



Cat #1:

Gardien But

Titre : Sortie en T

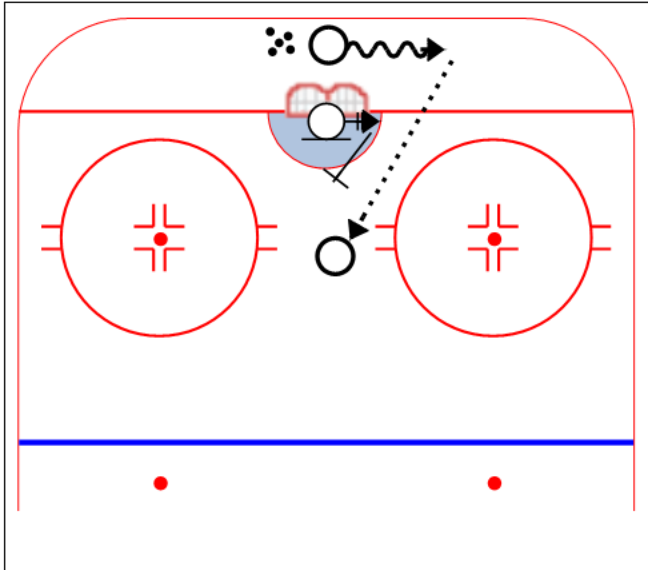
Cat #2:

Jeu derrière filet

Niveau :

Description (notes)

- Le joueur en possession de rondelle se situe derrière le filet.
- Au signal, le joueur se déplace avec la rondelle pour se donner un angle de passe.
- Il effectue une passe au joueur se trouvant dans l'enclave.
- Ce dernier effectue un lancer rapide vers le filet.
- Le gardien doit toujours être en position lors de ses déplacements.
- L'exercice peut se faire des deux côtés.

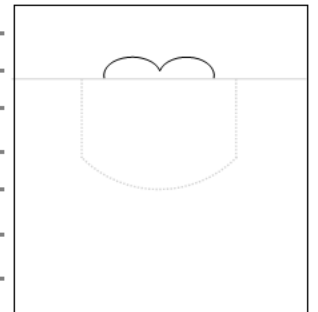


Bâton sur la glace

Poussée en puissance

Gants vers l'avant

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____



8 fois de chaque cotés.

_____ minutes