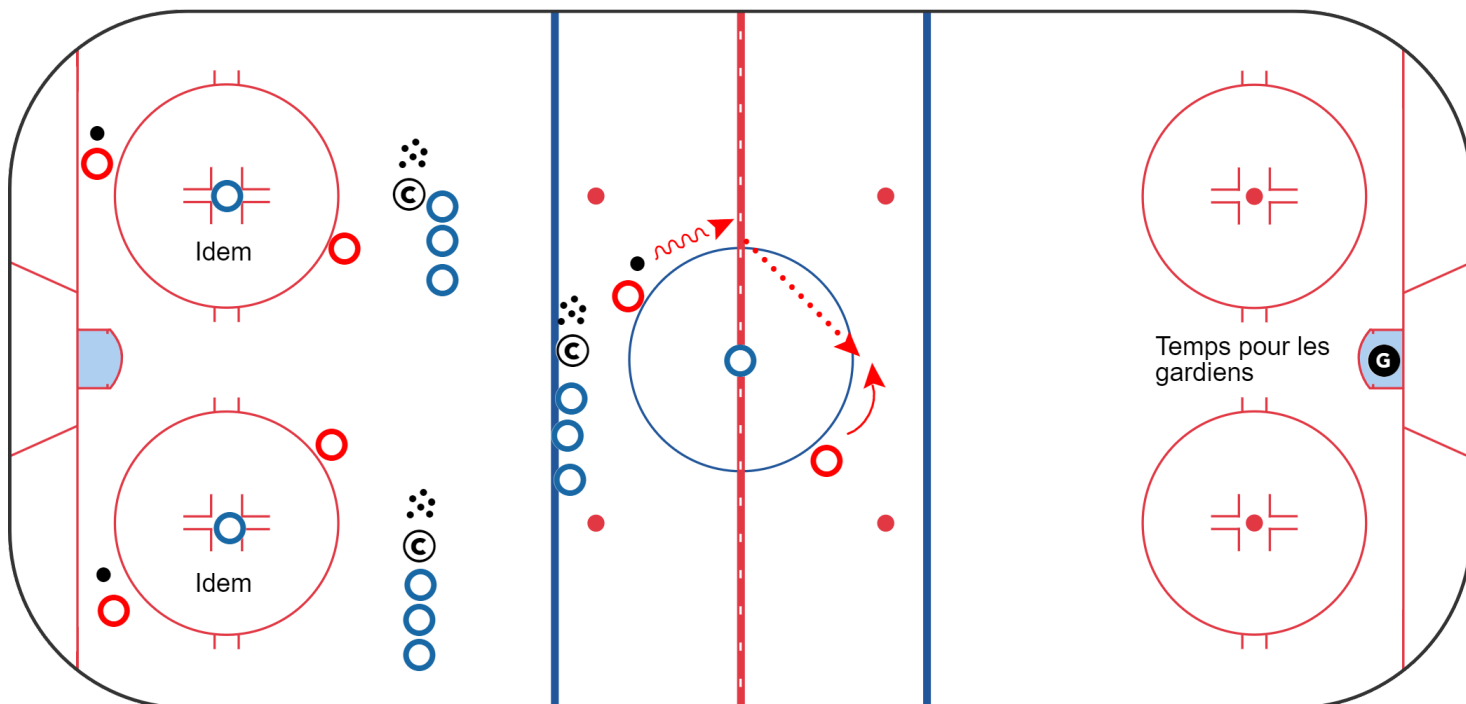


Chasse à l'espace libre



Description

Deux joueur-euses offensifs (○) doivent se passer la rondelle autour du cercle sans se faire intercepter par le joueur-euse défensif (○)
Vous pouvez varier les consignes pour le ○. Exemple : doit rester sur le point de mise en jeu, peut mettre de la pression.
Faites des séquences de 25 à 40 secondes. Chaque joueur-euse doit travailler dans les deux rôles.
Vous pouvez également varier le numérique de l'exercice. Ex : 3 contre 2.

Points clés

- doivent passer la rondelle dès qu'une ligne de passe est créée
- tu dois libérer ta **PALETTE** pour créer une ligne de passe. (**bâton sur la glace**)
- bouge ta tête pour savoir où est la rondelle et le joueur que tu marques (**tête sur un pivot**)
- bouge ton bâton pour bloquer les lignes de passes (**bâton actif**)