



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

PLAN DE PRATIQUE DES PRATIQUES # 1, 2, 3

PRACTICE PLAN FOR PRACTICES # 1, 2, 3

Programme / Schedule

Endroit / Location	Date	Time	Groupe / Group	MAHG Practice #



Joueurs et Entraîneurs par groupe/ Players & Coaches by Group



MAHG Pratique / Practice # 1

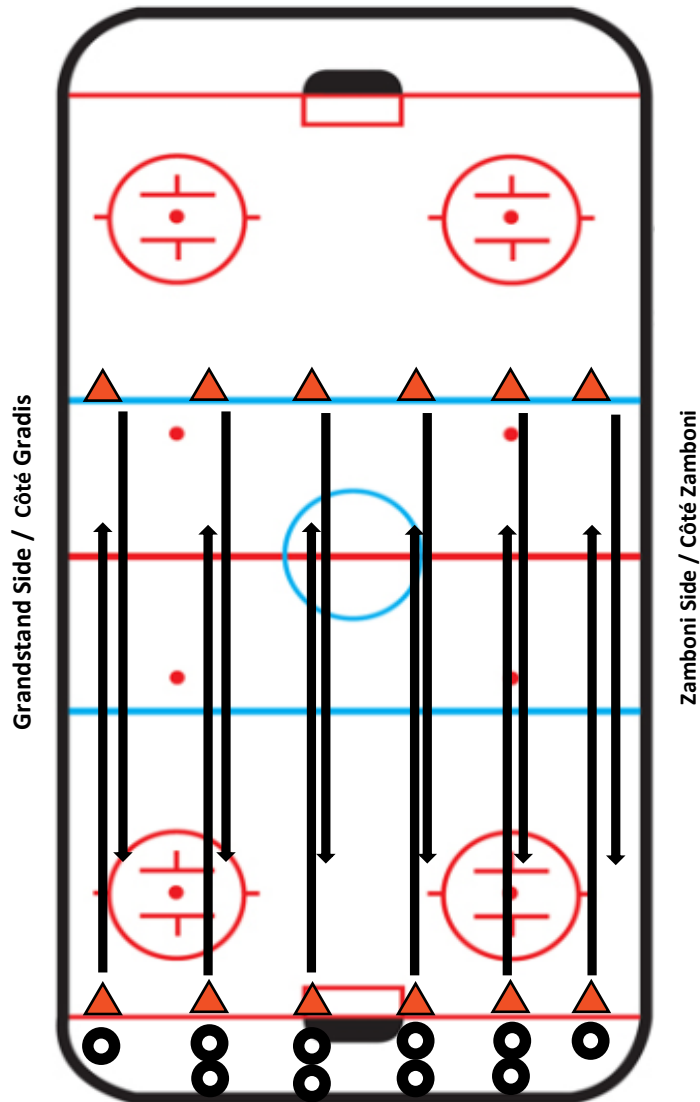
THÈME / THEME		GESTE / DRILLS	
Équilibre / Balance		Genoux Fléchis, Glisser sur 1-2 pieds, Sauts, Pivot, Freinage / Bent Knees, Glide 1-2 Feet, Jumps, Pivot, Stopping	
TYPE	ZONE	DURÉE / LENGTH	NATURE DE L'EXERCICE / EXPLANATION OF THE EXERCISE
Échauff / Warm-Up	2/3 - 1/3 glace	10	Vagues & Gardiens / Skating Lines & Goalies
Exercice 1	Coin 1	10	Zig Zag sans Rondelle / Zig Zag without the Puck
Exercice 2	Coin 2	10	Freinage sans Rondelle / Stopping Without the Puck
Exercice 3	Coin 3	10	Équilibre en Patinant / Balance while Skating
Exercice 4	Coin 4	10	Freinage avec Rondelle / Stopping with the Puck
Total		50	



MAHG Pratique / Practice # 1

Échauff / Warm-Up

Scoreboard / Tableau



Échauffement Patinage:

- 1.) Les genoux pliés, glissent sur les deux patins entre les lignes bleues
- 2.) Sauter par-dessus la ligne bleue et la ligne rouge
- 3.) Un genou sur la glace (G/D)
- 4.) Glisse sur une jambe entre les lignes bleues (G/D)

Warm-up Skating:

- 1.) Knees bent, glide on both skates between the blue lines
- 2.) Jump over the blue line & red line
- 3.) One knee on the ice (L/R)
- 4.) Glide on one leg between the blue lines (L/R)

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)

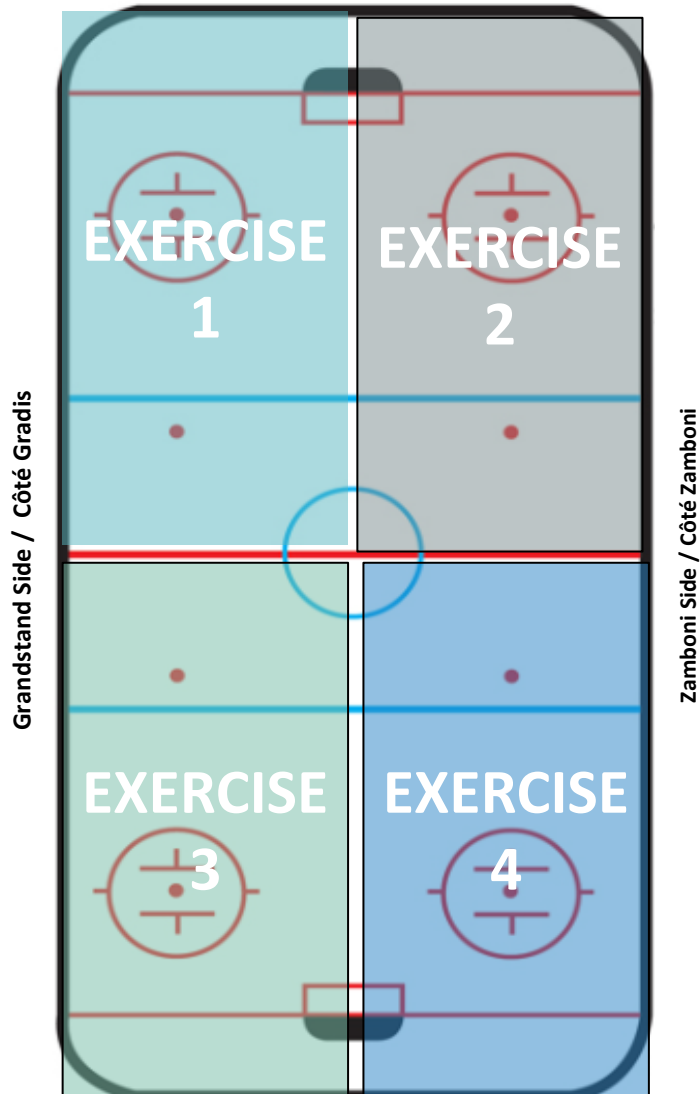
Notes

- 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 # 1

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 ●

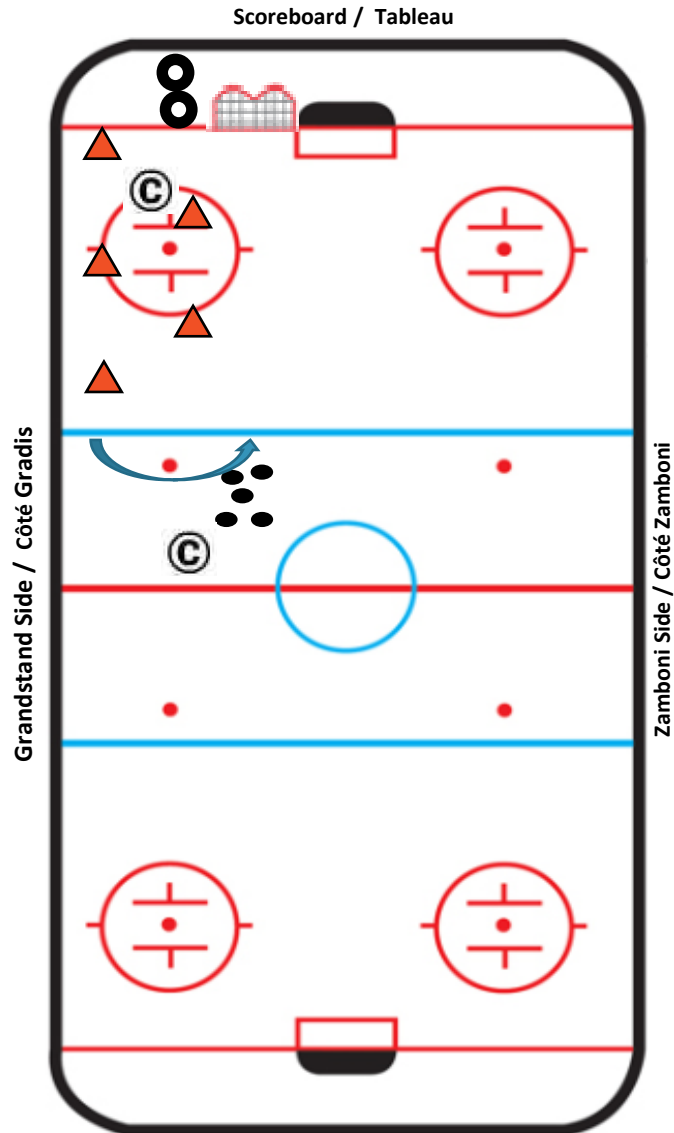
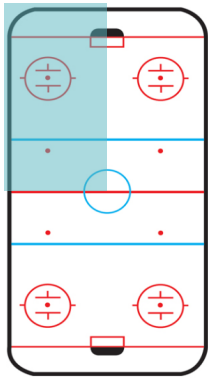
Rondelle / Puck ●

Cone ▲

Entraîneur / Coach ©

MAHG Pratique / Practice # 1

Exercise 1



Remarques

- Croisé latéral gauche, droit, gauche et droit
- Patinage croisé inverse
- Récupération de rondelle lancer au but
- Zig-zag avec rondelle lancer au but

Notes

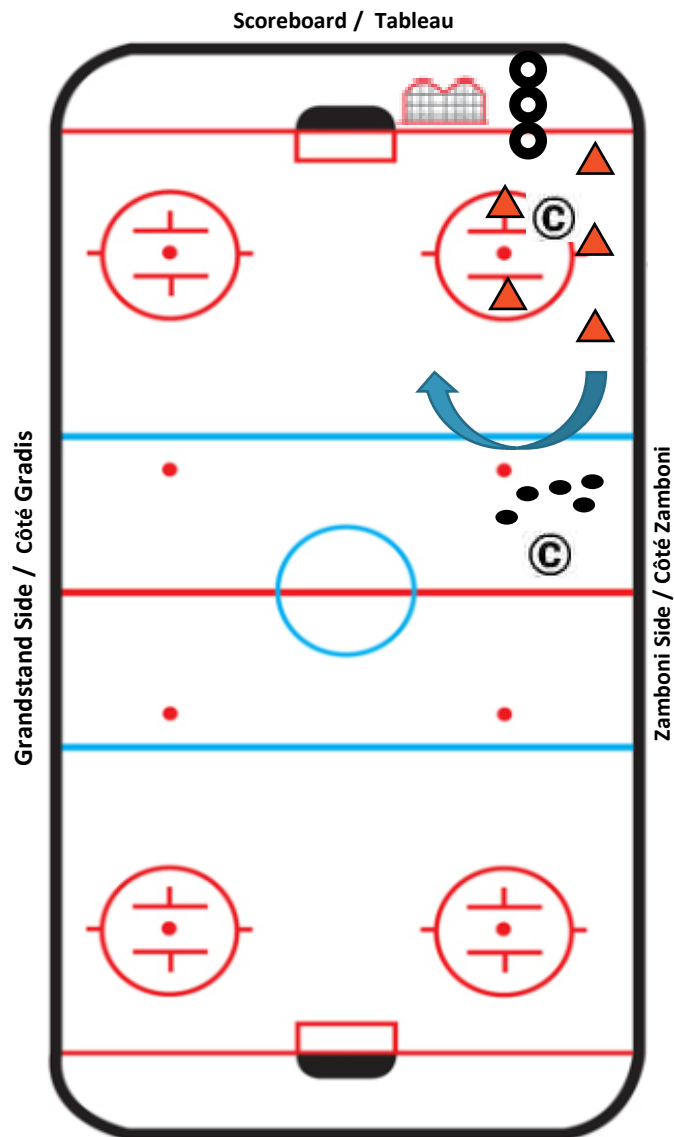
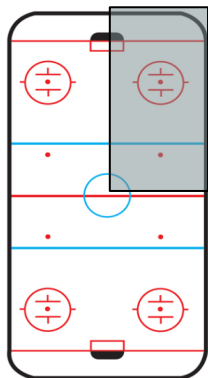
- Zig Zag through the cones left, right, left and right
- Pick up a puck and shoot on the net
- Zig Zag with a puck and shoot on the net

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 # 1

Exercise 2



Remarques

- Freinage complet aux cônes
- Récupération de rondelle
- Maniement avec obstacles
- Lancer au but

Notes

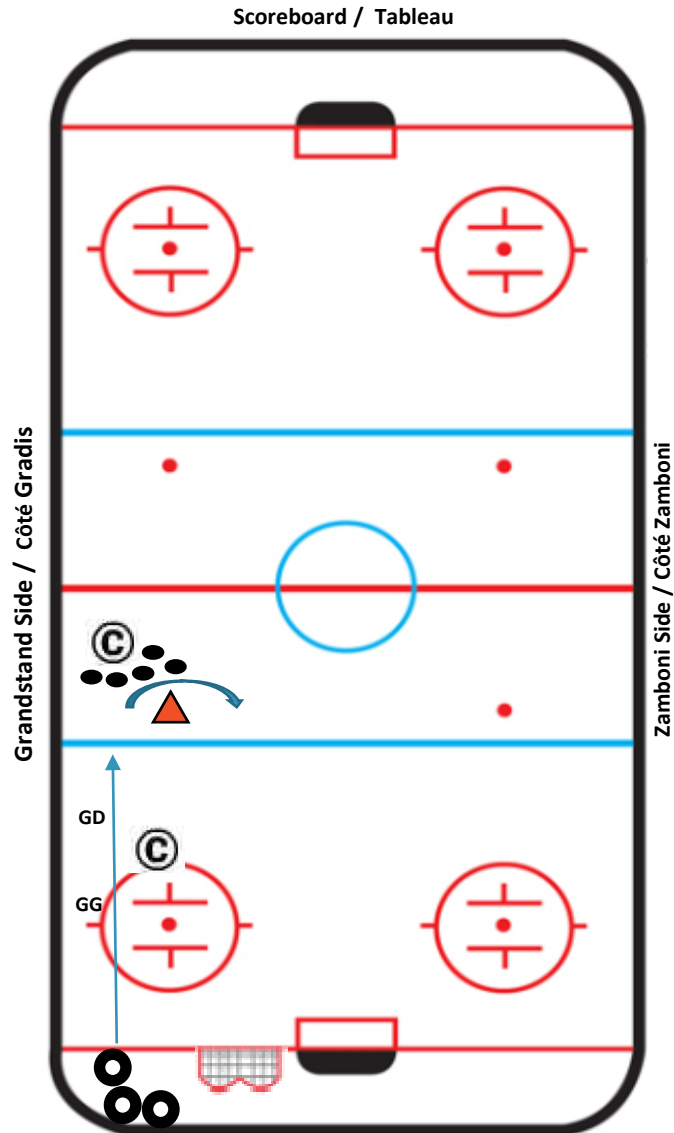
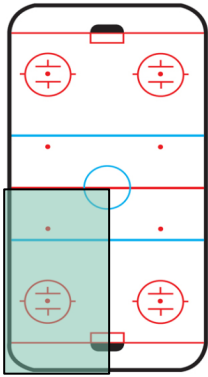
- Complete stop at the cones
- Pick up a puck and shoot on the net

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 # 1

Exercise 3



Remarques

- Départ avant, GD au sol, GG au sol
- Récupération de rondelle et lancer
- Surveiller leur position de base avec/sans la rondelle
- Les joueurs doivent se relever rapidement sans l'aide de leur bâton
- Forcer les joueurs à garder la tête sans/avec rondelle

Notes

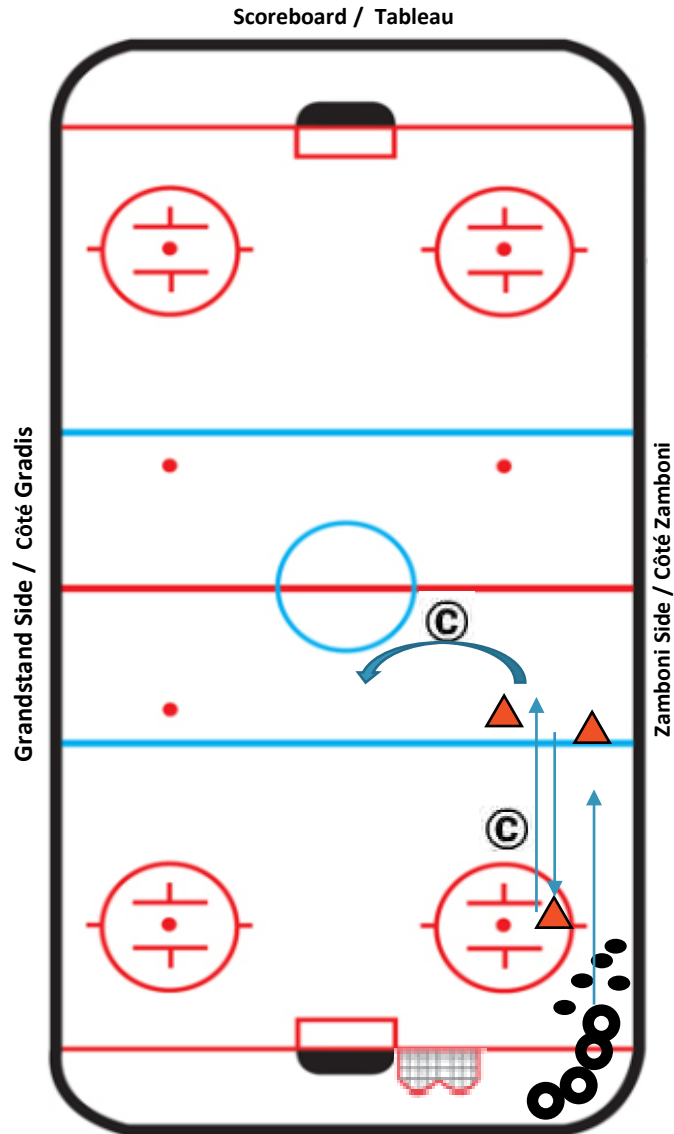
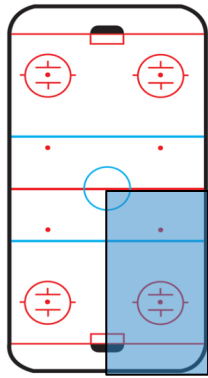
- Start skating forward, place the right knee (GD) on the ice, place the left knee on the ice
- Pick up a puck and shoot on the goal
- Player should be able to stand backup without the use of their stick

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 # 1

Exercise 4



Remarques

- Départ avant avec rondelle
- Freinage à la ligne bleue
- Départ de côté avec rondelle
- Freinage au "H marks"
- Départ de côté avec rondelle
- Lancer aux but

Notes

- Start with puck
- Complete stop at the blue line
- Start with the puck
- Complete stop at the "H Marks"
- Skate around the final cone and shoot on 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 # 1

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		
Floater to help/mange time/transitions	All		



MAHG Pratique / Practice # 1

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		
Mange time/transitions	All		



MAHG Pratique / Practice # 2

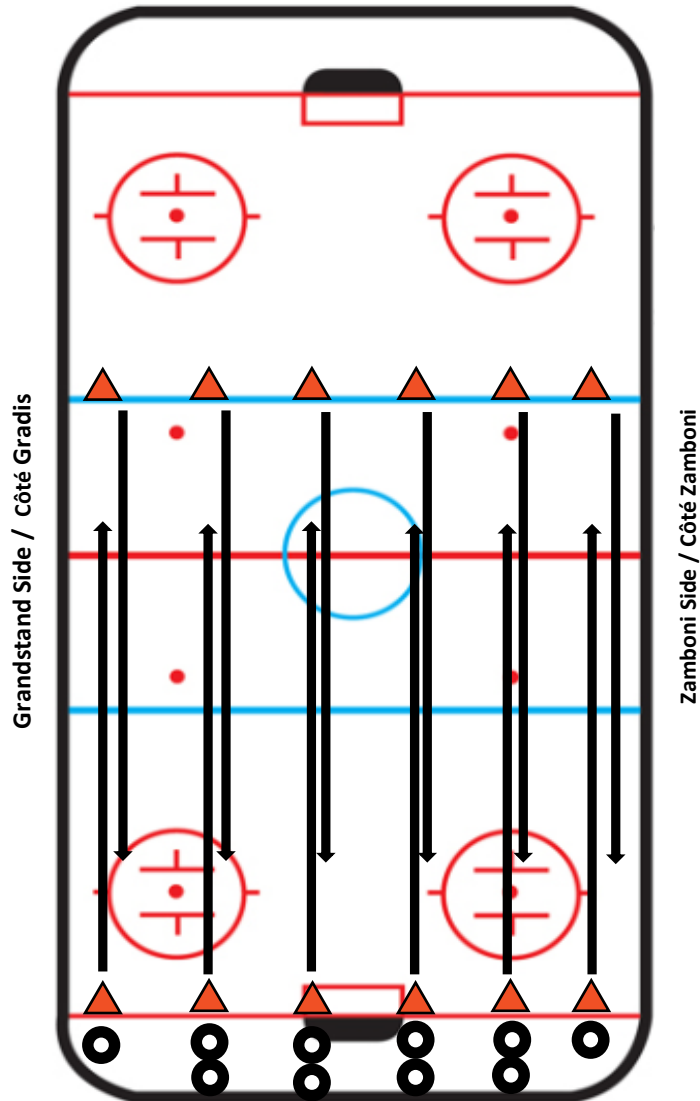
THÈME / THEME		GESTE / DRILLS	
Patinage Avant/ Forward Skating		Poussée en « T » et coupe en « C » / « T » Pushes and « C » Cuts	
TYPE	ZONE	DURÉE / LENGTH	NATURE DE L'EXERCICE / EXPLANATION OF THE EXERCISE
Échauff / Warm-Up	2/3 - 1/3 glace	10	Vagues & Gardiens / Skating Lines & Goalies
Exercice 1	Coin 1	10	Poussée – Technique / Skating Technique
Exercice 2	Coin 2	10	Poussée – Puissance / Skating Pushing for Power
Exercice 3	Coin 3	10	Coupes en C / C Cuts
Exercice 4	Coin 4	10	Coupes en C – Course / C Cuts - Race
Jeu dirigé #1	Half Ice	30	Half Ice Game
Jeu dirigé #2	Half Ice	30	Half Ice Game
Total		80	



MAHG Pratique / Practice # 2

Échauff / Warm-Up

Scoreboard / Tableau



Échauffement Patinage:

- 1.) Poussée 1 jambe
- 2.) Poussée jambes alternées
- 3.) Coupes en "C" simultané
- 4.) Coupes en "C" alterné

Warm-up Skating:

- 1.) One leg push
- 2.) One le push alternate legs
- 3.) "C" Cuts both legs
- 4.) "C" cuts alternate legs

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)

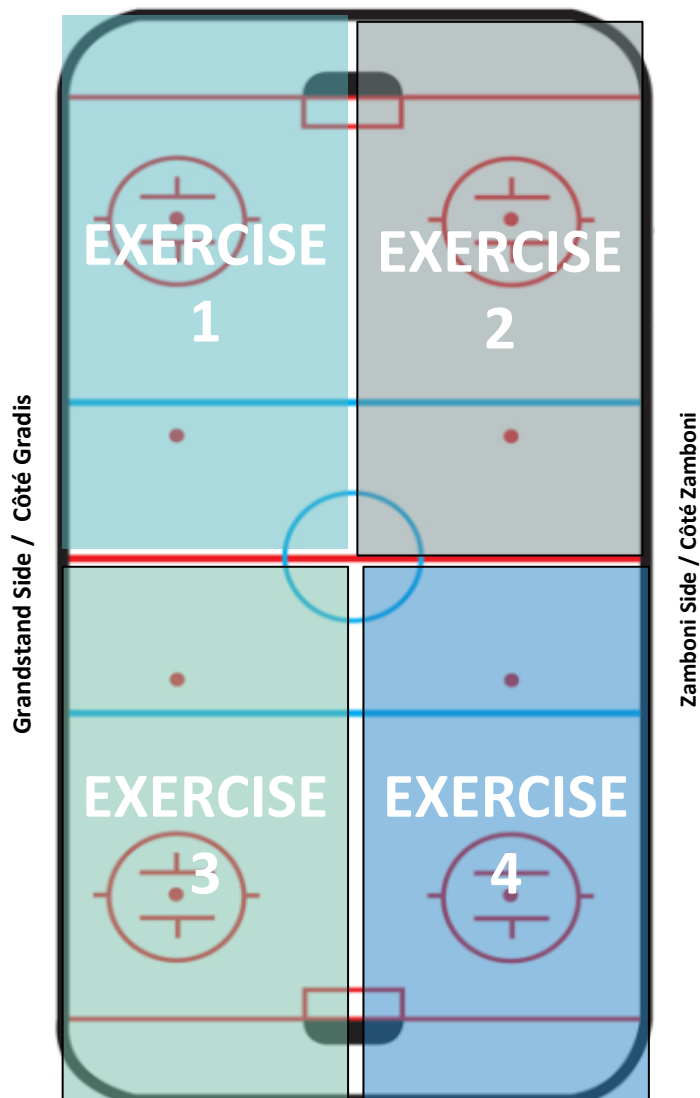
Notes

- 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 # 2

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 ●

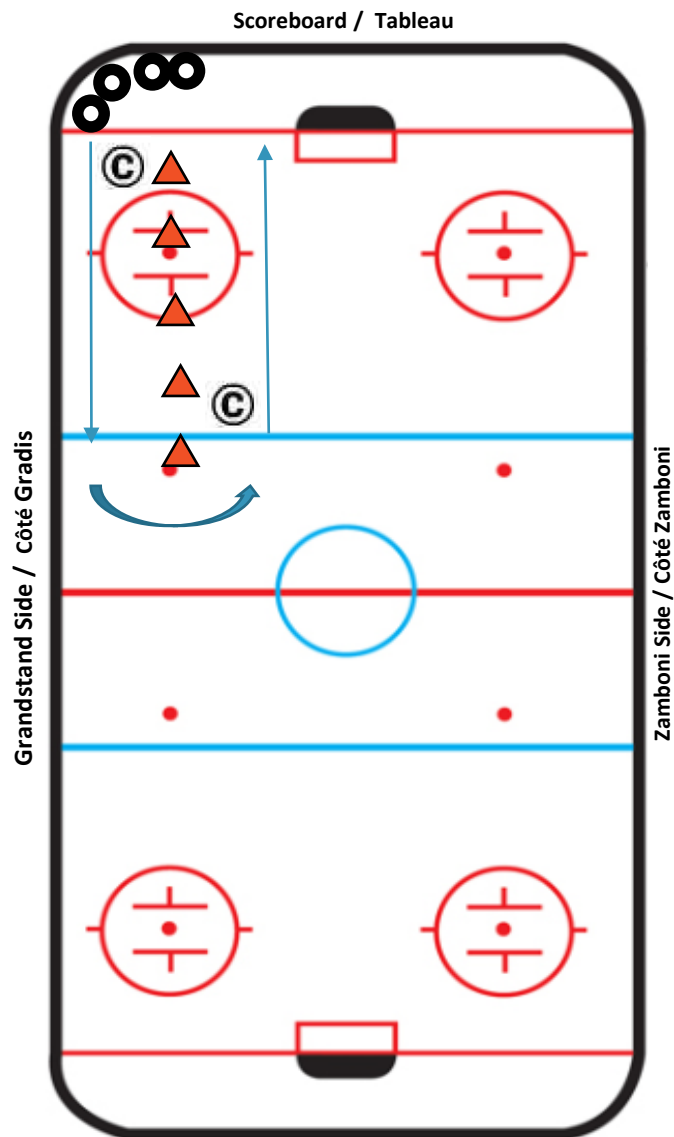
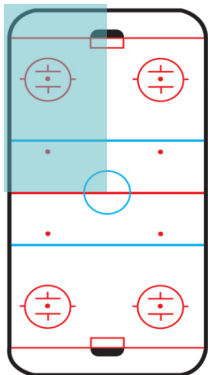
Rondelle / Puck ●

Cone ▲

Entraîneur / Coach ©

MAHG Pratique / Practice # 2

Exercise 1



Remarques

- Flexion des genoux
- Corps droit - regard devant
- Tête reste au même niveau
- Essayez d'abord sans bâton, puis laissez les joueurs tenir un bâton.

Notes

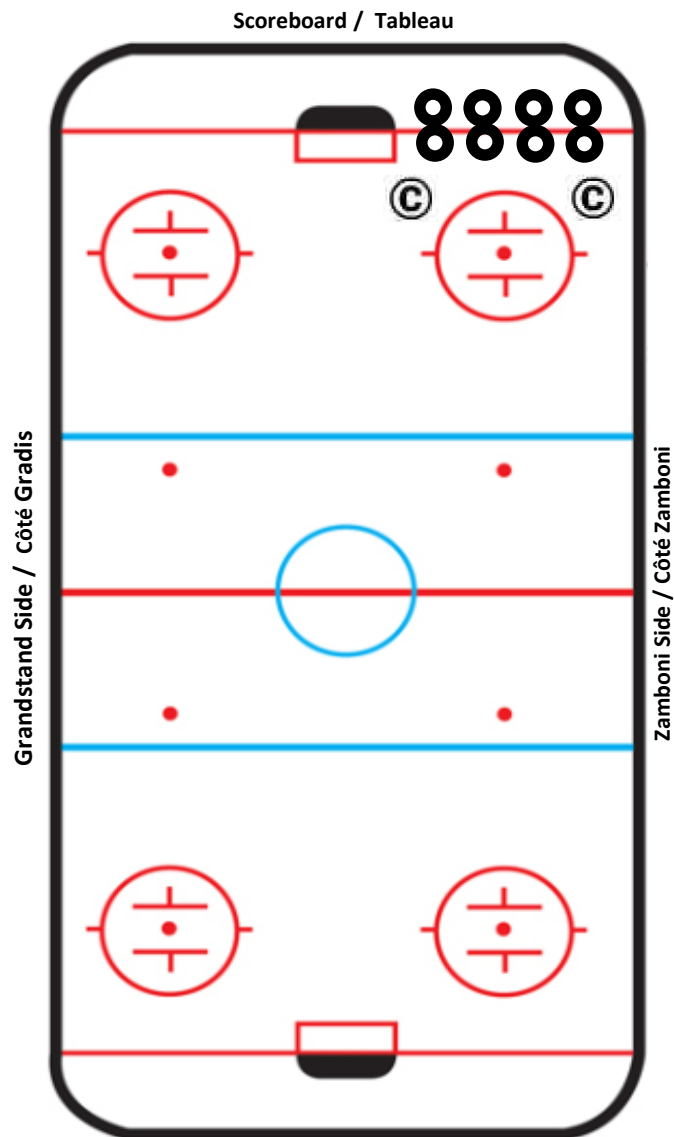
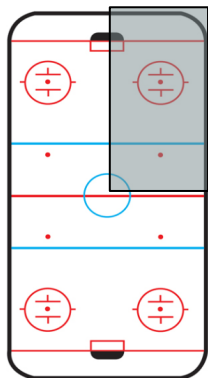
- Bend the knees
- Straight body, looking forward
- Head should stay level
- Try without a stick first then let the players hold a stick.

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 # 2

Exercise 2



Remarques

- 2 par 2
- Flexion des genoux
- Équilibre du joueur qui est poussé
- Freiner pour augmenter la difficulté
- Une autre variété peut être de tirer un joueur utilisant les deux bâtons contre la poussée.
- Allez à la ligne bleue puis changez et allez dans l'autre sens

Notes

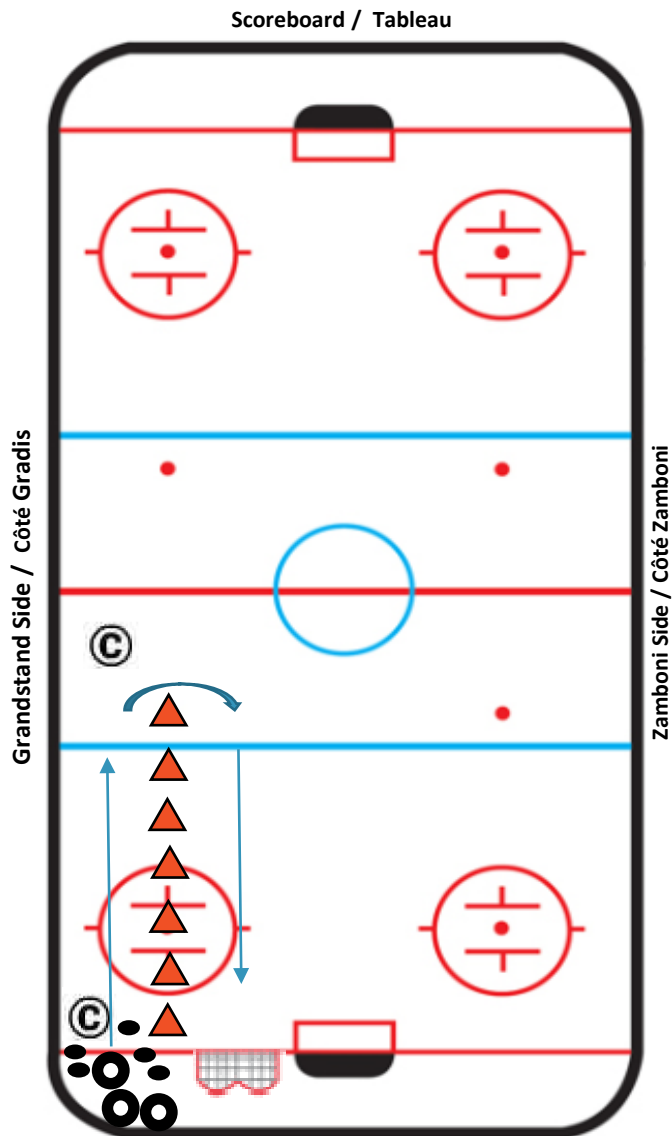
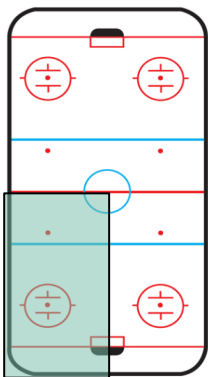
- 2 par 2
- Bend the knees
- The player being pushed should keep their balance
- The player being pushed can use the snowplow stop to make it harder.
- Another variety can be to pull a player using both sticks vs. push.
- Go to the blue line then switch and go the other way

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 # 2

Exercise 3



Remarques

- Avec rondelle
- Coupes en C alternés et simultanées
- Flexion des genoux
- Transport de rondelle avec coupes en C
- Tirer sur le fillet

Notes

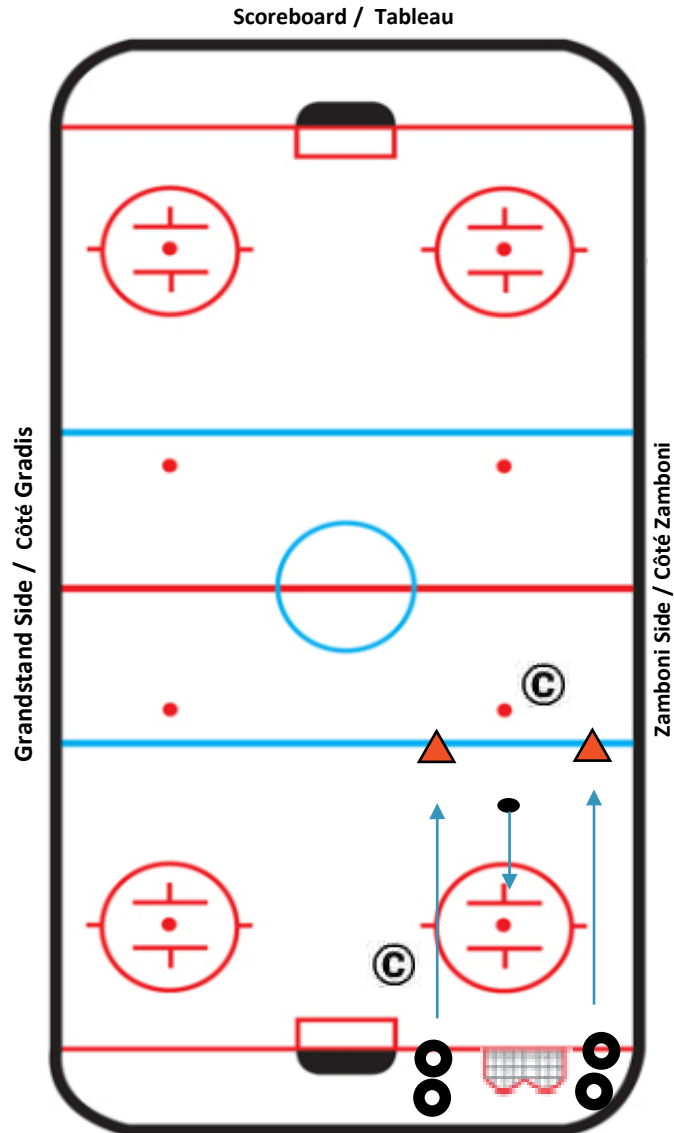
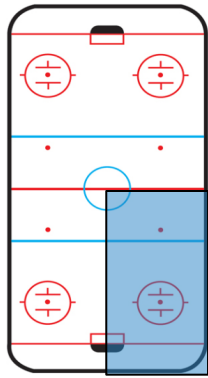
- With a puck
- "C" cuts alternating legs and simultaneous
- Bend the knees
- Bring the puck, keeping it in front of you
- Shoot on the net

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 # 2

Exercise 4



Remarques

- Les joueurs partent de chaque côté du but et contournent le cône pour récupérer la rondelle
- Coupes en C jusqu'à la récupération de rondelle (les lames restent en contact avec la glace).
- Lancer aux but

Notes

- Players start in two lines, race around the cone to get the puck
- Important, they must do "C" cuts until they get the puck
- Shoot on the net

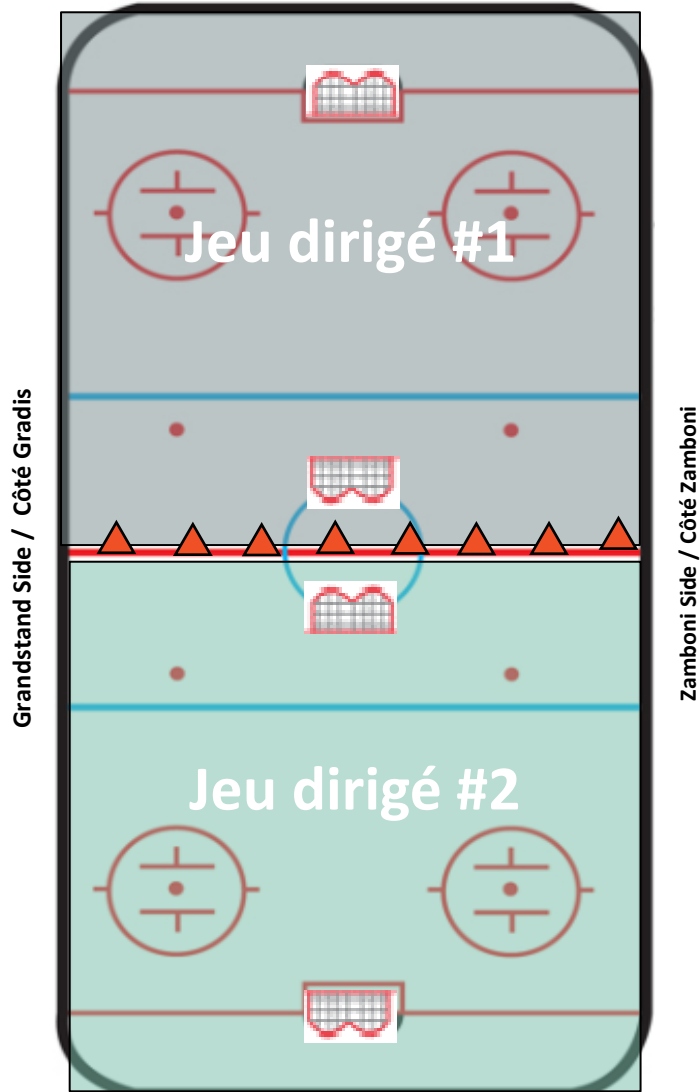
The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

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 # 2

Parti Demi Glace / Half Ice Games

Scoreboard / Tableau



Remarques

- Il y aura 30 minutes de demi-glace 4 sur 4 matchs. En règle générale, l'ensemble du groupe est divisé en deux avec les joueurs les plus forts d'un côté et les joueurs les plus faibles de l'autre moitié, puis deux équipes sont constituées de chaque côté. Le sifflet doit être sifflé toutes les 1,5 minutes pour être changé au besoin.
- En fonction de la taille globale des groupes, des ajustements peuvent être effectués au besoin.

Notes

- There will be 30 minutes of half-ice 4 on 4 games. Typically, the entire group is split in half with the stronger players on one side and the weaker players on the other half and then two teams are made on each side. The whistle should be blown every 1.5 minutes to change as needed.
- Depending on the overall groups size adjustments can be made as needed.

MAHG Pratique / Practice # 2

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



MAHG Pratique / Practice # 2

Group 2

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		
Exercice 4	4		
Floater to Help Goalies			
Mange time/transitions			
Jeu dirigé #1	Half Ice		
Jeu dirigé #2	Half ice		
Floater to Help Goalies			
Floater to help/mange time/transitions			



MAHG Pratique / Practice # 3

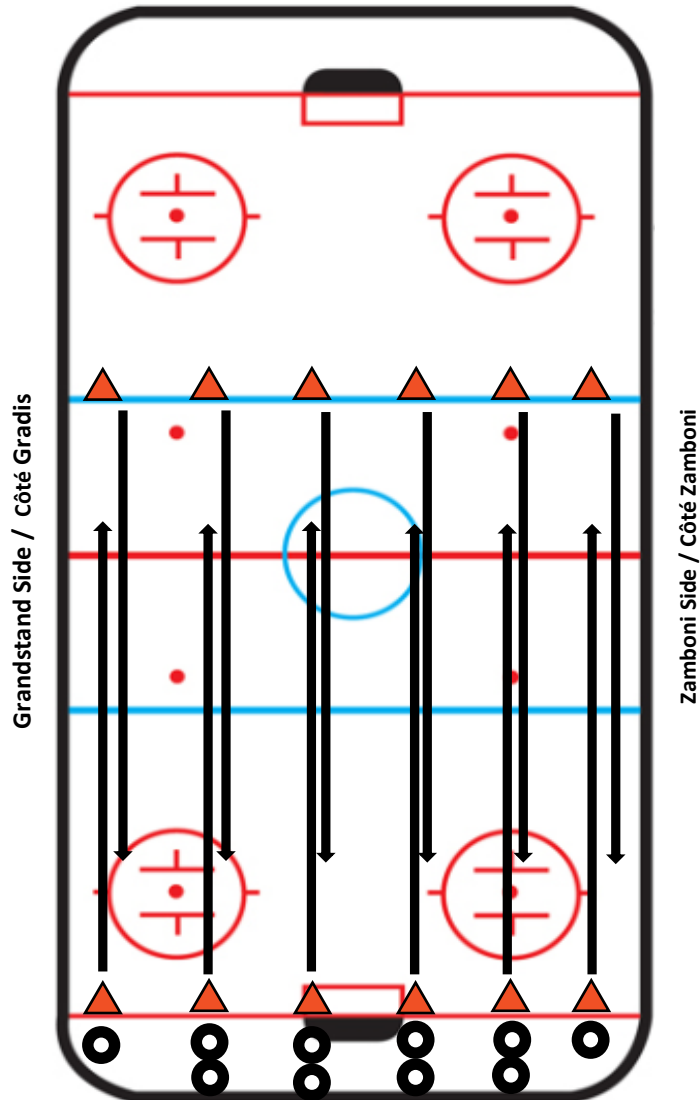
THÈME / THEME		GESTE / DRILLS	
Patinage Avant/ Forward Skating		Départ, Accélération / Starting & Aceleration	
TYPE	ZONE	DURÉE / LENGTH	NATURE DE L'EXERCICE / EXPLANATION OF THE EXERCISE
Échauff / Warm-Up	2/3 - 1/3 glace	10	Vagues & Gardiens / Skating Lines & Goalies
Exercice 1	Coin 1	10	Départ avant + acc. avec rondelle / Forward start with Acc with Puck
Exercice 2	Coin 2	10	Départ côté / Side Start
Exercice 3	Coin 3	10	Acc. avec rondelle + pression/ Acc. with the puck with pressure
Exercice 4	Coin 4	10	Départ avant + acc – Course / Start + Acc - Race
Jeu dirigé #1	Zone 'Offensive'	10	Matches 3 vs 3 (glace transversale) / 3 on 3 game (cross ice)
Jeu dirigé #2	Zone 'Neutre'	10	Matches 3 vs 3 (glace transversale) / 3 on 3 game (cross ice)
Jeu dirigé #3	Zone 'Défensive'	10	Matches 3 vs 3 (glace transversale) / 3 on 3 game (cross ice)
Total		80	



MAHG Pratique / Practice # 3

Échauff / Warm-Up

Scoreboard / Tableau



Échauffement Patinage:

- 1.) Départ avant / freinage linge bleu
- 2.) Départ avant / freinage ligne ringette, freinage linge bleu, freinage ligne rouge
- 3.) Départ côté / freinage ligne bleu
- 4.) Départ côté / freinage ligne ringette, freinage linge bleu, freinage ligne rouge

Warm-up Skating:

- 1.) Forward start / stop at the blue line
- 2.) Forward start / stop at the ringette line, blue line, red line
- 3.) Side start / stop at the blue line
- 4.) Side start / stop at the ringette line, blue line, red line

Remarques

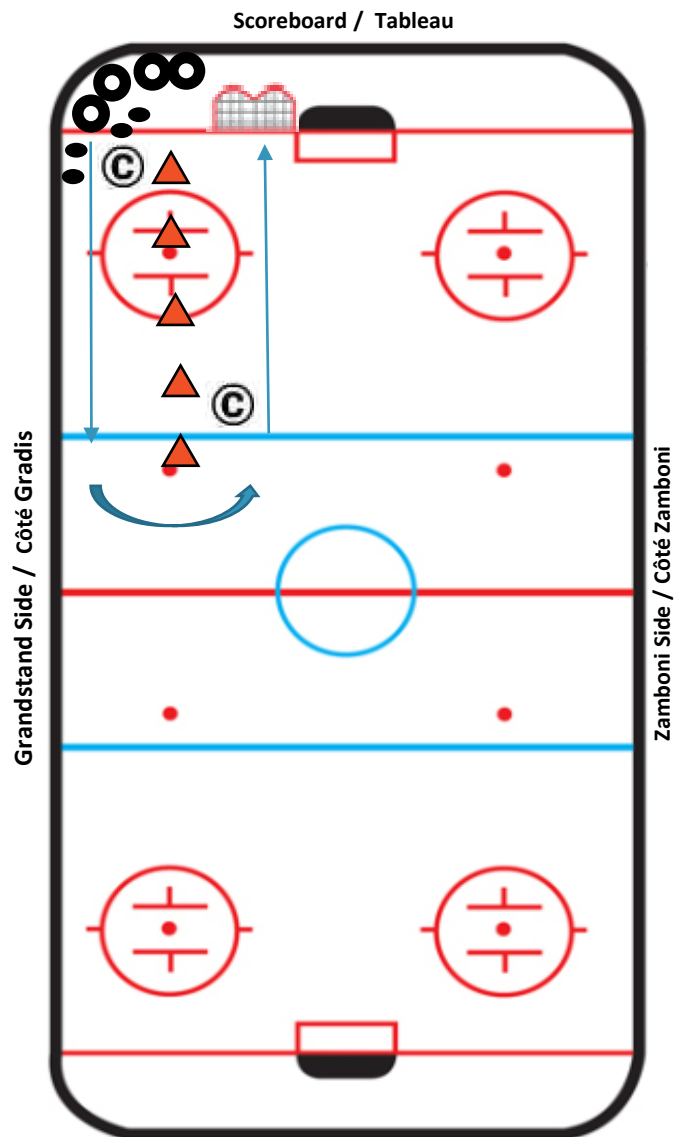
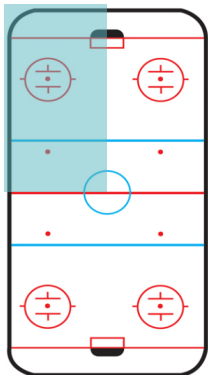
- Avant de commencer chaque variante, demandez à les joueurs de prendre un genou pour la démonstration.
- 6 lignes / la prochaine vague commence après que la précédente ait atteint la ligne bleue
- Total 8 fois (4 dans chaque direction)

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 # 3

Exercise 1



Remarques

- Départ avant avec rondelle
- Accélération avec 1 main sur bâton
- Virage brusque
- Accélération avec 1 main sur bâton
- Lancer au but

Notes

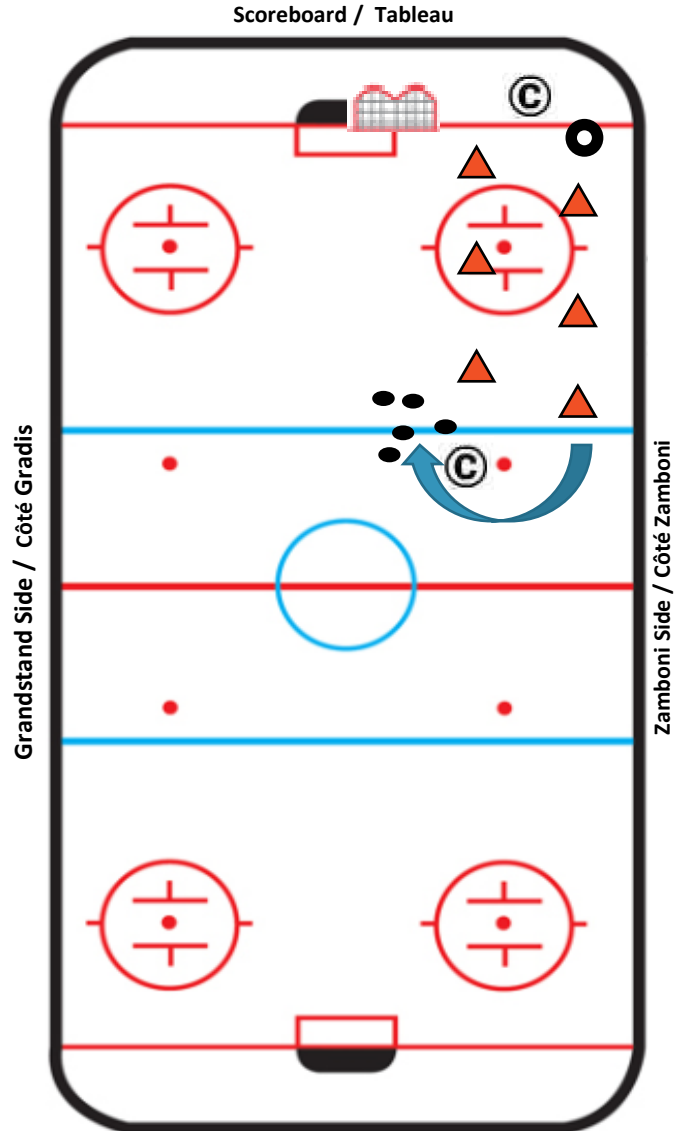
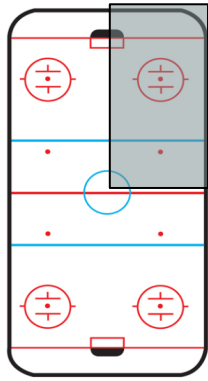
- Start with a puck
- Accelerate with one hand on the puck
- Hard strides, round the cone
- Accelerate with one hand on the puck
- Shoot on the net

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 # 3

Exercise 2



Remarques

- Freinage complet aux cônes
- Départ de côté et accélération (Croisement des patins au départ de côté)
- Virage brusque
- Récupération de rondelle
- Accélération
- Lancer au but

Notes

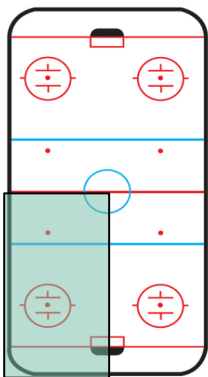
- Complete stop at each cone
- Side start with acceleration (crossing one leg over the other)
- Hard strides
- Grab a puck, accelerate and shoot on the net

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.

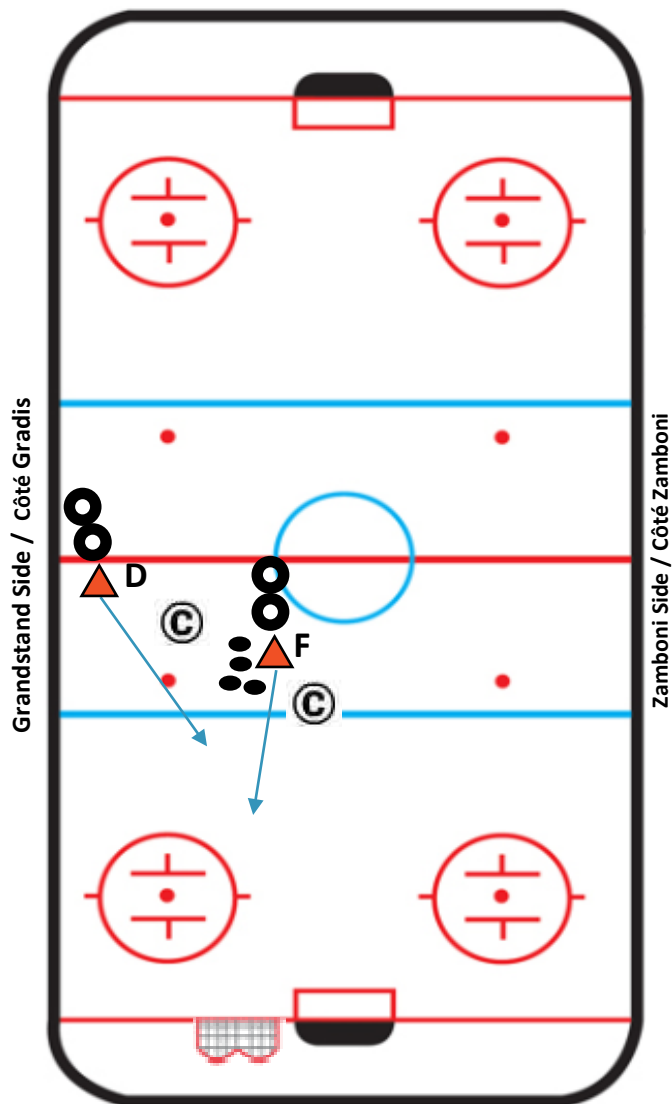
Le programme MAHG aura des joueurs de tous niveaux, n'hésitez pas à adapter les exercices aux capacités de chaque groupe avec lequel vous travaillez.

MAHG Pratique / Practice # 3

Exercise 3



Scoreboard / Tableau



Remarques

- F: Départ avant avec rondelle et acc.
- D: poursuite de F
- F se dirige vers le but pour marquer
- Ajuster les points de départ selon la vitesse des joueurs

Notes

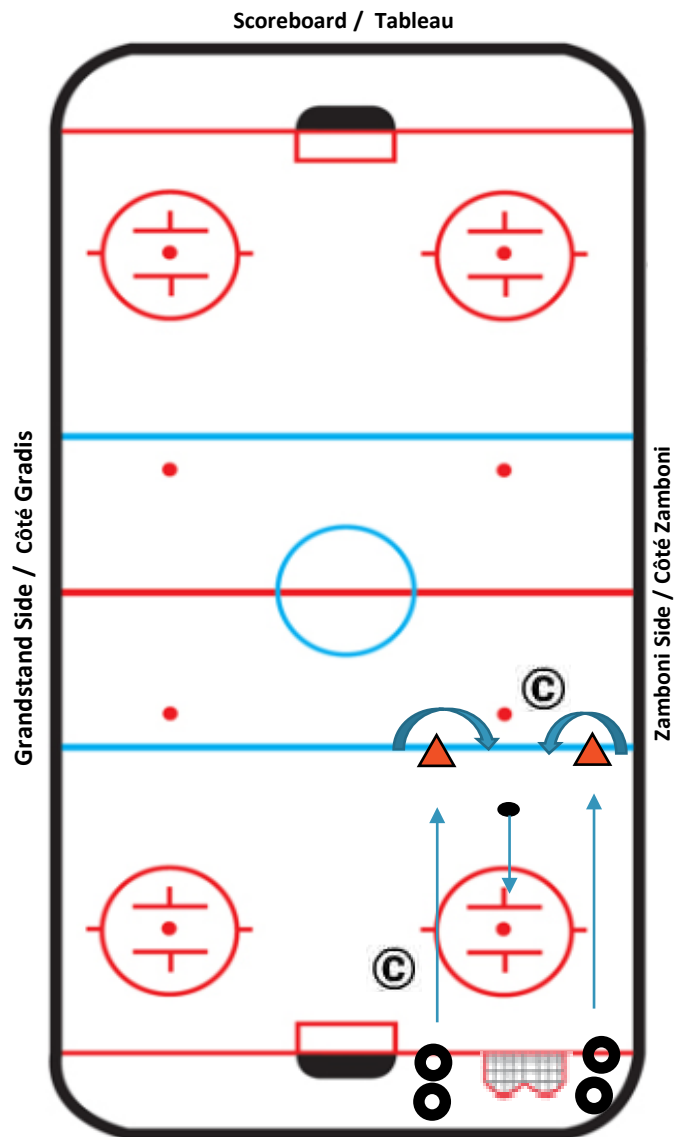
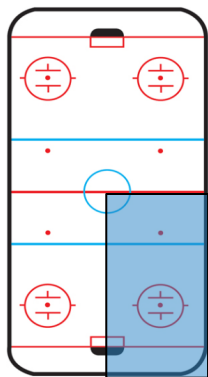
- F starts with the puck and accelerates
- D leaves in pursuit
- F heads to the net to try and score D chases in pursuit
- Adjust the cones as need based on the speed of players

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 # 3

Exercise 4



Remarques

- Les joueurs partent de chaque côté du but et contournent le cône pour récupérer la rondelle
- Lancer aux but

Notes

- Players start in two lines, race around the cone to get the puck
- Shoot on the net

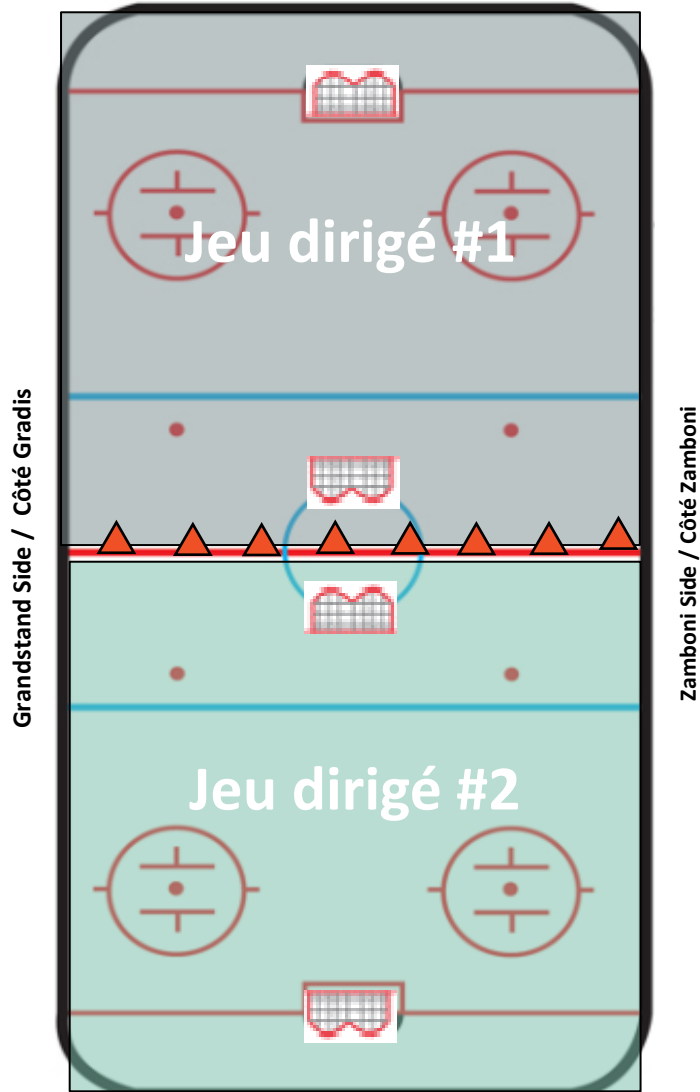
The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

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 # 3

Parti Demi Glace / Half Ice Games

Scoreboard / Tableau



Remarques

- Il y aura 30 minutes de demi-glace 4 sur 4 matchs. En règle générale, l'ensemble du groupe est divisé en deux avec les joueurs les plus forts d'un côté et les joueurs les plus faibles de l'autre moitié, puis deux équipes sont constituées de chaque côté. Le sifflet doit être sifflé toutes les 1,5 minutes pour être changé au besoin.
- En fonction de la taille globale des groupes, des ajustements peuvent être effectués au besoin.

Notes

- There will be 30 minutes of half-ice 4 on 4 games. Typically, the entire group is split in half with the stronger players on one side and the weaker players on the other half and then two teams are made on each side. The whistle should be blown every 1.5 minutes to change as needed.
- Depending on the overall groups size adjustments can be made as needed.

Sunday September 19th, 2021
Mac Arena
07:00-08:20

MAHG Pratique / Practice # 3

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



Sunday September 19th, 2021
 Mac Arena
 08:30-09:50

MAHG Pratique / Practice # 3

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		
Exercice 4	4		
Floater to Help Goalies	All		
Floater to help/mange time/transitions	All		
Jeu dirigé #1	Half ice		
Jeu dirigé #2	Half Ice		
Floater to Help Goalies	All		
Floater to help/mange time/transitions	All		

