

<p>Exercice # : 1-2</p>	<p>Niveau : 1 – Demi-Glace</p>
<p>Élément(s) travaillé(s) : Récupération de rondelles</p>	<p>Points clés : Vitesse maximale, Prise d'information,</p>
<p>Description #1- L'entraîneur place une rondelle dans le coin. -Le joueur va récupérer la rondelle et va prendre un lancer au but. #2- L'entraîneur place la rondelle dans le coin. -Le 1^{er} joueur récupère la rondelle. -Le 2^e se met en option de passe. -Les joueurs rentrent au filet à 2vs0.</p>	
<p>Exercice # : 3-4</p>	<p>Niveau : 1 – Demi-Glace</p>
<p>Élément(s) travaillé(s) : Passer et va</p>	<p>Points clés : Vitesse maximale, passes de qualité,</p>
<p>Description #3- Il y a un passe pour débiter l'exercice. -Le joueur et le passeur se font 2 passes. -Cet exercice termine avec un lancer. #4- Le joueur récupère la rondelle et fait un passe et va avec le passeur. -Il répète la même chose de l'autre côté.</p>	
<p>Exercice # : 5-6</p>	<p>Niveau : 1 – Demi-Glace</p>
<p>Élément(s) travaillé(s) : Sortir de zone</p>	<p>Points clés : Prise d'information, Vitesse maximale, bonne réception de passe,</p>
<p>Description #5- Deux passeurs sont placés en tant que défenseur. -Les attaquants partent avec la rondelle et donne celle-ci au passeur. -Ils vont s'ouvrir et reçoivent la rondelle du passeur. #6- L'attaquant débute avec le trajet qu'il effectue en zone défensive pour finalement s'ouvrir et recevoir la passe de l'entraîneur. -L'attaquant effectue le trajet et lance au filet.</p>	

Exercice # : 7-8	Niveau : 1 – Demi-Glace
Élément(s) travaillé(s) : Entrée de zone	Points clés : Vitesse maximale, Prise d'information, Prise de décision,
Description #7-L'entraîneur fait une passe à un des attaquants. Celui-ci effectue une entrée de zone en délai (virage brusque) pour par la suite effectuer une passe à l'autre attaquant qui reste en situation de 3 ^e homme. -Faire la même chose de l'autre côté. #8-Les joueurs commencent avec un trajet alors que l'entraîneur place une rondelle d'un côté ou de l'autre pour que les joueurs fassent un 2vs0. *Axer sur la prise d'information qui mènera à une bonne prise de décision (passe ou tir)	
Exercice # : 9-10	Niveau : 1 – Demi-Glace
Élément(s) travaillé(s) : Positionnement en zone offensive	Points clés : Vitesse maximale, Bonne exécution,
Description #9-Placer les joueurs en groupe de 2, ils effectueront un passe et suit pour par la suite terminer avec un tir au but. -Le 1 ^{er} joueur donne la rondelle à l'autre pour ensuite se diriger au filet, le 2 ^e joueur va remonter et va prendre un tir au but. #10-Les 3 joueurs se distribuent la rondelle jusqu'au coup de sifflet de l'entraîneur. Ils attaqueront au filet par la suite.	
Exercice # : 11-12	Niveau : 1 – Demi-Glace
Élément(s) travaillé(s) : Protection de rondelle / Lancer	Points clés : Vitesse maximale, Bonne exécution,
Description #11-Pour débiter, placer un joueur en pression. Celui-ci effectuera une légère pression sur le porteur du disque. Au coup de sifflet, le joueur ayant la rondelle se dirige pour prendre un lancer. Après son lancer, il ira faire à son tour la légère pression sur le joueur dans l'autre coin. Cet exercice continuera sans cesse de cette façon. #12- Le joueur effectuera 2 passes et va et un total de 4 lancers au but. Il commencera par 2 passes et va avec les passeurs et par la suite, il s'installera dans le haut de l'enclave pour recevoir 2 passes des passeurs pour prendre 2 autres tirs.	