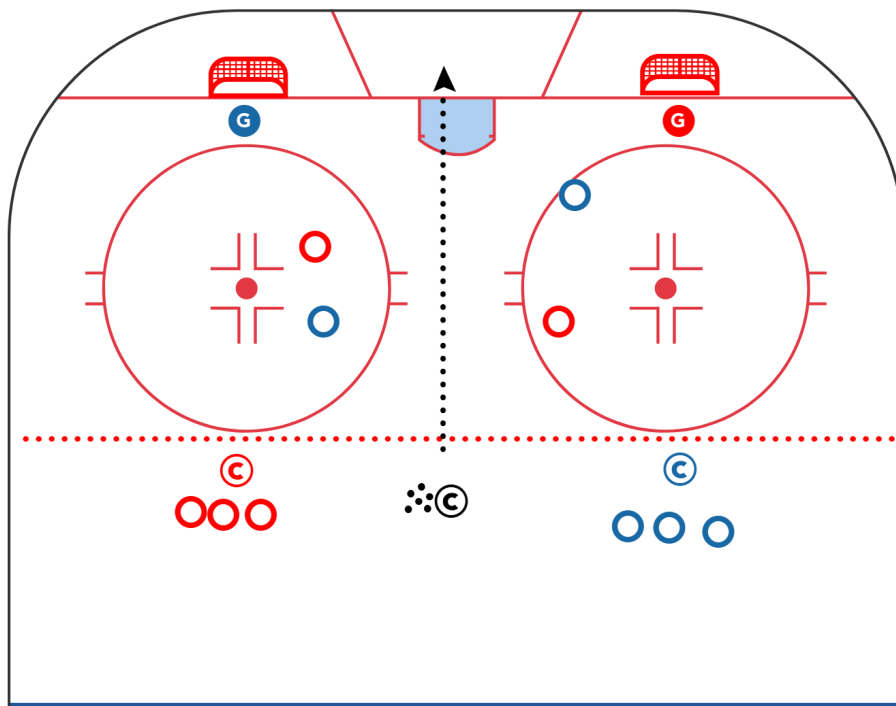


Trafic en vue



Description

Divisez vos joueur·euses en deux équipes, chacune associée à un·e entraîneur·euse. L'exercice se déroule en situation de **2 contre 2** dans une zone désignée.

Déroulement :

- **Phase de transition** : pour passer en attaque, ton équipe doit récupérer la rondelle et effectuer une passe contrôlée à ton entraîneur·euse.
- **Phase offensive** : après avoir complété la passe, fonce vers le filet avec ton/ta coéquipier·ère pour créer une présence menaçante devant le gardien. L'entraîneur·euse peut choisir de tirer ou de remettre la rondelle à l'un·e des deux attaquant·es.
- **Phase défensive** : l'objectif est d'empêcher l'équipe adverse de générer une attaque dangereuse en les maintenant à l'extérieur de l'enclave (travail de *Box-out*).

Points clés

Offensif :

Présence au filet
Actif sur les retours
Support rapproché

Défensif :

Prise en charge
Box-out
Bâton actif