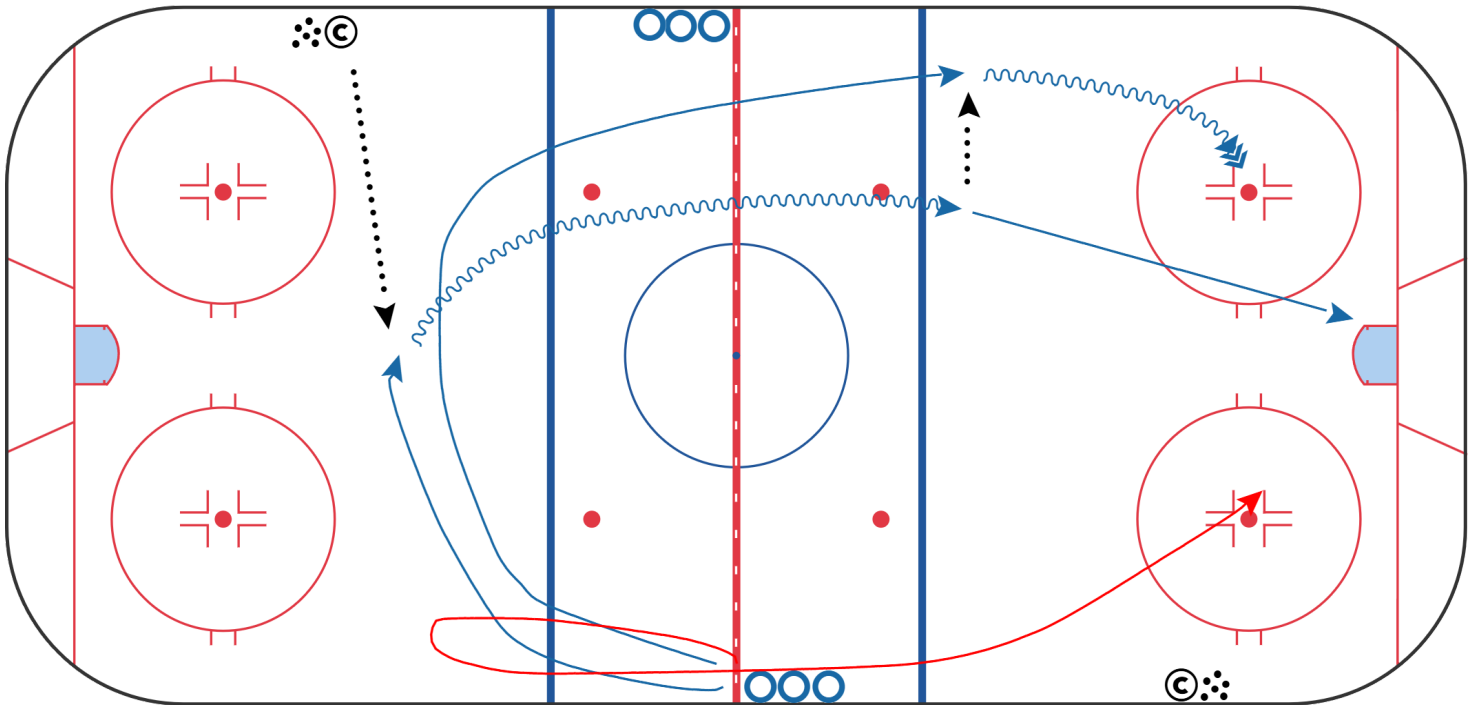


La progression à Perry Pearn



Description

Deux joueur·euses partent au coup de sifflet de chaque côté. L'entraîneur·e fait une passe au 2e joueur·euse.

Les joueur·euses se dirigent pour une entrée de zone à 2 c. 0. *Après quelques répétitions à 2 c. 0, faites l'exercice d'un seul côté en alternance mais à 3 c. 0.*

Demandez des choses précises à vos joueur·euses en entrée de zone. Soyez créatif, mais RÉALISTE.

L'exercice sert de réchauffement pour le gardien·ne. Forcez vos joueur·euses à prendre des tirs de loin.

Points clés

Prendre de la vitesse en zone neutre

F1 et F2 travaillent ensemble lors de l'entrée de zone

Finir les routes au filet

Jouer les rebonds après le premier lancer