



# HABILETÉS ESSENTIELLES DE HOCKEY CANADA

## PEE-WEE



Passes et réception de passes en mouvement	Tir frappé-poignet	Tir frappé	Déviations	Tactiques offensives – Zone défensive	Tactiques offensives- Zone neutre
<input type="checkbox"/> Passe soulevée en mouvement – du revers	<input type="checkbox"/> sur réception	<input type="checkbox"/> sur réception <input type="checkbox"/> en mouvement	<input type="checkbox"/> Déviation d'un tir/d'une passe – du coup droit et du revers	<input type="checkbox"/> Passe derrière un joueur par la bande	<input type="checkbox"/> Échelle <input type="checkbox"/> Marteau-piqueur <input type="checkbox"/> Contre-attaques

Tactiques offensives – Zone offensive	Tactiques défensives individuelles	Tactiques défensives – Zone neutre	Sorties de zone	Zone offensive	Échec avant
<input type="checkbox"/> Changer le point d'attaque <input type="checkbox"/> Transporter la rondelle et tirer <input type="checkbox"/> Sprinter et tirer <input type="checkbox"/> Tirs sur réception	<input type="checkbox"/> Immobiliser <input type="checkbox"/> Mise en échec corporelle (placage) <input type="checkbox"/> Bloquer un tir	<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	<input type="checkbox"/> Option de la roué <input type="checkbox"/> Rapidement vers l'autre extrémité <input type="checkbox"/> De l'autre côté <input type="checkbox"/> Le D rebrousse chemin <input type="checkbox"/> Jeu inversé d'un D à l'autre	<input type="checkbox"/> Derrière un joueur contre la bande <input type="checkbox"/> Cycle offensive <input type="checkbox"/> Jeu derrière le filet <input type="checkbox"/> Changer le point d'attaque <input type="checkbox"/> Options d'activation du défenseur	<input type="checkbox"/> 1-2-2 en zone offensive – contact <input type="checkbox"/> 2-1-2 en zone offensive – contact

Unités spéciales	Mises au jeu	Étirements
<input type="checkbox"/> Avantage numérique <input type="checkbox"/> Désavantage numérique	Perte en zone défensive	<input type="checkbox"/> Fessiers/hanches/bas du dos <input type="checkbox"/> Cuisses/fléchisseurs des hanches <input type="checkbox"/> Étirement des mollets <input type="checkbox"/> Ischio-jambiers et bas du dos <input type="checkbox"/> Étirement des cuisses/quadriceps <input type="checkbox"/> Étirement des aines <input type="checkbox"/> Étirement de la poitrine/des pectoraux <input type="checkbox"/> Tronc/épaules <input type="checkbox"/> Étirement des avant-bras <input type="checkbox"/> Flexion/rotation du cou