



Vize 2019/2020

Hlavní cíle

- Nastavení a realizace jednotné koncepce rozvoje hráčů = development program
 - Nastavení tréninkové kvality – metodické vedení, vzdělávání trenérů
 - Nastavení tréninkové kvantity a její rozložení
 - Optimální určení výkonostních skupin
- Zvýšení kvantity příchozích hráčů do programu
- Větší propojení podjednotek (kategorií) do funkčního celku
- Vytvoření TÝMU schopného realizovat předešlé cíle

TÝM



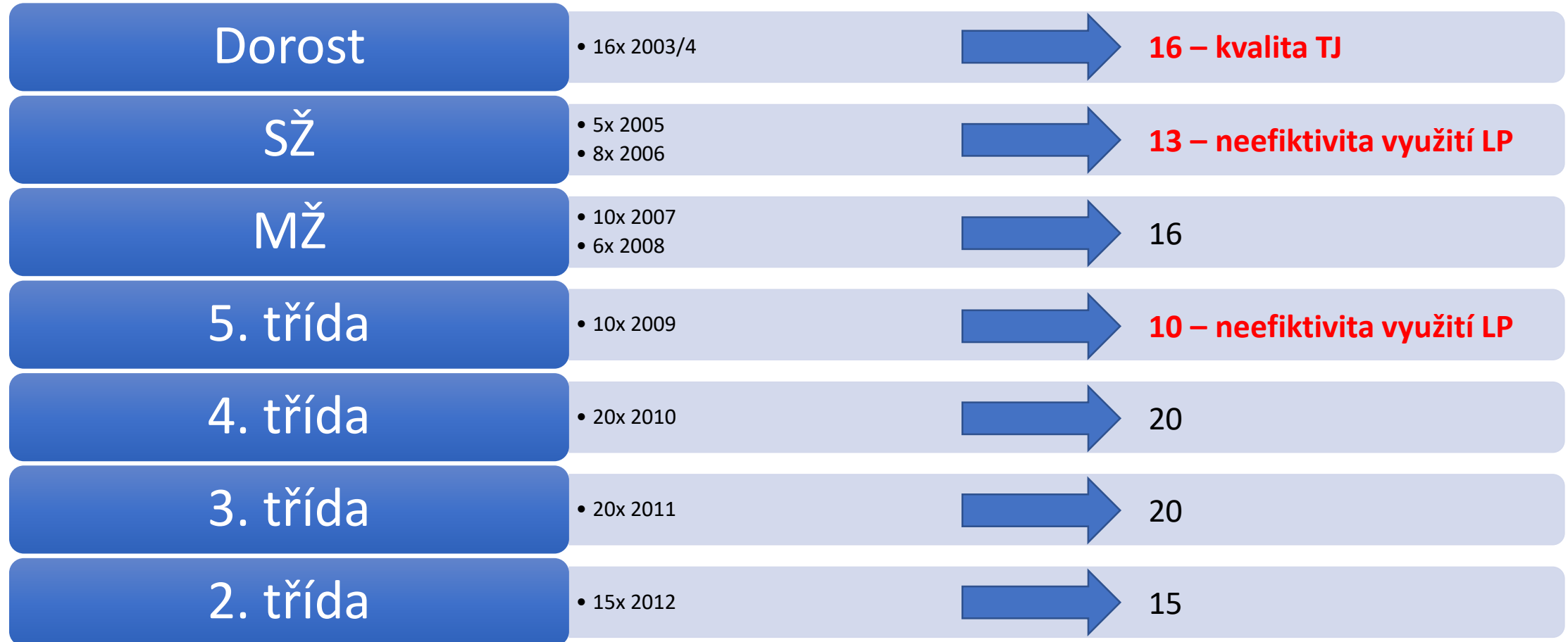
Development program – tréninková kvalita

- Celková koncepce rozvoje
- Detailní metodika tréninku výkonostních a věkových skupin
 - Celková koncepce skupiny
 - Rozvržení cyklů skupiny
 - Stanovení osnov daných tréninkových bloků
- Vzdělávání trenérů
 - Materiální zabezpečení
 - Semináře pro trenéry

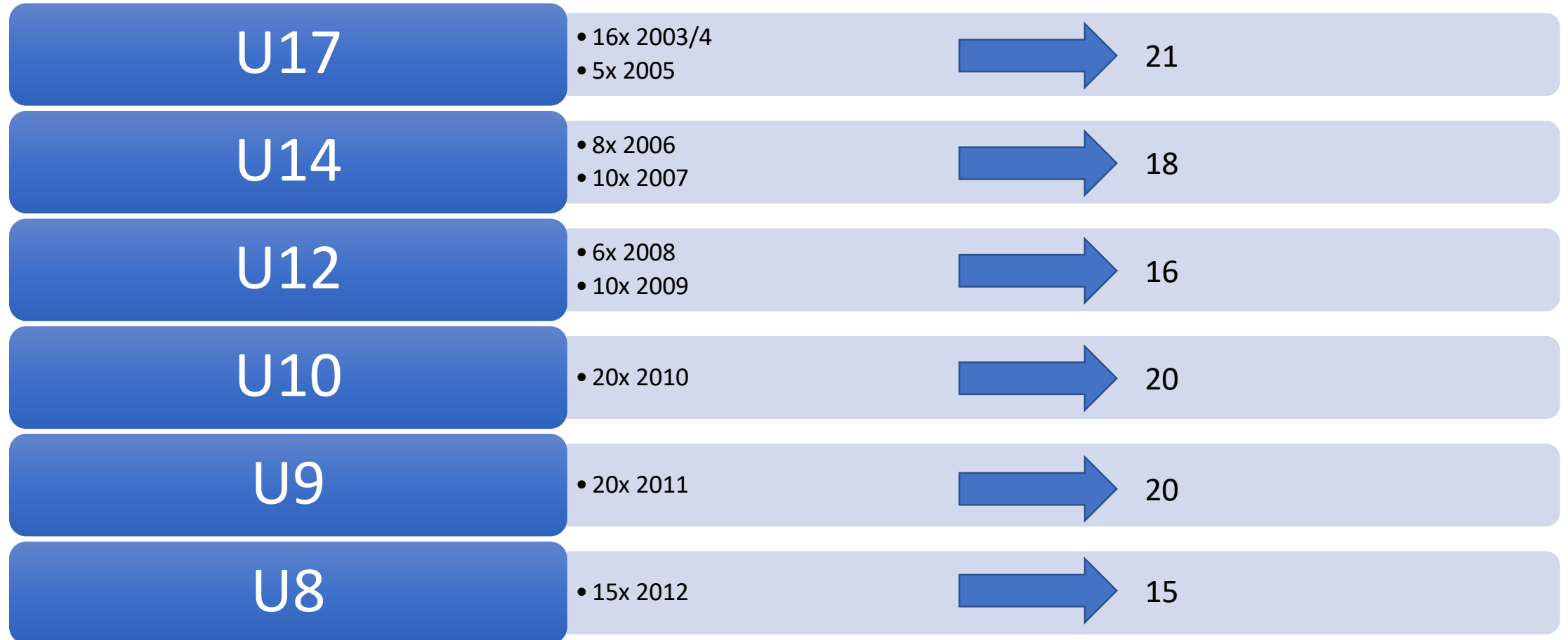
Development program – Optimální určení výkonnostních skupin



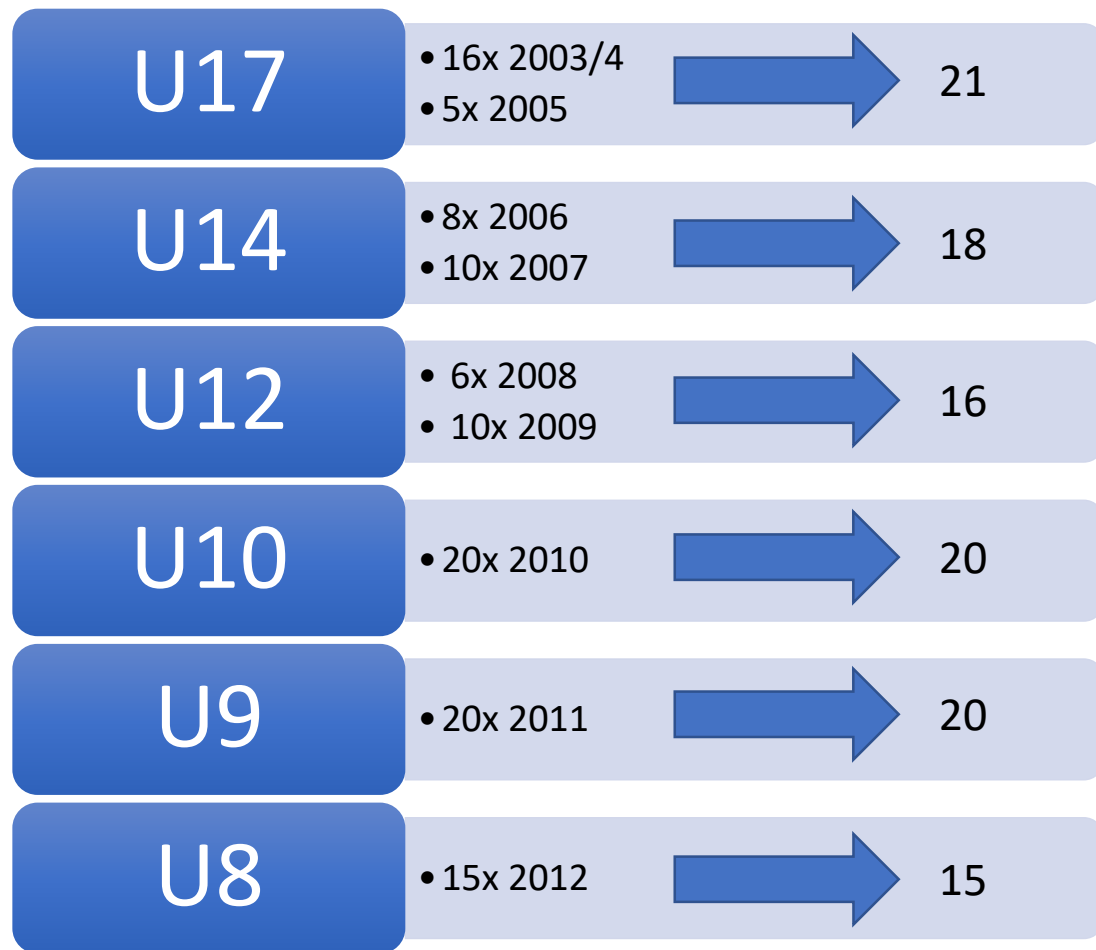
Development program – Určení výkonostních skupin – model svaz



Development program – Optimální určení výkonnostních skupin



Tréninkový model



Zápasový model



Development program – Optimální určení výkonostních skupin – výhody nového modelu

- Efektivní využití On-ice TJ, optimální kvantita hráčů v kategoriích
- Snížení počtu tréninkových skupin => zvýšení počtu TJ na skupinu do optimálního stavu bez nutnosti běhu dvou on-ice TJ najednou
- Jednotnost kvality jedinců ve skupinách

Development program – tréninková kvantita

- Optimalizace tréninkové kvantity jednotlivých skupin
- Zapojení off-ice tréninku

Po

On-ice

Brankáři + U10

15:15 – 16:15

U12

16:30 – 17:30

U14

17:45 – 18:45

Off-ice

U14 - tělocvična

16:00 – 17:00

U12 - protažení

17:45 – 18:00

Út

On-ice

U10

16:30 – 17:30

U17

17:45 – 18:45

Off-ice

U17 – posilovna skupina 1

16:15 – 17:00

U17 – posilovna skupina 2

19:00 – 19:15

St

On-ice – hrací den A

U12

15:15 – 16:15

On-ice

U12

15:15 – 16:15

Dovednosti + Brankáři

16:30 – 17:30

U14

17:45 – 18:45

U17

19:00 – 20:00

Off-ice

U12 - protažení

16:30 – 16:45

U17 tělocvična

17:15 – 18:15

U14 - protažení

19:00 – 19:15

Čt

On-ice

U9 + U8

15:15 – 16:15

U10 + U12 – hra/stanoviště

16:30 – 17:30

U17

17:45 – 18:45

U14

19:00 – 20:00

Off-ice

U10 + U12 tělocvična

18:00 – 19:00

U17 - protažení

19:00 – 19:15

Pá

On-ice

MŽ

15:15 – 16:15

SŽ

16:30 – 17:30

Dorost

17:45 – 18:45

Off-ice

MŽ - protažení

16:30 – 16:45

SŽ - protažení

17:45 – 18:00

Dorost - protažení

19:00 – 19:15

So

On-ice

U9 + U8

8:00 – 9:00

Školička bruslení

9:05 – 10:00

Off-ice

Ne

On-ice

U9 + U8

8:00 – 9:00

Školička bruslení

9:05 – 10:00

Off-ice



Děkuji za pozornost

Kontakt: seftrener@hcvlci.cz