

Trenérská rada dne 22.8. 22

Příště: druhá polovina října

- **Schůzka VŠECH trenérů - středa 7.9. v 18.15**
- **ROZVOJ** – evidovat všechny nové hráče a hráčky, za každého dostaneme 3000,- ! + splnit podmínky ROZVOJ pro II. pololetí (**Petr a Libor**) vše do konce listopadu.
- **Podzimní turnaje** – dorost pokus o turnaj u nás, muži A do Norimberku 3.-4.9., ženy doma přáteláky. Mladší a starší žactvo – turnaje 3.-4.9.?!
- **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.
- **Tělocvična a hala 22/23** – 3x týdně. Muži, ženy, dci Slavia 1x14 dní se střídají 21.30-22.30, ostatní Šedivka. Mladší žactvo út, čt a pá jako loni, nebo delší čas v út a čt a všichni najednou na šedivce? Nebo st. žáci po, út, pá? **Adéla** probere. Jinak šedivka klasický rozsah. Muži, ženy, dci a dky, st. žáci listopad zůstávají venku v pondělí v LTC jen hra (nedáme to dohromady ve stejnou dobu? A hrát na 2-3 hřiště dle výkonnosti?) od prosince hala také pondělí.
- **Letní soustředění 23 do 15 let** – Rohanov 7.-13.8.
- **Letní soustředění dorosty** – návrh být s ostatními, nicméně to má své mantinely. Cestu, jak dál probere **Petr a Adam** na soustředění. Druhá varianta na konci soustředění s dospělými. Pak by muselo být cca v termínu 14.-20.8.
- **Letní soustředění dospělí** – obnovit, půlka srpna ... jeden z návrhů, aby to byla druhá polovina soustředění dorostu, přijet za nimi
- **Tréninky léto 23** – dospělí, dorosty – začít po soustředění, začátek srpna se ukázal jako lichý. Lépe méně ve větším počtu.
- koupit **tablet** na snímání činností na tréninku + ještě jednu **kameru** na video analýzy z utkání + **dataprojektor** – **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
- **videa k inspiraci od starších žáků výše** – defenzíva, ofenzíva + některé herní činnosti jednotlivce:
https://drive.google.com/drive/folders/1USV62Qyfe6Q6pvkGw8Mox_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)

- **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