



METODIKA SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY ŽÁCI

U12 - UČ SE HRÁT LÉPE

U14 - UČ SE TRÉNOVAT A VYHRÁVAT

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.



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

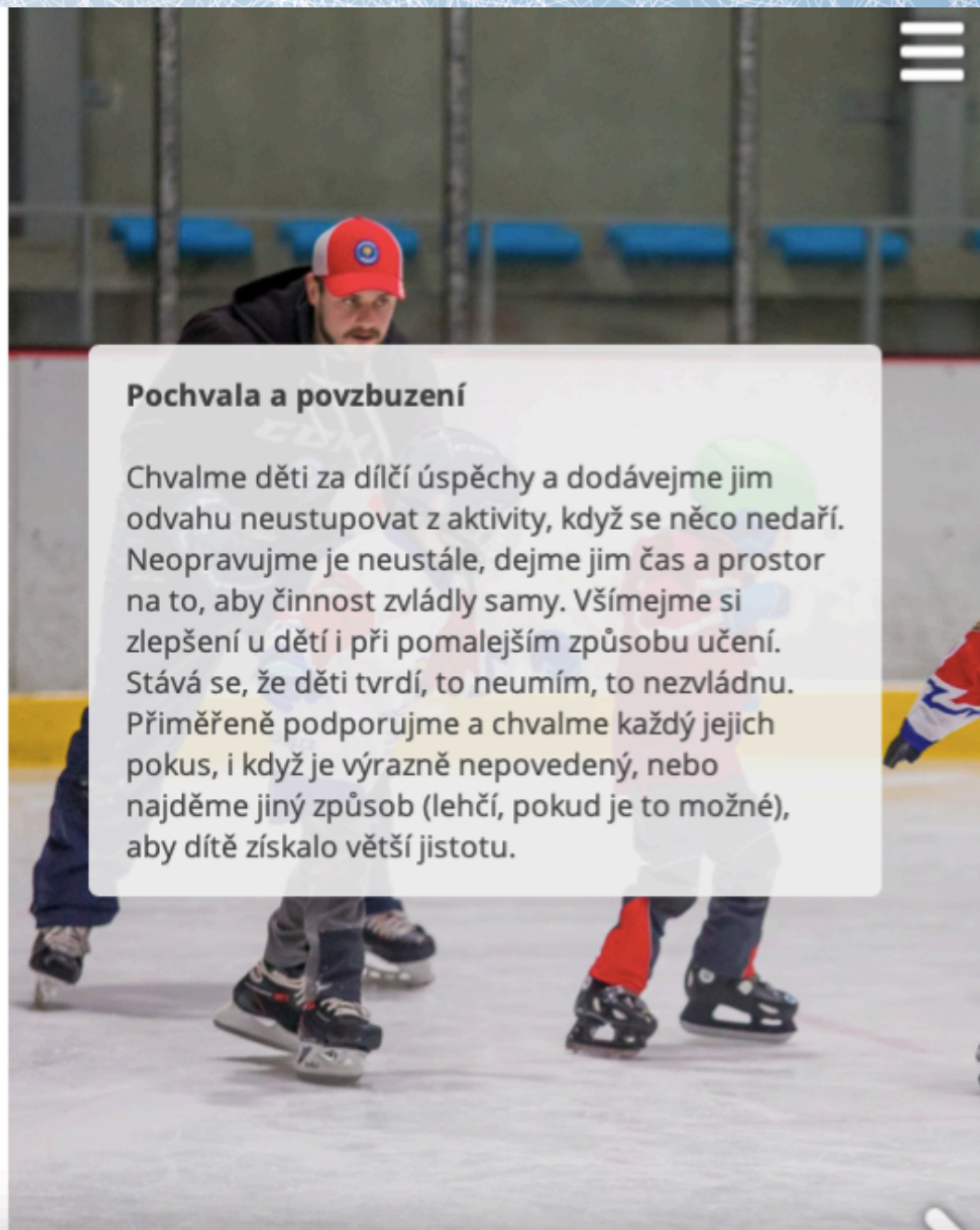
Terminologie

Aktivita v činnosti

Pestrost

Pochvala a povzbuzení

Chvalme děti za dílčí úspěchy a dodávejme jim odvalu neustupovat z aktivity, když se něco nedaří. 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 nezvládnu. 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.



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

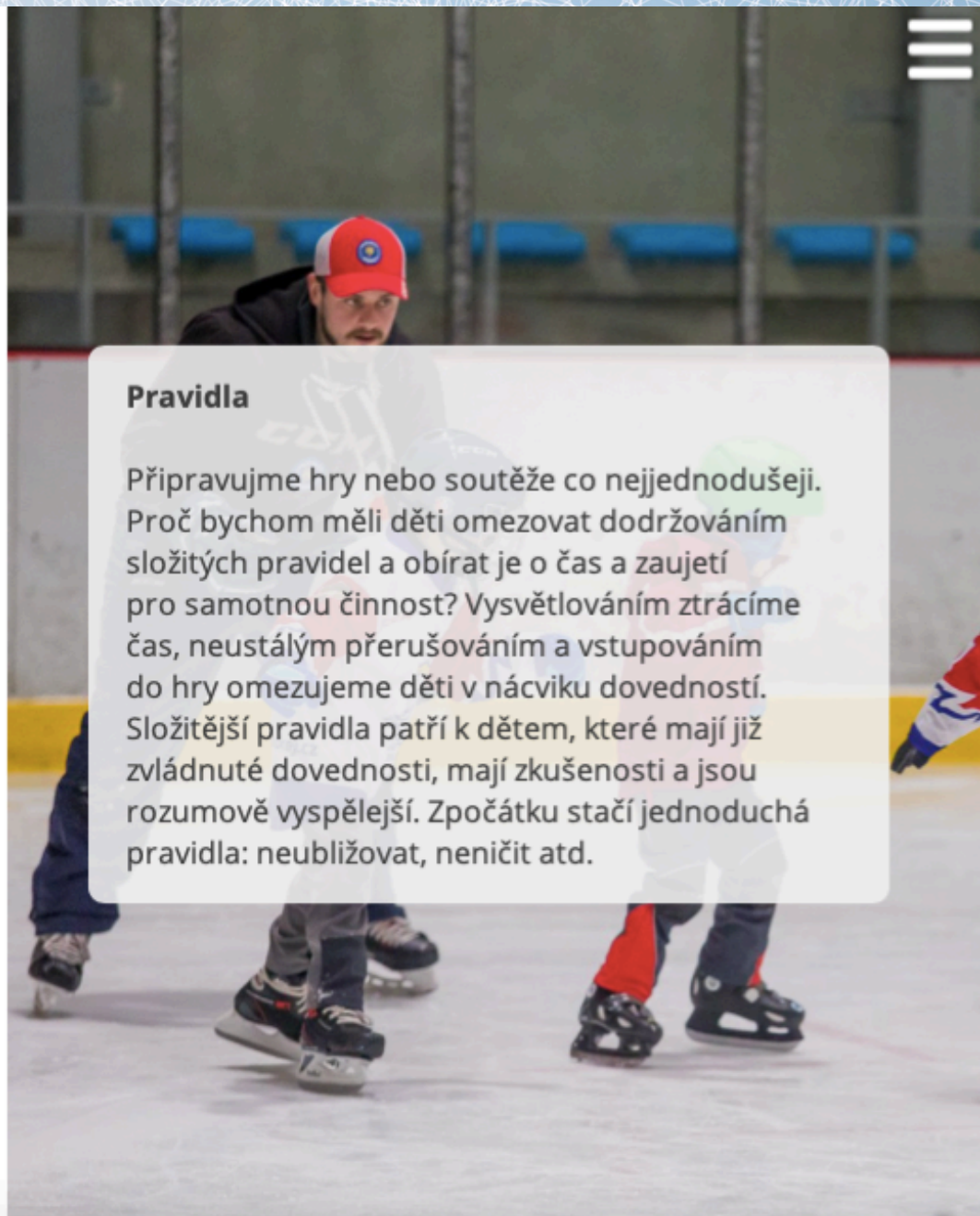
Terminologie

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 nábídku 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

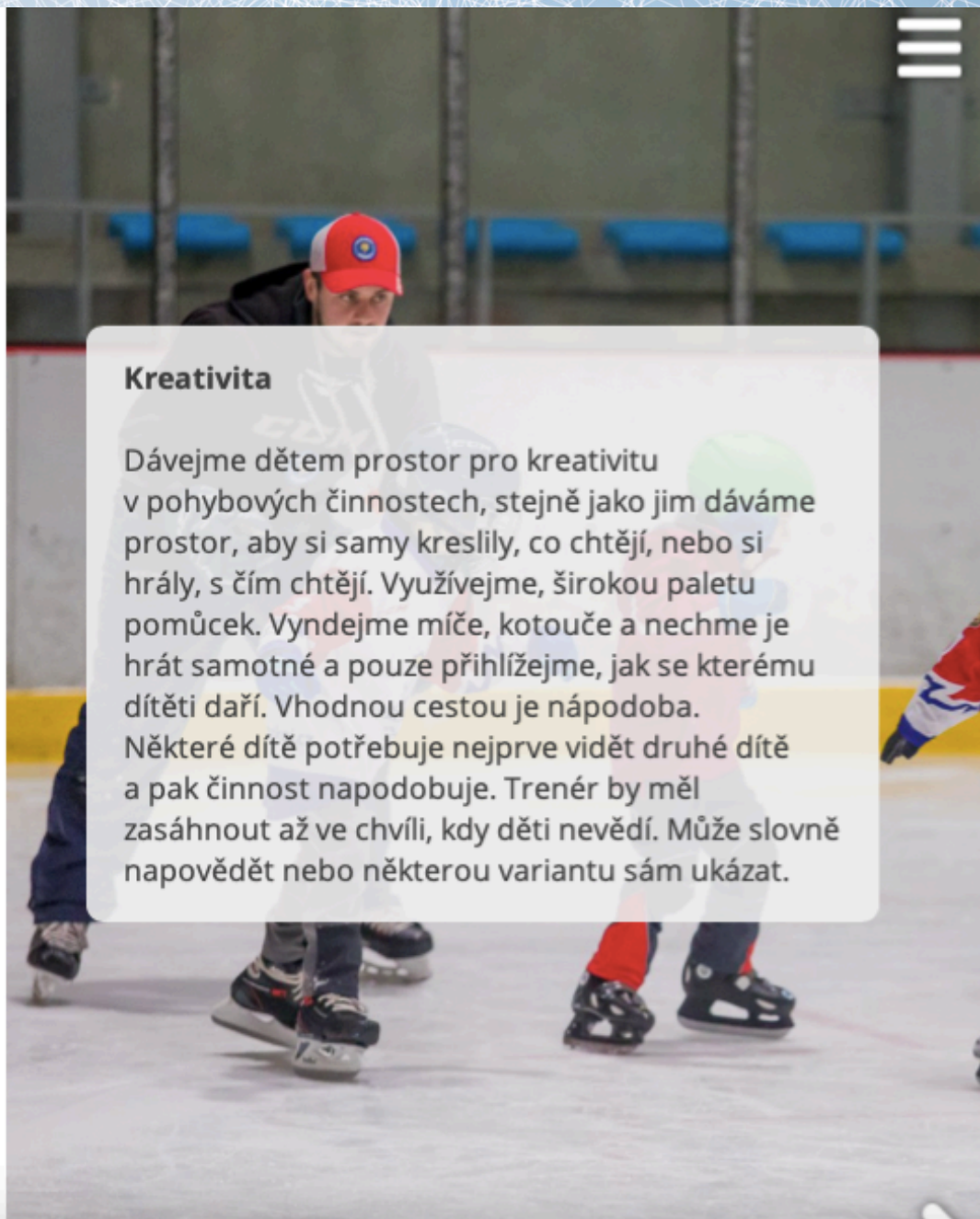
Terminologie

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

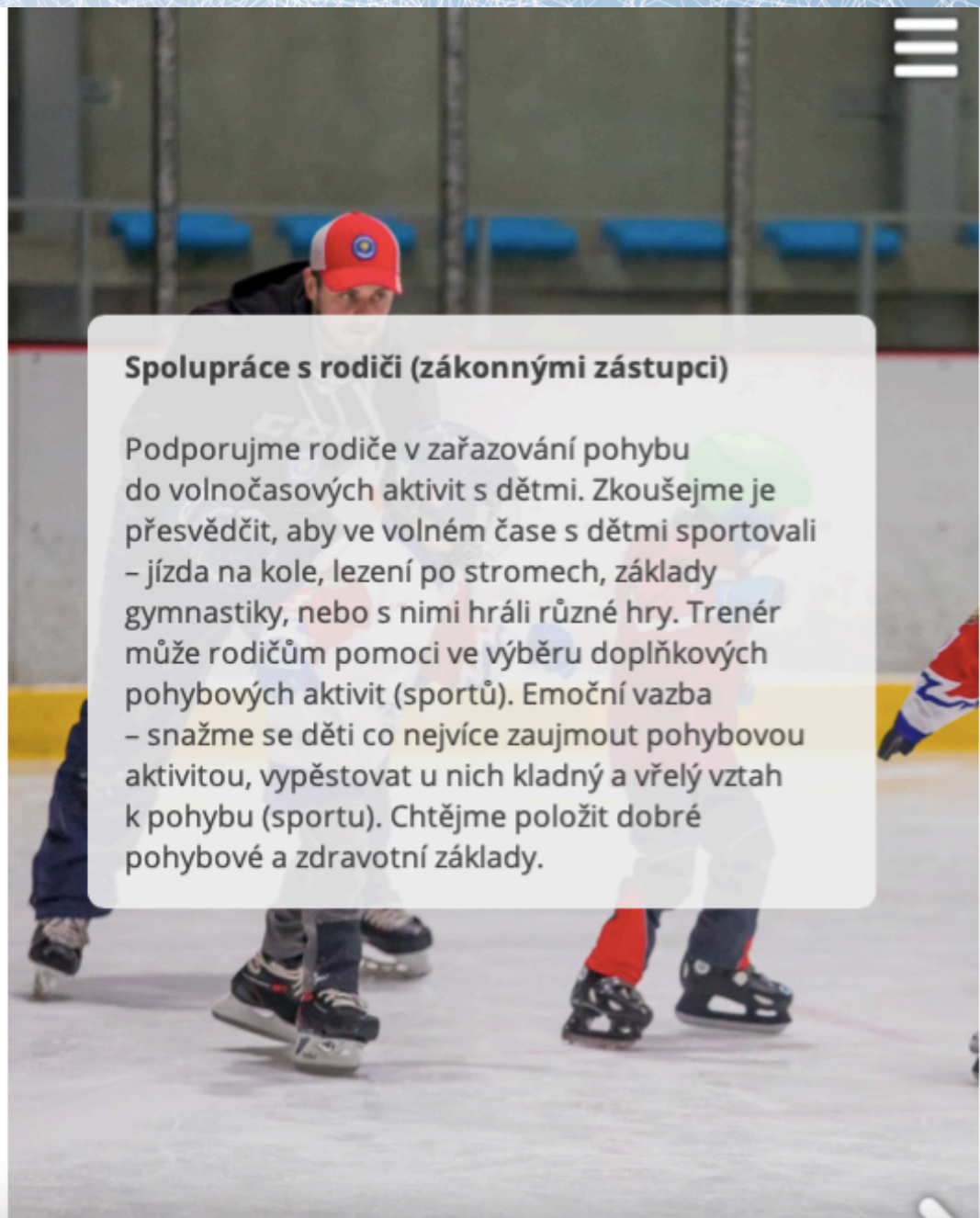
Terminologie

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 – 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.



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

Rozdělujme děti do menších skupin. Snahou je co nejvíce zjednodušit organizaci a pomoci dětem v rychlejším 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.



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 prováděné 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.



U12

„UČ SE HRÁT LÉPE“



U14

„UČ SE TRÉNOVAT A VYHRÁVAT“



Charakteristika období U12

Věkové zákonitosti

- **dozrívání** „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 **vášeň pro sport**

Metody práce s dětmi

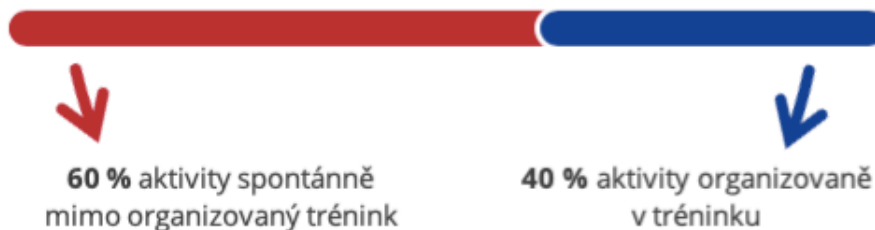
- **pozvolný přechod** od dětského typu tréninku k větší intenzitě
- sport zůstává zábavou a radostí ale je i vhodné, aby trenér upozornil na to, že úspěch **vyžaduje velmi tvrdou tréninkovou práci**
- trénink si ale udržuje spíše **charakter tréninku s dětmi**
 - pozitivní motivace, elán, nadšení
- 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 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

Hlavní období (září – březen)

Počet utkání

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

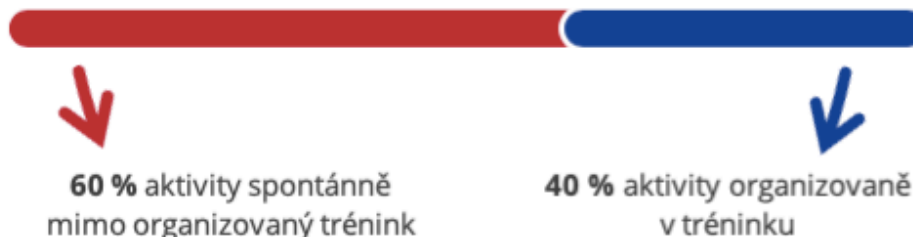
3x týdně v délce do 75 min, 2 TJ mimo led do 90 min.

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



Obecné tréninkové ukazatele

Doporučujeme 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

Hlavní období (září – březen)

Počet utkání

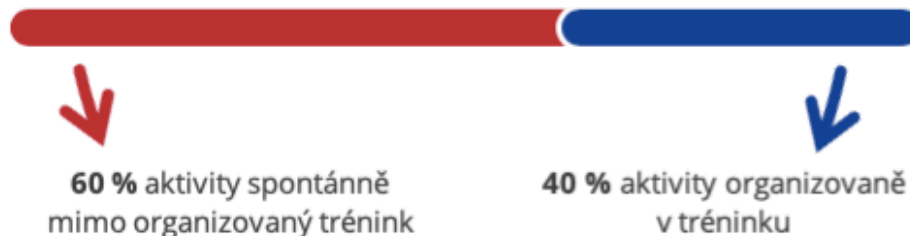
tj. cca 100 TJ na ledě + 30–40 TJ mimo led



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

Obecné tréninkové ukazatele

Doporučujeme 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

Hlavní období (září – březen)

Počet utkání

30 včetně turnajů

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

Trénink na ledě

Hlavní zaměření tréninku

Struktura a organizace tréninku

- 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**
- zvládání **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

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

Trénink na ledě

Hlavní zaměření tréninku

Struktura a organizace tréninku

- 
- tréninky by měly mít zaměření na **3 oblasti + hru** – bruslení, HČJ, kombinace
 - hlavní část je **vždy zaměřená** na jednu z těchto **čtyř** 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

Hlavní zaměření tréninku

Struktura tréninku

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)



- 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

Trénink mimo led

Pro děti, které nejsou aktivní v jiných sportovních činnostech.

Počet tréninkových jednotek

Hlavní zaměření tréninku

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)

Trénink mimo led

Pro děti, které nejsou aktivní v jiných sportovních činnostech.

Počet tréninkových jednotek

Hlavní zaměření tréninku

Struktura tréninku

Pro období tréninku mimo led je vhodné využívat účasti dětí 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



U12

„UČ SE HRÁT LÉPE“



U14

„UČ SE TRÉNOVAT A VYHRÁVAT“



Charakteristika období U14

Věkové zákonitosti

Filosofie trenéra

Metody práce s hráči

- 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)

Charakteristika období U14

Věkové zákonitosti

Filosofie trenéra

Metody práce s hráči

- **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

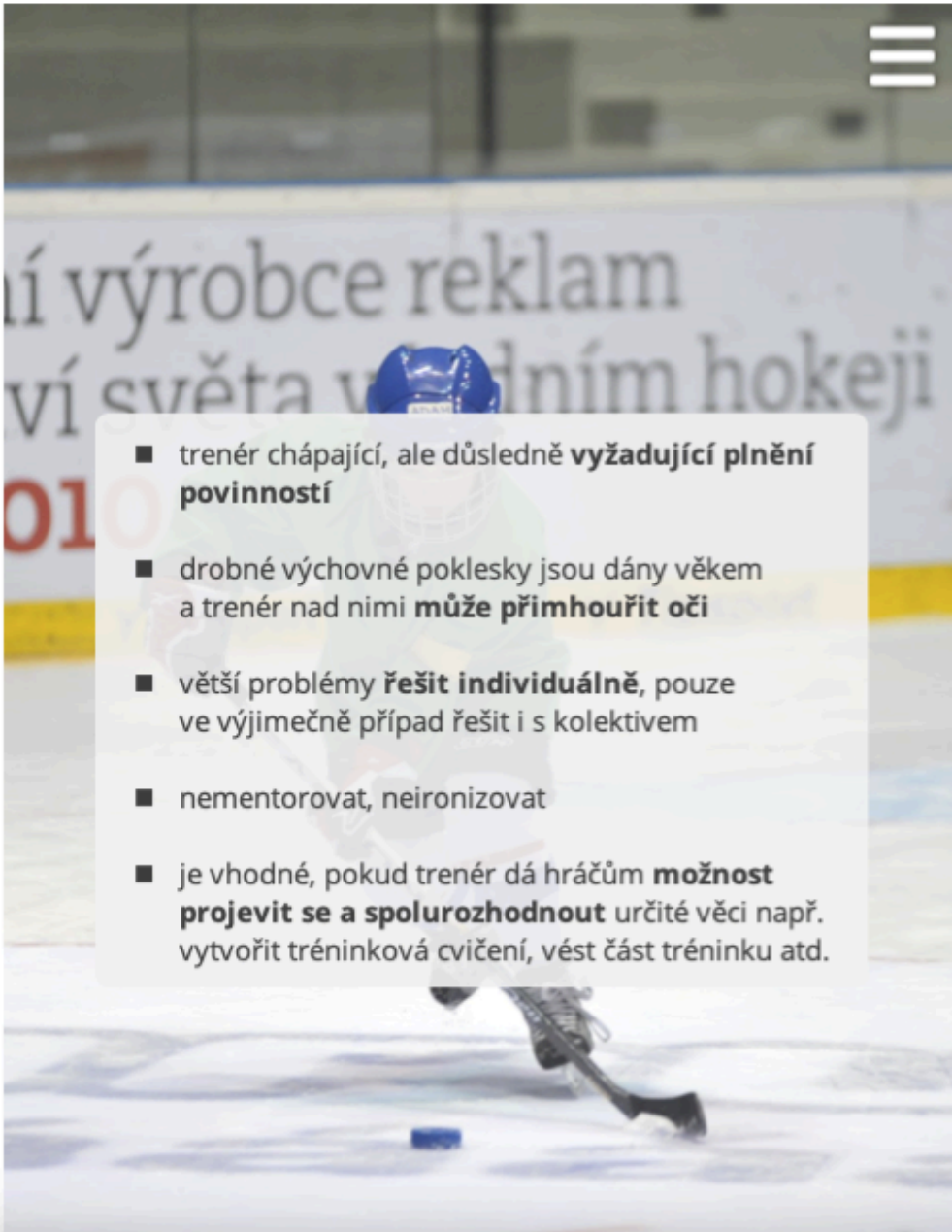


Charakteristika období U14

Věkové zákonitosti

Filosofie trenéra

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 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

Hlavní období (září – březen)

Počet utkání

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



Obecné tréninkové ukazatele

Doporučujeme 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

Hlavní období (září – březen)

Počet utkání

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



Obecné tréninkové ukazatele

Doporučujeme 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

Hlavní období (září – březen)

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

Trénink na ledě

Hlavní zaměření tréninku

Struktura a organizace tréninku

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 **obránných 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**

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

Trénink na ledě

Hlavní zaměření tréninku

Struktura a organizace tréninku

- 
- A photograph of an ice hockey training session. In the foreground, several orange and green training cones are scattered on the ice. In the background, a person wearing black ice hockey pants and a white jersey is visible, standing on the ice. A semi-transparent text box is overlaid on the right side of the image, containing a list of points about ice hockey training.
- 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 útočníka**, 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

Hlavní zaměření tréninku

Struktura tréninku

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

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



- přechod od her k **cílenému tréninku**
- hlavní oblastí se stává **silový trénink**, především ve všeobecné silové přípravě
- koordinačně náročná 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

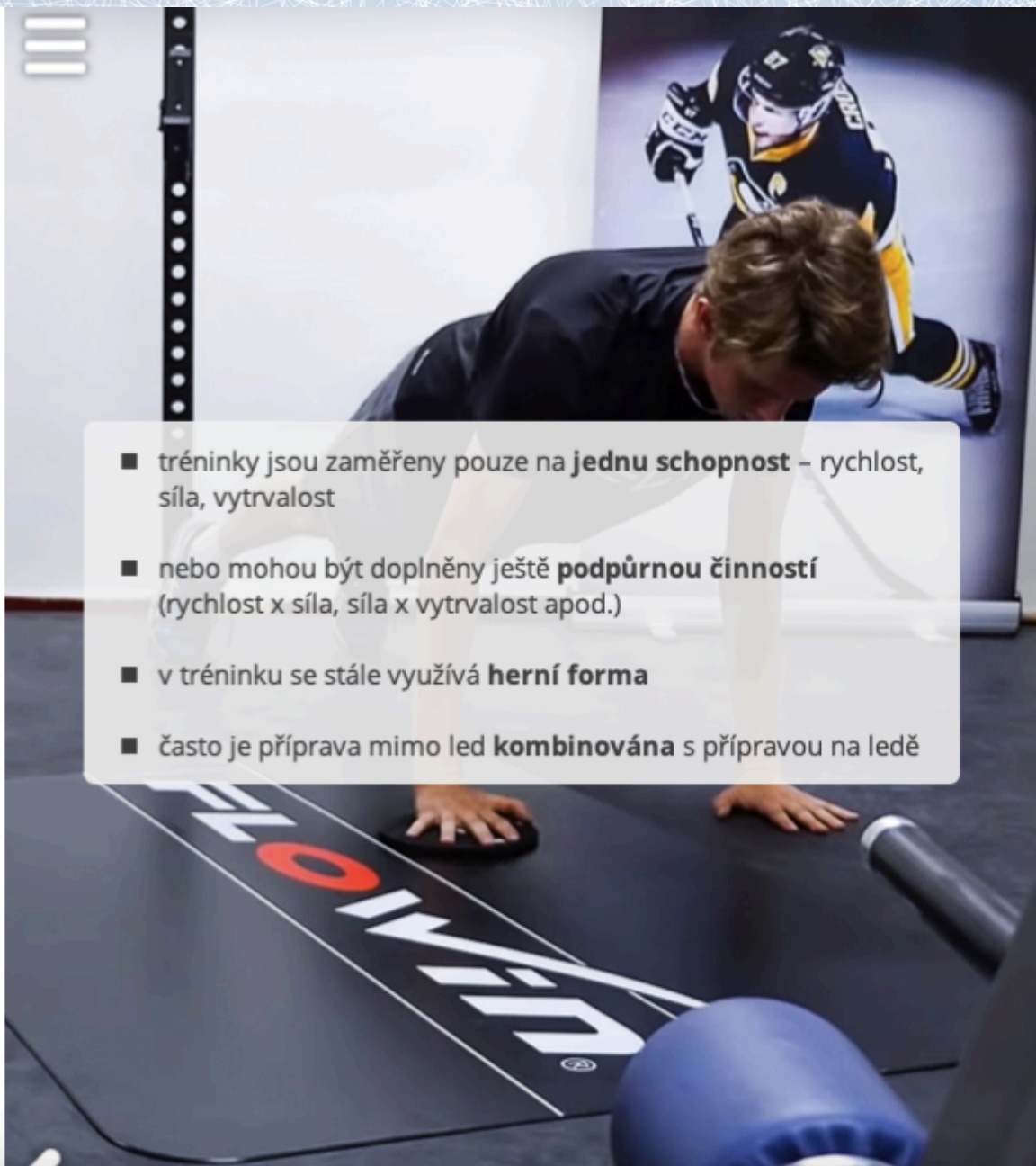
Trénink mimo led

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

Počet tréninkových jednotek

Hlavní zaměření tréninku

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

Trénink mimo led

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

Počet tréninkových jednotek

Hlavní zaměření tréninku

Struktura tréninku

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**

