



Cat #1:

Gardien

Title : Routine

Cat #2:

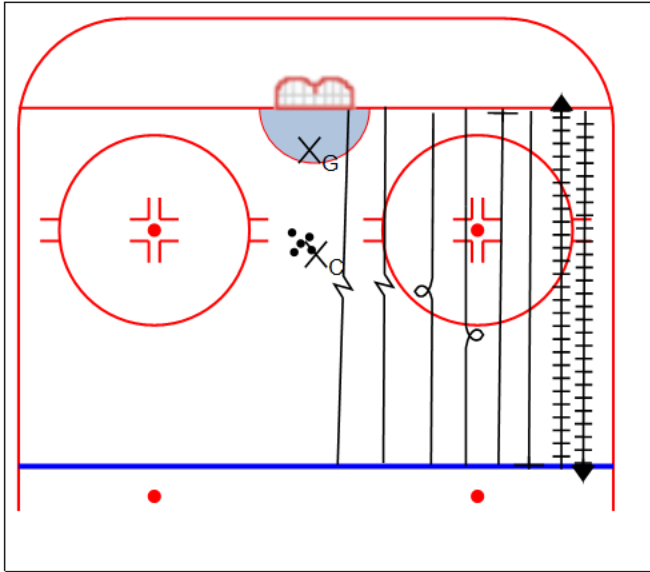
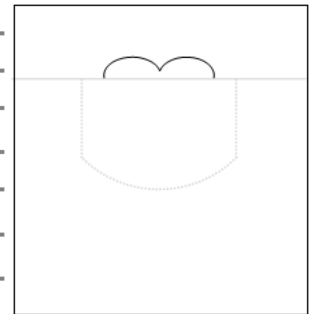
Déplacement et Tir

Level :

Description (notes)

- Le gardien se place sur la ligne des buts
- Il fait un aller-retour de la ligne des buts et la ligne de ringuette ou bleue
- Lors de son aller-retour, il fait un type de déplacement par aller-retour
- Généralement dans l'ordre suivant :
 - 1- Shuffle
 - 2- T-Push
 - 3- Glissade papillon
 - 4- Déplacement papillon (Butterfly push, powerpush)
- Puck Tracking (Gardien fait le mouvement sans tir et ensuite reçois

- 1) Augmenter/Diminuer la vitesse
- 2) Augmenter la distance
- 3) Changer l'ordre
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____



Technique

Puck Tracking

_____ times each sides.

_____ minutes