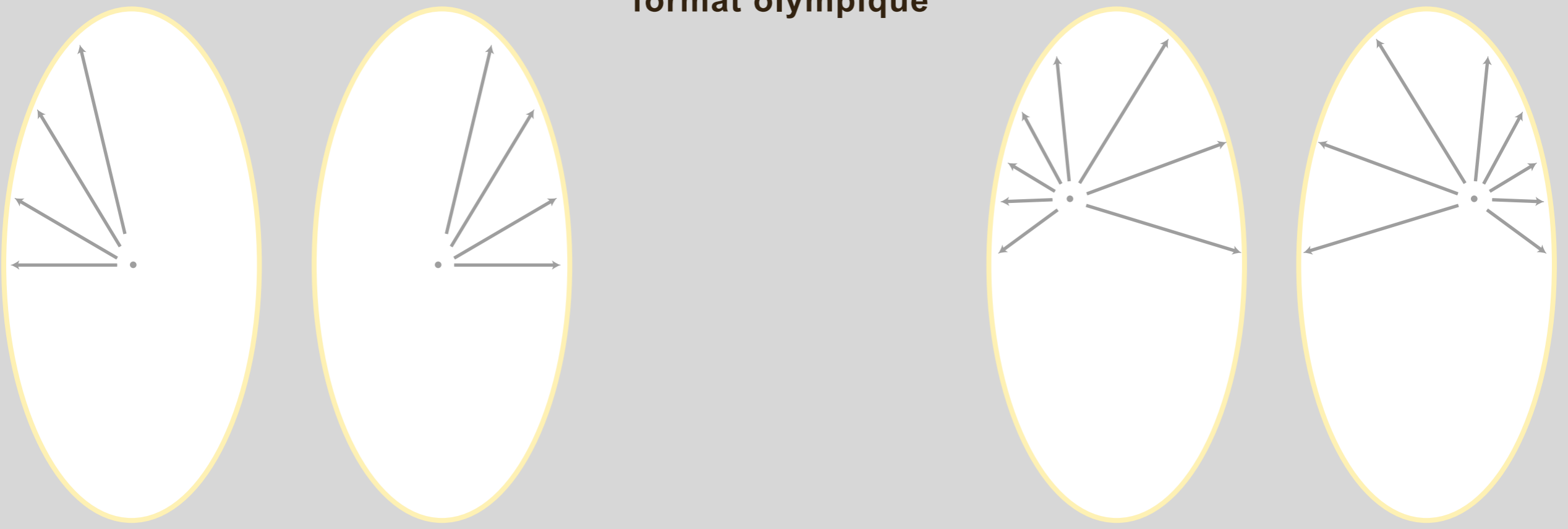
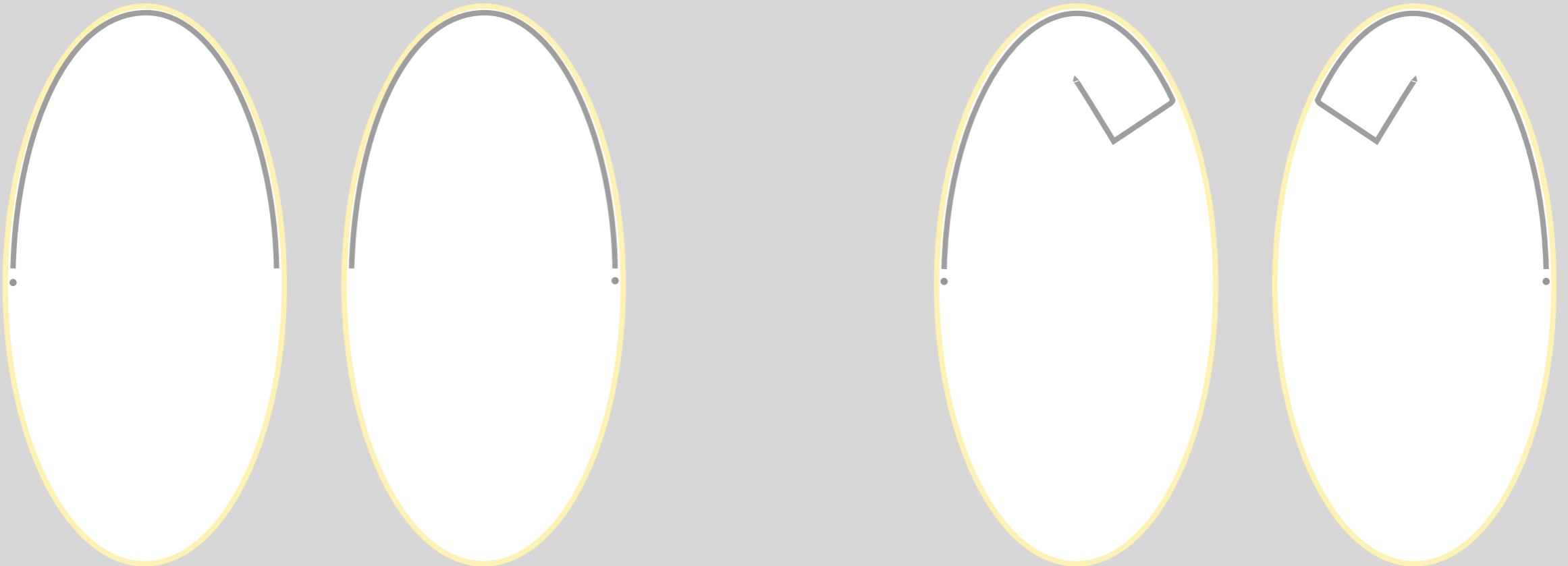


Exercices de base proposés pour un kit de patinoire elliptique au niveau de la glace, format olympique

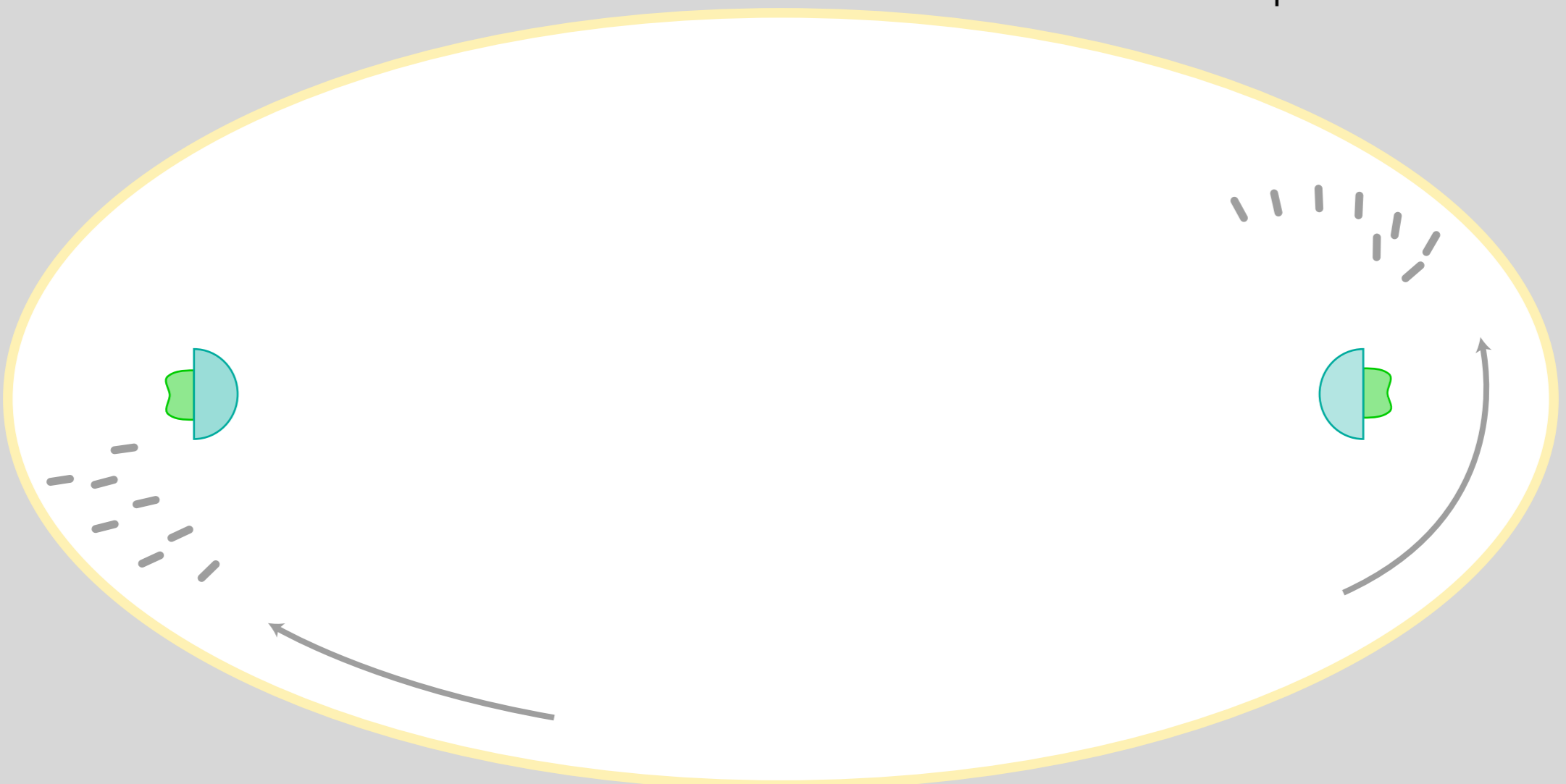


1) Lancer la rondelle - niveau de la glace/ciment - vers l'ellipse à partir de différents

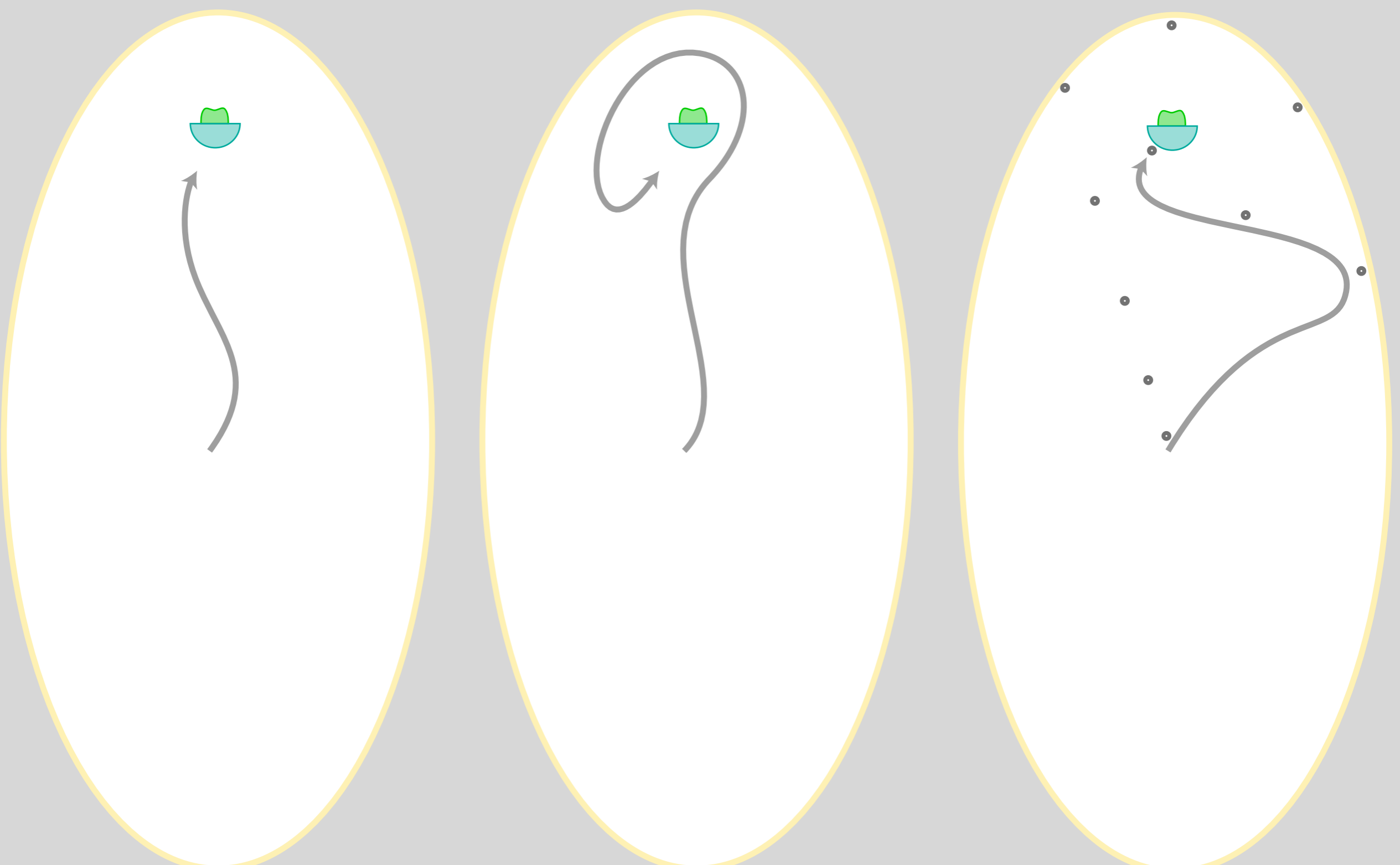


2) Passer la rondelle contre le tube - niveau de la glace/ciment - à partir du centre / côté droit vers le centre / côté gauche et vice versa.

3) Un joueur passe la rondelle - niveau de la glace/ciment - à partir du côté droit à deux joueurs du côté gauche, un juste à côté de l'ellipse pour faire dévier la rondelle à l'autre joueur plus au centre qui vise le but et vice versa.



4) 16 joueurs ambidextres qui patinent derrière le filet d'une extrémité à l'autre.



5) 3 exemples pour tirs de punition ou de barrage.

Pour voir les exercices 4 et 5 en animation, SVP télécharger le PowerPoint "Vitockey et la règle d'Or".