

Strucutre intégrée Cantonnniers

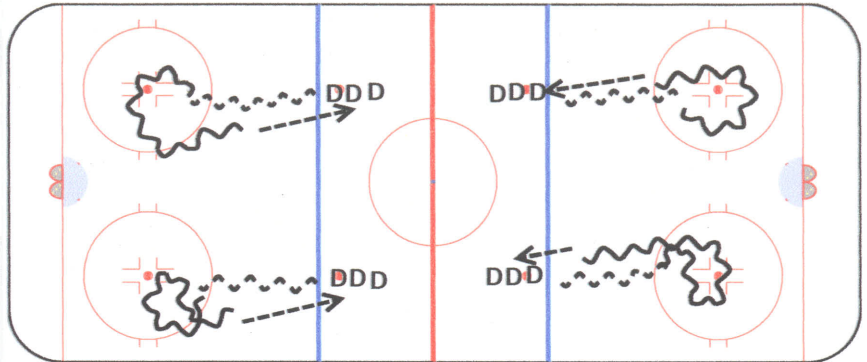
samedi, octobre 29, 2011 9:00 - 09:00

Activation

09:00 - 09:06

Roll with the puck

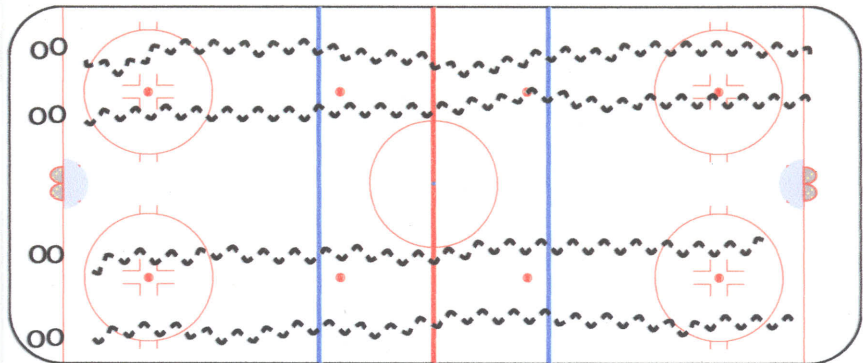
- 1- Vers la bande
- 2- Vers le centre
- 3- Vers la bande retour vers le centre
- 4- Vers le centre retour vers la bande



Mobilité

09:06 - 09:18

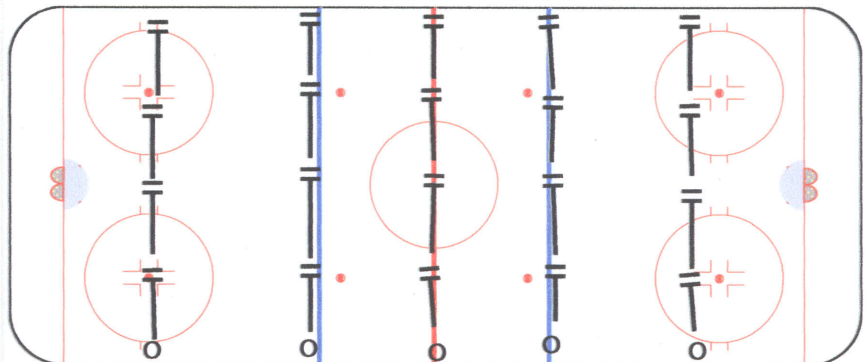
- 1- Allure de train (3 min)
- 2- Pivot Avant Arriere (3min)
- 3- Transition Avant Arriere (3 min)



Départ rapide

09:18 - 09:24

Poussé de la jambe intérieur



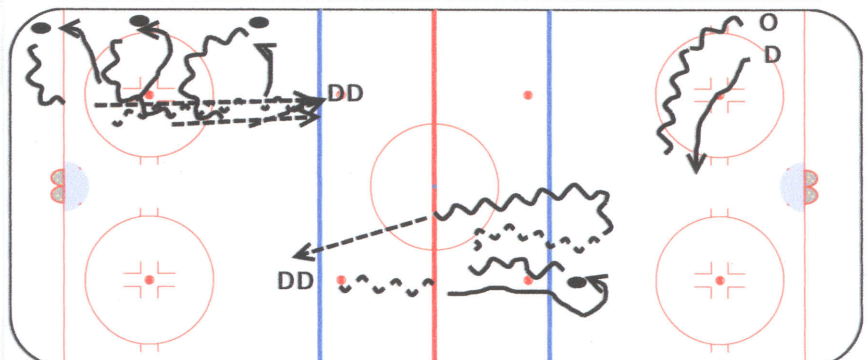
Station (1-2-3)

09:24 - 09:44

1- Récupération de rondelle (3) et Pivot

2- Roll Around the puck

3- 1 vs 1 (out of corner)
& Foot race in the corner



Strucutre intégrée Cantonnniers

1 vs 1 (Full ice)

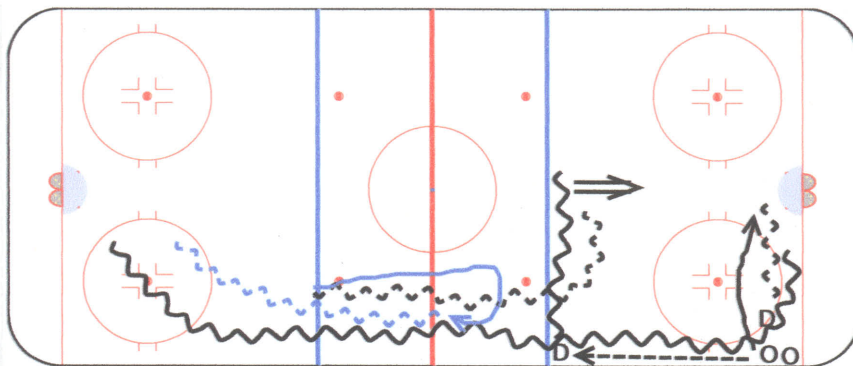
09:44 - 09:56

Box Out

Shot

Gap Control

D1 recoit une passe du coin, glisse sur la ligne bleu vers le centre et lance
D2 bataille devant le net avec F1
au sifflet F1 attaque D1 a 1vs1
2ieme sifflet
F2 attack D1 (ferme l'espace)



1 vs 1 (2vs1)

09:56 - 10:08

Start with 1on1 in the corner

au sifflet: O recoit une passe de la colonne et va vers D2 en zone neutre. il place la rondelle dans un espace libre. D2 Récupere et prend le centre de la glace et donne a O1.

D2 apres sa passe va dans le coin a 1 vs 1

