



VŠEOBECNÉ ZAMĚŘENÍ KATEGORIÍ MIMO LED

Ve všech mládežnických kategoriích se zaměřujeme na níže uvedené činnosti a jejich správné provedení (práce s detailem), ale nesmíme zapomínat na všechny činnosti odpovídající senzitivnímu období dané věkové kategorie.

Společným prvkem, který je třeba rozvíjet ve všech kategoriích je především rychlost ve spojení s koordinací.

Metody rozvoje:

- starty z různých poloh
- krátké sprinty vpřed, vzad a stranou
- stupňované rovinky
- bočný pohyb s překládáním
- štafetové závody
- obratnostní dráhy
- rychlé změny směru

1.-3. třída

PRIMÁRNÍ ZAMĚŘENÍ

- HRY – rozvoj fantazie a základy rytmiky a gymnastiky
- koordinace a stabilita
- obratnost (agility – ve spojení s rychlostí)
- rovnováha
- rychlost – všeobecná (horní – dolní končetiny), frekvence, reakce (rozlišovat jednoduchou x výběrovou, ale i zaměřením na části končetin, celé segmenty, pohyb celého těla...)
- Zaměření taktického transferu na led:
 - uvolňování pro přihrávku (pokud chci určovat hru, musím být v pohybu – základ HK Přihrej a jed')

SEKUNDÁRNÍ ZAMĚŘENÍ

- pohyblivost (mobilita)
- úpolová cvičení (rozvoj síly, středu těla a koordinace ve stresových situacích)
- speciální cvičení (stickhandling – ovládání kotouče)
- kompenzační cvičení
- Zaměření taktického transferu na led:
 - kreativita na malém prostoru
 - periferní vidění
 - využívání celé plochy hřiště



4. – 6. třída

PRIMÁRNÍ ZAMĚŘENÍ

- *HRY – rozvoj fantazie a rytmizace pohybu
- gymnastická průprava
- *koordinace a stabilita
- *obratnost (agility – ve spojení s rychlostí)
- *rovnováha
- *rychlost – všeobecná (horní – dolní končetiny), frekvence, reakce (rozlišovat jednoduchou x výběrovou, ale i zaměřením na části končetin, celé segmenty, pohyb celého těla...)
- **úpolová cvičení (rozvoj síly, středu těla a koordinace ve stresových situacích)
- rozvoj síly ve dvojicích – přenášení, předávání, hry s vlastní vahou
- **speciální cvičení (stickhandling – ovládání kotouče, střelba a základní nácvik skills – příprava pro transfer na led)
- **kompenzační cvičení
- Zaměření taktického transferu na led:
 - přihrej a jed'
 - **kreativita na malém prostoru
 - **periferní vidění
 - **využívání celé plochy hřiště
 - řešení situace 1-1

SEKUNDÁRNÍ ZAMĚŘENÍ

- **pohyblivost (mobilita)
- síla s lehkými pomůckami
- aerobní vytrvalost (pouze okrajově – tento typ tréninku je vedlejším produktem správně nastaveného poměru aktivity a odpočinku ve všech tréninkových jednotkách)
- *Zaměření taktického transferu na led:
 - *uvolňování se pro přihrávku (pokud chci kotouč, musím být v pohybu – v opačném případě jsem snadno bránitelný)



VÝSTUPNÍ POŽADAVKY JEDNOTLIVÝCH KATEGORIÍ MIMO LED

Výstup 1. Třída

- VŠEOBECNÁ PŘÍPRAVA s cílem emoční vazby k pohybu a tréninkovým prostorům HC SMÍCHOV
- agility
- všeobecná koordinace
- spolupráce v týmu
- jednoduché prvky základní gymnastiky (válení sudů, obraty, vstávání s kritériem...)
- základy ovládání gymnastického náčiní

Výstup 2. třída

- odraz snožmo
- reaguje na startovní signály a povely
- chytání a házení
- hraje „fair play“; má radost ze hry
- zvládá kotoul vpřed a vzad s dopomocí
- přejde lavičku
- zvládá základní atletické pojmy
- zvládá skok do dálky z místa
- zvládá hod z místa
- zvládá pojmenovat části hřiště a zná známé míčové hry
- zvládá jednoduché přihrávky a pohyb s míčem

Výstup 3. třída

- strečink – základní cviky
- základní záchrana a dopomoc při cvičení
- běžecká abeceda-základy
- starty na povel
- skok do dálky
- hod míčkem
- chytí a odehraje míč a snaží se pohybovat s míčem; začleňuje se aktivně do kolektivních míčových her; dodržuje pravidla hry, chová se ohleduplně a kamarádsky
- zvládá kotoul vpřed a vzad
- zvládá s dopomocí výskok do podřepu na lavici (střídačka)
- zvládá techniku nízkých a polohových startů
- kopírování pohybu
- Specializovaná část:
 - Driblink – krátký + dlouhý
 - před sebou
 - vedle sebe
 - uhlopříčně
 - Přenášení váhy s kotoučem



Výstup 4. třída

- *základy rozcvičení a strečinku
- *záchrana a dopomoc při cvičení - spolupráce
- *kotoul vpřed a vzad - správné provedení
- stoj na lopatkách
- *běžecká abeceda – znalost i předvedení techniky* + technika běhu
- rozumí smyslu rozcvičení a strečinku
- *start z nízkého startu
- *odrazová průprava skoku do dálky* s rozběhem
- *hod míčkem z chůze
- přihrávky jednoruč a obouruč míčem
- relaxační cvičení
- výpomoc s organizací utkání (sportovní hry)
- Specializovaná část:
 - Driblink s periferním viděním
 - Střelba tahem forehand + backhand (správné provedení)
 - Přihrávka forehand + backhand (správné provedení)
 - Příjem přihrávky (správné provedení)
 - Klamání hlavou

Výstup 5. třída

- *kotoul vpřed a vzad* a jeho modifikace
- vzpor ležmo + podpor na předloktí (technika)
- stoj na rukou
- přemet stranou
- **rozměření rozběhu
- *hod míčkem* z rozběhu
- kopírování pohybu ve stížených podmínkách
- základy výbušné síly DK
- běžecká abeceda – detaily provedení + precizní technika běhu
- vedení rozcvičení a strečinku (odůvodní cviky)
- organizace utkání samostatně (sportovní hry)
- Specializovaná část:
 - Driblink bez očního kontaktu
 - Slalom horní rukou – forehand + backhand
 - Volná spodní ruka při práci s holí
 - Horní ruka od těla při práci s holí
 - Náklek
 - Základy kličky do forehandu
 - Střelba tahem – forehand + backhand s umístěním
 - Přihrávka forehand + backhand s přímým postavením
 - Příjem přihrávky s přímým provedením
 - Naznačení střely/přihrávky
 - Klamání tělem



Výstup 6. Třída

- Kotoul vzad do stoje na rukou
- Kotoul letmo
- Rondát
- Technika kliku
- Kombinace více dovedností (např. stabilita core + reakce horních končetin + složité vjemy okolí s verbální reakcí)
- Složité koordinační prvky v kombinaci s rychlostí (např. rozpojení horní/spodní x levá/pravá část těla)
- Posilování s vlastní vahou
- Základy rychlostní vytrvalosti
- Výbušná síla DK
- Rychlost výběrové reakce v kombinaci s řešením problému (např. 2 výběrové reakce za sebou nebo s následným přechodem přes obránce vybranou stranou/způsobem)
- Rozhodcování modelového utkání
- Specializovaná část:
 - *Driblink bez očního kontaktu* blízko těla/daleko od těla
 - *Klička do forehandu*/backhandu
 - Stahovačka forehand/backhand
 - Spin-O-Rama do backhandu
 - Vytlačená a odhozená klička
 - *Střelba tahem forehand/backhand* pod tlakem s vizuálním podnětem
 - Rychlá střela
 - Střela po stahovačce s přeskokem na vzdálenější nohu s využitím flexu
 - Základy tečování
 - Přihrávka zápěstím
 - Přihrávka vzduchem
 - Přihrávka z první



SYSTÉM VÝCHOVY MLÁDEŽE NA LEDĚ

Hlavní cílem přípravy na ledě od přípravky do 4.třídy je nácvik a výuka správného bruslení spolu s herními činnostmi jednotlivce dle systematiky ledního hokeje. Od 5.třídy začínáme se základními kombinacemi.

U začínajících hráčů dbáme od začátku také na správnou výstroj a výzbroj, především tedy správně připravené brusle – nabroušení, zavázání a též na správnou délku, typ, tvrdost a držení hole.

Při výuce bruslení je hlavním cílem správné nasazení do skluzu, optimální využití a střídání hran při obloucích i změnách směru. Významný důraz při výuce bruslařských dovedností klademe na náklek, jež je základním stavebním kamenem mnoha těžších dovednostních prvků.

Hlavním cílem herních činností jednotlivce je ovládnutí kotouče v přímé jízdě, při změnách směru i disharmonickém pohybu forhandovou i backhandovou stranou čepele.

U nácviku přihrávky a střelby se zaměřujeme na správný návyk při přenášení váhy, rotaci trupu, popř. vnější nohy a dokončení pohybu v souladu s technikou „follow through“.

Přípravka - 1. třída

BRUSLENÍ

- Chůze s oporou
- Vstávání z ledu
- Chůze bez opory
- Chůze – zvedání nohou (čáp)
- Výskoky na místě
- Podřepy na místě
- Dřepy na místě
- Stoj na jedné noze
- Podřep na jedné na místě
- Oblouky od sebe - k sobě – buřtíky (i s využitím terčů)
- Souhlasné oblouky – obě nohy na ledě
- C oblouky
- Přeskoky hokejek – obounož i jednonož, do strany
- Jízda ve dřepu
- Jízda v podřepu
- Jízda po jedné – slalom střídání hran
- Jeden tlačí druhého
- Nohy přes sebe
- Odraz jen jednou nohou a zpět nasazení do skluzu
- Odšlapování – nohy od sebe k sobě – rovně i po kruhu
- Překládání – při jízdě vpřed (hráč jede rovně - noha přes nohu)



- Vyjždění oblouků – bogna (přední noha váha, náklek)
- Překládání - pomalu správné provedení
- Obraty v jízdě – obě nohy na zemi
- Návčik dlouhý skluz – správné nasazení do skluzu
- Start – krátký skluz
- Zastavení – pluhem, stranou

ZÁSADY PŘI VÝUCE

- Vše jen bez hokejek, později i s holí
- Většina cvičení lze i v jízdě vzad
- Využívat pomůcky – terčíky, hole, hrazdičky, míčky na sbírání, kužílky, obruče, mety
- Využívat i překážkové dráhy – spojení více činností dohromady

DALŠÍ ČINNOSTI

- Základy vedení kotouče – tažení jednou rukou backhandem, tlačení jednou rukou i oběma forehandem, driblink na místě, přihrávka na místě – vše dle úrovně bruslařských dovedností
- Modifikované hry
- Drobné hry

ROZDĚLENÍ SKUPIN :

1. Bruslení - základy (tato skupina se nestřídá)
2. Bruslení - pokročilejší
3. Hra (minihokej s modrým kotoučem nebo míček, modifikované hry – házená, fotbal, ringette, kutálená, rugby)
4. Překážkové dráhy – jízda ve dřepu, podskočení překážky, přeskoky hokejek, slalom apod., drobné hry zaměřené na bruslení
5. Základy driblinku a ovládní kotouče – dle úrovně dovedností dané skupiny (tažení, tlačení, driblink na místě, přihrávka na místě)
6. Skupiny se točí po 6 – 10 minutách (dle počtu dětí)

Zpracování - 5 – 7 min (drobné hry, baba apod.)

Důležité – kontrola správné zavázaných bruslí, kontrola správné délky hole, držení hole



2.třída

BRUSLENÍ

- Dlouhý skluz
- Krátké oblouky – jízda vpřed
- Překládání vpřed na obě strany
- Zastavení na obě strany
- Půloblouky pro jízdu vzad
- Překládání vzad
- Nácvič obrátů – trojkový krok
- Základy startů – frekvenční krok

HČJ

- Krátký a dlouhý driblink na místě
- Krátký a dlouhý driblink - přímá jízda vpřed
- Vedení kotouče v obloucích - přiklopení forehandem i backhandem
- Přihrávka a zpracování kotouče na místě – forehand i backhand
- Přihrávka a zpracování kotouče při jízdě – forehand i backhand
- Základ střelby krátkým švihem – zvednutí kotouče

3.třída

BRUSLENÍ

- Překládání vzad
- Vyjíždění krátkých oblouků
- Frekvenční překládání v jízdě vpřed
- Obraty v obloucích v jízdě (vpřed i vzad s přeložením)
- Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad a opačně
- Zastavení, brzda v jízdě vzad
- Kombinace bruslařských dovedností (navazování v různých slalomových tratích)

HČJ

- Vedení kotouče v obloucích krátkým i dlouhým driblinkem
- Vedení kotouče v jízdě vzad
- Disharmonické vedení kotouče – obě ruce, jedna ruka
- Driblink při jízdě v obloucích (od sebe - k sobě)
- Nácvič klamavého pohybu forhend i bekhend – do jedné ruky
- Krytí kotouče tělem
- Přihrávka a zpracování čelně i bočně
- Střelba forhend i bekhend švihem z jízdy i po přihrávce – zvednutí kotouče
- Základy obsazování hráče 1-1
- Odebírání kotouče nadzvednutím hole



4.třída

BRUSLENÍ

- Vyjždění krátkých oblouků přibrzděním
- Změny směru (vpřed, vzad, stranou)

HČJ

- Vedení bez zrakové kontroly
- Další druhy kliček – vytlačená forhend, stahovačka, dlouhá vybruslená klička
- Řešení situace 1-1
- Zdokonalování klamání (tělem, holí, kotoučem, bruslemi)
- Krytí kotouče
- Uvolňování bez kotouče změnou směru a rychlosti
- Přihrávka přes překážku, okolo překážky
- Zpracování nepřesných přihrávek
- Střelba švihem
- Střelba po kliče a po přihrávce
- Návčík dorážení a tečování
- Odebírání kotouče holí – různé způsoby
- Odebírání kotouče v osobních soubojích
- Obsazování hráče s kotoučem v jízdě

5.třída

BRUSLENÍ

- Frekvenční překládání při vyjždění oblouků
- Změny směru (přechody z jízdy vpřed a vzad)

HČJ

- Klamání a klička v situaci 1-1 ve ztížených podmínkách
- Přikopnutí kotouče při kliče
- Návčík uvolnění z rohu hřiště změnou směru
- Přihrávka a zpracování na dlouhou vzdálenost
- Zpracování špatné přihrávky (nohou)
- Přihrávka vzduchem
- Návčík golfového úderu
- Střelba do určených míst v brance
- Střelba po přihrávce z různých míst a směrů
- Návčík těsného a volného obsazování

Kombinace

- Přihrej a jed'
- Návčík křížení
- Přenechání kotouče (zpětná přihrávka)
- Základy řešení situace 2-1
- Základy přebírání a odstupování



KONCEPCE VÝCHOVNÉHO PROCESU HRÁČE

HLAVNÍ CÍLE

- Výchova
- Sportovní výkonnost
- Rozvoj osobnostního profilu hráče

KLÍČOVÉ PRVKY

1. Metodika
 - obsah speciálních dovedností dle kategorií na ledě
2. Obecné pohybové předpoklady a jejich rozvoj
 - trénink mimo led
3. Vztah k hokeji i k týmu – morální profil hráče
 - Poctivost
 - Přístup k povinnostem
 - Odpovědnost
4. Pravidla a zásady
 - Samostatnost
 - Strava
 - Pitný režim
 - Docházka
 - Individuální přístup a příprava
5. Testování – osobní karta hráče
 - Hodnocení jednotlivých složek a dovedností
 - Zdravotní stav
6. Desatero hráče
7. Škola a sport
8. Komunikace (klub-trenér-vedoucí)
 - 2x ročně schůzka s rodiči (září, duben)
 - Konzultační hodiny (hl. trenér jednou týdně)
 - Individuální pohovory