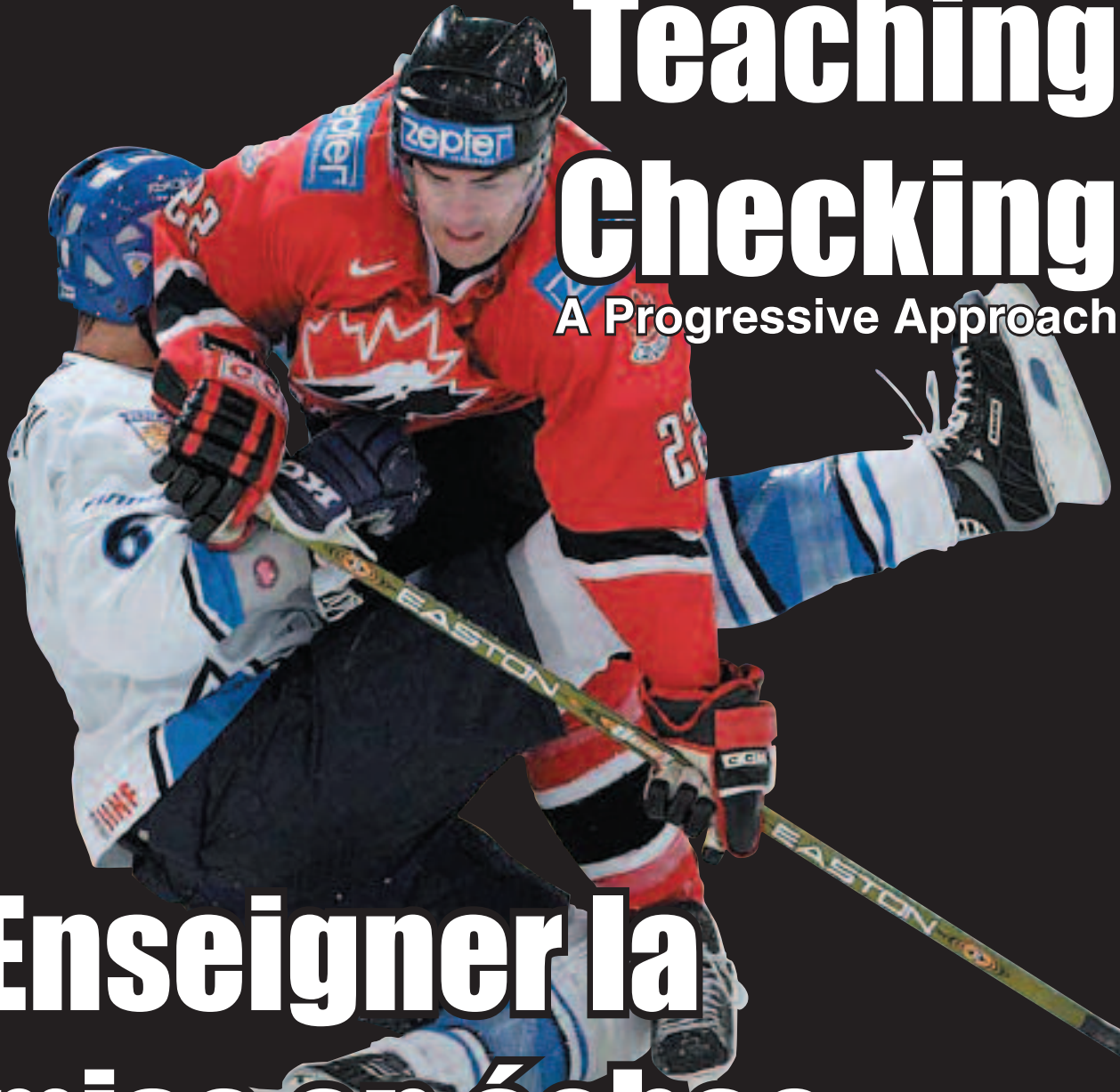


**Checking Resource Guide**  
**Guide ressource pour la mise en échec**



**Teaching**  
**Checking**  
A Progressive Approach

**Enseigner la**  
**mise en échec**

Une approche progressive

**SECTION 1 – INTRODUCTION TO CHECKING /  
SECTION 1 – INTRODUCTION À LA MISE EN ÉCHEC**

WHY A CHECKING MANUAL? / POURQUOI UN MANUEL SUR LA MISE EN ÉCHEC? .....	8
OBJECTIVES OF THE MANUAL / OBJECTIFS DU MANUEL.....	9
HOW TO USE THE MANUAL / COMMENT UTILISER LE MANUEL .....	9
GLOSSARY OF TERMS / GLOSSAIRE .....	10
COMMUNICATING WITH YOUR PLAYERS / COMMUNIQUER AVEC LES JOUEURS .....	12
GIVING FEEDBACK / EXPRIMER SES RÉTROACTIONS .....	12
SKILL LEARNING / APPRENTISSAGE DES HABILETÉS .....	12
PLYOMETRICS / PLIOMÉTRIE .....	13
SAFETY TIPS / CONSEILS SUR LA SÉCURITÉ .....	14 - 15

**SECTION 2 – TEACHING CHECKING FUNDAMENTALS /  
SECTION 2 – ENSEIGNER LES ÉLÉMENTS DE BASE DE LA MISE EN ÉCHEC**

CHECKING – THE 4-STEP PROGRESSION / LA MISE EN ÉCHEC – UNE PROGRESSION EN 4 ÉTAPES .....	16
STEP 1 – POSITIONING AND ANGLING / ÉTAPE 1 – POSITIONNEMENT ET ORIENTATION.....	17
STEP 2 – STICK CHECKS / ÉTAPE 2 – MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON .....	22
STEP 3 – BODY CONTACT / ÉTAPE 3 – CONTACT PHYSIQUE .....	29
STEP 4 – BODY CHECKING / ÉTAPE 4 – MISE EN ÉCHEC CORPORELLE.....	35



## FORWARD

Children learn best when expectations are explained, demonstrated, and practiced in a positive atmosphere, especially when there is a logical progression of skills suited to their skill level and needs. This introduction to body checking is a series of progressive drills developed by Hockey Canada to provide a sound curriculum for coaches to follow. It may be applied as presented or simply used as a guideline by the more experienced coach. Review this material carefully and you will find it very useful in assuring that your players successfully develop over the course of a hockey season.

Enjoy the coaching experience and be proud of your contribution to Canada's great game.

## ENDORSEMENT STATEMENT

The sport of hockey has long been an institution in Canada and the continued provision of qualified, competent coaches is crucial to the ongoing success of the game. After all, it is the players who benefit from quality coaching, and therefore, any hockey series that will allow coaches to do a better job is of great merit. It is for these reasons that we are proud to support the creation of this valuable resource.

This document is fully supported by Hockey Canada's Hockey Development Council.

## ACKNOWLEDGEMENTS

Hockey Canada greatly acknowledges the following individuals and organizations for their contribution to this document:

HOCKEY CANADA Skills Development Program - Writing Groups  
 Bob Braybrook .....Saskatchewan Hockey Association  
 Bill Thon .....Saskatchewan Hockey Association  
 Bill Antler .....Northern Ontario Hockey Association  
 Herb Ebisuzaki .....Greater Toronto Hockey League  
 Rick Seggie .....Ontario Minor Hockey Association  
 Tom Sinclair .....Northern Ontario Hockey Association  
 Bob Stevenson .....Ontario Minor Hockey Association  
 Paul Carson ..... Hockey Canada  
 Wally Kozak ..... Hockey Canada  
 Johnny Misley..... Hockey Canada  
 Dean McIntosh ..... Hockey Canada

Edited By: Dean McIntosh, Manager, Coaching Hockey Canada

© Copyright 2005 by Hockey Canada

All rights reserved.No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical,or photocopying,recording or otherwise without prior permission of the copyright owner.

A copy of this document has been deposited at the Sports Information Resource Centre (SIRC), 116 Albert Street, Suite 400, Ottawa, ON, K1P-5G3

Published by Hockey Canada,  
 1600 James Naismith Drive, Gloucester,Ontario, K1B 5N4  
 ISBN 1-894418-80-8 2nd edition (2005)

## AVANT-PROPOS

Les enfants apprennent mieux lorsque les objectifs sont expliqués, démontrés et pratiqués dans une ambiance positive surtout, lorsqu'il y a une progression logique des habiletés adaptée à leur niveau et à leurs besoins. Cette introduction à la mise en échec est une série d'exercices progressifs conçus par Hockey Canada formant un curriculum fiable que les entraîneurs peuvent suivre. Cette approche peut être appliquée telle quelle ou utilisée comme simple guide par l'entraîneur possédant une plus grande expérience. Consultez attentivement cet ouvrage et vous pouvez être assuré que vos joueurs se développeront avec succès au cours de la saison de hockey.

Profitez pleinement de votre rôle d'entraîneur et soyez fier de votre contribution au hockey, le sport de choix au Canada.

## APPUI

Le hockey a longtemps été une institution au Canada et la présence continue d'entraîneurs qualifiés et compétents est indispensable au succès futur du sport. Après tout, ce sont les joueurs qui bénéficient d'un entraînement de qualité et, par conséquent, tout manuel qui permet aux entraîneurs de faire un meilleur travail est d'un grand mérite. C'est pour ces raisons que nous sommes fiers de soutenir la réalisation de cet outil indispensable.

Le Conseil de développement du hockey de Hockey Canada appuie pleinement ce document.

## REMERCIEMENTS

Hockey Canada désire remercier sincèrement les personnes et les organisations suivantes de leur contribution à la préparation de ce document :

Programme de développement des habiletés Hockey Canada – Groupe de rédaction  
 Bob Braybrook .....Association de hockey de la Saskatchewan  
 Bill Thon .....Association de hockey de la Saskatchewan  
 Bill Antler .....Association de hockey du Nord de l'Ontario  
 Herb Ebisuzaki .....Ligue de hockey du grand Toronto  
 Rick Seggie .....Association de hockey mineur de l'Ontario  
 Tom Sinclair .....Association de hockey du Nord de l'Ontario  
 Bob Stevenson .....Association de hockey mineur de l'Ontario  
 Paul Carson .....Hockey Canada  
 Wally Kozak .....Hockey Canada  
 Johnny Misley.....Hockey Canada  
 Dean McIntosh .....Hockey Canada

Édité par : Dean McIntosh, responsable des entraîneurs, Hockey Canada

© Copyright 2005 par Hockey Canada

Tous droits réservés. On ne peut reproduire, enregistrer, ni diffuser aucune partie du présent ouvrage, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, électronique, mécanique, photographique, sonore, magnétique ou autre, sans avoir obtenu au préalable l'autorisation du détenteur des droits d'auteur.

Une copie de ce document a été déposée au Centre de documentation pour le sport (CDS), 116, rue Albert, porte 400, Ottawa Ontario, K1P-5G3

Publié par Hockey Canada  
 801, avenue King Edward, porte N204, Ottawa, Ontario K1B 5N4  
 ISBN 1-894418-80-8  
 2<sup>e</sup> édition (2005)



### INTRODUCTION TO CHECKING

#### WHY A CHECKING MANUAL?

Checking is a critical skill in the game of hockey that when performed properly can create quality scoring opportunities or help a team regain control of the puck. Just like skating, puck control, passing and shooting there are key progressions to the skill of checking when taught effectively, can greatly enhance a player's enjoyment of the great game of hockey.

A common misconception is that the skill of checking begins at a certain age or age category of play. In fact, checking is a 4-step progression that begins the first time a young player steps on the ice. Body checking is the fourth and final step of a four step teaching progression.

The purpose of this manual is to provide coaches with an introductory package of information, which contains progressions for beginning to teach checking skills. The transition from non-contact to contact hockey can be very uncomfortable for young players but if coaches are able to effectively put the building blocks in place, players will be able to make a smoother transition.

Coaches are encouraged to take the time to become familiar with the material in this manual and to adopt the progressions that are presented. After all, it is the players who benefit from quality coaching and if we develop as coaches, then our players will improve. Remember, checking is a 4 STEP PROGRESSION.

### INTRODUCTION À LA MISE EN ÉCHEC

#### POURQUOI UN MANUEL SUR LA MISE EN ÉCHEC?

La mise en échec est une habileté critique au hockey qui, lorsqu'elle est bien maîtrisée, peut donner lieu à des occasions de marquer de qualité ou aider une équipe à reprendre possession de la rondelle. Tout comme le patinage, le contrôle de la rondelle, les passes et les tirs, il existe des progressions-clés pour l'enseignement de la mise en échec qui, lorsque enseignées de façon efficace, peuvent améliorer le plaisir que le joueur prend à participer à ce grand sport qu'est le hockey.

Une fausse conception est que l'habileté liée à la mise en échec commence à un âge donné ou à une catégorie de jeu. En réalité, la mise en échec est une progression en quatre étapes qui s'amorce la première fois qu'un joueur s'avance sur la glace. La mise en échec corporelle n'est que la quatrième et dernière étape de l'enseignement progressif de cette habileté.

L'objectif de ce manuel est de fournir aux entraîneurs une trousse d'information d'introduction qui contient des exercices progressifs pour commencer à enseigner les habiletés liées à la mise en échec. La transition du hockey sans contact au hockey avec contact peut être très inconfortable pour les jeunes joueurs, mais si les entraîneurs mettent tous les éléments en place efficacement, les joueurs auront plus de facilité à effectuer la transition.

Nous encourageons les entraîneurs à prendre le temps de se familiariser avec le contenu de ce manuel et à adopter les progressions qui y sont présentées. Après tout, ce sont les joueurs qui profitent des entraîneurs de qualité. Si nous nous améliorons comme entraîneurs, nos joueurs aussi s'amélioreront. N'oubliez pas, la mise en échec est une PROGRESSION EN 4 ÉTAPES.

## NCCP CHECKING PROGRESSION MODEL

4. BODY CHECKING

3. CONTACT CONFIDENCE AND BODY CONTACT

2. STICK CHECKS

1. POSITIONING AND ANGLING

## MODÈLE DU PNCE POUR L'ENSEIGNEMENT PROGRESSIF DE LA MISE EN ÉCHEC

4. MISE EN ÉCHEC CORPORELLE

3. CONFIANCE AU CONTACT ET CONTACT PHYSIQUE

2. MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON

1. POSITIONNEMENT ET ORIENTATION



## OBJECTIVES OF THE MANUAL

1. To provide the logical progressions necessary for learning the skill of checking (Steps 1-4).
2. To enhance the safety of each player by ensuring that all those who play the game learn to give and receive body checks properly (Step 3-4).
3. To emphasize the importance of playing and staying within the rules of the game.
4. To improve the quality of hockey being played in the rinks across Canada and to place a focus on players demonstrating respect for one another.

## HOW TO USE THE MANUAL

### THE MANUAL IS DIVIDED INTO 3 SECTIONS:

#### SECTION I . . .

. . . provides each coach with insight into a number of functional elements to this manual. Key areas covered include definitions, glossary of terms, coaching tips and off-ice drills to support player's ability to perform the key skills as related to checking.

#### SECTION II . . .

. . . introduces the 4-step model to teaching checking and explains each progression step by step. For each of the four steps there is an introduction to the skills, key teaching points, and the progression drills that can be used in teaching the skills.

#### SECTION III . . .

. . . provides each coach with access to additional valuable resources that will assist in the coach development process.

Please note: Please check with your local minor hockey association as to what age category of hockey and/or level of play body checking (Step 4) is permitted.

## OBJECTIFS DU MANUEL

1. Fournir des progressions logiques pour l'apprentissage de la mise en échec (étapes 1 à 4).
2. Améliorer la sécurité de chaque joueur en veillant à ce que tous ceux qui s'adonnent au sport apprennent à donner et à recevoir une mise en échec de façon appropriée (étapes 1 à 4).
3. Souligner l'importance de jouer et de respecter les règles du jeu.
4. Améliorer la qualité du hockey présenté dans les arénas du Canada et insister sur le respect entre les joueurs.

## COMMENT UTILISER LE MANUEL

### LE MANUEL EST DIVISÉ EN TROIS SECTIONS :

#### SECTION I . . .

. . . donne à chaque entraîneur un aperçu de plusieurs éléments fonctionnels de ce manuel. Les éléments-clés abordés sont les définitions, le glossaire, les conseils pour l'entraînement et les exercices hors glace dans le but d'appuyer la capacité du joueur à effectuer les habiletés-clés liées à la mise en échec.

#### SECTION II . . .

. . . présente le modèle à quatre étapes pour enseigner la mise en échec et explique chaque progression, étape par étape. Pour chacune des quatre étapes, cette section comporte une introduction aux habiletés, les points-clés de l'apprentissage et les exercices progressifs pouvant servir à enseigner les habiletés.

#### SECTION III . . .

. . . indique, à l'entraîneur, des ressources supplémentaires utiles qui aideront au processus de développement de l'entraîneur.

Remarque : veuillez vérifier auprès de votre association de hockey mineur la catégorie d'âge et le niveau de jeu auxquels la mise en échec corporelle (étape 4) est permise.



## GLOSSARY OF TERMS

### Angling

The ability to force an opponent to go in a desired direction. This would normally be towards the boards or to the outside.

### Body Checking

A player's attempt at gaining the advantage on the opponent with the use of the body. Checking results when two opposing players collide while skating in opposite directions or when positioning and angling allow the checker to use the force of the body to gain the advantage.

### Body Contact

Incidental contact of two opposing players in pursuit of the puck or position on the ice in the same direction. Body contact occurs as a result of movement by the offensive player.

### Box the Hips

A pinning technique used to control the opponent's hips along the boards. Pressure is placed on both hips to eliminate movement and seal the player to the boards.

### Bump and Roll

A technique used by a player who is about to be checked in order to roll off the pressure of the checker and maintain possession of the puck.

### Closing the Gap

A retreating defender adjusts speed and skating pattern so the distance between the defender and the puck carrier is lessened in order to get the puck carrier within poke checking range.

### Contact Confidence

A player's ability to play physical while maintaining safety in the play.

### Contain

A defensive position/tactic which ensures the defensive player maintains a proper defensive position on the opponent (remaining between the offensive player and the net or between the offensive player and the net).

### Control Skating

A method of skating used by a defensive player to ensure proper body positioning while maintaining a defensive side on the opponent.

### Defensive Side

The checker always tries to maintain a position which keeps his/her body between the opponent, the puck and the checker's own net.

### Gap Control

Maintaining a desired distance between the offensive and defensive players. A tight gap refers to very little distance between players. A loose gap refers to significant distance between players.

### Head on a Swivel

A technique utilized to observe and to read the entire ice surface, by quickly rotating the head and glancing over both shoulders.

### Inside Out

Refers to defensive positioning where the defensive player keeps the offensive player to the outside.

## GLOSSAIRE

### Aiguiller

Suivre le joueur à l'offensive le forçant vers un endroit où le chasseur peut éliminer le temps et l'espace afin d'orienter l'adversaire devant être mis en échec.

### Appui

Notion offensive ou défensive en vertu de laquelle les joueurs loin de la rondelle se placent de façon à pouvoir recevoir une passe ou éliminer les options offensives de l'adversaire.

### Balayage

Mise en échec avec le bâton utilisée pour soutirer la rondelle d'un adversaire en vertu de laquelle le chasseur fait comme s'il balayait avec son bâton.

### Balayage visuel

Une technique utilisée pour observer et étudier toute la surface de la glace par une rotation rapide de la tête par-dessus les deux épaules.

### Bloquer les hanches

Technique pour épingler utilisée pour exercer une pression sur les hanches de l'adversaire le long de la bande. La pression est exercée sur les deux hanches afin d'empêcher tout mouvement et de coincer le joueur contre la bande.

### Bousculer et rouler

Technique utilisée par un joueur qui est sur le point de subir une mise en échec afin d'éviter la pression du chasseur et garder possession de la rondelle.

### Confiance au contact

Capacité d'un joueur de jouer physique, mais de façon sécuritaire.

### Contact physique

Contact incident entre deux adversaires se dirigeant dans la même direction à la poursuite de la rondelle ou d'une position sur la glace. Le contact physique survient à la suite d'un geste du joueur à l'offensive.

### Contenir

Position ou tactique défensive qui fait en sorte que le joueur à la défensive adopte un bon positionnement défensif face à l'adversaire (demeurant entre le joueur à l'offensive et le but)

### Contrôle de l'écart

Maintenir la distance voulue entre les joueurs à l'offensive et les joueurs à la défensive. Un écart serré indique une petite distance entre les joueurs. Un écart relâché signifie une grande distance entre les joueurs.

### Corridor central

Corridor imaginaire qui s'étend d'une extrémité à l'autre de la patinoire et qui est au centre des trois divisions égales de la patinoire sur le sens de la longueur.

### Côté défensif

Le chasseur essaie toujours d'adopter une position qui fait en sorte que son corps soit entre l'adversaire, la rondelle et le propre filet du chasseur.

### De l'intérieur vers l'extérieur

Indique un positionnement défensif en vertu duquel le joueur à la défensive garde le joueur à l'offensive à l'extérieur.





## GLOSSARY OF TERMS

### Lasso

A technique used to wrap the opponent after a checker has angled him/her by steering into a no ice situation along the boards and the pin technique is used to contain the check.

### Lift Check

A stick check used while checking the puck carrier from the side or from behind. The checker attempts to lift the opponent's stick on the shaft near the blade enough to sweep the puck and gain possession.

### Mid Lane

An imaginary lane on the ice which extends from end to end and is the centre of three equal divisions running the length of ice.

### Pressure

Eliminating the time and space of the opponent in both offensive and defensive situations.

### Pin Technique

Used along the boards after a check has been made to control the movement of an offensive player by steering the player parallel to the boards, driving one knee between the player's knees, pressuring up with the power leg and boxing the hips with pressure.

### Poke Check

A stick check used while facing the opponent and allowing the opponent inside the range to reach them with the stick. Top hand elbow is tucked in and then is extended with quickness straight to the exposed stick and puck of the opponent.

### Press Check

A stick check used to stop movement of the opponent's stick by placing stick pressure over top of the opponent's stick shaft and blade.

### Puck Protection

A strategy used to keep the puck as far away from the opponent as possible. Puck protection ensures that a player's body and stick are positioned between the opponent and the puck and that the puck is not exposed to the opponent.

### Support

An offensive or defensive concept where players away from the puck position themselves to be available for a pass or take away attacking options for the opponent.

### Steering

To shadow the offensive player forcing him/her into an area where the checker may eliminate time and space in order to angle the opponent to be checked.

### Sweep Check

A stick check used to check the puck from the opponent using a sweeping action by the checking player.

### Tracking

The individual skill of pursuing the puck utilizing the shortest possible distance.

## GLOSSAIRE

### Harponnage

Mise en échec avec le bâton utilisée face à l'adversaire et permettant d'atteindre l'adversaire à portée avec le bâton. Le coude de la main supérieure est collé contre le corps puis allongé rapidement droit devant vers le bâton exposé et la rondelle du porteur.

### Lasso

Technique utilisée pour envelopper un adversaire après que le chasseur l'a orienté où il ne peut aller nulle part le long de la bande et le chasseur épingle le joueur pour le contenir.

### Mise en échec corporelle

Tentative d'un joueur d'obtenir un avantage face à un adversaire en utilisant son corps. La mise en échec survient lorsque deux adversaires entrent en collision en patinant en sens opposé ou lorsque le positionnement et l'orientation permettent au chasseur d'utiliser sa force physique pour obtenir l'avantage.

### Orientation

Habilité à forcer un adversaire à aller dans la direction voulue, habituellement vers la bande ou du côté extérieur.

### Patinage contrôlé

Méthode de patinage utilisée par un joueur à la défensive pour assurer un bon positionnement du corps tout en demeurant du côté défensif de l'adversaire.

### Poursuite

L'habileté individuelle qui permet à un joueur de partir à la poursuite de la rondelle en choisissant le chemin le plus court.

### Appuyer sur le bâton

Mise en échec avec le bâton utilisée pour empêcher l'adversaire de bouger son bâton en exerçant une pression sur le dessus de la tige et de la lame du bâton de l'adversaire.

### Pression

Éliminer le temps et l'espace de l'adversaire en situation offensive et défensive.

### Protection de la rondelle

Stratégie utilisée pour garder la rondelle le plus loin possible de l'adversaire. La protection de la rondelle veille à ce que le corps et le bâton d'un joueur soient placés entre l'adversaire et la rondelle et que la rondelle ne soit pas exposée à l'adversaire.

### Réduire l'écart

Un joueur à la défensive en retraite ajuste sa vitesse et son schéma de patinage afin de réduire la distance qui le sépare du porteur pour permettre le harponnage de la rondelle.

### Levée du bâton

Mise en échec avec le bâton utilisée pour mettre le porteur en échec du côté ou de l'arrière. Le chasseur tente de soulever le bâton de l'adversaire le long de la tige près de la lame suffisamment pour balayer la rondelle et en prendre possession.

### Technique pour épingle

Utilisée le long de la bande après une mise en échec pour contrôler le mouvement d'un joueur à l'offensive en orientant le joueur parallèle à la bande, en plaçant un genou entre ses genoux, en exerçant une pression avec la jambe de poussée et en bloquant les hanches en exerçant une pression.



## COMMUNICATING WITH PLAYERS

Ongoing communication with players will be easier if time is spent at the beginning of the season to talk about goals, provide an outline, and to answer questions. The same type of meeting should be done with the parents on team.

Here are a few simple communication tips to help communicate effectively with players during practices and games:

- Arrange players in a semi-circle.
- Arrange players in a kneeling position to better control their actions and attention.
- Position them so there are no distractions behind the speaker.
- Scan the group while talking. Make eye contact with all players.
- Ask questions to make sure players understand and know what is expected of them.
- Give players an opportunity to speak or ask questions.
- Listen to what players say and how they say it.  
Use active listening techniques.
- Speak to players using words they understand (keep it simple).
- Bend down, kneel or crouch to speak to players at their level.
- Make an effort to speak to every player at every session.

## GIVING FEEDBACK

Providing feedback to players is critical in developing skills. Keep these five points in mind at all times:

- Give the “good” picture. Demonstrate/explain what is required, not what the player is doing incorrectly.
- Be positive. Acknowledge what is being done well, then point out what should be worked on.
- Be specific. Demonstrate exactly what it is expected.
- Don't forget goaltender(s), they require equal feedback.
- Be patient and allow players to make mistakes at times and encourage creativity. It is a learning process.

## SKILL LEARNING

Here is a good teaching sequence to follow:

1. Explain the skill
  - name the skill and describe it
  - tell why it's important and when it's used.Highlight the key teaching points (key words or phrases used in instructing and giving feedback to your players)
2. Show how it is done
  - demonstrate
  - state key points again
3. Give time to practice
  - get players to practice the skill right away
  - get everyone involved
4. Tell them how they're doing
  - move around to each player
  - give individual feedback
  - get assistants to help

## COMMUNIQUER AVEC LES JOUEURS

Il vous sera plus facile de communiquer avec vos joueurs si vous avez pris le temps, au début de la saison, de parler de vos objectifs, de donner les grandes lignes de votre plan et de répondre aux questions. Ce genre de réunion doit aussi avoir lieu avec les parents des joueurs de l'équipe.

Voici quelques conseils simples qui vous aideront à communiquer de façon efficace avec vos joueurs durant les séances d'entraînement et les matchs :

- Placez les joueurs en demi-cercle.
- Demandez aux joueurs de s'agenouiller ; vous pourrez ainsi mieux contrôler leurs actions et leur attention.
- Placez-les de façon à ce que rien derrière la personne qui parle ne puisse les distraire.
- Balayez le groupe du regard en parlant. Établissez un contact visuel avec tous les joueurs.
- Posez des questions afin de vous assurer que les joueurs vous ont bien compris et qu'ils savent ce que vous attendez d'eux.
- Donnez aux joueurs l'occasion de s'exprimer et de poser des questions.
- Écoutez ce qu'ils ont à dire et comment ils le disent. Faites appel à des techniques d'écoute active.
- Parlez-leur à l'aide de termes qu'ils connaissent (la simplicité avant tout).
- Penchez-vous, agenouillez-vous ou abaissez-vous de façon à être à leur niveau.
- Essayez de parler à chaque joueur, à chaque séance.

## EXPRIMER SES RÉTROACTIONS

Il est essentiel d'exprimer vos réactions aux joueurs lors du développement des habiletés. Souvenez-vous de ces cinq points :

- Donnez le « bon » exemple. Démontrer ce que vous voulez et non pas ce que le joueur fait de façon incorrecte.
- Soyez positif. Soulignez ce qui est bien fait avant d'indiquer ce qui doit être fait.
- Soyez précis. Démontrez exactement ce que vous voulez.
- N'oubliez pas vos gardiens de but, ils ont besoin d'autant de rétroactions.
- Soyez patient et permettez aux joueurs de commettre des erreurs à l'occasion et encouragez la créativité. C'est un processus d'apprentissage.

## APPRENTISSAGE DES HABILITÉS

Voici une bonne séquence à suivre lors de l'enseignement :

1. Expliquez l'exercice
  - Nommez l'habileté et décrivez-la
  - Soulignez-en l'importance et les moments d'utilisation.Soulignez les points-clés de l'apprentissage (mots ou phrases-clés utilisés lors de l'enseignement et pour rétroagir avec les joueurs)
2. Démontrez comment faire
  - Faites une démonstration
  - Répétez les points-clés
3. Allouez du temps pour s'exercer
  - Demandez aux joueurs de s'exercer à l'habileté immédiatement
  - Faites participer tout le monde
4. Dites-leur ce que vous en pensez
  - Allez voir chaque joueur
  - Exprimez vos réactions individuellement
  - Demandez l'aide des adjoints





## PLYOMETRICS

by Cathie Filyk, M.Kin.

Brandon Bobcats, CIS (Canada West) / Brandon Wheat Kings, WHL

1. Skaters low power stride: Stride side to side, keeping their body low (the length of stride will depend on their leg length). The players can stay on the spot or move forward or backward. For variety and added intensity, these can be done on a hill.
2. Skaters power leap: As above, but this time the players will leap up and over to the other side. They will explode up and land in a squat. Watch the landing – make sure that they are tracking their ankles, knees and hips just like they would when performing squats in a gym\*\*.
3. Running up and down on a platform or stairs – Try to find a platform that is about 4 – 6 inches off the ground ( or use a stair) and have the players run up and down as fast as they can. Try to ensure that they land softly with their feet to absorb the impact. Have them land only on the balls of their feet, both stepping up and down. Have the players stay close to the platform and keep their chest and head up\*\*.
4. Two-footed hop over a hockey stick - anywhere from 2 - 12 inches off the ground (depending on the age of the player). Have the players bend their knees upon landing, to absorb the impact, tuck their knees up as they jump over the sticks. For added intensity, do this exercise one foot at a time\*\*.
5. Forward lunges – Lunge forward, one leg at a time. The movement is much like a cross-country ski motion. The weight on landing should be through the heel of their front foot. The knee, ankle and toes should be in alignment, travelling forward as they do these. To increase intensity for this exercise, add power to the movement.
6. Reverse lunges – As above, but lunging backwards. Watch their alignment. Have the players land with their weight going through the heel of their front foot. This exercise is advanced and is not recommended for younger players.
7. 3, 2, 1 Tuck jump – Have the players start off standing, with knees soft (slightly bent). They should pulse down for a count of 3, 2, 1 and then tuck jump (knees to your chest). Land quietly and absorb the impact by bending into the landing.
8. Quick taps on a platform or stair - Instead of running up and down, the player taps the ball of their foot up on the platform - alternating each foot as they do it. The players should try to keep as quick a pace with this as they can. This is much like running on the spot.
9. Skipping - As fast as the players can.
10. Squat thrusts – Have the players start in an upright position, then drop to all fours and thrust their legs out behind them (they are now in a push-up position), then quickly pull their legs back in and return to an upright position.
11. Leap frogs – Just as the title says. Go for height or go for distance\*\*.
12. Crossovers – Staying low, cross one leg in front of the other and travel for 10 – 15 crossovers in one direction. Walk back to the start point and repeat with the other leg. These can be done on a hill for variety and intensity.
13. Stair running – Find a long flight of stairs (a stadium, arena, etc.). The players can run up and down them; bound two by two; three by three; one-legged; hop up; use both feet; or the crossover technique\*\*.
14. Cones - Set up 6 to 10 cones or pylons (6 to 18 inches in height - depending on the age of the players) in a row and have them tuck jump forward over each cone with both feet. To add variety to this exercise, arrange the cones (pylons) in different patterns, space them farther apart (more distance in the jump for strength), closer (more for quick feet and agility)\*.
15. Directional Change Shuffle Drill – Have the players stand in a “ready position” (eyes looking forward, knees bent and butt down). The idea of this drill is to get the players shuffling back and forth, side to side and diagonally as fast as possible, to enhance their foot speed. They are to keep low during the drill. A coach instructs the players on what direction they are to be moving. Keep the drill moving at a quick pace. This is good for reaction work. Stick handling with a tennis ball can also be done with this drill.

\*\* Any of these exercises can be done backwards, as hockey players should develop strength and agility in both directions.

Note: The duration of each of these exercises will depend on the age and fitness levels of your players.

## PLIOMÉTRIE

par Cathie Filyk, maîtrise en kinésiologie

Bobcats de Brandon, SIC (Ouest du Canada) / Wheat Kings de Brandon, WHL

1. Foulée de puissance des patineurs en position basse : Foulées d'un côté et de l'autre, tout en gardant le corps bas (la longueur de la foulée dépendra de la longueur des jambes). Les joueurs peuvent demeurer sur place ou se déplacer vers l'avant ou vers l'arrière. Pour ajouter variété et intensité, cet exercice peut se faire sur une pente.
2. Saut de puissance des patineurs : Tel que décrit ci-dessus sauf que cette fois, les joueurs sauteront haut et de côté. Ils exploseront vers le haut et atterriront en position accroupie. Surveillez l'atterrissage et assurez-vous que leurs chevilles, genoux et hanches sont alignés tout comme lors des accroupissements dans un gymnase\*\*.
3. Monter et descendre rapidement d'une plate-forme ou d'une marche – Tentez de trouver une plate-forme d'environ 4 à 6 pouces de haut (ou utiliser une marche) et demandez aux joueurs de monter et descendre le plus rapidement possible. Demandez aux joueurs de plier les genoux doucement pour que leurs pieds absorbent l'impact. Ils doivent atterrir sur la demi-pointe du pied en montant et en descendant. Demandez aux joueurs de demeurer près de la plate-forme et de garder la poitrine et la tête hautes\*\*.
4. Saut à pieds joints par-dessus un bâton de hockey – Le bâton peut être placé de 2 à 12 pouces du sol (selon l'âge des joueurs). Demandez aux joueurs de plier les genoux à l'atterrissage pour absorber l'impact et de rentrer les genoux lorsqu'ils sautent par-dessus le bâton. Pour accroître l'intensité, effectuez cet exercice un pied à la fois\*\*.
5. Une jambe loin devant – Mettre une jambe loin devant l'autre, une jambe à la fois. Le mouvement ressemble à celui effectué lors du ski de randonnée. À l'atterrissage, le poids doit être absorbé par le talon du pied avant. Le genou, la cheville et les orteils doivent être alignés et dirigés vers l'avant. Pour accroître l'intensité de cet exercice, ajoutez de la puissance au mouvement.
6. Une jambe loin derrière – Tel que décrit ci-dessus mais vers l'arrière. Surveillez leur alignement. Demandez aux joueurs d'atterrir en plaçant le poids sur leur talon avant. Cet exercice est complexe et ne s'adresse pas aux joueurs plus jeunes.
7. Saut replié 3, 2, 1 – Demandez aux joueurs de se mettre debout, les genoux légèrement pliés. Ils doivent se donner une impulsion par un compte à rebours de 3, 2, 1 puis effectuer un saut replié (les genoux repliés sur la poitrine). Il faut atterrir doucement et absorber l'impact en pliant les genoux lors de l'atterrissage.
8. Légers touchers sur une plate-forme ou une marche – Au lieu de monter et descendre, le joueur ne fait que toucher la plate-forme de la demi-pointe du pied, en alternant de pied chaque fois. Les joueurs doivent aller le plus rapidement possible. Cet exercice ressemble à la course sur place.
9. Saut à la corde – Le plus rapidement possible.
10. Poussées accroupies – Demandez aux joueurs de se placer debout, puis de se laisser tomber à quatre pattes et de pousser leurs jambes derrière eux (ils se retrouvent en position pour faire des tractions au sol). Ils doivent ensuite replier rapidement leurs jambes et se remettre debout.
11. Saute-mouton – Tout comme le jeu. Allez le plus haut et le plus loin possible\*\*.
12. Croisements – En position penchée, croisez une jambe devant l'autre et avancez dans la même direction pendant 15 à 20 croisements. Revenez au point de départ et répétez avec l'autre jambe. Pour ajouter variété et intensité, cet exercice peut être effectué sur une pente.
13. Course des escaliers – Trouvez un long escalier (dans un stade, aréna, etc.). Les joueurs peuvent grimper et descendre l'escalier en courant, deux marches à la fois, trois marches à la fois, à une jambe, en sautant, les pieds joints ou selon la technique des croisements\*\*.
14. Cônes - Placez 6 à 10 cônes (6 à 18 pouces de haut – selon l'âge des joueurs) en rangée et demandez aux joueurs d'effectuer des sauts repliés par-dessus chaque cône. Pour ajouter de la variété, disposez les cônes selon divers schémas, éloignez-les les uns des autres (saut plus long pour développer la puissance) ou rapprochez-les (pieds rapides et agilité)\*\*.
15. Déplacements latéraux et changements de direction – Demandez aux joueurs de se tenir en position de départ (les yeux droit devant, les genoux pliés, les fesses basses). Le but de cet exercice est de demander aux joueurs de se déplacer latéralement vers l'avant et l'arrière, d'un côté à l'autre et à la diagonale et ce, le plus rapidement possible pour améliorer la rapidité de leurs pieds. Ils doivent rester bas pendant l'exercice. Un entraîneur indique la direction à prendre. Effectuez l'exercice à vive allure. Ceci est excellent pour développer la réaction. Il est aussi possible de faire cet exercice en maniant une balle de tennis avec le bâton.

\*\* Tous ces exercices peuvent être effectués à reculons, car les joueurs de hockey doivent développer puissance et agilité dans les deux sens.

Remarque : La durée de ces exercices dépendra de l'âge et de la forme physique des joueurs.



## SAFETY TIPS

### PLAYING AREA

Before each ice session, game or practice, carefully check the playing area to ensure that:

- there is no debris, dangerous ruts, bumps or bare spots on the ice surface.
- there are no protrusions from the boards, glass or screen.
- supporting struts for glass or upright posts for fencing are padded.
- there is no garbage on the floor of the player's bench area that may become stuck on the blades of player's skates ((e.g. tape) or other matter that may damage skate blades.
- the entire arena lighting system is turned on and functioning; always practice in lighting conditions similar to those which exist for games.
- all gates are securely and properly closed.
- the arena management staff has been monitoring air quality in the arena for dangerous gases.

As a coach you are responsible to:

- educate your players about the dangers of checking from behind; players should NEVER check, bump or shove an opponent from behind, especially one who is in the danger zone, the 3-4 metres in front of the boards.
- teach your players to always be aware on the ice, especially when in the danger zone; players should always keep moving when in the danger zone, and never stand still in this area. If ever checked from behind, players should extend their arms to cushion the impact.
- ensure that players are wearing proper full protective equipment, including CSA approved helmets, face masks and, where applicable, throat protectors, for all games and practices. Players who are required to wear face masks and throat protectors during competition must wear them during practices.
- prepare players for practices and games with proper stretching and warm-up routines, and encourage players to stretch following on-ice sessions.
- never allow players to go onto the ice until the ice resurfacing machine is completely off the ice surface and its gates are securely closed.

At all times during practices ensure:

- at least one coach is on the ice to supervise the players and that the coaching staff control all activities.
- that all drills are appropriate for the age and skill level of the players and utilize proper teaching progressions, especially while teaching difficult skills like body checking and backward skating.
- players play within the rules and that team rules are developed and consistently applied for a more effective and efficient practice.
- frequent rest periods are scheduled to allow players to drink from their own water bottles; remember, tired, dehydrated players are not alert or attentive and are more susceptible to injury.
- all drills are organized with safety of the players of prime concern, i.e. players should be positioned at least 10 metres from the net during shooting drills; backward skating drills must be done in an organized method to avoid collisions.

### OFF-ICE SAFETY

- that clear dressing room rules are established to prevent horseplay and other careless behaviour which could lead to injuries, and that the dressing room is well lit and the floor is kept free of tape or other debris. Players should never walk around the dressing room wearing skates while other players are still getting dressed.
- that the hallways leading to the playing area are well lit and that there is no debris, ruts or bumps on the floor. Ideally, there should be a rubber mat or other non-slip surface to lead participants from the dressing room area to the ice surface.
- that players are supervised at all times, including in the dressing room and while proceeding to the ice surface.



## CONSEILS SUR LA SÉCURITÉ

### SURFACE DE JEU

Avant chaque séance sur glace, match ou séance d'entraînement, vérifiez attentivement la surface de jeu afin de vous assurer que:

- il n'y a aucun débris, sillon dangereux, bosse ou endroit découvert sur la surface de la glace;
- il n'y a aucune saillie de la bande, de la baie vitrée ou du moustiquaire;
- les entretoises de support des vitres et les poteaux verticaux de la bande sont rembourrés ;
- il n'y a aucun déchet près du banc des joueurs qui pourrait coller aux lames des patins (ex. ruban) ou toute autre matière qui pourrait endommager les lames ;
- le système d'éclairage de l'aréna est complètement allumé et qu'il fonctionne bien : effectuez toujours l'entraînement dans des conditions d'éclairage semblables à celles qui existent lors des matchs;
- toutes les portes sont bien fermées ;
- le personnel de gestion de l'aréna a vérifié la qualité de l'air ambiant pour la présence d'émanations dangereuses.

À titre d'entraîneur vous avez la responsabilité de :

- aviser vos joueurs des dangers de la mise en échec par derrière. Les joueurs ne doivent JAMAIS mettre en échec, bousculer ou pousser un adversaire par derrière surtout lorsqu'il se trouve dans la zone dangereuse, soit de 3 à 4 mètres de la bande ;
- enseigner à vos joueurs de toujours être vigilants sur la patinoire surtout lorsqu'ils se trouvent dans la zone dangereuse ; les joueurs doivent toujours être en mouvement dans la zone dangereuse et ne jamais rester immobiles dans cette zone. En cas de mise en échec par derrière, les joueurs doivent allonger les bras afin d'amortir l'impact ;
- vous assurer que les joueurs portent un équipement protecteur complet y compris les casques et protecteurs faciaux approuvés CSA et, lorsque requis, les protège-cou et ce, pour tous les matchs et toutes les séances d'entraînement. Les joueurs qui sont tenus de porter des protecteurs faciaux et des protège-cous durant les matchs doivent les porter durant les séances d'entraînement ;
- préparer les joueurs aux séances d'entraînement et aux matchs à l'aide d'exercices d'étirement et d'échauffement et encourager les joueurs à s'étirer après les séances sur glace ;
- ne jamais permettre aux joueurs d'aller sur la patinoire avant que la resurfaceuse ait quitté celle-ci et que les portes soient bien fermées.

En tout temps durant les séances d'entraînement, vous devez vous assurer que :

- il y a au moins un entraîneur sur la glace pour surveiller les joueurs et que les entraîneurs dirigent les activités ;
- les exercices sont appropriés à l'âge et au niveau d'habileté des joueurs et utilisent un enseignement progressif surtout lors de l'enseignement d'habiletés difficiles telles la mise en échec corporelle et le patinage arrière;
- les joueurs respectent les règles du jeu et que les règlements de l'équipe sont conçus et appliqués de façon uniforme afin de rendre l'entraînement efficace ;
- il y a des périodes de repos fréquentes pour permettre aux joueurs de boire à même leur propre bouteille; il ne faut pas oublier qu'un joueur fatigué ou déshydraté n'est ni alerte, ni attentif et qu'il est plus susceptible aux blessures.
- les exercices sont préparés avec la sécurité des joueurs en tête par exemple, les joueurs doivent être à au moins 10 mètres du filet lors des exercices de tirs ; les exercices de patinage arrière doivent se dérouler dans l'ordre de façon à éviter les collisions.

### SÉCURITÉ HORS GLACE

- S'assurer que des règlements régissent la conduite des joueurs dans le vestiaire afin d'éviter les sottises et les comportements insensés qui pourraient causer des blessures et aussi que le vestiaire est bien éclairé et qu'il n'y a aucun ruban ou autre débris par terre. Les joueurs ne doivent jamais circuler dans le vestiaire en patins.
- S'assurer que les corridors menant à la patinoire sont bien éclairés et qu'il n'y a ni débris, ni fente, ni bosse par terre. Idéalement, le plancher allant du vestiaire à la patinoire doit être recouvert d'un tapis caoutchouté ou d'un autre revêtement antidérapant.
- S'assurer que les joueurs sont supervisés en tout temps, y compris dans le vestiaire et lorsqu'ils se rendent à la patinoire.



## TEACHING CHECKING FUNDAMENTALS

### CHECKING - THE 4-STEP PROGRESSION

The most essential skill in hockey, which is the prerequisite to most others, is skating. The ability to skate efficiently and effectively allows a player to begin to effectively develop all other skills involved with the game of hockey. Players will be unable to grasp and execute skills such as positioning and angling if they are unable to skate comfortably and control the edges of their skates with ease. It is vital for a coach to ensure that the foundation of all other skills, skating, is mastered before moving on to more advanced skills.

The skill of checking is most easily taught and understood by following the National Coach Certification Program (NCCP) 4-step progression model. A diagram of this model can be seen below. The NCCP checking model is based on the principle that checking should be taught in four logical steps. Each step builds upon the previous step and brings the hockey player that much closer to being able to give and receive body checks competently and confidently. The NCCP checking model is further explained in detail in the pages that follow.

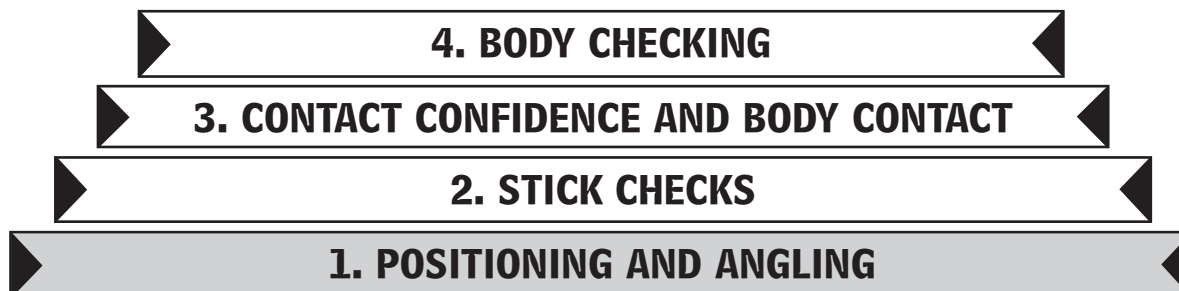
## ENSEIGNER LES ÉLÉMENTS DE BASE DE LA MISE EN ÉCHEC

### LA MISE EN ÉCHEC – UNE PROGRESSION EN 4 ÉTAPES

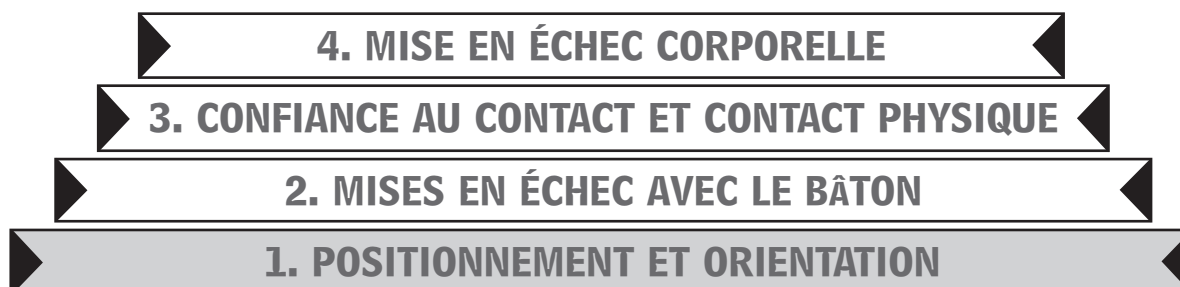
Au hockey, l'habileté la plus essentielle, requise pour la plupart des autres habiletés, est le patinage. La capacité de patiner de façon efficace permet à un joueur de commencer à développer efficacement toutes les autres habiletés associées au hockey. Les joueurs seront incapables de comprendre et d'exécuter des habiletés telles le positionnement et l'orientation s'ils ne sont pas à l'aise lorsqu'ils patinent et s'ils sont incapables de contrôler leurs propres carres. Il est essentiel que l'entraîneur s'assure que la base de toutes les autres habiletés, le patinage, est bien maîtrisé avant d'aborder les habiletés plus poussées.

La mise en échec sera mieux enseignée et comprise si le modèle progressif en 4 étapes du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) est suivi. Un diagramme de ce modèle est présenté ci-dessous. Le modèle du PNCE pour la mise en échec est fondé sur le principe que la mise en échec devrait être enseignée en quatre étapes logiques. Chaque étape repose sur les notions précédentes et prépare le joueur de hockey à être capable de donner et de recevoir des mises en échec corporelles de façon compétente et avec confiance. Le modèle du PNCE pour la mise en échec est expliqué de façon plus détaillée dans les pages suivantes.

## NCCP CHECKING PROGRESSION MODEL



## MODÈLE DU PNCE POUR L'ENSEIGNEMENT PROGRESSIF DE LA MISE EN ÉCHEC





## STEP 1 – POSITIONING AND ANGLING

Angling can be considered the first line of defense for a player. Body and stick positions are important in checking without making contact. This section will examine angling as one technique of checking (Step 1) without making contact.

Angling is the ability to force your opponent to go in the direction that you want. This normally would be towards the boards or to the outside of you.

Some key points for coaches to consider throughout this section on angling:

- Players should remain between the puck carrier and the pass receiver, gradually reducing the puck carriers space
- Players should skate parallel to the opponent or in an arc or circular movement but not in a straight line toward the opponent
- Players should skate slightly behind the opponent thus not allowing the opponent to turn up ice to the inside of them
- Players need to learn to control skate so that they can adjust their speed to their opponent's speed
- A player's stick should always be in position to intercept a pass and as a decoy to force the opposition to the desired direction.

## ÉTAPE 1 – POSITIONNEMENT ET ORIENTATION

L'orientation peut être considérée comme le premier moyen de défense du joueur. La position du corps et du bâton est importante lors des mises en échec sans contact. Cette partie étudiera l'orientation comme une technique de mise en échec (Étape 1) sans contact.

L'orientation est la capacité de forcer un adversaire dans une direction donnée. Cette direction est habituellement vers la bande ou à l'extérieur de votre trajectoire.

Voici quelques points-clés que les entraîneurs doivent considérer dans cette section sur l'orientation :

- Les joueurs doivent demeurer entre le porteur et le récepteur de la passe, réduisant graduellement le champ d'action du porteur.
- Les joueurs doivent patiner parallèlement à l'adversaire, décrire un arc ou un mouvement circulaire, mais jamais une ligne droite vers l'adversaire.
- Les joueurs devraient patiner légèrement derrière l'adversaire ne lui permettant pas de virer pour remonter la patinoire vers l'intérieur.
- Les joueurs doivent apprendre à contrôler leur patinage afin de pouvoir ajuster leur vitesse à celle de l'adversaire.
- Le bâton du joueur doit toujours être placé de façon à intercepter une passe ou pour forcer l'adversaire dans la direction voulue.



## STEP/ÉTAPE : 1 - POSITIONING AND ANGLING / POSITIONNEMENT ET ORIENTATION

**ANGLING – READ AND REACT TO THE PLAY**  
**ORIENTATION – LIRE LE JEU ET RÉAGIR**
**DRILL OBJECTIVE**

Players will be able to read and react to the speed and route of the puck using the quickest most efficient route

**DRILL EXPLANATION**

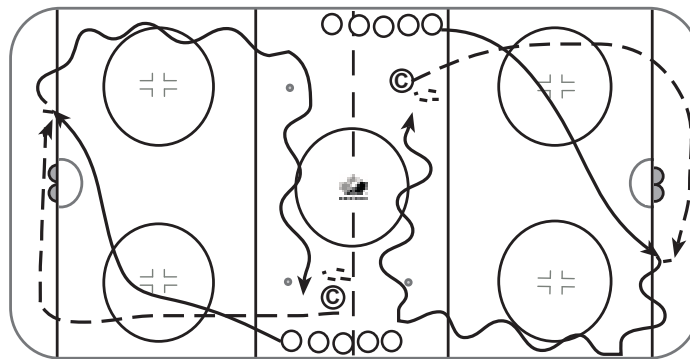
- Coach rims the puck into the end zone, player reads the direction and speed of the puck to retrieve
- Player has head on a swivel to vacate zone and return to the back of the line

**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Les joueurs seront capables d'interpréter et de réagir à la vitesse et à la trajectoire de la rondelle empruntant le chemin le plus rapide et efficace

**EXPLICATION DE L'EXERCICE**

- L'entraîneur tire la rondelle le long de la bande en zone d'extrémité, le joueur interprète la direction et la vitesse de la rondelle pour la récupérer
- Le joueur effectue un balayage visuel en quittant la zone et vient se placer à l'arrière de la ligne

**KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE**

- Read the speed of the puck and location of entry
- Take the easiest/quickest route to reach the puck
- "Head on a swivel" to read any outside pressure
- Interpréter la vitesse de la rondelle et le point d'entrée
- Emprunter le chemin le plus facile et le plus rapide pour atteindre la rondelle
- Balayage visuel pour lire toute pression extérieure

**ANGLING – SHADOWING**  
**ORIENTATION – POURSUITE**
**DRILL OBJECTIVE**

Players will be able to control skate, mirroring the player that they are ancling

**DRILL EXPLANATION**

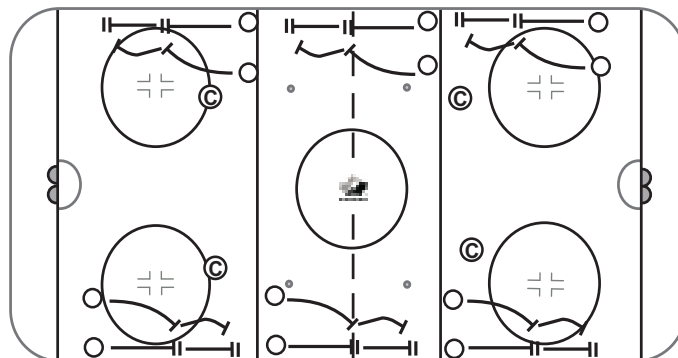
- Players should pair up with a player of similar skating skill
- Player 1 skates along the boards making quick starts and stops and changes of direction
- Player 2 must control skate and mirror Player 1 keeping the player to the outside in the "bad ice"

**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Les joueurs seront capables d'effectuer un patinage contrôlé, reflétant le joueur qu'ils orientent

**EXPLICATION DE L'EXERCICE**

- Les joueurs dont les habiletés de patinage sont semblables se placent deux à deux
- Le joueur 1 patine le long de la bande effectuant des départs, des arrêts et des changements de direction rapides
- Le joueur 2 doit ajuster sa vitesse et refléter le joueur 1, le forçant à l'extérieur dans une « mauvaise position »

**KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE**

- Mirroring the players you are checking
- Use the term "Hip pocket" to describe to players where they need to be.
- Add a puck once players have an understanding of drill and focus carrier on puck protection
- Refléter les joueurs que vous mettez en échec
- Utiliser l'expression « poche sur la hanche » pour décrire aux joueurs l'endroit où ils doivent être
- Ajouter une rondelle lorsque les joueurs ont compris l'exercice et demander au porteur de se concentrer sur la protection de la rondelle

## STEP/ÉTAPE : 1 – POSITIONING AND ANGLING / POSITIONNEMENT ET ORIENTATION

### ANGLING AND HEAD ON SWIVEL ORIENTATION ET BALAYAGE VISUEL

#### DRILL OBJECTIVE

When in pursuit of the puck, awareness of opposing players as well as supporting teammates is critical to safety and the decision making process

#### DRILL EXPLANATION

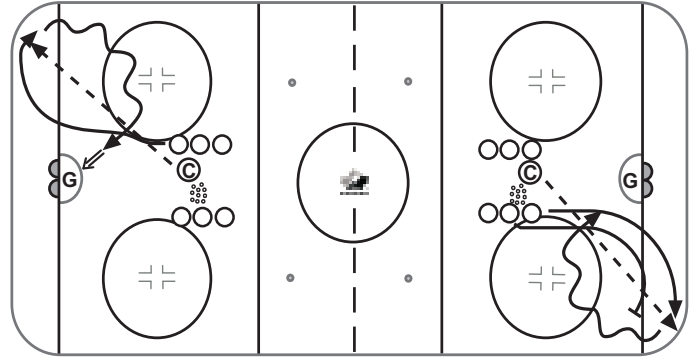
- Start with proper offensive angle to the puck in the corner. Demonstrate inside out, head up, head on swivel
- Coach dumps puck to corner, player retrieves the puck focussing on a proper angle. Once the player has the puck they should drive the circle for a shot on net
- Progress to the 2nd player in line following the first player in and putting some passive pressure on the player to execute a good angle to the puck and drive around the circle to the net. 2nd player should also focus on getting good angling position and controlling their skating

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Lorsque le joueur est à la poursuite de la rondelle, il doit être conscient des joueurs adverses et de ses coéquipiers à l'appui car cela est essentiel à la sécurité et à la prise de décisions.

#### EXPLICATION DE L'EXERCICE

- Se placer dans un angle offensif approprié par rapport à la rondelle, dans un coin. Faire la démonstration du mouvement de l'intérieur vers l'extérieur, de la tête levée et du balayage visuel
- L'entraîneur envoie la rondelle dans le coin et le joueur récupère la rondelle, se concentrant sur le bon angle. Lorsque le joueur est en possession de la rondelle, il doit foncer vers le cercle et prendre un tir au but
- Passer au 2<sup>e</sup> joueur en ligne en lui demandant de suivre le premier joueur et d'exercer une pression passive pour qu'il adopte un bon angle par rapport à la rondelle et qu'il contourne le cercle pour se rendre au filet. Le 2<sup>e</sup> joueur doit aussi adopter une position en angle appropriée et ajuster sa vitesse



#### KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Head on Swivel
- Inside, Out path
- Balayage visuel
- Schéma de l'intérieur vers l'extérieur

### OPEN ICE ANGLING ORIENTATION AU CENTRE DE LA GLACE

#### DRILL OBJECTIVE

Players should start to be able to control the player they are checking without assistance from the boards

#### DRILL EXPLANATION

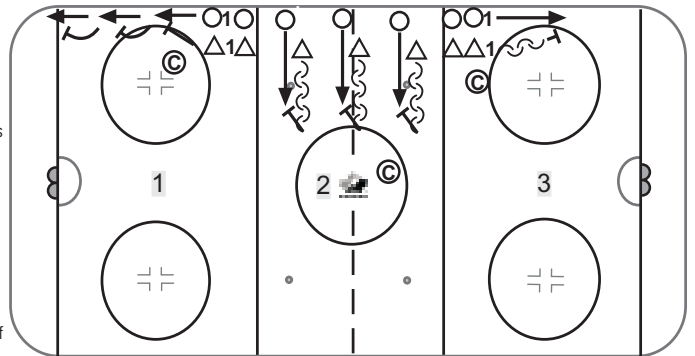
1. Facing Goal
  - Players pair up with both facing the goal. Defender inside position and forces player to move board side.
  - Defender keeps player to the board side, attacks his stick where blade meets shaft and squeezes angled player out while getting the puck.
2. Defensive Positioning - 1 on 1
  - Players partner up, work on defensive positioning, outside shoulder of defender with inside shoulder of attacker
3. Facing Inside Shoulder
  - Players pair up with attacker facing the goal and defender facing attacking player. Defender's helmet lines up with inside shoulder of attacker and while skating backward, forces player to move board side.

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Les joueurs devraient commencer à être capables de contrôler le joueur qu'ils mettent en échec sans l'aide de la bande

#### EXPLICATION DE L'EXERCICE

1. Face au but
  - Les joueurs se placent deux par deux, face au but. Le joueur à la défensive se place à l'intérieur et force le joueur à se déplacer vers la bande.
  - Le joueur à la défensive garde le joueur du côté de la bande, attaque son bâton là où la lame rejoint la tige et coince le joueur orienté en récupérant la rondelle.
2. Positionnement défensif – 1 contre 1
  - Les joueurs se placent deux par deux et s'exercent au positionnement défensif en alignant l'épaule extérieure du joueur à la défensive à l'épaule intérieure de l'attaquant.
3. Face à l'épaule intérieure
  - Les joueurs se placent deux par deux, l'attaquant face au but et le joueur à la défensive face à l'attaquant. Le joueur à la défensive aligne son casque à l'épaule intérieure de l'attaquant et, tout en effectuant un patinage arrière, il force le joueur vers la bande.



#### KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Defensive positioning, hip pocket
- Positionnement défensif, poche sur la hanche

## STEP/ÉTAPE : 1 - POSITIONING AND ANGLING / POSITIONNEMENT ET ORIENTATION

BRITISH BULLDOG  
BOULEDOGUE ANGLAIS

## DRILL OBJECTIVE

Put the skills of angling and positioning into a game scenario where the players continue to receive the opportunity to polish the skill

## DRILL DESCRIPTION

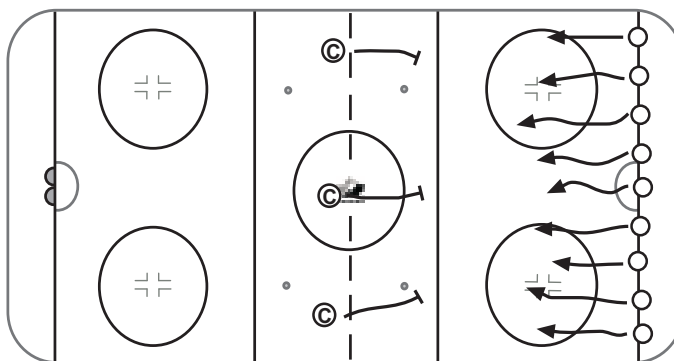
- Players line up at one end of ice, on coaches signal, players skate to other end, trying not to get caught. If players get caught, they then go to centre and help coaches catch other players.
- Can also be done with pucks

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Intégrer les habiletés de l'orientation et du positionnement à un scénario de match où les joueurs continuent de perfectionner l'habileté.

## DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Les joueurs s'alignent à une extrémité de la glace. Au signal de l'entraîneur, ils tentent de se rendre à l'autre extrémité sans se faire toucher. Les joueurs touchés se placent au centre et aident les entraîneurs à toucher d'autres joueurs.
- Peut aussi se faire avec des rondelles



## KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Emphasize angling tips from previous drills
- Souligner les conseils sur l'orientation présentés lors des exercices précédents

ANGLING - OPEN ICE  
ORIENTATION AU CENTRE DE LA GLACE

## DRILL OBJECTIVE

Players should gain the ability to read and react and increase their ability to "smart skate" angle

## DRILL EXPLANATION

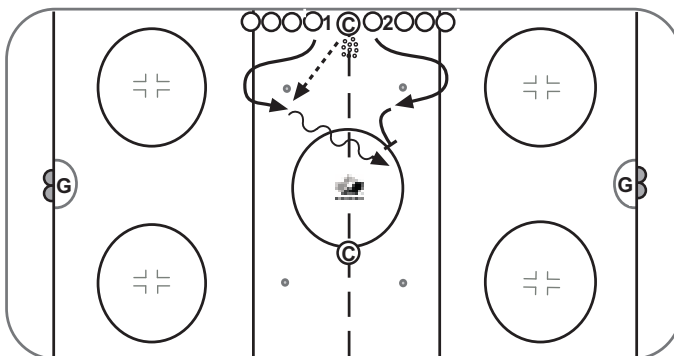
- 01 and 02 leave from the red line on go from coach
- both players skate down the boards to the blueline and turn
- coach passes to one player
- Other player angles the puck carrier to the middle, continues angle and pursuit across the neutral zone

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Les joueurs doivent acquérir la capacité de lire et réagir et augmenter leur capacité à orienter en « patinant intelligemment »

## EXPLICATION DE L'EXERCICE

- 01 et 02 quittent la ligne rouge au signal de l'entraîneur
- Les deux joueurs patinent le long de la bande jusqu'à la ligne bleue et virent
- L'entraîneur passe la rondelle à un joueur
- L'autre joueur oriente le porteur vers le centre, continue l'orientation et la poursuite en zone neutre



## KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Smart skating
- React quickly to receiving or not receiving the pass
- Patinage intelligent
- Réagir rapidement au fait de recevoir ou de ne pas recevoir la passe



## STEP/ÉTAPE : 1 – POSITIONING AND ANGLING / POSITIONNEMENT ET ORIENTATION

## ANGLING GATE DRILL

## EXERCICE DE LA BARRIÈRE DE L'ORIENTATION

## DRILL OBJECTIVE

Teach defensive player to save ice skating off the puck, limiting the puck carrier to one option

## DRILL EXPLANATION

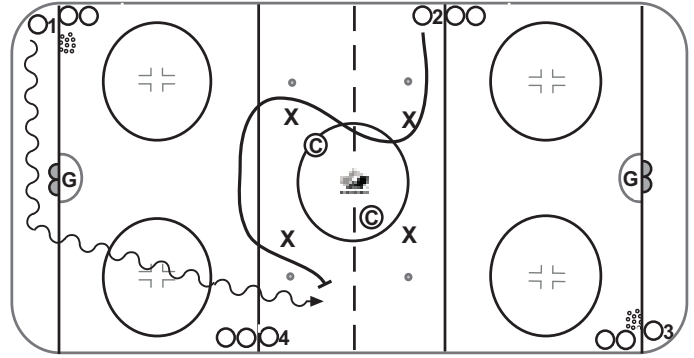
- 01 and 02 begin on the whistle
- 01 picks up loose puck and skates behind the net and must skate between the pylons for a shot on goal
- 02 closes the gap, saving ice in the neutral zone, before angling toward 01
- 02 attempts to force 01 outside the pylons, not giving up the middle lane

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Enseigner au joueur à la défensive comment économiser de l'espace sur la glace à la poursuite de la rondelle, limitant le porteur à une seule option.

## EXPLICATION DE L'EXERCICE

- 01 et 02 commencent au sifflet
- 01 cueille la rondelle libre, se rend derrière le filet et doit patiner entre les cônes avant de prendre un tir au but
- 02 réduit l'écart, économise de l'espace en zone neutre avant de se diriger vers 01
- 02 tente de forcer 01 à l'extérieur des cônes sans concéder le corridor central



## KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Maintain middle lane
- Control skating
- Conserver le corridor central
- Effectuer un patinage contrôlé

## STAMPEDE ANGLING

## ORIENTATION STAMPEDE

## DRILL OBJECTIVE

Close quickly and angle the puck carrier to the outside and maintain speed

## DRILL EXPLANATION

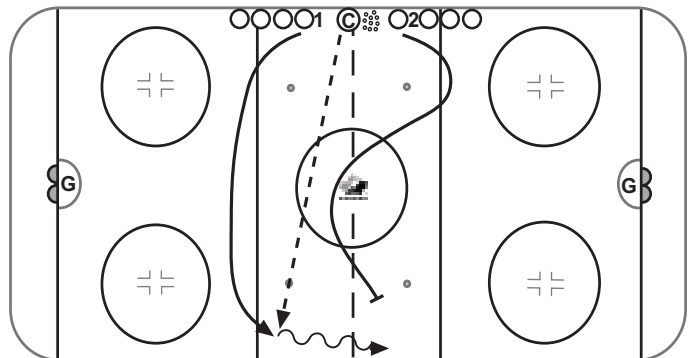
- Coach passes the puck anywhere on one side of the ice
- 01 retrieves the puck, 02 double touches the blueline, then closes the gap on 02
- 02 plays 01 but if a turnover occurs, 02 can move onto offence

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Réduire rapidement l'écart et orienter le porteur vers l'extérieur

## EXPLICATION DE L'EXERCICE

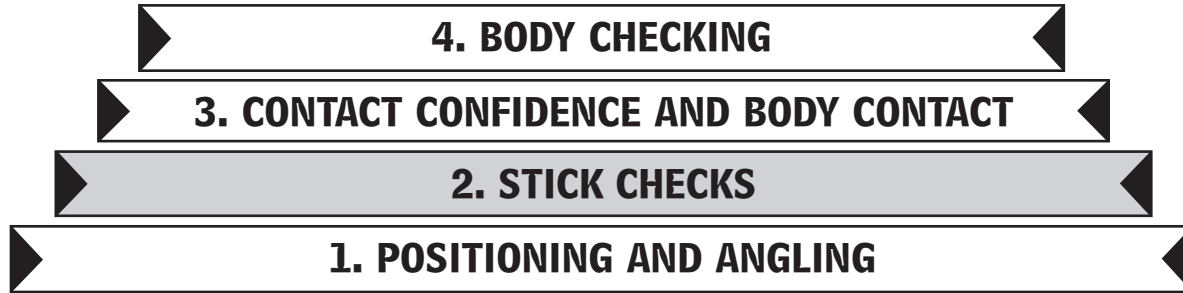
- L'entraîneur passe la rondelle n'importe où d'un côté de la glace
- 01 récupère la rondelle, 02 touche deux fois la ligne bleue avant de réduire l'écart avec 01
- 02 affronte 01, mais si un revirement se produit, 02 peut passer à l'offensive



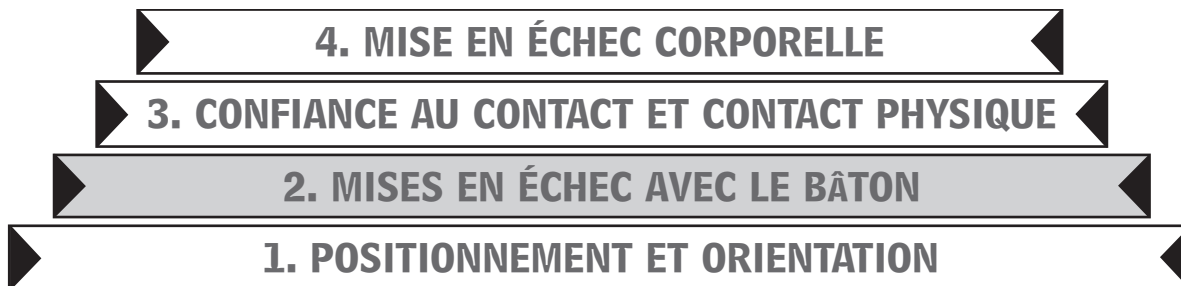
## KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Close quickly, angle to outside
- No backward skating
- Use speed and controlled skating
- Réduire rapidement l'écart, orienter vers l'extérieur
- Aucun patinage arrière
- Utiliser la vitesse et le patinage contrôlé

## NCCP CHECKING PROGRESSION MODEL



## MODÈLE DU PNCE POUR L'ENSEIGNEMENT PROGRESSIF DE LA MISE EN ÉCHEC



### STEP 2 – STICK CHECKS

Stick checking may be considered the second line of defense as angling forces the opposition to a position where contact can be made with the stick.

When a player stick-checks, he/she must maintain control of both their stick and the opponent's stick. Stick checks are effective to:

- delay the advancement of the opposition
- force a loss of puck control by the opposition
- control the puck yourself or gain possession for one of your teammates

This section will discuss the teaching progressions for stick checking and provide an explanation for the following 5 stick checks:

- Poke Check
- Sweep Check
- Tap Check
- Lift Check
- Press Check

and discussion the teaching progressions for stick checking.

### ÉTAPE 2 – MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON

Les mises en échec AVEC LE BÂTON peuvent être considérées comme la deuxième vague défensive puisque l'orientation force l'adversaire vers un endroit où il est possible d'entrer en contact avec l'adversaire avec le bâton.

Lorsqu'un joueur effectue une mise en échec au bâton, il doit exercer le contrôle de son bâton et de celui de l'adversaire. Les mises en échec au bâton sont efficaces pour :

- retarder le progrès de l'adversaire
- forcer l'adversaire à perdre le contrôle de la rondelle
- contrôler vous-même la rondelle ou permettre à un de vos coéquipiers d'en prendre possession

Cette section contient des exercices progressifs pour enseigner les mises en échec au bâton et une explication des cinq formes suivantes de mises en échec au bâton :

- harponnage
- balayage
- frapper le bâton
- soulever le bâton
- appuyer sur le bâton

De plus, cette section permet de discuter des exercices progressifs pour les mises en échec au bâton.

## INTRODUCTION TO STICK CHECKS

The second step/phase of the teaching progression for checking is Stick Checks. This is a very important stage that players should master very early. Players should be able to use this effectively as their second line of defense once they have positioned themselves correctly and angled effectively. With the ability to angle and stick check in place these serve as a strong foundation for the progression into body contact, contact confidence and body checking.

### Types of Stick Checks

Checking with the stick can be categorized into five categories:

#### 1. LIFT CHECK



The lift check can be used anywhere on the ice. It is an excellent check often used when players are backchecking and attempting to regain possession of the puck.

##### Key Teaching Points

- Checker approaches the puck carrier from behind or from an angle behind them
- Lift the opponent's stick on the shaft near the heel of the stick enough to retrieve the puck under the stick on the exposed side of the player's body.
- Sealing off the puck carrier or isolating the puck carrier's arms and hands with pressure is effective prior to the lift check.

#### 2. PRESS CHECK



The press check is used a lot in the neutral and defensive zones of the rink. It requires strength and timing on the part of the checker, who attempts to immobilize the opponent's stick momentarily.

##### Key Teaching Points

- Close proximity beside opponent is necessary
- Place the stick over the shaft of the opponent's stick below the bottom hand
- Downward pressure timed just prior to or at the moment the opponent is to receive the puck for a scoring chance makes this check effective.

## INTRODUCTION AUX MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON

La deuxième étape de l'enseignement progressif de la mise en échec porte sur les mises en échec au bâton. Il s'agit d'une étape très importante que les joueurs doivent maîtriser tôt. Les joueurs doivent être capables d'utiliser ces outils comme deuxième moyen de défense après qu'ils se sont bien placés et qu'ils ont orienté l'adversaire correctement. Être capable d'orienter et d'effectuer des mises en échec avec le bâton est un élément d'une base solide en vue d'aborder le contact physique, la confiance au contact et la mise en échec corporelle.

### Sortes de mises en échec avec le bâton

Les mises en échec avec le bâton peuvent appartenir à cinq catégories :

#### 1. LEVÉE DU BÂTON



Il est possible de soulever le bâton d'un adversaire n'importe où sur la glace. Il s'agit d'une excellente mise en échec utilisée lorsque les joueurs effectuent un repli défensif et tentent de prendre possession de la rondelle.

##### Points-clés de l'apprentissage

- Le chasseur s'approche du porteur directement par derrière ou en angle
- Il soulève le bâton du porteur le long de la tige près du talon du bâton suffisamment pour récupérer la rondelle du côté exposé du joueur
- Isoler le porteur ou exercer une pression sur ses bras et ses mains avant de soulever le bâton est très efficace

#### 2. APPUYER SUR LE BÂTON



Appuyer sur le bâton est une technique utilisée souvent en zone neutre et en zone défensive. Elle requiert force et synchronisme de la part du chasseur qui tente d'immobiliser momentanément le bâton de l'adversaire.

##### Points-clés de l'apprentissage

- Il faut être très près et à côté de l'adversaire
- Placez le bâton par-dessus la tige du bâton de l'adversaire au-dessous de la main inférieure
- La pression vers le bas exercée juste avant ou au moment où l'adversaire doit recevoir une passe pour une occasion de marquer rend cette mise en échec efficace.

### 3. SWEEP CHECK

The sweep check is used to check the puck from the opponent from the side or behind the puck carrier in a circular reach motion.

#### Key Teaching Points

- Top hand on the stick
- The shaft of the blade lays flat on the ice
- Make this check while moving as it allows the checker to regain position if successful
- Bend over forward or lower body to one knee to reach ahead sweeping in a circular motion
- Last choice is to dive onto belly for further reach. Only used to try to check a breakaway attempt

### 4. TAP CHECK

The tap check is used to hit the opponent's stick to force them to lose puck control while carrying the puck

- Skate beside the puck carrier maintaining inside-out position
- While the puck is protected on the opposite side of the puck carriers blade, tap the blade firmly so as to cause loss of control of the puck
- Target the top near the heel of the stick
- Ensure that it is not a slashing motion

### 5. POKE CHECK



The poke check is primarily used while playing a 1 on 1. This check is effective to make attacking player make a decision with the puck. Unfortunately, players often tend to linger with this checking resulting in the player being off balance and out of position.

#### Key Teaching Points

- Player remains in a strong ready position stance
- Tuck elbow with top hand only on the stick
- Perform a quick extension of the arm and the stick straight out when the puck carrier is in the range of the check
- Maintain the ready balanced position at all times

REMEMBER: The following elements should be taken into consideration when deciding which stick check to use;

- Location and position of the checker
- Degree of puck control of the puck carrier
- Amount of defensive support

### 3. BALAYAGE

Le balayage est utilisé pour soutirer la rondelle du porteur et s'approchant sur le côté ou derrière lui et en effectuant un geste de balayage circulaire.

#### Points-clés de l'apprentissage

- Main supérieure sur le bâton
- La tige du bâton est à plat sur la glace
- Effectuez cette mise en échec en mouvement car elle permet au chasseur de prendre possession de la rondelle s'il réussit
- Penchez-vous vers l'avant ou agenouillez-vous sur un genou pour effectuer un balayage d'un geste circulaire
- Le dernier choix est de plonger à plat ventre pour accroître votre portée. N'utilisez cette manœuvre qu'en présence d'une échappée.

### 4. LA FRAPPE

La frappe sert à pousser le bâton de l'adversaire pour lui faire perdre la rondelle pendant qu'il la transporte.

- Patinez à côté du porteur en vous plaçant de l'intérieur vers l'extérieur
- Pendant que la rondelle se trouve du côté opposé de la lame du bâton du porteur, frapper fermement la lame pour qu'il perde le contrôle de la rondelle
- Visez la partie supérieure de la lame près du talon du bâton
- Assurez-vous de ne pas donner un coup de bâton

### 5. HARPONNAGE



Le harponnage est surtout utilisé lors de 1 contre 1. Cette mise en échec est efficace pour forcer le joueur à l'attaque à prendre une décision quant à la rondelle. Malheureusement, les joueurs ont souvent tendance à faire une fente lors de cette mise en échec de sorte qu'il perde l'équilibre et se trouve hors position.

#### Points-clés de l'apprentissage

- Le joueur conserve une bonne position de base
- Rentrez le coude et ne gardez que la main supérieure sur le bâton
- Allongez rapidement le bras et le bâton droit devant lorsque le porteur est à portée de la mise en échec
- Demeurez en position de base et en équilibre en tout temps

N'OUBLIEZ PAS : les points suivants doivent être pris en considération pour décider quand utiliser le harponnage :

- Emplacement et position du chasseur
- Qualité du contrôle de la rondelle par le porteur
- Nombre de joueurs à l'appui défensif

## STEP/ÉTAPE : 2 – STICK CHECKS / MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON

**STATIONARY STICK CHECKS****MISES EN ÉCHEC STATIONNAIRES AVEC LE BÂTON****DRILL OBJECTIVE**

Players should be able to technically perform a stick lift and a stick press

**DRILL EXPLANATION**

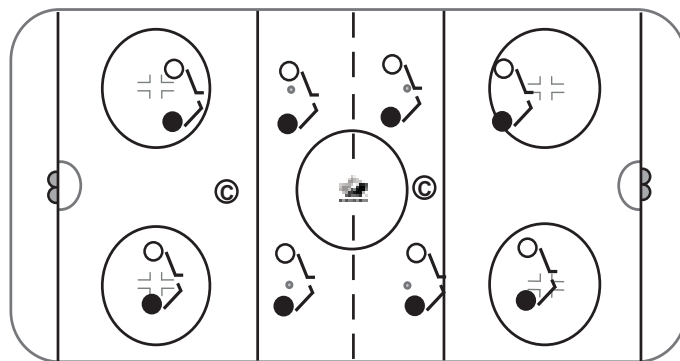
- Demonstrate for players the press and the lift.
- Players pair up side by side.
- On whistle Player 1 handles the puck stationary. Player 2 stands beside Player 1 and on the second whistle traps or lifts the stick.

**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Les joueurs devraient être capables, techniquement, de soulever et d'appuyer sur le bâton

**EXPLICATION DE L'EXERCICE**

- Faire la démonstration de comment appuyer sur le bâton et le soulever
- Les joueurs se placent deux à deux, l'un à côté de l'autre
- Au coup de sifflet, le joueur 1 dribble la rondelle sur place. Le joueur 2 se tient à côté du joueur 1 et, au 2<sup>e</sup> coup de sifflet, appuie ou soulève le bâton

**KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE**

- Demonstrate the skill
- Run at 50% so that players can have success at implementing the proper technique
- Faire la démonstration de l'habileté
- Exécuter à 50 % pour que les joueurs réussissent à appliquer la bonne technique

**STICK CHECK LEAP FROG****MISES EN ÉCHEC ET SAUTS DE MOUTON****DRILL OBJECTIVE**

To allow the players multiple repetitions to be successful in executing the stick checks while working with a partner

**DRILL EXPLANATION**

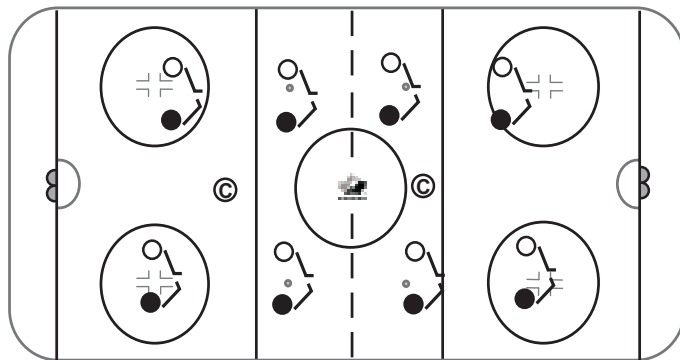
- Coach indicates the type of stick check - provide key teaching points
- O1 and O2 play at half speed
- O1 exposes the puck for O2 to stick check
- Reverse roles

**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Permettre aux joueurs de s'exercer à plusieurs reprises à exécuter les mises en échec au bâton en travaillant avec un partenaire

**EXPLICATION DE L'EXERCICE**

- L'entraîneur indique la sorte de mise en échec au bâton et présente les points-clés de l'apprentissage
- O1 et O2 exécutent l'exercice à demi-vitesse
- O1 expose la rondelle pour que O2 effectue une mise en échec avec son bâton
- Inverser les rôles

**KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE**

- Focus on the target area for the checker to check the stick
- Keep feet active, control skating
- Se concentrer sur la cible pour que le chasseur effectue une mise en échec avec le bâton
- Garder les pieds en mouvement, contrôler le patinage

## STEP/ÉTAPE : 2 – STICK CHECKS / MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON

**PARTNER POKE SWEEP**  
**HARPONNAGE ET BALAYAGE AVEC UN PARTENAIRE**
**DRILL OBJECTIVE**

To allow players the opportunity to practice gap control and the basics of the sweep check and poke check in a 1 on 1 situation.

**DRILL EXPLANATION**

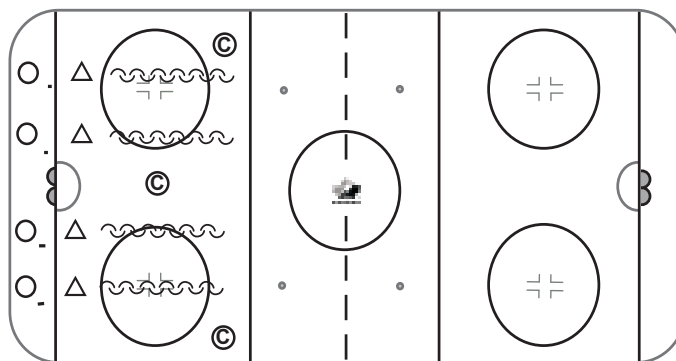
- Player 1 skates backwards facing 0 to execute poke or sweep check
- Coach reviews the key teaching points
- Play at 1/2 speed for 4-6 repetitions
- Alternate roles

**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Offrir aux joueurs l'occasion de s'exercer au contrôle de l'écart et aux éléments de base du balayage et du harponnage lors d'un 1 contre 1

**EXPLICATION DE L'EXERCICE**

- Le joueur 1 effectue un patinage arrière devant 0 pour harponner ou balayer la rondelle
- L'entraîneur révise les points-clés de l'apprentissage
- Exécuter à demi-vitesse de 4 à 6 fois
- Alternier les rôles

**KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE**

- Keep balanced, don't lunge
- Focus on the chest/crest with peripheral vision to puck
- Allow puck carrier into the poke/sweep check area
- Rester en équilibre, ne pas faire de fentes
- Se concentrer sur la poitrine, l'écusson, en suivant la rondelle au moyen de la vision périphérique
- Permettre au porteur d'avancer pour être à la portée d'un harponnage ou d'un balayage

**PUCK HANDLE KEEP AWAY WITH CONFINED SPACE**  
**GARDER POSSESSION DE LA RONDELLE DANS UN ESPACE RESTREINT**
**DRILL OBJECTIVE**

Players should be able to technically perform a stick lift and a stick press

**DRILL EXPLANATION**

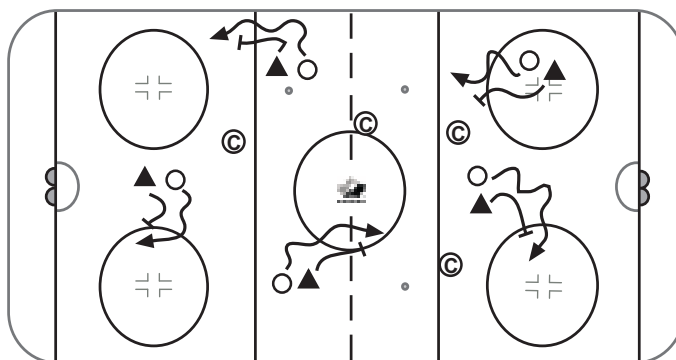
- Demonstrate for players the press and the lift.
- Players pair up side by side.
- On whistle Player 1 handles the puck stationary. Player 2 stands beside Player 1 and on the second whistle traps or lifts the stick.

**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Les joueurs devraient être capables, techniquement, de lever et d'appuyer sur le bâton

**EXPLICATION DE L'EXERCICE**

- Faire la démonstration de comment appuyer sur le bâton et le soulever
- Les joueurs se placent deux à deux, l'un à côté de l'autre
- Au coup de sifflet, le joueur 1 dribble la rondelle sur place. Le joueur 2 se tient à côté du joueur 1 et, au 2<sup>e</sup> coup de sifflet, appuie ou lève le bâton

**KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE**

- Demonstrate the skill
- Run at 50% so that players can have success at implementing the proper technique
- Faire la démonstration de l'habileté
- Exécuter à 50 % pour que les joueurs réussissent à appliquer la bonne technique

## STEP/ÉTAPE : 2 – STICK CHECKS / MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON

**HEAD TO HEAD 1 ON 1 CONFINED SPACE**  
**AFFRONTEMENT 1 CONTRE 1 DANS UN ESPACE RESTREINT**
**DRILL OBJECTIVE**

To play 1 on 1 keep away, facing the opponent, with emphasis on checking skills

**DRILL EXPLANATION**

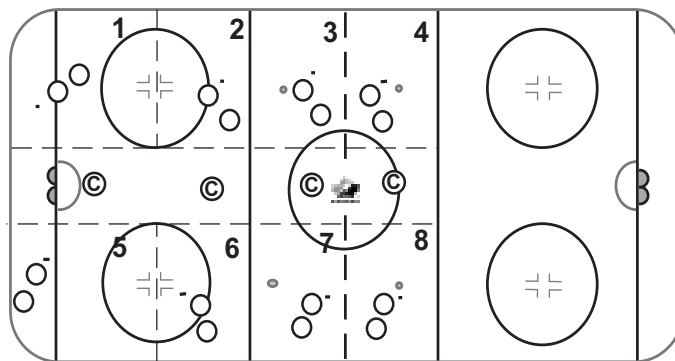
- Coach controls the drill with 20-30 second intervals
- Players stay within the confined space and play one on one keep away

**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Essayer de garder possession de la rondelle à 1 contre 1 et souligner les habiletés pour les mises en échec

**EXPLICATION DE L'EXERCICE**

- L'entraîneur dirige l'exercice qui se déroule à des intervalles de 20 à 30 secondes
- Les joueurs restent dans l'espace restreint et essayent de garder possession de la rondelle

**KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE**

- Checker to focus on the crest
- Close the gap to the puck carrier
- Le chasseur doit se concentrer sur l'écusson
- Réduire l'écart avec le porteur

**BRITISH BULLDOG**  
**BOULEDOGUE ANGLAIS**
**DRILL OBJECTIVE**

Game play fun activity to practice stick checking skills

**DRILL EXPLANATION**

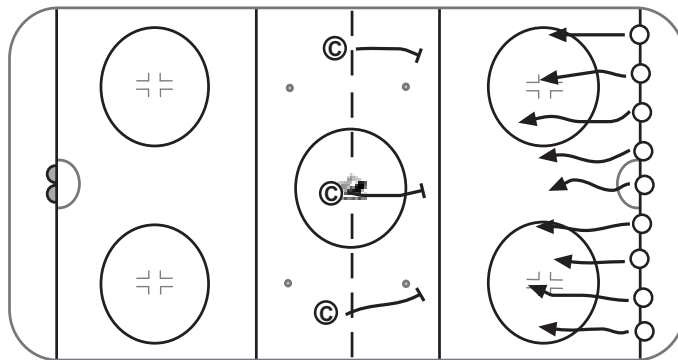
- O carries the puck through the neutral zone - player at centre ice must attempt a stick check to cause O to lose control of the puck
- Any O that loses their puck goes to centre to become a checker
- Last O with the puck wins

**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Activité amusante pour s'exercer aux habiletés pour la mise en échec

**EXPLICATION DE L'EXERCICE**

- O transporte la rondelle en zone neutre. Le joueur au centre de la glace essaie de lui faire perdre le contrôle de la rondelle en effectuant une mise en échec avec le bâton
- Tout joueur O qui perd le contrôle de la rondelle se rend au centre et devient un chasseur
- Le dernier joueur O en possession de la rondelle gagne

**KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE**

- Head up and down on puck for control
- Proper balanced position for checker
- Use angling and positioning to get in effective position to make stick check.
- Soulever et baisser la tête en regardant la rondelle pour garder le contrôle
- Bonne position équilibrée du chasseur
- Utiliser l'orientation et le positionnement pour bien se placer pour la mise en échec avec le bâton

## STEP/ÉTAPE : 2 – STICK CHECKS / MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON

## PARTNER SWEEP HOOK

## BALAYAGE ET CROCHETAGE AVEC UN PARTENAIRE

## DRILL OBJECTIVE

To allow the players the opportunity of multiple repetitions to execute hook/sweep checks in pairs

## DRILL EXPLANATION

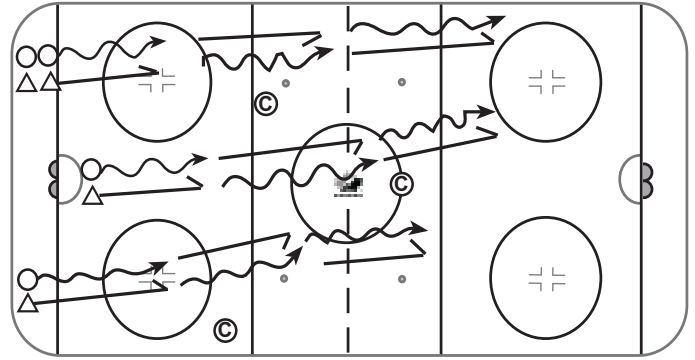
- 0 skates with the puck at 1/2 speed
- 2nd player skates parallel or slightly behind to execute sweep or hook check
- attempt several repetitions going down the ice
- alternate once control is gained

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Permettre aux joueurs, deux à deux, de s'exercer à plusieurs reprises à crocheter et balayer

## EXPLICATION DE L'EXERCICE

- 0 patine avec la rondelle à demi-vitesse
- Le 2<sup>e</sup> joueur patine à ses côtés ou légèrement derrière lui pour balayer ou accrocher son bâton
- Effectuer plusieurs répétitions sur la longueur de la patinoire
- Changer de position lorsque le joueur s'empare de la rondelle



## KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Place shaft and blade flat
- Sweep in a circular motion
- Keep stick moving through the check
- Placer la tige et la lame à plat
- Balayer d'un geste circulaire
- Garder le bâton en mouvement tout au long de la mise en échec

## STICK CONTROL CHECKING

## MISES EN ÉCHEC CONTRÔLÉES AVEC LE BÂTON

## DRILL OBJECTIVE

To allow game-like checking using lift and press techniques in front of the offensive/defensive net

## DRILL EXPLANATION

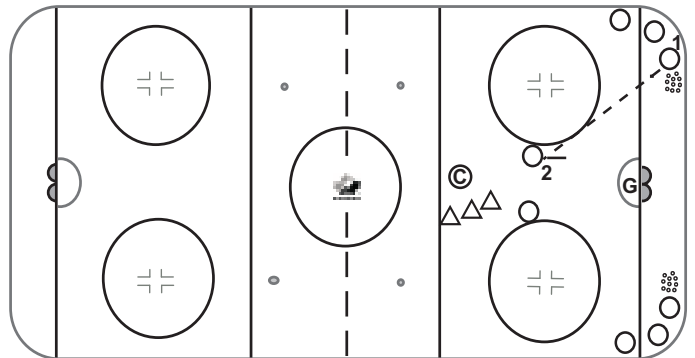
- Player in the corner passes to O2 in front of the net
- Δ1 attempts to time and lift or press check
- O1 and O2 rotate
- Use both ends of the rink

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Simuler les mises en échec lors d'un match par les techniques pour lever et appuyer sur le bâton devant le filet offensif et défensif

## EXPLICATION DE L'EXERCICE

- Le joueur dans le coin passe à O2 devant le filet
- Δ1 essaie de synchroniser son geste et lève ou appuie sur le bâton de l'adversaire
- O1 et O2 changent de place
- Utiliser les deux extrémités de la patinoire

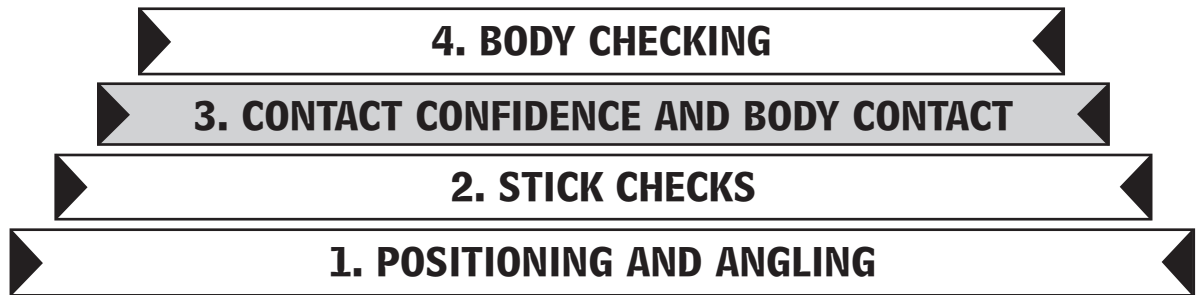


## KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

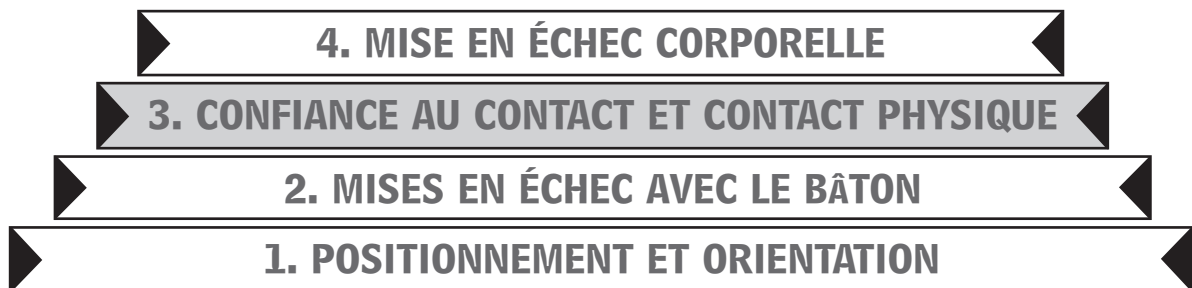
- Keep defensive side positioning
- Control the stick of the offensive player
- Take away the forehand
- Garder le positionnement du côté défensif
- Contrôler le bâton du joueur à l'offensive
- Empêcher le tir du coup droit



## NCCP CHECKING PROGRESSION MODEL



## MODÈLE DU PNCE POUR L'ENSEIGNEMENT PROGRESSIF DE LA MISE EN ÉCHEC



### STEP 3 – BODY CONTACT

Defensive play begins the instant the opposing team possession of the puck. Checking is used to regain possession of the puck. To review the steps in the progression – skating, positioning and angling are used to direct the puck carrier. This is accomplished by using the stick as an active line of defense in attempting to further control the opponent. Body contact is the third step in the progression and is used to gain separation, when a player positions his/her body between the puck and the puck carrier.

**BODY CONTACT, BY DEFINITION, MUST RESULT ONLY FROM THE ACTIVE MOVEMENT OF THE PUCK CARRIER.**

#### Key Teaching Points for Body Contact

- Reinforce angling/positioning skills as well as further enhancing the required skating skills
- Emphasize and further enhance the concept of controlling and the containing of your opponent
- Give contact confidence
- Inversely enhance the offensive players puck handling and puck protection skills
- Allow for teaching, stressing and reinforcing puck carrier/opponent safety tactics and the mature attitudes of respect
- Provide fun and enjoyment while learning in a competitive but safe environment

### ÉTAPE 3 – CONTACT PHYSIQUE

Le jeu défensif commence dès que l'équipe adverse prend possession de la rondelle. La mise en échec sert à reprendre possession de la rondelle. Pour revoir les étapes de la progression, le patinage, le positionnement et l'orientation sont utilisés pour diriger le porteur. Ceci est accompli en utilisant le bâton comme moyen de défense pour accroître le contrôle de l'adversaire. Le contact physique est la troisième étape de la progression et est utilisé pour créer une séparation, lorsqu'un joueur se place entre la rondelle et le porteur.

**LE CONTACT PHYSIQUE, PAR DÉFINITION, NE PEUT SE PRODUIRE QU'À LA SUITE D'UN MOUVEMENT DU PORTEUR.**

#### Points-clés de l'apprentissage pour le contact physique

- Renforcer les habiletés liées à l'orientation et au positionnement et perfectionner les habiletés de patinage requises
- Souligner et améliorer la notion de contrôler et de contenir l'adversaire
- Développer la confiance au contact
- D'autre part, améliorer les habiletés pour le maniement et la protection de la rondelle des joueurs à l'offensive
- Permettre l'enseignement, souligner l'importance et renforcer les tactiques de sécurité du porteur et de l'adversaire et la maturité qu'exige le respect
- Assurer un apprentissage amusant et agréable dans un milieu compétitif mais sécuritaire

## HOW TO USE BODY CONTACT

There are two main categories of drill progression for body contact;

1. Contact Confidence
  - Falling activities
  - Combative activities
  - Bumping drills

2. Angling and Positioning with Checking

## THE DO'S AND DON'TS OF BEING CHECKED

### 1. Don't get caught in the danger zone – Do stay close to the boards

A player standing still 2 to 4 feet from the boards is extremely vulnerable. If checked, from either the side or behind, the player could go head first into the boards. There would be no time to recover from the check before hitting the boards. If the player is moving, he/she will be better able to react to a check than if standing still. Encourage players to stay in tight to the boards for better support. A player can use the long bones of the body - legs, arms, hips, and shoulders - to absorb the impact of the body check.

### 2. Know where opponents are

Skating into the corner to retrieve a loose puck, the player should use a quick shoulder check to see where the other players are. "Head on a swivel" is often used to describe the player's action. Knowing where the pressure is coming from helps to prepare for a potential body check. This quick check will also help sort out where teammates are, making it easier to make a quick outlet pass.

### 3. Use hands and arms as a cushion

When a player is checked, raised arms and hands so can help cushion the collision with the boards. It can also assist in protecting the head and allow the player to push off the boards after the check, springing out and back into action.

### 4. Keep the head up

This rule applies throughout the game, but especially when being checked. Going into the boards with the head down, will increase the odds of a serious neck injury. Players should be instructed not to duck, scrunch their head down into your shoulders, or stick out your chin before impact. These are dangerous positions. KEEP THE HEAD UP!!

### 5. Turn the body so the shoulders hit first

Players should be instructed that if they are hurtling head first into the boards, their first move should be to get their arms up, and try to turn their body so that the shoulders will hit the boards instead of your head.

## COMMENT UTILISER LE CONTACT PHYSIQUE

Il existe deux catégories principales d'exercices progressifs pour le contact physique :

1. Confiance au contact
  - Activités avec chute
  - Activités combatives
  - Activités avec bousculades

2. Orientation et positionnement avec mise en échec

## CHOSSES À FAIRE ET À ÉVITER LORS D'UNE MISE EN ÉCHEC

### 1. Ne vous faites pas prendre en zone dangereuse – Restez près de la bande

Un joueur immobile de 2 à 4 pieds de la bande est extrêmement vulnérable. S'il est mis en échec, de côté ou par-derrière, le joueur pourrait frapper la bande tête première. Il n'aurait pas le temps de se protéger avant de frapper contre la bande. Si le joueur est en mouvement, il a de meilleures chances de réagir que s'il est immobile. Incitez les joueurs à demeurer près de la bande pour obtenir un meilleur appui. Un joueur peut se servir des longs os de son corps, jambes, bras, hanches et épaules, pour absorber l'impact de la mise en échec corporelle.

### 2. Sachez où sont les adversaires

En se rendant dans un coin pour récupérer une rondelle libre, le joueur doit regarder rapidement par-dessus son épaule pour repérer les autres joueurs. L'expression « balayage visuel » sert souvent à décrire ce geste. Le fait de savoir d'où viendra la pression, aide le joueur à se préparer à une mise en échec corporelle éventuelle. Cette vérification rapide lui permettra aussi de repérer ses coéquipiers, facilitant la passe.

### 3. Utilisez les mains et les bras comme coussin

Lorsqu'un joueur est mis en échec, le fait de soulever ses bras et ses mains aide à amortir le contact avec la bande. Cela permet aussi au joueur de protéger sa tête et de se repousser contre la bande après l'impact pour revenir dans l'action.

### 4. Gardez la tête haute

Cette règle est valable tout au long du match, mais surtout lors d'une mise en échec. Frapper la bande la tête penchée augmente les risques d'une blessure grave au cou. Les joueurs doivent apprendre à ne pas rentrer leur tête entre leurs épaules ou à avancer le menton avant l'impact. Il s'agit de positions dangereuses. GARDEZ LA TÊTE HAUTE !

### 5. Tournez le corps pour que les épaules frappent en premier

Les joueurs doivent être avertis, lorsqu'ils se dirigent tête première dans la bande, de lever tout d'abord les bras et d'essayer de se tourner pour que les épaules, et non la tête, frappent la bande.

## STEP/ÉTAPE : 3 – BODY CONTACT / CONTACT PHYSIQUE

**DIVING AND SLIDING WITH RECOVERY**  
**PLONGER, GLISSER ET SE REMETTRE DEBOUT**
**DRILL OBJECTIVE**

To give the players the opportunity to be comfortable with falling and to learn to recover quickly to the skating position.

**DRILL EXPLANATION**

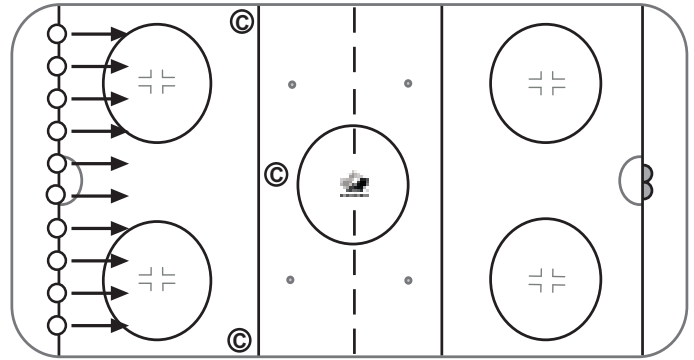
- On whistle the first line moves slowly forward and falls forward on 2nd whistle.
- On the 3rd whistle the 2nd line proceeds to do the same, sliding on every whistle
- Add falling on side, falling and rolling and controlled summersaults

**OBJECTIFS DE L'EXERCICE**

Permettre aux joueurs d'être à l'aise lorsqu'ils tombent et leur apprendre comment se remettre rapidement debout

**EXPLICATION DE L'EXERCICE**

- Au coup de sifflet, la première ligne s'avance lentement et tombe à plat ventre au 2<sup>e</sup> coup de sifflet
- Au 3<sup>e</sup> coup de sifflet, la deuxième ligne s'avance et fait la même chose, glissant à chaque coup de sifflet
- Ajouter des chutes sur le côté, des chutes et roulades et des culbutes sous contrôle

**KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE**

- Cushion fall
- Spread contact over as much body surface as possible
- Bring knees back up under chest to recover as quickly as possible
- Amortir la chute
- Répartir le contact sur la plus grande partie possible du corps
- Ramener les genoux contre la poitrine pour se remettre debout le plus rapidement possible

**JUMPING STICKS**  
**SAUTS PAR-DESSUS LES BÂTONS**
**DRILL OBJECTIVE**

To improve balance while becoming comfortable with falling and contacting the ice

**DRILL EXPLANATION**

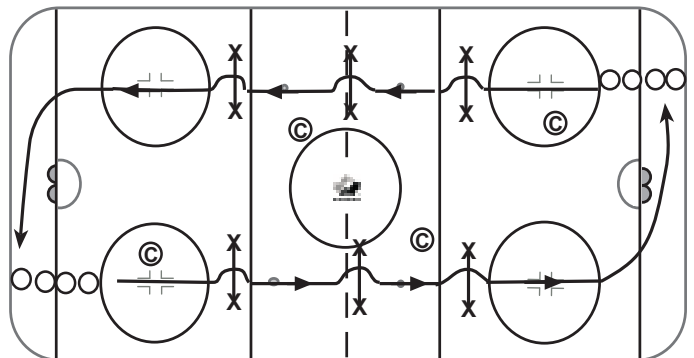
- Players proceed through the jumps one at a time.
- Next player proceeds after first player has jumped last stick
- Add 2 foot jumps, 1 foot jumps, increased speed, increased height of jump, low squat jumps etc.

**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Améliorer l'équilibre et permettre au joueur de se sentir à l'aise lors des chutes et du contact avec la glace

**EXPLICATION DE L'EXERCICE**

- Les joueurs effectuent les sauts un à la fois
- Le prochain joueur commence quand le premier a sauté le dernier bâton
- Varier en ajoutant des sauts à deux pieds, à 1 pied, en augmentant la vitesse et la hauteur du saut, en ajoutant des sauts accroupis, etc.

**KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE**

- Jump preparation with feet shoulder width apart and knees bent
- Quick recovery if player falls
- Low centre of gravity
- Se préparer au saut en écartant les pieds à la largeur des épaules et en pliant les genoux
- Se remettre rapidement debout après une chute
- Centre de gravité bas

## STEP/ÉTAPE : 3 – BODY CONTACT / CONTACT PHYSIQUE

STICK WRESTLING  
COMBAT DE BÂTONS

## DRILL OBJECTIVE

Gives the player a feel for good, strong, effective body position and to develop balance and agility

## DRILL EXPLANATION

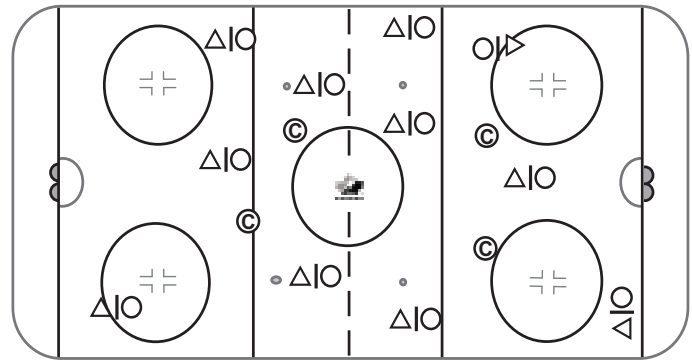
- Use one stick between each pair of players.
- On the whistle players wrestle to throw their opponent off balance
- A player is considered off balance when a body part other than the skates touch the ice
- Other variations can include no stick, 2 sticks or start on the knees

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Permettre au joueur de développer une bonne position efficace ainsi que l'équilibre et l'agilité

## EXPLICATION DE L'EXERCICE

- Utiliser un bâton pour deux joueurs
- Au coup de sifflet, les joueurs luttent pour faire perdre l'équilibre à leur adversaire
- Un joueur est réputé hors d'équilibre lorsqu'une partie de son corps autre que les patins touche la glace
- Comme variante, retirez le bâton, prenez 2 bâtons ou commencez à genoux



## KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Solid and strong - wide stance
- Get low
- Use strong legs as the base
- Solide et fort – écarter beaucoup les pieds
- Se pencher
- Utiliser la force des jambes comme point d'appui

TUG OF WAR  
TIRE À LA CORDE

## DRILL OBJECTIVE

To emphasize the ready position and the use of the body and legs for strength.

## DRILL EXPLANATION

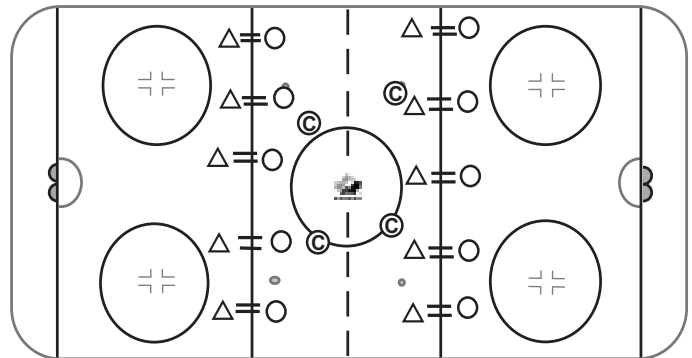
- On the whistle each player tries to pull their opponent over the blue line
- Use one stick or two sticks

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Souligner la position de base et l'utilisation du corps et des jambes pour obtenir de la force

## EXPLICATION DE L'EXERCICE

- Au coup de sifflet, chaque joueur tente de tirer son partenaire au-delà de la ligne bleue
- Utiliser un ou deux bâtons



## KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Wide and low
- Drive with legs
- Short power strides
- Large et bas
- Pousser avec les jambes
- Courtes foulées puissantes

## STEP/ÉTAPE : 3 – BODY CONTACT / CONTACT PHYSIQUE

**PARTNER BUMPING**  
**BOUSCULER SON PARTENAIRE**
**DRILL OBJECTIVE**

To develop a solid base, to develop contact confidence and to develop the use of leg power

**DRILL EXPLANATION**

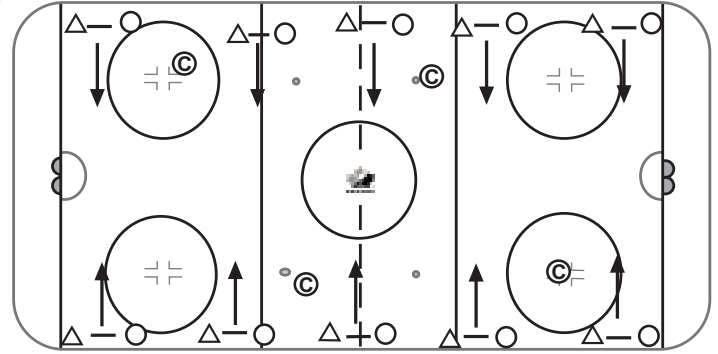
- Players interlock elbows
- Pairs move across ice bumping each other with shoulders
- Also implement bumping hips, bumping hips and shoulders and elbows not locked

**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Développer une base solide, une confiance au contact et l'utilisation de la force des jambes

**EXPLICATION DE L'EXERCICE**

- Les joueurs sont bras dessus, bras dessous
- Deux à deux, les joueurs se déplacent sur la glace se bousculant avec les épaules
- Bousculer aussi avec les hanches, les hanches et les épaules et délier les coudes

**KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE**

- Low, wide, strong position
- Initiate the bump with drive from the legs
- Position basse, large et solide
- Amorcer la bousculade en poussant avec les jambes

**OWN THE DOT**  
**S'EMPARER DU POINT**
**DRILL OBJECTIVE**

To develop balance, stability and strength. Focus on use of leg power and developing contact confidence

**DRILL EXPLANATION**

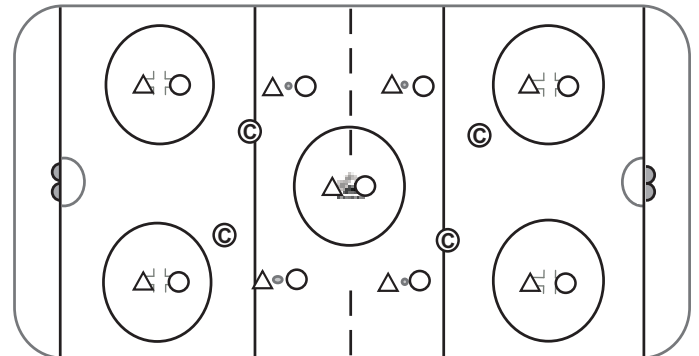
- Players position themselves at the dots
- On whistle players bump each other trying to drive the other off of the dot
- Other options include side by side, protect the puck on the dot, face to face and back to face

**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Développer l'équilibre, la stabilité et la force. Se concentrer sur l'utilisation de la puissance des jambes et développer la confiance au contact

**EXPLICATION DE L'EXERCICE**

- Les joueurs se placent aux points
- Au coup de sifflet, les joueurs se bousculent tentant de pousser l'autre à l'extérieur du point
- D'autres options sont le côté à côté, protéger la rondelle sur le point, face à face et dos à face

**KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE**

- Elbows down and arms crossed
- Good low stable body position
- Drive with the legs
- Coudes le long du corps et bras croisés
- Bonne position basse et stable
- Pousser avec les jambes

## STEP/ÉTAPE : 3 – BODY CONTACT / CONTACT PHYSIQUE

**BULL IN THE RING (MOVING CONTACT)**  
**TAUREAU DANS L'ARÈNE (CONTACT EN MOUVEMENT)**
**DRILL OBJECTIVE**

To introduce movement with contact, develop proper positioning and to reinforce driving through

**DRILL EXPLANATION**

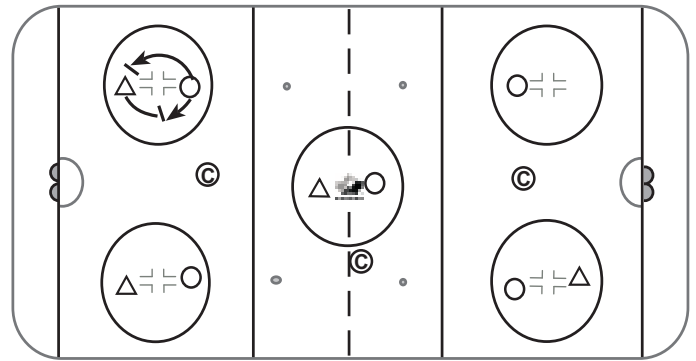
- No sticks
- On whistle O tries to drive through  $\Delta$  to get to edge of circle
- $\Delta$  protects the path and attempts to drive O back
- Switch roles

**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Aborder le contact en mouvement, développer le bon positionnement et renforcer la poussée

**EXPLICATION DE L'EXERCICE**

- Pas de bâtons
- Au coup de sifflet, O essaie de se frayer un chemin devant  $\Delta$  pour se rendre au bord du cercle
- $\Delta$  bloque le chemin et tente de repousser O
- Changer de rôles

**KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE**

- Play chest when facing, hips when seeing back
- Leg drive and defensive side positioning
- Viser la poitrine lorsque le joueur vous fait face et les hanches lorsqu'il vous fait dos
- Pousser avec les jambes et se placer du côté défensif

**ANGLE UP, ANGLE DOWN WITH PUCK SEPARATION**  
**ORIENTER VERS LE HAUT, LE BAS EN ÉLOIGNANT LA RONDELLE**
**DRILL OBJECTIVE**

To work on angling skills and work on positioning to separate puck carrier from the puck

**DRILL EXPLANATION**

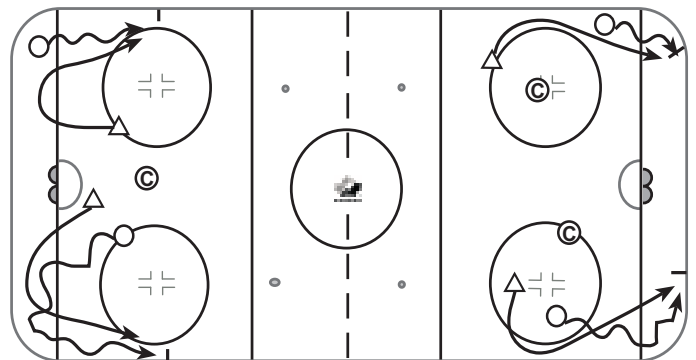
- $\Delta$  positions with various gaps from O who has the puck
- On whistle,  $\Delta$  j-skates quickly and controlled and steers O in desired direction
- $\Delta$  drives body between O and puck - aim for the stick shaft
- Separate O from the puck

**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

S'exercer aux habiletés pour l'orientation et au positionnement pour éloigner le porteur de la rondelle

**EXPLICATION DE L'EXERCICE**

- $\Delta$  se place à divers écarts de O qui est porteur
- Au coup de sifflet,  $\Delta$  patine rapidement en traçant un J et oriente O dans la direction voulue
- $\Delta$  se place entre O et la rondelle – viser la tige du bâton
- Séparer O de la rondelle

**KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE**

- Inside shoulder just ahead of puck carrier's inside shoulder
- Drive body in front of the puck carrier
- Épaule intérieure juste devant l'épaule intérieure du porteur
- Placer son corps devant le porteur

# NCCP CHECKING PROGRESSION MODEL

## 4. BODY CHECKING

## 3. CONTACT CONFIDENCE AND BODY CONTACT

## 2. STICK CHECKS

## 1. POSITIONING AND ANGLING

# MODÈLE DU PNCE POUR L'ENSEIGNEMENT PROGRESSIF DE LA MISE EN ÉCHEC

## 4. MISE EN ÉCHEC CORPORELLE

## 3. CONFIANCE AU CONTACT ET CONTACT PHYSIQUE

## 2. MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON

## 1. POSITIONNEMENT ET ORIENTATION

### STEP 4 – BODY CHECKING

Body checking is the final step in the 4 step checking progression. A body check can be defined as body contact primarily caused by the movement of the checker. That movement can be and often is, in a direction different than that of the puck carrier. The checker uses their body for the purpose of stopping the attacking progress of the puck carrier and/or to separate the carrier from the puck.

The skills needed for body checking are the effective mastery of the first three steps in the checking progression. First of all the checker must be a strong skater with particularly good balance on their skates.

In summary the fundamental skills of checking are:

#### SKATING

- Forward
- Backward
- Lateral
- Pivots
- Cross overs and t-push

#### STICK CHECKS

- Lift
- Press
- Poke
- Sweep
- Tap

#### POSITIONING AND ANGLING

- Body positioning
- Reading and reacting
- Inside-out position
- Tracking

#### CONTACT CONFIDENCE

#### BODY CONTACT

#### BODY CHECKING

### ÉTAPE 4 – MISE EN ÉCHEC CORPORELLE

La mise en échec corporelle est la dernière des quatre étapes de l'enseignement progressif de la mise en échec. La mise en échec corporelle peut être définie comme un contact physique survenant à cause d'un mouvement du chasseur. Ce mouvement peut être et est souvent dans une direction autre que celle du porteur. Le chasseur utilise son corps pour mettre fin à l'offensive du porteur ou pour séparer le porteur de la rondelle.

Les habiletés requises pour la mise en échec corporelle sont la maîtrise efficace des trois premières étapes de la progression. Le chasseur doit tout d'abord être un bon patineur capable de garder son équilibre en patins.

Bref, voici les habiletés fondamentales pour la mise en échec :

#### PATINAGE

- Avant
- Arrière
- Latéral
- Pivots
- Croisements et poussées en T

#### MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON

- Levée
- Appuyer
- Harponnage
- Balayage
- Frappe

#### POSITIONNEMENT ET ORIENTATION

- Positionnement du corps
- Lire et réagir
- Position de l'intérieur vers l'extérieur
- Poursuite

#### CONFIANCE AU CONTACT

#### CONTACT PHYSIQUE

#### MISE EN ÉCHEC CORPORELLE

## STEP/ÉTAPE : 4 – BODY CHECKING / MISE EN ÉCHEC CORPORELLE

**PARTNER BUMP AND ROLL FLOW – No STICKS**  
**BOUSCULER ET ROULER AVEC UN PARTENAIRE – SANS BÂTONS**
**DRILL OBJECTIVE**

To develop angling and positioning and to practice the execution of the shoulder or block check

**DRILL EXPLANATION**

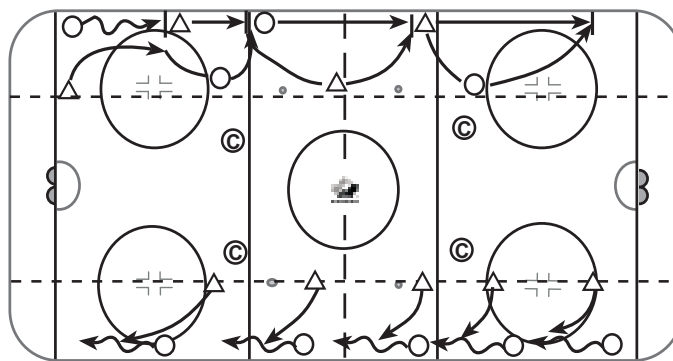
- Players divided into pairs and placed spaciouly around the ice without sticks
- O against the boards, △ by the faceoff dots
- O moves slowly along the boards while △ angles and closes the gap
- △ makes chosen body check then moves slowly along the boards. O rolls to the boards, rotates out and becomes the checker

**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Développer l'orientation et le positionnement et s'exercer à la mise en échec avec l'épaule et au bloc

**EXPLICATION DE L'EXERCICE**

- Les joueurs se groupent deux à deux et se répartissent sur la glace, sans bâtons
- O contre la bande, △ près du point de mise au jeu
- O se déplace lentement le long de la bande tandis que △ l'oriente et réduit l'écart
- △ effectue la mise en échec demandée et se déplace lentement le long de la bande. O roule vers la bande, effectue une rotation et devient le chasseur

**KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE**

- Approach under control and at a good angle
- O collapses shoulder/body from check, rolls into wall
- Use the terms coil/uncoil as a description of the motion
- Add sticks and pucks, increase speed, add a pin as players become more proficient
- S'approcher en contrôle et dans un bon angle
- O penche son épaule, son corps pour la mise en échec et roule contre la bande
- Utiliser l'expression lover/délover pour décrire le mouvement
- Ajouter des rondelles et des bâtons, augmenter la vitesse et ajouter le fait d'épingler l'adversaire lorsque les joueurs deviennent plus habiles

**OPEN ICE BODY CHECK – No STICKS**  
**MISES EN ÉCHEC CORPORELLE AU CENTRE DE LA GLACE – SANS BÂTONS**
**DRILL OBJECTIVE**

To work on angling and positioning skills and to teach checking from a balanced position

**DRILL EXPLANATION**

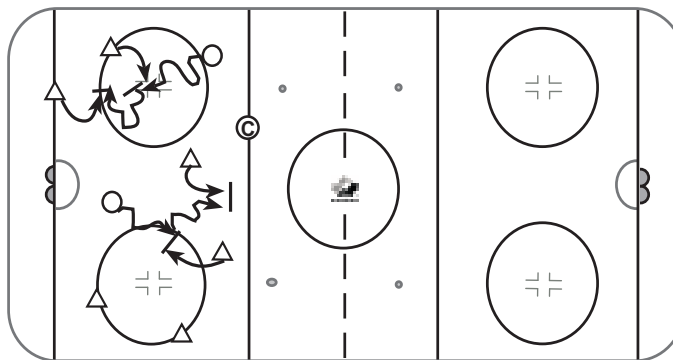
- At each end divide players into 4 groups - 1 group with pucks. Other groups have no sticks
- Group with the pucks cycles around inside the blue line while checkers attempt to bump carriers - if carrier gets bumped off puck they regain the puck and continue
- Keep score to see which group gets bumped off the puck the least

**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Développer les habiletés pour l'orientation et le positionnement et enseigner la mise en échec d'une position équilibrée

**EXPLICATION DE L'EXERCICE**

- À chaque extrémité, former 4 groupes – 1 sans rondelles. Les autres groupes n'ont pas de bâtons.
- Le groupe avec les rondelles s'échange les rondelles en deçà de la ligne bleue tandis que les chasseurs essaient de bousculer les porteurs – si le porteur perd la rondelle, il la reprend et poursuit l'exercice
- Inscrive les résultats pour déterminer quel groupe perd la rondelle le moins souvent

**KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE**

- Approach under control - eyes on contact area
- Arms crossed at chest
- Use leg drive
- S'approcher en contrôle – yeux sur le point de contact
- Bras croisés devant la poitrine
- Pousser avec les pieds



## STEP/ÉTAPE : 4 – BODY CHECKING / MISE EN ÉCHEC CORPORELLE

### 1 ON 1 BODY CHECKING MISE EN ÉCHEC CORPORELLE 1 CONTRE 1

#### DRILL OBJECTIVE

To develop angling skills while working on lateral motion with a turn and go.  
To practice executing body checks

#### DRILL EXPLANATION

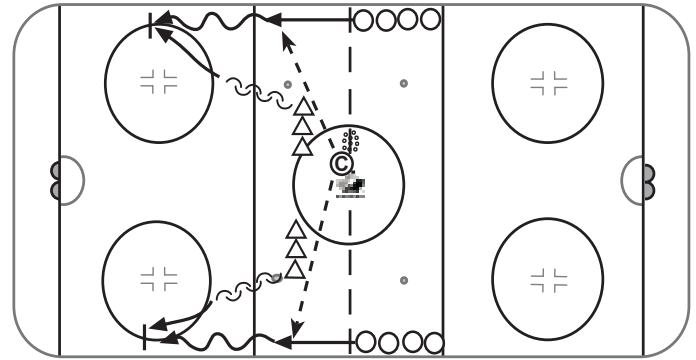
- O starts from behind the redline
- Coach passes puck and at the same time  $\triangle$  starts backward from face off dot outside the blueline.
- O must stay along the boards,  $\triangle$  angles and makes body check
- Both players go back to respective lines on opposite side of ice from original starting point

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Développer les habiletés pour l'orientation tout en travaillant le déplacement latéral avec un « tourne et va ». S'exercer à effectuer des mises en échec corporelles

#### EXPLICATION DE L'EXERCICE

- O commence derrière la ligne rouge
- L'entraîneur effectue une passe et, au même moment,  $\triangle$  amorce un patinage arrière du point de mise au jeu au-delà de la ligne bleue
- O doit rester le long de la bande,  $\triangle$  l'oriente et effectue une mise en échec corporelle
- Les deux joueurs reviennent à leur ligne respective du côté de la glace opposé à leur point de départ initial



#### KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Angle, use a controlled approach
- Hard but controlled, timing is key
- Orienter au moyen d'une approche contrôlée
- Solide, mais sous contrôle. Le synchronisme est la clé.

### NEUTRAL ZONE FORECHECK ÉCHEC AVANT EN ZONE NEUTRE

#### DRILL OBJECTIVE

To work on angling, steering, positioning and body checks.

#### DRILL EXPLANATION

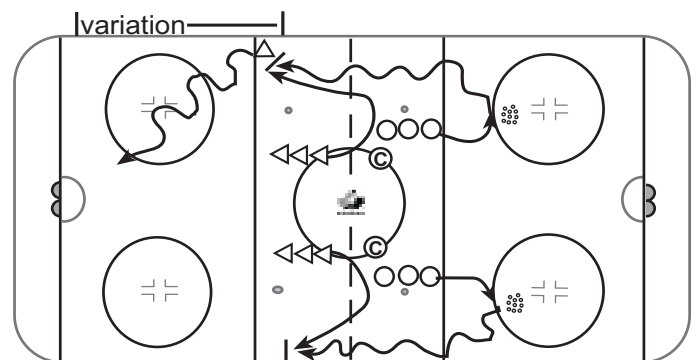
- On the whistle the O's start and swing to get the puck
- As O picks up the puck  $\triangle$  starts.
- $\triangle$  steers/angles O outside to the boards and makes the check.
- Rotate players through all four positions
- Use variations such as  $\triangle$  with no stick, O can regroup or  $\triangle$  regains puck and goes for shot

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

S'exercer à l'orientation, à l'aiguillage, au positionnement et aux mises en échec corporelles.

#### EXPLICATION DE L'EXERCICE

- Au coup de sifflet, les O commencent l'exercice et vont cueillir une rondelle
- Pendant que O cueille la rondelle,  $\triangle$  commence
- $\triangle$  aiguille/oriente O vers l'extérieur vers la bande et le met en échec
- Faire une rotation des joueurs aux quatre positions
- Utiliser des variantes comme  $\triangle$  sans bâton, les O peuvent se regrouper ou s'emparer de la rondelle et prend un tir au but



#### KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Angle defensive side
- Close gap under control
- Orienter du côté défensif
- Réduire l'écart sous contrôle

### ONE ON ONE UN CONTRE UN

#### DRILL OBJECTIVE

To develop angling/steering/positioning and gap control in the neutral zone. To work on body checking along the boards and in open ice.

#### DRILL EXPLANATION

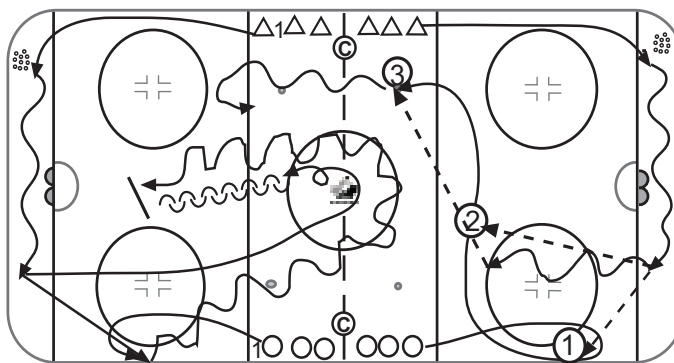
- O starts with a puck, takes a shot low from the outside and button hooks to the corner
- △ starts when forward starts and goes to the corner for a puck
- △ carries around the net and passes to O: O breaks for far blue line with △ pursuing and maintaining a tight gap.
- O horseshoes and comes back 1 on 1, angles and attempts to make body check at blueline

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Développer l'orientation/l'aiguillage, le positionnement et le contrôle de l'écart en zone neutre. S'exercer à la mise en échec corporelle le long de la bande et au centre de la glace

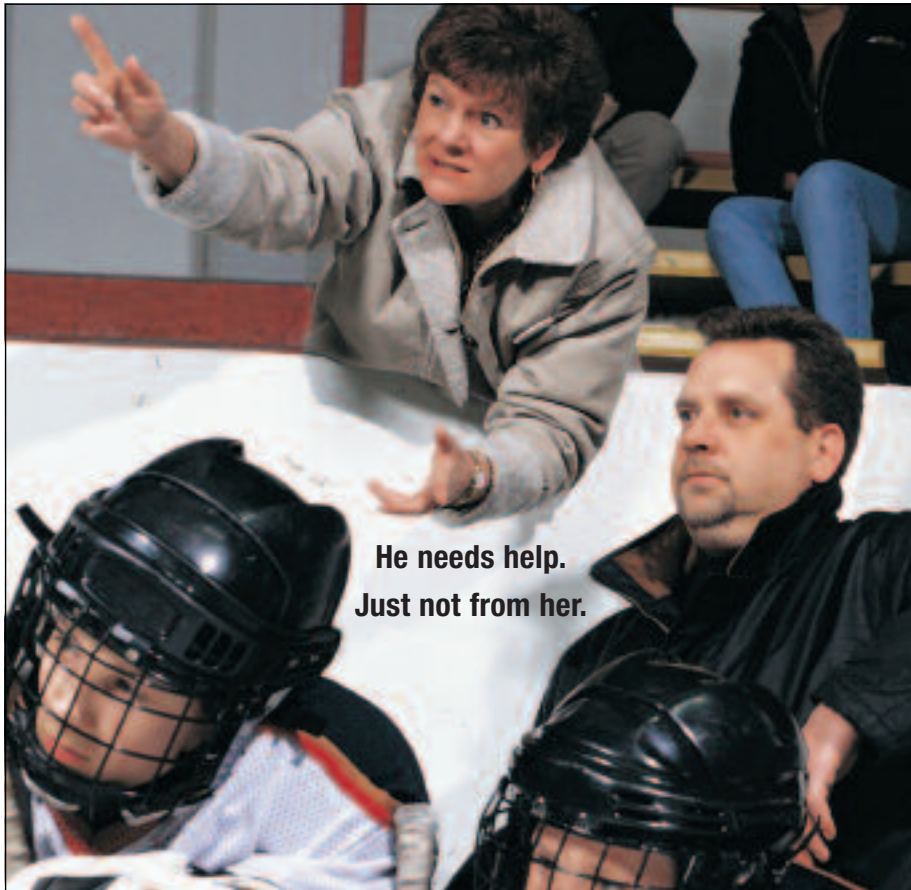
#### EXPLICATION DE L'EXERCICE

- O commence avec une rondelle, décoche un tir bas de l'extérieur et effectue un virage serré pour se diriger vers le coin
- △ commence en même temps qu'O et se rend dans le coin pour cueillir une rondelle
- △ transporte la rondelle derrière le filet et la passe à O. O s'échappe vers la ligne bleue éloignée avec △ à sa poursuite maintenant un écart serré
- O rebrousse chemin et revient 1 contre 1. l'orienter et essaie de le mettre en échec à la ligne bleue.



#### KEY TEACHING POINTS / POINTS-CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- Angle - make the decision for the puck carrier
- Control check with follow through
- Orienter – prendre la décision pour le porteur
- Mise en échec contrôlée et suivi



**He needs help.  
Just not from her.**

How do you deal with  
the problems off the ice?  
Coach Mentors have answers.  
Call 403.777.3636.

National Coach  
Mentorship Program  
The Human Resource



[www.hockeycanada.ca](http://www.hockeycanada.ca)



**Afin d'avoir plus d'idées, trouvez un entraîneur-conseil.**

Il y a 37 exercices de patinage différents. Desquels vous  
souvenez-vous? Votre entraîneur-conseil a la réponse.  
Téléphonez au 403.777.3636

Le programme national  
des entraîneurs-conseils  
La ressource humaine



[www.hockeycanada.ca](http://www.hockeycanada.ca)

