

Hockey Canada – Skills Checklist

Suggest Skill Acquisition Schedule – Age Specific

U7 / U9 U8 U11 U13 U15 U18

	IP	N	A	P	B	M	D
	Intro	Rev	Refine				
BALANCE AND AGILITY							
1.01 Basic stance	Y	Y	Y				
1.02 Getting up from the ice	Y	Y	Y				
1.03 Balance on one foot	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.04 Jumping – one foot	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.05 Gliding - arm pump	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.06 Gliding on two skates	Y	Y	Y				
1.07 Gliding on one skate – forward	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.08 Gliding on one skate – backward	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.09 Gliding with knee bend	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.10 Gliding – one foot – toe on puck		Y	Y	Y	Y	Y	
1.11 Lateral crossovers – step and plant	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.12 Lateral crossovers – continuous	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.13 Lateral crossovers – over stick		Y	Y	Y	Y	Y	
1.14 Shoot the duck – forward and backward		Y	Y	Y	Y	Y	
EDGE CONTROL							
2.01 Figure 8's – forward – inside edge	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.02 Figure 8's – forward – outside edge	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.03 Figure 8's – backward – inside edge	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.04 Figure 8's – backward – outside edge	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.05 One leg weaving – forward		Y	Y	Y	Y	Y	
2.06 One leg weaving – backward		Y	Y	Y	Y	Y	
2.07 Forward scissor skate – small		Y	Y	Y	Y	Y	
2.08 Forward scissor skate – large		Y	Y	Y	Y	Y	
2.09 Backward scissor skate – small		Y	Y	Y	Y	Y	
2.10 Backward scissor skate – large			Y	Y	Y	Y	
2.11 Slalom – alternating lead foot		Y	Y	Y	Y	Y	
2.12 Slalom – sticks on ice		Y	Y	Y	Y	Y	
STARTING AND STOPPING							
3.01 T-start	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
3.02 Front v-start	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
3.03 Crossover start	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
3.04 Backward c-cut start	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
3.05 Backward crossover start	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
3.06 One o'clock – eleven o'clock stops	Y	Y					
3.07 Outside leg stop	Y	Y	Y	Y			
3.08 Two-foot parallel stop	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
3.09 Inside leg / outside edge stop		Y	Y	Y	Y	Y	
3.10 One-leg backward stop	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
3.11 Two-leg backward stop	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
FORWARD SKATING AND STRIDING							
4.01 C-cuts - left foot / right foot	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
4.02 C-cuts – alternating	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
4.03 C-cuts – both feet	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
4.04 C-cuts – pulling partner	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
4.05 Slalom – c-cuts narrow		Y	Y	Y	Y	Y	
4.06 Slalom – c-cuts wide		Y	Y	Y	Y	Y	
4.07 Slalom – pulling partner		Y	Y	Y	Y	Y	

Hockey Canada – Skills Checklist

Suggest Skill Acquisition Schedule – Age Specific

		IP	N	A	P	B	M	D
4.08	C-cuts – back foot crossunders		Y	Y	Y	Y	Y	
4.09	C-cuts – alternate crossunders		Y	Y	Y	Y	Y	
4.10	C-cuts – heel only		Y	Y	Y	Y	Y	
4.11	Forward striding	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
4.12	Exaggerated stride	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
4.13	Forward striding – pulling partner	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
4.14	Weave – crossovers with pylons		Y	Y	Y	Y	Y	
4.15	Weave – crossunders with pylons		Y	Y	Y	Y	Y	
4.16	Forward striding – hands on stick on ice			Y	Y	Y	Y	
4.17	Stride and bend		Y	Y	Y	Y	Y	
4.18	Jump stride		Y	Y	Y	Y	Y	
BACKWARD SKATING								
5.01	C-cuts – left foot / right foot	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
5.02	C-cuts – alternating	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
5.03	Gliding on two skates – backward	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
5.04	Gliding on one skate – backward	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
5.05	Slalom – c-cuts narrow		Y	Y	Y	Y	Y	
5.06	Slalom – c-cuts wide		Y	Y	Y	Y	Y	
5.07	C-cuts – pulling partner		Y	Y	Y	Y	Y	
5.08	Slalom – pulling partner		Y	Y	Y	Y	Y	
5.09	Slalom – alternating lead foot		Y	Y	Y	Y	Y	
5.10	Backward sculling		Y	Y	Y	Y	Y	
5.11	Jump stride – backward		Y	Y	Y	Y	Y	
TURNING AND CROSSOVERS								
6.01	Glide turns	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
6.02	Tight turns	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
6.03	Tight turn – dive into turn	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
6.04	360's – left and right	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
6.05	360's – alternating	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
6.06	C-cuts – around circle – outside foot	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
6.07	C-cuts – around circle – inside foot		Y	Y	Y	Y	Y	
6.08	C-cuts – around circle – both feet	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
6.09	C-cuts – around circle – crossunders		Y	Y	Y	Y	Y	
6.10	Crossovers – forward	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
6.11	Crossovers – grab stick low	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
6.12	Crossovers – three quick - left and right	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
6.13	C-cuts - around circle – outside foot - backward	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
6.14	C-cuts – around circle – inside foot – backward			Y	Y	Y	Y	
6.15	C-cuts – around circle – crossunders – backward			Y	Y	Y	Y	
6.16	Crossovers – backward	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
6.17	Crossovers – backward – reaching		Y	Y	Y	Y	Y	
6.18	Crossovers – hi and lo	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
6.19	Crossovers – four-pylon race	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
6.20	Backward one-foot stop and t-start	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
6.21	Pivots – backward to forward and forward to backward	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
6.22	Pivots – open and reverse	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
6.23	Heel to heel glide		Y	Y	Y	Y	Y	
6.24	Mohawk on circles – open	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
6.25	Mohawk on circles – open and reverse	Y	Y	Y	Y	Y	Y	

Hockey Canada – Skills Checklist

Suggest Skill Acquisition Schedule – Age Specific

	IP	N	A	P	B	M	D
STATIONARY PUCK CONTROL							
1.01 Stationary puck control – stance	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.02 Stationary puck control – narrow	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.03 Stationary puck control – wide	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.04 Stationary puck control – narrow and wide combination	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.05 Stationary puck control – side - front - side	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.06 Stationary puck control – one leg – left or right	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.07 Stationary puck control – one hand	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.08 Stationary puck control – hands together	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.09 Stationary puck control – hands wide	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.10 Stationary puck control – rotation	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.11 Stationary puck control – toe drag – side	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.12 Stationary puck control – toe drag – front	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.13 Stationary puck control – toe drag – side and front	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.14 Stationary puck control – figure 8’s – two handed		Y	Y	Y	Y	Y	
1.15 Stationary puck control – figure 8’s – one handed			Y	Y	Y	Y	
1.16 Stationary puck control – around the body – box		Y	Y	Y	Y	Y	
1.17 Stationary puck control – around the body – triangle		Y	Y	Y	Y	Y	
1.18 Stationary puck control – partner on knees – stationary stick	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.19 Stationary puck control – partner on knees – moving stick	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.20 Stationary puck control – stick through legs	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.21 Stationary puck control – puck through legs from back	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.22 Stationary puck control – switch hands	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.23 Stationary puck control – body / stick –opposite			Y	Y	Y	Y	
1.24 Stationary puck control – puck scoop – forehand			Y	Y	Y	Y	
1.25 Stationary puck control – puck scoop – backhand			Y	Y	Y	Y	
1.26 Stationary puck control – puck over stick – fhd and bhd			Y	Y	Y	Y	
1.27 Stationary puck control – bounce puck on blade			Y	Y	Y	Y	
1.28 Stationary puck control – flip puck up – knock down			Y	Y	Y	Y	
1.29 Stationary puck control – two pucks	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
MOVING PUCK CONTROL							
2.01 Moving puck control – narrow	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.02 Moving puck control – wide	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.03 Moving puck control – narrow and wide combination	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.04 Moving puck control – side / front / side		Y	Y	Y	Y	Y	
2.05 Moving puck control – open ice carry – forehand	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.06 Moving puck control – open ice carry – backhand	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.07 Moving puck control – open ice carry – combination	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.08 Moving puck control – weaving with puck	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.09 Moving puck control – one leg – left and right	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.10 Moving puck control – one leg – left and right / front and back	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.11 Moving puck control – one hand		Y	Y	Y	Y	Y	
2.12 Moving puck control – three crossovers - carry the puck		Y	Y	Y	Y	Y	
2.13 Moving puck control – three crossovers – stickhandling the puck		Y	Y	Y	Y	Y	
2.14 Moving puck control – crossover circle – carry the puck		Y	Y	Y	Y	Y	
2.15 Moving puck control – crossover circle – stickhandling the puck		Y	Y	Y	Y	Y	
2.16 Moving puck control – hands together		Y	Y	Y	Y	Y	
2.17 Moving puck control – hands wide		Y	Y	Y	Y	Y	
2.18 Moving puck control – behind body – side to side		Y	Y	Y	Y	Y	

Hockey Canada – Skills Checklist

Suggest Skill Acquisition Schedule – Age Specific

		IP	N	A	P	B	M	D
2.19	Moving puck control – rotation		Y	Y	Y	Y	Y	
2.20	Moving puck control – stick through legs	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.21	Moving puck control – puck through legs from back	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.22	Moving puck control – switch hands	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.23	Moving puck control – toe drag – front and side	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.24	Moving puck control – body / puck – opposite			Y	Y	Y	Y	
2.25	Moving puck control – body / stick –opposite			Y	Y	Y	Y	
2.26	Moving puck control – puck in feet	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.27	Moving puck control – c-cuts heel – narrow		Y	Y	Y	Y	Y	
2.28	Moving puck control – c-cuts heel – wide		Y	Y	Y	Y	Y	
2.29	Moving puck control – slalom narrow and wide / toe drag combo		Y	Y	Y	Y	Y	
2.30	Moving puck control – puck scoop – forehand			Y	Y	Y	Y	
2.31	Moving puck control – puck scoop – backhand			Y	Y	Y	Y	
2.32	Moving puck control – 360 spin – left and right		Y	Y	Y	Y	Y	
2.33	Moving puck control – heel to heel – skates		Y	Y	Y	Y	Y	
2.34	Moving puck control – forehand only – with pylons		Y	Y	Y	Y	Y	
2.35	Moving puck control – forehand – one hand – with pylons		Y	Y	Y	Y	Y	
2.36	Moving puck control – backhand – one hand – with pylons			Y	Y	Y	Y	
2.37	Moving puck control – puck inside pylon – off stick	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.38	Moving puck control – puck inside pylon – on stick		Y	Y	Y	Y	Y	
2.39	Moving puck control – puck dots – skates straddle	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.40	Moving puck control – toe drag – skates on one side	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.41	Moving puck control – sticks	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.42	Moving puck control – figure 8's – two pylons	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.43	Moving puck control – figure 8's – transition		Y	Y	Y	Y	Y	
2.44	Moving puck control – fake – toe drag		Y	Y	Y	Y	Y	
2.45	Moving puck control – fake – flip puck			Y	Y	Y	Y	
2.46	Moving puck control – edge control – one leg		Y	Y	Y	Y	Y	
2.47	Moving puck control – two pucks		Y	Y	Y	Y	Y	
2.48	Moving puck control – two pucks – stick and feet		Y	Y	Y	Y	Y	
STATIONARY PASSING AND RECEIVING								
3.01	Stationary forehand pass	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
3.02	Stationary backhand pass	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
3.03	Stationary backhand pass – forehand receive	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
3.04	Stationary forehand pass – backhand receive	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
3.05	Stationary saucer pass – forehand			Y	Y	Y	Y	
3.06	Stationary saucer pass – backhand			Y	Y	Y	Y	
3.07	Stationary bank pass	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
3.08	Flip puck to partner – knock down pass back			Y	Y	Y	Y	
3.09	Pass behind – pull puck through legs		Y	Y	Y	Y	Y	
3.10	Pass behind – off skate to stick		Y	Y	Y	Y	Y	
MOVING PASSING AND RECEIVING								
4.01	Moving forehand pass	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
4.02	Moving backhand pass	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
4.03	Lead pass	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
4.04	Moving forehand pass / receive – one touch		Y	Y	Y	Y	Y	
4.05	Moving backhand pass / receive – one touch		Y	Y	Y	Y	Y	
4.06	Moving saucer pass – forehand			Y	Y	Y	Y	
4.07	Moving saucer pass – backhand				Y	Y	Y	
4.08	Pairs passing		Y	Y	Y	Y	Y	

Hockey Canada – Skills Checklist

Suggest Skill Acquisition Schedule – Age Specific

	IP	N	A	P	B	M	D
4.09 Pairs passing – receive backhand / return forehand		Y	Y	Y	Y	Y	
4.10 Pairs passing – double weave		Y	Y	Y	Y	Y	
4.11 Moving bank pass – forehand		Y	Y	Y	Y	Y	
4.12 Moving bank pass – backhand		Y	Y	Y	Y	Y	
4.13 Pass and follow		Y	Y	Y	Y	Y	
4.14 Pass behind – pull puck through legs		Y	Y	Y	Y	Y	
4.15 Pass behind – off skate to stick		Y	Y	Y	Y	Y	
Sweep shot							
1.01 Sweep shot – forehand	Y	Y	Y				
1.02 Sweep shot – backhand	Y	Y	Y				
Wrist shot							
2.01 Wrist shot – forehand – low	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.02 Wrist shot – forehand – high		Y	Y	Y	Y	Y	
2.03 Wrist shot – backhand – low	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
2.04 Wrist shot – backhand – high		Y	Y	Y	Y	Y	
2.05 Wrist shot – in motion		Y	Y	Y	Y	Y	
Flip shot							
3.01 Flip shot – forehand	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Snap shot							
4.01 Snap shot – low			Y	Y	Y	Y	
4.02 Snap shot – high				Y	Y	Y	
4.03 Snap shot – quick release				Y	Y	Y	
4.04 Snap shot – one timer				Y	Y	Y	
Slap shot							
5.01 Slap shot – low			Y	Y	Y	Y	
5.02 Slap shot – high				Y	Y	Y	
5.03 Slap shot – one timer				Y	Y	Y	
5.04 Slap shot – in motion				Y	Y	Y	
Tips & deflections							
6.01 Stationary tips – on ice – low		Y	Y	Y	Y	Y	
6.02 Stationary tips – on ice – high		Y	Y	Y	Y	Y	
6.03 Stationary tips – out of air – forehand and backhand			Y	Y	Y	Y	
6.04 Stationary tips – between legs – forehand and backhand			Y	Y	Y	Y	
6.05 Moving tips – forehand and backhand			Y	Y	Y	Y	
6.06 Shot / pass deflection – forehand and backhand				Y	Y	Y	
Dekes							
7.01 Fake shot forehand – go backhand		Y	Y	Y	Y	Y	
7.02 Fake shot backhand – go forehand		Y	Y	Y	Y	Y	
7.03 Five hole – forehand		Y	Y	Y	Y	Y	
7.04 Five hole – backhand		Y	Y	Y	Y	Y	
7.05 Gretzky move			Y	Y	Y	Y	
7.06 The chili dip			Y	Y	Y	Y	
7.07 The slider			Y	Y	Y	Y	
7.08 Drop and kick			Y	Y	Y	Y	

Hockey Canada – Skills Checklist

Suggest Skill Acquisition Schedule – Age Specific

		IP	N	A	P	B	M	D
7.09	Lacrosse move			Y	Y	Y	Y	
7.10	Off wing one-hander			Y	Y	Y	Y	
7.11	Stick through legs flip shot			Y	Y	Y	Y	
7.12	Wraparounds			Y	Y	Y	Y	
7.13	Freestyle breakaways							
Individual Offensive Tactics								
1.1.1	Body fakes	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.1.2	Stick fakes	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.1.3	Fake inside / go outside		Y	Y	Y	Y	Y	
1.1.4	Fake outside / go inside		Y	Y	Y	Y	Y	
1.1.5	Change of pace			Y	Y	Y	Y	
1.2.1	Fake pass			Y	Y	Y	Y	
1.2.2	Look away				Y	Y	Y	
1.2.3	Fake pass - toe drag			Y	Y	Y	Y	
1.2.4	Fake drop pass			Y	Y	Y	Y	
1.2.5	Fake pass - shoot			Y	Y	Y	Y	
1.3.1	Fake shot - deke			Y	Y	Y	Y	
1.3.2	Fake wrist shot			Y	Y	Y	Y	
1.3.3	Fake slap shot				Y	Y	Y	
1.3.4	Fake shot - pass			Y	Y	Y	Y	
1.3.5	Fake shot – shoot				Y	Y	Y	
1.4.1	Puck protection basics			Y	Y	Y	Y	
1.4.2	Puck protection – turnbacks			Y	Y	Y	Y	
1.4.3	Puck protection – loose puck			Y	Y	Y	Y	
1.5.1	Attack triangle – puck under stick		Y	Y	Y	Y	Y	
1.5.2	Attack triangle – puck between legs		Y	Y	Y	Y	Y	
1.5.3	Puck back through legs		Y	Y	Y	Y	Y	
1.5.4	Toe drag		Y	Y	Y	Y	Y	
1.5.5	Body / puck – opposite			Y	Y	Y	Y	
1.5.6	Double fake			Y	Y	Y	Y	
1.5.7	Slider			Y	Y	Y	Y	
1.5.8	Spin-o-rama		Y	Y	Y	Y	Y	
1.5.9	360 move		Y	Y	Y	Y	Y	
1.5.10	Drop puck in skates			Y	Y	Y	Y	
1.5.11	Puck outside defenseman – body inside			Y	Y	Y	Y	
1.5.12	Toe drag – puck off skate			Y	Y	Y	Y	

Hockey Canada – Skills Checklist

Suggest Skill Acquisition Schedule – Age Specific

	IP	N	A	P	B	M	D
1.5.13 Leave puck – go around		Y	Y	Y	Y	Y	
1.5.14 Miss puck then deke			Y	Y	Y	Y	
1.5.15 Flip puck over stick			Y	Y	Y	Y	
1.5.16 Defender as a screen			Y	Y	Y	Y	
1.5.17 Heel to heel move		Y	Y	Y	Y	Y	
1.5.18 Back pass off boards		Y	Y	Y	Y	Y	
1.5.19 Bounce puck off net			Y	Y	Y	Y	
1.6.1 Close / available support			Y	Y	Y	Y	
1.6.2 Picks and screens			Y	Y	Y	Y	
1.6.3 Decoy skate			Y	Y	Y	Y	
1.6.4 Defense stagger			Y	Y	Y	Y	
1.6.5 Flat skating			Y	Y	Y	Y	
1.6.6 Control skating			Y	Y	Y	Y	
1.6.7 Facing the puck carrier			Y	Y	Y	Y	
1.6.8 Saving ice			Y	Y	Y	Y	
Offensive Tactics – Defensive Zone							
2.1.1 Escape moves		Y	Y	Y	Y	Y	
2.1.2 Puck retrieval basics		Y	Y	Y	Y	Y	
2.1.3 Puck retrieval – quick up		Y	Y	Y	Y	Y	
2.1.4 Puck retrieval – wheel		Y	Y	Y	Y	Y	
2.1.5 Puck retrieval – turnback			Y	Y	Y	Y	
2.1.6 Puck retrieval – over pass			Y	Y	Y	Y	
2.1.7 Puck retrieval – reverse pass			Y	Y	Y	Y	
2.2.1 Direct pass – wall		Y	Y	Y	Y	Y	
2.2.2 Direct pass – midlane		Y	Y	Y	Y	Y	
2.2.3 Rim pass			Y	Y	Y	Y	
2.2.4 Direct pass – relay				Y	Y	Y	
2.2.5 Direct pass – punchback				Y	Y	Y	
2.2.6 Direct pass – slash				Y	Y	Y	
2.2.7 Chip pass				Y	Y	Y	
Offensive Tactics – Neutral Zone							
3.1.1 Cross and drop		Y	Y	Y	Y	Y	
3.1.2 Pass and follow		Y	Y	Y	Y	Y	
3.1.3 Cross and carry		Y	Y	Y	Y	Y	
3.1.4 Cross and lateral pass			Y	Y	Y	Y	
3.1.5 Give and go		Y	Y	Y	Y	Y	
3.1.6 Headman		Y	Y	Y	Y	Y	
3.1.7 Stretch skate and pass			Y	Y	Y	Y	
3.1.8 Chip pass			Y	Y	Y	Y	
3.1.9 Pass redirection				Y	Y	Y	
3.1.10 Area pass			Y	Y	Y	Y	
3.1.11 Ladder				Y	Y	Y	
3.1.12 Jackhammer				Y	Y	Y	
3.2.1 Regroups			Y	Y	Y	Y	
3.2.2 Counter attacks				Y	Y	Y	

Hockey Canada – Skills Checklist

Suggest Skill Acquisition Schedule – Age Specific

	IP	N	A	P	B	M	D
Offensive Tactics – Offensive Zone							
4.1.1 Net drive		Y	Y	Y	Y	Y	
4.1.2 Middle drive		Y	Y	Y	Y	Y	
4.1.3 High delay		Y	Y	Y	Y	Y	
4.1.4 Low delay			Y	Y	Y	Y	
4.1.5 Attack triangle – drive, drive, high support			Y	Y	Y	Y	
4.1.6 Attack triangle – drive, middle drive, high support			Y	Y	Y	Y	
4.1.7 Attack triangle – puck high, drive, drive			Y	Y	Y	Y	
4.1.8 Fourth attacker			Y	Y	Y	Y	
4.2.1 High walkout			Y	Y	Y	Y	
4.2.2 Low walkout			Y	Y	Y	Y	
4.2.3 Behind the net walkout			Y	Y	Y	Y	
4.2.4 Wrap around – near post		Y	Y	Y	Y	Y	
4.2.5 Wrap around – far post		Y	Y	Y	Y	Y	
4.2.6 Fake wrap around – pivot and shoot			Y	Y	Y	Y	
4.2.7 Fake wrap around – pass short side			Y	Y	Y	Y	
4.2.8 Give and go out of corner			Y	Y	Y	Y	
4.2.9 Give and go behind net			Y	Y	Y	Y	
4.3.1 Low cycle			Y	Y	Y	Y	
4.3.2 High cycle			Y	Y	Y	Y	
4.3.3 Behind the net cycle				Y	Y	Y	
4.3.4 Double side cycle				Y	Y	Y	
4.3.5 Change point of attack				Y	Y	Y	
4.4.1 Drag and shoot				Y	Y	Y	
4.4.2 Sprint and shoot				Y	Y	Y	
4.4.3 One timers				Y	Y	Y	
4.4.4 Defense – back door			Y	Y	Y	Y	
Individual Defensive Tactics							
1.1.1 Forward skating		Y	Y	Y	Y	Y	
1.1.2 Backward skating		Y	Y	Y	Y	Y	
1.1.3 Changing directions		Y	Y	Y	Y	Y	
1.2.1 Positioning			Y	Y	Y	Y	
1.2.2 Redirecting the rush			Y	Y	Y	Y	
1.2.3 Pinching			Y	Y	Y	Y	
1.2.4 Gap control			Y	Y	Y	Y	
1.2.5 Closing the gap			Y	Y	Y	Y	
1.2.6 Stepping up			Y	Y	Y	Y	
1.2.7 Pressure or contain			Y	Y	Y	Y	
1.2.8 Angling	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
1.2.9 Pinning				Y	Y	Y	
1.2.10 Body checking				Y	Y	Y	
1.2.11 Finishing checks				Y	Y	Y	
1.3.1 Tracking			Y	Y	Y	Y	
1.3.2 Backside pressure			Y	Y	Y	Y	
1.4.1 Head on a swivel			Y	Y	Y	Y	

Hockey Canada – Skills Checklist

Suggest Skill Acquisition Schedule – Age Specific

	IP	N	A	P	B	M	D
1.4.2 Sagging				Y	Y	Y	
1.5.1 Stick in passing lane		Y	Y	Y	Y	Y	
1.5.2 Active stick		Y	Y	Y	Y	Y	
1.5.3 Body in shooting lane			Y	Y	Y	Y	
1.5.4 Shot block – standing				Y	Y	Y	
1.5.5 Shot block – sliding				Y	Y	Y	
1.6.1 Play non puck carrier – take away pass			Y	Y	Y	Y	
1.6.2 Play puck carrier – with pressure			Y	Y	Y	Y	
Defensive Tactics – Offensive Zone							
2.1.1 Role of F1			Y	Y	Y	Y	
2.1.2 Role of F2			Y	Y	Y	Y	
2.1.3 Role of F3			Y	Y	Y	Y	
2.1.4 Role of D1			Y	Y	Y	Y	
2.1.5 Role of D2			Y	Y	Y	Y	
Defensive Tactics – Neutral Zone							
3.1.1 Role of F1				Y	Y	Y	
3.1.2 Role of F2				Y	Y	Y	
3.1.3 Role of F3				Y	Y	Y	
3.1.4 Role of D1				Y	Y	Y	
3.1.5 Role of D2				Y	Y	Y	
3.2.1 2 on 1			Y	Y	Y	Y	
3.2.2 3 on 1			Y	Y	Y	Y	
3.2.3 2 on 2			Y	Y	Y	Y	
3.2.4 3 on 2			Y	Y	Y	Y	
3.2.5 1 on 2			Y	Y	Y	Y	
3.2.6 3 on 3 tracking			Y	Y	Y	Y	
3.2.7 3 on 3 rush			Y	Y	Y	Y	
Defensive Tactics – Defensive Zone							
4.1.1 Role of D1		Y	Y	Y	Y	Y	
4.1.2 Role of D2		Y	Y	Y	Y	Y	
4.1.3 Role of F1		Y	Y	Y	Y	Y	
4.1.4 Role of F2		Y	Y	Y	Y	Y	
4.1.5 Role of F3		Y	Y	Y	Y	Y	
4.2.1 Puck carrier behind the net			Y	Y	Y	Y	
4.2.2 Corner – into / out of			Y	Y	Y	Y	
4.2.3 Net front			Y	Y	Y	Y	
4.2.4 Point			Y	Y	Y	Y	
4.2.5 Side boards			Y	Y	Y	Y	
4.2.6 Hinge support – 2 on 2				Y	Y	Y	
4.2.7 3 on 3 shade						Y	
4.2.8 Defending the cycle				Y	Y	Y	
4.2.9 Activated defenseman			Y	Y	Y	Y	

Hockey Canada – Skills Checklist

Suggest Skill Acquisition Schedule – Age Specific

	IP	N	A	P	B	M	D
Defensive Zone							
1.1.1 Defensive zone coverage – basic		Y	Y	Y	Y	Y	
1.1.2 Defensive zone coverage – rotation		Y	Y	Y	Y	Y	
1.1.3 Defensive zone coverage – shade vs. overload				Y	Y	Y	
Breakouts							
2.1.1 Wheel option – no pressure				Y	Y	Y	
2.1.2 Wheel option – pressure				Y	Y	Y	
2.2.1 Quick up – no pressure – long pass				Y	Y	Y	
2.2.2 Quick up – support pass – against pressure				Y	Y	Y	
2.3.1 Over – direct pass				Y	Y	Y	
2.3.2 Over – bank pass				Y	Y	Y	
2.4.1 D turnback				Y	Y	Y	
2.4.2 D to D reverse				Y	Y	Y	
2.4.3 D to F reverse				Y	Y	Y	
Transitions / Regroups							
3.1.1 Basic neutral zone support				Y	Y	Y	
3.1.2 Neutral zone tap back				Y	Y	Y	
3.1.3 Neutral zone reverse				Y	Y	Y	
Offensive Zone							
4.1.1 Middle drive			Y	Y	Y	Y	
4.1.2 Wide drive			Y	Y	Y	Y	
4.1.3 Wide entry – high delay			Y	Y	Y	Y	
4.1.4 Wide entry – low delay			Y	Y	Y	Y	
4.1.5 Crosses			Y	Y	Y	Y	
4.1.6 Ladder plays				Y	Y	Y	
4.1.7 Hard rim				Y	Y	Y	
4.1.8 Soft dump					Y	Y	
4.1.9 Chips				Y	Y	Y	
4.2.1 Cycle – up the wall				Y	Y	Y	
4.2.2 Cycle – low reverse				Y	Y	Y	
4.2.3 Cycle – pick					Y	Y	
4.2.4 Cycle – reverse to F3					Y	Y	
4.2.5 Near side passes					Y	Y	
4.2.6 Back of the net play				Y	Y	Y	
4.2.7 Changing the point of attack				Y	Y	Y	
4.2.8 Defenseman activation options				Y	Y	Y	

Hockey Canada – Skills Checklist

Suggest Skill Acquisition Schedule – Age Specific

	IP	N	A	P	B	M	D
Forechecking							
5.1.1 Offensive zone 1-2-2 – contact				Y	Y	Y	
5.1.2 Offensive zone 1-2-2 – early pass				Y	Y	Y	
5.1.3 Offensive zone 1-2-2 – late pass				Y	Y	Y	
5.1.4 Offensive zone 1-2-2 – D carry				Y	Y	Y	
5.1.5 Offensive zone 1-2-2 – rim				Y	Y	Y	
5.2.1 Neutral zone 1-2-2 – press				Y	Y	Y	
5.2.2 Neutral zone 1-2-2 – early pass				Y	Y	Y	
5.2.3 Neutral zone 1-2-2 – late pass				Y	Y	Y	
5.2.4 Neutral zone 1-2-2 – D carry				Y	Y	Y	
5.3.1 Offensive zone 2-1-2 – contact				Y	Y	Y	
5.3.2 Offensive zone 2-1-2 – D to D pass				Y	Y	Y	
5.3.3 Offensive zone 2-1-2 – reverse				Y	Y	Y	
5.3.4 Offensive zone 2-1-2 – D wheel				Y	Y	Y	
5.4.1 Neutral zone 2-1-2 – contact				Y	Y	Y	
5.4.2 Neutral zone 2-1-2 – pass				Y	Y	Y	
5.4.3 Neutral zone 2-1-2 – D carry				Y	Y	Y	
Special Teams							
6.1.1 Power play breakout – 4 blues				Y	Y	Y	
6.1.2 Power play breakout – 5 swing deep				Y	Y	Y	
6.1.3 Power play breakout – stretch				Y	Y	Y	
6.1.4 Power play breakout – half box					Y	Y	
6.1.5 Power play breakout – bump					Y	Y	
6.2.1 Power play – high umbrella				Y	Y	Y	
6.2.2 Power play – 1-2-2 overload				Y	Y	Y	
6.2.3 Power play – 1-3-1					Y	Y	
6.2.4 Power play – 5 on 3					Y	Y	
6.2.5 Power play – 4 on 3					Y	Y	
6.3.1 Penalty killing forecheck – pressure				Y	Y	Y	
6.3.2 Penalty killing forecheck – double swing					Y	Y	
6.3.3 Penalty killing forecheck – diamond back					Y	Y	
6.3.4 Penalty killing forecheck – neutral zone					Y	Y	
6.4.1 Penalty kill – aggressive box				Y	Y	Y	
6.4.2 Penalty kill – passive box				Y	Y	Y	
6.4.3 Penalty kill – 3 man vs. umbrella					Y	Y	
6.4.4 Penalty kill – 3 man vs. overload					Y	Y	
Face-Offs							
7.1.1 Face off techniques – quick draw			Y	Y	Y	Y	
7.1.2 Face off techniques – hit stick			Y	Y	Y	Y	
7.1.3 Face off techniques – draw back forehand / backhand			Y	Y	Y	Y	
7.1.4 Face off techniques – body block / use feet			Y	Y	Y	Y	

Hockey Canada – Skills Checklist

Suggest Skill Acquisition Schedule – Age Specific

		IP	N	A	P	B	M	D
7.1.5	Face off techniques – body block / forward support			Y	Y	Y	Y	
7.1.6	Face off techniques – forward			Y	Y	Y	Y	
7.2.1	Defensive zone loss				Y	Y	Y	
7.2.2	Defensive zone win				Y	Y	Y	
7.3.1	Offensive zone – swing				Y	Y	Y	
7.3.2	Offensive zone – roll				Y	Y	Y	
7.3.3	Offensive zone – defense up				Y	Y	Y	