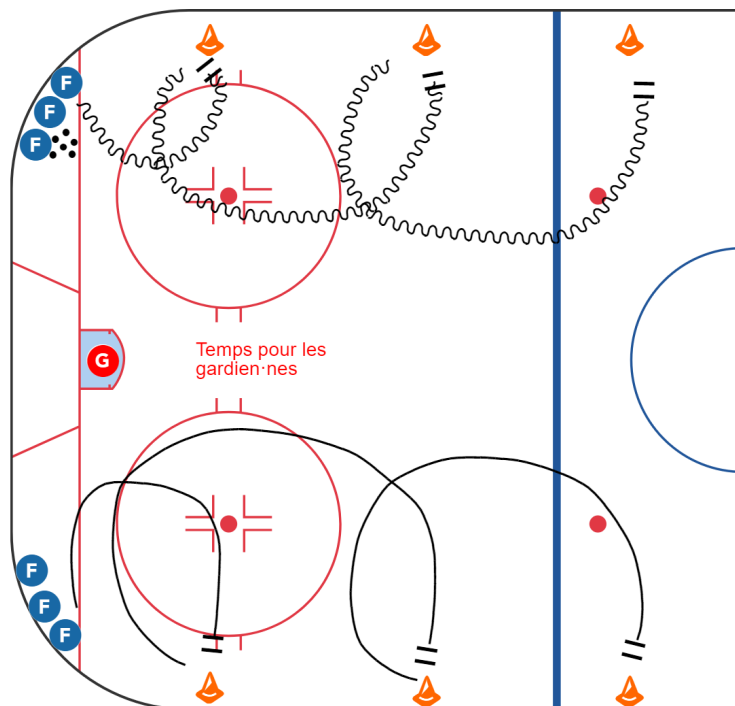


Patinage - Croisement pieds rapides



Description

Les joueur·euses partent du coin de la patinoire.

Le but est de faire des croisement jusqu'au cône et faire un arrêt complet au cône tout en faisant face à la colonne de départ.

Refaire l'exercice jusqu'au dernier cône.

Dans la deuxième variante, faites partir vos joueur·euses avec une rondelle.

Les gardiens peuvent prendre le filet pour travailler avec l'entraîneur·e des gardien·nes.

Points clés

Position de base.

Tête, épaules et bâton vers le centre.