



La mise en jeu est un peu plus qu'un simple combat entre 2 joueurs pour gagner la possession de la rondelle. C'est une affaire d'équipe. Tous les joueurs ont un rôle à jouer selon que l'on gagne ou que l'on perde la mise en jeu. Donnez-vous une stratégie d'équipe pour chaque point de mise en jeu dans les 3 zones. Une mise en jeu récupérée par l'équipe nous place en mode OFFENSIF. Une mise en jeu perdue peut signifier un tir au but.



Les genoux bien fléchis de façon à avoir les jambes écartées un peu plus large que la largeur des épaules sans trop d'exagération au risque de perdre de la mobilité.

Il n'est pas rare de voir des "casseurs" en position très écarté et très bas
EN AUCUN TEMPS ON DOIT S'APPUYER SUR SON BÂTON



On a plusieurs options concernant la tenue du bâton.

La main basse sera très basse sur le bâton de façon à avoir plus de force au moment du contact avec le bâton de l'adversaire. C'est la main motrice, c'est elle qui va déclencher l'action des poignets au moment de la casse suivi de l'action des bras...

Certain préfère avoir la main basse inversée pour se donner plus de force dans l'action de vouloir ramener la rondelle. Cette prise indique à tout le monde où vous avez l'intention d'envoyer la rondelle même si parfois c'est l'unique option de jeu à effectuer.

Une prise traditionnelle avec la main inférieure basse ne divulgue pas l'intention du casseur et ce, dans les 3 zones.

→ On retient l'importance de la main basse

EN AUCUN TEMPS ON DOIT S'APPUYER SUR SON BÂTON



Au moment de la casse, ne regardez pas le point de mise en jeu en attente de l'apparition la rondelle. Vous risquez d'être en retard sur le jeu.

Regardez plutôt la main de l'arbitre. C'est là qu'est la rondelle.

Relevez des indices, tics, gestes quelconques sur les 3 arbitres juste AVANT le dépôt de la rondelle :

- comment l'arbitre tient la rondelle
- contraction musculaire du pouce ou du dessus de la main
- une légère action vers le haut précédant le dépôt de la rondelle
- chercher un "tic", un indice quelconque vous permettant d'anticiper le dépôt de la rondelle pour vous procurer un avantage sur l'adversaire
- relever des indices chez les 3 arbitres dans la façon de déposer la R sur la glace même quand vous êtes assis au banc

EN AUCUN TEMPS ON DOIT S'APPUYER SUR SON BÂTON



Le "casseur" a 2 options:

- jouer la R i.e. la frapper vers l'avant, vers le côté, vers l'arrière ou la pousser entre les jambes de l'adversaire et la récupérer de l'autre côté OU
- bloquer le bâton de l'adversaire avec son bâton et jouer la R avec ses patins schéma

. L'image nous montre ici que le casseur demeure face à l'adversaire tout en lui soulevant le bâton. L'option unique de passe avec le patin est surtout latérale

. Une autre façon de bloquer l'adversaire est de lui soulever le bâton en même qu'un pivot avant – arrière autour de la rondelle pour présenter son dos face à l'adversaire pour une protection maximum de la rondelle et avec 2 options de passes avec le patin : soit **latérale, soit vers l'arrière**

. Autre option suite au blocage du bâton de l'adversaire, c'est de neutraliser l'adversaire pendant qu'un ailier ou un défenseur vient s'emparer de la rondelle

Prenez un parent et faites-lui **compiler les mise en jeu gagnées/ perdues/ nulles** dans chaque zone. Voilà une statistique qui pourrait être révélatrice sur la performance de vos casseurs.