

Titre : Patin avant - 180 degré - 360 degré **Catégorie #1**

Cahier d'entraîneur

Catégorie #2

Exercices de patin

Description

Le gardien se place en position de base debout. Il patine en "C". Au signal de l'entraîneur, le gardien pivote de 180 degré. Il continue son patin tout en gardant sa position de base. Vous pouvez le faire aussi pour un tour complet, soit de 360 degré.

Assurez-vous qu'il garde sa position de base lorsqu'il effectue ces rotations. Cet exercice est pour pratiquer la stabilité et l'agilité.

Points clés :

Garder sa position de base

Garder son hockey à l'avant

