



Programme NOVICE MAHG de l'Association de Hockey Mineur de l'Île Perrot

PLAN DE PRATIQUE DES PRATIQUES # 10, 11, 12

PRACTICE PLAN FOR PRACTICES # 10, 11, 12

Programme / Schedule

Endroit / Location	Date	Time	Groupe / Group	MAHG Practice #



Joueurs et Entraîneurs par groupe/ Players & Coaches by Group



MAHG Pratique / Practice # 10

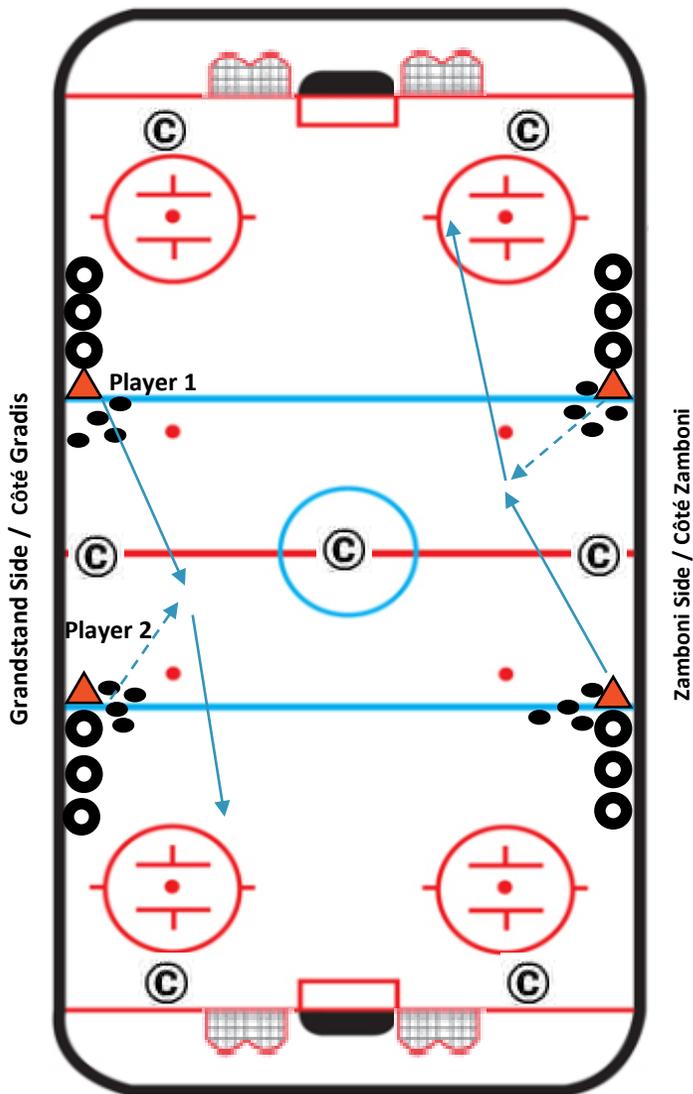
THÈME / THEME		GESTE / DRILLS	
Lancers / Shooting		Les bases du tir sur une rondelle de hockey / Shooting Fundamentals	
TYPE	ZONE	DURÉE / LENGTH	NATURE DE L'EXERCICE / EXPLANATION OF THE EXERCISE
Échauff / Warm-Up	2/3 - 1/3 glace	10	Quatre lignes passant, patinage, tir / Four Lines Passing, Skating, Shooting
Exercice 1	Coin 1	10	Lancer statique / Shooting Standing Still
Exercice 2	Coin 2	10	Lancer en mouvement / Shooting while moving
Exercice 3	Coin 3	10	Lancer sur réception / Shooting on reception of a pass
Exercice 4	Coin 4	10	Récupération de la rondelle, autour du cercle, tirer sur le filet / Puck retrieval, around the circle, shoot on the net
Total		50	



MAHG Pratique / Practice # 10

Échauff / Warm-Up

Scoreboard / Tableau



Échauffement:

- Commencez avec 4 lignes paires.
- Il doit y avoir des rondelles à chaque ligne
- Le joueur part sans rondelle et reçoit la rondelle du joueur dans le groupe face à lui (même côté de la bande)
- Après réception le joueur va lancer au but et se met en ligne dans l'autre goupe
- Le joueur qui a fait la passe part et va recevoir la rondelle à son tour

Warm-up:

- Start with 4 even lines.
- There needs to be pucks at each line
- Player 1 starts without a puck, skates forward, receives a pass from player 2, goes to shoot on the net
- Once Player 2 has made his pass he skates forward without a puck, going the opposite direction to Player 1 and receives a pass and goes into shoot
- One players shoot they go behind the net and back into line on the side/end from where they started

Remarques

- **Tir seulement, pas de deking.**

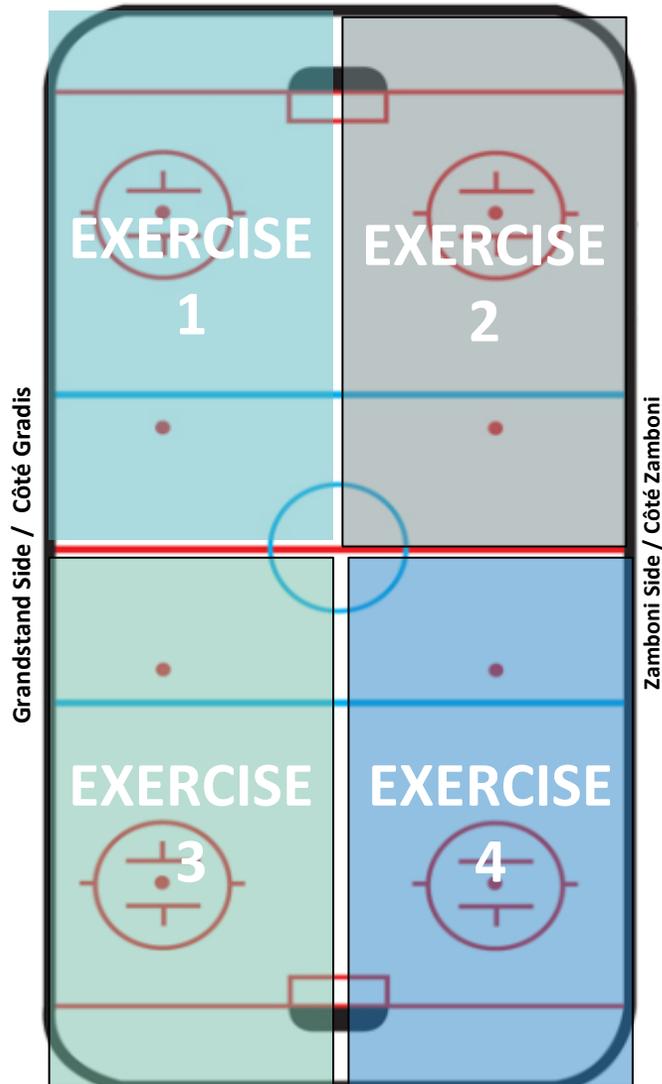
Notes

- **Shooting only, no deking.**

MAHG Pratique / Practice # 10

Des Exercices / Exercises

Scoreboard / Tableau



Remarques

- Après l'échauffement, les joueurs seront répartis en quatre groupes égaux et ils effectueront une rotation de chacun des quatre exercices. Veuillez noter l'emplacement de chaque exercice. Ce sera une rotation de 10 minutes.

Notes

- After the warm-up the players will be split into four even groups and they will rotate through each of the four exercises. Please note the location of each exercise. It will be a 10 minute rotation.

Légende / Legend:

Jouer / Player ●

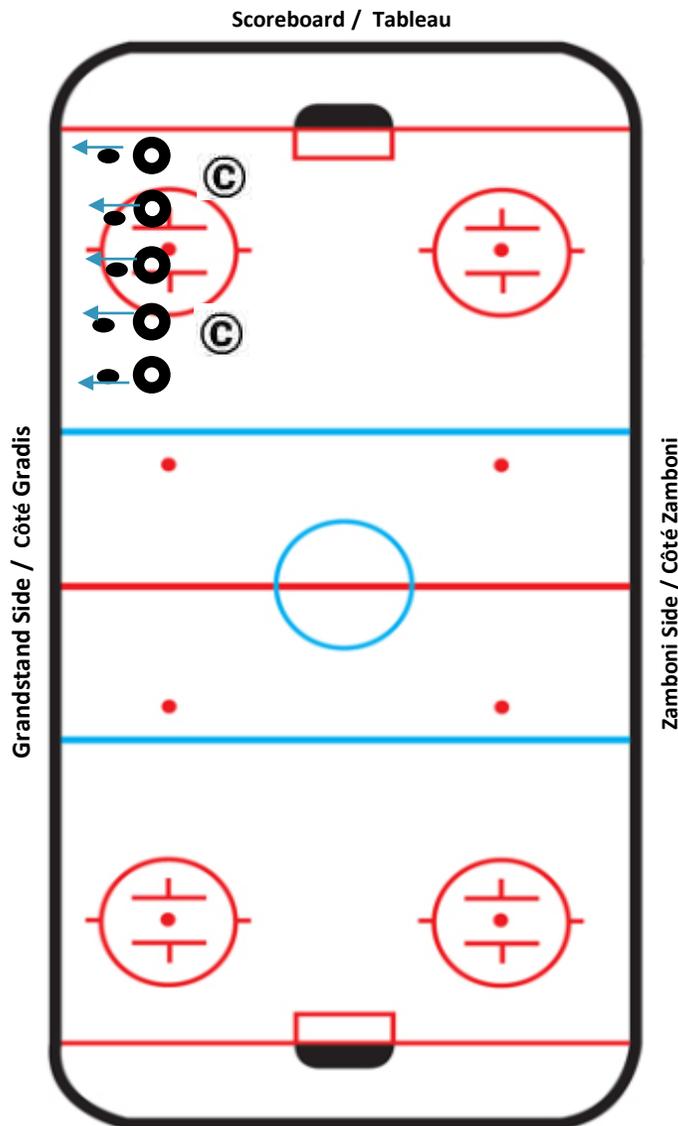
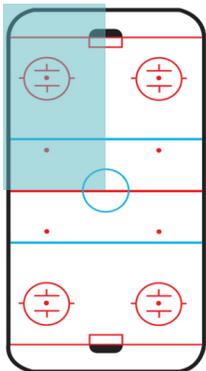
Rondelle / Puck ●

Cone ▲

Entraîneur / Coach ©

MAHG Pratique / Practice # 10

Exercise 1



Remarques

- Demandez aux joueurs de créer une seule ligne à une distance de 5 à 7 mètres des tableaux et entraînez-vous à tirer contre les panneaux. Il n'y a pas de gardien de but dans cet exercice.
- Backhands / forehands (no slapshots)
- Concentrez-vous sur la technique de tir (pas de flipping la rondelle)

Notes

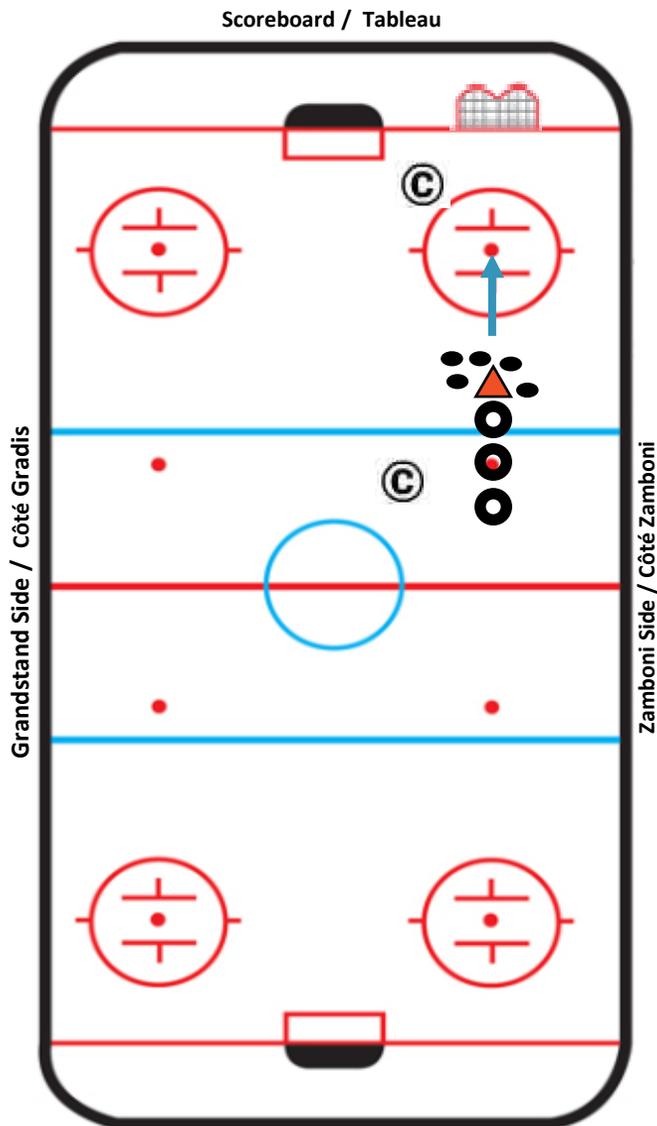
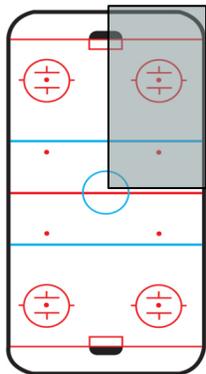
- Have the players create a single line 5-7 feet away from the boards and practice there shooting against the boards. There is no goalie in this exercise.
- Forehand wrist shots and backhands (no “slapshots”)
- Focus on shooting technique (no flipping the puck)

The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 10

Exercise 2



Remarques

- Patinez en avant avec la rondelle et tirez un « wrist shot » avant le « faceoff dot », retournez à l'arrière de la ligne.
- **Tir seulement, pas de deking.**

Notes

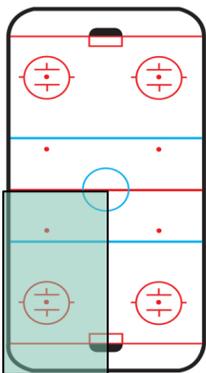
- Skate forward with the puck and take a wrist shot before the face off circle, return to the back of the line.
- **Shooting only, no deking.**

The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

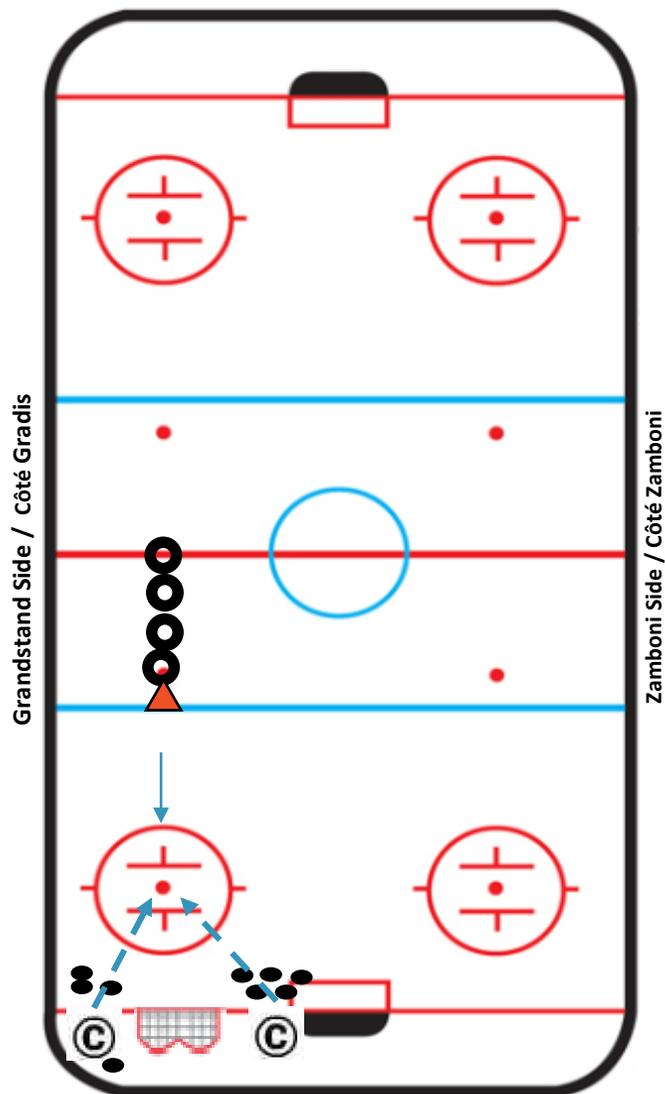
Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 10

Exercise 3



Scoreboard / Tableau



Remarques

- Reçoit la rondelle de chaque entraîneur
- 2 lancers max.
- Lancer balayé en position fixe
- joueur à la fois
- Lancers "fore hand"

Notes

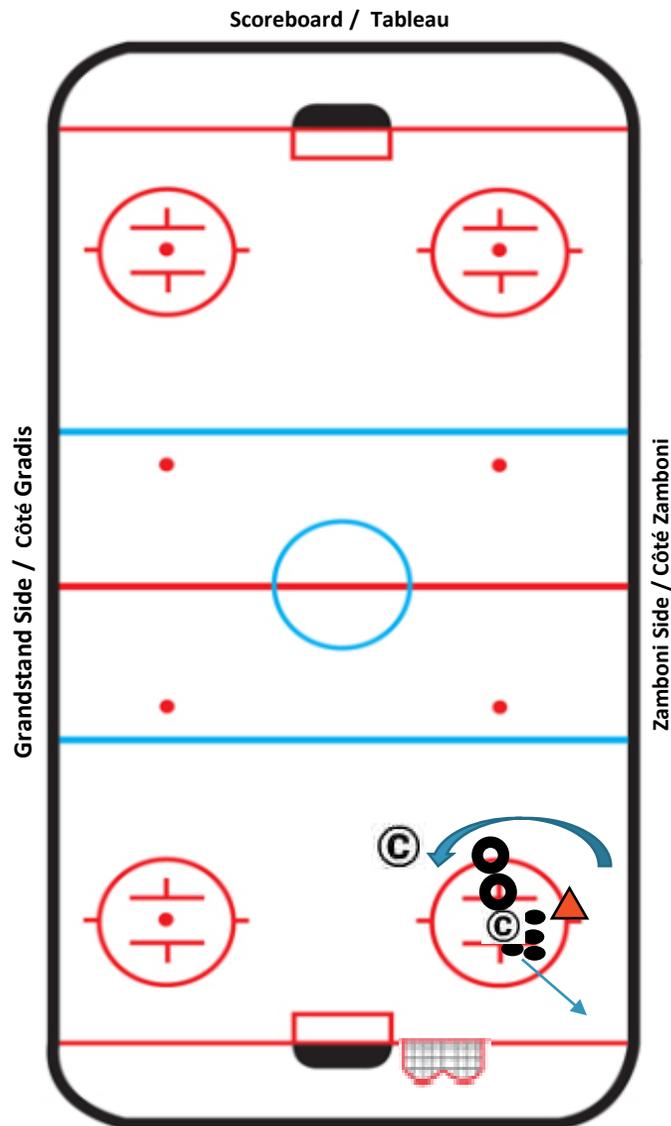
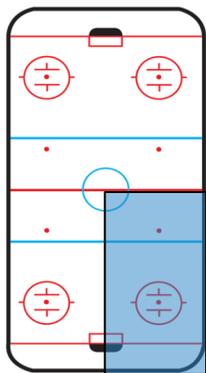
- Players start in a single line
- One by one skate forward and receive a pass from each coach
- From the fixed position they then shoot on the net.

The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 10

Exercise 4



Remarques

- Les joueurs commencent en une seule ligne derrière l'entraîneur dans le cercle de mise au jeu.
- L'entraîneur envoie la rondelle dans le coin et le joueur récupère la rondelle en patinant autour du cercle de mise au jeu avant de tirer au filet.
- **Tir seulement, pas de deking.**

Notes

- Players start in a single line behind the coach in the faceoff circle.
- The coach “chips” the puck into the corner and the player retrieves the puck skating around the edge of the faceoff circle before shooting on the net.
- **Shooting only, no deking.**

The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 10

Group 2

Exercice	Zone	Head Coach / Lead	Assistant
Échauff / Warm-Up Jouer	2/3 Glace		
Échauff / Warm-Up Goalie	1/3 Glace		
Exercise 1	1		
Exercise 2	2		
Exercise 3	3		
Exercise 4	4		
Floaters to Help Goalies	All		
Mange time/transitions	All		



MAHG Pratique / Practice # 10

Group 1

Exercice	Zone	Head Coach / Lead	Assistant
Échauff / Warm-Up Jouer	2/3 Glace		
Échauff / Warm-Up Goalie	1/3 Glace		
Exercise 1	1		
Exercise 2	2		
Exercise 3	3		
Exercise 4	4		
Floaters to Help Goalies	All		
Floater to help/mange time/transitions	All		



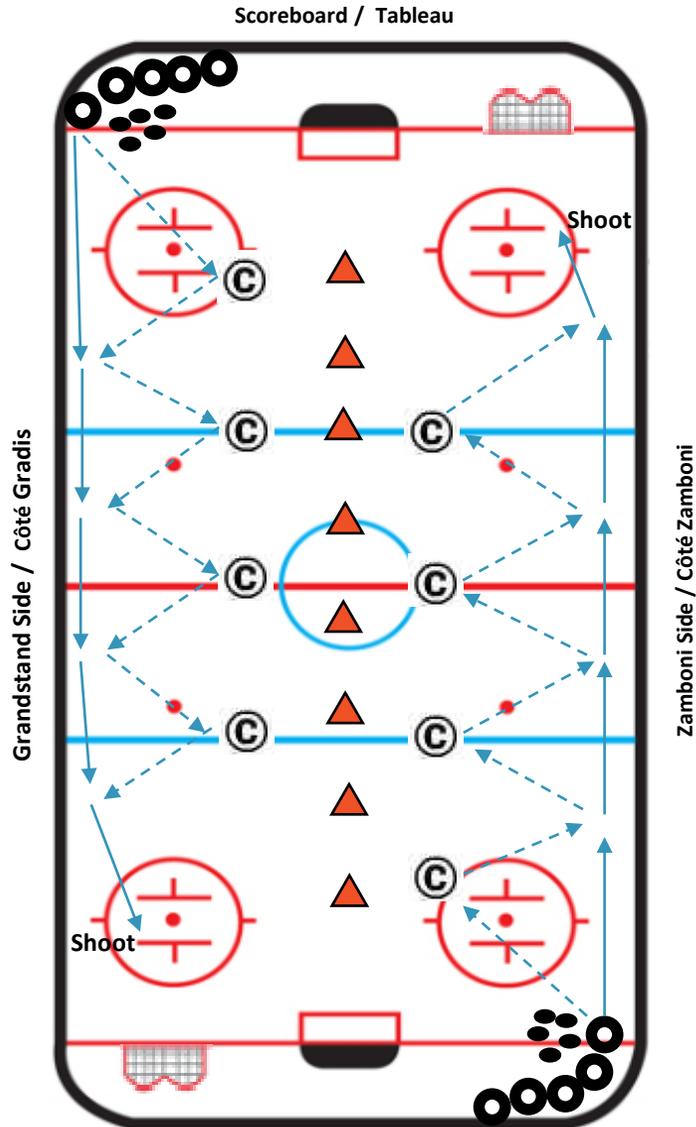
MAHG Pratique / Practice # 11

THÈME / THEME		GESTE / DRILLS	
PASSES / PASSES		Faire une passe et recevoir une passe / Make a pass and receive a pass	
TYPE	ZONE	DURÉE / LENGTH	NATURE DE L'EXERCICE / EXPLANATION OF THE EXERCISE
Échauff / Warm-Up	2/3 - 1/3 glace	10	Passe et Va / Pass and Go
Exercice 1	Coin 1	10	Mini-banane / Mini-banane
Exercice 2	Coin 2	10	Passes balayées/ Passes on the go
Exercice 3	Coin 3	10	Passe Breakout / Breakout pass
Exercice 4	Coin 4	10	passe tactile / touchpass
Jeu dirigé #1 & Jeu dirigé #2	Glacé divisée en deux	30	Matches 4 vs. 4 (glacé novice ½ ice) / 4 on 4 novice ½ ice)
Total		80	



MAHG Pratique / Practice # 11

Échauff / Warm-Up



Échauffement:

- 1.) Créez deux lignes paires dans les coins opposés aux extrémités opposées de la patinoire.
- 2.) Passe et va aux entraîneurs (aller)
- 3.) Lancer au but

Warm-up:

- 1.) Create two even lines in opposite corners in opposite ends of the rink.
- 2.) Players start with the puck and make a pass to the first coach then skate and get a pass back.
- 3.) repeating three or four times up the ice before shooting on net.

Remarques

- **Tir seulement, pas de deking.**

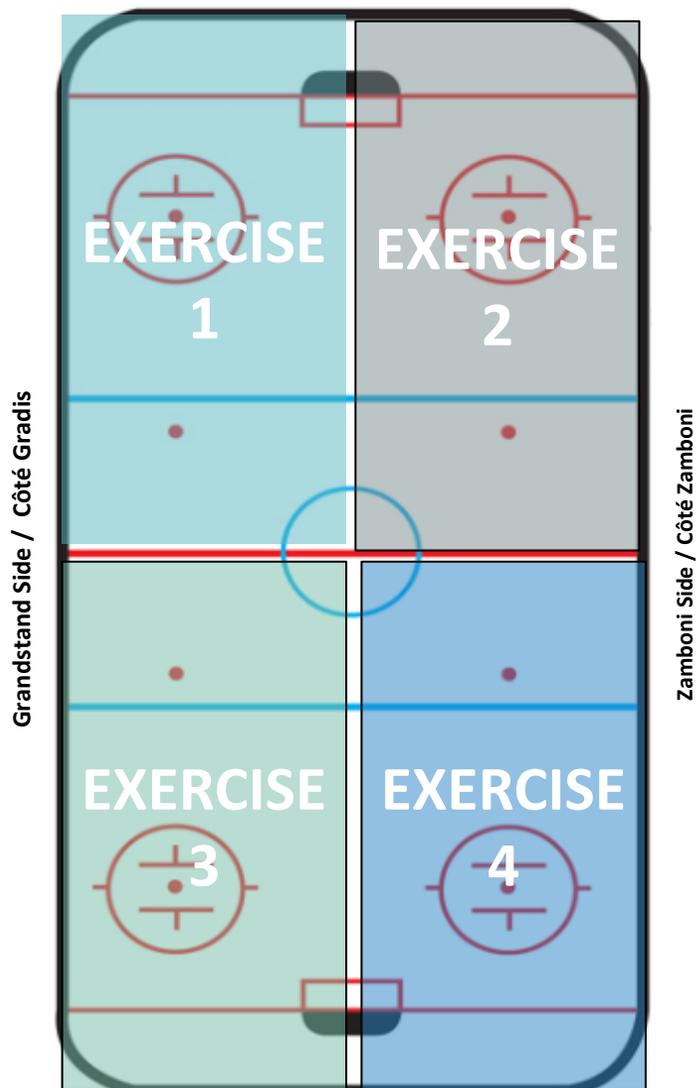
Notes

- **Shoot, no deking.**

MAHG Pratique / Practice # 11

Des Exercices / Exercises

Scoreboard / Tableau



Remarques

- Après l'échauffement, les joueurs seront répartis en quatre groupes égaux et ils effectueront une rotation de chacun des quatre exercices. Veuillez noter l'emplacement de chaque exercice. Ce sera une rotation de 10 minutes.

Notes

- After the warm-up the players will be split into four even groups and they will rotate through each of the four exercises. Please note the location of each exercise. It will be a 10 minute rotation.

Légende / Legend:

Jouer / Player ●

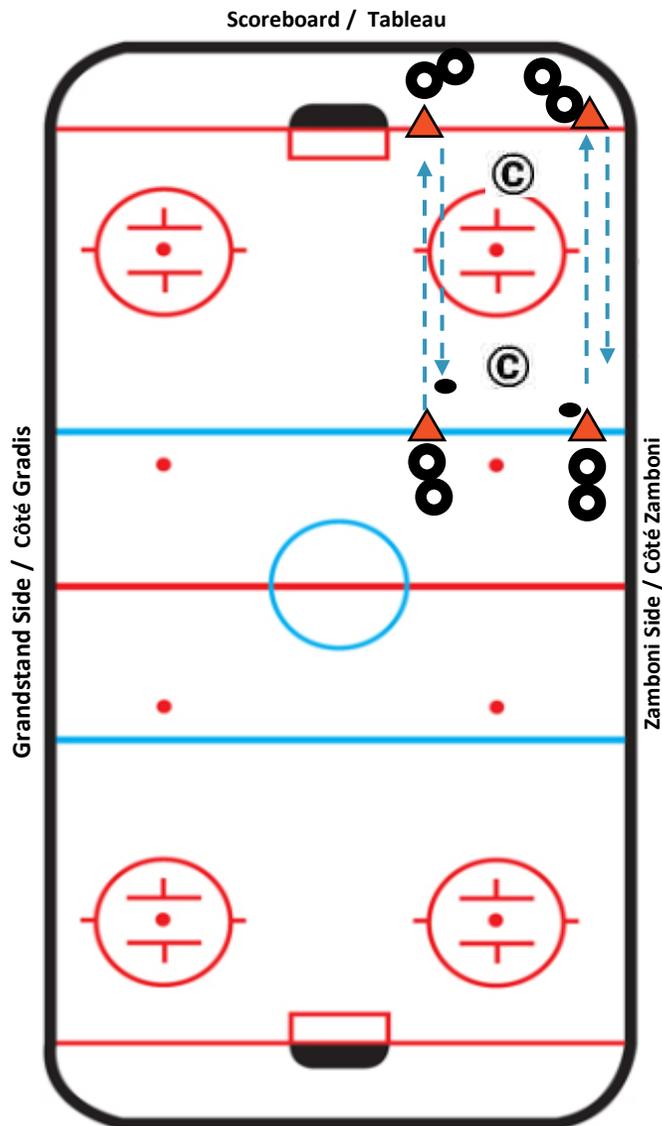
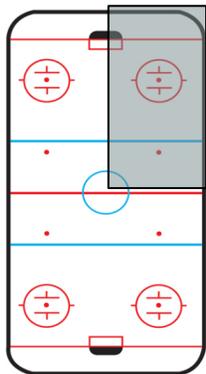
Rondelle / Puck ●

Cone ▲

Entraîneur / Coach ©

MAHG Pratique / Practice # 11

Exercise 2



Remarques

- Faire quatre lignes paires, il ne faut que deux rondelles!
- Les joueurs doivent faire 2 ou 3 foulées puis faire une passe vers la ligne directement en face d'eux, la suivre et se rendre au bout de cette ligne.
- Pour plus de complexité, essayez les passes en diagonale avec la tête en haut

Notes

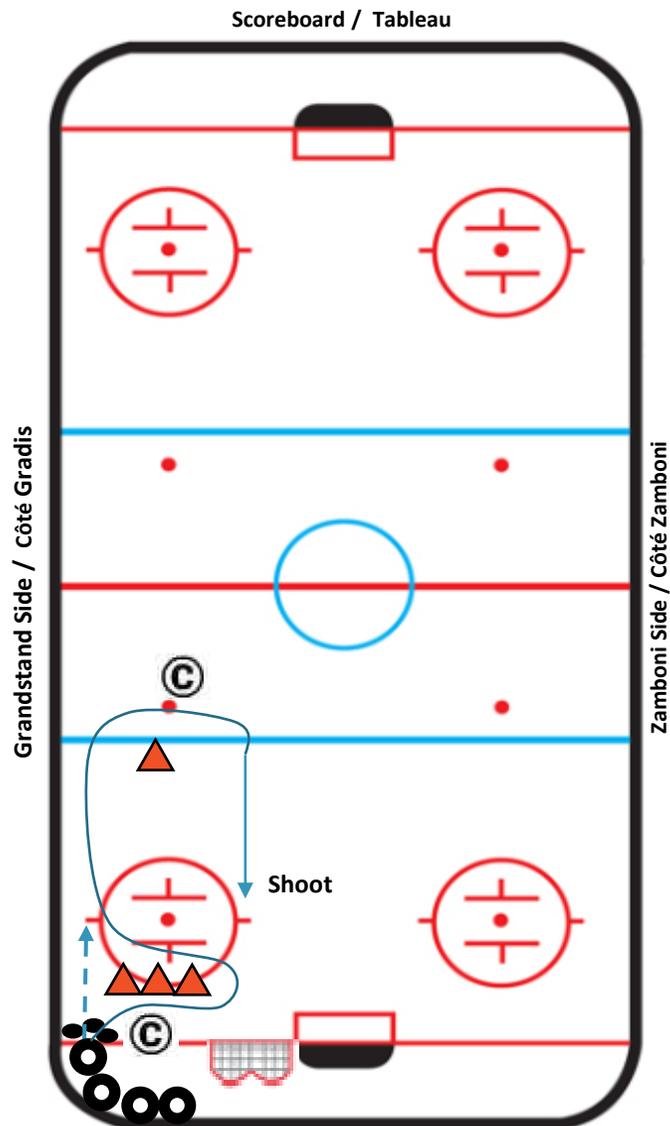
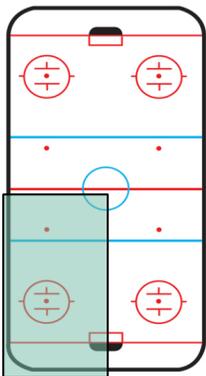
- Make four even lines, should only need two pucks!
- Players should take 2 or 3 strides and then make a pass to the line directly opposite them, following the pass and going to the end of that line.
- For added complexity try diagonal passes with the head up

The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 11

Exercise 3



Remarques

- Le joueur 1 repart et patine autour des cônes en faisant un virage serré, alors qu'il revient vers les planches, le joueur 2 effectue une passe tandis que le joueur 1 remonte
- Le joueur 1 patine ensuite autour du cône supérieur et entre au filet pour tirer.
- **Tir seulement, pas de deking.**

Notes

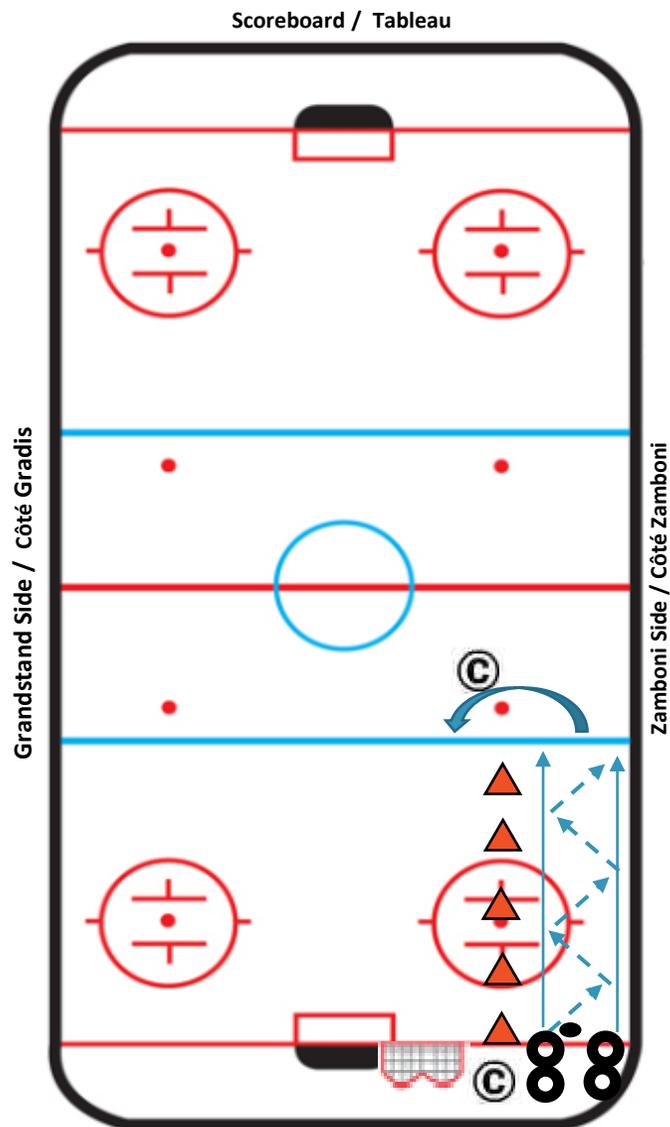
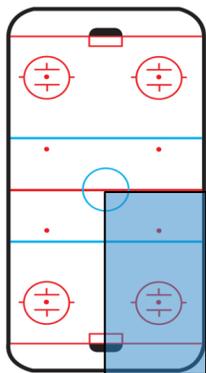
- Player 1 leaves and skates around the cones making a tight turn, as he comes back to the boards the Player 2 makes a pass as Player 1 skates up the boards
- Player 1 then skates around the top cone and comes in on net to shoot.
- **Shooting only, no deking.**

The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 11

Exercise 4



Remarques

- Faites deux lignes égales dans le coin.
- Les joueurs des deux lignes partent en même temps en effectuant des passes tactiles alors qu'ils remontent la glace et contournent le cône final pour venir tirer sur le filet.

Notes

- Make two equals lines in the corner.
- Players from both lines leave at the same time making touch passes as they skate up the ice and round the final cone to come shoot on the net
- Shoot on the net!

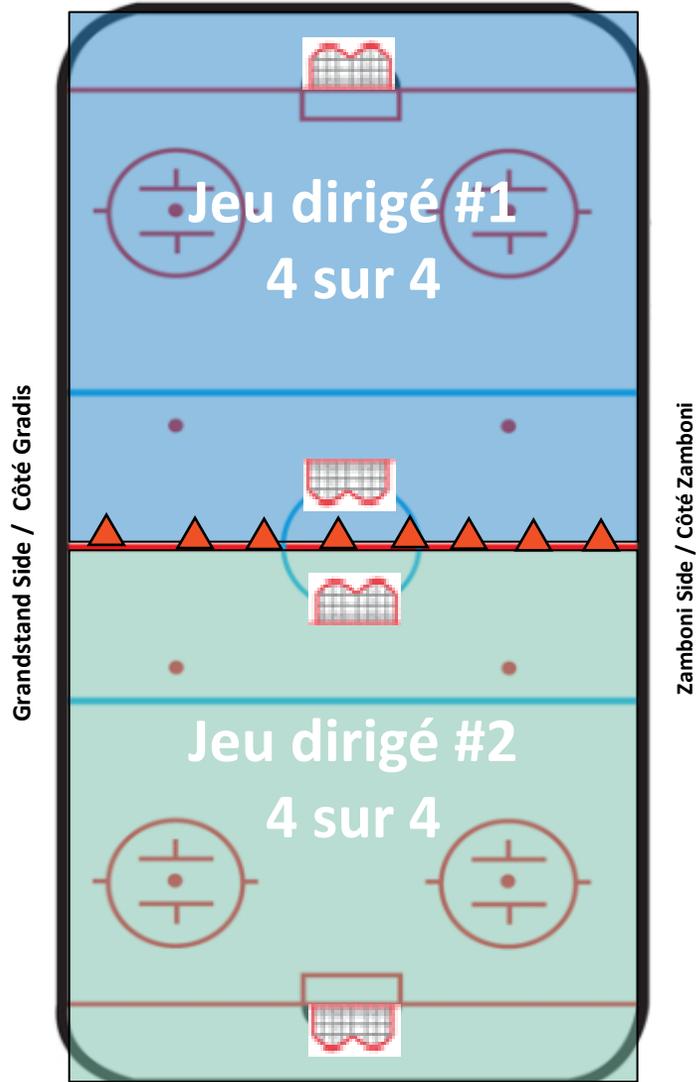
The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 11

Matches 4 sur 4 Novice ½ Glace / 4 on 4 Novice ½ Ice Games

Scoreboard / Tableau



Remarques

- Il y aura 30 minutes de jeux de glace 4 sur 4. Les joueurs restent dans la même zone pendant tout leur match avec l'entraîneur en chef sifflant toutes les 1,5-2 minutes pour changer de ligne dans les deux matches. Assurez-vous que les équipes dans la même zone sont de calibre égal.

Notes

- There will be 30 minutes of 4 on 4 ½ ice games. Players stay in the same zone for all their game with the Head Coach blowing the whistle ever 1.5-2 minutes to change lines in both games. Ensure teams in the same zone are of equal caliber.

MAHG Pratique / Practice # 11

Group 2

Exercice	Zone	Head Coach / Lead	Assistant
Échauff / Warm-Up Jouer	2/3 Glace		
Échauff / Warm-Up Goalie	1/3 Glace		
Exercise 1	1		
Exercise 2	2		
Exercise 3	3		
Exercise 4	4		
Floaters to Help Goalies	All		
Mange time/transitions	All		
Jeu dirigé #1			
Jeu dirigé #2			
Floater to help/mange time/transitions	All		



MAHG Pratique / Practice # 11

Group 1

Exercice	Zone	Head Coach / Lead	Assistant
Échauff / Warm-Up Jouer	2/3 Glace		
Échauff / Warm-Up Goalie	1/3 Glace		
Exercise 1	1		
Exercise 2	2		
Exercise 3	3		
Exercise 4	4		
Floaters to Help Goalies	All		
Floater to help/mange time/transitions	All		
Jeu dirigé #1			
Jeu dirigé #2			
Floater to help/mange time/transitions	All		



MAHG Pratique / Practice # 12

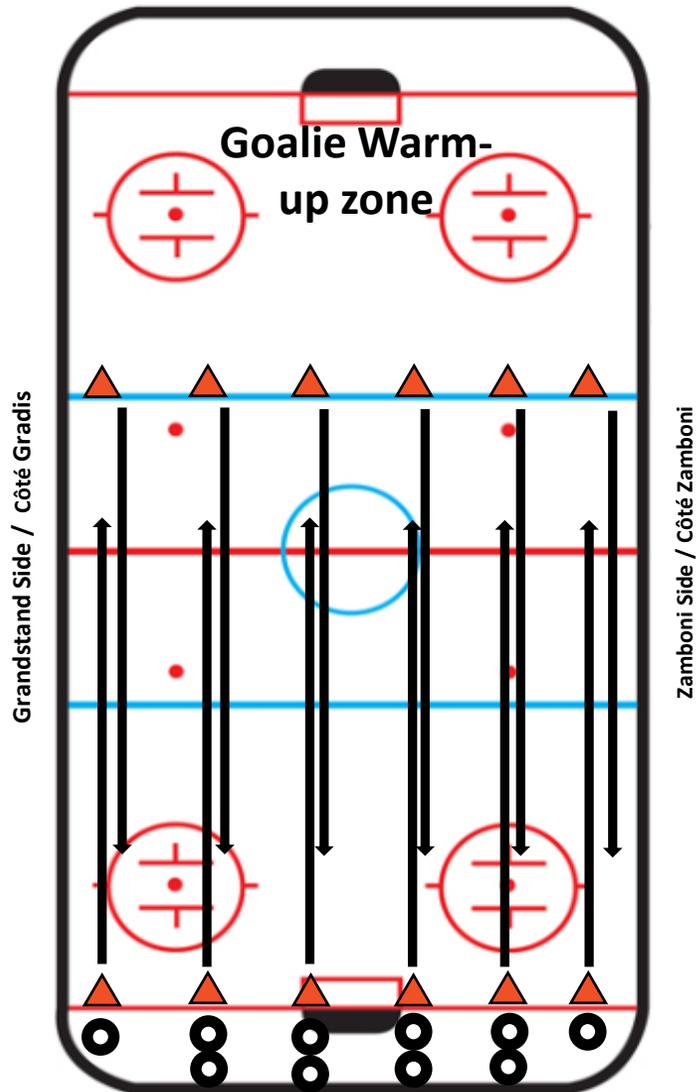
THÈME / THEME		GESTE / DRILLS	
Compétition / Competition		Examen des exercices antérieurs de patinage et des exercices de compétition / Review of Skating & Competition Drills	
TYPE	ZONE	DURÉE / LENGTH	NATURE DE L'EXERCICE / EXPLANATION OF THE EXERCISE
Échauff / Warm-Up	2/3 - 1/3 glace	20	Examen des exercices précédents / Review
Exercice 1	Coin 1	10	1 vs 1 - Avant vs Défenseur / 1 vs 1 – Forward vs Defense
Exercice 2	Coin 2	10	1 vs 1 - Rondelle dans le coin / 1 vs 1 – Puck in the Corner
Exercice 3	Coin 3	10	1 vs 1 - Rondelle devant / 1 vs 1 Puck in front
Exercice 4	Coin 4	10	2 vs 2 - Rondelle dans le coin (faire une passe) / 2 vs 2 – Puck in the Corner (make a pass)
Jeu dirigé #1 & Jeu dirigé #2	Glacé divisée en deux	20	Matches 4 vs. 4 (glacé novice ½ ice) / 4 on 4 novice ½ ice)
Total		80	



MAHG Pratique / Practice # 12

Échauff / Warm-Up

Scoreboard / Tableau



Échauffement Patinage:

1.) Bilan des exercices précédents. Shimmy, glisse, une jambe, une jambe commutateur, sauter, pivoter, arrêter, sprint complet!

Warm-up Skating:

1.) Review of previous exercises. Shimmy, glide, one leg, one leg switch, jump, pivot, stop, full sprint!

Remarques

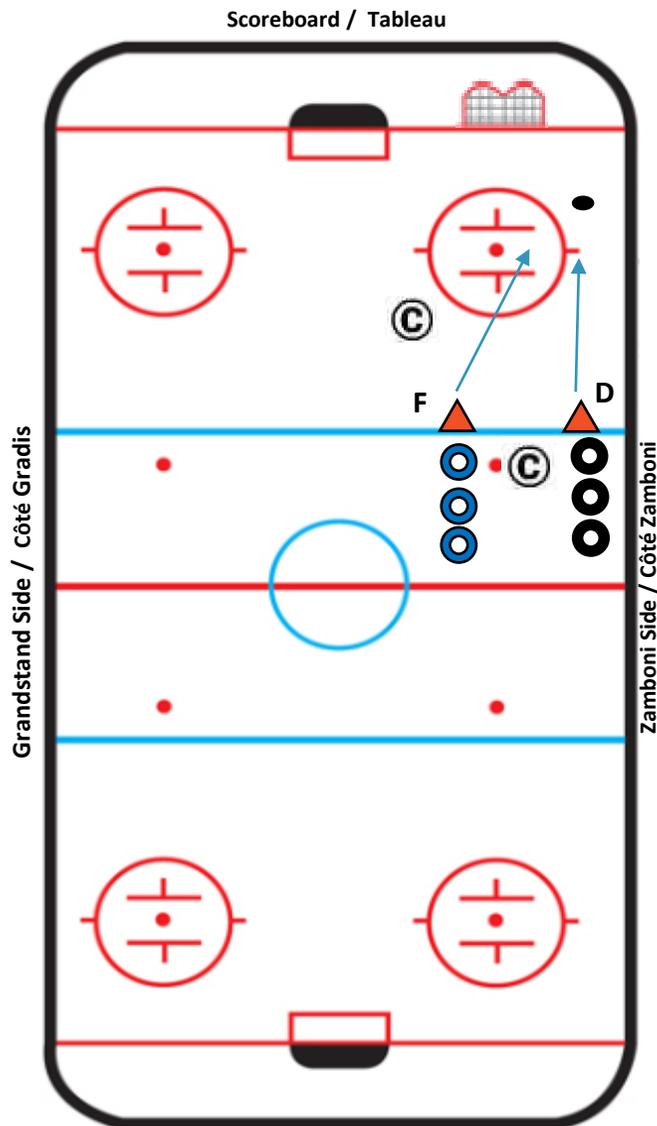
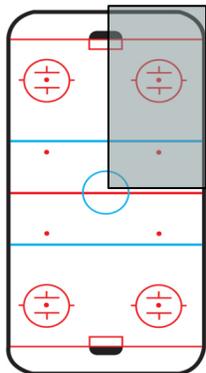
- Avant de commencer chaque variante, demandez à les joueurs de prendre un genou pour la démonstration.
- 6 lignes / la prochaine vague commence après que la précédente ait atteint la ligne bleue
- Total 8 fois (4 dans chaque direction)

Notes

- Before starting each variation have all the players take a knee for the demonstration.
- 6 lines / next wave starts after the preceding one get to the blue line
- 8 times total (4 each direction)

MAHG Pratique / Practice # 12

Exercise 2



Remarques

- Départ simultané
- F tente de récupérer la rondelle et compter un but
- D tente de récupérer la rondelle et la rapporter dans le mini-but
- Les joueurs alternent F et D

Notes

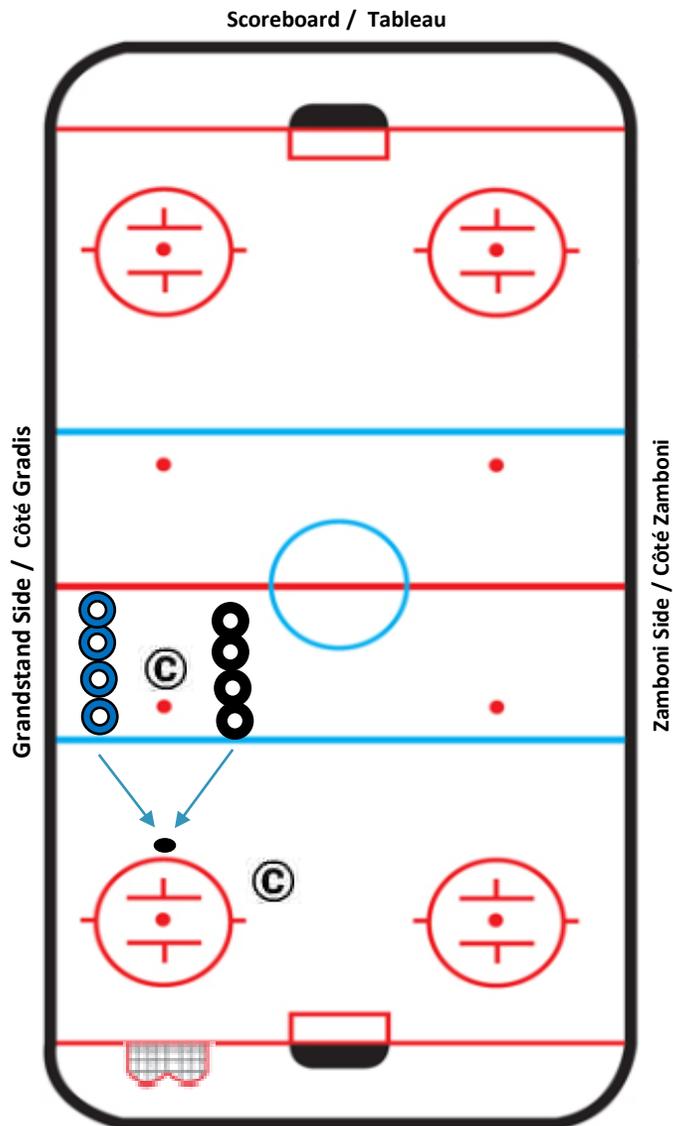
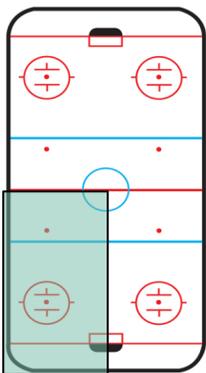
- Simultaneous start
- F tries to get the puck and score a goal
- D tries to get the puck and place it in the mini net.
- Player should switch between F & D

The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 12

Exercise 3



Remarques

- Départ simultané
- Les deux joueurs se dirigent vers la rondelle et tentent de marquer un but ou d'empêcher un but s'ils perdent la course initiale.
- Essayez différentes positions de départ, debout, couché à plat sur le ventre, dans le mauvais sens

Notes

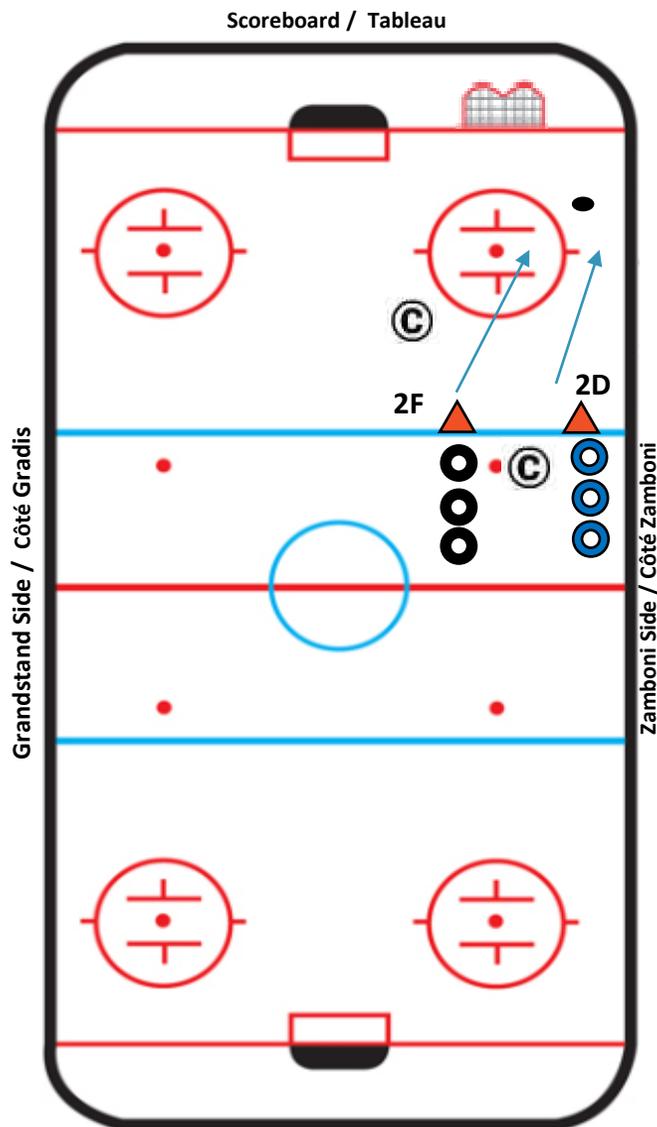
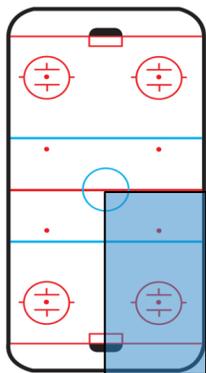
- Simultaneous start
- The two players race to the puck and try to score a goal or prevent a goal if they lose the initial race
- Try different starting positions, standing, lying flat on the belly, facing the wrong way

The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 12

Exercise 4



Remarques

- Départ simultané
- Les deux « F's » tente de récupérer la rondelle et compter un but
- Les deux « D's » tente de récupérer la rondelle et la rapporter dans le mini-but
- Aucun tir ne peut être pris pour F ou D avant une passe complète
- Les joueurs alternent F et D

Notes

- Simultaneous start
- The two "F's" tries to get the puck and score a goal
- The two "D's" tries to get the puck and place it in the mini net.
- No shots can be taken for either F or D before one completed pass
- Player should switch between F & D

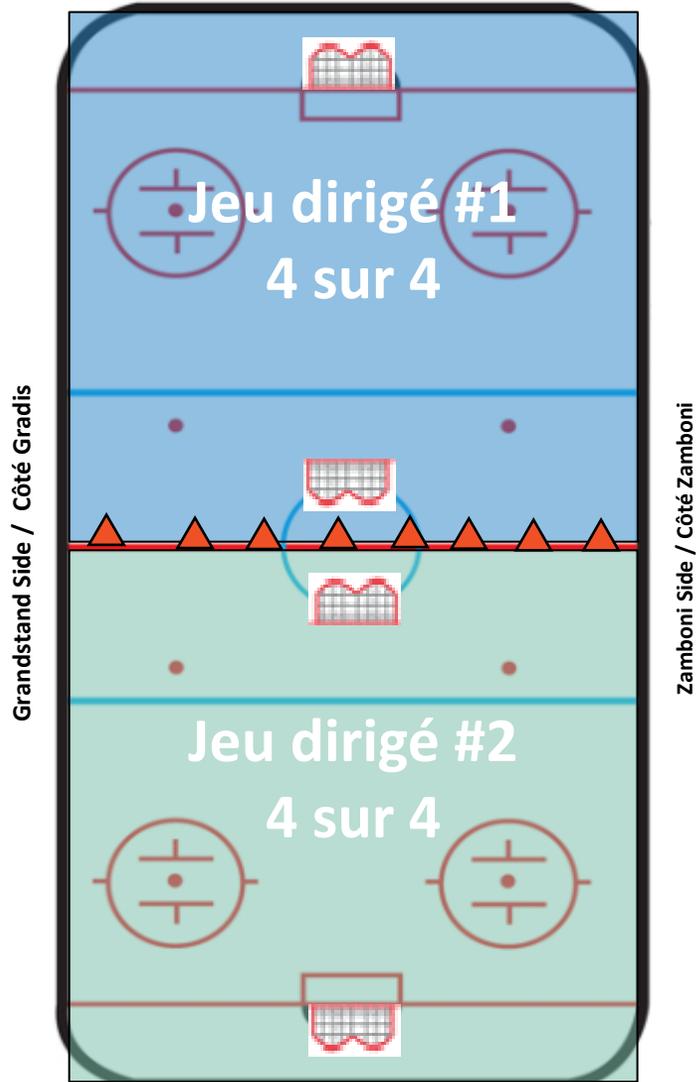
The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 12

Matches 4 sur 4 Novice ½ Glace / 4 on 4 Novice ½ Ice Games

Scoreboard / Tableau



Remarques

- Il y aura 30 minutes de jeux de glace 4 sur 4. Les joueurs restent dans la même zone pendant tout leur match avec l'entraîneur en chef sifflant toutes les 1,5-2 minutes pour changer de ligne dans les deux matches. Assurez-vous que les équipes dans la même zone sont de calibre égal.

Notes

- There will be 30 minutes of 4 on 4 ½ ice games. Players stay in the same zone for all their game with the Head Coach blowing the whistle ever 1.5-2 minutes to change lines in both games. Ensure teams in the same zone are of equal caliber.

MAHG Pratique / Practice # 12

Group 1

Exercice	Zone	Head Coach / Lead	Assistant
Échauff / Warm-Up Jouer	2/3 Glace		
Échauff / Warm-Up Goalie	1/3 Glace		
Exercise 1	1		
Exercise 2	2		
Exercise 3	3		
Exercise 4	4		
Floaters to Help Goalies	All		
Floater to help/mange time/transitions	All		
Jeu dirigé #1			
Jeu dirigé #2			
Floater to help/mange time/transitions	All		



MAHG Pratique / Practice # 12

Group 2

Exercice	Zone	Head Coach / Lead	Assistant
Échauff / Warm-Up Jouer	2/3 Glace		
Échauff / Warm-Up Goalie	1/3 Glace		
Exercise 1	1		
Exercise 2	2		
Exercise 3	3		
Exercise 4	4		
Floaters to Help Goalies	All		
Mange time/transitions	All		
Jeu dirigé #1			
Jeu dirigé #2			
Floater to help/mange time/transitions	All		

