

Partie principale 1

NAME: Dribble ta canne

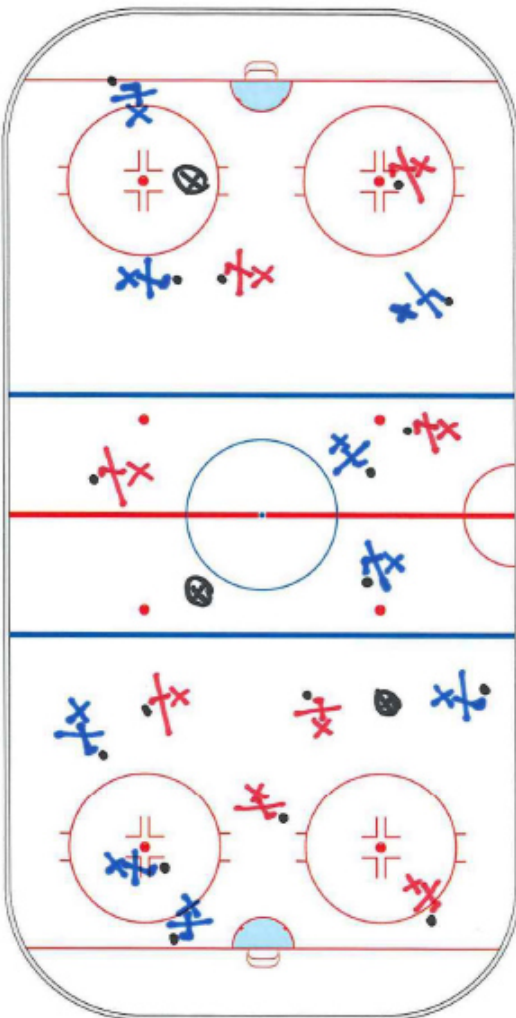
GOAL: affiner la technique de canne

K-Points:

- Position basse
- Bras devant le cops
- Relâchés
- Head-up
- Créativité

Organisation:

- Chaque joueur a un puck et une canne
- 5'-7' Stickhandling autour de sa propre canne
- Le coach donne une petit prix pour le meilleur „Stickhandler“ de la soirée



Durée/temps:

Drill

Total

7'

22'

Partie principale 1

NAME: Smileys (voire Winning-skills)

GOAL: développement des skills / FUN

K-Points:

- Position basse
- Indépendance entre Bras et Jambes
- Head-up
- Les rotations sont initiées par la tête et les épaules (utiliser la canne)
- Changement de direction rapide
- Virage serrés et rapides

Organisation:

- 5 groupes de 4/5 joueurs
- Positionner 4 cônes/pneus sur chaque cercle

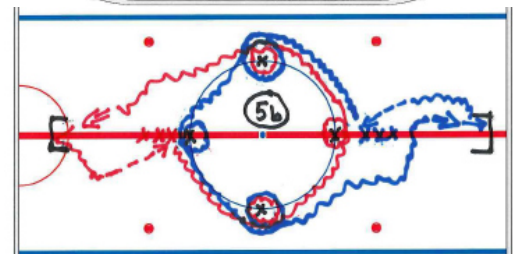
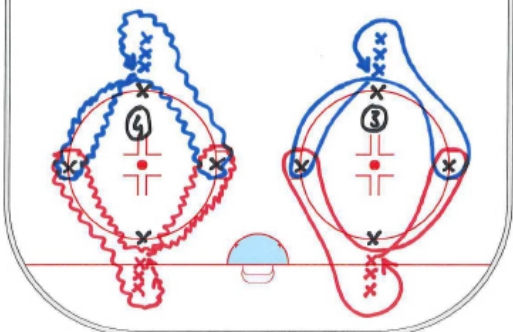
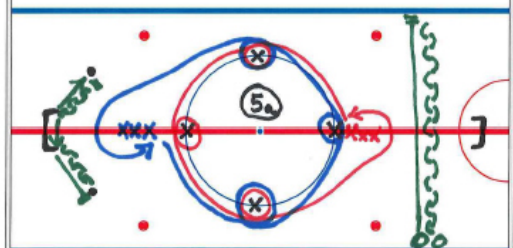
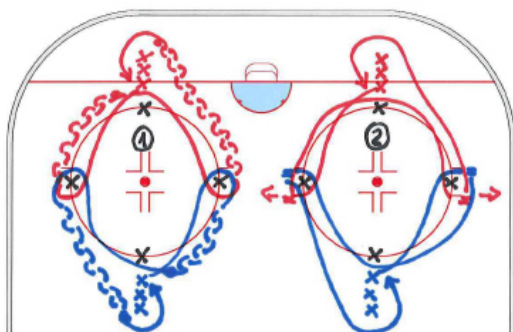
Exercices:

Toujours deux joueur a la fois.

1. Patinage avant-arrière
2. Stop et start
3. Tout en marche avant sans puck
4. Tout en marche avant avec puck
5. Virage serrés et rapides
6. Variante 5a. :

avec le puck et conclusion sur le goal.

Après la conclusion, le joueur doit récupérer son propre puck et le porter au prochain coéquipier.



Durée/temps:

Drill

Total

30'

52'