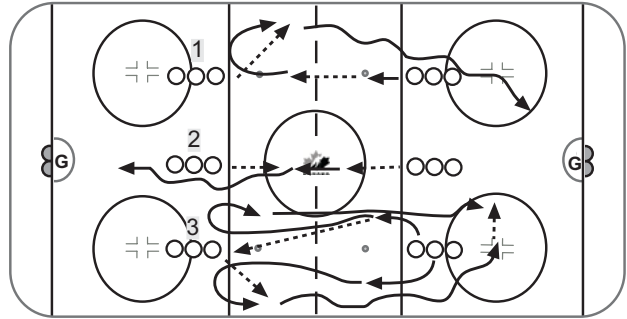


**Nom et description de l'exercice**  
**Échauffement de Spokane**

- 1) Formez deux rangées à chaque ligne bleue vis-à-vis les lignes hachurées.
- 2) O1 s'élançe et effectue une passe sur réception à D1. O1 se place derrière la rangée opposée et Δ1 effectue une passe sur réception à O1.
- 3) O1 effectue un patinage arrière, passe à O2 qui se dirige vers l'autre ligne bleue en patinage avant. O1 se retire puis se place derrière la rangée et Δ1 s'élançe.
- 4) Comme au point 2 sauf que les deux joueurs effectuent un patinage avant. Celui à l'extérieur se rend derrière la rangée et Δ3 se joint à l'attaque.

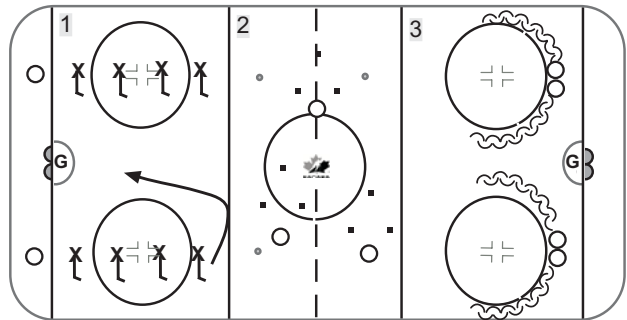


**Nom et description de l'exercice**  
**Ateliers des habiletés – 1**

**1) Bâtons de l'agilité**  
 Placez des bâtons sur des cônes en ligne droite et demandez aux joueurs de patiner entre eux en effectuant différents mouvements en transportant la rondelle pour développer leur rapidité, leur contrôle de la rondelle et leur créativité.

**2) Dribler 3 rondelles**  
 Les joueurs sont en zone neutre. Placez 3 rondelles en triangle et développez la rapidité des mains et le déplacement de la rondelle.

**3) Réveille-matin**  
 Placez deux joueurs côte à côte au bas cercle. Ils courent en patinage avant jusqu'aux lignes hachurées, en patinage arrière jusqu'au bas du cercle, en patinage avant jusqu'au haut du cercle, en patinage arrière jusqu'au bas du cercle. Ajoutez des rondelles.

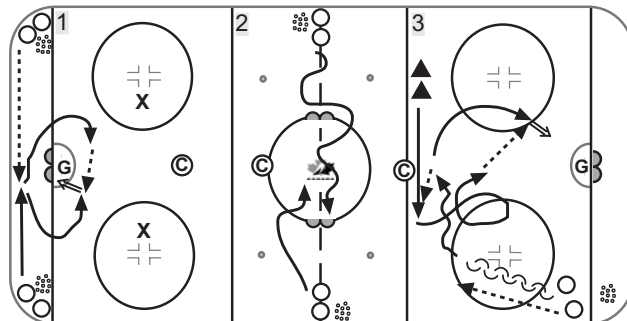


**Nom et description de l'exercice**  
**Ateliers des habiletés – 2**

**1) Tirer et passer – Échange dans le bas**  
 Les joueurs sont dans les deux coins. Au sifflet, ils patinent l'un vers l'autre, s'échangent la rondelle derrière le filet et s'infiltrent devant le filet pour tirer ou effectuer une passe pour marquer.

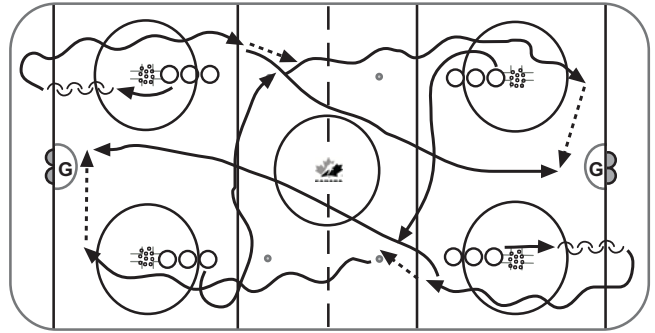
**2) Filets de l'agilité – ZN Contrôle de la rondelle - Tirer**  
 Placez deux filets au centre et demandez aux joueurs de commencer l'exercice en même temps du côté opposé de la glace. Les joueurs développent la rapidité de leurs pieds et de leurs mains en effectuant des feintes l'un devant l'autre et devant les filets.

**3) Mobilité des défenseurs – le D s'active**  
 D est dans le coin. Il effectue un patinage arrière, reçoit une passe du coin, patine vers le centre de la glace, laisse la rondelle pour l'autre D qui patine le long de la ligne bleue. Ce dernier se dirige vers le filet, crée un délai, passe la rondelle au D initial qui fonce au filet et tire au but.



**Nom et description de l'exercice**  
**Entrées – milieu**

- 1) O1 et O2 commencent l'exercice au coup de sifflet.
- 2) O1 transporte la rondelle autour du cône et le long de la bande pendant que O2 coupe aux lignes hachurées et sprinte pour venir l'appuyer.
- 3) O2 capte la passe et attaque par l'extérieur pendant qu'O1 fonce au filet dans le corridor central et se dirige directement vers le poteau éloigné.
- 4) Gardez les pieds en mouvement jusqu'aux lignes hachurées. Foncez vers le poteau éloigné. O2 doit se rendre au filet après la passe.

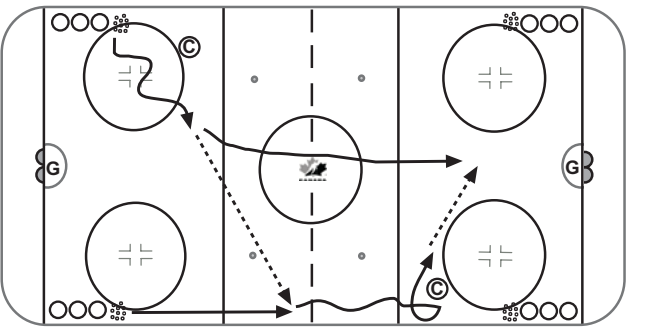


**Nom et description de l'exercice**  
**Entrées – Délai**

- 1) Même exercice que le précédent sauf que l'entraîneur exerce une pression plus profondément dans la zone.
- 2) O1 patine en zone neutre et s'assure de représenter une option.
- 3) O2 passe à O1 puis se place dans le haut de la zone.

**Points clés de l'enseignement**

- 1) O2 fonce profondément dans la zone et s'éloigne de la bande pour créer de l'espace.
- 2) Protégez la rondelle lors du délai.
- 3) O1 patine en synchronisant ses déplacements. O2 devient le joueur dans le haut de la zone.

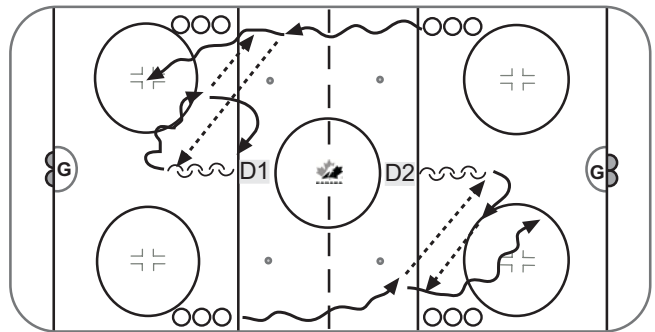


**Nom et description de l'exercice**  
**Passé avant à partir de la zone neutre – 1 contre 0**

- 1) D1 et D2 sont sur la ligne bleue au centre.
- 2) Un des D reçoit la passe de l'avant qui se dirige vers eux.
- 3) L'avant patine ensuite pour appuyer le D et recevoir une passe en retour. Il s'avance ensuite pour un tir au but – IL S'ARRÊTE AU FILET APRÈS LE TIR.
- 4) D revient au centre et attend une passe de l'autre côté.

**Points clés de l'enseignement**

- Les joueurs sprintent vers la rondelle en ligne droite.
- Freiner et revenir rapidement.

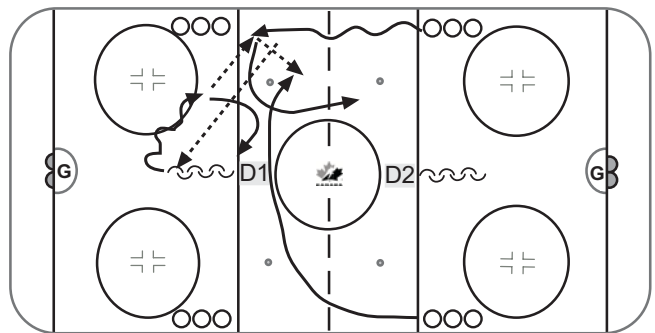


**Nom et description de l'exercice**  
**Passé avant à partir de la zone neutre – 2 contre 1**

- 1) Même exercice que le précédent sauf que 2 avants se dirigent vers le D.
- 2) O1 passe la rondelle à D1 et reçoit une passe en retour.
- 3) O2 appuie D1 au centre et se rend rapidement dans le bas pour appuyer O1.
- 4) O1 peut tirer la rondelle par la bande à O2 ou lui passer directement.
- 5) Les O s'avancent 2 contre 0 pendant que deux autres O quittent l'autre ligne bleue.

**Points clés de l'enseignement**

- Le D doit garder ses pieds en mouvement.
- O2 doit se déplacer pour appuyer O1 au centre.



Nom et description de l'exercice
<b>Exercice de la barrière de l'orientation</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) L'entraîneur, qui se trouve au centre de la glace avec des rondelles, tire une rondelle à une rangée de joueurs ou l'autre.</li> <li>2) Les joueurs réagissent à l'emplacement de la rondelle.</li> <li>3) Le joueur du côté de la rondelle la récupère et tente de remonter la patinoire.</li> <li>4) Un joueur vient toucher sa ligne bleue avant de réduire l'écart et d'orienter le joueur vers l'extérieur. Répétez à 2 contre 2 pour une progression.</li> </ol>
<p><b>Points clés de l'enseignement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se déplacer rapidement pour réduire l'écart et se placer dans un bon angle.</li> <li>▪ Bien placer son bâton.</li> </ul>

