

Cat #1

Bantam AA

Titre : Exercices de déplacement

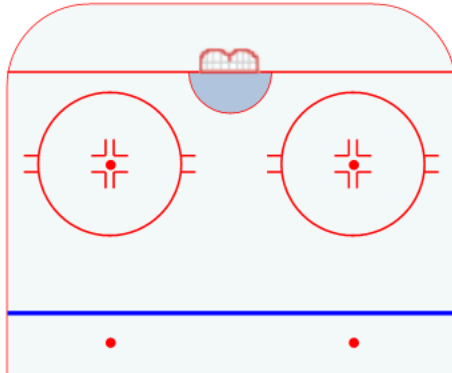
Cat #2

Les Gouverneurs

Division :

Date : 10-09-07

Description de l'exercice

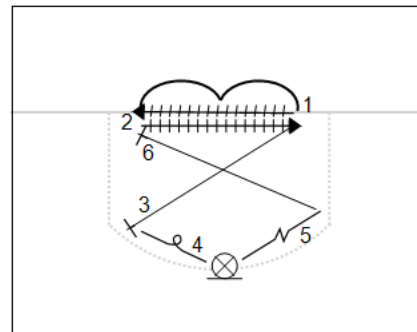


Points clés

Four empty rectangular boxes for listing key points.

Déplacements du gardien de but

- 1- Déplacement parallèle à l'autre poteau (Point de départ, poteau droit)
- 2- Déplacement parallèle à l'autre poteau (donc , un aller-retour entre
- 3- Déplacement en T vers le point de mise au jeu opposé
- 4- Glissade Papillon vers le centre
- 5- Poussée-piquée vers l'autre point de mise au jeu
- 6- Déplacement en T vers le poteau de gauche
- 7- Et on recommence...à partir du poteau d'arrivée
- 8-
- 9-
- 10-



5 fois de chaque cotés 5 minutes

Notes

Vous pouvez aller lire la légende des signes au bas de cette feuille. Votre point de départ est à 1 et le point d'arrivée à l'autre poteau. Donc une fois fait, tu recommences et tu le fais automatiquement de l'autre côté. Fais-le 5 fois de suite et cède ta place à l'autre gardien. À faire 3 fois svp.

Légende de symbole :

	Position au poteau		Position au poteau		Papillon		Demi-papillon
	Piqué-glissé		Glissade		Saut		Plongeon
	Déplacement en "T"		Déplacement parallèle		Rotation 180		Rotation 360
	Glissade papillon		Glissade 2 jambes		Déplacement en croisé		Roulade
					Glissade demi-papillon		Poussée en "C"

