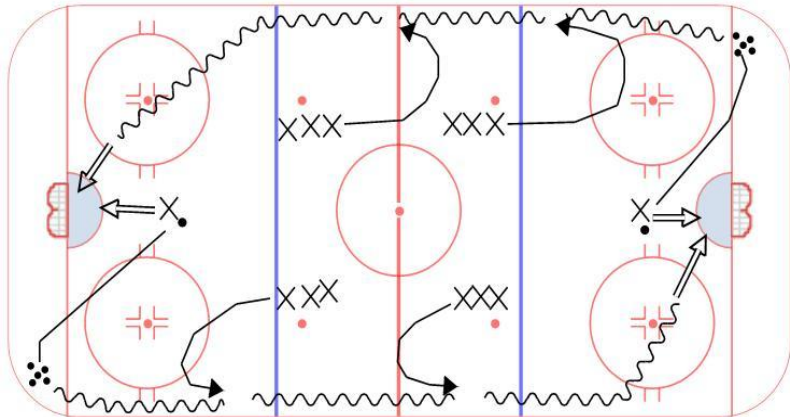
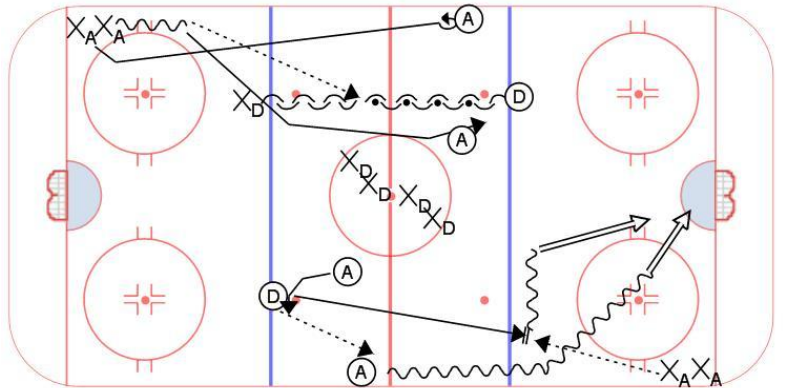


Exercice # : 1-2	Niveau : 1 – Demi-glace avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Approche au porteur	Points clés : Fermer le temps et l'espace, Palette à palette, utiliser la main libre, rester D-side (entre le but et le joueur),
Description #1- Placer trois cônes de sorte à simuler trois joueurs adverses. -Le joueur fait trois approches au porteur (vitesse maximale en plaçant le bâton sur le cône) #2- Placer la rondelle dans le coin et simuler un échec-avant. -Forcer le défenseur à se diriger dans le coin avec l'aide du bâton. -C'est à vous de décider par apport à votre échec-avant ou l'attaquant doit amener le défenseur.	
Exercice # : 3-4	Niveau : 1 – Demi-glace avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Approche au porteur	Points clés : Fermer le temps et l'espace, Palette à palette, utiliser la main libre, rester D-side (entre le but et le joueur),
Description #3- Faites un 1vs1 du coin alors que le joueur offensif est en plein contrôle de la rondelle de face. -C'est important que le joueur défensif contienne l'attaquant de sorte à ne pas le faire entrer dans la maison. #4- Échec-avant avec 1 joueur sur le défenseur et 1 autre sur l'ailier. -Forcer la sortie de zone à l'ailier et coincé celui-ci.	
Exercice # : 5-6	Niveau : 1- Demi-glace avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Approche au porteur	Points clés : Fermer le temps et l'espace, Palette à palette, utiliser la main libre, rester D-side (entre le but et le joueur),
Description #5- Effectuer un 2vs2 dans la zone alors qu'il est primordial d'être palette à palette et fermer le plus rapidement que possible le temps et l'espace. #6- Effectuer un 3vs3 dans la zone alors qu'il est primordial d'être palette à palette et fermer le plus rapidement que possible le temps et l'espace.	

Exercice # : 7	Niveau : 1 – avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Approche au porteur	Points clés : Fermer le temps et l'espace, Palette à palette, utiliser la main libre, rester D-side (entre le but et le joueur),
Description - Pour débiter l'exercice placer deux tireurs. - Après avoir effectué son lancer, il va récupérer une rondelle. - Le joueur #2 va faire une approche et lui enlever la rondelle. - Le joueur #3 va faire une approche sur le joueur #2 et lui enlever la rondelle. - Le joueur #3 va finir avec un lancer.	
Exercice # : 8	Niveau : 2 – avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Approche au porteur	Points clés : Fermer le temps et l'espace, Palette à palette, utiliser la main libre, rester D-side (entre le but et le joueur),
Description - L'attaquant commence en donnant la rondelle au défenseur et effectue une pression sur le défenseur par la suite. - Le défenseur donne la rondelle au 2 ^e ailier. - L'ailier continue sa route pour finir par un lancer au but. - Le défenseur va suivre, recevoir une passe de l'autre ailier et va prendre un tir au but.	
Exercice # : 9-10	Niveau : 1- avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Approche au porteur	Points clés : Fermer le temps et l'espace, Palette à palette, utiliser la main libre, rester D-side (entre le but et le joueur),
Description #9- L'ailier va donner la rondelle au défenseur et effectuée une pression sur le défenseur pour l'empêcher de tirer au but. #10- Deux ailiers sont placés en défensive pour mettre une pression sur le défenseur qui possède la rondelle. - Les défenseurs s'échangeront la rondelle jusqu'au signal de l'entraîneur en finissant par un tir.	