

Titre : JZR : Transition 3vs2

Catégorie #1 :

Individuel et collectif

Catégorie #2 :

Jeux zone restreinte

Description

Divise le groupe tel qu'affiché. 2 situations de 3vs2. Les groupes ne peuvent pas traverser la ligne imaginaire derrière le filet. Les joueurs défensifs doivent reprendre contrôle de la rondelle et faire une passe, directe ou indirecte à l'un de leurs coéquipiers dans l'autre zone.

Joueurs offensifs doivent demeurer en mouvement, se démarquer, faire des passes précises et tirs sur réception. Joueurs défensifs doivent couper les lignes de passe et marquer un ou des joueurs.

Gardiens ne doivent pas immobiliser la rondelle.

30 à 40 secondes.

Points clés :

Pieds en mouvement

Passes précises

Surnombre 3vs2

Se démarquer

