



TJ HC JABLONEC N.N.

LETNÍ CAMP U SKOKANA

7 – 10.5.2009, HARRACHOV

HC VLCI JABLONEC

LEDNÍ HOKEJ

ROČNÍKY 2000, 1999, 1998

Zpracoval: Ing. Jindřich Zeman
3.5.2009

1. DEN – čtvrtek

16:30 - společný sraz v Harrachově

17:00 – ubytování

17:15 – sraz před TJ

17:30 – 19:00 TJ 01

19:30 – večeře

20:00 – procházka k můstkům

20:45 – druhá večeře

21:30 – večerka

TJ 01 – čt. odpoledne

čas: 17:30 – 19:00

délka: 90 min

místo: Dukla

pomůcky: kotouče, hokejka, rukavice, pití, deska na míchání 4, kolébka 2, desky na střelbu 2, brány, překážky, hrazdičky, kužely

skupiny: 3

hlavní trenér: J. Zeman

trenéři: V. Macek, D. Stehno, V. Nájemník

stanoviště:

1. **střelba (Stehno)**
2. **cvičení pro bruslení, přeskoky (Macek)**
3. **víceúčelový okruh (Nájemník)**

časový rozvrh:

17:30 – 17:45 zahřátí, rozcvičení

17:50 – 18:10 stanoviště

18:15 – 18:35 stanoviště

18:40 – 19:00 stanoviště

➤ **STŘELBA** (*Stehno*)

2 skupiny po 5 - obě stejné cvičení, 5 stanovišť:

1. střelba (10 kotoučů) – švihem (naznačení příklepu)
2. odpočinek
3. míchání (čelem k desce)
4. balance (kolébka bez kotouče)
5. míchání stahovačka (bokem k desce)

➤ **CVIČENÍ PRO BRUSLENÍ, PŘESKOKY** (*Macek*)

Dvojice – vznikne 5 dvojic, jeden cvičí a druhý odpočívá nebo cvičícímu pomáhá – dle cviku

1. bruslařské kroky (švédský krok)
6x10 kroků – provedení viz příloha
2. bruslařské skoky
6x10 skoků – (5 na každou stranu)

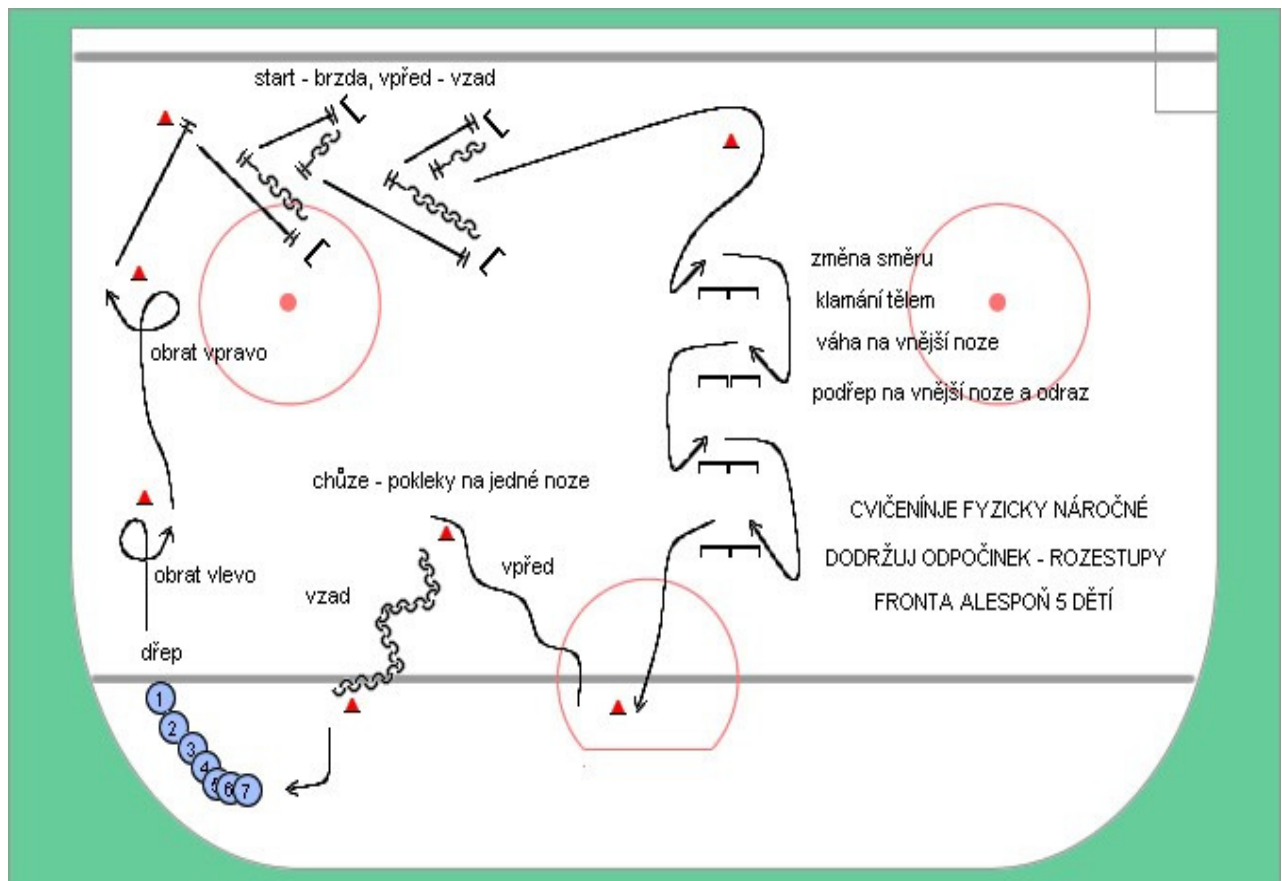
- snažíme se o dopad na jedné noze, druhou vyrovnáváme balanc – max. lehký dotek špičky o zem
- důležité je pokrčení dopadové nohy alespoň 90° a menší
- co nejvyšší oblouk
- práce rukou

3. dřep s výskokem - stabilita

6x10 výskoků

- při výskoku ho mírně sparing strčí do boku
- držení stability
- střídáme strany

➤ VÍCEÚČELOVÝ OKRUH (Nájemník)



2. DEN – pátek

07:30 – budíček
08:00 – snídaně
09:00 – TJ02
13:00 – oběd
15:00 – TJ03
17:00 – večeře
17:45 – výlet na Mumlavské vodopády
20:30 – druhá večeře
21:00 – večerka

TJ 02 pá. dopoledne

čas: 9:00 – 12:30
délka: 135 min, stanoviště 40 min
místo: dukla, tělocvična ZŠ Harrachov, skokanské můstky
pomůcky: hokejka, rukavice, pití, překážky, hrazdičky, kužely, medicimbály
skupiny: 3
hlavní trenér: J. Zeman
trenéři: V. Macek, D. Stehno, V. Nájemník
stanoviště:

1. **tělocvična (Zeman)**
2. **výběhy, schody (Stehno)**
3. **medicimbály (Macek, Nájemník)**

časový rozvrh:
09:00 – 09:15 zahřátí, rozcvičení
09:35 – 10:15 stanoviště 40 min
při přesunu svačina
10:35 – 11:15 stanoviště 40 min
přesun
11:35 – 12:15 stanoviště 40 min
12:35 hodnocení, rozchod

➤ **TĚLOCVIČNA** (*Zeman*)

Stickhandling off ice, 2 skupiny po 5 - obě stejné cvičení,

1. klamání
 - změna směru
 - pohybem hole bez pohybu kotouče
 - naznačením přihrávkou
 - naznačením střely
2. dráhy
 - najdi volnou cestu – s přihrávkou na T

➤ **VÝBĚHY, SCHODY** (*Stehno*)

Krátké intenzivní úseky, 4-6 opakování

Variace:

- výběh
- snožmo
- 1 noha
- bokem
- 1 schod, více schodů

1 série: 4-6 opakování, odpočinek pouze cesta zpět, po sérii následuje odpočinek 2-3 min.

➤ **MEDICIMBÁLY: ROTACE, CORE** (*Macek, Nájemník*)

Cvičení ve dvojicích.

- vždy obě strany
- důležitá dlouhá rotace
- sleduj balón

10 opakování

40 náhodně hozeno, posledních 10 nad hlavu (3 série)

v leže rotace, nohy ve mírně nad zemí

TJ 03 pá. odpoledne

čas: 15:00 – 16:30
délka: 90 min, stanoviště 20 min
místo: dukla
pomůcky: hokejka, rukavice, pití, překážky, hrazdičky, kužely, slide board, puky, fly puky
skupiny: 3
hlavní trenér: J. Zeman
trenéři: V. Macek, D. Stehno, V. Nájemník
stanoviště:

- 1. střelba (Stehno)**
- 2. švihadlo (Macek)**
- 3. slide board (Zeman)**

časový rozvrh:

15:00 – 15:15 zahřátí, rozcvičení
15:20 – 15:40 stanoviště
15:45 – 16:05 stanoviště
16:10 – 16:30 stanoviště

➤ **STŘELBA** (*Stehno*)

2 skupiny po 5 - obě stejné cvičení, 5 stanovišť:

1. střelba (10 kotoučů) – švihem (naznačení příklepu)
2. odpočinek
3. poskoky na jedné noze vpřed
4. stání na jedné noze
5. poskoky na jedné noze vpřed

➤ **ŠVIHADLO** (*Macek*)

2 skupiny po 5, jedna cvičí a druhá odpočívá

úsek cca 10m běžíme přeskoky přes švihadlo tam i zpět
rovinka znamená úsek tam i zpět

provádíme v následujících počtech:

2, 4, 6, 8
8, 6, 4, 2

➤ **SLIDE BOARD** (*Zeman*)

- seznámení
- správná technika provedení
- cvičení

3. DEN – sobota

07:30 – budíček
08:00 – snídaně
09:00 – TJ02
11:00 – odchod do bazénu, svačina
11:30 – bazén
13:45 – oběd
15:30 – TJ04
17:30 – svačina
18:00 – přesun na opékání
21:00 – přesun zpět
22:00 – večerka

TJ 04 so. dopoledne

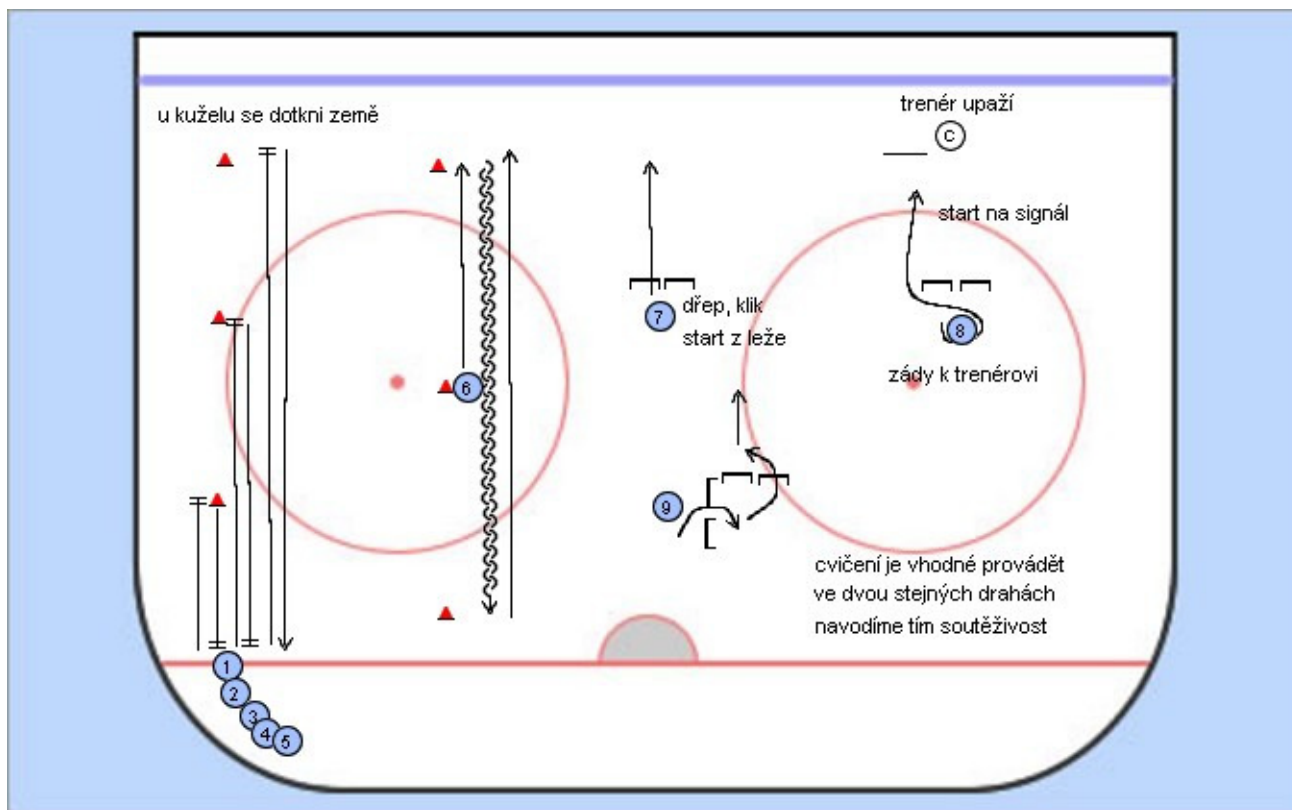
čas: 9:00 – 10:30
délka: 90 min, stanoviště 20 min
místo: skokanské můstky
pomůcky: pití, překážky, hrazdičky, kužely
skupiny: 3
hlavní trenér: J. Zeman
trenéři: V. Macek, D. Stehno, V. Nájemník
stanoviště:

- 1. starty (Zeman)**
- 2. změny směru, balance (Macek, Nájemník)**
- 3. výběhy, schody (Stehno)**

časový rozvrh:
09:00 – 09:15 zahřátí, rozcvičení
09:20 – 09:40 stanoviště
09:45 – 10:05 stanoviště
10:10 – 10:30 stanoviště
10:35 hodnocení, rozchod

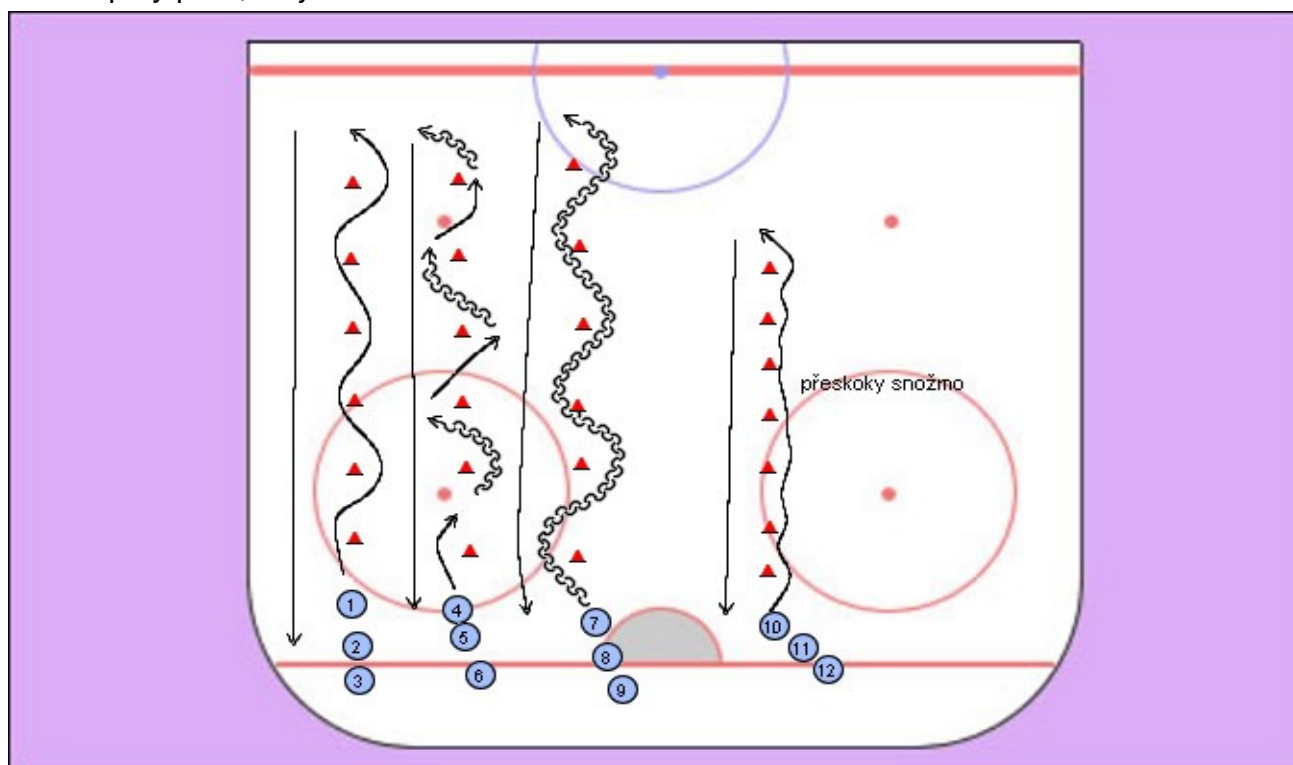
➤ **STARTY** (Zeman)

2 skupiny po 5, stejná dráha – vede k soutěživosti
- dbej na sílu odrazu – první krok



➤ **ZMĚNY SMĚRU, BALANCE** (Macek, Nájemník)

2 skupiny po 5, stejná dráha – vede k soutěživosti



➤ **VÝBĚHY, SCHODY** (*Stehno*)

Viz výše.

TJ 05 so. odpoledne

čas: 15:30 – 17:00
délka: 90 min, stanoviště 20 min
místo: dukla
pomůcky: hokejka, rukavice, pití, překážky, hrazdičky, kužely, slide board, puky, fly puky
skupiny: 3
hlavní trenér: J. Zeman
trenéři: V. Macek, D. Stehno, V. Nájemník
stanoviště:

- 1. střelba (Stehno, Nájemník)**
- 2. stickhandling off ice, slide board (Zeman)**
- 3. rychlost, dráha kolem kuželů (Macek)**

časový rozvrh:
15:30 – 15:45 zahřátí, rozcvičení
15:50 – 16:10 stanoviště
16:15 – 16:35 stanoviště
16:40 – 17:00 stanoviště

➤ **STŘELBA** (*Stehno, Nájemník*)

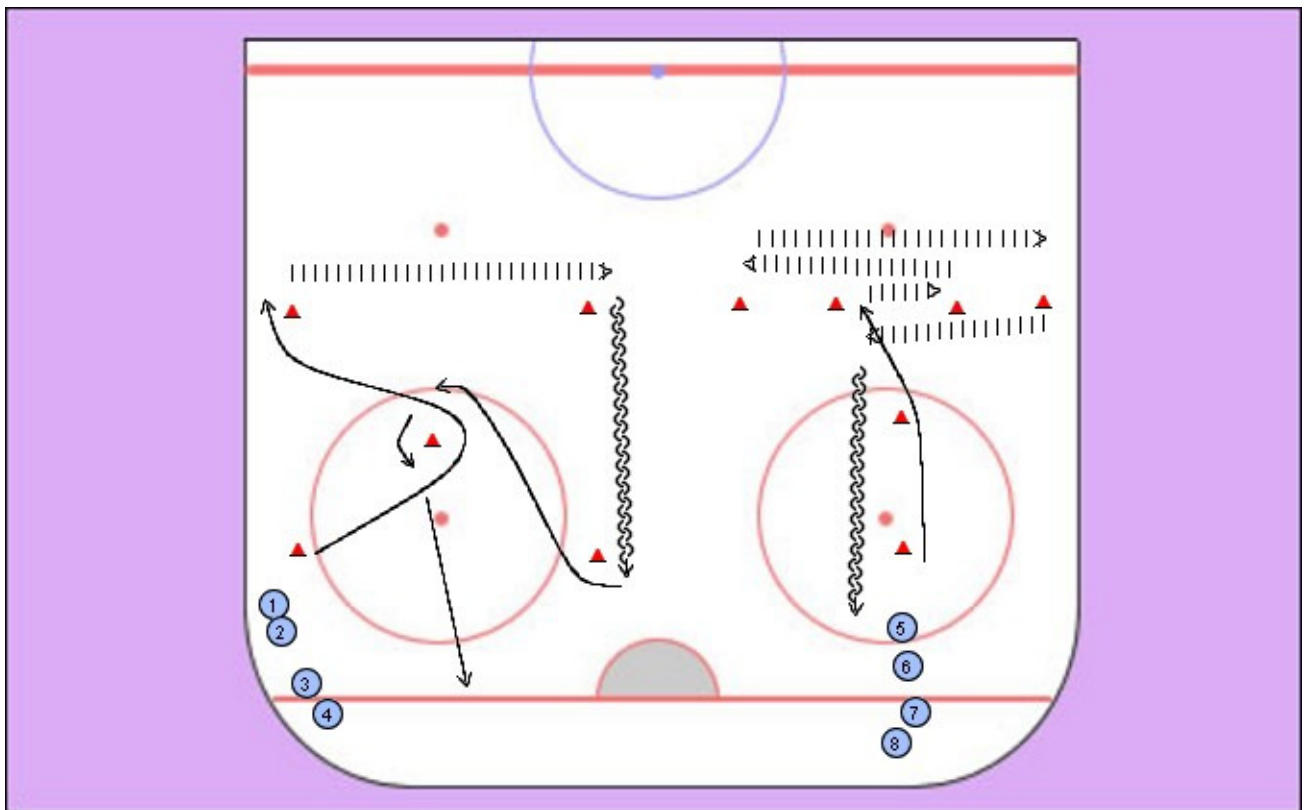
2 skupiny po 5 - obě stejné cvičení, 5 stanovišť:
1. střelba (10 kotoučů) – švihem (naznačení příklepu)
2. odpočinek
3. švihadlo snožmo
4. angličák na balonu
5. švihadlo poklus na místě

➤ **STICKHANDLING OFF ICE, SLIDE BOARD** (*Zeman*)

kruhový trénink

➤ RYCHLOST, DRÁHY KOLEM KUŽELŮ (Macek)

2 skupiny, stejné dráhy – soutěživost



4. DEN – neděle

08:00 – budíček
08:30 – snídaně
09:30 – TJ06
12:00 – oběd
13:00 – zakončení

TJ 06 ne. dopoledne

čas: 9:30 – 11:30
délka: 120 min, stanoviště 30 min
místo: dukla
pomůcky: pití, překážky, hrazdičky, kužely, puky
skupiny: 3
hlavní trenér: J. Zeman
trenéři: V. Macek, D. Stehno, V. Nájemník
stanoviště:

- 1. střelba (Stehno)**
- 2. medicimbály: rotace, core (Macek, Nájemník)**
- 3. stickhandling off ice, slide board (Zeman)**

časový rozvrh:

09:30 – 09:45	zahřátí, rozcvičení
09:50 – 10:15	stanoviště
10:20 – 10:45	stanoviště
10:50 – 11:15	stanoviště
11:20	hodnocení, rozchod

➤ **STŘELBA** (*Stehno, Nájemník*)

2 skupiny po 5 - obě stejné cvičení, 5 stanovišť:

1. střelba (10 kotoučů) – backhand
2. odpočinek
3. pololeh nohy nad zemí, pohyb hokejkou ze strany na stranu
4. výpady s hokejkou (stabilita)
5. střihání

➤ **MEDICIMBÁLY: ROTACE, CORE** (*Macek*)

➤ **STICKHANDLING OFF ICE, SLIDE BOARD** (*Zeman*)