



## GRILLE DE PLANIFICATION DES ÉLÉMENTS TECHNIQUES



<b>PATINAGE</b>	<b>SEPT</b>	<b>OCT</b>	<b>NOV</b>	<b>DÉC</b>	<b>JAN</b>	<b>FÉV</b>	<b>MARS</b>
POSITION DE BASE							
PATINAGE AVANT							
PATINAGE ARRIÈRE							
CROISEMENTS							
CROISEMENTS ARRIÈRE							
<b>LES DÉPARTS</b>	<b>SEPT</b>	<b>OCT</b>	<b>NOV</b>	<b>DÉC</b>	<b>JAN</b>	<b>FÉV</b>	<b>MARS</b>
DÉPART AVANT							
DÉPART DE CÔTÉ							
DÉPART ARRIÈRE							
DÉPART ARRIÈRE AVEC CROISEMENTS							
<b>LES ARRÊTS</b>	<b>SEPT</b>	<b>OCT</b>	<b>NOV</b>	<b>DÉC</b>	<b>JAN</b>	<b>FÉV</b>	<b>MARS</b>
ARRÊT BRUSQUE							
ARRÊT ARRIÈRE À DEUX PATINS							
ARRÊT ARRIÈRE À UN PATINS							
<b>LES VIRAGES</b>	<b>SEPT</b>	<b>OCT</b>	<b>NOV</b>	<b>DÉC</b>	<b>JAN</b>	<b>FÉV</b>	<b>MARS</b>
VIRAGE BRUSQUE							
VIRAGE AVANT/ARRIÈRE							
VIRAGE ARRIÈRE/AVANT							
<b>LES PIVOTS</b>	<b>SEPT</b>	<b>OCT</b>	<b>NOV</b>	<b>DÉC</b>	<b>JAN</b>	<b>FÉV</b>	<b>MARS</b>
PIVOT AVANT/ARRIÈRE							
PIVOT ARRIÈRE/AVANT							
<b>LE MANIEMENT</b>	<b>SEPT</b>	<b>OCT</b>	<b>NOV</b>	<b>DÉC</b>	<b>JAN</b>	<b>FÉV</b>	<b>MARS</b>
LE DRIBBLE							
TRANSPORT À 2 MAINS							
TRANSPORT À 1 MAIN (REVERS)							
TRANSPORT À 1 MAIN (COUP DROIT)							
<b>LES PASSES</b>	<b>SEPT</b>	<b>OCT</b>	<b>NOV</b>	<b>DÉC</b>	<b>JAN</b>	<b>FÉV</b>	<b>MARS</b>
PASSE BALAYÉE							
PASSE BALAYÉE REVERS							
PASSE POIGNET							
PASSE POIGNET REVERS							
PASSE FRAPÉE POIGNET							
PASSE LEVÉE							
RÉCEPTION DE PASSE AVEC BÂTON							
RÉCEPTION DE PASSE AVEC PATINS							
<b>LES TIRS</b>	<b>SEPT</b>	<b>OCT</b>	<b>NOV</b>	<b>DÉC</b>	<b>JAN</b>	<b>FÉV</b>	<b>MARS</b>
TIR BALAYÉ							
TIR BALAYÉ REVERS							
TIR POIGNET							
TIR FRAPÉ POIGNET							
TIR FRAPÉ							
TIR LEVÉ							
TIR LEVÉ REVERS							
TIR LOBBÉ							
TIR SUR RÉCEPTION							



## GRILLE DE PLANIFICATION DES TACTIQUES INDIVIDUELLES DÉFENSIVES



DÉFENSIVE	SEPT	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV	MARS
APPROCHE AU PORTEUR							
MISE EN ÉCHEC AU BÂTON							
CONTACT PHYSIQUE							
RECEVOIR UN CONTACT PHYSIQUE							
MARQUAGE INDIVIDUEL							
1 VS 1 DEVANT LE FILET (RONDELLE BAS ZONE)							
1 VS 1 DEVANT LE FILET (RONDELLE À LA POINTE)							
1 VS 1 DESCENTE							
1 VS 2 DESCENTE							
1 VS 2 DU COIN							



## GRILLE DE PLANIFICATION DES TACTIQUES INDIVIDUELLES OFFENSIVES



OFFENSIVE	SEPT	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV	MARS
PROTECTION DE RONDELLE (EN DESCENTE)							
PROTECTION DE RONDELLE (EN ZONE RESTREINTE)							
ÉCRAN AU GARDIEN DE BUT							
FEINTES							
DÉMARQUAGE INDIVIDUEL							
1 VS 1 DESCENTE							
1 VS 1 DEVANT LE BUT							
MISE EN JEU							
DÉJOUER LE GARDIEN DE BUT							