

ON-ICE, OFF-ICE DEVELOPMENT PLÁN OBDOBÍ SRPEN 2020



PRJH

Autoři:

Jan Šuráň – metodik klubu, šéftrenér
Pavel Daněk – vedoucí trenér základny
Vítek Zeman – hlavní trenér U12
Vítězslav Jankových – hlavní trenér U20

Úvod

Předzávodní příprava je především pro starší kategorie velmi podstatnou částí sezónního cyklu. S delší pauzou klesá starším hráčům velmi rychle trénovanost a návrat do původních hodnot není jednoduchý. Proto je žádoucí, aby hráči s přípravou předzávodní nezačali v příliš velkém rozptylu od mimosezónní letní přípravy. Návrat do původního nastavení je možný po malé pauze v podstatně zanedbatelné době.

V nižších kategoriích je žádoucí poskytnout hráčům čas na realizaci aktivit, které jsou spojené s letním obdobím a přes zimní období je hráči nedokážou realizovat. V rámci rozvoje sportovní všestrannosti a kompenzace jednostranné specializované přípravy přes rok je dokonce velmi žádoucí provozovat s hráči co nejvíce off-ice aktivity spontánním způsobem – jiné letní sporty, chůze, běh...

Plánování přípravy také determinují také vnější faktory – především začátek provozu ledové plochy ZS Jablonec – 13. srpna. V následujících stránkách popisujeme naplánovaný model přípravy všech mládežnických kategorií HC Vlcí.

U kategorie U20 a U17 je kladen především důraz na obnovení kondice hráčů po letní přípravě, přípravou taktického herního základu do soutěžního období, náviku herních dovedností – skills. Pro hráče je připraven náročný program, který absolvují. Naopak od mladších kategorií – zde je dril součástí přípravy a hráči jsou důsledně opravováni do každého herního detailu a opravu těchto detailů hráči drilově nacvičují. Důslednost je v těchto kategoriích základem dobrého tréninku. Při důslednosti se ale nenechává náš trenérský tým strhnout do negativní zpětné vazby a snažíme se neustále udržovat pozitivní prostředí.

V nižších kategoriích U15 a U13 se snažíme maximálně pracovat na složitějších základních dovednostech a rozvíjíme maximálně herní myšlení a tvořivost hráčů. Kreativita v herních situacích a v tréninku je pro nás na prvním místě. Při tréninku s hráči pracujeme hlavně emočně, tak aby byl pro ně trénink širokým prožitkem jak na části negativní – nebráníme se jí ale hlavně na části pozitivní! Hráče v těchto kategoriích ale učíme také práci a vlastní zodpovědnosti k tréninku, tak aby se mládežníci naučili jisté organizaci návykům a struktuře přípravy sportovce.

Kategorie U11 a U10 pracují v tento čas především na základních dovednostech – bruslení, U10 dle metodiky především na technice přešlapování, jízdy v obloucích, U11 především na bruslení na malém prostoru, manévrování, přenášení váhy, rychlé změny směrů, game skating. Dětem je dán velký prostor intuitivního učení, hráči jsou nuceni dělat chyby.

Světová zdravotnická organizace doporučuje pro děti 20 hodin pohybu týdně. Srpen je obdobím, kdy hráči mohou skloubit spoustu aktivit vzhledem k absenci školní docházky. Věříme, že ať strávený čas na zimním stadionu, či jinými aktivitami pro ně bude zábavou, a že tyto „motohodiny“ naženou.

Jan Šuráň

Děkuji za spolupráci na následujících kapitolách našim realizačním týmům:

U10, U11 – Pavel Daněk, U12 – Vítek Zeman, U20 – Lubomír Borna, Vítězslav Jankových

U10

Hlavní náplně tréninků U10:

Číslo TJ	Den	Datum	On/off-ice	Hlavní náplň
1	SO	15.8.	ON-ICE	Technika bruslení, hry v small areas
			OFF-ICE	Stickhandling, švihadlo
2	NE	16.8.	OFF-ICE	Gymnastika, schody
			ON-ICE	Technika přešlapování, střelba po práci na malém prostoru, hry
3	ST	19.8.	OFF-ICE	Síla středu hrou, koordinační žebřík
			ON-ICE	Technika bruslení, technika přihrávání, hry
4	ÚT	25.8.	ON-ICE	Technika bruslení, rovnovážné situace na m.p., hry v small areas
			OFF-ICE	Hry, agility
5	ST	26.8.	ON-ICE	Skills – střelba, fintování, hry
			OFF-ICE	Plyometrie, stickhandling
6	SO	29.8.	ON-ICE	Technika přešlapování, přihrávání, hry
			OFF-ICE	Síla nohou, středu
7	NE	30.8.	OFF-ICE	Gymnastika, švihadlo
			ON-ICE	Technika přešlapování, střelba po práci na malém prostoru, hry

U11

Hlavní náplně tréninků U11:

Číslo TJ	Den	Datum	On/off-ice	Hlavní náplň
1	ST	13.8.	ON-ICE	Technika bruslení, hry v small areas
			OFF-ICE	Gymnastika, stickhandling
2	ČT	14.8.	ON-ICE	Technika bruslení, skills – vedení kotouče, hry v small areas
			OFF-ICE	Koordinační žebřík, core hrou
3	NE	16.8.	ON-ICE	Změny směrů s kotoučem, fintování, skills – střelba, celoplošná hra
			OFF-ICE	Technika základních cvičení – klik, dřep...
4	PO	17.8.	ON-ICE	Technika přihrávání, řešení rovnovážných situací, hry v small area
			OFF-ICE	Schody, core, HSS trénink
5	ST	19.8.	ON-ICE	Technika bruslení, small area skills, hry celoplošné
			OFF-ICE	Dynamický kruhový trénink
5	SO	22.8.	ON-ICE	Technika přihrávání, řešení rovnovážných situací, hry v small area
			OFF-ICE	Gymnastika, plyometrie
6	NE	23.8.	ON-ICE	Skills – střelba, hry na scoring
			OFF-ICE	Švihadlo, stickhandling
7	PO	24.8.	ON-ICE	Skills – fintování, manevrování v malém prostoru
8	PO	24.8.	OFF-ICE	Agility, rychlost, hra
			ON-ICE	Technika bruslení, řešení rovnovážných situací, hry v small area
9	ÚT	25.8.	ON-ICE	Skills – přihrávání, střelba
			OFF-ICE	Stickhandling, kompenzace
			ON-ICE	Technika přihrávání, skills – střelba
11	ST	26.8.	ON-ICE	Skills – fintování, manevrování v malém prostoru
12	ST	26.8.	OFF-ICE	Dynamický kruhový trénink
			ON-ICE	Hra 5-5
13	PÁ	28.8.	ON-ICE	Hra 5-5
14	PÁ	28.8.	OFF-ICE	Rychlost, agility, obratnost, hry
			ON-ICE	Technika přihrávání, řešení rovnovážných situací, hry v small area

U12

Hlavní náplně tréninků U12:

Číslo TJ	Den	Datum	On/off-ice	Hlavní náplň
1	SO	15.8.	ON-ICE	Powerskating/technika bruslení
			OFF-ICE	Odrazy/překážky, schody
2	NE	16.8.	OFF-ICE	TRX,Bosu - síla
			ON-ICE	Technika bruslení s kotoučem, Hry na malém prostoru
3	ÚT	18.8.	ON-ICE	Technika bruslení s kotoučem, cvičení – střelba, hry small areas
			OFF-ICE	Stickhandling, posilování core
4	PÁ	21.8.	ON-ICE	Technika bruslení + práce s kotoučem – přihrávky + střelba
			OFF-ICE	Schody, překážky
5	SO	22.8.	ON-ICE	Hry na malém prostoru - 1 na 1, 2 na 2...
			OFF-ICE	Síla – TRX, Bosu
6	NE	23.8.	OFF-ICE	Stickhandling, Výbušnost
			ON-ICE	Skills – přihrávky, střelba,
7	ÚT	25.8.	ON-ICE	Skills na malém prostoru – změna směru, zakončení pod tlakem
8	ČT	27.8.	ON-ICE	Herní kombinace
			OFF-ICE	Schody,překážky
9	NE	30.8.	OFF-ICE	Stickhandling, Core na Bosu
			ON-ICE	Hra 5 na 5/ 3 na 3

U13

Hlavní náplně tréninků U13:

Číslo TJ	Den	Datum	On/off-ice	Hlavní náplň
1	ČT	6.8.	OFF-ICE	Rychlost, agility, obratnost
2	PÁ	7.8.	OFF-ICE	Nohy - síla, intervaly
3	PÁ	7.8.	OFF-ICE	Ruce, core, hss – síla, hry
4	PO	10.8.	OFF-ICE	Rychlost, plyometrie, odrazová síla
5	ÚT	11.8.	OFF-ICE	Nohy – síla, intervaly
6	ČT	13.8.	ON-ICE	Technika bruslení, skills s kotoučem
7	PÁ	14.8.	ON-ICE	Technika bruslení, skills – střelba, hry v small areas
8	SO	15.8.	OFF-ICE	Nohy – síla, odrazová síla
			ON-ICE	Small area skills, hra v small area
9	NE	16.8.	OFF-ICE	Core, hss trénink
			ON-ICE	Technika bruslení, skills – střelba, přihrávání
10	PO	17.8.	OFF-ICE	Koordinace, dynamický k.t.
			ON-ICE	Rovnovážné situace, přihrávání, velkoprostorové hry
11	ÚT	18.8.	ON-ICE	Předzápasové rozbruslení – herní kombinace
12	ČT	20.8.	ON-ICE	Skills – změny směrů, fintování, hry v small areas
			OFF-ICE	Dynamický k.t.
13	PÁ	21.8.	OFF-ICE	Hry
			ON-ICE	Předzápasový trénink – herní kombinace
14	PO	24.8.	ON-ICE	Skills – střelba, přihrávka
			OFF-ICE	Dynamika, vyběhání, regenerace
15	PO	24.8.	ON-ICE	Předzápasový trénink – herní kombinace
16	ČT	27.8.	ON-ICE	Technika bruslení, skills – manevrování s kotoučem
17	ČT	27.8.	ON-ICE	Nerovnovážné situace situace
			OFF-ICE	Nohy – síla
18	PÁ	28.8.	ON-ICE	Rovnovážné situace, gap control
			OFF-ICE	Ruce, hss, core
19	PÁ	28.8.	ON-ICE	Předzápasový trénink – herní kombinace
			OFF-ICE	Rychlost, agility, obratnost, hry

U15

Hlavní náplně tréninků U15:

Číslo TJ	Den	Datum	On/off-ice	Hlavní náplň
1	PO	3.8.	OFF-ICE	Testy – 1.část
2	PO	3.8.	OFF-ICE	Testy – 2. část
3	ÚT	4.8.	OFF-ICE	Ruce, core, hss trénink
4	ST	5.8.	OFF-ICE	Rychlost, výbušnost, odrazová síla
5	ST	5.8.	OFF-ICE	Nohy – síla, technika ZVC
6	ČT	6.8.	OFF-ICE	Hry, ruce, hss, core
7	PÁ	7.8.	OFF-ICE	Dynamický k.t.
8	PO	10.8.	OFF-ICE	Ruce, core, hss - síla
9	PO	10.8.	OFF-ICE	Rychlost, agility, obratnost
10	ÚT	11.8.	OFF-ICE	Rychlostní vytrvalost, intervaly
11	ČT	13.8.	ON-ICE	Technika bruslení, skills s kotoučem
12	PÁ	14.8.	ON-ICE	Technika bruslení, skills – střelba, hry v small areas
13	SO	15.8.	OFF-ICE	Síla – nohy, odrazová síla
			ON-ICE	Small area skills
14	PO	17.8.	ON-ICE	Skills – přihrávky, střelba, celoplošné řešení herních situací
			OFF-ICE	Rychlost, odrazová síla
15	PO	17.8.	OFF-ICE	Hry, hss, core trénink
			ON-ICE	Nerovnovážné situace, rovnovážné situace, celoplošné řešení hs
16	ÚT	18.8.	ON-ICE	Předzápasové rozbruslení – herní kombinace
17	ST	19.8.	ON-ICE	Řešení problémových herních situací po zápase
			OFF-ICE	Nohy – síla
18	ST	19.8.	OFF-ICE	Agility, rychlost, odrazová síla
			ON-ICE	Skills – změny směrů, fintování, hry v small areas
19	ČT	20.8.	ON-ICE	Technika bruslení, skills – střelba, manevrování s kotoučem
			OFF-ICE	Ruce – síla
20	ČT	20.8.	OFF-ICE	Obratnost, hss, core
			ON-ICE	Řešení rovnovážných situací, gap control
21	PÁ	21.8.	ON-ICE	Small area skills
			OFF-ICE	Dynamický k.t.
22	PÁ	21.8.	OFF-ICE	Hry
			ON-ICE	Předzápasový trénink – herní kombinace
23	PO	24.8.	ON-ICE	Předzápasový trénink – herní kombinace
			OFF-ICE	Odrazová síla, rychlost
24	ST	26.8.	ON-ICE	Hry – miniturnaj
			OFF-ICE	Nohy – síla
25	ČT	27.8.	ON-ICE	Skills – střelba, přihrávka, celoplošné řešení herních situací
			OFF-ICE	Dynamický k.t.
26	PÁ	28.8.	ON-ICE	Předzápasový trénink – herní kombinace
			OFF-ICE	Rychlost, obratnost, agility

U17

Hlavní náplně tréninků U17:

Číslo TJ	Den	Datum	On/off-ice	Hlavní náplň
1	ÚT	28.7.	OFF-ICE	Testy – 1. část
2	ÚT	28.7.	OFF-ICE	Testy – 2. část
3	ST	29.7.	OFF-ICE	Core, HSS trénink
4	ST	29.7.	OFF-ICE	Síla – ruce
5	ČT	30.7.	OFF-ICE	Rychlost, výbušnost
6	PÁ	31.7.	OFF-ICE	Síla – nohy, technika ZVC
7	PÁ	31.7.	OFF-ICE	Silová výbušnost, core, HSS trénink
8	PO	3.8.	OFF-ICE	Rychlost, agility, odrazová síla, plyometrie
9	ÚT	4.8.	OFF-ICE	Síla – ruce, core
10	ÚT	4.8.	OFF-ICE	Středně dlouhé intervaly, rychlostní vytrvalost
11	ST	5.8.	OFF-ICE	Síla – nohy
12	ČT	6.8.	OFF-ICE	Síla – ruce, core
13	ČT	6.8.	OFF-ICE	Core, HSS trénink, hry
14	PÁ	7.8.	OFF-ICE	Síla – nohy
15	PO	10.8.	OFF-ICE	Rychlost, agility, odrazová síla, plyometrie
16	ÚT	11.8.	OFF-ICE	Síla – nohy
17	ÚT	11.8.	OFF-ICE	Ruce, core, HSS trénink
18	ČT	13.8.	OFF-ICE	Síla – nohy
			ON-ICE	Technika bruslení, skills s kotoučem
19	ČT	13.8.	ON-ICE	Technika bruslení, skills – střelba, rovnovážné hry v small areas
20	PÁ	14.8.	OFF-ICE	Síla – ruce, core
			ON-ICE	Skills – střelba, přihrávání, nerovnovážné hry v small areas
21	PÁ	14.8.	ON-ICE	Řešení nerovnovážných situací, celoplošné řešení herních situací
22	SO	15.8.	ON-ICE	Předzápasový trénink – herní kombinace
23	PO	17.8.	ON-ICE	Řešení problémových herních situací po zápase
			OFF-ICE	Síla – nohy
24	PO	17.8.	ON-ICE	Bruslení, hry v small area
			OFF-ICE	Hry, hss, core trénink
25	ST	19.8.	ON-ICE	Technika bruslení, skills – střelba
			OFF-ICE	Síla – nohy
26	ST	19.8.	ON-ICE	Řešení nerovnovážných celoplošných situací
			OFF-ICE	Agility, rychlost, odrazová síla
27	ČT	20.8.	ON-ICE	Skills – změny směrů, fintování
			OFF-ICE	Síla – ruce
28	ČT	20.8.	ON-ICE	Řešení rovnovážných situací
			OFF-ICE	Obratnost, hss, core
29	PÁ	21.8.	ON-ICE	Skills – přihrávání, střelba – dělená obránci, útočníci
			OFF-ICE	Dynamický k.t.
30	PÁ	21.8.	ON-ICE	Předzápasový trénink – herní kombinace
			OFF-ICE	Hry
31	PO	24.8.	ON-ICE	Řešení problémových herních situací po zápase
			OFF-ICE	Síla – ruce
32	ÚT	25.8.	ON-ICE	Nerovnovážné situace, hra v malých prostorech
			OFF-ICE	Síla – nohy
33	ČT	27.8.	ON-ICE	Skills – střelba, přihrávání
34	ČT	27.8.	OFF-ICE	Odrážová síla, rychlost
			ON-ICE	Předzápasový trénink – herní kombinace

U20

Hlavní náplně tréninků U20:

Číslo TJ	Den	Datum	On/off-ice	Hlavní náplň
1	PO	3.8.	OFF-ICE	Společně s dorostem
2	ÚT	4.8.	OFF-ICE	Společně s dorostem
3	ST	5.8.	OFF-ICE	Společně s dorostem
4	ČT	6.8.	OFF-ICE	Společně s dorostem
5	PO	10.8.	OFF-ICE	Atletická příprava rychlost,výbušnost
6	ÚT	11.8.	OFF-ICE	Posilovna síla ruce ,nohy obratnost.
7	ST	12.8.	OFF-ICE	Posilovna,síla ruce,posilování břišních svalů, nohy přeskoky.
8	ČT	13.8.	ON-ICE	Technika bruslení ,přihrávky střelba.
			OFF-ICE	Protažení a odrazová síla.
9	PÁ	14.8.	ON-ICE	Tec hnika bruslení+rovnovážná situace
			OFF-ICE	Posilovna nohy ,přezkoky,protažení
10	SO	15.8.	ON-ICE	Předzápasový trénink nerovnovážné situace,založení útoku
			OFF-ICE	Výklus protažení
11	PO	17.8.	ON-ICE	Brusařská technika obratnost,starty práce s kotočem
			OFF-ICE	Posilovna-síla ruce ,nohy,
12	PO	17.8.	ON-ICE	Nácvik herních situací +rychlost a výbušnost
13	ÚT	18.8.	ON-ICE	Individuální dovednosti důraz na zakončení
			OFF-ICE	Atletická průprava sprinty,hry a síla nohy.
14	ÚT	18.8.	ON-ICE	Střelba přihrávky ,tečování
15	ST	19.8.	ON-ICE	Bruslařská dovenost+ přihrávky do najetí a rychlosti
			OFF-ICE	Posilovna síla ruce nohy avýbušnost
16	ST	19.8.	ON-ICE	Nácvik přesilovka a oslabení
17	ČT	20.8.	ON-ICE	Střelba bruslení na výdrž hra na dvě
			OFF-ICE	Posilovna síla ruce nohy +odlazová síla
18	ČT	20.8.	ON-ICE	Nerovnovážné situace,rovnovážné situace
19	PÁ	21.8.	ON-ICE	Řešení herních situací obránci- útok
			OFF-ICE	Atletická průprava obratnost,výbušnost
20	PÁ	21.8.	ON-ICE	Karuselová střelba Hra na dvě řízená.
21	PO	24.8.	ON-ICE	Bruslařské dovednosti střelaba a rovnovážné situace
			OFF-ICE	Posilovna síla nohy protažení
22	ST	26.8.	ON-ICE	Karuselová střelba hra na dvě
			OFF-ICE	Posilovna síla ruce ,břicho protažení a výklus
23	ČT	27.8.	ON-ICE	Karuselová střelba,Nácvik herních situací
			OFF-ICE	Atletická průprava odrazová síla
24	PÁ	28.8.	ON-ICE	Herní situace,předzápasový trénink
			OFF-ICE	Protažení ,výklus