

# DÉFENSIVE DE ZONE (BOX +1)

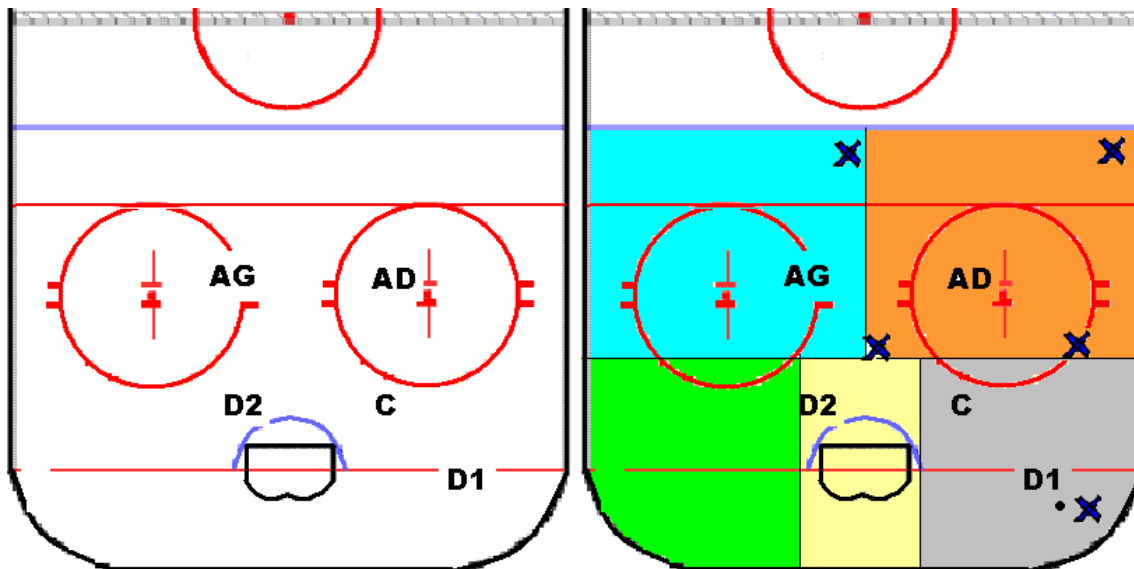
## POSITIONNEMENT DES JOUEURS

La défensive de zone box +1 est une structure introductrice. Cette structure box+1 est une excellente façon d'enseigner la structure et le positionnement défensif sans prendre beaucoup de risque. Ce système est une structure passive qui peut progressivement nous emmener à une défensive plus complexe et agressive. De plus, elle permet une transition rapide de la défensive à l'attaque.

Le but premier de toute défensive de zone est de minimiser les opportunités et les chances de marquer de l'équipe adverse. Le système box +1 est un système de plus en plus populaire à cause de son habilité à forcer le jeu vers l'extérieur de la zone privilégiée.

Pour bien enseigner ce système les entraîneurs doivent très bien connaître les 5 zones dans la zone défensive et bien comprendre les responsabilités de chaque joueur.

Pour les besoins, présumons que l'équipe adverse a la rondelle et le porteur est dans le coin.



D1 sur le porteur de la rondelle

D2 poteau opposé devant le filet

C ferme la boîte en bas et donne un support à D1

AG poteau éloigné haut de cercle de mise en jeu

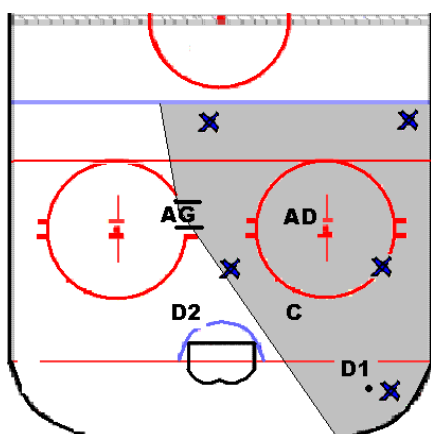
AD coté fort du jeu en haut du cercle de mise en jeu maximum 2 longueurs de bâton au joueur à surveiller.

**Il est important que les joueurs restent dans leur zone et restent en constante communication.**

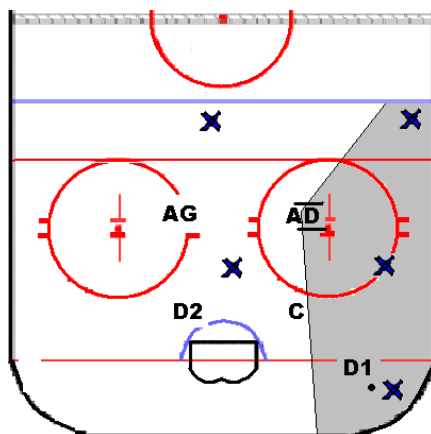
## CHAMPS VISUELS

Lorsque les entraîneurs enseignent la défensive de zone il est important de mentionner le positionnement des joueurs mais aussi leur orientation visuelle, trop souvent les joueurs négligent cet aspect du jeu qui peut faire la différence entre contrer l'adversaire rapidement ou permettre un lancer au filet. Règle générale, les joueurs en défensive de zone ne doivent pas avoir les pieds en direction du filet. Ils doivent être vers le haut ou du moins en parallèle avec la ligne des buts. Ce concept simple permettra au joueurs de mieux visualiser le jeu et d'intervenir plus rapidement. Les joueurs doivent avoir la tête sur un pivot, et voici un exemple approximatif du champ visuel des joueurs.

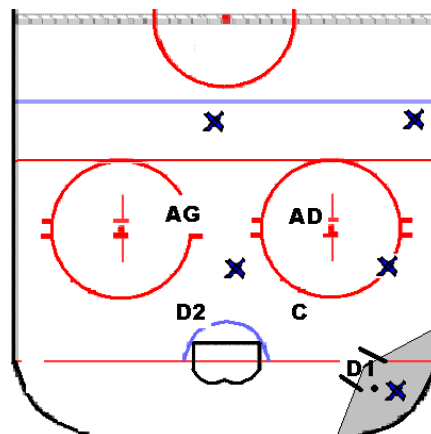
**Ailier gauche**



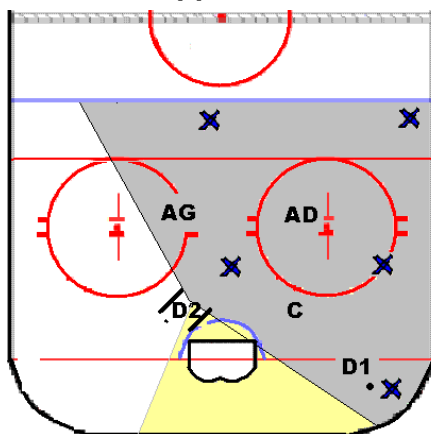
**Ailier droit**



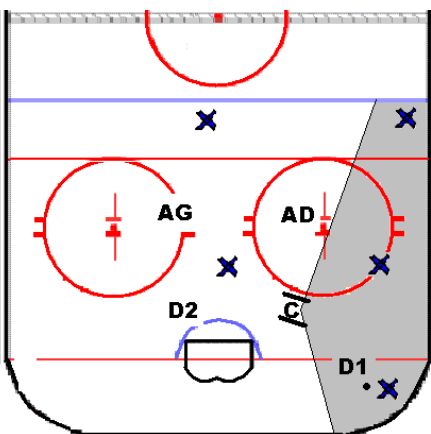
**Défenseur côté fort**



**Défenseur opposé**



**Centre**



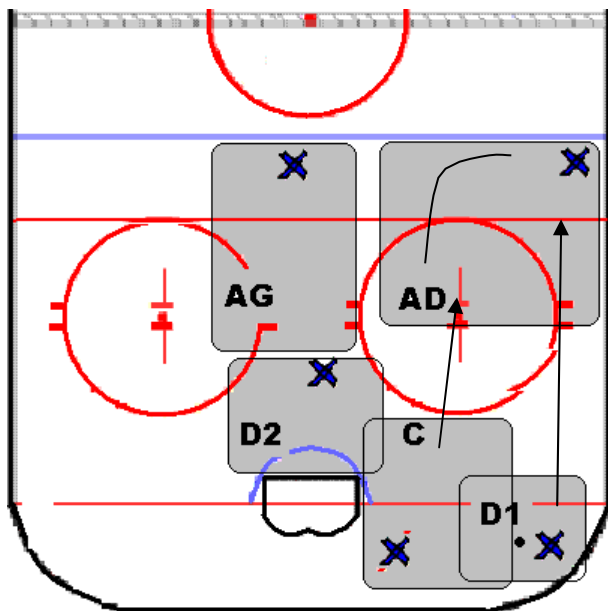
Avoir une bonne vision et voir ce qui se passe sur la patinoire est crucial dans l'application d'une bonne défensive de zone. Il est aussi important de communiquer les informations entre joueur, lorsqu'un joueur adverse pénètre dans la zone de couverture d'un de ses coéquipiers, il est important que celui-ci l'avise de sa présence.

## ROTATION DES JOUEURS

Pour bien comprendre le positionnement des joueurs, l'entraîneur doit bien appréhender les responsabilités et les rotations des joueurs dans l'éventualité où la rondelle change de position ou que l'équipe adverse change l'angle de leur attaque.

Nous allons voir les 4 rotations les plus populaires

### *Advenant une passe à la pointe*



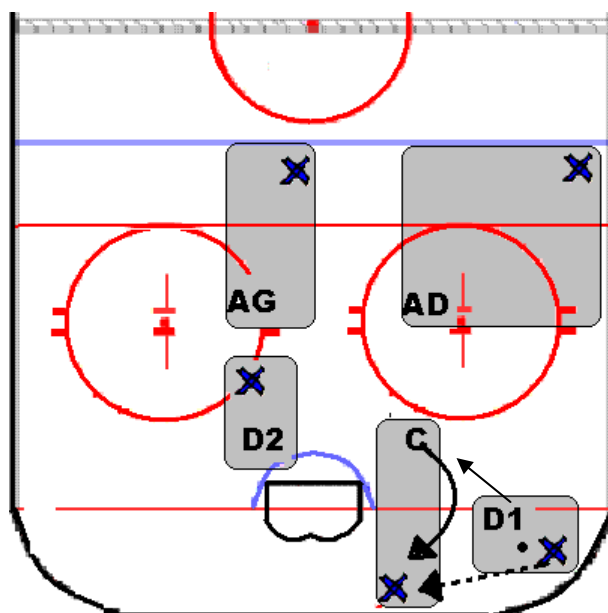
**Ailier droit** : devrait attaquer la pointe de l'intérieur vers l'extérieur enlever l'option du D to D et le pousser sur son revers pour réduire son espace et ses options.

**Ailier gauche** : est responsable du défenseur coté faible mais ne doit pas se compromettre et délaissier sa position. Il est aussi responsable du haut de l'enclave.

**Centre et D-droit** : sont responsables de leur joueur respectif et doivent toujours rester d-side. Le Centre ferme la boîte en haut

**Défenseur opposé** : est responsable devant le filet et si un lancer se dirige au filet, il doit être capable de restreindre son joueur. Être toujours d-side sur son joueur.

### *Porteur derrière le filet avec une passe ou un transport.*



**Centre** : presse le porteur avec une bonne approche au porteur. Il doit être capable de l'immobiliser sur la bande. Doit empêcher le porteur de couper ou faire la passe devant le filet. Son bâton doit être vers l'intérieurs et couper les lignes de passes.

**d-droit** : reste responsable de son joueur. Il est important qu'il retourne rapidement à la position qui a été libérée par le centre et fermer la boîte. Il doit toujours être d-side sur son joueur.

**d-gauche** : reste toujours responsable de son joueur devant le filet, il est très important de pas tourner ses patins pour pointé vers la bande derrière le filet, sinon il perdra de vue son joueur dans l'enclave, il doit attendre que le porteur soit compromis derrière le filet. À ce moment, le défenseur pourra ouvrir et se repositionnera avec les patins en parallèle avec la ligne des but et aura toujours son joueur dans son champs visuel.

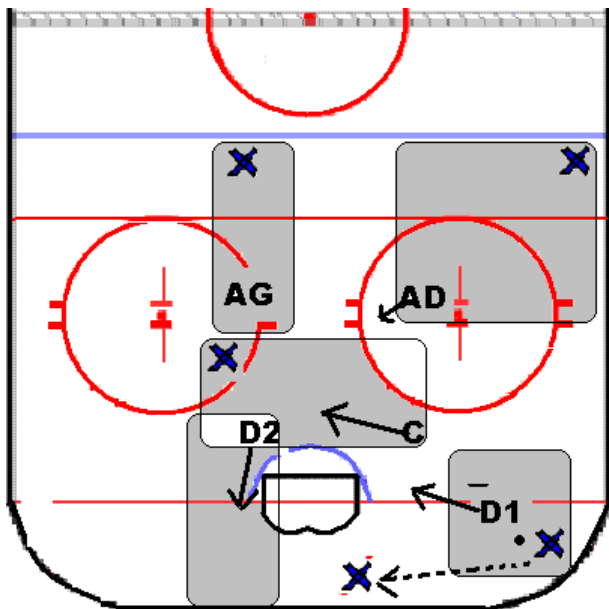
**L'ailier gauche** : reste dans le haut de la zone privilégiée pour donner un support et reste toujours responsable de son défenseur.

**Ailier droit** : descend vers le haut de l'enclave pour un support additionnel mais ne doit jamais perdre de vue son joueur de défense de qui il a la responsabilité.

## ROTATION DES JOUEURS (SUITE)

### Porteur derrière le filet avec une passe ou un transport (variante)

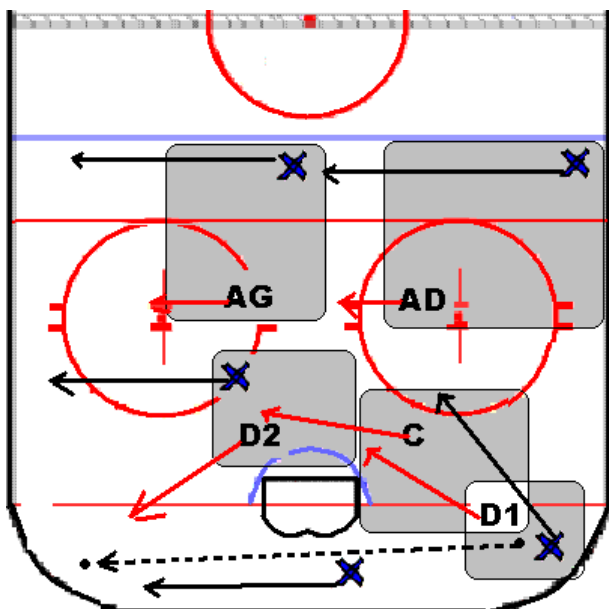
Cette tactique est utilisée quand le porteur est déjà trop engagé pour que le centre puisse le rattraper. À ce moment, le défenseur peut prendre la décision de contrer le porteur. Pour que cette rotation ait du succès, le



défenseur et le centre doivent avoir une bonne communication pour ne pas créer une confusion et que les deux joueurs chassent le porteur.

Le défenseur ne doit pas laisser son poste avant que le centre soit en position de couverture devant le filet, sinon le joueur adverse sera sans surveillance jusqu'à ce que le centre arrive.

### La rondelle transfère d'un coin à l'autre :



**Défenseur gauche** : devient le défenseur coté fort et applique une pression au porteur.

**Le centre** : doit aller se positionner en position de support au défenseur et fermer la boîte, doit passer par l'enclave afin de couper les zones de passe, protéger et identifier tout joueur adverse qui pourra s'y trouver.

**Défenseur droit** : doit retourner rapidement à son poste au poteau opposé.

**Ailier droit** : se positionne dans le haut de l'enclave, supporte l'enclave et est en position d-side sur son défenseur.

**Ailier gauche** : se positionne d-side avec son défenseur et reste en haut du cercle de mise en jeu.

Il ya plusieurs variantes qu'on peut utiliser pour avoir une défensive de zone plus agressive mais pour passer à l'étape suivante, il faut bien maîtriser le box+1 et connaître nos responsabilités dans chaque zone. L'ailier droit doit aussi être en position d-side avec le défenseur éloigner.

## POSITIONNEMENT DES JOUEURS SUR UN REPLI DÉFENSIF

**D-1** est le premier joueur qui se repli doit réduire l'écart (fermé le gap) sa première responsabilité est de retarder la progression de l'équipe adverse, doit faire face au jeu et définir si il a des joueurs de soutien qui se replient avec lui ou non. S'il est seul il ne doit pas attaquer le porteur. Il doit le contenir et le diriger à l'extérieur des points de mise en jeu. En retardant l'offensive de l'équipe adverse il donnera la chance à son équipe de revenir dans leur zone.

**D-2** devant le filet poteau opposé face au jeu, doit surveiller ce qui vient et identifier les menaces possibles. Il est positionné devant le filet poteau opposé et il est très important de ne pas fixer et s'hypnotiser par le jeu dans le coin, il doit rester alerte devant le filet et jamais pointer les patins derrière le filet et avoir le dos au jeu.

**F-1** peut être un ailier ou un centre. Il doit se positionner derrière le défenseur d-1 et être prêt à récupérer la rondelle, ne doit pas être trop proche du 1 vs 1, il serait trop facile de battre 2 joueurs avec une seul passe. S'il n'est pas en bonne position tout l'effort du D servira à rien. Toujours être **D-SIDE** (the Puck must go thru You to go to the net). Que ce soit un joueur qui doit vous déjouer ou une passe, il doit passer au travers toi pour aller au filet (**D-SIDE**) clarifier votre position

Si **D-1** pense qu'il est sur le point de perdre le 1 vs 1, doit prendre un peu de recul, se repositionner et retourner dans le combat au lieu de se faire contourner ou déjouer.

Si la rondelle monte la bande **F-1** continue le jeu et **D-1** doit se positionner. La Puck doit passer au travers toi pour aller au filet (**D-SIDE**). Le prochain sur le back check, les entraîneurs disent de revenir rapidement dans la zone, mais le joueur doit pas revenir n'importe comme. Il doit lever la tête et faire une lecture de ce qui se passe avant même d'être rendu dans la zone, il doit déjà savoir ou aller et à quelle position il doit se diriger. Tout ça devrait être clair dans sa tête.

Le joueur doit se poser la question suivante: suis-je le premier back? Le deuxième back ou le troisième? Est-ce que je suis seul ou bien j'ai d'autres joueurs en support? Chaque joueur à une responsabilité dans la défensive de zone Box +1.

**F2** première chose très importante, il faut toujours penser **défensif**. Il doit prendre position à l'endroit la plus dangereuse dans notre zone (slot). Il faut toujours protéger la zone privilégiée. **Il se dirige directement dans la slot (maison)** au poteau opposé dans le haut de l'enclave. On peut concéder un tir de la pointe, mais jamais un tir dans la zone privilégiée.

**F3** couverture de la pointe (coté fort) Puck side

## LES 5 RÈGLES DE LA DEFENSIVE DE ZONE

### Pression

Limiter le temps et l'espace de l'adversaire et l'obliger à commettre des erreurs

### Contenir

Obliger l'adversaire à ralentir ou arrêter sa progression pour permettre un meilleur marquage défensif

### Appui

Appuyer le chasseur et se placer de façon à réduire les options de passe

### Transition

Passer rapidement du mode défensif à l'attaque après une récupération de la rondelle

### Communication

Les joueurs doivent être en communication constante, si un joueur pénètre dans la zone d'un de ces co-équipiers il doit lui dire.

Lors d'un jeu quand contenir ou quand attaquer : **On attaque quand :**

- L'adversaire est dans la maison avec la rondelle
- Le porteur est pris au piège ou il est seul
- Il a un bon appui
- Joueur est reposé
- L'adversaire à la tête dans les patins et est face à la baie vitrée (ne connaît pas la position de ses joueurs)
- L'adversaire n'est pas en contrôle de la rondelle

Règle simple à suivre si le joueur voit le numéro, il attaque, si il voit le crest il contient. **On contient quand :**

- Décide de fermer la Game
- On est en retard sur la pression
- L'adversaire à un bon contrôle de la rondelle (tête haute)
- Vous êtes seul (aucun appui)
- Adversaire est plus fort ou plus rapide

Attaquer le bâton sur la rondelle (stick on Puck)

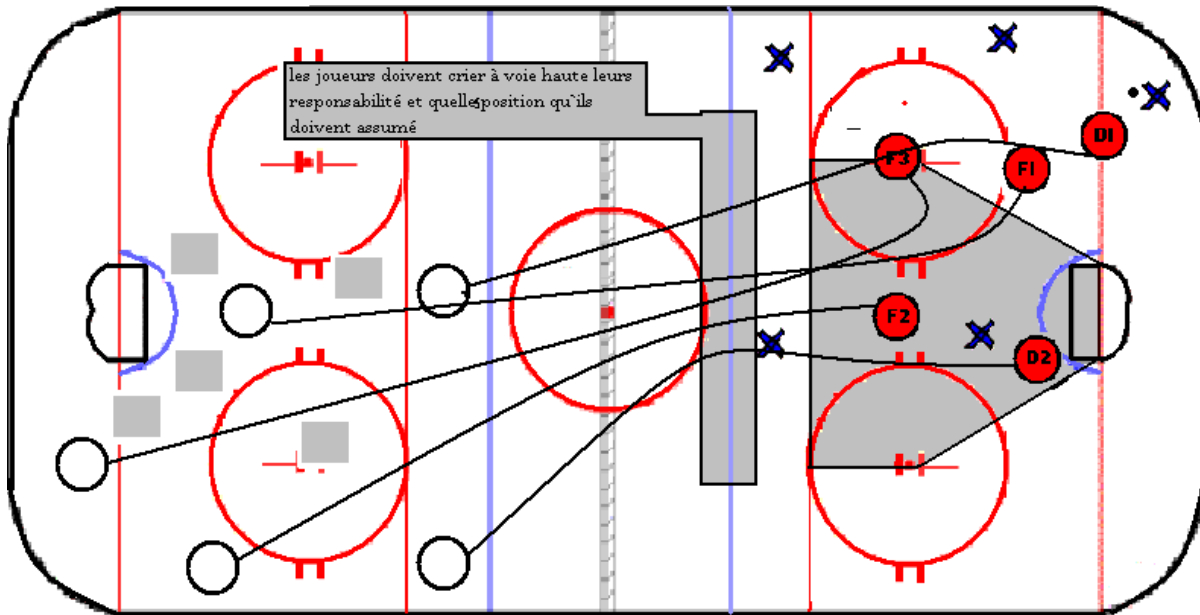
Les départs croisés

Couper la ligne de passe

Les bâtons vers l'intérieur

Communications

## Box+1 sur un repli défensif, les responsabilités et le positionnement



Positionner **5 joueurs (X)** offensivement dans la zone défensive, un joueur dans le coin avec une rondelle, **5 joueurs (O)** dans la zone offensive en plus de **5 joueurs (les carrés gris)** en zone offensive.

Au signal de l'entraîneur, les **(O)** reviennent sur un repli défensif et prennent position dans une structure box+1.

Au moment où les joueurs traversent la ligne bleue défensive, ils doivent reconnaître leurs **responsabilités et la position** qu'ils doivent assumer.

Chaque joueur **doit crier à haute voix son rôle et sa responsabilité.**

Ex : Je suis D-1 je suis responsable du porteur je vais sur le porteur

Je suis D-2 je suis responsable devant le filet je vais au poteau opposé

Je suis F-1 je suis responsable de donner un support à D-1

Ainsi de suite...

Une fois que tous les joueurs sont installés à leur position, les entraîneurs **vérifient leur positionnement et effectuent les correctifs**. Ensuite les **(X)** lancent la rondelle dans la zone adverse (**les gris la récupèrent et s'installent en position offensive**). les **(X)** effectuent un repli avec les mêmes règles sur la bleue et vont s'installer en position box+1 de l'autre côté.

Quand les joueurs en offensive récupèrent la rondelle, ils ne bougent plus et restent en place.

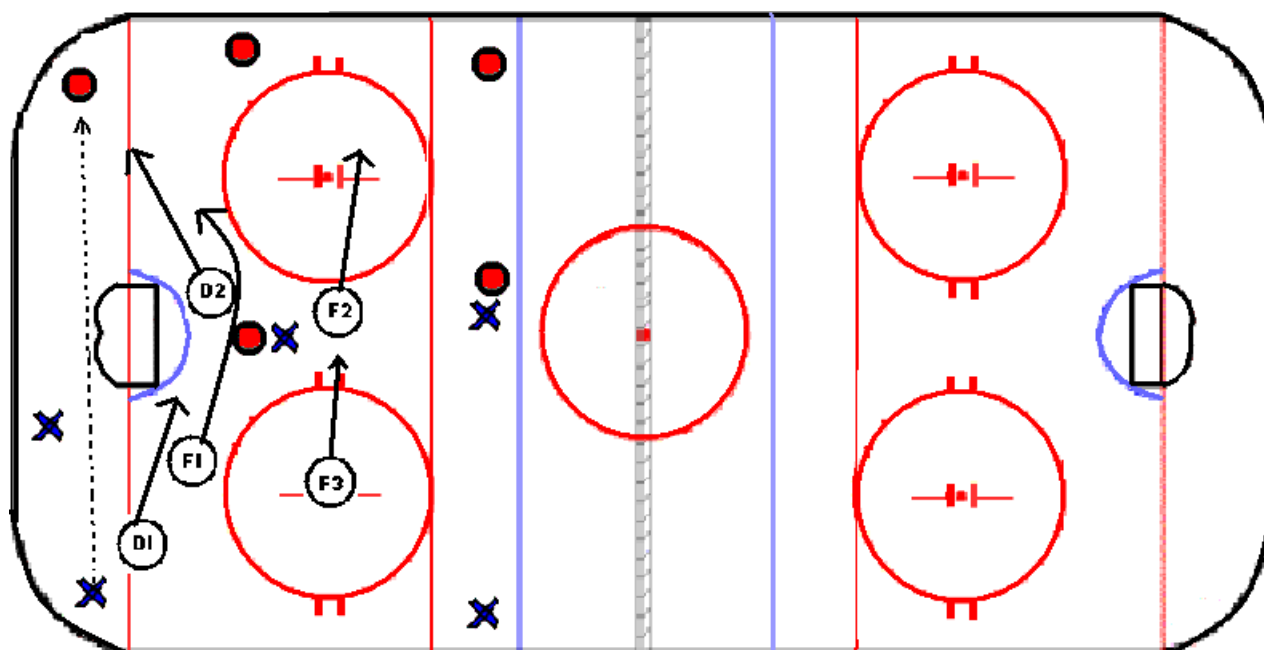
Cette drill peut être faite en gymnase ou peut être modifiée pour se faire en demi-glace.

En demi-glace, les joueurs partent de la ligne rouge et l'entraîneur lance une rondelle en fond de zone.

Donc 5 gars en positions offensive, 5 joueurs en attente sur la ligne et 5 joueurs autres qui se replient pour s'installer en box+1...et ont roulent.

**Il est important de bien entendre les joueurs crier les infos, cela fait partie de l'apprentissage.**

## Rotation de la boîte



Installer 5 joueurs (X) avec la rondelle et les (O) en position box+1 avec de l'autre côté des joueurs (O rouges).

Au signal de l'entraîneur le joueur (X) avec la rondelle lance la rondelle dans l'autre coin les (O) se déplacent pour former et garder la structure box+1 de l'autre côté sur les O rouge.

Les joueurs qui sont en offensive sont le groupe de 5 qui sont en possession de la rondelle. Ils sont en position debout et prêts à attaquer. Quand la rondelle change de groupe de 5 et qu'ils ne sont pas en action, ils mettent un genou sur la glace pour ne pas créer de confusion.

Variante : Pratiquer aussi les rotations des joueurs qui transportent la rondelle derrière le filet ou une passe à la pointe. (Voir document)

Variante : Avec un groupe en attaque, un groupe en box+1 et un autre groupe en attente sur la ligne rouge. Au signal de l'entraîneur faire 4 ou 5 rotations contrôlées. Au deuxième signal, jeu simulé contrôlé 5 contre 5 dans la zone. **Important** : Les joueurs ne doivent pas patiner n'importe où et toujours garder la boîte+1, laisser le jeu continuer 30 à 40 secondes. Le but du jeu est de ne pas permettre de lancer au filet.

Donner un point contre l'équipe en défensive s'il permet un lancer au filet et deux points si l'équipe adverse marque un but. À la fin le groupe de 5 qui ont le moins de points gagne.

Mettre beaucoup d'emphasis sur : le positionnement D-side, le positionnement du champ visuel, la communication entre les joueurs, les zones de couverture et les responsabilités.

Peut se faire en gymnase



Il est très important d'isoler et de décortiquer tous les gestes tactiques et techniques utilisés durant les séquences de jeu et de les pratiquer constamment. En voici quelques-uns pour bien exécuter la défensive de zone box +1.

- Les départs
- Le repli défensif
- Marquage des joueurs
- Trottinette (poussée latérale 1 jambe)
- Départ croisé (explosions) 2 côtés
- Changement de direction 2 côtés
- Virage 2 côtés
- Pivot 2 côtés
- Fermer les lignes de passe
- Exploder avec le bâton sur/dans la ligne de passe et/ou la rondelle.
- Bloquer les tirs
- Les permutations de position
- 1 vs 1 sur les bandes
- Le doublage
- Support et appui sur le jeu
- Communication
- Approche au porteur
- Échec avec le bâton
- Contenir vs attaque
- Les champs visuels