

TOUT SUR LA DEFENSE

Note : L'article qui suit est une traduction de IMPROVE YOUR GAME, issu du site ROLLERBLADE . Tout le mérite en revient à Bobby HULL, pas à moi . Merci pour lui.

Les stratégies de défense en situation critiques ne sont que très rarement apprises dans les clubs de hockey en ligne. La défense n'est considérée qu'en seconde priorité où alors après coup parce que personne ne veut y penser ou peut être que personne n'est sûr de ce qu'il faut faire.

Cet article va vous montrer que la stratégie de défense peut être simple et facile à faire. Je tracerai quelques stratégies de base pour améliorer la défense de votre équipe et vous pouvez parier que vos statistiques de but vont s'améliorer et que vous allez gagner plus de matchs .

Les stratégies de défense s'apprennent, ce n'est pas amusant, mais vous devez les apprendre si vous voulez devenir un meilleur joueur . La stratégie de base de la plupart des configurations de défense est de canaliser l'équipe adverse en dehors d'un périmètre précis (que nous allons voir après...) plaçant ainsi vos défenseurs dans une configuration qui empêchera les tentatives des joueurs adverses pour passer à travers ou dribbler avec la rondelle dans la "zone de marquage" .

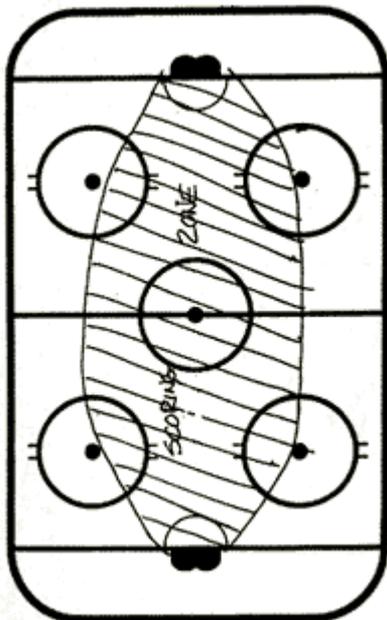


Illustration #1

La zone de hachurée montre où se situe la zone de marquage dont je parlai précédemment. La stratégie d'attaque de l'équipe adverse devient moins efficace quand elle est repoussée en dehors de la zone hachurée car les angles de tir sont beaucoup plus fermés et la distance avec les buts plus élevée. .

ON NE LE REPETERA JAMAIS ASSEZ : LA DEFENSE COMMENCE DES QUE VOTRE EQUIPE A PERDUE LA RONDELLE.

Les avants qui sont montés dans le camp adverse doivent revenir très vite dans leurs zones pour prendre leurs positions de défense. Les défenseurs doivent se placer de façon à ce que l'attaque adverse ne soit permise qu'à l'extérieur de la zone de marquage. .

Les avants doivent toujours faire attention où ils doivent aller et qui ils doivent marquer lorsque la rondelle a été prise par l'équipe adverse.

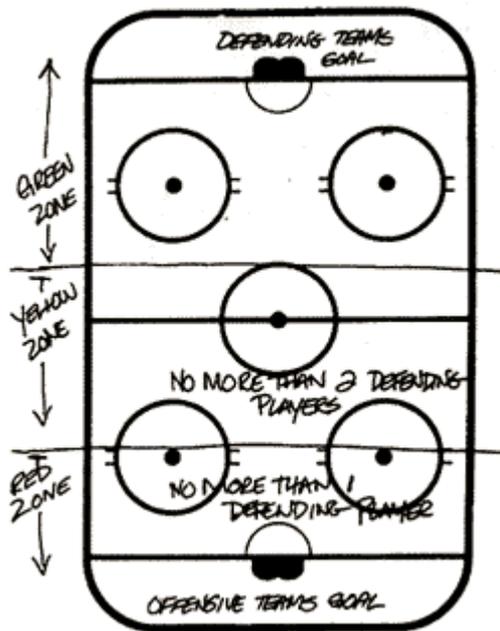


Illustration #2

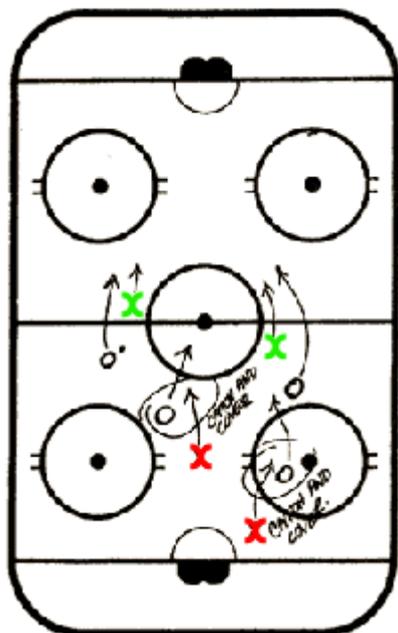
montre les différentes zones du terrain avec le nombre de joueurs maximum qui doivent se trouver dans celles ci .

Votre équipe ne devrait jamais avoir plus d'1 joueur dans la zone rouge et 2 joueurs dans la zone jaune. Cela signifie que les avants qui sont dans la zone d'attaque devrait savoir où sont leurs équipiers par rapport aux zones rouge et jaune de façon à ce qu'ils montent plus haut ou redescendent. Si il y a plus d'1 joueur dans la zone rouge , l'un d'eux doit redescendre dans la zone jaune et si en faisant cela la zone jaune devient pleine avec plus de 2 joueurs; alors 1 défenseur doit revenir dans la zone verte.

Maintenant que nous avons mis au point les positions de base sur le terrain nous devons préciser les choses un peu plus: Quand les avants ont perdu la rondelle (ça arrive même au meilleur !) ils doivent revenir très vite pour marquer leur joueur adverse (**ndlr : et pas rester scotché dans la zone adverse en attendant une hypothétique passe d'un arrière...**).

Illustration #3

Ce schéma montre l'équipe adverse qui attaque (O's) se déplaçant vers le haut du terrain pendant que les avants de l'équipe qui défend (X's) contourne pour marquer les joueurs jusque dans la zone défensive.



Pendant ce temps, les défenseurs (X's) reviennent pour défendre contre les 2 attaquants qui montent. (**ndlr : donc, si vous êtes un avant faut pas en profiter pour vous reposer et laisser vos 2 défenseurs assurer le boulot, parce que lorsque la gamelle va rentrer il ne faudra plus dire " c'est une erreur de la défense" car si vous avez compris : VOUS FAITES PARTIE DE LA DEFENSE**)

Une fois encore, j'insiste, l'idée est de repousser le jeu en dehors de la zone de marquage. Chaque joueur (**ndlr : donc tous les joueurs de champ**) doit identifier le joueur adverse qu'il va marquer jusqu'à ce que la rondelle soit récupérée par votre équipe. La meilleure et plus simple façon est de marquer physiquement au plus près et de dire à vos coéquipiers "je marque le ..." (**ndlr : vous pouvez parler en langage codé ou en eskimau si vous voulez être discret**). Une fois que tous les joueurs auront verrouillé leur joueur adverse le seul objectif sera: **mettre le jeu en dehors de la zone de marquage**. Si vous faites cela sans erreur, la rondelle reviendra dans votre équipe. Vérifiez que en marquant vos joueurs adverses vous conservez votre corps entre le joueur et votre goal (**ndlr : et pas en patinant derrière en**

faisant des crochets avec la crosse...).

Lorsque votre équipe aura installé une configuration de défense 1 contre 1 vous serez alors susceptibles de prendre le jeu.

C'est à cause de la nature du marquage 1 contre 1 où le défenseur doit se concentrer à conserver son corps positionné entre le joueur adverse et son goal.

Le défenseur peut facilement perdre de vue ce qui passe autour d'eux, en d'autres termes les joueurs développent alors une vision en "tunnel".

Illustration #4

cet exercice est appelé le 4 contre 4. L'entraîneur se tient au centre du terrain et sert de relanceur. Le relanceur est utilisé pour passer à le palet d'un joueur à un autre joueur (**ndlr : cette configuration est aussi appelée "la boîte" n'est ce pas alb ?**), le jeu se fait dans un demi terrain avec un seul goal, une équipe qui attaque et une équipe qui défend.

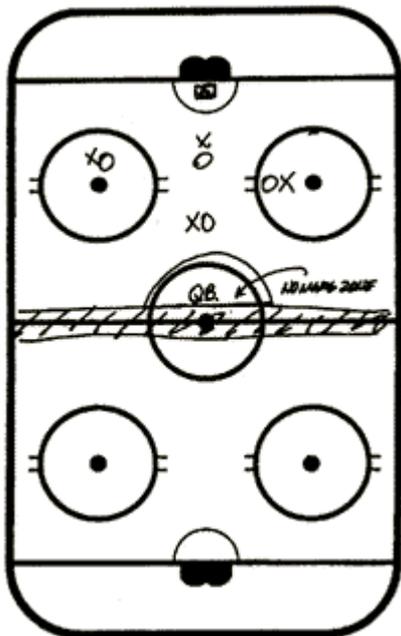
L'entraîneur lance le palet dans un coin, un avant attaquant va le chercher et l'équipe qui défend se met en position de marquage 1 contre 1 le plus rapidement possible.

L'objectif pour l'équipe défendante étant d'attraper le palet. L'équipe qui pique le palet doit la passer à l'entraîneur qui redistribue vers un des joueurs pour tenter de marquer, bien sur les rôles étant inversés la nouvelle équipe défendante doit les empêcher.

L'exercice doit durer 60 à 90 sec pour chaque équipe, cet exercice doit améliorer :

la rapidité à passer d'attaque en défense votre positionnement votre capacité à ne pas vous faire prendre le palet en marquage 1 contre 1

Rappeller vous que la défense n'est pas le moment le plus agréable du hockey, mais si vous et votre équipe n'êtes pas bon en défense vous serez forcé a y être la plupart du temps(**ndlr : étant donné que vous allez vous faire piquer le palet tout le temps et que l'équipe adverse va monter dans votre zone**)



Transmis par Slap10