



Jouer à 1 contre 1 (défenseurs)

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Septembre 2008

Objectifs des défenseurs

- Forcer l'opposant à rester le long de la bande (ne jamais concéder le centre)
- Protéger le centre de la patinoire en zone défensive / Ne pas la concéder.
- Empêcher l'adversaire de décocher un tir ou d'effectuer une passe

Comment ?

- Réduire l'écart : la distance entre le défenseur et l'adversaire doit être d'un bâton de hockey.
- Le défenseur doit jouer à l'intérieur (centre de la patinoire) et forcer ainsi l'adversaire à le déborder du côté de la bande.
- Le bâton doit être sur la glace en tout temps afin de couper les lignes de passe éventuelles de l'adversaire.
- Suivre l'adversaire en tout temps.

