



Cat #1:

Gardien

Titre : Dép.pot-dépl.en T- 3 tirs-suivre retour

Cat #2:

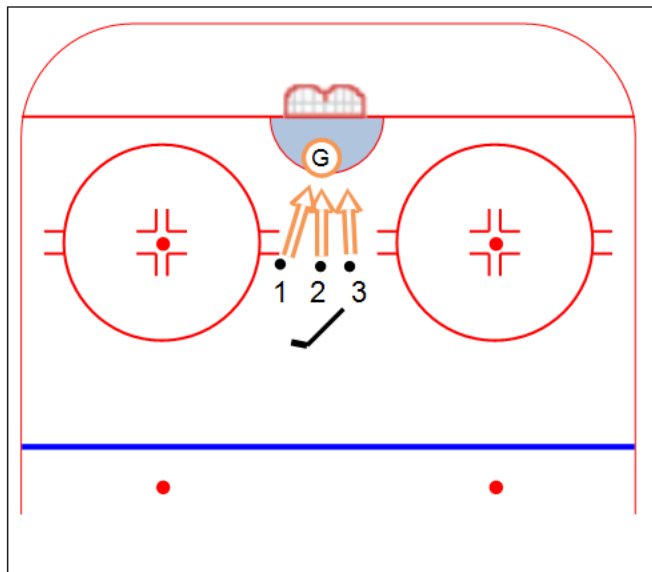
Exercice avec tirs

Niveau :

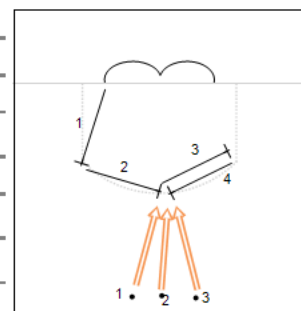
Description (notes)

Le gardien de but effectue des déplacements en T, comme s'il suivait la rondelle pendant un match. Lorsqu'il s'immobilisera en face du tireur, ce dernier effectue un tir. Le gardien doit suivre son retour et revenir immédiatement pour un 2e lancé. Il suit son retour et reviens pour le 3e lancer. Si la rondelle est immobilisé par le gardien, ce dernier doit se mettre immédiatement en position pour recevoir le tir suivant.

Cette exercice simule un jeu de passe de l'adversaire ainsi qu'une attaque.



- 1) Départ au poteau, déplacement en T
- 2) Déplacement en T vers le centre-avant
- 3) Déplacement en T vers l'autre pt de maj
- 4) Déplacement en T en face du tireur
- 5) Début des 3 tirs
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____



Le gardien garde sa position de base

Vitesse d'exécution élevée

2 fois de chaque cotés.

_____ minutes