

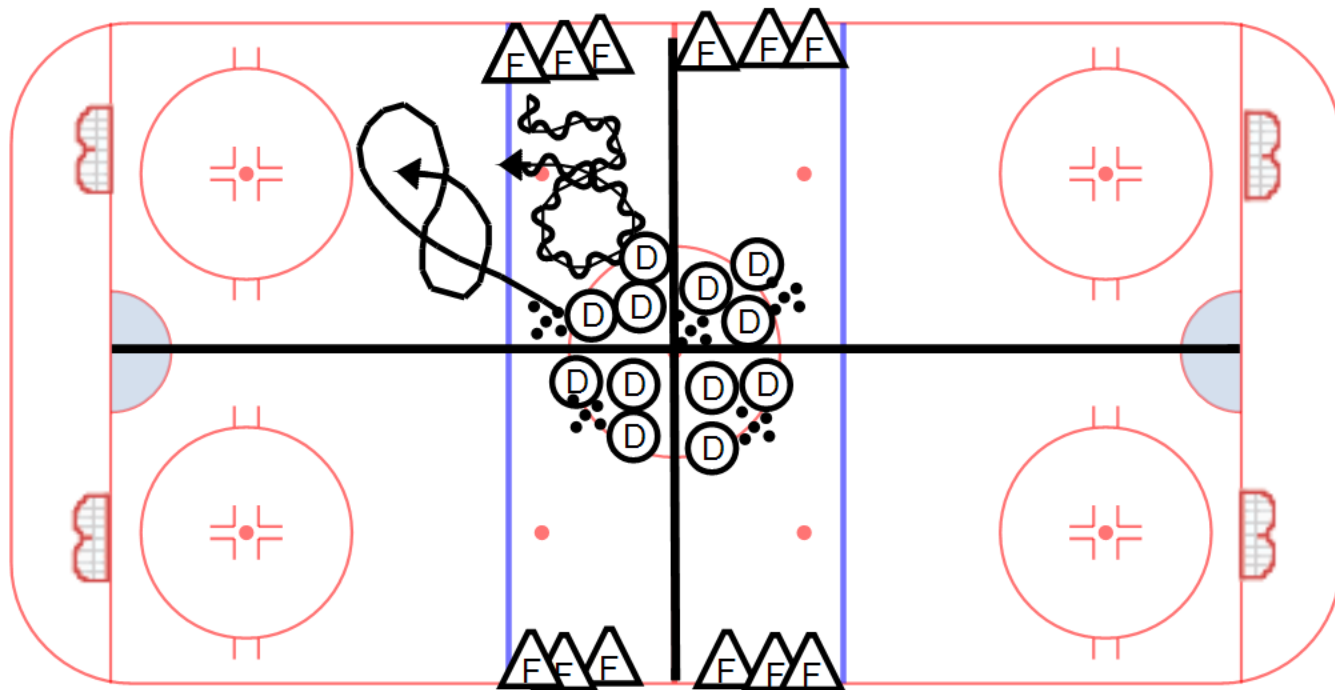
Drill no. : \_\_\_\_\_ Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

Category #1 :

Title : 1 on 1 Évaluation

Category #2 :

Content elements : \_\_\_\_\_ Components: \_\_\_\_\_



Key points :

Description

Au premier sifflet, le premier F et le premier D de chaque groupe débute l'exercice. F avec une rondelle fait un zigzag entre la ligne bleue et la ligne rouge. Le D fait le miroir de F. Au sifflet, le F va 1 contre 1 avec le D.

Le prochain groupe commence au 3ième sifflet.

At the whistle, the first F and the first D from each group start the drill. F with a puck does a zig zag pattern between the red and blue line. The D mirrors the F. At the next whistle, F goes 1 on 1 with the D and tries to score.

Th next group starts on the 3rd whistle

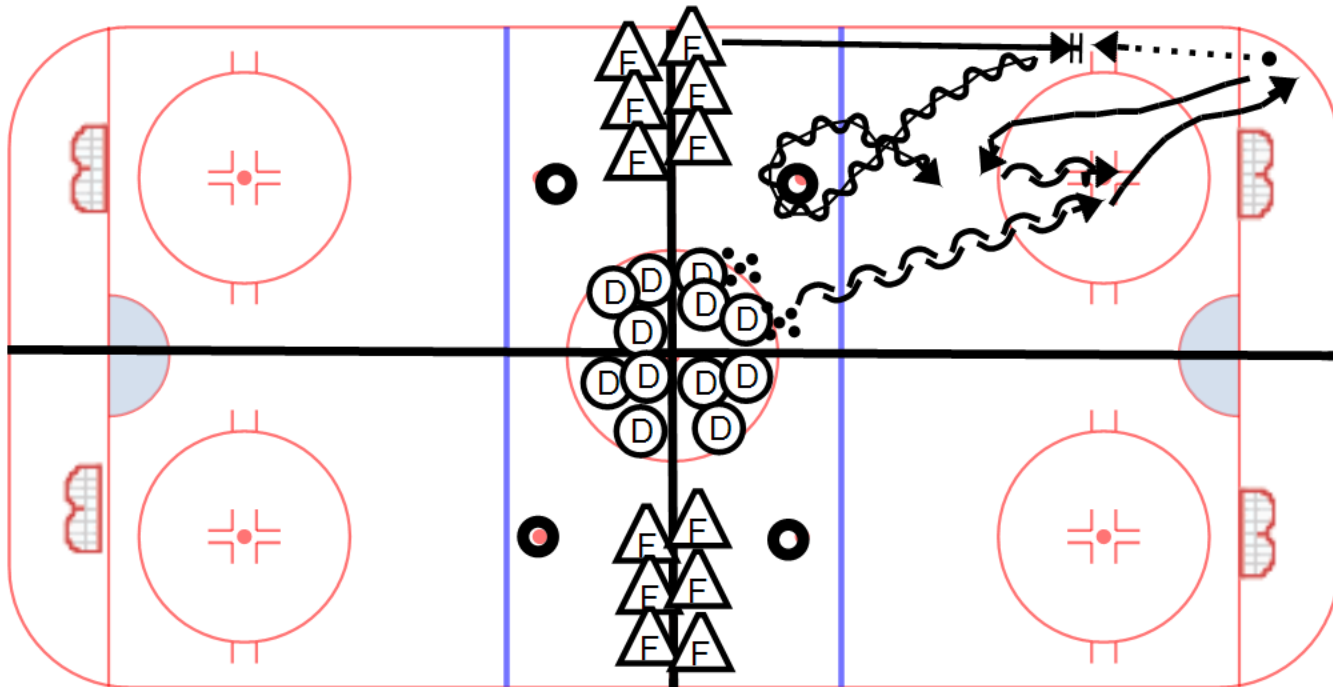
Drill no. : \_\_\_\_\_ Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

Category #1 :

Title : puck retrieval 1on1 Évaluation

Category #2 :

Content elements : \_\_\_\_\_ Components: \_\_\_\_\_



Key points :

Description

Au sifflet, D de reculant va chercher la rondelle dans le coin. fait la passe à F, qui est descendu aux oreilles, F fait le tour du pneu avec la rondelle et va 1vs1 contre le D qui a fermé l'espace.

On the whistle, D starting backwards retrieves the puck from the corner and passes to F who came down to the wall. F goes around the tire and attacks the D who came up and closed the gap.