



METODIKA SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

PŘÍPRAVKA

U6 - BAV SE A HRAJ SI

U8 - HRAJ SI ABY JSI SE UČIL

U10 - UČ SE HRÁT

Aspekty práce trenéra

Pochvala a povzbuzení



Zábava s pohybem, hraním si

Pravidla

Doba trvání her

Individuální přístup

Kreativita

Pohybová všestrannost

Spolupráce s rodiči (zákonnými zástupci)

Hry v menších skupinách

Terminologie

Aktivita v činnosti

Pestrost



Aspekty práce trenéra

Pochvala a povzbuzení

Zábava s pohybem, hraním si

Pravidla

Doba trvání her

Individuální přístup

Kreativita

Pohybová všestrannost

Spolupráce s rodiči (zákonnými zástupci)

Hry v menších skupinách

Terminologie

Aktivita v činnosti

Pestrost

Pochvala a povzbuzení

Chvalme děti za dílčí úspěchy a dodávejme jim odvalu neustupovat z aktivity, když se něco nedaří. Neopravujeme 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 nezvládnu. Přiměřeně podporujeme a chvalme každý jejich pokus, i když je výrazně nepovedený, nebo najdeme jiný způsob (lehčí, pokud je to možné), aby dítě získalo větší jistotu.



Aspekty práce trenéra

Pochvala a povzbuzení

Zábava s pohybem, hraním si

Pravidla

Doba trvání her

Individuální přístup

Kreativita

Pohybová všestrannost

Spolupráce s rodiči (zákonnými zástupci)

Hry v menších skupinách

Terminologie

Aktivita v činnosti

Pestrost

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.



Aspekty práce trenéra

Pochvala a povzbuzení

Zábava s pohybem, hraním si

Pravidla

Doba trvání her

Individuální přístup

Kreativita

Pohybová všestrannost

Spolupráce s rodiči (zákonnými zástupci)

Hry v menších skupinách

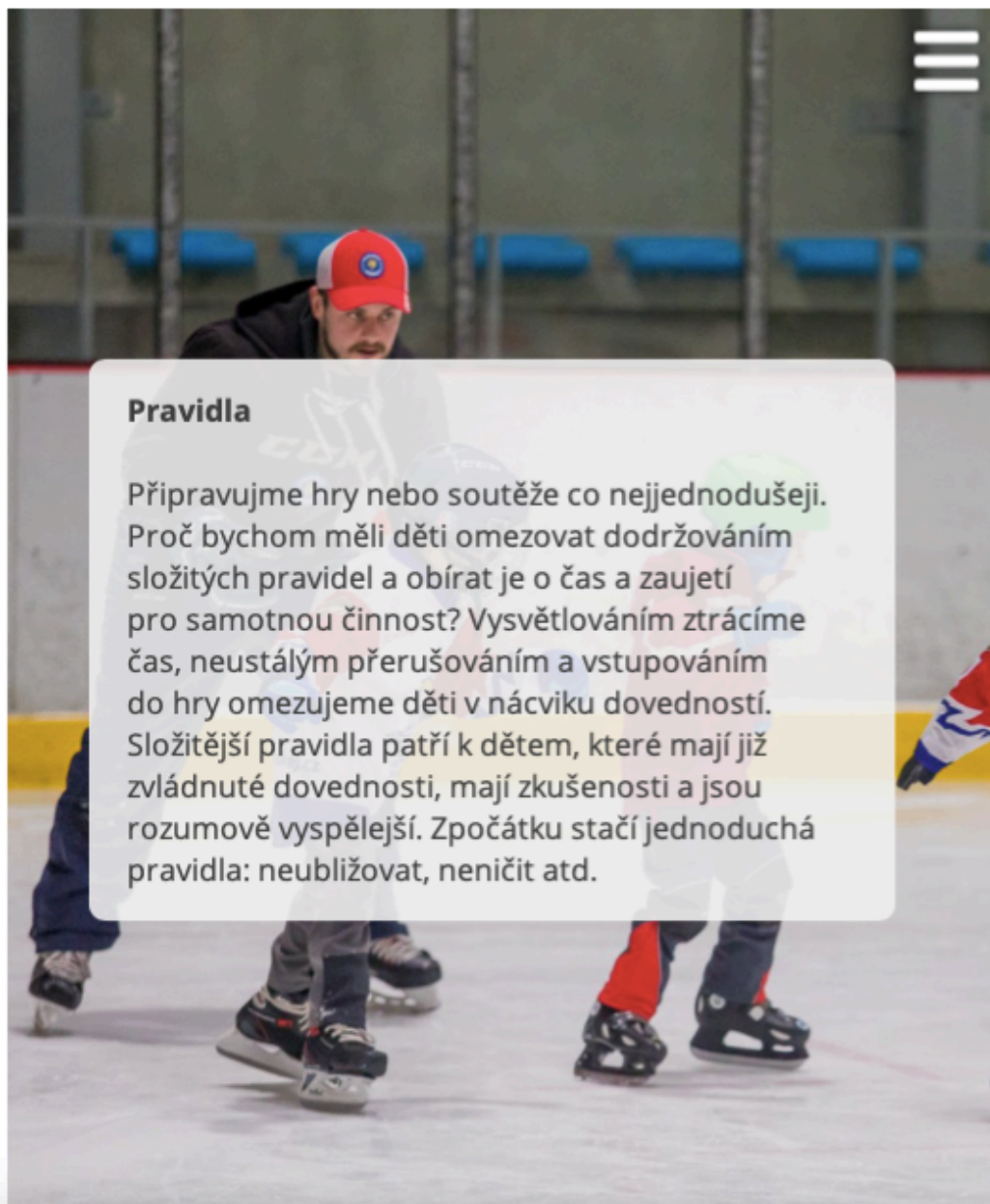
Terminologie

Aktivita v činnosti

Pestrost

Pravidla

Připravujeme 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 nácviku dovedností. Složitější pravidla patří k dětem, které mají již zvládnuté dovednosti, mají zkušenosti a jsou rozumově vyspělejší. Zpočátku stačí jednoduchá pravidla: neubližovat, neničit atd.



Aspekty práce trenéra

Pochvala a povzbuzení

Zábava s pohybem, hraním si

Pravidla

Doba trvání her

Individuální přístup

Kreativita

Pohybová všestrannost

Spolupráce s rodiči (zákonnými zástupci)

Hry v menších skupinách

Terminologie

Aktivita v činnosti

Pestrost

Doba trvání her

Počítejme s tím, že by se aktivity u dětí měly střídat 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.



Aspekty práce trenéra

Pochvala a povzbuzení

Zábava s pohybem, hraním si

Pravidla

Doba trvání her

Individuální přístup

Kreativita

Pohybová všestrannost

Spolupráce s rodiči (zákonnými zástupci)

Hry v menších skupinách

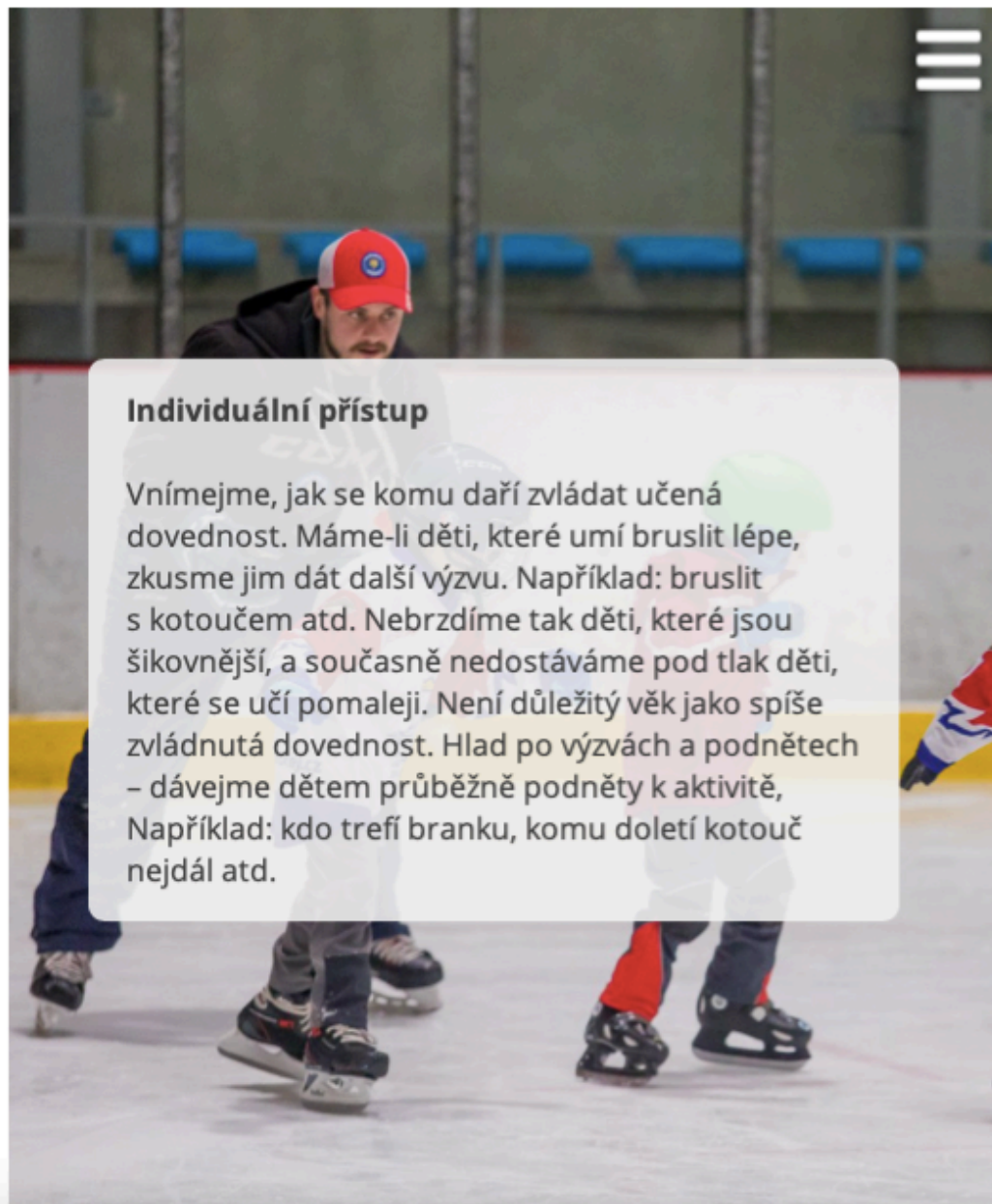
Terminologie

Aktivita v činnosti

Pestrost

Individuální přístup

Vnímejte, jak se komu daří zvládat učená dovednost. Máme-li děti, které umí bruslit lépe, zkusme jim dát další výzvu. Například: bruslit s kotoučem 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.



Aspekty práce trenéra

Pochvala a povzbuzení

Zábava s pohybem, hraním si

Pravidla

Doba trvání her

Individuální přístup

Kreativita

Pohybová všestrannost

Spolupráce s rodiči (zákonnými zástupci)

Hry v menších skupinách

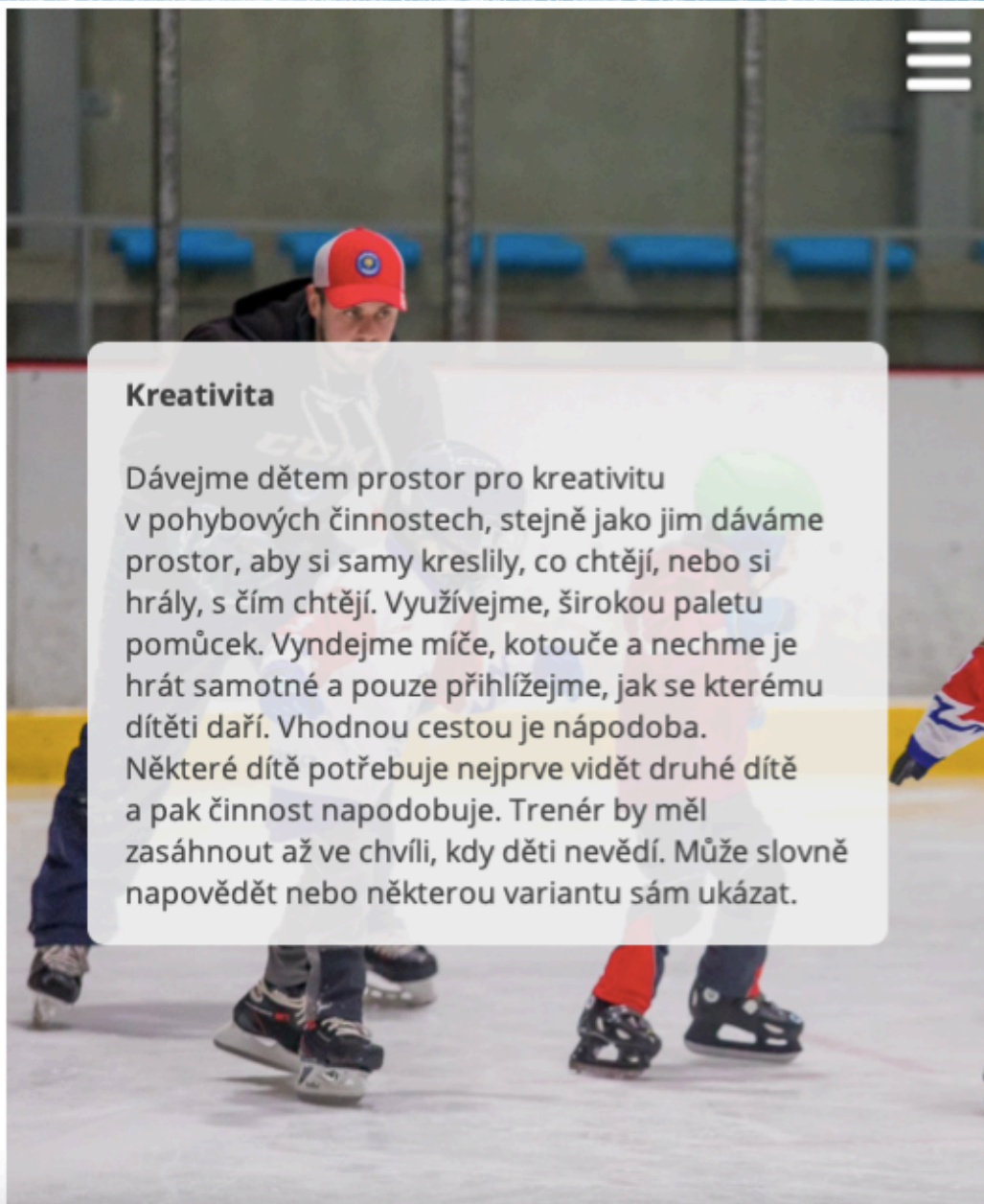
Terminologie

Aktivita v činnosti

Pestrost

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. Vyndejme 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.



Aspekty práce trenéra

Pochvala a povzbuzení

Zábava s pohybem, hraním si

Pravidla

Doba trvání her

Individuální přístup

Kreativita

Pohybová všestrannost

Spolupráce s rodiči (zákonnými zástupci)

Hry v menších skupinách

Terminologie

Aktivita v činnosti

Pestrost

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.



Aspekty práce trenéra

Pochvala a povzbuzení

Zábava s pohybem, hraním si

Pravidla

Doba trvání her

Individuální přístup

Kreativita

Pohybová všestrannost

Spolupráce s rodiči (zákonnými zástupci)

Hry v menších skupinách

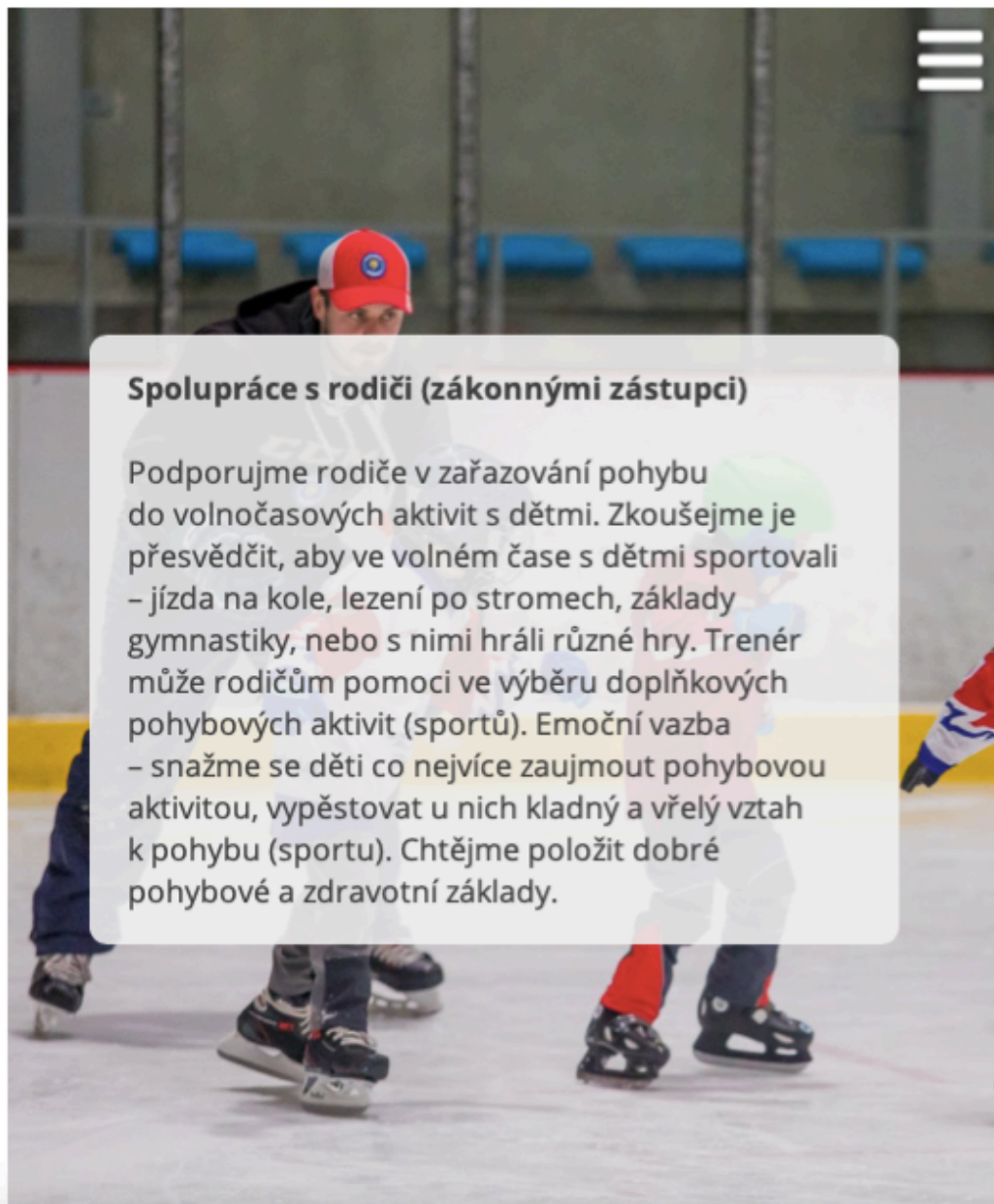
Terminologie

Aktivita v činnosti

Pestrost

Spolupráce s rodiči (zákonnými zástupci)

Podporujeme rodiče v zařazování pohybu do volnočasových aktivit s dětmi. Zkoušíme 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 – snažíme se děti co nejvíce zaujmout pohybovou aktivitou, vypěstovat u nich kladný a vřelý vztah k pohybu (sportu). Chtějme položit dobré pohybové a zdravotní základy.



Aspekty práce trenéra

Pochvala a povzbuzení

Zábava s pohybem, hraním si

Pravidla

Doba trvání her

Individuální přístup

Kreativita

Pohybová všestrannost

Spolupráce s rodiči (zákonnými zástupci)

Hry v menších skupinách

Terminologie

Aktivita v činnosti

Pestrost

Hry v menších skupinách

Rozděľujeme děti do menších skupin. Snahou je co nejvíce zjednodušit organizaci a pomoci dětem v rychlejší učební proces. 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.



Aspekty práce trenéra

Pochvala a povzbuzení

Zábava s pohybem, hraním si

Pravidla

Doba trvání her

Individuální přístup

Kreativita

Pohybová všestrannost

Spolupráce s rodiči (zákonnými zástupci)

Hry v menších skupinách

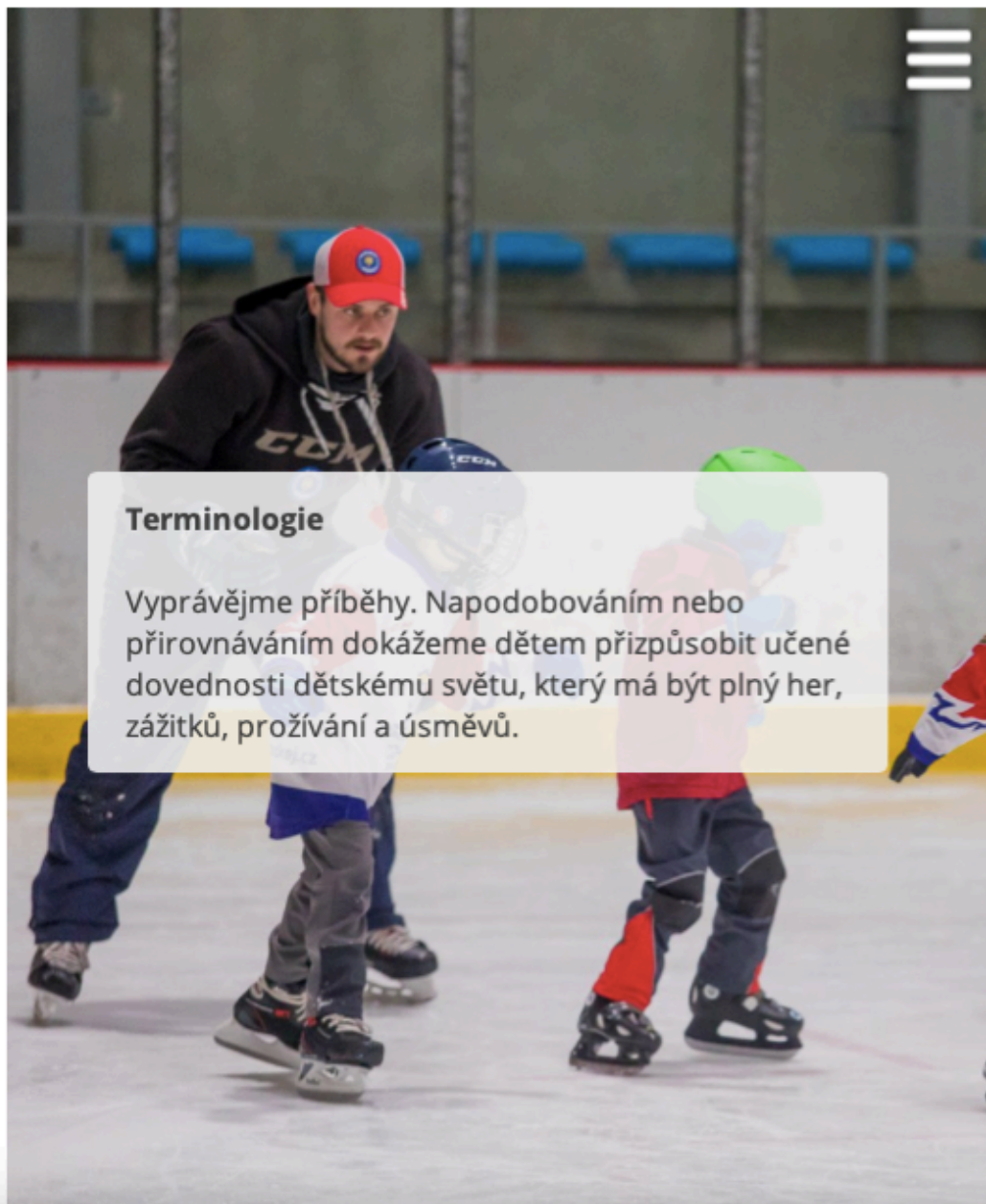
Terminologie

Aktivita v činnosti

Pestrost

Terminologie

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



Aspekty práce trenéra

Pochvala a povzbuzení

Zábava s pohybem, hraním si

Pravidla

Doba trvání her

Individuální přístup

Kreativita

Pohybová všestrannost

Spolupráce s rodiči (zákonnými zástupci)

Hry v menších skupinách

Terminologie

Aktivita v činnosti

Pestrost

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.



Aspekty práce trenéra

Pochvala a povzbuzení

Zábava s pohybem, hraním si

Pravidla

Doba trvání her

Individuální přístup

Kreativita

Pohybová všestrannost

Spolupráce s rodiči (zákonnými zástupci)

Hry v menších skupinách

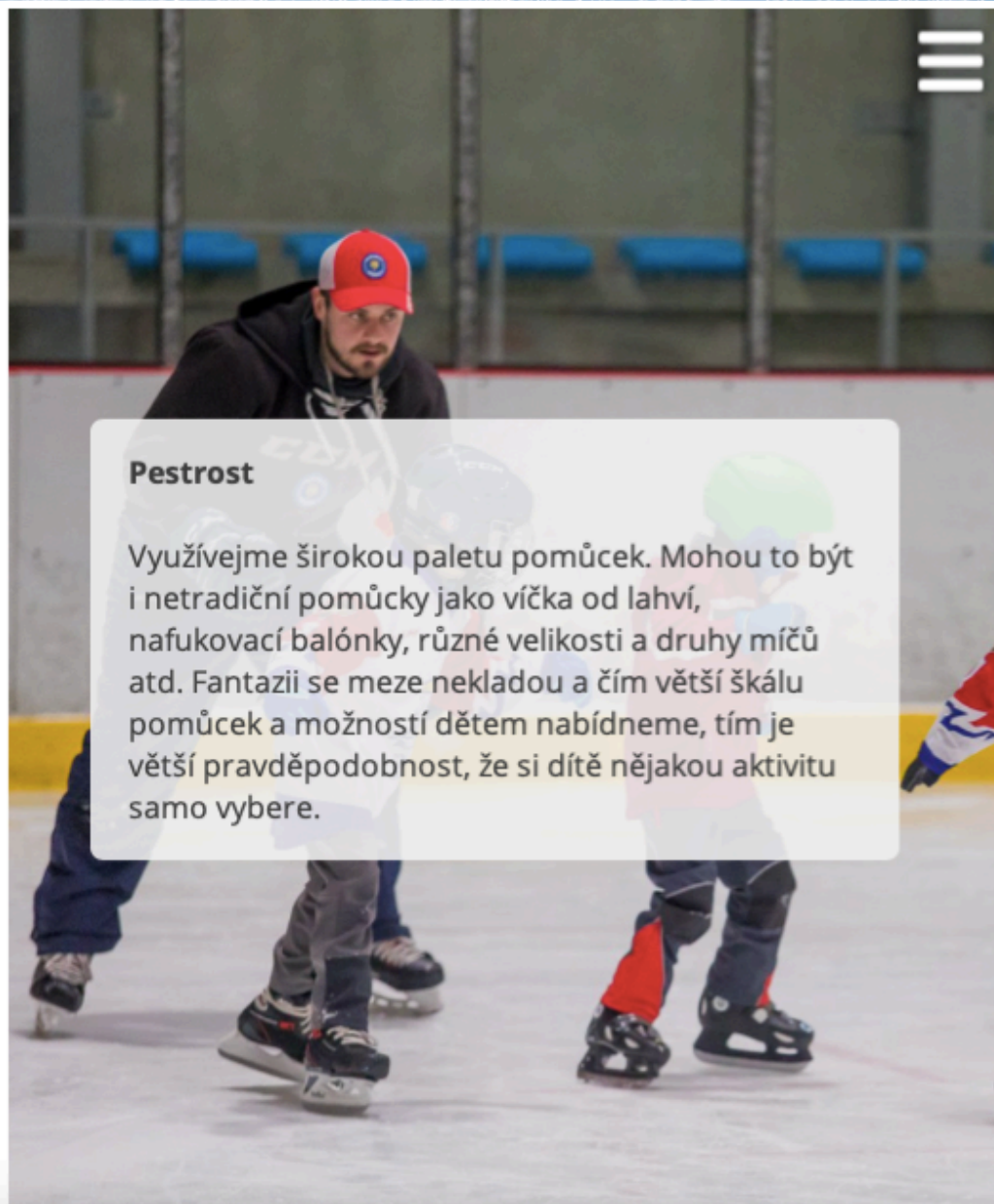
Terminologie

Aktivita v činnosti

Pestrost

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.





U6

„BAV SE A HRAJ SI“

U8

„HRAJ SI, ABY JSI SE UČIL“



U10

„UČ SE HRÁT“

Věkové zákonitosti

- minimální doba soustředění **max. několik minut**
- **nekoordinované** pohyby
- nezvladatelné nutkání k pohybu – **nevydrží** stát na místě
- **nevyvinutá** jemná motorika
- děti dělají jenom to, co je **zaujme**

Filosofie trenéra

- **vzbudit zájem** o lední hokej – naučit základy dovedností

Metody práce s dětmi

- **hlavní** je prožitek, radost z pohybu, emocionalita
- sport je radost a hra, **nikoliv práce**
- **přístup trenéra** – laskavý, milý, radostný, elán
- velké množství pochval a pozitivních motivací – „Nevadí, že to nejde, jsi šikovný, všechno se naučíš!“
- **děti jsou malé** a věci nezvládají proto, že jsou malé a ne že nechtějí





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).

Tréninky na ledě

1–2x týdně 60 min.

1x mimo led (tělocvična, hřiště, bazén) 60 min. dobrovolně pro děti neprovozující jiné sporty

Hlavní období (září – březen)

tj. celkem 40–50 TJ na ledě + 30 TJ mimo led

Počet utkání

0 – utkání se v této kategorii **NEHRAJÍ**

Hlavní zaměření tréninku

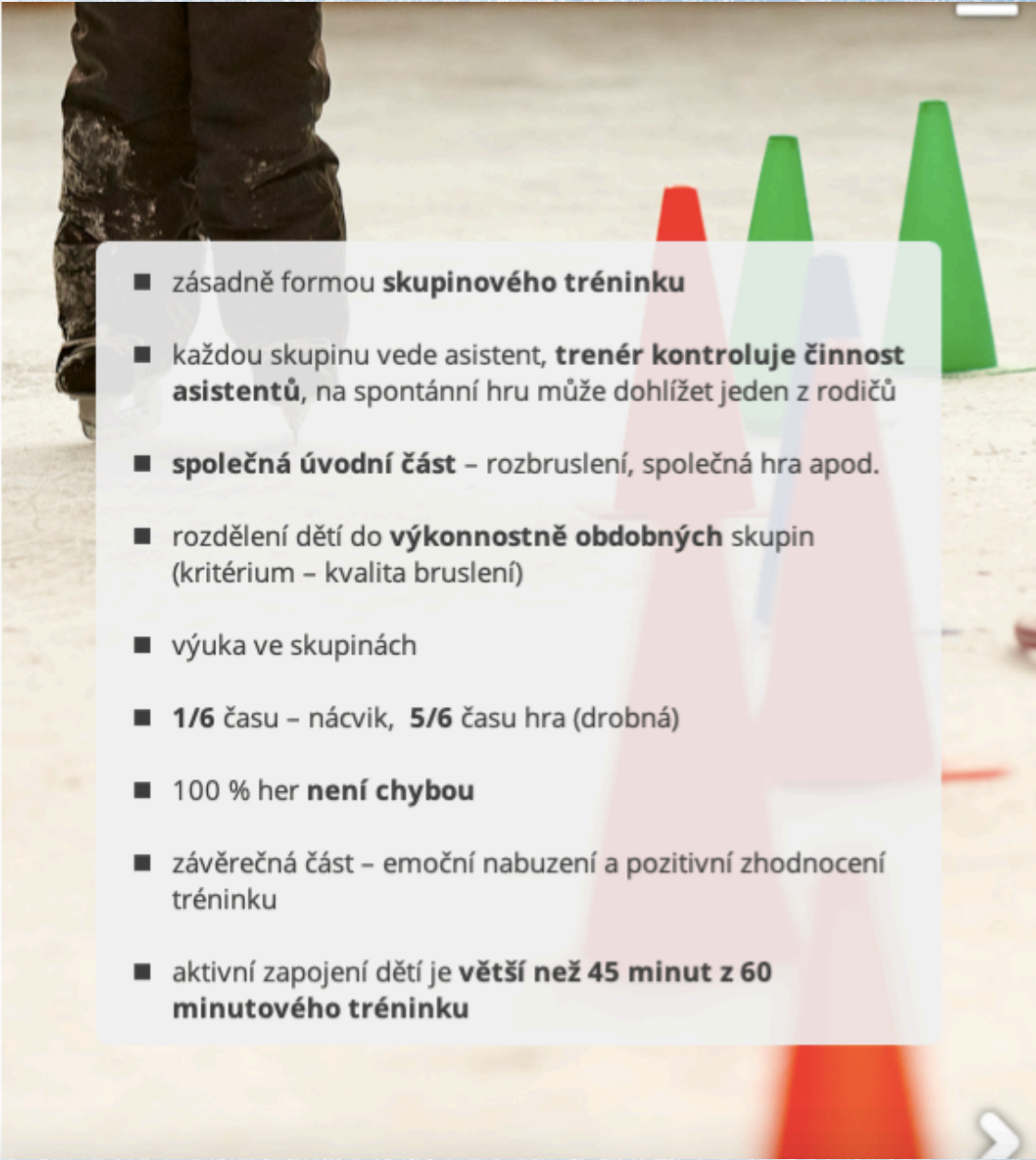
Struktura a organizace tréninku

- **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 tlačáním a tažením**
- **nerozlišujeme posty**

Hlavní zaměření tréninku

Struktura a organizace tréninku

Děti do činnosti nikdy nenutíme
a vystupujeme pozitivně.

- 
- 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**



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

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

Počet tréninkových jednotek

Hlavní období: 1x týdně 60 min.

Přípravné období: 2x týdně od poloviny dubna (resp. začátek května) do konce června – tj. celkem do 20 TJ

Hlavní zaměření tréninku

- **radostný** vztah k pohybu
- vytvoření co **nejširšího** pohybového základu
- zvládání vlastního těla v **prostoru a času**
- základní seznámení s **hrami a herním myšlením**

Struktura tréninku

- společná úvodní část – **formou her** – rozehtání, rozcvičení
- cvičení na **koordinaci pohybu** – gymnastická prostná, (kotouly, pády)
- cvičení na **gymnastickém nářadí** (výmyky, přitahy)
- **úpolové** cviky (přetahy, pády)
- drobné hry, štafetové hry, honička apod.
- **společná** závěrečná část – kompenzační cvičení, cviky na správné držení těla

- 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.





U6

„BAV SE A HRAJ SI“

U8

„HRAJ SI, ABY JSI SE UČIL“



U10

„UČ SE HRÁT“

Věkové zákonitosti

- všechno je **zajímavé**
- nejsou ještě schopni **analytického myšlení**
- **minimální** doba soustředění (několik minut)
- **plynulý růst** jak do výšky, tak váhově
- **nechápu** složité situace a souvislosti
- velmi **rychlá regenerace organismu**
- horší **jemná motorika** např. při střelbě

Filosofie trenéra

- **vzbudit a podporovat zájem** o lední hokej
 - naučit základy dovedností

Metody práce s dětmi

- hlavní je **prožitek, radost z pohybu, emoce**
- sport je radost a hra, **nikoliv práce a drill**
- přístup trenéra – laskavý, milý, radostný, elán
- velké množství pochval a pozitivních motivací
 - „Nevadí, že to zatím nejde, všechno se ještě naučíš!“
- 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





Doporučujeme 20 hodin pohybu týdně



80 % aktivity spontánně
mimo organizovaný trénink



20 % aktivity organizovaně
v tréninku

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

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

Tréninky na ledě

Hlavní období (září – březen)

Počet utkání

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)



Doporučujeme 20 hodin pohybu týdně



80 % aktivity spontánně
mimo organizovaný trénink



20 % aktivity organizovaně
v tréninku

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

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

Tréninky na ledě

Hlavní období (září – březen)

Počet utkání

tj. celkem max. **70 TJ na ledě + 30–35 TJ mimo led**



Doporučujeme 20 hodin pohybu týdně



80 % aktivity spontánně
mimo organizovaný trénink



20 % aktivity organizované
v tréninku

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

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

Tréninky na ledě

Hlavní období (září – březen)

Počet utkání

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.**

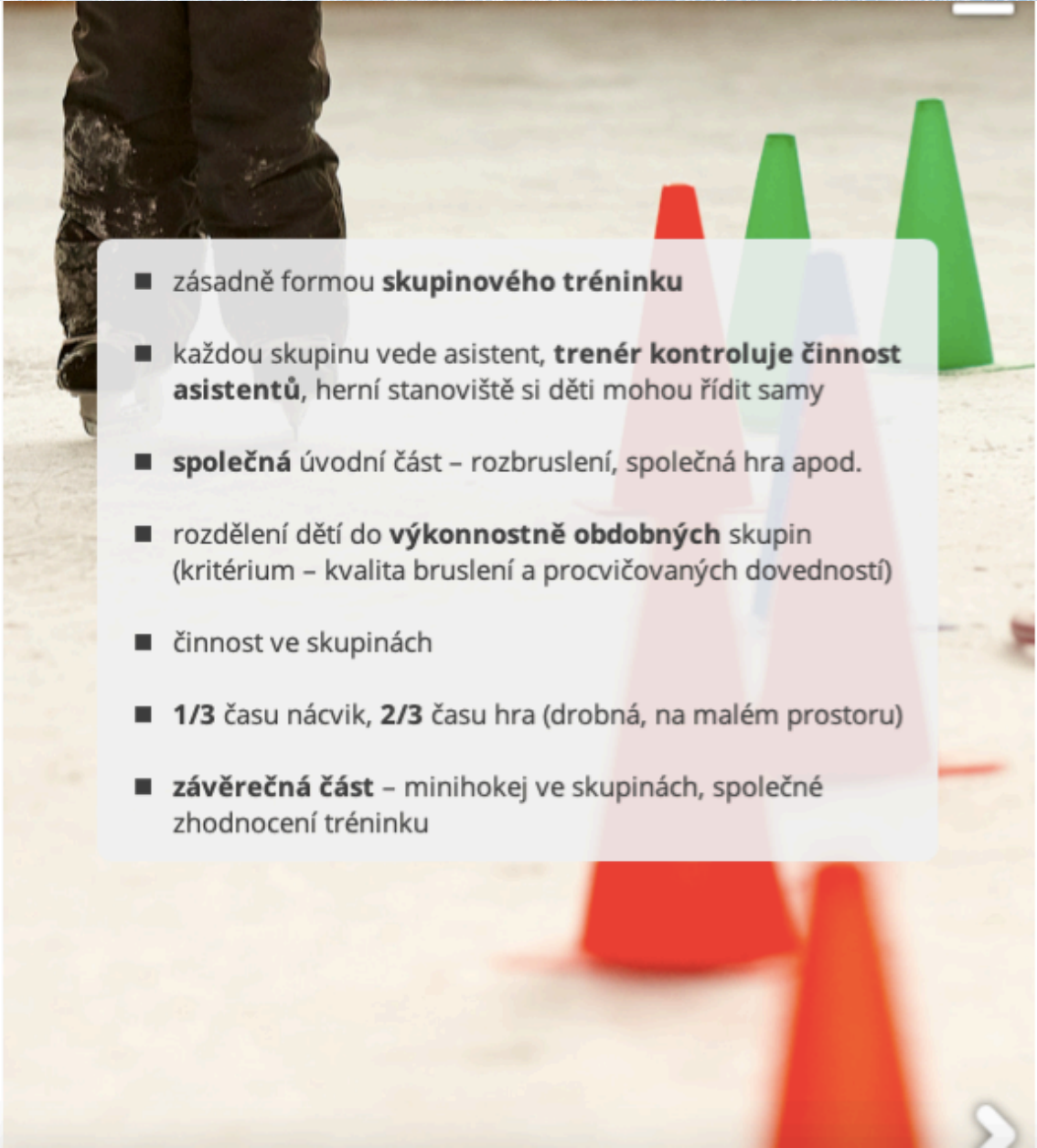
Hlavní zaměření tréninku

Struktura a organizace tréninku

- **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 – přeskokování, podjíždění, různé polohy a činnosti při bruslení, změny směru
- **základní seznámení** s uvolňováním hráče s kotoučem, vedením kotouče, krátký a dlouhý driblík, 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)

Hlavní zaměření tréninku

Struktura a organizace tréninku

- 
- 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



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

Pro děti, které nejsou aktivní v jiných sportovních činnostech.

Počet tréninkových jednotek

Hlavní období: 1-2x týdně 75–90 min.

Přípravné období: 2x týdně od dubna do konce června
– tj. celkem do 35 TJ

Hlavní zaměření tréninku

- **radostný vztah** k pohybu
- vytvoření co **nejširšího pohybového základu**
- zvládání vlastního těla v **prostoru a času**
- **rozvíjení herního myšlení** doplňkovými sportovními hrami

Struktura tréninku

- **společná úvodní část** – rozehtání, rozcvičení, zapracování – formou drobných 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.)
- **úpolová** cvičení a hry – vytlačování, přetahy, zjednodušené formy zápasu (Kohoutí zápas, Na siláka, Pekař)
- nácvik **herních dovedností** doplňkových sportů – fotbal, basketbal, házená apod. (vedení míče, přihrávky, střelba)
- **hry** – (kopaná, basketbal, rugby, floorbal apod.) – několik skupin, každá skupina hraje jinou hru a po určité době se střídají
- **společná závěrečná část** – kompenzační cvičení, protažení, cviky na správné držení těla

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**



„HRAJ SI, ABY JSI SE UCIL“



U6

„BAV SE A HRAJ SI“



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 (vůdcovství 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 spolutřénování a participaci na tréninku dětí ve sportu





Doporučujeme 20 hodin pohybu týdně



70 % aktivity spontánně
mimo organizovaný trénink



30 % aktivity organizovaně
v tréninku

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

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

Tréninky na ledě

Hlavní období (září – březen)

Počet utkání

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**.



Doporučujeme 20 hodin pohybu týdně



70 % aktivity spontánně
mimo organizovaný trénink



30 % aktivity organizované
v tréninku

Počet tréninkových jednotek představuje 30 % pohybového objemu.

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

Tréninky na ledě

Hlavní období (září – březen)

Počet utkání

cca 80 TJ na ledě + 30–40 TJ mimo led



Doporučujeme 20 hodin pohybu týdně



70 % aktivity spontánně
mimo organizovaný trénink



30 % aktivity organizovaně
v tréninku

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

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

Tréninky na ledě

Hlavní období (září – březen)

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

Struktura a organizace tréninku

- **dokonalé zvládnutí techniky** všech bruslařských dovedností a 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** (přihraj a jeď, křížení)

Systémy

- **herní tvar** (rozestavění, základní pohyby)
- **střídání** hráčských postů



Hlavní zaměření tréninku

Struktura a organizace tréninku

- 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)
- **kompensační cvičení**, po každé tréninkové jednotce v kabině



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.





Trénink mimo led

Pro děti, které nejsou aktivní v jiných sportovních činnostech.

Počet tréninkových jednotek

Hlavní období: 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
- **kompensace** jednostranného zatížení

Struktura tréninku

- **společná úvodní část** – rozehřátí, rozcvičení, zapracování – formou her
- cvičení na **koordinaci pohybu** – gymnastické cviky, koordinální 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

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 (jedř, přihraj 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

