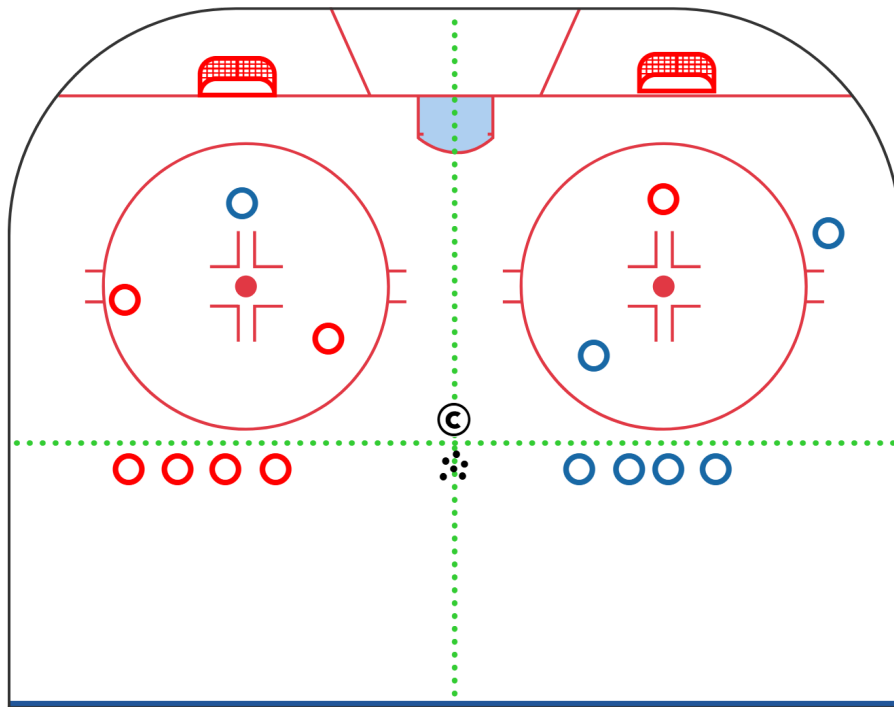


Champ de bataille



Description

Divisez votre zone en deux zones égales avec un crayon pour la glace.

L'exercice démarre avec deux numériques de 2 contre 1. Le but est très simple pour les joueur·euses offensifs, marquer un but. Bouger votre rondelle rapidement, créer des lignes de passes et attaquer le filet rapidement.

Le joueur·euse défensif joue le numérique avec un bon bâton, il bouge sa tête pour prendre de l'information. Lorsque celui-ci récupère la rondelle, il doit remettre la rondelle à ses coéquipier·ères qui sont les joueur·euses à 2 de l'autre côté de la ligne.

L'exercice se poursuit de cette façon. Faites des rotations aux 35-40 secondes.

Si votre effectif vous le permet, vous pouvez varier les numériques (ex : 3 contre 2).

Points clés

Offensivement :

- Bouger la rondelle rapidement
- Créer des lignes de passes
- Attaquer le filet

Défensivement :

- Bouger ton bâton
- Prendre de l'information sur le porteur·euse et non-porteur·euse
- Faire une bonne passe aux joueur·euses de ton équipe de l'autre côté