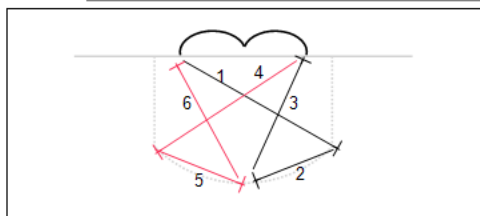


Titre: D8- En T - Petit X

Cat #1: Déplacement

Cat #2: Tous



1 - Dépl. en T vers le PMJ (à l'opposé)

2 - Dépl. en T vers le centre (haut)

3 - Dépl. en T vers l'autre poteau

4 - Dépl. en T vers le PMJ (à l'opposé)

5 - Dépl. en T vers le centre Haut

6 - Dépl. en T vers l'autre poteau

7 -

8 -

4 fois de chaque cotés.

___ minutes.

Points clés:

Déplacement rapide et précis

Garder le bâton à la bonne place (five hole)

Garder la tête haute - être stable

Freiner de la bonne jambe

Notes:

Après l'avoir fait quelques fois, aviser votre gardien d'augmenter sa vitesse d'exécution.