

Exercice # : 1-2	Niveau : 1 – Demi-Glace
Élément(s) travaillé(s) : Protection de rondelle	Points clés : Éloigner la rondelle du joueur adverse, Placer son corps entre la rondelle et le joueur adverse.
Description #1-Placer les joueurs en groupe de 2. -Un joueur protège le point de mise en jeu tandis que l'autre essaie d'aller le toucher avec son patin. #2-Débuter l'exercice avec une passe de l'entraîneur -Simuler le débordement d'un défenseur en protection de rondelle.	
Exercice # : 3	Niveau : 1 – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Protection de rondelle	Points clés : Éloigner la rondelle du joueur adverse, Placer son corps entre la rondelle et le joueur adverse.
Description - Les premiers joueurs de chaque colonne vont dans le centre avec une rondelle. - Vous pouvez mettre 1 ou 2 entraîneurs en pression dans le centre. - Lorsqu'un joueur reçoit une pression il doit éloigner sa rondelle le plus rapidement que possible.	
Exercice # : 4	Niveau : 1 – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Protection de rondelle	Points clés : Éloigner la rondelle du joueur adverse, Placer son corps entre la rondelle et le joueur adverse.
Description - Les deux joueurs opposés (1,3) partent au signal de l'entraîneur. - Le joueur en action va s'ouvrir sur le long de la bande et reçoit la passe du joueur en face (2). - Après la passe du joueur 2, celui-ci va mettre une pression sur le joueur 1 afin que ce dernier protège sa rondelle.	

Exercice # : 5-6	Niveau : 1 – Demi-Glace
Élément(s) travaillé(s) : Protection de rondelle	Points clés : Éloigner la rondelle du joueur adverse, Placer son corps entre la rondelle et le joueur adverse.
Description #5- Le joueur débute sans pression et va prendre un lancer. -Ce même joueur va par la suite mettre une légère pression sur le joueur de l'autre colonne pour que celui-ci protège sa rondelle -Cet exercice n'arrête jamais. #6- L'entraîneur fait la passe au joueur dans le coin. -Ce joueur effectue une protection de rondelle alors que l'autre exerce une légère pression -Déterminer une zone de protection pour que le joueur manie la rondelle dans cette espace.	
Exercice # : 7-8	Niveau : 1 – Demi-Glace
Élément(s) travaillé(s) : Protection de rondelle	Points clés : Éloigner la rondelle du joueur adverse, Placer son corps entre la rondelle et le joueur adverse.
Description #7- Le joueur effectue le trajet avec la rondelle et lorsqu'il aperçoit un entraîneur il doit immédiatement protéger le disque. #8- Le joueur part avec la rondelle, effectue 2 virages brusques alors qu'il trouve le moment opportun puisque l'entraîneur met une pression sur le joueur -Le joueur fait 2 virages en protection de rondelle et finit avec un lancer.	
Exercice # : 9	Niveau : 1 – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Protection de rondelle	Points clés : Éloigner la rondelle du joueur adverse, Placer son corps entre la rondelle et le joueur adverse.
Description -Le joueur part du coin avec la rondelle lors du signal de l'entraîneur. -Il éloigne sa rondelle lorsque l'entraîneur met une pression. - *Vous pouvez le faire avec 1 ou 2 entraîneurs.	

