



TEACHING CHECKING ENSEIGNER LA MISE EN ÉCHEC

A PROGRESSIVE APPROACH UNE APPROCHE PROGRESSIVE

HOCKEYCANADA.CA



**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?	4
OBJECTIVES OF THE MANUAL / OBJECTIFS DU MANUEL.....	5
HOW TO USE THE MANUAL / COMMENT UTILISER LE MANUEL	5
GLOSSARY OF TERMS / GLOSSAIRE	6
COMMUNICATING WITH YOUR PLAYERS / COMMUNIQUER AVEC LES JOUEURS	8
GIVING FEEDBACK / EXPRIMER SES RÉTROACTIONS	8
SKILL LEARNING / APPRENTISSAGE DES HABILETÉS	8
PLYOMETRICS / PLIOMÉTRIE	9
SAFETY TIPS / CONSEILS SUR LA SÉCURITÉ	10 - 11

**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	12
STEP 1 – POSITIONING AND ANGLING / ÉTAPE 1 – POSITIONNEMENT ET ORIENTATION.....	13
STEP 2 – STICK CHECKS / ÉTAPE 2 – MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON	18
STEP 3 – BODY CONTACT / ÉTAPE 3 – CONTACT PHYSIQUE	25
STEP 4 – BODY CHECKING / ÉTAPE 4 – MISE EN ÉCHEC CORPORELLE.....	31



KNOWING THE RULES

RESPECT

IT ALL LEADS TO INJURY PREVENTION

PLAY SAFE, PLAY SMART

“LEARN MORE ABOUT THE HEAD CONTACT RULE”

We all have a responsibility - lets work together to keep hockey safe!

hockeycanada.ca/headcontactrule

- Resources to understand the head contact rule including great videos
- Coach tools to support pre-season parent and team meetings
- Concussion resources including responsible “return to play guidelines”

READ IT • RESPECT IT • PASS IT ON

HOCKEYCANADA.CA



facebook.com/
hockeycanada



@HockeyCanada

YouTube

youtube.com/
hockeycanadavideos



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 BraybrookSaskatchewan Hockey Association
 Bill ThonSaskatchewan Hockey Association
 Bill AntlerNorthern Ontario Hockey Association
 Herb EbisuzakiGreater Toronto Hockey League
 Rick SeggieOntario Minor Hockey Association
 Tom SinclairNorthern Ontario Hockey Association
 Bob StevensonOntario Minor Hockey Association
 Paul CarsonHockey Canada
 Wally KozakHockey Canada
 Johnny Misley.....Hockey Canada
 Dean McIntoshHockey Canada

Edited By: Dean McIntosh, Manager, Coaching Hockey Canada

© Copyright 2011 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,
 801, King Edward Avenue, Suite N204, Ontario, K1N 6N5
 ISBN 1-894418-80-8 3rd edition (2011)

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 BraybrookAssociation de hockey de la Saskatchewan
 Bill ThonAssociation de hockey de la Saskatchewan
 Bill AntlerAssociation de hockey du Nord de l'Ontario
 Herb EbisuzakiLigue de hockey du grand Toronto
 Rick SeggieAssociation de hockey mineur de l'Ontario
 Tom SinclairAssociation de hockey du Nord de l'Ontario
 Bob StevensonAssociation de hockey mineur de l'Ontario
 Paul CarsonHockey Canada
 Wally KozakHockey Canada
 Johnny Misley.....Hockey Canada
 Dean McIntoshHockey Canada

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

© Copyright 2011 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 K1N 6N5
 ISBN 1-894418-80-8
 3^e édition (2011)

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 a 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 HABILETÉS

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. Assurez-vous qu'ils atterrissent 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, arène, 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.