



# HABILETÉS ESSENTIELLES DE HOCKEY CANADA

## NOVICE



Contrôle des carres	Patinage arrière	Contrôler la rondelle en mouvement	Passes et réception de passes en mouvement	Tir du poignet	Déviations
<input type="checkbox"/> Zigzaguer sur une jambe – patinage avant – patinage arrière	<input type="checkbox"/> Godille arrière	<input type="checkbox"/> Côté – devant – côté	<input type="checkbox"/> Passes à deux <input type="checkbox"/> Passe par la bande en mouvement – du coup droit <input type="checkbox"/> Passe par la bande en mouvement – du revers <input type="checkbox"/> Passe et suit	<input type="checkbox"/> En mouvement	<input type="checkbox"/> Déviations stationnaires – sur la glace – basses

Tactiques offensives individuelles	Tactiques offensives – Zone défensive	Tactiques offensives- Zone neutre	Tactiques offensives – Zone offensive	Tactiques défensives individuelles	Tactiques défensives – Zone défensive
<input type="checkbox"/> Attaquer le triangle – rondelle sous le bâton	<input type="checkbox"/> Échappatoires <input type="checkbox"/> Éléments de base pour récupérer la rondelle <input type="checkbox"/> Passe directe – bande <input type="checkbox"/> Passe directe – corridor central	<input type="checkbox"/> Jeu croisé et passe arrière <input type="checkbox"/> Passe et suit <input type="checkbox"/> Passe et va <input type="checkbox"/> Passe au joueur en tête	<input type="checkbox"/> Attaque au filet <input type="checkbox"/> Attaque par le centre <input type="checkbox"/> Délai dans le haut <input type="checkbox"/> Enroulé	<input type="checkbox"/> Patinage avant <input type="checkbox"/> Patinage arrière <input type="checkbox"/> Changer de direction <input type="checkbox"/> Bâton actif	<input type="checkbox"/> Rôle of 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

Zone défensive	Exercices de pliométrie	Équilibre et coordination	Maniement du bâton hors glace
<input type="checkbox"/> Marquage en zone défensive – base <input type="checkbox"/> Marquage en zone défensive – rotation	<input type="checkbox"/> Foulée puissante <input type="checkbox"/> Saut puissant <input type="checkbox"/> Sauts avec pas de côté – croisements <input type="checkbox"/> Cônes d'agilité <input type="checkbox"/> Bondir d'un côté à l'autre	<input type="checkbox"/> Balle bondissante sur la lam <input type="checkbox"/> Frapper la balle dans les airs et la faire tomber	<input type="checkbox"/> Contrôle de la balle – combinaison étroite et large <input type="checkbox"/> Contrôle de la balle – sur le côté/devant/sur le côté <input type="checkbox"/> Contrôle de la balle – tirer avec le bout de la lame – combinaison sur le côté et devant <input type="checkbox"/> Passe sur réception – coup droit/revers <input type="checkbox"/> Passe soulevée – coup droit/revers <input type="checkbox"/> Maniement du bâton, style libre