



Tactique individuelle : La protection de la rondelle

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

Objectifs

- Éviter de perdre le contrôle de la rondelle
- Anticiper le jeu ou lire et réagir (éléments de base seulement)

Comment ?

- En accélérant (vitesse)
- En faisant un écran (un mur, un obstacle) entre l'adversaire et la rondelle.
- Le corps doit servir d'écran.
- En éloignant la rondelle du côté opposé de l'adversaire
- Plus tard dans la saison, si les joueurs sont suffisamment habiles, leur apprendre à tenir le bâton à une main. L'autre bras doit être en extension vers l'avant du côté de l'adversaire afin de bloquer le chemin.

Méthodes

- Écran avec le corps
- Écran entre adversaire et rondelle
- Écran au gardien
- Éloignement de la rondelle

