

Équilibre et agilité	Contrôle des carres	Départs et arrêts	Patinage avant et foulées	Patinage arrière	Virages et croisements
Position de base	Glisser sur la carre intérieure	Départ en T	Coupe en C – pieds gauche / pied droit	Coupe en C – pieds gauche / pied droit	Virages glissés
Se relever sur la glace		Départ en V patinage avant			Virages brusques
Équilibre sur un pied	Tracer un 8 – patinage avant – carre intérieure et extérieure	Départ avec croisements	Coupes en C en alternance	Coupes en C en alternance	Coupe en C – autour du cercle – pied extérieure – avant et arrière
Sauter à deux pieds / un pied		Départ en patinage arrière avec coupe en C	Poussée en T	Glisser sur deux pieds – arrière	Croisements – avant et arrière
Glisser sur deux pieds	Tracer un 8 – patinage arrière – carre intérieure et extérieure	Une heure – onze heure	Foulées en patinage avant	Glisser sur un pied – arrière	Arrêt à un pied et départ en T en patinage arrière
Glisser sur un pied – avant et arrière	Slalom	Arrêt avec la jambe extérieure			Pivots – avant à arrière et arrière à avant
Croisements latéraux – pas et ancrage / continus		Arrêt avec les deux pieds parallèles			Pivots – ouverts et inversés
		Arrêt à une jambe en patinage arrière			
		Arrêt à deux jambes en patinage arrière			

Matrice des habiletés pour les M7



Contrôle de la rondelle en position stationnaire	Contrôle de la rondelle en mouvement	Passes et réceptions de passes en position stationnaire	Passes et réceptions de passes en mouvement	Tirer
Positionnement	Étroit	Passes du coup droit en position stationnaire	Passes du coup droit en mouvement	Coup droit – tir balayé
Étroit	Large	Passes du revers en position stationnaire	Passes du revers en mouvement	Coup droit – tir du poignet
Large	Transporter la rondelle au milieu de la glace – coup droit et revers	Passes par la bande en position stationnaire		Revers – tir balayé
Sur le côté – devant – sur le côté	Tricoter avec la rondelle			Coup droit – tir soulevé
Tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton – sur le côté/devant	Tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton – sur le côté/devant			

Tactiques offensives individuelles	Tactiques défensives individuelles
Feintes avec le corps	Orientation
Feintes avec le bâton	

Équilibre et agilité	Contrôle des carres	Départs et arrêts	Patinage avant et foulées	Patinage arrière	Virages et croisements
Position de base	Tracer un 8 – patinage avant – carre intérieure et extérieure	Départ en V patinage avant	Coupe en C – pieds gauche / pied droit/ en alternance	Coupe en C – pieds gauche / pied droit	Virages glissés/virages brusques
Équilibre sur un pied		Départ avec croisements			
Glisser sur deux pieds	Tracer un 8 – patinage arrière – carre intérieure et extérieure	Départ en patinage arrière avec coupe en C	Croisements par-dessous	Glisser sur deux pieds – arrière	Coupe en C – autour du cercle – pied extérieure – avant et arrière
Glisser sur un pied – patinage avant et arrière		Arrêts à une heure – à onze heures			
Croisements latéraux	Tracer un 8 – patinage arrière – carre intérieure et extérieure	Arrêt avec la jambe extérieure	Poussée en T	Patinage arrière en glissant	Croisements – avant et arrière
	Talon contre talon (Mohawk)	Arrêt avec les deux pieds parallèles			
	Zigzag sur 1 jambe – avant/ arrière	Arrêt à une jambe en patinage arrière		1 croisements/ portée	Pivots – avant à arrière et arrière à avant
		Arrêt à deux jambes en patinage arrière			Pivots – ouverts et inversés

Contrôle de la rondelle en position stationnaire	Contrôle de la rondelle en mouvement	Passes et réceptions de passes en position stationnaire	Passes et réceptions de passes en mouvement	Tirer
Positionnement	Étroit/large	Passes du coup droit en position stationnaire	Passes du coup droit en mouvement	Coup droit – tir du poignet
Étroit/large	Transporter la rondelle au milieu de la glace – coup droit et revers	Passes du revers en position stationnaire	Passes du revers en mouvement	Revers – tir balayé
Sur le côté – devant – sur le côté		Passes par la bande en position stationnaire	Passes et suit	Tir du coup droit/du revers en mouvement
Tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton – sur le côté/devant	Tricoter avec la rondelle			Coup droit – tir soulevé
Attaquer le triangle	Tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton – sur le côté/devant			
	Attaquer le triangle			

Tactiques offensives individuelles	Tactiques défensives individuelles	Jeu collectif
Feintes avec le corps	Orientation	Positionnement de base – tous les joueurs devraient jouer à chaque position
Feintes avec le bâton	Situations de base à 1 contre 1	
Feintes	Feintes pour s'évader	
Mouvements en combinaisons	Récupérations de la rondelle	
Attaques au filet		

Matrice des habiletés pour les M9

