

# **METODIKA SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY**

**V JEDNOTLIVÝCH VĚKOVÝCH KATEGORIÍCH**

**PhDr. ZDENĚK VOJTA**



**ČESKÝ  
HOKEJ**

# ASPEKTY PRÁCE TRENÉRA

## VĚKOVÁ SPECIFIKA PRÁCE S DĚTMI

Každé období je jinak zaměřeno z hlediska:

- věkových zákonitostí
- metod práce s dětmi
- hledisko je i biologický věk



**Nevychováváme hráče pro věkovou kategorii 10, 14 nebo 16 let, ale pro věk 20 let a více.**

## POCHVALA A POVZBUZENÍ

Chvalme děti za dílčí úspěchy a dodávejme jim odvalu neustupovat z aktivity, když se něco nedaří. Neopravujme je neustále, dejme jim čas a prostor na to, aby činnost zvládly samy. Všimějme si zlepšení u dětí i při pomalejším způsobu učení. Stává se, že děti tvrdí, to neumím, to nezvládnou. Přiměřeně podporujme a chvalme každý jejich pokus, i když je výrazně nepovedený, nebo najděme jiný způsob (lehčí, pokud je to možné), aby dítě získalo větší jistotu.

## ZÁBAVA S POHYBEM, HRANÍM SI

Organizujme hry nebo pohybové činnosti tak, aby děti byly neustále v pohybu a zkoušely si pohybové dovednosti opakovaně. Formou hry posílíme učení dětí – děti budou chtít přirozeně opakovat, věnují činnosti více času, tím se učené činnosti přirozeně opakují, zdokonalují, fixují.

## PRAVIDLA

Připravujme hry nebo soutěže co nejjednodušeji. Proč bychom měli děti omezovat dodržováním složitých pravidel a obírat je o čas a zaujetí pro samotnou činnost? Vysvětlováním ztrácíme čas, neustálým přerušováním a vstupováním do hry omezujeme děti v nácviu dovedností. Složitější pravidla patří k dětem, které mají již zvládnuté dovednosti, mají zkušenosti a jsou rozumově vyspělejší. Zpočátku stačí jednoduchá pravidla: neubližovat, neničit atd.



## DOBA TRVÁNÍ HER

Počítejme s tím, že by se aktivity u dětí měly střídát přibližně každých pět až šest minut, neboť jejich pozornost rychle klesá. Ovšem, pokud se nám podaří děti dostatečně zaujmout a děti činnost neustále baví, jsou schopné se jí věnovat klidně i třicet minut. Právě pozornost a zaujetí dětí je hlavním ukazatelem jestli měnit hru nebo ne.

## INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP

Vnímejme, jak se komu daří zvládat učená dovednost. Máme-li děti, které umí bruslit lépe, zkusme jim dát další výzvu. Například: bruslit s koučem atd. Nebrzdíme tak děti, které jsou šikovnější, a současně nedostáváme pod tlak děti, které se učí pomaleji. Není důležitý věk jako spíše zvládnutá dovednost.

Hlad po výzvách a podnětech – dávejme dětem průběžně podněty k aktivitě, Například: kdo trefí branku, komu doletí kotouč nejdál atd.

## KREATIVITA

Dávejme dětem prostor pro kreativitu v pohybových činnostech, stejně jako jim dáváme prostor, aby si samy kreslily, co chtějí, nebo si hrály, s čím chtějí. Využívejme, širokou paletu pomůcek. Vydejme míče, kotouče a nechme je hrát samotné a pouze přihlížejme, jak se kterému dítěti daří. Vhodnou cestou je nápodoba. Některé dítě potřebuje nejprve vidět druhé dítě a pak činnost napodobuje. Trenér by měl zasáhnout až ve chvíli, kdy děti nevědí. Může slovně napovědět nebo některou variantu sám ukázat.

## POHYBOVÁ VŠESTRANNOST

Snažme se touto formou u dětí budovat co nejširší pohybový rejstřík. Děti jsou schopné se díky pestrému pohybovému rejstříku rychleji učit dalším a dalším pohybovým činnostem, s pomůckami nebo bez nich. Vyhýbáme se tak svalovým dysbalancím, přetěžování jedné strany těla nebo celkovému přetěžování při příliš uspěchaném zaměření na výsledek. Podporujeme tím rovnoměrný vývoj dítěte.

## SPOLUPRÁCE S RODIČI (ZÁKONNÝMI ZÁSTUPCI)

Podporujeme rodiče v zařazování pohybu do volnočasových aktivit s dětmi. Zkoušejme je přesvědčit, aby ve volném čase s dětmi sportovali – jízda na kole, lezení po stromech, základy gymnastiky, nebo s nimi hráli různé hry. Trenér může rodičům pomoci ve výběru doplňkových pohybových aktivit (sportů).

Emoční vazba – snažme se děti co nejvíce zaujmout pohybovou aktivitou, vypěstovat u nich kladný a vřelý vztah k pohybu (sportu). Chtějme položit dobré pohybové a zdravotní základy.

## HRY V MENŠÍCH SKUPINÁCH

Rozdělujme děti do menších skupin. Snahou je co nejvíce zjednodušit organizaci a pomoci dětem v rychlejší učebním procesu. Například: jedna skupina hraje jednoduchou hru, kterou zvládnou děti samy, další skupina nacvičuje určenou dovednost pod vedením asistenta a jiná skupina zdolává jednoduchou překážkovou dráhu, při níž děti rozvíjí obratnost. Je potřeba mít organizaci zvládnutou tak, aby byly činnosti pod kontrolou především z hlediska bezpečnosti.



## TERMINOLOGIE

Vyprávějme příběhy. Napodobováním nebo přirovnáváním dokážeme dětem přizpůsobit učené dovednosti dětskému světu, který má být plný her, zážitků, prožívání a úsměvů

## AKTIVITA V ČINNOSTI

Nenuťme děti do činnosti. Každé z dětí má svůj přístup k provádění činnosti. Nechme, dítě chvíli pozorovat, co se okolo děje, zpravidla se po chvíli přidá samo. Pokud se nepřidá, zkusme nenásilnou formou dítě zapojit. Někdy je potřeba i několik hodin, než se dítě přidá do skupiny.

## PESTROST

Využívejme širokou paletu pomůcek. Mohou to být i netradiční pomůcky jako víčka od lahví, nafukovací balónky, různé velikosti a druhy míčů atd. Fantazii se meze nekladou a čím větší škálu pomůcek a možností dětem nabídneme, tím je větší pravděpodobnost, že si dítě nějakou aktivitu samo vybere.



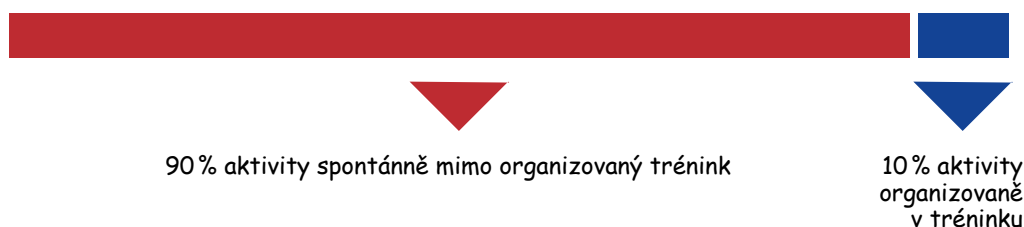
# CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ U6

## „BAV SE A HRAJ SI“

<b>Věkové zákonitosti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☑ minimální doba soustředění max. několik minut</li><li>☑ nekoordinované pohyby</li><li>☑ nezvladatelné nutkání k pohybu – nevydrží stát na místě</li><li>☑ nevyvinutá jemná motorika</li><li>☑ děti dělají jenom to, co je zaujme</li></ul>
<b>Filosofie trenéra</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☑ vzbudit zájem o lední hokej – naučit základy dovedností</li></ul>
<b>Metody práce s dětmi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☑ hlavní je prožitek, radost z pohybu, emocionalita</li><li>☑ sport je radost a hra, nikoliv práce</li><li>☑ přístup trenéra – laskavý, milý, radostný, elán</li><li>☑ velké množství pochval a pozitivních motivací – „<b>Nevadí, že to nejde, jsi šikovný, všechno se naučíš!</b>“</li><li>☑ děti jsou malé a věci nezvládají proto, že jsou malé a ne že nechtějí</li></ul>

## OBECNÉ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE

DOPORUČUJEME 20 HODIN POHYBU TÝDNĚ



**Počet tréninkových jednotek představuje 10 % pohybového objemu.**

Podporujeme více pohybových činností v jiných sportech (další sportovní hry, úpoly, gymnastika, lyžování, plavání).



<b>Tréninky na ledě</b>	1–2x týdně 60 min. 1x mimo led (tělocvična, hřiště, bazén) 60 min. dobrovolně pro děti neprovozující v jiné sporty
<b>Hlavní období</b>	<b>září – březen</b> tj. celkem 40–50 TJ na ledě + 30 TJ mimo led
<b>Počet utkání</b>	<b>0 – utkání se v této kategorii NEHRAJÍ.</b>

## HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKU NA LEDĚ

- ☑ zvládnutí základních bruslařských dovedností – vstávání z ledu, chůze po ledě, přímá jízda vpřed, vyjíždění oblouků, zastavování pluhem
- ☑ variabilita bruslení (přeskakování, podjíždění, různé polohy a činnosti při bruslení, změny směru)
- ☑ stabilizování bruslařských dovedností (děti získávají na bruslích jistotu)
- ☑ základní seznámení s vedením kotouče tlačení a tažením
- ☑ nerozlišujeme posty

## STRUKTURA A ORGANIZACE TRÉNINKU NA LEDĚ

- ☑ zásadně formou skupinového tréninku
- ☑ každou skupinu vede asistent, trenér kontroluje činnost asistentů, na spontánní hru může dohlížet jeden z rodičů
- ☑ společná úvodní část – rozbruslení, společná hra apod.
- ☑ rozdělení dětí do výkonnostně obdobných skupin (kritérium – kvalita bruslení)
- ☑ výuka ve skupinách
- ☑ 1/6 času – nácvik, 5/6 času hra (drobná)
- ☑ **100 % her není chybou**
- ☑ závěrečná část – emoční nabuzení a pozitivní zhodnocení tréninku
- ☑ aktivní zapojení dětí je větší než 45 minut z 60 minutového tréninku



**Děti do činnosti nikdy nenutíme a vystupujeme pozitivně.**



## TRÉNINK MIMO LED

Pouze pro děti, které nejsou aktivní v jiných sportovních činnostech.

<b>Počet tréninkových jednotek</b>	Mimo led – 1x týdně 60 min v hlavním období Přípravné období: 2x týdně od poloviny dubna (resp. začátek května) do konce června – tj. celkem do 20 TJ
<b>Hlavní zaměření tréninku</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☑ radostný vztah k pohybu</li><li>☑ vytvoření co nejširšího pohybového základu</li><li>☑ zvládnutí vlastního těla v prostoru a času</li><li>☑ základní seznámení s hrami a herním myšlením</li></ul>
<b>Struktura tréninku</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☑ společná úvodní část – formou her – rozehrátí, rozcvičení</li><li>☑ cvičení na koordinaci pohybu – gymnastická prostná, (kotouly, pády)</li><li>☑ cvičení na gymnastickém nářadí (výmyky, přitahy)</li><li>☑ úpolové cviky (přetahy, pády)</li><li>☑ drobné hry, štafetové hry, honička apod.</li><li>☑ společná závěrečná část – kompenzační cvičení, cviky na správné držení těla</li></ul>



**Pro období tréninku mimo led je vhodné využívat účasti dětí v jiných sportovních hrách a klubech.**



## VÝCHOVNÁ PRÁCE TRENÉRA

- ☑ k dětem předškolního věku neodmyslitelně patří přirozený pohyb a hra
- ☑ hra je jednou z nejdůležitějších součástí dětského učení – prostřednictvím hry dítě zkoumá, objevuje, získává nové zkušenosti
- ☑ ke hře dítě zpravidla využívá přirozený pohyb, při němž uplatňuje a dále rozvíjí své pohybové schopnosti a dovednosti
- ☑ přirozeným pohybem dítě získává nejen tělesnou zdatnost, ale zároveň posiluje hrubou a jemnou motoriku, učí se ovládat své tělo, orientovat se v čase a prostoru
- ☑ rozvoj motoriky je úzce vázán na rozvoj kognitivních schopností
- ☑ radost z pohybu podporuje zdravý psychický vývoj dítěte



**Pohyb v předškolním období má zásadní význam pro vývoj jedince.**





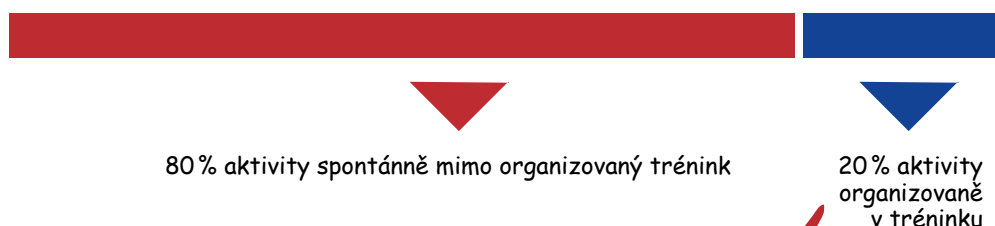
# CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ U8

## „HRAJ SI, ABY JSI SE UČIL“

<b>Věkové zákonitosti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☑ všechno je zajímavé</li><li>☑ nejsou ještě schopni analytického myšlení</li><li>☑ minimální doba soustředění (několik minut)</li><li>☑ plynulý růst jak do výšky tak váhově</li><li>☑ nechápou složité situace a souvislosti</li><li>☑ velmi rychlá regenerace organismu</li><li>☑ horší jemná motorika např. při střelbě</li></ul>
<b>Filosofie trenéra</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☑ vzbudit a podporovat zájem o lední hokej – naučit základy dovedností</li></ul>
<b>Metody práce s dětmi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☑ hlavní je prožitek, radost z pohybu, emoce</li><li>☑ sport je radost a hra, nikoliv práce a drill</li><li>☑ přístup trenéra – laskavý, milý, radostný, elán</li><li>☑ velké množství pochval a pozitivních motivací – „<b>Nevadí, že to zatím nejde, všechno se ještě naučíš!</b>“</li><li>☑ děti budou dělat jenom to, co je trenér v tréninku naučil, pokud to nedělají, je to chyba trenéra, že požadované činnosti věnoval málo času v tréninku</li></ul>

## OBECNÉ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE

DOPORUČUJEME CELKEM 20 HODIN POHYBU TÝDNĚ



**Počet tréninkových jednotek představuje 20 % pohybového objemu.**

Podporujeme více pohybových činností v jiných sportech (další sportovní hry, úpoly, gymnastika, lyžování, plavání, atletika, SOKOL)



<b>Tréninky na ledě</b>	2x týdně 60 min. 1x mimo led (tělocvična, hřiště, bazén) 60–90 min. Vhodné je, pokud děti bruslí 1x týdně neorganizovaně (veřejná bruslení, dobrovolný neorganizovaný trénink, rybník)
<b>Hlavní období</b>	<b>září – březen</b> tj. celkem max. 70 TJ na ledě + 30–35 TJ mimo led
<b>Počet utkání</b>	Cca 20–24 utkání formou turnaje kombinované s další sportovní aktivitou – kopaná, basketbal, floorbal, házená, ragby, vybíjená, plavání atd. Nepoužívat výsledkovou tabuli.  Nepraktikovat návodný koučink (jed' k mantinelu, vystřel, přihráj atd.).  Maximálně 1x za 3–4 týdny turnaj na malém prostoru nebo na velkém hřišti rozděleném podélně (procvičování bruslení přímé jízdy).  Spíše se věnovat hře v každém tréninku.

## HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKU NA LEDĚ

- ☑ technika bruslení – přímá jízda vpřed zastavení smykem, vyjíždění oblouku vpřed, základy překládání vpřed, základy obrátů jízda po hranách a využívání hran při všech dovednostech
- ☑ zdokonalování a variabilita bruslení – přeskakování, podjíždění, různé polohy a činnosti při bruslení, změny směru
- ☑ základní seznámení s uvolňováním hráče s kotoučem vedením kotouče, krátký a dlouhý driblink, od sebe k sobě, tlačení a tažení
- ☑ technika přihrávání švihem a technika zpracování přihrávky po ruce
- ☑ střelba dlouhým švihem po ruce
- ☑ jednoduché klamání tělem a holí
- ☑ nerozlišovat hráčské posty – brankář (kdo nechytá hraje)



## STRUKTURA A ORGANIZACE TRÉNINKU NA LEDĚ

- ☑ zásadně formou skupinového tréninku
- ☑ každou skupinu vede asistent, trenér kontroluje činnost asistentů, herní stanoviště si děti mohou řídit samy
- ☑ společná úvodní část – rozbruslení, společná hra apod.
- ☑ rozdělení dětí do výkonnostně obdobných skupin (kritérium – kvalita bruslení a procvičovaných dovedností)
- ☑ činnost ve skupinách
- ☑ 1/3 času nácvik, 2/3 času hra (drobná, na malém prostoru)
- ☑ závěrečná část – minihokej ve skupinách, společné zhodnocení tréninku

## TRÉNINK MIMO LED

Pro děti, které nejsou aktivní v jiných sportovních činnostech.

<b>Počet tréninkových jednotek</b>	Mimo led – 1-2x týdně 75–90 min v hlavním období Přípravné období: 2x týdně od dubna do konce června – tj. celkem do 35 TJ
<b>Hlavní zaměření tréninku</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☑ radostný vztah k pohybu</li><li>☑ vytvoření co nejširšího pohybového základu</li><li>☑ zvládnutí vlastního těla v prostoru a času</li><li>☑ rozvíjení herního myšlení doplňkovými sportovními hrami</li></ul>
<b>Struktura tréninku</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☑ Společná úvodní část – rozehřátí, rozcvičení, zapracování – formou drobných her</li><li>☑ Cvičení na koordinaci pohybu – gymnastické cviky, koordinační cvičení (tyč, míček, švihadlo apod.)</li><li>☑ Drobné hry na rozvoj rychlostních schopností (štafetové hry, červení a černí apod.)</li><li>☑ Úpolová cvičení a hry – vytlačování, přetahy, zjednodušené formy zápasu (Kohoutí zápas, Na siláka, Pekař)</li><li>☑ Nácvik herních dovedností doplňkových sportů – fotbal, basketbal, házená apod. (vedení míče, přihrávky, střelba)</li><li>☑ Hry – (kopaná, basketbal, rugby, floorbal apod.) – několik skupin, každá skupina hraje jinou hru a po určité době se střídají</li><li>☑ Společná závěrečná část – kompenzační cvičení, protažení, cviky na správné držení těla</li></ul>



**Pro období tréninku mimo led je vhodné využívat účasti děti v jiných sportovních hrách a klubech.**



## VÝCHOVNÁ PRÁCE TRENÉRA

### TEORETICKÉ ZNALOSTI HRÁČŮ

- ☑ základy hygieny (po tréninku sprcha)
- ☑ základy systematičnosti (trénink je určitá dobrovolná povinnost)
- ☑ základy pracovitosti (jen práce vede k úspěchu)
  
- ☑ oblékání a svlékání výstroje
- ☑ pitný režim
- ☑ základní zásady hry v utkáních
  - hra přináší radost
  - nezbavovat se kotouče,
  - aktivně se zapojovat do hry
  - hraje se, dokud rozhodčí nezapíská



# CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ U10

## „UČ SE HRÁT“

### Věkové zákonitosti

- ☑ období velmi dobré poslušnosti (trenér vysoká autorita)
- ☑ začínají chápat souvislosti ve hře
- ☑ zlepšují se silové poměry – nejlepší koordinace pohybu
- ☑ „zlatý věk motoriky“
- ☑ předpoklady pro rychlostní a obratnostní rozvoj
- ☑ zlepšuje se soustředění a logické myšlení (není však ještě úplně ukončen vývoj)
- ☑ rozeznávají sociální vazby – učí se sociální a činnostní role jak formální, tak neformální (vůdčovství x podřízenost)

### Filosofie trenéra

- ☑ zdokonalování a rozvoj herních dovedností a jejich aplikace v herních podmínkách a zatížení při udržení vášně pro sport.

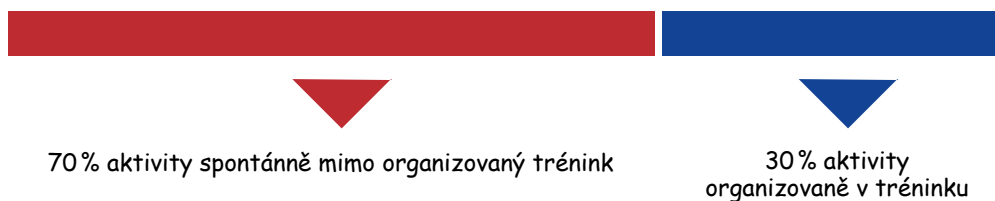
### Metody práce s dětmi

- ☑ děti mají o vše zájem a není je potřeba nutit
- ☑ důležitý je pestrý obsah a zajímavá činnost
- ☑ pozitivní motivace, zvyšuje chuť do další činnosti
- ☑ komunikace s dětmi stylem „je to těžké, ale vy to dokážete, protože jste šikovní“
- ☑ osobní příklad, trenér by měl být přirozenou autoritou, kterou si získává především svým pozitivním přístupem a příkladem
- ☑ trenér by měl citlivě zvažovat autoritativní přístup k dětem – není obtížné děti psychicky srazit
- ☑ trenér není neomezeným vládcem, měl by vést děti ke spolurozhodování a participaci na tréninku dětí ve sportu



# OBECNÉ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE

DOPORUČUJEME CELKEM 20 HODIN POHYBU TÝDNĚ



**Počet tréninkových jednotek představuje 30 % pohybového objemu.**

Podporujeme více pohybových činností v jiných sportech (kopaná, úpoly, gymnastika, lyžování).

## Tréninky na ledě

2x týdně 60 min.

1x mimo led (tělocvična, hřiště, bazén) 60–90 min.

Vhodné jsou další 1–2 „tréninkové“ fáze na ledě (veřejná bruslení, dovednostní dobrovolné tréninky apod.)

Další možností je obvykle týdenní soustředění většinou na ledě (léto x zima) 1–2 fáze denně + trénink mimo led.

## Hlavní období

**září – březen**

cca 80 TJ na ledě + 30–40 TJ mimo led

## Počet utkání

**25–30**

přibližně 30 utkání při turnajích v minihokeji, na polovinu, nebo na podélně rozdělené hřiště s doplňkovou sportovní aktivitou (hokej- kopaná)



## HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKU NA LEDĚ

- ✓ dokonalé zvládnutí techniky všech bruslařských dovedností jejich rozvíjení ve hře
- ✓ spojení bruslení a techniky práce s kotoučem
- ✓ nácvik všech základních činností s kotoučem (vedení kotouče všemi způsoby, přihrávání a zpracování přihrávky po ruce i přes ruku, střelba dlouhý a krátký švih po ruce i přes ruku -scoring)
- ✓ nácvik základních obranných činností jednotlivce (odebírání kotouče všemi způsoby, blokování střel, ne hra tělem)

### Kombinace

- ✓ základy spolupráce (přihrej a jed, křížení)

### Systémy

- ✓ herní tvar (rozestavění, základní pohyb)
- ✓ střídání hráčských postů

## STRUKTURA A ORGANIZACE TRÉNINKU NA LEDĚ

- ✓ základem cvičení na stanovištích (3–6 stanovišť)
- ✓ společné rozcvičení a rozbruslení formou drobných her
- ✓ **cvičení na stanovištích** – 1/2 času nácvik, 1/2 času herní forma (drobná hra)
- ✓ jedno stanoviště vždy bruslení a dvě minihokej nebo jiné hry
- ✓ na stanovištích při odpočinku herní činnosti (přihrávky, střelba na mantinel apod.)
- ✓ cvičení na spolupráci mezi hráči
- ✓ Závěrečná část – hra (většinou minihokej, občas hra na velké hřiště nebo hra na podélně rozdělené hřiště)
- ✓ kompenzační cvičení, po každé tréninkové jednotce v kabině

## TRÉNINK MIMO LED

Pro děti, které nejsou aktivní v jiných sportovních činnostech.

### Počet tréninkových jednotek

**Hlavní období:** Mimo led 1x týdně 75–90 min.

**Přípravné období:** od dubna do konce června  
3x týdně 75–90 min. – tj. celkem do 35–40 TJ

### Hlavní zaměření tréninku

- ✓ základní úkol – rozvoj širokého pohybového fondu
- ✓ rozvoj všech pohybových schopností, především však rychlost a obratnost
- ✓ všeobecný herní základ
- ✓ zlepšování specifických technických dovedností
- ✓ kompenzace jednostranného zatížení



**Struktura tréninku**

- ☑ společná úvodní část – rozehrání, rozcvičení, zapracování – formou her
- ☑ cvičení na koordinaci pohybu – gymnastické cviky, koordinační cvičení (tyč, míček, švihadlo apod.)
- ☑ drobné hry na rozvoj rychlostních schopností (štafetové hry, červení a černí apod.)
- ☑ nácvik dovedností – přihrávky, střelba Stickhandling
- ☑ hry (kopaná, basketbal, rugby, floorbal apod.) – několik skupin, každá skupina hraje jinou hru a po určité době se střídají



**Pro období tréninku mimo led je vhodné využívat účasti děti v jiných sportovních hrách a klubech.**

## VÝCHOVNÁ PRÁCE TRENÉRA

### TEORETICKÉ ZNALOSTI HRÁČŮ

- ☑ škola – kontrola výsledků
- ☑ podpora kamarádství mezi spoluhráči
- ☑ vyžadovat úctu k soupeři a fair play
- ☑ jenom práce vede k výsledkům
- ☑ podporovat hrdost a sounáležitost s klubem
- ☑ nepoužíváme návodný koučink (jed', přihráj střílej atd.)
  
- ☑ pravidla střídání za hry (letmé střídání)
- ☑ znalost základního pohybu po hřišti při založení, rozvinutí a zakončení útoku
- ☑ základní stravovací návyky
- ☑ základy životosprávy a denního režimu





# CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ U12

## „UČ SE HRÁT LÉPE“

### Věkové zákonitosti

- ☑ doznívání „zlatého věku motoriky“
- ☑ zrychlování růstu těla
- ☑ předpoklady pro rozvoj rychlosti a výbušné síly
- ☑ pomalu se dokončuje růst mozku
- ☑ rozvíjí se logické a abstraktní myšlení, děti se vydrží již delší dobu soustředit a začínají chápat i souvislosti
- ☑ dochází k rozvoji individuality jednotlivce, dítě se začíná chtít prosazovat
- ☑ začínají se vytvářet menší skupinky kamarádů, ve kterých vznikají pevnější sociální vazby

### Filosofie trenéra

- ☑ zdokonalování a rozvoj herních dovedností a jejich aplikace v herních podmínkách a zatížení
- ☑ udržení vášně pro sport

### Metody práce s dětmi

- ☑ pozvolný přechod od dětského typu tréninku k větší intenzitě
- ☑ sport zůstává zábavou a radostí ale je i vhodné, aby trenér upozornil na to, že úspěch vyžaduje velmi tvrdou tréninkovou práci
- ☑ trénink si ale udržuje spíše charakter tréninku s dětmi – pozitivní motivace, elán, nadšení
- ☑ trenér musí být spravedlivý, ale důsledný
- ☑ zapojení hráčů do tvorby tréninkových cvičení
- ☑ důležitá je komunikace s hráči – trenér by měl vysvětlit proč dělá to, co dělá



# OBECNÉ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE

DOPORUČUJEME CELKEM 20 HODIN POHYBU TÝDNĚ



**Počet tréninkových jednotek představuje 40 % pohybového objemu.**

Podporujeme více pohybových činností v jiných sportech (další sportovní hry, úpoly, gymnastika, lyžování, plavání, atletika, SOKOL)

## Tréninky na ledě

### Předzávodní období

– od poloviny srpna do začátku září – trénink na ledě i mimo led + týdenní soustředění (s 2x led + trénink mimo led) cca 20 TJ na ledě + 10 mimo led

### Hlavní období

týdně 3x v délce do 75 min, 2 TJ mimo led do 90 min.

Může být zařazováno ještě jedno soustředění v zimě – bývá obvykle spojeno s přípravou mimo led (hory).

## Hlavní období

### září – březen

tj. cca 100 TJ na ledě + 30–40 TJ mimo led

## Počet utkání

### 30 včetně turnajů

počet utkání v předzávodním období 4–6 (v případě turnajů do 8)  
počet utkání v hlavním období cca 30



**Do tréninkových jednotek zařazujeme hru a to i na malém prostoru.**



## HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKU NA LEDĚ



**Zdokonalování bruslení je stále velmi důležitým úkolem. Zaměřujeme se na provedení všech bruslařských dovedností ve vysoké rychlosti a v herním projevu.**

- ☑ zvládnutí základů všech HČJ a jejich uplatňování v utkání
- ☑ jednotlivé dovednosti se skládají v dovednosti sériové
- ☑ zařazována cvičení s vysokou koordinační náročností v nízké intenzitě
- ☑ podstatou jsou cvičení s velkým počtem provedení těchto činností
- ☑ zásadní – herní situace 1–1 a jejich řešení v útoku i obraně a na malém prostoru

### **Kombinace**

- ☑ zvládnutí základních útočných a obranných kombinací
- ☑ základy timingu
- ☑ zvládnutí situací 2–1 v různých částech hřiště (malý prostor)

### **Systémy**

- ☑ základy založení postupného útoku a rychlého protiútoku
- ☑ základy presingu
- ☑ střídání hráčských postů, zapojování náhradního brankaře do hry v poli

## STRUKTURA A ORGANIZACE TRÉNINKU NA LEDĚ

- ☑ tréninky by měly mít zaměření na 3 oblasti + hru – bruslení, HČJ, kombinace
- ☑ hlavní část je vždy zaměřená na jednu z těchto 5 oblastí
- ☑ v tréninku volíme raději méně cvičení, ale delší dobu pro hru
- ☑ bruslení a HČJ – skupinový trénink (možno využít i herní formu)
- ☑ není možné dělit hráče na obránce a útočníky – všechny činnosti provádějí všichni hráči (kdo útočil jde bránit a opačně)

## TRÉNINK MIMO LED

**Pro děti, které nejsou aktivní v jiných sportovních činnostech.**

### **Počet tréninkových jednotek**

Trénink mimo led: 4 x týdně v délce 90 min od poloviny dubna do konce června tj. cca 45–50 TJ

### **Předzávodní období**

– od poloviny srpna do začátku září trénink na ledě i mimo led + soustředění – 10–20 TJ mimo led

**Hlavní období:** 1–2 TJ mimo led – 30–40 TJ mimo led

Občas je zařazováno ještě jedno soustředění v zimě – bývá obvykle spojeno s přípravou mimo led (hory)



**Hlavní zaměření tréninku**

- ☑ trénink se začíná zaměřovat na speciální oblasti kondice – rychlostní a silové schopnosti
- ☑ všeobecná příprava (vytrvalost) má významnou úlohu
- ☑ do tréninku jsou zařazena cvičení na rozvoj techniky posilování (silově rovnovážná cvičení) a odrazová cvičení na rozvoj výbušné síly nohou
- ☑ do tréninku lze již občas (1x za 14 dní) zařadit náročnější kondiční trénink
- ☑ rozvoj herního myšlení (různé druhy her)
- ☑ důležitou roli mají i cvičení na správné držení těla a kompenzační a vyrovnávací cviky

**Struktura tréninku****Všeobecný trénink**

- ☑ společné rozcvičení
- ☑ rychlostně x obratnostní cvičení (štafety, drobné rychlostně obratnostní hry, agility)
- ☑ silově obratnostní cvičení (skoková a odrazová cvičení, nácvik techniky posilování)
- ☑ cvičení na rozvoj herního myšlení
- ☑ společný závěr (kompenzační cviky, protahování)

**Vytrvalostní trénink formou her (max. 1x za 14 dní)**

- ☑ společné rozcvičení a zapracování
- ☑ vytrvalostní část – hra na malém prostoru
- ☑ 3–4 stanoviště různé sportovní hry (kopaná basketbal, rugby) 3–3 nebo 4–4
- ☑ společný závěr (kompenzační cviky, protahování)



**Pro období tréninku mimo led je vhodné využívat účasti děti v jiných sportovních hrách a klubech.**

## VÝCHOVNÁ PRÁCE TRENÉRA

### TEORETICKÉ ZNALOSTI HRÁČŮ

- ☑ dodržování zásad slušného chování
- ☑ dodržování zásad hygieny
- ☑ kontrola školních výsledků
- ☑ prevence sociálně nebezpečných jevů (drogy, kriminalita)
- ☑ pozitivní vztahy v družstvu jak na hokeji, tak mimo něj



# CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ U14

## „UČ SE TRÉNOVAT A VYHRÁVAT“

### Věkové zákonitosti

- ☑ období bouřlivého osobnostního i fyzického rozvoje – puberta
- ☑ velmi obtížné období jak pro děti, tak pro dospělé
- ☑ mladí hokejisté už nejsou děti, ale nejsou ani dospělí
- ☑ vysoká produkce hormonů – pohlavních podporujících růst
- ☑ dochází k významným vývojovým rozdílům mezi jednotlivci (z hlediska biologického vývoje mohou být až několik let v pozitivním či negativním smyslu)
- ☑ rozdílný vývoj je nejen tělesný, ale i duševní
- ☑ růst končetin předbíhá růst těla – dochází ke zhoršení koordinace pohybů
- ☑ z hlediska psychologického je to období „černobílé“
- ☑ děti se snaží najít místo ve společnosti – často pomocí negativních jevů (vychloubání, vulgarita apod.)
- ☑ snaha prosadit se navzdory autoritám (období vzdoru)

### Filosofie trenéra

- ☑ podpora vášně a pozitivního vztahu ke sportu a Fair-play
- ☑ zdokonalování a rozvoj herních dovedností a jejich aplikace v herních podmínkách a zatížení
- ☑ naučit základy organizace hry s využitím vysoké aktivity hry

### Metody práce s hráči

- ☑ trenér chápat, ale důsledně vyžadující plnění povinností
- ☑ drobné výchovné poklesky jsou dány věkem a trenér nad nimi může přimhouřit oči
- ☑ větší problémy řešit individuálně, pouze ve výjimečně případ řešit i s kolektivem
- ☑ nementorovat, neironizovat
- ☑ je vhodné, pokud trenér dá hráčům možnost projevit se a spolurozhodnout určité věci např. vytvořit tréninková cvičení, vést část tréninku atd.



# OBECNÉ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE

DOPORUČUJEME CELKEM 20 HODIN POHYBU TÝDNĚ



50 % aktivity spontánně  
mimo organizovaný trénink

50 % aktivity  
organizovaně v tréninku

**Počet tréninkových jednotek  
představuje 50 % pohybového objemu.**

Podporujeme více pohybových činností v jiných sportech (další sportovní hry, úpoly, gymnastika, plavání)

## Tréninky na ledě

### Přípravné období

pokud je možnost dobrovolného tréninku na ledě 1x týdně s náplní dovednosti a hry

### Předzávodní období

začátek srpna až začátek září (obvykle soustředění 7–10 dní) trénink na ledě i mimo led – 25 TJ na ledě a 20 tréninků mimo led

### Hlavní období

Začátek září – konec března trénink na ledě 4–5x (včetně dobrovolných) 2–3 organizované, 1–2 dobrovolné týdně do 75min., 2x týdně trénink mimo led

## Hlavní období

### září – březen

tj. cca 120 TJ na ledě + 60 TJ mimo led

## Počet utkání

### 35 včetně turnajů

počet utkání v předzávodním období – 5–10 (v případě turnajů do 8)  
počet utkání v hlavním období – cca 35–40 včetně turnajů



## HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKU NA LEDĚ



**Dokonalé zvládnutí všech bruslařských dovedností ve vysoké rychlosti i ve složitých herních situacích. Každý hráč musí být schopen zvládnout bruslařské dovednosti využívané ve hře.**

### Herní činnosti jednotlivce

- ✓ technicky velmi dobré zvládnutí všech činností v obraně i útoku v herních situacích
- ✓ spojování činností do sérií (odebrání kotouče – rozehrávka, zpracování přihrávky – střelba)
- ✓ maximální variabilita herních činností (prováděná i v menší rychlosti)
- ✓ speciální cvičení pro odebrání kotouče ve spojení s osobním soubojem

### Kombinace

- ✓ zvládnutí všech obraných i útočných kombinací a jejich užití při hře
- ✓ řešení situací 2–2 a 3–2 v obraně i útoku
- ✓ nácvik základních herních situací dvojic a trojic při hře (přechod modré čáry, vyjetí z rohu atd.)
- ✓ dělení tréninků – obránci x útočníci všichni hráči procvičují oba posty

### Spolupráce

- ✓ jednoduchá týmová cvičení v pětkách
- ✓ nácvik spolupráce celého herního tvaru v útočné i obranné fázi hry
- ✓ základy hry v početní převaze a v oslabení
- ✓ základy přechodu obrana–útok, útok–obrana

## STRUKTURA A ORGANIZACE TRÉNINKU NA LEDĚ

- ✓ využívá se jak stanovištní tak celoplošné organizace tréninku
- ✓ tréninky mají svůj specifický charakter zaměření, který se přizpůsobuje týdennímu mikrocyklu
- ✓ v tréninku na ledě se objevuje i trénink speciální kondice je spojen s hrou na malém prostoru
- ✓ většina cvičení je rozlišena na činnost obránce a útočníky všichni hráči provádí cvičení na obou postech



## TRÉNINK MIMO LED

Pro přípravné období tréninku mimo led je vhodné využívat jako doplňku účasti hráčů v jiných sportovních klubech.

### Počet tréninkových jednotek

#### Přípravné období

mimo led: 4–5x týdně – 90 min. začátek dubna – konec června  
tj. 55–70 TJ

#### Předzávodní období

začátek srpna až začátek září (obvykle soustředění 7–10 dní)  
trénink na ledě i mimo led – 20–30 tréninků mimo led

#### Hlavní období

2–3 x týdně trénink mimo led – 60 TJ mimo led

### Hlavní zaměření tréninku

- ☑ přechod od her k cílenému tréninku
- ☑ hlavní oblastí se stává silový trénink, především ve všeobecné silové přípravě
- ☑ koordinačně náročných cvičení ve vysoké rychlosti či v silovém projevu
- ☑ **rozvíjet vytrvalostní schopnosti – především aerobní oblast formou her**
- ☑ v souvislosti s rychlým růstem dbát na správné technické provedení všech cviků a **nezatěžovat páteř**, která není dostatečně osifikována

### Struktura tréninku

- ☑ tréninky jsou zaměřeny pouze na jednu schopnost – rychlost, síla, vytrvalost
- ☑ nebo mohou být doplněny ještě podpůrnou činností (rychlost x síla, síla x vytrvalost apod.)
- ☑ v tréninku se stále využívá herní forma
- ☑ často je příprava mimo led kombinována s přípravou na ledě

## VÝCHOVNÁ PRÁCE TRENÉRA TEORETICKÉ ZNALOSTI HRÁČŮ

- ☑ důležité období z hlediska školní docházky (přechod na střední školy)
- ☑ možnosti projevů negativních jevů v kolektivu (šikana, drogy)
- ☑ řešení problémů s talentovanými hráči (agenti, přestupy do jiných klubů, mládežnické výběry)
- ☑ znalost a taktické užití jednotlivých herních systémů v obraně i útoku
- ☑ základy sportovního tréninku pro možnosti individuálního rozvoje hráčů
- ☑ základní informace o regeneračních procedurách
- ☑ základy výživa a tvorba jídelníčku





# CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ U16

## „PRÁCE A VÁŠEŇ RUKU V RUCE“

### Věkové zákonitosti

- ☑ končí období bouřlivého osobnostního i fyzického rozvoje – puberta
- ☑ dochází vývojovým rozdílům mezi jednotlivci (z hlediska biologického vývoje mohou být rozdíly až 4 roky) – vývoj je nejen tělesný, ale i duševní
- ☑ z hlediska psychologického je to období „černobílé“
- ☑ děti se snaží najít místo ve společnosti – často pomocí negativních jevů (vychloubání, vulgarita apod.)
- ☑ v intelektuální oblasti pokračuje vývoj k vysoké úrovni abstraktního a logického myšlení,
- ☑ zklidňuje se dřívější nestálost a vznětlivost, zájmy a potřeby se ustalují
- ☑ velmi také sílí touha po nezávislosti, často dochází k odmítání autority rodičů, učitelů a trenérů
- ☑ objevují se i závažnější problémy jako alkohol, kouření, drogy
- ☑ ve větší míře se zdůrazňuje řízená bezprostřední příprava na sportovní soutěž

### Filosofie trenéra

- ☑ zdokonalování a rozvoj herních dovedností a jejich aplikace v herních podmínkách a zatížení se zvyšující se rychlostí
- ☑ budování organizace hry s využitím vysoké aktivity hry

### Metody práce s hráči

- ☑ větší problémy řešit individuálně, pouze ve výjimečně řešit i s kolektivem
- ☑ nementorovat, neironizovat
- ☑ je vhodné, pokud trenér dá hráčům možnost projevit se a příležitostně rozhodnout o volbě tréninkových cvičení, obsahu TJ atd.
- ☑ trenér by ale měl být spravedlivý a důsledný



## OBECNÉ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE

DOPORUČUJEME VÍCE NEŽ 20 HODIN POHYBU TÝDNĚ



**Zvyšuje se objem tréninkové činnosti při stálé nutnosti pracovat na celkovém rozvoji. Pokračuje zdokonalování techniky až do potřebných detailů.**

### Tréninky na ledě

#### Předzávodní období

polovina července až začátek září trénink na ledě i mimo led  
– 40–50 TJ na ledě cca 30 tréninků mimo led

#### Hlavní období

začátek září – březen trénink na ledě 6–7x týdně (včetně dobrovolných dovednostních) 60–75 min., 3x týdně trénink mimo led (při zachování 1 dne volna v týdnu – neděle)

### Hlavní období

#### září – březen

celkem 160 TJ na ledě + 100 TJ mimo led

### Počet utkání

počet utkání v předzávodním období – 10 utkání (i s turnaji)  
počet utkání v hlavním období – cca 50 včetně turnajů



## HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKU NA LEDĚ



**Dokonalé zvládnutí všech bruslařských dovedností ve vysoké rychlosti i ve složitých herních situacích.**

**Každý hráč musí být schopen zvládnout bruslařské dovednosti využívané v obraně i v útoku ve vysoké rychlosti.**

### Herní činnosti jednotlivce

- ☑ technicky velmi dobré zvládnutí všech HČJ v obraně i útoku v herních situacích ve zvyšující se rychlosti
- ☑ využívání následných činností (sériové dovednosti)

### Bruslení

- ☑ technická cvičení se zvyšující se rychlostí provedení
- ☑ speciální cvičení pro herní tvrdost

### Kombinace

- ☑ zvládnutí všech obraných i útočných kombinací a jejich užití při hře
- ☑ řešení situací 2–2 a 3–2 v obraně i útoku
- ☑ nácvik základních (přechod modré čáry, vyjetí z rohu atd.)
- ☑ dělení tréninků – obránci x útočníci

### Spolupráce

- ☑ jednoduchá koordinační týmová cvičení
- ☑ nácvik spolupráce celého herního tvaru v útočné i obranné fázi hry
- ☑ základy hry v početní převaze a v oslabení
- ☑ základy přechodu obrana – útok

## STRUKTURA A ORGANIZACE TRÉNINKU NA LEDĚ

- ☑ tréninky mají svůj specifický charakter zaměření, který se přizpůsobuje rytmu utkání (týdennímu mikrocyklu)
- ☑ v tréninku na ledě se objevuje i trénink speciální kondice (obvykle spojen s kondičním bruslením nebo hrou na malém prostoru)
- ☑ většina cvičení je rozlišena na obránce a útočníky nicméně je vhodné aby stejná cvičení prováděli jak obránci tak útočníci



## TRÉNINK MIMO LED

### Počet tréninkových jednotek

#### Přípravné období

mimo led: 6–7x týdně – 90 min., polovina dubna – konec června tj. 60–70 TJ

#### Předzávodní období

začátek srpna až začátek září (možnost soustředění) trénink na ledě i mimo led – cca 30 tréninků mimo led

#### Hlavní období

min 2–3x týdně trénink mimo led – 80–100 TJ mimo led

### Hlavní zaměření tréninku

- ☑ přechod od her k serióznímu tréninku
- ☑ hlavní oblastí se stává silový trénink (prozatím především ještě ve všeobecné silové přípravě)
- ☑ zvládnutí koordinačně náročných cvičení ve vysoké rychlosti či v silovém projevu
- ☑ **rozvítet i vytrvalostní schopnosti – především aerobní oblast (doplňkově i anaerobní)**
- ☑ v souvislosti s rychlým růstem je však potřeba dbát na správné technické provedení všech cviků a nezatěžovat páteř (ještě není dostatečně osifikováno)

### Struktura tréninku

- ☑ tréninky mají zaměření na jednu schopnost – rychlost, síla, vytrvalost nebo jsou doplněny ještě podpůrnou činností (rychlost x síla, síla x vytrvalost v herní formě.)
- ☑ v tréninku začínají být sledovány parametry zatížení (úroveň tepové frekvence, hladiny laktátu v krvi apod.)

## VÝCHOVNÁ PRÁCE TRENÉRA TEORETICKÉ ZNALOSTI HRÁČŮ

- ☑ důležité období z hlediska školní docházky (přechod na střední školy)
- ☑ možnosti negativních jevů v kolektivu šikana, drogy, gamblerství
- ☑ řešení problémů s talentovanými hráči (agenti, přestupy do jiných klubů, mládežnické výběry)
- ☑ vztah k obecně platným hodnotám – slušnost, úcta, hodnota peněz
- ☑ **znalost a taktické užití jednotlivých herních systémů v obraně i útoku**
- ☑ zásady hry v početní převaze i oslabení (obrana i útok)
- ☑ základy sportovního tréninku pro možnosti individuálního rozvoje hráčů
- ☑ možnosti využívání regeneračních procedur
- ☑ výživa a stravovací návyky



# CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ U18 „TRÉNINKEM A INTENZITOU KE ZLEPŠENÍ“

## Věkové zákonitosti

- ☑ poslední vývojové stadium mezi dětstvím a dospělostí
- ☑ postupně se vyrovnávají pubertální nesrovnalosti a disproporce a dokončuje se růst a vývoj
- ☑ pokračuje vývoj ve společenském utváření (jedna z posledních možností jeho ovlivnění).
- ☑ dovršuje se tělesný vývoj, projevuje se to v plném rozvoji a výkonnosti všech orgánů těla
- ☑ dosahuje se plné schopnosti logického usuzování, chápání i nejsložitějších pojmů, využívání analýzy i syntézy
- ☑ hráči se snaží být nezávislosti, pozornost věnovat psychickým stavům a jejich ovládnutí,
- ☑ zvýšené nároky i první významnější úspěchy přicházejí v době, kdy nejsou zcela vyhraněnými osobnostmi.
- ☑ málo působí formální, tj. vynucená autorita, ale spíše osobnost

## Filosofie trenéra

- ☑ automatizace herních dovedností a práce s detailem v herních podmínkách a zatížení
- ☑ organizace hry s využitím vysoké aktivity hry a detailem provedení

## Metody práce s hráči



## OBECNÉ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE

DOPORUČUJEME 25 HODIN POHYBU TÝDNĚ



**Zvyšuje se objem i intenzita tréninku. Herní činnosti jednotlivce jsou precizovány v detailech a maximální rychlosti provedení.**

### Tréninky na ledě

#### Předzávodní období

polovina července až začátek září trénink na ledě i mimo led  
min. 50 TJ na ledě a 50 tréninků mimo led

#### Hlavní období

začátek září – konec března trénink na ledě 7–8x týdně  
(včetně dovednostních) 60–75 min., 5x týdně trénink mimo led

### Hlavní období

#### září – březen

celkem 180 TJ na ledě + 160 TJ mimo led

### Počet utkání

počet utkání v předzávodním období – 10 utkání (i s turnaji)  
počet utkání v hlavním období – cca 60 včetně turnajů



## HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKU NA LEDĚ

### Herní činnosti jednotlivce

- ✓ technicky excelentní a tvořivé zvládnutí všech HČJ v obraně i útoku v herních situacích a vysoké rychlosti
- ✓ maximální variabilita a detailní přesnost herních činností
- ✓ speciální cvičení pro aktivitu hry, zejména obránců

### Bruslení

- ✓ dokonalé zvládnutí všech detailů bruslařských dovedností ve vysoké rychlosti i ve složitých herních situacích
- ✓ každý hráč musí být schopen zvládnout bruslařské dovednosti využívané v obraně i v útoku ve vysoké rychlosti

### Kombinace

- ✓ zvládnutí všech kombinací a jejich užití při řešení herních situací

### Spolupráce

- ✓ cvičení organizace týmové hry
- ✓ hra v početní převaze a v oslabení
- ✓ variabilita a rychlost přechodu obrana–útok a útok–obrana

## STRUKTURA A ORGANIZACE TRÉNINKU NA LEDĚ

- ✓ tréninky mají svůj specifický charakter zaměřený, který se přizpůsobuje týdennímu mikrocyklu
- ✓ každý trénink na ledě musí mít kondiční odezvu
- ✓ v týdenním mikrocyklu by měl být čas pro nácvik hry v oslabení, početní převaze i v režimu 3–3 příp. prodloužení



## TRÉNINK MIMO LED

### Počet tréninkových jednotek

#### Přípravné období

mimo led: 7–8 x týdně – 90–120min. tj. cca 70 TJ,  
polovina dubna – polovina června

#### Předzávodní období

polovina července až začátek září  
trénink na ledě i mimo led – 30 tréninků mimo led 30–60min

#### Hlavní období

min 3–5x týdně trénink mimo led 30–60 min. – 140 TJ mimo led

### Hlavní zaměření tréninku

- ☑ hlavní oblastí se stává silový trénink
- ☑ zvládání cvičení ve vysoké rychlosti
- ☑ rozvíjet i vytrvalostní schopnosti – aerobní i anaerobní oblast (herní formou)

### Struktura tréninku

- ☑ tréninky v přípravném období mají zaměření pouze na jednu z uvedených schopností – rychlost, síla, vytrvalost
- ☑ v hlavním období často doplněny ještě podpůrnou činností rychlost x síla, rychlost x koordinace
- ☑ v tréninku musí být sledovány parametry zatížení (úroveň tepové frekvence, hladiny laktátu v krvi apod.)

## VÝCHOVNÁ PRÁCE TRENÉRA TEORETICKÉ ZNALOSTI HRÁČŮ

- ☑ sledování studijních výsledků a školní docházky
- ☑ zapojování hráčů do tvorby a vedení tréninku, tvorby sestavy speciálních formací – převzetí spoluodpovědnosti
- ☑ řešení problematiky s talentovanými hráči – agenti, přestupy do jiných klubů, mládežnické výběry
- ☑ **znalost a využití organizace hry stanovené trenérem v obraně i útoku**
- ☑ využití sportovního tréninku pro individuálního rozvoj hráče
- ☑ využití regeneračních procedur
- ☑ vliv denního režimu a životosprávy na výkon
- ☑ výživa a stravovací návyky





# CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ +18

## „JSEM ODPOVĚDNÝ ZA SVŮJ EXCELENTNÍ PŘÍSTUP A TVOŘIVÝ VÝKON“

### Věkové zákonitosti

- ☑ dokončen tělesný vývoj, projevuje se to v plném rozvoji a výkonnosti všech orgánů těla
- ☑ pokračuje vývoj ve společenském utváření poslední možnost jeho ovlivnění
- ☑ dosaženo plné schopnosti logického usuzování, chápání i nejsložitějších pojmů, využívání analýzy i syntézy
- ☑ hráči jsou nezávislí, pozornost věnovat psychickým stavům a jejich ovládní

### Filosofie trenéra

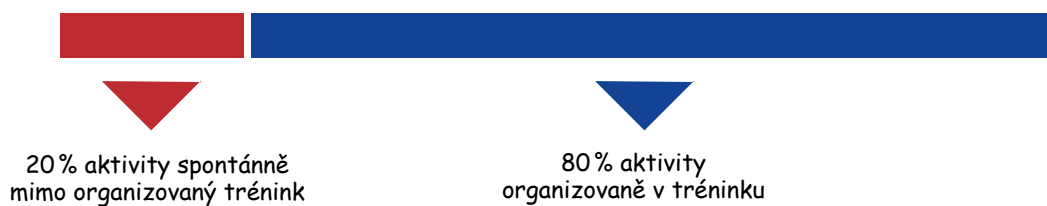
- ☑ udržení vášně pro sport
- ☑ tvořivé využívání herních dovedností a práce s detailem v herních podmínkách a zatížení
- ☑ organizace hry s využitím vysoké aktivity hry a detailem provedení

### Metody práce s hráči



# OBECNÉ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE

DOPORUČUJEME 25 HODIN POHYBU TÝDNĚ



**Individuální výkon je založen na variabilitě a dokonalosti dovedností v maximální rychlosti rozhodování ve hře.**

## **Tréninky na ledě**

### **Předzávodní období**

polovina července až začátek září trénink na ledě i mimo led  
min. 80 TJ na ledě a 80 tréninků mimo led

### **Hlavní období**

začátek září – březen trénink na ledě 7–8x týdně  
(včetně dovednostních) 60–75 min., 7–8x týdně trénink mimo led

## **Hlavní období**

### **září – březen**

celkem 200–220 TJ na ledě + 200 TJ mimo led

## **Počet utkání**

počet utkání v předzávodním období – 10–12 utkání (i s turnaji)  
počet utkání v hlavním období – 70 utkání



## HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKU NA LEDĚ

### Herní činnosti jednotlivce

- ☑ technicky excelentní a tvořivé zvládnutí všech HČJ v obraně i útoku v herních situacích a vysoké rychlosti
- ☑ maximální variabilita, tvořivost a detailní přesnost herních činností
- ☑ speciální cvičení pro, scoring a aktivitu hry

### Bruslení

- ☑ dokonalé zvládnutí všech detailů bruslařských dovedností ve vysoké rychlosti i ve složitých herních situacích
- ☑ každý hráč musí být schopen zvládnout bruslařské dovednosti využívané v obraně i v útoku ve vysoké rychlosti

### Kombinace

- ☑ zvládnutí všech kombinací a jejich tvořivé užití při řešení herních situací

### Spolupráce

- ☑ cvičení organizace týmové hry
- ☑ hra v početní převaze a v oslabení
- ☑ variabilita, tvořivost a rychlost přechodu obrana-útok a útok-obrana

## STRUKTURA A ORGANIZACE TRÉNINKU NA LEDĚ

- ☑ tréninky mají svůj specifický charakter zaměřený, který se přizpůsobuje týdennímu mikrocyklu
- ☑ každý trénink na ledě musí mít kondiční odezvu (udržení úrovně kondice)
- ☑ v týdenním mikrocyklu by měl být čas pro nácvik hry v oslabení, početní převaze i v režimu 3-3 příp. prodloužení



## TRÉNINK MIMO LED

### Počet tréninkových jednotek

#### Přípravné období

mimo led: 7–8x týdně – 90–120min. tj. cca 90 TJ,  
duben – konec června

#### Předzávodní období

polovina července až začátek září  
trénink na ledě i mimo led – 80 TJ na ledě, 80 tréninků  
mimo led 30–60 min

#### Hlavní období

září–březen, 7–8x týdně trénink mimo led 30–60 min.  
– 200 TJ mimo led

### Hlavní zaměření tréninku

- ☑ hlavní oblastí se stává silový trénink
- ☑ zvládnutí cvičení ve vysoké rychlosti
- ☑ rozvíjet i vytrvalostní schopnosti – aerobní i anaerobní oblast (herní formou)
- ☑ protahovací a kompenzační cvičení

### Struktura tréninku

- ☑ tréninky v přípravném období mají zaměření pouze na jednu z uvedených schopností – rychlost, síla, vytrvalost se závěrečnou kompenzační částí
- ☑ v hlavním období často doplněny ještě podpůrnou činností rychlost x síla, rychlost x koordinace
- ☑ v tréninku musí být sledovány parametry zatížení (úroveň tepové frekvence, hladiny laktátu v krvi apod.)
- ☑ využívána jsou laboratorní vyšetření

## VÝCHOVNÁ PRÁCE TRENÉRA TEORETICKÉ ZNALOSTI HRÁČŮ

- ☑ řešení problematiky s talentovanými hráči – agenti, přestupy do jiných klubů, mládežnické výběry
- ☑ spolurozhodování hráčů o tréninku i utkání – hodnocení utkání, tvorba cvičení
- ☑ **znalost a tvořivé využití organizace hry stanovené trenérem v obraně i útoku**
- ☑ využití sportovního tréninku pro individuálního rozvoj hráče
- ☑ využití regeneračních procedur
- ☑ vliv denního režimu a životosprávy na výkon
- ☑ vliv kompenzace jednostranné zátěže
- ☑ Výživa a stravovací návyky

