



SC KOLÍN

Metodika přípravy mládežnických kategorií

Zpracovali: Kadlec Jiří, Martínek Petr

Jan Kopecký

Schváleno TK SC Kolín

Koncepce mládeže

Koncepce výchovy mládeže vychází z bloků organizačního schématu klubu SC Kolín.

Sportovní cíle obecné:

Nejtalentovanějším hráčům v mládežnických družstvech klubu (JUN, DOR, 9.tř.), kteří mají potenciál pro EL „A“, NHL či reprezentaci ČR, věnovat maximální pozornost a podpořit je zcela výjimečně na jejich cestě do absolutní špičky. Zároveň připravit dostatečný počet hráčů pro kategorie dorostu, juniorů a v neposlední řadě A – týmu mužů.

Junioři, Dorost

Kategorie Junioři: V horizontu 2 let postoupit do ELJ (extraliga juniorů).

Kategorie Dorost: V horizontu 2 let postoupit do ELMD (extraligy mladšího dorostu) v návaznosti na Žakovskou ligu 7. a 9 tříd.

Žakovská liga 9. až 6. třída

Kategorie 9. a 7. třída: Pravidelné umístění v první polovině tabulky při ročníkovém uspořádání tříd.

Kategorie 8. a 6. třída: Pravidelné umístění v první polovině tabulky při ročníkovém uspořádání tříd.

Časově delší „postaršení“ výjimečně talentovaných hráčů do vyšších kategorií řešit v rámci Trenérské komise velmi citlivě, vždy ve prospěch kvalitativního růstu hráče a v neposlední řadě nepodceňovat důležitost sociálního aspektu práce s mládeží.

Přípravka 5. až 1. třída + nábor

Pravidelná účast ve všech soutěžích pořádaných ČSLH v daných kategoriích.

Ve spolupráci s vedením klubu průběžně doplňovat soupisky jednotlivých ročníků v minimálním počtu (**15 + 1**) nutném pro účast v kategorii Žakovská liga.



DLOUHODOBÝ TRÉNINK MLÁDEŽE

SHRNU TÍ TRÉNINKOVÉHO PLÁNU NA LEDĚ

Prvek	7–9 let		10–12 let		12–14 let		15–16 let	
	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný
Rovnováha/koordinace								
skluz na obou bruslích	X		X		X			X
slalom na jedné–střídavě	X		X		X			X
poklek na L/P koleno	X		X		X			X
obrat na jedné noze L/P	X		X		X			X
„tanec“ při obratech	X		X		X			X
jízda v dřepu	X		X		X			X
„buitíky“	X		X		X			X
cik/cak bruslení	X		X		X			X
Jízda vpřed								
jízda vpřed	X		X			X		X
přímá jízda	X		X			X		X
start–stop	X		X			X		X
překládání L/P	X		X			X		X
vyjždění oblouků L/P	X		X			X		X
„koloběžka“ L/P	X		X			X		X
Jízda vzad								
přímá jízda	X		X		X			X
start–stop	X		X		X			X
překládání L/P	X		X		X			X
vyjždění oblouků L/P	X		X		X			X
„koloběžka“ L/P	X		X		X			X
cik/ cak bruslení	X		X		X			X
Změny směru jízdy								
obraty L/P	X		X			X		X
obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad otevřením kyčlí L/P	X		X			X		X
obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed otevřením kyčlí L/P	X		X			X		X
jízda s otevřením kyčlí – půlměsíc		X	X		X			X
půlobrat z jízdy vpřed do jízdy vzad L/P	X		X			X		X
půlobrat z jízdy vzad do jízdy vpřed L/P	X		X			X		X
plužení jednou nohou L/P	X		X			X		X
kroky stranou	X		X			X		X
obrat do protipohybu		X	X		X			X
Rychlost								
frekvence–zrychlení	X		X		X		X	
reakce–akce	X		X		X		X	

Důležitý prvek – tento prvek má vysokou prioritu v dané věkové kategorii

Pomocný prvek – tento prvek má menší prioritu při tréninku

Prázdné pole – tento prvek se v dané kategorii netrénuje

DLOUHODOBÝ TRÉNINK MLÁDEŽE



SHRNUÍ TRÉNINKOVÉHO PLÁNU

SHRNUÍ TRÉNINKOVÉHO PLÁNU NA LEDĚ 2

Prvek	7-9 let		10-12 let		12-14 let		15-16 let	
	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný
Technika hole								
driblink	X		X		X			X
periferní vidění		X	X		X			X
měkká zápěstí		X	X		X		X	
frekvence		X	X		X		X	
před sebou	X		X		X			X
na straně	X		X		X			X
úhlopříčně	X		X		X			X
jednou rukou		X	X		X		X	
oběma rukama		X	X		X			X
bližko těla		X	X		X		X	
daleko od těla		X			X		X	
osmička - jednou, oběma					X		X	
přehození přes hůl					X		X	
skrýt kotouč					X		X	
Klamání a fintování								
jednoduché naznačení	X		X		X			X
dvojitě naznačení	X		X		X			X
klamání hlavou	X		X		X			X
klamání tělem	X		X		X			X
naznačení střely		X	X		X			X
naznačení přihrávky		X	X		X			X
naznačení s pauzou		X	X		X			X
rotování kotouče po čepeli				X	X		X	
klička do forhendu		X		X	X		X	
finta s přeložením			X		X		X	
stahovačka s přikopnutím				X	X		X	
stahovačka		X	X		X		X	
obrat do bekhend			X		X		X	
přikopnutí kotouče		X	X		X		X	
obrat o 360			X		X		X	
Střelba								
forhend	X		X		X		X	
bekhend		X	X		X		X	
rychlá střela			X		X		X	
golfový úder				X	X		X	
Vhazování								
		X	X		X		X	

Důležitý prvek – tento prvek má vysokou prioritu v dané věkové kategorii

Pomocný prvek – tento prvek má menší prioritu při tréninku

Prázdné pole – tento prvek se v dané kategorii netrénuje



DLOUHODOBÝ TRÉNINK MLÁDEŽE

SHRnutí TRÉNINKOVÉHO PLÁNU NA LEDĚ 3

Prvek	7-9 let		10-12 let		12-14 let		15-16 let	
	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný
Přihrávka								
švihem	X		X			X		X
zápěstím		X	X		X		X	
přihrávka vzduchem „žabka“				X	X		X	
bekhend	X		X		X		X	
přenechání kotouče				X	X		X	
na jeden dotek			X		X		X	
o mantinel			X		X		X	
s klamným pohybem		X		X	X		X	
bruslí				X	X		X	
jednou rukou				X	X		X	
Zpracování přihrávky								
holí	X		X		X		X	
bruslí				X	X		X	
rukou a tělem				X	X		X	
s klamným pohybem				X	X		X	
Ind. obr. dovednosti								
zametení kotouče			X		X			X
vypíchnutí kotouče			X		X			X
blokování střel				X	X		X	
Osobní souboje								
bodyček kyčlí – ramenem			X		X		X	
blokování soupeře			X		X		X	
rolování		X	X		X			X
Taktické prvky								
najetí na přihrávku	X		X			X		X
vytváření/zmenšování prostor		X	X		X		X	
přihraj a jeď		X	X		X		X	
periferní vidění	X		X		X			X
šířka hry	X		X		X			X
hloubka hry	X		X		X			X
trojúhelníky		X	X		X			X
zónová hra				X		X	X	
hra jeden na jednoho		X	X		X		X	

Důležitý prvek – tento prvek má vysokou prioritu v dané věkové kategorii

Pomocný prvek – tento prvek má menší prioritu při tréninku

Prázdné pole – tento prvek se v dané kategorii netrénuje

DLOUHODOBÝ TRÉNINK MLÁDEŽE



SHRNUTÍ TRÉNINKOVÉHO PLÁNU

SHRNUTÍ TRÉNINKOVÉHO PLÁNU NA LEDĚ 4

Prvek	7-9 let		10-12 let		12-14 let		15-16 let	
	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný
taktika – role – základ			X		X			X
poziční hra			X		X		X	
výměna míst				X	X		X	
obsazování hráčů			X		X			X
taktika přihrávek				X	X		X	
tečování		X	X		X		X	
dorážení		X			X		X	
Osobní souboje								
jeden na jednoho			X		X		X	
2 – 1			X		X		X	
2 – 2			X		X		X	
3 – 2					X		X	
3 – 3					X		X	
transition				X	X		X	
taktika – indiv. – obrana								
pozice bez kotouče		X	X		X		X	
forčekink				X	X		X	
zpomalování útoku soupeře						X	X	
bekčekink		X		X	X		X	
využití čar pro obranu						X	X	
zdvojování				X	X		X	
taktika pětky								
obranné pásmo – obrana bez kotouče, obsazování těsné				X	X		X	
obranné pásmo – útok s kotoučem, pohyb, rozehrávka				X	X		X	
střední pásmo – obrana bez kotouče, obsazování těsné, zastavení soupeřovy akce				X	X		X	
střední pásmo – útok s kotoučem, pronikání do úp				X	X		X	
útočné pásmo – obrana bez kotouče, obsazování těsné				X	X		X	
útočné pásmo – útok s kotoučem, pozice, zakončení				X	X		X	

Důležitý prvek – tento prvek má vysokou prioritu v dané věkové kategorii

Pomocný prvek – tento prvek má menší prioritu při tréninku

Prázdné pole – tento prvek se v dané kategorii netrénuje



DLOUHODOBÝ TRÉNINK MLÁDEŽE

SHRnutí TRÉNINKOVÉHO PLÁNU MIMO LED

Prvek	7-9 let		10-12 let		12-14 let		15-16 let	
	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný
hry – fantazie – rytmika	X		X			X		X
koordinace	X		X		X			X
obratnost	X		X		X			X
rovnováha	X		X		X		X	
všeobecný komplexní trénink	X		X		X			X
pohyblivost		X		X	X		X	
rychlost – frekvence – reakce	X		X		X		X	
síla – vlastní vahou		X	X		X		X	
síla – ve dvojicích			X			X		X
síla – medicinbaly				X	X		X	
síla – průprava na činky						X	X	
síla – dynamická						X		X
síla – činky, volná činka						X	X	
plyometrie						X		X
aerobní vytrvalost				X	X		X	
anaerobní vytrvalost								X
Taktika								
uvolňování se pro přihrávku	X			X		X		
tvorba/zmenšení prostoru		X	X		X		X	
přihraj a běž		X	X		X		X	
periferní vidění		X	X		X		X	
šířka hry		X	X		X		X	
hloubka hry	X		X		X		X	
zónová hra						X	X	
jeden na jednoho			X		X		X	

Důležitý prvek – tento prvek má vysokou prioritu v dané věkové kategorii

Pomocný prvek – tento prvek má menší prioritu při tréninku

Prázdné pole – tento prvek se v dané kategorii netrénuje

Trenérské desatero

Každý hlavní trenér družstva mládeže SC KOLÍN je garantem:

1. Stabilní **pozitivní a radostné pracovní atmosféry** uvnitř svého družstva.
2. Sehranosti **realizačního týmu a aktivity všech jeho členů** ve prospěch družstva.
3. **Důslednosti a náročnosti** směrem ke svým hráčům.
4. Celkové **týmové disciplíny** svého družstva na ledě i mimo led.
5. Vytváření návyků **maximálního nasazení a kvalitního provedení** u svých hráčů.
6. Vytváření trvalého **stavu touhy po vítězství a po týmovém úspěchu** u družstva.
7. Soustavného **opakování klíčových dovedností a činností** v tréninku i v utkání.
8. Vysoké **četnosti a pestrosti** v tréninku používaných **herních forem**.
9. Kvalitní **komunikace s rodiči hráčů** i jejich informovanosti
10. **Výchovy** kvalitních mladých **sportovců i lidí** v rámci sportovní přípravy družstva.

Principy trenérské práce

1. Pozitivní, entusiastické a optimistické myšlení a jednání.
2. Komunikace - jasné vysvětlování a pozorné naslouchání.
3. Hledat v hráčích to pozitivní a toto chválit.
4. Loajalita k trenérskému týmu a ke klubu.
5. Vlastní iniciativa a zodpovědnost.
6. Vzorné vystupování.
7. Sebekontrola.
8. Respekt.
9. Kdo se přestává zlepšovat, přestává být dobrým.
10. Týmová práce dle těchto principů přinese úspěch všem.

Trenéři

1. Organizují a vedou tréninkový proces přidělených družstev.
2. Spolupracují s ostatními trenéry mládežnických družstev, dle možností sledují jejich přípravu i utkání.
3. Sledují studijní výsledky hráčů a udržují kontakt s rodiči.
4. Vedou přidělené družstvo při utkáních, určují sestavu a nasazování hráčů. Pouze trenér je oprávněn udělovat závazné pokyny technickému vedoucímu svého družstva a jeho hráčům.
5. Kontrolují soupisky, registrace a lékařské prohlídky členů svého týmu a odpovídají za správnost uvedených údajů.
6. Dbají o zdraví a fyzickou kondici členů svého družstva, vedou je k dodržování životosprávy, výživy hygieny, regenerace, rehabilitace a sportovní etiky.
7. Pracují na zdokonalování tréninkových metod a jsou příkladem pro své hráče. Hokejové základny nerozlišují posty hráčů, hráči odehrají přibližně stejný počet utkání bez ohledu na jejich momentální výkonnost a výsledek utkání, při utkáních se družstva nedoplňují hráči z jiných týmů, pokud to není nezbytně nutné.

METODICKÉ POŽADAVKY PRO TRÉNINK MLÁDEŽE

SC KOLÍN

Doporučení ČSLH pro výuku jednotlivých dovedností v kategoriích 1. – 9. třída vychází ze systematiky ledního hokeje a navazuje na dovednosti předchozích kategorií. Sluší se připomenout, že jednotlivé dovednosti mohou sloužit jako určité kontrolní body, jejichž zvládnutí se stává předpokladem k nácviku dalších dovedností. V žádném případě bychom neměli pohlížet na tento program jako na neměnné nařízení. Dále doporučujeme, aby hráči, výjimečně pohybově nadaní a dovoluje-li to jejich zdravotní stav, fyzické předpoklady a po konzultaci s lékařem a rodiči, byli pravidelně nebo příležitostně zařazováni do vyšší věkové kategorie.

1. Třída (věk 7. let)

- Vstávání z ledu
- Rovnováha na místě
- Chůze na ledě
- Nácvik oblouků
- Překládání vpřed
- Zastavení
- Jednoduché obratnostní bruslení – slalomy, překračování, podjíždění překážek
- **Drobné hry, základy vedení kotouče, základy přihrávání**

2. Třída (věk 8. let)

- Rovnováha na místě a za pohybu
- Hrany
- Dlouhý skluz
- Překládání
- Starty
- Obraty
- Zastavování smykem
- Vpřed/vzad
- Obratnostní bruslení
- **Krátký a dlouhý dribling na místě/v jízdě**
- **Vedení kotouče v obloucích**
- **Základy kličky**
- **Přihrávání, střelba krátkým švihem**
- **Vedení kotouče v jednoduchých slalomových drahách**
- Základy pravidel

3. Třída (věk 9. let)

- Překládání vzad
- Manévrování
- Zrychlování
- Vedení kotouče
 - o Krátkým a dlouhým driblingem
 - o V slalomových drahách
 - o V jízdě vzad
- Uvolňování hráče s kotoučem
 - o Klička po ruce, dlouhá klička do jedné ruky
 - o Základy klamání
 - o Vedení kotouče vzad
 - o Krytí kotouče tělem
 - o Základy situace 1-1
- Uvolňování hráče bez kotouče
 - o Návyk neustálého pohybu a hledání volného prostoru pro přihrávku
- Přihrávání a zpracování kotouče
 - o Přihrávání a zpracování v různých herních situacích
 - o Přihrávání s důrazem na přesnost
 - o Přihrávání v jízdě vzad
 - o Nácik hledání volných prostor pro příjem přihrávky
- Střelba
 - o Zvednutí kotouče i za pohybu
 - o Krátký švih – po ruce i přes ruku
 - o Využívání střeleckých příležitostí
 - o Dorážení kotouče a důraz před brankou
 - o Hůl na ledě ve střeleckém prostoru
- Obsazování hráče s kotoučem
 - o Řešit situace obratnostním bruslením
 - o Základy odebírání kotouče všemi způsoby
- Spolupráce
 - o Rozestavění 3-2
 - o Základy pohybu po hřišti
 - o Modifikované hry, minihokej
 - o Zvládnutí základních pravidel

4. Třída (věk 10. let)

- Teoretická příprava
 - o Pravidla LH
 - o Základy hygieny
 - o Denní režim
- Bruslení
 - o Zdokonalení
 - o Vyjíždění krátkých oblouků přibrzděním
 - o Manévrování
 - o Změny směru vpřed, vzad, stranou
- Vedení kotouče
 - o Zdokonalení techniky
 - o Nácvik vedení kotouče bez zrakové kontroly
 - o Další způsoby klíčků
- Uvolňování s kotoučem
 - o Zdokonalování a automatizace
 - o Nácvik dalších typů klíčků
 - o Útočné řešení 1-1
- Uvolňování bez kotouče
 - o Uvolňování změnou směru a rychlosti
 - o Nácvik základního pohybu pro založení útoku v OP, SP, vpřed stranou, obloukem vpřed
- Přihrávání a zpracování přihrávky
 - o Zdokonalování
 - o Nácvik přihrávek na dlouhou vzdálenost
 - o Přihrávka přes překážku
 - o Využití kolmé přihrávky
 - o Zpracování nepřesné přihrávky
- Střelba
 - o Zdokonalování krátkým švihem
 - o Golfový úder
 - o Po klíče, po přihrávce
 - o Dorážení, tečování
 - o Zakončování z blízka
- Obsazování hráče s kotoučem
 - o Odebírání kotouče holí
 - o Napadání soupeře jízdou vpřed
 - o Obsazování soupeře s kotoučem jízdou vzad
 - o Nácvik odebrání kotouče v osobních soubojích
- Obsazování hráče bez kotouče
 - o Nácvik obsazování – postavení
- Obrana prostoru
 - o Zodpovědnost za obranu daného prostoru
- Základy spolupráce
 - o Nácvik řešení 2-0 a 2-1
 - o Přihřej a jed'
 - o Nácvik základního pohybu při založení útoku
 - o Seznámení se základy 2-1-2
- Vhazování
 - o Základy – postavení, uchopení hole
 - o Postavení hráčů
 - o Dvě jednoduché techniky – individuální akce, odehrání kotouče vzad
- Hra
 - o Na celé hřiště, ve třetině, různé modifikace

5. Třída (věk 11. let)

- Teoretická příprava
 - o Pravidla LH
 - o Základy hygieny, životosprávy
 - o Denní režim
- Bruslení
 - o Zdokonalování
 - o Nácvik frekvenčního překládání
 - o Krátké oblouky
 - o Změny směru
- Vedení kotouče
 - o Další způsoby klíčků
- Uvolňování hráče s kotoučem
 - o Klamání a klíčka v situaci 1-1 ve ztížených podmínkách
 - o Nácvik přikopnutí kotouče
 - o Nové klíčky
 - o Uvolňování v rohu hřiště
- Přihrávání a zpracování přihrávky
 - o Využití nohou
 - o Přihrávka nad ledem
- Střelba
 - o Zdokonalování
 - o Střelba do určených míst
 - o Automatizace tečování a dorážení
- Obsazování hráče s kotoučem
 - o Využívání hry tělem
 - o Automatizace
- Obsazování hráče bez kotouče
 - o Těsné a volné obsazování
 - o Obsazování overplay
- Blokování a chytání střel
 - o Ve stoji, v pokleku a kleku
 - o Nácvik chytání kotouče
- Vhazování
 - o Všichni hráči
 - o Základní postavení 3-2
- Spolupráce
 - o Přihřej a jed'
 - o Řešení 2-1
 - o 2-0, 3-0, 3-1
 - o Nácvik křížení
 - o Přenechání kotouče
 - o Přebírání, osobního bránění a zajišťování
 - o 2-1-2 obranný systém
 - o Hra v oslabení
- Hra
 - o Na celé hřiště
 - o Ve třetině
 - o Modifikace

6. Třída (věk 12. let)

- Teoretická příprava
 - o Pravidla LH
 - o Zásady první pomoci
 - o Zásady grafického značení
 - o Hodnocení
- Bruslení
 - o Zdokonalování
- Vedení kotouče
 - o Koordinačně náročné situace, malé prostory, prudké změny směru
 - o Jednou rukou
 - o Zpětná klička
- Uvolňování hráče s kotoučem
 - o Klamání a kličky 1-1
 - o Prohození mezi čepelí hole a bruslemi soupeře
 - o Protisměrná klička
- Uvolňování hráče bez kotouče
 - o Změnou směru a rychlosti
 - o Vpřed, vzad
 - o Využití klamání
 - o Tajmink
- Kombinace (útočné, obranné)
 - o Přihřej a jed' – 2-0
 - o Křížení
 - o Zpětná přihrávka a přenechání kotouče
 - o Clonění 2-1
 - o Řešení 2-1 a 3-3 pomocí křížení
 - o Zdokonalování obranných kombinací – zajišťování, zdvojování, přebírání, osobní bránění, odstupování
 - o Přenesení hry ze silného do slabého prostoru
- Přesilová hra a hra v oslabení
 - o Základní postavení v OP
- Obranné a útočné systémy
 - o Ne nácvik systémového bránění
 - o Jednoduché založení
 - o Seznamovat hráče s pohybem a postavením při napadání
 - o 2-1-2
 - o Čtení hry – pouze základy

7. Třída (věk 13. let)

- Herní kombinace
 - o Zpětná přihrávka
 - o Najíždění do volného prostoru
 - o Nácvik kombinací při přechodu ÚMČ
 - o Nácvik kombinací s tajminkem
 - o Vyjetí z rohu
 - o Obranné kombinace
 - o Nácvik obrany v OP 2-2, 3-3
- Přesilová hra a hra v oslabení
- Systémy
 - o Postupný útok a rychlý útok
 - o Nácvik napadání dvěma hráči v ÚP
 - o Vycházet z útočného trojúhelníku
 - o Obrana v obranném pásmu

8. - 9. Třída (věk 14. – 15. let)

- Teoretická příprava
 - o Klubová historie
 - o Soutěže
- Kombinace
 - o 2-1, 3-1, 3-2, 3-3
 - o Rotace
 - o Obrany proti rotacím
- Systému
 - o Rychlý a postupný útok
 - o Nastřelení
 - o Bekčeking
 - o Osobní bránění a zónová obrana
- Teoretická příprava
 - o Soutěže v Evropě a Americe
 - o Skauti a agenti
- Transition
 - o Seznámení s principy
 - o Dovednosti a taktika
 - o Nácvik a zdokonalování transition v jednoduchých herních cvičení 1-0, 2-0, 1-1, 2-2