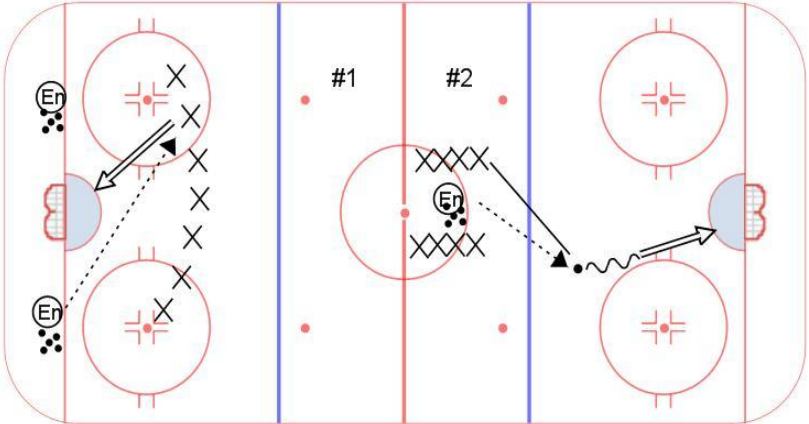
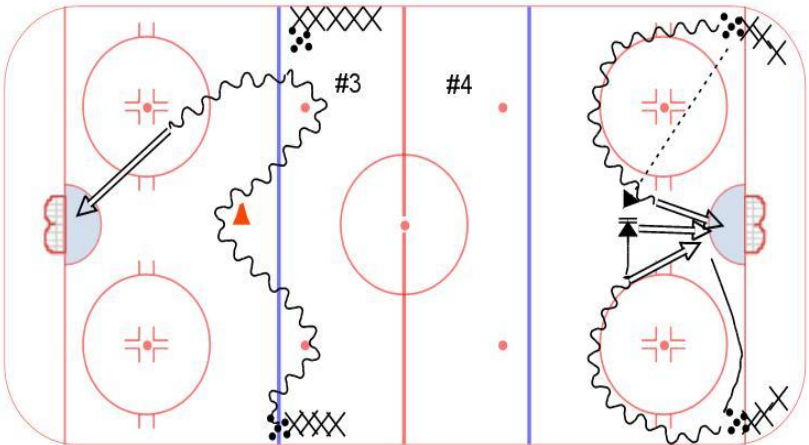
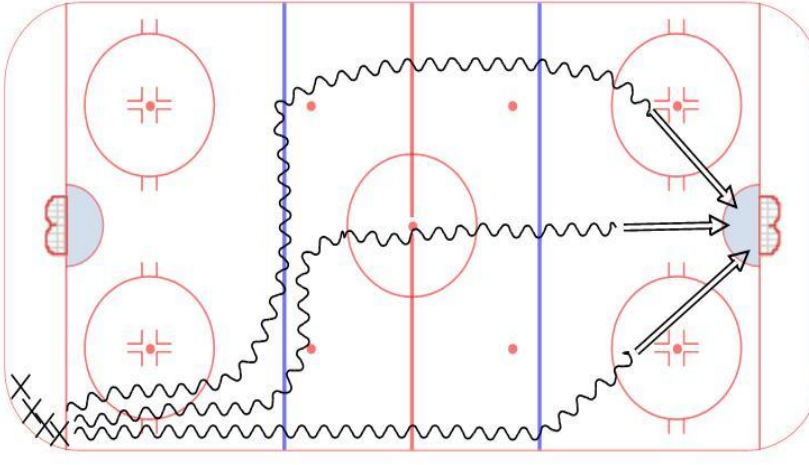
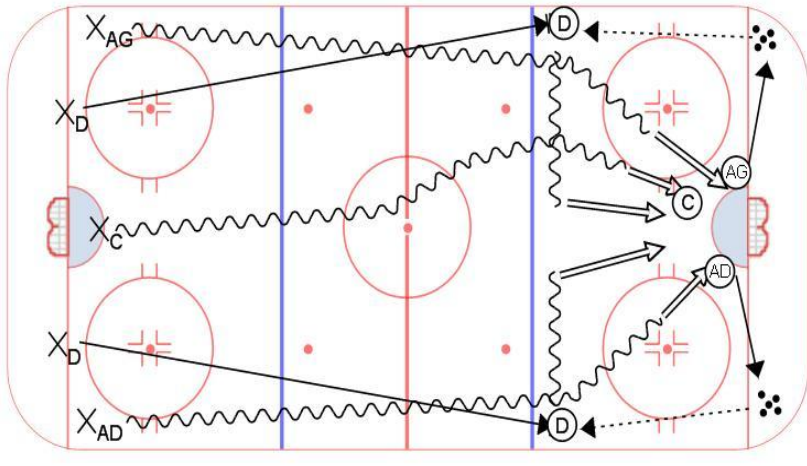
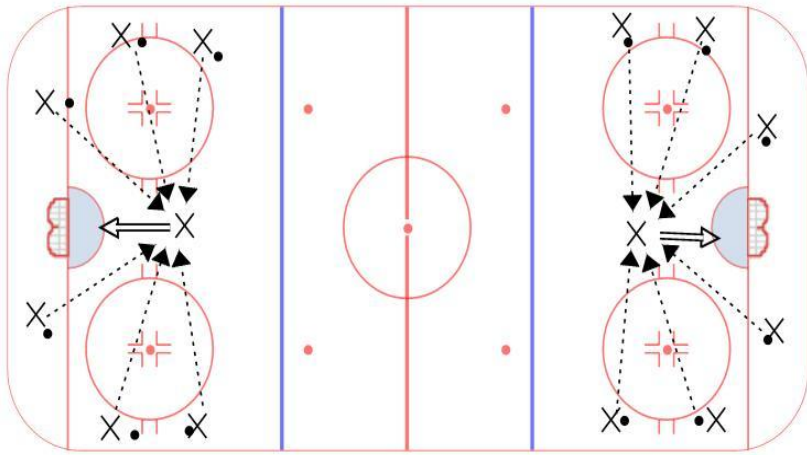


<b>Exercice # : 1-2</b>	<b>Niveau : 1 – Avec rondelle-Demi glace</b>
<b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Lancer</b>	<b>Points clés :</b> Voir technique des lancers ;
<b>Description</b> #1- Les joueurs sont placés selon le schéma suivant. -L'entraîneur passe la rondelle à chaque joueur à tour de rôle, puis ceux-ci effectuent un lancer au filet. #2- Les joueurs sont placés selon le schéma suivant. -L'entraîneur place une rondelle dans un espace libre puis le joueur se doit de récupérer la rondelle et lancer le plus rapidement possible.	
<b>Exercice # : 3-4</b>	<b>Niveau : 1 – Avec rondelle-Demi glace</b>
<b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Lancer</b>	<b>Points clés :</b> Voir technique des lancers ;
<b>Description</b> #3- Les joueurs sont placés selon le schéma suivant. -Le joueur contourne le point de mise au jeu, puis ensuite le cône et va finalement contourner l'autre point de mise au jeu avant d'effectuer son tir. #4- Les joueurs sont placés selon le schéma suivant. -Le joueur contourne le cercle et lance au but. Il récupère ensuite une rondelle et contourne l'autre cercle. Le second joueur de la colonne lui passe enfin une dernière rondelle pour un dernier tir.	
<b>Exercice # : 5</b>	<b>Niveau : 2- Avec rondelle</b>
<b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Lancer</b>	<b>Points clés :</b> Voir technique des lancers ;
<b>Description</b> - Les joueurs sont placés selon le schéma suivant. -Trois joueurs partent simultanément. -Le premier joueur patine avec la rondelle en ligne droite et effectue son tir. -Le second joueur entre dans la zone au centre de la patinoire et effectue son tir. -Le troisième joueur entre en largeur avant d'effectuer son tir.	

<b>Exercice # :</b> 6	<b>Niveau :</b> 2 – Avec rondelle
<b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Lancer</b>	<b>Points clés :</b> Voir technique des lancers ;
<b>Description</b> - Les joueurs sont placés selon le schéma suivant. -L'ailier droit, l'ailier gauche puis le joueur de centre effectuent tour à tour leur trajet respectif et se positionne devant le filet. -Au signal de l'entraîneur, l'ailier gauche récupère une rondelle dans le coin puis la passe au défenseur, qui lui, lance au filet. -Au deuxième signal, l'ailier droit fait la même chose avec l'autre défenseur.	
<b>Exercice # :</b> 7	<b>Niveau :</b> 2 – Avec rondelle
<b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Lancer</b>	<b>Points clés :</b> Voir technique des lancers ;
<b>Description</b> - Les joueurs sont placés selon le schéma suivant.  -Le joueur au centre de la zone reçoit une à la suite de l'autre les rondelles de ses 7 coéquipiers et effectue un lancer sur chacune d'elle.  ***L'exercice se fait des deux côtés en même temps.	
<b>Exercice # :</b> 8	<b>Niveau :</b> 2- Avec rondelle
<b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Lancer</b>	<b>Points clés :</b> Voir technique des lancers ;
<b>Description</b> - Les joueurs sont placés selon le schéma suivant. -Le premier joueur va s'ouvrir le long de la bande puis reçoit une passe du second joueur de la colonne et effectue son tir. -Le second joueur à accompagner le porteur pour récupérer les rebonds. Ce même joueur revient au centre puis s'ouvre le long de la bande. ***L'exercice se fait en continue et des deux côtés de la patinoire,	