



# CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ U6

**BAV SE A HRAJ SI**

# VĚKOVÉ ZÁKONITOSTI

- minimální doba soustředění max. několik minut
- nekoordinované pohyby
- nezvladatelné nutkání k pohybu - nevydrží stát na místě
- špatná jemná motorika
- děti dělají jenom to, co je zaujme



# FILOSOFIE TRENÉRA



- vzbudit zájem o lední hokej – naučit základy dovedností
- **10 % aktivity organizovaně v tréninku**
- **90 % aktivity spontánně mimo organizovaný trénink**
- **doporučujeme celkem 20 hodin pohybu týdně**



# METODY PRÁCE S DĚTMI



- hlavní je prožitek, radost z pohybu, emocionalita
- sport je radost a hra, nikoliv práce
- přístup trenéra – laskavý, milý, radostný, elán
- velké množství pochval a pozitivních motivací – „Nevadí, že to nejde, jsi šikovný, všechno se naučíš!“
- děti jsou malé a věci nezvládají proto, že jsou malé, ne proto, že nechtějí



# OBECNÉ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE NA LEDĚ



- počet tréninkových jednotek **PŘEDSTAVUJE 10 % POHYBOVÉHO OBJEMU. Podporujeme více pohybových činností v jiných sportech (další sportovní hry, úpoly, gymnastika, lyžování, plavání)**
- na ledě: 1 - 2x týdně 60 minut, 1x mimo led (tělocvična, hřiště, bazén) 60 minut dobrovolně pro děti neprovozující v jiné sporty
- hlavní období: září – březen tj. celkem 40 –50 tréninkových jednotek na ledě + 30 tréninkových jednotek mimo led
- **počet utkání 0 – nehrají se žádná utkání**



# HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKU NA LEDĚ



- zvládnutí základních bruslařských dovedností: vstávání z ledu, chůze po ledě, přímá jízda vpřed, vyjíždění oblouků, zastavování pluhem
- variabilita bruslení (přeskakování, podjíždění, různé polohy a činnosti při bruslení, změny směru)
- stabilizování bruslařských dovedností (děti získávají na bruslích jistotu)
- základní seznámení s vedením kotouče tlačáním a tažením
- nerozlišujeme posty



# STRUKTURA A ORGANIZACE TRÉNINKU NA LEDĚ



- zásadně formou skupinového tréninku
- každou skupinu vede asistent, trenér kontroluje činnost asistentů, na spontánní hru může dohlížet jeden z rodičů
- společná úvodní část – rozbruslení, společná hra apod.
- rozdělení dětí do výkonnostně obdobných skupin (kritérium – kvalita bruslení)
- výuka ve skupinách
- 1/6 času – nácvik, 5/6 času hra (drobná)
- 100 % her není chybou
- závěrečná část – emoční nabuzení a pozitivní zhodnocení tréninku
- aktivní zapojení dětí je větší než 45 minut z 60minutového tréninku
- **děti do činnosti nikdy nenutíme a vystupujeme pozitivně**



# TRÉNINK MIMO LED



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

**Počet tréninkových jednotek - pouze pro děti, které nejsou aktivní v jiných sportovních činnostech**

- mimo led – 1x týdně 60 minut v hlavním období
- přípravné období: 2x týdně od poloviny dubna (resp. začátek května) do konce června – tj. celkem do 20 tréninkových jednotek

## Hlavní zaměření tréninku:

- radostný vztah k pohybu
- vytvoření co nejširšího pohybového základu
- zvládnutí vlastního těla v prostoru a času
- základní seznámení s hrami a herním myšlením





# TRÉNINK MIMO LED



## Struktura tréninku

- společná úvodní část – formou her – rozehřátí, rozcvičení
- cvičení na koordinaci pohybu – gymnastická prostná ( kotouly, pády)
- cvičení na gymnastickém nářadí (výmyky, přitahy)
- úpolové cviky (přetahy, pády)
- drobné hry, štafetové hry, honička apod.
- společná závěrečná část – kompenzační cvičení, cviky na správné držení těla



# VÝCHOVNÁ PRÁCE TRENÉRA



- k dětem předškolního věku neodmyslitelně patří přirozený pohyb a hra
- hra je jednou z nejdůležitějších součástí dětského učení. Prostřednictvím hry dítě zkoumá, objevuje, získává nové zkušenosti
- ke hře dítě zpravidla využívá přirozený pohyb, při němž uplatňuje a dále rozvíjí své pohybové schopnosti a dovednosti
- přirozeným pohybem dítě získává nejen tělesnou zdatnost, ale zároveň posiluje hrubou a jemnou motoriku, učí se ovládat své tělo, orientovat se v čase a prostoru
- rozvoj motoriky je úzce vázán na rozvoj kognitivních schopností
- radost z pohybu podporuje zdravý psychický vývoj dítěte
- pohyb v předškolním období má zásadní význam pro vývoj jedince

