

Titre : Atome #4

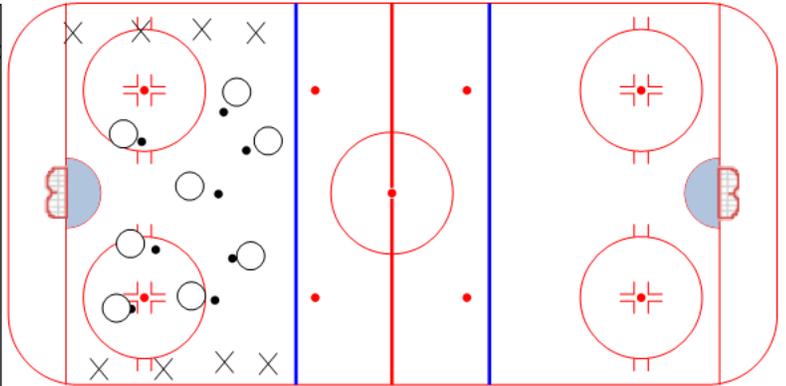
Éléments contenu:

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 : Atome #4 (seq 2)

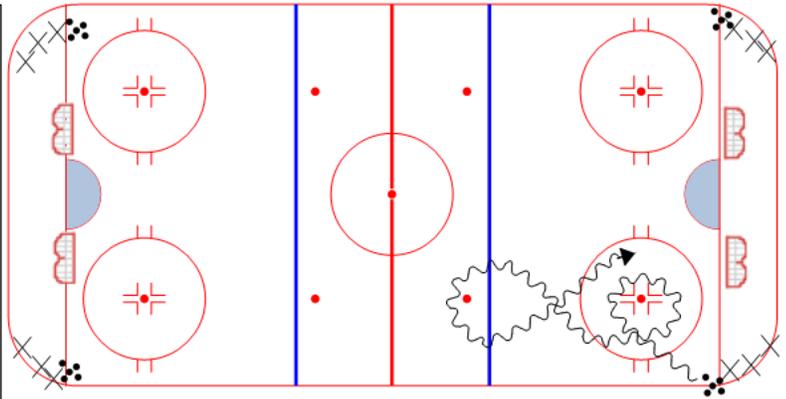
Éléments contenu:

Composantes :

Description

Le joueur patinent avec la rondelle et doit bouger les pieds en permanence. On veut qu'il croise rapide et qu'il prenne un tir en patinant

Environ 10 minutes



Points clés :

Pieds bougent

Tête haute

Pleine vitesse

Titre : Atome #4 (seq 3)

Éléments contenu:

Composantes :

Description

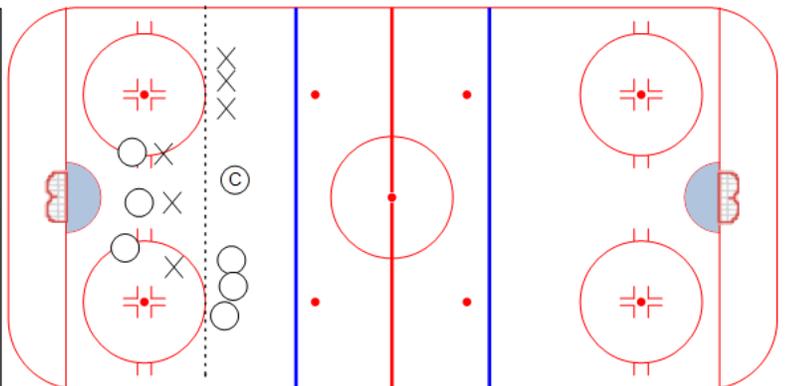
L'entraîneur lance une rondelle et il ya une situation de 3 vs 3 en bas de la ligne de ringuette.

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 :

Marquer son joueur

Communication

Distribuer la rondelle

Titre : Atome #4 (seq 4)

Éléments contenu:

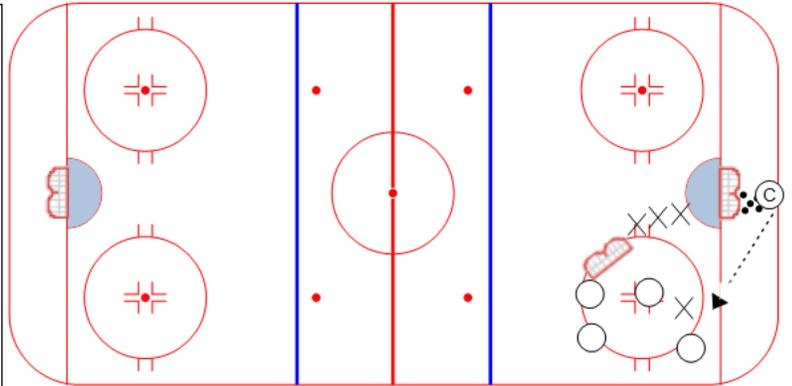
Composantes :

Description

L'entraîneur choisit la situation à chaque tour.

- 1 vs 1
- 2 vs 1
- 2 vs 2
- 3 vs 1
- 3 vs 2
- 3 vs 3

Durée 15 minutes



Points clés :

Communication

Tête haute

Trouver l'espace libre