



METODIKA SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

DOROST - JUNIOŘI

U16 - PRÁCE A VÁŠEŇ RUKU V RUCI

U18 - TRÉNINKEM A INTENZITOU KE ZLEPŠENÍ

**U18+ - JSEM ODPOVĚDNÝ ZA EXELENTNÍ
PŘÍSTUP A TVOŘIVÝ VYKON**

U16

„PRÁCE A VÁŠEŇ
RUKU V RUCE“



U18

„TRÉNINKEM
A INTENZITOU
KE ZLEPŠENÍ“

≡
+18
„JSEM ODPOVĚDNÝ
ZA SVŮJ EXCELENTNÍ
PŘÍSTUP A TVOŘIVÝ
VÝKON“



Charakteristika období U16

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 cvičeníh, obsahu TJ atd.
- trenér by ale měl být **spravedlivý a důsledný**





Obecné tréninkové ukazatele

Doporučujeme více než 20 hodin pohybu týdně



40 % aktivity spontánně
mimo organizovaný trénink



60 % aktivity organizované
v tréninku

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

Tréninky na ledě **Hlavní období (září – březen)** **Počet utkání**

Předzávodní období

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

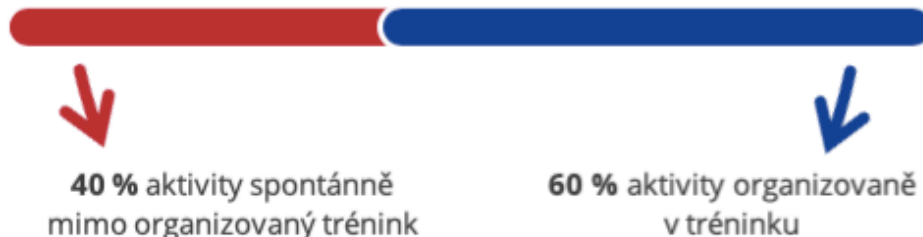
Hlavní období

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)



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 Hlavní období (září – březen) Počet utkání

celkem 160 TJ na ledě + 100 TJ mimo led



Obecné tréninkové ukazatele

Doporučujeme více než 20 hodin pohybu týdně



40 % aktivity spontánně
mimo organizovaný trénink



60 % aktivity organizovaně
v tréninku

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

Tréninky na ledě Hlavní období (září – březen) Počet utkání

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

Trénink na ledě

Hlavní zaměření tréninku

Struktura a organizace tréninku

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 **obránných i útočných** kombinací a jejich užití při hře
- řešení situací **2-2 a 3-2** v obraně i útoku
- nácvik **základních** kombinací (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**

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.

Trénink na ledě

Hlavní zaměření tréninku

Struktura a organizace tréninku

- 
- 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

Hlavní zaměření tréninku

Struktura tréninku

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





- přechod od her k **serióznímu tréninku**
- hlavní oblastí se stává **silový trénink** (prozatím především ještě ve všeobecné silové přípravě)
- zvládání koordinačně náročných cvičení **ve vysoké rychlosti** či v silovém projevu
- rozvíjet 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)

Trénink mimo led

Počet tréninkových jednotek

Hlavní zaměření tréninku

Struktura tréninku

Trénink mimo led

Počet tréninkových jednotek

Hlavní zaměření tréninku

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**



U16

„PRÁCE A VÁŠEŇ
RUKU V RUCE“



U18

„TRÉNINKEM
A INTENZITOU
KE ZLEPŠENÍ“



+18

„JSEM ODPOVĚDNÝ
ZA SVŮJ EXCELENTNÍ
PŘÍSTUP A TVOŘIVÝ
VÝKON“



Charakteristika období U18

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 **nezávislí**, pozornost věnovat psychickým stavům a jejich ovládání
- **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**





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 Hlavní období (září – březen) Počet utkání

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



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 Hlavní období (září – březen) Počet utkání

celkem 180 TJ na ledě + 160 TJ mimo led



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 Hlavní období (září – březen) Počet utkání

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

Trénink na ledě

Hlavní zaměření tréninku

Struktura a organizace tréninku

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

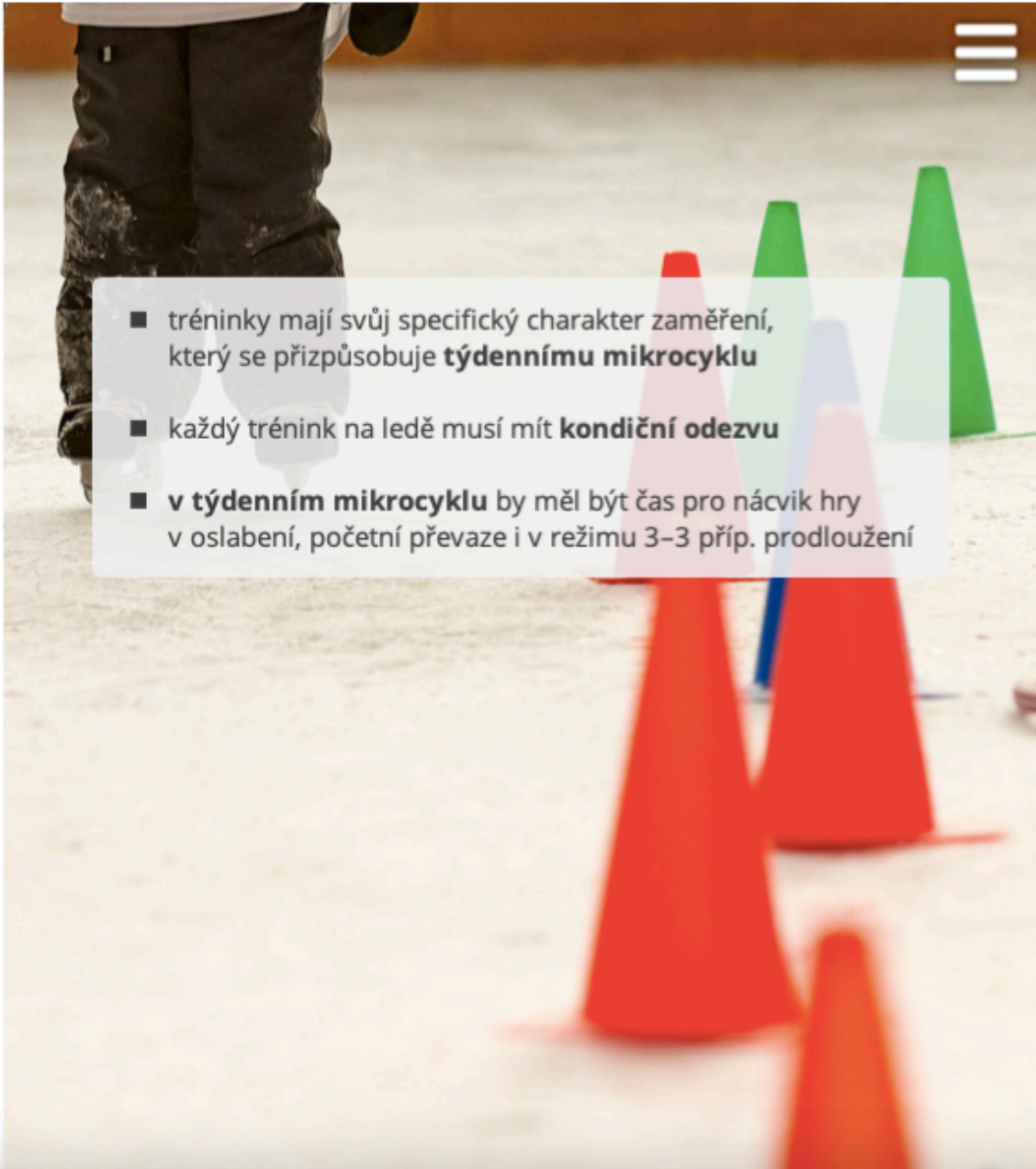
Spolupráce

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

Trénink na ledě

Hlavní zaměření tréninku

Struktura a organizace tréninku

- 
- tréninky mají svůj specifický charakter zaměření, 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

Přípravné období

mimo led: 7–8 x týdně – 90–120 min. 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 30–60 min.

Hlavní období

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

Počet tréninkových jednotek

Hlavní zaměření tréninku

Struktura tréninku





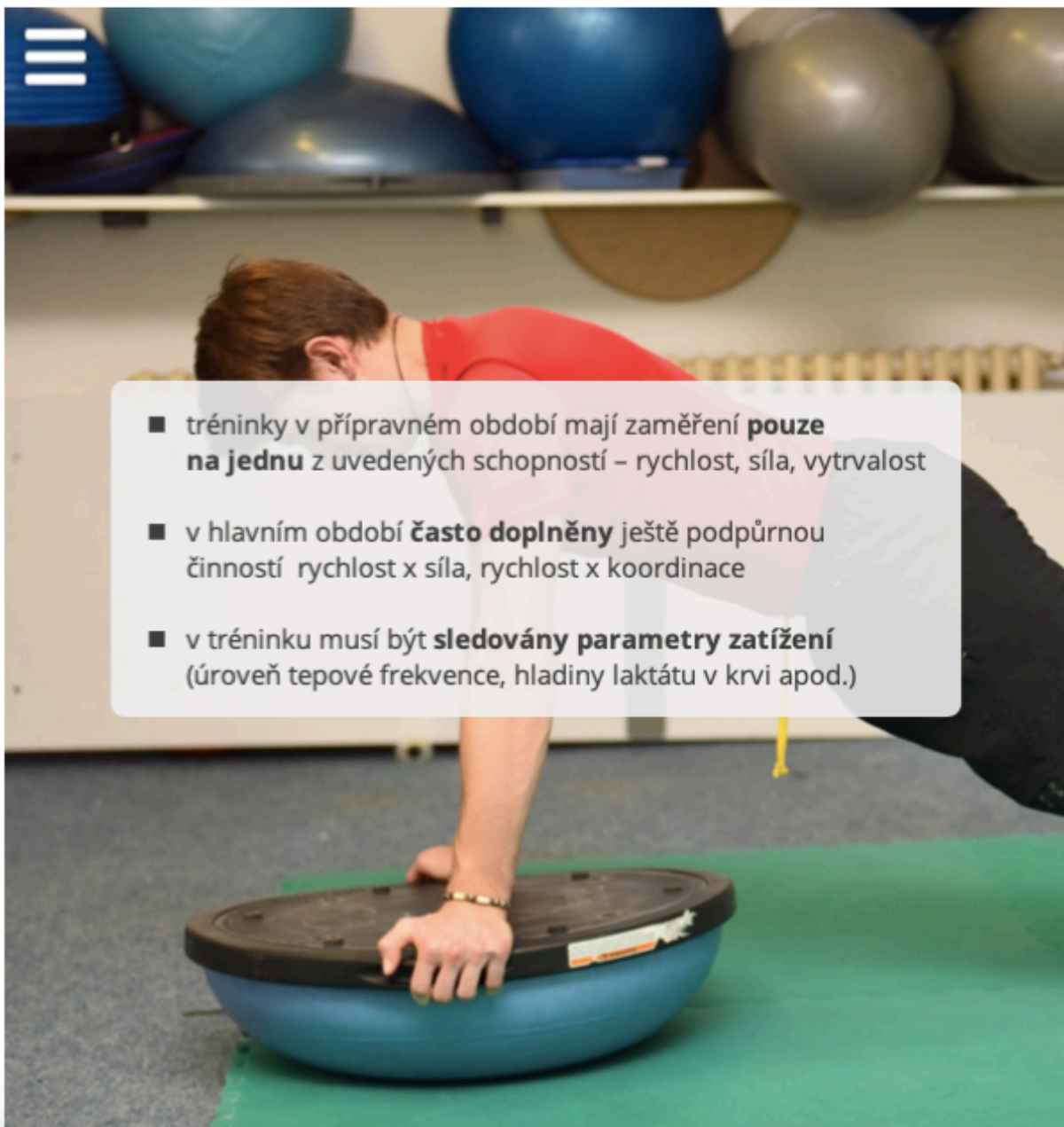
- hlavní oblastí se stává **silový trénink**
- zvládání cvičení **ve vysoké rychlosti**
- rozvíjet i **vytrvalostní schopnosti** – aerobní i anaerobní oblast (herní formou)
- **protahovací a kompenzační cvičení**

Trénink mimo led

Počet tréninkových jednotek

Hlavní zaměření tréninku

Struktura tréninku



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

Trénink mimo led

Počet tréninkových jednotek

Hlavní zaměření tréninku

Struktura tréninku

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 **individuální** rozvoj hráče
- využití **regeneračních procedur**
- vliv **denního režimu a životosprávy** na výkon
- **výživa a stravovací návyky**



U16

„PRÁCE A VÁŠEŇ
RUKU V RUCE“



U18

„TRÉNINKEM
A INTENZITOU
KE ZLEPŠENÍ“



+18

„JSEM ODPOVĚDNÝ
ZA SVŮJ EXCELENTNÍ
PŘÍSTUP A TVOŘIVÝ
VÝKON“



Charakteristika období +18

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 ovládání

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





Obecné tréninkové ukazatele

Doporučujeme 25 hodin pohybu týdně



20 % aktivity spontánně
mimo organizovaný trénink



80 % aktivity organizovaně
v tréninku

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

Tréninky na ledě **Hlavní období (září – březen)** **Počet utkání**

Předzávodní období

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

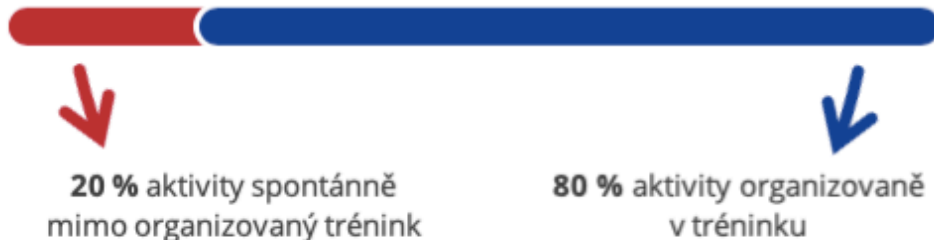
Hlavní období

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



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 Hlavní období (září – březen) **Počet utkání**

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



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 Hlavní období (září – březen) Počet utkání

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

Trénink na ledě

Hlavní zaměření tréninku

Struktura a organizace tréninku

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**

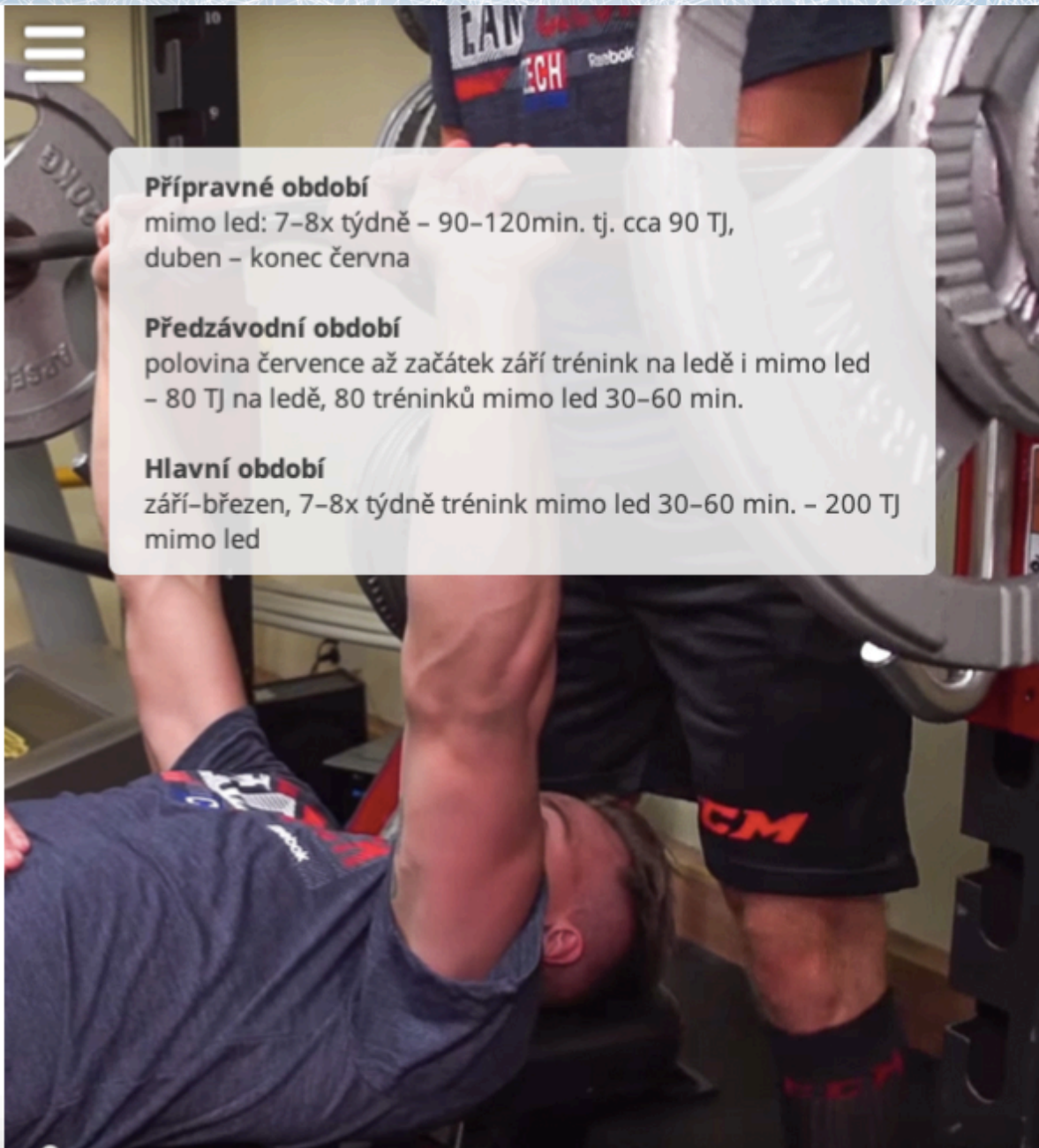
Trénink na ledě

Hlavní zaměření tréninku

Struktura a organizace tréninku

- tréninky mají svůj specifický charakter zaměření, 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





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

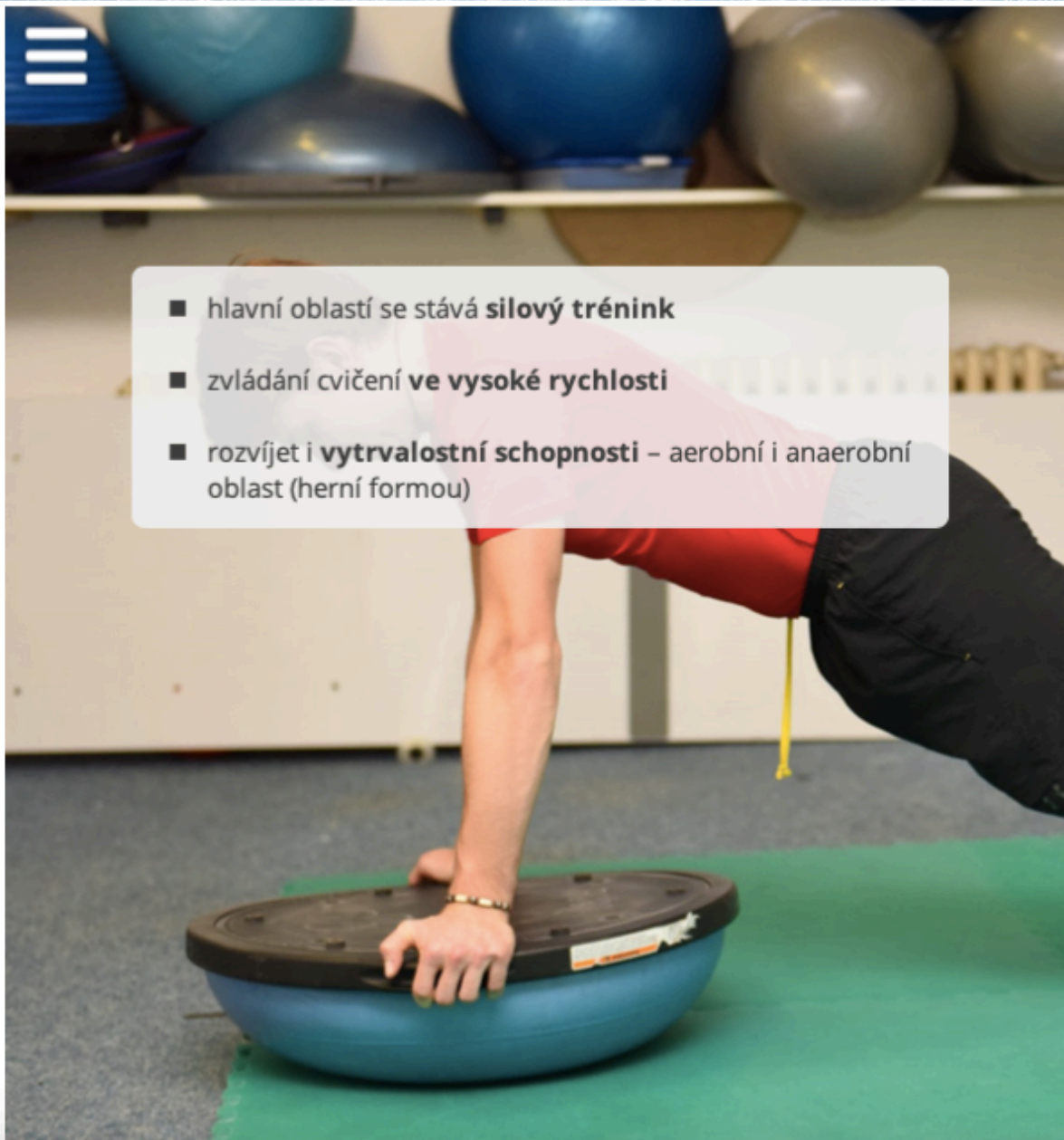
září–březen, 7–8x týdně trénink mimo led 30–60 min. – 200 TJ
mimo led

Trénink mimo led

Počet tréninkových jednotek

Hlavní zaměření tréninku

Struktura tréninku



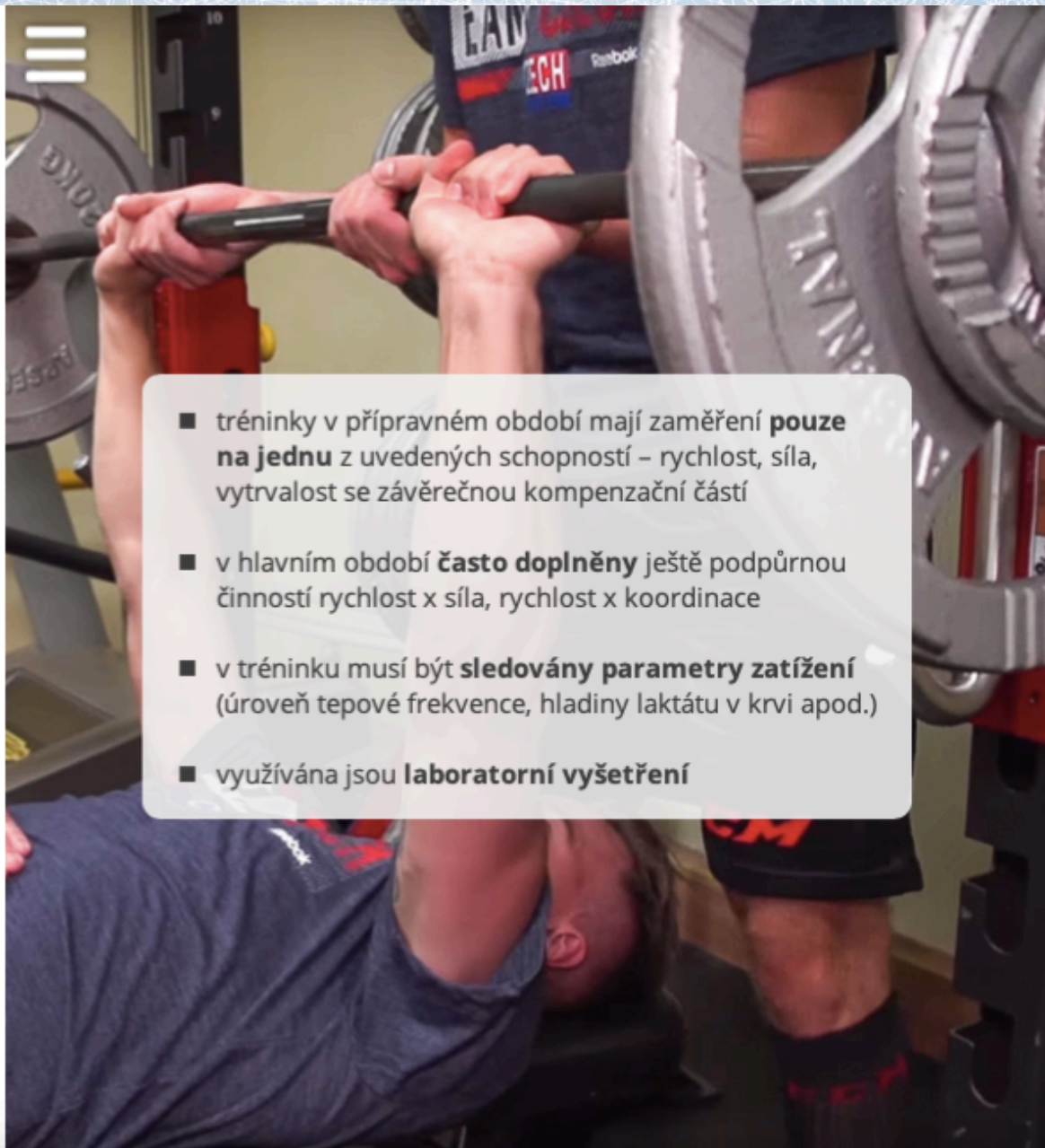
- hlavní oblastí se stává **silový trénink**
- zvládání cvičení **ve vysoké rychlosti**
- rozvíjet i **vytrvalostní schopnosti** – aerobní i anaerobní oblast (herní formou)

Trénink mimo led

Počet tréninkových jednotek

Hlavní zaměření tréninku

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 doplňeny** 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**

Trénink mimo led

Počet tréninkových jednotek

Hlavní zaměření tréninku

Struktura tréninku

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 **kompensace jednostranné zátěže**
- **výživa a stravovací návyky**

