



Une des règles d'or au hockey est :

### NE JAMAIS SE DÉBARRASSER DE LA RONDELLE ...

À MOINS DE FAIRE UNE PASSE À UN PARTENAIRE ou DE PRENDRE UN LANCER AU BUT ou POUR PERMETTRE UN CHANGEMENT DE JOUEURS.

On voit trop souvent des jeunes en possession de la rondelle qui, sous le harcèlement continu d'un adversaire, ont cette fâcheuse tendance à se débarrasser de la rondelle en tentant une passe à l'aveuglette, quelque part où il devrait y avoir un partenaire, en espérant qu'elle soit captée par un des partenaires...

Il peut s'agir d'une bataille à 1vs1 le long de la rampe pour la possession de la rondelle ou bien cette montée effectuée par un joueur qui fini par aboutir dans un coin de la patinoire. Sous la pression immédiate d'un adversaire, à un moment où il sent qu'il va se faire enlever la rondelle et sans aucune autre alternative dans son bagage d'habiletés, il va tenter une passe vers le devant du filet ... qui sera interceptée, plus souvent qu'autrement !!

Le joueur doit garder possession de la rondelle par toutes sortes de manoeuvres de maniements - dribbles - feintes..., contre un adversaire qui harcèle, en attendant qu'un partenaire se démarque pour créer une ligne de passe avec le porteur.

Une des bonnes façons de garder le contrôle de la rondelle est de la **protéger avec son corps**.

Non, on ne s'assoit pas dessus et non on ne se couche pas dessus!!

La protection de la rondelle avec le corps consiste à tourner le dos à l'adversaire, à interposer son corps entre l'adversaire et la rondelle que l'on contrôle/ déplace avec le bâton ou les patins toujours en l'éloignant de l'opposant, en allant du côté opposé au "crochet" (lire le bâton de l'adversaire).

Voici un truc pour faire saisir aux jeunes joueurs **l'apprentissage du placement corporel** par rapport à l'adversaire sans risque de perdre "la rondelle".

Utiliser une rondelle de ringuette



Demander au joueur qui fait la protection de tenir son bâton à l'envers. Ainsi, le jeune **pourra se concentrer à se déplacer de tous les côtés** contre le "crochet" adverse **sans craindre de perdre "la rondelle"** et devoir recommencer l'exercice, ce qui brise la continuité de l'exercice et l'intérêt chez les joueurs.

Une fois l'idée comprise par le joueur de tourner le dos à l'adversaire et de maintenir cette position dans ses déplacements, introduire une rondelle. L'entraîneur verra à ce que la pression soit modérée au début et un peu plus soutenu à mesure que le joueur présente de bonnes habiletés de contrôle de la rondelle.

Cette tactique individuelle est un incontournable et figure parmi les habiletés les plus importantes à être enseignées

Entraîneurs, vous avez dans votre **cahier No2 p9** une série d'exercices qui sont progressifs qui débutent dès l'âge Novice en tenant compte du niveau d'équilibre et d'aisance sur patin des joueurs qui en font l'apprentissage.

