



# CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ 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
- **30 % aktivity organizované v tréninku**
- **70 % aktivity spontánně mimo řízený trénink**
- **doporučujeme 20 hodin pohybu týdně**



# 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 spolurozhodování a participaci na tréninku dětí ve sportu



# OBECNÉ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE NA LEDĚ



- počet tréninkových jednotek **PŘEDSTAVUJE 30 % POHYBOVÉHO OBJEMU.**  
**Podporujeme více pohybových činností v jiných sportech (kopaná, úpoly, gymnastika, lyžování)**
- na ledě 2x týdně 60 minut, 1x mimo led (tělocvična, hřiště, bazén)  
75 – 90 minut
- vhodné jsou další 1 – 2 „tréninkové“ fáze na ledě (veřejná bruslení, dovednostní dobrovolné tréninky apod.)
- možnost je soustředění (obvykle týdenní) většinou na ledě (léto x zima)  
1 – 2 fáze denně + trénink mimo led
- **hlavní období:** září až březen tj. cca 80 tréninkových jednotek na ledě  
+ 30 – 40 tréninkových jednotek mimo led
- **počty 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 NA LEDĚ



- dokonalé zvládnutí techniky všech bruslařských dovedností 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 (přihrej a jed', křížení)
- **systemy**
- herní tvar (rozestavění, základní pohyb)
- střídání hráčských postů



# STRUKTURA A ORGANIZACE TRÉNINKU NA LEDĚ



- 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)
- kompenzační cvičení, po každé tréninkové jednotce v kabině



# TRÉNINK MIMO LED



**Pro období tréninku mimo led je vhodné využívat účasti děti v jiných sportovních hrách a klubech**

## Počet tréninkových jednotek

### Hlavní období:

- 1x mimo led (tělocvična, hřiště, bazén) 75 – 90 minut

### Přípravné období: od dubna do konce června 3x týdně 75 – 90 minut

- tj. celkem 35 – 40 tréninkových jednotek

### Hlavní zaměření tréninku mimo led

- základní úkol – rozvoj širokého pohybového fondu
- rozvoj všech pohybových schopností, především však rychlost a obratnost
- všeobecný herní základ
- zlepšování specifických technických dovedností
- kompenzace jednostranného zatížení





# STRUKTURA TRÉNINKU MIMO LED



- společná úvodní část – rozehřátí, rozcvičení, zapracování – formou 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.)
- 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



## Teoretická znalost hráčů

- škola – kontrola výsledků
- podpora kamarádství mezi spoluhráči
- vyžadovat úcta k soupeři a fair play
- jenom práce vede k výsledkům
- **podporovat hrdost na klub**
- **nepoužíváme návodný koučink (jed', přihráj 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

