



Cat #1:

Bantam AA

Titre : Gliss. pap.-2 p-p

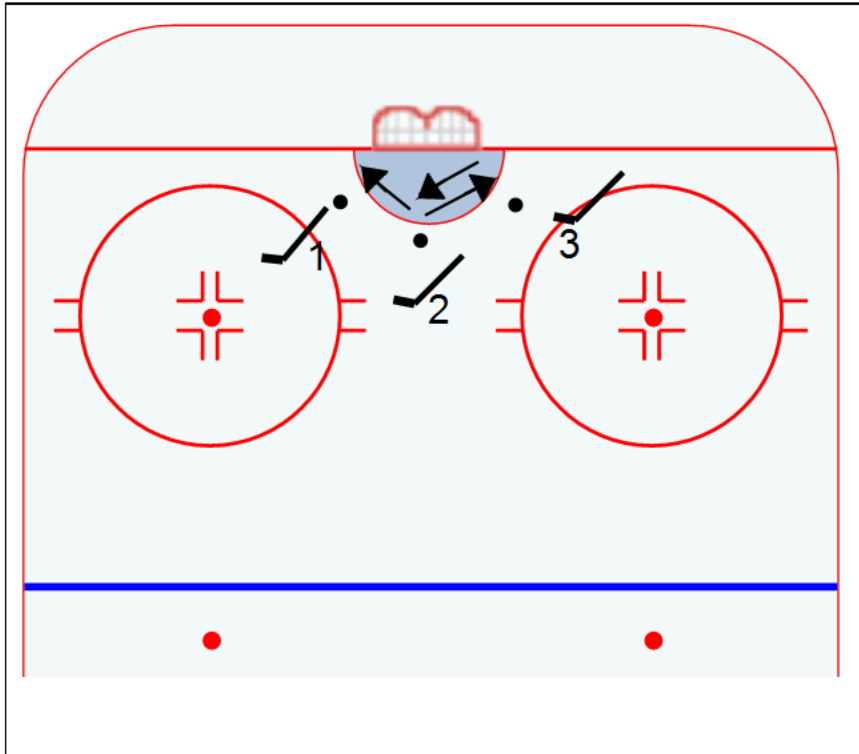
Cat #2:

Les Gouverneurs

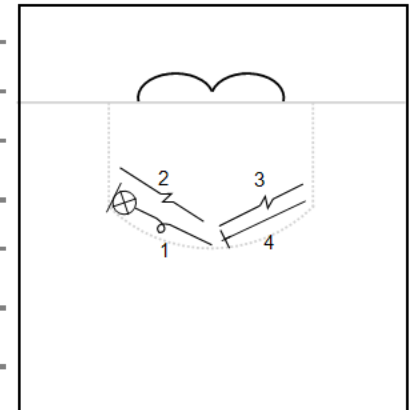
Niveau :

Description (notes)

Le point de départ est au centre du but. Le gardien doit glisser papillon vers la rondelle 1. L'entraîneur tir. Le gardien change de direction en effectuant un piqué-poussé vers la rondelle 2. L'entraîneur tir et même chose pour la rondelle 3, l'entraîneur tir encore.



- 1) Glissade papillon vers rondelle 1
- 2) Piqué-poussé vers la rondelle 2
- 3) Piqué-poussé vers la rondelle 3
- 4) Retour au centre en "T"



Départ à l'avant du but, au centre.

Glissade papillon compacte

Force et précision dans le piqué-poussé

- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____

3 fois de chaque cotés.

_____ minutes