



Cat #1:

Bantam AA

Titre : Dépl. papillon et poussée en T opposée

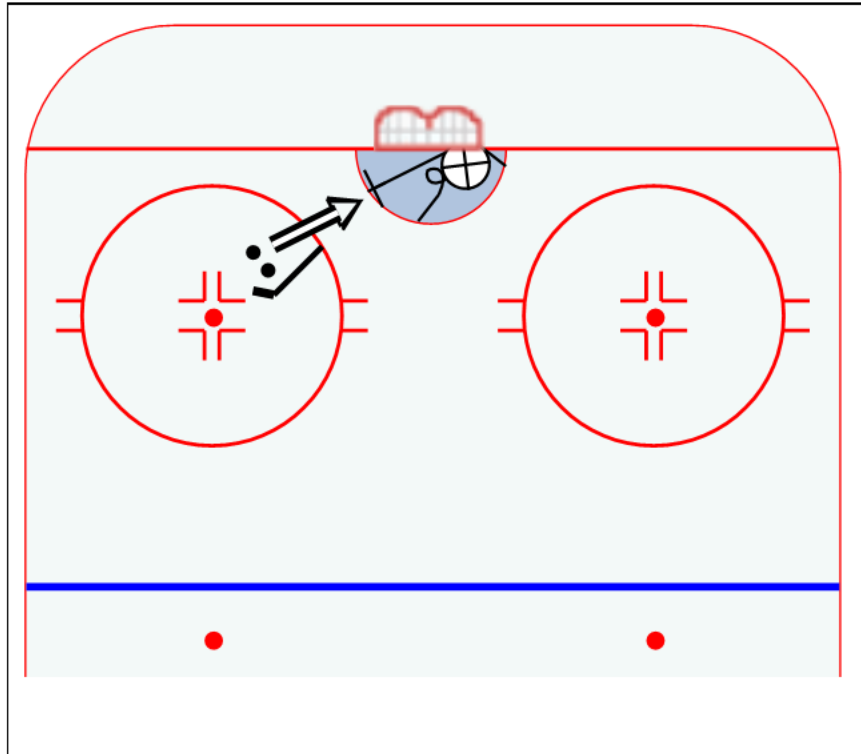
Cat #2:

Les Gouverneurs

Niveau :

Description (notes)

Le gardien glisse en papillon vers le poteau et se relève immédiatement pour une poussée en "T" vers le point de mise au jeu opposé. L'entraîneur tir. Le gardien doit suivre son retour.



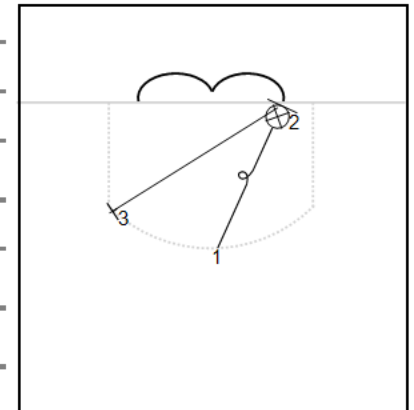
Départ au centre du but, à l'avant

Ligne de glisse vers le poteau

Une poussée en "T" vers le pt de maj

Suivre son retour

- 1 ) Glissade papillon vers poteau
- 2 ) \_\_\_\_\_
- 3 ) Déplacement papillon vers le pt maj opp
- 4 ) \_\_\_\_\_
- 5 ) \_\_\_\_\_
- 6 ) \_\_\_\_\_
- 7 ) \_\_\_\_\_
- 8 ) \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ fois de chaque cotés.

\_\_\_\_\_ minutes