



Cat #1:

Gardien

Title : 3-steps

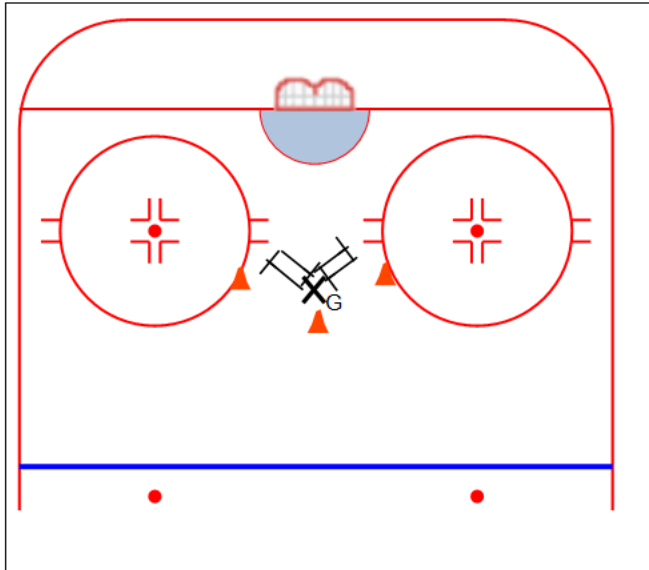
Cat #2:

Déplacement

Level :

Description (notes)

- Gardien commence debout au cone du centre
- Au signal, il descend papillon
- Il se lève de la bonne jambe et se déplace vers le cone indiqué
- Reviens immédiatement au cone du centre
- Faire de même pour l'autre cone

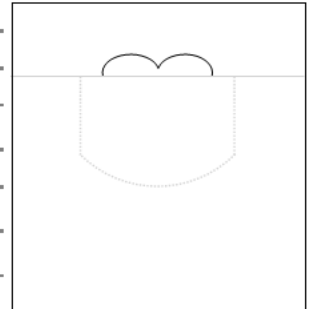


Bonne jambe

Bonne technique

Positionnement

- 1) Changer le type de déplacement
- 2) Augmenter la vitesse
- 3) Augmenter la distance entre les cones
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ times each sides.

3- minutes