

Exercice no. : _____ Durée : _____ minutes De : _____ À : _____

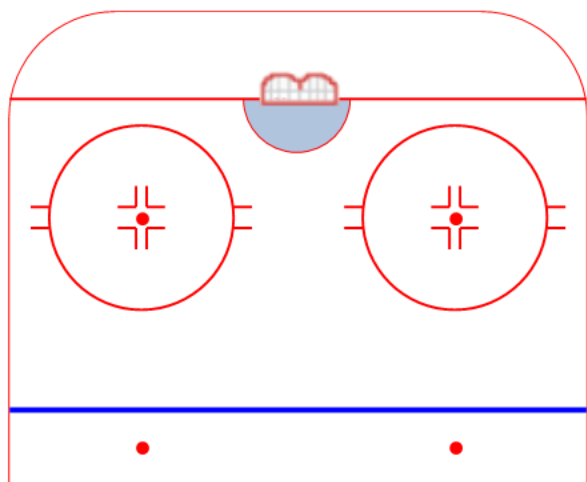
Cat #1

Titre : Arrêt en technique papillon

Cat #2

Division : Déplacement

Date : 25 octobre 2012



Description de l'exercice

- 1- Le gardien en en position au centre de son filet.
 - 2- Il effectue un déplacement parallèle jusqu'à son poteau.
 - 3- Il effectue une poussée en T vers le tireur.
 - 4- Le gardien doit effectuer un arrêt en technique papillon.
 - 5- Répéter à quelques reprises pour ensuite changer de côté.
- *Si le gardien maîtrise le type d'arrêt avec une stabilité, il devient important d'intégrer la levée de jambe pour ainsi suivre le retour s'il y a lieu.*

Points clés

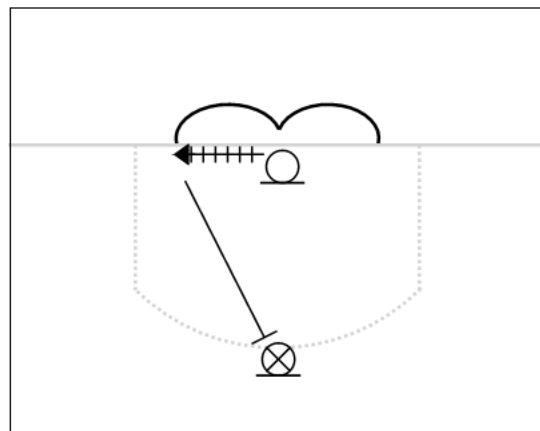
Bâton sur la glace

Déplacements stables et puissants

Arrêt complet

Déplacements du gardien de but

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-



_____ fois de chaque cotés _____ minutes

Notes

Légende de symbole :

