Tréning brankárov

Obsahové zameranie v jednotlivých kategóriach

Hokejová predprípravka – 1., 2. a 3. Ročník

Cieľ a úlohy:

- **Všestranne rozvíjať základné pohybové schopnosti** so súčasným rešpektovaním senzitívnych období vývoja organizmu a neustále rozširovať pohybový fond (základ) vo všeobecnej príprave – dôraz na rýchlostné a koordinačné schopnosti
- **Nácvik a zdokonaľovanie základných brankárskych zručností**
- Základná orientácia v bránkovisku
- Základný postoj
- Základy špeciálneho brankárskeho korčuľovania (zastavenie, brzdenie vpred aj vzad, korčuľovanie v oblúkoch vpred aj vzad)
- Základy techniky brankárskeho a hráčskeho korčuľovania (70 - 80 %)
- Zásady techniky chytania (základné zákroky)
- Príprava na jednotlivé zákroky

Všeobecné odporúčania pre tréningový proces:

- v 1. ročníku korčuľovanie spolu s hráčmi, v 2. ročníku 1 x do týždňa, v 3. ročníku 2 x do týždňa v brankárskej výstroji,
- tréner brankárov prítomný na každom tréningu začínajúcich brankárov (zlé návyky sa neskôr ťažko odstraňujú).
- tréning na ľade (hravá forma, súťaže, štafety atď.)
- používať v tréningu aj puky, aby brankári nestratili záujem a to v jednoduchých streleckých cvičeniach, v statických aj v pohybe
- 2 x tréning týždenne v telocvični resp. na ihrisku (pohybové a športové hry, štafety, súťaže, základná gymnastika atď.)
- nezabudnúť na správnu veľkosť a vhodnosť výstroja
- precízne vykonanie všetkých činností (neustála korekcia techniky pohybu)

Hokejová prípravka – 4. a 5.ročník

Ciele a úlohy:

- **Nácvik a zdokonaľovanie brankárskeho korčuľovania** (jazda vpred, vzad odšlapávaním, prekladanie, polobraty a obraty vpred aj vzad, korčuľovanie vpred aj vzad –vlnovka, citróny atď.)
- **Nácvik a zdokonaľovanie základného postoja**
- **Orientácia v bránkovisku a mimo neho, zmenšovanie streleckého uhla**(korčuľovanie v bránkovisku a mimo neho, správne stavanie sa a premiestňovanie sa)
- **Chytanie a vyrážanie** (strely po ľade, polovysoké strely, vysoké strely, zákroky hokejkou, zákroky v polorozkľaku, v rozkľaku, krytie striel telom)
- **Riešenie samostatných nájazdov**
- **Všestranne rozvíjať základné pohybové schopnosti** so súčasným rešpektovaním senzitívnych období vývoja organizmu a neustále rozširovať pohybový fond (základ) vo všeobecnej príprave – dôraz na rýchlostné a koordinačné schopnosti

Všeobecné odporúčania pre tréningový proces:

- špeciálny tréning 1x ľad (prípravka, mladší žiaci a 8. ročník) a 1x telocvičňa do týždňa. Ak je v klube tréner brankárov, min. 1x na hráčskom tréningu
- začať s prípravou na zápas (dynamické rozcvičenie pred zápasom)
- preferovať skupinovú formu tréningu (rozdelenie podľa úrovne výkonnosti)
- aeróbne zaťaženie vo fáze nácviku
- veľká početnosť opakovaní trénovanej zručnosti
- súťaživá forma cvičení (tréning = zábava)
- precízne vykonanie všetkých herných zručnosti (neustála korekcia techniky pohybu)

Mladší žiaci – 6. a 7. ročník

Ciele a úlohy:

- **Zdokonaľovanie brankárskeho korčuľovania v bránkovisku aj mimo neho v spojitosti so špeciálnym korčuľovaním** (spájanie jednotlivých pohybov a typov presunov, úkrokmi, téčkom, slidom)
- **Zdokonaľovanie základného postoja a rýchly návrat do základného postoja po zákrokoch**
- **Orientácia v bránkovisku a mimo neho, zmenšovanie streleckého uhla**(správne stavanie sa a premiestňovanie sa, správny výber miesta aj z pohľadu taktiky)
- **Chytanie a vyrážanie** (strely po ľade, polovysoké strely, vysoké strely, zákroky hokejkou, zákroky hokejkou a nohou, zákroky v polorozkľaku, v rozkľaku, slidom, sklzom, krytie striel telom, dorážanie)
- **Práca s hokejkou** (zastavovanie, vypichovanie a rozohrávanie puku)
- **Riešenie samostatných nájazdov** (naviazanie kontaktu s hráčom pri vykorčuľovaní a prispôsobeniu sa jeho rýchlosti)
- **Oboznámenie sa s riešením herných situácií 1-1, 2-1, 3-1**
- **Všestranne rozvíjať základné pohybové schopnosti** so súčasným rešpektovaním senzitívnych období vývoja organizmu a neustále rozširovať pohybový fond (základ) vo všeobecnej príprave – dôraz na rýchlostné a koordinačné schopnosti

Všeobecné odporúčania pre tréningový proces:

- špeciálny tréning 1x ľad (prípravka, mladší žiaci a 8. ročník) a 1x telocvična do týždňa. Ak je v klube tréner brankárov, min. 1x na hráčskom tréningu
- zdokonaľovanie širokej palety rôznych spôsobov chytania a vyrážania pukov a pomaly začať pripravovať brankárov na zápasovú záťaž
- príprava na zápas (dynamické rozcvičenie + špeciálne brankárske rozcvičenie pred zápasom)
- preferovať skupinovú formu tréningu (rozdelenie podľa úrovne výkonnosti)
- súťaživá forma cvičení (tréning = zábava)
- pred každým tréningom vykonávať dynamickú rozcvičku (strečing) a po tréningu kompenzačné cvičenia
- zapracovávať taktické myslenie do tréningu brankárov
- veľký počet opakovania osvojovanej hernej zručnosti
- precízne vykonanie všetkých herných zručnosti (neustála korekcia techniky pohybu)

Starší žiaci – 8. a 9. ročník

Ciele a úlohy:

- **Zdokonaľovanie brankárskeho korčuľovania v bránkovisku aj mimo neho v spojitosti so špeciálnym korčuľovaním**
- **Zdokonaľovanie základného postoja a rýchly návrat do základného postoja po zákrokoch**
- **Orientácia v bránkovisku a mimo neho, práca za bránkou, zmenšovanie streleckého uhla** (správne stavanie sa a premiestňovanie sa, správny výber miesta z pohľadu taktického aj technického)
- **Chytanie a vyrážanie** (všetky typy zákrokov do rôznych priestorov bránky a po rôznych typoch zakončenia)
- **Chytanie striel v zložitých herných situáciách** (po zakrytom výhľade, po dorážaní, v neprehľadných situáciách)
- **Práca s hokejkou** (zastavovanie, vypichovanie a prihrávanie puku)
- **Riadenie hry spoluhráčov a aktivita vo vlastnej hre, zapájanie sa do útočných akcii družstva**
- **Riešenie samostatných nájazdov** (rôzne druhy zakončenia)
- **Riešenie herných situácií v obrannom pásme**
- **Technicko – taktická príprava a videoanalýza hry**
- **Zvládnutie koordinačných pohybov pri vlastnom fyziologickom raste**
- **Všestranne rozvíjať základné pohybové schopnosti** so súčasným rešpektovaním senzitívnych období vývoja organizmu – dôraz na rýchlostné, koordinačné schopnosti a silové schopnosti (9. ročník)

Kondičná príprava:

- dôraz kladieme na rýchlosť a explozívnu silu horných a dolných končatín
- špeciálne korčuliarske cvičenia – imitácia korčuľovania
- cvičenia zamerané na zdokonaľovanie herných činností jednotlivca realizujeme v maximálnej intenzite pohybu

Všeobecné odporúčania pre tréningový proces:

- Špeciálny tréning 1x ľad, 2 x telocvičňa do týždňa. Ak je v klube tréner brankárov, min. 2x na tréningu hráčov
- zamerať sa na správny výber zákroku v danej hernej situácii
- pred každým tréningom vykonávať dynamickú rozcvičku (strečing), brankárske rozcvičenie a po tréningu kompenzačné cvičenia
- veľký počet opakovaní osvojovanej hernej zručnosti
- precízne vykonávanie všetkých herných zručnosti (neustála korekcia techniky pohybu)
- umožniť brankárom formovať si svoj vlastný herný štýl, za podmienky dodržiavania zásad hry brankára

Upravené: Samuel Pacala, 12.05.2019