

TRÉNINKOVÉ OSNOVY

doporučení

A. Hlavní zaměření

On-ice

ESHA-I základní dovednosti -powerskating, stickhandling, passing, shooting, checking
-1-1 ofenzívně

-hry na malém prostoru

-představení nadstavbových dovedností Energie

Starší skup.vše jako ESHA-I+nácvik a průprava nadstavbových dovedností Energie

+indiv. taktika v sit. 1-1 ofenz.

+řešení sit. 2-0,2-1

+hra na celé hřiště

+indiv. taktika v sit. 1-1 defenz.

+řešení sit. 2-2,3-2

Off-ice

a) Kompenzační cvičení, koordinační cvičení, kondiční cvičení, hry, teambuilding

b) Plavání - regenerace

c) Besedy s hosty – motivace, inspirace

d) Video - hokejová teorie, motivace

B. Principy tréninku na ledě

- ve cvičeních udržovat hráče **co nejvíce v pohybu**

- branka v tréninku platí pouze při **projevu pozitivních emocí**

- dle možnosti zařazovat do cvičení „**druhou akci**“ (např. dorážení)

- při ztrátě puku ve cvičení se vrátit pro **stejný puk** (v utkání je také pouze jeden!)

- dbát na **precizní provedení** cvičení (např. start přesně na čáře)

- dbát na **detaily a chválit či individuálně korigovat**

C. Organizační formy tréninku na ledě

1.trénink - neděle odpoledne - 60' - **poznání skupiny**, výjimečně přerázení hráčů

a) dopoledne:

Čas-60'

5' **W.-up-hudba**

15' **skills** / 25'(4x6) **stanice** (+Br-spec.)

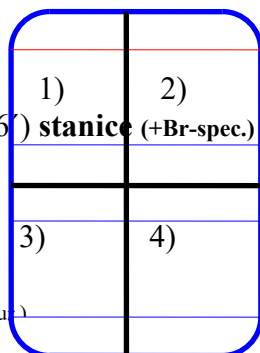
Hra na MP

PON,ÚTE,

ČTV, PÁT: 15'

STR:Fun-games

SO: ESHA-Cup(Tur)



b) odpoledne:

Čas-60'

5' **Warm-up - hudba**

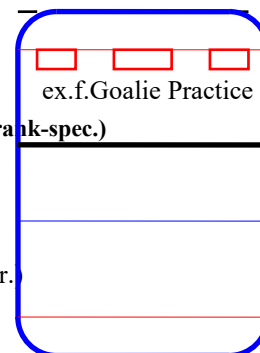
20'-30' **skills** / **drills** (+Brank-spec.)

Hra (MP nebo celé hř.)

PON,ÚTE,ČTV: 25'-35'

STR: Team-challenge(Tur)

PÁT: Skill-Competition




Mgr. Jiří Ryžuk

Ředitel / Director

ESHA