

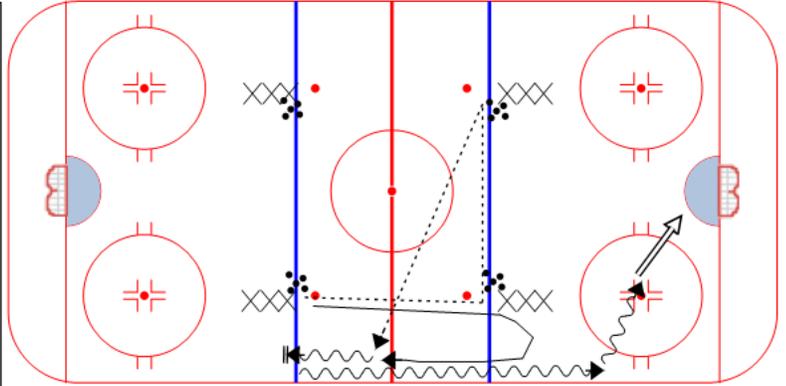
Titre : Midget #4

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 passée de l'autre côté. Le premier joueur qui a passé la rondelle fait un arrêt à la ligne bleue avant de patiner dans l'autre direction pour aller tirer au filet



Points clés :

Demander la passe

Bâton sur la glace

Contact visuel

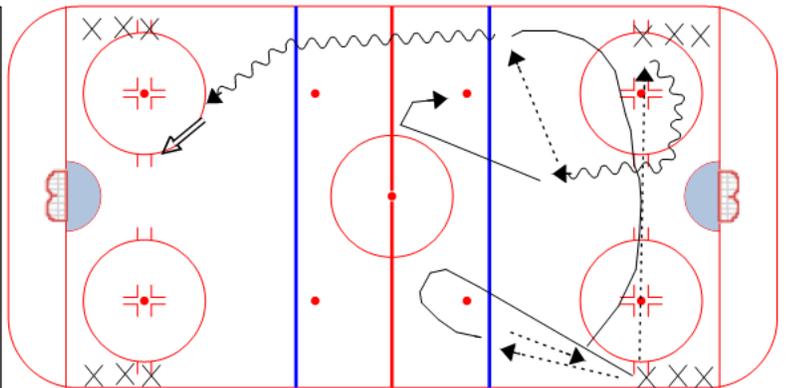
Titre : Midget #4 (seq 2)

Éléments contenu:

Composantes :

### Description

L'exercice est en continu avec seulement un sifflet au départ. Le premier joueur sans rondelle vient virer au point de mise en jeu et échange la rondelle avec le premier joueur dans la colonne. La passe traverse la glace de l'autre côté et le joueur s'engage vers le centre de la glace. Ce joueur redonne au premier joueur du début pour aller tirer au filet. Après sa passe le joueur qui s'était engagé vers le milieu revient vers sa colonne et recommence l'exercice.



Points clés :

Timing

Demander la rondelle

Pieds en mouvement

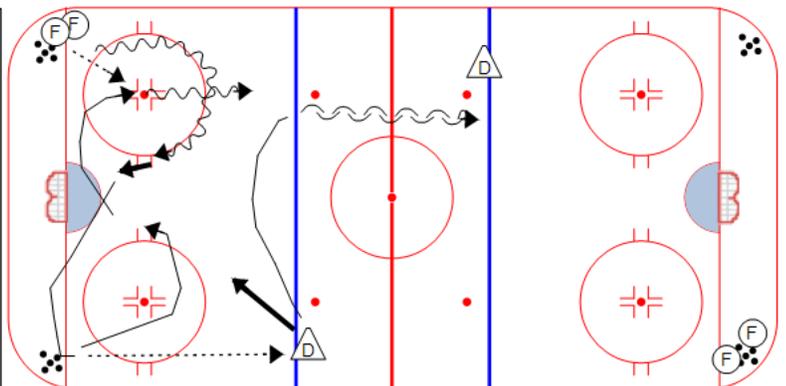
Titre : Midget #4 (seq 3)

Éléments contenu:

Composantes :

### Description

L'attaquant patine avec la rondelle et tir au filet. Ensuite il récupère une rondelle dans le coin opposé et la passe au défenseur. Il se place en écran et le défenseur tir. L'attaquant reçoit une passe de son coin de départ et s'engage à 1 vs 1 contre le défenseur.



Points clés :

Tête haute avant le tir

Gap des défenseurs

Bâton sur la glace

Titre : Midget #4 (seq 4)

Éléments contenu:

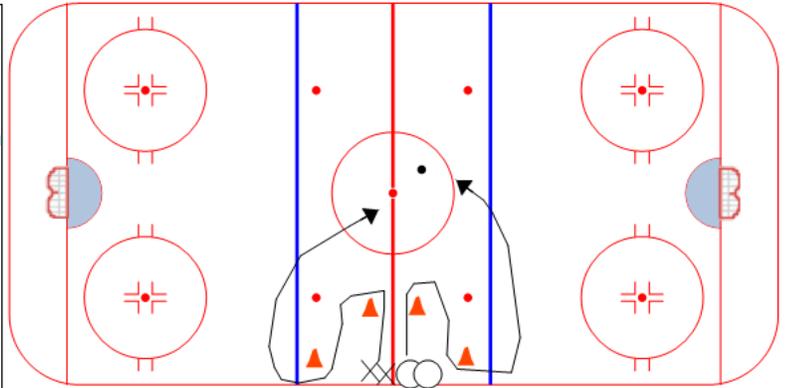
Composantes :

### 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.

Variante à 1 vs 1, 3 vs 3



Points clés :

Ajuster sa vitesse

Bâton sur la glace

Identifier le joueur

Communication