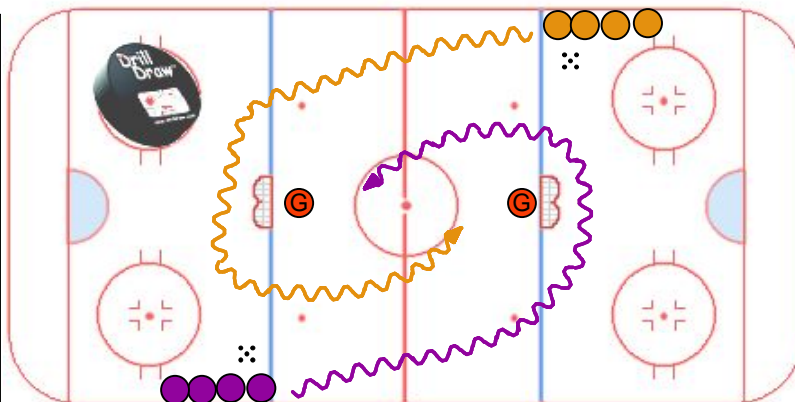


Exercice no. : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Minutes De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Peewee - Bantam E-001 Catégorie #1 : FUN DRILLS Catégorie #2 : Shooting

**Description**

Chaque joueur part au même moment, le joueur qui compte le premier doit ensuite empêcher le second joueur de compter.



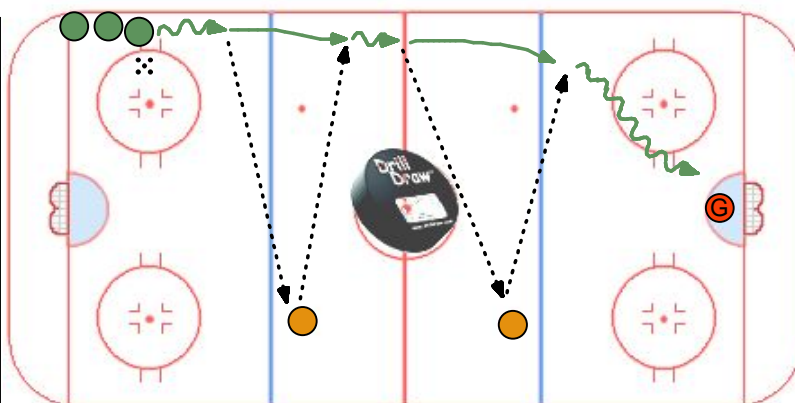
Points clés:

Exercice no. : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Minutes De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Peewee - Bantam E-002 Catégorie #1 : QUICK WARM-UP Catégorie #2 : SHOOTING

**Description**

Le joueur ● patine avec la rondelle et effectue 2 longues passes vers les joueurs ● qui lui remette aussitôt. Après la 2e passe, le joueur se dirige au but et prend un lancer.



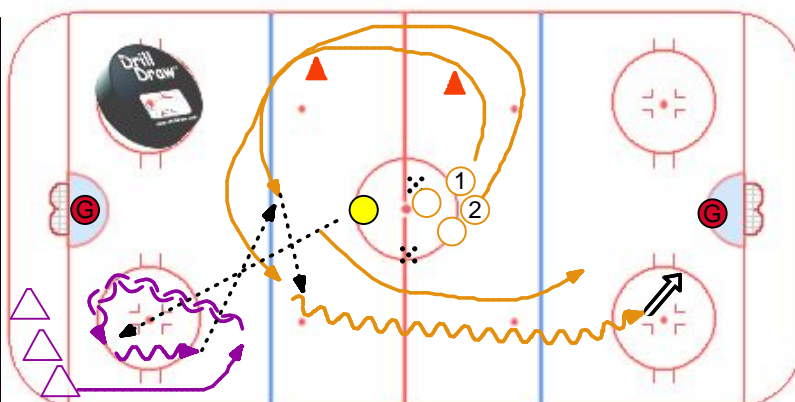
Points clés:

Exercice no. : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Minutes De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Peewee - Bantam E-003 Catégorie #1 : OFFENSE Catégorie #2 : REGROUP

**Description**

L'entraîneur ● passe la rondelle au défenseur en mouvement, au même moment 2 joueurs ① font le tour des cônes et se place en position de recevoir la passe du défenseur pour une montée à 2 vs 0.



Points clés:

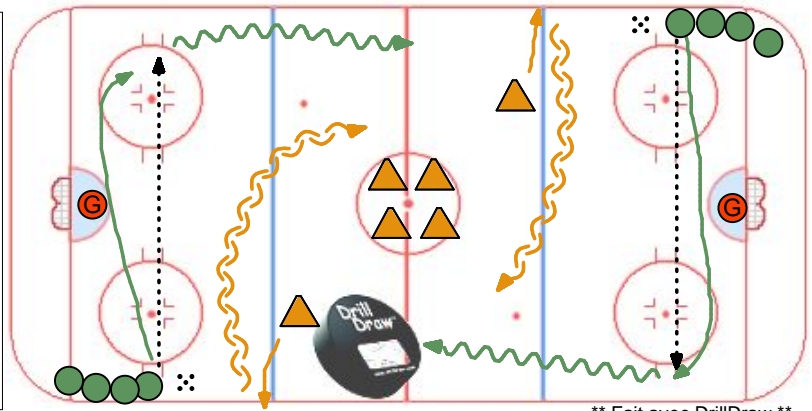
**Exercice no. :** \_\_\_\_\_ **Durée :** \_\_\_\_\_ **Minutes** **De :** \_\_\_\_\_ **À :** \_\_\_\_\_

**Titre :** Peewee - Bantam E-004 **Catégorie #1 :** DEFENSEMEN DRILLS **Catégorie #2 :** 1 VS 1

**Description**

Le joueur lance la rondelle pour lui-même de l'autre côté de la patinoire, il la récupère pour une montée à 1 vs 1.

Le défenseur doit aller toucher à la bande et repartir à reculons pour la situation de 1 vs 1.



\*\* Fait avec DrillDraw \*\*

**Points clés:**  Timing  Acceleration

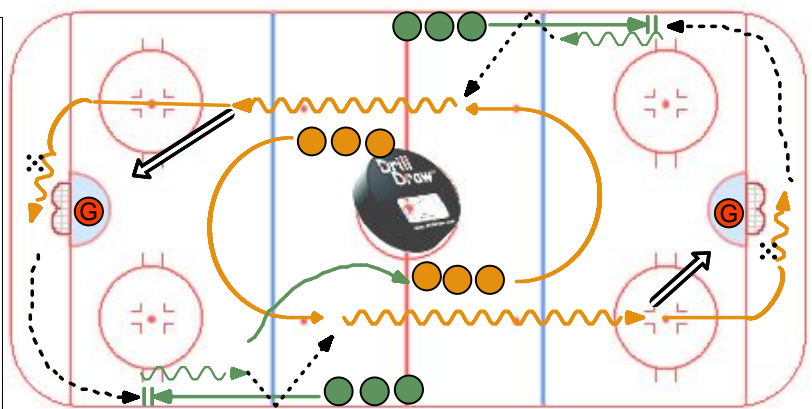
**Exercice no. :** \_\_\_\_\_ **Durée :** \_\_\_\_\_ **Minutes** **De :** \_\_\_\_\_ **À :** \_\_\_\_\_

**Titre :** Peewee - Bantam E-005 **Catégorie #1 :** BREAK-OUTS **Catégorie #2 :** Technique

**Description**

La première passe est effectuée par l'entraîneur qui se place derrière le filet.

Le joueur (green circle) patine jusqu'aux lignes du cercle de mise en jeu, il reçoit la rondelle par la bande et se dirige jusqu'à la ligne bleue ou il effectue une passe par la bande vers le joueur (orange circle) qui se dirige vers le filet. Le joueur (orange circle) lance au but et se dirige derrière le filet et fait une passe par la bande à (green circle).



\*\* Fait avec DrillDraw \*\*

**Points clés:**  Synchronisme  Contrôle

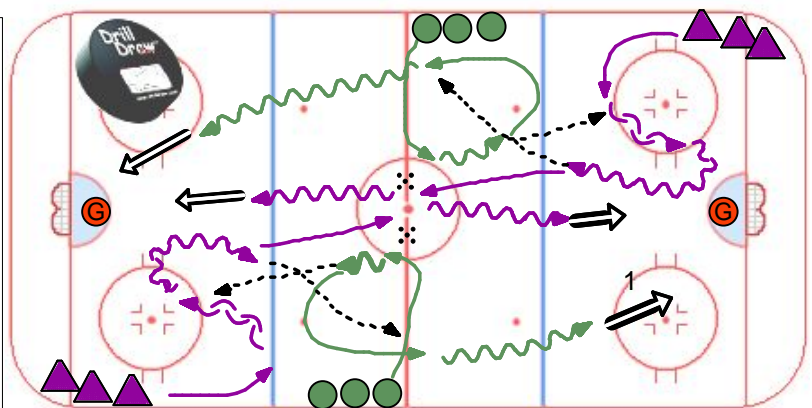
**Exercice no. :** \_\_\_\_\_ **Durée :** \_\_\_\_\_ **Minutes** **De :** \_\_\_\_\_ **À :** \_\_\_\_\_

**Titre :** Peewee - Bantam E-007 **Catégorie #1 :** TECHNIQUE **Catégorie #2 :** PASSING

**Description**

Le défenseur (purple triangle) et le joueur (green circle) partent simultanément, le joueur (green circle) ramasse une rondelle au centre de la patinoire et fait la passe à (purple triangle) qui lui remet ensuite pour une montée vers le gardien. Le (purple triangle) continue sa course vers le centre, ramasse une rondelle et tir au but à son tour.

La situation pourrait aussi donnée lieu à un 2 vs 0.



\*\* Fait avec DrillDraw \*\*

**Points clés:**  Rapidité  Précision

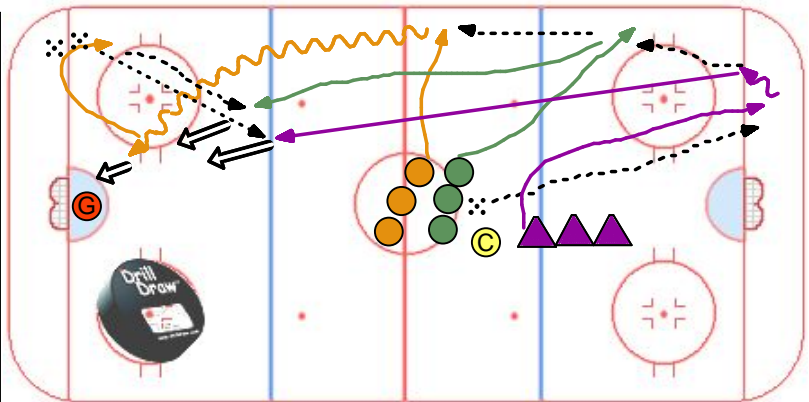
Exercice no. : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Minutes De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Peewee - Bantam E-008 Catégorie #1 : BREAK-OUTS Catégorie #2 : QUICK UP

**Description**

L'entraîneur (C) lance la rondelle dans le coin de la patinoire, le défenseur (▲) récupère la rondelle et fait la passe à (●) qui la repasse à (●) pour une montée au filet. Après le lancer, le joueur (●) se dirige vers le coin et effectue une passe à chacun des joueurs qui lancent au but.

S'assurer que le gardien est prêt pour recevoir les tirs.



\*\* Fait avec DrillDraw \*\*

Points clés: Communication Passe précise Accélération au filet Synchronisme

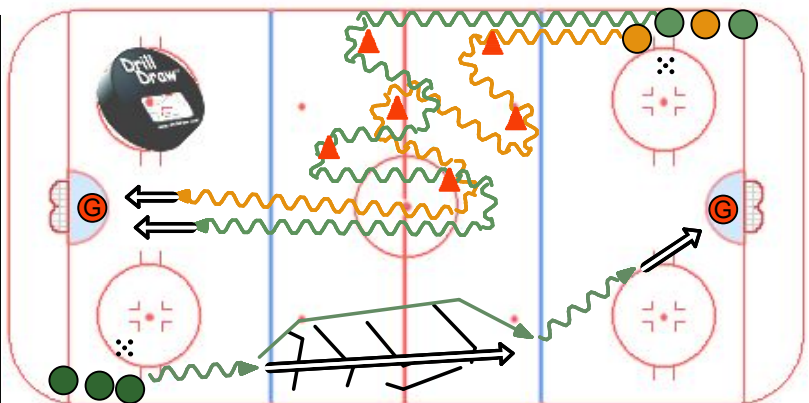
Exercice no. : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Minutes De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Peewee - Bantam E-009 Catégorie #1 : TECHNIQUE Catégorie #2 : PUCK CONTROL

**Description**

Le 2 joueurs partent au même moment, ils contournent les cônes et se dirigent au filet pour un lancer au but.

Du côté opposé, les joueurs se dirige avec la rondelle vers les bâtons, la lance par dessus et la récupère ensuite pour aller lancer au but.



\*\* Fait avec DrillDraw \*\*

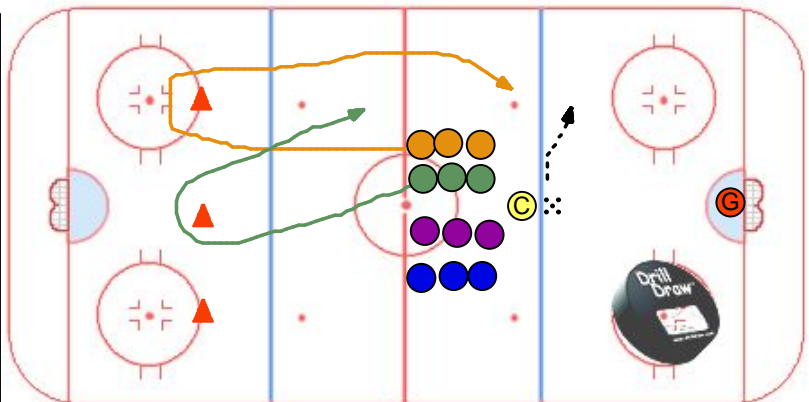
Points clés: Contrôle Rapidité

Exercice no. : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Minutes De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Peewee - Bantam E-010 Catégorie #1 : DEFENSE Catégorie #2 : BACKCHECKING

**Description**

Au signal, les joueurs patine à toute vitesse, contournent le cône et se dirige au filet pour un 1 vs 1.



\*\* Fait avec DrillDraw \*\*

Points clés: Replie défensif Accélération Protection de rondelle

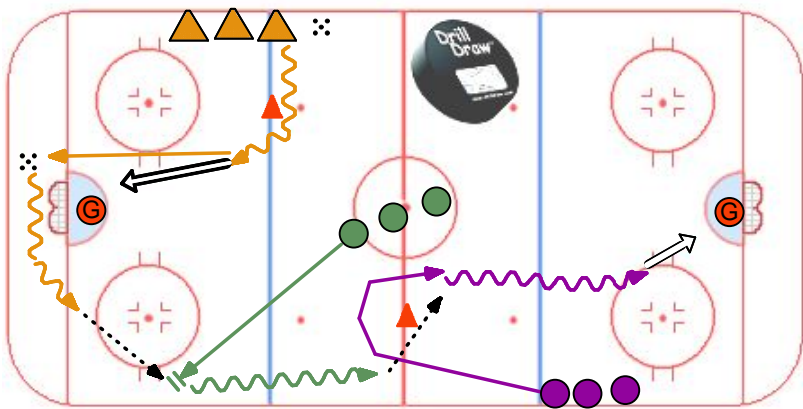
Exercice no. : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Minutes De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Peewee - Bantam E-011 Catégorie #1 :  Catégorie #2 :

**Description**

Le défenseur ▲ effectue un tir au filet, il récupère une nouvelle rondelle derrière le but et la passe au joueur ● qui patine avec la rondelle et la passe ensuite à ● qui se dirige au filet pour un lancer.

Les joueurs et change de place après le lancer.



\*\* Fait avec DrillDraw \*\*

Points clés:

Exercice no. : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Minutes De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

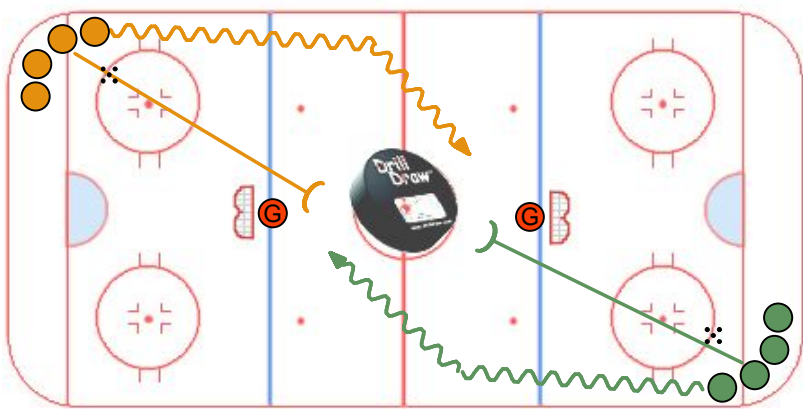
Titre : Peewee - Bantam E-012 Catégorie #1 :  Catégorie #2 :

**Description**

1 contre 1

Le joueur ● quitte le coin de la patinoire avec une rondelle et doit tenter de marquer dans le filet de l'équipe adverse. Le joueur ● tente de l'empêcher et même de marquer.

Maximum d'environ 20 secondes par joueur.



\*\* Fait avec DrillDraw \*\*

Points clés:

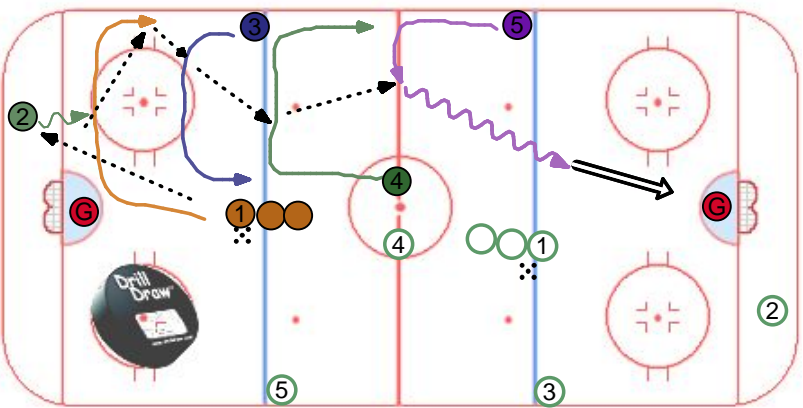
Exercice no. : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Minutes De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Peewee - Bantam E-013 Catégories #1 :  Catégories #2 :

**Description**

1 passe à 2 et se dirige ensuite vers la bande.  
 2 repasse à 1 qui lui passe à 3 qui est déjà en mouvement.  
 3 toujours en mouvement passe aussitôt à 4 qui lui la repasse aussitôt à 5 qui se dirige au filet pour effectuer un lancer.

**N.B.**  
 5 après sont tir va se replacer en file derrière 1 et chaque'un des joueurs montent d' une place en réception de passe.  
 Les 2 cotés de la patinoire sont utilisés pour 2 groupes simultanément.



\*\* Fait avec DrillDraw \*\*

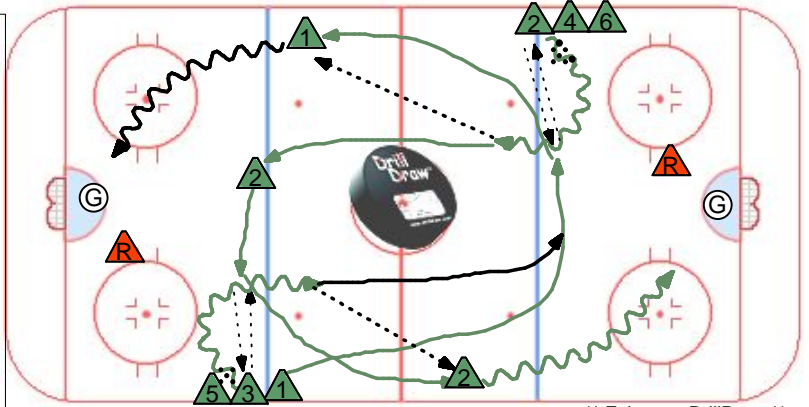
Points clés :

Exercice no. : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Minutes De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Peewee - Bantam E-014 Catégories #1 :  Catégories #2 :

**Description**

1 patine sans rondelle et complète une "ONE TOUCH PASS" avec joueur 2 sur la bande.  
 2 Prend le centre de la patinoire et refais une passe à l'avant 1 qui transporte la rondelle et tir au but.  
 R joue pour le retour.  
 2 va de l'autre côté, complète une "One touch pass" avec 3  
 2 reçoit ensuite une passe de 3 et transporte la rondelle et tir au but.  
 Exercice continuelle. Changer de côté après un certain temps.



\*\* Fait avec DrillDraw \*\*

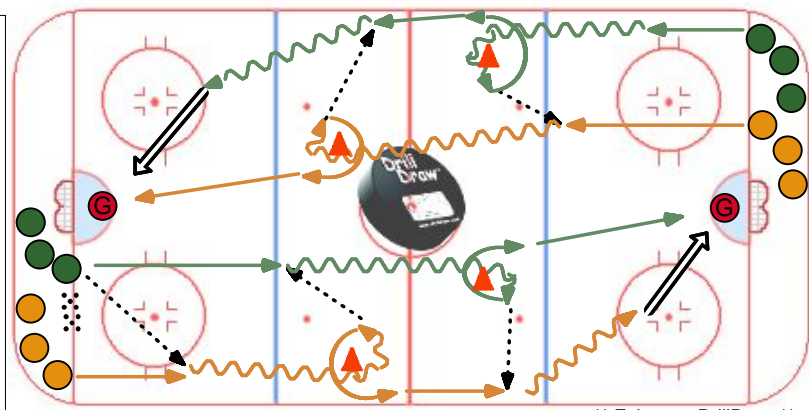
Points clés :

Exercice no. : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Minutes De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Peewee - Bantam E-015 Catégorie #1 :  Catégorie #2 :

**Description**

Orange patine et reçoit la passe de Vert qui part à son tour.  
 Orange contourne le cône et remet la rondelle à Vert et ainsi de suite. Le porteur de la rondelle lance au but et l'autre joueur force pour le retour.



\*\* Fait avec DrillDraw \*\*

Points clés:

Exercice no. : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Minutes De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_