

Cat #1

Bantam AA

Titre : Déplacements en T (3) et tirs-suivre le retour

Cat #2

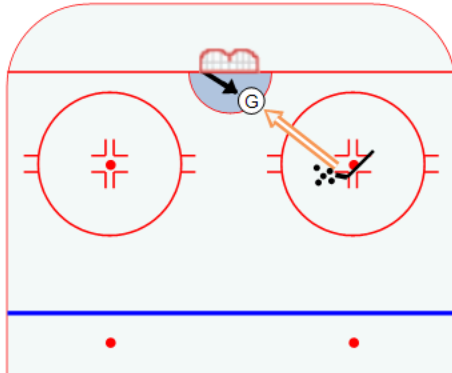
Déplacement et tirs

Division :

Date : 13 décembre 2010

Description de l'exercice

Le gardien effectue les déplacements en T. Sur le 3e déplacement, il reçoit un tir de l'entraîneur. Le gardien doit suivre son retour. Il retourne ensuite au même poteau pour recommencer l'exercice. Le faire des 2 côtés.



Points clés

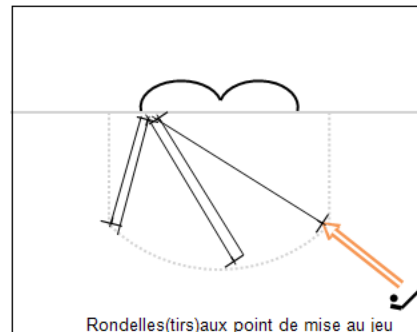
Déplacements complets, arrêts complets

Garder la tête haute

Suivre son retour.

Déplacements du gardien de but

- 1- Le départ est au poteau.
- 2- Déplacement en T vis-à-vis le point de mise au jeu le plus proche.
- 3- Retour au poteau, position complète.
- 4- Déplacement en T vers le haut du demi-cercle.
- 5- Retour au poteau, position complète.
- 6- Déplacement vers le point de mise au jeu éloigné.
- 7- Tir de l'entraîneur.
- 8-
- 9-
- 10-



Rondelles(tirs)aux point de mise au jeu

2 fois de chaque cotés _____ minutes

Notes

Légende de symbole :

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

