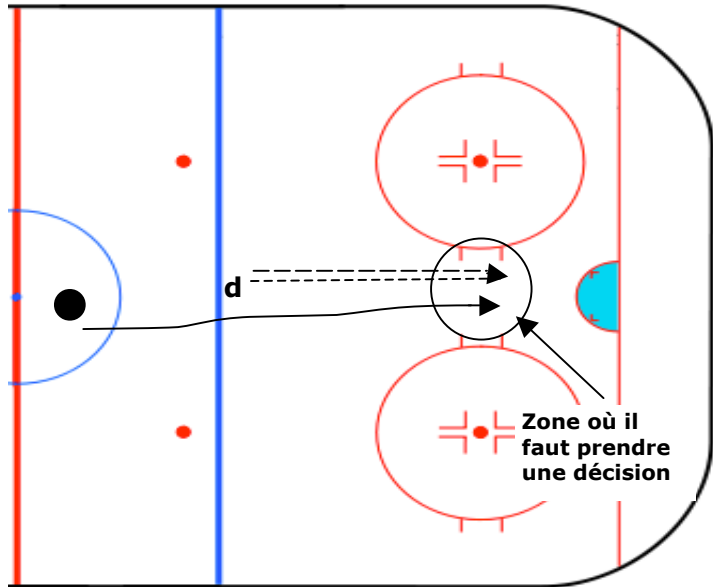


# Défensive 1 vs 1

Situation où le déf est à 1 vs 1 contre un attaquant adverse.

**1 vs 1**



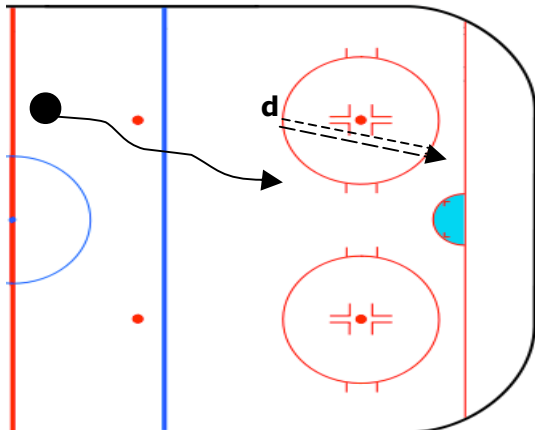
**d** Le **d** doit toujours être en mouvement et patiner de reculons en gardant la même distance entre lui et l'attaquant, soit une distance d'au moins 2-3 bâtons pour ne pas que le joueur adverse prenne trop de vitesse et le déborde ou coupe devant trop facilement. Il faut protéger le centre de la zone.

Le **d** doit toujours rester devant son adversaire. Si celui-ci est à sa gauche, le **d** doit mettre son épaule gauche vis-à-vis l'épaule gauche de l'adversaire. Et si l'adversaire est à sa droite, il doit mettre son épaule droite vis-à-vis l'épaule droite de celui-ci. Ceci à pour but de force l'adversaire à vous contourner au lieu de couper à l'intérieur.

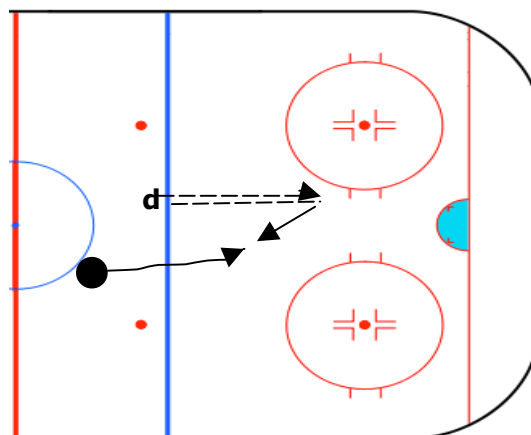


Plus le **d** approche du filet, plus la distance est courte entre lui et le joueur adverse pour ainsi pouvoir agir et lui enlever la rondelle ou l'empêcher de prendre un tir dans l'enclave.

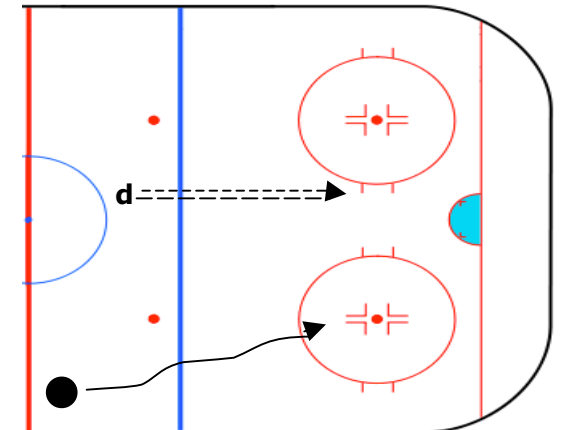
## Situations à éviter



Il ne faut pas que le **d** soit sur le bord de la bande et ainsi laisser le joueur adverse dans le centre de la zone.



Il ne faut pas que le **d** avance vers le joueur adverse si celui-ci a le parfait contrôle de la rondelle.



Il ne faut pas que le **d** soit trop loin du joueur adverse pour avoir la chance de lui enlever la rondelle.

## Légende

Joueur adverse



Patin de reculons

