

Titre : Atome #3

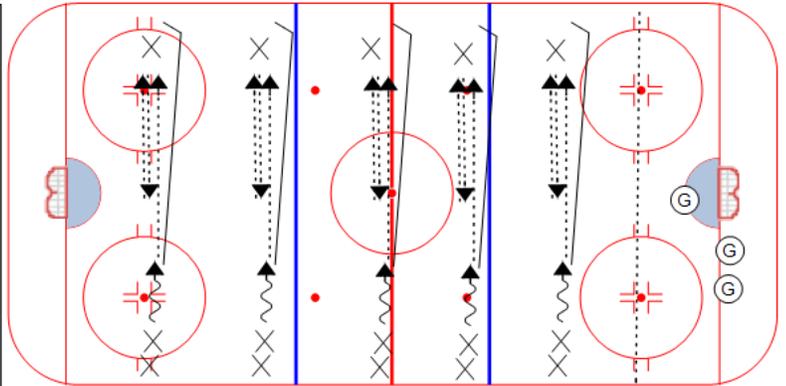
Éléments contenu:

Composantes :

### Description

Le joueur part avec la rondelle, passe en avant, accélère, reçoit la rondelle et repasse la rondelle. Continue d'accélérer et il vient se placer en arrière de la file. L'autre joueur part et fait la même action mais de l'autre côté. Les joueurs sont placés en groupe de 3 ou 4 joueurs.

Environ 10 minutes



Points clés :

Donner une cible

Balayer la rondelle

Contacte visuel

Titre : Atome #3 (seq 2)

Éléments contenu:

Composantes :

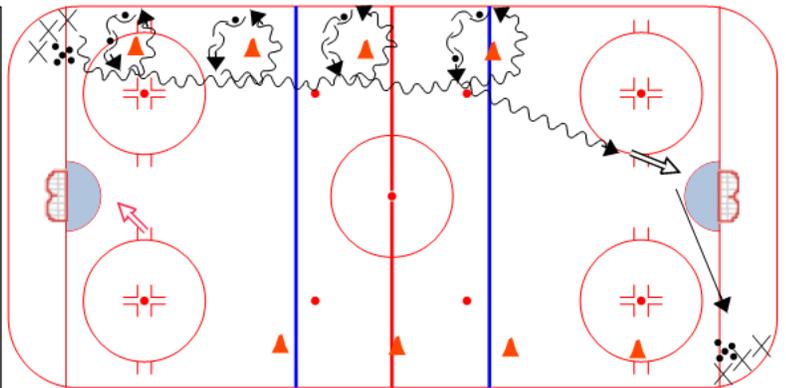
### Description

Le joueur patine avec la rondelle et doit faire des transitions patin avant/arrière à chaque cône. Il doit prendre de la vitesse entre chaque cône, par la suite il va prendre un tir au filet.

Deuxième joueur part quand le premier est sorti du deuxième cône.

Ajouter 1-2 cônes de plus si l'espace le permet

Durée : 10-12 minutes ( inversé le parcours après 6 minutes)



Points clés :

Tourner les hanches

Accélérer vers l'avant

Titre : Atome #3 (seq 3)

Éléments contenu:

Composantes :

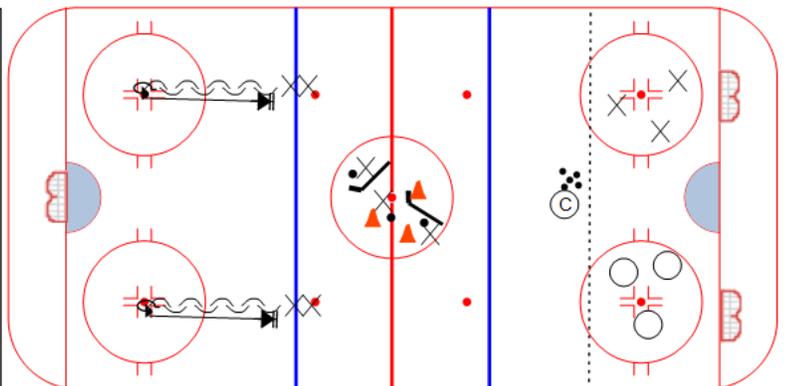
### Description

Atelier de gauche : Patin arrière, 360 en tournant vers la bande, explose vers l'avant jusqu'à la ligne bleu, freine et recommence deux autres fois. Variante avec passe provenant du 2ème joueur de la colonne.

Atelier du centre : Maniement de rondelle dans le cercle. Trois joueurs en même temps au travers de différents obstacles comme des bâtons ou des cônes.

Atelier de droite : 3 vs 3 ou 2 vs 2

Chaque équipe à son filet et les filets sont de côté  
Environ 7-8 minutes par atelier



Points clés :