



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

PLAN DE PRATIQUE DES PRATIQUES # 13, 14, 15

PRACTICE PLAN FOR PRACTICES # 13, 14, 15

Programme / Schedule

Endroit / Location	Date	Time	Groupe / Group	MAHG Practice #



Joueurs et Entraîneurs par groupe/ Players & Coaches by Group



MAHG Pratique / Practice # 13

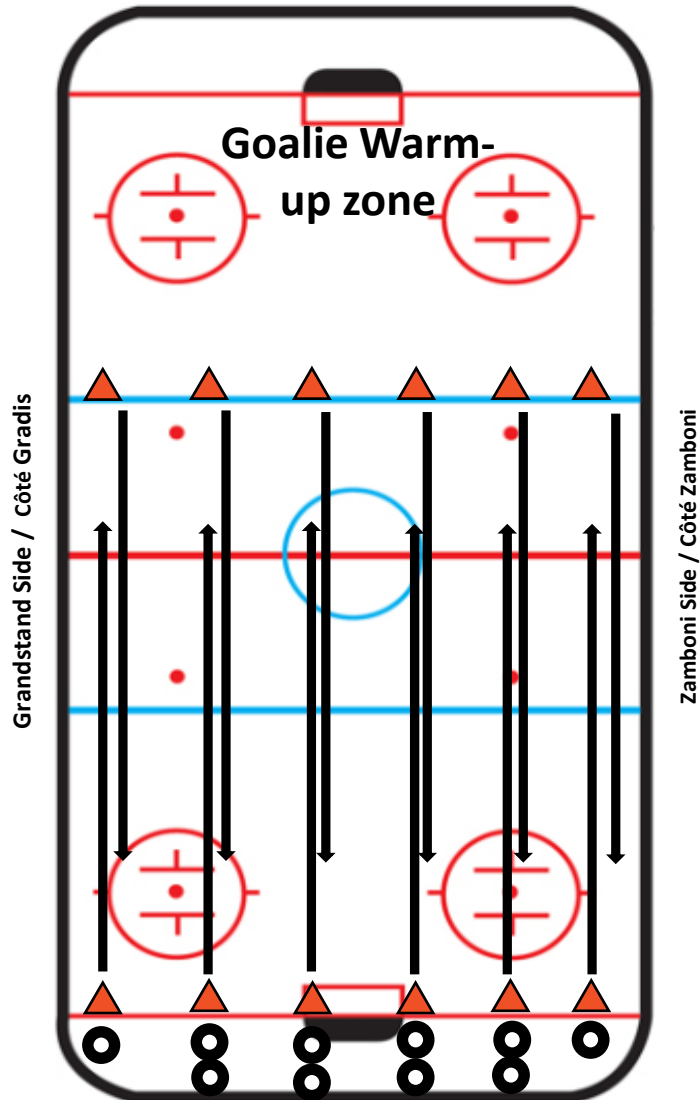
THÈME / THEME		GESTE / DRILLS	
Patinage / Skating		Principes fondamentaux et révision du patinage / Skating Fundamentals and Review	
TYPE	ZONE	DURÉE / LENGTH	NATURE DE L'EXERCICE / EXPLANATION OF THE EXERCISE
Échauff / Warm-Up	2/3 - 1/3 glace	20	Examen des exercices précédents & Patinage de Puissance / Review & Power Skating
Exercice 1	2/3 - 1/3 glace	20	Patinage & Agilité / Skating & Agility
Exercice 2	Glacé complète - Full Ice	10	Quatre lignes passant, patinage, tir / Four Lines Passing, Skating, Shooting
Total		50	



MAHG Pratique / Practice # 13

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

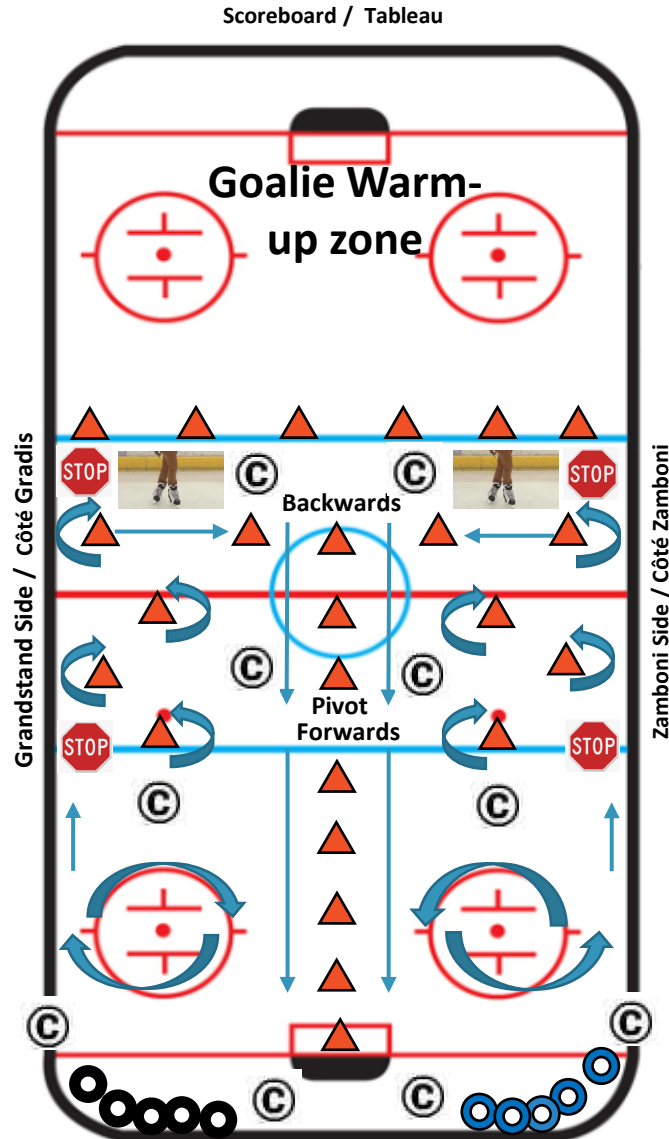
- Avant de commencer chaque variante, demandez à les joueurs de prendre un genou pour la démonstration.
- 6 lignes / la prochaine vague commence après que la précédente ait atteint la ligne bleue
- Total 8 fois (4 dans chaque direction)

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 # 13

Exercise 1



Patinage:

- 1.) Diviser les groupes en deux lignes paires, bleu dans un coin et gris dans l'autre coin
- 2.) Envoyer les enfants 2 par 2.
- 3.) Virages en croisés au cercle
- 4.) Puis patinez jusqu'à la ligne bleue et arrêtez-vous complètement
- 5.) Puis slalomez à travers 3-4 cônes et arrêtez-vous complètement
- 6.) Passage croisés latéral sur la glace
- 7.) Patinez en arrière jusqu'à la ligne bleue
- 8.) Pivotez et patinez avant vers la ligne de but.

Skating:

- 1.) Split the groups into two even lines, blue in one corner & grey in the other corner.
- 2.) Send the children 2 by 2.
- 3.) They do crossovers around the circle
- 4.) Then skate to the blueline and come to a complete stop.
- 5.) Then slalom through 3-4 cones and come to a complete stop
- 6.) Then side step crossover across the ice
- 7.) Skate backwards to the blue line
- 8.) Pivot and skate forwards back to the goal line.

Remarques

- Avant de commencer chaque variante, demandez à les joueurs de prendre un genou pour la démonstration.
- Le positionnement des entraîneurs est essentiel pour la correction, l'encouragement et le contrôle.

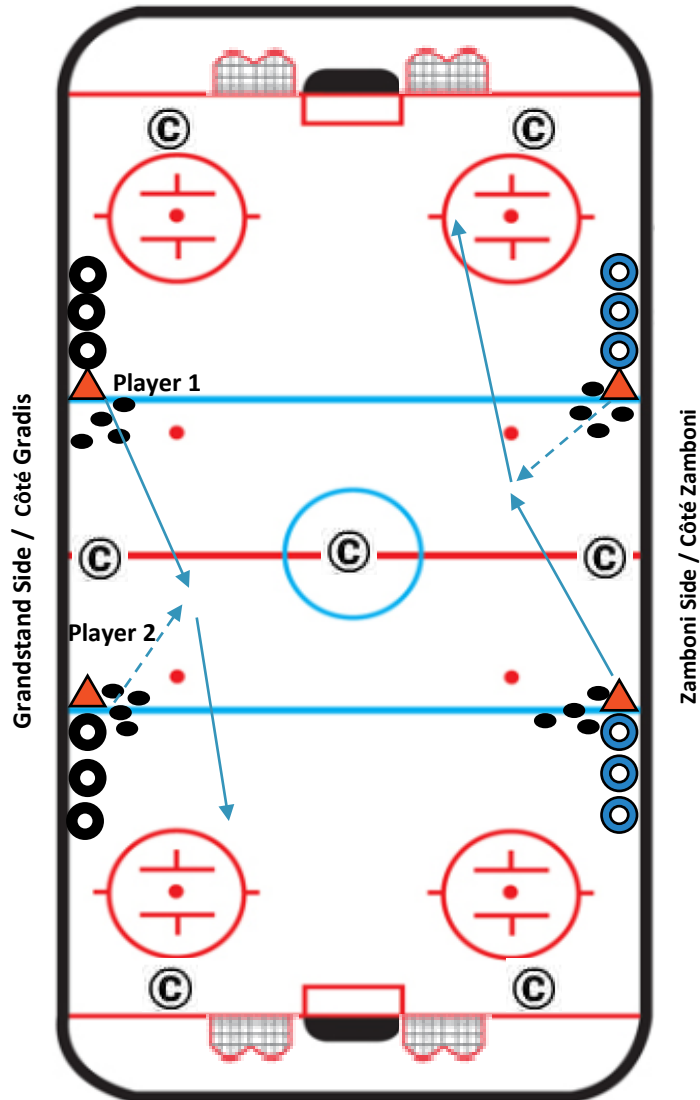
Notes

- Before starting each variation have all the players take a knee for the demonstration.
- The positioning of coaches is critical for correction, encouragement and control.

MAHG Pratique / Practice # 13

Exercice 2

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 # 13

Group 1

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



MAHG Pratique / Practice # 13

Group 2

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



MAHG Pratique / Practice # 14

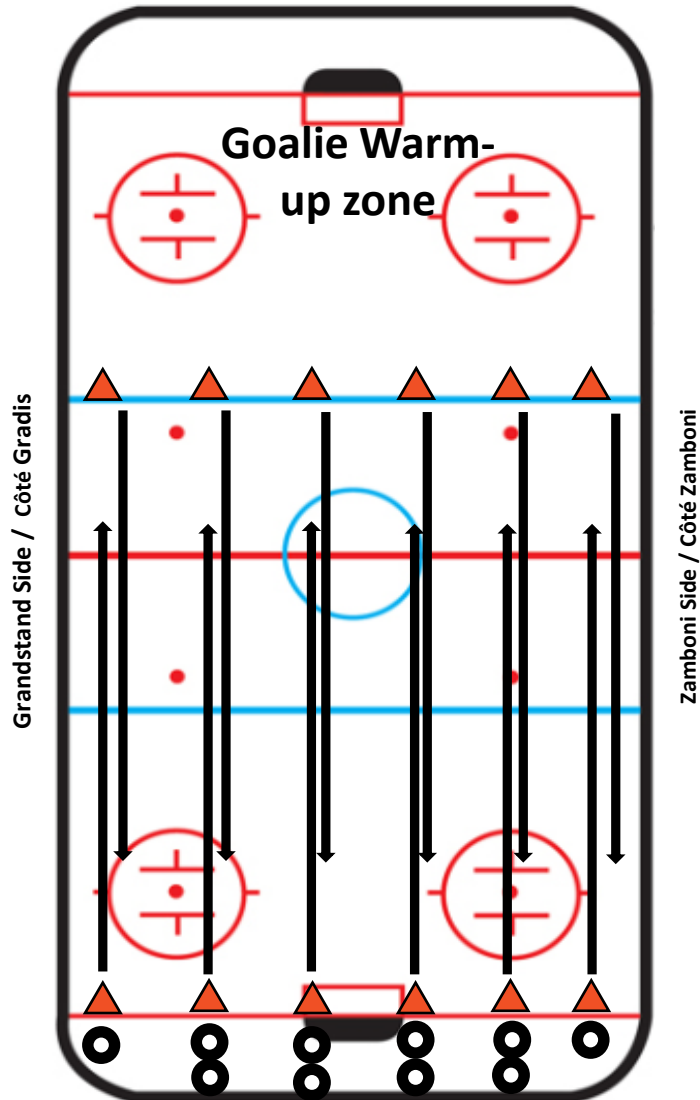
THÈME / THEME		GESTE / DRILLS	
Préparation aux évaluations/ Preparation for Evaluations		Exercices à utiliser dans les évaluations / Drills to be used in Evaluations	
TYPE	ZONE	DURÉE / LENGTH	NATURE DE L'EXERCICE / EXPLANATION OF THE EXERCISE
Échauff / Warm-Up	2/3 - 1/3 glace	20	Examen des exercices précédents & Patinage de Puissance / Review & Power Skating
Exercice 1	Full Ice	20	Exercice d'évaluation / Evaluation Exercise
Exercice 2	Coin 1, 2, 3 et 4	10	1 vs 1 - Rondelle dans le coin / 1 vs 1 – Puck in the Corner
Exercice 3	Coin 1, 2, 3 et 4	10	2 vs 2 - Rondelle dans le coin / 2 vs 2 – Puck in the Corner
<p>Remarque importante: les joueurs restent dans le même coin pour les exercices 2 et 3. Après 10 minutes, faites une pause dans l'eau et passez de 1 à 1 à 2 contre 2.</p>			
<p>Important Note: Players stay in the same corner for Exercise 2 & 3. After 10 minutes, take a water break and switch from 1 vs. 1 too 2 vs. 2</p>			
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 # 14

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

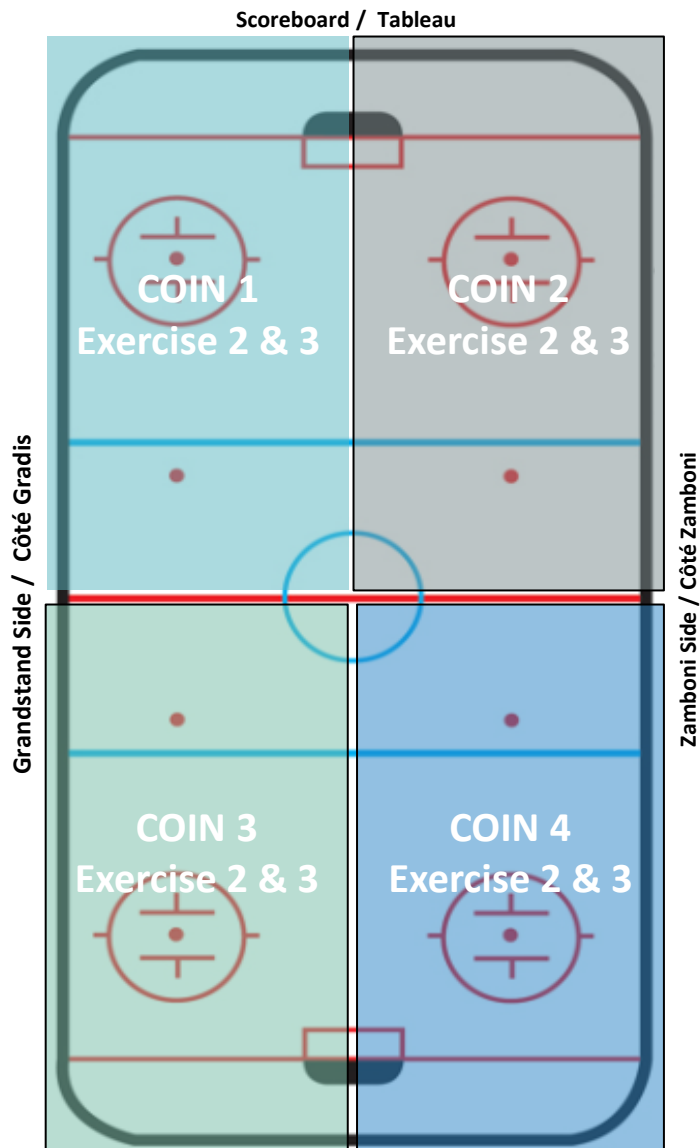
- Avant de commencer chaque variante, demandez à les joueurs de prendre un genou pour la démonstration.
- 6 lignes / la prochaine vague commence après que la précédente ait atteint la ligne bleue
- Total 8 fois (4 dans chaque direction)

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 # 14

Des Exercices / Exercises



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 ●

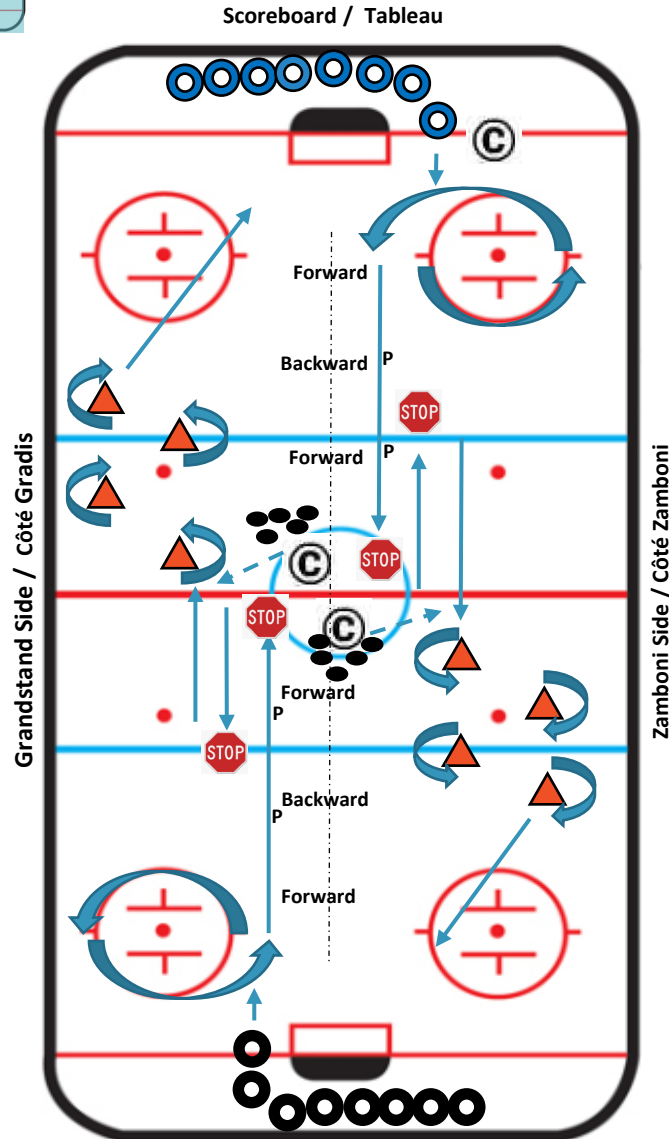
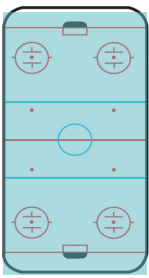
Cone ▲

Entraîneur / Coach ©

Petit But / Mini Net 📏

MAHG Pratique / Practice # 14

Exercise 1



Patinage:

- 1) Croisement avant sans rondelle
- 2) Pivot avant/arrière (vers le centre)
- 3) Pivot arrière/avant (vers le centre)
- 4) Freinage_rouge (vers le centre)
- 5) Freinage_bleue (vers le centre)
- 6) Réception rondelle
- 7) Virages brusques avec rondelle
- 8) Lancer

Skating:

- 1) Crossovers around the circle without a puck
- 2) Pivot forward/backwards (towards center)
- 3) Pivot backwards/forwards (towards center)
- 4) Full stop at center ice
- 5) Skate forward back to the blue line then full stop
- 6) Skate forward and received a pass from a coach
- 7) Skate through the cones
- 8) Shoot on net

Remarques

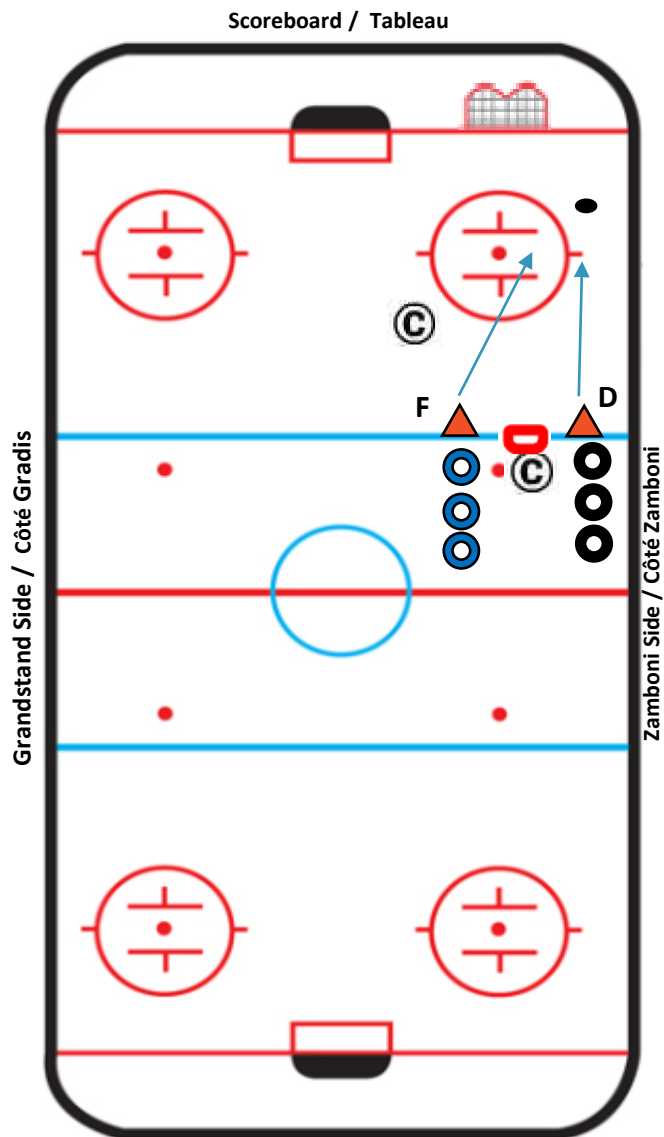
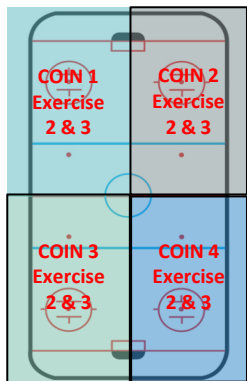
- Avant de commencer chaque variante, demandez à les joueurs de prendre un genou pour la démonstration.

Notes

- Before starting each variation have all the players take a knee for the demonstration.

MAHG Pratique / Practice # 14

Exercice 2



Remarques

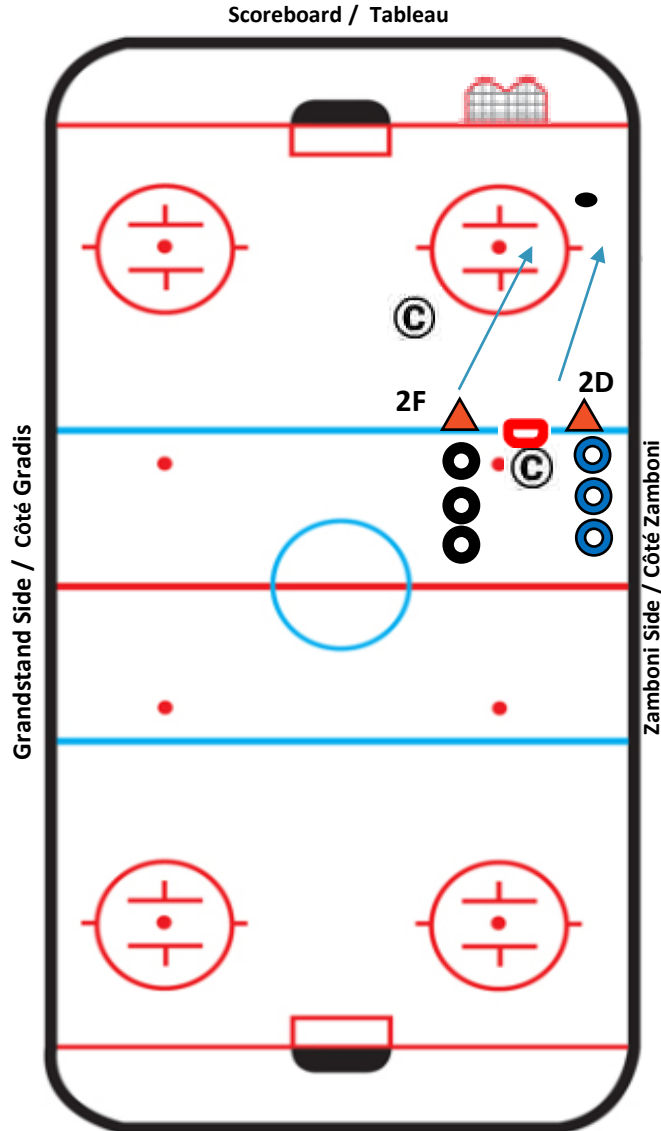
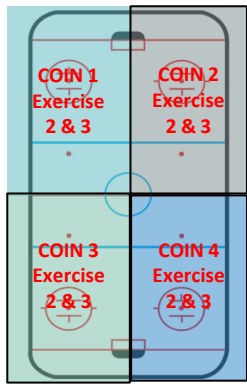
- Départ simultané
- F tente de récupérer la rondelle et compter un but
- D tente de récupérer la rondelle et la rapporter dans le mini-but
- Les joueurs alternent F et D

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

MAHG Pratique / Practice # 14

Exercice 3



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

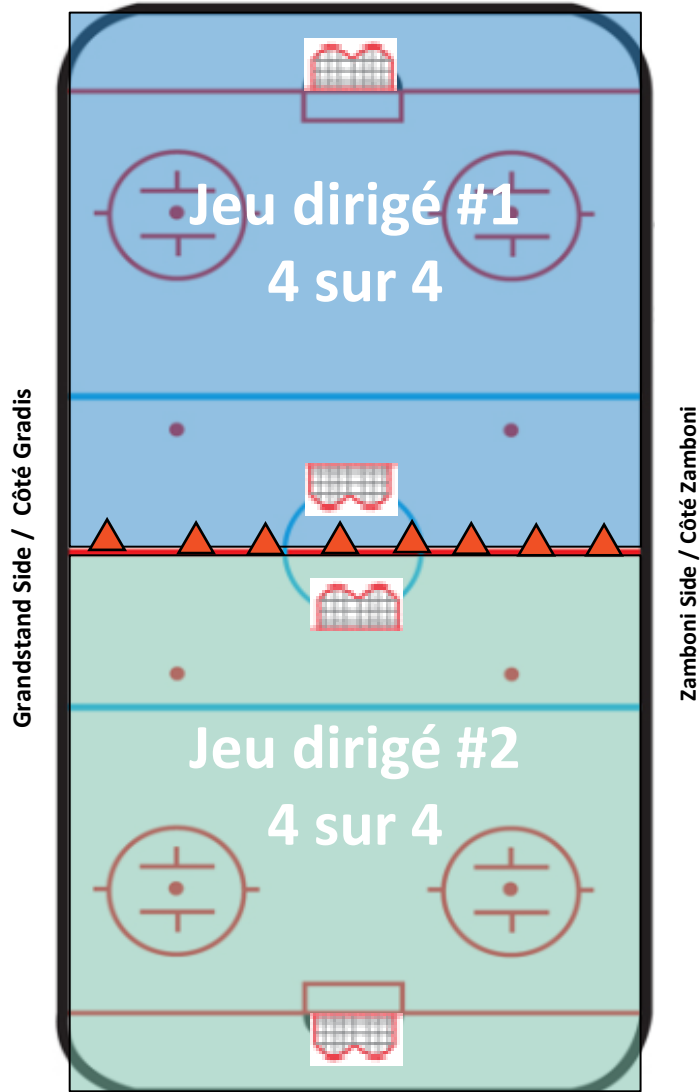
Notes

- 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

MAHG Pratique / Practice # 14

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 # 14

Group 1

Exercice	Zone	Head Coach / Lead	Assistant
Échauff / Warm-Up Jouer	2/3 Glace		
Échauff / Warm-Up Goalie	1/3 Glace		
Exercice 1	1		
Exercice 2	2		
Exercice 3	3		
Floater 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 # 14

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		
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 # 15

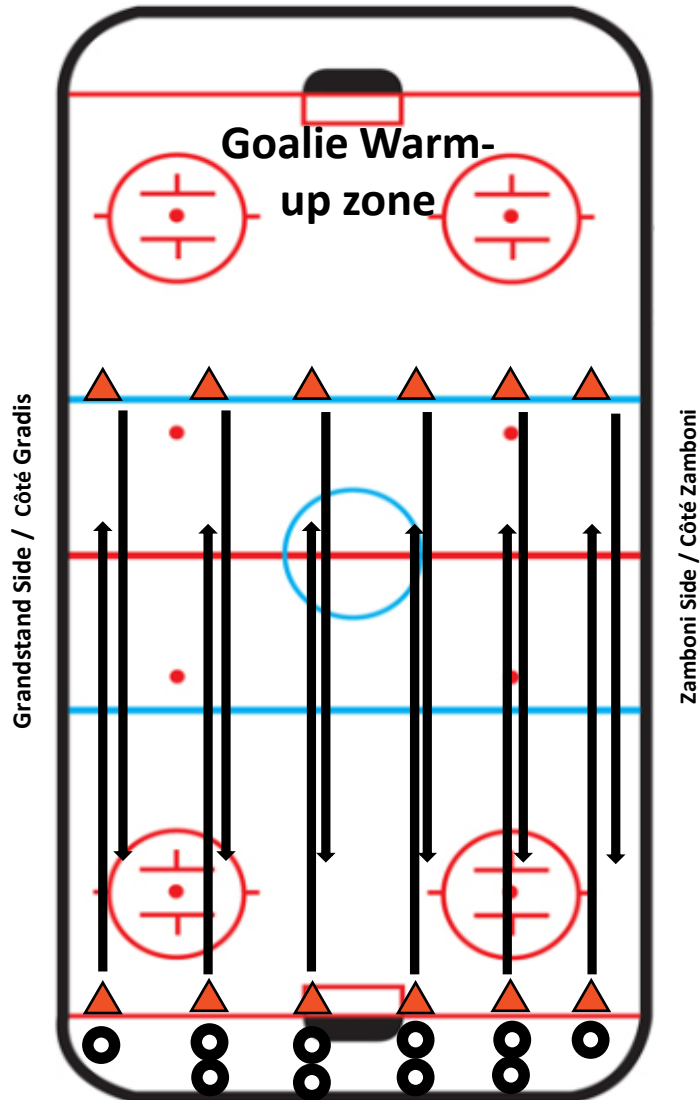
THÈME / THEME		GESTE / DRILLS	
Préparation aux évaluations/ Preparation for Evaluations		Exercices à utiliser dans les évaluations / Drills to be used in Evaluations	
TYPE	ZONE	DURÉE / LENGTH	NATURE DE L'EXERCICE / EXPLANATION OF THE EXERCISE
Échauff / Warm-Up	2/3 - 1/3 glace	20	Examen des exercices précédents & Patinage de Puissance / Review & Power Skating
Exercice 1	Full Ice	20	Exercice d'évaluation / Evaluation Exercise
Exercice 2	Coin 1, 2, 3 et 4	10	1 vs 1 - Rondelle dans le coin / 1 vs 1 – Puck in the Corner
Exercice 3	Coin 1, 2, 3 et 4	10	2 vs 2 - Rondelle dans le coin / 2 vs 2 – Puck in the Corner
Remarque importante: les joueurs restent dans le même coin pour les exercices 2 et 3. Après 10 minutes, faites une pause dans l'eau et passez de 1 à 1 à 2 contre 2.			
Important Note: Players stay in the same corner for Exercise 2 & 3. After 10 minutes, take a water break and switch from 1 vs. 1 too 2 vs. 2			
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 # 15

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

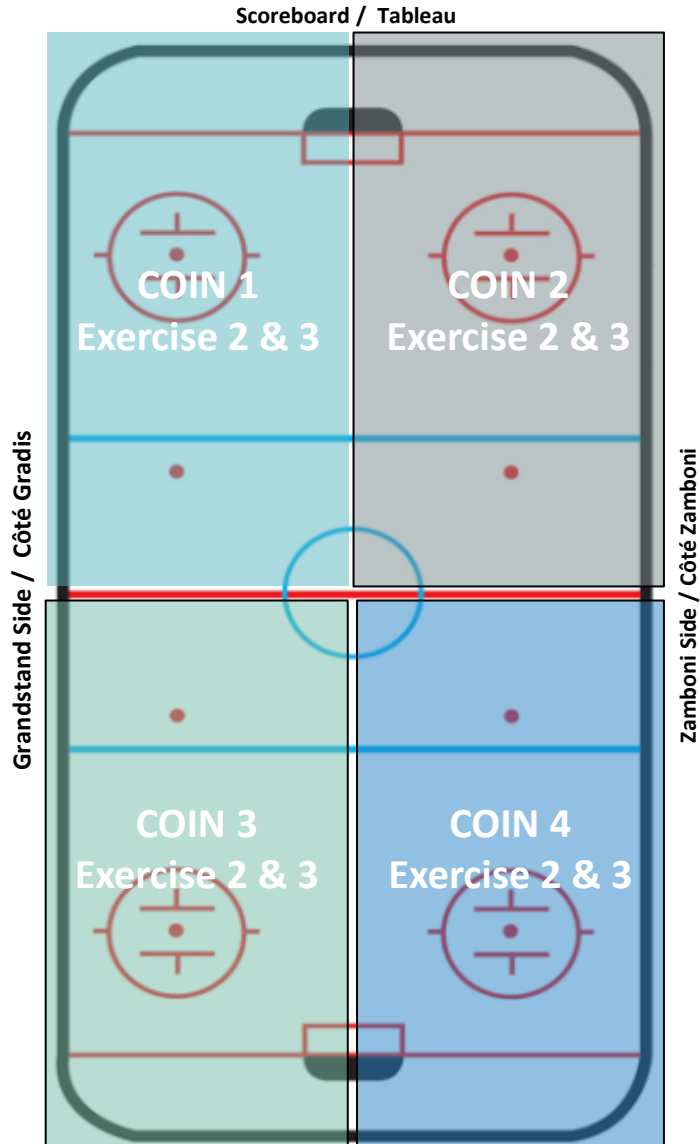
- Avant de commencer chaque variante, demandez à les joueurs de prendre un genou pour la démonstration.
- 6 lignes / la prochaine vague commence après que la précédente ait atteint la ligne bleue
- Total 8 fois (4 dans chaque direction)

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 # 15

Des Exercices / Exercises



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 ●

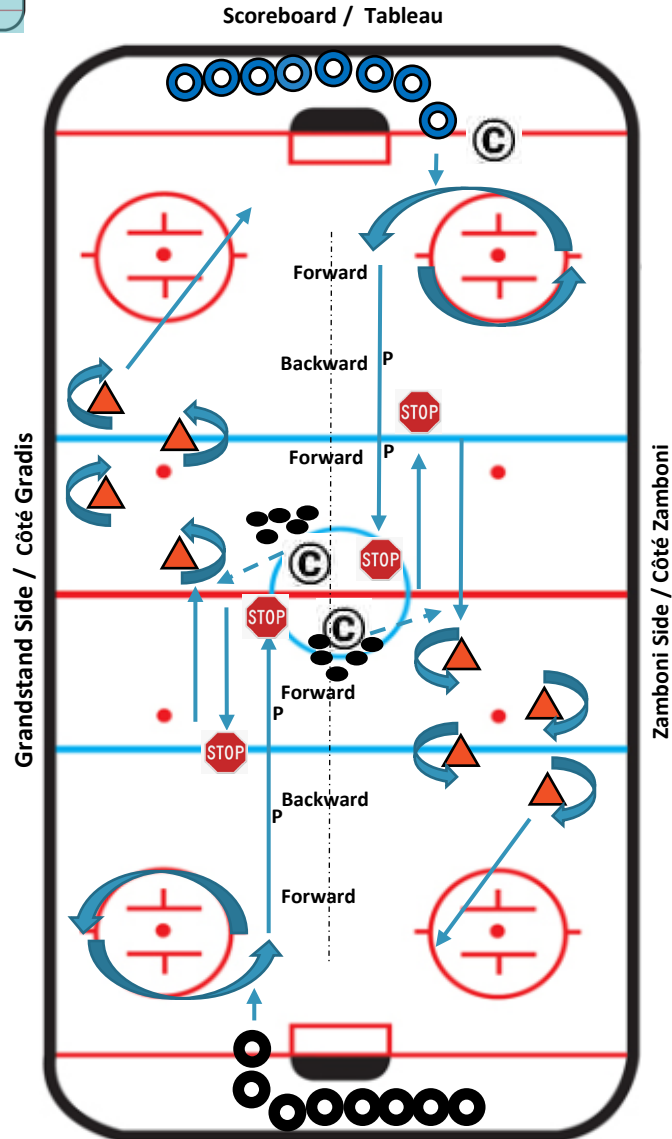
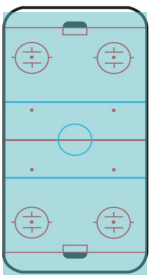
Cone ▲

Entraîneur / Coach ©

Petit But / Mini Net 📏

MAHG Pratique / Practice # 15

Exercise 1



Patinage:

- 1) Croisement avant sans rondelle
- 2) Pivot avant/arrière (vers le centre)
- 3) Pivot arrière/avant (vers le centre)
- 4) Freinage_rouge (vers le centre)
- 5) Freinage_bleue (vers le centre)
- 6) Réception rondelle
- 7) Virages brusques avec rondelle
- 8) Lancer

Skating:

- 1) Crossovers around the circle without a puck
- 2) Pivot forward/backwards (towards center)
- 3) Pivot backwards/forwards (towards center)
- 4) Full stop at center ice
- 5) Skate forward back to the blue line then full stop
- 6) Skate forward and received a pass from a coach
- 7) Skate through the cones
- 8) Shoot on neet

Remarques

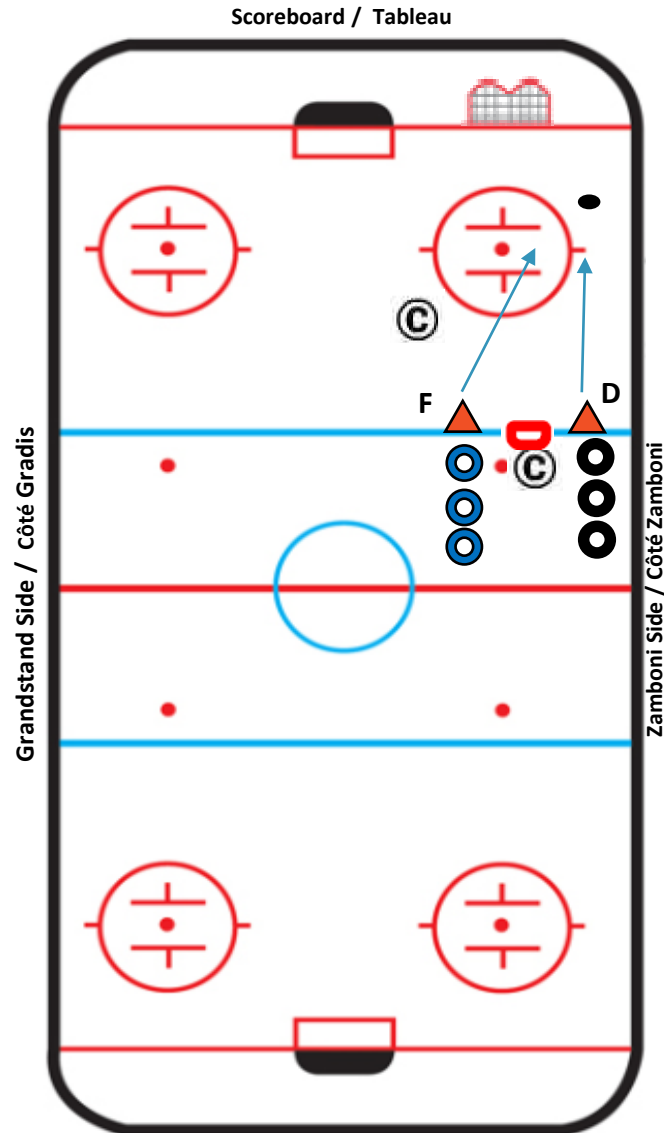
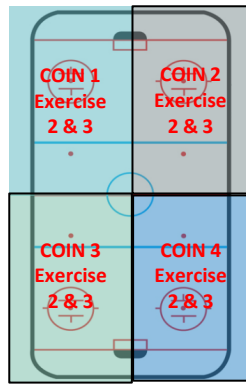
- Avant de commencer chaque variante, demandez à les joueurs de prendre un genou pour la démonstration.

Notes

- Before starting each variation have all the players take a knee for the demonstration.

MAHG Pratique / Practice # 15

Exercise 2



Remarques

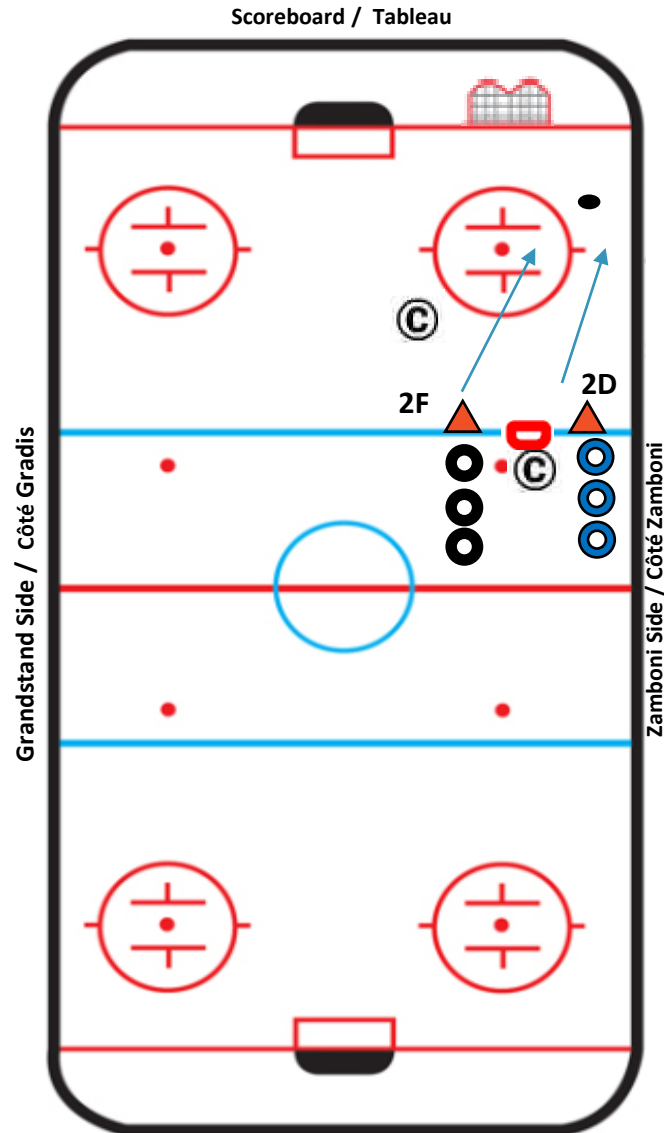
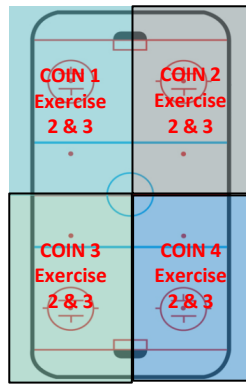
- Départ simultané
- F tente de récupérer la rondelle et compter un but
- D tente de récupérer la rondelle et la rapporter dans le mini-but
- Les joueurs alternent F et D

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

MAHG Pratique / Practice # 14

Exercice 3



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

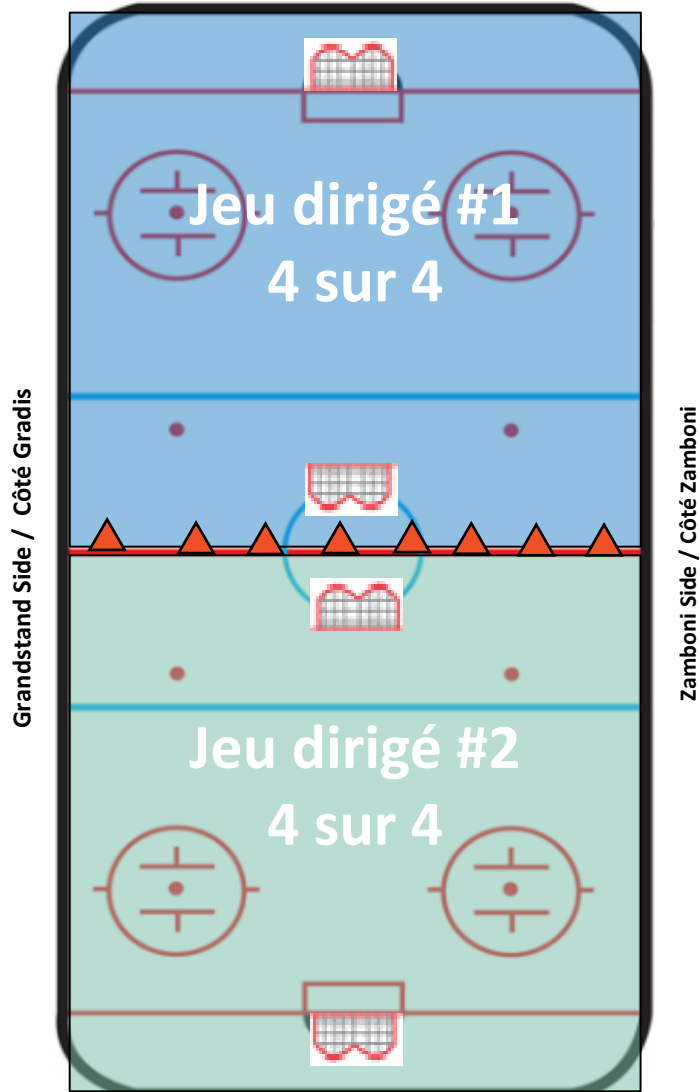
Notes

- 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

MAHG Pratique / Practice # 14

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 # 15

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		
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 # 15

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		
Floater to Help Goalies	All		
Floater to help/mange time/transitions	All		
Jeu dirigé #1			
Jeu dirigé #2			
Floater to help/mange time/transitions	All		

