



Manège infernal

Close out + retard défensif

A travaille 30 secondes. Il enchaîne des close out et des retours sur les attaquants dans les deux ailes.

Départ : A va faire un close out et tape dans les deux mains du coach.
C'est le signal pour que le premier ailier (à gauche par exemple) attaque le cercle.
A revient et se positionne devant lui et lève les bras.

Il enchaîne un autre close out, tape dans les mains du coach, etc ...

