



Cat #1:

Gardien de but

Titre : L'endurance

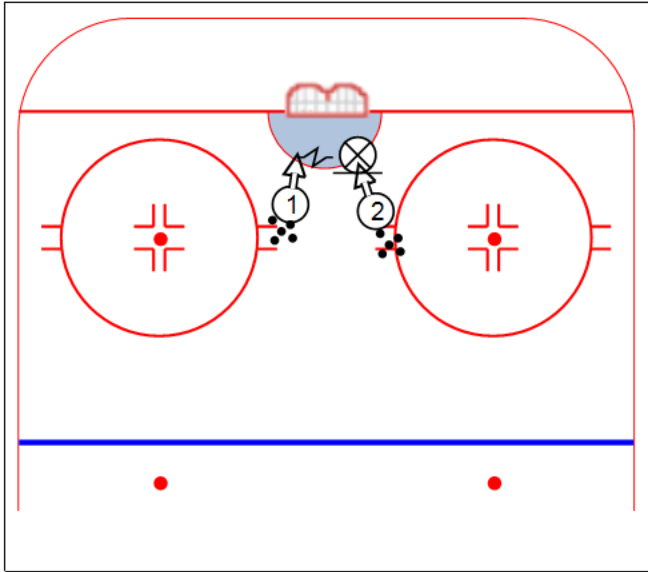
Cat #2:

Piqué-glissé

Niveau :

Description (notes)

- Le joueur 2 prend un lancer sur le gardien.
- Le gardien doit lever la bonne jambe et exécuter un piqué-glissé vers l'autre joueur.
- Le joueur 1 effectue un lancer rapide lorsque le gardien a effectué son déplacement.
- Le gardien doit encore relever la bonne jambe pour faire un second piqué-glissé vers le tireur 2.
- L'exercice continu avec le rythme rapide jusqu'à 8-10 lancer.
- ( L'exercice peut très bien se faire sans rondelle pour les gardiens débutant se mouvement très technique)



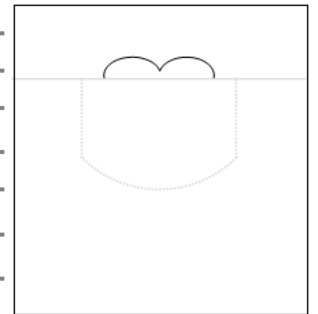
Bon positionnement en papillon

Utiliser la pointe avant du patin pour le piqué

Bâton toujours sur la glace

Dissociation des membres sup-inf.

- 1 ) \_\_\_\_\_
- 2 ) \_\_\_\_\_
- 3 ) \_\_\_\_\_
- 4 ) \_\_\_\_\_
- 5 ) \_\_\_\_\_
- 6 ) \_\_\_\_\_
- 7 ) \_\_\_\_\_
- 8 ) \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ fois de chaque cotés.

\_\_\_\_\_ minutes