



## Les sorties de zone

Benoit Racette  
Directeur technique et entraîneur-chef  
Octobre 2008

---

### Classification des sorties de zone

Il y a de nombreuses manières de sortir la rondelle du territoire défensif. Toutefois, toutes ces sorties peuvent être regroupées selon la classification suivante :

i. Sorties de zone «rapides»

- Caractéristiques principales:
- Une ou deux passes
  - Vitesse et accélération constante

ii. Sorties de zone «retardées»

- Caractéristiques principales:
- Relais latéral d'un défenseur à l'autre
  - Permet un repli des avants
  - Permet aux avants de se démarquer

iii. Sorties de zone «renversées»

- Caractéristiques principales:
- Permet de surprendre l'adversaire
  - Permet «d'ouvrir» le jeu
  - Donne plus de temps et d'espace pour sortir la rondelle

iv. Sorties de zone selon «un modèle préétabli»

- Caractéristiques principales:
- Permet d'appliquer un modèle connu par tous les joueurs et créé par l'entraîneur.

Aussi, les entraîneurs sont fortement encouragés à adapter leur approche pédagogique en fonction du niveau de jeu des joueurs, de leur connaissance et de leur maîtrise des habilités techniques.

Par exemple, il ne sert à rien d'exiger de jeunes joueurs Atome C d'apprendre et de réaliser des sorties de zone alors que ceux-ci ont de la difficulté à patiner sans tomber et à exécuter des passes précises. L'accent devrait plutôt être mis sur la maîtrise des éléments techniques, du moins, pour les 2/3 de la saison.

La page suivante démontre un exemple de sortie de zone pour les trois premiers types.



## Les sorties de zone

Benoit Racette  
Directeur technique et entraîneur-chef  
Octobre 2008

Exemples de sorties de zone. Nous nous sommes limité à un seul exemple simple par type de sortie, les possibilités étant presque infinies.

