

**Titre :** Patin en C - 6-8 cônes**Catégorie #1**

Cahier d'entraîneur

**Catégorie #2**

Exercices de patin

**Description**

Le gardien est en position de base. Il patine en "C" du début jusqu'à la fin de l'exercice. Pour l'exercice 1, il doit patiner en zig-zag entre chaque cône. Il doit aussi le faire en patin arrière. Pour l'exercice 2, il doit tourner autour du cône tout en gardant sa position de base gardien. Il doit pousser avec le talon de son extérieur afin de se diriger autour du cône. Il doit le faire des 2 côtés.

**Points clés :**

Garder sa position de base

Les patins restent sur la gla

Garder son hockey à l'avant

