



CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ U16

PRÁCE A VÁŠEŇ RUKU V RUCI

VĚKOVÉ ZÁKONITOSTI



- končí období bouřlivého 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
- **60 % aktivity organizované v tréninku**
- **40 % aktivity spontánně mimo řízený trénink**
- **doporučujeme více než 20 hodin pohybu týdně**



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 cvičení, obsahu tréninkové jednotky atd.
- trenér by ale měl být spravedlivý a důsledný



OBECNÉ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE



Zvyšuje se objem tréninkové činnosti při stálé nutnosti pracovat na celkovém rozvoji

Pokračuje zdokonalování techniky až do potřebných detailů

Počet tréninkových jednotek

- **předzávodní období:** polovina července až začátek září trénink na ledě i mimo led – 40 – 50 tréninkových jednotek na ledě cca 30 tréninků mimo led
- **hlavní období:** začátek září – březen trénink na ledě 6 – 7x týdně (včetně dobrovolných dovednostních) 60 – 75 minut, 3x týdně trénink mimo led (při zachování 1 dne volna v týdnu – neděle)
- celkem 160 tréninkových jednotek na ledě a 100 tréninkových jednotek mimo led
- **počet utkání:** předzávodní období: 10 utkání (i s turnaji), hlavní období: cca 50 utkání včetně turnajů



HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKŮ - PŘÍPRAVA NA LEDĚ



- 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
- **HČJ**
 - 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**



HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKŮ - PŘÍPRAVA NA LEDĚ



- zvládnutí všech obraných i útočných kombinací a jejich užití při hře
- řešení situací 2 – 2 a 3 – 2 v obraně i útoku
- nácvik základních (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



STRUKTURA TRÉNINKŮ NA LEDĚ



- 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

- **přípravné období:** polovina dubna – konec června tj. 60 – 70 tréninkových jednotek
- mimo led: 6 - 7x týdně – 90 minut
- **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 tréninkových jednotek mimo led

Hlavní zaměření tréninku mimo led

- přechod od her k vážnému tréninku
- hlavní oblastí se stává silový trénink (prozatím především ještě ve všeobecné silové přípravě)
- zvládnutí 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)



STRUKTURA TRÉNINKU MIMO LED



- 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 ČINNOST TRENÉRA



Teoretická znalost 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

