

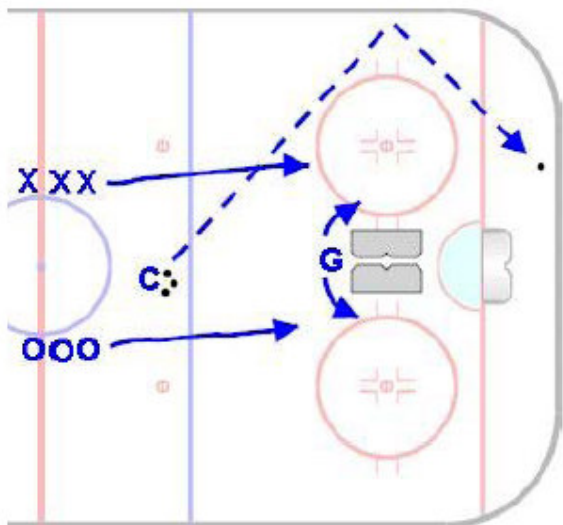
3 on 3 Backdoor

ETA: tutte le categorie

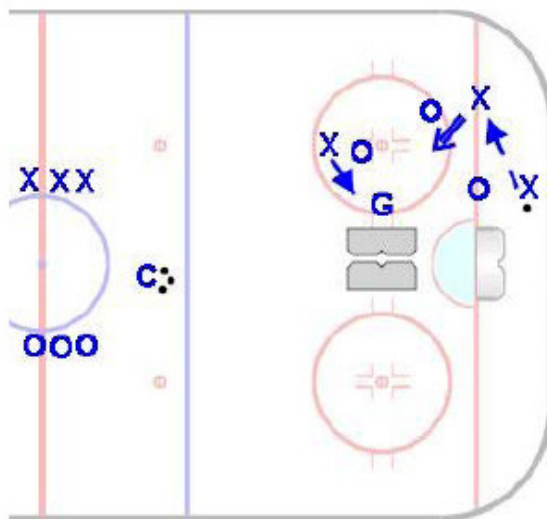
Durata: da 8' a 12' minuti

Cambio: 30" - 45" secondi

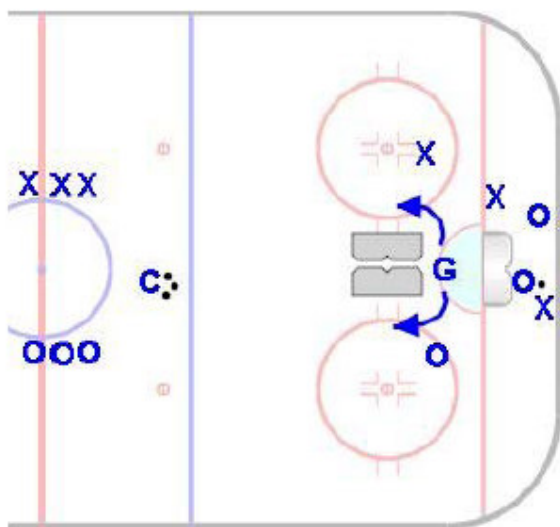
Obiettivo: simulare situazioni di gioco per allargarsi sul ghiaccio e creare opportunità di segnare col gioco dietro porta. Allenamento anche per i portieri; allena la velocità ed il recupero della posizione



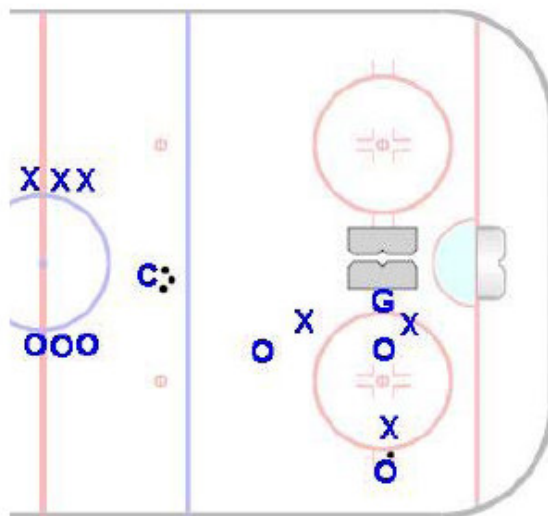
- Porte tra i cerchi di ingaggio “schiena contro schiena”
- 1 portiere per entrambe le porte
- L'allenatore lancia il disco in zona e tre giocatori per parte giocano



- I giocatori devono muoversi su tutta la superficie del ghiaccio e far girare il disco



- Il portiere deve parare in entrambe le porte e perciò deve muoversi velocemente da una all'altra.
- I giocatori simulano gli attacchi da dietro porta



- I portieri si alternano ad ogni cambio per evitare la stanchezza e l'apprendimento di tecniche sbagliate
- Come ogni gioco ci si ferma solo quando il disco è bloccato. Si gioca ogni rimbalzo!