



HABILETÉS ESSENTIELLES DE HOCKEY CANADA

ATOME



Passes et réception de passes	Passes et réception de passes en mouvement	Tir frappé-poignet	Tir frappé	Tactiques offensives individuelles	Tactiques offensives – Zone défensive
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Passe soulevée stationnaire – du coup droit<input type="checkbox"/> Passe soulevée stationnaire – du revers	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Passe soulevée en mouvement – du coup droit	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Bas	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Bas	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Changement de vitesse<input type="checkbox"/> Passe feintée<input type="checkbox"/> Tir feinté – feinte corporelle<input type="checkbox"/> Éléments de base pour protéger la rondelle<input type="checkbox"/> Joueur à la défensive comme écran<input type="checkbox"/> Blocs et écrans<input type="checkbox"/> Échelonner la défensive<input type="checkbox"/> Patinage à plat<input type="checkbox"/> Patinage contrôlé<input type="checkbox"/> Économiser de l'espace sur la glace	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Passe le long de la bande

Tactiques offensives- Zone neutre	Tactiques offensives – Zone offensive	Tactiques défensives individuelles	Tactiques défensives – Zone offensive	Tactiques défensives – Zone défensive	Zone offensive
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ouvrir la défensive et passer<input type="checkbox"/> Passe derrière un joueur par la bande<input type="checkbox"/> Regroupements	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Délai dans le bas<input type="checkbox"/> Triangle d'attaque<input type="checkbox"/> Infiltration<input type="checkbox"/> Passe et va en provenance du coin<input type="checkbox"/> Passe et va derrière le filet<input type="checkbox"/> Cycle offensif dans le bas	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Positionnement<input type="checkbox"/> S'avancer pour appuyer l'attaque<input type="checkbox"/> Contrôle de l'écart<input type="checkbox"/> Pression ou contenir<input type="checkbox"/> Suivi<input type="checkbox"/> Pression à l'arrière<input type="checkbox"/> Balayage visual<input type="checkbox"/> Jouer le non porteur – éliminer la passé<input type="checkbox"/> Jouer le porteur – en exerçant une pression	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Rôle de F1<input type="checkbox"/> Rôle of F2<input type="checkbox"/> Rôle of F3<input type="checkbox"/> Rôle of D1<input type="checkbox"/> Rôle of D2	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Porteur derrière le filet<input type="checkbox"/> Coin – aller et sortir du coin<input type="checkbox"/> Devant le filet<input type="checkbox"/> Pointe<input type="checkbox"/> Bande sur le côté	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Attaque par le centre<input type="checkbox"/> Attaque sur les côtés<input type="checkbox"/> Entrée large – délai dans le haut<input type="checkbox"/> Entrée large – délai dans le bas<input type="checkbox"/> Jeux croisés

Mises au jeu	Échauffements	Exercices de pliométrie	Équilibre et coordination
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Techniques de mises au jeu	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Marche pour l'abduction des hanches	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Fentes avant et inverses<input type="checkbox"/> Poussées accroupies<input type="checkbox"/> Sauts accroupis	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Combinaisons lancers et attrapés