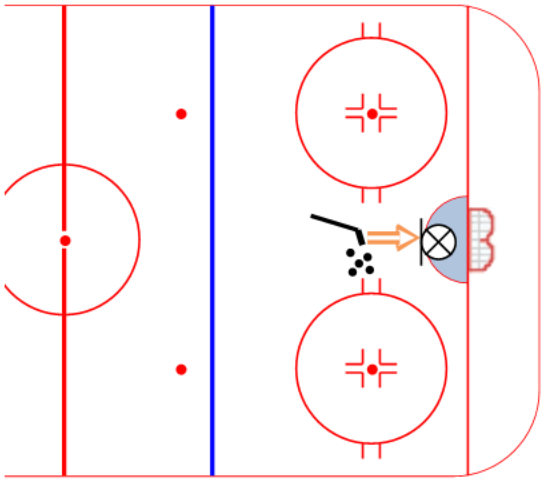
Titre : Lancers à répétition-arrêt papillon **Catégorie #1** Exercice avec rondelle **Catégorie #2** Gardien

Description

Le gardien est en position de base debout. L'entraîneur tir des rondelles à répétition au sol (0%). Le gardien doit effectuer l'arrêt en papillon et se relever aussitôt. Il n'a pas à suivre son retour car le but est de le pratiquer à descendre rapidement et de se remettre en position de base debout aussitôt. L'entraîneur doit tirer immédiatement lorsque le gardien est debout.



Points clés :

- Arrêt papillon en tout temps
- Avec jambières et bâton
- Utiliser jambe différente...
- ...pour se relever