



TEACHING CHECKING ENSEIGNER LA MISE EN ÉCHEC

POSITIONING AND ANGLING POSITIONNEMENT ET ORIENTATION

HOCKEYCANADA.CA



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.

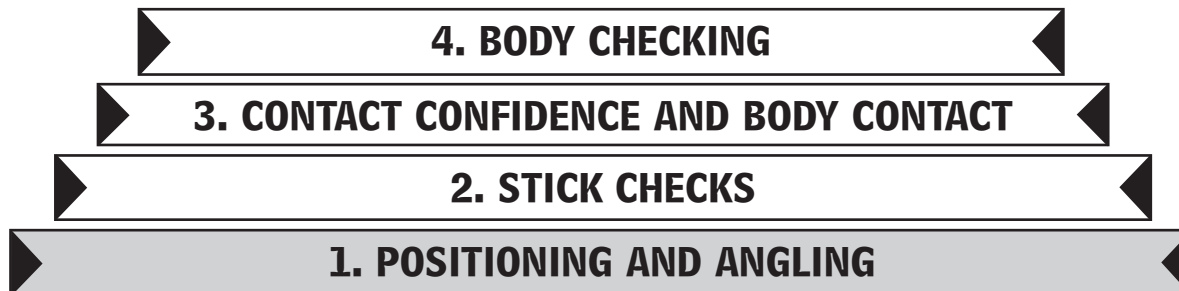
ENSEIGNER LES ÉLÉMENTS DE BASE DE LA MISE EN ÉCHEC

LA MISE EN ÉCHEC – UNE PROGRESSION EN 4 ÉTAPES

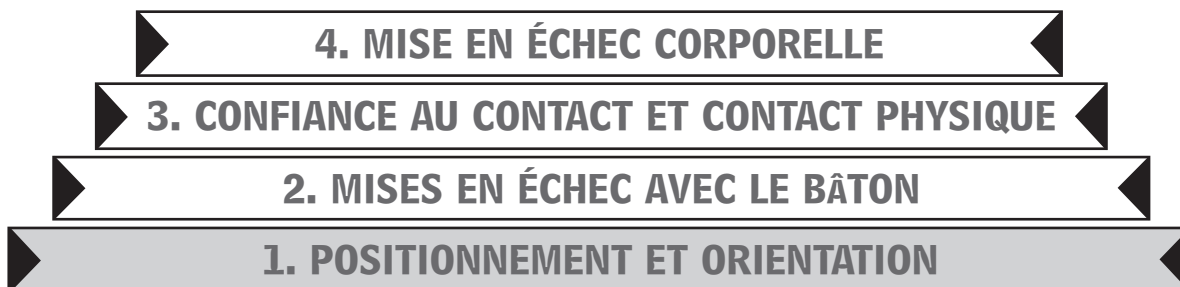
Au hockey, l'habileté la plus essentielle, requise pour la plupart des autres habiletés, est le patinage. La capacité de patiner de façon efficace permet à un joueur de commencer à développer efficacement toutes les autres habiletés associées au hockey. Les joueurs seront incapables de comprendre et 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

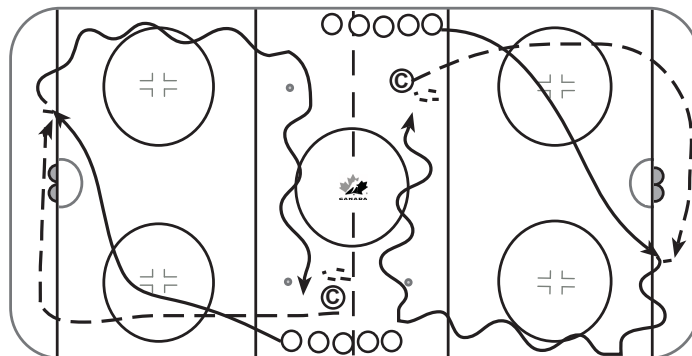
- Coach rims the puck into the end zone, player reads the direction and speed of the puck to retrieve
- Player has head on a swivel to vacate zone and return to the back of the line

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 angling

DRILL EXPLANATION

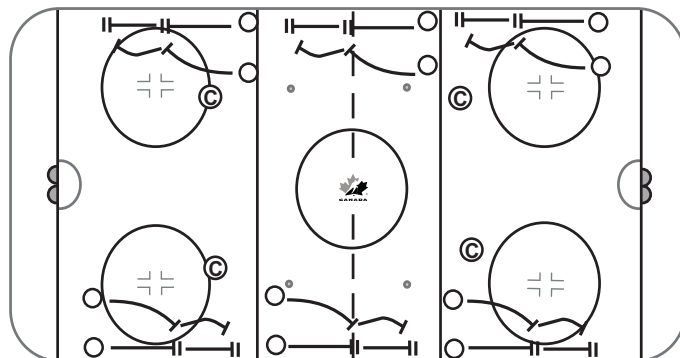
- Players should pair up with a player of similar skating skill
- Player 1 skates along the boards making quick starts and stops and changes of direction
- Player 2 must control skate and mirror Player 1 keeping the player to the outside in the "bad ice"

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

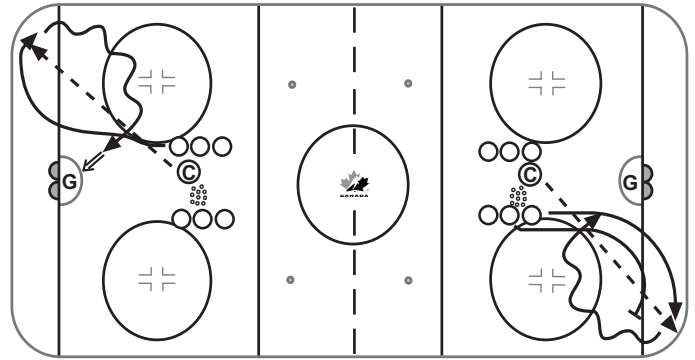
- Start with proper offensive angle to the puck in the corner. Demonstrate inside out, head up, head on swivel
- Coach dumps puck to corner, player retrieves the puck focussing on a proper angle. Once the player has the puck they should drive the circle for a shot on net
- Progress to the 2nd player 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^e 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^e 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

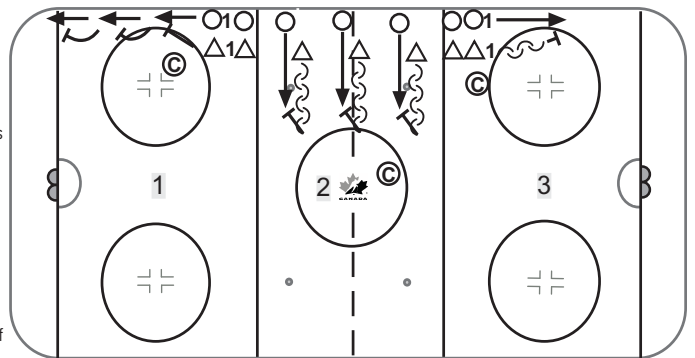
1. Facing Goal
 - Players pair up with both facing the goal. Defender inside position and forces player to move board side.
 - Defender keeps player to the board side, attacks his stick where blade meets shaft and squeezes angled player out while getting the puck.
2. Defensive Positioning - 1 on 1
 - 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

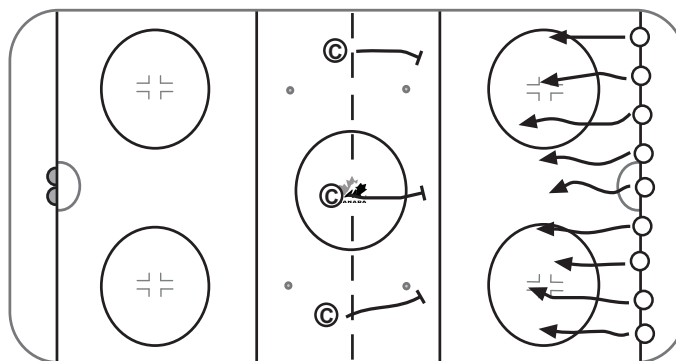
- Players line up at one end of ice, on coaches signal, players skate to other end, trying not to get caught. If players get caught, they then go to centre and help coaches catch other players.
- Can also be done with pucks

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

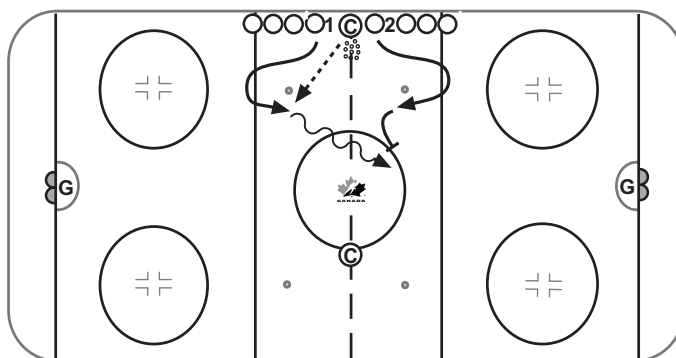
- 01 and 02 leave from the red line on go from coach
- both players skate down the boards to the blueline and turn
- coach passes to one player
- Other player angles the puck carrier to the middle, continues angle and pursuit across the neutral zone

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

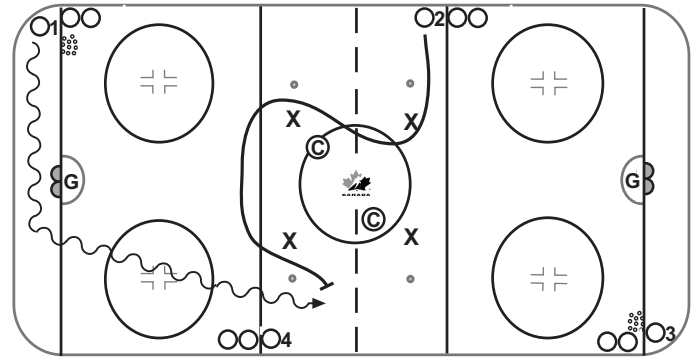
- 01 and 02 begin on the whistle
- 01 picks up loose puck and skates behind the net and must skate between the pylons for a shot on goal
- 02 closes the gap, saving ice in the neutral zone, before angling toward 01
- 02 attempts to force 01 outside the pylons, not giving up the middle lane

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

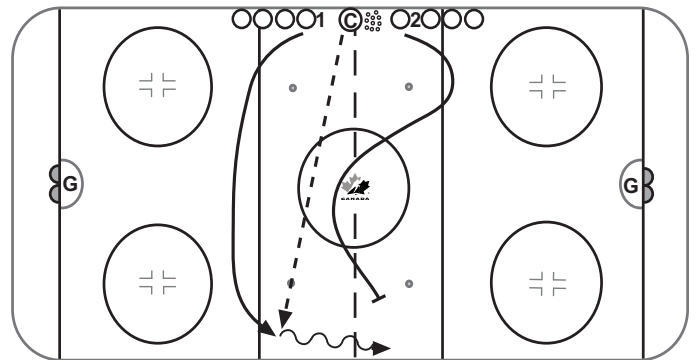
- Coach passes the puck anywhere on one side of the ice
- 01 retrieves the puck, 02 double touches the blueline, then closes the gap on 02
- 02 plays 01 but if a turnover occurs, 02 can move onto offence

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