



CANTONNIERS MAGOG

Développer le Joueur

Technique de base

Sélection des joueurs

Habiletés offensives

OCTOBRE 2011



Techniques de Base

▣ OBJECTIFS:

Perfectionner le joueur avant le système

Développer sa vitesse

- ▣ Patin avant/arrière et sa mobilité sur patin

Développer son execution

- ▣ Qualité de ses passes et de ses réceptions de passes (coup droit et revers)
- ▣ Précisions de ses tirs au buts

Développer son intensité et sa combativité

- ▣ Protection de la rondelle
- ▣ Situation de 1vs1
- ▣ Foncer au filet
- ▣ Se démarquer dans l'espace libre



Techniques de Base

▣ POINTS CLÉS

Patinage allure de train avant

- ▣ Genoux fléchis & têtes hautes
- ▣ Patin glisseur orienté vers l'avant
- ▣ Extension complète de la jambe propulsive (long stride)
- ▣ Extension du pied (fouetté de la cheville)
- ▣ Balancement des bras (comme un sprinter)

Avoir de la qualité dans ta passe

- ▣ Rondelle en contact avec le bâton (balayage et non taper le puck)
- ▣ Les yeux sur la cible
- ▣ Les coudes dégagés
- ▣ Amortir la réception (léger recul du bâton)



Techniques de Base

▣ POINTS CLÉS

Avoir de la qualité dans ton tir au but

- ▣ Regarde du filet (derrière le gardien)
- ▣ Yeux sur la Cible
- ▣ Décision rapide (top circle) pour jouer les rebonds devant toi

L'approche au porteur

- ▣ Se diriger rapidement vers l'adversaire (chasse) réduire temps & espace
- ▣ Bâton sur la glace (bâton = barrière) pour couper le centre
- ▣ Ton épaule orienté dans le milieu de son dos pour éviter les turnback



Techniques de Base

▣ POINTS CLÉS

La mise en échec corporelle

- ▣ Genoux fléchis
- ▣ Bâton sur la glace (palette a palette)
- ▣ Yeux sur le gros bonhomme (joueur) et non sur la rondelle
- ▣ Zone d'impact = Épaule-Grand Dorsal et Hanche
- ▣ Séparer l'adversaire de la rondelle

Protection de la rondelle

- ▣ Ton corps entre l'adversaire et la rondelle
- ▣ Coudes dégagés
- ▣ Jambes fléchis
- ▣ Éloigner la rondelle de l'adversaire
- ▣ Garder les pieds en vie (soit en mouvement –sauve toi dans l'espace libre)



Techniques de Base

▣ POINTS CLÉS

Démarquage individuel

- ▣ Libérer une ligne de passe
- ▣ Déplacer rapidement dans les espaces libres (aller dans le trou)
- ▣ Communication verbale & bâton sur la glace pour réception de rondelle
- ▣ Après ta passe soit acteur et non spectateur = aller dans l'espace libre

Situation de 1 vs 1 (Le défenseur)

- ▣ Bonne position de base (assis & genoux fléchis)
- ▣ Bâton sur la glace palette a palette
- ▣ Yeux sur le bonhomme
- ▣ Épaule extérieur sur épaule intérieur (donner le corridor extérieur)
- ▣ Tight gap = Écart réduit a une distance de bâton
- ▣ Pivot = Talon a talon (éviter le croisement) bâton en premier
- ▣ Jamais faire un pas vers l'avant = Patience de reculons
- ▣ Combatif même si tu es battu



Techniques de Base

▣ POINTS CLÉS

Situation de 1 vs 1 (L'attaquant)

- ▣ Pleine vitesse en zone neutre (pas de zig-zag ou de S = perte de vitesse)
- ▣ Entrer large et en angle sur les défenseur (pas face a face)
- ▣ Éviter de joueur dans le triangle (bâton et patin du défenseur)
- ▣ Couper vers le filet après la ligne bleue
- ▣ Protéger la rondelle en l'éloignant du défenseur
- ▣ Ne pas avoir peur de prendre un tir au travers du défenseur (screen shot)



Techniques de Base

▣ TERMINOLOGIE A RETENIR

Head men the puck

- ▣ Faire avancer le jeu au joueur situé devant toi

Soft Zone

- ▣ Espace libre situé en zone offensive sur le top circle toujours du même côté que le porteur de la rondelle

TRACK BACK

- ▣ Terme utiliser pour le repli défensif en appliquant une forte pression par l'arrière sur le porteur de la rondelle



Techniques de Base

▣ TERMINOLOGIE A RETENIR

Breakouts

- ▣ Wheel
 - ▣ Up
 - ▣ Over
 - ▣ Reverse
 - ▣ Hard arround
-
- s'assurer que le ailiers ont les pieds orientés vers la zone offensive et être en mouvement (garder 1/2 zone du défenseur)
 - Centre = ne jamais dépassé la rondelle (sinon passe suicide) et être une option de passe ou agir comme support offensif a l'ailier en étant à la même égalité que celui-ci (flush) dans le corridor centrale.



SÉLECTION DES JOUEURS

ALIGNEMENT FANTÔME (GHOST ROSTER) RÊVE OU RÉALITÉ?

Différentes expériences ont été tentées ,pour enfin arriver à un descriptif commun qui amène des résultats certains

Naturellement ces expériences ont été conclues en Amérique du nord où le bassin de joueurs est présentement mieux nanti du à la popularité du sport et à son développement



Formation des trios et leurs rôles

Rôle du 1er trio

- ▣ Participer régulièrement et activement à l'offensive de l'équipe quant aux chances de marquer qu'aux statistiques offensives de l'équipe
- ▣ Être capable d'affronter le meilleur trio adverse



Sa constitution

Ailier gauche

- ▣ Attaquant de puissance
- ▣ Physique imposant et fait preuve de cran
- ▣ Présence au filet
- ▣ Marqueur naturel

Centre

- ▣ Joueur très talentueux
- ▣ Excellente vision du jeu
- ▣ Joue bien dans les 2 sens de la patinoire
- ▣ Intelligent, prend de bonnes décisions avec la rondelle
- ▣ Au-dessus de la moyenne pour les mises en jeu

Ailier droit

- ▣ Attaquant intelligent
- ▣ Fabricant de jeux
- ▣ Rapide
- ▣ Joue bien dans les 2 sens de la patinoire



Rôle du 2^{ème} trio: bien seconder le 1^{er} trio quant aux statistiques offensives et aux chances de marquer, peut jouer contre le 1^{er} trio adverse

Sa constitution

Ailier gauche

- ▣ Excellent lancer
- ▣ Bon joueur d'avantage numérique
- ▣ Contribution offensive importante

Centre

- ▣ Joueur offensif
- ▣ Fabricant de jeux et spécialiste de l'avantage numérique

Ailier droit

- ▣ Physique imposant
- ▣ Minimum de potentiel offensif
- ▣ S'implique physiquement
- ▣ Se soucie de son jeu défensif



Rôle du 3ème trio

- ▣ Capable de neutraliser le 1er trio de l'adversaire ou les meilleurs éléments offensifs de l'adversaire
- ▣ D'abord se concentrer sur sa défensive
- ▣ Accepter son rôle (des plus important)
- ▣ (que vaut compter 4 buts si on s'en fait compter 5? PCQ le 1er trio adverse fait des ravages!



Sa constitution

Ailier gauche

- ▣ Se soucie de son jeu défensif
- ▣ Physique imposant
- ▣ Rapide
- ▣ Assez intelligent pour contrer le meilleur joueur offensif adverse

Centre

- ▣ Jeux défensif impeccable
- ▣ Très bon sur les mises en jeu
- ▣ Rapide
- ▣ Intelligent
- ▣ Fier compétiteur

Ailier droit

- ▣ Joueur a caractère plus défensif
- ▣ Physiquement imposant
- ▣ Rapide
- ▣ Jeux physique



Rôle du 4^{ème} trio

Trio qui ajoute la profondeur nécessaire à l'équipe tant au point de vue « énergie » que pour fournir un remplaçant sur les autres trios

Sa constitution

Ailier gauche

- ▣ Joueur physique
- ▣ Énergique
- ▣ Rapide

Centre

- ▣ Joueur offensif
- ▣ Peut jouer sur l'avantage numérique ou les 2 premiers trios en tout temps (comme dépanneur)
- ▣ Peut jouer à toutes les positions

Ailier droit

Joueur fiable défensivement qui peut jouer sur le trio défensif au besoin



Les duos d'arrières

- ▣ Son rôle 1^{er} duo
- ▣ Neutraliser les meilleurs éléments offensifs de l'adversaire

Sa constitution

Arrière gauche

- ▣ Défenseur capable de contrer l'adversaire
- ▣ Fort, physique imposant
- ▣ Bon patineur
- ▣ Efficace à 1 contre 1
- ▣ Bonne 1^{re} passe
- ▣ Joue bien dans sa zone, bon positionnement

Arrière droit

- ▣ Défenseur capable de contrer l'adversaire
- ▣ Bon patineur
- ▣ Bon pour effectuer la transition
- ▣ Se soucie de son jeu défensif
- ▣ Compétiteur
- ▣ Fier de son jeu défensif



Les duos d'arrières

- ▣ Son rôle 2^{ème} duo
- ▣ En mesure de jouer contre le 2^{ème} trio de l'adversaire ,peut bien supporter l'offensive, peut aussi s'imposer physiquement
- ▣ Sa constitution

Arrière gauche

- ▣ Défenseur physique
- ▣ Frappe fort l'adversaire
- ▣ Bon patineur

Arrière droit

- ▣ Joue bien dans les 2 sens de la patinoire
- ▣ Joue sur l'avantage numérique
- ▣ Bon patineur
- ▣ Peut jouer sur la 1^{re} paire au besoin



Les duos d'arrières

- ▣ Son rôle 3^{ème} duo
- ▣ Jouer contre le 3^{ème} trio de l'adversaire
- ▣ Jouer très physique (un des deux)
- ▣ Imposer le respect (un des deux)
- ▣ Inclure leur arrière le plus offensif

Sa constitution

Arrière gauche

- ▣ Défenseur physique
- ▣ Évolue contre le 3^e trio physique de l'adversaire
- ▣ Peut défendre ses coéquipiers
- ▣ Joueur d'équipe

Arrière droit

- ▣ Très bon pour effectuer la transition
- ▣ Défenseur très offensif
- ▣ Quart-arrière de l'avantage numérique



SITUATION OFFENSIVE

- ▣ « L'offensive est l'aspect le plus excitant du jeu, mais aussi le plus difficile à enseigner »
– Dave King ex entraîneur de la LNH

- ▣ « Être entraîneur signifie être créateur. Lorsque vous travaillez les habiletés et les tactiques offensives, vous devez être prêts à prendre des risques »
– Barry Smith Ex- entraîneur NHL



SITUATION OFFENSIVE

- ▣ « Le temps consacré aux habiletés offensives et le temps alloué aux joueurs pour mettre ces habiletés en pratique sont clairement insuffisants. Nous avons souvent tendance à copier les autres. N'ayez pas peur d'innover, d'essayer quelque chose de différent et de l'utiliser; vous serez peut-être celui qui nous offrira quelque chose de nouveau. » – Dave King



SITUATION OFFENSIVE

Capacité de votre équipe de générer une transition vers l'attaque dans le but de créer des chances de marquer.



SITUATION OFFENSIVE

- ▣ *LES HABILETÉS ET TACTIQUES CLÉS DU HOCKEY OFFENSIF :*
 1. *La vitesse*
 2. *Les passes*
 3. *Appui au porteur de la rondelle*
 4. *L'attaque Est/Ouest – Croisement – Triangle*
 5. *«Shooting Mentality»*



SITUATION OFFENSIVE

1- LA VITESSE

- ▣ **Le joueur parfait a:**
 1. **Une tête rapide**
 2. **Des mains rapides**
 3. **Des pieds rapides**

Il faut enseigner aux jeunes comment et quand utiliser leur vitesse.



SITUATION OFFENSIVE

▣ 1- LA VITESSE

1. Intimide l'adversaire
2. Oblige les défenseurs adverses à donner plus d'espace en zone neutre. Ils tenteront normalement de protéger l'espace derrière eux et se replieront plus rapidement.
3. Il est difficile pour un défenseur de corriger une mauvaise décision face à une attaque rapide



SITUATION OFFENSIVE

1- LA VITESSE:

- ▣ L'espace du haut du cercle de votre zone jusqu'à la ligne rouge, est celui où les joueurs doivent accélérer le plus agressivement.
- ▣ La clé de la vitesse est le synchronisme: il ne s'agit pas de patiner n'importe comment lorsque l'on prend possession de la rondelle.
- ▣ Il faut faire preuve d'intelligence, maintenir un contact visuel et bien communiquer.



SITUATION OFFENSIVE

2- LES PASSES

▣ *La passe doit être:*

1. Rapide
2. Précises
3. Et appropriées à la situation

▣ **OBJECTIF:**

Changer le point d'attaque

L'attaque sera bonne si les habiletés pour effectuer et recevoir des passes sont bien développées.



SITUATION OFFENSIVE

2- LES PASSES

▣ PRIORITÉ

1. Une passe pour faire avancer le jeu (head men the puck)
2. Une passe qui permet de remonter la patinoire et de piéger les défenseurs adverses (stretch pass)
3. Une passe pour garder possession de la rondelle (ex : entre défenseurs Over or D to D)



SITUATION OFFENSIVE

PASSE COURTE OU LONGUE = DILEMME

Passe à \$100 = Le joueur se sent piégé, il cherche à effectuer une longue passe; sentant la pression exercée sur lui, il tente un coup de circuit.

Passe à \$10 = Passe courte effectuer rapidement s'avère plus efficace pour contrer la pression intense.

* Il est possible d'effectuer une ou deux passes courtes et rapides avant de tenter la longue passe de pénétration en zone adverse



SITUATION OFFENSIVE

3- L'APPUI AU PORTEUR

- ▣ **Demande du synchronisme**
Ajuster sa vitesse et sa direction afin d'obtenir le meilleur angle de réception possible.
- ▣ **Un bon contact visuel**
- ▣ **Une bonne communication**



SITUATION OFFENSIVE

4- L'ATTAQUE

▣ EST/OUEST

Chaque fois que vous patinez sur la largeur de la patinoire, vous forcez les défenseurs à prendre des décisions, de préférence pas toujours les bonnes.

▣ LES CROISEMENTS

Tout croisement ou mouvement de l'attaque rend le travail des défenseurs plus difficile.

▣ LE TRIANGLE OFFENSIF

Former un triangle d'attaque en entrant dans la zone offensive donne une certaine profondeur et largeur à votre attaque.

Il va créer de la confusion dans le repli défensif des attaquants adverses. ATTENTION A LA PARESSE DES JOUEURS



SITUATION OFFENSIVE

5- «SHOOTING MENTALITY»

- ▣ L'Objectif est de marquer des buts
- ▣ Je préfère voir un joueur effectuer un tir et discuter après pour savoir si sa décision était la bonne ou non

- ▣ 3 RÉACTIONS À L'ACTION DE LANCER AU BUT
 1. Compter un but
 2. Retour de lancer pour un coéquipier ou soi-même
 3. Mise en jeu en zone offensive



SITUATION OFFENSIVE

ON EST LES UNIQUES RESPONSABLES DU FAIT QUE LES JEUNES NE LANCENT PAS PLUS SOUVENT AU FILET.

CHANGEONS NOTRE MENTALITÉ, APPELONS NOS EXERCICES DE TIR AU BUT, DES EXERCICES POUR COMPTER DES BUTS

L'OBJECTIF DE CHAQUE EXERCICE DEVRAIT ÊTRE DE COMPTER DES BUTS ET NON JUSTE D'AMENER LA RONDELLE AU FILET.



SITUATION OFFENSIVE

ÉLÉMENTS DE BASE ESSENTIELS À UNE CONTRE-ATTAQUE EFFICACE

- ▣ Les attaquants en mouvements
- ▣ Les attaquants disponibles
- ▣ Contact visuel avec le porteur
- ▣ Occuper les 3 corridors (si un coéquipier prend votre place, vous prenez la leur)
- ▣ Bâton sur la glace



SITUATION OFFENSIVE

ÉLÉMENTS DE BASE ESSENTIELS À UNE CONTRE-ATTAQUE EFFICACE

- ▣ Gagner les lignes (def. jump dans le trou)
- ▣ Def. porteur de la rondelle idéalement dans le corridor central (les choix sont plus nombreux)
- ▣ Passer la rondelle rapidement
- ▣ Éviter le maniement de la rondelle



SITUATION OFFENSIVE

*POSSESSION DE LA RONDELLE MENACÉE =
PLACEMENT EN ZONE OFFENSIVE*

QUAND LE FAIRE ?

- ▣ *L'attaque n'a aucune vitesse à la ligne bleue adverse*
- ▣ *Aucune occasion en raison du jeu très défensif de l'adversaire (ex: tout le monde est marqué)*
- ▣ *Si l'adversaire a un excellent jeu de transition (il est plus prudent de les forcer à transporter la rondelle sur la pleine longueur de la patinoire)*



SITUATION OFFENSIVE

*POSSESSION DE LA RONDELLE MENACÉE =
PLACEMENT EN ZONE OFFENSIVE*

COMMENT LE FAIRE ?

- ▣ *Assurez-vous que la rondelle pénètre bien dans la zone et qu'elle se retrouve derrière les défenseurs adverses*
- ▣ *Rendez-leur la tâche difficile en exerçant une bonne pression (l'objectif est de la récupérer)*
- ▣ *Éloigner la rondelle du gardien de but*



SITUATION OFFENSIVE

ENTRÉE DE ZONE

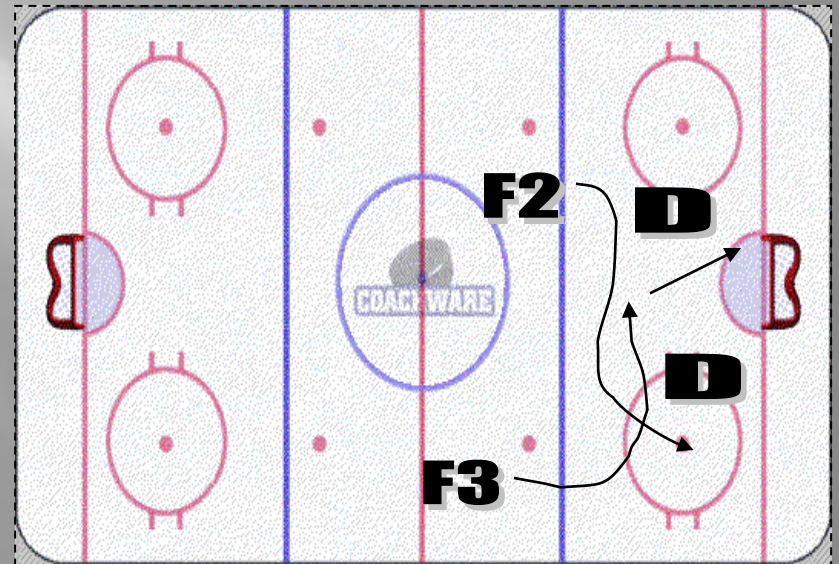
- ▣ *ATTAQUE PAR LES CORRIDORS EXTÉRIEURS*
 1. Possibilité de battre le défenseur à l'extérieur de vitesse (plusieurs défenseurs ont de la difficulté à pivoter)
 2. Même si le défenseur est agile, bon patineur, solide et qu'il bloque le jeu de l'attaquant, il est probable que la rondelle continue de glisser plus profondément dans la zone.
 3. Force les défenseurs à l'extérieur, libérant ainsi un plus grand espace pour les autres joueurs à l'offensive



SITUATION OFFENSIVE

ENTRÉE DE ZONE

- ▣ « CROSS » EN CROISÉ
- 1. Utilisé dans des situations de 2vs2 ou 3vs3
- 2. Force les défenseurs à prendre une décision en fonction de la lecture du jeu
- 3. Le croisement peut créer l'isolement, un des principes les plus importants de l'attaque
- 4. Permet de créer de l'espace devant ou derrière les défenseurs adverses



SITUATION OFFENSIVE

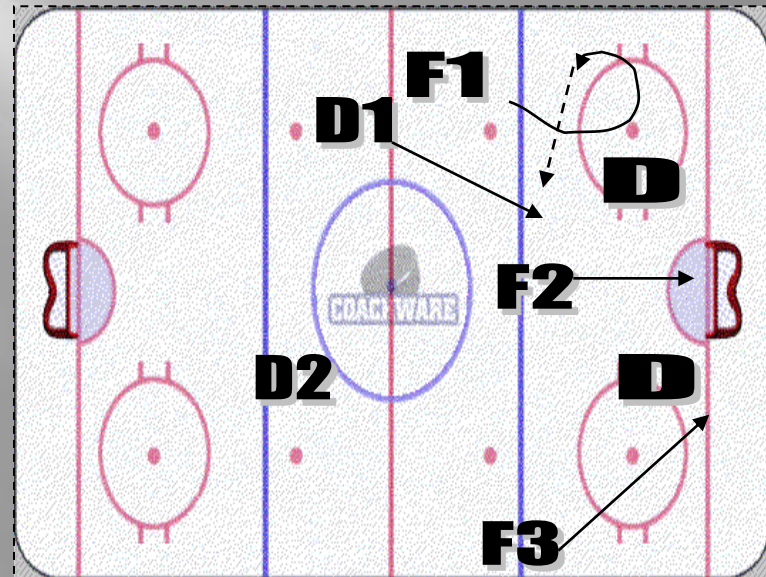
ENTRÉE DE ZONE

▣ « DELAYS » 2^E VAGUE

1. Apporte une nouvelle dimension à votre attaque, car vous y incorporez les défenseurs
2. Les défenseurs ne devraient jamais être plus que 1/2 zone derrière la rondelle
3. Def. doivent pas se contenter de suivre le jeu, s'ils créent un surnombre = GO FONCEZ

Quand le Déf. Peut-il y aller ?

1. Quel est le pointage ?
2. Comment reste-t-il de temps au match ou à la période
3. Quels adversaires sont sur la glace ?



SITUATION OFFENSIVE

SAISISSEZ TOUTES BONNES OCCASIONS DE DÉCOCHER UN TIR

- ▣ Évitez la dernière « belle » passe en vue d'un tir au but. Ce n'est jamais une erreur de décocher un tir.
- ▣ Les Tirs sur réception « one Timer » sont une arme redoutable, mais il demande beaucoup de pratique. Etes vous prêt a quelque coup dans le vent ? Ou si vous préférer arrêter la rondelle et de décocher un tir rapidement ?



SITUATION OFFENSIVE

«LA SOFT ZONE»

- ▣ La pointe du triangle offensif
- ▣ Recherchez l'espace libre pour libérer une ligne de passe
- ▣ En bonne position pour décocher un tir au but
- ▣ Meilleure position défensive pour venir en aide à votre coéquipier (vendu de manière offensive)
- ▣ Défenseur ne doit pas avoir peur de quitter la ligne bleue et se placer dans la zone privilégiée si l'occasion se présente. Si la passe ne vient pas = retour à la maison



SITUATION OFFENSIVE

UTILISEZ LES ZONES NOIRES (CYCLING)

1. Regardez dans la soft zone pour repérer un coéquipier libre
2. Utilisez les « zones noires » dans les coins et derrière le filet jusqu'à ce qu'un jeu se présente
3. Les joueurs non porteurs devraient constamment chercher une façon d'appuyer le porteur



SITUATION OFFENSIVE

CYCLING = TEMPS DE POSSESSION

1. Low Cycle
2. High Cycle
3. D Cycle
4. Derrière le filet
5. Changer le point d'attaque



SITUATION OFFENSIVE

6 CLÉS

1. **VITESSE & ESPACE LIBRE**
2. **Bouger rapidement la rondelle (avec un bon appuie au porteur)**
3. **Penser en fonction de l'attaque**
4. **Mentalité de lancer & foncer au filet**
5. **Avoir du temps de possession**
6. **Impliquer les défenseurs offensivement**

