



Cat #1:

Gardien

Title : Choix du Tireur

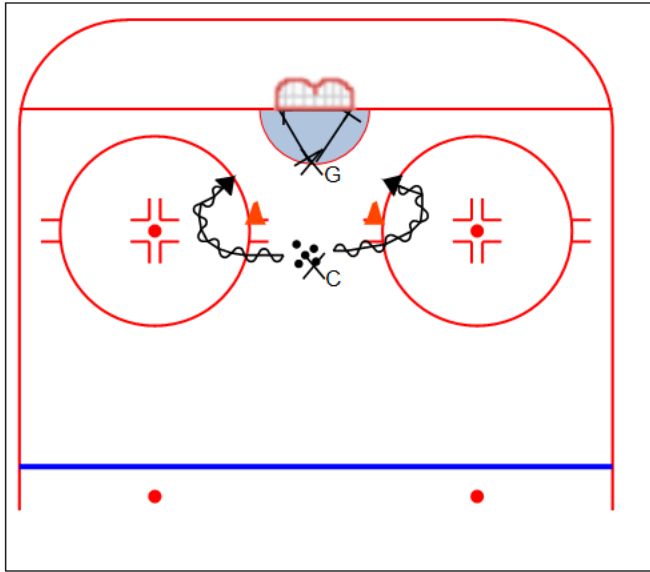
Cat #2:

Tir

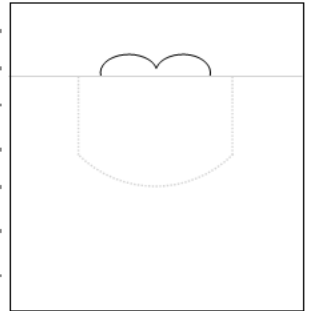
Level :

Description (notes)

- Gardien commence au centre debout
- L'entraîneur choisit le poteau que doit se diriger le gardien après avoir descendu en papillon
- Fait poteau à poteau
- Sortie explosive au centre
- Reçois un tir de l'entraîneur du côté de son choix



- 1) Changer les types de déplacement
- 2) Faire coucher
- 3) Jouer le retour
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____



Récupération

Technique

Bonne Jambe

5- times each sides.

minutes