



# TEACHING CHECKING ENSEIGNER LA MISE EN ÉCHEC

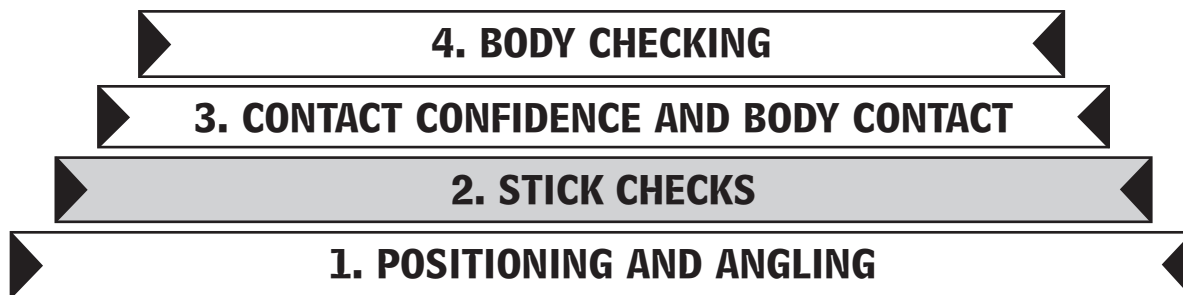
---

## STICK CHECKS MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON

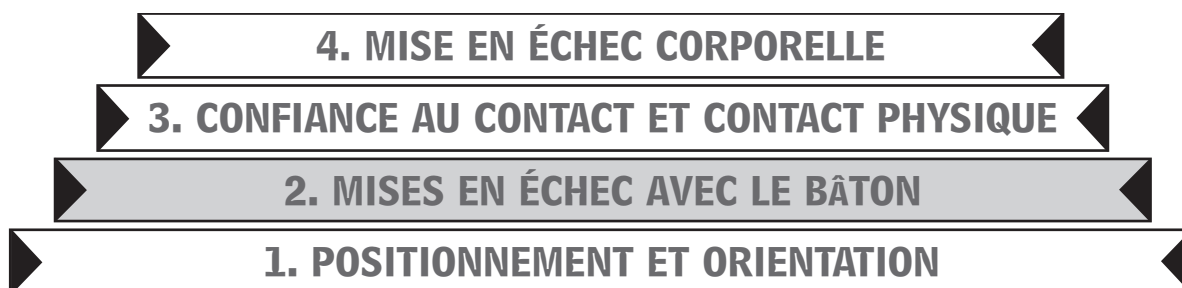
HOCKEYCANADA.CA



## 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

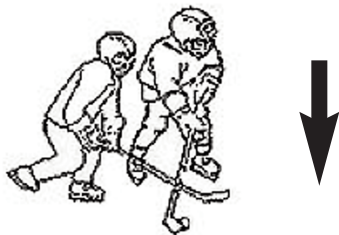


The lift check can be used anywhere on the ice. It is an excellent check often used when players are backchecking and attempting to regain possession of the puck.

##### 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

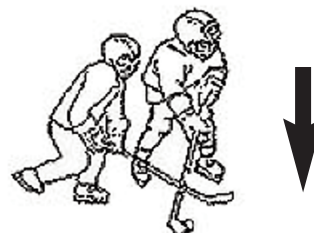


Il est possible de soulever le bâton d'un adversaire n'importe où sur la glace. Il s'agit d'une excellente mise en échec utilisée lorsque les joueurs effectuent un repli défensif et tentent de prendre possession de la rondelle.

##### 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

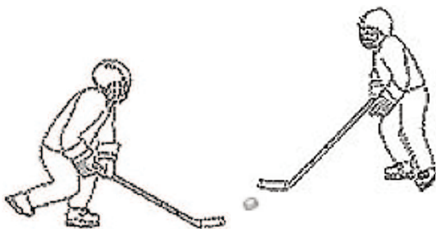
- Top hand on the stick
- The shaft of the blade lays flat on the ice
- Make this check while moving as it allows the checker to regain position if successful
- Bend over forward or lower body to one knee to reach ahead sweeping in a circular motion
- Last choice is to dive onto belly for further reach.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

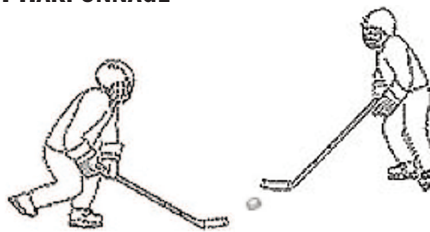
- Main supérieure sur le bâton
- La tige du bâton est à plat sur la glace
- Effectuez cette mise en échec en mouvement car elle permet au chasseur de prendre possession de la rondelle s'il réussit
- Penchez-vous vers l'avant ou agenouillez-vous sur un genou pour effectuer un balayage d'un geste circulaire
- 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

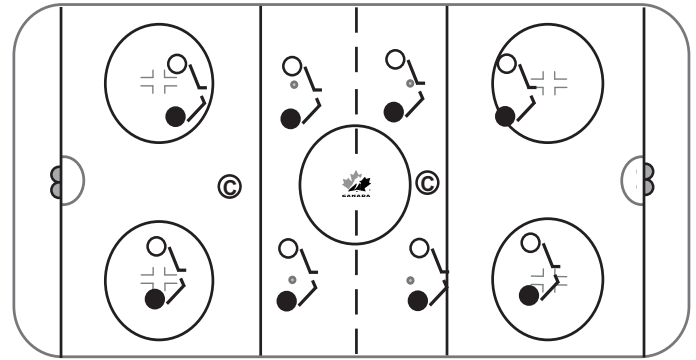
- Demonstrate for players the press and the lift.
- Players pair up side by side.
- On whistle Player 1 handles the puck stationary. Player 2 stands beside Player 1 and on the second whistle traps or lifts the stick.

## 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

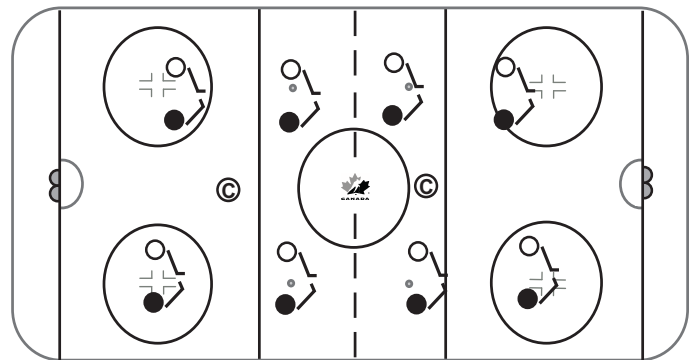
- Coach indicates the type of stick check - provide key teaching points
- O1 and O2 play at half speed
- O1 exposes the puck for O2 to stick check
- Reverse roles

## 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**

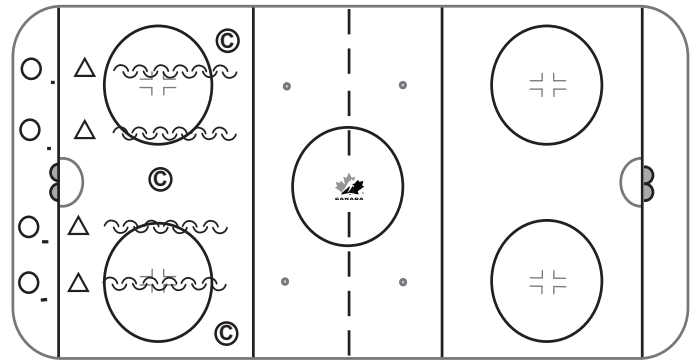
- Player 1 skates backwards facing 0 to execute poke or sweep check
- Coach reviews the key teaching points
- Play at 1/2 speed for 4-6 repetitions
- Alternate roles

**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**

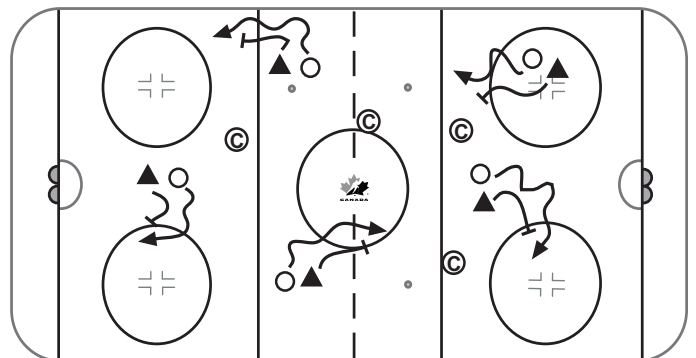
- Demonstrate for players the press and the lift.
- Players pair up side by side.
- On whistle Player 1 handles the puck stationary. Player 2 stands beside Player 1 and on the second whistle traps or lifts the stick.

**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**

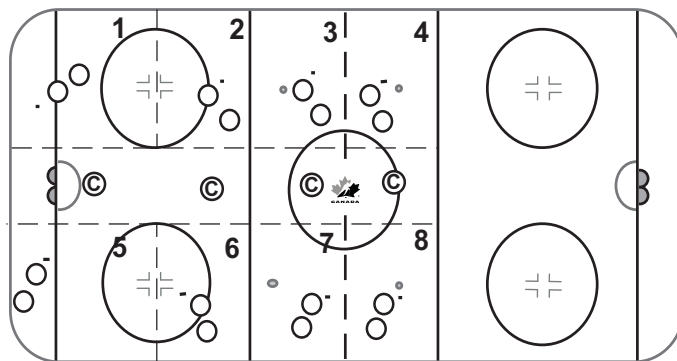
- Coach controls the drill with 20-30 second intervals
- Players stay within the confined space and play one on one keep away

**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**

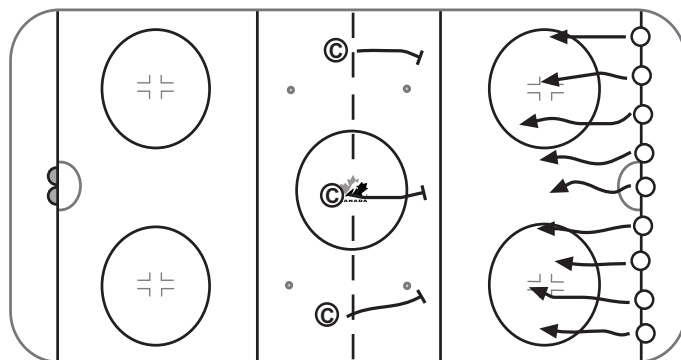
- O carries the puck through the neutral zone - player at centre ice must attempt a stick check to cause O to lose control of the puck
- Any O that loses their puck goes to centre to become a checker
- Last O with the puck wins

**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**

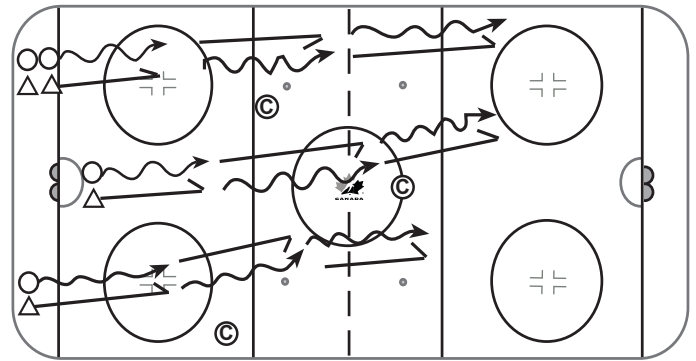
- 0 skates with the puck at 1/2 speed
- 2nd player skates parallel or slightly behind to execute sweep or hook check
- attempt several repetitions going down the ice
- alternate once control is gained

**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**

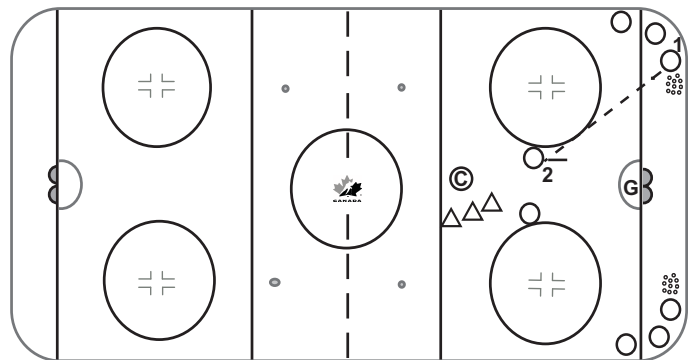
- Player in the corner passes to O2 in front of the net
- Δ1 attempts to time and lift or press check
- O1 and O2 rotate
- Use both ends of the rink

**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