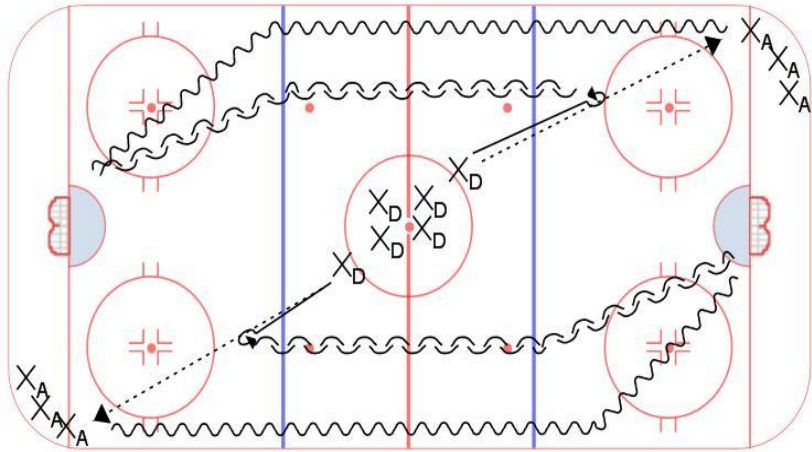
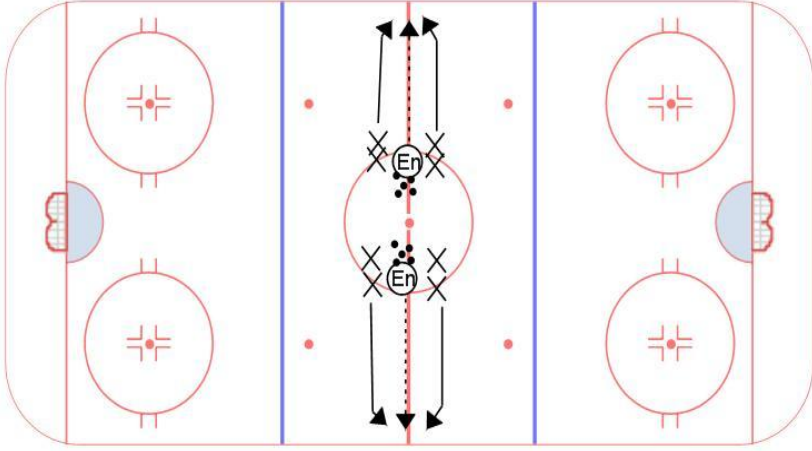
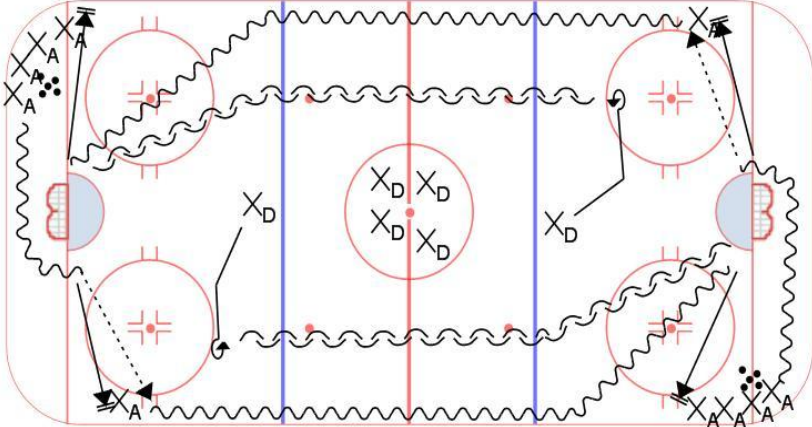
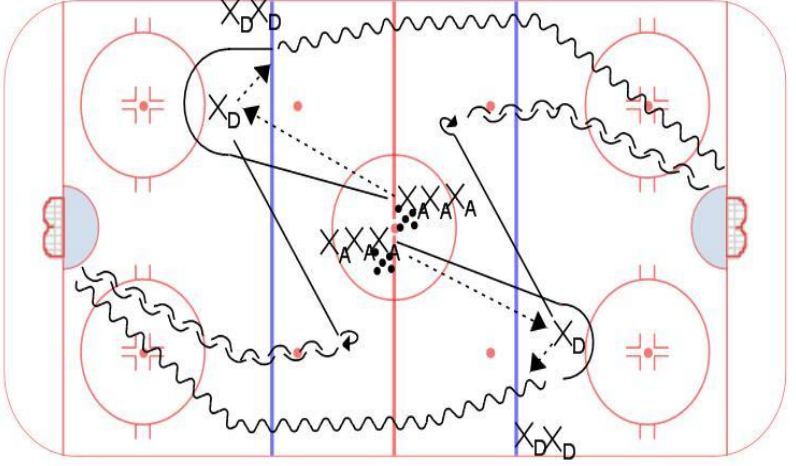
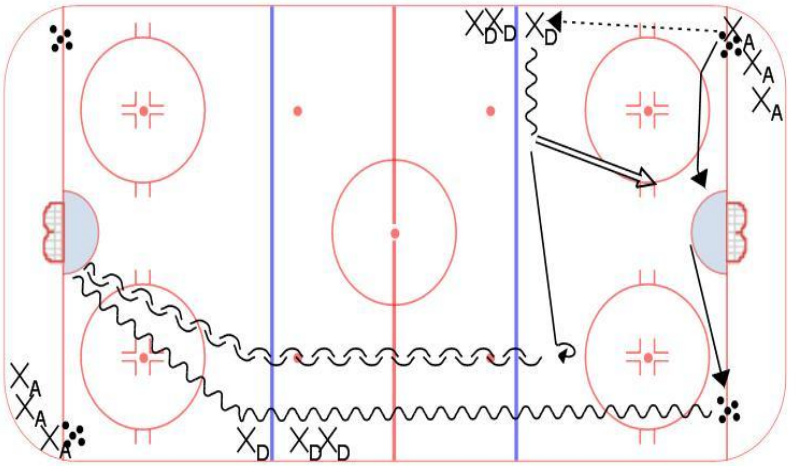
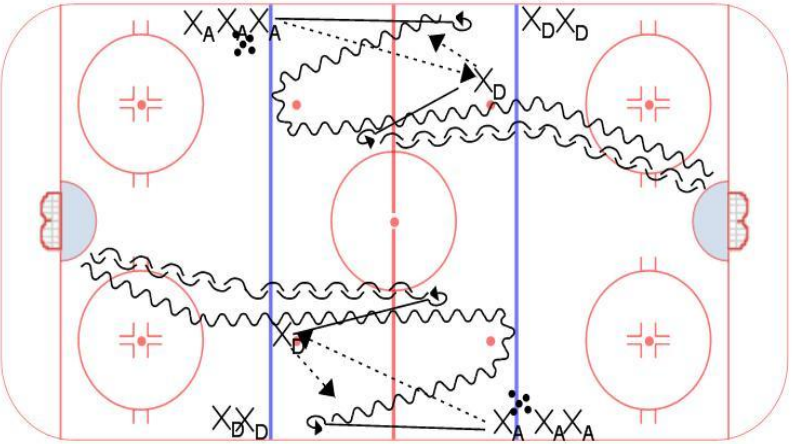
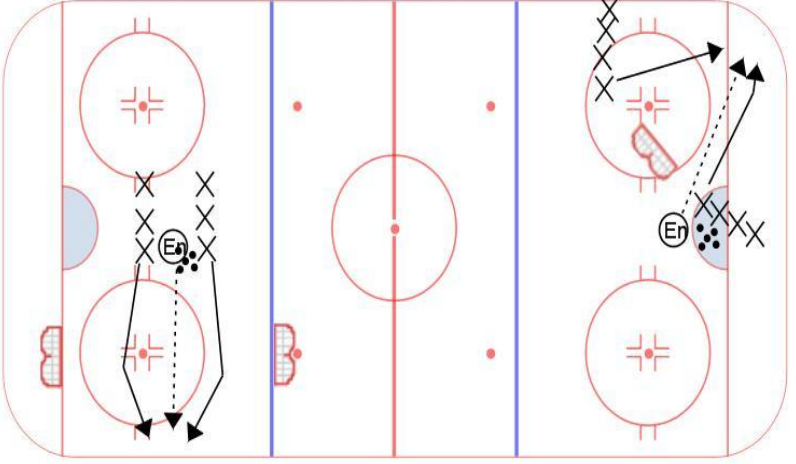
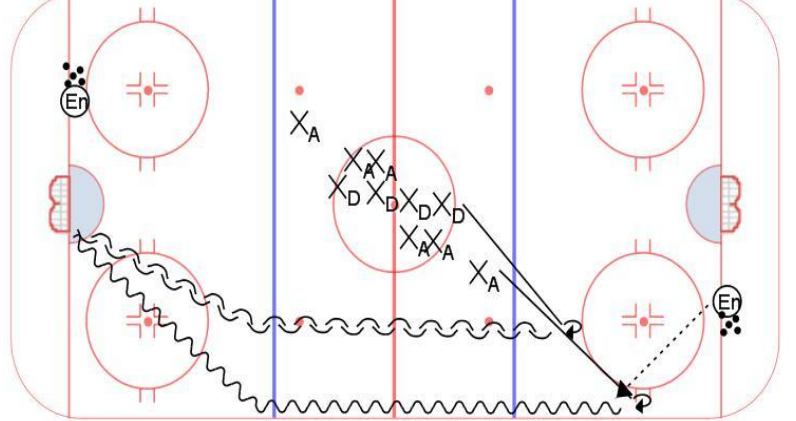


Exercice # : 1-2	Niveau : 1 – Demi-Glace avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : 1 vs 1	Points clés : Voir 1vs1 Offensif et Défensif ;
Description #1-Les joueurs sont divisés en deux lignes égales. -Les premiers de chaque colonne débutent en même temps. -L'un des joueurs essaye d'attraper son coéquipier en lui touchant avec ses deux mains. #2-Tous les joueurs sont agenouillés sur la ligne bleue sauf deux. -Ces deux se placent l'un devant l'autre. -L'entraîneur passe la rondelle au joueur situé au coin de la patinoire. -Une situation 1vs1 s'en suit.	
Exercice # : 3-4	Niveau : 1-Demi-Glace avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : 1 vs 1	Points clés : Voir 1vs1 Offensif et Défensif ;
Description #3-Tous les joueurs sont agenouillés sur la ligne bleue. -L'entraîneur passe la rondelle à l'attaquant. -Une situation s'en suit. #4-Tous les joueurs sont agenouillés sur la ligne bleue sauf un défenseur et quatre attaquants. -L'entraîneur passe la rondelle à l'un des attaquants. -Une situation 1vs1 s'en suit. -La situation se répète avec chaque attaquant.	
Exercice # : 5-6	Niveau : 2-Demi-Glace avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : 1 vs 1	Points clés : Voir 1vs1 Offensif et Défensif ;
Description #5-Les attaquants et défenseurs sont placés selon le schéma suivant. -L'attaquant débute avec la rondelle, contourne le point de mise au jeu. -Le défenseur débute sans rondelle, contourne le cône et pivote en patin arrière. #6-Les attaquants et défenseurs sont divisés selon le schéma suivant. -L'attaquant débute avec la rondelle et se dirige au filet. -Le défenseur empêche l'attaquant de marquer.	

Exercice # : 7	Niveau : 1 – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : 1 vs 1	Points clés : Voir 1vs1 Offensif et Défensif ;
Description -Les attaquants et défenseurs sont divisés selon le schéma suivant. -Le défenseur débute avec la rondelle et la passe au joueur en attaque. -L'attaquant reçoit la rondelle et se dirige en situation 1vs1 contre le défenseur.	
Exercice # : 8	Niveau : 1- Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : 1 vs 1	Points clés : Voir 1vs1 Offensif et Défensif ;
Description -Tous les joueurs sont divisés selon le schéma suivant. -Un entraîneur est placé entre les deux joueurs et place une rondelle sur la bande devant lui. -Au moment où la rondelle touche la bande, les 2 joueurs tentent de gagner la possession de la rondelle pour aller marquer.	
Exercice # : 9	Niveau : 2- Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : 1 vs 1	Points clés : Voir 1vs1 Offensif et Défensif ;
Description -Les attaquants et défenseurs sont divisés selon le schéma suivant. -Le premier attaquant de la colonne transporte la rondelle derrière le filet et là passe à son coéquipier. -Le défenseur réduit sa distance avec l'attaquant et entame la situation 1vs1.	

Exercice # : 10	Niveau : 2 – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : 1 vs 1	Points clés : Voir 1vs1 Offensif et Défensif ;
Description - Les attaquants et défenseurs sont divisés selon le schéma suivant. - L'attaquant débute avec la rondelle, la passe au défenseur, le contourne puis reçoit la passe. - Le défenseur reçoit la rondelle et la redonne au joueur en attaque. - Le second défenseur réduit la distance avec ce joueur et entame une situation 1vs1.	
Exercice # : 11	Niveau : 2- Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : 1 vs 1	Points clés : Voir 1vs1 Offensif et Défensif ;
Description - Les attaquants et défenseurs sont divisés selon le schéma suivant. L'attaquant débute en passant la rondelle au défenseur et allant par la suite faire écran sur le gardien, le joueur récupère ensuite une rondelle au coin de la patinoire. - Le défenseur reçoit la rondelle, tir au filet puis réduit la distance avec le joueur en attaque afin d'entamer une situation 1vs1.	
Exercice # : 12	Niveau : 2- Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : 1 vs 1	Points clés : Voir 1vs1 Offensif et Défensif ;
Description - Les attaquants et défenseurs sont divisés selon le schéma suivant. - L'attaquant débute en passant la rondelle au défenseur puis il va s'ouvrir au coin de la patinoire. - Ce même joueur reçoit la rondelle et contourne le point de mise au jeu. - Le défenseur reçoit la rondelle, la passe à l'attaquant, puis réduit la distance avec celui-ci. - Une situation 1vs1 s'en suit.	

Exercice # : 13	Niveau : 2 – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : 1 vs 1	Points clés : Voir 1vs1 Offensif et Défensif ;
Description - Tous les joueurs son divisés selon le schéma suivant. - L'entraîneur doit par la suite rapprocher les deux filets afin de créer une situation 1vs1 rapprochée. - L'entraîneur place une rondelle sur la bande et au moment ou celle-ci touche la bande, les deux joueurs peuvent partir.	
Exercice # : 14	Niveau : 2- Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : 1 vs 1	Points clés : Voir 1vs1 Offensif et Défensif ;
Description - Les attaquants et défenseurs sont divisés selon le schéma suivant, - L'attaquant va s'ouvrir en situation sortie de zone, puis reçoit la passe de l'entraîneur. - Le défenseur réduit alors la distance avec le joueur en attaque. - Une situation 1vs1 s'en suit.	
Exercice # : 15	Niveau : 2- Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : 1 vs 1	Points clés : Voir 1vs1 Offensif et Défensif ;
Description - Tous les joueurs sont divisés en deux groupes égaux placés sur les deux différents bancs. - L'entraîneur place une rondelle d'un côté ou l'autre de la patinoire. - L'un des joueurs récupère la rondelle tandis que le second effectue la pression.	