

Titre : 4 passes - tir au filet**Catégorie #1**

Habilités individuelles

Catégorie #2

Passes et timing

Description

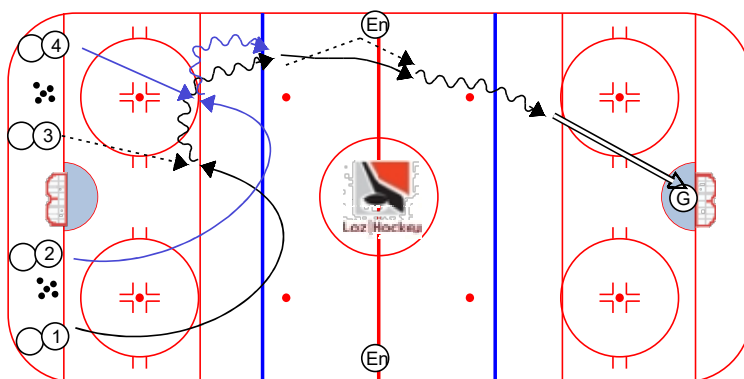
Divise le groupe en 4 lignes. 2 E à la ligne rouge. G1 avec G3 et G2 avec G4.

G1 quitte la zone et fait un regroupement en zone défensive. Reçoit une passe de G3. Retourne en zone centrale et fait un give and go avec E.

Récupère rondelle et dirige un tir vers le filet à la ligne de ringuette. Termine au filet pour rebond.

G2 avec G4, G3 avec G1 et G4 avec G2.

Une fois tous les joueurs terminés, gardiens se déplacent zone opposé

**Points clés :**

Départ rapides

Passes précise

Give and go

Tir au filet