

Titre : 3 joueurs avec rondelle**Catégorie #1**

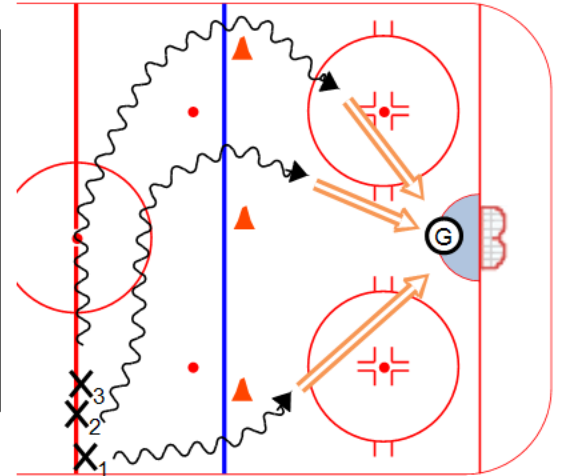
Exercice avec rondelle

Catégorie #2

Gardien

Description

X1 par avec une rondelle et tir rendu en haut du cercle de mise au jeu. X2 par avec une rondelle en même temps que X1 et contourne le 2e cône et tir vers le gardien. X3 par en même temps que les 2 autres avec une rondelle, contourne le 3e cône et tir vers le gardien. Il est important que X1 exécute sont tir en passant le cône ou encore avant le cercle de mise en jeu, afin de permettre au gardien d'effectuer l'arrêt et d'avoir le temps pour le 2e tir. Même chose pour X2.

**Points clés :**

Partir en même temps

Dépl. rapide pour le G

Pratiquer le lancer frappé