



## Hokejová prípravka (10 – 11 rokov)

Charakteristika:

Táto kategória je najvhodnejšia pre nácvik nových herných činností a označujeme ju aj ako „zlatý vek motoriky.“ Je dôležité toto obdobie v živote hráča využívať čo najefektívnejšie a to nielen v tréningu na ľade, ale aj mimo neho.

Úlohy:

- Vypestovať si trvalý vzťah k systematickému tréningu
- V pravidelnom tréningu na ľade – osvojiť si čo najväčšie množstvo nových pohybových zručností a činností (nie rozvoj kondície!!!)
- Povzbudzovať hráčov k zábave (emocionálne vyžitie), súťaživosti a k učeniu sa nových zručností s nadväznosťou na hru

Cieľ:

- Nácvik a zdokonaľovanie korčuliarskych zručností
- Nácvik a zdokonaľovanie základných herných činností jednotlivca (HČJ) –vedenie puku, uvoľňovanie sa s pukom, prihrávanie a spracovanie puku, strelba (zaradovať priebežne po osvojení základných korčuliarskych zručností),
- 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. Vhodné je zaraďovať silové cvičenia s vlastným telom (šplh, vis na kruhoch, rúčkovanie, prenášanie, zápasenie, prekonávanie prírodných prekážok, kotúle vpred a vzad atď.)

**Korčuľovanie – nácvik a zdokonaľovanie základných korčuliarskych zručností:**

- korčuľovanie vpred - práca s ťažiskom (prenášanie váhy tela, pokľaky, kľaky, podrepy a drepy)
- korčuľovanie na hranách (vonkajšia, vnútorná, dopredu aj dozadu)
- korčuľovanie v oblúkoch
- prekladanie vpred
- zastavenie oboma korčuľami
- zastavenie jednou korčuľou
- pribrzdzenie
- štart z miesta
- štart po zastavení
- obraty z jazdy vpred do jazdy vzad
- preskok odrazom jednoňož, z jazdy vpred do jazdy vzad tzv. kadetky !
- preskok odrazom znožmo
- korčuľovanie vzad
- prekladanie počas korčuľovania vzad
- zastavenie z korčuľovania vzad

Herné činnosti jednotlivca:

- vedenie puku (tlačením, miešaním, ťahaním – forhend/bekhend a nohami, so zmenami smeru, rýchlosti, vedenie dopredu aj dozadu, vedenie dvoch pukov)
- prihrávanie a spracovanie puku v pohybe (dlhým a krátkym ťahom po ľade a vzduchom na mieste, spracovanie puku korčuľou, prihrávanie o mantinel, prihrávanie s využívaním hier napr. mačka a myš)
- uvoľňovanie sa s pukom (obkorčuľovaním a obhodením súpera) nácvik a zdokonalenie všetkých spôsobov, na dlhú ruku aj cez ruku so zmenou rýchlosti, obratom, klamlivým pohybom tela aj hokejky. Pri zdokonaľovaní riešenie HSi 1 – 1 na malom priestore pri mantinely, pred bránkou, v hre 1 – 1 (napr. na malé bránky, každá dvojica ma bránku inej farby, všetci hrajú naraz na šírku ihriska 10 dvojcíc hlave hore!)
- uvoľňovanie sa bez puku (zmenou smeru alebo rýchlosti) s využitím pohybových hier na barana, na rybára, na rytiera, kde sú hráči nútení meniť rýchlosť, smer, predvídať pohyb súpera
- strelba z pohybu (dlhým ťahom) – forehand a backhand zakončenie blafákom, tečovanie a dorážanie puku



## Herné kombinácie

- prihraja a korčuľuj (súčinnosť s dôrazom na načasovanie pohybu a presnosťou prihrávok, rýchlosť vykonávania kombinácie nie je dôležitá) základné riešenie v HSi 2 – 0, 2 – 1

## Hra:

- v tretinách s dôrazom na zdokonalovanie HČJ so základným rozostavením hráčov (rotácia herných postov), výmenu miesta prirodzenou formou – inteligenciou hráčov, nebazírujeme na systéme
- na celé ihrisko resp. polovicu ihriska
- v hre dôraz na smerovanie útočnej akcie do priestoru brány

## Využitie metodicko-organizačných foriem v tréningu HPP:

- prípravné cvičenia
- pohybové hry zamerané na zdokonaľovanie korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
- pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (rýchlostných, koordinačných atď.) – naháňacky, chytačky atď.
- prípravné hry resp. voľná hra (hry na malom priestore) – vyrovnaný počet hráčov 1 – 1, 3 – 3, 4 – 4.

## Teoretická príprava:

- základné pravidla hry, hygieny atď.

## Všeobecné odporúčania pre tréningový proces:

- 2 - 3 tréningy týždenne na ľade (hravá forma, súťaže, štafety atď.)
- 2 - 3 tréningy týždenne v telocvični resp. na ihrisku (gymnastické cvičenie, úpolové hry, základy silového tréningu, posilňovanie vlastnou váhou, cviky pre zdokonaľovanie priestorovej orientácie, cviky na rovnováhu – chôdza, beh, skoky s obratom, zmenami smeru, na lavičke, pohybové a športové hry, štafety, súťaže atď.)
- preferovať skupinovú formu tréningu (rozdelenie podľa úrovne výkonnosti)
- vo fáze nácviku uprednostňovať prúdovú formu cvičení
- aeróbne zaťaženie vo fáze nácviku
- lateralita - rovnomerné percentuálne rozloženie tréňovaných zručností, ako vpred a vzad, po ruke a cez ruku ( prihrávanie, strelba, ..... )
- súťaživá a zábavná forma cvičení (hra = zábava)
- nácviku a zdokonaľovaniu základných herných činnosti jednotlivca (korčuľovanie, vedenie puku, prihrávanie a spracovanie puku, strelba ) by sa mala venovať každá tréningová jednotka
- precízne vykonanie všetkých herných zručností (neustála korekcia techniky pohybu) a veľká početnosť opakovaní danej zručnosti
- postupné zvyšovanie náročnosti podmienok po predchádzajúcom zvládnutí správnej techniky (napr. menší priestor a menej času)
- cvičenia v prírode, turistika, cykloturistika, plávanie s dôrazom na správne dýchanie
- na rozvoj herného myslenia využívať ďalšie kolektívne športy, futbal, basketbal, florbal, hádzanú atď.
- každý tréning začínať rozcvičením mimo ľadu a po každej tréningovej jednotke zaraďovať kompenzačné cvičenia