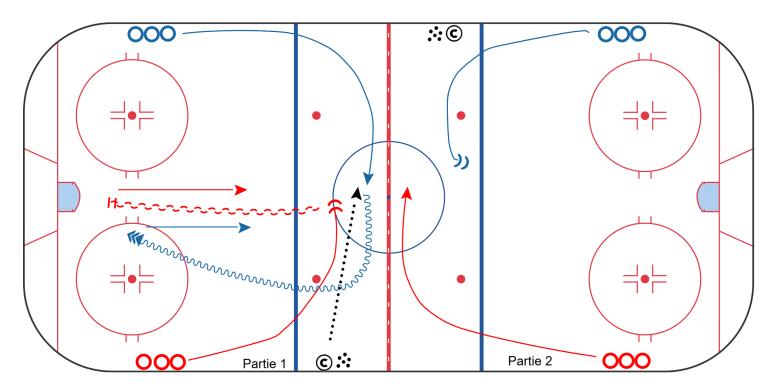
Fais pas semblant de revenir



Description

L'exercice commence par une séquence en 1 contre 1, puis évolue rapidement en 2 contre 2 pour le reste du déroulement.

Partie 1:1 contre 1

Au coup de sifflet, un•e joueur•euse offensif•ve (○) démarre et doit toucher le centre avant de recevoir une passe du ⓒ . Simultanément, un•e joueur•euse défensif•ve (○) part pour défendre le 1 contre 1.

Le jeu ne doit pas durer trop longtemps: dès qu'une action au filet a lieu ou que le jeu meurt, le coach siffle pour arrêter la séquence.

Partie 2: Transition vers le 2 contre 2

Les deux mêmes joueur euses doivent effectuer un repli défensif jusqu'à l'autre extrémité de la zone pour participer au 2 contre 2. Pendant ce temps, deux nouveaux joueur-euses prennent part à l'exercice depuis l'autre côté, en inversant les rôles :

- L'ancien·ne O défensif·ve devient offensif·ve.
- L'ancien·ne O offensif·ve devient défensif·ve

Dès qu'une action au filet a lieu ou que le jeu meurt, le coach siffle à nouveau, et l'exercice se poursuit de la même manière.

Points clés

Patiner la tête haute Lire le numérique Communiquer Gagner ta course Patiner dans la ligne de ton adversaire