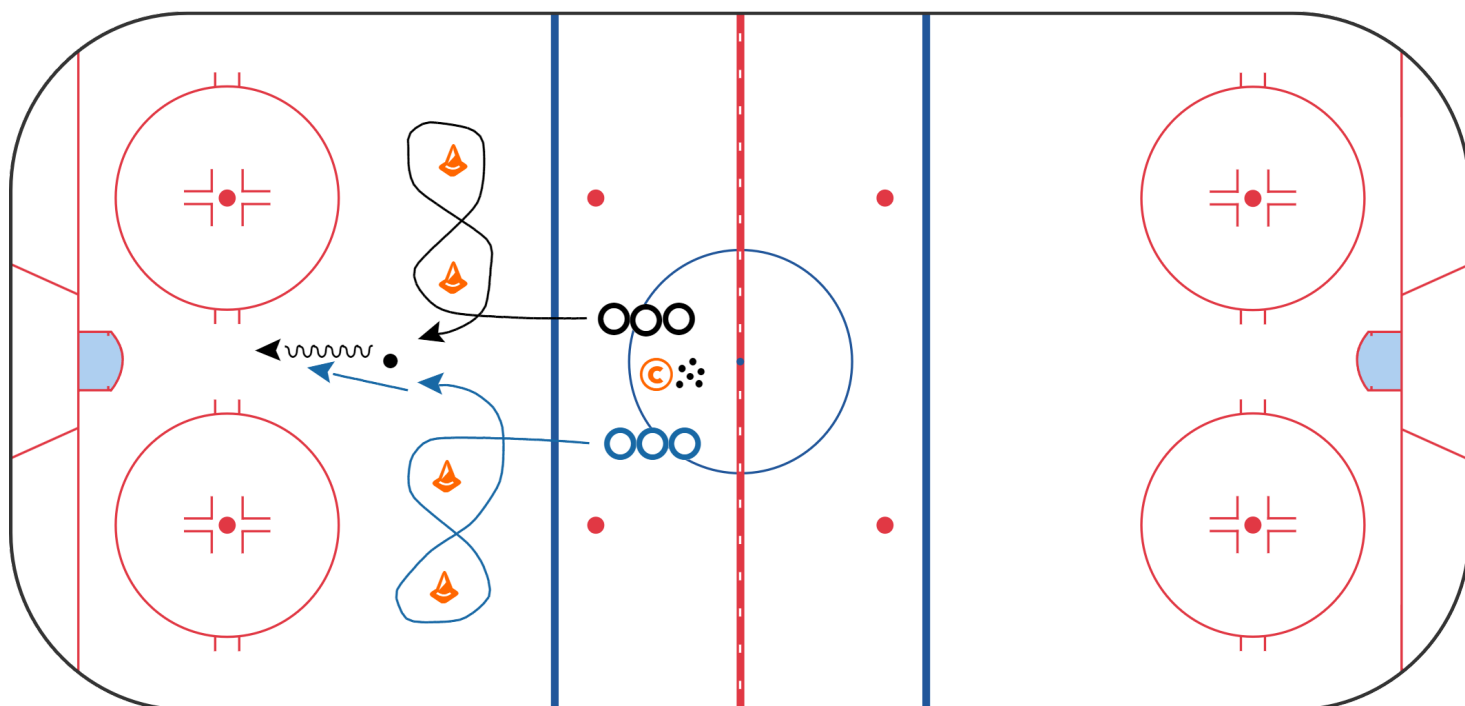


Course en huit - HQ



Description

Les joueur·euse·s se placent en deux colonnes dans la zone neutre.

Un entraîneur·e place une rondelle entre le trajet de cône. Au signal de celui-ci, les joueur·euse·s font un trajet en huit autour des cônes.

Le joueur·euse qui touche la rondelle en premier devient le joueur·euse offensif. Le deuxième joueur·euse est dans le rôle défensif.

Points clés

Compétitionner

Bouger ses pieds

Croiser à fin des virages brusques