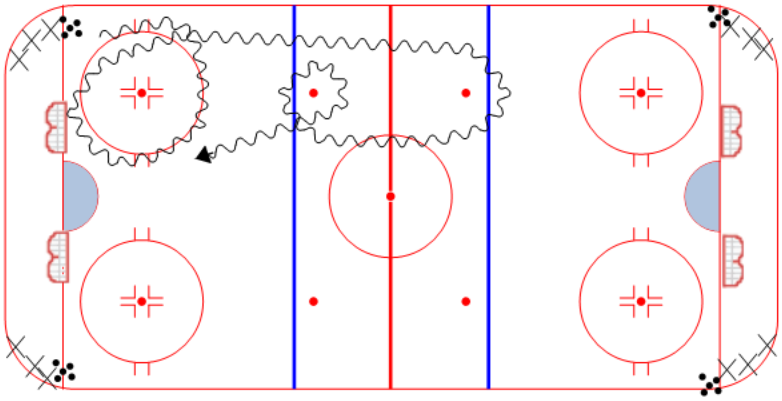
Titre : Atome #5 **Éléments contenu:** **Composantes :**

Description

Premier joueur des 4 coins part en même temps avec la rondelle. Doivent croiser les pieds en et bouger les pieds en permanance.

Environ 12 minutes / 6 minutes par côté



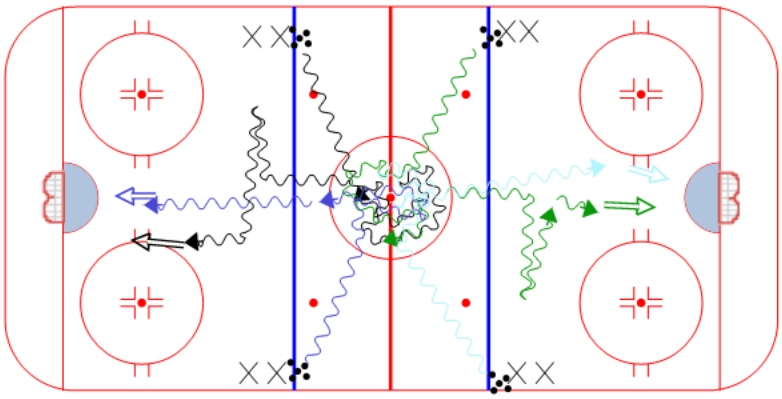
Points clés : Bouger les pieds | Grandes poussées | Allure de train |

Titre : Atome #5 (seq 2) **Éléments contenu:** **Composantes :**

Description

Au sifflet le premier de chaque colonne rentre dans le cercle de mise au jeu en faisant du maniement de rondelle. Au deuxième sifflet les 4 joueurs vont au filet prendre un lancer et 4 nouveaux prennent leur place. Le coin noir et vert font un délais avant de lancer car la colonne bleu et grise lance en premier.

Environ 10 minutes



Points clés : Tête haute | Ouvrir/fermer palette | Bouger les pieds | Sortir de sa zone

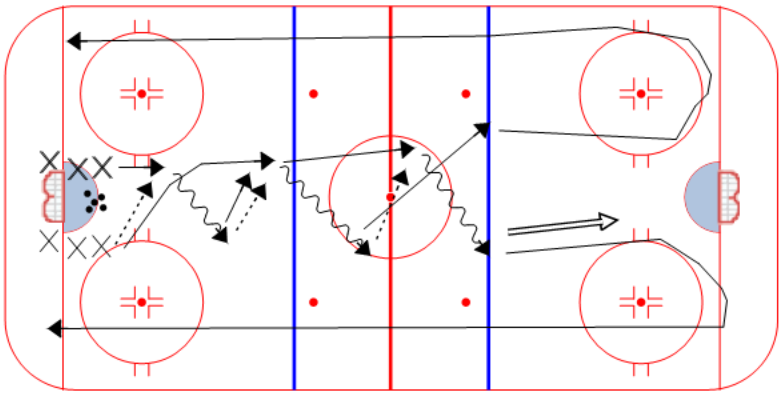
---

Titre : Atome #5 (seq 3) **Éléments contenu:** **Composantes :**

Description

Le premier joueur de la colonne fait la passe au premier de la deuxième colonne. Les deux joueurs se passent la rondelle le plus de fois possible jusqu'à la ligne bleue. Celui avec la rondelle prend un tir au filet, les deux joueurs font le tour du cercle et reviennent pleine vitesse à la ligne des buts.

Environ 12 minutes



Points clés : Cible avec palette | Balayer la rondelle | Allure de train |

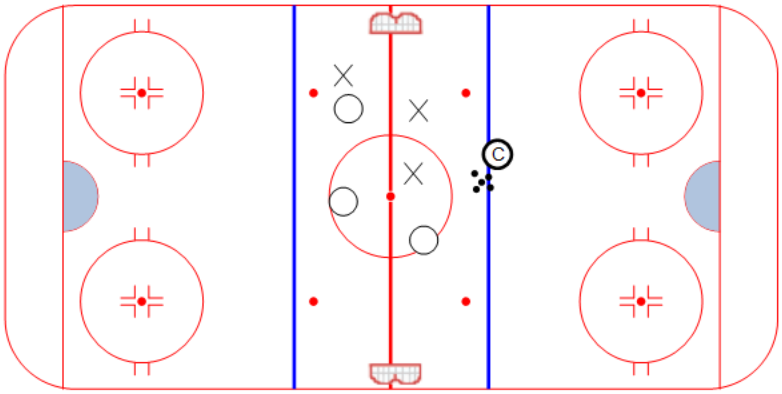
Titre : Atome #5 (seq 4) **Éléments contenu:** **Composantes :**

Description

3 vs 3 entre les deux lignes bleues

Lorsqu'une équipe échappe la rondelle à l'extérieur des lignes bleues, l'entraineur redonne une rondelle à l'autre équipe. Le jeu dure environ 30 secondes

Environ 15 minutes



Points clés :

Distribuer la rondelle	**Demande la rondelle**		