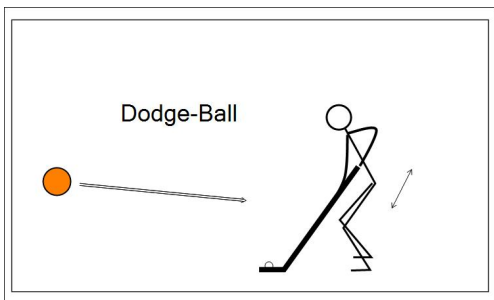


### #1 Eviter la balle ( 1' )

Technique, Tir | Techniques de base Jeu - Cross ice  
Introduire tir par technique de passe



#### Description

- 1- Les joueurs sont tous alignés sur la bande.
- 2- Les joueurs patinent entre les deux-points d'engagement.
- 3- Dans le même temps l'entraîneur détermine le "CHASSEUR" en lui remettant le ballon en mousse.
- 4- Les joueurs possèdent deux zones de protections qui sont à la hauteur des points d'engagement. Ce qui va leur donner le temps de freiner avant la bande.
- 5- Les joueurs touchés par le ballon doivent se rendre derrière la ligne bleue.
- 6- Le jeu est terminé lorsque tous les joueurs sont touchés.

#### Allègement

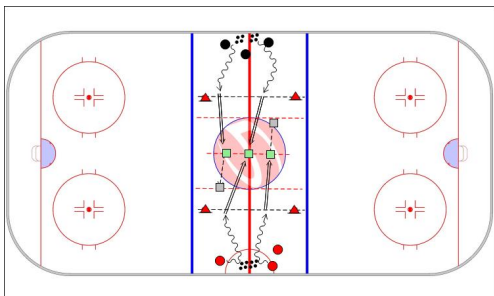
#### Complication

#### Mots-clés

Heads up game, changement de direction, patinage avant, départ-freinage, maniement de la rondelle, lancer

### #2 Shoot la boîte ( 1' )

Technique, Tir | Techniques de base Jeu - Middle ice  
Introduire tir par technique de passe



#### Description

- 1- 2 équipes dans la zone médiane.
- 2- Patiner avec le puck et tirer sur la boîte pour la déplacée.
- 3- Objectif, la mettre dans le camp de l'adversaire.
- 4- Nach dem Schuss weiterrutschen bis auf die markierte Linie

#### Allègement

Tirs à l'arrêt

#### Complication

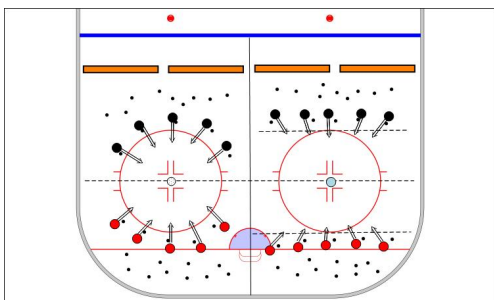
Type de tirs

#### Mots-clés

Quickrelease, shootinstride

### #3 Rouleau compresseur sur les cercles ( 1' )

Technique, Tir | Techniques de base Jeu - Station  
Introduire tir par technique de passe



#### Description

Le but est de sortir les pucks du cercle de l'adversaire, les balles (Pucks-Bidons etc...).

Les joueurs n'osent pas dépasser la ligne médiane et doivent rester à l'extérieur du cercle. S'est aussi possible avec des balles de tennis etc...

#### Allègement

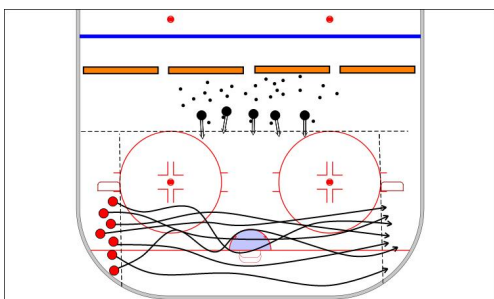
#### Complication

Mettre le bidon des pucks rempli de gants ou mettre du poids dans le bidon.

#### Mots-clés

### #4 Le chemin Torpédo ( 1' )

Technique, Tir | Techniques de base Jeu - Station  
Introduire tir par technique de passe



#### Description

Au signal les joueurs essayent de tirer d'une zone de sécurité dans l'autre zone de sécurité. Sur la route des Torpédos (balles de tennis) sont tirés et peuvent te toucher.

Si un joueur est touché par un Torpédo, il devient chasseur de Torpédos.

Après chaque tour de chasse, remettre les balles dans la zone de tir.

#### Allègement

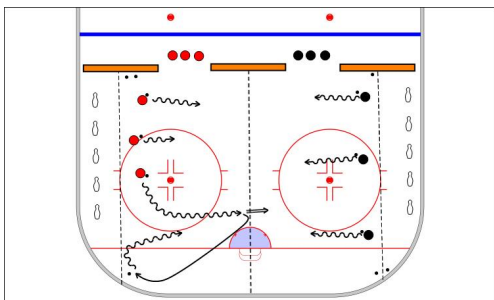
#### Complication

Si une balle te touche par rebond sur la bande ou le plexi tu es considéré comme touché

#### Mots-clés

### #5 Jeu de quille (Bowling) ( 1' )

**Technique, Tir | Techniques de base** Jeu - Station  
Introduire tir par technique de passe



**Description**

- Le coach choisit le nombre de quille (cône)
- Si tu touches un point par cône
- Le nombre de joueurs et de pucks peut varier
- Durée courte veut dire haute intensité

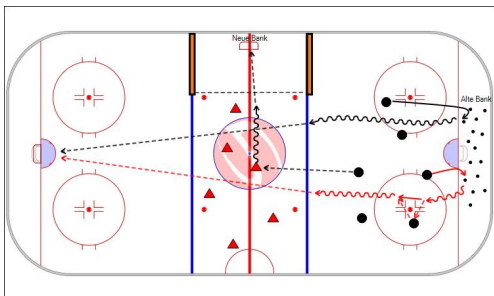
**Allègement**

**Complication**

**Mots-clés**

### #6 Lucky Luke, le vol d'or de la vieille banque ( 1' )

**Technique, Tir | Techniques de base** Jeu - Toute la glace  
Introduire tir par technique de passe



**Description**

L'or se trouve sans surveillance dans une vieille banque (derrière la ligne de but)  
Les Daltons attaquent la vieille banque. (Un puck à la fois) et essayent de passer en ville (Zone médiane) et de placer l'or dans leurs cachettes (le but ou la ligne de but)  
Lucky Lukes attend en ville et essaie de récupérer l'or et de le déplacer dans une nouvelle banque.

**Allègement**

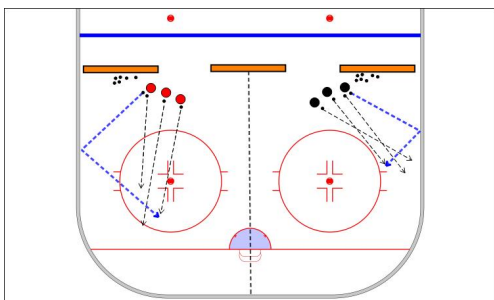
**Complication**

Evtl. essaye de créer une rivière en ville (Toblerone sur la ligne rouge)  
=> tirer le puck par dessus.  
Une chicane supplémentaire faire 3 passes avec un coéquipier avant de tirer au but. Ou Give-and-Go etc...

**Mots-clés**

### #7 John Wayne ( 1' )

**Technique, Tir | Techniques de base** Jeu - Station  
Introduire tir par technique de passe



**Description**

3-4 joueurs ont chacun un puck.  
Un joueur a deux pucks.  
Ce dernier tire un puck par la bande dans la zone.  
Dès que ce puck revient de la bande, le tir des revolvers peut commencer, qui touche le puck par une passe-tir ?  
Chaque touché donne un point.

**Allègement**

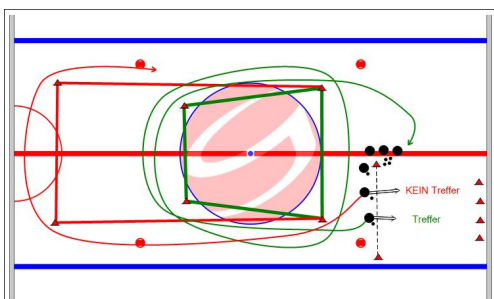
On peut aussi toucher le puck lorsqu'il s'arrête.  
Chaque joueur a deux pucks = 2 essais

**Complication**

**Mots-clés**

### #8 Biathlon ( 1' )

**Technique, Tir | Techniques de base** Jeu - Station  
Introduire tir par technique de passe



**Description**

Tir sur la cible, toucher égal deux petits tour parcours vert, pas de touché, deux grands tours rouge.  
L'entraîneur compte les tours et les touchés = qui gagne (patinage, toucher)

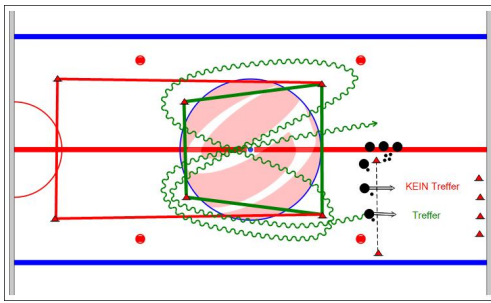
**Allègement**

**Complication**

**Mots-clés**

### #9 Biathlon 8-er ( 1' )

**Technique, Tir | Techniques de base** Jeu - Station  
Introduire tir par technique de passe



#### Description

Schuss mit Scheibe auf ein Ziel: wenn getroffen, kleine 8-er Runde (grün), wenn nicht getroffen, eine grosse 8-er Runde (rot).  
Alles mit Scheibe durchführen.  
Parcours anpassen und Bewegungsaufgaben hinzufügen (VW-RW, kurze lange Schlaufen etc.)  
Trainer führt Liste mit Anzahl Runden = wer hat mehr (Skating, Schiessen)

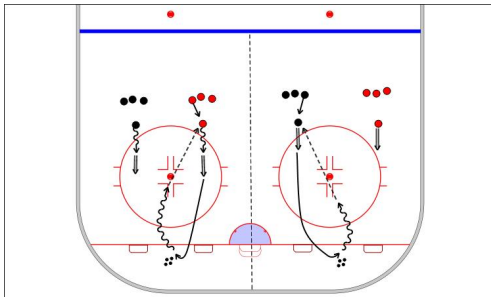
#### Allègement

#### Complication

#### Mots-clés

### #10 Fête de tir ( 1' )

**Technique, Tir | Techniques de base** Jeu - Station  
Introduire tir par technique de passe



#### Description

Viser, tirer, marquer!  
Chercher un nouveau puck, regard par dessus l'épaule, accélération, passe à ton coéquipier.  
1) sur place  
2) en mouvements

#### Allègement

#### Complication

#### Mots-clés