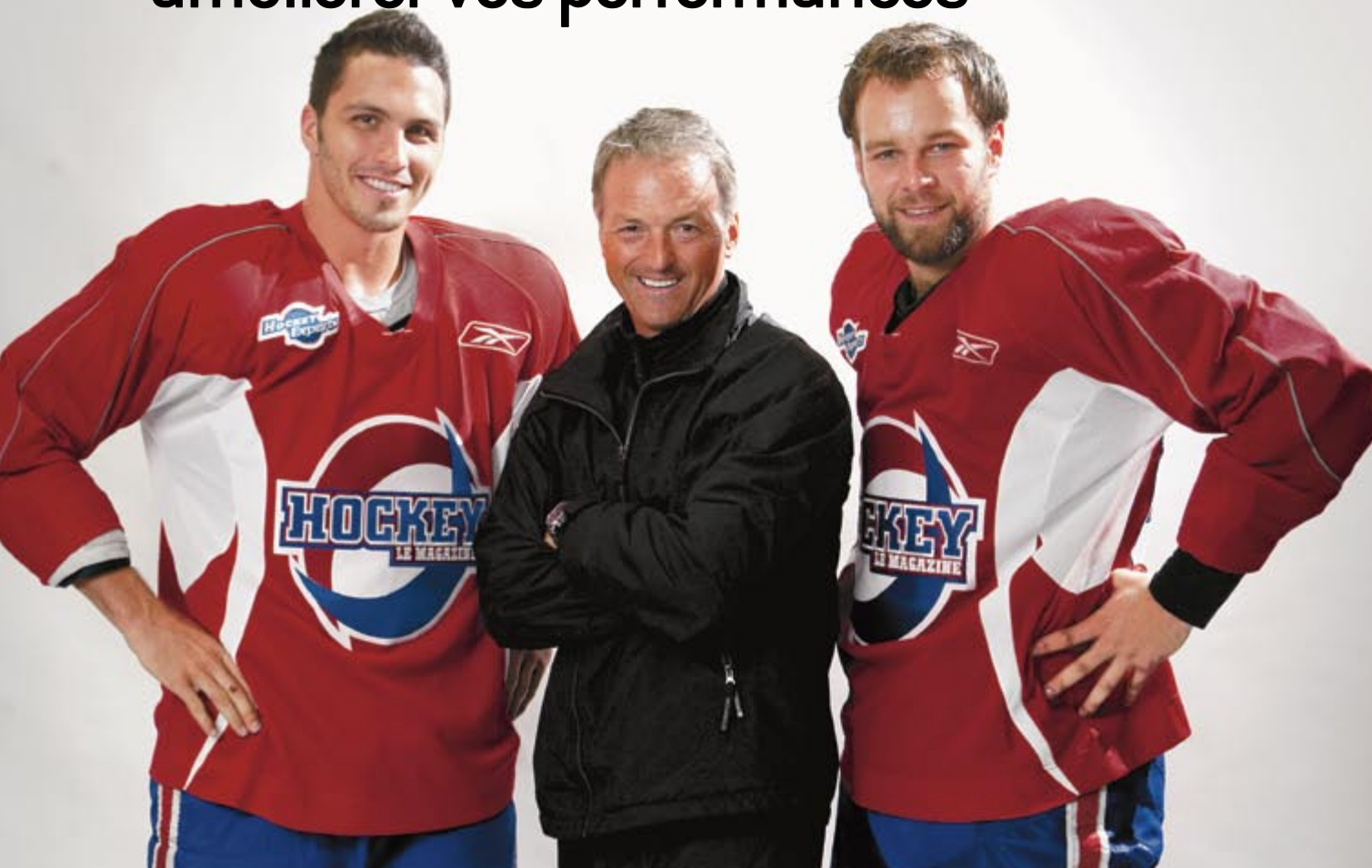


Techniques et stratégies pour améliorer vos performances



L'un des mandats que s'est donné *Hockey le Magazine* est de faciliter l'apprentissage et la pratique de notre sport national auprès de ses lecteurs de tous âges et de tous les niveaux. Avec la complicité de **Maxim Lapierre** et de **Guillaume Latendresse**, l'analyste **Dany Dubé** met en valeur ses talents de pédagogue. Il vous propose des techniques et stratégies destinées à vous aider à réaliser de meilleures performances sur la patinoire. Lisez bien les pages qui suivent. **La mise en pratique des conseils qui s'y trouvent constituera peut-être la différence entre une saison banale et un rendement extraordinaire.**



Le tourniquet

Lorsqu'on est derrière le filet et que l'option de tenter nous-mêmes de marquer se présente, il faut la prendre. **La technique du tourniquet est de plus en plus utilisée dans la LNH et les gardiens de but ont dû, au fil des ans, s'adapter à cette nouvelle réalité. Voici comment j'exécute ce jeu.**



DU CÔTÉ DROIT

- [1] Sur mon coup droit, je place mes pieds de façon à former un «V» très ouvert.
- [2] Mes mains sont bien dégagées de mon corps afin de pouvoir ramener la rondelle vers l'intérieur.
- [3] Une poussée vive de ma jambe arrière va me permettre de rapidement me retrouver dans la zone de tir. C'est au moment où mon poids se retrouve sur mon pied avant que le tir soit décoché.
- [4] Le poteau éloigné représente ma cible. Lorsque le gardien de but glisse d'un côté à l'autre, je bénéficie d'une fraction de seconde pour le surprendre.

14

200

14A

NS2A

15

200

15A

16

200

16A



[5]



[6]



[7]



[8]



[9]



[10]

DU CÔTÉ REVERS

- [5] Lorsque je sors de l'arrière du filet adverse et que la rondelle est sur mon revers, j'aime bien pivoter sur moi-même et tenter de viser le côté rapproché.
- [6] Je place la rondelle devant moi. Elle est hors d'atteinte pour le défenseur qui est à ma poursuite. Je suis en mode « protection de rondelle ». J'utilise le filet pour réduire l'espace de manoeuvre de mon poursuivant.
- [7] Mes deux mains reviennent en place sur mon bâton. Je m'apprête à pivoter sur moi-même pour faire face au filet. La rondelle est très près de mon corps.
- [8] J'ouvre les patins et pivote sur moi-même en utilisant la technique du roulé.
- [9] Immédiatement, je me retrouve dans la zone de tir avec la rondelle bien placée pour exécuter un tir des poignets.
- [10] Je vise habituellement entre les jambières du gardien ou encore dans le haut du filet du côté rapproché.

Gagnez vos mises en jeu

S'il y a une facette de mon jeu que j'ai vraiment dû travailler et améliorer, c'est ma technique lors des mises en jeu. Étant souvent opposé au meilleur trio de l'équipe adverse, il est primordial pour un joueur comme moi de les gagner, surtout lorsqu'elles se déroulent dans notre territoire. **Au fil des ans, j'ai développé une technique qui me permet d'utiliser la force de mes bras et de mes jambes. J'utilise donc tout mon corps pour gagner la mise en jeu. Voici comment je m'y prends !**

GÉNÉRALITÉS



[1]

[1] Au départ, je veux prendre le maximum d'espace au-dessus du point de mise en jeu. Comme ça, je ne suis pas à bout de bras lors des bagarres pour la rondelle.

[2] L'espace sous ma tête me permet donc d'être en position de force par rapport à la rondelle.

[3] Une fois en position, mes yeux sont en contact avec la rondelle, jusqu'au moment où elle touche la glace.



16A

200

[2]



16

24

[3]

CONTRE UN JOUEUR RAPIDE ET MOINS COSTAUD



200

14A

N92A

15

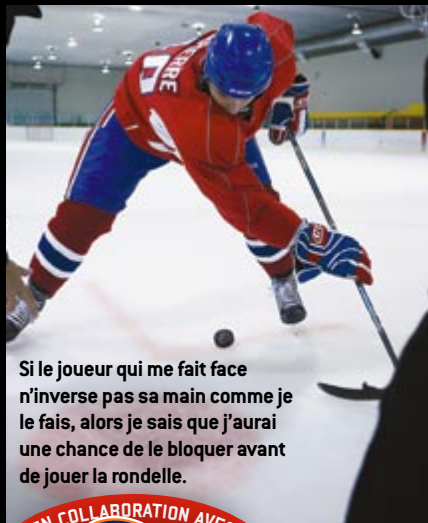


Lorsque le joueur est rapide, mais moins costaud, je vais lever son bâton et rouler sur moi-même afin de l'isoler de la rondelle. Ensuite, je pousse celle-ci derrière moi avec mon patin.

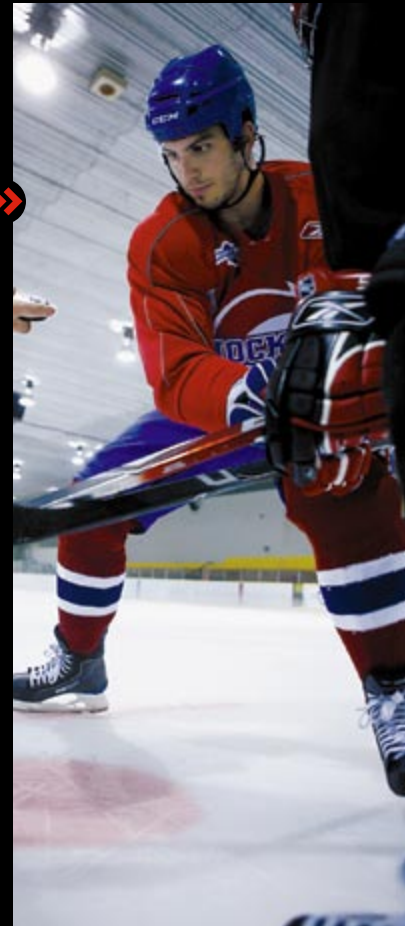
CONTRE UN JOUEUR DE PLUS GROS GABARIT



Lorsque j'affronte un joueur plus fort, j'aime inverser ma main du bas pour avoir plus de force sur mon bâton.



Si le joueur qui me fait face n'inverse pas sa main comme je le fais, alors je sais que j'aurai une chance de le bloquer avant de jouer la rondelle.



Lorsque je veux tourner sur moi-même, la position des patins doit former un «V». Ensuite, avec mon pied arrière, je pousse afin de placer mon dos face à l'adversaire pour l'empêcher d'avoir accès à la rondelle.

200

14A

N92A

15A

BLOQUE ET ROULE

J'ai développé le roulé autant sur mon côté droit que sur mon côté revers. Il importe de le faire pour que votre adversaire ne doive jamais sentir qu'il a un avantage sur vous. Soyez imprévisible. Sur la photo, ma prise de bâton est régulière. Il est également important de varier pour créer de la confusion dans la tête de mon adversaire.

Ici, je bloque et je roule.

CONSEIL RAPIDE :

En tout temps, rappelez-vous que vos coéquipiers doivent vous prêter main forte à l'occasion. Lorsqu'il vous est impossible de prendre le contrôle de la rondelle, il est important d'empêcher votre vis-à-vis de le faire. Ainsi, vous donnez le temps à vos ailiers de réagir et de saisir la rondelle.

Par la suite, je bloque et je tape la rondelle derrière moi avec mon bâton.

Sur cette séquence, mon bâton est bloqué par l'adversaire et je suis hors d'équilibre. Mes ailiers doivent donc réagir et tenter de récupérer la rondelle pendant que je retiens mon opposant.

» Photos : André Pichette