



ACQUISITIONS TECHNIQUES MINIMALES	COMMENTAIRES	ENTRAÎNEMENT TYPE	APPRENTISSAGE TACTIQUE	CONNAISSANCE REGLES DU JEU	PENALTY CORNER	COMPORTEMENT/T/ATTITUDE
Conduite de balle coup droit	Vitesse !	Echauffement collectif	Protéger ses pieds	Tôle Crosse à terre		Avoir son équipement
Conduite de balle une main revers en courant	Droit le long d'une ligne	Accélération + fessiers	Ne pas se jeter	Etre dans la zone pour marquer		Ecouter l'arbitre et le coach
Slalom en courant coup droit	Appuis !	1 Jeu technique individuelle	Jeu en passe, pas en tas	Auto-passe		Politesse avec tous
Slalom en courant dribbling	Vitesse !	1 Jeu technique collective	Jouer dans toute la largeur du terrain	Balle dangereuse		Installer/ranger le matériel
Levé de balle coup droit à l'arrêt	Par-dessus une crosse	1 Jeu tactique défensive	Repli défensif	3 mètres		Nettoyer derrière soi
Push pied droit devant	Fort et précis (on regarde où on envoie)	1 Jeu tactique offensive	Attaque et défense pour tous			Esprit d'équipe
Slap shot pied droit devant	Fort et précis (on regarde où on envoie)	Match				Encouragement des coéquipiers
Push claqué pied gauche	Fort et précis (on regarde où on envoie)					Accepter (mais détester) la défaite
Contrôle de balle coup droit	Précis et net					Tri des déchets
Contrôle de balle revers	Arrêter la balle					
Dribble Statique	Positionnement des mains en priorité (lent)					
Raclette coup droit	Priorité au placement/positionnement					
Cochet de base, Petit Pont et Grand Pont	Sur plot et sur crosse au sol					