

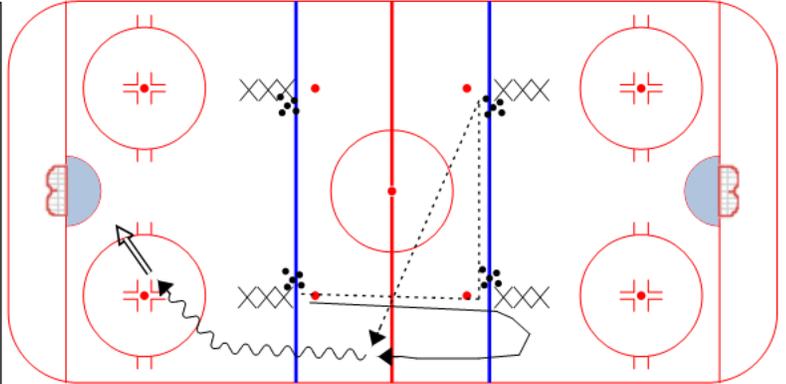
Titre : Bantam #4

Éléments contenu:

Composantes :

### Description

Les coins opposés débutent l'exercice à chaque sifflet. Le joueur passe la rondelle devant lui puis lors de la réception elle est passé de l'autre côté. Le premier joueur qui a passé la rondelle fait un arrêt glissé à la ligne bleue et il reçoit sa rondelle du début pour aller tirer.



Points clés :

Communication

Cible sur la glace

Balayer la rondelle

Toujours en

Titre : Bantam #4 (seq 2)

Éléments contenu:

Composantes :

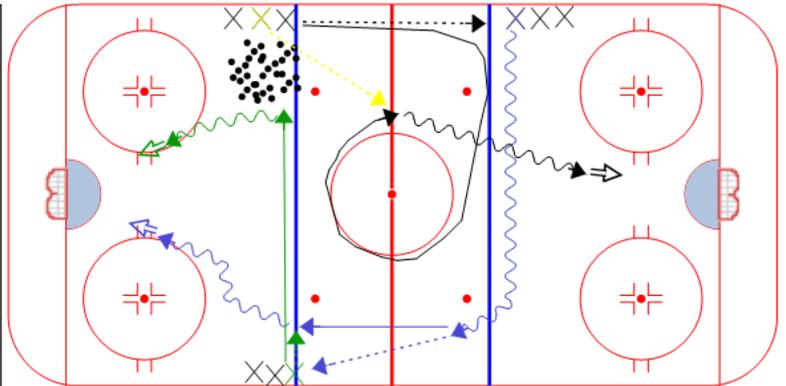
### Description

Le premier joueur en noir passe la rondelle en avant de lui et fait le tour du cercle avant de recevoir de sa colonne une nouvelle rondelle.

Le joueur au trajet bleu fait le tour du point de mise en jeu et passe au joueur vert qui lui redonne pour aller tirer au filet.

Le joueur vert va chercher une rondelle libre pour tirer au filet.

Le deuxième joueur noir repart l'exercice lorsque sa passe est faite au joueur noir #1. (passe en jaune)



Points clés :

Être alerte

Regarder la cible

Amortir la réception

Passe raide

Titre : Bantam #4 (seq 3)

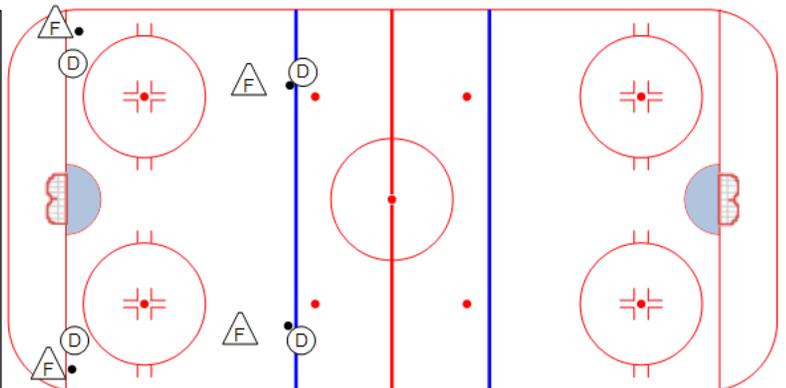
Éléments contenu:

Composantes :

### Description

1 vs 1 au sifflet.

Définir l'ordre des 4 positions. Lorsque l'entraîneur siffle le 1 vs 1 débute jusqu'au prochain sifflet. Ce sifflet sera le signal d'arrêt du 1 vs 1 #1 mais aussi le début du 1 vs 1 #2.



Points clés :

Palette à palette

F doit rentrer au filet

Protéger sa rondelle

Titre : Bantam #4 (seq 4)

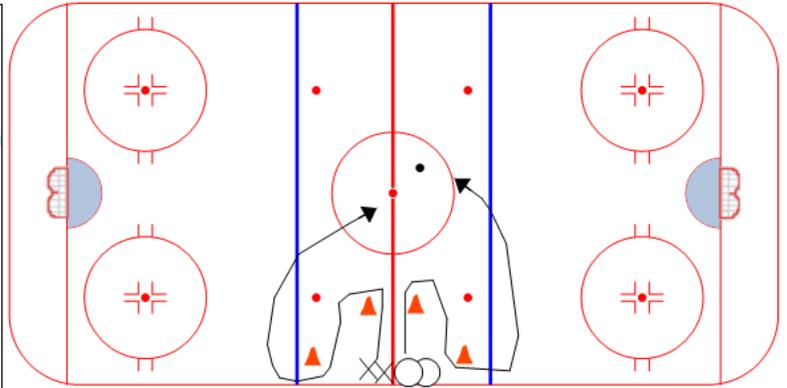
Éléments contenu:

Composantes :

### Description

2 vs 2 en situation d'approche au porteur

L'entraîneur lance une rondelle libre et les joueurs de chaque côté doivent faire le tour de leur deux cônes avant de récupérer la rondelle. Le côté offensif est déterminé en alternance.



Points clés :

Ajuster sa vitesse

Bâton sur la glace

Identifier le joueur

Communication