

HQ - Échauffement 3

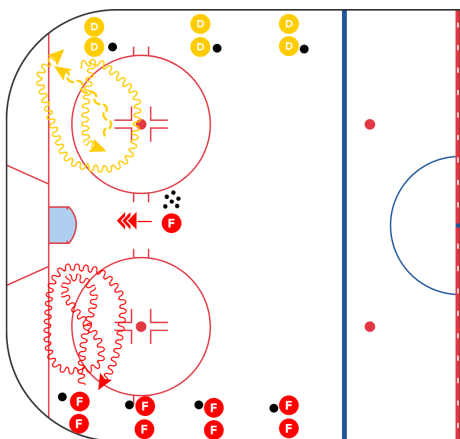
Date: Oct 1 2024

Heure: 4:00 pm

Durée: 3 minutes

Échauffement 3.1

1 minutes



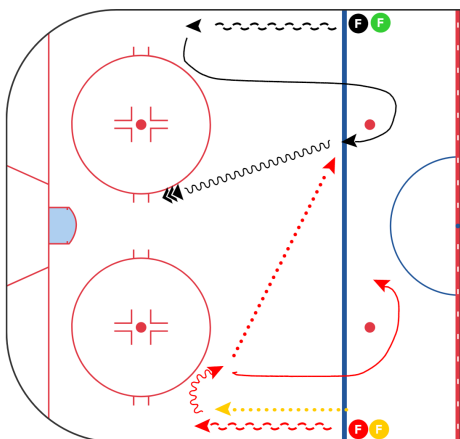
Les attaquants font un trajet en huit avec deux virages brusques.
Les défenseurs font un trajet en huit, mais avec une transition avant arrière.
Un joueur prend des tirs sur le gardien partant.

Points clés

Bouger ses pieds
Tirs de qualité sur le gardien

Échauffement 3.2

1 minutes



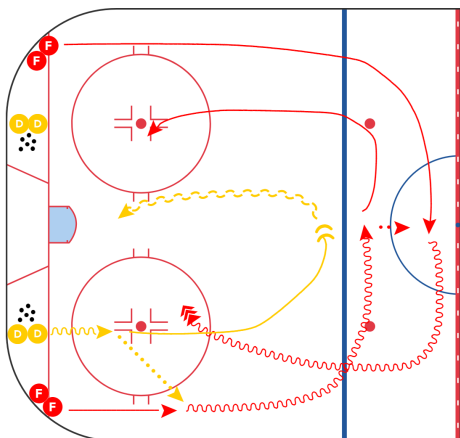
Le tout premier joueur fait un départ arrière sans rondelle.
Le joueur de l'autre fait la même chose, mais celui-ci reçoit une passe du deuxième joueur de sa colonne et passe la rondelle au tout premier joueur.
Le deuxième joueur de la première colonne reproduit la même séquence.

Points clés

Exécution des passes
Avoir un bon synchronisme
Tirs de qualité sur le gardien

Échauffement 3.3

1 minutes



Deux colonnes de défenseurs en ligne avec les points de mise au jeu.
Deux colonnes d'attaquants dans les coins.
Défenseur fait une passe à l'attaquant du même côté de la patinoire.
L'autre attaquant part en même temps.
Les attaquants font un échange de rondelle en zone neutre et vont prendre un tir sur le gardien.

Points clés

Bouger ses pieds
Exécution des passes
Tirs en alternance de chaque côté pour le gardien