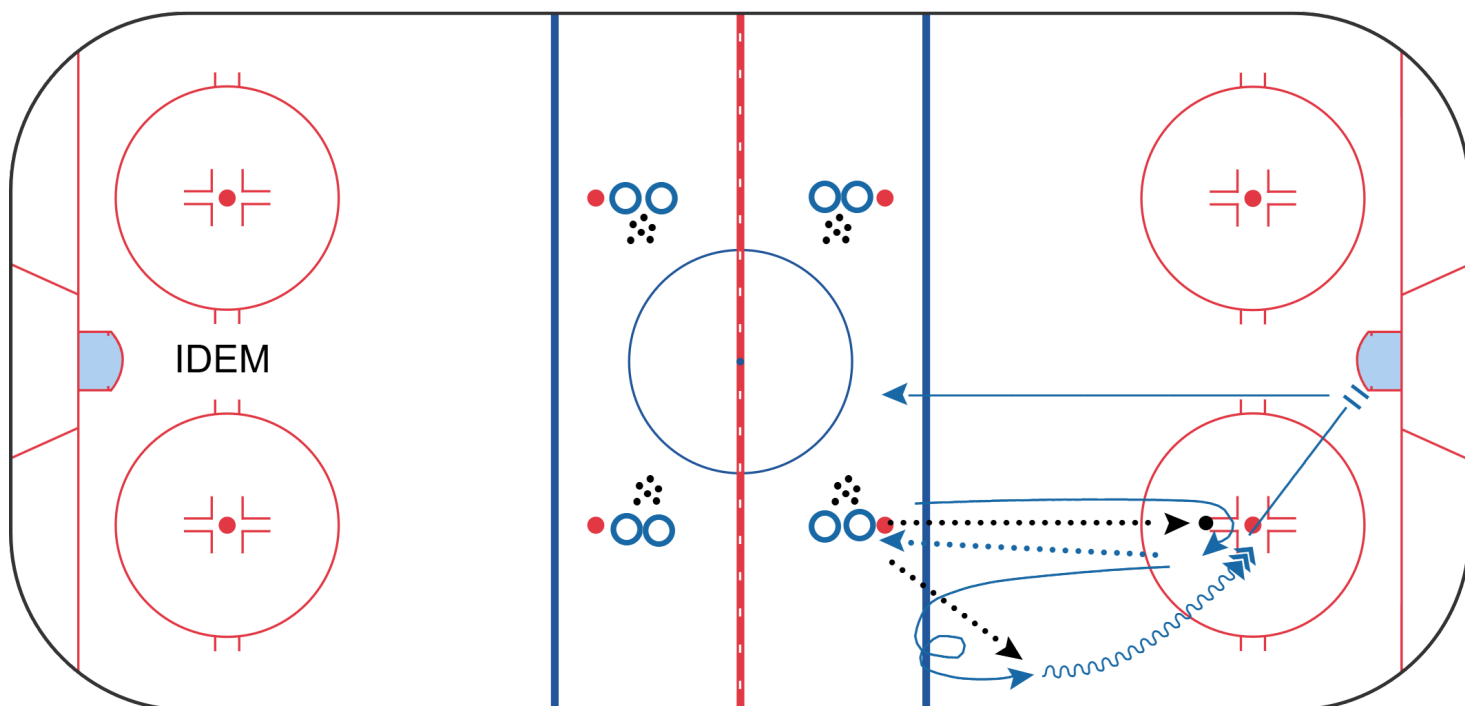


# L'art du détail



## Description

L'exercice se fait en alternance de chaque côté et peut se faire aux deux extrémités de la patinoire.

Le premier joueur·euse de la colonne se place une rondelle pour lui-même avant de débiter l'exercice. La rondelle doit se situer entre la ligne de ringuette et le point de mise au jeu.

Au coup de sifflet, le joueur·euse va aller récupérer sa rondelle et faire un virage brusque vers sa colonne. Vous pouvez demander à votre joueur·euse de faire une feinte avant sa récupération de rondelle, mais l'important est de balayer sa tête pour prendre de l'information.

Le joueur·euse fera une passe rapide au deuxième joueur·euse de la colonne et ira par la suite s'ouvrir face au jeu à la ligne bleu.

Le joueur·euse demandera sa passe et ira prendre un lancer au but en patinant. Après son lancer, le joueur·euse doit aller freiner au but. Si la rondelle est à proximité, laisser vos joueur·euses jouer le retour.

Au sifflet ou au signal de l'entraîneur·e, le joueur·euse doit quitter la zone à 100% et changer de colonne par la suite.

## Points clés

Prise d'information avant de récupérer la rondelle

Prise d'information avant de recevoir ta passe

Demander la rondelle

Prendre un bon tir en patinant

Freiner au filet

Sortir de l'exercice à 100%