

Exercice # : 1-2	Niveau : 1 – Demi-Glace
Élément(s) travaillé(s) : Pivots	Points clés : Voir technique des pivots ;
Description #1- Séparer les défenseurs en deux groupes. -Les joueurs vont chacun leur tour chercher le 1 ^{er} cône pour ensuite revenir en patin arrière. -Ils refont le même trajet avec le 2 ^e cône et le 3 ^e cône. #2- Les défenseurs effectuent à tour de rôle le trajet indiqué. -Ils doivent faire un aller-retour vis-à-vis chacun des cônes.	
Exercice # : 3-4	Niveau : 1 – Demi-Glace
Élément(s) travaillé(s) : Lancer	Points clés : Prendre le centre de la glace, prise d'information, bonne exécution ;
Description #3- Le défenseur va chercher le cône puis reçoit une passe de l'entraîneur pour ensuite diriger la rondelle au filet. #4- L'entraîneur effectue 3 passes à différentes places sur la ligne bleue. -Le défenseur doit redonner la rondelle à l'entraîneur lors des deux premières occasions, mais il va chercher le centre de la glace afin de prendre un tir après la troisième passe.	
Exercice # : 5-6	Niveau : 1 – Demi-Glace
Élément(s) travaillé(s) : Sortie de zone	Points clés : Vitesse maximale, prise d'information, bonne exécution ;
Description #5- Placer les défenseurs en deux groupes. -L'entraîneur placera une rondelle dans chaque coin et donnera le signal de départ aux deux 1ers défenseurs. -Les défenseurs partiront en patin arrière et effectueront un pivot à la hauteur du cercle. -Ils iront récupérer la rondelle dans le coin de la patinoire et devront revenir le plus rapidement que possible dans leur colonne respective. #6- Le défenseur ira chercher le haut du cercle pendant que l'entraîneur place la rondelle. -Le défenseur ira récupérer la rondelle, fera le tour du but et patinera avec le disque jusqu'à la hauteur des cônes où il donnera la rondelle à l'autre défenseur pour qu'il puisse lancer au filet.	

Exercice # : 7-8	Niveau : 1 – Avec rondelle-Demi glace
Élément(s) travaillé(s) : Passé et Agilité	Points clés :
Description #7-Les défenseurs sont placés selon le schéma suivant. -Le défenseurs débute en patin avant, contourne le cercle puis pivote en patin arrière et refait le trajet inverse. #8-Les défenseurs sont placés selon le schéma suivant. -En groupe de deux, les défenseurs se font des passes en patin avant et arrière en gardant toujours la même.	
Exercice # : 9-10	Niveau : 1 – Avec rondelle-Demi glace
Élément(s) travaillé(s) : Agilité - Pivots	Points clés :
Description #9-Les défenseurs sont placés selon le schéma suivant. -Le défenseur débute en patin avant jusqu'au centre du cercle et contourne avec un demi pivot chaque cône avec de finir en patin arrière. #10-Les défenseurs sont placés selon le schéma suivant. -Le défenseur contourne tous les cônes en alternant le patin avant et son patin arrière.	
Exercice # :	Niveau : 2- Avec rondelle-Demi glace
Élément(s) travaillé(s) :	Points clés :
Description	