

Les règles d'or du défenseur

Bien qu'elles peuvent sembler de base, elles peuvent prendre plusieurs années à maîtriser. De là l'importance à nous, les **entraîneurs**, de mettre une emphase continuelle sur celles-ci lors de nos entraînements et à vous, les **joueurs**, à focaliser vos énergies pour les développer.



**XAVIER OUELLET QUI À JOUER SONT HOCKEY MINEUR À TERREBONNE.
DÉFENSEUR POUR LES RED WING DE DÉTROIT.**

Les règles sont :

Supporte toujours ton partenaire. Sur la ligne bleue offensive, dans la zone centrale et surtout, dans la zone défensive. Apprends à communiquer avec lui en tout temps, sur le banc, sur la glace, dans le vestiaire. Vous développerez avec le temps, une bonne complicité et vous saurez où trouvez sur la glace.

Assure-toi d'avoir toujours **1 défenseur devant le filet** lorsque l'adversaire a ou est sur le point de prendre possession de la rondelle dans ta zone. Pour les jeunes défenseurs, la règle devrait de toujours avoir 1 défenseur devant le filet, que l'on soit en possession ou non de la rondelle.

Ne quitte pas la zone offensive trop rapidement. Quitter la zone trop rapidement se produit plus fréquemment que de quitter trop tard pour une grande majorité de défenseurs. Il devient alors beaucoup plus difficile de **gérer l'écart avec un adversaire qui attaque.**

Joue toujours ton rôle de **défenseur en premier**. Si tu attaques avec la rondelle

- assure-toi d'avoir quelqu'un pour te couvrir en le criant sur la glace;
- ne va trop creux dans la zone offensive, à moins que tu aies une chance extraordinaire de marquer;
- effectue un repli défensif immédiat.

Ne joue pas un 1 vs 1 de front. Apprends à gérer l'écart. Dirige ton adversaire vers l'endroit désiré avec ton corps et ton bâton.

Sur une situation de 2 vs 2 ou 3 vs 2, **un des deux défenseurs doit toujours être un peu plus creux que l'autre**, de sorte à éviter un débordement. Celui qui est plus creux est généralement celui qui n'est pas le plus près de la rondelle.

Apprends à lancer intelligemment de la pointe:

- un défenseur tir rarement dans l'espoir de marquer un but. Il tir afin de diriger la rondelle au filet afin que les attaquants puissent marquer;
- généralement, les tirs de la pointe les plus efficaces sont précis et bas, afin de créer des situations de rebond;
- lève toujours la tête avant de tirer et assure-toi qu'il n'y a pas de joueur devant toi. Tu ne veux pas créer un revirement;
- lève la tête également afin de trouver un coéquipier qui est démarqué. Si approprié, passe-lui la rondelle.

Devant le filet, **ne te laisse pas menotter par l'adversaire.** Sois en contrôle et prend position entre lui et le gardien. C'est ton espace. Protège-le ! En fait, ne te laisse jamais menotter par un de tes adversaires, peu importe ta position sur la glace.

Ne t'immobilise jamais pour trouver un coéquipier à qui passer la rondelle, surtout en zone défensive. Regarde-patine-regarde-passe. Sois toujours en mouvement avec la rondelle. Cela réduit considérablement les chances d'être surpris par l'arrière ou du côté, augmente la précision et l'efficacité de tes passes et force l'adversaire à effectuer un repli.

Pratique continuellement **tes habiletés de patinage du reculons et tes pivots**. Ça doit être ta priorité absolue tout au long de ta saison. Un défenseur doit être aussi confortable, sinon plus, à patiner du reculons et du côté qu'un avant l'est du devant. Travaille, travaille, travaille sur tes habiletés de patinage !

Ne passes pas à des attaquants couverts (dah !). Patine avec la rondelle, fait une passe transversale à ton partenaire ou encore, immobilise la si nécessaire. Un défenseur se doit de prendre confiance à patiner avec la rondelle et de faire des passes transversales à son partenaire. Ça permet à l'attaque de s'ouvrir et aux attaquants de se démarquer.

Applique des mises en échec avec raison. Une mise en échec dans le seul but de faire plaisir aux spectateurs est rarement utile et augmente considérablement les risques de blessure, de revirements et pénalités couteuses.

Communique ! Avec ton partenaire, ton gardien et tes coéquipiers attaquants. C'est la clé #1 du travail d'équipe. Ne perd pas du temps à narguer tes adversaires. C'est complètement inutile et peut créer des situations éventuelles de frustration.

Talonne tes coéquipiers de prêt (20 à 30 pieds) et positionne-toi rapidement dans la zone offensive une fois que la rondelle y soit pénétrée. Plusieurs défenseurs se laissent glisser pour se positionner ce qui permet à l'adversaire de sortir la rondelle avant même qu'il soit présent.

Les lignes bleues sont critiques ! Ta priorité #1 dans la zone défensive est que la rondelle quitte la zone le plus rapidement possible. Une fois complétée, positionne-toi rapidement sur celle-ci. Protège les deux lignes bleues avec vigueur, lorsque l'adversaire les attaque. Les lignes bleues sont des points naturels sur la surface de jeu pour arrêter une pression offensive.

Apprends les habiletés suivantes le plus rapidement possible:

- loper la rondelle (hors de la zone);
- dévier la rondelle sur la baie vitrée (hors de la zone);
- passes transversales avec ton partenaire;
- Communication avec ton partenaire.

Concentre-toi à développer, perfectionner et maîtriser ces habiletés. Demandes à ton entraîneur d'inclure ceci dans ton plan de développement.

J'espère que vous mettrez ces conseils en pratique. Merci de partager ce texte.

Sylvain Bruyère
Directeur Technique
AHMT.