

HABILETÉS LIÉES AUX M7

STADE DU DLTJ - Fondements



Équilibre et agilité	Contrôle des carres	Départs et arrêts	Patinage avant et foulées	Patinage arrière	Virages et croisements
<ul style="list-style-type: none"> Position de base Se relever sur la glace Équilibre sur un pied Sauter à deux pieds / un pied Glisser sur deux pieds Glisser sur un pied - avant et arrière Croisements latéraux – pas et ancrage / continus 	<ul style="list-style-type: none"> Glisser sur la carre intérieure Tracer un 8 - patinage avant - carre intérieure et extérieure Tracer un 8 - patinage arrière - carre intérieure et extérieure Slalom 	<ul style="list-style-type: none"> Départ en T Départ en V en patinage avant Départ avec croisements Départ en patinage arrière avec coupe en C Une heure - onze heure Arrêt avec la jambe extérieure Arrêt avec les deux pieds parallèles Arrêt à une jambe en patinage arrière Arrêt à deux jambes en patinage arrière 	<ul style="list-style-type: none"> Coupes en C - pied gauche / pied droit Coupes en C en alternance Poussée en T Foulées en patinage avant 	<ul style="list-style-type: none"> Coupes en C - pied gauche / pied droit Coupes en C en alternance Glisser sur deux pieds - arrière Glisser sur un pied - arrière 	<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 Arrêt à un pied et départ en T en patinage 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	
<ul style="list-style-type: none"> Positionnement Étroit Large Sur le côté - devant - sur le côté Tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton – sur le côté/devant 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> Passe du coup droit en position stationnaire Passe du revers en position stationnaire Passe par la bande en position stationnaire 	<ul style="list-style-type: none"> Passe du coup droit en mouvement Passe du revers en mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> Coup droit - tir balayé Coup droit - tir du poignet Revers - tir balayé Coup droit - tir soulevé 	
Tactiques offensives individuelles	Tactiques défensives individuelles				
<ul style="list-style-type: none"> Feintes avec le corps Feintes avec le bâton 	<ul style="list-style-type: none"> Orientation 				