

HABILETÉS LIÉES AUX U15/U18

STADE DU DL TJ – S'entraîner pour s'entraîner

Patinage	Jeu offensif individuel Contrôle de la rondelle	Jeu offensif individuel Passes/réceptions	Jeu offensif individuel Tirer	Jeu collectif/habilités offensives	
<ul style="list-style-type: none"> • Solide sur ses patins • Foulée • Carres • Transitions et pivots • Changements de direction • Accélération/croisements latéraux • Stabilité • Pouvoir • Agilité • Pieds rapides • Fuite en virages • Évasions • Patiner le match • Vitesse en ZN 	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôle • Transporter avec rapidité • Protection/dans une foule • Attaque le filet • Feintes avec le bâton • Feintes avec le corps • Feintes • Mouvements en combinaisons • Créativité • Tromperie 	<ul style="list-style-type: none"> • Habiletés de gestion de la rondelle • Passer • Regarder une cible et passer ailleurs • Recevoir et contrôler de façon constante • Récupérer des mauvaises passes • Menace de la 1^{ère} passe • Trouver les couloirs libres 	<ul style="list-style-type: none"> • Être une option • Décocher rapidement • Foulée • Changer l'angle de la rondelle • Choix de tir • Mentalité du tir • Trouver le corridor de tir 	<ul style="list-style-type: none"> • Tête levée • Protection de la rondelle • Gestion de la rondelle • Transition rapide • Principes intelligents d'appui de la rondelle (sous pression) • Entrées • Récupérations • Charnière • Délais • Cycle offensif • Attaques au filet • Anticipation 	
Habilités individuelles défensives	Jeu collectif/habilités défensives	Impondérables	Sens du hockey		
<ul style="list-style-type: none"> • Orientation • Bâton sur la rondelle • Positionnement défensif • Bloquer des tirs • Confiner les adversaires à la périphérie de la zone • Faire face • Patinage contrôlé • Suivi • Passer de la défensive à l'offensive 	<ul style="list-style-type: none"> • Synchronisme et appui - perception spatiale • Contrôle de l'écart selon des situations • Lire et réagir • Communication 	<ul style="list-style-type: none"> • Dévouement à devenir un athlète de l'élite • Faire partie de chaque bataille • Résilience • Éthique du travail • Aptitudes de communication • Contrôle émotionnel • Faire « peu importe ce que ça prend » 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacité à prendre des décisions qui affectent le jeu • Capacité à comprendre les tactiques nécessaires pour compétitionner à ce niveau • Adaptabilité 		