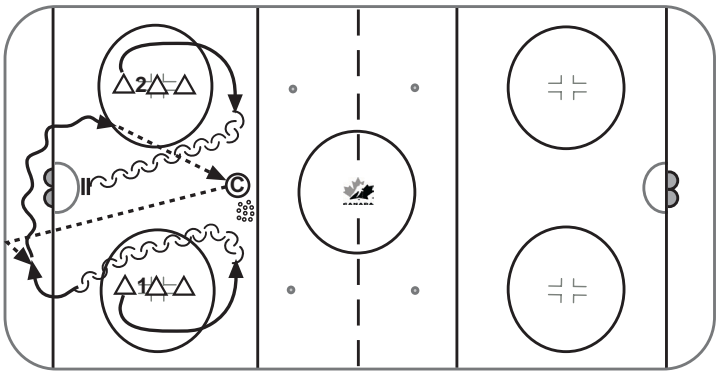
Défensive — Roue pour une sortie de zone

- Les D viennent toucher à la ligne bleue. L'entraîneur place une rondelle; un D contourne le filet et l'autre D demeure devant le but
- Les D reviennent toucher à la ligne bleue une deuxième fois et l'entraîneur tire la rondelle vers l'autre D et ils répètent l'exercice.
- Deux répétitions et changement de D



Points pédagogiques clés

- Les D doivent pivoter vers l'intérieur de la glace lorsqu'ils viennent toucher à la ligne bleue
- Le D qui contourne le filet doit saisir la rondelle avec vitesse
- Le D qui contourne le filet doit couper près du filet et sortir entre les lignes hachurées si possible
- L'autre D doit rester devant le filet et crier « roue ». Il est en position pour un jeu inversé

© Hockey Canada, 2014