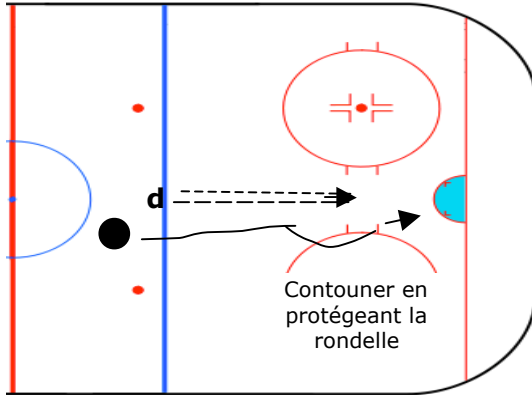


Offensive 1 vs 1

Contourner avec ou sans changement de vitesse.

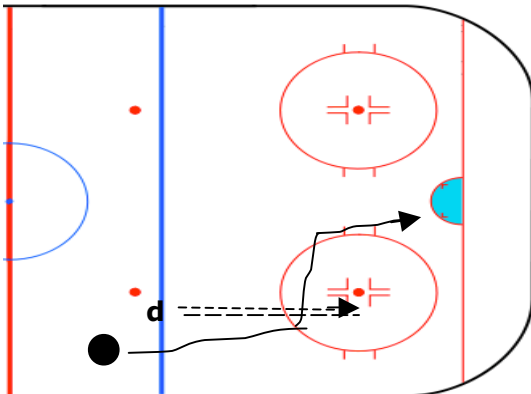


- Le porteur doit s'avancer vers le gardien et réussir à contourner le défenseur soit par la gauche ou par la droite. Il faut faire attention de protéger sa rondelle lorsqu'on est proche du défenseur pour ne pas se la faire enlever. Toujours mettre son corps entre la rondelle et le défenseur.

Il y a 2 possibilités pour contourner le défenseur:

- 1- On peut garder la même vitesse et protéger sa rondelle en contournant
- 2- On peut accélérer vis-à-vis le défenseur pour le forcer à pivoter rapidement et le battre ainsi de vitesse. Toujours protéger sa rondelle.

Freiner et couper à l'intérieur

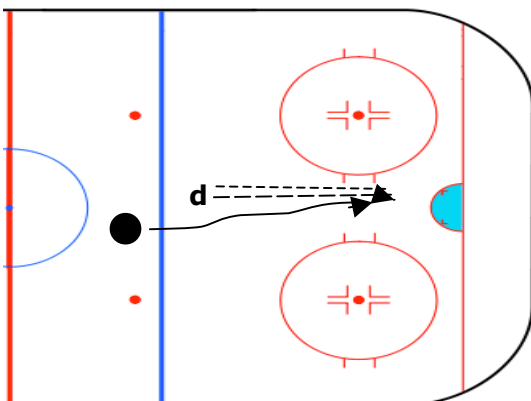


- Le porteur entre en zone adverse par la bande et décide au moment opportun de couper vers le centre de la zone tout en protégeant sa rondelle.

Le porteur pourra ainsi arriver face au gardien et avoir plus d'option de jeu. Soit prendre un tir de qualité ou déjouer le gardien.

Ne pas trop attendre pour couper au but. Si on coupe au but et qu'on est trop près du but, on limite nos options et nos chances de marquer.

Tir voilé



- Le porteur peut utiliser le défenseur adverse comme écran et prendre un tir voilé. Il faut s'assurer que la rondelle se rende au gardien et que le défenseur ne bloque pas la rondelle. Le • doit continuer sa course vers le

*** Éviter de faire des feintes entre les patins du défenseur adverse.

Légende

Porteur de la rondelle



Déf. Adverse

