



Maniement de la rondelle (notions élémentaires)

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Septembre 2009

Objectif

- Contourner un joueur adverse tout en conservant le contrôle de la rondelle

Qu'est-ce que la zone de harponnage de tous les joueurs («Poking area»)

- Il s'agit de l'espace couvert par le bâton d'un joueur adverse devant lui.
- Plus spécifiquement, il s'agit de l'espace maximal qui peut être atteint par la palette du bâton du joueur adverse s'il le laisse glisser sur la patinoire devant lui et sur les côtés gauche et droit.
- Pour visualiser cette zone rapidement, il suffit simplement d'utiliser le demi-cercle du gardien comme le démontre la photo ci-dessous. Une image vaut mille mots...



Comment éviter la zone de harponnage de tous les joueurs («Poking area»)

- Peu importe la feinte ou la tactique que vous utiliserez, vous devez rester à l'extérieur de la zone de harponnage.
- Si vous tenter de traverser la zone de harponnage avec la rondelle, vous risquez d'en perdre de contrôle.
- Il faut déterminer le type de feinte ou tactique à employer avant d'être trop près de cette zone.
- Il faut s'éloigner de la zone de harponnage en largeur, à gauche ou à droite.
- Il est donc question ici de l'expression «Prendre large» («go wide»).

Conseil

En attaquant en direction d'un adversaire, les joueurs offensifs devraient toujours visualiser la zone de harponnage. Ainsi, ils augmenteraient leur chance de conserver le contrôle de la rondelle en approchant de l'opposant.



Maniement de la rondelle (notions élémentaires)

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Septembre 2009

3 étapes importantes dans tous les cas de maniement de la rondelle contre un joueur adverse

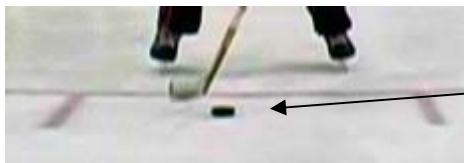
- 1- Dribbler la rondelle
 - Feintes de drible avec le bâton et dribler réellement la rondelle
- 2- La feinte («*Fake*»)
 - Effectuer une feinte corporelle, du bâton ou avec les patins dans une direction ou une autre
- 3- «Prendre large» («*go wide*»)
 - Avec puissance, effectuer un geste contraire très en largeur par rapport à la feinte (à gauche ou à droite) afin de s'éloigner de la zone de harponnage du joueur adverse

Dribbler

Il y a deux façons de dribbler en anglais on parle de «*shuffle & dribble*». On peut traduire ici par dribbler avec le bâton et dribbler avec la rondelle.

Dribbler avec le bâton

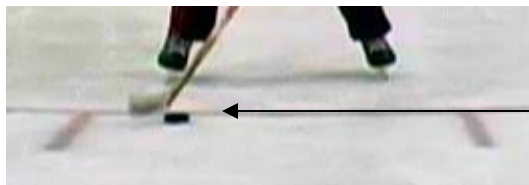
- Il s'agit de bouger le bâton au-dessus et autour de la rondelle sans que celle-ci ne soit touchée par le bâton.



La rondelle ne bouge pas.

Dribbler la rondelle

- Il s'agit d'utiliser le bâton pour dribbler la rondelle.
- Le drible doit être effectué devant soi (centre du corps) afin de pouvoir voir la rondelle, l'adversaire et les autres options de jeu.
- Il ne faut jamais chercher à dribbler au-delà de la largeur des épaules.



La rondelle bouge de gauche à droite et vice-versa.

Conseil

Les joueurs doivent être aptes à effectuer ces deux types de dribbles, surtout lorsqu'il s'agit de feintes puisque cette tactique est la meilleure façon de leurrer un adversaire. Il s'agit donc un geste préparatoire important.



Maniement de la rondelle (notions élémentaires)

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Septembre 2009

La feinte («fake»)

Il existe une multitude de façons de feinter. Pour le bien de la présente explication, nous nous limiterons à une description générale, à partir d'une feinte de base (1 seul geste). La feinte en question est le «*Front fake*».

L'objectif est de leurrer l'adversaire. Voici comment y parvenir :

- 1- Il faut toujours laisser croire à l'adversaire que vous vous dirigerez dans une direction, alors qu'en réalité, vous irez dans une autre.
- 2- Par exemple, laissez croire à l'adversaire que vous tenterez de le contourner par la gauche en effectuant un geste vif et rapide vers la gauche. Dans un même mouvement, il faut leurrer l'adversaire, donc :
 - a. Pousser la rondelle vers la gauche sans que celle-ci ne dépasse le patin.
 - b. Plier le genou gauche
 - c. Pencher votre tête vers la gauche
 - d. Abaisser l'épaule gauche



Prendre large («go wide»)

- 1- Avec puissance, vous poussez en direction opposée avec la jambe gauche.
- 2- Vous prenez large dans la direction opposée («*go wide*»).

L'image ci-dessous démontre comment prendre large afin d'éviter la zone de harponnage de l'adversaire.





Maniement de la rondelle (notions élémentaires)

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Septembre 2009

Les images ci-dessous démontrent concrètement la notion de «prendre large» en évitant la zone de harponnage de l'adversaire.



Erreur à éviter

Lorsque l'on tente de contourner un adversaire, dans tous les cas, il faut éviter la zone de harponnage de l'adversaire et prendre large en le contournant sinon, celui-ci a l'avantage et vous perdrez le contrôle de la rondelle. Trop souvent, les jeunes joueurs manient très bien la rondelle, mais en perdent le contrôle au moment où ils tentent de contourner l'adversaire.

L'image ci-dessous confirme le tout : l'adversaire vient de faire perdre le contrôle à l'attaquant parce que celui-ci n'a pas pris assez large lors du transport de la rondelle.

C'est ce qui fait la différence entre un bon joueur et un excellent joueur.

