

Les petits **conseils** d'**Hector** :



Les positions au Hockey sur Glace

Chaque équipe de hockey sur glace est composée de six joueurs actifs simultanément sur le terrain.

Les cinq joueurs de champ occupent les positions suivantes :

- **un centre**
- **deux ailiers (droit et gauche)**
- **deux défenseurs**

Dans la zone de but se tient le sixième joueur : le gardien de but.



AU HOCKEY SUR GLACE, CINQ JOUEURS DE CHAMP ET UN GARDIEN DE BUT PAR ÉQUIPE S'AFFRONTENT SUR LE TERRAIN.

Ensemble dans un but commun - avec des rôles interchangeables

Le gardien de but doit se concentrer uniquement sur la défense de la cage.

Les joueurs de champ, eux, ont plusieurs tâches. En effet, tout changement dans la situation de jeu oblige les joueurs à une certaine polyvalence et un soutien constant à leurs coéquipiers. Cela signifie qu'un défenseur peut très bien attaquer le but adverse en situation offensive et qu'à l'inverse, un attaquant peut prêter main-forte à la défense.

Cependant, chaque position se voit attribuée des tâches bien spécifiques.

Les défenseurs : la *dream team*

Les deux défenseurs de hockey sur glaces jouent, tout comme les ailiers, soit sur le côté gauche, soit sur côté droit du terrain, selon la position qui leur a été attribuée. Leur tâche principale est de protéger leur propre zone de but et de récupérer le palet pour relancer l'attaque sur l'équipe adverse.

Comme les autres joueurs de champ au hockey sur glace, les deux défenseurs doivent jouer plusieurs rôles. En situation offensive, les défenseurs n'hésiteront pas à remonter la patinoire pour soutenir leurs coéquipiers, menant l'attaque devant le but adverse.

En même temps, ils ne doivent pas laisser la zone de but vide et sans défense et doivent revenir rapidement dans cette zone, afin que l'adversaire ne puisse pas profiter de leur absence et contre-attaquer. Il est essentiel pour les défenseurs de rester sur la bonne position défensive, c'est-à-dire de toujours se tenir entre le joueur en possession du palet et les filets.



LE DUO DE RÊVE : LES DÉFENSEURS AGISSENT SOUVENT EN TANDEM ET TENTENT DE CONTRÔLER LES DÉPLACEMENTS DE L'ADVERSAIRE.

Les défenseurs doivent réagir rapidement, communiquer avec leurs coéquipiers et être de bons patineurs - surtout en marche arrière (!).

VOICI LES TÂCHES TYPIQUES ATTRIBUÉES AU POSTE DE DÉFENSEUR AU HOCKEY SUR GLACE :

- défendre contre les attaques de l'adversaire
- bloquer les passes
- récupérer le palet
- contrôler le jeu lorsque l'équipe adverse est en possession du palet
- contrôler les actions de l'adversaire
- en cas de rebond, prendre le contrôle du palet et l'éloigner de la zone de but
- faire des passes longues afin d'éloigner le palet de sa propre zone de but et le rapprocher des filets adverses
- apporter son soutien aux attaquants en situation offensive
- travailler en coordination avec l'autre défenseur
- communiquer avec les autres joueurs de l'équipe
- prendre des décisions rapides
- organiser les « breakouts », les sorties de zone, c'est à dire passer rapidement d'une situation défensive à une situation offensive en faisant sortir le palet de sa propre zone et en déclenchant la contre-attaque.



