

# **CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ U8**

## **HRAJ SI, ABY SES UČIL**

# VĚKOVÉ ZÁKONITOSTI



- všechno je zajímavé
- nejsou schopni analytického myšlení
- minimální doba soustředění (několik minut)
- plynulý růst jak do výšky tak váhově
- nechápou složité situace a souvislosti
- velmi rychlá regenerace organismu
- špatná jemná motorika např. při střelbě

# FILOSOFIE TRENÉRA



- vzbudit a podporovat zájem o lední hokej – naučit základy dovedností
- **20 % aktivity organizovaně v tréninku**
- **80 % aktivity spontánně mimo organizovaný trénink**
- **doporučujeme celkem 20 hodin pohybu týdně**



# METODY PRÁCE S DĚTMI



- hlavní je prožitek, radost z pohybu, emoce
- sport je radost a hra, nikoliv práce a drill
- přístup trenéra – laskavý, milý, radostný, elán
- velké množství pochval a pozitivních motivací – „**Nevadí, že to zatím nejde, všechno se ještě naučíš!**“
- děti budou dělat jenom to, co je trenér v tréninku naučil, pokud to nedělají, je to chyba trenéra, že požadované činnosti věnoval málo času v tréninku



# OBECNÉ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE NA LEDĚ



- počet tréninkových jednotek **PŘEDSTAVUJE 20 % POHYBOVÉHO OBJEMU. Podporujeme více pohybových činností v jiných sportech (další sportovní hry, úpoly, gymnastika, lyžování, plavání, atletika, SOKOL)**
- na ledě: 2x týdně 60 minut, 1x mimo led (tělocvična, hřiště, bazén) 60 – 90 minut
- vhodné je, pokud děti bruslí 1x týdně neorganizovaně (veřejná bruslení, dobrovolný neorganizovaný trénink, rybník)
- hlavní období: září – březen max. 70 tréninkových jednotek na ledě + 30 – 35 tréninkových jednotek mimo led



# OBECNÉ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE NA LEDĚ



- počty utkání: cca 20 – 24 utkání formou turnaje kombinované s další sportovní aktivitou – kopaná , basket, florbal házená, ragby, vybíjená, plavání atd., nepoužívat skóre (výsledkovou tabuli)
- nepoužívat návodný koučink (jed' k mantinelu, vystřel, přihráj atd.)
- max. 1x za 3 – 4 týdny turnaj na malém prostoru nebo na velkém hřišti rozděleném podélně (procvičování bruslení přímé jízdy)
- spíše se věnovat hře v každém tréninku



# HLAVNÍ ZAMĚŘENÍ TRÉNINKU NA LEDĚ



- technika bruslení (přímá jízda vpřed zastavení smykem, vyjíždění oblouku vpřed, základy překládání vpřed, základy obrátů jízda po hranách a využívání hran při všech dovednostech)
- zdokonalování a variabilita bruslení (přeskakování, podjíždění, různé polohy a činnosti při bruslení, změny směru)
- základní seznámení s uvolňováním hráče s kotoučem vedením kotouče, krátký a dlouhý driblink, od sebe k sobě, tlačení a tažení
- technika přihrávání švihem a technika zpracování přihrávky po ruce
- střelba dlouhým švihem po ruce
- jednoduché klamání tělem a holí
- nerozlišovat hráčské posty – brankář (kdo nechytá hraje)



# STRUKTURA A ORGANIZACE TRÉNINKU NA LEDĚ

- zásadně formou skupinového tréninku
- každou skupinu vede asistent, trenér kontroluje činnost asistentů, herní stanoviště si děti mohou řídit sami
- společná úvodní část – rozbruslení, společná hra apod.
- rozdělení dětí do výkonnostně obdobných skupin (kritérium – kvalita bruslení a procvičovaných dovedností)
- činnost ve skupinách
- 1/3 času – nácvik, 2/3 času – hra (drobná, na malém prostoru)
- závěrečná část – minihokej ve skupinách
- společné zhodnocení tréninku





# 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 v hlavním období – 1 – 2x týdně 75 – 90 minut
- **přípravné období:** od dubna do konce června 2x – tj. celkem cca 35 tréninkových jednotek

**Hlavní zaměření tréninku mimo led:**

- radostný vztah k pohybu
- vytvoření co nejširšího pohybového základu
- zvládnutí vlastního těla v prostoru a času
- rozvíjení herního myšlení doplňkovými sportovními hrami



# STRUKTURA TRÉNINKU MIMO LED



- společná úvodní část – rozehřátí, rozcvičení, zapracování – formou drobných her
- cvičení na koordinaci pohybu – gymnastické cviky, koordinační cvičení (tyč, míček, švihadlo apod.)
- drobné hry na rozvoj rychlostních schopností (štafetové hry, červení a černí apod.)
- úpolová cvičení a hry – vytlačování, přetahy, zjednodušené formy zápasu (Kohoutí zápas, Na siláka, Pekař)
- nácvik herních dovedností doplňkových sportů – fotbal, basketbal, házená apod. (vedení míče, přihrávky, střelba)
- hry (kopaná, basketbal, rugby, florbal apod.) – několik skupin, každá skupina hraje jinou hru a po určité době se střídají
- společná závěrečná část – kompenzační cvičení, protažení, cviky na správné držení těla



# VÝCHOVNÁ PRÁCE TRENÉRA



## Teoretická znalost hráčů:

- základy hygieny (po tréninku sprcha)
- základy systematičnosti (trénink je určitá dobrovolná povinnost)
- základy pracovitosti (jen práce vede k úspěchu)
- oblékání a svlékání výstroje
- pitný režim
- základní zásady hry v utkáních: hra přináší radost, nezbavovat se kotouče, aktivně se zapojovat do hry, hraje se, dokud rozhodčí nezapíská

