

Titre : Atome #2

Éléments contenu:

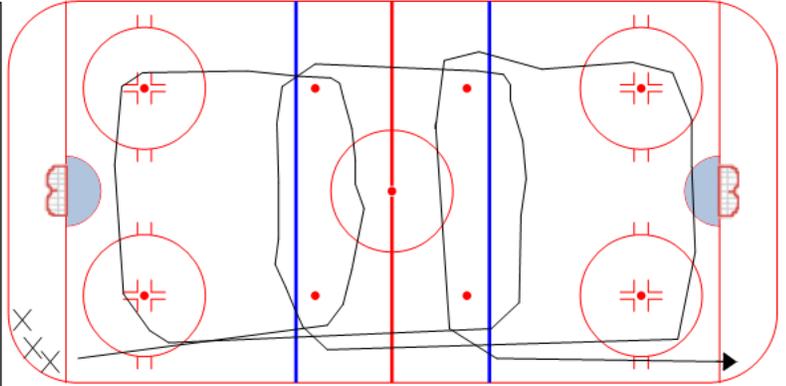
Composantes :

Description

En groupe de 3, départ avant, plein accélération, faire le tour des 4 points de mise au jeu en croisant les pieds et en bougeant les jambes en permanence. Une fois que les 3 joueurs ont fait les 4 premiers points ils passent aux 4 suivants. C'est à ce moment que les 3 joueurs suivants partent.

Variante : avec rondelle 1 ou 2x

Environ 10 minutes



Points clés :

Allure de train

Croiser les pieds

Titre : Atome #2 (seq 2)

Éléments contenu:

Composantes :

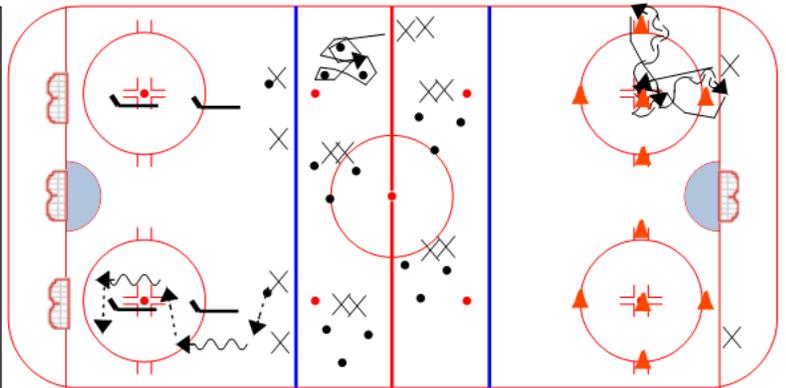
Description

Atelier de droite : Toujours face au cône du centre en faisant des 8 autour de chaque cône. (Transition avant arrière)

Atelier du milieu : Plusieurs triangles de 3 rondelles ou 3 cônes. Les joueurs doivent faire des virages brusques autour de chaque cône 3x le plus vite possible. 2-3 joueurs par triangle.

Atelier de gauche : 2 bâtons sur la glace (ou des cônes) comme obstacle. Les joueurs doivent se faire minimum 3 passes avant de tirer au filet.

7-8 minutes par atelier



Points clés :

Titre : Atome #2 (seq 3)

Éléments contenu:

Composantes :

Description

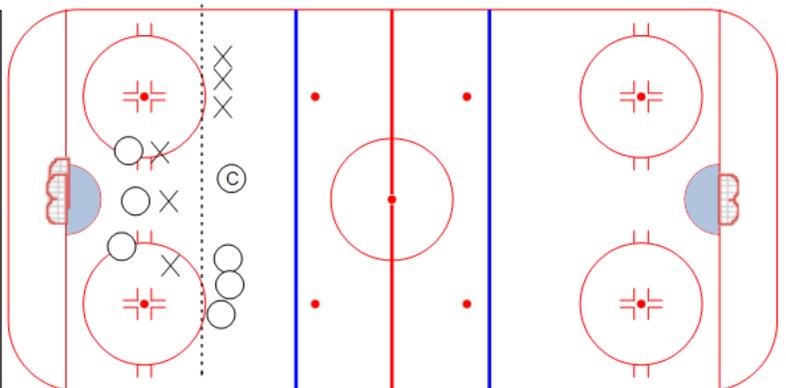
L'entraîneur lance une rondelle et il ya une situation de 3 vs 3 en bas de la ligne de ringuette.

Le jeu arrête quand : L'entraîneur siffle ou une équipe marque un but.

On renvoie une rondelle si : la rondelle sort de la zone ou le gardien la gèle.

Le groupe est divisé en deux sur les deux côtés de la patinoire

Environ 12 minutes



Points clés :

Communication

Marquer un joueur

Passer la rondelle