Hokejová predrípravka (6 – 9 rokov)

Charakteristika:

Je najmladšia veková kategória v ľadovom hokeji. Tréning na ľade, ale aj mimo neho, musí deťom poskytovať predovšetkým zábavu a radosť z pohybu. Dôraz kladieme na jednoduchosť a opakovateľnosť cvičení v pozitívnom prostredí.

Úlohy:

- Snaha o zábavu a radosť detí pri získavaní prvých skúseností z ľadového hokeja
- Vytvorenie vhodného prostredia a atmosféry z hľadiska zdravia, zábavy a učenia
- Učiť sa rešpektovať svojho súpera, viesť deti k poctivosti a čestnosti
-
- Povzbudzovať hráčov k zábave a k učeniu sa nových zručností s nadväznosťou na hru
- Viesť hráčov k disciplíne a hygienickým návykom

Cieľ:

- 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 korčuliarskych zručností
- Nácvik základných herných činnosti jednotlivca (zaradovať priebežne po osvojení základných korčuliarskych zručností) – vedenie puku, prihrávanie a spracovanie puku, streľba

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
- pribrzdenie
- štart z miesta
- štart po zastavení
- obraty z jazdy vpred do jazdy vzad
- preskoky odrazom jednonož
- preskok odrazom znožmo
- korčuľovanie vzad
- prekladanie počas korčuľovania vzad
- zastavenie z korčuľovania vzad

Herné činnosti jednotlivca:

- vedenie puku na mieste (miešaním) a v pohybe (tlačením a miešaním)
- prihrávanie a spracovanie puku na mieste a v pohybe (dlhým ťahom)
- streľba z miesta a z pohybu (dlhým ťahom) – forehand

Hra:

- minihokej v tretinách s dôrazom na zdokonalovanie HČJ so základným postavením (rotácia herných postov), výmenu miesta prirodzenou formou – inteligenciou hráčov

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.) – naháňačky, chytačky atď.
- prípravne hry resp. voľná hra (malom priestore) - vyrovnaný počet hráčov 3 – 3, 4 – 4

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 (všetky činnosti vykonávať hravou formou, pohybové a športové hry, štafety, základy gymnastiky , súťaže atď.)
- preferovať skupinovú formu tréningu (rozdelenie podľa úrovne výkonnosti)
- vo fáze nácviku uprednostňovať prúdovú formu cvičení a aeróbne zaťaženie
- veľká početnosť opakovaní trénovanej zručnosti
- lateralita - rovnomerné percentuálné rozloženie trénovaných zručností, ako po ruke, tak i cez ruku (prihrávanie, streľba, ...)
- precízne vykonanie všetkých herných zručnosti (neustála korekcia techniky pohybu)

Upravené: Samuel Pacala, 12.05.2019