

Exercice proposé au North Stars du Minnesota

durant les 10 minutes qui précéderont le match du 15 décembre 2010
par Sébastien Labbé

Les nombres ①, ②, ③, ④, ⑤ signifient dans quel ordre on fait chacune des positions.

On donne d'abord la chance au ③ de se démarquer en longue passe. Une feinte du ① indique au ③ de revenir. Le fait que ① cesse de regarder ③ indique au ③ de libérer l'espace pour ②. Le joueur ① regarde ② sans se tourner, c'est-à-dire sans ~~longue~~ pivoter. Une feinte du ① indique au ② de faire 180°. ① fait la passe à ②.

La passe de ① à ② indique aux joueurs ③ et ⑤ de libérer l'espace pour le ④. Le joueur ⑤ effectue son premier changement de direction (à gauche) lorsque ④ attrape le disque: il est en sprint ~~sur~~ pour une longue passe. Le joueur ⑤ évite de dépasser la moitié du terrain pour respecter l'espace réservé à l'autre équipe. Une feinte du ④ indique au ⑤ de revenir. ④ fait la passe à ⑤.

Ensuite **Next** fait la marque sur ①, le marqueur du ① devient ①, **(K)** devient **(K+1)** et ⑤ devient **Next**.

J'ai oublié de mentionner que ② effectue sa course retour en direction du centre du terrain, ce qui lui permet de faire sa passe vers le ④ immédiatement après son attrapé, car son défenseur est derrière lui.

NOTE! Arrivez déjà à l'échauffé.

