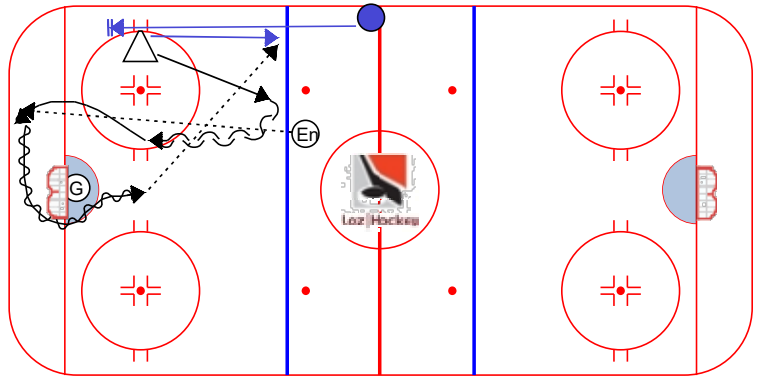


Titre : Récup / Sortie / Écart**Catégorie #1** Individuel et collectif**Catégorie #2** Défenseurs**Description**

Atelier pour travailler les éléments suivants du défenseur :
 Pivot avant/arrière et arrière/avant, Jeu de transition,
 Récupération de rondelle en fond de territoire, Utiliser le
 filet comme moyen de protection, Sortie de zone ailier le
 long de la rampe, Contrôle de l'écart (3-2-1 bâton), 1 vs 1

EN envoi rondelle en fond de territoire. D avance vers la
 ligne bleue et effectue un pivot, s'ouvre et va récupérer
 rondelle. F1 va profondément en fond de territoire pour
 recevoir passe.

D utilise le filet comme moyen de protection, patine vers le
 centre et effectue une passe à F1 en pleine accélération.

**Points clés :**

Pivot / Transition

Récupération rondelle

Protection / sortie zone

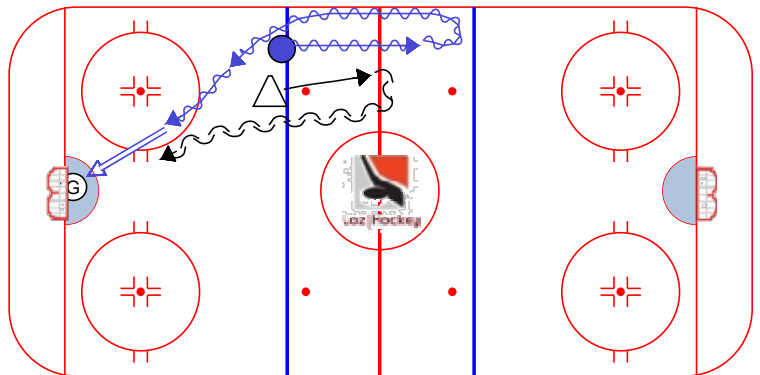
Contrôle écart

Titre : Récup / Sortie / Écart (seq 2)**Catégorie #1** Individuel et collectif**Catégorie #2** Défenseurs**Description**

F1 patine le long de la rampe. À tout moment entre les
 deux lignes bleue, F1 peut effectuer un virage brusque et
 attaquer le D à 1 vs 1.

D doit demeurer alerte et contrôler l'écart avec le F1.
 Ligne bleue offensive= 3 bâtons, ligne rouge = 2 bâtons,
 ligne bleue défensive = 1 bâton.

D doit patiner avec le F1 après sa passe afin
 d'immédiatement réduire l'écart. En outre, lorsqu'il
 effectue sa transition, il la fait vers la petite glace (vers le
 centre). Il joue les points de mise au jeu.

**Points clés :**

Pivot / Transition

Jouer la petite glace

1vs1 intense