

Titre : Bantam / Midget #1

Éléments contenu:

Composantes :

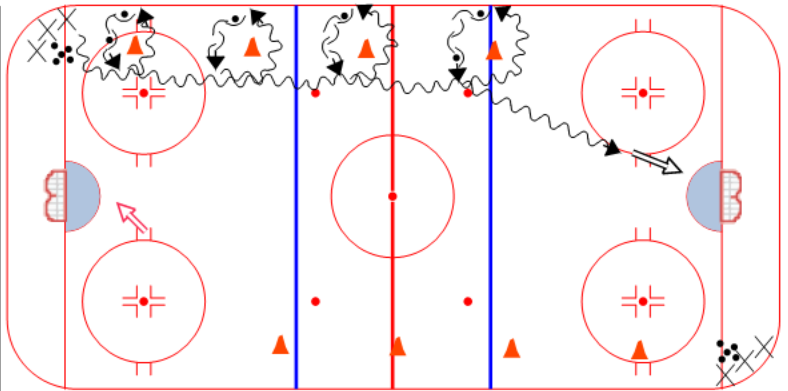
Description

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 sort du deuxième cône.

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

Environ 10 minutes (5 minutes par côté puis inversé le parcours)



Points clés :

ouvrir les hanches

Pieds en mouvement

exploser vers l'avant

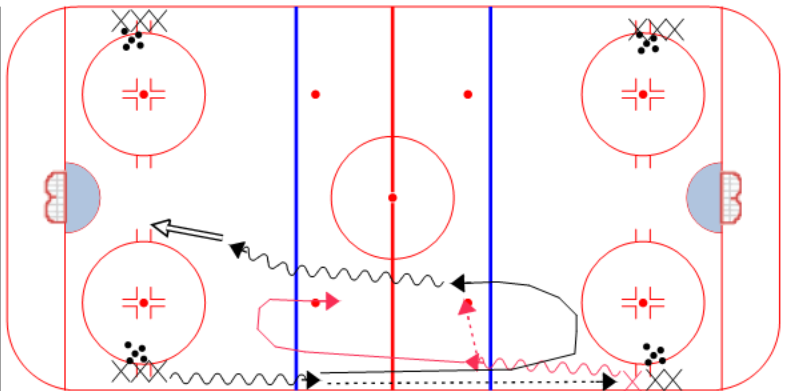
Titre : Bantam / Midget #1 (seq 2) Éléments contenu:

Composantes :

Description

Le premier joueur seulement part avec une rondelle ensuite l'exercice roule sans arrêt. Le joueur passe la rondelle au joueur dans la colonne en avant de lui. Il tourne vers le centre. Le joueur avec la rondelle patine avec avant de la donner au joueur. Le joueur va tirer au filet et l'exercice continue dans l'autre sens. Les côtés opposés débutent l'exercice.

Durée : 10 minutes



Points clés :

Contacte visuel

Cible sur glace

Passe en mouvement

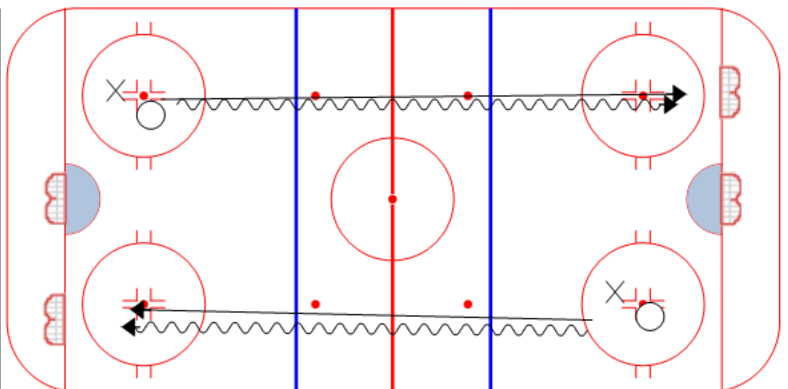
Titre : Bantam / Midget #1 (seq 3) Éléments contenu:

Composantes :

Description

1 vs 1 dans le cercle durant 25-30 secondes
Lorsque l'entraîneur siffle celui qui a la rondelle fonce au filet de l'autre côté de la glace et le deuxième joueur doit effectuer un backcheck. Immédiatement deux autres joueurs embarquent dans le cercle.

Environ 12 minutes



Points clés :

Compétitionner

Palette à palette

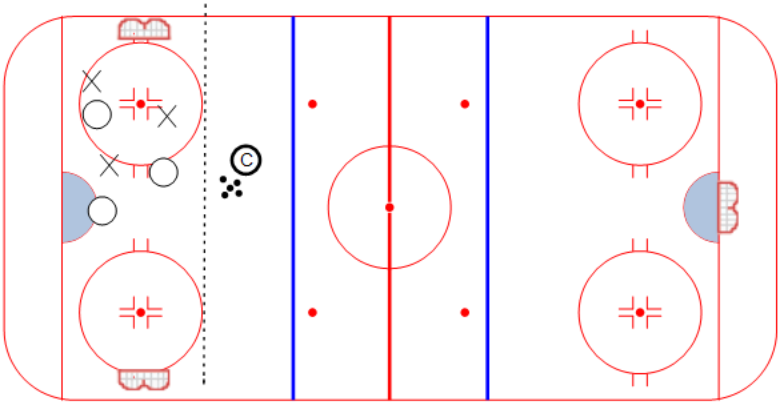
Éloigné la rondelle

Description

3 vs 3 multi rondelles

Le jeu se déroule durant 25-30 secondes. 6 minutes avec 1 rondelle et 6 minutes de jeu avec 2 rondelles en même temps.

Environ 12 minutes



Points clés :	Communication	Men to men		
---------------	---------------	------------	--	--