

Titre : Bantam / Midget #3

Éléments contenu:

Composantes :

Description

Au sifflet le premier de chaque rondelle se promène entre les deux lignes bleues. Au deuxième sifflet ils reviennent pleine vitesse dans leur colonne et le deuxième part.

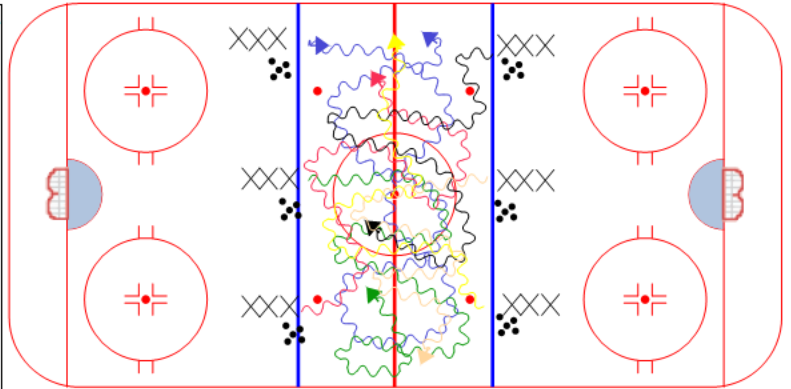
3 minutes = transport seulement

3 minutes = dribble en avant

3 minutes = patin arrière

3 minutes = freestyle (le joueur fait ce qu'il veut)

Environ 12-14 minutes



Points clés :

Tête haute

bouger les pieds

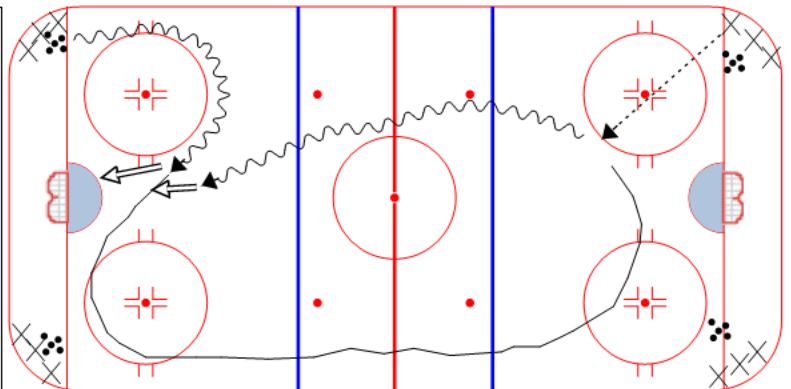
Titre : Bantam / Midget #3 (seq 2) Éléments contenu:

Composantes :

Description

Les joueurs partent 3 à la fois du même coin avec une rondelle. Ils prennent un tir au filet après avoir contourner le cercle. Par la suite ils doivent accélérer au maximum et faire le tour de la glace. Ils reçoivent chacun une rondelle du coin. Lorsque les trois joueurs ont fait une passe ils partent l'exercice de leur côté. Les trois qui ont reçu la rondelle vont tirer sur le même but qu'au début.

Environ 10 minutes



Points clés :

Tête haute

Tirer pour marquer

Pieds en mouvement

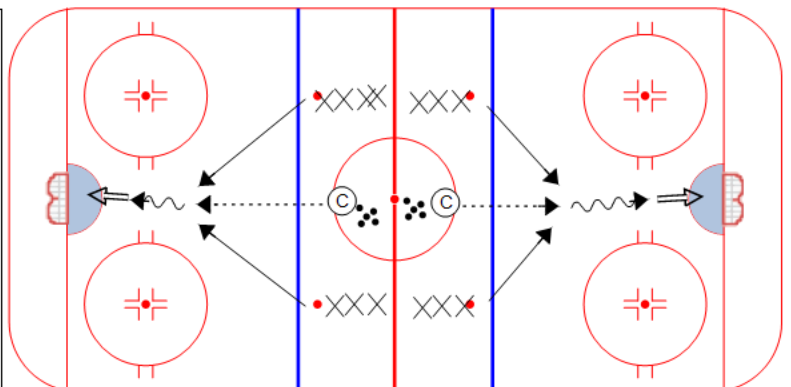
Titre : Bantam / Midget #3 (seq 3) Éléments contenu:

Composantes :

Description

Course pour une rondelle libre, l'entraîneur envoie la rondelle et les deux joueurs compétitionne pour aller au filet. Les séquences sont courtes et rapides

Environ 10 minutes



Points clés :

Bâton en premier

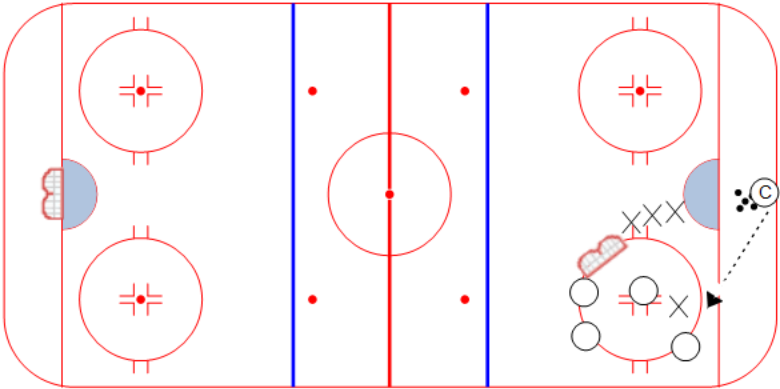
Couper l'espace

Description

2 vs 1 dans une zone restreinte. L'entraîneur envoie une rondelle libre.

Faire l'exercice dans 2 coins

Environ 12 minutes



Points clés :

Appuyer son joueur

Communication

Se démarquer