

HABILETÉS LIÉES AUX M11

STADE DE DLTJ – Apprendre à jouer



Équilibre et agilité	Contrôle des carres	Départs et arrêts	Patinage avant et foulées	Patinage arrière	Virages et croisements
<ul style="list-style-type: none"> Toutes les habiletés de patinage à partir de l'initiation et de l'atome Patinage avant en ciseaux Croisements latéraux Coupes en C – orteils sur la rondelle 	<ul style="list-style-type: none"> Tracer un 8 - patinage avant - carre intérieure et extérieure Tracer un 8 - patinage arrière - carre intérieure et extérieure Talon contre talon (Mohawk) Zigzag sur 1 jambe – avant/arrière 	<ul style="list-style-type: none"> Départ en V en patinage avant Départ avec croisements Départ en patinage arrière avec coupe en C Arrêt avec la jambe extérieure Arrêt avec les deux pieds parallèles Arrêt à une jambe en patinage arrière Arrêt des deux jambes en patinage arrière 	<ul style="list-style-type: none"> Foulées en patinage avant Croisements linéaires Accélération Pieds rapides Fuite en patins 	<ul style="list-style-type: none"> Coupes en C - pied gauche/pied droit Patinage avant en ciseaux 1 croisement/portée Patinage arrière en glissant 	<ul style="list-style-type: none"> Virages glissés/virages brusques Coupes en C - autour du cercle - pied extérieur - avant et arrière Croisements – avant et arrière Pivots - avant à arrière et arrière à avant 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	Tactiques offensives individuelles
<ul style="list-style-type: none"> Étroit/large Sur le côté – devant – sur le côté Tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton – sur le côté/devant Triangle d'attaque 	<ul style="list-style-type: none"> Étroit/large Transporter la rondelle au milieu de la glace – coup droit et revers Tricoter avec la rondelle Tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton – sur le côté/devant Attaquer le triangle 	<ul style="list-style-type: none"> Passe par la bande en position stationnaire – coup droit Passe par la bande en position stationnaire – revers Passe soulevée – coup droit 	<ul style="list-style-type: none"> Passe du coup droit en mouvement Passe du revers en mouvement Passe et suit Jeu croisé et passe arrière 	<ul style="list-style-type: none"> Coup droit - tir du poignet Revers - tir Tir du coup droit/du revers en mouvement Coup droit - tir soulevé Revers - tir balayé Déviations 	<ul style="list-style-type: none"> Feintes avec le corps Feintes avec le bâton - Feintes Mouvements en combinaisons Attaques au filet

Tactiques défensives individuelles	Jeu collectif			
<ul style="list-style-type: none"> Orientation Situations de base à 1 contre 1 Feintes pour s'évader Récupérations de la rondelle Contrôle de l'écart Suivi 	<ul style="list-style-type: none"> Basic positionnement – zone défensive Sorties de zone Entrées de zone 			