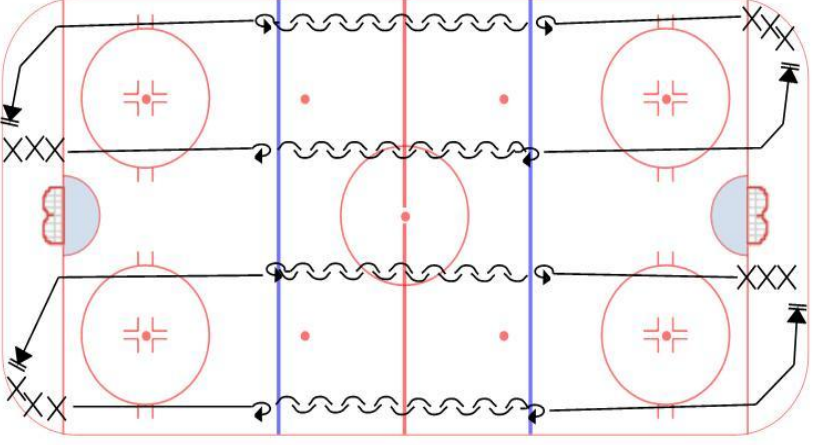
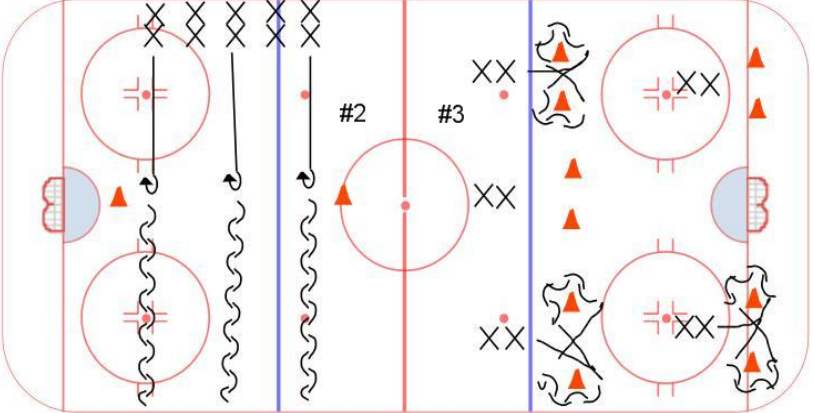
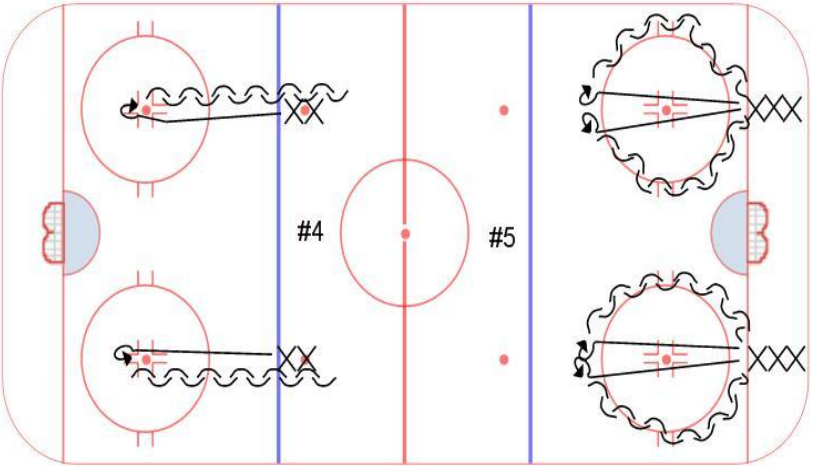
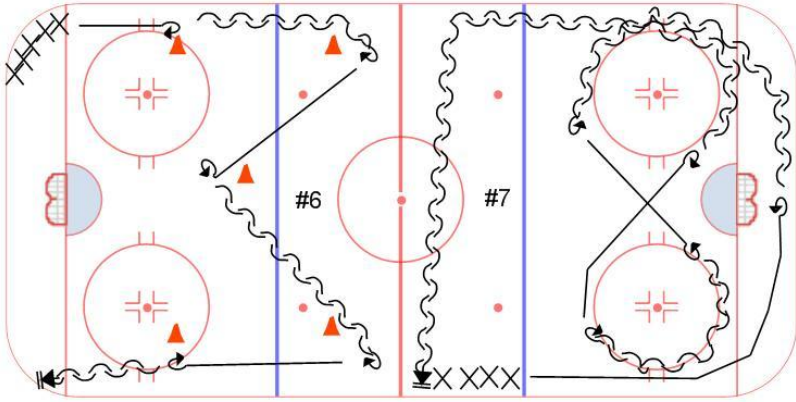
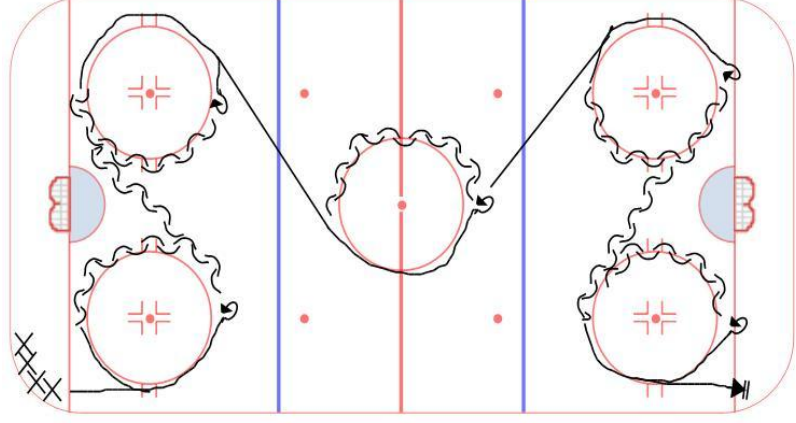


Exercice # : 1	Niveau : 1 – Sans rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Pivot	Points clés : Voir Technique de pivots.
Description - Faire des allers-retours avec des pivots avant arrière et arrière avant a chacune des lignes bleues. **Faites le en regardant toujours le centre de la glace.	
Exercice # : 2-3	Niveau : 1 – Demi-Glace
Élément(s) travaillé(s) : Pivot	Points clés : Voir Technique de pivots.
Description #2- Faire des allers-retours en largeur ou en longueur. - Vous pouvez soit faire le pivot à une distance précise ou bien au coup de sifflet. - Alternner de côté les pivots. #3- Faire des groupes de 2 joueurs. - Chaque groupe a besoin de 2 cônes. - Le joueur en action effectue un 8 autour des cônes. - Après environ 20 sec, siffler et changer de joueur.	
Exercice # : 4-5	Niveau : 1 – Demi-Glace
Élément(s) travaillé(s) : Pivot	Points clés : Voir Technique de pivots.
Description #4- Faire deux groupe au point en zone neutre. - Chaque joueur va faire un pivot avant-arrière au point de mise en jeu. - Vous pouvez également le faire avec un pivot arrière-avant. #5- Utiliser le cercle pour faire des pivots avant-arrière. - Suivre le trajet indiqué.	

Exercice # : 6-7	Niveau : 1 – Demi-Glace – Sans rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Pivot	Points clés : Voir Technique de pivots.
Description #6-Suivre le trajet indiqué toujours en accent sur les pivots des jeunes. - Les cônes indiquent les endroits où les joueurs doivent pivoter. #7-Suivre le trajet indiqué en gardant toujours les yeux sur le filet. - En étant face au filet, le joueur va effectuer les pivots automatiquement.	
Exercice # : 8	Niveau : 1 – Sans rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Pivot	Points clés : Voir Technique de pivots.
Description #8-Faire les 5 cercles toujours en regardant le cadran au fond de l'aréna. - Les joueurs vont automatiquement faire les pivots en conséquence.	
Exercice # : 9-10	Niveau : 1 – Demi-Glace
Élément(s) travaillé(s) : Pivot	Points clés : Voir Technique de pivots.
Description #9-Suivre le trajet indiqué et faire les pivots en temps et lieu. #10- Faire le cercle en étant face à l'entraîneur. - À la sortie du cercle le joueur dans la même colonne fait une passe au joueur en action pour que celui-ci redonne la rondelle à l'entraîneur. - Quand l'entraîneur a la rondelle, le joueur en action va s'ouvrir avec l'aide d'un demi-pivot en restant face à l'entraîneur. - Il finit avec un lancer.	