

Titre : 3 lancers (rampe, tip, enclave)

Catégorie #1 :

Habilités individuelles

Catégorie #2 :

Tirs

Description

Divise le groupe en 3 tel qu'illustré.

A2 attaque la zone et reçoit une passe de A1. Il tir au filet

Une fois le lancer effectué, A3 attaque le filet et reçoit une passe de A1 et tente de la faire dévier dans le filet.

Une fois complété, A2 va récupérer une rondelle dans le coin de la patinoire et fait une passe à A1 qui a pénétrer en zone. Tir sur réception. A3 demeure devant le filet pour récupérer le rebond et A2 attaque le filet suite à sa passe.

Points clés :

Passes précises

Gestion des rebonds

Tir sur le filet

Foncer au filet

