



**HOCKEY RICHELIEU
STRUCTURE INTÉGRÉE - GAULOIS
TABLEAU DES ACQUIS**

PEE-WEE AA

			ACQUIS À OBTENIR											
Composante PHYSIQUE			PLANIFICATION ENSEIGNEMENT											
ACQUIS	NOTE	POINTS CLÉS	AOUT	SEPT	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL
Endurance cardio-vasculaire	Test léger-navette en gymnase	Bonne respiration, persévérer, compétitionner,...												
Batterie de tests physiques	Puissance, vitesse, résistance, force, agilité,...	S'appliquer à bien faire l'exercice demandé												
Poids et mesure	Gabarit du joueur													
Composante TECHNIQUE			PLANIFICATION ENSEIGNEMENT											
ACQUIS	NOTE	POINTS CLÉS	AOUT	SEPT	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL
Contrôle de rondelle	En patinant	Dégager les coudes (corridor de force, mvt. Latéreaux												
Passes	Réception	Coup droit, coup du revers, avec patins												
	Poignet	Éviter de frapper la rondelle												
	Balayée	Mouvement de convoyage, palette à palette,...												
Patinage	Virages brusques	Tourne tête, épaule direction recherchée, croise jbe ext												
	Croisements	Amplitude du mouvement, (éviter sautilllements)												
	Pivots avec ou sans rondelle	Ouverture des hanches, ne pas sauter												
	Arrière	Application des gestes techniques												
	Vitesse (efforts - de 10 secondes)	Explosion												
Composante TACTIQUE INDIVIDUELLE			PLANIFICATION ENSEIGNEMENT											
ACQUIS	NOTE	POINTS CLÉS	AOUT	SEPT	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL
Feintes	Patinage, corps	Garder la tête bien haute												
Contact physique	Approche	Vitesse, angle, bâton coupe la ligne de passe												
	Mise en échec bâton	Bataille à 1 v1, palette vs palette (main libre au corps)												
	Contact	non-applicable												
Démarquage individuel		Actions pr démarquer, communication, espace libre...												
Protection de rondelle et décision du porteur	Lire et réagir	Principe de base : rondelle-moi-adversaire,												
Marquage individuel	Non-porteur	Fermer le GAP - réduire distance, éliminer sa vitesse												
Composante TACTIQUE COLLECTIVE			PLANIFICATION ENSEIGNEMENT											
ACQUIS	NOTE	POINTS CLÉS	AOUT	SEPT	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL
Appui et soutien	Support au porteur	Communication, triangle offensif, doubler au puck,...												
Passe et va - passe et suit	(*) en situation avantage numérique	Utilisation de l'espace libre, action - réaction rapide												
Progression de l'attaque	Zone centrale	Utilisation des 3 corridors, vitesse,...												
Phase entrée de zone	principe 1-2-3 triangle (variantes)	1-entre puck, 2-drive le filet, 3-coupe 90 degré												
Cohésion entre les 2 arrières	UP-WHEEL-REVERS-OVER,	Communication, prise d'information, ...												
Placement défensif	Dans les 3 zones	Responsabiliser le joueur sans la rondelle...												
Composante PSYCHOLOGIQUE			PLANIFICATION ENSEIGNEMENT											
ACQUIS	NOTE	POINTS CLÉS	AOUT	SEPT	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL
Habitude de travail	RESPECT (effort, exécution, motivation,...)	Pas de tricheur !!!!!!!												
Préparation	Nutrition, récupération, sommeil, ...	Bien gérer ton énergie												