



CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ U12 UČ SE HRÁT (LÉPE)

VĚKOVÉ ZÁKONITOSTI

- doznívání „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 vášně pro sport
- **40 % aktivity organizované v tréninku**
- **60 % aktivity spontánně mimo řízený trénink**
- **doporučujeme 20 hodin pohybu týdně**



METODY PRÁCE S DĚTMI



- pozvolný přechod od dětského typu tréninku k větší intenzitě
- sport zůstává zábava a radost, 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 NA LEDĚ



- počet tréninkových jednotek **PŘEDSTAVUJE 40 % POHYBOVÉHO OBJEMU.**
Podporujeme více pohybových činností v jiných sportech (další sportovní hry, úpoly, gymnastika, lyžování, plavání, atletika, SOKOL)
- **předzávodní období:** od poloviny srpna do začátku září – trénink na ledě i mimo led + týdenní soustředění (s 2x led + trénink mimo led) cca 20 tréninkových jednotek na ledě + 10 mimo led
- **hlavní období:** týdně 3x v délce do 75 minut, 2 tréninkové jednotky mimo led do 90 minut
- může být zařazováno ještě jedno soustředění v zimě – bývá obvykle spojeno s přípravou mimo led (hory)
- hlavní období: září – březen cca 100 tréninkových jednotek na ledě + 30 – 40 tréninkových jednotek mimo led
- **počet utkání:** 30 včetně turnajů, počet utkání v předzávodním období – 4 – 6 (v případě turnajů do 8), počet utkání v hlavním období cca 30, **zařazování hry do tréninkových jednotek (i na malém prostoru)**



HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKU NA LEDĚ



- zdokonalování bruslení je stále velmi důležitým úkolem zaměřuje se na dokončení provedení všech bruslařských dovedností ve vysoké rychlosti a v herním projevu
- 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



HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKU NA LEDĚ



- **kombinace**
- zvládnutí základních útočných a obranných kombinací
- základy timingu
- zvládnutí situací 2 – 1 v různých částech hřiště (malý prostor)
- **systemy a spolupráce**
- základy založení postupného útoku a rychlého protiútoku
- základy presinku
- střídání hráčských postů , zapojování náhradního brankaře do hry v poli



STRUKTURA TRÉNINKU



- tréninky by měly mít zaměření na 3 oblasti + hru – bruslení, HČJ, kombinace
- hlavní část je vždy zaměřená na jednu z těchto 5 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 dělají všichni hráči (kdo útočil jde bránit a opačně)



TRÉNINK MIMO LED



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

Počet tréninkových jednotek

- **přípravné období** pro děti, které nejsou aktivní v jiných sportovních činnostech - trénink mimo led: 4 x týdně v délce 90 minut od poloviny dubna do konce června tj. cca 45 – 50 tréninkových jednotek
- **předzávodní období** – od poloviny srpna do začátku září – trénink na ledě i mimo led + soustředění – 10 – 20 tréninkových jednotek mimo led
- **hlavní období:** 1 – 2 tréninkových jednotek mimo led – 30 – 40 tréninkových jednotek mimo led
- občas je zařazováno ještě jedno soustředění v zimě – bývá obvykle spojeno s přípravou mimo led (hory)



HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKU MIMO LED



- 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



STRUKTURA TRÉNINKU MIMO LED



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)



VÝCHOVNÁ PRÁCE TRENÉRA



Teoretická znalost 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

