

# CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ U14

**UČ SE TRÉNOVAT A VYHRÁVAT**

# VĚKOVÉ ZÁKONITOSTI



- období bouřlivého rozvoje – puberta
- velmi obtížné období jak pro děti, tak pro dospělé
- děti nejsou už děti, ale nejsou ani dospělí
- vysoká produkce hormonů – pohlavních podporujících růst
- dochází k významným vývojovým rozdílům mezi jednotlivci (z hlediska biologického vývoje mohou být až několik let v pozitivním či negativním smyslu)
- rozdílný vývoj je nejen tělesný, ale i duševní
- růst končetin předbíhá růst těla – dochází ke zhoršení koordinace pohybů
- z hlediska psychologického je to období černobílé
- děti se snaží najít místo ve společnosti – často pomocí negativních jevů (vychloubání, vulgarita apod.)
- snaha prosadit se navzdory autoritám (období vzdoru)

# FILOSOFIE TRENÉRA



- podpora vášně a pozitivního vztahu ke sportu a fair-play
- zdokonalování a rozvoj herních dovedností a jejich aplikace v herních podmínkách a zatížení
- naučit základy organizace hry s využitím vysoké aktivity hry
- **50 % aktivity organizované v tréninku**
- **50 % aktivity spontánně mimo řízený trénink**
- **doporučujeme 20 hodin pohybu týdně**





# METODY PRÁCE S HRÁČI



- trenér – chápat, ale důsledně vyžadující plnění povinností
- drobné výchovné poklesky jsou dány věkem a trenér nad nimi může přimhouřit oči
- větší problémy řešit individuálně, pouze ve výjimečně případ řešit i s kolektivem
- nementorovat, neironizovat
- je vhodné, pokud trenér dá hráčům možnost projevit se a spolurozhodnout určité věci např. vytvořit tréninková cvičení, vést část tréninku atd.



# OBECNÉ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE



- počet tréninkových jednotek **PŘEDSTAVUJE 50 % POHYBOVÉHO OBJEMU.**  
**Podporujeme více pohybových činností v jiných sportech (další sportovní hry, úpoly, gymnastika, plavání)**
- **přípravné období:** pokud je možnost dobrovolného tréninku na ledě 1x týdně s náplní dovednosti a hry
- **předzávodní období:** začátek srpna až začátek září (obvykle soustředění 7 – 10 dní) trénink na ledě i mimo led – 25 tréninkových jednotek na ledě a 20 tréninků mimo led
- **hlavní období:** začátek září – konec března trénink na ledě 4 – 5x 2 (**včetně dobrovolných**) 2 – 3 organizované, 1 – 2 dobrovolné týdně do 75 minut, 2x týdně trénink mimo led
- celkem 120 tréninkových jednotek na ledě a 60 tréninkových jednotek mimo led
- **počet utkání:** 35 včetně turnajů, předzávodní období: 5 – 10 utkání (i s turnaji), hlavní období: 35 – 40 utkání včetně turnajů



# HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKU NA LEDĚ



- **bruslení - dokonalé zvládnutí všech bruslařských dovedností ve vysoké rychlosti i ve složitých herních situacích, každý hráč musí být schopen zvládnout bruslařské dovednosti využívané ve hře**
- **herní činnosti jednotlivce**
- technicky velmi dobré zvládnutí všech činností v obraně i útoku v herních situacích
- spojování činností do sérií (odebrání kotouče – rozehrávka, zpracování přihrávky – střelba)
- maximální variabilita herních činností (prováděná i v menší rychlosti)
- speciální cvičení pro odebrání kotouče ve spojení s osobním soubojem
- **kombinace**





# HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKU 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 herních situací dvojic a trojic při hře (přechod modré čáry, vyjetí z rohu atd.)
- dělení tréninků – obránci x útočníci všichni hráči oba posty
- **spolupráce**
- jednoduchá týmová cvičení v pětkách
- nácvik spolupráce celého herního tvaru v útočné i obranné fázi hry
- základy hry v početní převaze a v oslabení
- základy přechodu obrana – útok, útok – obrana



# STRUKTURA TRÉNINKŮ NA LEDĚ



- využívá se jak stanovištní tak celoplošné organizace tréninku
- tréninky mají svůj specifický charakter zaměření, který se přizpůsobuje týdennímu mikrocyklu
- v tréninku na ledě se objevuje i trénink speciální kondice je spojen s hrou na malém prostoru
- většina cvičení je rozlišena na činnost obránce a útočníky všichni hráči provádí cvičení na obou postech





# TRÉNINK MIMO LED



**Pro přípravné období tréninku mimo led je vhodné využívat jako doplňku účasti hráčů v jiných sportovních klubech**

## Počet tréninkových jednotek

- **přípravné období:** mimo led: 4 – 5x týdně – 90 minut začátek dubna – konec června tj. 55 – 70 tréninkových jednotek
- **předzávodní období:** začátek srpna až začátek září (obvykle soustředění 7 – 10 dní) trénink na ledě i mimo led – 20 – 30 tréninků mimo led
- **hlavní období:** 2 – 3x týdně trénink mimo led – 60 tréninkových jednotek mimo led

## Hlavní zaměření tréninku mimo led

- přechod od her k cílenému tréninku
- hlavní oblastí se stává silový trénink, především ve všeobecné silové přípravě
- koordinačně náročných cvičení ve vysoké rychlosti či v silovém projevu
- **rozvíjet vytrvalostní schopnosti – především aerobní oblast formou her**
- v souvislosti s rychlým růstem dbát na správné technické provedení všech cviků a **nezatěžovat páteř**, která není dostatečně osifikována



# STRUKTURA TRÉNINKU MIMO LED



- tréninky jsou zaměřeny pouze na jednu schopnost – rychlost, síla, vytrvalost
- nebo mohou být doplněny ještě podpůrnou činností (rychlost X síla, síla X vytrvalost, apod.)
- v tréninku se stále využívá herní forma
- často je příprava mimo led kombinována s přípravou na ledě



# VÝCHOVNÁ ČINNOST TRENÉRA



## Teoretická znalost hráčů

- důležité období z hlediska školní docházky (přechod na střední školy)
- možnosti projevů negativních jevů v kolektivu (šikana, drogy)
- řešení problémů s talentovanými hráči (agenti, přestupy do jiných klubů, mládežnické výběry)
- **znalost a taktické užití jednotlivých herních systémů v obraně i útoku**
- základy sportovního tréninku pro možnosti individuálního rozvoje hráčů
- základní informace o regeneračních procedurách
- základy výživy a tvorby jídelníčku

