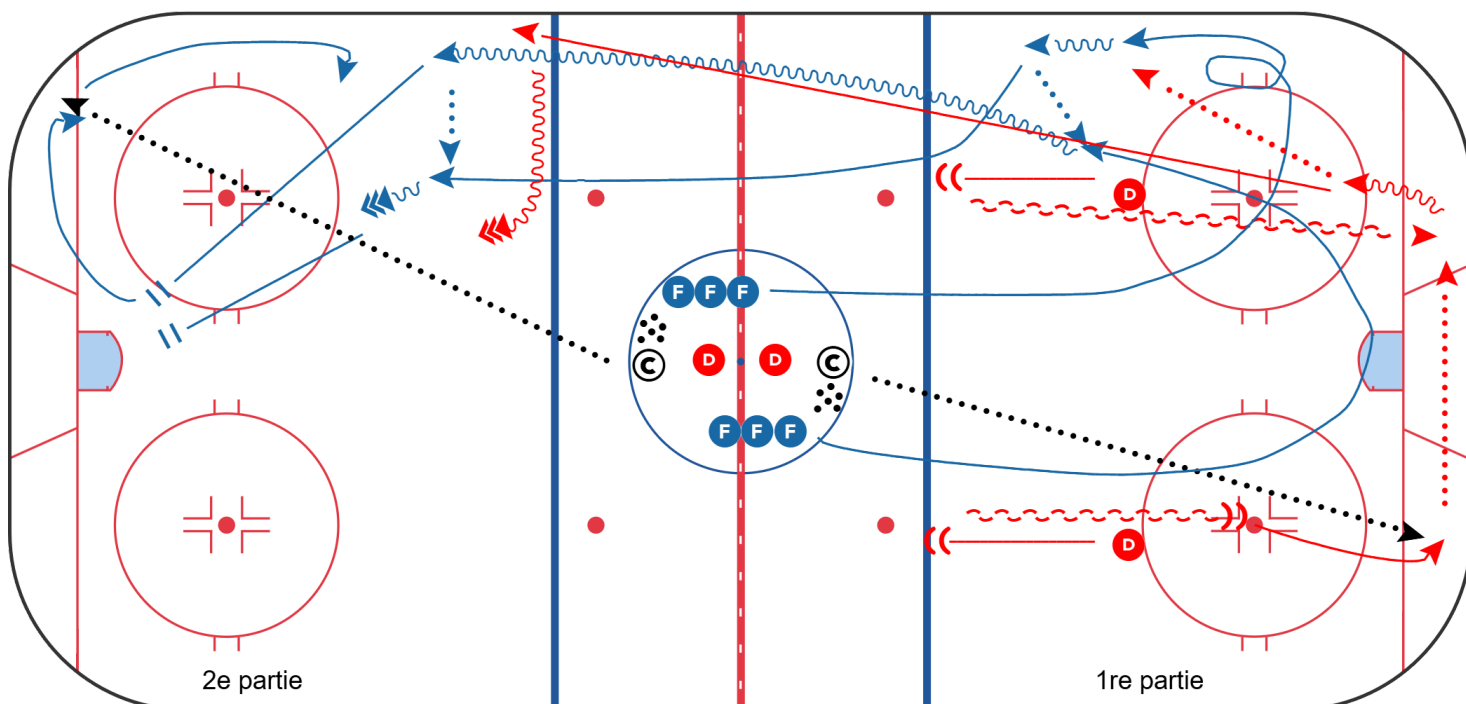


Sortie de zone 101



Description

L'exercice se fait des deux côtés en même temps.

1re partie :

Deux **D** partiront de la ligne de ringuette pour effectuer une mobilité avant-arrière à la ligne bleue.

Le **C** enverra une rondelle dans un coin. (Il est important que le **C** de l'autre côté envoie sa rondelle dans le coin opposé.)

Les deux **D** effectueront une sortie de zone de type *over* (vous pouvez varier les types de sorties de zone).

Les deux **F** s'ajusteront : l'un-e jouera le rôle d'ailier-ère, et l'autre sera au centre.

Après la sortie de zone, les deux **F** entreront en zone offensive à deux. Forcez vos joueur-euses à exécuter un jeu planifié.

Le **D** qui a effectué la sortie de zone se joindra à l'attaque pour la deuxième partie de l'exercice.

2e partie :

Après avoir joué le rebond, le **C** de l'autre côté enverra une deuxième rondelle dans le coin du côté où les **F** sont arrivés.

Le **F** le plus proche ira récupérer la rondelle et effectuera une passe au **D** qui s'est joint à l'attaque.

Le **D** glissera sur la ligne bleue et prendra un tir. L'autre **F** restera devant le gardien-ne pour créer un écran.

Laissez vos joueur-euses jouer le rebond.

Points clés

D :

COMMUNICATION

Exécution

Bouger ses pieds pour joindre l'attaque

Prendre un bon lancer

F :

Descendre bas pour aider ses **D**

Le centre doit descendre très bas et s'ajuster à la rondelle (low & slow)

Zone neutre = zone d'accélération

Bouger ses pieds pour récupérer la rondelle libre

Faire un bon écran au gardien (nombril devant la rondelle)

Actif sur les rebonds, JOUER VITE.