

# CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ U18

**TRÉNINKEM A INTENZITOU KE ZLEPŠENÍ**

# VĚKOVÉ ZÁKONITOSTI



- poslední vývojové stadium mezi dětstvím a dospělostí
- postupně se vyrovnávají pubertální nesrovnalosti a disproporce a dokončuje se růst a vývoj
- pokračuje vývoj ve společenském utváření jedna z posledních možností jeho ovlivnění
- dovršuje tělesný vývoj, projevuje se to v plném rozvoji a výkonnosti všech orgánů těla
- dosahuje se plné schopnosti logického usuzování, chápání i nejsložitějších pojmů, využívání analýzy i syntézy
- hráči se snaží být nezávislosti, pozornost věnovat psychickým stavům a jejich ovládnání
- zvýšené nároky i první významnější úspěchy přicházejí v době, kdy nejsou zcela vyhraněnými osobnostmi
- málo působí formální, tj. vynucená autorita, ale spíše osobnost

# FILOSOFIE TRENÉRA



- automatizace herních dovedností a práce s detailem v herních podmínkách a zatížení
- organizace hry s využitím vysoké aktivity hry a detailem provedení
- **70 % aktivity organizované v tréninku**
- **30 % aktivity spontánně mimo řízený trénink**
- **doporučujeme přibližně 25 hodin pohybu týdně**





# OBEČNÉ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE



## Počet tréninkových jednotek

- **předzávodní období:** polovina července až začátek září trénink na ledě i mimo led min. 50 tréninkových jednotek na ledě a 50 tréninků mimo led
- **hlavní období:** začátek září – konec března trénink na ledě 7 – 8x týdně (včetně dovednostních) 60 – 75 minut, 5x týdně trénink mimo led
- celkem 180 tréninkových jednotek na ledě a 160 tréninkových jednotek mimo led

## Počet utkání

- předzávodní období: cca 10 utkání (i s turnaji)
- hlavní období: 60 utkání včetně turnajů



# 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 a detailní přesnost herních činností



# HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKŮ NA LEDĚ



- speciální cvičení pro aktivitu hry zejména obránců
- **kombinace**
- zvládnutí všech kombinací a jejich užití při řešení herních situací
- **spolupráce**
- cvičení organizace týmové hry
- hra v početní převaze a v oslabení
- variabilita 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
- 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:** polovina dubna – polovina června
- mimo led: 7 - 8x týdně – 90 – 120 minut tj. cca 70 tréninkových jednotek
- **předzávodní období:** polovina července až začátek září trénink na ledě i mimo led – 30 tréninků mimo led 30 – 60 minut
- **hlavní období:** 3 – 5x týdně trénink mimo led 30 – 60 minut, 140 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)





# STRUKTURA TRÉNINKU MIMO LED



- tréninky v přípravném období mají zaměření pouze na jednu schopnost – rychlost, síla, vytrvalost
- 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.)



# VÝCHOVNÁ ČINNOST TRENÉRA



## Teoretická znalost hráčů

- sledování studijních výsledků a školní docházky možnosti
- zapojování hráčů do tvorby a vedení tréninku, tvorby sestavy speciálních formací – převzetí spoluodpovědnosti
- řešení problémů s talentovanými hráči – agenti, přestupy do jiných klubů, mládežnické výběry
- **znalost a 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
- výživa a stravovací návyky

