

Hockey sur glace: Roi des compteurs

Entraîner les tirs et les passes à deux, tel est l'objectif de cet exercice à deux.

Se placer par deux le long de la bande. Un joueur est le «sniper» (tireur), l'autre s'occupe de la passe. Le sniper essaie de viser une cible (panneau publicitaire, cône, pneu, etc.). Le passeur récupère le puck le plus vite possible et le renvoie au tireur, etc. Qui comptabilise le plus de points en un temps donné (p.ex. une minute, puis changement des tâches/rôles)?

Variante

Changement des tâches/rôles après chaque essai victorieux.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO