

HABILETÉS LIÉES AU NOVICE

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"> Position de base Équilibre sur un pied Glisser sur deux pieds Glisser sur un pied – patinage avant et arrière Croisements latéraux 	<ul style="list-style-type: none"> Tracer un 8 - patinage avant - carre intérieure et extérieure Tracer un 8 - patinage arrière - carre intérieure et extérieure Talon contre talon (Mohawk) Zigzag sur 1 jambe – avant/arrière 	<ul style="list-style-type: none"> Départ en V en patinage avant Départ avec croisements Départ en patinage arrière avec coupe en C Arrêts à une heure – à onze heures Arrêt avec la jambe extérieure Arrêt avec les deux pieds parallèles Arrêt à une jambe en patinage arrière Arrêt des deux jambes en patinage arrière 	<ul style="list-style-type: none"> Coupes en C - pied gauche/pied droit/en alternance Croisements par-dessous Poussée en T Foulées en patinage avant 	<ul style="list-style-type: none"> Coupes en C - pied gauche/pied droit Glisser sur deux pieds - arrière Glisser sur un pied - arrière Patinage arrière en glissant 1 croisement/portée 	<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 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	Tactiques offensives individuelles
<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 Triangle d'attaque 	<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 Attaquer le triangle 	<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 Passe et suit 	<ul style="list-style-type: none"> Coup droit - tir du poignet Revers - tir balayé Tir du coup droit/du revers en mouvement Coup droit - tir soulevé Revers - tir balayé 	<ul style="list-style-type: none"> Feintes avec le corps Feintes avec le bâton Feintes Mouvements en combinaisons Attaques au filet

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