

V-Strike (Verdun, Verchère, Valleyfield)

But: Donner une option longue immédiatement en réduisant le plus possible les risques de poach.

Quand utiliser: Sur un jumelage avantageux. Contre une équipe qui privilégie la défensive courte.

Qualités: Libère l'espace long des autres défenseurs et crée beaucoup d'espace car utilise un joueur près du début du stack.

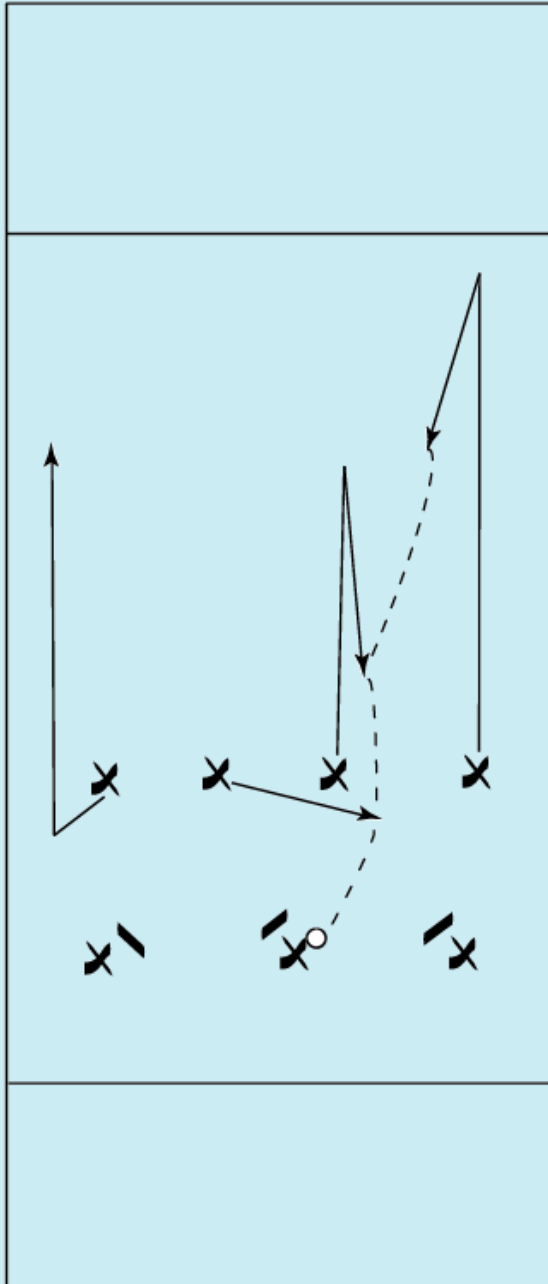
Défauts: Demande un bon synchronisme et risque de pick au départ.

Points importants: Les deux joueurs à l'arrière doivent initier leur démarcation rapidement et partir dans des directions opposées.

Explications:

Étapes:

- 1) Les deux joueurs à l'arrière du stack courent simultanément vers les côtés ouvert et fermé du terrain
- 2) Le troisième joueur du stack explose vers la zone profonde
- 3) Passe (longue, courte ou dump)



Sling-shot
(Sorel, Ste-Catherine, Saguenay)

But: Initier le mouvement du disque en profitant de l'espace disponible que crée le stack horizontal.

Quand utiliser: Contre une couverture homme à homme.

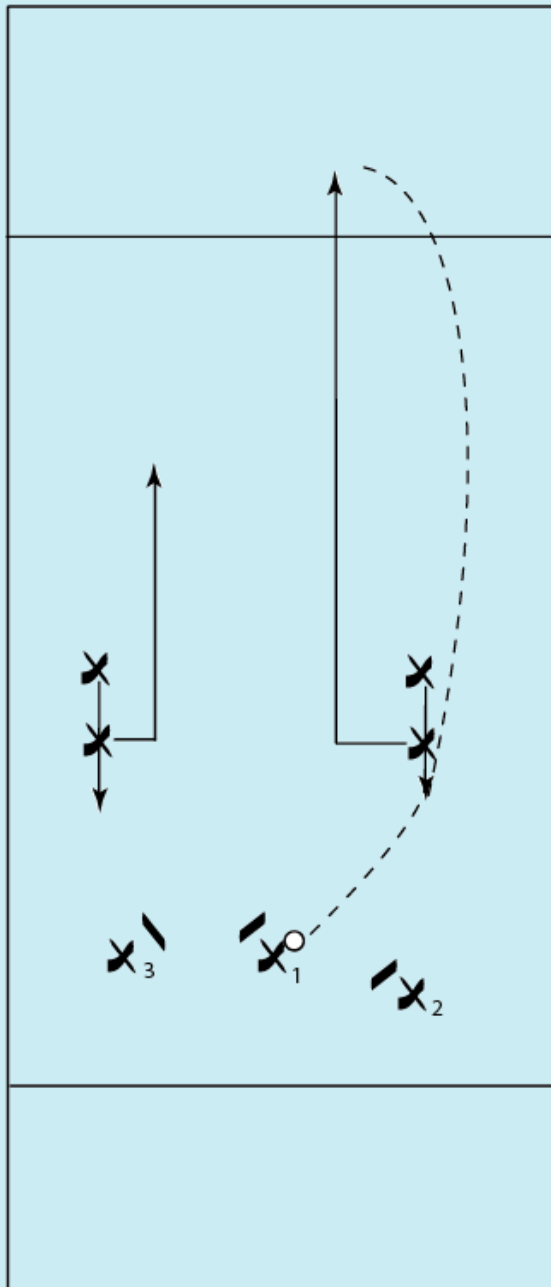
Qualités: Ouvre les corridors de démarcation et permet d'isoler les joueurs en couverture inégale.

Défauts: La continuité peut être difficile si les démarcations sont mal synchronisées.

Points importants: Il faut déterminer la force avant de débiter le mouvement.

Explications:

Les deux joueurs du côté ouvert partent long. Le cutter restant le plus près du handler expose du côté ouvert pour une courte passe. Un des joueur parti long reviens pour la continuité tandis que l'autre se synchronise pour la passe suivante.



Classique (Candiac, Chateauguay, Cowansville)

But: Utiliser le partage des défenseurs pour créer de l'espace et avancer le disque.

Quand utiliser: En situation de défensive homme à homme, quand la défensive fait beaucoup de partage.

Qualités: Libère l'espace et structure le jeu. Offre des options de chaque côtés du terrain.

Défauts: Jeu bien connu

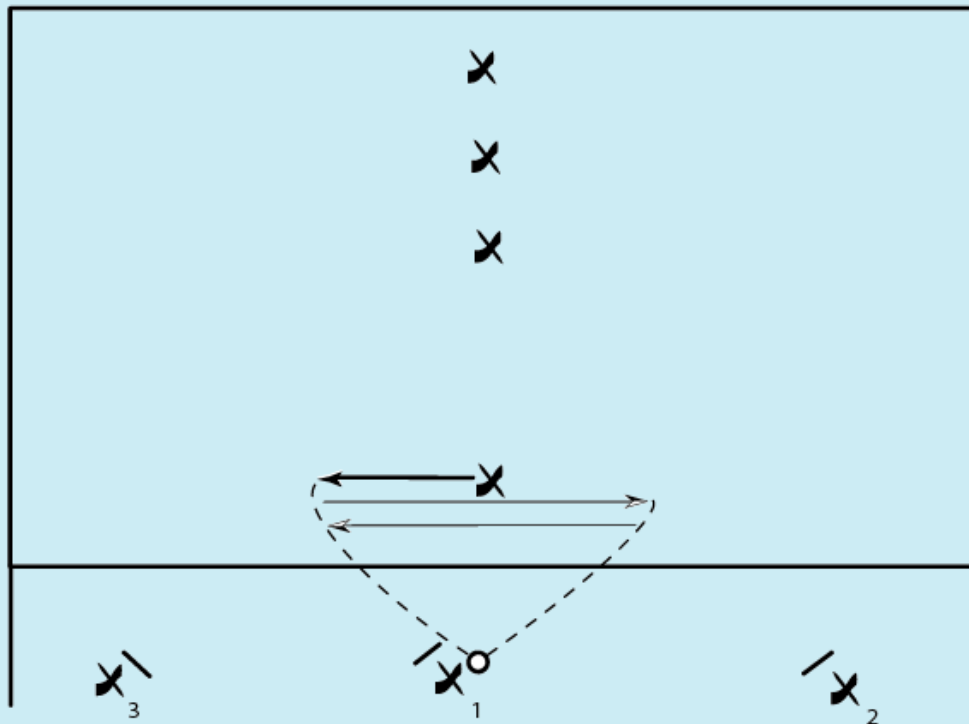
Points importants: Les démarcations longues doivent être convaincantes.

Explications:

Étapes:

- 1) Les joueurs à l'avant des deux stack courent vers le fond et changent de direction vers le fond du terrain.
- 2) Le joueur 2 reçoit la passe à sa position sans bouger lorsque son joueur le délaisse pour couvrir la longue ou fait un court tracé vers l'avant.

ZONE DE BUT - UN
(UN, UNO, ONE)



But: Isoler un joueur dans la zone de but.

Quand utiliser: À quinze verges et moins de la zone de but.

Qualités: Donne beaucoup d'espace à un joueur pour se démarquer.

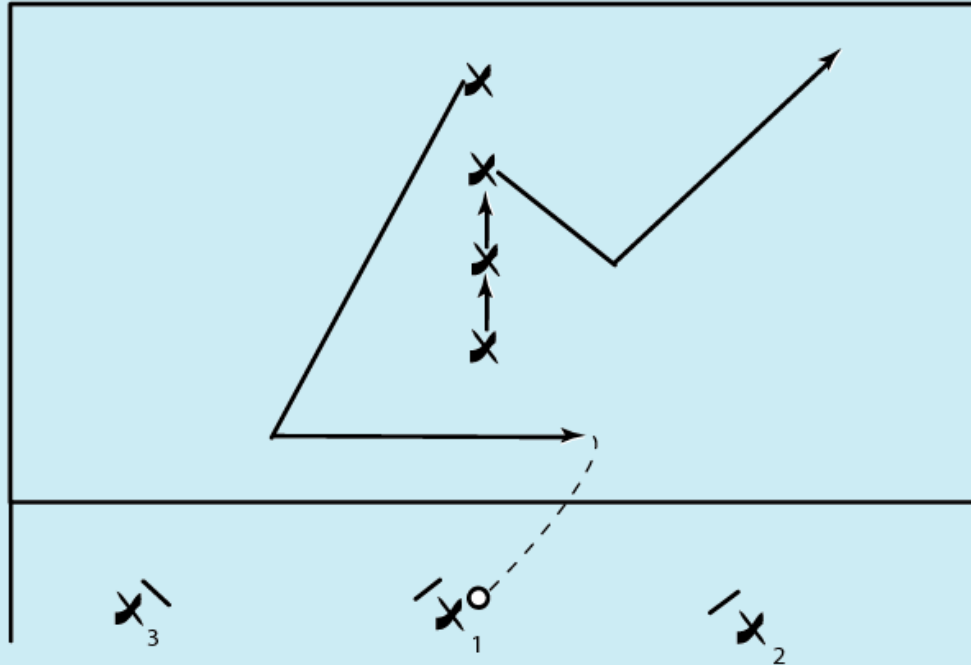
Défauts: Un seul joueur est une option de passe pour compter.

Points importants: Les trois joueurs du stack doivent être dans le fond de la zone de but pour éviter les poachs. Si le joueur près de la ligne de but ne se démarque pas, les handlers jouent entre eux.

Explications:

Le premier joueur du stack, le super-héro, se place seul à l'avant de la zone de but. Les trois autres cutters se placent complètement au fond pour libérer l'espace. Le super-héro débute avec une démarcation côté bris pour une première option de passe. Il revient horizontalement du côté ouvert pour une deuxième option et encore du côté fermé pour une troisième option. S'il n'y a pas eu de passe à ce moment, les handlers jouent ensemble pour remettre le compte à zéro et on tombe en motion verticale.

ZONE DE BUT - DEUX
(DEUX, DOS, TWO)



But: Compter

Quand utiliser: À quinze verges et moins de la zone de but.

Qualités: Donne deux bonne options de compter.

Défauts: La démarcation côté bris peut causer un pick si le stack est trop collé.

Points importants: La démarcation du troisième joueur du stack ne doit pas être trop près de la ligne de but pour éviter les poachs. Pour la démarcation côté bris, le handler devrait feinter une passe pour initier le changement de direction du cutter vers le côté ouvert. Ainsi le défenseur mord vers l'avant.

Explications:

L'avant dernier cutter cours vers l'avant de la zone et change rapidement de direction vers le coin arrière pour une première option de passe.

Simultanément, le dernier du stack court vers l'avant du côté bris et bifurque pour passer devant le stack au moment où le handler feint la passe.