

Les fondamentaux du Lacrosse



1. Les passes

- Positionnement des mains : une main au bout du stick et l'autre au milieu.
- « 3 P » (Point-Push-Pull) : on pointe avec le butt end, on tire avec la main du bas et on pousse avec la main du haut.
- Overhand : le mouvement de passe doit être droit ! C'est à dire que le stick ne sort pas de son axe entre le moment où l'on arme et celui où l'on fait la passe. C'est pour cela que l'on pointe avec le butt end.
 - > Pas de « sidearm passes » ou tout autre mouvement oblique.
 - > Lorsque le mouvement est droit, la balle se dirige dans la direction vers laquelle on pointe. La passe peut être trop haute ou trop basse en fonction du point de « release » mais au moins dans la bonne direction. Si notre mouvement est oblique, l'amplitude dans laquelle la balle peut partir s'éloigne fortement de la cible.
 - > Garder son stick légèrement incliné vers le haut pour que la balle ne tombe pas derrière soi.
- Passe droites : Pas en cloche !
- Viser la « box » : la box est un carré imaginaire à côté de la tête de son coéquipier où l'on vise pour faciliter le catch.
- Main extérieur : toujours ! Sinon soit la défense peut atteindre votre stick soit la passe sera trop à l'intérieur et il y a alors un risque de déflexion ou d'interception.
- S'adapter à la distance : si la personne est éloignée soit mettre plus de puissance dans la passe soit s'approcher de son coéquipier pour réduire la distance de passe. Si son coéquipier est proche, faire un flip.
- Passe en mouvement : toujours se déplacer et avoir les pieds en mouvement lorsqu'on fait une passe.
- Pockets : Le stick doit être « stringer » de manière à ce que le joueur puisse faire des passes et « feed » aisément.

2. Les catches

- Toujours catch avec main supérieur près du plastic : ceci permet d'être plus précis dans la coordination et d'avoir un meilleur contrôle sur son stick.
- Exigence : être capable de catch à une longueur de stick tout autour de soi
- Stick up : présenter son stick et ne pas le garder au niveau des hanches. Cela permet d'offrir une cible pour la passe et c'est moins de distance à parcourir avec le stick pour attraper la balle.
- Amortir : Garder les mains et le haut du corps léger, détendu afin d'amortir la balle.
-> Ne jamais forcer le catch mais plutôt laisser la balle venir à nous.
-> Image : La balle est un œuf que l'on ne veut pas casser.
- Off hand catch : Passer sa main du haut du côté opposé en accompagnant avec la main du bas (donc garder son stick vertical et la main se situera devant le stick), une fois que l'on a amorti et pris possession de la balle, faire revenir sa main de son bon côté tout en faisant face à la balle !
- Over the shoulder catch / Break pass sur un clear.
- Catch en position ninja / Triple Threat position : Sur ses appuis, stick up avec une main au milieu prêt à tirer, dodger ou feed. (Ex : Situation de Man Up)

Communication : Appeler la balle ! Utiliser des prénoms, « I'm your help », « One more » ...

3. Le cradle – Protection de balle – Changement de main

- Concept : **toujours protéger son stick avec son corps** ! C'est pourquoi le stick est toujours à l'opposé de la défense et se déplace en fonction d'où la défense se situe.
- Positionnement des mains : une main au bout du stick qui permet de le guider et l'autre proche du plastic qui va faire le mouvement de « cradle ».
- Mouvement de cradle : le stick se pose légèrement au bout des doigts. Le mouvement est similaire à la levée d'une altère avec un léger coup de poignet à la fin qui fermera la main avant qu'elle se déroule dans le sens inverse.
Le mouvement doit être fluide et constant pour se marier avec la course.
- Cradle à une main : même concept cependant le mouvement est horizontal et le stick toujours bien droit à la verticale.
- Cradle en Triple Threat : mouvement de côté à côté berçant la balle soit grâce à un mouvement du poignet bas soit avec la main du haut.
- Changement de main : toujours garder la balle face à soi et le stick à la verticale (donc pas de mouvements latéraux, le stick doit rester entre les épaules du joueur et ne pas dépasser cette zone). La main du bas vient glisser pour remonter le stick, une fois qu'elle touche la main du dessus, cette dernière se retire et revient se placer au bout du stick.



4. Les groundballs

- 2 mains au sol : une main près du plastique, l'autre au bout du stick. Aller toucher les deux mains au sol afin que le stick soit parallèle au sol.
-> Le stick n'est pas une pelle, il faut donc approcher sa main du bas près du sol.
-> PAS DE GROUNDBALL A 1 MAIN !
- Pied à côté de la balle : Cela permet de garder son corps proche de la balle et de la protéger.
- Plier les genoux et descendre les fesses au lieu de plier son dos.
- Sur un GB contesté, protéger la balle avec son corps pour se donner le temps de la « scoop ».
- Exigence : « scoop » la balle et réussir son groundball au 1^{er} essai.
- Ne pas racler la balle !
- Sprinter à travers le groundball et protéger son stick !
- Communication: Man / Ball / Release / Goose

Jouer la balle ! L'important est la possession de balle, le contact est juste un outil pour permettre d'avoir la possession ! Toute faute sur un groundball vous coûtera une possession de balle et permettra à l'équipe adverse d'attaquer et de potentiellement marquer.



5. Le tir

Le tir se fait en 3 temps (1. Loaded position, 2. Release, 3. Follow trough) mais le temps d'exécution doit être réduit au maximum pour ne pas laisser au gardien le temps de se préparer.

1. Loaded Position

- Footwork : commencer perpendiculaire au goal pour ensuite ouvrir ses hanches en disposant son pied en direction du goal.

- Les yeux : regarder en tout temps le goal.

- Les bras : mains du haut se placera derrière et au-dessus de l'oreille tandis que la main du bas se placera derrière le pied arrière.

On vient presque embrasser son coude avec son menton sur son épaule. Le stick est ainsi loin du corps ce qui nous donnera de l'amplitude dans notre mouvement.

- Transfert de poids et d'énergie : on passe du poids reposé sur la jambe arrière à la jambe de devant. La puissance provient de ce transfert d'énergie et non des bras.

-> Image : comme un « pitcher » au baseball.

2. Release

Push-Pull motion : on tire avec la main du bas et on pousse avec la main du haut en direction du but.

Toujours OVERHAND ! Le stick passe au-dessus de l'épaule.

Epaules et hanches : L'épaule et la hanche face au goal vont tirer le reste du corps vers le goal ce qui permettra de transférer le poids et l'énergie afin de mettre de la puissance dans le tir.

3. Follow Trough

Le mouvement du tir nous emporte. Dans la position finale, nous allons avoir les 2 pieds dirigés vers le goal, l'épaule arrière devant les pieds et enfin le stick à l'extérieur du pied avant.

6. Dodge 1v1

- Se mettre face au défenseur : épaules et hanches parallèles à celles de la défense.
-> Cela implique que lorsque le défenseur nous donne un angle et nous force d'un côté, il faille se remettre face à face.
- Engager avec de la vitesse.
- Attaquer le pied de devant du défenseur pour ouvrir les hanches de la défense et ainsi le déstabiliser.
- Exploser : il faut un changement de vitesse !
-> Un seul pas d'avance permet de libérer ses mains pour un tir ou une passe.
- Essayer de rentrer à l'intérieur pour avoir un meilleur angle de tir.
- Lever la tête et voir d'où viennent les slides pour réagir en conséquence.
- Types de dodge :
 - Split dodge
 - Roll dodge
 - Face dodge and toe drag
 - Inside roll
 - Question mark dodge
 - ...
- Avant de dodge, analyser la défense et voir d'où viendrait l'aide potentielle. S'il y a un grand vide derrière mon défenseur, c'est qu'il y a de l'espace pour dodge et qu'il n'y aura pas de slide ou un slide tardif.
- Le but d'un dodge est toujours d'attirer un slide afin de mettre la défense en mouvement et exploiter le fait que pendant quelques secondes 2 personnes défendent le porteur de la balle. Il faut donc rapidement faire passer la balle au weak side pour se donner les meilleures chances de marquer.

7. Défense 1v1

- Toujours défendre entre la personne et le goal.
- Toujours se poser 3 questions (1. Où est la balle ? 2. Qui est-ce que je défends ? 3. Quelle aide suis-je ?)
- Imaginer une ligne qui coupe le terrain en deux verticalement.

Top side : l'objectif est de toujours repousser l'attaquant vers l'extérieur et ne jamais laisser l'attaquant rentrer dans le milieu du terrain. La raison sous-jacente est l'angle de shot, au plus on est face au goal au plus d'angle l'on a et inversement.

Below GLE : sous la GLE, l'objectif est d'empêcher l'attaquant de passer la GLE et d'arriver top side. En défendant, il faut donc « fermer la porte » une fois arriver à la GLE et contenir l'attaquant derrière le goal.

- > Ne jamais se faire battre vers l'intérieur
- > Eliminer les roll à l'intérieur
- > Fermer la porte
- > L'objectif est de forcer des « low angle shots » !

- Approcher un attaquant en position athlétique avec un angle d'approche. C'est à dire que vous éliminez le côté intérieur en le forçant à aller du côté souhaité en fonction de sa position sur le terrain.
- Lorsque l'attaquant s'engage dans votre direction, reculez avec lui afin d'absorber son dodge. Une fois que celui-ci s'engage dans une direction, créez contact aux hanches afin de le guider vers l'extérieur.
- **Défendre les hanches** avec une main dans le dos pour repousser la personne vers l'extérieur !
 - > L'attaquant veut dodge Nord-Sud, vous voulez qu'il aille Ouest-Est
 - > Ne pas pousser au niveau de l'épaule. Si l'attaquant l'abaisse ou que vous glissez, il attirera la faute.

- **3 caractéristiques importantes d'un défenseur :**

- **Footwork** : être capable de toujours rester en face de l'attaquant.
- **Force** : être capable d'absorber un dodge et de guider l'attaquant vers l'extérieur.
- **Portée** : être capable de garder son stick dans les mains de l'attaquant pour gêner l'attaquant et

casser son rythme.

- **Défense SSM :**
 - Stick upfield : c'est à dire que la tête du stick doit toujours être tournée vers l'attaque
 - On oublie les coups de sticks
 - Initier contact aux hanches une fois que l'attaquant s'est engagé dans une direction
 - Se limiter à guider l'attaquant avec les mains aux hanches plutôt que de pousser de manière régulière.
- **Défense LP :**
 - Approche avec stick devant soi. C'est à dire une main à son hanche et l'autre devant.
 - Garder cette distance et gêner la main du bas de l'attaquant.
 - Poke et lift seulement !

! Contre un attaquant qui protège bien son stick, les stickchecks ne sont pas efficaces et font perdre la position de la défense.

! Ne jamais ouvrir la porte ! C'est à dire ne jamais aller pour un « over the head check ».

8. Communication

- Parler fort de manière à ce que tout le monde entende.
- Parler en terme techniques ou discuter avec la personne (ex: Julien je suis ton aide à gauche)
- Réadapter sa communication à chaque fois que la balle se déplace (Ball – Gauche – Droite – Hot – 2 – Paint)
- ! Tendre l'oreille et écouter ses autres coéquipiers !
- Guider ses coéquipiers en discutant avec eux
- Poser des questions pour savoir qui est son aide, qui est hot...

9. Off Ball

- Les coéquipiers à gauche et à droite de la balle doivent toujours offrir une aide au porteur de la balle. Soit offrir une option de passe soit leur offrir de l'espace !
- Lorsque quelqu'un dodge vers soi, rentrer à l'intérieur pour laisser l'espace et soit forcer une rotation de l'attaque soit « pop » derrière pour offrir une aide.
- Passez et coupez, ne restez pas immobile en laissant la défense s'aider en adjacent
-> Give and Go (Une-Deux)
- Cherchez des « cuts » spontanés autant verticaux qu'horizontaux vers la balle
- Déguisez les « cuts » et les « picks »
- Principe en « crease » : jouer « far and away » de la balle pour se laisser de l'espace ou laisser quelqu'un d'autre « cut » vers la balle
- Créez de l'espace pour vos coéquipiers
- Communiquez et appelez « One more » lorsque vous êtes ouverts
- Toujours pensez 2 passes à l'avance
- Cherchez à cut derrière la tête du défenseur pour occuper la défense