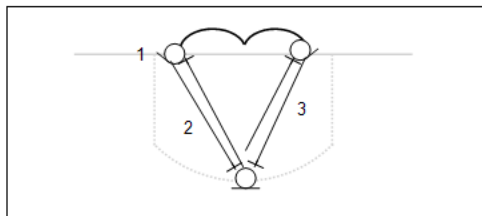


Titre: D2-Déplacement en "V"

Cat #1: Déplacement

Cat #2: Tous



- 1 - Position au poteau
- 2 - Déplacement en T vers l'avant-centre
- 3 - Retour au poteau
- 4 -

- 5 -
- 6 -
- 7 -
- 8 -

3- fois de chaque cotés.

___ minutes.

Points clés:

Garder la position de base

Garder la tête haute

Freiner du bon pied

S'assurer de la bonne position du hockey

Notes:

Après quelques exécutions, demandez-lui d'accélérer la cadence...
S'assurer d'avoir les épaules perpendiculaires au centre de la glace lors du freinage au haut du demi cercle.