



HC ČESKÁ LÍPA
SPOLU JSME SILNÍ



METODICKÉ POKYNY PRO TRENÉRY

HC ČESKÁ LÍPA



Cíle a úkoly práce s mládeží

Cílem dlouholeté práce s mládeží je zajistit, aby došlo k optimálnímu osobnostnímu a sportovnímu rozvoji hráčů ve všech věkových kategoriích.

Úkolem je vytvořit všemi zaměstnanci klubu respektovanou a dodržovanou dlouhodobou koncepci přípravy v našich mládežnických týmech.

Etapy sportovního tréninku

Uvedené poznatky o zákonitostech fyzického i psychického vývoje člověka jsou dostatečnými argumenty pro tréninkovou koncepci, která z nich vychází a respektuje je. Oprávněně to znamená důsledně ve všech směrech odlišovat trénink dětí, dospívajících a dospělých. Pro tréninkovou praxi to znamená vědomě rozdělit dlouhodobou přípravu na etapu základního, specializovaného a vrcholového tréninku.

Etapa základního tréninku (1. až 4. třída)

- Prvořadý úkol: celkový harmonický rozvoj osobnosti, upevnění zdraví, podporování přirozeného tělesného a psychického vývoje.
- Výkon není hlavním záměrem, k němuž se soustřeďuje veškeré tréninkové úsilí. Výkon se klade jako perspektivní, vzdálený cíl.
- Momentálně dosahovaný výkon nelze považovat za jediné kritérium správnosti tréninku, musíme posuzovat celkový stupeň rozvoje v mnohem širším záběru (držení těla, úroveň obratnosti, pohyblivosti atd.).
- Vytvořit návyk na pravidelný trénink, vypěstovat a posilovat k němu trvale kladný vztah. Tréninkovými nároky zvyšovat celkovou odolnost, rozvíjet morální a volní vlastnosti.
- V souhrnu zatížení musí mít dostatečný podíl všestrannost.
- Důraz se klade zvláště na koordinační schopnosti.
- Z předešlého vyplývá, že trénink by měl být co nejpestřejší. Stereotypní tréninkové jednotky, stále stejná či nepatrně obměňovaná náplň působí nepříznivě. Děti se na trénink netěší, ztrácejí zájem.
- Trénink na ledě orientovat na osvojování základů techniky, jejich správné počáteční ovládnutí. Přistupujeme k tomu ve zjednodušených, zlehčených podmínkách.
- Osvojit si základní vědomosti o LH, tj. především o pravidlech, výstroji a jejím udržování, hygieně.
- Obecně pro trénink platí princip zvyšování nároků, a to především ve zvyšování objemu.
- Tato etapa má v dlouhodobém vývoji mimořádnou důležitost, závisí na ní totiž možnosti tréninku v pozdějších letech. Chybí-li potřebný pohybový základ, perspektiva dalšího výkonnostního růstu se oslabuje.

Etapa specializovaného tréninku (5. třída až dorost)

- Výkon stále zůstává jakoby v pozadí. Z toho plyne, že i utkání se nadále chápe jako prostředek zvyšování výkonnosti.
- Pozornost se postupně soustřeďuje na ty schopnosti a dovednosti, které bezprostředně podmiňují a vytvářejí výkon.
- Všestrannost z tréninku zcela nemizí
- Dále vzrůstá zatížení jak co do objemu, tak intenzity.
- Posiluje se vztah k LH, který přináší uspokojení, avšak již není nezávaznou dětskou hrou. Pozvolna by měl nastoupit odpovědnější postoj k tréninkovým povinnostem.
- Ve větší míře se začíná věnovat pozornost taktické přípravě, jak vědomostem, tak taktickému jednání.
- Upevňuje se technika ve složitějších a náročnějších podmínkách.
- Postupně přibývá i důraz na kondiční oblast.

Etapa vrcholového tréninku (junioři)

- Cílem je dosáhnout co nejvyšší výkonnosti.
- Vysoký výkon vyžaduje trénovat v enormních dávkách. Zatížení postupně dosahuje nejvyšších možných hranic v objemu a intenzitě.
- Využívají se převážně speciální tréninkové prostředky, ani tady však všestrannost zcela nemizí, plní důležitou zdravotní a kompenzační funkci.
- Vysoké tréninkové i soutěžní zatížení vyvolává nutnost věnovat soustředěnou pozornost také procesům regenerace.
- Dosáhnout nejvyššího stupně techniky znamená stabilizovat dovednosti a pružně je uplatňovat v nejrůznějších variantách, podmínkách a situacích.
- Náročnou taktickou přípravou a rozšiřováním soutěžních zkušeností dosáhnout vysoké úrovně mistrovství.
- Trénink v nejvyšší možné míře přizpůsobit individuálním potřebám.

Role trenéra

S řídicí činností trenéra souvisí i jeho chování. K řídicí činnosti trenéra v sociálně-psychologickém smyslu lze shrnout tato doporučení.

- Trenér musí být modelem, vzorem pro svoje svěřence. Být přísný, ale chápající, schopný sebezpoznání a seberegulace.
- Vyžadovat plné odevzdání se a prožívání sportu, ale dávat najevo, že v životě mohou být i důležitější věci.
- Usilovat o spravedlnost, pokud jde o pozornost i sympatie.
- Budovat u hráčů sebedůvěru, ale i sebekontrolu.
- Učit umění koncentrace a relaxace.
- Komunikovat s rozhodností, ale přátelsky, s dobrou náladou.

- Korigovat krátce, nejprve pochválit to dobré a pak opravovat.
- Hněv musí být pozitivní. Negativní odsouzení působí destruktivně.
- Pochválit, co je dobré, ale nechválit neustále.
- Vytvářet atmosféru, v níž má hráč právo se vyjádřit.
- Nepřehánět v ničem, ani v povzbuzování, ani v kritice.
- Po neúspěchu najít způsob, jak hráče z této situace dostat.
- Klást odpovědnost na jedince i ostatní členy týmu.
- Rozlišovat nechuť od únavy fyzické či psychické.

Obecná doporučení pro trénink

Provádět nábor a ne výběr

Kritériem nesmí být pouze, jak dovedou bruslit, ale sledovat rozsáhlý soubor požadavků na schopnosti a dovednosti.

Vyučovat a ne trénovat

Sportovní příprava dětí musí být založena na učení novým dovednostem a nikoliv na taktickém nácviku a na dávkování zatížení. Důležité je učit děti nové dovednosti ve správném pořadí a znát metodické řady a postupy pro výuku jednotlivých dovedností.

Dělit hřiště a vyučovat skupinově

Principy dělení hřiště a skupinového vyučování je vhodné i v přípravě mimo led.

Zajistit dostatečný počet asistentů

Využívat čas tréninku na ledě

Velmi důležitou úlohou je maximální využití času tréninkové doby.

Využívat pomůcky a vybavení

Pro vysokou efektivitu tréninku je vhodné napomáhají k lepšímu zvládnutí učiva a pohybového fondu

užívat co nejvíce pomůcek, které přispívají k rozvoji všeobecného

Hrát na malém prostoru

Při hře na malém prostoru dochází k neustálým kontaktům se soupeřem, děti musí neustále reagovat na kotouč, spoluhráče, soupeře. V současnou chvíli je ve hře zapojena většina dětí a počet opakování dovednosti narůstá.

Střídání hráčů v útoku a obraně

Při cvičení střídat hráče v útočných a obranných činnostech

Příprava je rozdělena na dvě části, přípravu mimo led (1.5. až 30.6.) a přípravu na ledě (20.8. až 15.4.). Obsahem přípravy mimo led musí být kombinace různých her, štafetových běhů, obratnostních a koordinačních cvičení. Příprava na ledě je zaměřená především na bruslení, a to bez hole, s hokejkou, krasobruslařskou přípravu s a další činnosti.



Hokejové bruslení

Hokejové bruslení patří mezi základní oblast dovedností, které musí každý hráč zvládnout. Jeho nácvik a zdokonalování je činnost, která nikdy nekončí a kterou ani ti nejlepší hokejisté nemohou ve svém tréninku opomíjet.

Lední hokej patří mezi několik málo sportovních odvětví, která jsou charakteristická tím, že jejich základní pohyb je prováděn pomocí umělých pohybů. Špatné zvládnutí bruslení hráče limituje a v pozdějších letech jeho kariéry mu neumožňuje rozvinout jeho herní výkonnost na potřebnou míru. Hokejové bruslení je jednou z nejobtížnějších činností, která vyžaduje dlouhou dobu nácviku a jeho zvládnutí je závislé na množství různých činitelů. Kvalitní hráč současnosti je přímo závislý na vynikajícím zvládnutí všech bruslařských dovedností.

Hokejové bruslení vytváří základ pro všechny činnosti a jeho zvládnutí podmiňuje dosaženou úroveň technických i taktických dovedností. Má-li hráč provádět různé herní dovednosti (střelbu, kličku, osobní souboje apod.) ve vysoké rychlosti a přitom sledovat průběh hry, je důležité, aby byl soustředěn na tyto činnosti a nikoliv na bruslení. Tím se stává základním prostředkem pro uskutečňování hry a je základním kamenem ve stavbě, na který se vrší další dovednosti.

S výukou bruslení je vhodné začít již v předškolním věku (5-6 let) a v prvních dvou letech organizované přípravy mladých hráčů věnovat právě bruslení více jak 80 % času.

Pro nácvik bruslení je velmi důležitá podmínka kvalitního předvedení pohybu. Vliv na bruslení má i velikost prostoru, ve kterém se hráč učí. Při pohybu na malém hřišti je veden k častému překládání a ke změnám směru, naopak velký prostor podporuje jízdu ve skluzu. [Metodika nácviku hokejového bruslení](#)

- Základní bruslařský postoj
- Chůze po ledě (správné postavení bruslí)
- Rovnováha a správné přenášení váhy těla na místě
- Správný odraz vnitřními hranami bruslí (nejdříve u hrazení s oporou, později volně)
- Jízda vpřed na obou bruslích s procvičováním rovnováhy, podřepů, přenášení váhy těla apod.
- Procvičování a opakování naučených dovedností
- Zvládnutí jízdy vpřed a správného odrazu a skluzu
- Vyjždění dlouhých oblouků (zatačení) na obou bruslích
- Nácvik překládání při jízdě vpřed na obě strany
- Zastavení jednostranným pluhem na obě strany
- Procvičování a opakování zvládnutých dovedností
- Zastavení smykem na obou bruslích (na obě strany)
- Jízda vzad
- Vyjždění krátkého oblouku
- Nácvik obrátů z jízdy vzad a naopak
- Základy překládání vzad

Jednoduché obratnostní bruslení - slalomy, překračování a podjíždění překážek



Metodická doporučení pro výuku bruslení

- Trénink by měl probíhat alespoň 3x týdně po dobu 60 min.
- Měl by probíhat za přítomnosti většího počtu asistentů (demonstrátorů), což umožňuje rozdělit družstvo do několika menších, 5-6 členných skupinek.
- V tréninku je nutné využít co nejvíce herní formu.
- Pro nácvik hokejového bruslení není důležité mít celou výstroj a výzbroj.
- Pro správné zvládnutí techniky bruslení je třeba věnovat zvláštní pozornost velikosti a kvalitě bot a bruslí.
- Nácvik jednotlivých dovedností provádět vždy časově vyváženě. Všechna cvičení by měla být prováděna na obě strany (např. překládat doleva i doprava) a i v obou směrech (jízďe vzad věnovat stejné množství času jako jízďe vpřed).
- Základy hokejového bruslení je vhodné nacvičovat zpočátku bez hole. Po zvládnutí základní techniky je nutné všechny prvky všestranného hokejového bruslení procvičovat vždy s holí, protože je určitá odlišnost techniky bruslení s holí od základního bruslení.
- Hráče rozdělíme (diferencujeme) do menších skupin podle stupně zvládnutí jednotlivých bruslařských dovedností a jednotlivé skupiny mají odlišný program.
- Dokonalá ukázka a srozumitelný výklad odpovídající věkové kategorii.
- Metodické postupy, které jsou dále uvedeny, jsou ověřeny praxí a plně vyhovují. Nejsou však neměnné. Je možné a někdy vhodné, podle vyspělosti bruslařů, s nácvikem některých prvků začít dříve nebo některé vynechat a vrátit se k nim později, či provádět nácvik více dovedností souběžně. Každý trenér musí být schopen tuto záležitost posoudit a zvolit správné kroky při nácviku tak, aby celý trénink probíhal plynule.
- Zkušenosti s výukou bruslení u nás i v ostatních hokejově vyspělých zemích naznačují, že je možné pro výuku základů využít krasobruslení.



Metodické pokyny pro tréninky

Školička bruslení - základna

- Základní výuka bruslení
- Hokejový postoj
- TJ formou hry

2. - 3. třída

Co trénovat :

- 1) při tréninku bruslení se zaměřit hlavně na trénink obratnostního cvičení
 - do tréninku zařazovat „POWERSKATING„ - 2-3x týdně na začátku TJ
- 2) vedení kotouče spojené s jednoduchou kličkou (na obě strany) a zakončené střelbou +
DORÁŽENÍ KOTOUČE !!!
- 3) trénink přihrávky přes trenéra - dohled, nutit hráče, aby pro příjem přihrávky si ukázal hokejkou
- 4) hodně zařazovat tréninkovou hru na omezeném prostoru - nejen ve třetinách, ale i v rozích a na menší ploše

Jak trénovat :

- trénovat v menších skupinkách
- ve většině činností vše dobře ukázat
- hráče nejen opravovat, ale i povzbuzovat
- rodiče využijte při oblékání, jinak jejich místo je na TRIBUNĚ !
- jednotlivá cvičení ne delší než 5-7 min., pak děti ztrácejí koncentraci



Metodické pokyny pro tréninky

4. třída

Co trénovat :

- 1) při tréninku bruslení se zaměřit hlavně na trénink obratnostního cvičení, nezapomínat na trénink rychlosti
 - do tréninku zařazovat „POWERSKATING,, - 2-3x týdně na začátku TJ
- 2) vedení kotouče spojené s klamným pohybem a kličkou - na obě strany
- 3) přihrávky z jízdy a příjem přihrávky - forhend - bekhend
- 4) střelba po individuálním vedení kotouče + sledování vystřeleného kotouče + DORÁŽKA!!!
- 5) uvolnění hráče s kotoučem + : - zakončení
 - přihrávka spoluhráči a pokračování v akci
- 6) trénovat „ PŘIHŘEJ A JEĎ "
- 7) zařazovat tréninkovou hru minimálně 15 min.

Jak trénovat :

- trénovat v menších skupinkách a na stanovištích
- při tréninku individuálních činností jednotlivce využívat „ malé branky "
- využívat cvičení ve dvojicích, kdy druhý hráč doráží vystřelený, vyražený kotouč
- jednotlivá cvičení ne delší než 5-7 min., pak děti ztrácejí koncentraci
- cvičení 1 - 1 na velkém a omezeném prostoru - přidávat obtížnost - více kotoučů
 - upřednostňovat kvalitu provedení, ne KONDIČNÍ stránku!!!



Metodické pokyny pro tréninky

Mladší žáci

Co trénovat :

- 1) bruslení zaměřené na techniku a správné provedení - odraz, skluz, přešlapování
 - obratnostní bruslení včetně klekání, pádů, krátkých změn směru jízdy, startů do stran
 - trénovat rozvoj rychlosti - rovně, do stran, oblouk
 - do tréninku zařazovat „POWERSKATING,, - 2-3x týdně na začátku TJ
- 2) vedení kotouče spojené s bruslením, bruslení a klička, klička a přihrávka, příjem kotouče a klička, klička a zakončení + DORÁŽKA!!!
- 3) trénovat uvolnění hráče s kotoučem v různých částech hřiště, zejména kolem branky a v rozích hřiště
- 4) hodně trénovat klamání
 - klamáním si soupeře p ř i ch y s t a t a následně rozhodnout a reagovat je návyk, který se dá naučit!
- 5) trénovat útočné i obranné kombinace
- 6) zařazovat tréninkovou hru minimálně 15-20 min.
- 7) provádět dělený trénink obránců i útočníků, včetně bruslení

Jak trénovat :

- bruslení trénovat ve všech částech hřiště
 - při tréninku rychlosti - čas zátěže 10-20", odpočinek 1:3, 1:6 počet opakování v jednom cvičení 3-6x délka cvičení 10 min.
- cvičení provádět pro jednotlivce, dvojice, trojice
- při cvičení 1 - 1 v rozích a v těsné blízkosti branky, učit hráče krytí kotouče tělem
 - při cvičení 1 - 1 na velkém a omezeném prostoru - nutit hráče, aby soupeře objel, vybruslil, né udělal, prohodil, neriskovat tak ztrátu kotouče a rychlý protiútok soupeře
 - základní obranné i útočné kombinace trénuj - celé hřiště, polovina, třetina
 - při útočných kombinacích vyžadovat „ PŘIHŘEJ A JEĎ "
 - při obranných „ OBSAĎ HRÁČE, který odehrál kotouč
- pro utváření a upevnění herních dovedností používat metodu opakování, ale nezapomínat, že pestrost cvičení udržuje pozornost, rozšiřuje všestranný pohybový základ a hlavně zvyšuje MOTIVACI!!!



HC ČESKÁ LÍPA
SPOLU JSME SILNÍ



Metodické pokyny pro tréninky

Starší žáci - Dorost

Co trénovat :

- 1) bruslení - jako zapracování používat trénink obratnostního bruslení - obraty, pády, přeskoky
 - trénovat rozvoj rychlosti - rovně, do stran, oblouk
 - do tréninku zařazovat „POWERSKATING„ - 2-3x týdně na začátku TJ
- 2) základní individuální dovednosti s důrazem na kvalitu a přesné provedení
 - kombinovat jednotlivé činnosti - bruslení- přihrávka- příjem přihrávky- klička- přihrávka- příjem přihrávky-klamný pohyb-klička-střela-dorážka
- 3) hodně trénovat uvolnění hráče s kotoučem
 - na velkém prostoru uprostřed hřiště
 - na malém prostoru u mantinelu, v rozích, kolem branky
- 4) zařazovat cvičení na problémové situace v různých částech hřiště, jedná se o rovnovážné situace
 - 2-2, 3-3, 4-4, 5-5
 - jak z hlediska útoku, tak obrany
- 5) trénovat základy herního systému, jak z hlediska útoku, tak obrany - spolupráce celé pětky
- 6) zařazovat tréninkovou hru minimálně 15-20 min.
- 7) provádět dělený trénink obránců i útočníků, včetně bruslení

Jak trénovat :

- při tréninku bruslení využívat - celé hřiště, třetiny, vymezené části hřiště

- cvičení provádět pro jednotlivce, dvojice, trojice
- cvičení 1 - 1 v rozích a v těsné blízkosti branky
- cvičení 1 - 1 na velkém a omezeném prostoru
- cvičení 2-2, 3-3 na : velkém prostoru, na zmenšeném hřišti ve třetině se dvěma brankáři, na omezeném prostoru kolem branky
- cvičení na založení útoku - z obranné třetiny, ze středního pásma
- trénovat v celých pětkách se zakončením, dle situace přidat další kotouče
- v tréninkové hře vyžadovat základní herní systém, jak z hlediska útoku, tak z hlediska obrany
- připomínat - zdůrazňovat „ PŘIHREJ A JEĎ „ OBSAĎ HRÁČE, který odehrál kotouč
- pro utváření a upevnění herních dovedností používat metodu opakování, ale nezapomínat, že pestrost cvičení udržuje pozornost, rozšiřuje všestranný pohybový základ a hlavně zvyšuje MOTIVACI!!!