

Titre : Peewee #4

Éléments contenu:

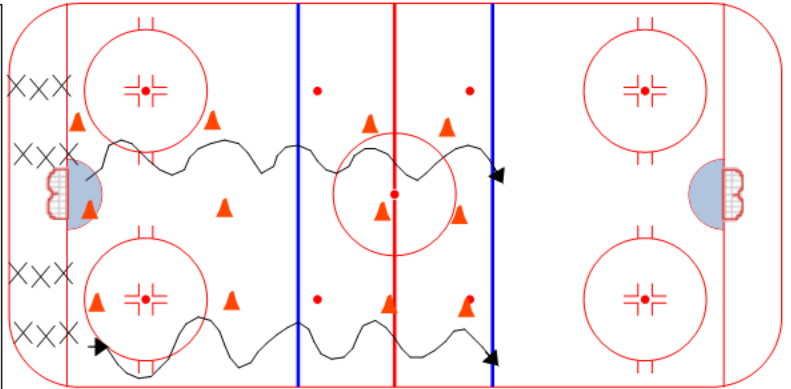
Composantes :

Description

Travail en colonne on repart à la ligne bleue quand tous le monde l'a fait.

Edge intérieur patin avant 5 minutes
Edge extérieur patin avant 5 minutes
Edge intérieur patin arrière 5 minutes
Edge extérieur patin arrière 5 minutes

Environ 20 minutes



Points clés :

Tronc stable

Genoux Fléchis

Bâton sur la glace

Titre : Peewee #4 (seq 2)

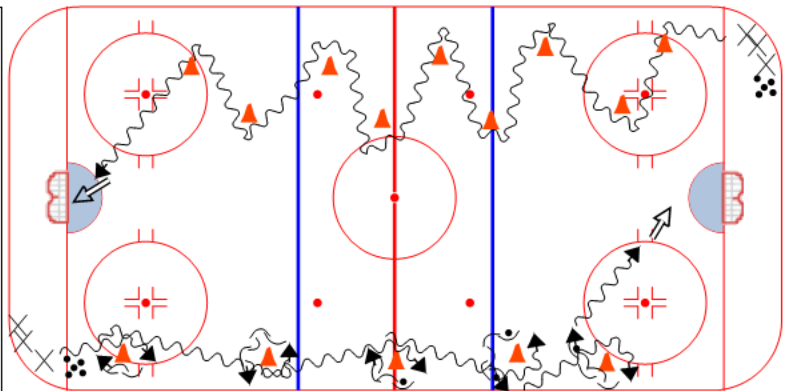
Éléments contenu:

Composantes :

Description

D'un côté chaque joueur part avec la rondelle et doit faire une transition avant/arrière autour des cônes et finir avec un lancer au filet. De l'autre côté on effectue un virage brusque à chaque cône et on fini avec un lancer. Le deuxième joueur part quand le premier à fini passer le deuxième cône.

Environ 12 minutes / 6 par côté



Points clés :

Croiser après cône

Bouger les pieds

Accélérer entre les

Titre : Peewee #4 (seq 3)

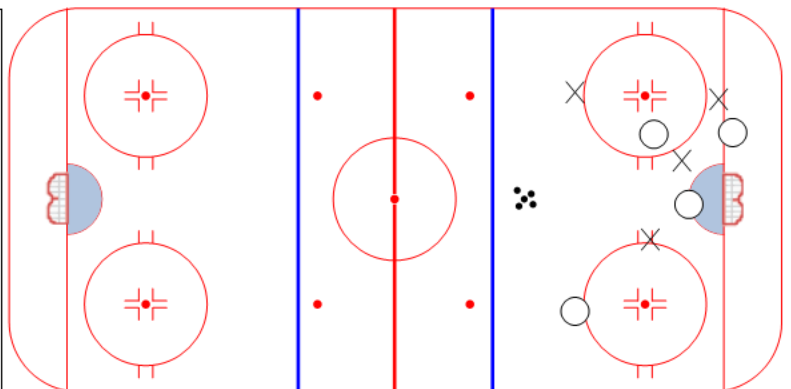
Éléments contenu:

Composantes :

Description

3 vs 3 avec un tireur/passeur en bas de la ligne de ringuette sur les deux côté de la patinoire. Pour pouvoir attaquer le filet et devenir offensifs, les joueurs doivent passer à leur tireur/passeur situé au top du cercle de mise en jeu. Ce joueur ne peut se déplacer.

Environ 15 minutes



Points clés :

Communication

Trouver l'espace libre

Donner une cible