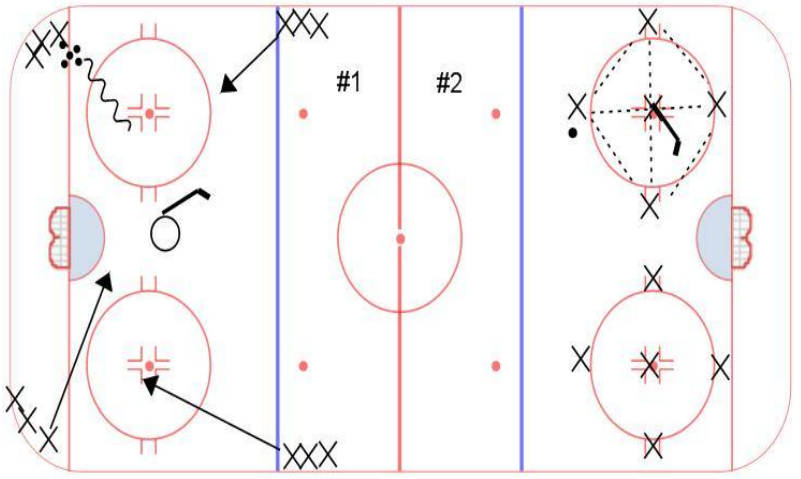
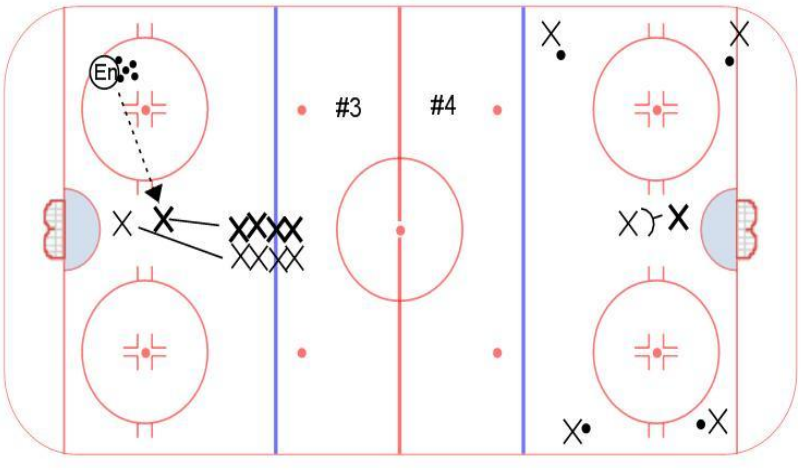
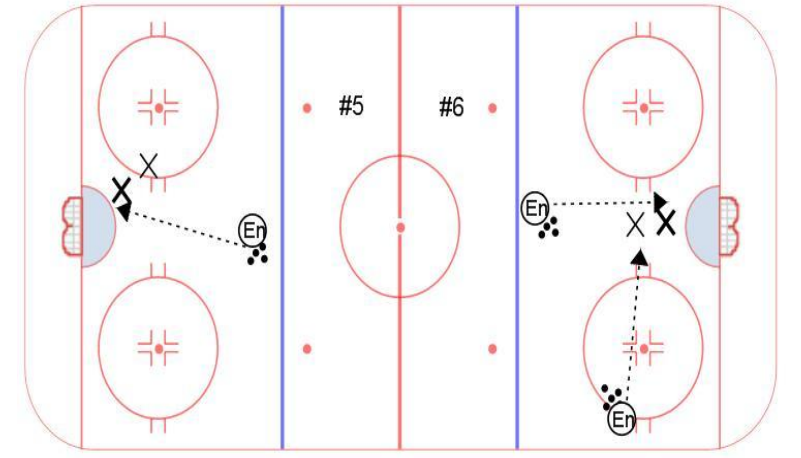
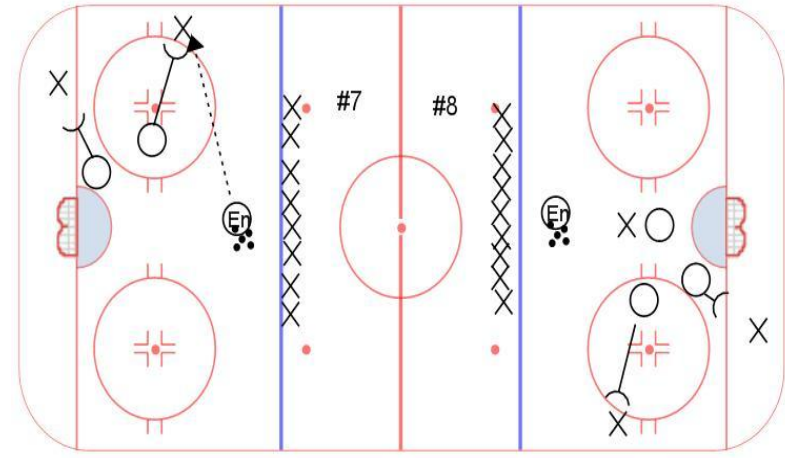
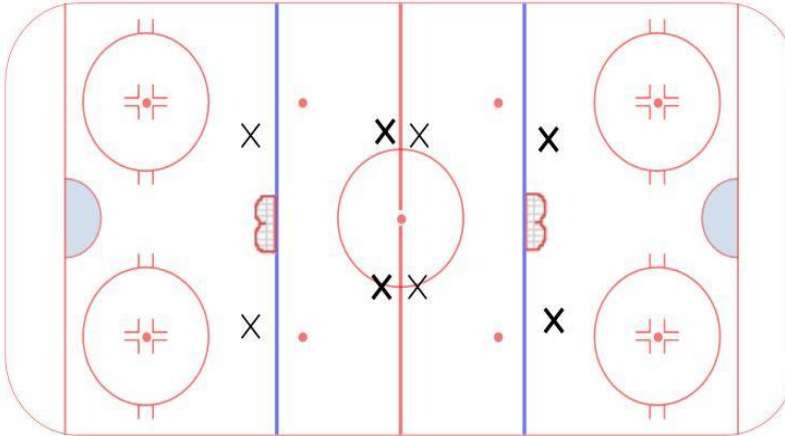


<p><b>Exercice # : 1-2</b></p>	<p><b>Niveau : 1 – Demi-Glace – Avec rondelle</b></p>
<p><b>Élément(s) travaillé(s) :</b>  <b>Marquage-Démarquage</b></p>	<p><b>Points clés : Voir les tactiques individuelles</b></p>
<p><b>Description</b>  #1-Les joueurs sont placés selon le schéma suivant.  -Les quatre joueurs tentent de se passer la rondelle en évitant le joueur en marquage.</p> <p>#2-Les joueurs sont placés selon le schéma suivant.  -Les quatre joueurs mobiles se démarquent et tentent de se passer la rondelle en évitant le joueur en marquage.</p>	
<p><b>Exercice # : 3-4</b></p>	<p><b>Niveau : 1 – Demi-Glace – Avec rondelle</b></p>
<p><b>Élément(s) travaillé(s) :</b>  <b>Marquage-Démarquage</b></p>	<p><b>Points clés : Voir les tactiques individuelles</b></p>
<p><b>Description</b>  #3-Les joueurs sont placés selon le schéma suivant.  -L'entraîneur tente de faire la passe au joueur qui se démarque tandis que l'autre couvre ce joueur.</p> <p>#4-Les joueurs sont placés selon le schéma suivant.  -Chacun des quatre joueurs tente à leur tour de passer la rondelle au joueur qui se démarque tandis que l'autre joueur tente de le couvrir.</p>	
<p><b>Exercice # : 5-6</b></p>	<p><b>Niveau : 2 – Demi-Glace – Avec rondelle</b></p>
<p><b>Élément(s) travaillé(s) :</b>  <b>Marquage-Démarquage</b></p>	<p><b>Points clés : Voir les tactiques individuelles</b></p>
<p><b>Description</b>  #5-Les joueurs sont placés selon le schéma suivant.  -L'entraîneur tire au filet, puis le joueur en démarquage tente de récupérer la rondelle tandis que le joueur en marquage essaie de garder son adversaire hors de la boîte offensive.</p> <p>#6-Les joueurs sont placés selon le schéma suivant.  Les joueurs effectuent le même trajet qu'à l'exercice #5, puis après qu'à l'exercice #3.</p>	

<p><b>Exercice # :</b> 7-8</p>	<p><b>Niveau :</b> 2 – Demi-glace - Avec rondelle</p>
<p><b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Marquage-Démarquage</b></p>	<p><b>Points clés :</b> Voir les tactiques individuelles</p>
<p><b>Description</b> #7- Les joueurs sont placés selon le schéma suivant. -Les joueurs se retrouvent en situation 2 contre 2 bas de zone. #8- Les joueurs sont placés selon le schéma suivant. -Les joueurs se retrouvent en situation 3 contre 3 bas de zone. ***Les joueurs sont continuellement en situation <i>marquage-démarquage</i>.</p>	
<p><b>Exercice # :</b> 9</p>	<p><b>Niveau :</b> 2 – Avec rondelle</p>
<p><b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Marquage-Démarquage</b></p>	<p><b>Points clés :</b> Voir les tactiques individuelles</p>
<p><b>Description</b> #9- Les joueurs sont placés selon le schéma suivant.  -À l'aide de deux coéquipier chacun, les joueurs tente de compter en se démarquant le plus possible.  *** Les deux coéquipiers restent immobiles.</p>	
<p><b>Exercice # :</b> 10</p>	<p><b>Niveau :</b> 3 – Avec rondelle</p>
<p><b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Marquage-Démarquage</b></p>	<p><b>Points clés :</b> Voir les tactiques individuelles</p>
<p><b>Description</b> #10- Les joueurs sont placés selon le schéma suivant.  -L'un des attaquants passe la rondelle au défenseur le plus près, puis celui-ci effectue un (OVER).  -Le second défenseur passe la rondelle à l'un des attaquants qui se retrouvent en situation 2vs2.</p>	