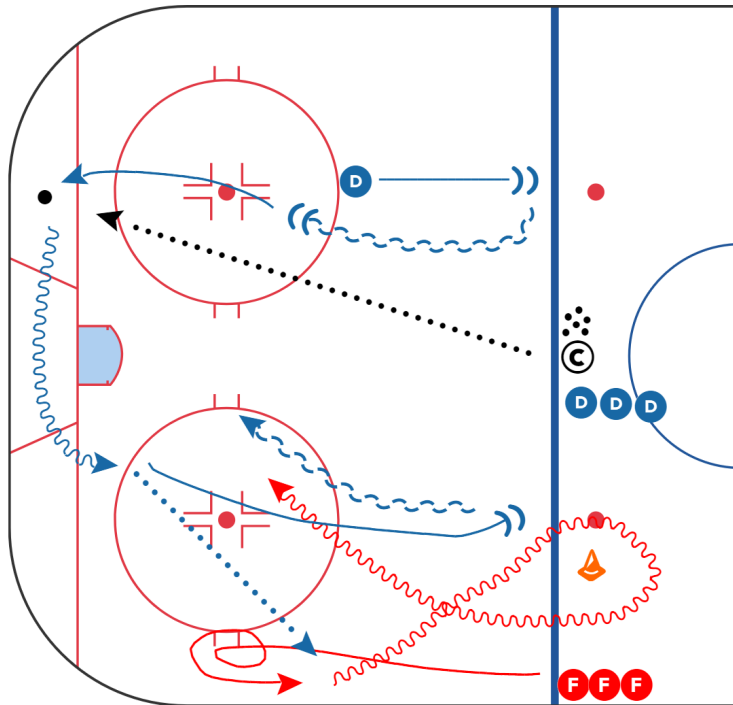




Description

© L'entraîneur·e place une rondelle dans le coin de la patinoire

D effectue une mobilité avant-arrière de la ligne de ringuette jusqu'à la ligne bleue, puis va récupérer la rondelle dans le coin. Après la récupération, il contourne le filet pour effectuer une sortie de zone de type « Wheel ».

F Descend près des oreilles pour se positionner face au jeu afin de préparer la sortie de zone. Après avoir reçu la passe, il prend de la vitesse, effectue un virage brusque vers la bande autour du cône en zone neutre et se dirige pour un 1 contre 1 contre le défenseur.

Vous pouvez également ajuster l'exercice pour effectuer un « Up ».

Points clés

D

Bouger ses pieds

Prendre une prise d'information

Passe sur la palette

F

S'assurer de rester face au jeu

Prise d'information avant de recevoir la passe

Attaque le défenseur avec de la vitesse et protège ta rondelle