

Techniques et stratégies pour améliorer vos performances



L'un des mandats que s'est donné *Hockey le Magazine* est de faciliter l'apprentissage et la pratique de notre sport national auprès de ses lecteurs de tous âges et de tous les niveaux. Avec la complicité de **Maxim Lapierre** et de **Guillaume Latendresse**, l'analyste **Dany Dubé** met en valeur ses talents de pédagogue. Il vous propose des techniques et stratégies destinées à vous aider à réaliser de meilleures performances sur la patinoire. Lisez bien les pages qui suivent. **La mise en pratique des conseils qui s'y trouvent constituera peut-être la différence entre une saison banale et un rendement extraordinaire.**



SAVOIR RÉAGIR EN REPLI DÉFENSIF

Les consignes sont habituellement très claires au niveau du repli défensif. Selon l'entraîneur, la stratégie sera différente. **Il est toutefois important de connaître les règles de base afin de bien réagir en situation de match.**



IMPORTANCE DE LA RÉACTION

Demeurez dans l'action après une mise en échec. Il faut revenir dans le jeu le plus rapidement possible afin de prêter main forte à la défensive.

NOTE: SUR LES PROCHAINES PHOTOS, LES CÔNES REPRÉSENTENT LES ATTAQUANTS DE L'ÉQUIPE ADVERSE.



EN PRESSION ARRIÈRE

Dans le but de forcer le porteur de la rondelle à prendre des décisions plus rapidement, certains entraîneurs préconisent la pression arrière. Le défenseur donne donc l'extérieur au joueur qui attaque et le joueur en repli le pousse vers le coin de la patinoire, où il sera plus facile à mettre en échec. L'attaquant adverse est pratiquement coincé entre la bande, le défenseur et le joueur en repli. J'utilise cette stratégie contre des joueurs qui aiment garder longtemps la rondelle !

2001

14A

15A

15

2001

15A

14

2001

14A

15A

15

2001

15A

21



BLOPAGE DU COULOIR EXTÉRIEUR

Lorsque mes défenseurs travaillent sur une demi-glace, il n'y a pas beaucoup d'espace pour l'adversaire au moment de pénétrer dans notre territoire. Comme le démontrent les photos qui suivent, dans de telles circonstances, je cherche à éliminer l'option du jeu en croisé. Pour cela, je me déplace vers le couloir éloigné de la rondelle pour éliminer le placement et les jeux en diagonale.



Je choisis cette stratégie contre les équipes qui lancent souvent la rondelle derrière les défenseurs de notre équipe pour exercer de la pression.

14

200

14A

H32A

15

200

15A

24

16

200



BLOPAGE DU COULOIR CENTRAL

Lorsque mes défenseurs sont placés dans le centre, le jeu déborde souvent le long des rampes. Je bloque alors le centre pour éliminer le jeu en retrait, ainsi que la deuxième vague d'attaque. Avec les défenseurs, nous formons un triangle qui protège le centre de la patinoire. J'utilise cette stratégie contre des équipes qui possèdent des défenseurs offensifs.

14
200
14A
H32A
15
200
15A
14
200
14A
H32A
15
200
15A
24
16
200
15
200
15A
24
16

CONTRÔLE DE LA RONDELLE LE LONG DES RAMPES



Pour avoir du succès, je sais que je dois tirer avantage de toutes les occasions qui se présentent en zone adverse. **Pour moi, cela veut dire de foncer au filet avec force et constance.**

