HOKEJOVÁ PREDPRÍPRAVKA

SLOVENSKÝ ZVÄZ ĽADOVÉHO HOKEJA

2014

HOKEJOVÁ PREDPRÍPRAVKA

SLOVENSKÝ ZVÄZ ĽADOVÉHO HOKEJA

2014

Obsah:

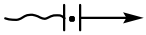
1. Organizácia tréningovej jednotky....4
2. Skladba tréningovej jednotky....6
3. Koncepcia pri zostavovaní tréningových jednotiek....7
4. Možnosti rozdelenia ľadovej plochy....9
5. Príklady tréningových jednotiek....10

Autorský kolektív (abecedne):
Mgr. Igor Andrejkovič, PhD.
Ing. Roman Guryča
Mgr. Martin Sojka
Mgr. Peter Zachar

Jazyková korektúra:
František Morvay

Nepredajné – určené pre potreby mládežníckych trénerov

LEGENDA

Δ O	HRÁČI
G	BRANKÁR
©	TRÉNER
●	PUK
Δ	STOJAN
	KORČUĽOVANIE VPRED
	KORČUĽOVANIE VZAD
	ZASTAVENIE
	OBRAT
	VEDENIE PUKU VPRED
	STREĽBA
	PRIHRÁVANIE PUKU
	VEDENIE PUKU - PRENECHANIE PUKU (TANDEM)
	CLONENIE
	NAZNAČENIE POHYBU

1. Organizácia tréningovej jednotky

Organizácia tréningovej jednotky na ľade vychádza predovšetkým z počtu detí, ktoré sú zapojené do tréningového procesu. Vo väčších mestách sa na tréningoch predprípravky zúčastňuje aj viac ako 40 detí, čo značne znižuje efektívnosť učenia a takmer úplne znemožňuje individuálny prístup trénerov. Optimálny počet hráčov na ľade v rámci jednej tréningovej jednotky je do 30 detí.

Pre efektívne využitie tréningovej jednotky na ľade je dôležité zabezpečiť potrebný počet trénerov a asistentov. Obsahovú náplň tréningov by mal určovať hlavný tréner v spolupráci s asistentmi tak, aby bola zachovaná zásada postupnosti a nadväznosti. V optimálnom prípade by mal byť 1 asistent na 10 detí. Nakoľko v tomto veku je pre deti veľmi dôležitá metóda učenia formou ukážky, vyberáme asistentov predovšetkým z radov aktívnych prípadne bývalých hráčov. Je dôležité, aby asistent pracoval v priebehu sezóny s rovnakou skupinou, pretože iba tak môže rozoznať a posúdiť schopnosti detí, čo napomáha k vytváraniu atmosféry dôvery, ktorá je pri učení veľmi dôležitá. Jedine dokonalé poznanie pohybových schopností a povahových rysov svojich zverencov, dáva trénerovi priestor efektívne uplatniť individuálny prístup, ktorý je nevyhnutný pri učení a odstraňovaní chýb.

Úlohy hlavného trénera:

- pripravuje a koordinuje obsah tréningovej jednotky,
- obsah konzultuje s asistentmi a prispôsobuje sa k potrebám jednotlivých skupín,
- kontroluje asistentov počas tréningového procesu,
- zahajuje a ukončuje tréningovú jednotku,
- pozoruje a vyhodnocuje hráčov v jednotlivých skupinách.

Úlohy asistentov:

- vedú tréning v skupinách v súlade s tréningovým plánom,
- na začiatku tréningu skontrolujú výstroj detí,
- pozitívne hodnotia, povzbudzujú a snažia sa vytvárať dobrú tréningovú atmosféru, ktorá ma veľký vplyv na efektívnosť učenia,
- upozorňujú na chyby a predvádzajú správne technické prevedenie formou ukážky,

- detailne zaznamenávajú rast výkonnosti jednotlivcov.

Povinnosti hráčov – detí:

- pred tréningom skontrolovať hokejový výstroj (správna dĺžka hokejky, ostrosť korčuli, zapnutie prilby a pod.), v tejto vekovej kategórii je potrebná spolupráca rodičov,
- dodržiavanie včasného príchodu na tréningovú jednotku,
- deti nesmú opustiť ľadovú plochu bez súhlasu trénera,
- nesmú sa svojvoľne hrať s pukom bez súhlasu trénera,
- musia sa podriadiť elementárnej disciplíne a aktívne sa zapájať do tréningovej činnosti v rámci svojej skupiny.

Úrazová prevencia

Tréneri musia mať na pamäti, že v predprípravke pracujú často s veľkým počtom začiatočníkov. Z týchto dôvodov je potrebné vyžadovať od detí dodržiavanie základných pravidiel bezpečnosti:

- po páde na ľad čo najrýchlejšie vstať,
- držať čepeľ hokejky pri ľade a nedvíhať ju nad úroveň ramien,
- pri tréningu nepodrážať a nevrážať do spoluhráčov zozadu,
- nezdržiavať sa počas nácviku streľby v priestoroch bránky.

Rozdelenie detí do skupín

Hlavný tréner rozdelí deti do skupín podľa korčuliarskej a pohybovej vyspelosti. Počet detí v jednej skupine by nemal prekročiť 10. Nie je dôležité vytvárať skupiny s rovnakým počtom detí. K dobrej organizácii tréningu prispieva aj označenie skupín rôznymi farebnými dresmi a menovkami na prednej strane helmy. V priebehu sezóny je správne preraďovať deti do skupín podľa toho či sa zlepšujú alebo stagnujú. Preraďovanie má na deti výrazný motivačný účinok.

Vybavenie tréningovými pomôckami

- Didaktické pomôcky – stojany, malé pneumatiky, a pod.
- Malé bránky min. 4 ks – vhodné rozmery 130x90 cm, 30x45 cm.
- Puky, odľahčené puky, loptičky a pod.

Hokejový výstroj

Každé dieťa by malo mať kompletný hokejový výstroj. Pri úplných začiatočníkoch to nie je podmienka, ale musia mať pri tréningu na ľade korčule, chrániče kolien a lakťov, helmu s mriežkou a hokejku. Zo začiatku sa môžu použiť aj chrániče ktoré sa používajú pri in-line korčuľovaní. Keďže kupovanie výstroja je výhradne vec rodičov, je dobré aby boli informovaní, aký typ je pre deti vhodný. Výstroj musí byť detskej veľkosti a v zachovalom stave, aby neobmedzoval v pohybe. Veľmi dôležité je kontrolovať správnu dĺžku hokejky (rúčka aj čepeľ) a naostrenie korčuli. Pre kategóriu predprípravky sú najvhodnejšie celodrevené hokejky detských veľkostí. V tomto zmysle je potrebné poučiť rodičov.

2. Skladba tréningovej jednotky

Tréningová jednotka pre predprípravku a prípravku sa skladá z častí: úvodnej, prípravnej, hlavnej a záverečnej (tab.1).

Tréningová jednotka		Čas 75 min.
Úvodná časť		cca 8 min.
Prípravná časť		cca 10 min.
Hlavná časť	Korčuľovanie	cca 20 min.
	Herné činnosti jednotlivca	cca 20 min.
	Hra - voľná	cca 10 min.
Záverečná časť		cca 4 min.

obr. 1

Úvodná časť je zameraná na rozcvičenie a prípravu organizmu k zvýšenej pohybovej aktivite. Účelom tejto časti je navodenie dobrej atmosféry, podpora chuti do tréningu a úrazová prevencia. Po obsahovej stránke je vhodné zaradiť rôzne pohybové hry ako hra na rybára, naháňačka a pod.

Do prípravnej časti zaraďujeme cvičenia zamerané na nácvik a zdokonaľovanie správnej techniky korčuľovania v spojení s obratnosťou bez puku. Pri skupine začiatočníkov (v prvom roku špeciálnej prípravy) je prípravná a hlavná časť po obsahovej

stránke totožná a je zameraná predovšetkým na korčuľovanie bez puku. Do prípravnej časti je vhodné zaradiť 2 korčuliarske cvičenia v trvaní 5-6 min.

Hlavná časť je rozdelená na tri etapy. *V prvej etape* sa zameriavame na nácvik a zdokonaľovanie základných korčuliarskych zručností, *v druhej* na nácvik herných činností jednotlivca (HČJ) bez puku resp. s pukom. Z hľadiska metodicko-organizačnej formy využívame prevažné prípravné cvičenia. Do prvej etapy obvykle zaradíme 3 cvičenia v trvaní 5 – 6 min. Z motivačného hľadiska je dobré, aspoň jedno cvičenie organizovať formou súťaží ako napríklad štafety, prípadne individuálnym hodnotením tzv. známkovanie. Na tieto formy cvičení deti veľmi dobre reagujú, automaticky zvyšujú intenzitu pohybu a tréningové úsilie. Správne využitie súťaživosti u detí je dôležitým aspektom efektívnej športovej prípravy v tejto vekovej kategórii. Po 30 min. tréningu umožníme deťom krátku prestávku na doplnenie tekutín – pitný režim. *V záverečnej etape* zaraďujeme prípravnú hru na malé ihrisko v 1/3 prípadne 1/4 ľadovej plochy s použitím malých bránok. Zrýchlenie hry a rozvíjanie techniky vedenia puku môžeme dosiahnuť použitím malej loptičky (tenisová loptička, loptička na hokejbal a pod). V prípade skupinového tréningu by mali byť všetky tieto časti obsiahnuté na jednotlivých stanovištiach.

Do **záverečnej časti** zaraďujeme strečing zameraný na uvoľnenie najviac zaťažovaných svalových skupín, predovšetkým chrbtového svalstva a chrbtice. Úlohou tejto časti je upokojenie organizmu pred ukončením tréningu. Táto časť môže byť organizovaná kolektívnou formou.

3. Koncepcia pri zostavovaní tréningových jednotiek

Tréning detí na úrovni predprípravky by mal pozostávať z cvičení na stanovištiach, aby bola zachovaná čo najvyššia efektivita pri nácviku a zdokonaľovaní korčuľovania a základných herných činností jednotlivca. Odporúča sa 4 až 6 stanovíšť, ktoré svojou variabilitou upútajú pozornosť detí v tomto veku. Cieľom takéhoto tréningu je, aby deti vykonali čo najvyšší počet opakovaní vybraných herných zručností a pokiaľ možno zábavnou resp. hravou formou. Hráčov vo všetkých vekových kategóriách musíme v cvičeniach predovšetkým emocionálne upútať, aby bol proces učenia čo najefektívnejší. Pokiaľ v cvičeniach chýba emocionálny náboj deti v tomto veku veľmi rýchlo stratia

záujem a začnú sa nudiť. Ak je proces učenia ukrytý do zábavnej formy resp. hry dokážu sa dlhšie sústrediť a snažiť.

Jednotlivé stanovištia by v sebe mali zahrňovať:

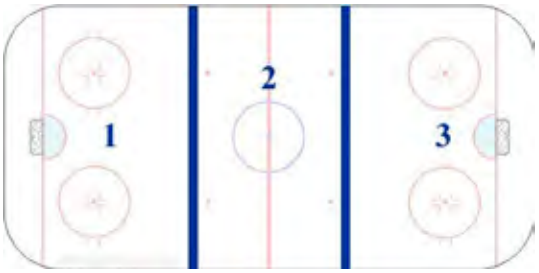
- Základy korčuľovania – abeceda
- Pohybové hry
- Nácvik a zdokonaľovanie vybraných korčuliarskych spôsobov
- Vedenie puku/prihrávanie a spracovanie puku/streľba

Tréneri, ktorí plánujú takúto tréningovú jednotku musia zobrať do úvahy aj čas, ktorý majú k dispozícii. Ten musí byť využitý čo najefektívnejšie. Dôležité je udržať čas na vysvetľovanie, ukážku a pripravenie jednotlivých stanovíšť čo najkratšie. Cieľom je mať hráčov aktívnych do jednej minúty od príchodu na nové stanovište. Z tohto pohľadu sú príprava a plánovanie celej tréningovej jednotky kľúčové. Najlepším riešením je ak počas vysvetľovania zapojíte asistentov do prípravy jednotlivých stanovíšť, čím dokážete ušetriť polovicu času. Prax ukazuje, že je dobré opakovať jednu tréningovú jednotku dvakrát za sebou. Deti v tomto veku radi opakujú známe cvičenia, ktoré ich záujmu. Pre trénera je taktiež jednoduchšie zopakovať tú istú tréningovú jednotku.

Vo veku hokejovej predprípravky MO SZĽH neodporúča stabilných brankárov. Každý hráč v tomto veku potrebuje zvládnuť základne korčuliarske spôsoby a vyskúšať si rovnováhové a koordinačné cvičenia v pohybe. Odporúčame, aby si tento herný post vyskúšali počas jednotlivých tréningov všetky deti. Brankársky post vyžaduje vysokú a pomerne špecifickú úroveň pohybovej pripravenosti. Ak je hráč vo veku do 8 rokov výborný korčuliar, pohybovo nadaný a prejavuje veľkú vôľu chytať, tak samozrejme môžeme dať viac príležitostí v bráne. Počas tréningu na stanovištiach by mal brankár chytať len na stanovišti, kde máme bránu. Na ostatných stanovištiach by mal korčuľovať s ostatnými hráčmi. Brankár by mal korčuľovať a byť aktívny v každom jednom cvičení, nie len stáť na mieste. Ak medzi hráčmi na stanovišti s bránou nie je brankár, tréner môže sklopiť bránku na ľad resp. použiť malé bránky.

4. Možnosti rozdelenia ľadovej plochy

Pri rozdelení ľadovej plochy (ĽP) vychádzame z počtu skupín, trénerov a podľa obsahu tréningovej jednotky. Plochu rozdeľujeme najčastejšie do 3 – 4 sektorov podľa počtu detí a skupín. Rozdelením plochy vytvárame podmienky na to, aby sme dosiahli väčšiu efektivitu pri nácviku technických zručností a lepšiu organizáciu pri vedení tréningu. Príklady rozdelenia ĽP na sektory (obr. 2-9).

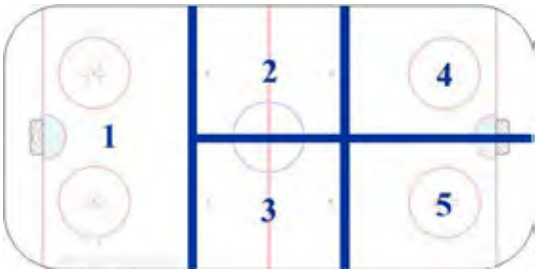


Obr.2

Obr.3

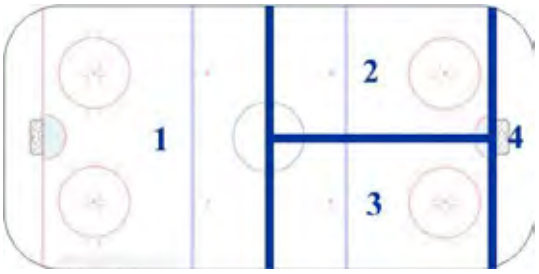
Obr.4

Obr.5

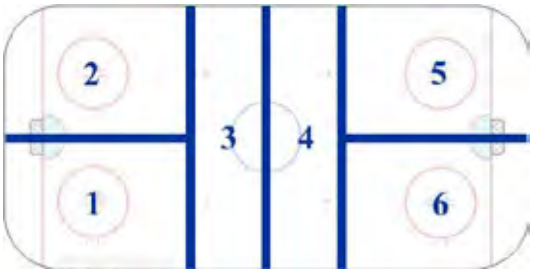


Obr.6

Obr.7



Obr.8



Obr. 9

5. Príklady tréningových jednotiek

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania vpred a vzad , vonkajšia hrana
Pomôcky: pneumatiky malé a veľké, puky, stojany, tenisové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvodná časť: Prvých 5 minút necháme hráčov voľne sa hrať na celej ploche. Dáme im puky a loptičky a nechajme ich nech sú kreatívni.
Pohybová hra – Sochy. Hráčov rozdelíme do skupín a začíname s 2 (3) naháňajúcimi. Hráč po chytení „zkamenie".

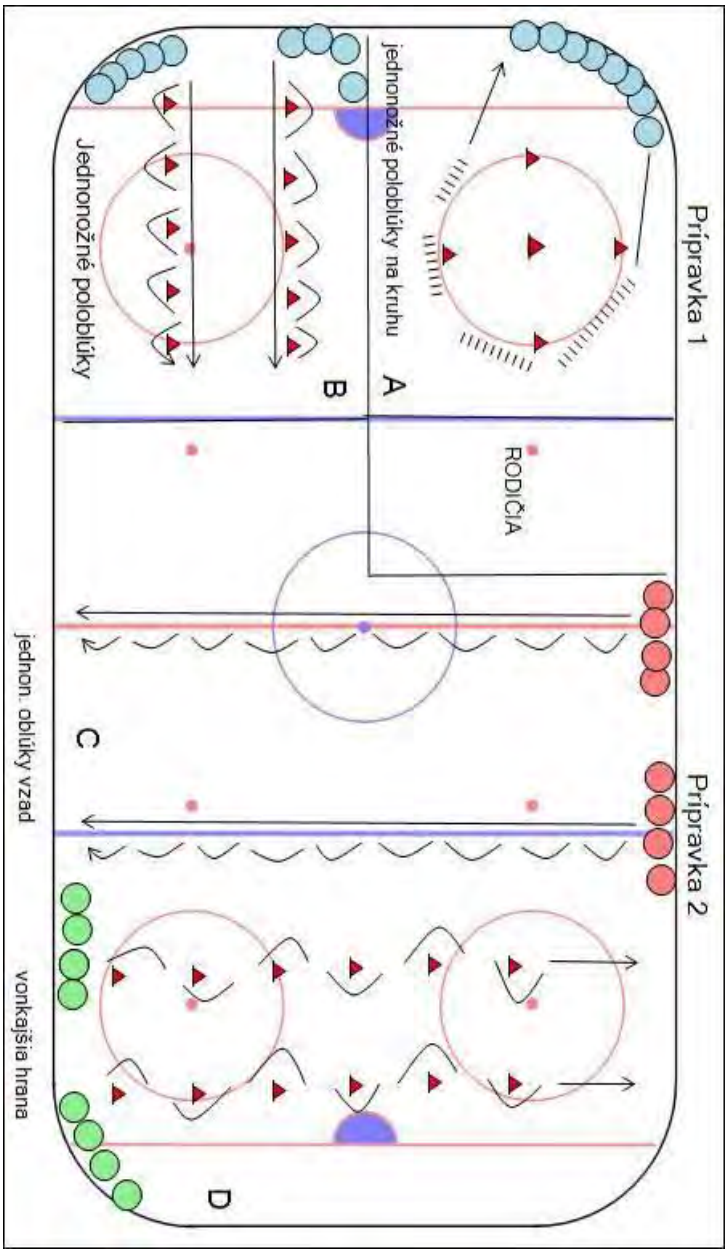
PRÍPRAVKA 1:
Stanovište A: Hráči korčuľujú pozdĺž kruhu, nácvik prekladania v pred so správnym natočením tela k osi. Paže v upažení, v strede kruhu vysoký stojan na pozeranie.

Stanovište B: Nácvik správnej techniky C – cutov okolo malých gúm. Práca iba 1 nohy, 2 noha ide stále iba rovno v smere jazdy.

PRÍPRAVKA 2:
Stanovište C: Korčuliarska technika C – cutov, pozdĺž čiar. Čiara slúži ako pomôcka na správny smer jazdy. Práca iba 1 korčuľou, dvojoporové korčuľovanie – JAZDA VZAD !!!!!!!!!!!!

Stanovište D: Zdokonaľovanie techniky – VONKAJŠEJ HRANY okolo veľkých gúm, s hokejkou.

Záverečná časť: Hra - Na rybára. Všetci tréneri sú na červenej čiare ako tzv. rybári a oproti nim korčuľujú všetky deti bez hokejok v jednom rade od bránkovej čiary cez celé klzisko. Koho chytia „rybári" , ten musí chytať spolu s nimi a z rybičky sa stáva rybár.



Poznámka:
Tréning prebieha na stanovištiach 2 x 8 min, korčuľovanie – korčuliarska technika a 2 x 8 min vykonávanie daných cvičení na každom stanovišti. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 4x pád na kolená – skúšame ich odolnosť na pády ☺ Pitný režim a hlavne „Fun" v druhej časti tréningu ! ☺

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania vpred a vzad , vonkajšia hrana
Pomôcky: pneumatiky malé a veľké, puky, stojany, tenisové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvodná časť: Prvých 5 minút necháme hráčov voľne sa hrať na celej ploche. Dáme im puky a loptičky a nechajme ich nech sú kreatívni.
Pohybová hra – Napodobňovanie
Hráčov rozdelíme do skupín a začíname s naháňačkou vo dvojiciach. 2. hráč opakuje a napodobňuje prvého hráča a opakuje všetky jeho pohyby.

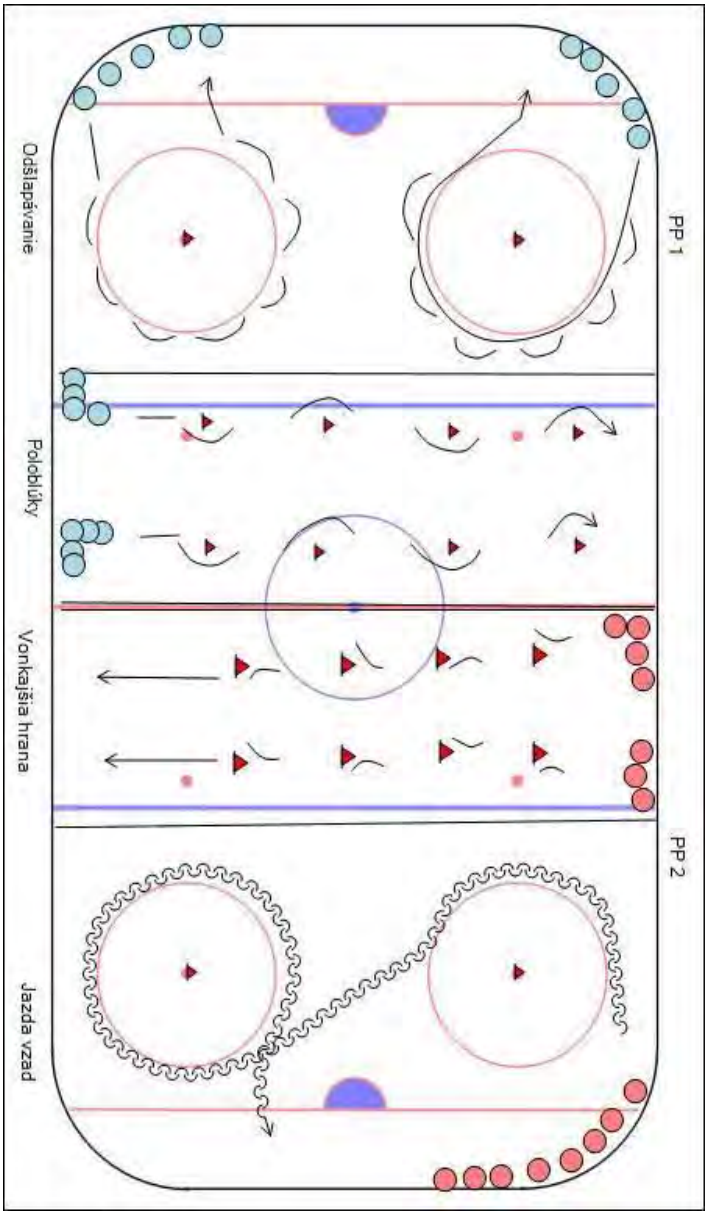
PRÍPRAVKA 1:
Stanovište A: Odšľapávanie jednonožné (Ľ/P) na kruhu vo dvoch zástupoch. Správna technika odšľapania.

Stanovište B: Nácvik správnej techniky poloblúkov okolo malých gúm. Práca iba 1 nohy, 2 noha ide stále iba rovno v smere jazdy.

PRÍPRAVKA 2:
Stanovište C: Nácvik jazdy vpred – vonkajšia noha, správna technika vykonania pohybu, maximálna správnosť vykonávania pohybu.

Stanovište D: Nácvik jazdy vzad, okolo kruhov. Podľa počtu hráčov jeden alebo 2 zástupy. Správne vytočenie tela k stredovému bodu (vysoký stojan).

Záverečná časť: Hra - Na rybára.
Všetci tréneri sú na červenej čiare ako tzv. rybári a oproti nim korčuľujú všetky deti bez hokejok v jednom rade od bránkovej čiary cez celé klzisko. Koho chytia „rybári“ , ten musí chytať spolu s nimi a z rybičky sa stáva rybár.



Poznámka:
Tréning prebieha na stanovištiach 2 x 8 min, korčuľovanie – korčuliarska technika a 2 x 8 min vykonávanie daných cvičení na každom stanovišti. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 4x ľah na bruchu ☺ Pitný režim a hlavne „Fun“ v druhej časti tréningu ! ☺

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania vpred a vzad , rôzna korč. technika
Pomôcky: pneumatiky malé a veľké, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvodná časť: Prvých 5 minút necháme hráčov voľne sa hrať na celej ploche. Dáme im puky a loptičky a nechajme ich nech sú kreatívni.
Pohybová hra – Naháňačka na stojan
Hráčov rozdelíme do skupín a začíname s naháňačkou (2 až 4 hráči), kedy ostatní sa snažia pred chytením zachrániť dotknutím stojana (6 až 8 stojanov) maximálne 3 sekundy a iba 1 hráč na 1 stojan.

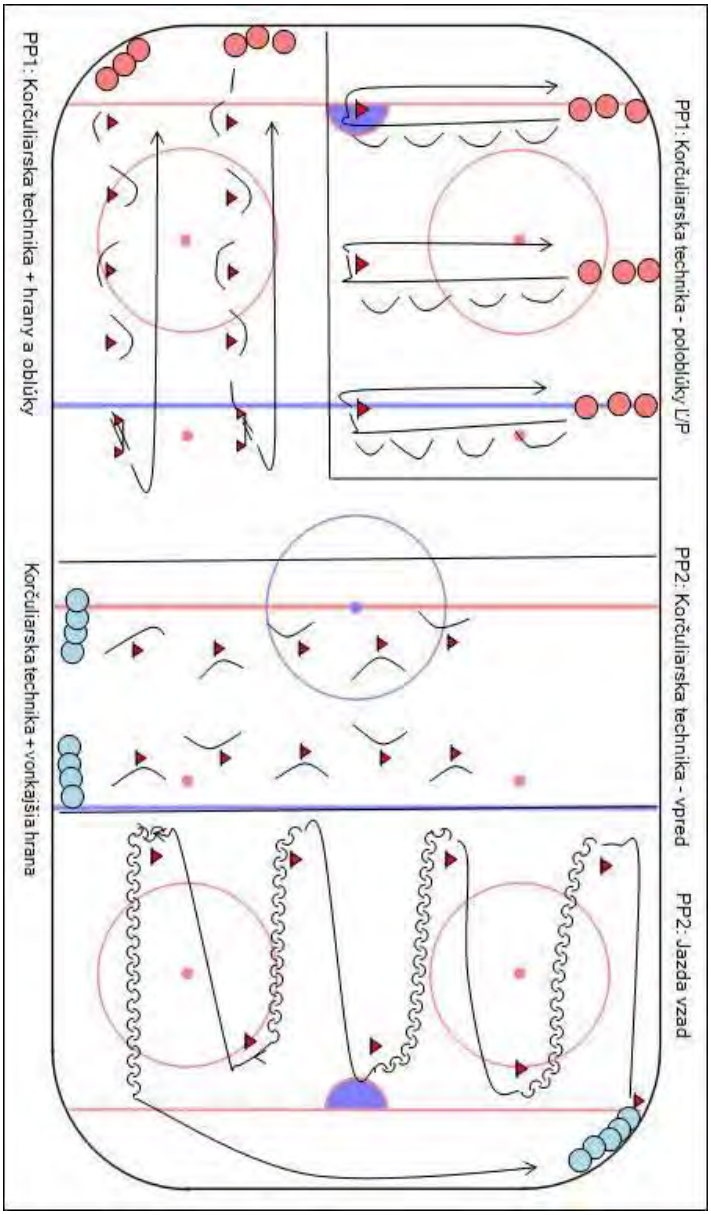
PRÍPRAVKA 1:
Stanovište A: Korčuliarska technika + nácvik jednooporového korčuľovania Ľ/P noha v zástupoch. Bez hokejky.

Stanovište B: Korčuliarska technika + nácvik jednooporového korčuľovania – vnútorná hrana. Bez hokejky.

PRÍPRAVKA 2:
Stanovište C: Korčuliarska technika + nácvik jednooporového korčuľovania – vonkajšia hrana. Bez hokejky - správna technika vykonania pohybu, maximálna správnosť vykonávania pohybu.

Stanovište D: Nácvik jazdy vzad, okolo stojanov. Podľa počtu hráčov jeden alebo 2 zástupy. Prechody z jazdy vpred do jazdy vzad s pristavením a miernym pribrzdením pri stojane.

Záverečná časť: Hra - Rugby. Hrá sa 3 – 3 (alebo aj viac podľa počtu hráčov) v každej zo štyroch zón. Použijeme jednu gumu veľkú za cieľ a hrajme neprerušovane 5 (8)min. Cieľom je trafiť vložiť loptu do gumy (pneumatiky) viac krát ako súper. (Prípravka 1 hrá záverečnú hru so softbalovou loptičkou).



Poznámka:
Tréning prebieha na stanovištiach 2 x 8 min, korčuľovanie – korčuliarska technika a 2 x 8 min vykonávanie daných cvičení na každom stanovišti. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 6x drep s výskokom ☺ no nie vysoko ☺ Pitný režim a hlavne „Fun“ v druhej časti tréningu ! ☺

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania v oblúkoch , rôzna korč. technika
Pomôcky: pneumatiky malé a veľké, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvodná časť: Prvých 5 minút necháme hráčov voľne sa hrať na celej ploche. Dáme im puky a loptičky a nechajme ich nech sú kreatívni.
Pohybová hra – Naháňačka na Pelikána Hráčov rozdelíme do skupín a začíname s naháňačkou (2 až 3 hráči), hráč po chytení vykoná tzv. Pelikána – stoj na jednej nohe (nácvik stability).

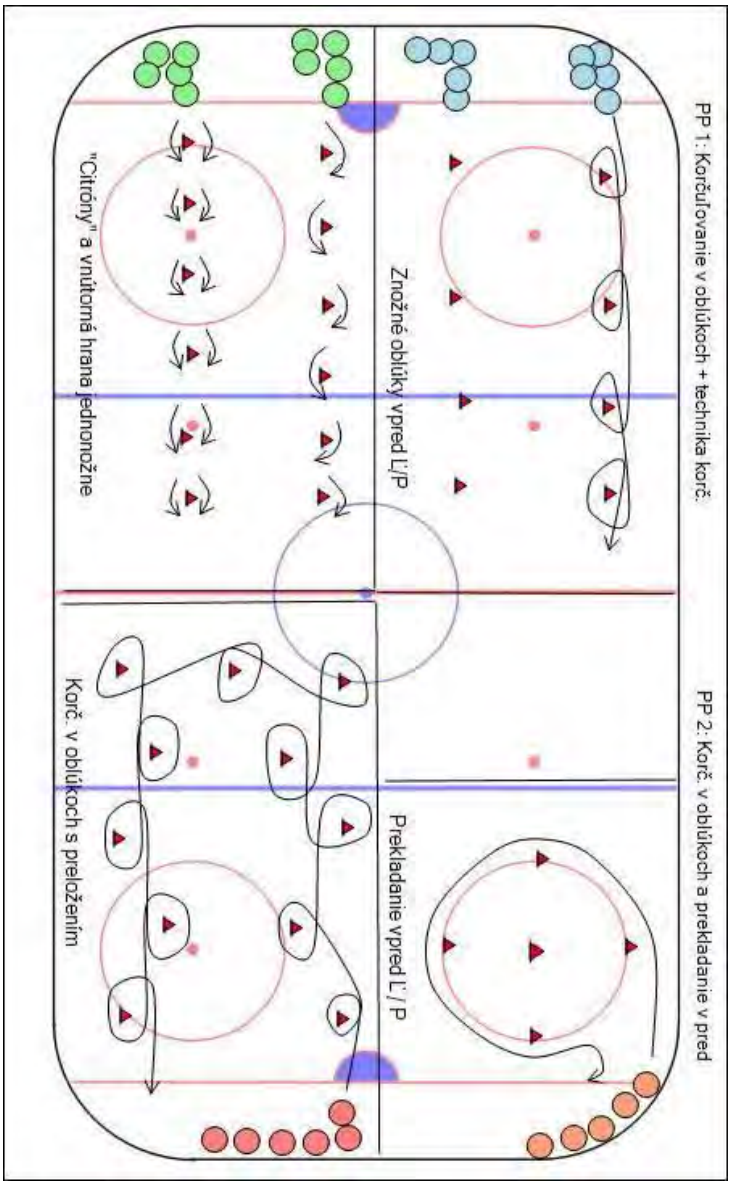
PRÍPRAVKA 1:
Stanovište A: Korčuliarska technika + nácvik dvojoporového korčuľovania Ľ/P strana – znožné oblúky s odšlapaním za stojanom. Bez hokejky.

Stanovište B: Korčuliarska technika + nácvik jednooporového a dvojoporového korčuľovania – citróny a vnútorná hrana. Bez hokejky.

PRÍPRAVKA 2:
Stanovište C: Korčuliarska technika + nácvik korčuľovania (dvojoporového) v oblúkoch s preložením za stojanom. Bez hokejky - správna technika vykonania pohybu, maximálna správnosť vykonávania pohybu.

Stanovište D: Nácvik jazdy vpred, na kruhu. Nácvik prekladania vpred, so správnym vytočením trupu ku stredu kruhu. Bez hokejok, s upažením paží počas korčuľovania.

Záverečná časť: Hra - traf gumu. Hrá sa 3 – 3 (alebo 2 – 2) v každej zo štyroch zón. Použijeme jeden gumu so stojanom za cieľ a hrajme neprerušovane 5 (8)min. Cieľom je trafiť pukom stojan viackrát ako súper. (Prípravka 1 hrá záverečnú hru s tenisovou loptičkou).



Poznámka:
Tréning prebieha na stanovištiach 2 x 8 min, korčuľovanie – korčuliarska technika a 2 x 8 min vykonávanie daných cvičení na každom stanovišti. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú stoj na jednej nohe cca.10 – 12 sekúnd ☺ no nie moc dlho ☺ Pitný režim a hlavne „Fun“ v druhej časti tréningu ! ☺

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania v oblúkoch , rôzna korč. technika
Pomôcky: pneumatiky malé a veľké, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvodná časť: Prvých 5 minút necháme hráčov voľne sa hrať na celej ploche. Dáme im puky a loptičky a nechajme ich nech sú kreatívni.
Pohybová hra – Naháňačka s prekladaním. Hráčov rozdelíme do skupín a začíname s naháňačkou (2 až 3 hráči), hráči musia vykonávať uhýbací manéver preložením a zmenou smeru jazdy v ľavo a vpravo.

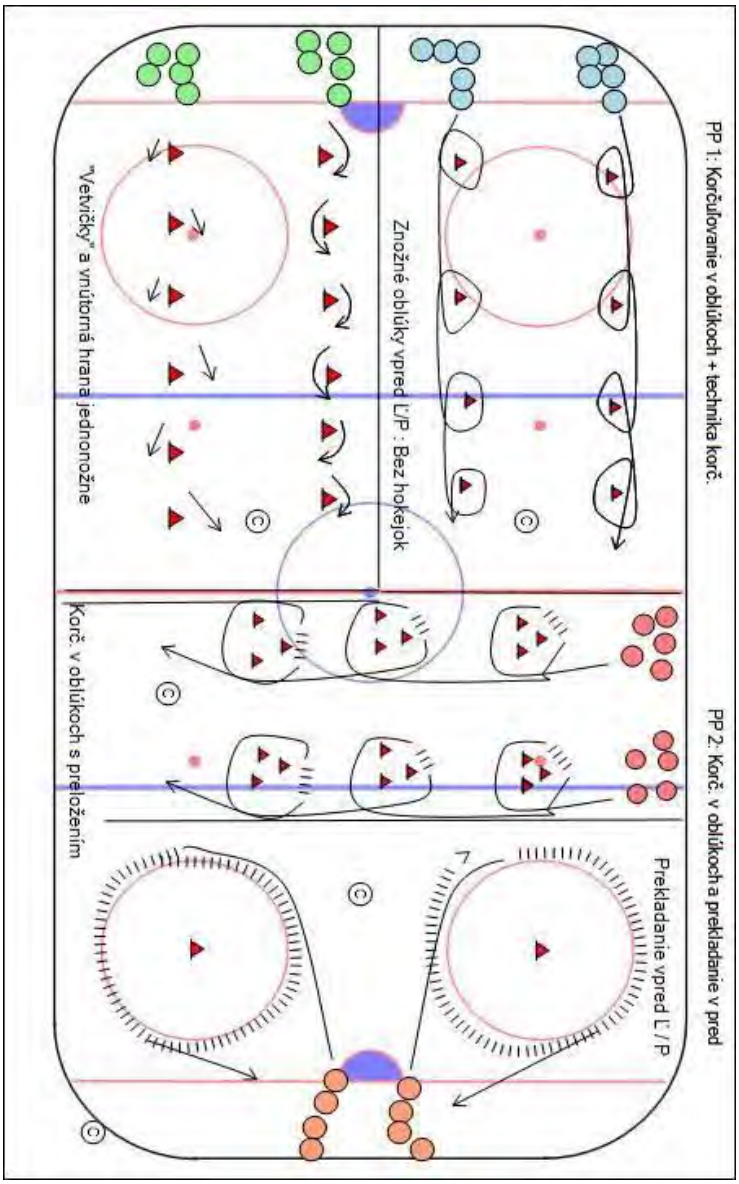
PRÍPRAVKA 1:
Stanovište A: Korčuliarska technika + nácvik dvojoporového korčuľovania Ľ/P strana – znožné oblúky s odšlapaním za stojanom. Bez hokejky.

Stanovište B: Korčuliarska technika + nácvik jednooporového a dvojoporového korčuľovania – „vetvičky“ a vnútorná hrana. Bez hokejky.

PRÍPRAVKA 2:
Stanovište C: Korčuliarska technika + nácvik korčuľovania (dvojoporového) v oblúkoch s preložením za stojanom. Bez hokejky - správna technika vykonania pohybu, maximálna správnosť vykonávania pohybu.

Stanovište D: Nácvik prekladania vpred na kruhu. Nácvik prekladania vpred, so správnym vytočením trupu ku stredu kruhu. Bez hokejok, s upažením paží počas korčuľovania. Vo dvoch zástupoch, prekladanie do ľava a doprava.

Záverečná časť: Chytačka na kruhu.
Hráči sú na kruhoch (až na troch) a jeden naháňajúci hráč po „babe“ sa snažia čo najrýchlejšie dostať do domčeka (na pôvodné miesto).



Poznámka:
Tréning prebieha na stanovištiach 2 x 8 min, korčuľovanie – korčuliarska technika a 2 x 8 min vykonávanie daných cvičení na každom stanovišti. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 5x drep so vzpažením rúk s hokejkou nad hlavou ☺ no nie moc dlho ☺ Pitný režim a hlavne „Fun“ v druhej časti tréningu ! ☺

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania v oblúkoch a brzda , rôzna korč. technika
Pomôcky: pneumatiky malé a veľké, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvodná časť: Prvých 5 minút necháme hráčov voľne sa hrať na celej ploche. Dáme im puky a loptičky a nechajme ich nech sú kreatívni.
Pohybová hra – Na Hada. 4 tréneri, so 4 lanami korčuľujú vo vymedzenom území, deti sa snažia chytiť „hada“ za „chvost“.

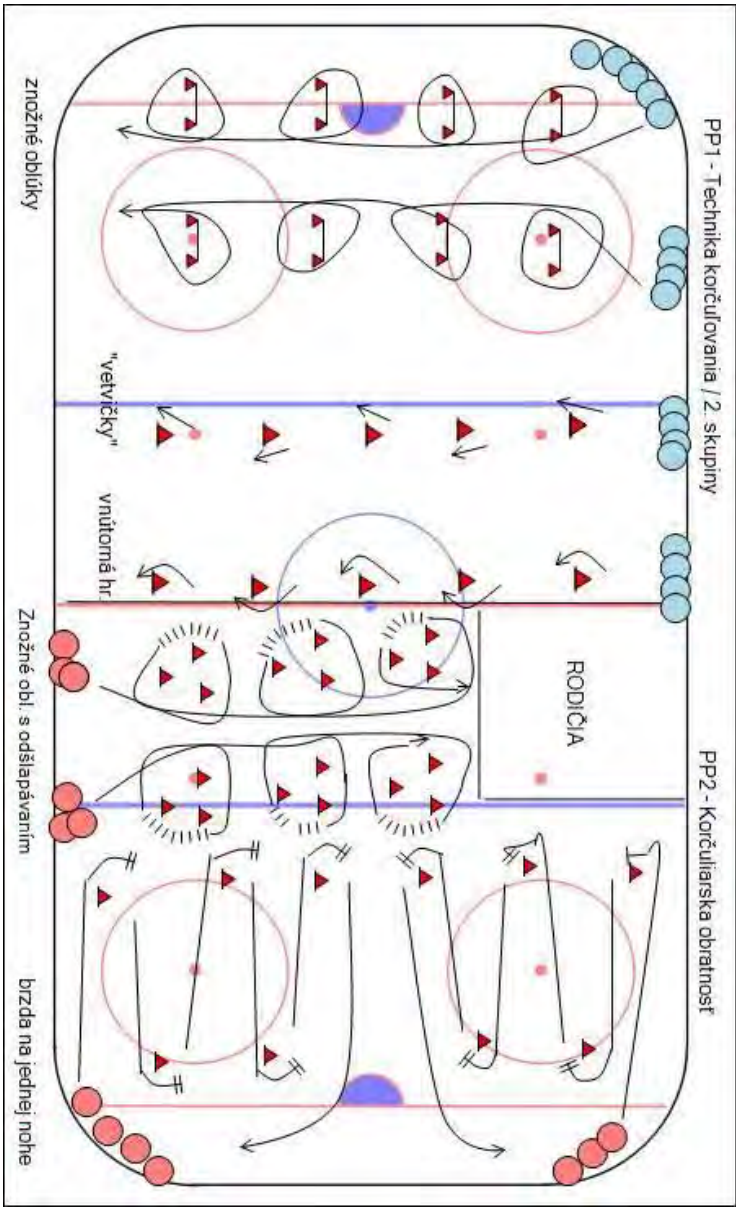
PRÍPRAVKA 1:
Stanovište A: Korčuliarska technika + nácvik dvojoporového korčuľovania Ľ/P strana – znožné oblúky s s preskočením cez prekážku. Bez hokejky.

Stanovište B: Korčuliarska technika + nácvik jednooporového a dvojoporového korčuľovania – „vetvičky“ a vnútorná hrana. Bez hokejky.

PRÍPRAVKA 2:
Stanovište C: Korčuliarska technika + nácvik korčuľovania (dvojoporového) znožné oblúky s odšlapaním. Bez hokejky - správna technika vykonania pohybu, maximálna správnosť vykonávania pohybu.

Stanovište D: Nácvik zastavenia na jednej nohe. Striedanie ľ a p nohy, pričom zastavenie vykonávame minimálnou rýchlosťou. Dôraz kladieme na správne prenášanie váhy tela pri zastavení.

Záverečná časť: Torpéda.
Všetci tréneri sú na červenej čiare ako tzv. chytači torpéd a oproti nim korčuľujú všetky deti bez hokejok (Torpéda) v jednom rade od bránkovej čiary cez celé klzisko. Koho chytia „chytači“ , ten musí chytať spolu s nimi a z torpéda sa stáva chytač.



Poznámka:
Tréning prebieha na stanovištiach 2 x 8 min, korčuľovanie – korčuliarska technika a 2 x 8 min vykonávanie daných cvičení na každom stanovišti. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 6x obrat o 180 stupňov do ľava a do prava ☺ Pitný režim a hlavne „Fun“ v druhej časti tréningu ! ☺

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania , brzda a zastavenie , rôzna korč. technika
Pomôcky: pneumatiky malé a veľké, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvodná časť: Prvých 5 minút necháme hráčov voľne sa hrať na celej ploche. Dáme im puky a loptičky a nechajme ich nech sú kreatívni.
Pohybová hra – Clinic doctors. 4 tréneri, naháňajú deti po celom klzisku a koho chytia, ten sa ide „vyliečiť" do jedného zo 4 kruhov.

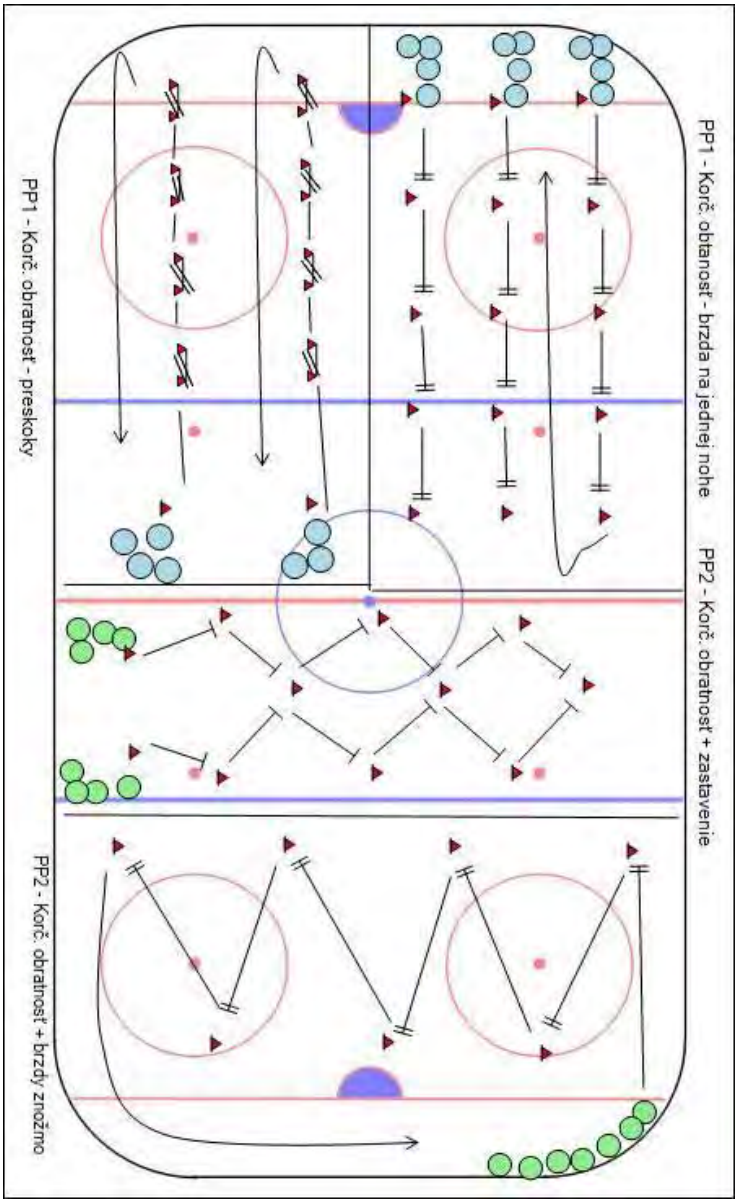
PRÍPRAVKA 1:
Stanovište A: Korčuliarska technika + nácvik brzdy na jednej nohe Ľ/P strana – Bez hokejky.

Stanovište B: Korčuliarska technika + nácvik korčuliarskej stability po preskočení prekážky – Bez hokejky.

PRÍPRAVKA 2:
Stanovište C: Korčuliarska technika + nácvik zastavenia ľavá a pravá strana (noha). Bez hokejky - správna technika vykonania pohybu, maximálna správnosť vykonávania pohybu.

Stanovište D: Korčuliarska technika + nácvik zastavenia brzdy znožmo ľavá a pravá strana. Bez hokejky - správna technika vykonania pohybu, maximálna správnosť vykonávania pohybu.

Záverečná časť: Barania naháňačka.
Jeden hráč naháňa s rukami za telom, a snaží sa hlavou dotknúť tela iných spoluhráčov. Koho chytí, ten sa stáva „Baranom".

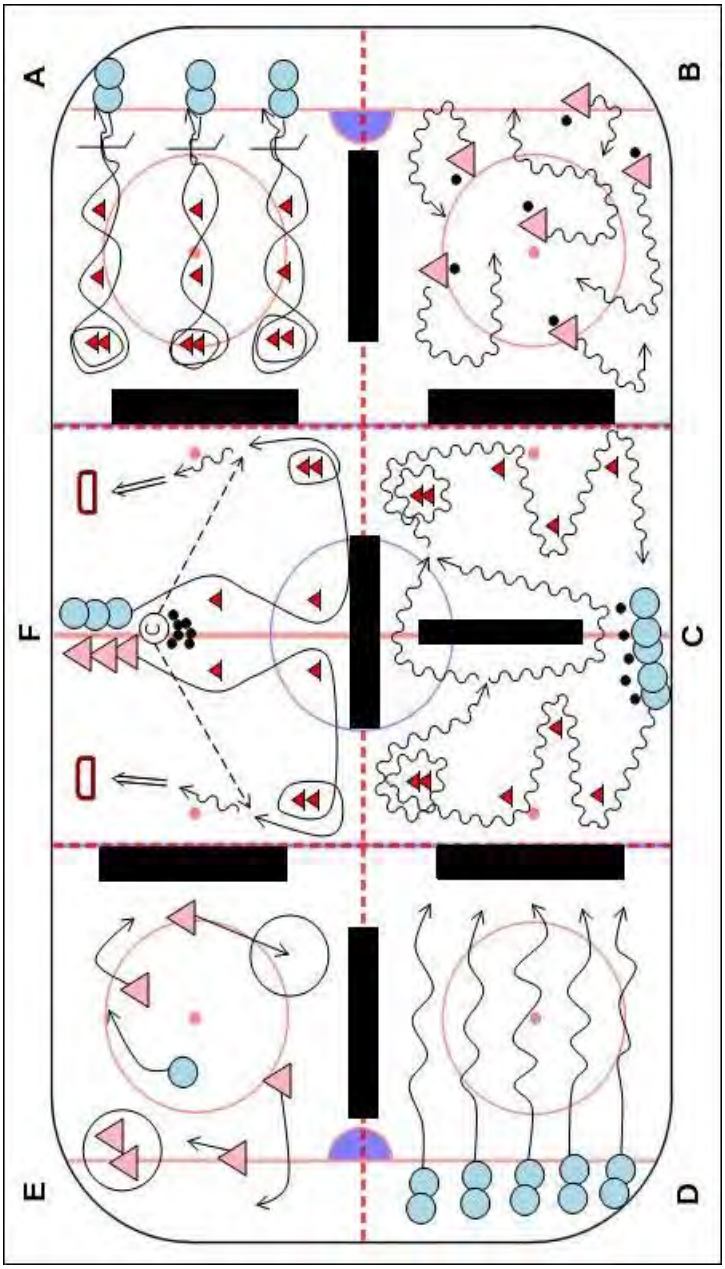


Poznámka:
Tréning prebieha na stanovištiach 2 x 8 min, korčuľovanie – korčuliarska technika a 2 x 8 min vykonávanie daných cvičení na každom stanovišti. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 6x brzda doľava a doprava ☺ Pitný režim a hlavne „Fun" v druhej časti tréningu ! ☺

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Prvých 5 minút nechajte hráčov voľne korčuľovať po celej ploche. Dajte im k dispozícii všetko možné (čierne puky, modré puky, softbalové loptičky, tenisové loptičky a pod.) a nechajme ich nech sú kreatívni.
Rozkorčuľovanie (5 minút) – hráčov rozdelíme do dvojíc a chytia sa za ruky. Tréneri naháňajú hráčov. Ak chytia obidvoch hráčov musia spraviť 3 obraty, aby sa oslobodili a mohli pokračovať v hre.
Stanovište A: Štafetové preteky. Hráči korčuľujú tak ako vidíte na obrázku. Obmeny: celé oblúčiky, okolo každého stojanu, brzdy a pod.
Stanovište B: Vedenie puku – chaos (s loptičkou alebo pukom). Hráči vedú loptičku na hokejke a snažia sa vyhýbať ostatným hráčom. Zapojení sú všetci hráči. Kontrolujeme, či každý hráč drží správne hokejku – na šírku ramien, horná ruka na konci hokejky mierne v dlani.
Stanovište C: Prekážková dráha s vedením puku. Hráči korčuľujú cez prekážkovú dráhu s dôrazom na oblúčiky a správne využívanie hrán.
Stanovište D: Korčuliarska abeceda. Hráči vykonávajú – kĺzanie na 2 nohách, kĺzanie na 1 nohe, beh na korčuliach, výskoky znožmo, pokľaky na obidve kolená, pokľaky na jedno koleno, pokľak na kolená s obratom o 360° atď.
Stanovište E: Pohybová hra. Vopred určený hráč naháňa ostatných, pričom oni využívajú vyznačené bezpečnostné kruhy na ukrývanie sa. Na signál musí hráči prejsť do nového kruhu bez toho, aby bol chytený. Ak ho chytil nahaňajúci hráč, musí spraviť 3 znožné výskoky, aby bol oslobodený a mohol pokračovať v hre.
Stanovište F: Spracovanie prihrávky a streľba. Hráči korčuľujú okolo kužeľov a dostávajú prihrávku od trénera, po ktorej spracovaní strieľajú na bránu.

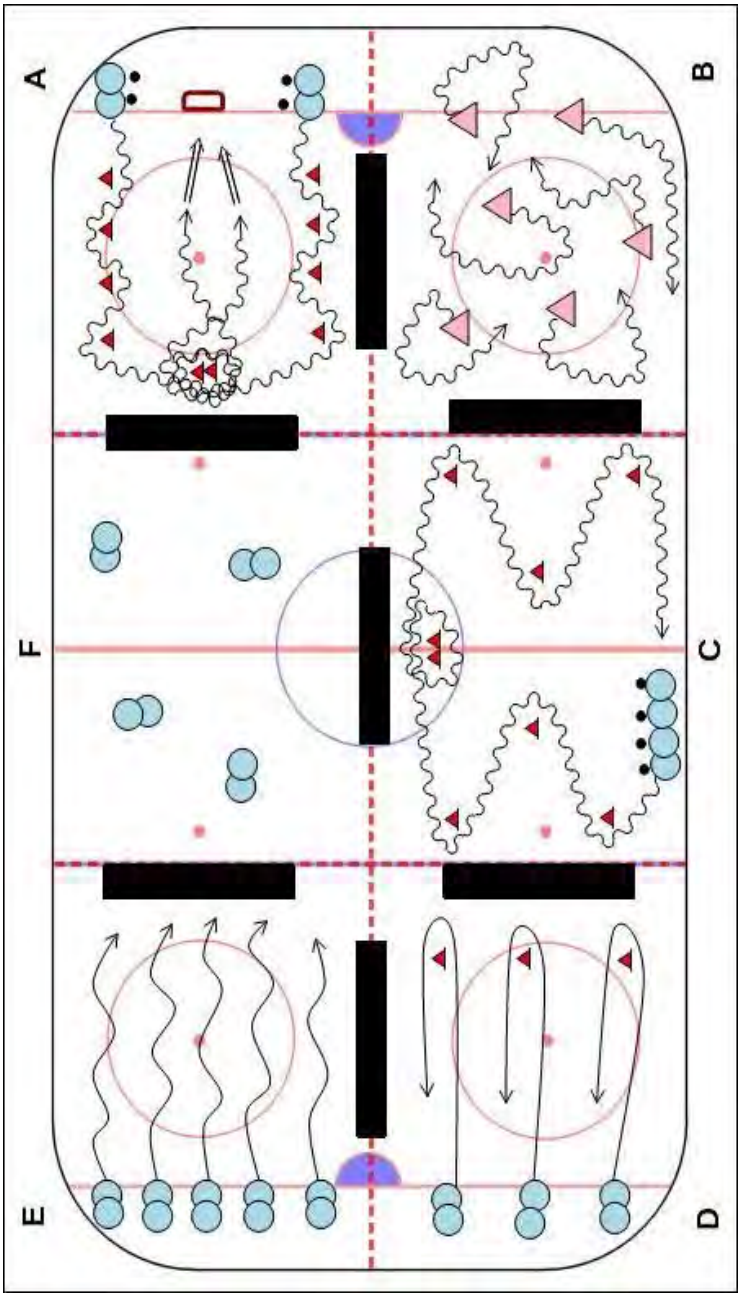


Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 výskoky na ľavej nohe a 3 na pravej nohe. Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.
Na záver - hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na šírku ihriska vo všetkých troch pásmach.

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvodná časť: Prvých 5 minút nechajte hráčov voľne sa hrať na celej ploche. Dajte im k dispozícii všetky pomôcky (čierne puky, modré puky, softbalové loptičky, tenisové loptičky a pod.) a nechajme ich nech sú kreatívni.
Pohybová hra – Sledovanie vodcu. Hráčov rozdelíme do skupín a začíname s trénerom ako vodcom. Neskôr sú vodcami aj hráči a striedajú sa. Podporujeme kreativitu pohybov.
Stanovište A: Hráči vedú puk okolo stojanov a zakončenie cvičenia je streľbou na bránu. Dôraz na správnu techniku realizácie HČJ.
Stanovište B: Vedenie puku – chaos (s ringo krúžkami). Hráči vedú ringo krúžky na hokejke a snažia sa vyhýbať ostatným spoluhráčom. Všetci hráči vykonávajú cvičenie súčasne.
Stanovište C: Prekážková dráha. Hráči vedú softbalovú loptičkou pomedzi a okolo stojanov (bez hokejky) iba nohami. Dôraz je kladený na koordináciu pohybov.
Stanovište D: Štafetové preteky. Cvičenie vykonávame ako je znázornené na obrázku, prípadne si vytvoríme obmeny. Dôraz kladieme na rýchlosť pohybu.
Stanovište E: Korčuliarska abeceda. Korčuľovanie vpred bez hokejky, pohyb paží – veľké kruhy vpred, pohyb paží – veľké kruhy vzad, pohyb paží – veľké kruhy jedna ruka vpred a druhá vzad, a pod. Dôraz kladieme na správnu techniku pohybu.
Stanovište F: Pohybová hra - naháňačka. Hráčov rozdelíme do dvojíc a chytia sa za ruky. Tréneri naháňajú hráčov a ak chytia obidvoch hráčov, tí musia spraviť 3 obraty, aby sa oslobodili a mohli pokračovať v hre.
Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).



Poznámka:
Tréning prebieha na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 výskoky na ľavej nohe a 3 na pravej nohe. Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Prvých 5 minút nechajte hráčov sa voľne hrať po celej ploche. Dajte im k dispozícii všetky pomôcky (čierne puky, modré puky, softbalové loptičky, tenisové loptičky a pod.) a nechajme ich nech sú kreatívni.

Vedenie puku – 5 minút. Hráči vedú puk po obvode ihriska. Na signál trénera skočia do najbližšieho kruhu a tam miešajú puk v stoji, na nasledujúci signál vykorčuľujú z kruhu a pokračujú po obvode ihriska.

Stanovište A: Sledovanie vodcu. Začnite s trénerom ako vodcom a hráči opakujú to, čo vykonáva tréner. Neskôr sa na poste vodcu môžu vystriedať hráči. Podporujeme kreativitu hráčov a pohybov.

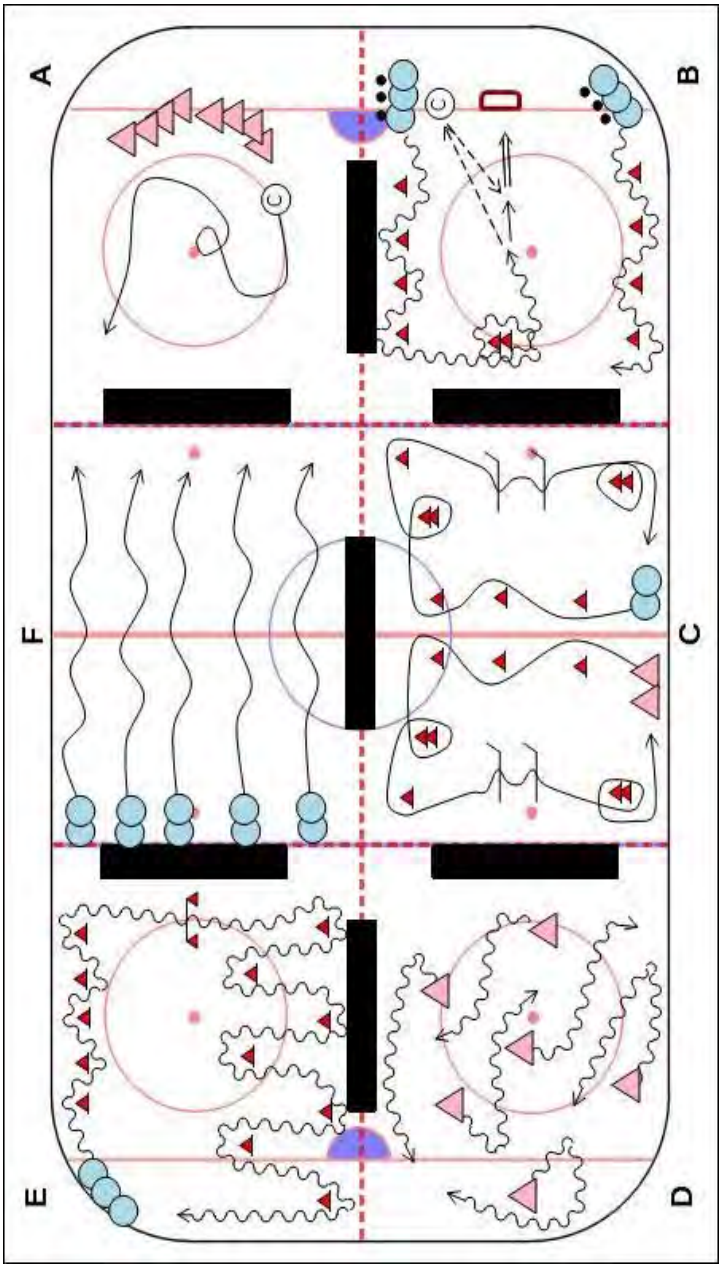
Stanovište B: Hráč vedie puk pomedzi stojany a pred streľbou na bránu prihráva trénerovi, ktorý mu prihráva späť do pohybu.

Stanovište C: Hráči korčuľujú prekážkovú dráhu ako preteky (súťaž), tak ako je znázornené na obrázku. Alternatívy: celé oblúčiky okolo stojanov, brzdy a pod.

Stanovište D: Vedenie puku – chaos (s malým pukom). Hráči vedú puk na hokejke a snažia sa vyhýbať ostatným hráčom. Všetci hráči sú zapojení naraz.

Stanovište E: Hráči korčuľujú a vedú puk cez prekážkovú dráhu s dôrazom na oblúčiky okolo stojanov a správne využívanie hrán.

Stanovište F: Korčuliarska abeceda. Kĺzanie na 2 nohách, kĺzanie na 1 nohe, beh na korčuliach, pokľak na obidve kolená a hore, pokľak na jedno koleno a striedanie nôh, kĺzanie na 2 nohách s výskokom a pod.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.
Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Nechajte hráčov prvých 5 minút voľne korčuľovať s pukom resp. bez puku. Na ľad dajte rôzne stojany, pneumatiky, prekážky a tréneri si zatiaľ pripravia jednotlivé stanovištia.

Vybíjaná s loptou – 5 min.
Hráči stoja uprostred strednej tretiny. Tréneri striedavo hádžu futbalovú loptu. Hráč, ktorého trafia, si musí 3 krát kľaknúť na kolena a postaviť predtým, ako sa môže znovu pripojí k ostatným.

Stanovište A:
Hráč korčuľuje v jazde vpred okolo stojanov a podlieza prekážky.

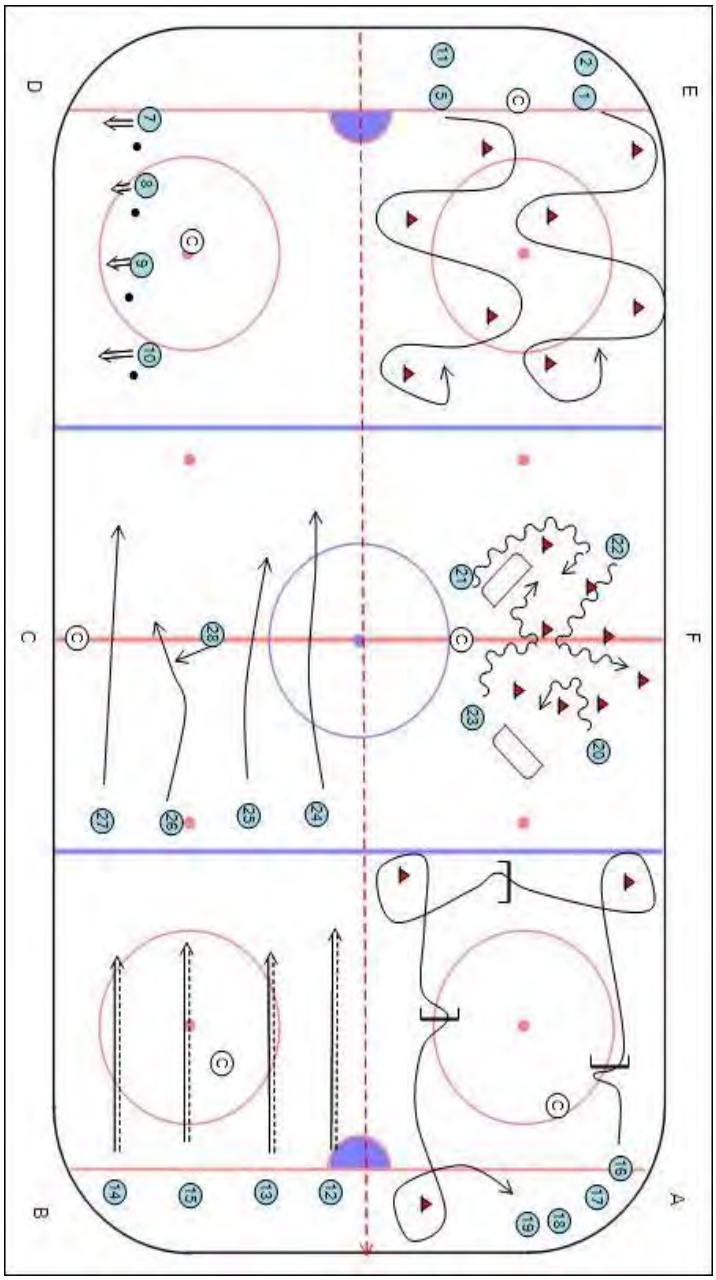
Stanovište B:
Korčuliarska abeceda v jazde vpred: citrónky, kolobežka, beh na korčuliach, pokľak (kľak) - postavenie sa, vnútorná hrana, vozíček atď.

Stanovište C:
Na žraloka – jeden hráč – žralok stojí v strede. Úlohou ostatných je prekorčuľovať z jednej modrej čiary na druhú bez toho, aby sa ich „žralok“ dotkol. Po dotyku sa stáva každý žralokom.

Stanovište D:
Nácvik streľby ťahom o mantinel. Vzdialenosť hráčov s pukom od mantinelu cca 2 m. Dôraz na správnu techniku, prenesenie váhy atď.

Stanovište E:
Súťaž družstiev v korčuľovaní vpred okolo stojanov.

Stanovište F:
Vedenie puku okolo stojanov a bránok. Všetci hráči súčasne – priestorová orientácia. Dôraz na správne držanie hokejky hráčov. Ako alternatívu môžeme použiť loptičky.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.
Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Nechajte hráčov prvých 5 minút voľne korčuľovať s pukom resp. bez puku. Na ľad dajte rôzne stojany, pneumatiky, prekážky a tréneri si zatiaľ pripravia jednotlivé stanovištia.

Na žraloka – 5 min.
Jeden hráč – žralok stojí v strede ihriska. Úlohou ostatných je prekorčuľovať z jednej strany na druhú bez toho, aby sa ich „žralok" dotkol. Dotknutý hráč sa stáva žralokom.

Stanovište A:
Korčuliarska abeceda v jazde vpred: citrónky, kolobežka, beh na korčuliach, pokľak(kľak) - postavenie sa, vnútorná hrana, vozíček atď.

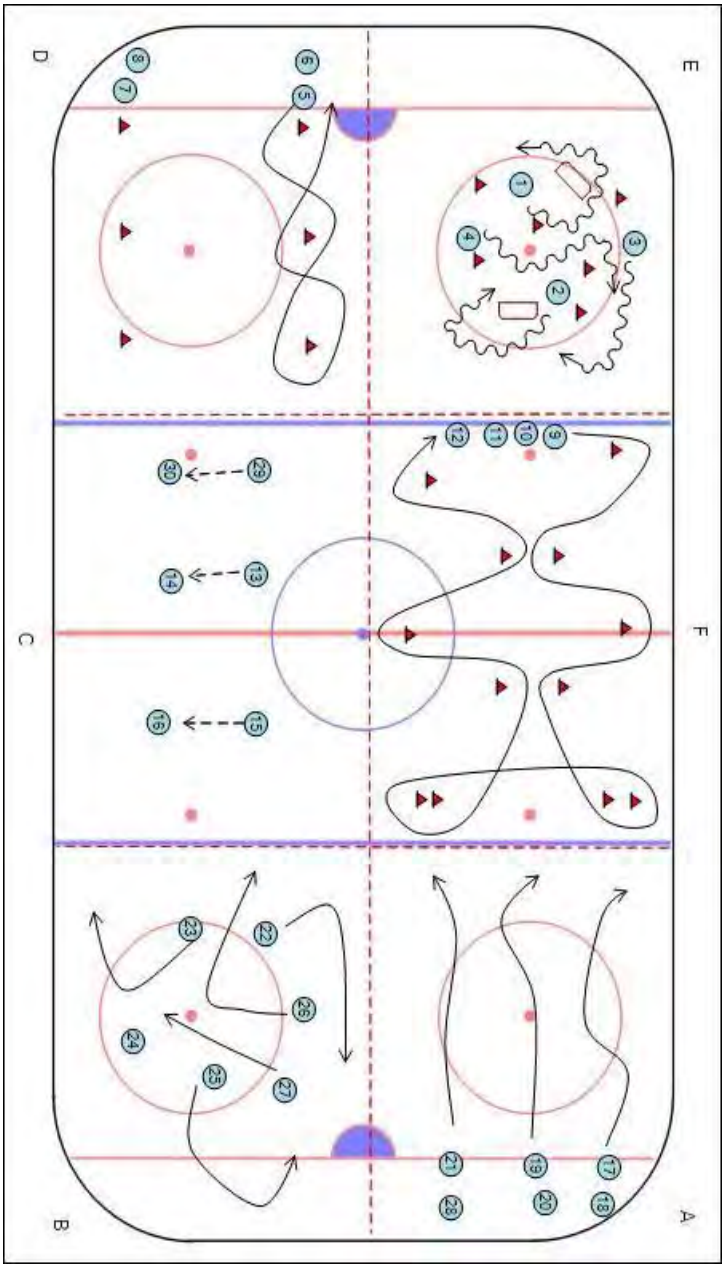
Stanovište B:
Naháňačka. Jeden hráč naháňa ostatných. Keď sa dotkne naháňaného ten musí zastaviť a ostať stáť, až pokiaľ sa ho nedotkne spoluhráč, ktorý ho takto vyslobodí a môže pokračovať v hre.

Stanovište C:
Nácvik prihrávania a spracovania puku. Vzdialenosť hráčov cca 2 m. Dôraz na správnu techniku, prenesenie váhy atď.

Stanovište D:
Korčuľovanie v jazde vpred okolo stojanov. Dôraz na správnu techniku.

Stanovište E:
Vedenie puku okolo stojanov a bránok. Všetci hráči súčasne – priestorová orientácia. Dôraz na správne držanie hokejky hráčov. Ako alternatívu môžeme použiť loptičky.

Stanovište F:
Korčuľovanie v jazde vpred okolo stojanov. Dôraz na správnu techniku.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.
Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Nechajte hráčov prvých 5 minút voľne korčuľovať s pukom resp. bez puku. Na ľad dajte rôzne stojany, pneumatiky, prekážky a tréneri si zatiaľ pripravia jednotlivé stanovištia.

Naháňačka so záchranou – 5 min.
Tréneri naháňajú po celom ihrisku, pričom sa hráči môžu zachrániť len v kruhoch na vhadzovanie ako ochranných zónach. Na znamenie musia zmeniť zónu bez toho, aby sa ich tréner dotkol. V prípade dotyku musia vykonať 3 krát drep výskok a potom môžu pokračovať.

Stanovište A:
Hráč korčuľuje v jazde vpred okolo stojanov a prekračuje prekážky.

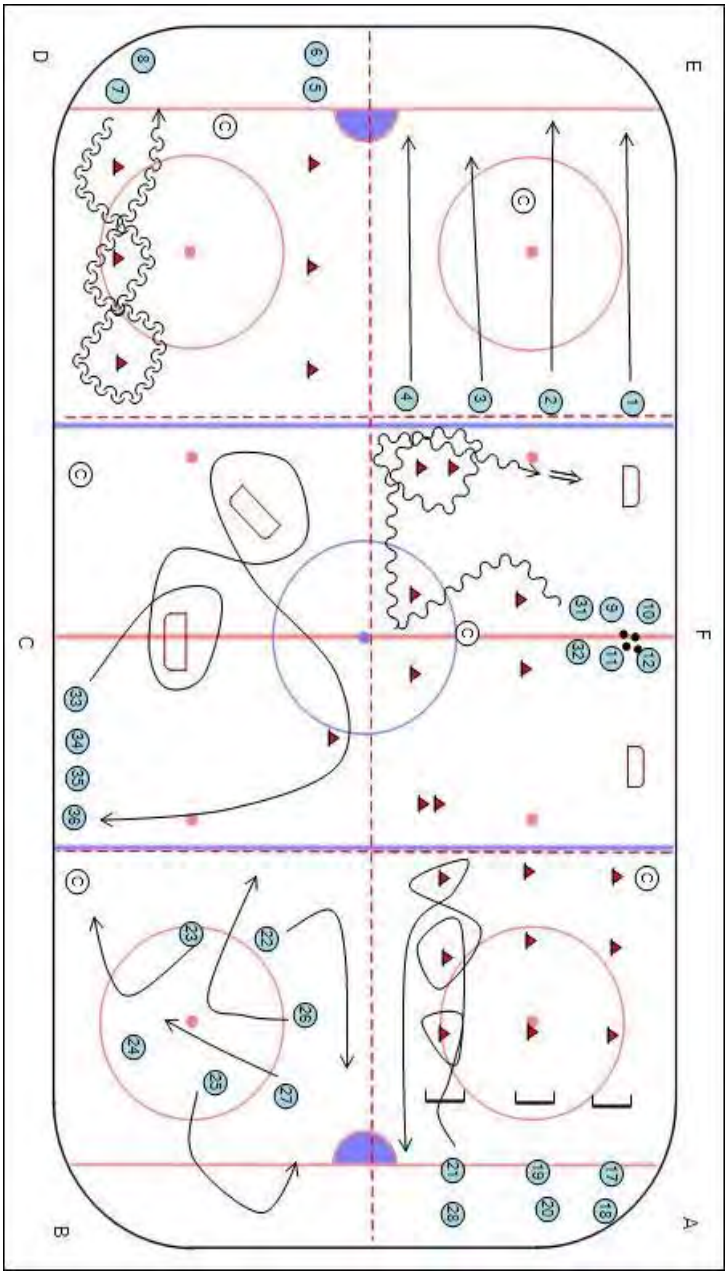
Stanovište B:
Vybíjaná s loptou. Tréner striedavo hádže futbalovú loptu. Hráča, ktorého trafí si musí 3 krát kľaknúť na kolena a postaviť predtým, ako sa môže znovu pripojí k ostatným.

Stanovište C:
Korčuľovanie v jazde vpred okolo bránok a stojanov.

Stanovište D:
Súťaž v korčuľovaní vzad okolo stojanov. Dôraz kladieme na techniku a rýchlosť realizácie.

Stanovište E:
Korčuliarska abeceda – citrónky, kolobežka, tlačenie, ťahanie, obraty, rovnovážové cvičenia (lastovička, kanónik) atď. Dôraz kladieme na správnu techniku.

Stanovište F:
Vedenie puku okolo stojanov so streľbou na bránu. Dôraz na správne držanie hokejky hráčov. Ako alternatívu môžeme použiť loptičky.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.
Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Prihrávky s trénermi – 5 min.
Hráči korčuľujú voľne po ihrisku s pukom, postupne každému z trénerov prihrajú a on im prihrá späť. Tréneri sú rozmiestnení po celej ploche ihriska.

Stanovište A: Korčuliarska koordinácia pohybu s využitím hokejok. Vykonávame cvičenia ako agility, preskoky (znožné, na jednej nohe – ľavá, pravá), bokom 1 noha do medzery vľavo aj vpravo pomocou hrán, slalom medzi hokejkami atď.

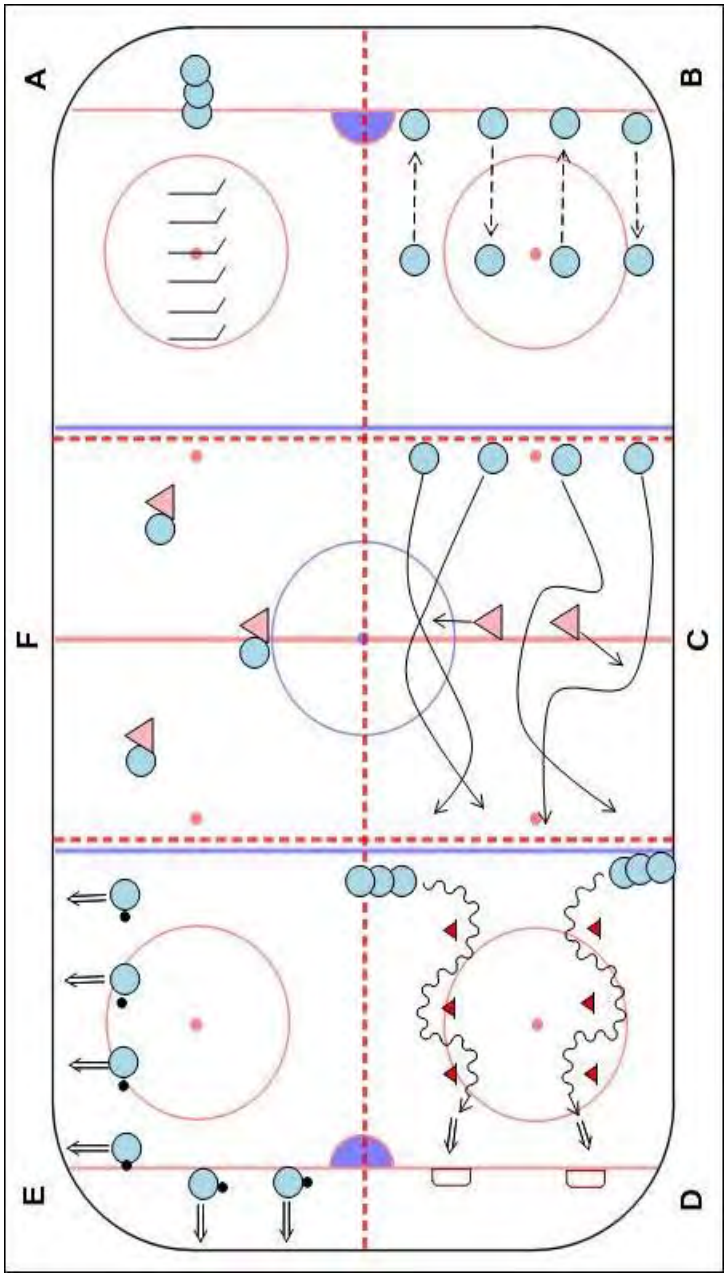
Stanovište B: Hráči stoja vo vzdialenosti 3 m a prihrávajú si softbalovú loptičku tam a späť ťahom. Pracujeme na správnej technike a držaní rúk počas prihrávok. Hráči stoja bokom, aby puk smeroval krížom medzi telá. Softbalová loptička napomôže k správnej technike prevedenia.

Stanovište C: Žraloky a rybičky – naháňačka. Dvaja hráči sú určení ako žraloky. Rybičky musia korčuľovať od modrej po modrú, aby ich žraloky nechytili. Ak žralok chytí rybičku, tak sa z nej stáva žralok.

Stanovište D: Hráči vedú puk pomedzi stojany a na záver strieľajú na bránu. Zdôrazňujeme správnu techniku streľby na záver. Po zvládnutí techniky môžeme prejsť k rýchlostnému prevedeniu cvičenia.

Stanovište E: Hráči strieľajú o mantinel. Pracujeme na správnej technike streľby ťahom (zo správnej nohy a prenášanie váhy). Hráči stoja bokom k mantinelu, aby sme zabezpečili správny transfer váhy.

Stanovište F: Hráči hrajú 1 – 1 na malom priestore. Viac súbojov 1 – 1 súčasne.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: vedenie puku – 5 min.
Hráči vedú puk po celom ihrisku ľubovoľne. Na signál trénera vchádzajú do najbližšieho kruhu a vedú puk v kruhu. Na najbližší signál vykorčuľujú von z kruhu a pokračujú do opačnej strany.

Stanovište A: Korčuliarska abeceda: beh na korčuliach, pokľaky na jedno koleno, na obidve, obrat o 360° na kolenách, kruhy rukami vpred, kruhy rukami vzad, 1 vpred a 1 vzad, znožné výskoky atď.

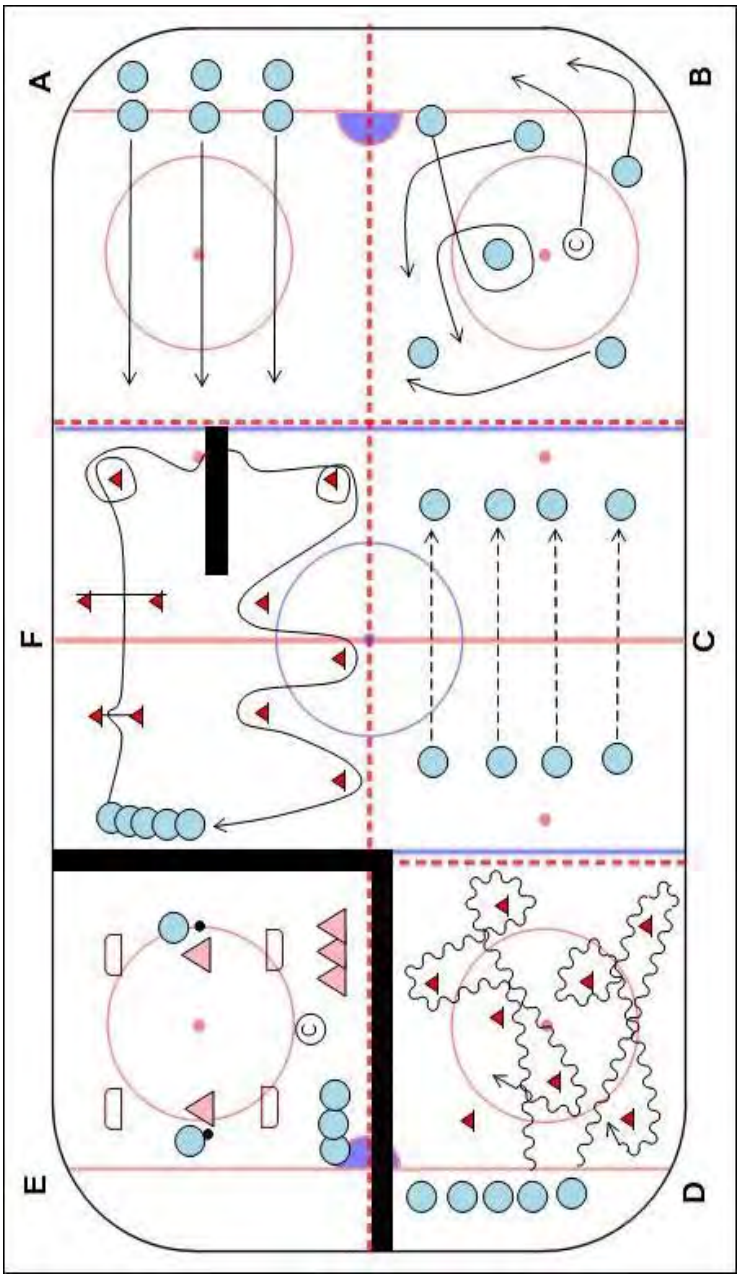
Stanovište B: Zamrznutý – naháňačka. Tréner alebo určení hráči naháňajú. Ak niekoho chytia, tak zastaví a „zamrzne“, no je v hokejovom postoji pripravený na vyslobodenie. Vyslobodí ho iný hráč ak ho obkorčuľuje celým oblúkom.

Stanovište C: Hráči si prihrávajú technicky forhendom a bekhendom. Použite softbalovú loptičku pre zlepšenie techniky. Stoja bokom, aby prihrávka smerovala krížom. Loptičku ťaháme a prihrávame s rukami od tela.

Stanovište D: Hráči vedú puk okolo prekážok. Všetci sú zapojení súčasne. Tréner môže určiť dvojice hráčov a v nich jedného lídra – ten druhý ho musí nasledovať. Kontrolujeme, či hráči majú správne držanie hokejky.

Stanovište E: Hra 1 – 1 na dvoch malých ihriskách s výmenou hráčov každých 30 sekúnd. Použite minibránky alebo stojanky.

Stanovište F: Prekážková dráha. Začíname na kolenách, v ľahu na bruchu, chrbte atď. Preskok cez prekážku a hneď podlezenie pod druhú prekážku. Celé oblúčiky okolo stojanov a medzi tým preskok cez mantinel a na záver slalom pomedzi stojany, pri všetkých oblúkoch je hokejka vpredu a vedie hráča.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Prihrávky s trénermi – 5 min.
Hráči korčuľujú voľne po ihrisku s pukom, postupne každému z trénerov prihrajú a on im prihrá späť. Tréneri sú rozmiestnení po celej ploche ihriska.

Stanovište A: Korčuliarska abeceda – využívanie hrán: citrónky, vnútorné hrany, vonkajšie hrany, 2 nohy slalom, jedna noha a striedanie hrán, silové skoky, nohy od seba a po výskoku k sebe atď.

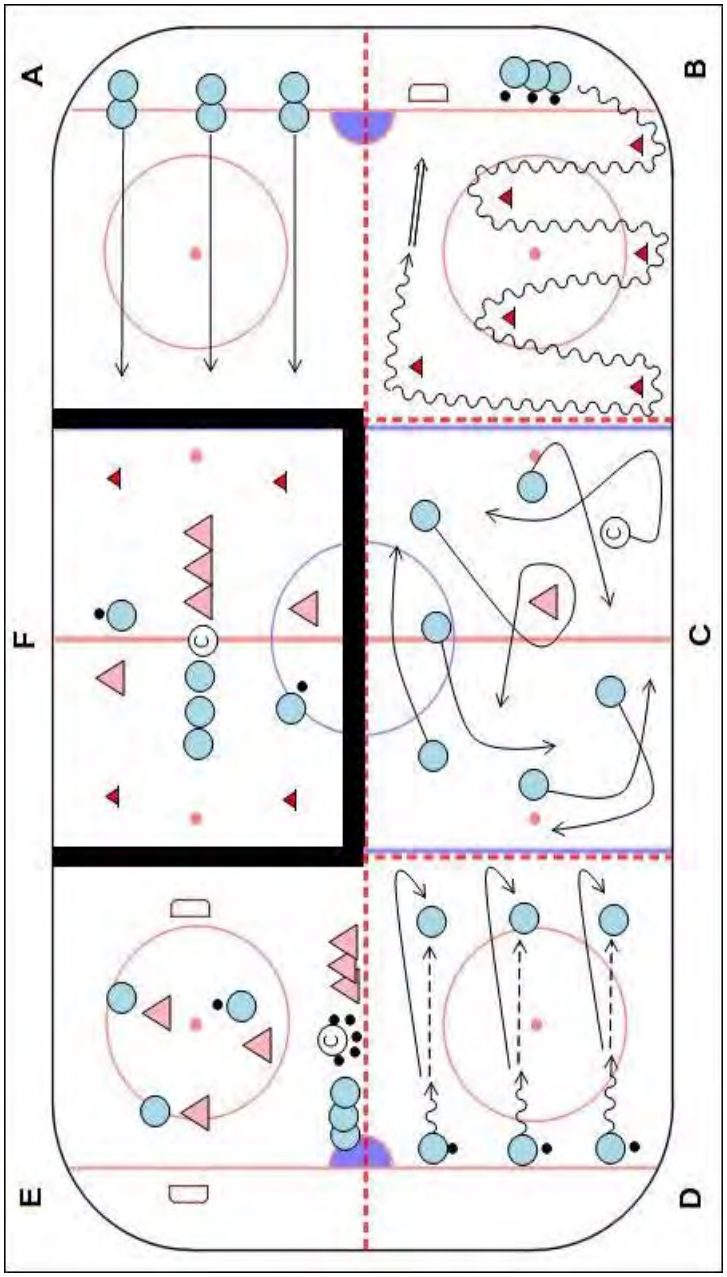
Stanovište B: Vedenie puku pomedzi stojany zakončené streľbou zápästím. Nasledovne, celé oblúčiky okolo každého stojanu zakončené streľbou zápästím. Kontrolujeme, či každý z hráčov má správne držanie hokejky.

Stanovište C: Naháňačka s obidvoma nohami na ľade. Hráči korčuľujú a unikajú trénerovi za pomoci odrazov z vnútorných hrán, pričom nesmú dvihnúť korčule z ľadu. Ak ich tréner chytí idú na kolená. Ak okolo neho hráč urobí celý oblúčik, tak je voľný.

Stanovište D: Hráč s pukom vykorčuľuje 3 – 4 kroky a prihráva na druhú stranu hráčovi a zaradí sa za neho. Tento hráč vykorčuľuje s pukom 3 – 4 kroky a prihráva na druhú stranu hráčovi a zaradí sa za neho. Kyvadlová forma prihrávok – ťahom.

Stanovište E: Hra 3 – 3 na malom priestore s výmenou hráčov každých 30 sekúnd.

Stanovište F: Hra 1–1 alebo 2–2 s cieľom trafiť kužeľ. Hráč, ktorý pukom trafí kužeľ, získava bod. Tréner môže určiť aj dvojice hrajúce proti sebe.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: vedenie puku – 5 min.
Hráči vedú puk po celom ihrisku ľubovoľne. Na signál trénera skočia do najbližšieho kruhu a vedú puk v kruhu. Na najbližší signál vykorčuľujú von z kruhu a pokračujú do opačnej strany.

Stanovište A: Hráč korčuľuje po kruhu (odšlapávanie – kolobežka) a prekladá doľava. Každý hráč prekladá dve kolá. Ďalší štartuje, keď hráč prekorčuľoval popred neho po prvom kole. Tréneri by sa mali venovať hráčom individuálne. Hokejku držíme vo vnútri. Dôraz na správnu techniku prekladania.

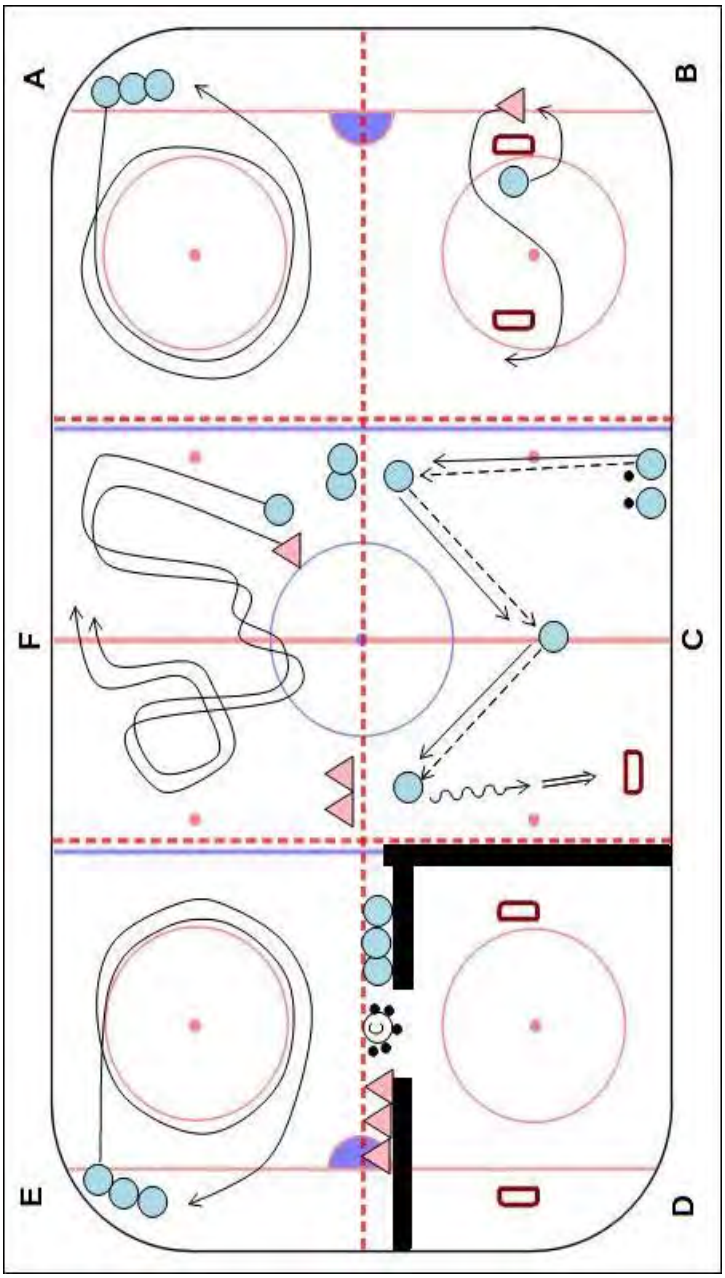
Stanovište B: Naháňačka okolo bránok. Nahaňajúci sa snaží chytiť hráča korčuľovaním spoza brány, viď. obrázok. Túto hru môže vykonávať aj viac hráčov súčasne.

Stanovište C: Prihraj a nasleduj prihrávku. Hráč prihráva puk nasledujúcemu hráčovi a korčuľuje na jeho miesto. Prihrávame ťahom a ukážem si hokejkou, kam má hráč prihrať. Zakončenie je streľbou ťahom na bránu.

Stanovište D: Hra 3 – 3 a striedanie hráčov je na signál trénera po 30 sekundách.

Stanovište E: Hráč korčuľuje po kruhu (odšlapávanie – kolobežka) a prekladá doprava. Hokejku držíme vo vnútri. Dbáme na správnu techniku prekladania.

Stanovište F: Ruskí strážcovia. Dvaja hráči spolu korčuľujú pričom jeden („opakovač“) opakuje všetko to, čo vykoná vodca. U hráčov podporujeme kreativitu pohybov. Môžeme realizovať s pukom, alebo súčasne viac dvojíc. Pracujeme na korčuľovaní, využívaní hrán, koordinácii atď.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Tréneri hneď na začiatku rozmiestnia prekážky na každú modrú čiaru. Hráči korčuľujú na ihrisku smerom k osi a späť k mantinelu. Musia preskakovať prekážky a vykonávať pritom rôzne skoky a poskoky. Na červenej čiare je pokľak na obidve kolená pri osi a opäť k mantinelu. Striedame výbušnosť pohybov.

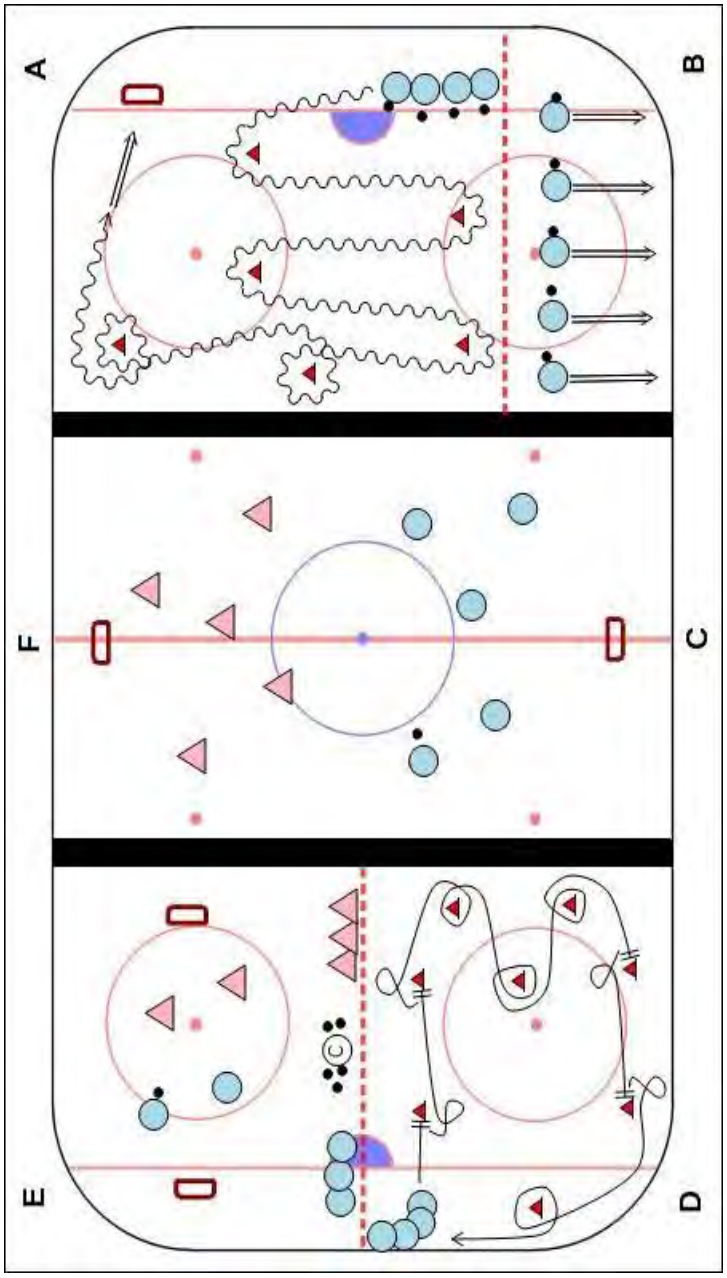
Stanovište A: Hráči korčuľujú a vedú puk slalomom pomedzi stojany. Cvičenie zakončujú streľbou na bránu. Kontrolujeme, či každý z hráčov drží správne hokejku.

Stanovište B: Hráči pracujú na technike streľby ťahom oproti mantinelu. Hráč stojí bokom k mantinelu, aby bol možný prenos vlastnej váhy na prednú nohu. Puk začína spoza zadnej nohy a prechádza ťahom k cieľu.

Stanovište C a F: Futbal 5 – 5 alebo 4 – 4 na šírku ihriska v 40 sekundových intervaloch v akomkoľvek počte, ktorý umožní hráčom zúčastniť sa na každom druhom striedaní.

Stanovište D: Prekážková dráha sa zameriava na brzdy, štarty a korčuliarsku koordináciu pohybu v oblukoch. Po štarte hráča sme aktívni a pomáhame hráčom individuálne s technikou korčuľovania.

Stanovište E: Hra 2 – 2 v 30 až 40 sekundových striedaniach. Hráči môžu dať gól do každej brány. Tréner neustále sleduje puk v hre a počíta góly až do ukončenia striedania.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Prvých 5 minút nechajte hráčov sa vyhrať na celej ploche. Dajte im k dispozícii všetko možné (čierne puky, malé puky, softbalové loptičky, tenisové loptičky a pod.) a nechajte ich nech sú kreatívni.

Stanovište A: Hra 1 – 1 (x 2). Hráči hrajú na malom priestore a góly dávajú do brány oproti. Tréner neustále sleduje puk a po góle nastreľuje nový puk.

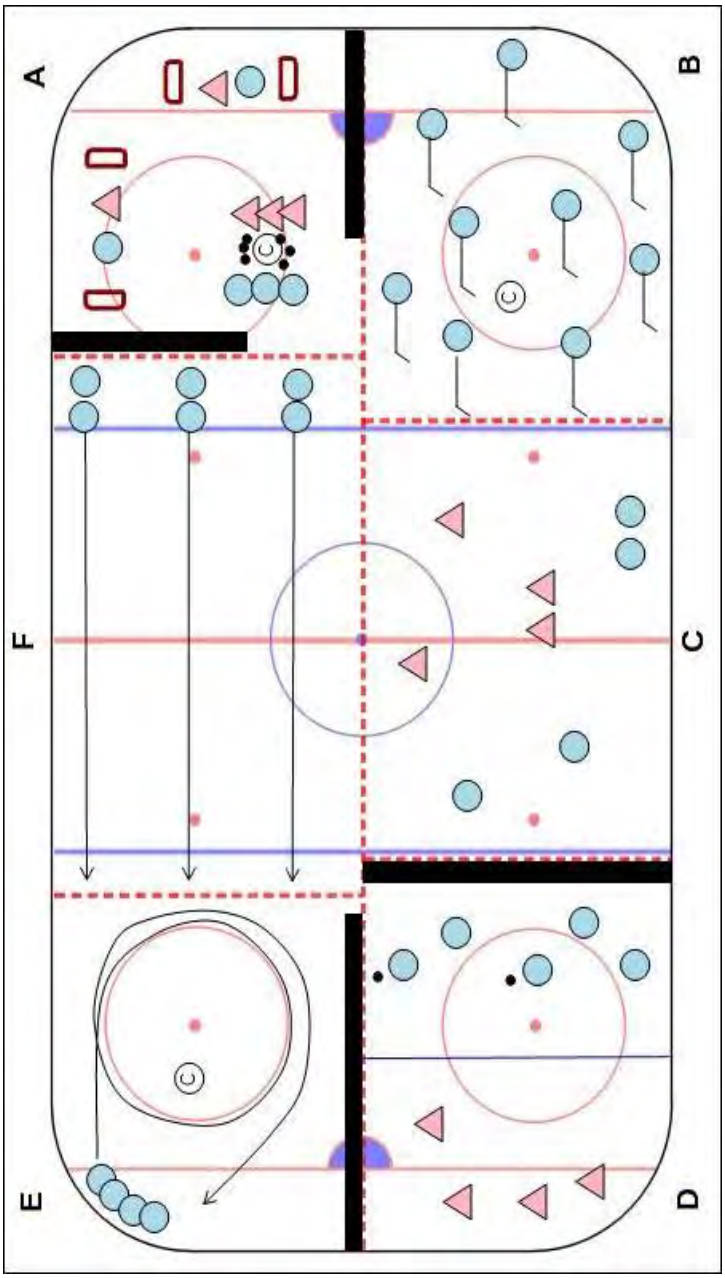
Stanovište B: Na hranách okolo hokejky. Hráči položia hokejky pred seba po dĺžke na ľad. Na vnútornej hrane, na vonkajšej hrane okolo hokejky, 2 kolá na vnútornej hrane, na vonkajšej hrane okolo hokejky, preskoky obidvoma nohami cez hokejku, preskoky na jednej nohe cez hokejku. Všetky cvičenia vykonávame ľavou aj pravou nohou.

Stanovište C: Hráči hrajú 1 – 1 voľnú hru. Na signál trénera hráči prihrajú puk stojacim hráčom. Prihrávame ťahom – forhendom aj bekhendom (tvrdá a presná prihrávka).

Stanovište D: Hráči sú rozdelení do dvoch družstiev a každé je na jednej strane. Nesmie prejsť za čiaru. Hráči sa snažia prestreľovať čo najviac pukov na polovičku súpera. Na signál trénera sa hra ukončí a družstvo, ktoré bude mať menej pukov na svojej polovičke vyhráva. Do stredu sa môže dať aj prekážka a hráči budu musieť puk pri prestreľovaní zodvihnúť.

Stanovište E: Prekladanie (odšlapávanie) po kruhu doľava aj doprava. Dôraz na správnu techniku prekladania a držania hokejky.

Stanovište F: Korčuľovanie – abeceda a technika. Kroky cez hokejku, hokejka cez nohy, pokľak na kolená, pokľak na kolená s obratom o 360°, vnútorné aj vonkajšie hrany, beh vpred na korčuliach, skoky do strany a pod.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Tréneri hneď na začiatku rozmiestnia prekážky na každú modrú čiaru. Hráči korčuľujú na ihrisku smerom k osi a späť k mantinelu pričom musia preskakovať prekážky a vykonávať pritom skok supermana. Na červenej čiare je pokľak na obidve kolená pri osi a naspäť k mantinelu. Mix koordinačných pohybov. Prvých 5 minút.

Stanovište A: Hra 2 – 2. Hráči hrajú s ringo krúžkom na malom priestore. Dĺžka striedaní je 30 sekúnd.

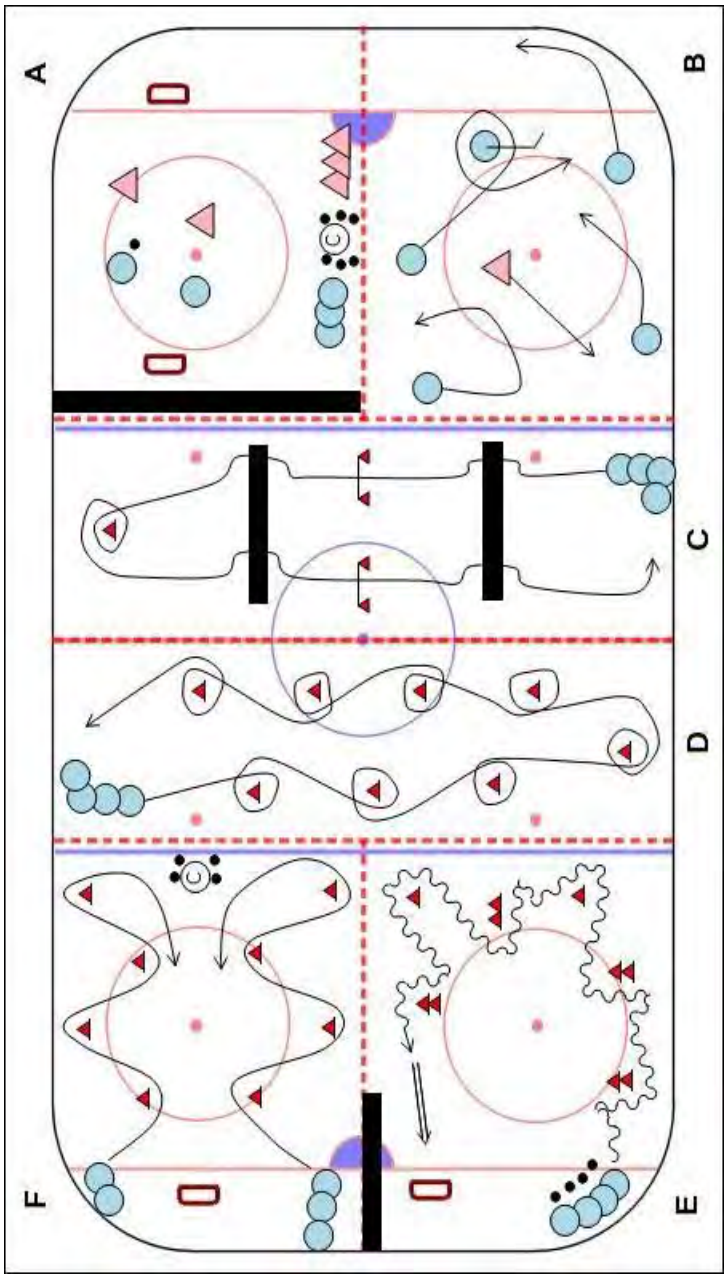
Stanovište B: Zamrznutý – naháňačka. Tréner alebo určení hráči naháňajú. Ak niekoho chytia, tak zostáva stáť na mieste a „zamrzne“, hokejku položí na ľad pred seba. Vyslobodiť ho môže len iný hráč ak ho obkorčuľuje celým oblúčikom a preskočí jeho hokejku.

Stanovište C: Hráči štartujú prekážkovú dráhu z rôznych polôh. Po štarte preskakujú mantinel, podliezajú prekážky a robia celý oblúčik okolo stojanu. Dôraz na správne držanie hokejky.

Stanovište D: Hráči korčuľujú slalom okolo stojanov s celými oblúčikmi. V polovici môžeme pridať puk. Hráčom sa venujeme individuálne, hlavne a opravujeme zlú techniku realizácie pohybu.

Stanovište E: Vedenie puku s klamlivým pohybom. Hráči vedú puk a na každú prekážku zdvojených stojanov vykonávajú klamlivý pohyb v čo najširšom rozsahu pohybu. Zakončenie cvičenia je streľbou na bránu.

Stanovište F: Súboj o puk. Hráči pretekajú o voľný puk a zakončenie je streľbou na bránu jedného z hráčov. **Obmeny:** štart zo sedu, z ľahu na chrbte, celé oblúčiky okolo stojanov a pod. Správne držanie hokejky.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Prvých 5 minút nechajme hráčov sa voľne hrať po celej ploche. Dajte im k dispozícii všetky pomôcky (čierne puky, modré puky, softbalové loptičky, tenisové loptičky a pod.) a nechajte ich nech sú kreatívni.

Stanovište A: Prekladanie po kruhu doľava aj doprava. Dôraz na správnu techniku prekladania a držania hokejky. Tréneri sa hráčom venujú individuálne.

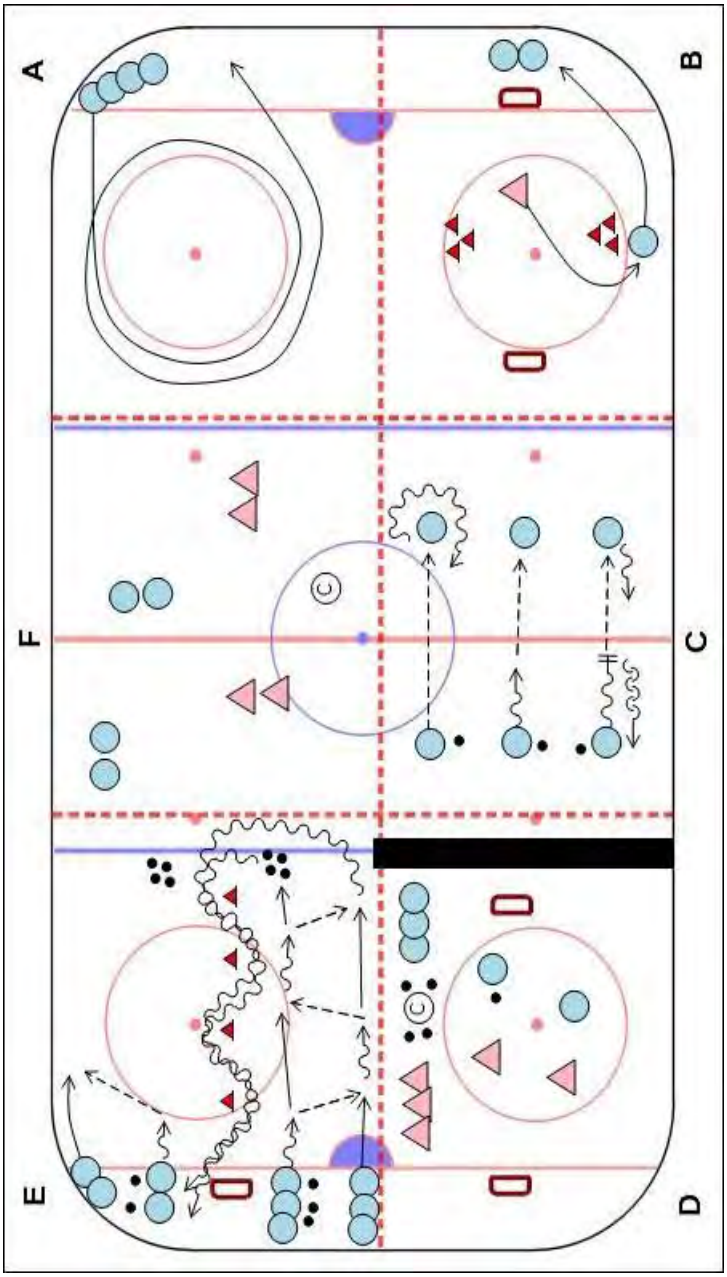
Stanovište B: Naháňačka okolo bránok a stojanov. Nahaňajúci sa snaží chytiť hráča korčuľovaním a vyhýbaním sa bránkam a stojanom viď. obrázok.

Stanovište C: Prihrávanie a spracovanie puku v pohybe. Hráč prihráva forhendom potom bekhendom. Prihrávka a obkorčuľovanie hráča. Korčuľovanie vpred a prihrávka, brzda a korčuľovanie vzad späť na pôvodné miesto.

Stanovište D: Hra 2 – 2 s možnosťou gólu do obidvoch brán. Tréner sleduje puk v hre a po góle nastreľuje nový puk až do konca striedania, ktoré trvá 30 sekúnd.

Stanovište E: 2 – 0 prihraj a korčuľuj. Hráči si prihrávajú 2 – 0, následne vedú puk každý zvlášť pomedzi stojany. Hráči korčuľujú priamo vpred a prihrávajú si forhendom a bekhendom. Dbáme na správnu techniku prihrávky ťahom. Hokejka je neustále na ľade.

Stanovište F: „Na zlodeja“. Každý hráč má puk. Na signál trénera sa hráči usilujú ukradnúť puk iným hráčom a pritom si stále udržať ten svoj a neprísť oň.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Korčuľovanie – 7 minút. Korčuľovanie - z rohu ihriska po obvode kruhov do osmičky, brzdy pri mantineli na modrej, červenej a modrej čiare, následne pokračujú a prekladajú po obvode kruhov do osmičky na druhej strane ihriska a zaradia sa do rohu na druhej strane. **Obmena:** korčuľovanie vzad, s pukom.

Stanovište A: Hráči vedú puk popri mantineli s prihrávkami na trénerov, zakončenie je streľbou na bránu. Snažia sa prihrávať aj puk spracovávať v pohybe. Ak hráč prihráva bekhendom, tak aj spracováva bekhendom.

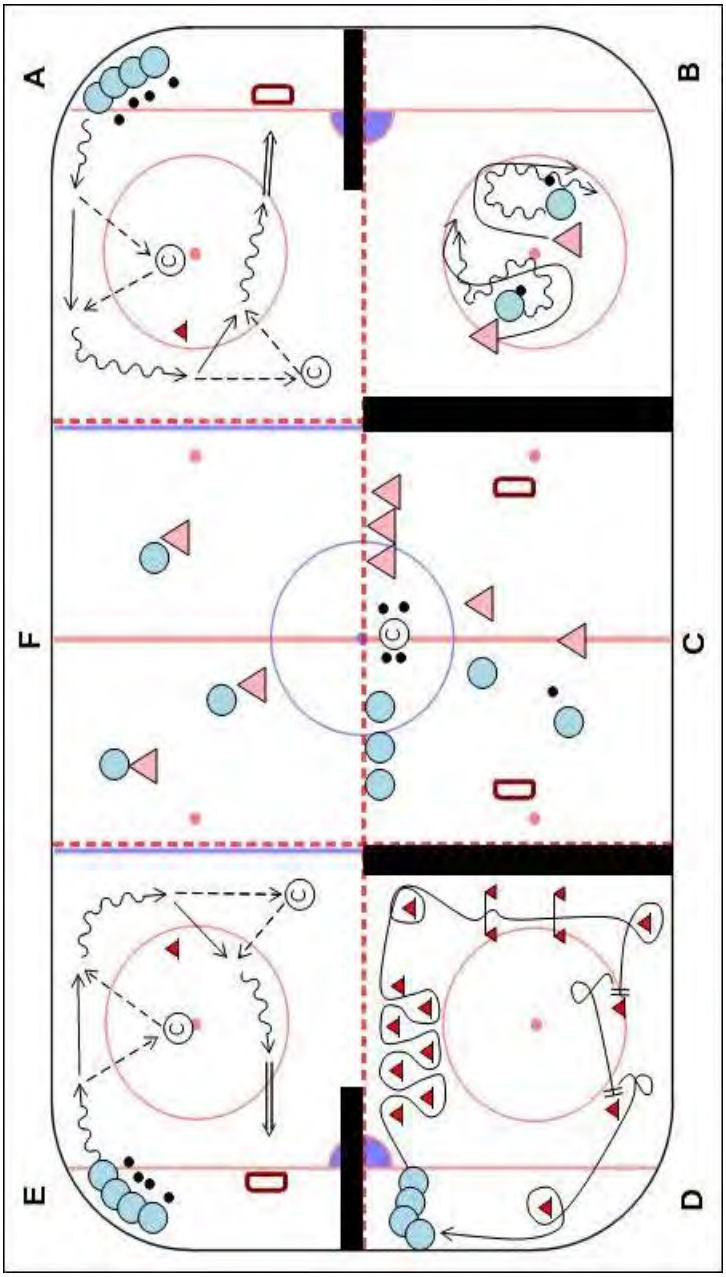
Stanovište B: Býk v ringu (x 2). Hráč vedie puk vo vnútri kruhu a vyhýba sa býkovi. Býk sa snaží vytlačiť hráča s pukom von z kruhu. Ten si puk naopak chráni. **Obmena:** futbalová lopta v dvoch rukách.

Stanovište C: Hra 2 – 2 futbal s pukom (bez hokejky) a gólom na obidve brány. Tréner sleduje puk v hre a po góle nastreľuje nový počas trvania celého striedania, ktoré je 30 sekúnd.

Stanovište D: Prekážková dráha. Hráči korčuľujú bez puku a vykonávajú tesný slalom pomedzi stojany, celé oblúčiky, preskok cez prekážku a podlezenie prekážky a brzdy. **Obmena:** s pukom.

Stanovište E: Hráči vedú puk popri mantinely s prihrávkami na trénerov, zakončenie je streľbou na bránu. Snažia sa prihrávať aj puk spracovávať v pohybe. Ak hráč prihráva backhandom, tak aj spracováva backhandom.

Stanovište F: Voľná hra 1 – 1. Hráči hrajú v pároch 1 – 1 (voľná hra). Všetci hráči sú zapojení naraz. Hrá sa 30 – 40 sekúnd a potom si hráči medzi sebou prihrávajú, počas toho ako odpočívajú (oddychujú).



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

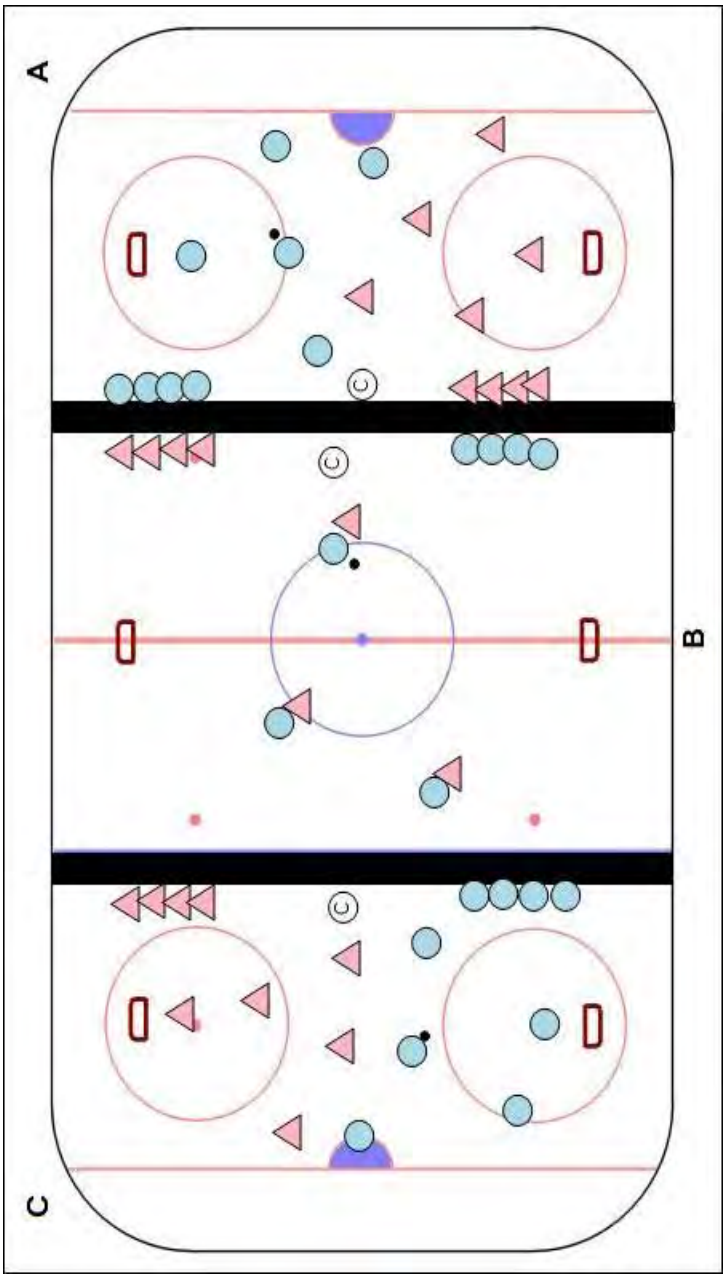
Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Cvičenia vo dvojiciach – 10 min. Rozdelíme hráčov do šiestich skupín a to po dvoch v každom pásme. Hráči pracujú vo dvojiciach v nasledujúcom poradí:
Začneme s ruskými strážcami (kreatívne korčuľovanie, kde jedného hráča napodobňuje druhý hráč). Ruskí strážcovia s pukom, voľná hra 1 – 1, voľná hra 2 – 2. Každú činnosť opakovať dvakrát po 45 sekúnd. Medzi týmito činnosťami hráči pracujú na prihrávkach (technike) forhendom, bekhendom a pod. (tvrdo a presne).

Stanovište A: Hra 5 – 5, 4 - 4 na šírku ihriska. Hráči hrajú 5 – 5, 4 – 4 alebo v inom počte na šírku ihriska, tak aby každé druhé striedanie mohli hrať. Striedanie trvá 45 sekúnd.

Stanovište B: Hra 1 – 1 na šírku ihriska. Hrá sa 1 – 1 dovtedy, kým niekto neskóruje. Máme 3 až 4 dvojice 1 – 1 a súťažia do ukončenia času určeného pre toto cvičenie. Keď súťaž 1 – 1 skončia, hráči prejdú na tímovú striedačku. Môžeme hrať aj 2 – 2.

Stanovište C: Futbal 5 – 5, 4 – 4, na šírku ihriska. Hráči hrajú 5 – 5, 4 – 4 alebo v inom počte na šírku ihriska futbal s pukom, tak aby každé druhé striedanie mohli hrať. Striedanie trvá 45 sekúnd.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

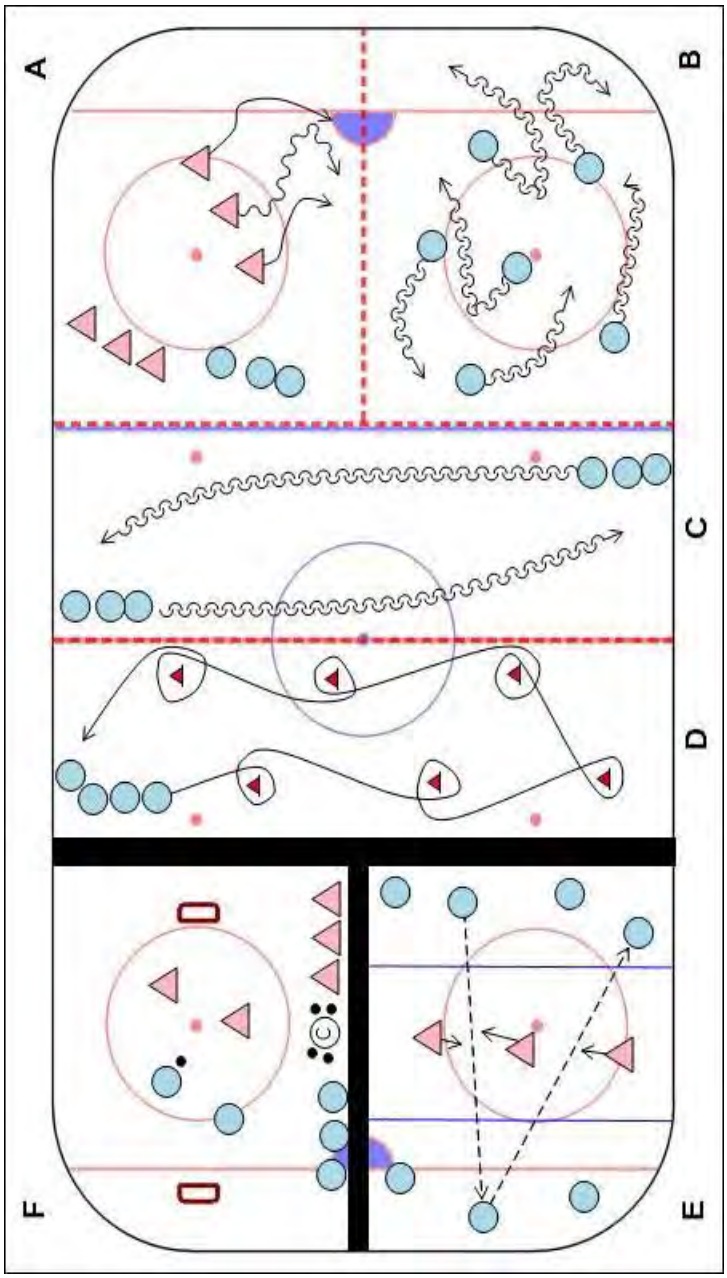
Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Korčuľovanie – 7 minút. Korčuľovanie - z rohu ihriska po obvode kruhov do osmičky, brzdy pri mantineli na modrej, červenej a modrej čiare, následne pokračujú a prekladajú po obvode kruhov do osmičky na druhej strane ihriska a zaradia sa do rohu na druhej strane. **Obmena:** korčuľovanie vzad, s pukom.

Stanovište A: Hra 1 – 1 – 1 voľná hra. Hráči sú rozdelení do trojíc. Hrá sa voľná hra 1 – 1 – 1 v uzavretom priestore. Podporovať hráčov vo využívaní svojich zručností s hokejkou a rukami, nie stále len korčuľovanie preč od protihráčov.
Stanovište B: „Zrážaná“ zadkom v jazde vzad. Hráči korčuľujú vzad a snažia sa ostatných hráčov trafiť a vyviesť z rovnováhy. Každý začína s rukami na kolenách. Posledný stojací hráč vyhráva.
Stanovište C: C – štarty vzad. Tréner pracuje s hráčmi na C – štarte vzad a na korčuľovaní smerom vzad. Jeden tréner pracuje na štarte z ľavej nohy a jeden tréner pracuje na štarte z pravej nohy.
Stanovište D: Celé oblúčiky. Hráči korčuľujú celé oblúčiky okolo stojanov. Dôraz na správne držanie hokejky a vytáčanie v ramenách. Po niekoľkých minútach pridáme puk.
Stanovište E: Pomocou spreja rozdelíme ľad na tri zóny a aj hráčov do troch skupín. Hráči v koncových zónach sa snažia prihrať do druhej koncovej zóny tak, aby to nezachytil hráč v strede. Ak sa tak stane, tak hráč zo stredu sa stáva prihrávajúcim a opačne. Povolené sú len priame prihrávky po ľade (o mantinel nie). Používajme 3 – 4 puky naraz.
Stanovište F: Hra 2 – 2 s gólom na obidve brány. Hráči hrajú 2 – 2 na malom priestore a gól platí do obidvoch brán. Striedanie trvá 30 sekúnd.



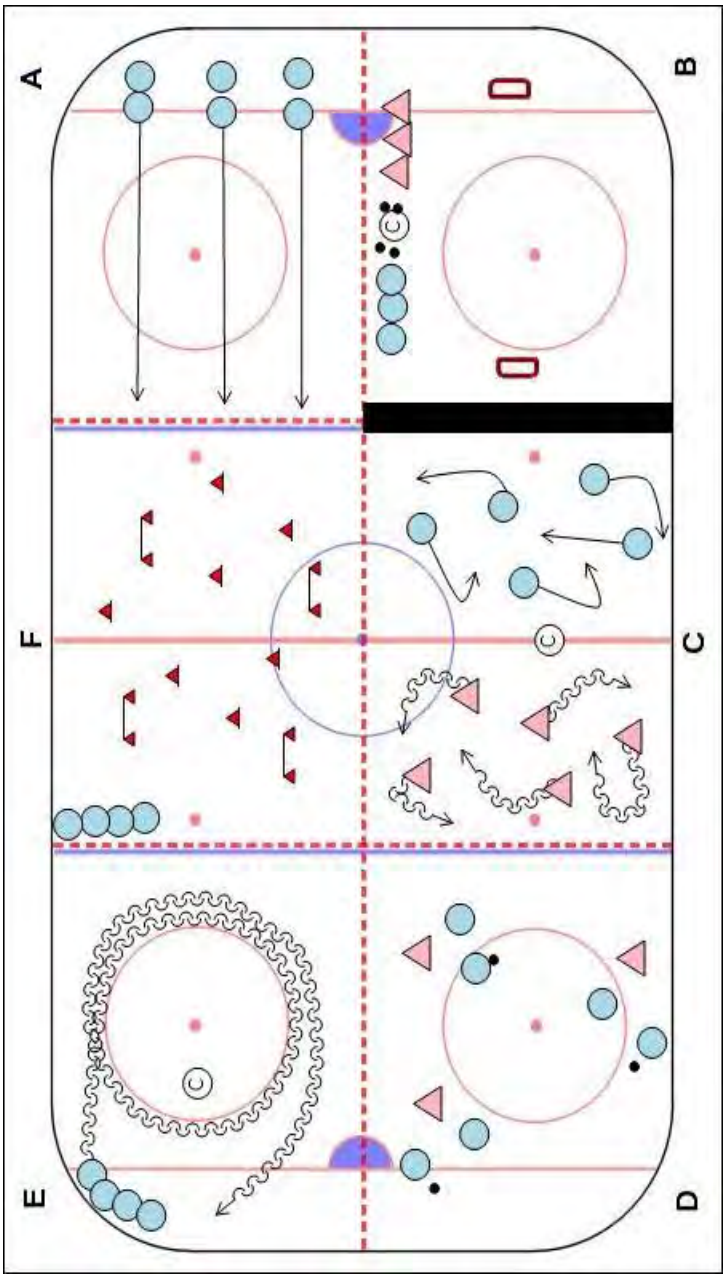
Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Cvičenia vo dvojiciach – 10 min. Rozdelíme hráčov do šiestich skupín a to po dvoch v každom pásme. Hráči pracujú vo dvojiciach v nasledujúcom poradí:
Začneme s ruskými strážcami (kreatívne korčuľovanie, kde jedného hráča napodobňuje druhý hráč). Ruskí strážcovia s pukom, voľná hra 1 – 1, voľná hra 2 – 2. Každú činnosť opakovať dvakrát po 45 sekúnd. Medzi týmito činnosťami hráči pracujú na prihrávkach (technike) forhendom, bekhendom a pod. (tvrdo a presne).
Stanovište A: Korčuliarska abeceda vpred a vzad. Prekračovanie hokejky v Ľ/P ruke vpred aj vzad, hokejku pomedzi nohy vpred aj vzad, pokľaky na kolená vpred aj vzad, pokľaky na Ľ/P koleno vpred aj vzad, kruhy rukami vpred aj vzad apod.
Stanovište B: Hra 3 – 3 vo vymedzenom priestore. Hráči hrajú 3 – 3 vo vymedzenom priestore.
Stanovište C: Naháňačka vpred a vzad. Hráči sú rozdelení červenou čiarou. Na jednej strane môžu korčuľovať vpred a na druhej strane vzad. Tréner alebo určený hráč naháňajú všetkých hráčov a ak niekoho chytí, tak ostane stáť a vyslobodí ho hráč, ktorý okolo neho obkorčuľuje.
Stanovište D: Hra 2 – 1 voľná hra. Hráčov rozdelíme do skupín po troch. Dvaja hráči hrajú voľne a snažia sa udržať si puk od tretieho hráča zo svojej skupiny. Ak získa puk nový hráč, tak sa útočiaci hráč stáva brániacim a snaží sa odobrať puk.
Stanovište E: Prekladanie vzad. Prekladáme po obvode kruhu pričom kladieme dôraz na správnu techniku pohybu. Tréneri pracujú s hráčmi individuálne podľa potreby.
Stanovište F: Vedenie puku a prenasledovanie lídra. Prvý hráč korčuľuje pomedzi prekážky a vedie puk ako líder a druhý hráč korčuľuje za ním, nasleduje ho a opakuje po ňom všetko, čo vykonáva.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Prvých 5 minút nechajte hráčov sa vyhrať na celej ploche. Dajte im k dispozícii všetky pomôcky (čierne puky, modré puky, softbalové loptičky, tenisové loptičky a pod.) a nechajte ich nech sú kreatívni.

Stanovište A: Korčuliarska abeceda – hrany. Beh na korčuliach, vonkajšie hrany vpred a vzad, vnútorné hrany vpred a vzad, znožné skoky vpred aj vzad a opačne (s obratom), skoky na jednej nohe vpred aj vzad a opačne (s obratom).

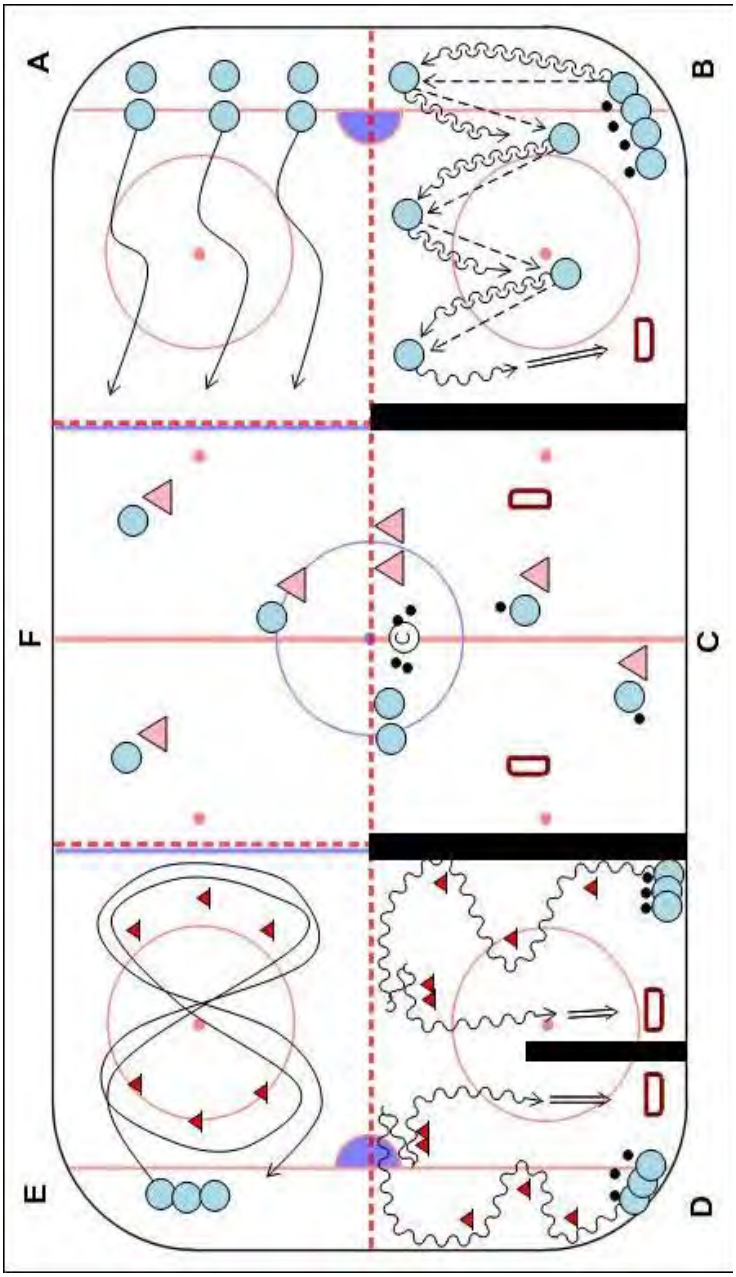
Stanovište B: Prihraj a korčuľuj. Hráči prihrávajú nasledujúcemu hráčovi v poradí a korčuľujú vzad na jeho miesto. Posledný hráč zakončuje cvičenie streľbou na bránu.

Stanovište C: Hra 1 – 1 (x 2). Hráči hrajú 1 – 1 na vymedzenom priestore s dĺžkou striedania 30 sekúnd. Naraz hrajú dve dvojice.

Stanovište D: Hráči vedú puk okolo prekážok (stojanov). Na zdvojený stojan hráči vykonávajú „prehnaní" klamlivý pohyb a po ňom zakončujú streľbou na bránu.

Stanovište E: Prekladanie vpred a vzad. Pracujeme na technike prekladania. Každý hráč prekladá dve osmičky okolo stojanov a po prvom kole začína ďalší hráč. Tréneri by mali pracovať s hráčmi individuálne podľa potreby.

Stanovište F: Hra 1 – 1 voľná hra. Hráči hrajú 1 – 1 voľne v priestore a na signál trénera si medzi sebou začínajú prihrávať puk v stoji. Prihrávky sú ťahom forhendom, bekhendom (tvrdo a presne). 30 sekúnd trvanie striedania a 30 sekúnd prihrávky. Tréneri pomáhajú s technikou.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

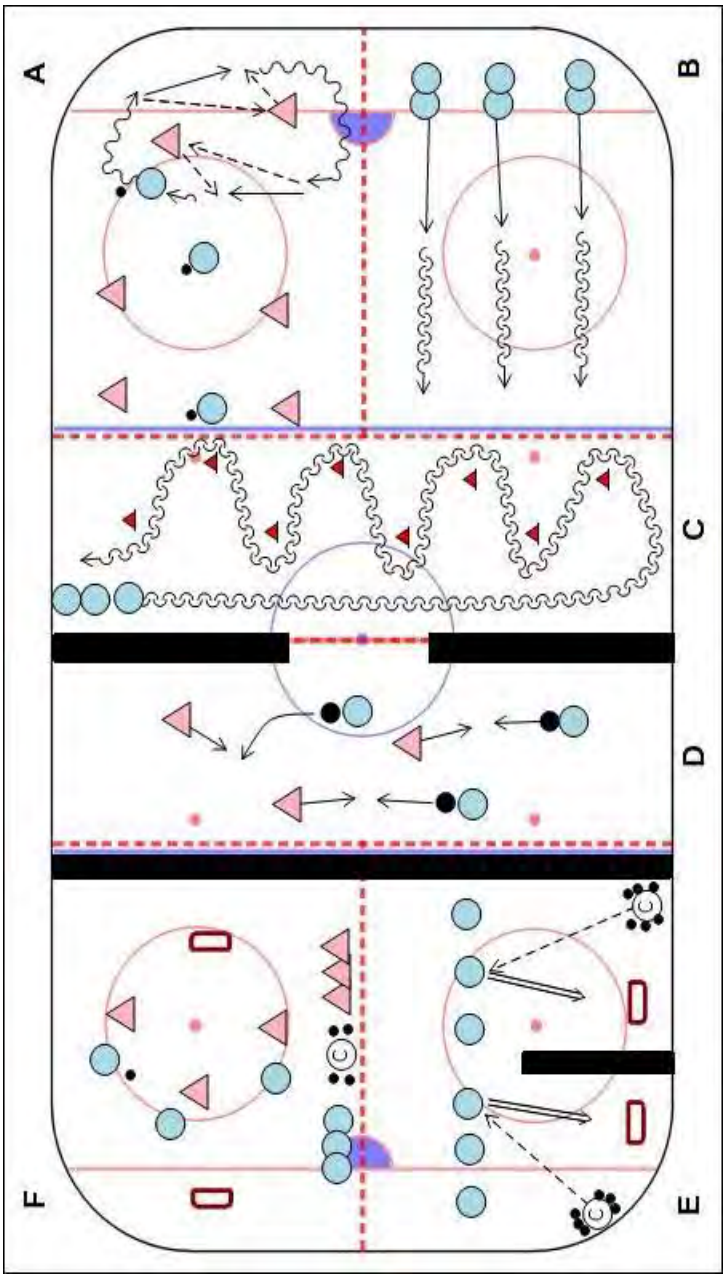
Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Korčuľovanie okolo hokejky – 5 min. Hráčov rozdelíme do troch skupín. Hráči položia pred seba na ľad hokejku a postupne vykonávajú nasledujúce cvičenia: Na vnútornej hrane, na vonkajšej hrane okolo hokejky, preskoky obidvoma nohami cez hokejku, preskoky na jednej nohe cez hokejku. Všetky cvičenia vykonávame ľavou aj pravou nohou.

Stanovište A: Prihrávky v trojici. Rozdelíme hráčov do skupín po troch. Dvaja hráči sú statickí a jeden hráč korčuľuje okolo nich a všetci traja si prihrávajú medzi sebou. Po 40 sekundách sa mení korčuľujúci hráč.
Stanovište B: Polobraty. Pracujeme na technike korčuľovania, polobraty z korčuľovania vpred do korčuľovania vzad a opačne.
Stanovište C: Korčuľovanie vzad. Pracujeme na technike korčuľovania vzad. Začíname C - štartom vzad a korčuľovaním vzad, a následne korčuľovaním vzad slalom pomedzi stojany. Tréner môže posúvať stojany a udávať tým smer korčuľovania.

Stanovište D: Hra s tlačením pneumatík. Hráči sú rozdelení do dvoch družstiev. Každé ma za úlohu pretlačiť pneumatiku tak, aby sa ňou dotkol súperovej strany ihriska. Cieľom je získať viac bodov. Na začiatku položíme pneumatiky na stred.
Stanovište E: Spracovanie puku a streľba ťahom. Tréner prihráva stojacim hráčom. Hráči si puk spracujú a okamžite strieľajú na bránu. Naučíme hráčov spracovať si puk a hneď nastaviť nohy do streleckej pozície bez miešania puku.
Stanovište F: Hra 3 – 3 na malom priestore. Hráči hrajú 3 – 3 na vymedzenom priestore po dobu 30 až 40 sekundových striedaní.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Prvých 5 minút nechajte hráčov sa vyhrať po celej ploche. Dajte im k dispozícii všetky dostupné pomôcky (čierne puky, modré puky, softbalové loptičky, tenisové loptičky a pod.) a nechajte ich nech sú kreatívní.

Stanovište A: Vedenie puku a prihrávanie o mantinel. Hráči korčuľujú a prihrávajú si dvakrát o mantinel okolo stojanov. Pred streľbou na bránu vykonávajú ešte klamlivý pohyb na zdvojené stojany doľava aj doprava.

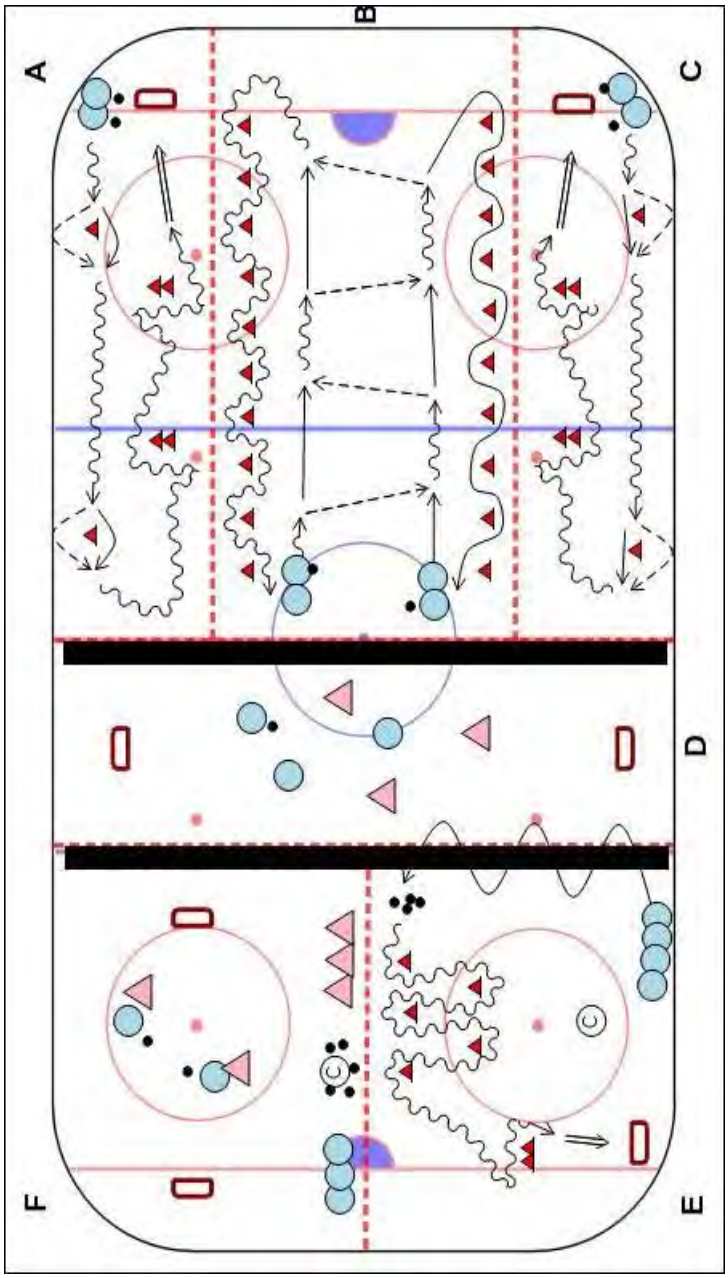
Stanovište B: Prihraj a korčuľuj 2 – 0. Dvaja hráči si prihrávajú v pohybe smerom k bránkovisku a späť sa vracajú pomedzi stojany a to jeden bez puku a jeden s pukom.

Stanovište C: Vedenie puku a prihrávanie o mantinel. Hráči korčuľujú a prihrávajú si dvakrát o mantinel okolo stojanov. Pred streľbou na bránu vykonávajú ešte klamlivý pohyb na zdvojené stojany doľava aj doprava.

Stanovište D: Hra – futbal. Hráči hrajú v malom priestore futbal s pukom.

Stanovište E: Hráči začínajú preskokmi cez mantinel tam a späť. Potom si vezmú puk a vedú ho pomedzi stojany. Na záver robia prehnane klamlivý pohyb na zdvojený stojan a zakončujú cvičenie streľbou na bránu.

Stanovište F: Hra 1 – 1 (x 2). Hráči hrajú 1 – 1 na malom priestore striedania dlhé 30 sekúnd. Naraz hrajú minimálne dve dvojice 1 – 1 (x 2).



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Korčuľovanie okolo hokejky – 5 min. Hráčov rozdelíme do troch skupín. Hráči položia hokejku pred seba na ľad a postupne vykonávajú okolo hokejky nasledovné cvičenia: Na vnútornej hrane, na vonkajšej hrane okolo hokejky, preskoky obidvoma nohami cez hokejku, preskoky na jednej nohe cez hokejku. Všetky cvičenia vykonávame ľavou aj pravou nohou.

Stanovište A: Hra 1 – 1 na bránu. Tréner nastrelí puk do rohu ihriska. Dvaja hráči hrajú o získanie puku. Prvý, ktorý získa puk, útočí na bránu a druhý bráni.

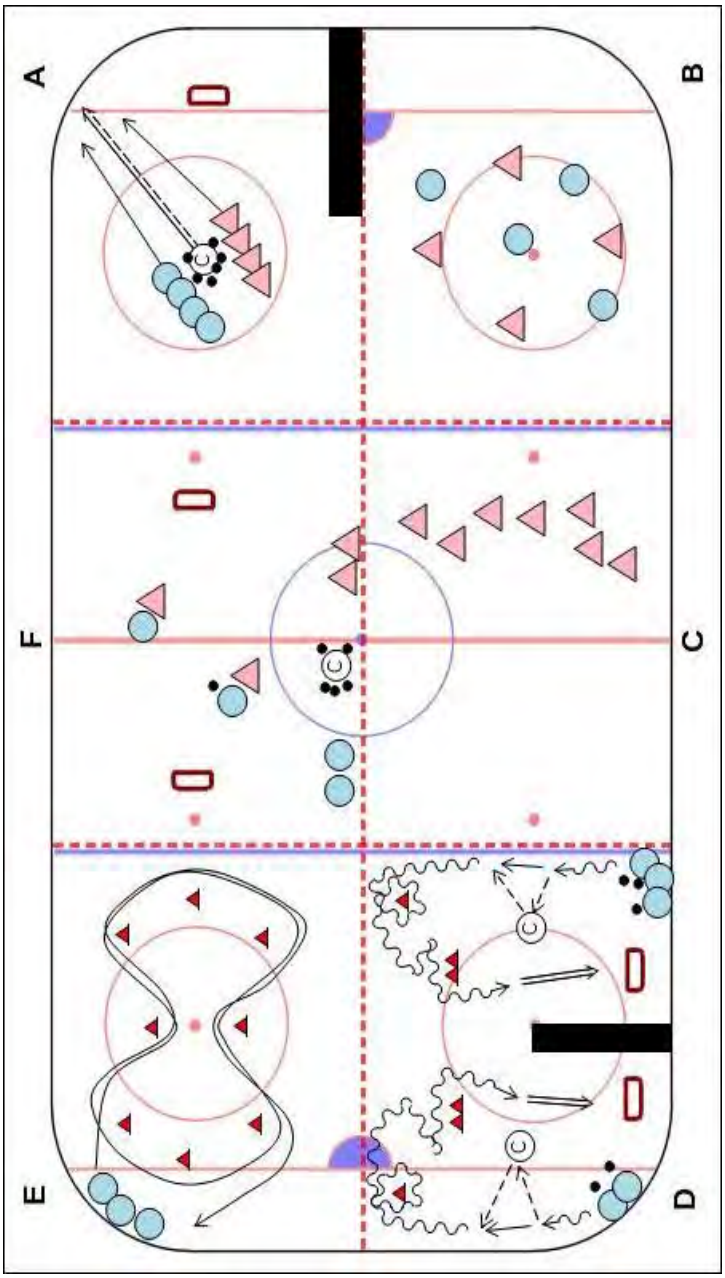
Stanovište B: Ringo – voľná hra. Hrá sa voľne s ringo krúžkami. V hre sú najmenej 3 krúžky, no môže byť aj viac podľa počtu hráčov. Na signál trénera alebo po uplynutí určeného časového limitu, kto nemá krúžok robí 5 znožných výskokov.

Stanovište C: „Tarasov“ – koordinácia pohybov. Hráči opakujú to čo robí tréner, beh s vysokými kolenami, zo strany na stranu vpred aj vzad. Tréner musí byť kreatívny a vyžadovať pohyb hráčov do niekoľkých strán. Hráči si potom prihrávajú až do času výmeny.

Stanovište D: Vedenie puku, prihraj a korčuľuj. Hráči s pukom si prihrávajú o trénera a korčuľujú okolo stojanu, pred streľbou robia prehnane klamlivý pohyb na zdvojený stojan. Ak to majú hráči na bekhend, tak prihrávajú bekhendom.

Stanovište E: Prekladanie. Hráči korčuľujú vpred spoza a pomedzi stojany ako na obrázku. Korčuľujú doľava, doprava a neskôr sa prechádzajú aj na korčuľovanie smerom vzad.

Stanovište F: Hra 2 – 2 na malom priestore. Hráči hrajú 2 – 2 na malom priestore a dĺžka striedania je 30 - 40 sekúnd.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Tréneri hneď na začiatku rozmiestnia prekážky na každú modrú čiaru. Hráči budú korčuľovať na ihrisku smerom k osi a späť k mantinelu. Hráči musia preskakovať prekážky a vykonávať pritom skok supermana. Na červenej čiare je pokľak na obidve kolená pri osi a naspäť k mantinelu. Mix koordinačne náročných pohybov. Prvých 7 minút.

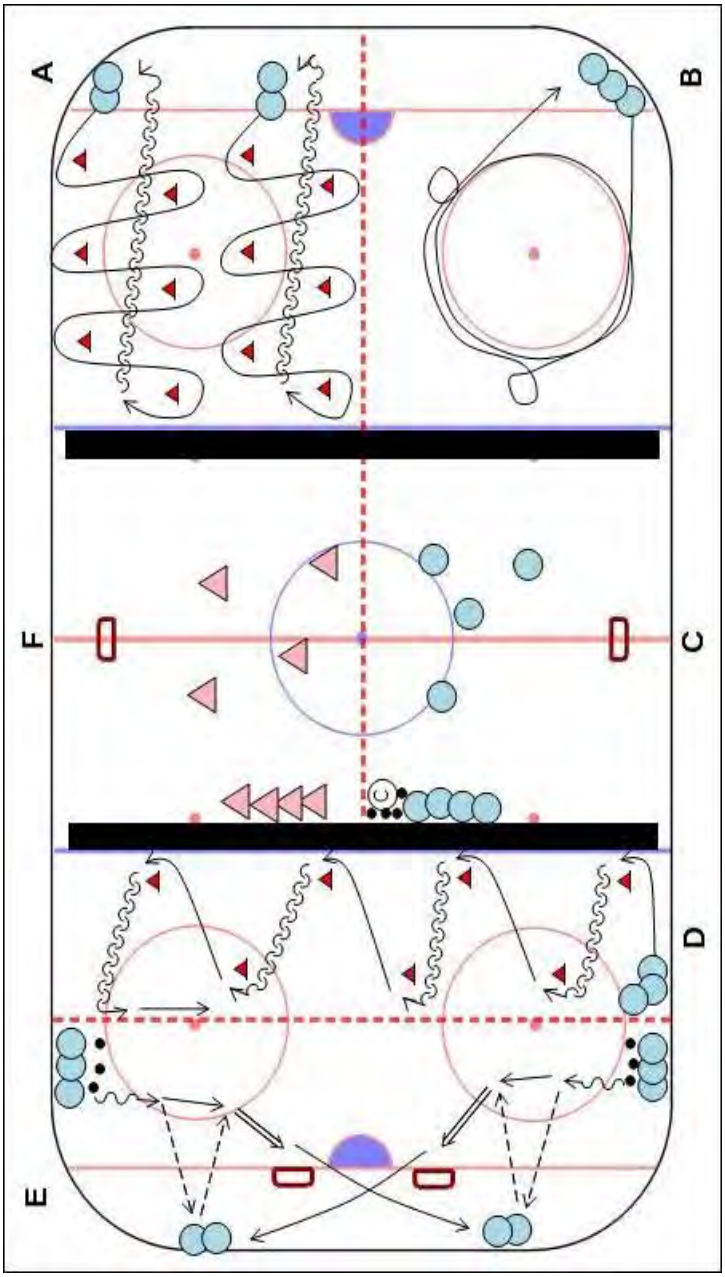
Stanovište A: Korčuliarska „obratnosť" – preteky. Hráčov rozdelíme do skupín a súťažia medzi sebou na slalomovej dráhe. Na konci robia obrat a späť korčuľujú vzad stredom. Po pár súťažiach pridáme puk.

Stanovište B: Prekladanie vpred s celými oblúkmi. Hráči prekladajú vpred po obvode kruhu dve kolá, no na signál trénera vykonajú celý oblúčik smerom von z kruhu a pokračujú v prekladaní.

Stanovište C a F: Futbal. Hráči hrajú na šírku ihriska futbal prvé tri striedania a striedanie trvá 30 – 40 sekúnd.

Stanovište D: Hráči korčuľujú vpred a za stojanmi vždy vykonávajú polobraty do korčuľovania vzad a polobraty do korčuľovania vpred, na záver robia polobrat a korčuľujú späť na začiatok. Tréneri by mali pracovať individuálne s hráčmi, ktori potrebujú technickú pomoc.

Stanovište E: Prihraj a korčuľuj. Hráči vykorčuľujú s pukmi na hokejke krátko vpred a prihrávajú hráčovi za bránkovou čiarou, po prihrávke korčuľujú do priestoru pred bránou a po prihrávke od hráča z poza bránkovej čiary strieľajú na bránu a idú sa zaradiť na druhú stranu do skupiny za bránkovou čiarou. Hráč, ktorý prihrával korčuľuje a zaradí sa do skupiny hráčov s pukmi na svojej strane. Ďalší hráč štartuje ešte pred zaradením sa predchádzajúceho hráča do skupiny. Štart hráčov skončí s dobrými návykmi.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Prihrávky o mantinel, 2 – 0. Hráči korčuľujú cez celú dĺžku a prihrávajú si o mantinel okolo stojanu, a na druhej strane si vytvoria dvojice a cez celú dĺžku späť si prihrávajú medzi sebou a korčuľujú, na druhej strane si vymenia strany. Dĺžka trvania je 7 minút.

Stanovište A: Súboj o puk. Hráči korčuľujú pomedzi stojany (slalom) a zvádzajú súboj o voľný puk. Hráč, ktorý získa prvý puk sa snaží dať gól a druhý sa mu v tom snaží zabrániť.

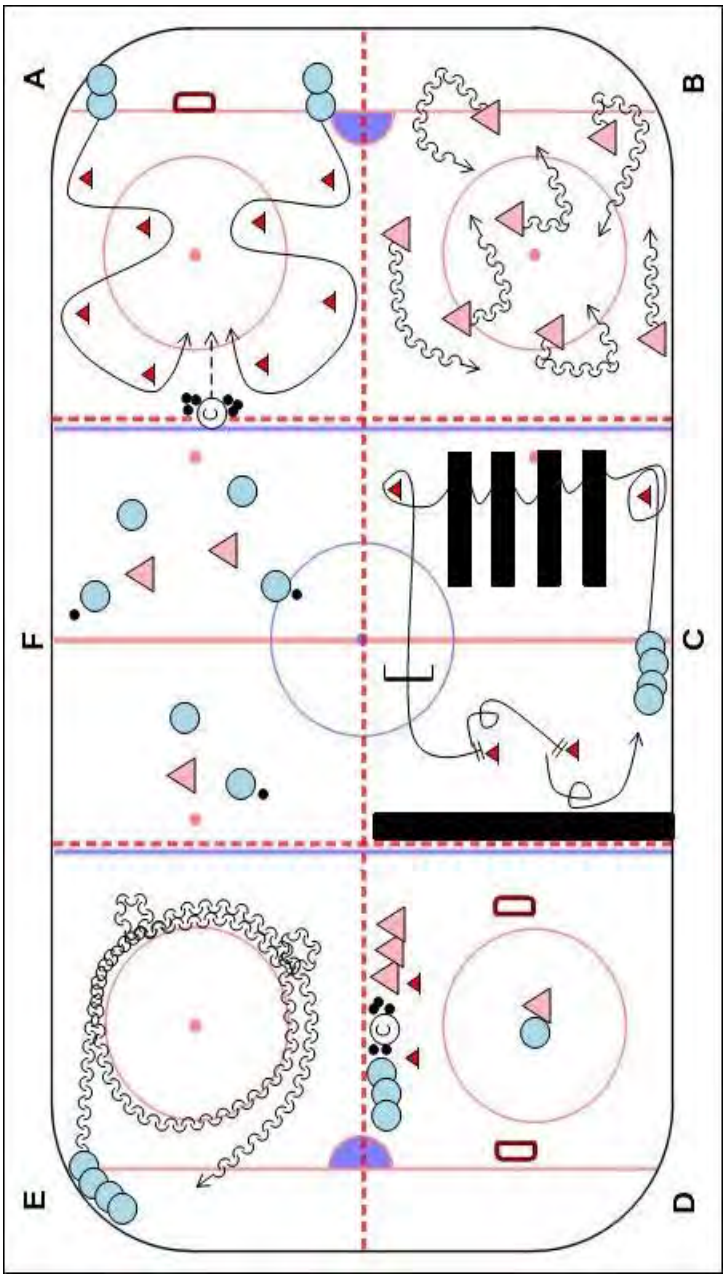
Stanovište B: „Zrážaná“ zadkom v jazde vzad. Hráči korčuľujú vzad a snažia sa ostatných hráčov trafiť a vyviesť z rovnováhy. Každý začína s rukami na kolenách. Posledný stojací hráč vyhráva.

Stanovište C: Prekážková dráha. Zameranie prekážkovej dráhy je na rovnováhu a koordinačné schopnosti. Potom, čo hráči začnú, im budeme aktívne pomáhať s technikou korčuľovania. Oblúčik, preskoky, oblúčik, podlezenie, brzda, obrat, brzda, obrat.

Stanovište D: Hra a súťaž 1 – 1. Hráčom tréner nastrelí puk, aby mohli súťažiť o puk a dať gól. Trvanie striedania je 30 sekúnd a môžeme zapojiť aj dve dvojice naraz.

Stanovište E: Prekladanie vzad. Hráči prekladajú vzad po obvode kruhu dve kolá. Na signál trénera vykonávajú celý oblúčik (malý) a pokračujú ďalej v prekladaní.

Stanovište F: Voľná hra 2 – 1. Hráčov rozdelíme do skupín po troch. Dvaja hráči hrajú voľne s pukom proti jednému hráčovi z ich skupiny. Ak im hráč zoberie puk, tak sa stáva novým hráčom s pukom a jeden z hráčov sa stáva hráčom bez puku (brániacim).



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

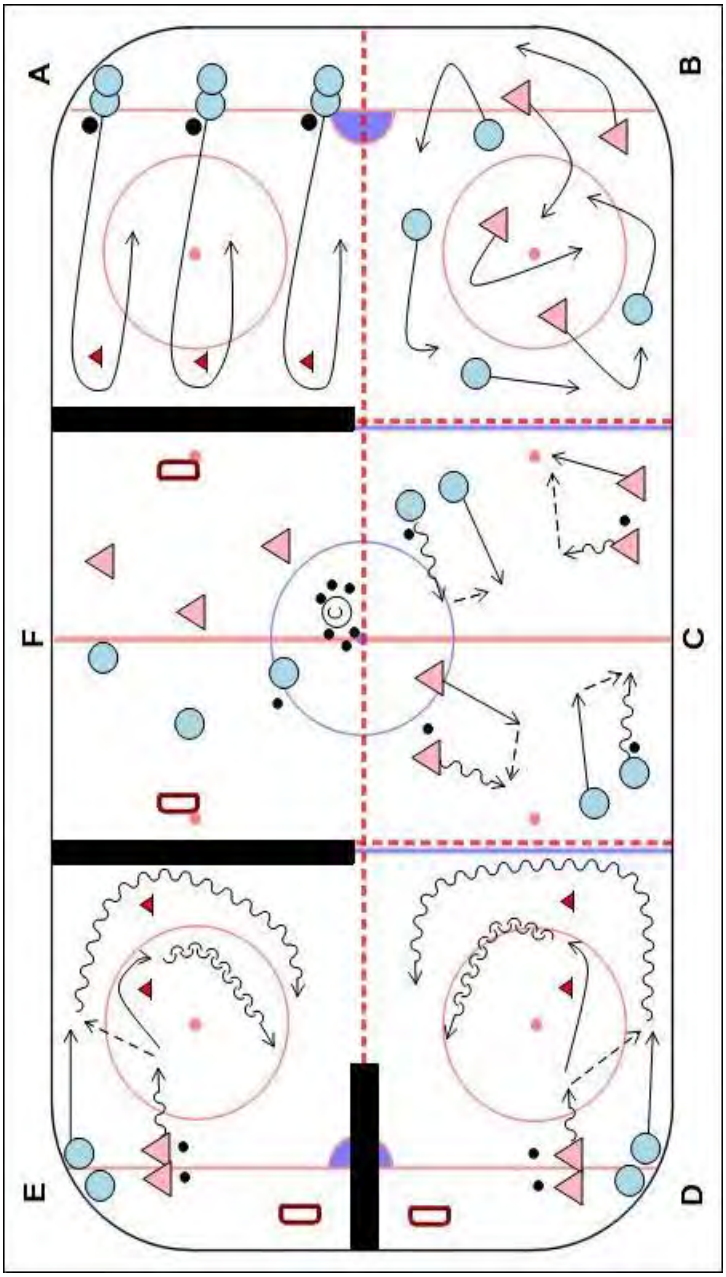
Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Prvých 5 minút nechajte hráčov sa vyhrať na celej ploche. Dajte im k dispozícii všetky dostupné pomôcky (čierne puky, modré puky, softbalové loptičky, tenisové loptičky a pod.) a nechajte ich nech sú kreatívní.

Stanovište A: Súťaž v tlačení pneumatík. V štafete hráči tlačia malú pneumatiku spoza stojan a späť. Zdôrazníme hráčom zohnutie v kolenách a dlhý sklz a odrazy nohami.
Stanovište B: „Na sochy“, krasokorčuľovanie. Hráči sa pohybujú a korčuľujú vo vymedzenej zóne a na signál trénera zamrznú a zotrvajú v nejakej pozícií 3 – 4 sekundy (socha). Nech sú hráči kreatívni a preukážu svoju tvorivosť pri korčuliarskych manévroch.
Stanovište C: Prihrávanie vo dvojici v pohybe. Hráči korčuľujú vo vymedzenom priestore a prihrávajú si v pohybe so svojím partnerom. Tréner im môže určiť smer aj používanie nôh pri spracovaní, či prihrávke.

Stanovište D: 1 – 1 smerom vľavo. Hráč bližšie k bráne prihráva hráčovi k mantinelu, ktorý korčuľuje a s pukom smeruje spoza druhý stojan a útočí na bránu. Hráč bližšie k bráne nadväzuje pohybom na hráča pri mantineli a po obkorčuľovaní prvého stojanu ho atakuje na ľavej strane a bráni.
Stanovište E: 1 – 1 smerom vpravo. Hráč bližšie k bráne prihráva hráčovi k mantinelu, ktorý korčuľuje a s pukom smeruje spoza druhý stojan a útočí na bránu. Hráč bližšie k bráne nadväzuje pohybom na hráča pri mantineli a po obkorčuľovaní prvého stojanu ho atakuje na pravej strane a bráni.
Stanovište F: Hra 3 – 3 vo vymedzenom priestore. Hráči hrajú 3 – 3 vo vymedzenom priestore s dĺžkou striedaní 30 – 40 sekúnd.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

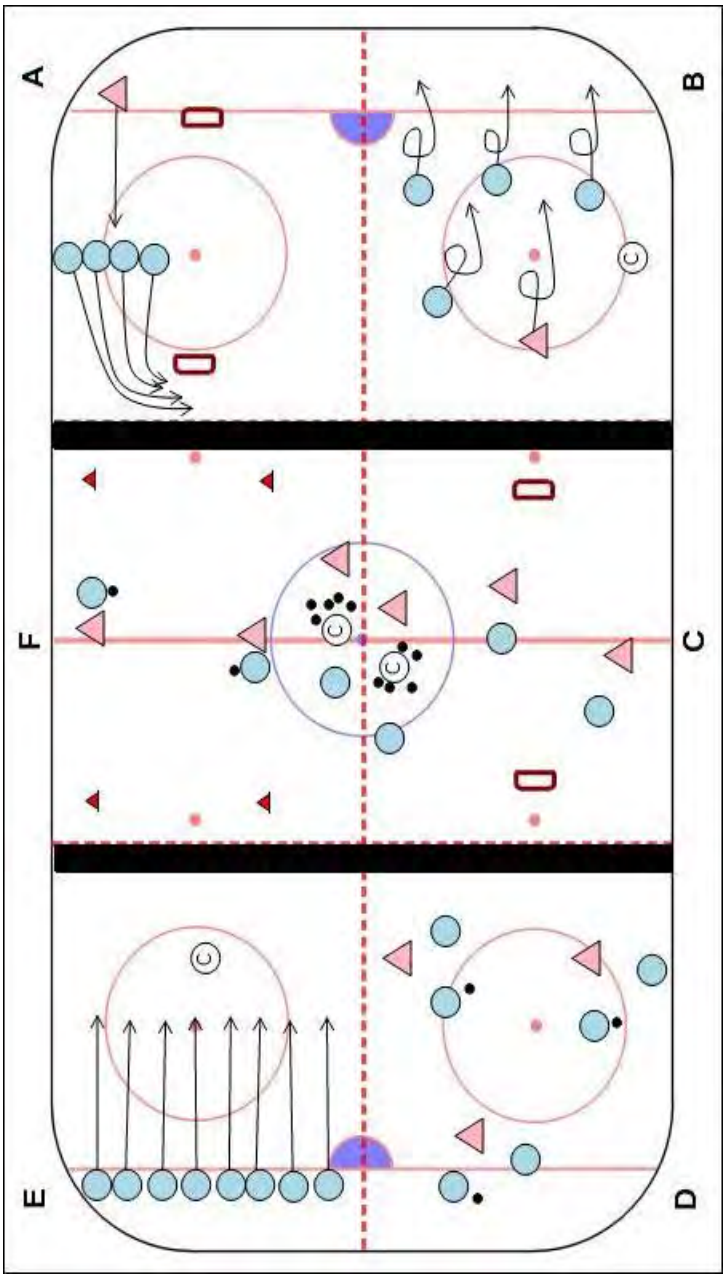
Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvod: Prihrávky o mantinel, 2 – 0. Hráči korčuľujú cez celú dĺžku a prihrávajú si o mantinel okolo stojanu, a na druhej strane si vytvoria dvojice a cez celú dĺžku späť si prihrávajú medzi sebou a korčuľujú, na druhej strane si vymenia strany. Dĺžka trvania je 7 minút.

Stanovište A: Preteky okolo bránok. Stíhač (prenasledovateľ) začína spoza bránkovej čiary a ostatní hráči zo značky. Na signál trénera korčuľuje skupina hráčov dve kolá. Stíhač sa snaží počas týchto dvoch kôl, dokorčuľovať čo najviac hráčov.
Stanovište B: Naháňačka – obraty. Určený hráč alebo tréner naháňa. Hráči, ktorí sú chytení čakajú pozdĺž mantinelu. Posledný hráč, ktorý nebol chytený vyhráva. Na zvukový signál trénera vykonávajú hráči obrat o 360°. V prvej hre obraty doľava a v druhej hre obraty doprava.
Stanovište C: Hra 2 – 2 na malom priestore. Hráči hrajú na malom priestore 2 – 2 počas 30 – 40 sekundových striedaní.

Stanovište D: Voľná hra 2 – 1. Hráčov rozdelíme do skupín po troch. Dvaja hráči hrajú voľne s pukom proti jednému hráčovi z ich skupiny. Ak im hráč zoberie puk, tak sa stáva novým hráčom s pukom a jeden z hráčov sa stáva hráčom bez puku (brániacim).
Stanovište E: Semafor. Na znamenie trénera hráči vykonávajú zodpovedajúci pohyb. Rovno hore, korčuľovanie vpred. Postavenie vľavo, bočné kroky (prekladanie nôh) doľava. Postavenie vpravo, bočné kroky (prekladanie nôh) vpravo. Postavenie na ľade, pokľak na kolená a hore. Rovno dole, korčuľovanie vzad.
Stanovište F: Hra 1–1 (x 2) alebo 2–2 (x 2) s cieľom trafiť kužeľ. Hráč, ktorý pukom trafí kužeľ získava bod. Tréner môže určiť aj dvojice hrajúce proti sebe.



Poznámka:
Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4) na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).

Zameranie TJ: Nácvik korčuľovania vpred a herných činnosti jednotlivca
Pomôcky: mantinely, puky, stojany, softbalové loptičky, bránky atď.

Skupinová forma – na stanovištiach

Úvodná časť: Prvých 5 minút nechajte hráčov voľne sa hrať na celej ploche. Dajte im k dispozícii všetky pomôcky (čierne puky, modré puky, softbalové loptičky, tenisové loptičky a pod.) a nechajme ich nech sú kreatívni.

Pohybová hra – Sledovanie vodcu. Hráčov rozdelíme do skupín a začíname s trénerom ako vodcom. Neskôr sú vodcami aj hráči a striedajú sa. Podporujeme kreativitu pohybov.

Stanovište A: Hráči vedú puk okolo stojanov a zakončenie cvičenia je streľbou na bránu. Dôraz na správnu techniku realizácie HČJ.

Stanovište B: Vedenie puku – chaos (s ringo krúžkami). Hráči vedú ringo krúžky na hokejke a snažia sa vyhýbať ostatným spoluhráčom. Všetci hráči vykonávajú cvičenie súčasne.

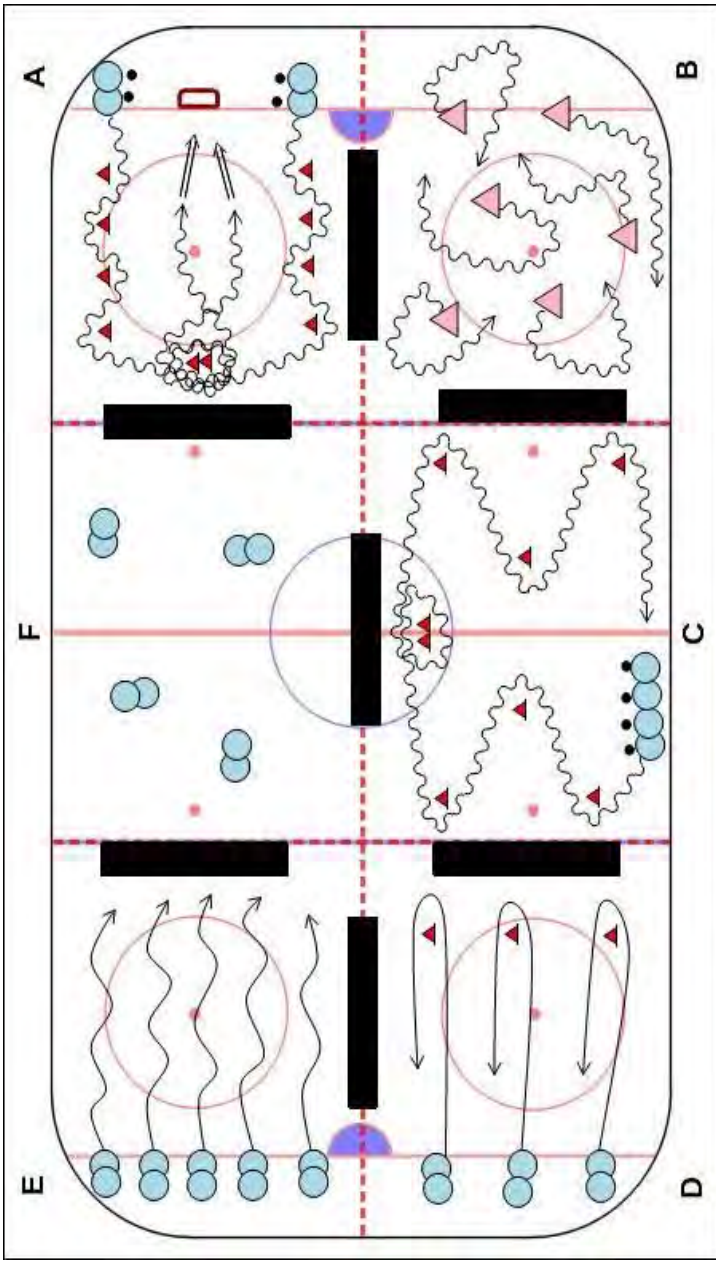
Stanovište C: Prekážková dráha. Hráči vedú softbalovú loptičkou pomedzi a okolo stojanov (bez hokejky) iba nohami. Dôraz je kladený na koordináciu pohybov.

Stanovište D: Štafetové preteky. Cvičenie vykonávame ako je znázornené na obrázku, prípadne si vytvoríme obmeny. Dôraz kladieme na rýchlosť pohybu.

Stanovište E: Korčuliarska abeceda. Korčuľovanie vpred bez hokejky, pohyb paží – veľké kruhy vpred, pohyb paží – veľké kruhy vzad, pohyb paží – veľké kruhy jedna ruka vpred a druhá vzad, a pod. Dôraz kladieme na správnu techniku pohybu.

Stanovište F: Pohybová hra - naháňačka. Hráčov rozdelíme do dvojíc a chytia sa za ruky. Tréneri naháňajú hráčov a ak chytia obidvoch, tak musia spraviť 3 obraty, aby sa oslobodili a mohli pokračovať v hre.

Záverečná časť: Hra - zasiahni stojan. Hrá sa 3 – 3 (alebo 2 – 2) v každej zo šiestich zón. Použijeme jeden stojan za cieľ a hrajme neprerušovane 5 (8)min. Cieľom je trafiť pukom stojan viac krát ako súper.



Poznámka:
Tréning prebieha na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 výskoky na ľavej nohe a 3 na pravej nohe. Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

Použitá literatúra

1. Bukač, Ľ.: Intelekt, učení, dovednosti a koučovaní v ledním hokeji. Komprehezivní pohled na utkání, trénink a rozvoj individuálního herního výkonu. Praha, Olympia, 2005, 291 s.
2. Bukač, Ľ., Dovalil, J.: Lední hokej. Trénink herní dokonalosti. Praha, Olympia, 1990, 235 s.
3. Filc, J., Križková, E., Starší, J.: Korčuľovanie a základy ľadového hokeja. Bratislava, UK, 1994, 109 s. ISBN 80-223-0474-3
4. Guryrača, R.: Nácvik útočnej hernej činnosti jednotlivca – vedenie puku v predprípravke, záverečná práca trénerov licencie B, 2006
5. Horský, Ľ.: Ľadový hokej. Útok a obrana. Bratislava, Šport, 1970, 444s.
6. Kostka, V., Bukač, L., Šafařík, V.: Lední hokej, teorie a didaktika. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1986, 188 s.
7. Kostka, V., Wohl, P.a kol.: Trénink mladých hokejistu. Praha, Olympia, 1979,278 s.
8. Starší, J., Tóth, I.: Teória a didaktika ľadového hokeja II. Bratislava, FHV UMB, 2001, 180s. ISBN 80-88901-52-9
9. Tóth, I.: Detský rozmer hokeja – tréning alebo hra? Hokejový tréner – metodický list SZĽH, 2002, č. 3, s. 4-15.
10. Turaz, R, Tóth, I.: Ľadový hokej, Učebné texty pre školenie trénerov licencie C, Bratislava, Šport press, 2003 ISBN 80-85742-29-2
11. www.usahockey.com

GENERÁLNY PARTNER SZĽH

TOP PARTNER SZĽH

HLAVNÝ PARTNER SZĽH

DODÁVATELIA SZĽH

MEDIÁLNI PARTNERI SZĽH