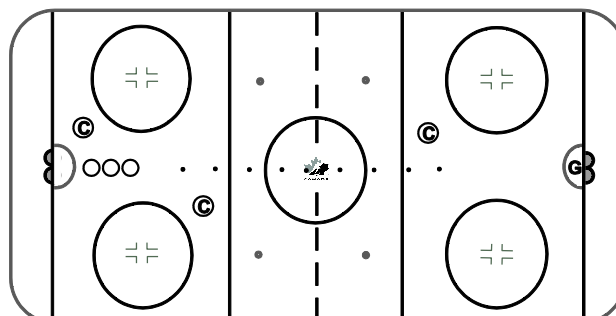
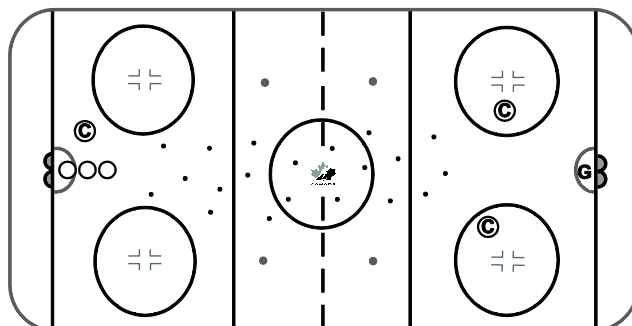


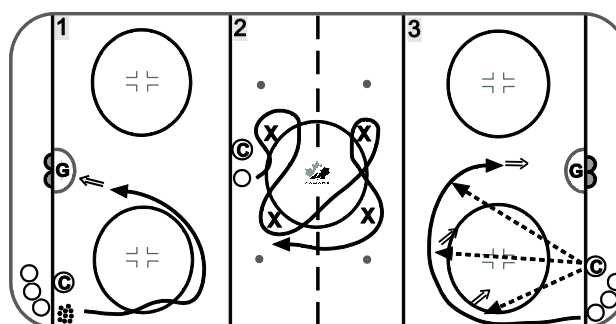
Nom et description de l'habileté	
Contrôle de la rondelle : Points de rondelle	[8]
Contrôle de la rondelle - Échauffement	
<p>Les joueurs forment deux lignes sur les lignes hachurées. Placez des rondelles ou des cônes sur une ligne droite de la patinoire (une ou deux rangées). Les deux lignes peuvent partir en même temps ou chaque ligne peut y aller à tour de rôle. Les joueurs remontent par le centre jusqu'à l'extrémité opposée et reviennent le long de la bande. Exécutez les habiletés, telles que décrites.</p>	



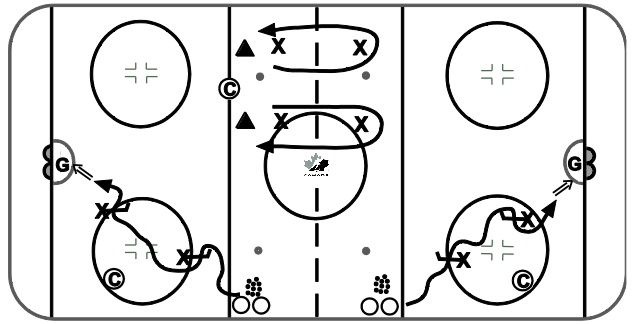
Nom et description de l'habileté	
Contrôle de la rondelle - Échauffement n°02	[8]
Puck Control Skills Warm - Up	
<p>Les joueurs forment deux lignes sur les lignes hachurées. Placez plusieurs rondelles de façon aléatoire au centre de la glace. Les deux lignes peuvent s'exécuter en même temps ou chaque ligne peut alterner. Les joueurs remontent par le centre de la glace jusqu'à l'extrémité opposée et reviennent le long de la bande. Exécutez chaque habileté, telle que démontrée.</p>	



Nom et description de l'habileté	
Ateliers des habiletés 1	[21]
<ol style="list-style-type: none"> 1) Marche dans le coin (changement de vitesse) 2) Agilité autour de quatre cônes 3) 3 passes du coin et 3 tirs 	



Nom et description de l'habileté	
Ateliers des habiletés 1	[21]
<ol style="list-style-type: none"> 1) Rondelle d'abord – De l'extérieur vers l'intérieur 2) Courses en transition 3) Entrées de zone – Du coup droit à un tir du revers 	





Practice Plan

