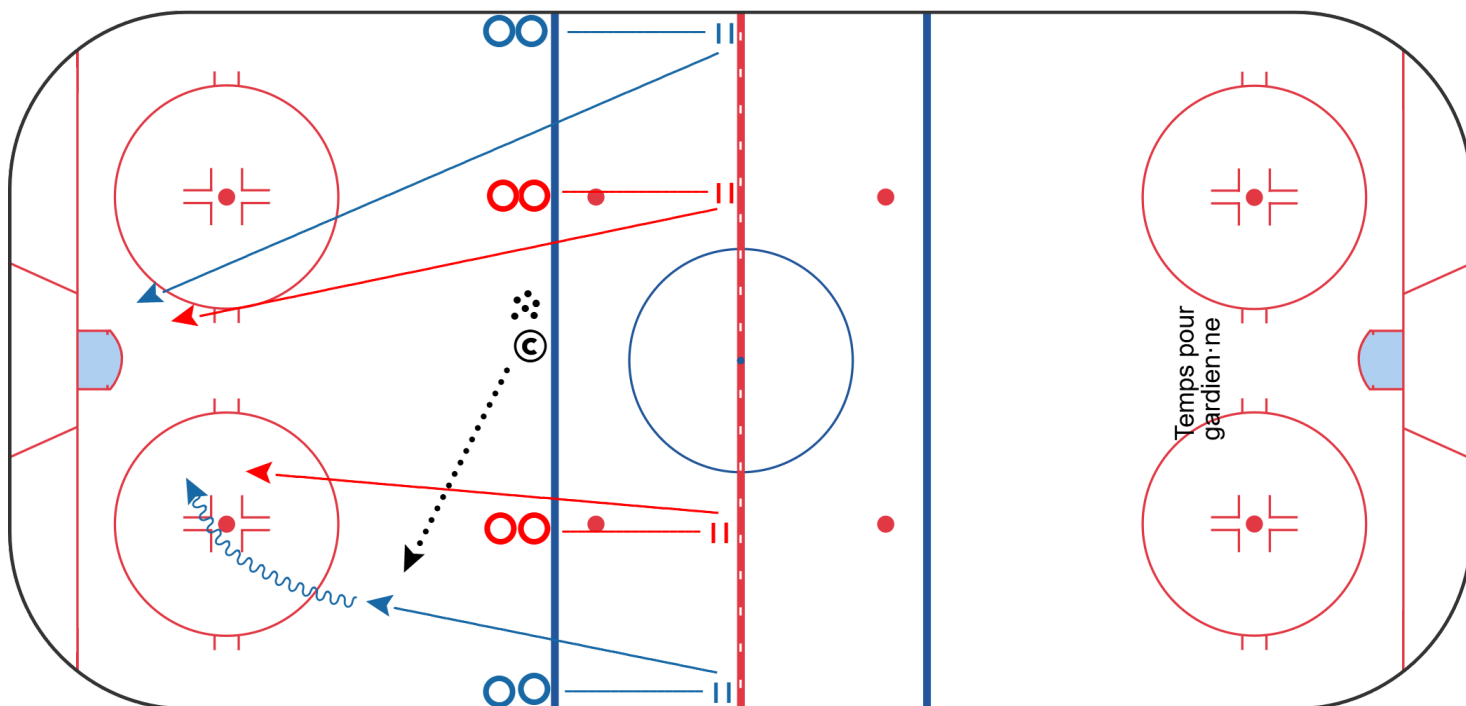


Sprint vers la cage



Description

Placer deux colonnes de joueur-euses offensifs (○) sur les bandes et deux colonnes de joueur-euses défensifs (○) en ligne avec les points de mise en jeu.

Au coup de sifflet, les premiers joueur-euses de chaque colonne font un départ rapide et vont freiner à la ligne rouge.

Les joueur-euses se dirigent vers le filet, l'entraîneur-e fera une passe ou placera une rondelle dans l'espace d'un des ○

L'exercice devient une descente à 2 contre 2 au filet

Les ○ doivent attaquer le filet sur l'entrée de zone. Par la suite, laisser jouer le 2 contre 2 en bas de zone

**Si un but est marqué ou la rondelle immobilisée par le gardien-ne sur l'entrée de zone, envoyez une deuxième rondelle.*