Titre : Atome #1 **Éléments contenu:** **Composantes :**

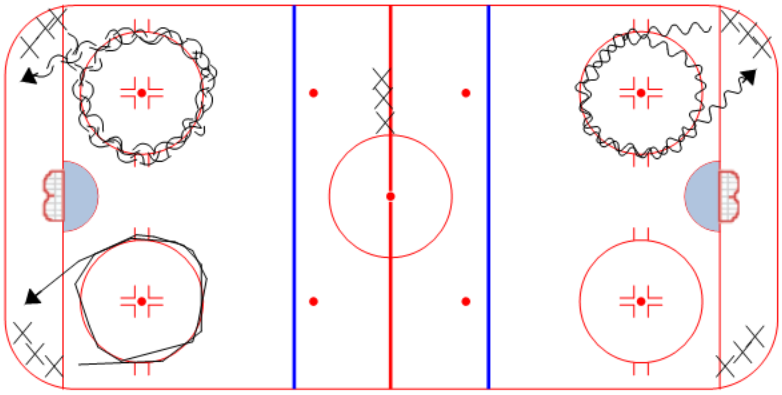
Description

- Croisements autours des cercles en groupe de 3 joueurs

- Faire 2 tours puis sortir du cercle pour les 3 joueurs suivants

- 4 minutes patin avant (2 minutes de chaque côté)
- 4 minutes patin arrière (2 minutes de chaque côté)
- 4 mnutes patin avant avec rondelle (2 minutes de chaque côté)

Gardiens inclus dans le patin avant et arrière ensuite étirement



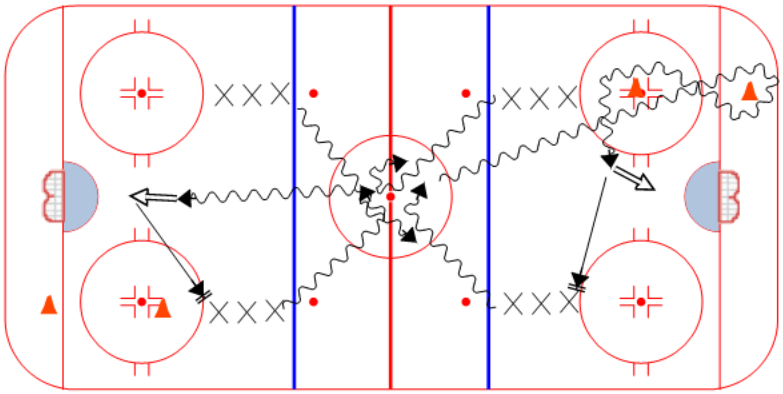
Points clés : | Grande enjambé | Bâton sur la glace | La tête vers le milieu |

Titre : Atome #1 (seq 2) **Éléments contenu:** **Composantes :**

Description

Le premier de chaque colonne avec une rondelle effectue des changements de directions et des dribbles dans le cercle de mise au jeu. Au sifflet de l'entraîneur, les joueurs vont tirer au filet. Un joueur va directement au but, le deuxième fait un délais en effectuant deux virages brusques aux cônes. Durant ce même sifflet, quatre autres joueurs commencent l'exercice.

Environ 10 minutes



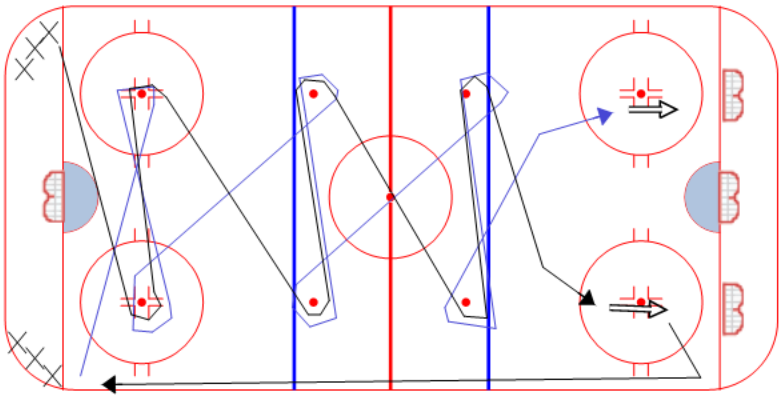
Points clés : | Tête haute | Pieds en mouvement | Ouvrir/femer palette |

Titre : Atome #1 (seq 3) **Éléments contenu:** **Composantes :**

Description

Le premier joueur de chaque colonne partent en même temps avec la tête haute. Le deuxième joueur part quand le premier a effectué le virage au premier point. L'exercice finit avec un tir sur le gardien de but. On revient par la bande.

Environ 10 minutes



Points clés : | Patins séparés | Croiser après le virage | Tête tourne |

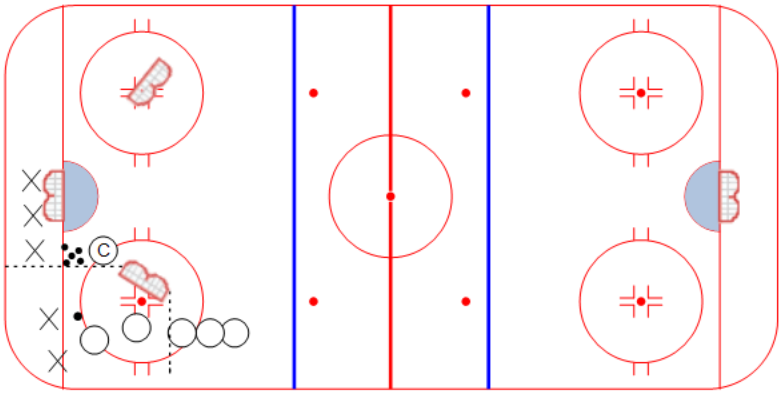
Titre : Atome #1 (seq 4) **Éléments contenu:** **Composantes :**

Description

L'entraîneur place deux joueurs en situation de 2 vs 2 durant 20-25 secondes, si la rondelle sort ou qu'il y ait un but ou un arrêt l'entraîneur remet en jeu une rondelle tant que le 25 secondes n'est pas terminé

Le faire dans 2 coins

Environ 12 minutes



Points clés :	Combativité	Communication		