



CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ U18

**JSEM ODPOVĚDNÝ ZA SVŮJ
TVOŘIVÝ VÝKON**

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 ovládnutí



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
- **80 % aktivity organizované v tréninku**
- **20 % aktivity spontánně mimo řízený trénink**
- **doporučujeme 25 hodin pohybu týdně**



OBECNÉ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE



Počet tréninkových jednotek

- **předzávodní období:** polovina července až začátek září trénink na ledě i mimo led min. 80 tréninkových jednotek na ledě a 80 tréninků mimo led
- **hlavní období:** začátek září – březen trénink na ledě 8x týdně 60 – 75 minut včetně dovednostních a individuálních, 7 – 8x týdně trénink mimo led
- celkem 200 - 220 tréninkových jednotek na ledě a 200 tréninkových jednotek mimo led

Počet utkání

- předzávodní období: cca 10 – 12 utkání (i s turnaji)
- hlavní období: 70 utkání



HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKŮ NA LEDĚ



- **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

- **HČJ**

- 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



HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKŮ NA LEDĚ



- speciální cvičení pro, scoring a aktivitu hry
- **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



STRUKTURA TRÉNINKŮ NA LEDĚ



- 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 (prodloužení)



TRÉNINK MIMO LED



Počet tréninkových jednotek

- **přípravné období:** duben – konec června
- mimo led: 7 – 8x týdně – 90 – 120 minut, tj. cca 90 tréninkových jednotek
- **předzávodní období:** polovina července až začátek září trénink na ledě i mimo led – 80 tréninkových jednotek na ledě, 80 tréninků mimo led 30 – 60 minut
- **hlavní období:** září – březen: 7 – 8x týdně trénink mimo led 30 - 60 minut, cca 200 tréninkových jednotek mimo led

Hlavní zaměření tréninku mimo led

- 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



STRUKTURA TRÉNINKU MIMO LED



- tréninky v přípravném období mají zaměření pouze na jednu schopnost – rychlost, síla, vytrvalost s závěrečnou kompenzační částí
- v hlavním období často doplněny 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



VÝCHOVNÁ ČINNOST TRENÉRA



Teoretická znalost hráčů

- řešení problémů 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 kompenzace jednostranné zátěže
- výživa a stravovací návyky

