

Trenérská rada dne 7.9. 22

Příště: druhá polovina října

- Schůzka VŠECH trenérů – **TRENÉRSKÉ ŠKOLENÍ – pátek 23.9. v 19.30 ... pozvat všechny trenéry!!!**
- **ROZVOJ – evidovat všechny nové hráče a hráčky, za každého dostaneme 3000,- ! + splnit podmínky ROZVOJ pro II. pololetí (Petr a Libor) vše do konce listopadu.**
- **Zahraníční halové turnaje** – přihlásit A muže a ženy Schwabach, dorost, B+C a ženy (trenéři potvrdí) do Aalenu. Vše 4.-5.11.
- **Zimní soustředění** – muži A přejezd Šumavy 17.-19.2., dorost Nové Hutě 25.-28.2., Žáci Nové Hutě 1.-4.3., ženy 10.-12.3.
- **Letní soustředění 23 do 15 let** – Rohanov 7.-13.8.
- **Letní soustředění dorosty, dospělí 17.-20.8.** – kemp dorost čt až ne, dospělí pá až ne, na jednom místě. Cizina? Norimberk? Po a út akce pro dorost, dospělí také mohou? Čundr, voda, kola ... termín 14.-20.8. – **Hošek, Doležalová?**
- **Tréninky léto 23** – dospělí, dorosty, žactvo – začít po soustředění, začátek srpna se ukázal jako lichý. Lépe méně ve větším počtu. Žactvo kempy. Zařídí – **Doležalová K.?**
- Koupit **tablet** na snímání činností na tréninku + ještě jednu **kameru** na video analýzy z utkání + **datapojektor** – **Láďa a Luky**
- **dorostenci a dorostenky** – pomáhat v klubu – trenéři, rozhodčí a stream, možná i pořadatel – příslušní trenéři zjistí přes soustředění a dají vědět Tomovi
- **cvičení malých dětí** – shánět lektorku, cca 300,- za cvičení“

K TRÉNOVÁNÍ:

- **video k inspiraci od starších žáků výše** – defenzíva, ofenzíva + některé herní činnosti jednotlivce:
https://drive.google.com/drive/folders/1USVk2Qyfe6Q6pvkGw8Mox_dqQ0c10rC7?usp=sharing
- **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 ...
- **Kondička do 12 let:** gymnastika pro U8 a U10 **Kordás**, atletika pro U10 a U12 **Šimon L.**
- 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. Využít přirozenou soutěživost dětí.

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](http://www.sazkaolympijskyviceboj.cz/odznak-vsestrannosti/discipliny)

Švihadlová školka: <https://www.youtube.com/watch?v=MUNtZxrRVew>

Míčková školka: <https://www.youtube.com/watch?v=ID5GjklKc>

Gymnastika hrazda:

https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/gymnastika_deti/web/pages/kapitola6.html

Základy gymnastiky:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLgbpXIHScvpthXdh1tvXSZgHL0WQ0D8zG>

- **Hokej do 12 let** - vycházet z **metodiky** (kdy, co umět):
<https://www.pozemnihokej.cz/...ka/> a **1000% WEIN, děti** 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> + základy z níže uvedeného nad 12 let
- **Kondička nad 12 let** - Kalaš
- **HOKEJ nad 12 let** - zaměřit se na ofenzivní činnosti a klást obecně důraz na přímočaré, rychlé a jednoduché řešení:
 1. **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> co nejvíce malých her 3:3 až 5:5
 2. **rozhodování v prostoru** - orientace, využití prostoru
 3. **krytí míčku** - jsme obecně dárči míčků
 4. **naběhnutí, zpracování a pokrytí** vše v pohybu (před obdržení míčku i po) - zvýšit razantně tuto obratnost v různých situacích, směrech ...
 5. **1:1 s přímočarostí a načasovaným přehozením** soupeřovi hokejky
 6. **po zisku míčku** rychlost protiútok, přímočarost
 7. **Give and go – nahraj a běž** – co nejvíce cvičení v různých podobách
 8. **Cit pro balon** – co nejvíce hrátek s míčkem a hokejkou ve vzduchu
 9. **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 návaznosti dalších hráčů jít před soupeře a s důrazem na pokrytí zadní tyče, standartky a TR.
 10. **Nahrávky** – přesnost a razance, hry na toto téma
- **HOKEJ nad 12 let se zaměřit na defenzivní činnosti:**
 1. **1:1** - vysvětlit zásady, získávat je v soubojích se silnějším protivníkem v tréninku, při velkém množství herních situací a video!
 2. **zdvojení, ztrojení** - viz. výše
 3. **prohazování postů na tréninku**, získávání zkušeností z jiných míst, zodpovědností na