

HQ - Échauffement 2

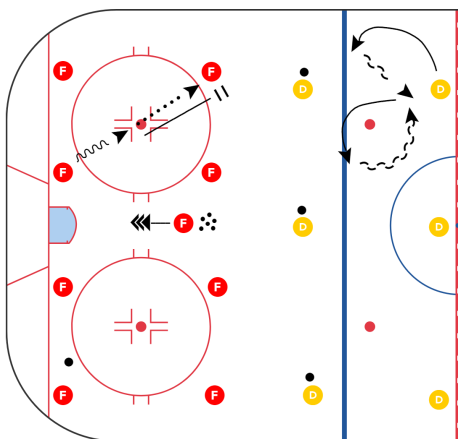
Date: Sep 24 2024

Heure: 4:00 pm

Durée: 3 minutes

Échauffement 2.1

1 minutes



Les attaquant-es sont autour des cercles de mise au jeu et font des passes et va.

Un joueur-euse prend des tirs sur le gardien-ne partant-e.

Les défenseur-es font de la mobilité en zone neutre.

Points clés

Départ explosif.

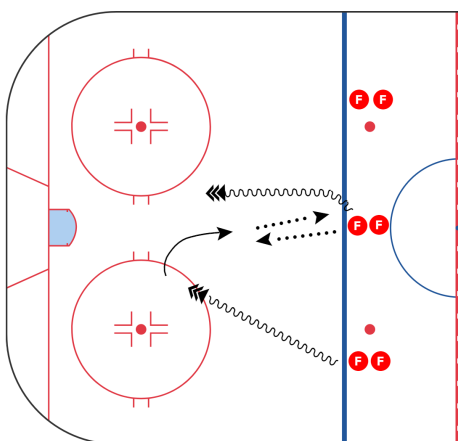
Bouger ses pieds en tout temps.

Exécution des passes et des réceptions.

Prendre des tirs de qualité.

Échauffement 2.2

1 minutes



Séparez vos joueur-euse-s en 3 colonnes.

Le premier joueur-euse va prendre un tir sur le gardien-ne.

Il retourne par la suite vers la deuxième colonne faire un échange de rondelle. La séquence se poursuit par la suite.

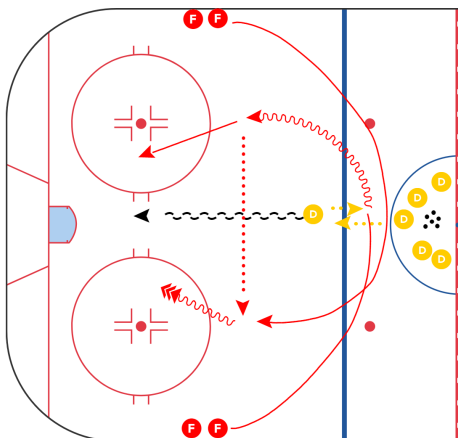
Points clés

Tirs de qualité.

Exécution des passes.

Échauffement 2.3

1 minutes



Un arrière fait un départ arrière explosif et le premier dans la colonne lui fait une passe. Il remet la rondelle à un des deux attaquant-es.

Les attaquant-es vont à deux (2) contre l'arrière, qui lui ne tente pas d'arrêter les attaquant-es.

Après une passe, l'attaquant-e en possession de la rondelle prend un bon tir sur le gardien-ne.

Points clés

Départ avant et arrière explosif.

Exécution des passes.

Tir en alternance sur le gardien-ne.