

37 APTITUDES TECHNIQUES (1)(2)

		U14	SEP	OCT	NOV	DEC-JAN	FEV	MAR	AVR-MAI
Patinage	Position de base	XX	X						
	Patinage avant / allure de train avant / Powerskating	XX	X						
	Patinage arrière / allure de train arrière	XX		X					
	Croisement avant	XX			X				
	Croisement arrière	XX			X				
	Départ avant	XX	X						
	Départ de coté	XX			X				
	Le départ arrière sans croisement	XX		X					
	Le départ arrière avec croisements	XX		X					
	Arrêt brusque / arrêt avant sur deux patins	XX				X			
	Arrêt arrière à deux patins	XX		X					
	Arrêt arrière à un patin	XX		X					
	Virage brusque	XX			X				
	Virage avant-arrière	XXX	X						
	Virage arrière-avant	XXX	X						
Pivot avant-arrière	XX				X				
Pivot arrière-avant	XX				X				
37 APTITUDES TECHNIQUES (SUITE)		U14							
Maniement du puck									
	Dribble	XX	X						
	Transport rondelle 2 mains	XX	X						
	Transport rondelle 1 main	XXX			X				
Passes									
	Passe balayée	XX		X					
	Passe balayée revers	XX		X					
	Passe poignet	XX				X			
	Passe poignet revers	X					X		
	Passe frappée poignet	XX ?							
	Passe levée	X					X		
	Réception passe avec bâton	XX			X				
	Réception passe avec patin								
Tir									
	Tir balayé	X							

	U14	SEP	OCT	NOV	DEC-JAN	FEV	MAR	AVR-MAI
	Tir balayé revers	X						
	Tir poignet	X						
	Tir frappé poignet	X						
	Tir frappé	XX	X					
	Tir levé	XX					X	
	Tir levé revers	XX					X	
	Tir lobé							
	Tir sur réception							
17 ÉLÉMENTS DE TACTIQUE INDIVIDUELLE		U14						
	La mise en jeu / face-off	XX						
	La prise d'information	XXX		X				
	Les déplacements lors d'un match (déplacement vers zone libre, repli défensif)	XX				X		
Défensive	L'approche au porteur / angling	XXX			X			
	La mise en échec avec bâton (Poke, Sweep, lift, stick)	XX			X			
	Le marquage individuel sur un non-porteur	XXX		X		X		
	Le marquage individuel devant le filet	XXX				X		
	Le 1 contre 1, défensif	XXX	X					
	Le 1 contre 2, défensif	XXX					X	
Offensive	Le démarquage individuel	XXX				X		
	Les feintes (Skating, Body, Shooting and Passing Fakes,..)	XX					X	
	La protection de la rondelle	XXX	X					
	L'écran sur le gardien	XX						
	La déviation	X						X
	Le rebond	XXX		X				
	Le 1 contre 1, offensif	XXX	X					
	Sortir la rondelle d'un coin avec l'adversaire dans le dos	XX						X
20 ÉLÉMENTS DE TACTIQUE COLLECTIVE		U14						

		U14	SEP	OCT	NOV	DEC-JAN	FEV	MAR	AVR-MAI
Défensive	Le placement en territoire défensif, rôle et tâches, homme à homme, marquage de zone, mixte, couverture	XX					X		
	Le repli défensif	XX							X
	L'échec-avant / forechecking (basics, up, wheel, reverse, over-D2D, Rim)	XX							X
	Les situations spéciales, le désavantage numérique	XX							X
	Les mises en jeu, responsabilités zone défensive	XXX						X	
Offensive	La sortie de zone (basics, up, wheel, reverse, over-D2D, Rim)	XX			X				
	La contre-attaque (penetrating pass, breakaway pass)	XX				X			
	Le regroupement	XX							X
	L'entrée de zone (Dump-in, Chips, Wide Lane, Mid-Lane)	XX				X			
	La progression de l'attaque (espaces libres, appui, triangle en mouvement (cycling))	XX						X	
	Le passe et va	XX					X		
	Le passe et suit	XXX					X		
	La permutation	XX ?							
	Le retour arrière (relance de l'attaque)	X							
	La création du surnombre	X							
	Le 2 contre 1, offensif	XXX		X					
	Le 2 contre 2, offensif	XXX						X	
	Le placement en territoire offensif	XX				X			
	Les situations spéciales, l'avantage numérique	XX							X
	Les mises en jeu, responsabilités zone offensive	X							
Autres	Les changements de ligne	X				X			
	La communication	XX							