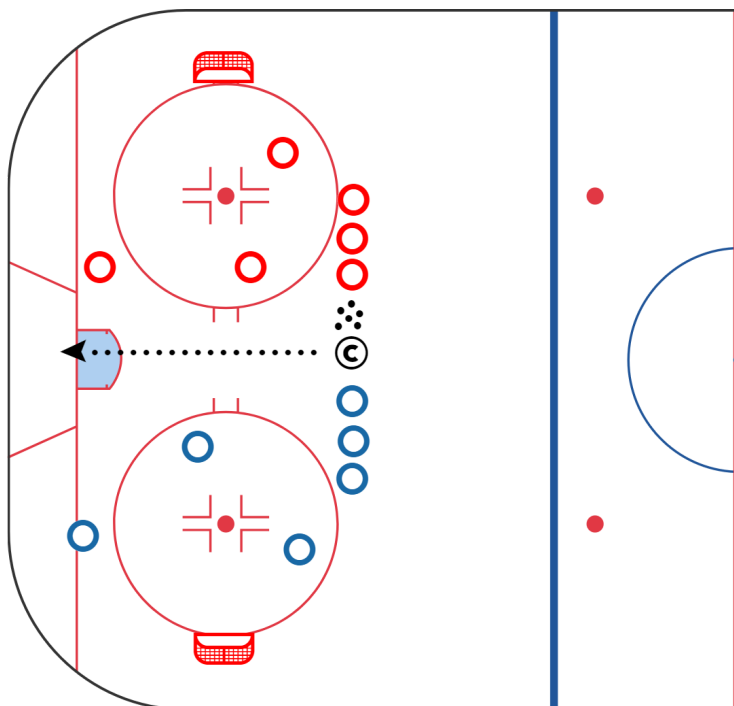


3 c. 3 en largeur



Description

L'exercice se déroule à 3 contre 3

Faites des séquences de 30 à 45 secondes

Le but de cet exercice est de travailler les 4 rôles : Porteur, non-porteur, chasseur et surveillant

Vous pouvez également faire des variantes pour impliquer vos joueur·euses en attente

Points clés

Communications et prise en charge en défensive

Connaître ton rôle (porteur, non-porteur, chasseur ou surveillant)

Protection de rondelle en offensive

Aller au filet