

37 APTITUDES TECHNIQUES (1)(2)

		U10/U12	SEP	OCT	NOV	DEC-JAN	FEV	MAR	AVR-MAI
Patinage	Position de base	XXX	x						R
	Patinage avant / allure de train avant / Powerskating	XXX	x						R
	Patinage arrière / allure de train arrière	XXX		x					R
	Croisement avant	XXX	x						R
	Croisement arrière	XXX			x				R
	Départ avant	XXX	x						R
	Départ de coté	XXX			x				R
	Le départ arrière sans croisement	XXX			x				R
	Le départ arrière avec croisements	XXX					x		R
	Arrêt brusque / arrêt avant sur deux patins	XXX		x					R
	Arrêt arrière à deux patins	XXX					x		R
	Arrêt arrière à un patin	XX						X	R
	Virage brusque	XXX		x					R
	Virage avant-arrière	XX				x			R
	Virage arrière-avant	XX				x			R
	Pivot avant-arrière	XXX				x			R
	Pivot arrière-avant	XXX				x			R
37 APTITUDES TECHNIQUES (SUITE)		U10/U12							
Maniement du puck									
	Dribble	XXX			x				R
	Transport rondelle 2 mains	XXX	x						R
	Transport rondelle 1 main	X							
Passes									
	Passe balayée	XXX	x						R
	Passe balayée revers	XXX				x			R
	Passe poignet	X							
	Passe poignet revers	X							
	Passe frappée poignet	X							
	Passe levée	X							
	Réception passe avec bâton	XXX	x						R
	Réception passe avec patin								
Tir									
	Tir balayé	XXX	x						R

		U10/U12	SEP	OCT	NOV	DEC-JAN	FEV	MAR	AVR-MAI
	Tir balayé revers	XXX						x	R
	Tir poignet	X							
	Tir frappé poignet	X							
	Tir frappé	X					x		R
	Tir levé	X							
	Tir levé revers	X							
	Tir lobé								
	Tir sur réception								
17 ÉLÉMENTS DE TACTIQUE INDIVIDUELLE		U10/U12							
	La mise en jeu / face-off	X							
	La prise d'information	XX		x					
	Les déplacements lors d'un match (déplacement vers zone libre, repli défensif)	XX		x					
Défensive	L'approche au porteur / angling	XX						X	
	La mise en échec avec bâton (Poke, Sweep, lift, stick)	XX			x				
	Le marquage individuel sur un non-porteur	XX			x				
	Le marquage individuel devant le filet	XXX			x				
	Le 1 contre 1, défensif	XX					x		
	Le 1 contre 2, défensif	XX						X	
Offensive	Le démarquage individuel	XX				x			
	Les feintes (Skating, Body, Shooting and Passing Fakes,..)	XX						X	
	La protection de la rondelle	XXX				x			
	L'écran sur le gardien								
	La déviation								
	Le rebond	XX					X		
	Le 1 contre 1, offensif	XX					x		
	Sortir la rondelle d'un coin avec l'adversaire dans le dos	X							
20 ÉLÉMENTS DE TACTIQUE COLLECTIVE		U10/U12							
Défensive	Le placement en territoire défensif, rôle et tâches, homme à homme, marquage de zone, mixte, couverture	X							

	U10/U12	SEP	OCT	NOV	DEC-JAN	FEV	MAR	AVR-MAI
	Le repli défensif	X						
	L'échec-avant / forechecking (basics, up, wheel, reverse, over-D2D, Rim)	X						
	Les situations spéciales, le désavantage numérique	X						
	Les mises en jeu, responsabilités zone défensive	XX						
Offensive	La sortie de zone (basics, up, wheel, reverse, over-D2D, Rim)	X						
	La contre-attaque (penetrating pass, breakaway pass)	X						
	Le regroupement	X						
	L'entrée de zone (Dump-in, Chips, Wide Lane, Mid-Lane)	X						
	La progression de l'attaque (espaces libres, appui, triangle en mouvement (cycling))	X						
	Le passe et va	X						
	Le passe et suit	XX					X	
	La permutation	XX						
	Le retour arrière (relance de l'attaque)							
	La création du surnombre							
	Le 2 contre 1, offensif	XX					X	
	Le 2 contre 2, offensif	XX						
	Le placement en territoire offensif	X						
	Les situations spéciales, l'avantage numérique	X						
	Les mises en jeu, responsabilités zone offensive	X						
Autres	Les changements de ligne							
	La communication	X						