



# TEACHING CHECKING ENSEIGNER LA MISE EN ÉCHEC

---

**BODY CHECKING  
MISE EN ÉCHEC CORPORELLE**  
HOCKEYCANADA.CA



# 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**

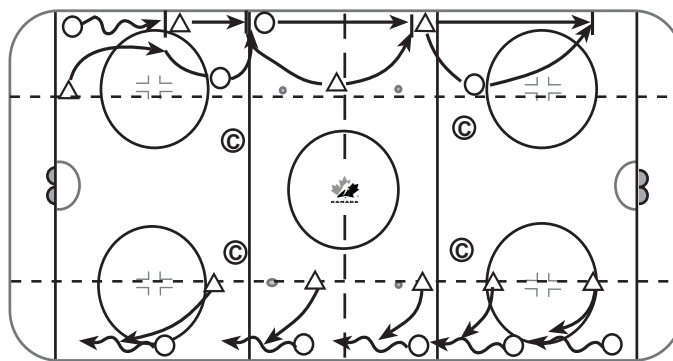
- Players divided into pairs and placed spaciouly around the ice without sticks
- O against the boards, △ by the faceoff dots
- O moves slowly along the boards while △ angles and closes the gap
- △ makes chosen body check then moves slowly along the boards. O rolls to the boards, rotates out and becomes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

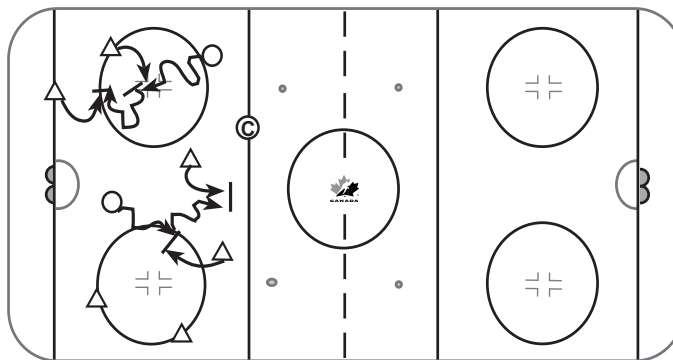
- At each end divide players into 4 groups - 1 group with pucks. Other groups have no sticks
- Group with the pucks cycles around inside the blueline while checkers attempt to bump carriers - if carrier gets bumped off puck they regain the puck and continue
- Keep score to see which group gets bumped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

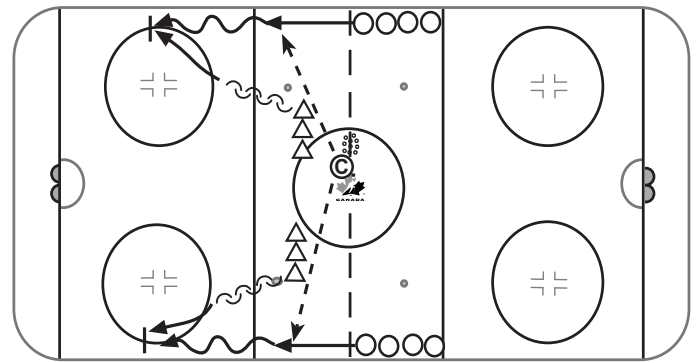
- O starts from behind the redline
- Coach passes puck and at the same time  $\triangle$  starts backward from face off dot outside the blueline.
- O must stay along the boards,  $\triangle$  angles and makes body check
- Both players go back to respective lines on opposite side of ice from original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

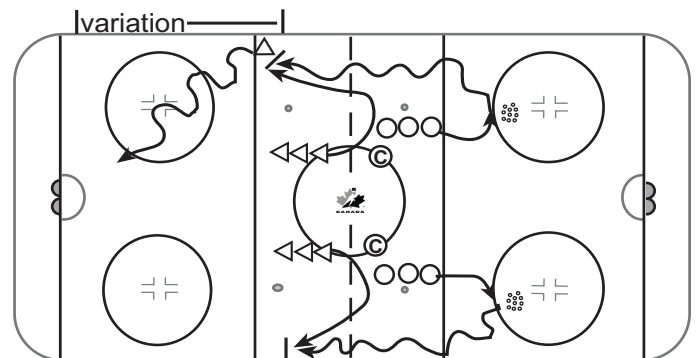
- On the whistle the O's start and swing to get the puck
- As O picks up the puck  $\triangle$  starts.
- $\triangle$  steers/angles O outside to the boards and makes the check.
- Rotate players through all four positions
- Use variations such as  $\triangle$  with no stick, O can regroup or  $\triangle$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

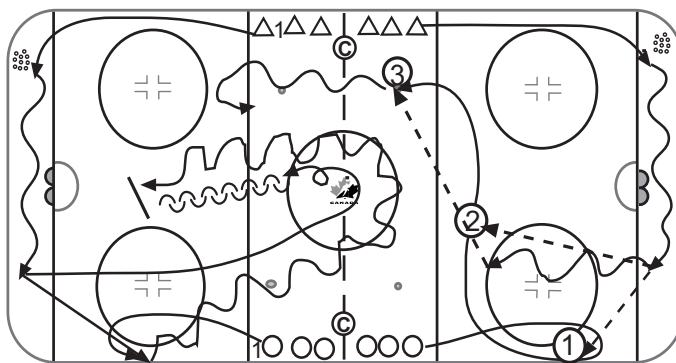
- O starts with a puck, takes a shot low from the outside and button hooks to the corner
- △ starts when forward starts and goes to the corner for a puck
- △ carries around the net and passes to O: O breaks for far blue line with △ pursuing and maintaining a tight gap.
- O horseshoes and comes back 1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