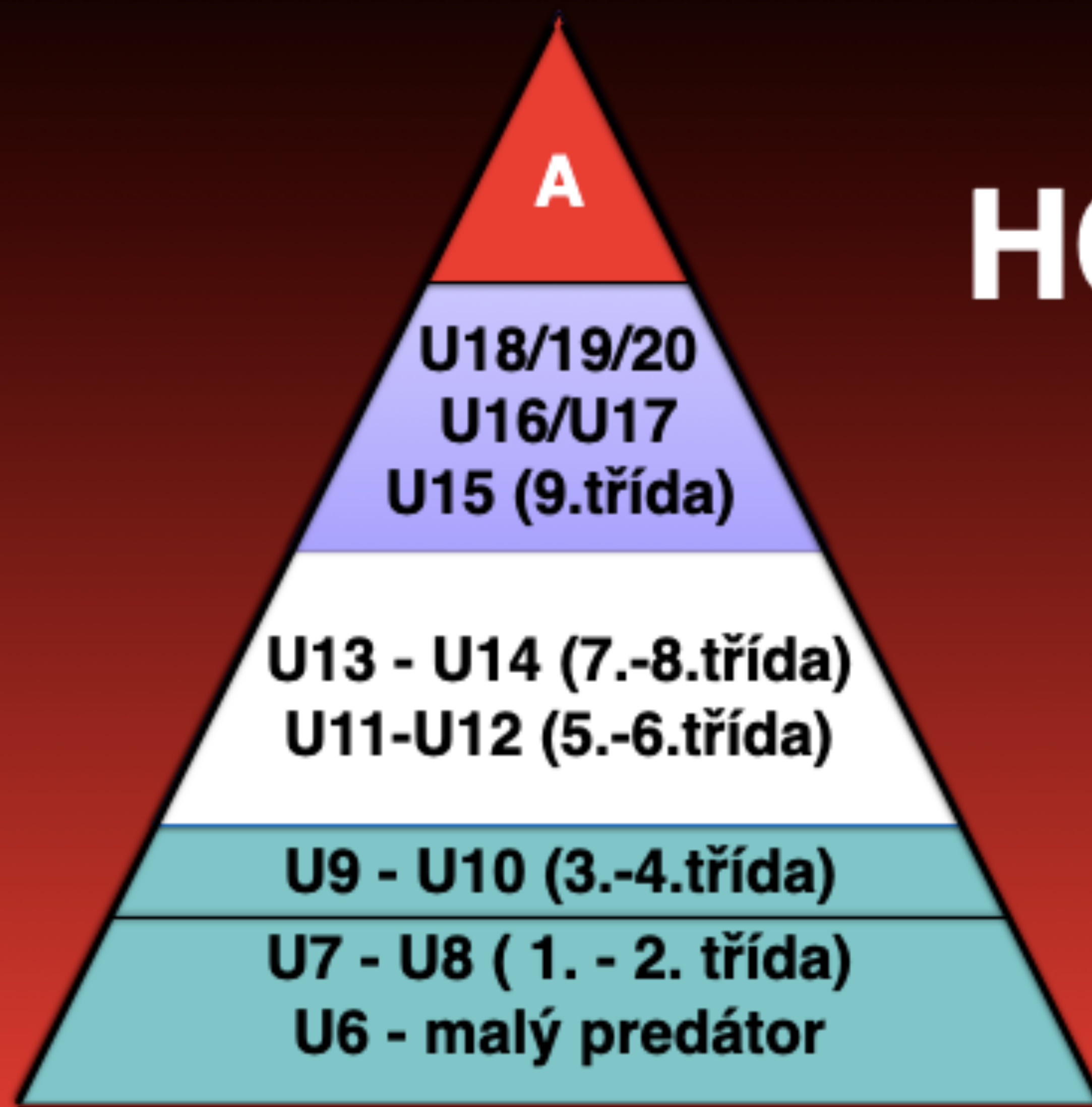


HC ČESKÁ LÍPA

MLÁDEŽ



ZÁBAVA

ZÁBAVA +

CVIČENÍ

ELITNÍ

PROFI

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA HRÁČŮ

U7 - U10

A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

HC ČESKÁ LÍPA
MLÁDEŽ



HC ČESKÁ LÍPA

MLÁDEŽ



- Každá kategorie má svoji šatnu
- Každá kategorie má svůj led
- U6 – U8 dopomoc rodičů při převlékání (U8 se na zápasy oblékají bez rodičů)
- Od U9 = samostatnost
- Od U6 - U12 navazují tréninky na školu
- U6/U8 minimálně 4 trenéři na ledě
- U9/U10 minimálně 3 trenéři na ledě

HC ČESKÁ LÍPA

U 7 - UČÍME DĚTI MILOVAT HOKEJ



A. JÍZDA VPŘED :

- Technika bruslení vpřed
- Rovnováha = dítě si uvědomuje přenášení váhy
- Kvalitní provedení skluzu na jedné noze

B. JÍZDA VZAD :

- Cibulky
- Dvou oporové vnitřní hrany
- Základní technika pohybu jízdy vzad

C. ZMĚNA SMĚRU – BOGNA:

- Zatačení = základní vyjetí oblouku, děti se pohybují po obou nohách + rotace trupu
- Koloběžka již s využitím skluzu po vnější hraně vnitřní nohy

D. PŘEKLÁDÁNÍ VPŘED:

- Koloběžka po kruhu
- Pocit skluzu po vnější / vnitřní hraně
- Základy techniky překládání vpřed

HC ČESKÁ LÍPA

U 7 - UČÍME DĚTI MILOVAT HOKEJ



A. TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY NA LEDĚ

- ❖ Stanovištní tréninky
- ❖ Všichni jsou po většinu tréninku v pohybu
- ❖ Nejsou fronty
- **Bruslení**
- **Dovednosti**
- ✓ Základy kontroly kotouče
- ✓ Základy střelby
- **Hra**
- ✓ Závody
- ✓ Souboj o puk
- ✓ Baba...
- ❖ Zápas 2x do měsíce (Krajská soutěž 2.tříd, Liberecký pohár), Satellite turnaj 4 měst

B. TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY MIMO LED

- ❖ Všeobecná pohybová a sportovní příprava

HC ČESKÁ LÍPA

U 8 - UČÍME DĚTI MILOVAT HOKEJ



A. JÍZDA VPŘED :

- Prohlubování techniky jízdy vpřed

B. JÍZDA VZAD :

- Prohlubování techniky jízdy vzad

C. ZMĚNA SMĚRU – BOGNA :

- Kvalitní a technicky správně vyjetí bogny (krátkého oblouku) v jízdě vpřed
- Osmičky

D. PŘEKLÁDÁNÍ VPŘED :

- Přejod od koloběžky k odšlapování v jízdě vpřed
- Překládání v jízdě vpřed

E. PŘEKLÁDÁNÍ VZAD :

- Základy překládání vzad (obdobné cviky jako u překládání vpřed)

F. OBRATY :

- S přeložením i bez přeložení
- Obraty v přímé jízdě z jízdy vpřed do jízdy vzad a obráceně (důraz na práci těžiště)
- Obraty v oblouku z jízdy vpřed do jízdy vzad (důraz na práci těžiště)

HC ČESKÁ LÍPA

U 8 - UČÍME DĚTI MILOVAT HOKEJ



A. TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY NA LEDĚ

❖ Stanovištní tréninky

➤ **Dovednosti**

✓ Zdokonalování kontroly kotouče

✓ Zdokonalování střelby

✓ Základy přihrávky a zpracování

➤ **Hra**

✓ Závody

✓ Souboj o puk

✓ Baba...

❖ Zápasy 2x – 3x do měsíce (Krajská soutěž 2. + 3.tříd, přátelské utkání),

❖ Satelite turnaj 4 měst

B. TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY MIMO LED

❖ Všeobecná pohybová a sportovní příprava

HC ČESKÁ LÍPA

U 9 - HRAJEME ABY JSME SE UČILI



A. JÍZDA VPŘED :

- Prohlubování techniky jízdy vpřed
- Dvou oporové bruslení vpřed, nepřímý odraz
- Kvalitní nasazování brusle na vnější hranu

B. JÍZDA VZAD :

- Prohlubování techniky jízdy vzad

C. ZMĚNA SMĚRU – PŮLMĚSÍC :

- Bruslení v půlměsíci, odraz oběma nohama (přenášení váhy)

D. ZMĚNA SMĚRU – BOGNA :

- Velké oblouky s držením hran
- Začátek opačné rotace

E. PŘEKLÁDÁNÍ VPŘED :

- Prohlubování techniky překládání vpřed
- Důraz na odraz oběma nohama
- Rytmičnost pohybu

HC ČESKÁ LÍPA

U 9 - HRAJEME ABY JSME SE UČILI



A. TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY NA LEDĚ

❖ Stanovištní tréninky

➤ Bruslení

➤ Dovednosti

✓ Zdokonalování kontroly puku

✓ Zdokonalování střelby

✓ Zdokonalování přihrávky a zpracování

✓ Základy krytí kotouče

✓ Základy odebírání kotouče

➤ Hra

✓ Závodů s pukem

✓ Souboj o puk

✓ Hockey sence

❖ Zápasů 3x – 4x do měsíce, přátelské utkání, Satellite turnaj 4 měst

B. TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY MIMO LED

❖ Všeobecná pohybová a sportovní příprava

HC ČESKÁ LÍPA

U 10 - UČÍME SE HRÁT



A. BRUSLENÍ VE ZVYŠUJÍCÍ SE RYCHLOSTI

❖ JÍZDA VPŘED :

- Prohlubování techniky jízdy vpřed

❖ JÍZDA VZAD :

- Prohlubování techniky jízdy vzad (defenzivní bruslení)

❖ ZMĚNA SMĚRU – PŮLMĚSÍC :

- Prohlubování techniky bruslení v půlměsíci

❖ ZMĚNA SMĚRU – BOGNA :

- Nácvik zvrtné kličky (příbržděná bogna)
- Krytí kotouče

❖ KOMBINACE POHYBŮ :

- Řetězení bruslařských dovedností
- Práce s těžištěm
- Bruslení v kličkách (zone entries)
- Vybruslená klička

❖ OBRATY :

- Obraty z jízdy vzad do jízdy vpřed (pivot) bez přeložení
- Přejechod z jízdy vpřed do jízdy vzad přes brzdu (shoulder square)

❖ STARTY :

- Prohlubování techniky startu vpřed
- Prohlubování techniky startu vzad

HC ČESKÁ LÍPA

U 10 - UČÍME SE HRÁT



A. TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY NA LEDĚ

- ❖ Stanovištní tréninky
- ❖ Zapojení tréninku na velké hřiště
- **Bruslení**
- **Dovednosti**
 - ✓ Zdokonalování kontroly puku
 - ✓ Zdokonalování střelby
 - ✓ Zdokonalování přihrávky a zpracování
 - ✓ Zdokonalování krytí kotouče
 - ✓ Zdokonalování odebírání kotouče
 - ✓ 1 na 1 (pohled útok i obrana)
- **Hra**
 - ✓ Závod s pukem
 - ✓ Souboj o puk
 - ✓ Hockey sence...
- ❖ Zápas (Krajská soutěž 4.tříd), Satelite turnaj 4 měst

B. TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY MIMO LED

- ❖ Všeobecná pohybová a sportovní příprava