



Starší žiaci (14 – 15 rokov)

Charakteristika:

V tomto období prebieha prudký telesný rast (jedinci môžu byť výrazne akcelerovaný alebo decelerovaný), čoho následkom môže byť čiastočne zhoršená koordinácia pohybu. Pozorujeme tiež zvýšenú hormonálnu činnosť a vzrušivosť nervového systému. Hráči si začínajú uvedomovať vlastnú osobnosť, avšak ich závery sú často nepresné, unáhlené a nepresné. Naďalej prejavujú záujem o šport. Tréningový proces musí byť všestranný, aby hráči získavali veľké množstvo pohybových zručností (dbať na dynamiku pohybu - rýchlostno silový komponent)

Ciele:

- všestranný rozvoj pohybových schopností (rýchlostné schopnosti) a zručností
- nácvik a zdokonaľovanie špeciálnych zručností (korčuľovanie, prihrávanie a spracovanie puku, vedenie puku, uvoľňovanie s pukom a odoberanie puku - rôzne spôsoby, uvoľňovanie s bez puku a bránenie hráča bez puku, zakončenie - rôzne spôsoby, blokovanie striel) v dynamike pohybu
- koordinácia pohybu v súčinnosti v malej početnosti herného tvaru (aj v rovnovážnych herných situáciách!!!)
- prehľbovať teoretické vedomosti o ľadovom hokeji (pravidlá, prevedenie HČJ, správna technika cvičení mimo ľad) a životospráve

Úlohy:

- vyžadovať disciplínu vo všetkých činnostiach športovej prípravy (dochvilnosť, udržiavanie poriadku, dodržiavanie vnútorných pravidiel)
- udržať počet hráčov v družstve
- povzbudzovať hráčov v športovej činnosti, udržať pozitívnu atmosféru v družstve
- vyžadovať kvalitné prevedenie tréningových cvičení

Korčuľovanie:

- zdokonaľovanie všetkých korčuliarskych techník v korčuľovaní vpred aj vzad (nasadenie korčule a sklz, oblúky na jednej aj dvoch korčuľoch-na vonkajšej aj vnútornej hrane, päťami k sebe; obraty na jednej aj dvoch korčuľoch a aj s výskokom, prekladanie-aj frekvenčné, rovnováhy a beh po ľade, brzdenie na jednej-vnútorná aj vonkajšia korčuľa-a na dvoch korčuľoch; preskoky, prechody z korčuľovania vpred do korčuľovania vzad a opačne) v časovej a priestorovej tiesni
- dôraz na prudké zmeny smeru (vpred, vzad, do strany) a prechody z korčuľovania vpred do korčuľovania vzad a opačne
- silové korčuľovanie - powerskating (akcelerácia zo stoja a z nízkej rýchlosti do rôznych smerov - vpred aj vzad, akcelerácia z oblúku, akcelerácia v prekladaní, akcelerácia v prechodoch z korčuľovania vpred do korčuľovania vzad a opačne, decelerácia a následná akcelerácia s kombináciou s rôznymi korčuliarskymi technikami, korčuľovanie za súčasného odporu súpera - kontrola tlaku a nárazu súpera)

ÚTOČNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA

Vedenie puku:

- vedenie puku pri všetkých spôsoboch korčuľovania
- vedenie puku v koordinačne náročných situáciách (malý priestor, prudké zmeny smeru, krytie puku telom, prechody z korčuľovania vpred do korčuľovania vzad a opačne)
- nácvik a zdokonaľovanie všetkých spôsobov kľučky (dlhá, krátka, sťahovačka, protismerná kľučka pod seba, obhadzovanie, prikopnutie puku, iné)
- vedenie puku v situácii 1-1 v osobnom súboji vo všetkých priestoroch ihriska
- vedenie puku v situáciách 1-2

Uvoľňovanie hráča s pukom:

- 1-1 vo všetkých priestoroch (rohy ihriska, za bránou, pri mantineli, prechod modrou čiarou a zdokonaľovanie rôznych typov kľučiek, klamanie v prekladaní a v odšľapávaní, dvojité klamanie, uvoľnenie niekoľkonásobnou zmenou smeru (aj na malom priestore)
- 1-1 po kombinácii
- uvoľňovanie s pukom pri rôznych obmedzeniach (časové, priestorové, úlohové...nie všetky tri naraz!!!)

Uvoľňovanie hráča bez puku:



- zmenou smeru, spôsobu korčuľovania a rýchlosti (aj v situácii 1-1)
- načasovanie pohybu - tajming (aj v situácii 1-1)

Prihrávanie a spracovanie puku:

- nácvik a zdokonaľovanie všetkých druhov prihrávok a rôznych druhoch spracovaní (nohou, rukou, forhend, bekhend, o mantinel, nad ľadom...)
- spracovanie puku pri nepresných a prudkých prihrávkach
- spracovanie puku v korčuľovaní vzad a v prechode z jazdy vzad do jazdy vzad a naopak

Strelba:

- nácvik a zdokonaľovanie všetkých druhov a spôsobov strelby (forhend aj bekhend-najmä krátky švih) s dôrazom na prudkosť a presnosť strelby
- nácvik a zdokonaľovanie strelby po prihrávke pred bránou
- nácvik a zdokonaľovanie strelby bez prípravy
- nakorčuľovanie do streleckého priestoru a zakončenie (aj pod tlakom)
- strelba cez súperu (útočník, obranca)
- riešenie štandardnej HS (samostatný nájazd)
- riešenie samostatného nájazdu na brankára pod tlakom a zakončenie spreď brány
- dorážanie, tečovanie, clonenie brankárovi vo výhlade, opakovaná strelba

OBRANNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA

Obsadzovanie hráča s pukom:

- zdokonaľovanie technicko-taktickej stránky agresívneho a pozičného napádania na základe čítania hry
- bekčeking hráča v strednom pásme až do obranného pásma

Obsadzovanie hráča bez puku:

- technicko-taktická stránka tesného a voľného obsadzovania hráča bez puku podľa meniacej sa hernej situácie a podľa pásma a priestoru ihriska
- bekčeking hráča v strednom pásme až do obranného pásma

Blokovanie a chytanie striel:

- útočník (hokejkou, telom – v pokľaku a v stojí)
- obranca (hokejkou, telom – v pokľaku a v stojí)

Vhadzovanie:

- nácvik a zdokonaľovanie techniky a taktiky vhadzovania podľa pásma
- základné rozostavenia hráčov pri vhadzovaní podľa pasiem a hernej situácie

HERNÉ KOMBINÁCIE

- nácvik a zdokonaľovanie všetkých útočných a obranných herných kombinácií podľa systematiky L'H
- nácvik a zdokonaľovanie ÚHK pri prechode modrou čiarou v rôznych herných situáciách (početnosť útočiacich a brániacich hráčov)
- riešenie rovnovážnych HSi podľa pasiem a priestorov ihriska z pohľadu útočenia a bránenia
- HK s využitím tajminku
- zdokonaľovanie HK (útočníci aj obrancovia) s meniacou sa početnosťou hráčov 2-1 na 2-2 alebo 3-2 a pod.
- nácvik a zdokonaľovanie rotácie v rohu útočného pásma + bránenie rotácie



HERNÉ SYSTÉMY

- ÚHS a OHS (využívať prípravné hry a herné cvičenia so zapojením dvoch maximálne troch hráčov - využívať prevažujúce herné kombinácie v danom hernom systéme, spoluprácu celého herného tvaru kultivovať len v tréningovej hre a v zápasoch)
- nácvik a zdokonaľovanie postupného, rýchleho útoku a nátlakovej hry (založenie, prechod stredným pásomom, zakončenie)
- nácvik a zdokonaľovanie osobnej, zónovej obrany a zónového presingu v jednotlivých pásmach ihriska

SHRH:

2-1-2

Presilová hra a hra v oslabení:

- Presilová ha a hra v oslabení (využívať prípravné hry a herné cvičenia so zapojením dvoch maximálne troch hráčov - využívať prevažujúce herné kombinácie v danom hernom systéme, spoluprácu celého herného tvaru kultivovať len v tréningovej hre a v zápasoch)
- základné postavenie v pásmach ihriska pri bránení oslabenia
- budovať návyk agresívneho bránenia v útočnom a obrannom pásme; držanie modrej čiary pri hre v oslabení
- nácvik a zdokonaľovanie hry v oslabení 3-5
- založenia PH 5-4 a 5-3; nácvik a zdokonaľovanie zakončenia PH 5-4 a 5-3

Teoretická príprava:

- pravidiel ľH - prehľbovanie znalostí
- hygiena, životospráva, denný režim a základy športového tréningu (rozcvičenie, zaťaženie a odpočinok, regenerácia)
- zásady prvej pomoci, grafické značenie v ľH, základné pojmy - forčeking, bekčeking, pinčink.....
- hodnotenie zápasu, hodnotenie videozáznamu (tréning, stretnutie)
- história ľH, klubová história

Všeobecná 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
- 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.

Všeobecné odporúčania pre tréningový proces:

- 4-5 tréningov týždenne na ľade
- 2-3 tréningy týždenne v telocvični resp. na ihrisku (dynamická sila, rýchlostno – silové cvičenie, základy posilňovania, plyometria – dynamika dolných končatín, odhodové cvičenie na silu horných končatín, dynamická stabilizácia – „core“, aeróbny tréning)
- pred každým tréningom vykonávať dynamickú rozcvičku (strečing) a po tréningu kompenzačné cvičenia
- využívať individuálne, skupinovú aj kolektívnu formu tréningu
- využívať delený tréning – obrancovia, útočníci a brankári
- veľký počet opakovania osvojovanej hernej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - podľa aktivácie energetického systému (nesnažíme sa cielene aktivovať LA systém)
- 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, modelovaná)

Odporúčania pre zvýšenie kvality tréningového procesu:

1. Zvýšiť podiel silovej prípravy hráčov – vlastná váha, technika vzpierackých cvičení atď.
2. Pravidelne do tréningu zaraďovať silovo - koordinačné korčuliarske cvičenia so zmenami smeru



3. Dbať na u hráčov na dôraz pri zakončení (dorážanie, tečovanie a clonenie pred bránou)
4. Využívať delený (skupinový) tréning obrancov, útočníkov a brankárov – minimálne 2x týždenne
5. Nútiť hráčov na ľade medzi sebou viac komunikovať, byť koncentrovaný a vysvetliť im podstatu cvičenia a využite v hre
6. Pri realizácii HČJ na ľade vychádzať z herných situácií zo zápasu (priestor, spôsob atď.) – zamerať sa na detaily a opakovateľnosť v sťažených podmienkach
7. Hrať aktívne - napádať vo všetkých tretinách (zvýšenie korčuliarskej náročnosti na hráčov + založenie útoku pod tlakom)

Jednotný tréningový systém

Cieľom zavedenia jednotného tréningového systému na klubovej úrovni je využitie a zapracovanie poznatkov z dlhodobej športovej prípravy v ľadovom hokeji. Všetky tréningové jednotky sú po obsahovej stránke primerané vekovej kategórii a sú prioritne venované nácviku a zdokonaľovaniu korčuľovania a základných herných činností jednotlivca. Jednotlivé cvičenia sú z pohľadu organizácie nenáročné, ale rešpektujú požiadavky samotnej hry (náročnosť hernej činnosti, priestor realizácie atď.).

Dôraz v jednotlivých cvičeniach by mal byť na správnu technicko-taktickú zložku (napr. pri odoberaní puku hokejkou správne postavenie hráča, využitie hokejky a výber správneho spôsobu - nadvihnutie hokejky, úder do hokejky, vypichnutie puku atď.) nie na kondičnú stránku. Až keď si hráči dokonale osvojili správnu techniku zvýšime intenzitu zaťaženia. Hlavnou úlohou trénera v týchto tréningových jednotkách je aktívne „učiť“ a vysvetľovať hráčom správnu techniku realizácie resp. taktiku riešenia hernej situácie (to neznamená vysvetľovať chyby pri tabuly 30min zo 60 minútového tréningu, ale aktívne ich odstraňovať počas jednotlivých opakovaní spolu s využitím asistentov na ľade).

Každá tréningová jednotka sa v priebehu kalendárneho mesiaca zopakuje v 1 stanovený deň 2 týždne za sebou.