



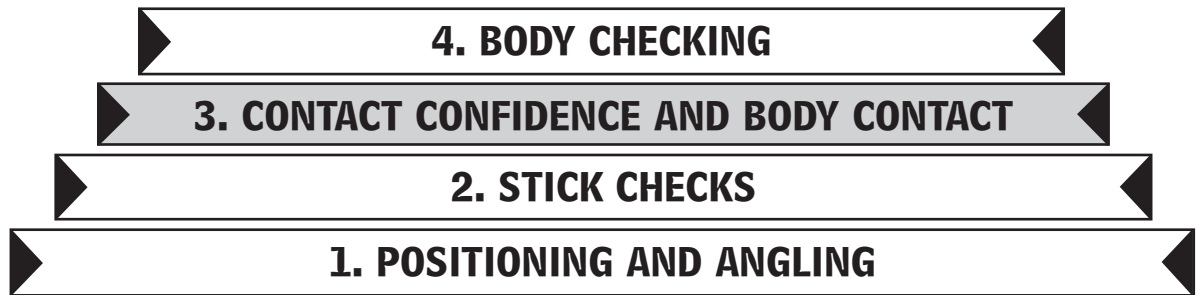
TEACHING CHECKING ENSEIGNER LA MISE EN ÉCHEC

BODY CONTACT CONTACT PHYSIQUE

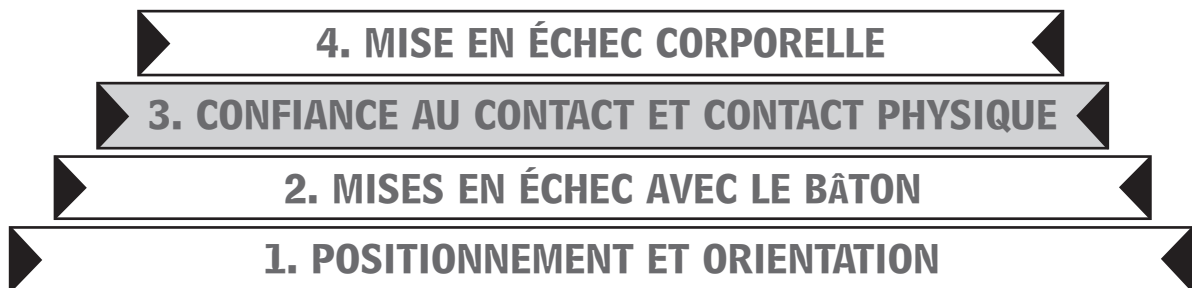
HOCKEYCANADA.CA



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

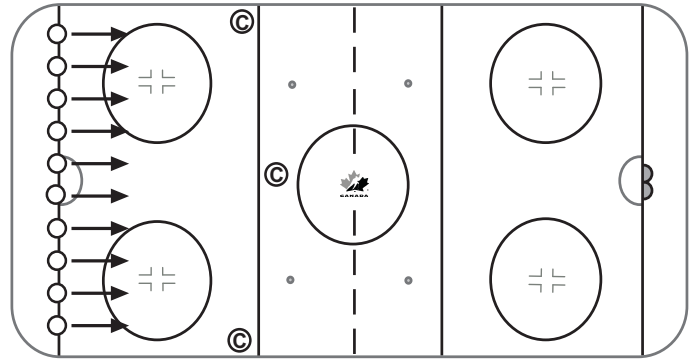
- On whistle the first line moves slowly forward and falls forward on 2nd whistle.
- On the 3rd whistle the 2nd line proceeds to do the same, sliding on every whistle
- Add falling on side, falling and rolling and controlled summersaults

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^e coup de sifflet
- Au 3^e 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

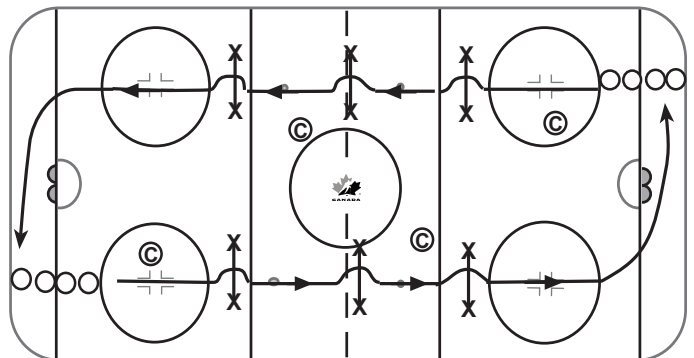
- Players proceed through the jumps one at a time.
- Next player proceeds after first player has jumped last stick
- Add 2 foot jumps, 1 foot jumps, increased speed, increased height of jump, low squat jumps etc.

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

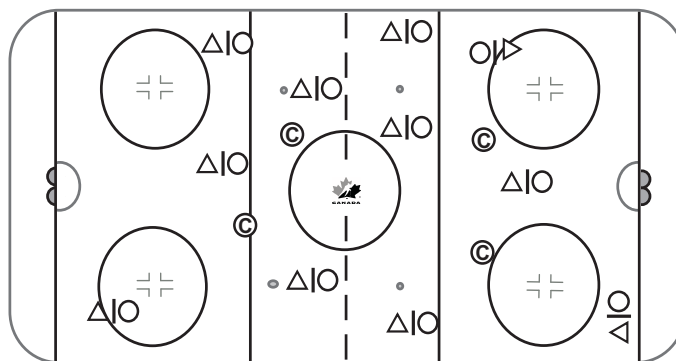
- Use one stick between each pair of players.
- On the whistle players wrestle to throw their opponent off balance
- A player is considered off balance when a body part other than the skates touch the ice
- Other variations can include no stick, 2 sticks or start on the knees

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

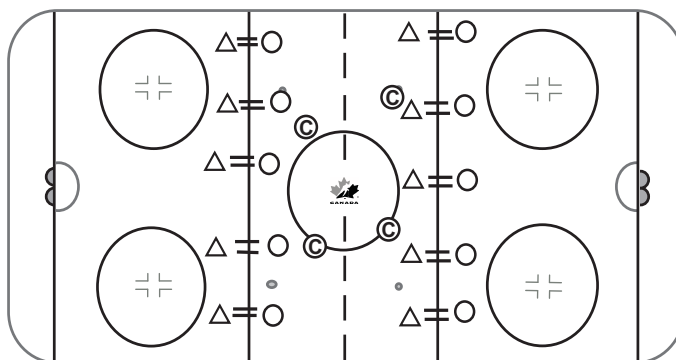
- On the whistle each player tries to pull their opponent over the blue line
- Use one stick or two sticks

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

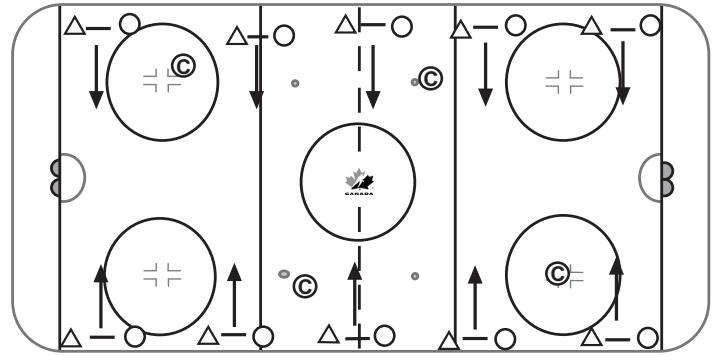
- Players interlock elbows
- Pairs move across ice bumping each other with shoulders
- Also implement bumping hips, bumping hips and shoulders and elbows not locked

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

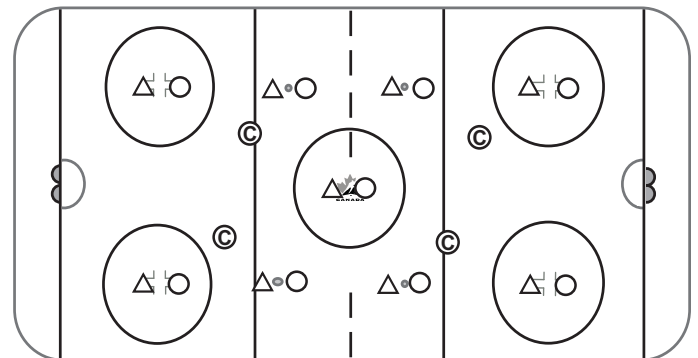
- Players position themselves at the dots
- On whistle players bump each other trying to drive the other off of the dot
- Other options include side by side, protect the puck on the dot, face to face and back to face

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

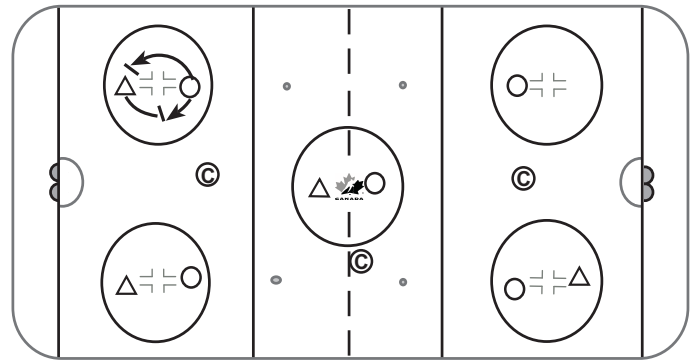
- No sticks
- On whistle O tries to drive through Δ to get to edge of circle
- Δ protects the path and attempts to drive O back
- Switch roles

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 Δ pour se rendre au bord du cercle
- Δ 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

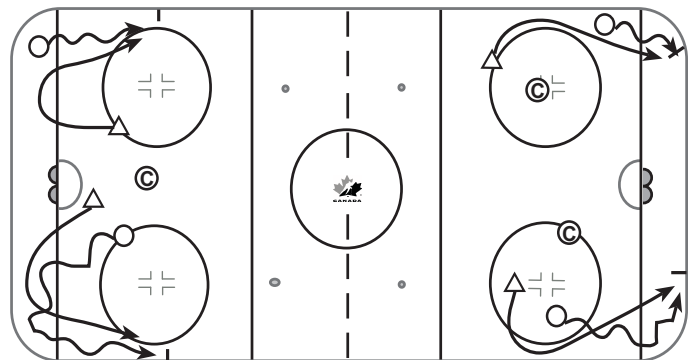
- Δ positions with various gaps from O who has the puck
- On whistle, Δ j-skates quickly and controlled and steers O in desired direction
- Δ drives body between O and puck - aim for the stick shaft
- Separate O from the puck

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

- Δ se place à divers écarts de O qui est porteur
- Au coup de sifflet, Δ patine rapidement en traçant un J et oriente O dans la direction voulue
- Δ 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