



## Jouer à 1 contre 1 devant le filet (défenseurs)

Benoit Racette  
Directeur technique et entraîneur-chef  
Septembre 2008

### Objectifs pour les défenseurs

- Couvrir l'adversaire laissé seul devant le filet (le solitaire)
- Empêcher le solitaire de décocher un lancer
- Restreindre la circulation devant le filet
- Dégager les retours de lancers
- Protection du gardien

### Comment ?

- **UN DÉFENSEUR DEVANT LE FILET EN TOUT TEMPS**
- Garder le bâton sur la glace afin de couper les lignes de passe et les possibilités de tir.
- Le défenseur devant le filet doit toujours jouer du côté opposé au jeu afin d'obtenir une vision maximale du jeu. C'est-à-dire, si la rondelle est le coin gauche de la patinoire, le défenseur devant le filet doit être vis-à-vis le poteau du côté droit du filet et vice-versa.
- Si un solitaire est devant le filet, le défenseur doit toujours jouer derrière ce dernier. De cette façon, il peut voir où est situé l'adversaire et il conserve une excellente vision du jeu.
- La zone à couvrir devant le filet va jusqu'aux «oreilles» des cercles de mise en jeu.

