



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

PLAN DE PRATIQUE DES PRATIQUES # 4, 5, 6

PRACTICE PLAN FOR PRACTICES # 4, 5, 6

Programme / Schedule

Endroit / Location	Date	Time	Groupe / Group	MAHG Practice #



Joueurs et Entraîneurs par groupe/ Players & Coaches by Group



MAHG Pratique / Practice # 4

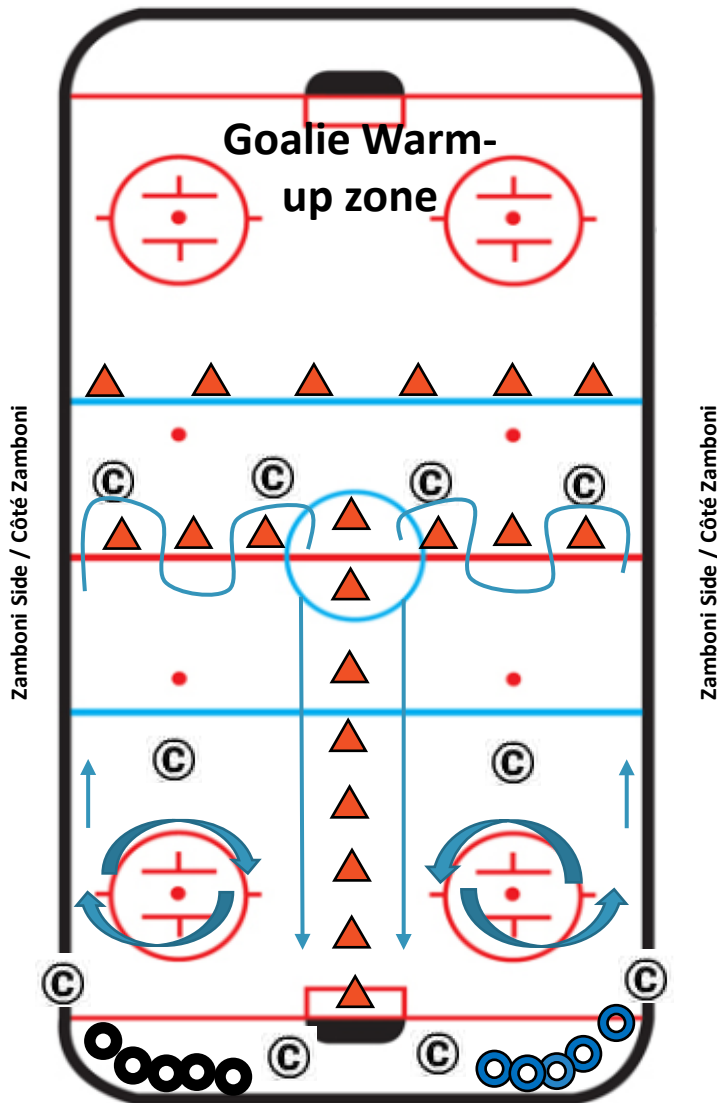
THÈME / THEME		GESTE / DRILLS	
Tournage & croisements / Turning & Crossovers		Arrêts, démarrages, virages serrés et croisements / Stops, Starts, tight turns and crossovers	
TYPE	ZONE	DURÉE / LENGTH	NATURE DE L'EXERCICE / EXPLANATION OF THE EXERCISE
Échauff / Warm-Up	2/3 - 1/3 glace	10	Croisés au cercle/ Circle Crossovers
Exercice 1	Coin 1	10	Virages brusques / cercle serré de 360 degrés (sans gardiens)/ Fast Skating tight 360 Degree turns
Exercice 2	Coin 2	10	Virage brusque / Freinage complet / Stopping Without the Puck
Exercice 3	Coin 3	10	Virages en croisés / Crossovers
Exercice 4	Coin 4	10	Départ rapide, accélération, virage serré. C'est une course !! / Fast Start, acceleration, tight turn. Its a race!!
Total		50	



MAHG Pratique / Practice # 4

Échauff / Warm-Up

Scoreboard / Tableau



Échauffement 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 slalomez à travers 3-4 cônes avant de patiner aussi vite que possible vers la ligne de but.

Warm-up 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 slalom through 3-4 cones before skating as fast as they can 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.

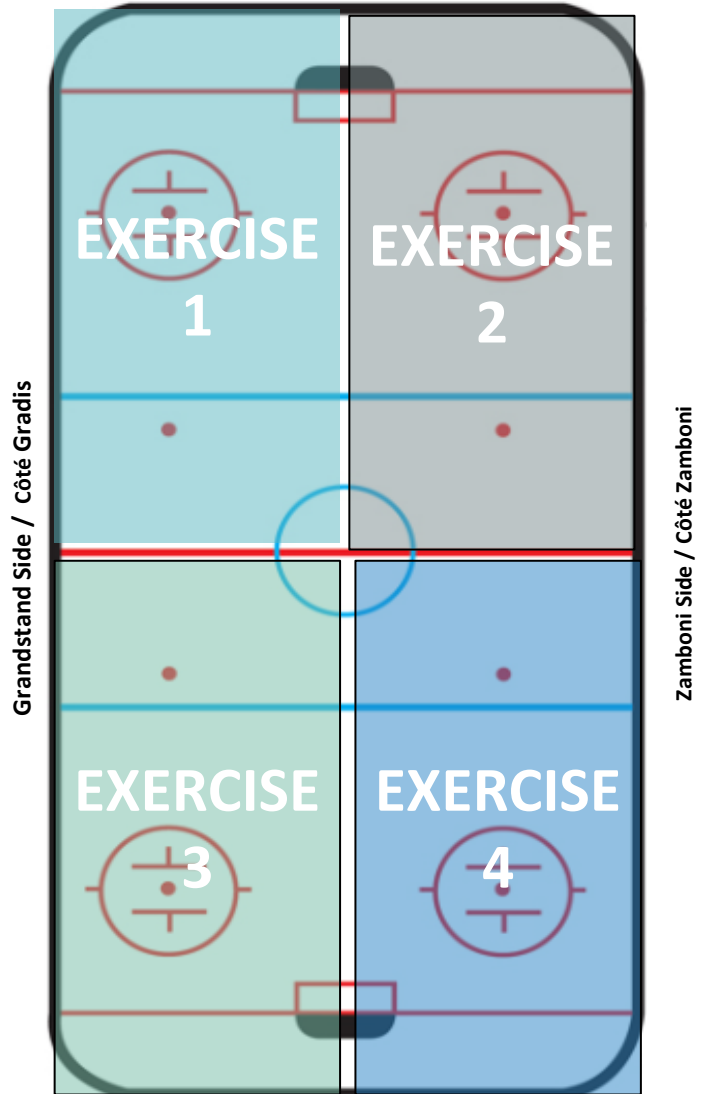
Notes

- 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 # 4

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, 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 ●

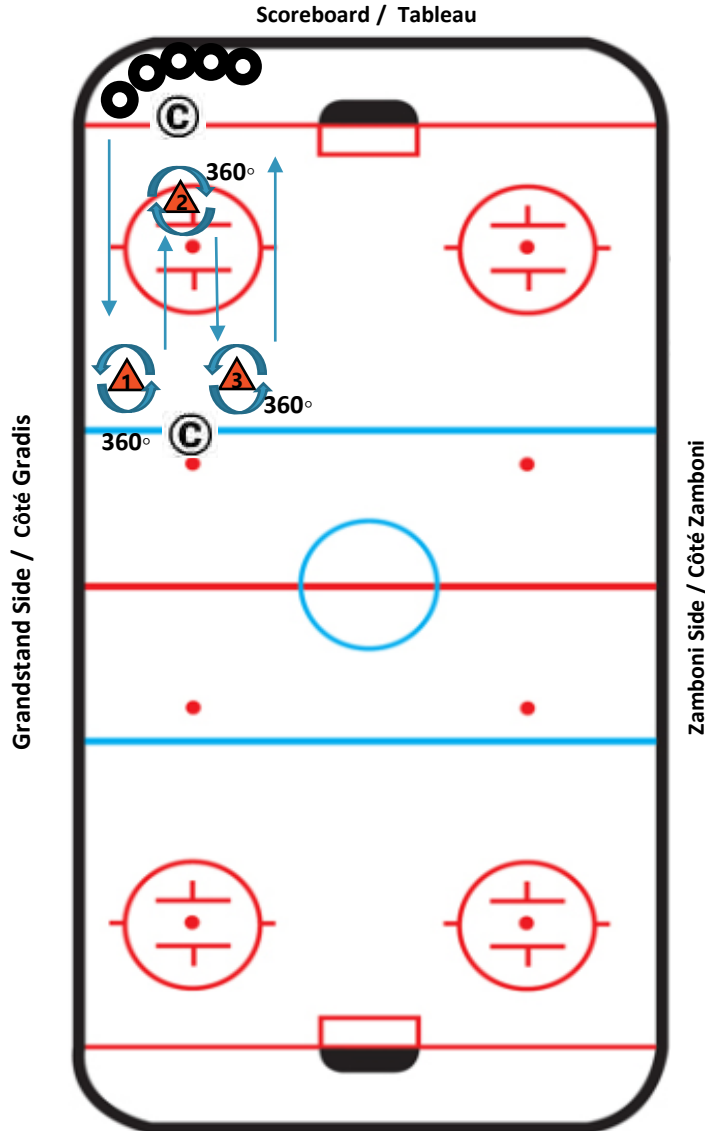
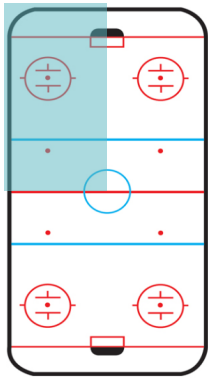
Rondelle / Puck ●

Cone ▲

Entraîneur / Coach ©

MAHG Pratique / Practice # 4

Exercice 1



Remarques

- Les joueurs commencent dans une seule ligne dans le coin.
- Les joueurs patinent jusqu'au 1er cône et complètent un cercle serré de 360 degrés, puis patinent jusqu'au deuxième cône aussi vite que possible en complétant un deuxième cercle de 360 degrés. Enfin, poussant vers le troisième cône et complétant un cercle final de 360 degrés.
- Pas de Rondelle.

Notes

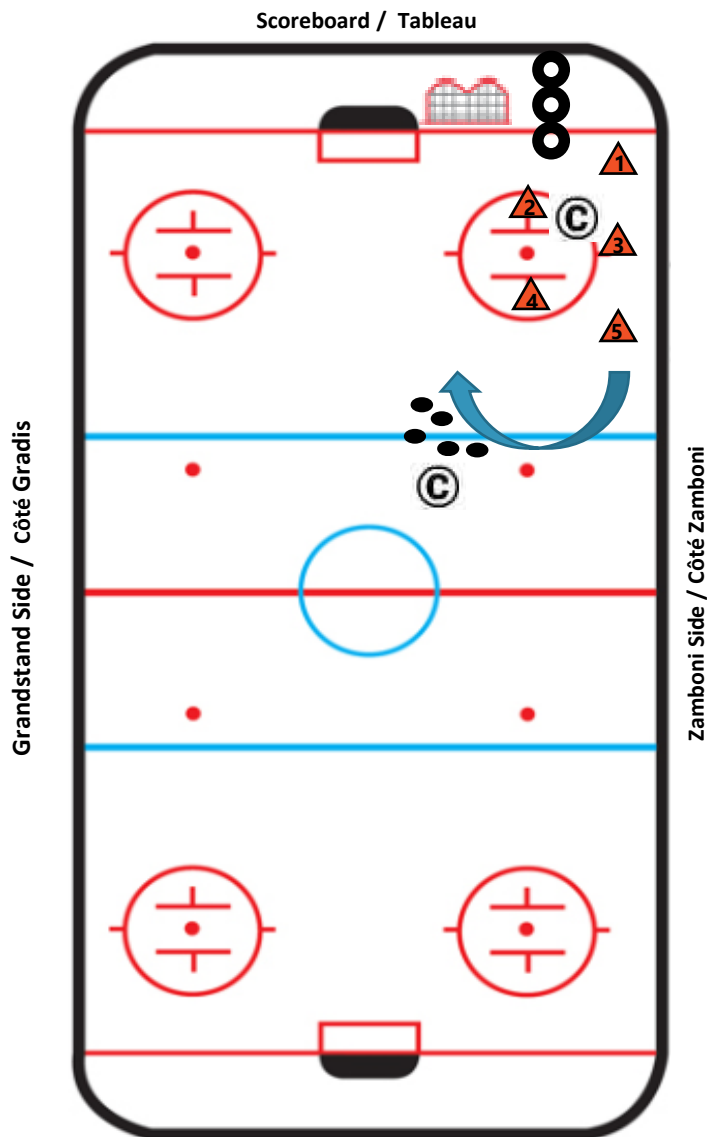
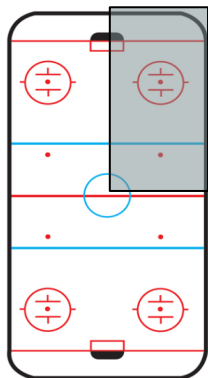
- Players start in a single line in the corner.
- Players skate to the 1st cone and complete a 360 degree tight circle, then skate to the second cone as fast as they can completing a second 360 degree circle. Finally pushing to the third cone and completing a final 360 degree circle.
- No Pucks

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 # 4

Exercise 2



Remarques

- Freinage complet aux cônes
- Récupération de rondelle
- Lancer au but

Notes

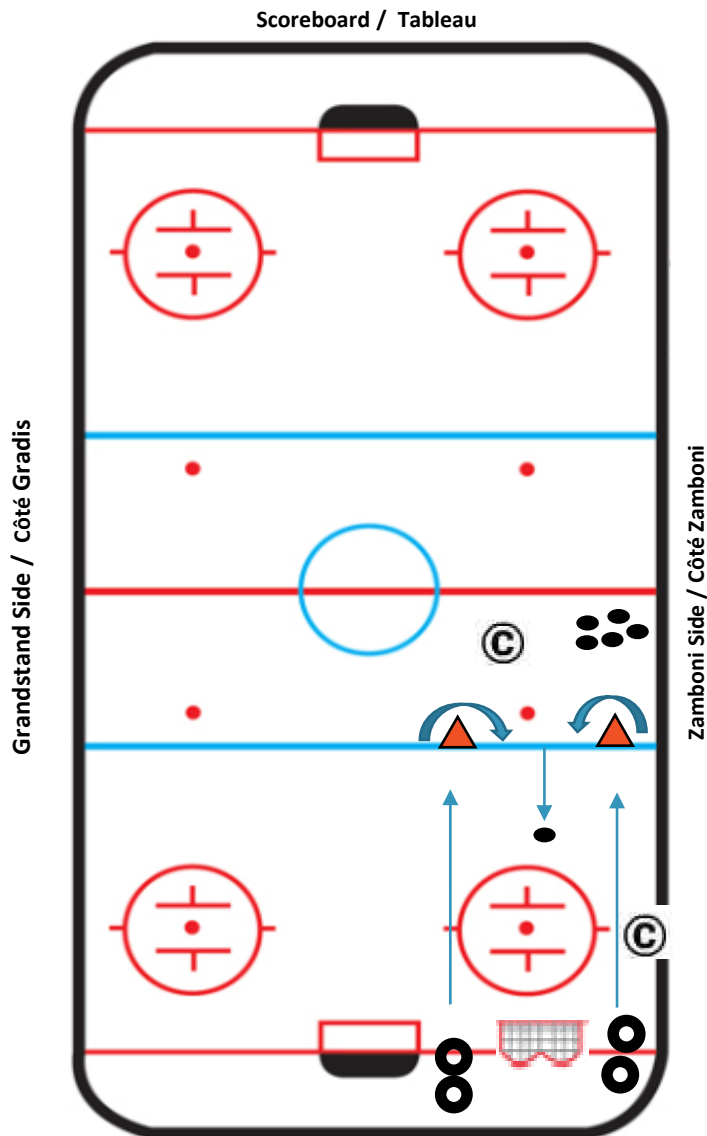
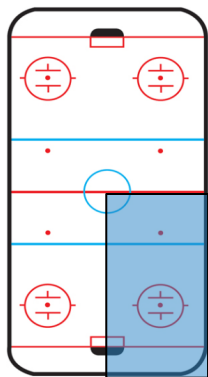
- Complete stop at the cones
- Practice side starts with crossing over
- Pick up a puck and shoot on the net

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 # 4

Exercise 4



Remarques

- Les joueurs partent de chaque côté du but et contournent le cône pour récupérer la rondelle
- Entraînez-vous au démarrage rapide, une main sur le bâton, la tête haute, la position en "V", 2 ou 3 pas puissants / rapides.
- Lancer aux but

Notes

- Players start in two lines, race around the cone to get the puck
- Practice the fast start, one hand on the stick, head up, "V" stance, 2 or 3 powerful / quick strides
- 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 # 4

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 # 4

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 # 5

THÈME / THEME		GESTE / DRILLS	
PATINAGE ARRIÈRE/ Backward Skating		coupe en « C » / « 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	PATINAGE ARRIÈRE – Technique / Backward Skating Technique
Exercice 2	Coin 2	10	PATINAGE ARRIÈRE Zig Zag / Backwards Skating Zig Zag
Exercice 3	Coin 3	10	PATINAGE ARRIÈRE Coupes en C avec Rondelle / Backwards Skating C Cuts with the Puck
Exercice 4	Coin 4	10	PATINAGE ARRIÈRE Coupes en C – Course / Backward Skating C Cuts - Race
Jeu dirigé #1	Half Ice	30	Half Ice Game
Jeu dirigé #2	Half Ice		Half Ice Game

Total

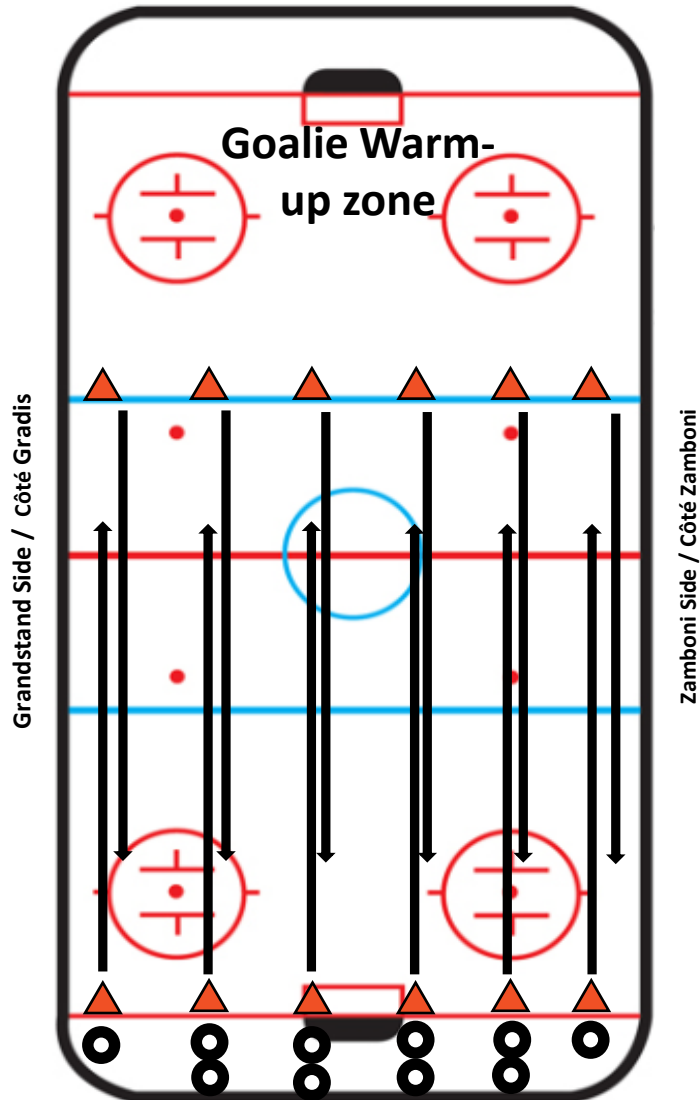
80



MAHG Pratique / Practice # 5

Échauff / Warm-Up

Scoreboard / Tableau



Échauffement Patinage:

- 1.) Coupes en "C" simultané
- 2.) Coupes en "C" alterné

Warm-up Skating:

- 1.) "C" cuts alternate legs
- 2.) "C" Cuts both 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)

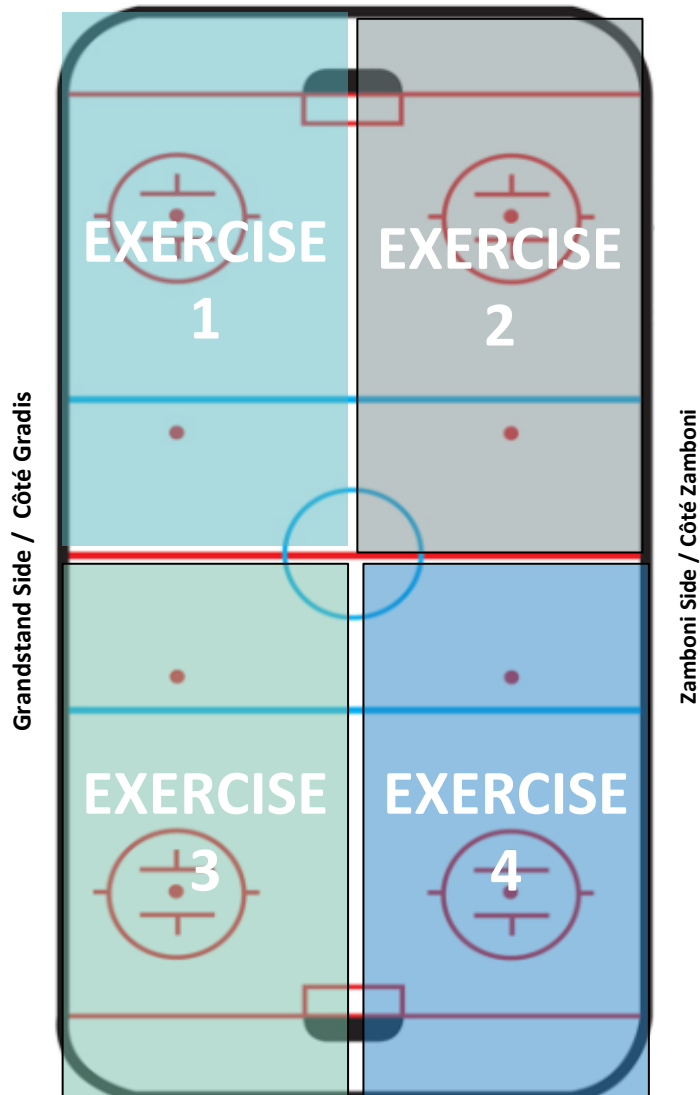
Notes

- 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 # 5

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 ●

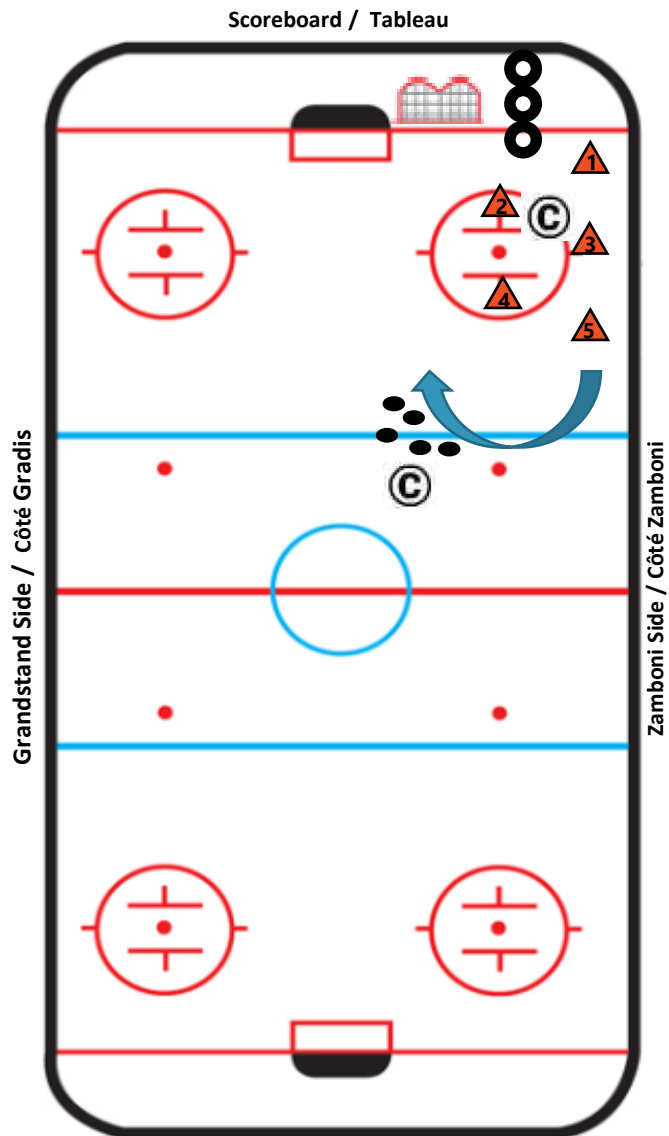
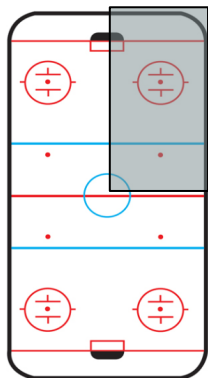
Rondelle / Puck ●

Cone ▲

Entraîneur / Coach ©

MAHG Pratique / Practice # 5

Exercise 2



Remarques

- PATINAGE ARRIÈRE
- Zig-zag à travers les cônes
- Quand ils arrivent autour du 5ème cône, ils peuvent avancer, ramasser une rondelle et tirer sur le filet.

Notes

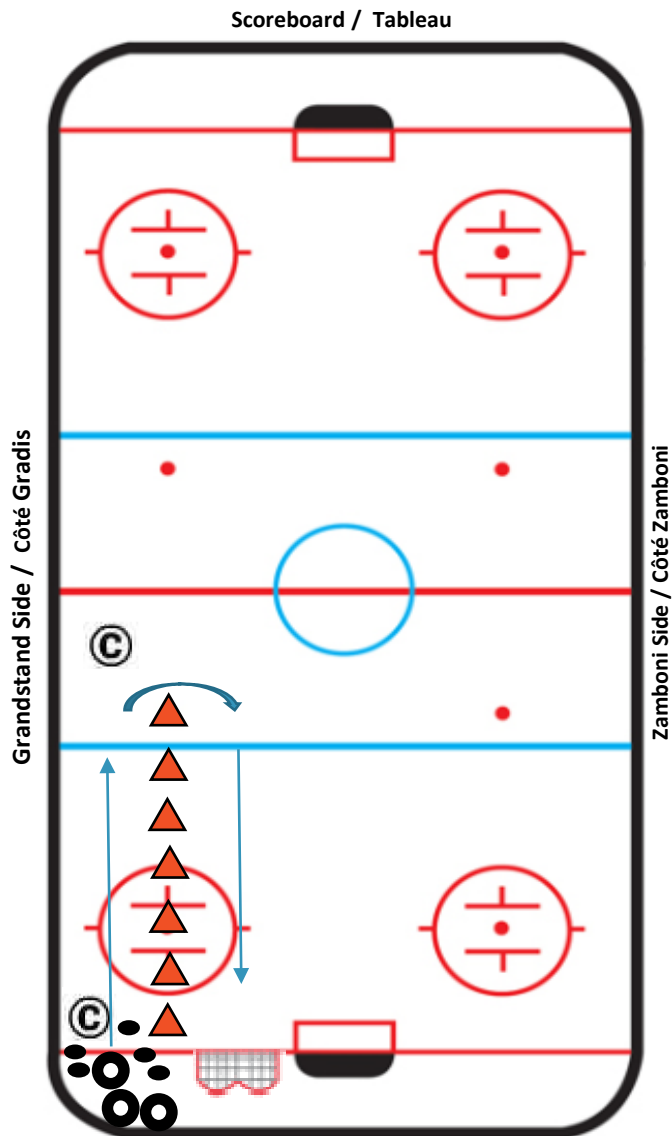
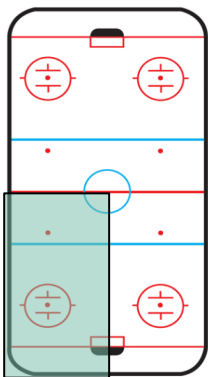
- Backward Skating
- Zig-zag through the cones
- When they come around the 5th cone they can go forward, pickup a puck and shoot on the net.

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 # 5

Exercise 3



Remarques

- PATINAGE ARRIÈRE avec rondelle
- Coupes en C alternés et simultanées
- Flexion des genoux
- Transport de rondelle avec coupes en C
- Quand ils arrivent au dernier cône, ils patinent en avant pour tirer sur le filet.

Notes

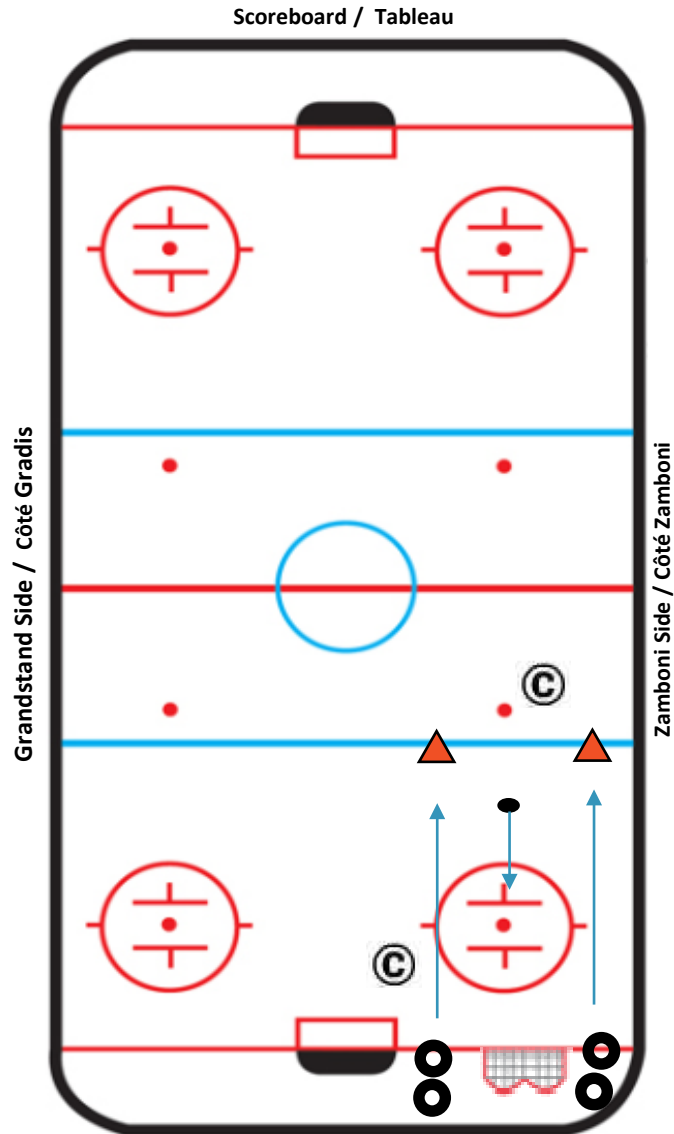
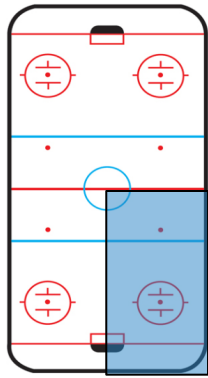
- Backward Skating with a puck
- "C" cuts alternating legs and simultaneous
- Bend the knees
- Bring the puck, keeping it close to the player.
- When they come around the last cone they skate forward to shoot on the net.

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 # 5

Exercise 4



Remarques

- PATINAGE ARRIÈRE
- Les joueurs partent de chaque côté du but et contournent le cône pour récupérer la rondelle
- Important, les joueurs doivent patiner en arrière jusqu'à ce qu'ils atteignent le cône, pivotent, puis courent en avant pour obtenir le puck. Les entraîneurs les aident avec les coupes «C»!
- Lancer aux but

Notes

- Backward Skating
- Players start in two lines, race around the cone to get the puck
- Important, players must skate backward until they get to the cone, pivot, then race forward to get the puck. Coaches help them with "C" cuts!
- Shoot on the net

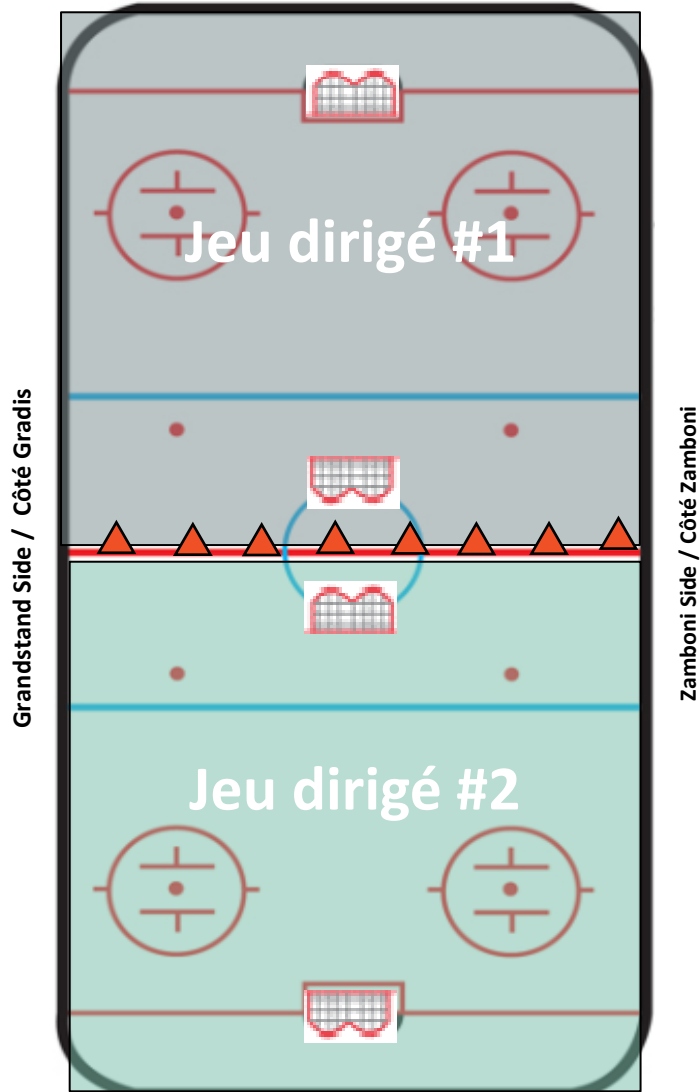
The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

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 # 5

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 # 5

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		
Mange time/transitions	All		
Jeu dirigé #1	½ Ice		
Jeu dirigé #2	½ ice		
Floater to help/mange time/transitions	All		



MAHG Pratique / Practice # 5

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		
Floater to help/mange time/transitions	All		
Jeu dirigé #1	½ Ice		
Jeu dirigé #2	½ Ice		
Floater to Help Goalies	All		
Floater to help/mange time/transitions	All		



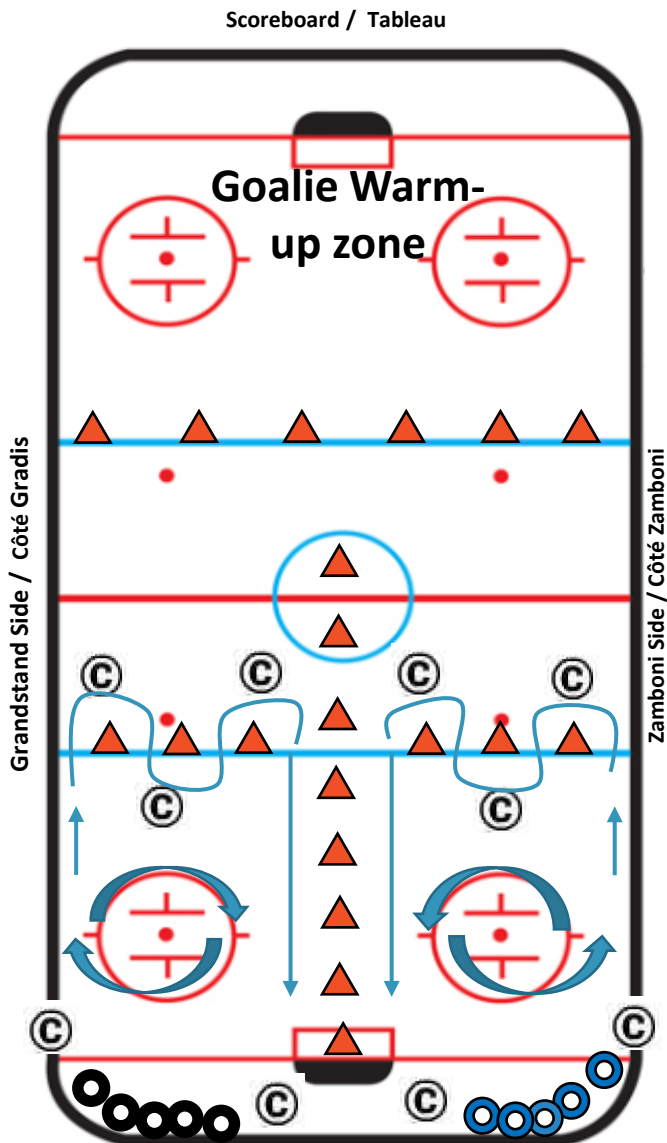
MAHG Pratique / Practice # 6

THÈME / THEME		GESTE / DRILLS	
Patinage Avant/ Forward Skating		Arrêts, démarrages, virages serrés et croisements / Stops, Starts, tight turns and crossovers	
TYPE	ZONE	DURÉE / LENGTH	NATURE DE L'EXERCICE / EXPLANATION OF THE EXERCISE
Échauff / Warm-Up	2/3 - 1/3 glace	10	Croisés au cercle/ Circle Crossovers
Exercice 1	Coin 1	10	Virages brusques / cercle serré de 360 degrés (sans gardiens)/ Fast Skating tight 360 Degree turns
Exercice 2	Coin 2	10	Virage brusque / Freinage complet / Stopping Without the Puck
Exercice 3	Coin 3	10	Virages en croisés / Crossovers
Exercice 4	Coin 4	10	Départ rapide, accélération, virage serré. C'est une course !! / Fast Start, acceleration, tight turn. Its a race!!
Jeu dirigé #1	Half Ice	30	Half Ice Game
Jeu dirigé #2	Half Ice		Half Ice Game
Total		80	



MAHG Pratique / Practice # 6

Échauff / Warm-Up



Échauffement 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 slalomez à travers 3-4 cônes avant de patiner aussi vite que possible vers la ligne de but.

Warm-up 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 slalom through 3-4 cones before skating as fast as they can to the goal line.

Remarques

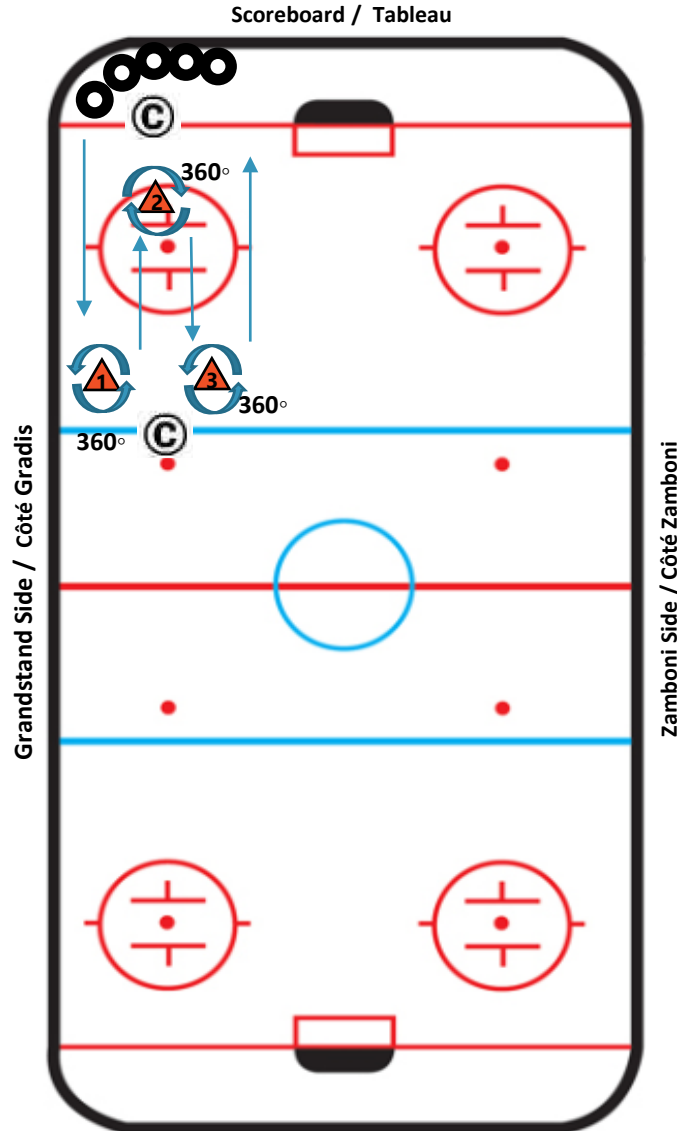
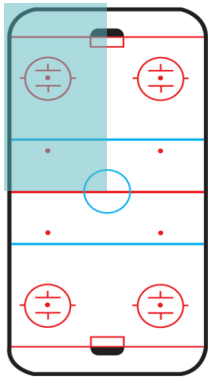
- Avant de commencer chaque variante, demandez à les joueurs de prendre un genou pour la démonstration.
- Le positionnement des entraîneurs est essentiel pour la correction, l'encouragement et le contrôle.

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 # 6

Exercise 1



Remarques

- Les joueurs commencent dans une seule ligne dans le coin.
- Les joueurs patinent jusqu'au 1er cône et complètent un cercle serré de 360 degrés, puis patinent jusqu'au deuxième cône aussi vite que possible en complétant un deuxième cercle de 360 degrés. Enfin, poussant vers le troisième cône et complétant un cercle final de 360 degrés.
- Pas de Rondelle.

Notes

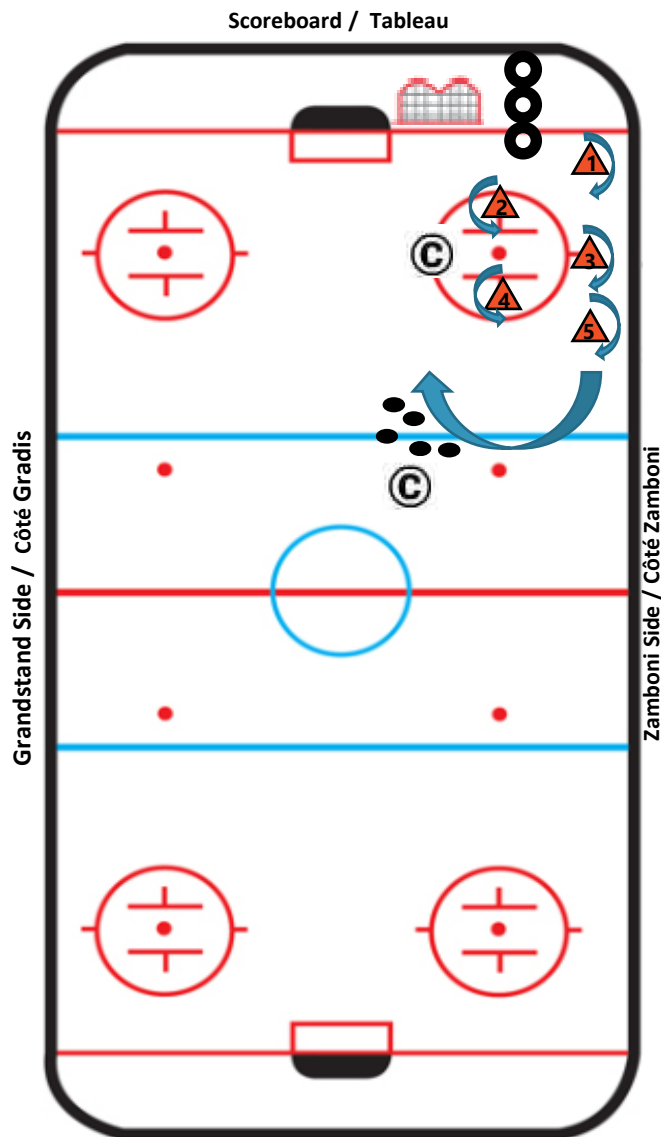
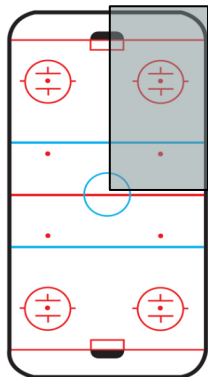
- Players start in a single line in the corner.
- Players skate to the 1st cone and complete a 360 degree tight circle, then skate to the second cone as fast as they can completing a second 360 degree circle. Finally pushing to the third cone and completing a final 360 degree circle.
- No Pucks

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 # 6

Exercise 2



Remarques

- Des virages serrés zigzaguant à travers les cônes, la tête levant le bâton devant eux
- Lancer au but

Notes

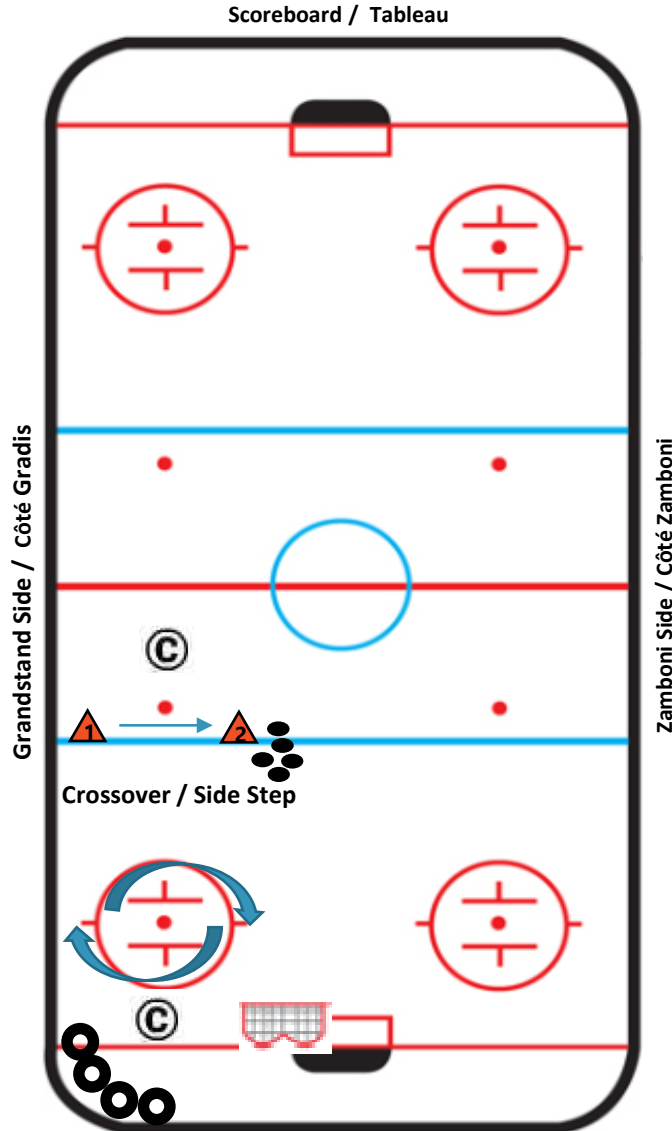
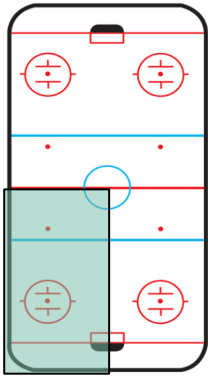
- Tight turns zig zagging through the cones, head looking up stick in front of them
- Pick up a puck and shoot on the net

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 # 6

Exercise 3



Remarques

- Les enfants font des croisements autour du cercle en complétant un cercle complet de 360 degrés.
- Patinez jusqu'au premier cône, arrêtez-vous, regardez la ligne de but et faites des pas de côté jusqu'au cône numéro deux
- Ensuite, ils peuvent ramasser une rondelle et tirer au filet.

Notes

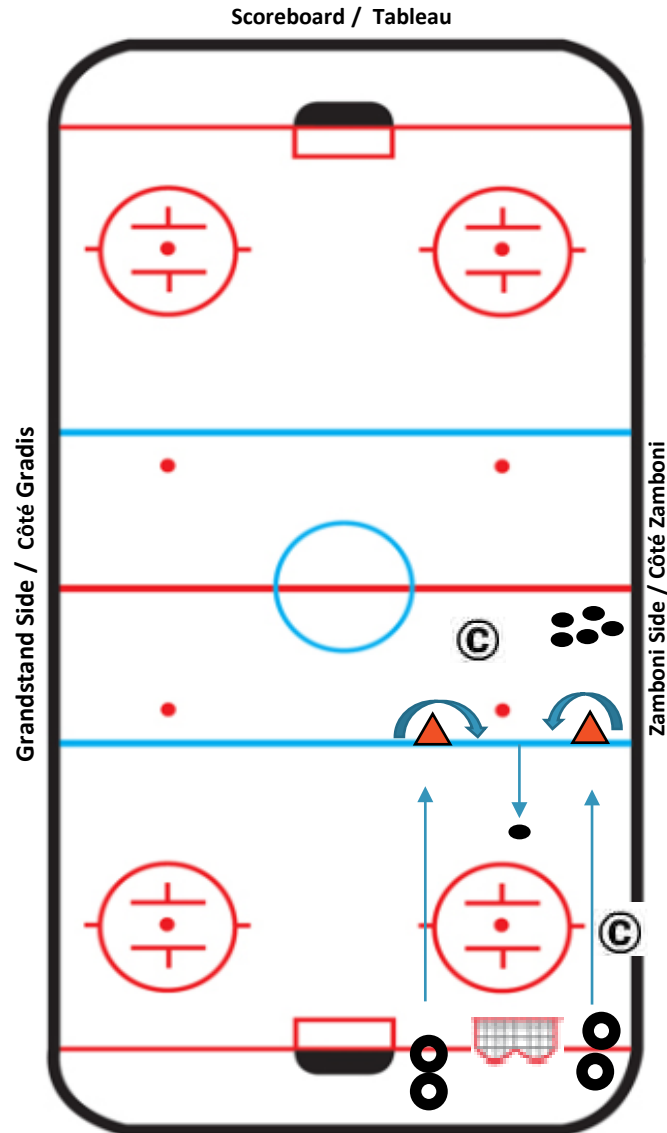
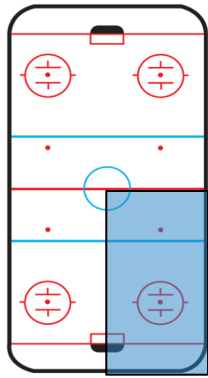
- Children do crossovers around the circle completing one full 360 degree circle.
- Skate to the first cone, stop, look at the goal line and do side steps until cone number two
- Then they can pick up a puck and shoot on the net.

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 # 6

Exercise 4



Remarques

- Les joueurs partent de chaque côté du but et contournent le cône pour récupérer la rondelle
- Entraînez-vous au démarrage rapide, une main sur le bâton, la tête haute, la position en "V", 2 ou 3 pas puissants / rapides.
- Lancer aux but

Notes

- Players start in two lines, race around the cone to get the puck
- Practice the fast start, one hand on the stick, head up, "V" stance, 2 or 3 powerful / quick strides
- Shoot on the net

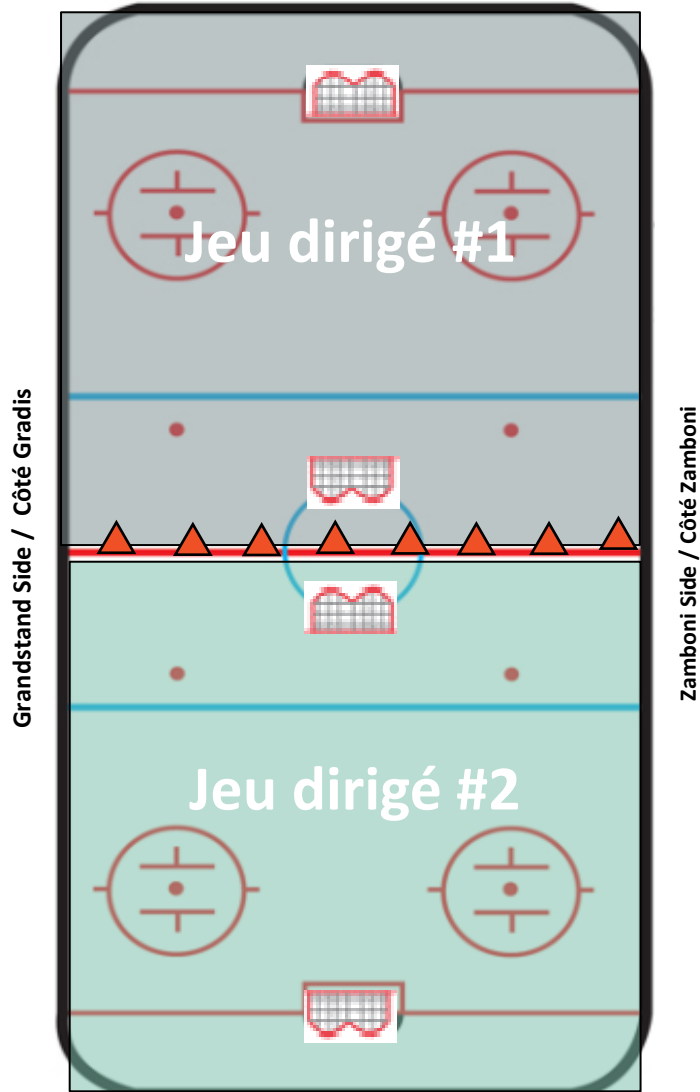
The MAHG program will have players of all abilities, please feel free to adapt the exercises to the ability of each group you work with.

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 # 6

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 # 6

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		
Floater to help/mange time/transitions	All		
Jeu dirigé #1	½ ice		
Jeu dirigé #2	½ ice		
Floater to Help Goalies	All		
Floater to help/mange time/transitions	All		



MAHG Pratique / Practice # 6

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		
Jeu dirigé #1	½ Ice		
Jeu dirigé #2	½ Ice		
Floater to help/mange time/transitions	All		

