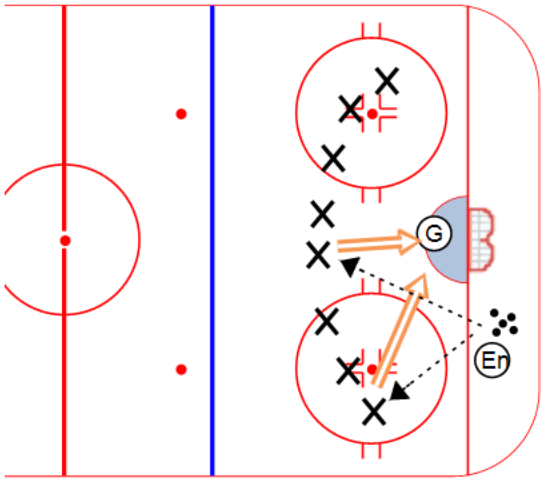
Titre : Passe de E vers joueurs avant du

Catégorie #1 Exercice avec rondelle

Catégorie #2 Gardien

Description

L'entraîneur passe à un joueur de son choix et ce dernier tir vers le gardien. Le gardien doit se déplacer en tout temps donc, se positionner au poteau lorsque l'entraîneur à la rondelle.
Vous pouvez déplacer les joueurs, proche du but ou loin pour pratiquer le lancer frappé.



Points clés :

- le G doit suivre la rondelle
- lancers bas
- Accélérer la cadence
- Le G doit être avancé