



HABILETÉS ESSENTIELLES DE HOCKEY CANADA

INITIATION



Équilibre et agilité	Contrôle des carres	Départs et arrêts	Patinage avant et foulées	Patinage arrière	Virages et croisements
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Position de base<input type="checkbox"/> Se relever sur la glace<input type="checkbox"/> Équilibre sur un pied<input type="checkbox"/> Glisser sur deux pieds<input type="checkbox"/> Glisser sur un pied – patinage avant – patinage arrière<input type="checkbox"/> Croisements latéraux – pas et ancrage	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Tracer un 8 – patinage avant – carre intérieure – carre extérieure<input type="checkbox"/> Tracer un 8 – patinage arrière – carre intérieure – carre extérieure	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Départ en T<input type="checkbox"/> Départ avant en V<input type="checkbox"/> Départ en croisé<input type="checkbox"/> Départ arrière avec coupe en C<input type="checkbox"/> Départ arrière en croisé<input type="checkbox"/> Arrêt à une heure – à onze heure<input type="checkbox"/> Arrêt avec la jambe extérieure<input type="checkbox"/> Arrêt à deux pieds parallèles<input type="checkbox"/> Arrêt à une jambe en patinage arrière<input type="checkbox"/> Arrêt des deux jambes en patinage arrière	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Coupes en C – pied gauche/pied droit – alternance<input type="checkbox"/> Foulée en patinage avant	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Coupes en C – pied gauche/pied droit<input type="checkbox"/> Glisser sur deux patins – patinage arrière<input type="checkbox"/> Glisser sur un patin – patinage arrière	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Virages glissés<input type="checkbox"/> Virages brusques<input type="checkbox"/> Coupes en C – sur un cercle – pied extérieur<input type="checkbox"/> Croisements – patinage avant – patinage arrière<input type="checkbox"/> Arrêt et départ d'un pied en patinage arrière<input type="checkbox"/> Pivots – du patinage arrière au patinage avant et du patinage avant au patinage arrière<input type="checkbox"/> Pivots – ouverts et inversés
Contrôler la rondelle en position stationnaire	Contrôler la rondelle en mouvement	Passes et réception de passes	Passes et réception de passes en mouvement	Tir balayé	Tir du poignet
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Position<input type="checkbox"/> Étroit<input type="checkbox"/> Large<input type="checkbox"/> côté – devant – côté<input type="checkbox"/> tirer avec le bout – de côté<input type="checkbox"/> Tirer avec le bout – devant	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Étroit<input type="checkbox"/> Large<input type="checkbox"/> Transport dans un espace libre – coup droit – revers<input type="checkbox"/> Zigzaguer avec la rondelle<input type="checkbox"/> Tirer avec le bout – devant et de côté<input type="checkbox"/> Rondelle entre les pieds	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Passe du coup droit stationnaire<input type="checkbox"/> Passe du revers stationnaire<input type="checkbox"/> Passe stationnaire par la bande	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Passe du coup droit en mouvement<input type="checkbox"/> Passe du revers en mouvement<input type="checkbox"/> Passe avant	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> du coup droit<input type="checkbox"/> du revers	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> du coup droit – bas<input type="checkbox"/> du revers – bas
Tir levé	Tactiques offensives individuelles	Tactiques défensives individuelles	Échauffements		
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> du coup droit	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Feintes corporelles<input type="checkbox"/> Feintes avec le bâton	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Angling	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Cercles des bras<input type="checkbox"/> Rotations du tronc<input type="checkbox"/> Balancement des jambes vers l'avant et l'arrière<input type="checkbox"/> Balancement des jambes d'un côté à l'autre<input type="checkbox"/> Genoux hauts<input type="checkbox"/> Coups de talons		