



**HC ČESKÁ LÍPA**  
SPOLU JSME SILNÍ



# **METODICKÉ POKYNY PRO TRENÉRY**

# **HC ČESKÁ LÍPA**

Pro sezóny 2019/2020,2020/2021



## Cíle a úkoly práce s mládeží

**Cílem dlouholeté práce s mládeží je zajistit, aby došlo k optimálnímu osobnostnímu a sportovnímu rozvoji hráčů ve všech věkových kategoriích.**

**Úkolem je vytvořit všemi zaměstnanci klubu respektovanou a dodržovanou dlouhodobou koncepci přípravy v našich mládežnických týmech.**

### Etapy sportovního tréninku

Uvedené poznatky o zákonitostech fyzického i psychického vývoje člověka jsou dostatečnými argumenty pro tréninkovou koncepci, která z nich vychází a respektuje je. Oprávněně to znamená důsledně ve všech směrech odlišovat trénink dětí, dospívajících a dospělých. Pro tréninkovou praxi to znamená vědomě rozdělit dlouhodobou přípravu na etapu základního, specializovaného a vrcholového tréninku.

### Etapa základního tréninku ( 1. až 4. třída)

- Prvořadý úkol: celkový harmonický rozvoj osobnosti, upevnění zdraví, podporování přirozeného tělesného a psychického vývoje.
- Výkon není hlavním záměrem, k němuž se soustřeďuje veškeré tréninkové úsilí. Výkon se klade jako perspektivní, vzdálený cíl.
- Momentálně dosahovaný výkon nelze považovat za jediné kritérium správnosti tréninku, musíme posuzovat celkový stupeň rozvoje v mnohem širším záběru (držení těla, úroveň obratnosti, pohyblivosti atd.).
- Vytvořit návyk na pravidelný trénink, vypěstovat a posilovat k němu trvale kladný vztah. Tréninkovými nároky zvyšovat celkovou odolnost, rozvíjet morální a volní vlastnosti.
- V souhrnu zatížení musí mít dostatečný podíl všestrannost.
- Důraz se klade zvláště na koordinační schopnosti.
- Z předešlého vyplývá, že trénink by měl být co nejpestřejší. Stereotypní tréninkové jednotky, stále stejná či nepatrně obměňovaná náplň působí nepříznivě. Děti se na trénink netěší, ztrácejí zájem.
- Trénink na ledě orientovat na osvojování základů techniky, jejich správné počáteční ovládnutí. Přistupujeme k tomu ve zjednodušených, zlehčených podmínkách.
- Osvojit si základní vědomosti o LH, tj. především o pravidlech, výstroji a jejím udržování, hygieně.
- Obecně pro trénink platí princip zvyšování nároků, a to především ve zvyšování objemu.
- Tato etapa má v dlouhodobém vývoji mimořádnou důležitost, závisí na ní totiž možnosti tréninku v pozdějších letech. Chybí-li potřebný pohybový základ, perspektiva dalšího výkonnostního růstu se oslabuje.

### Etapa specializovaného tréninku (5. třída až dorost)

- Výkon stále zůstává jakoby v pozadí. Z toho plyne, že i utkání se nadále chápe jako prostředek zvyšování výkonnosti.
- Pozornost se postupně soustřeďuje na ty schopnosti a dovednosti, které bezprostředně podmiňují a vytvářejí výkon.
- Všestrannost z tréninku zcela nemizí
- Dále vzrůstá zatížení jak co do objemu, tak intenzity.
- Posiluje se vztah k LH, který přináší uspokojení, avšak již není nezávaznou dětskou hrou. Pozvolna by měl nastoupit odpovědnější postoj k tréninkovým povinnostem.
- Ve větší míře se začíná věnovat pozornost taktické přípravě, jak vědomostem, tak taktickému jednání.
- Upevňuje se technika ve složitějších a náročnějších podmínkách.
- Postupně přibývá i důraz na kondiční oblast.

### Etapa vrcholového tréninku (junioři)

- Cílem je dosáhnout co nejvyšší výkonnosti.
- Vysoký výkon vyžaduje trénovat v enormních dávkách. Zatížení postupně dosahuje nejvyšších možných hranic v objemu a intenzitě.
- Využívají se převážně speciální tréninkové prostředky, ani tady však všestrannost zcela nemizí, plní důležitou zdravotní a kompenzační funkci.
- Vysoké tréninkové i soutěžní zatížení vyvolává nutnost věnovat soustředěnou pozornost také procesům regenerace.
- Dosáhnout nejvyššího stupně techniky znamená stabilizovat dovednosti a pružně je uplatňovat v nejrůznějších variantách, podmínkách a situacích.
- Náročnou taktickou přípravou a rozšiřováním soutěžních zkušeností dosáhnout vysoké úrovně mistrovství.
- Trénink v nejvyšší možné míře přizpůsobit individuálním potřebám.

### Role trenéra

S řídicí činností trenéra souvisí i jeho chování. K řídicí činnosti trenéra v sociálně-psychologickém smyslu lze shrnout tato doporučení.

- Trenér musí být modelem, vzorem pro svoje svěřence. Být přísný, ale chápající, schopný sebepoznání a seberegulace.
- Vyžadovat plné odevzdání se a prožívání sportu, ale dávat najevo, že v životě mohou být i důležitější věci.
- Usilovat o spravedlnost, pokud jde o pozornost i sympatie.
- Budovat u hráčů sebedůvěru, ale i sebekontrolu.
- Učit umění koncentrace a relaxace.
- Komunikovat s rozhodností, ale přátelsky, s dobrou náladou.

- Korigovat krátce, nejprve pochválit to dobré a pak opravovat.
- Hněv musí být pozitivní. Negativní odsouzení působí destruktivně.
- Pochválit, co je dobré, ale nechválit neustále.
- Vytvářet atmosféru, v níž má hráč právo se vyjádřit.
- Nepřehánět v ničem, ani v povzbuzování, ani v kritice.
- Po neúspěchu najít způsob, jak hráče z této situace dostat.
- Klást odpovědnost na jedince i ostatní členy týmu.
- Rozlišovat nechuť od únavy fyzické či psychické.

### Obecná doporučení pro trénink

#### Provádět nábor a ne výběr

Kritériem nesmí být pouze, jak dovedou bruslit, ale sledovat rozsáhlý soubor požadavků na schopnosti a dovednosti.

#### Vyučovat a ne trénovat

Sportovní příprava dětí musí být založena na učení novým dovednostem a nikoliv na taktickém nácviku a na dávkování zatížení. Důležité je učit děti nové dovednosti ve správném pořadí a znát metodické řady a postupy pro výuku jednotlivých dovedností.

#### Dělit hřiště a vyučovat skupinově

Principy dělení hřiště a skupinového vyučování je vhodné i v přípravě mimo led.

#### Zajistit dostatečný počet asistentů

#### Využívat čas tréninku na ledě

Velmi důležitou úlohou je maximální využití času tréninkové doby.

#### Využívat pomůcky a vybavení

Pro vysokou efektivitu tréninku je vhodné napomáhají k lepšímu zvládnutí učiva a pohybového fondu

užívat co nejvíce pomůcek, které přispívají k rozvoji všeobecného

#### Hrát na malém prostoru

Při hře na malém prostoru dochází k neustálým kontaktům se soupeřem, děti musí neustále reagovat na kotouč, spoluhráče, soupeře. V současnou chvíli je ve hře zapojena většina dětí a počet opakování dovednosti narůstá.

#### Střídání hráčů v útoku a obraně

Při cvičení střídat hráče v útočných a obranných činnostech

Příprava je rozdělena na dvě části, přípravu mimo led (1.5. až 30.6.) a přípravu na ledě (20.8. až 15.4.). Obsahem přípravy mimo led musí být kombinace různých her, štafetových běhů, obratnostních a koordinačních cvičení. Příprava na ledě je zaměřená především na bruslení, a to bez hole, s hokejkou, krasobruslařskou přípravu s a další činnosti.



## Hokejové bruslení

**Hokejové bruslení patří mezi základní oblast dovedností, které musí každý hráč zvládnout. Jeho nácvik a zdokonalování je činnost, která nikdy nekončí a kterou ani ti nejlepší hokejisté nemohou ve svém tréninku opomíjet.**

Lední hokej patří mezi několik málo sportovních odvětví, která jsou charakteristická tím, že jejich základní pohyb je prováděn pomocí umělých pohybů. Špatné zvládnutí bruslení hráče limituje a v pozdějších letech jeho kariéry mu neumožňuje rozvinout jeho herní výkonnost na potřebnou míru. Hokejové bruslení je jednou z nejobtížnějších činností, která vyžaduje dlouhou dobu nácviku a jeho zvládnutí je závislé na množství různých činitelů. Kvalitní hráč současnosti je přímo závislý na vynikajícím zvládnutí všech bruslařských dovedností.

Hokejové bruslení vytváří základ pro všechny činnosti a jeho zvládnutí podmiňuje dosaženou úroveň technických i taktických dovedností. Má-li hráč provádět různé herní dovednosti (střelbu, kličku, osobní souboje apod.) ve vysoké rychlosti a přitom sledovat průběh hry, je důležité, aby byl soustředěn na tyto činnosti a nikoliv na bruslení. Tím se stává základním prostředkem pro uskutečňování hry a je základním kamenem ve stavbě, na který se vrší další dovednosti.

S výukou bruslení je vhodné začít již v předškolním věku (5-6 let) a v prvních dvou letech organizované přípravy mladých hráčů věnovat právě bruslení více jak 80 % času.

Pro nácvik bruslení je velmi důležitá podmínka kvalitního předvedení pohybu. Vliv na bruslení má i velikost prostoru, ve kterém se hráč učí. Při pohybu na malém hřišti je veden k častému překládání a ke změnám směru, naopak velký prostor podporuje jízdu ve skluzu. [Metodika nácviku hokejového bruslení](#)

- Základní bruslařský postoj
- Chůze po ledě (správné postavení bruslí)
- Rovnováha a správné přenášení váhy těla na místě
- Správný odraz vnitřními hranami bruslí (nejdříve u hrazení s oporou, později volně)
- Jízda vpřed na obou bruslích s procvičováním rovnováhy, podřepů, přenášení váhy těla apod.
- Procvičování a opakování naučených dovedností
- Zvládnutí jízdy vpřed a správného odrazu a skluzu
- Vyjždění dlouhých oblouků (zatačení) na obou bruslích
- Nácvik překládání při jízdě vpřed na obě strany
- Zastavení jednostranným pluhem na obě strany
- Procvičování a opakování zvládnutých dovedností
- Zastavení smykem na obou bruslích (na obě strany)
- Jízda vzad
- Vyjždění krátkého oblouku
- Nácvik obrátů z jízdy vzad a naopak
- Základy překládání vzad

Jednoduché obratnostní bruslení - slalomy, překračování a podjíždění překážek



## Metodická doporučení pro výuku bruslení

- Trénink by měl probíhat alespoň 3x týdně po dobu 60 min.
- Měl by probíhat za přítomnosti většího počtu asistentů (demonstrátorů), což umožňuje rozdělit družstvo do několika menších, 5-6 členných skupinek.
- V tréninku je nutné využít co nejvíce herní formu.
- Pro nácvik hokejového bruslení není důležité mít celou výstroj a výzbroj.
- Pro správné zvládnutí techniky bruslení je třeba věnovat zvláštní pozornost velikosti a kvalitě bot a bruslí.
- Nácvik jednotlivých dovedností provádět vždy časově vyváženě. Všechna cvičení by měla být prováděna na obě strany (např. překládat doleva i doprava) a i v obou směrech (jízďe vzad věnovat stejné množství času jako jízďe vpřed).
- Základy hokejového bruslení je vhodné nacvičovat zpočátku bez hole. Po zvládnutí základní techniky je nutné všechny prvky všestranného hokejového bruslení procvičovat vždy s holí, protože je určitá odlišnost techniky bruslení s holí od základního bruslení.
- Hráče rozdělíme (diferencujeme) do menších skupin podle stupně zvládnutí jednotlivých bruslařských dovedností a jednotlivé skupiny mají odlišný program.
- Dokonalá ukázka a srozumitelný výklad odpovídající věkové kategorii.
- Metodické postupy, které jsou dále uvedeny, jsou ověřeny praxí a plně vyhovují. Nejsou však neměnné. Je možné a někdy vhodné, podle vyspělosti bruslařů, s nácvikem některých prvků začít dříve nebo některé vynechat a vrátit se k nim později, či provádět nácvik více dovedností souběžně. Každý trenér musí být schopen tuto záležitost posoudit a zvolit správné kroky při nácviku tak, aby celý trénink probíhal plynule.
- Zkušenosti s výukou bruslení u nás i v ostatních hokejově vyspělých zemích naznačují, že je možné pro výuku základů využít krasobruslení.



## Metodické pokyny pro tréninky

### Školička bruslení - základna

- Základní výuka bruslení
- Hokejový postoj
- TJ formou hry

### 2. - 3. třída

Co trénovat :

- 1) při tréninku bruslení se zaměřit hlavně na trénink obratnostního cvičení
  - do tréninku zařazovat „POWERSKATING„ - 2-3x týdně na začátku TJ
- 2) vedení kotouče spojené s jednoduchou kličkou ( na obě strany ) a zakončené střelbou +  
DORÁŽENÍ KOTOUČE !!!
- 3) trénink přihrávky přes trenéra - dohled, nutit hráče, aby pro příjem přihrávky si ukázal hokejkou
- 4) hodně zařazovat tréninkovou hru na omezeném prostoru - nejen ve třetinách, ale i v rozích a na menší ploše

Jak trénovat :

- trénovat v menších skupinkách
- ve většině činností vše dobře ukázat
- hráče nejen opravovat, ale i povzbuzovat
- rodiče využijte při oblékání, jinak jejich místo je na TRIBUNĚ !
- jednotlivá cvičení ne delší než 5-7 min., pak děti ztrácejí koncentraci



## Metodické pokyny pro tréninky

### 4. třída

Co trénovat :

- 1) při tréninku bruslení se zaměřit hlavně na trénink obratnostního cvičení, nezapomínat na trénink rychlosti
  - do tréninku zařazovat „POWERSKATING,, - 2-3x týdně na začátku TJ
- 2) vedení kotouče spojené s klamným pohybem a kličkou - na obě strany
- 3) přihrávky z jízdy a příjem přihrávky - forhend - bekhend
- 4) střelba po individuálním vedení kotouče + sledování vystřeleného kotouče + DORÁŽKA!!!
- 5) uvolnění hráče s kotoučem + : - zakončení
  - přihrávka spoluhráči a pokračování v akci
- 6) trénovat „ PŘIHŘEJ A JEĎ "
- 7) zařazovat tréninkovou hru minimálně 15 min.

Jak trénovat :

- trénovat v menších skupinkách a na stanovištích
- při tréninku individuálních činností jednotlivce využívat „ malé branky "
- využívat cvičení ve dvojicích, kdy druhý hráč doráží vystřelený, vyražený kotouč
- jednotlivá cvičení ne delší než 5-7 min., pak děti ztrácejí koncentraci
- cvičení 1 - 1 na velkém a omezeném prostoru - přidávat obtížnost - více kotoučů
  - upřednostňovat kvalitu provedení, ne KONDIČNÍ stránku!!!





## Metodické pokyny pro tréninky

### Mladší žáci

Co trénovat :

- 1) bruslení zaměřené na techniku a správné provedení - odraz, skluz, přešlapování
  - obratnostní bruslení včetně klekání, pádů, krátkých změn směru jízdy, startů do stran
  - trénovat rozvoj rychlosti - rovně, do stran, oblouk
  - do tréninku zařazovat „POWERSKATING,, - 2-3x týdně na začátku TJ
- 2) vedení kotouče spojené s bruslením, bruslení a klička, klička a přihrávka, příjem kotouče a klička, klička a zakončení + DORÁŽKA!!!
- 3) trénovat uvolnění hráče s kotoučem v různých částech hřiště, zejména kolem branky a v rozích hřiště
- 4) hodně trénovat klamání
  - klamáním si soupeře p ř i ch y s t a t a následně rozhodnout a reagovat je návyk, který se dá naučit!
- 5) trénovat útočné i obranné kombinace
- 6) zařazovat tréninkovou hru minimálně 15-20 min.
- 7) provádět dělený trénink obránců i útočníků, včetně bruslení

Jak trénovat :

- bruslení trénovat ve všech částech hřiště
  - při tréninku rychlosti - čas zátěže 10-20", odpočinek 1:3, 1:6 počet opakování v jednom cvičení 3-6x délka cvičení 10 min.
- cvičení provádět pro jednotlivce, dvojice, trojice
- při cvičení 1 - 1 v rozích a v těsné blízkosti branky, učit hráče krytí kotouče tělem
  - při cvičení 1 - 1 na velkém a omezeném prostoru - nutit hráče, aby soupeře objel, vybruslil, né udělal, prohodil, neriskovat tak ztrátu kotouče a rychlý protiútok soupeře
  - základní obranné i útočné kombinace trénuj - celé hřiště, polovina, třetina
  - při útočných kombinacích vyžadovat „ PŘIHŘEJ A JEĎ "
  - při obranných „ OBSAĎ HRÁČE, který odehrál kotouč
- pro utváření a upevnění herních dovedností používat metodu opakování, ale nezapomínat, že pestrost cvičení udržuje pozornost, rozšiřuje všestranný pohybový základ a hlavně zvyšuje MOTIVACI!!!



**HC ČESKÁ LÍPA**  
SPOLU JSME SILNÍ



## Metodické pokyny pro tréninky

### Starší žáci - Dorost

Co trénovat :

- 1) bruslení - jako zapracování používat trénink obratnostního bruslení - obraty, pády, přeskoky
  - trénovat rozvoj rychlosti - rovně, do stran, oblouk
  - do tréninku zařazovat „POWERSKATING„ - 2-3x týdně na začátku TJ
- 2) základní individuální dovednosti s důrazem na kvalitu a přesné provedení
  - kombinovat jednotlivé činnosti - bruslení- přihrávka- příjem přihrávky- klička- přihrávka- příjem přihrávky-klamný pohyb-klička-střela-dorážka
- 3) hodně trénovat uvolnění hráče s kotoučem
  - na velkém prostoru uprostřed hřiště
  - na malém prostoru u mantinelu, v rozích, kolem branky
- 4) zařazovat cvičení na problémové situace v různých částech hřiště, jedná se o rovnovážné situace
  - 2-2, 3-3, 4-4, 5-5
  - jak z hlediska útoku, tak obrany
- 5) trénovat základy herního systému, jak z hlediska útoku, tak obrany - spolupráce celé pětky
- 6) zařazovat tréninkovou hru minimálně 15-20 min.
- 7) provádět dělený trénink obránců i útočníků, včetně bruslení

Jak trénovat :

- při tréninku bruslení využívat - celé hřiště, třetiny, vymezené části hřiště

- cvičení provádět pro jednotlivce, dvojice, trojice
- cvičení 1 - 1 v rozích a v těsné blízkosti branky
- cvičení 1 - 1 na velkém a omezeném prostoru
- cvičení 2-2, 3-3 na : velkém prostoru, na zmenšeném hřišti ve třetině se dvěma brankáři, na omezeném prostoru kolem branky
- cvičení na založení útoku - z obranné třetiny, ze středního pásma
- trénovat v celých pětkách se zakončením, dle situace přidat další kotouče
- v tréninkové hře vyžadovat základní herní systém, jak z hlediska útoku, tak z hlediska obrany
- připomínat - zdůrazňovat „ PŘIHREJ A JED „ OBSAĎ HRÁČE, který odehrál kotouč
- pro utváření a upevnění herních dovedností používat metodu opakování, ale nezapomínat, že pestrost cvičení udržuje pozornost, rozšiřuje všestranný pohybový základ a hlavně zvyšuje MOTIVACII!!!