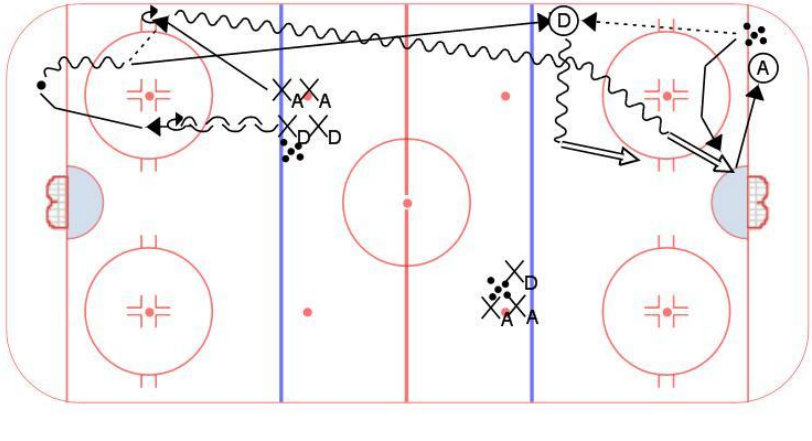
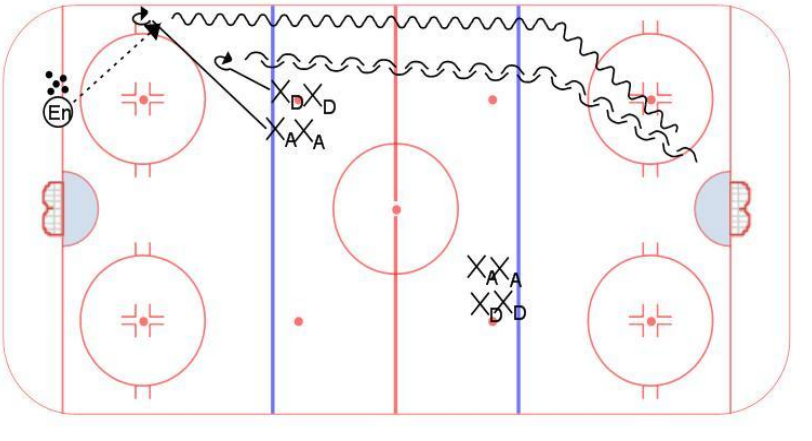
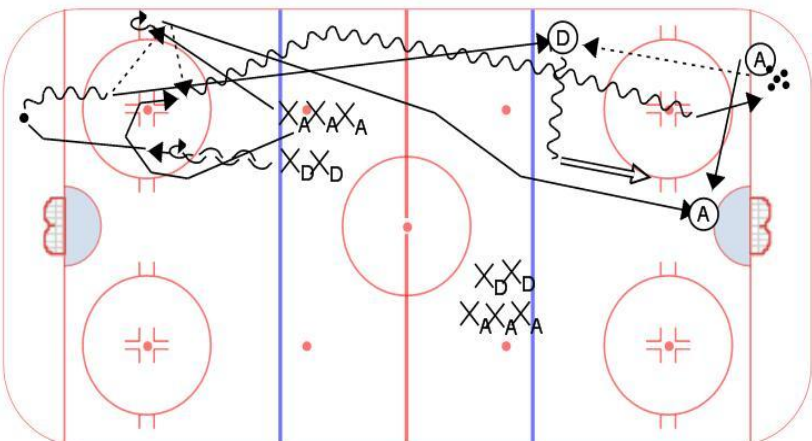


Exercice # : 1-2	Niveau : 1 – Demi-Glace – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Sortie de zone	Points clés : Passes précises, Prise d'information, Vitesse maximale
Description #1- Tous les joueurs sont divisés en quatre groupes égaux derrière les points de mise au jeu. -Le premier joueur débute avec la rondelle et passe celle-ci au joueur devant lui, puis s'ouvre le long de la bande et refait le même trajet une autre fois. #2- Deux entraîneurs sont placés au fond de la patinoire. -Tous les joueurs sont divisés en deux groupes aux lignes bleues. -Ces joueurs vont s'ouvrir le long de la bande et reçoivent une passe de l'entraîneur et redonne la rondelle au second joueur de la file.	
Exercice # : 3-4	Niveau : 1 – Demi-Glace – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Sortie de zone	Points clés : Passes précises, Prise d'information, Vitesse maximale
Description #3- Les attaquants et défenseurs sont divisés selon le schéma suivant. -Le défenseur récupère la rondelle et la passe au joueur qui venu s'ouvrir. #4- Les attaquants et défenseurs sont divisés selon le schéma suivant. -Le défenseur récupère la rondelle et choisi à qui il donnera la rondelle. -L'un des attaquants s'ouvre le long de la bande alors que l'autre s'ouvre au centre.	
Exercice # : 5-6	Niveau : 1 – Demi-Glace – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Sortie de zone	Points clés : Passes précises, Prise d'information, Vitesse maximale
Description #5- Les attaquants et défenseurs sont divisés selon le schéma suivant. -Le défenseur récupère une rondelle et la passe à l'attaquant venu s'ouvrir. -L'attaquant reçoit la rondelle, contourne la colonne de joueur, puis va lancer au filet. #6- Trois attaquants et deux défenseurs sont placés au centre tandis que les autres sont au banc. -L'entraîneur place une rondelle au fond de la patinoire et tous les joueurs effectue la sortie de zone.	

Exercice # : 7	Niveau : 2 – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Sortie de zone	Points clés :
Description #7-Les attaquants et défenseurs sont divisés selon le schéma suivant. -Le défenseur récupère la rondelle et la passe au joueur qui est venu s'ouvrir. -L'attaquant reçoit la rondelle, puis se dirige au filet pour prendre un lancer.	
Exercice # : 8	Niveau : 2 – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Sortie de zone	Points clés :
Description #8-Les attaquants et défenseurs sont placés selon le schéma suivant. -L'entraîneur passe la rondelle à l'attaquant venu s'ouvrir. -Le défenseur réduit l'espace entre lui et l'attaquant avant de se retrouver en situation 1vs1.	
Exercice # : 9	Niveau : 2– Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Sortie de zone	Points clés :
Description #9-Les attaquants et défenseurs sont placés selon le schéma suivant. -L'entraîneur place une rondelle au coin de la patinoire. -Le défenseur va récupérer la rondelle, puis la passe à l'un des deux attaquants venu s'ouvrir. -Les attaquants vont ensuite lancer au filet.	

Exercice # : 10	Niveau : 2 – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Sortie de zone (UP)	Points clés :
Description -L'entraîneur place une rondelle au coin de la patinoire. -Le défenseur récupère la rondelle, puis il la passe immédiatement à l'ailier. -L'ailier prend sa prise d'information, puis décide de soit passer la rondelle ou de patiner avec celle-ci.	
Exercice # : 11	Niveau : 2 – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Sortie de zone (Wheel)	Points clés :
Description - L'entraîneur place une rondelle au coin de la patinoire. -Le défenseur récupère la rondelle, puis il contourne le filet en coupant au poteau et regarde ses options. -Les attaquants s'ouvrent normalement et donnent des options au défenseur.	
Exercice # : 12	Niveau : 2– Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Sortie de zone (Over)	Points clés :
Description - L'entraîneur place une rondelle au coin de la patinoire. -Le défenseur récupère la rondelle, puis la passe immédiatement à l'autre défenseur qui lui, la passe à l'un des attaquants. -Les attaquants s'ouvrent normalement et donnent des options au défenseur.	