

Titre : P8- Patin avant-arr.-arrêt-pap.et

Catégorie #1

patin-déplacement

Catégorie #2

Tous

Description

1 - Le gardien est en position de base. Il patine en C de la ligne du but jusqu'au point de mise au jeu. Il freine, se positionne en papillon et retourne en patin arrière vers la ligne du but. Il doit freiner complètement. Le refaire 4-5 fois de suite sans arrêt.

2- Le gardien est en position de base. Il patine en C de la ligne du but jusqu'au point de mise au jeu. Il freine, glisse papillon, se relève et retourne en patin arrière vers la ligne du but. Il doit freiner complètement. Le refaire 4-5 fois de suite sans arrêt.

Demander aux gardiens d'augmenter leur vitesse d'exécution après l'avoir fait une ou 2 fois.

Variantes: Lorsque le gardien freine, vous pouvez lui demander de faire 2 glissades au lieu de une, un ou 2 poussées papillon, si son niveau le permet, 2-3 positions papillons, etc...

Points clés :

Freiner complètement

Garder la tête haute

Vérifier toujours pos. de bas

