



Dorast (16 – 18 rokov)

Charakteristika:

Hráči v tejto vekovej kategórii by na konci mali mať technicky správne zvládnuté všetky herné činnosti jednotlivca, mali by ich dokázať využívať vo všetkých herných kombináciách a základných herných systémoch hry v útoku a v obrane.

Úlohy a ciele:

- Rozvoj špeciálnych pohybových schopností so súčasným rešpektovaním senzitívnych období vývoja organizmu so zameraním na potreby ľadového hokeja (akcent na rýchlosť a explozívnu silu horných a dolných končat)
- V príprave na ľade (špeciálna príprava) kladieme dôraz na technickú a taktickú stránku všetkých herných činností jednotlivca a herných kombinácií v maximálnej intenzite pohybu (kondičný aspekt)
- Využívať herné činnosti jednotlivca v herných kombináciách a základných herných systémoch
- Formou prípravných hier a herných cvičení je zdokonaľovať herné skupinové činnosti pri riešení herných situácií (dvojice a trojice, ako v obranne tak aj v útoku).
- Osvojovať si základy teórie športového tréningu
- Rozvíjať priateľskú atmosféru v družstve

Korčuľovanie:

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov korčuľovania
- „silovo-koordinačné“ korčuľovanie (powerskating)

Útočné a obranné herné činnosti jednotlivca:

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov HČJ

Útočné a obranné herné kombinácie:

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov HK

Útočné a obranné herné systémy:

- zdokonaľovanie vybraných ÚHS a OHS

Skupinový tréning útočníkov a obrancov:

- obrancovia – súčinnosť v OP, SP a ÚP, špeciálna korčuliarska obratnosť, založenie útoku, strelba od modrej čiary, hra 1-1 v priestore pred bránou,
- útočníci – súčinnosť v SP a ÚP, strelba, tlak smerom k bráne, dôraz v priestore pred bránou súpera, hra 1-1 na zúženom priestore
- technická a taktická stránka herných činností

Herné situácie v početnej výhode resp. nevýhode:

- početná prevaha útočiacich hráčov 2 – 1, 3 – 1, 3 – 2
- početná prevaha brániacich hráčov 1 – 2, 2 – 3
- dôraz na vyrovnaný počet hráčov 2 – 2, 3 – 3 (na malom priestore) a 5 – 5

Teoretická príprava:

- základy regenerácie – výživa, spánok, strečing, rozcvičenie
- zásady športového tréningu
- základy herného systému družstva v útočnom, strednom a obrannom pásme – napr. rozostavenie hráčov v obrannom pásme (ich úlohy a funkcia), postavenie hráčov pri vhadzovaní puku.



Kondičná príprava:

- dôraz kladieme na rýchlosť a explozívnu silu horných a dolných končatín
- cvičenia zamerané na zdokonaľovanie herných činností jednotlivca a herných kombinácií realizujeme v maximálnej intenzite pohybu

Všeobecné odporúčania pre tréningový proces:

- 5-6 tréningov týždenne na ľade
- 2-3 tréningy týždenne v telocvični resp. na ihrisku (posilňovni)
- pred každým tréningom vykonávať dynamickú rozcvičku (strečing) a po tréningu kompenzačné cvičenia
- využívať videoanalýzu - rozbor hry družstva
- využívať skupinovú, individuálnu a kolektívnu formu tréningu
- využívať delený tréning – obrancovia, útočníci a brankári
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1: 4
- precízne vykonanie všetkých herných zručností (neustála korekcia techniky pohybu)
- využívať všetky nasledovné MOF - prípravné cvičenia (vrátane pohybových hier), herné cvičenia, prípravné hry / hra (voľná, riadená)

Upravené: Samuel Pacala, 12.05.2019