

Titre : D14-2 cônes- 2 dépl. en T-**Catégorie #1**

Déplacement

Catégorie #2

Tous

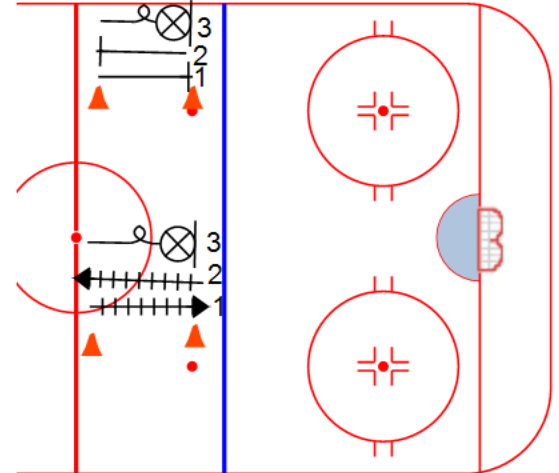
Description

Le gardien se sert des cônes (ou des rondelles) comme points de repères. Il doit travailler à l'arrière de cônes et non entre.

1- Le gardien effectue 2 déplacements en "T" et fait une glissade papillon. Il se relève, fait 2 déplacements en "T" et une glissade papillon...et ainsi de suite.

2- Même chose que le premier, sauf qu'il doit faire 2 déplacements parallèles au lieu des déplacements en "T".

Il doit s'arrêter en ayant le cône (ou la rondelle) au centre du de son corps.

**Points clés :**

Position de base

Arrêt complet sur dépl. T

Papillon compacte

Faire 4 séries de suite