

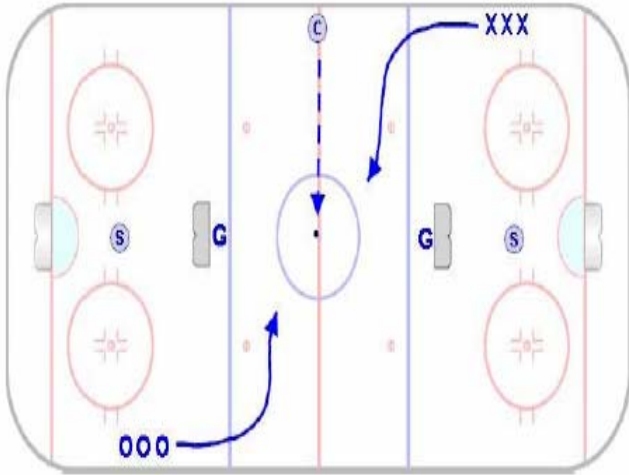
Mid - Ice D Support

ETA': 11 +

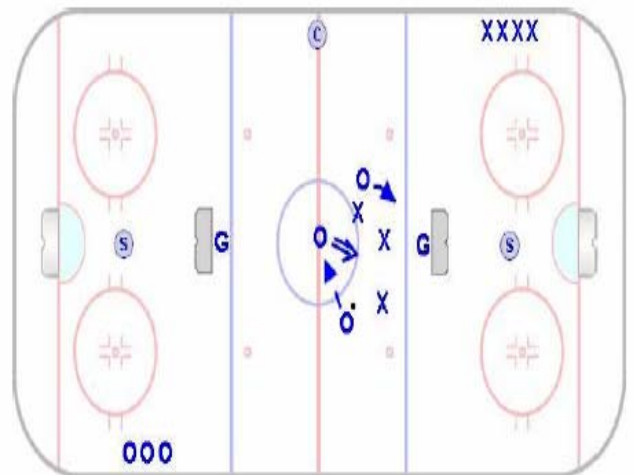
Durata: da 8' a 10' minuti

Cambio: 35" - 45" secondi

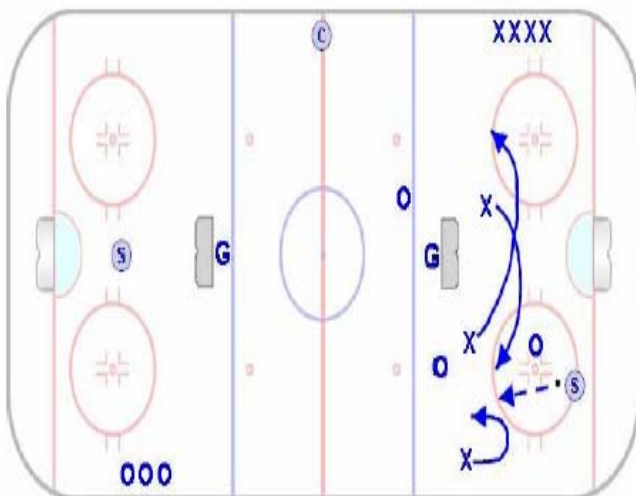
Obiettivo: simulare uscita di zona e forechecking in area risretta



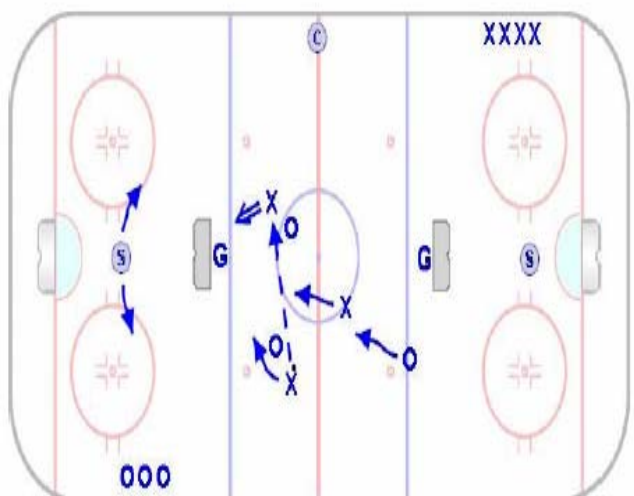
- Le porte sono un metro entro la linea blu
- Le squadre sono in fila oltre la linea blu metà della balaustra negli opposti terzi
- L'allenatore lancia il disco e si gioca 3 vs 3



- Un supporto (spesso un difensore) è dietro la porta nel terzo difensivo
- Si gioca nella zona neutra



- Il supporto controlla il disco perso o tirato dietro porta, i suoi compagni eseguono l'uscita di zona e gli avversari il forechecking



- Uscita di zona e attacco immediato. Il supporto non può mai superare la linea immaginaria della propria porta