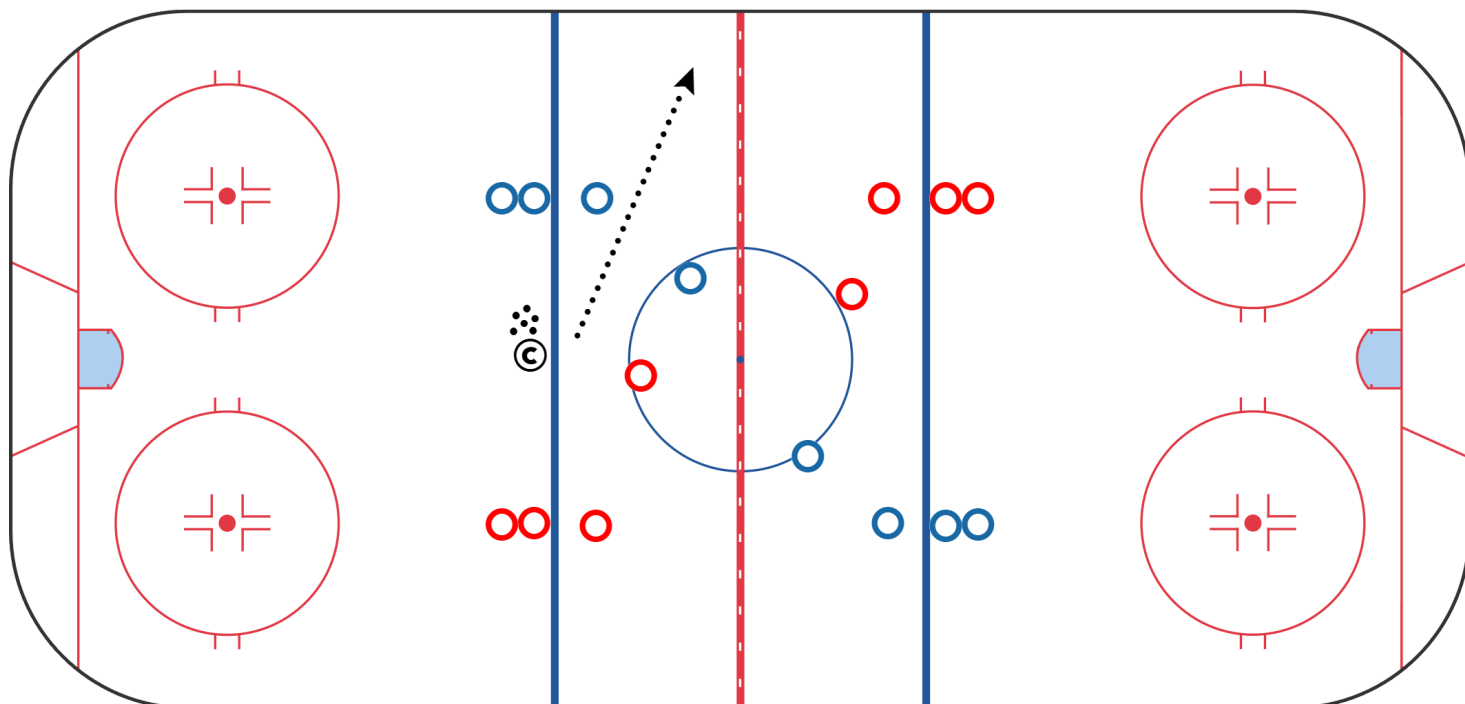


L'instinct du Tigre



Description

Il s'agit d'un exercice de 2 contre 2 axé sur la possession de rondelle. Il permet de travailler le marquage et le démarquage, ainsi que les quatre rôles clés : porteur·euse, non-porteur·euse, surveillant·e et chasseur·euse.

Lorsque tu as la rondelle, tu es en rôle offensif, et lorsque tu ne l'as pas, tu es en rôle défensif.

Les joueur·euses offensifs peuvent utiliser leurs coéquipier·ières placés sur les points de mise en jeu. Ces deux passeur·euses ne peuvent pas se faire de passes entre eux·elles; ils·elles doivent remettre la rondelle aux joueur·euses en action au centre.

Points clés

Offensif :

- Démarquage
- Chercher les espaces libres
- Ne pas rester statique, créer des lignes de passe

Défensif :

- Chasseur·euse ou surveillant·e
- Appliquer de la pression sur le porteur
- Garder un bâton actif et sur la glace
- Toujours être en position pour voir la rondelle et l'adversaire