

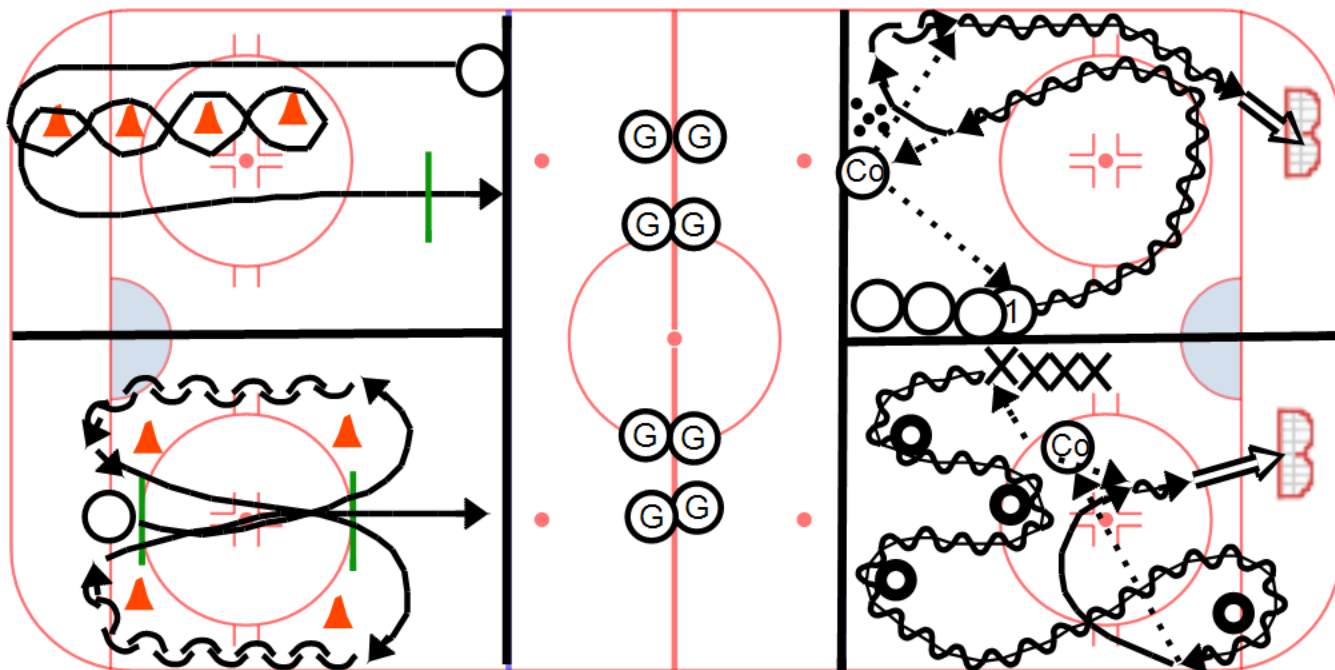
Drill no. : \_\_\_\_\_ Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

Category #1 :

Title : Annexe A

Category #2 :

Content elements : \_\_\_\_\_ Components: \_\_\_\_\_



Key points :

Description

Matériel nécessaire/ Necessary Material

- 8 cônes/ 8 cônes
- 4 pneus/4 tires
- 2 filets/ 2 nets
- Chronomètres (HNB)/ HNB timing equipment
- Ruban à mesurer/ Tape measurement
- 1 canette de peinture/ 1 can of spray paint
- Plusieurs diviseurs/ Dividers
- 2 filets/ 2 nets

Drill no. : \_\_\_\_\_ Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

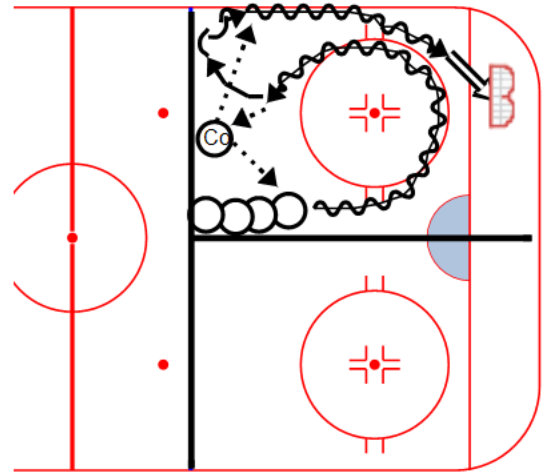
Title : Exercice 1/Exercise 1 Category #1 :  Category #2 :

**Description**

- Co fait la passe à O, qui fait le tour du cercle, ensuite O fait un " give n go" avec le Co pour finir avec un lancer sur le filet.

---

- Co passes to O, who goes around the circle O, then does a give n go with Co to finish with a shot on goal



Key points:

Drill no. : \_\_\_\_\_ Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

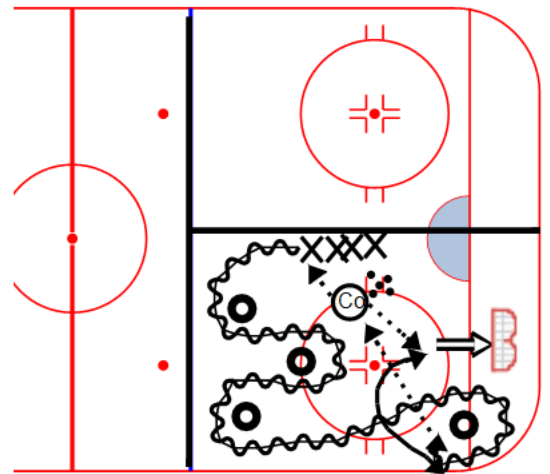
Title : Exercice 2/ Exercise 2 Category #1 :  Category #2 :

**Description**

- Co fait la passe à X, qui fait le trajet zig zag autour des pneus. Après le dernier pneu, X fait un " give n go" avec le Co pour finir avec un lancer sur le filet.

---

- Co passes to X, who goes through the zig zag pattern around the tires. After the last tire he does a give n go with Co to finish with a shot on goal.



Key points:

Drill no. : \_\_\_\_\_ Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

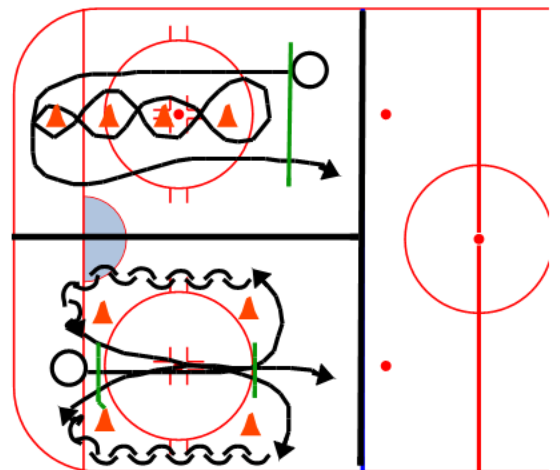
Title : Exercice d'habileté/ Skill Category #1 :  Category #2 :

**Description**

Dans les deux exercices suivant O sera chronométré:  
 1: O commence sur la ligne, au sifflet fait le trajet démontré et fini à la ligne. Ce trajet est fait en patinage avant sans rondelle.  
 2: O commence sur la ligne, au sifflet fait le trajet démontré et fini à la deuxième ligne. Ce trajet est fait en patinage avant et arrière sans rondelle

---

Both exercises are timed drills:  
 1: O starts on the line, at the whistle goes around the cones and finishes at the line. This drill is done skatin forward without a puck.  
 2: O starts on the line, at the whistle goes around the cones forward and backwards to finish at the second line. This drill is done without a puck.



Key points: