

Titre : Peewee #3

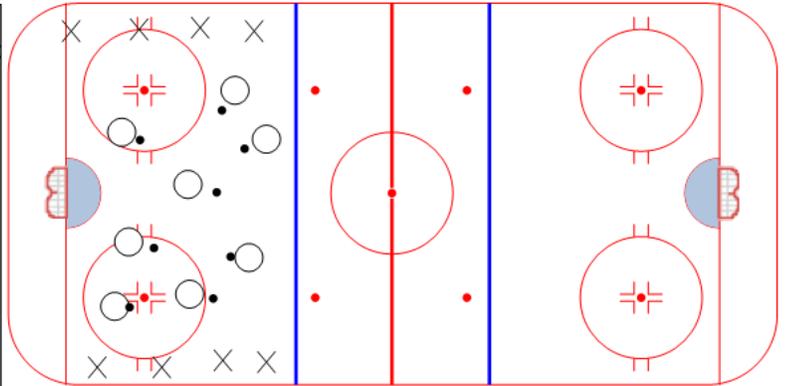
Éléments contenu:

Composantes :

Description

Les O se promènent dans la zone en dedans de la ligne bleue. Ils doivent faire des passes aux X. Lorsque X reçoit la passe, X part avec la rondelle à travers les autres joueurs et O prend la place de X.

Environ 10 minutes



Points clés :

Tête haute

Donner une cible

Balayer la rondelle

Titre : Peewee #3 (seq 2)

Éléments contenu:

Composantes :

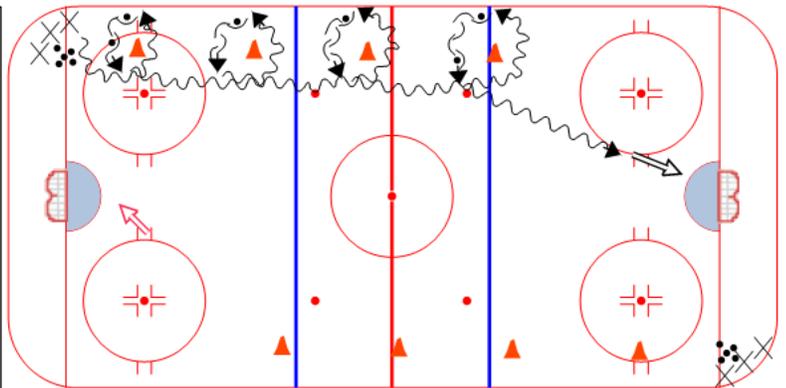
Description

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

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



Points clés :

Ouvrir les hanches

Prend de la vitesse

Tête haute

Pieds bougent

Titre : Peewee #3 (seq 3)

Éléments contenu:

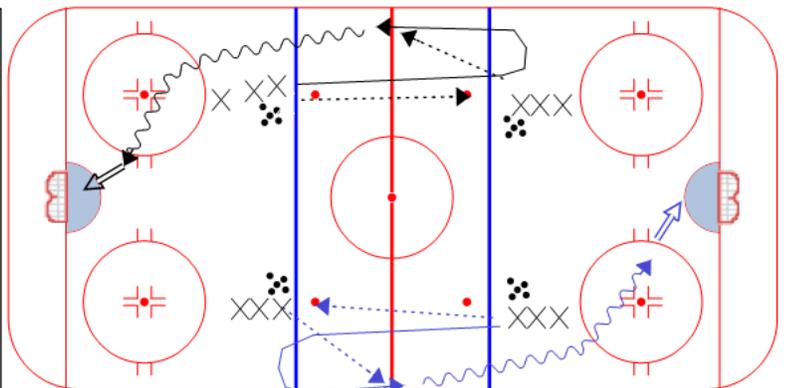
Composantes :

Description

Le joueur passe sa rondelle en avant de lui puis suit sa passe pour tourner face au jeu. Il prend son information pour réguler sa vitesse. Le joueur qui a reçu la rondelle fait la passe au joueur du début.

Les départs se font en alternance

Environ 12 minutes



Points clés :

Titre : Peewee #3 (seq 4)

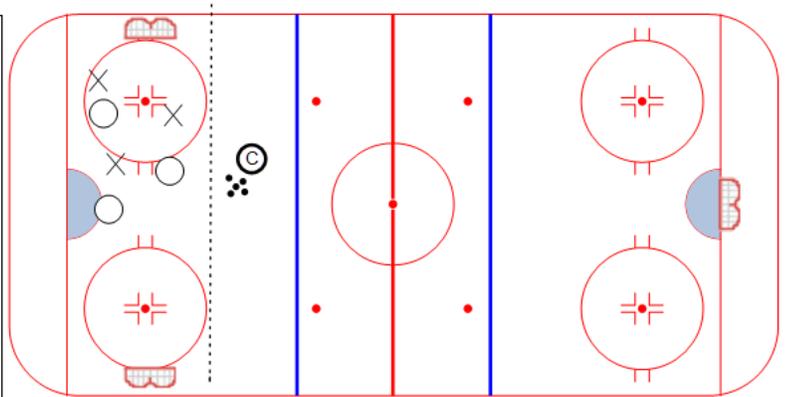
Éléments contenu:

Composantes :

Description

Le jeu se déroule à 3 vs 3 en bas de la ligne de ringuette pour une durée de 25-30 secondes. Au sifflet de l'entraîneur les joueurs doivent changer.

Environ 12 à 15 minutes



Points clés :

Marquer un joueur

Prendre l'info

Communication