



Trenérská rada dne 20.6. 22

Kondička do 12 let - hledání trenéra na základy běhu a obratnosti.

Využívat **tabulky OVOV pro přípravku a mladší žáky** - pestrost, kondiční základ, soutěživost. Nepřehánět s měřením, využít škálu pohybů v tréninku. Měřit cca 4x do roka (prostor pro zlepšení). Pošlu sčítací tabulky. Výborné pro srovnávání v čase a mezi dětmi. Dělat: 60m, medík, shyby na šikmé l.?! , švihadlo, skok z místa, kliky (dámské), leh sedy, hod míčkem (pozemkářským), běh 1000m, dribling (může být s ph náčiním). <http://www.sazkaolympijskyviceboj.cz/odznak-vsestrannosti/discipliny>

Hokej do 12 let - vycházet z **metodiky** (kdy, co umět): <https://www.pozemnihokej.cz/...ka/> a **1000% WEIN**, musí vycházet z mladšího žactva a mít vše zvládnuto. VČ. desetiboje, 2:1 až po vrchol 3:3. Přesah do starších žáků ba až mužů a žen!!! <https://www.pozemnihokej.cz/...pdf>

Kondička nad 12 let - plán na celý rok, kdy co trénovat - Levý přes Královce, **Nocar před Padeckého**, převést do reality, zapojit Vítka dle jasně daných osnov / **červenec**

Nad 12 let zaměřit se na ofenzivní činnosti a klást obecně důraz na přímočaré, rychlé a jednoduché řešení:

přečíslení ... ve všech situacích 4:3, 3:2 atd. je konečná fáze udělat 2:1. Najít ji v té situaci. Trénovat především v Herních cvičeních I. a II. typu a v Průpravné hře: <https://www.pozemnihokej.cz/...pdf> ... něco z toho je i zde: <https://www.ph-litice.cz/...ery>

rozhodování v prostoru - orientace, využití prostoru

krytí míčku - jsme obecně dárči míčků

naběhnutí, zpracování a pokrytí - zvýšit razantně tuto obratnost v různých situacích, směrech ...

1:1 s přímočarostí a načasovaným přehozením soupeřovi hokejky

po zisku míčku rychlost protiútoku, přímočarost

velké zaměření na situace v útočné čtvrtině, trénovat celoročně s důrazem na automatismy při vrcholech sezóny - především dej a běž v oblasti postranní čáry a zadní čáry, rychlé zakončení pod tlakem, centry a teče před kruhem se zásadami navázanosti dalších hráčů jít před soupeře a s důrazem na pokrytí zadní tyče, standartky a TR.

Nad 12 let se zaměřit na defenzivní činnosti:

1:1 - vysvětlit zásady, získávat je v soubojích se silnějším protivníkem v tréninku, při velkém množství herních situací a video!

zdvojení, ztrojení - viz. výše



prohazování postů na tréninku, získávání zkušeností z jiných míst, zodpovědností na hřišti

Všeobecné

koupit **tablet** na snímání činností na tréninku + ještě jednu **kameru** na video analýzy z utkání - **Čech a Nocar** / červenec

sestříhat videa - jednotlivé posty a situace - co chceme, aby uměly a dělaly, a co nedělaly - **Levý, Čech, Míka** / červenec

taktika - vychází z Belgie, 4:3:3 - prolínání postů, větší aktivita útočníků, sladění pohybu krajních záložníků a krajních útočníků, post středního záložníka, aktivita všech beků, aktivní napadání + zatažení ...