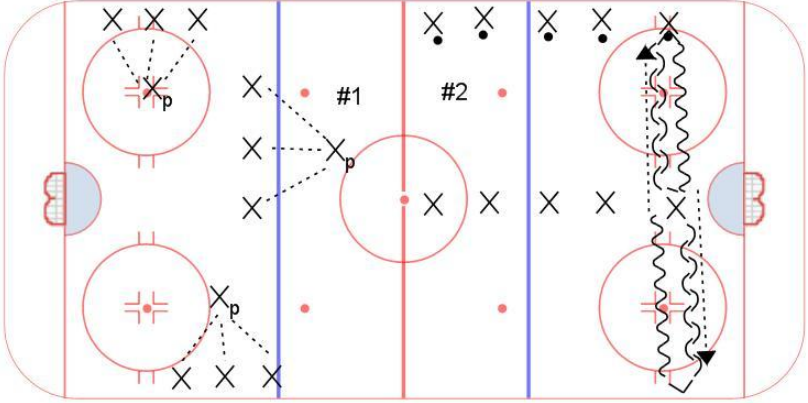
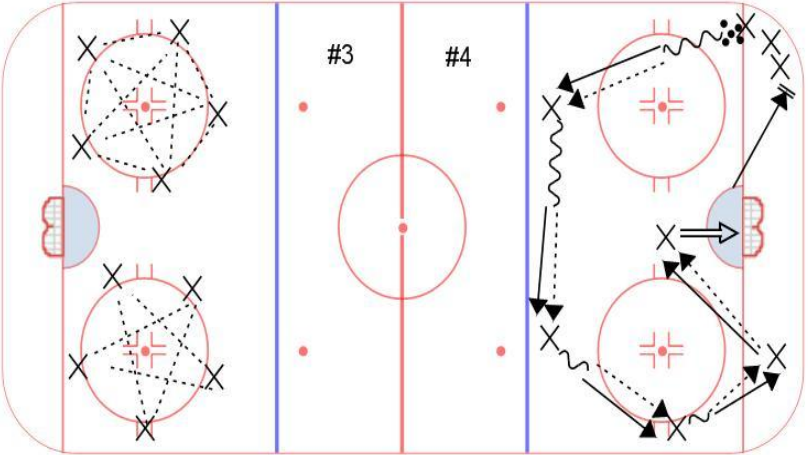
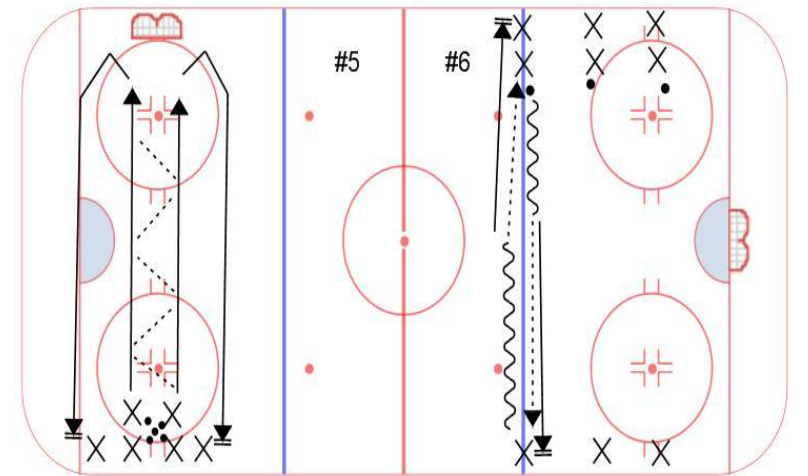
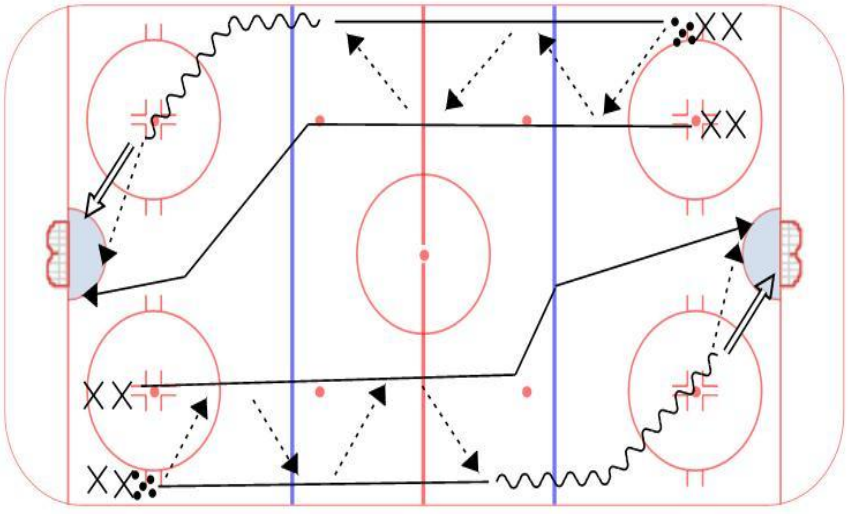
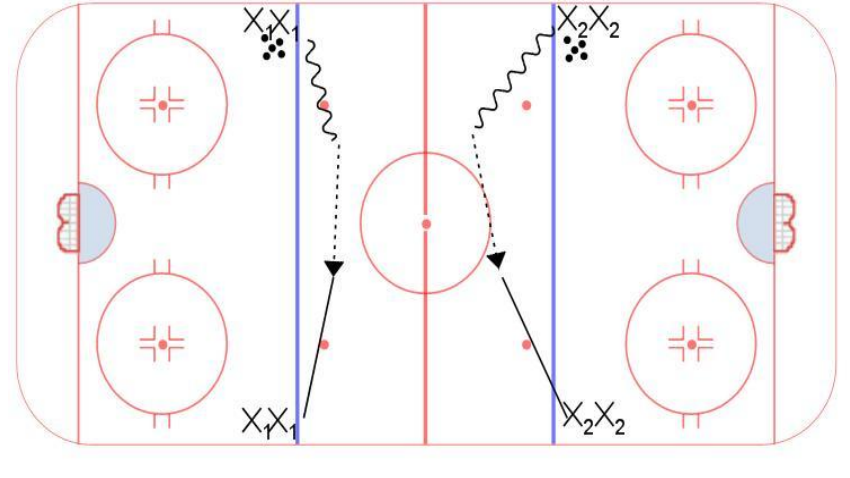
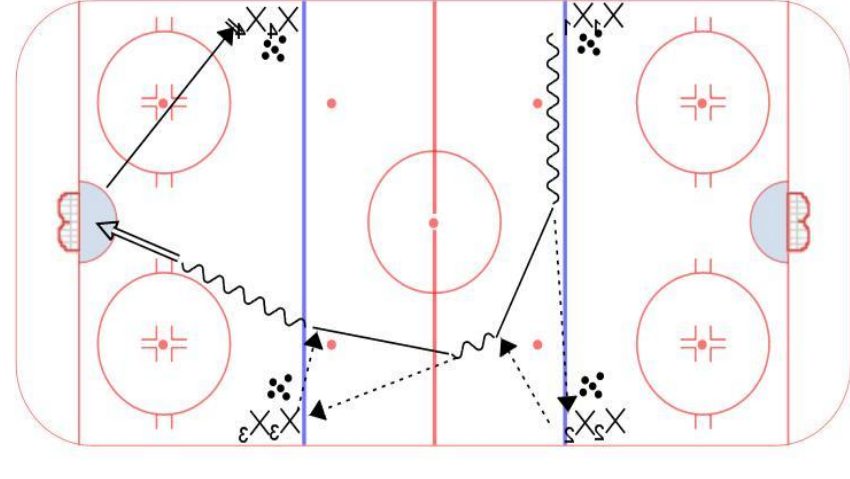
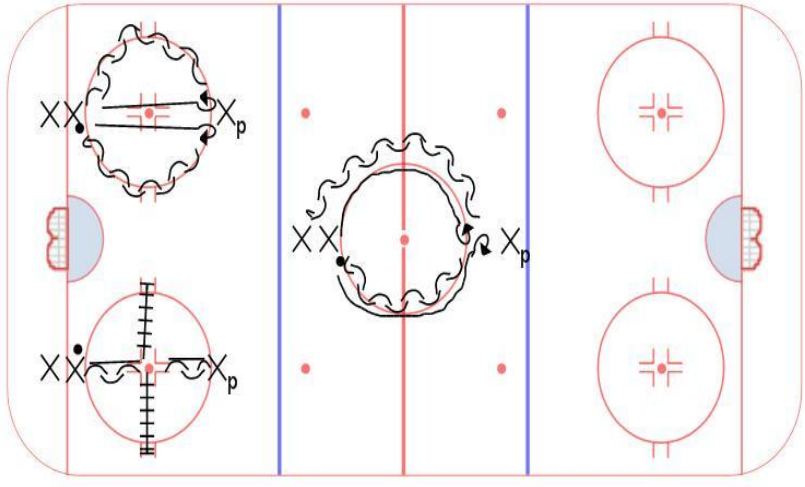
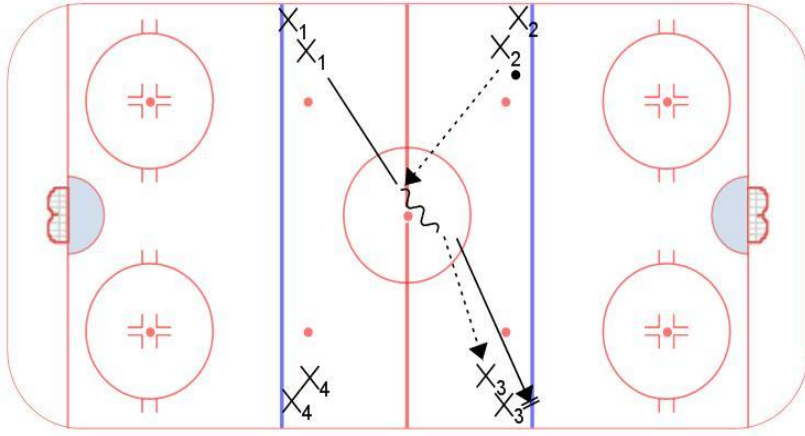
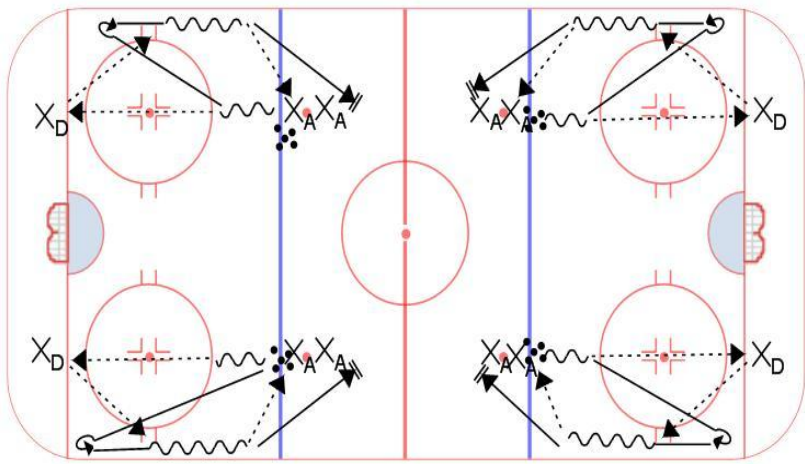
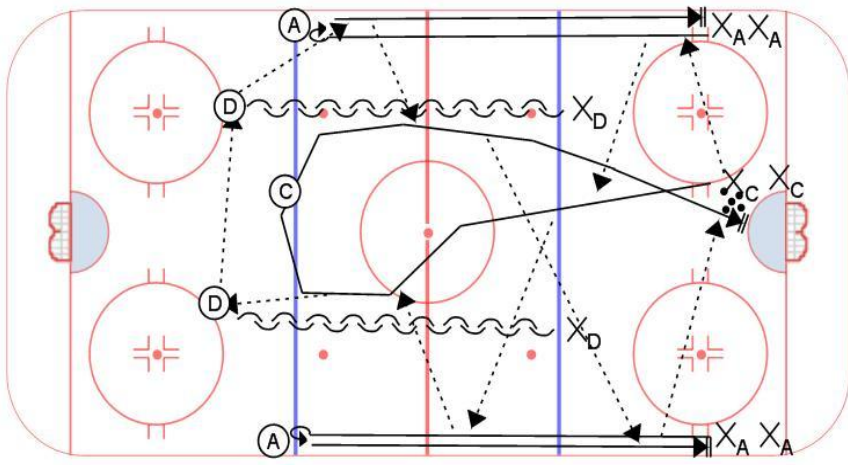
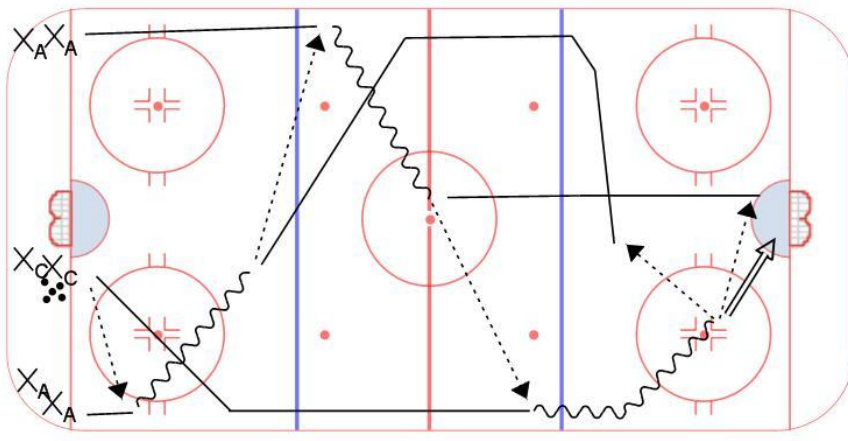


Exercice # : 1-2	Niveau : 1 - Demi-Glace avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Passes	Points clés : Le poids passe de l'arrière à l'avant, la finition du mouvement se fait en direction de la cible.(Passe balayée)
Description #1-On place les joueurs en groupe de 4. -Il y a un Passeur qui distribue la rondelle à chacun des joueurs un à la suite de l'autre. -Changer le passeur à toutes les 1-2 minutes. #2- Les joueurs se retrouvent en groupe de 2. - Ils font des passes tiroirs alors qu'ils sont d'avant avec la rondelle et de reculons lors de la réception.	
Exercice # : 3-4	Niveau : 1 avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Passes	Points clés : Le poids passe de l'arrière à l'avant, la finition du mouvement se fait en direction de la cible.(Passe balayée)
Description #3- Placer environ 5 joueurs autour d'un cercle. -Ceux-ci se distribueront la rondelle de façon aléatoire. **Apporter des variantes comme passe balayé, passe du revers, passe soulevée, passe sur réception. #4- Initialement, 5 passeurs seront placer afin de débiter l'exercice. -Le joueur partira avec une rondelle et fera une passe au passeur pour par la suite prendre la place de celui-ci. -Cela se continue ainsi jusqu'à temps que le dernier joueur prenne un lancer au filet.	
Exercice # : 5-6	Niveau : 1 avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Passes	Points clés : Le poids passe de l'arrière à l'avant, la finition du mouvement se fait en direction de la cible.(Passe balayée)
Description #5-Utiliser la largeur de la patinoire pour mettre en pratique un 2vs0. -En utilisant la largeur de la glace, il y aura matière a un plus grand nombre de passes. #6-Les joueurs se placeront en groupe de 3 ou plus. -Le 1 ^{er} partira avec une rondelle effectuera une passe au joueur devant. -Il se placera derrière la colonne de ce dernier. -L'exercice continue de cette façon. **Vous pouvez ajouter le nombre de passes.	

Exercice # : 7	Niveau : 1 - avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Passes	Points clés : Le poids passe de l'arrière à l'avant, la finition du mouvement se fait en direction de la cible.(Passe balayée)
Description - 2vs0 le plus simple que possible alors que les deux joueurs doivent faire un minimum de 3,4 ou 5 passes dépendamment le calibre de jeu.	
Exercice # : 8	Niveau : 2 – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Passes	Points clés : Le poids passe de l'arrière à l'avant, la finition du mouvement se fait en direction de la cible.(Passe balayée)
Description -Au signal, 4 joueurs iront au centre et se feront des passes. -Ils se feront des passes en équipe de 2 ou 4. *Si l'exercice va bien vous pouvez rajouter une pression.	
Exercice # : 9	Niveau : 2 – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Passes	Points clés : Le poids passe de l'arrière à l'avant, la finition du mouvement se fait en direction de la cible.(Passe balayée)
Description -Les deux joueurs de coins opposés partent au signal de l'entraîneur. (1,3) -Ils partent en largeur, ils font une passe avec le joueur devant. (2,4) -Ils se font deux passes. -Ils répètent l'action avec l'autre joueur (dans le cas 1, il s'agit du joueur 3)	

Exercice # : 10	Niveau : 2 - avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Passes	Points clés : Le poids passe de l'arrière à l'avant, la finition du mouvement se fait en direction de la cible.(Passe balayée)
Description <p>-Tout en effectuant quelques exercices avec l'utilisation du cercle, placez un passeur qui distribuera la rondelle sans cesse avec le joueur en action.</p> <p>-Ce dernier continuera le trajet en redonnant la rondelle le plus rapidement que possible au passeur.</p>	
Exercice # : 11	Niveau : 2 – Demi ou pleine glace - Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Passes	Points clés : Le poids passe de l'arrière à l'avant, la finition du mouvement se fait en direction de la cible.(Passe balayée)
Description <p>-4 colonnes seront placées de sorte à former une croix.</p> <p>-Le joueur 2 débute avec la rondelle alors que le joueur 1 commence l'exercice en patinant vers le centre.</p> <p>-Le joueur 2 effectue une passe au joueur 1 et ce dernier, redonne la rondelle au joueur 3.</p> <p>-Le joueur 3 possède alors la rondelle qui donne celle-ci au joueur 2 qui patine désormais vers le centre.</p> <p>-Ça continue de cette façon sans cesse.</p>	
Exercice # : 12	Niveau : 2 – Demi ou pleine glace - Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Passes	Points clés : Le poids passe de l'arrière à l'avant, la finition du mouvement se fait en direction de la cible.(Passe balayée)
Description <p>-Exercice de sortie de zone</p> <p>-Excellent exercice pour débiter une pratique</p> <p>-Les passes sont primordiales.</p> <p>-Le joueur débute avec la rondelle effectue une passe au Passeur.</p> <p>-Celui-ci lui redonne la rondelle après qu'il se soit ouvert sur le long de la bande.</p> <p>-L'ailier redonnera la rondelle dans sa colonne initiale.</p>	

Exercice # : 13	Niveau : 2 - avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Passes	Points clés : Le poids passe de l'arrière à l'avant, la finition du mouvement se fait en direction de la cible.(Passe balayée)
Description -Utiliser l'ensemble de la patinoire pour effectuer un 3vs0. -Vous avez le choix de terminer l'exercice avec un lancer au but ou bien un regroupement en zone neutre pour revenir au point initial.	
Exercice # : 14	Niveau : 2 - Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Passes	Points clés : Le poids passe de l'arrière à l'avant, la finition du mouvement se fait en direction de la cible.(Passe balayée)
Description -Utiliser l'ensemble de la patinoire en effectuant un 3vs0. -Faites ce 3vs0 en faisant des Passes et suit (les joueurs iront prendre la place de celui à qui ils ont remis la rondelle). -Vous pouvez terminer l'exercice par un lancer ou bien un regroupement en zone neutre.	
Exercice # : 15	Niveau : 2 - Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Passes	Points clés : Le poids passe de l'arrière à l'avant, la finition du mouvement se fait en direction de la cible.(Passe balayée)
Description -Faites circuler la rondelle parmi 5 joueurs placés simulant le positionnement en zone offensive comme sur le schéma.	