

# HABILETÉS LIÉES AUX M9

## STADE DE DLTJ - Fondements 2



Équilibre et agilité	Contrôle des carres	Départs et arrêts	Patinage avant et foulées	Patinage arrière	Virages et croisements
<ul style="list-style-type: none"> <li>Position de base</li> <li>Équilibre sur un pied</li> <li>Glisser sur deux pieds</li> <li>Glisser sur un pied – patinage avant et arrière</li> <li>Croisements latéraux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tracer un 8 - patinage avant - carre intérieure et extérieure</li> <li>Tracer un 8 - patinage arrière - carre intérieure et extérieure</li> <li>Talon contre talon (Mohawk)</li> <li>Zigzag sur 1 jambe – avant/arrière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Départ en V en patinage avant</li> <li>Départ avec croisements</li> <li>Départ en patinage arrière avec coupe en C</li> <li>Arrêts à une heure – à onze heures</li> <li>Arrêt avec la jambe extérieure</li> <li>Arrêt avec les deux pieds parallèles</li> <li>Arrêt à une jambe en patinage arrière</li> <li>Arrêt des deux jambes en patinage arrière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coupes en C - pied gauche/pied droit/en alternance</li> <li>Croisements par-dessous</li> <li>Poussée en T</li> <li>Foulées en patinage avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coupes en C - pied gauche/pied droit</li> <li>Glisser sur deux pieds - arrière</li> <li>Glisser sur un pied - arrière</li> <li>Patinage arrière en glissant</li> <li>1 croisement/portée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Virages glissés/virages brusques</li> <li>Coupes en C - autour du cercle - pied extérieur - avant et arrière</li> <li>Croisements – avant et arrière</li> <li>Pivots - avant à arrière et arrière à avant</li> <li>Pivots - ouverts et inversés</li> </ul>

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"> <li>Positionnement</li> <li>Étroit/large</li> <li>Sur le côté – devant – sur le côté</li> <li>Tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton – sur le côté/devant</li> <li>Triangle d'attaque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Étroit/large</li> <li>Transporter la rondelle au milieu de la glace – coup droit et revers</li> <li>Tricoter avec la rondelle</li> <li>Tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton – sur le côté/devant</li> <li>Attaquer le triangle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passe du coup droit en position stationnaire</li> <li>Passe du revers en position stationnaire</li> <li>Passe par la bande en position stationnaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passe du coup droit en mouvement</li> <li>Passe du revers en mouvement</li> <li>Passe et suit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coup droit - tir du poignet</li> <li>Revers - tir balayé</li> <li>Tir du coup droit/du revers en mouvement</li> <li>Coup droit - tir soulevé</li> <li>Revers - tir balayé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feintes avec le corps</li> <li>Feintes avec le bâton</li> <li>Feintes</li> <li>Mouvements en combinaisons</li> <li>Attaques au filet</li> </ul>

Tactiques défensives individuelles	Jeu collectif				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Orientation</li> <li>Situations de base à 1 contre 1</li> <li>Feintes pour s'évader</li> <li>Récupérations de la rondelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Positionnement de base – tous les joueurs devraient jouer à chaque position</li> </ul>				