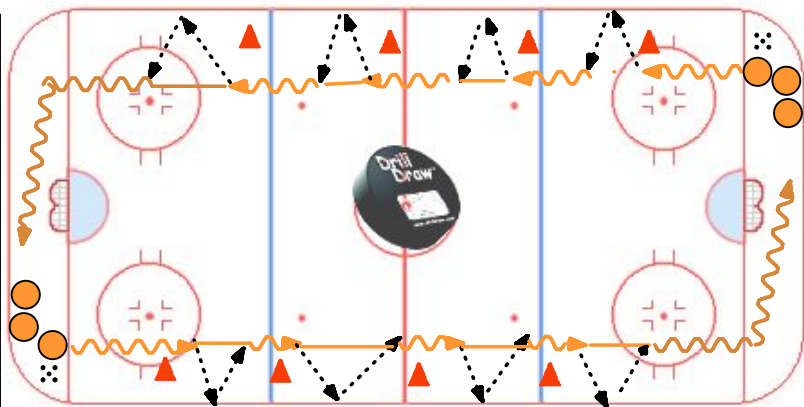


Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Passe E-031 Catégorie #1 : SKILLS Catégorie #2 : PASSES

Description

patine avec la rondelle et se fait une passe pour lui-même contre la bande après chaque cône.



Points clés: Synchronisme Précision

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

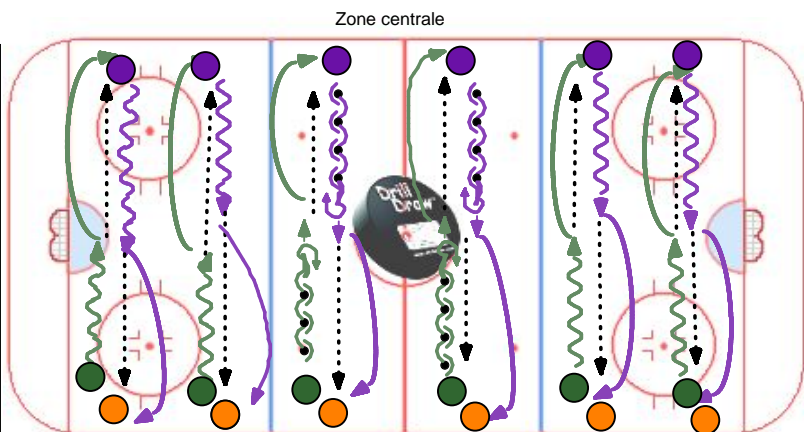
Titre : Passe E-032 Catégorie #1 : SKILLS Catégorie #2 : PASSES

Description

Le joueur patine avec la rondelle jusqu'au centre de la patinoire, la passe au joueur devant lui et prend sa place.

Dans la zone centrale, les défenseur font le même exercice mais à reculons.

Les joueurs doivent augmenter le tempo au fur et à mesure.



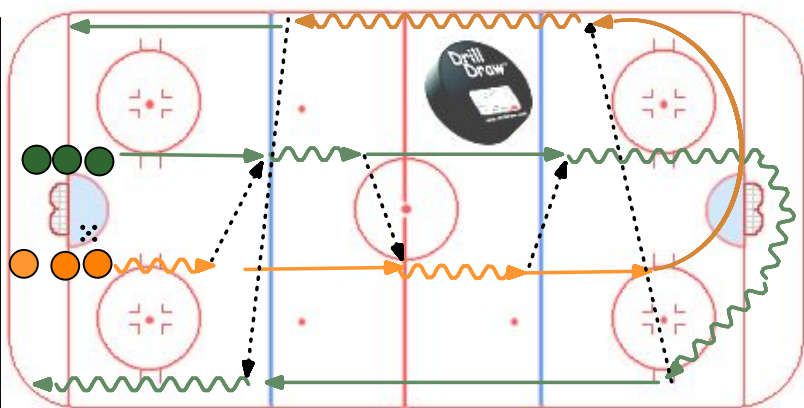
Points clés: Précision Synchronisme

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Passe E-033 Catégorie #1 : SKILLS Catégorie #2 : PASSES

Description

Lorsque les joueurs sont à l'intérieur, ils se passent la rondelle à 3 reprises. Au retour, après le croisé, les joueurs se passe la rondelle à 2 reprises.



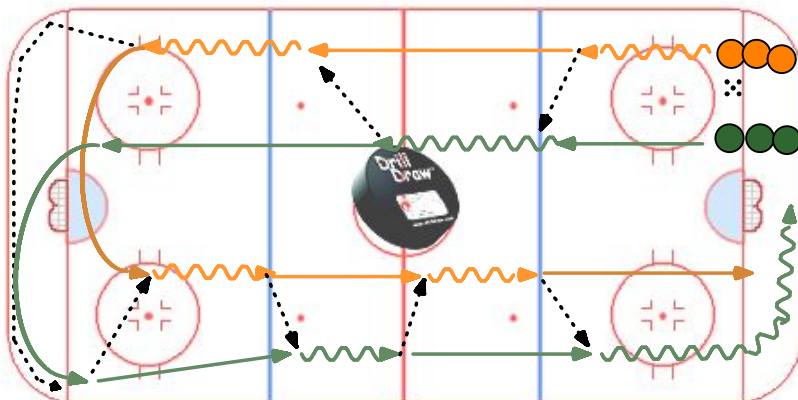
Points clés: Précision

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Passe E-034 Catégorie #1 : SKILLS Catégorie #2 : PASSES

Description

● patine avec la rondelle et la passe à ● avant la ligne bleu. ● doit refaire la passe avant la prochaine ligne bleu.
● lance la rondelle le long de la bande et ● doit la récupérer. Ensuite, les joueurs doivent effectuer un minimum de 4 passes avant d'arriver à l'autre bout de la patinoire.



** Fait avec DrillDraw **

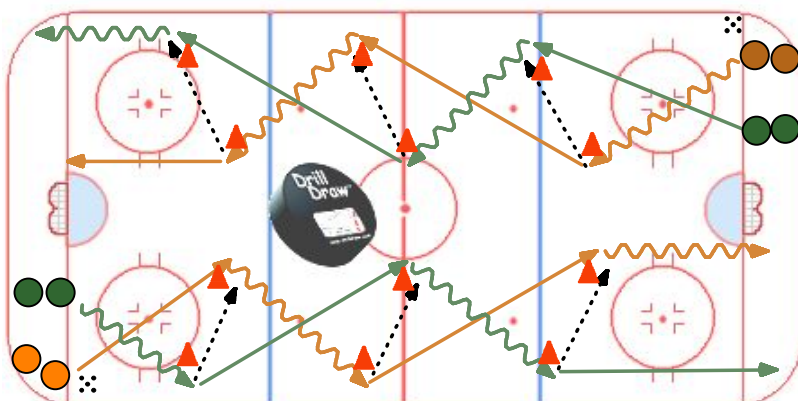
Points clés: Précision Synchronisme

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Passe E-035 Catégorie #1 : SKILLS Catégorie #2 : PASSES

Description

À chaque cône les joueurs doivent effectuer une passe à l'autre joueur.



** Fait avec DrillDraw **

Points clés: Précision Synchronisme

Exercice no. : _____ Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____