



Cat #1:

Gardien de but

Titre : Est-Ouest

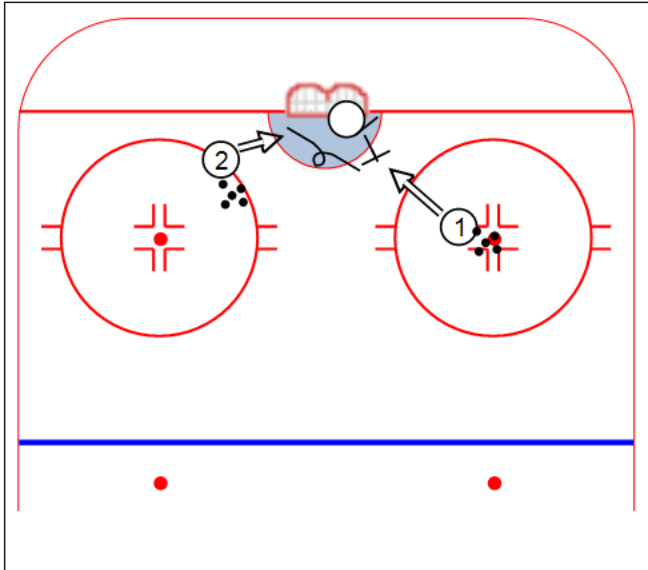
Cat #2:

Glissade

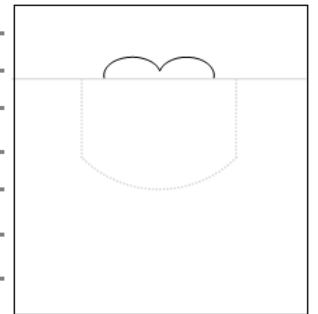
Niveau :

Description (notes)

- Au signal, le gardien se déplace en T pour affronter le tireur 1.
- Après le tir, le gardien effectue une glissade vers le second tireur.
- Le second tireur doit tenir compte de la vitesse du gardien.
- La distance et les rôles de tireurs peuvent être changés.



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



Puissance des déplacements

Bâton sur la glace

La glissade se fait vers le poteau

10 fois de chaque cotés.

minutes