

HABILETÉS LIÉES AUX M13

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, du novice et de l'atome Patinage avant et arrière 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 à une jambe en patinage arrière Arrêt à 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 arrière en glissant 1 croisement/portée 	<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 Mains rapides Amplitude du mouvement 	<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 Mains rapides Amplitude du mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> Passé du coup droit en position stationnaire Passé du revers en position stationnaire Passé soulevé – coup droit Passé soulevé – revers 	<ul style="list-style-type: none"> Passé du coup droit en mouvement Passé du revers en mouvement Passé soulevé – coup droit Passé et suit Jeu croisé et passé 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 Tir frappé court/tir frappé 	<ul style="list-style-type: none"> Feintes avec le corps/feintes de tir Feintes avec le bâton/feintes de passe Feintes Mouvements en combinaisons Attaques au filet Changement de vitesse Protection de la rondelle Patinage contrôlé Économiser de l'espace

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