

Hokej pro život – každý může v každém věku začít s hokejem, každý ve svém životě může mít stejně silný zážitek, i když bude hrát hokej na rekreační úrovni. V dospělém věku nám pak hokej bude fungovat i jako nástroj pro zdravý životní styl a prevence před nemocemi. U hokeje může každý zůstat, ať už jako dobrovolník, rozhodčí, vedoucí mužstva nebo „jen“ nestárnoucí věrný fanoušek.

Cesta kopřivnického hokejisty

Aktivní začátek

V tomto útlém věku je důležité, aby si děti osvojily základní dovednosti: běhání, skákání, chytání... Tyto dovednosti se stanou základním kamenem pro rozvoj komplexnějších pohybů a připravují děti na aktivní životní styl. Doporučujeme, aby děti dělaly 4 sporty, které kooperují v základních pohybových dovednostech, čímž zlepšují pohybovou gramotnost:

1. Ve vodě – plavání,
2. Na zemi – atletika,
3. Ve vzduchu – gymnastika,
4. Na ledě a sněhu – klouzání, bruslení.

Děti by měly začít se školičkou bruslení, pak teprve s učením se lednímu hokeji.

U6 – děti do šesti let

Říjen až březen: 2-3 tréninky týdně na ledě • brankář není na plný úvazek • do dvaceti hracích dnů minihokeje (na šířku kluzišť).

Základy

Věk 6-8 let dívky, 6-9 let chlapci

Smyslem tohoto období je zlepšit základní pohybové dovednosti, které jsou základem každého sportu. Toto období je základem pro získávání a osvojování si složitějších dovedností.

V tomto věku se zaměřujeme na rozvoj pohybové gramotnosti. Základní pohybové dovednosti by měly být hnacím motorem pohybového vývoje, který je umocněn, pokud dítě navštěvuje více sportovních kroužků. Děti se seznamují se základními hokejovými dovednostmi, jako je bruslení a práce s pukem. Snažíme se děti naučit soutěžit mezi sebou, vše se nese v týmovém duchu.

U8 – děti do osmi let

Počet 50-60 tréninků na ledě • 2-3 tréninky na ledě týdně, 1 na suchu • brankář není na plný úvazek • dvacet hracích dnů minihokeje (na šířku kluzišť).

Učíme se trénovat

Věk 8-11 let dívky, 9-12 let chlapci

Tento věk je obdobím s největší akcelerací učení se motorice a koordinaci. Toto období je kritické pro osvojování si hokejových dovedností.

Díky zrychlenému procesu učení se dovednostem v tomto věkovém období mohou být motorické dovednosti zdokonaleny a použity v kombinaci s dalšími dovednostmi. Ve většině případů bude mít velký vliv na výkon jedince v budoucnu, co se naučil nebo nenaučil. Hráči by měli být schopni přenosu dovedností, naučených v tréninku, do zápasu. Správný poměr tréninků a zápasů bude významný pro další rozvoj a zdokonalování hlavních hokejových dovedností.

U10 – děti do deseti let

Počet 95-100 • tréninků na ledě (60minutový trénink) • 3-4 tréninky na ledě týdně, 2 na suchu • 10-15 hráčů plus brankář • 20-25 hracích dnů.

U12 – děti do 12 let

Počet 105-120 • tréninků na ledě (60+minutový trénink) • 4 tréninky na ledě týdně, 2 na suchu • 10-15 hráčů plus 2 brankáři • 30-35 hracích dnů.

Věk 11-15 let dívky, 12-16 let chlapci

V tomto věkovém období se začíná se specifickým tréninkem: soustředění se na dovednosti v daném sportu. Seznámení se se schopnostmi konkurence. Důležitou součástí tohoto období je kladení důrazu na pokračování rozvoje rychlosti, síly a vytrvalosti. V průběhu rozvoje je nutné vždy dbát na flexibilitu.

Hráči by si měli upevnit specifické hokejové dovednosti. V tomto věku by se měl zvýšit důraz na hokej a snížit počet dalších sportů. Zvyšuje se nejen důraz na taktiku jednotlivce, ale také na taktiku týmovou. Pozornost se rovněž věnuje sociální a emoční stránce hráče. Pro rozvoj se využívají teambuildingy, skupinová interakce a sociální aktivity.

U14 – děti do čtrnácti let

U16 – děti do šestnácti let

Počet 160 tréninků na ledě (80 minutový trénink) • týdně 4-5 tréninků na ledě • kombinace týmových a skupinových tréninků • 9měsíční tréninkový kalendář • 16 hráčů a 2 brankáři • 40-50 zápasů • odpovídající počet tréninků na suchu (LTAD).



Nauč se být konkurenceschopný!

Věk 15-18 let dívky, 16-18 let chlapci

V tomto věkovém období je potřeba sportovce připravit na konkurenční prostředí. Neustále zlepšovat dovednosti a fyzickou připravenost. Důležité je zaměřit se na správnou rovnováhu mezi fyzickou přípravou a specializací v ledním hokeji. Trénink by měl být připraven na míru daného hráče dle jeho potřeby rozvoje dovedností mentální přípravy, kondice a regenerace. V průběhu tohoto období se zvyšuje tréninkový objem, stejně tak se zvyšuje i tréninková intenzita. Zaměřujeme se na soutěživost, která se přenáší na výkon. Vše se odehrává v konkurenčním prostředí s rozvojem TE-TA (technicko-taktických dovedností). Důraz se klade na mentální rozvoj, který také přispívá rozvoji jedince.

U18 - děti do osmnácti let

U19 - dívky do devatenácti let

Počet 200 tréninků na ledě (80minutový trénink)

- 5-6 tréninků na ledě týdně kombinace týmových a skupinových tréninků
- 10měsíční tréninkový kalendář
- 18 hráčů a 2 brankáři
- 50-60 zápasů
- odpovídající počet tréninků na suchu (LTAD).

Trénuj abys konkuroval

Věk 19-21 let dívky, 19-23 let chlapci

Cílem tohoto období je přenesení z tréninkového prostředí do prostředí konkurenčního. Hráči musí mít dokonale zvládnuté technické dovednosti a zvýšenou fyzickou kapacitu, proto se tréninky odehrávají ve vysoké intenzitě a vysoké míře soutěživosti.

Trénuje se deset a více měsíců v roce se zaměřením na specifický trénink. Hráči většinou žijí mimo domov v klubových centrech nebo ve školních kampusech, aby se mohli rozvíjet a měli správné prostředí pro svůj rozvoj. Trénink je individuálně připravený pro každého jedince tak, aby se mohl správně rozvíjet v dovednostech, mentální přípravě, kondici a regeneraci. Tréninkový Program je přizpůsoben kalendáři soutěže.

Trénuj abys vyhrával

Věk 19+ dívky, 19+ chlapci

V této fázi se zaměřujeme na stabilizaci výkonu s exceletním projevem, aby mohl zazářit na nejvyšší úrovni - v NCAA, NHL, evropském či světovém šampionátu nebo na olympiádě.

Jedná se o poslední krok v přípravě hráče, kdy se uskutečňují malé kroky ke zlepšení. Vývoj je ukončen a všech faktorů individuálního výkonu je dosaženo tak, aby hráč mohl hrát na nejvyšší úrovni v co možná nejvyšší soutěži. Je důležité budovat vítěznou strategii. Trénink je individuální s důrazem na regeneraci, aby nedošlo k přetrénování. Tréninkový program je přizpůsoben kalendáři soutěže.

Cesta kopřivnického hokejisty

8-11 let dívky, 9-12 let chlapci

U10 - děti do deseti let

U12 - děti do 12 let

11-15 let dívky, 12-16 let chlapci

U14 - děti do čtrnácti let

15-18 let dívky, 16-18 let chlapci

U16 - děti do šestnácti let

U18 - děti do osmnácti let

U19 - dívky do devatenácti let

19-21 let dívky

19-23 let chlapci

19+ dívky

19+ chlapci

U6 - děti do šesti let

U8 - děti do osmi let

Aktivní začátek

Základy

Učíme se trénovat

Nauč se být konkurenceschopný!

Trénuj abys konkuroval

Trénuj abys vyhrával