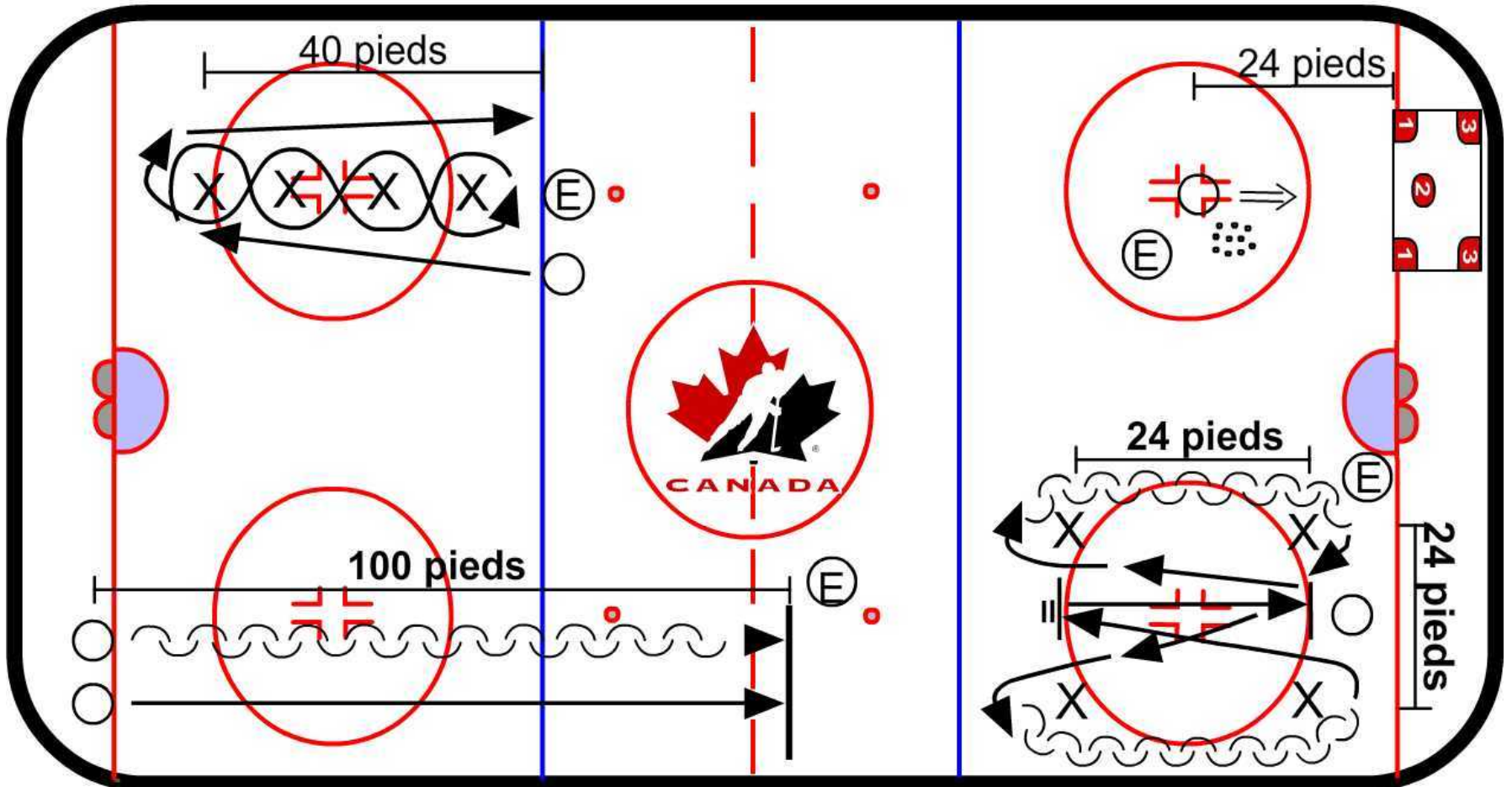




DEFI DES HABILETES HOCKEY CANADA

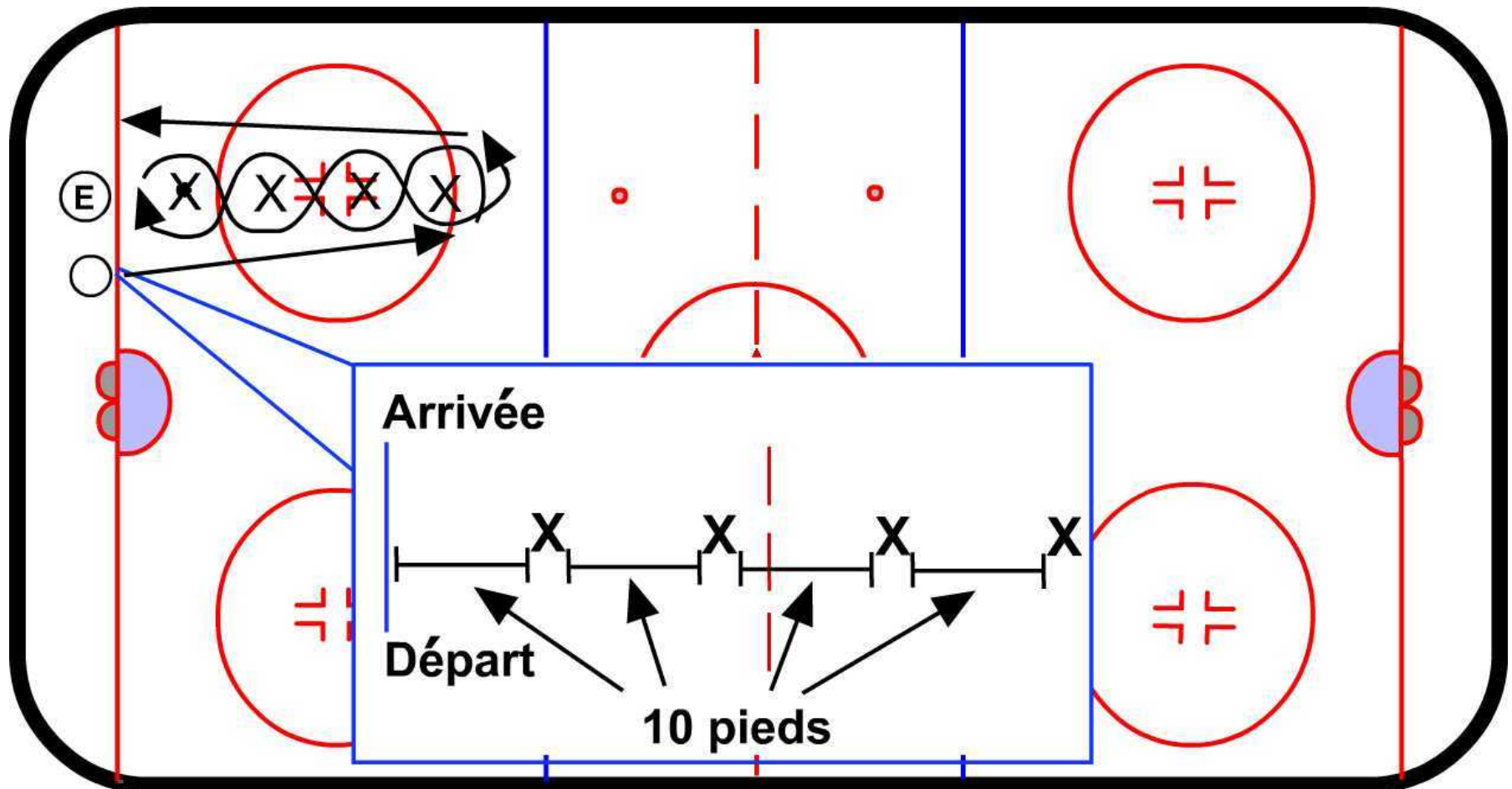
présenté par Best Buy





DEFI DES HABILETES HOCKEY CANADA

présenté par Best Buy



Cet exercice est chronométré

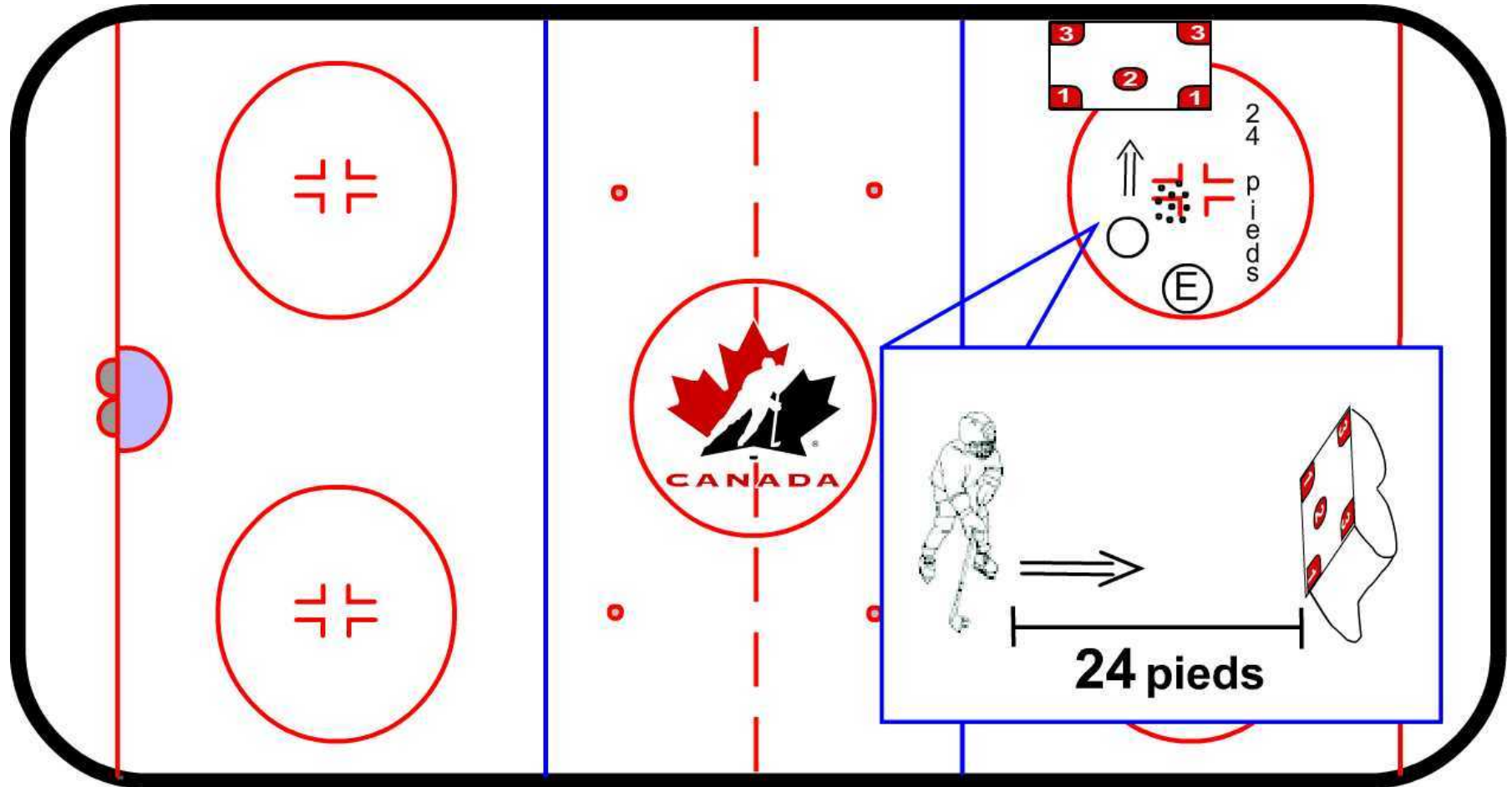
Effectuer une première fois sans rondelle, puis avec une rondelle





DEFI DES HABILETES HOCKEY CANADA

présenté par Best Buy



Chaque joueur a 10 rondelles en sa possession – 3 points pour les coins supérieurs –
2 points pour le centre, au bas – 1 point pour les coins inférieurs.

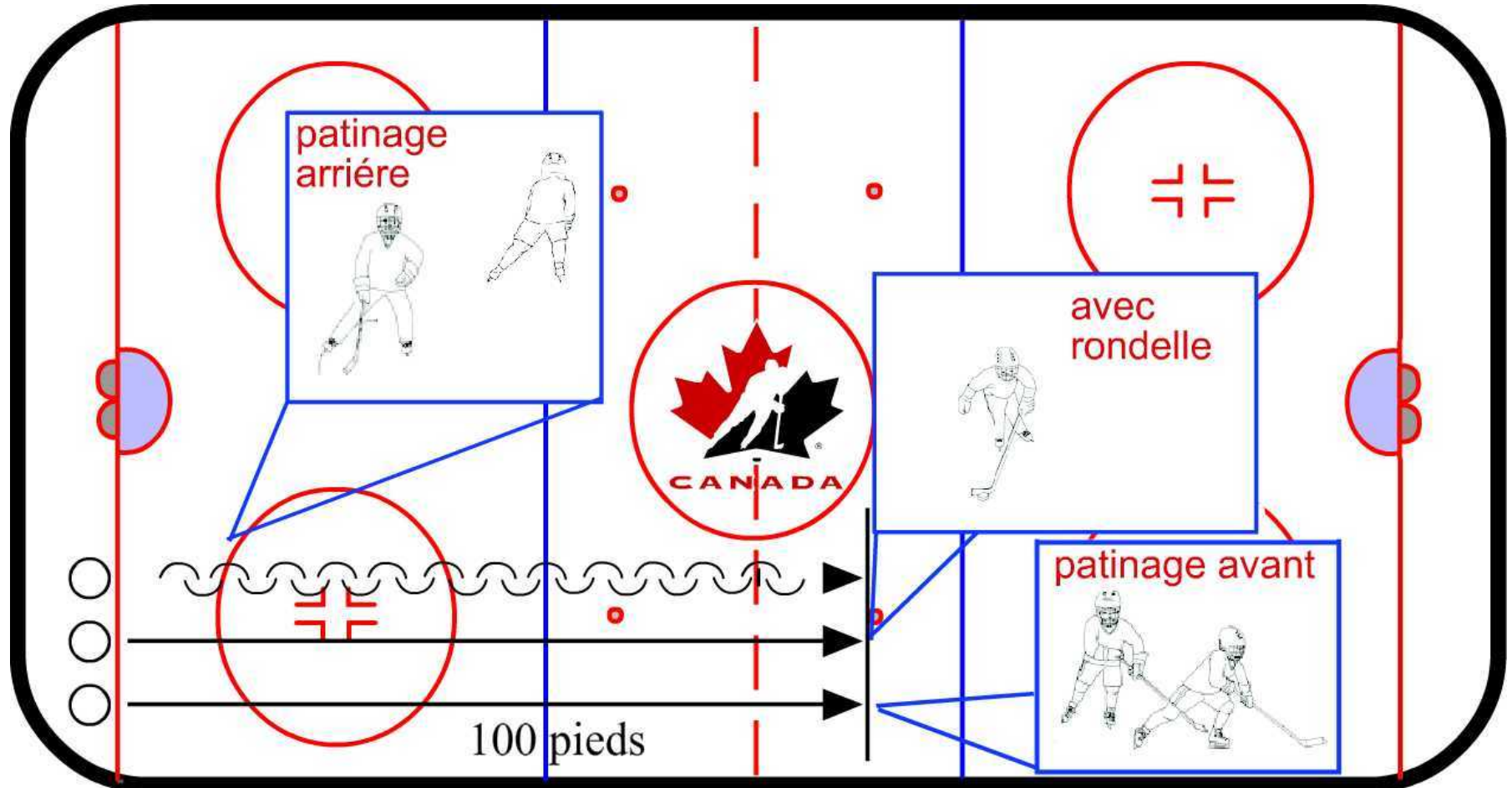
Tous les joueurs doivent d'abord effectuer des tirs du coup droit, puis du revers.





DEFI DES HABILITES HOCKEY CANADA

présenté par Best Buy



Cet exercice est chronométré

Effectuer d'abord sans rondelle puis avec une rondelle.



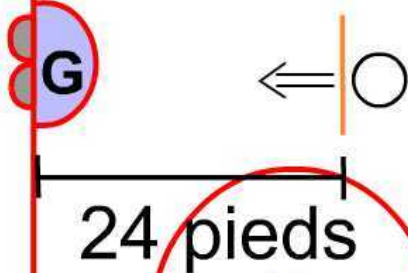


DEFI DES HABILETES HOCKEY CANADA

présenté par Best Buy

Contrôle des rebonds

- a. 5 lancers à ras la glace
- b. 5 lancers dans les airs

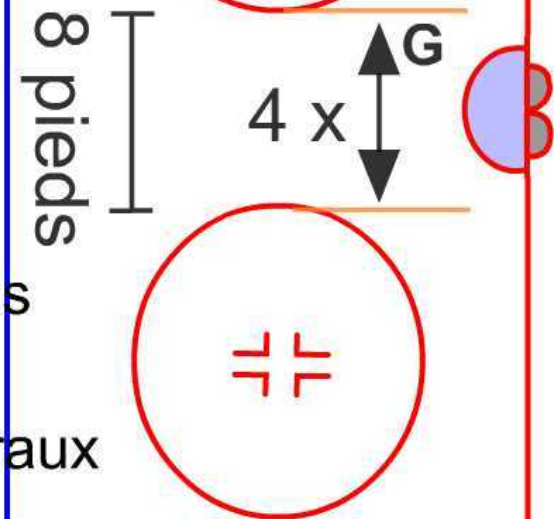


Croix de fer

- a. mouvements dans les deux sens
- b. déplacements latéraux en style papillon



Déplacement latéral



Le résultat de l'exercice 1 est calculé sur une échelle de 5 points.

Les exercices 2 et 3 sont chronométrés.