MANUÁL HOKEJOVÉ AKADEMIE

říjen 2022

POZEMNÍ HOKEJ

CZECH TEAM

Obsah

1. Úvod
2. Trenér v tréninku
3. Koučovat kouče
4. Technické a taktické dovednosti
5. Kondiční příprava
6. Mentální příprava

POZEMNÍ HOKEJ

CZECH TEAM

1. Úvod

PRACOVAT SÁM NA SOBĚ A BÝT LEPŠÍ KAŽDÝ DEN

Posláním Hokejové akademie je inspirovat a rozvíjet vzdělání trenérů, kteří svým nadšením podporují hráčky, hráče i své okolí v osobním růstu, a podílí se tím na rozšíření české, evropské a světové Hokejové rodiny.

POZEMNÍ HOKEJ

CZECH TEAM

Tento manuál obsahuje všechny čtyři pilíře
Hokejové akademie:

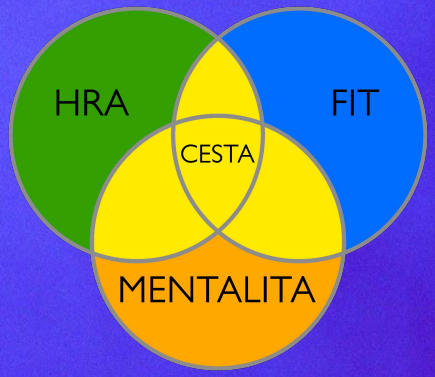
HRA

FIT

CESTA

MENTALITA

Manuál rozšiřuje metodiku 2021 a slouží jako
další zdroj ke vzdělávání trenérů.
link : METODIKA 2021

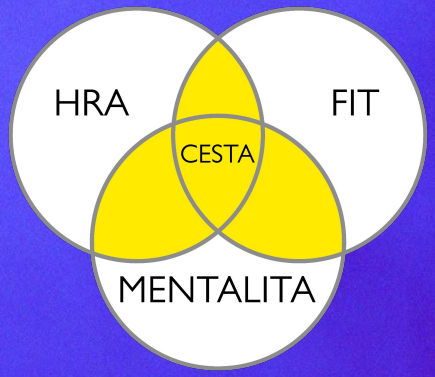


POZEMNÍ HOKEJ

CZECH TEAM

2. Trenér v tréninku

- Přístup
- Příprava tréninku
- Trénink
- Znalosti



CZECH TEAM

Přístup

Trenéři buďte:

- pozitivní
- aktivní
- dobře připraveni. mějte trénink na papíře nebo tabuli
- na tréninku včas, minimálně 15 min před začátkem

Komunikaci přizpůsobte věku, tzn. volte vhodnou formulaci instrukcí.

Např.: Dospělý- "Dej levý loket od těla." Dítě: "Papoušek ti sedí na levém lokti a musí se tam udržet."

Příprava tréninku

Při přípravě tréninku pamatujte na tyto body:

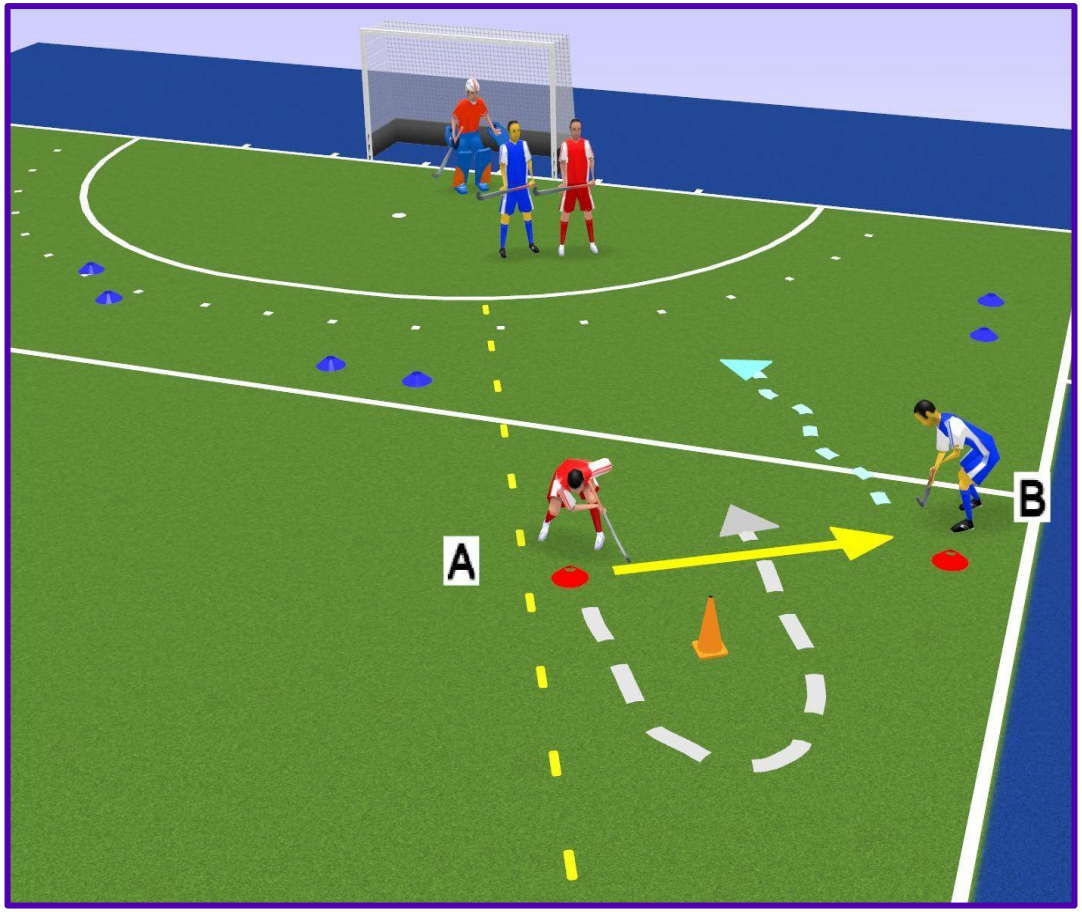
- Počet hráčů, jaké máte typ pomůcek, velikost hřiště atd.
- Trénink má být:
  - zábava
  - aktivní
  - vzdělávací/hráči se něco naučí
  - bezpečný
- Trénink musí být založen na hernim principu:
  - držení míčku (útok)
  - bez míčku (obrana/press)
  - získání míčku +
  - ztráta míčku -

Příprava tréninku

Cvičení musí odpovídat reálné hře:

- Cvičení nikdy nekončí prvním míčkem (obránci musí mít branku nebo prostor, kam můžou skórovat).
- Připravte trénink od jednoduchého ke komplexnímu.
- Soustřeďte se na téma tréninku a držte se ho. Když chcete trénovat všechno, nenatrénujete nic.

Příklad “nikdy nekončícího cvičení”



2vs2 s dobíhajícím obráncem

Popis:

A nahraje míček **B**. **A** obíhá oranžový kužel a zapojuje se do obrany. Modří útočí 2vs1 do doby než se přidá dobíhající obránce (**A**). Když míček získají červení, mohou dát gól tak, že provedou míček jednou z modrých branek a mohou útočit na branku s GK.

CZECH TEAM

Trénink

Během tréninku:

- Buďte pozitivní.
- Dejte hráčům individuální zpětnou vazbu.
- Pamatujte na pravidlo “show & go” (“ukaž a hraj”).

Jak upravit cvičení, aby bylo lehčí nebo naopak těžší?

- tempo
- intenzita
- směr
- vzdálenost
- tlak (počet dotyků…)

Soustřeďte se na rozvoj **individuálních technických dovedností.**

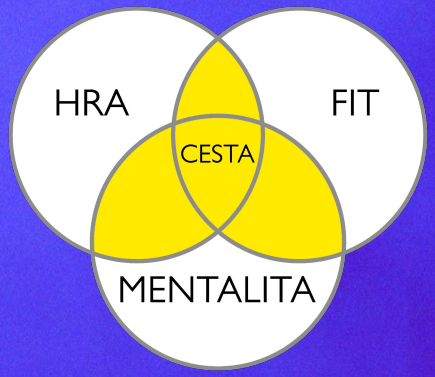
Znalosti

Individuální technika je rozdělena do těchto oblastí:

- vedení míčku
- nahrávky
- příjem míčku
- vstřelení branky
- bránění
- speciální dovednosti (trestné rohy, penalta, standardní situace)

3. Koučovat kouče

- Respekt
- Před zápasem
- Zápas
- Po zápase
- Znalosti



CZECH TEAM

Respekt

- Před i po zápase si podejte ruce nebo si plácněte s hráči, real. týmem a rozhodčími.

- Co šatna nebo střídačka? Když odcházíte, zkontrolujte, jestli je uklizeno.

Před zápasem

- Vyberte vhodné a klidné místo na poradu.

- Mluvte maximálně 10 min pro kategorie do U15. Od kategorie U12 použijte trenérskou tabuli pro to, co říkáte.

- Soustřeďte se na max. 3 body!
  - sestava
  - útok/obrana/získání míčku +

    & ztráta míčku -
  - trestné rohy útočné a obranné

Zápas

- Buďte pozitivní.
- Nekřičte na rozhodčí & hráče.
- Buďte empatičtí.
- Jděte příkladem (děti kopírují chování trenéra).
- Nekoučujte hráče, který má právě míček, ale hráče okolo něj.

- **Koučovat = Pomáhat!**

Po zápase

U6/U8/U10

- Podejte si ruce se soupeři a rozhodčími.
- Dejte si společně nějaké občerstvení.

U12

- Podejte si ruce se soupeři a rozhodčími.
- Krátké shrnutí toho, co se během zápasu povedlo.
- Společné posezení po zápase.

U15/U18/Dospělí

- Podejte si ruce se soupeři a rozhodčími.
- Stručně shrňte průběh zápasu. Soustřeďte se na to, co se dařilo.
- Uveďte i jaké ponaučení zápas přinesl – individuální a týmové (umět se naučit přemýšlet o vlastních bodech = seberegulace).
- Střídačka a šatna - nezapomeňte, ať je uklizeno (přístup a hodnoty).

CZECH TEAM

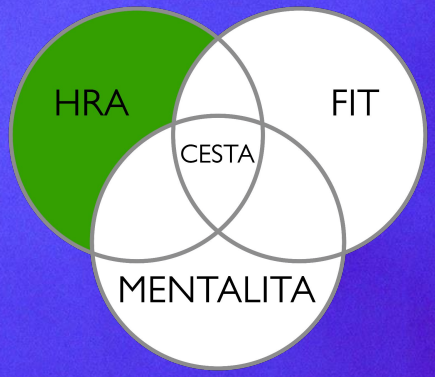
Znalosti

Hokej se dělí na 5 fází:

- útok (míček v držení)
- obrana/press (bez míčku)
- ztráta míčku -
- získání míčku +
- specializace (trestné rohy, standardní situace)

4. Technické a taktické dovednosti

- Individuální technické dovednosti
- Brankářské dovednosti
- Individuální taktické dovednosti
- Typy bránění
- Videoanalýza



POZEMNÍ HOKEJ

CZECH TEAM

Individuální technické dovednosti při VEDENÍ míčku

	U6	U8	U10	U12	U15	U18	Dospělí
Vedení míčku (s hlavou nahoře)	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Indický driblink	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Drag- stahovačka vlevo a vpravo			Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Vedení míčku ve vzduchu			Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Shuffle-krátké změny směru	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Vedení bekhendem		Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano

CZECH TEAM

Individuální technické dovednosti NAHRÁVKY*

	U6	U8	U10	U12	U15	U18	Dospělí
Puš	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Smýkaný úder		Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Úder			Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Z první – jeden dotyk			Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Nahrávka vzduchem				Ano	Ano	Ano	Ano

*Vše forhendem i bekhendem

CZECH TEAM

Individuální technické dovednosti při PŘÍJMU míčku*

	U6	U8	U10	U12	U15	U18	Dospělí
Otevřený	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Napůl otevřený				Ano	Ano	Ano	Ano
Uzavřený	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Roll - Příjem s vyběhnutím do strany				Ano	Ano	Ano	Ano
Náběh obloukem					Ano	Ano	Ano

*Vše forhendem i bekhendem

CZECH TEAM

Individuální technické dovednosti při BRÁNĚNÍ*

	U6	U8	U10	U12	U15	U18	Dospělí
Blocktackle** blokování	Ano	Ano	Ano	Ano**	Ano**	Ano**	Ano**
Zachycení nahrávky	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Vypíchnutí			Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Steal - čisté odebrání soupeři				Ano	Ano	Ano	Ano
Podmetení				Ano	Ano	Ano	Ano

*Vše forhendem i bekhendem
** Jednou rukou a oběma rukama

CZECH TEAM

Individuální technické dovednosti
VSTŘELENÍ BRANKY*

	U6	U8	U10	U12	U15	U18	Dospělí
Úder			Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Puš	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Smýkaný úder		Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Dorážky: příklep/"golfák"			Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Teče*				Ano	Ano	Ano	Ano

*Vše forhendem i bekhendem

CZECH TEAM

Brankářské dovednosti 1/2

	Výkopy	Technika rukou	Správný postoj	Správné postavení (mezi tyčkami)	Přesun se skluzem	1 vs 1
U8 / U10	Ano	Ano	Ano	Ano		
U12	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
U15	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
U18 / Dospělí	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano

CZECH TEAM

Brankářské dovednosti 2/2

	Skluzy	Skluz po břiše s odehráním holí	Lehání při trestných rozích	Trestný roh Dragflick - puš	Taktické znalosti
U8/ U10					
U12					
U15	Ano				
U18 / Dospělí	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano

CZECH TEAM

Individuální taktické dovednosti
BRÁNĚNÍ

	U6	U8	U10	U12	U15	U18	Dospělí
Bránění 1 na 1	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Pravidlo trojúhelníku				Ano	Ano	Ano	Ano
Pomocná strana - strana, kde je míček				Ano	Ano	Ano	Ano
Zachycení přihrávky			Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Osobní obrana	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Zónová obrana					Ano	Ano	Ano

CZECH TEAM

Typy bránění

- Osobní obrana
  - každý hráč brání svého soupeře
- Zónová obrana
  - bránění prostoru a/nebo možnosti nahrávky
- Press na celém hřišti
  - press soupeře na celém hřišti
- Press na polovině hřiště
  - press např. od půlky

Videoanalýza

U12:

- V tomto věku 2x ročně pusťte týmové klipy jako přestavení práce s videem. Občas také využijte telefony, tablety pro ukázku individuálních dovedností hráčů.

U15:

- Používejte video pro tréninky i zápasy (+/- 6 x ročně). Video k využití zlepšení taktiky, ale hlavně nechat hráčky a hráče se naučit technickým a taktickým dovednostem.

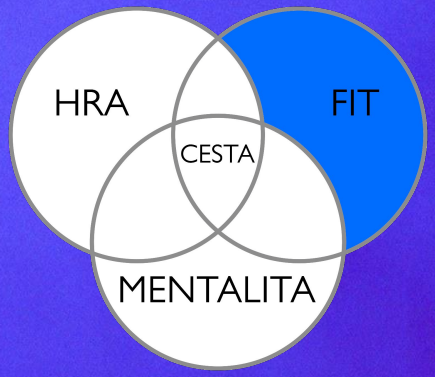
U18 / Dospělí:

- Video často používané k týmové a individuální taktice a učíme hráče, jak číst hru soupeře (press, trestné rohy, rozehrávku, jednotlivé hráče atd.)

CZECH TEAM

5. Kondiční příprava

- Sportovní příprava a na co se zaměřit
- Zdravý životní styl



CZECH TEAM

Kondiční příprava

U6 – U12:

- rozvoj základních pohybových dovedností – všestranná příprava

U15:

- tréninky cílené na konkrétní pohybové schopnosti

U18 / Dospělí:

- výkonnostně orientovaný kondiční trénink
- tréninky cílené na konkrétní pohybové schopnosti
- strukturovaný trénink a pokročilejší plánování

U6-U12 Základní pohybové dovednosti

Základní pohybové dovednosti:

- rozvoj **rychlosti** pomocí her
- chytání a házení míče
- stabilita trupu/hry zahrnující sílu horní části těla
- skákání/překážkové dráhy

Principy:

- herní a zábavné tréninky
- méně koučování, čím více se děti hýbou, tím lépe.

U15

Tréninky cílené na konkrétní pohybové schopnosti:

- rychlostní schopnosti – lineární, se změnou směru
- plyometrie – skákání obounož, jednonož s nízkou-střední intenzitou
- silové schopnosti – Cvičení s vlastní vahou těla nebo s lehkými činkami zahrnující dolní a horní část těla, stabilitu trupu.

Principy:

- tréninky jsou méně herní, více drillové s cílem zdokonalení techniky (technika silového cvičení, plyometrie,..)
- více koučování – mluvte na svěřence jazykem, kterému rozumí (směřuj chodidla k mrakům ve vzduchu při kotníkovém skákání snožmo).
- pohybové schopnosti jsou rozvíjeny současně během roku.

CZECH TEAM

U18 / Dospělí

Tréninky cílené na konkrétní pohybové schopnosti:

- rychlost – lineární, se změnami směru
- plyometrie – Skákání obounož, jednonož s nízkou – střední – vysokou intenzitou
- síla – krok směrem k silovému tréninku s činkami zahrnující cviky na celé tělo (dolní a horní končetiny, trup)
- vytrvalost – Nízko a vysoce intenzivní intervalový trénink

Principy:

- pokročilejší plánování tréninku – rozlišování mezi mimo a sezónní přípravou
- postupný progres z většího objemu s nižší intenzitou do nižšího objemu s vyšší intenzitou od mimo do sezónní přípravy
- koučování svěřenců, edukace, vysvětlování co dělají a proč to dělají

CZECH TEAM

Zdravý životní styl

Edukace svěřenců o důležitosti zdravého životního stylu. Zasahuje do všech životních rovin: stravovací návyky, trávení volného času, spánek, dobrá nálada a pohyb.

Výživa:
U12: Představte základy rodičům a dětem.

U15: Děti vědí, jaké jídlo a nápoje jsou pro ně dobré. Zaměřte se teď více na dny tréninků a zápasů.

U18 / Dospělí: Sportovci se musí naučit, co je správné plánování týdne, aby si mohli jídlo vychutnat a podávat co nejlepší výkony.

Spánek:

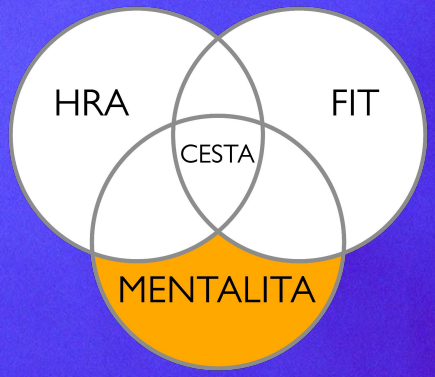
- pro aktivní jedince a sportovce je spánek nesmírně důležitý
- ovlivňuje fyzickou a psychickou stránku svěřenců, energii, chuť k pohybu, koncentraci a výkon imunitního systému
- nejpřirozenější forma celkové regenerace

Vice najdete na: https://www.pozemnihokej.cz/pilir/fit/

CZECH TEAM

6. Mentální příprava

- Kdy a jak začít s mentální přípravou
- Lépe porozumět sám sobě, být mentálně odolnější a umět překonávat možné překážky



POZEMNÍ HOKEJ

CZECH TEAM

Mentální příprava

U12:

- jak udržet koncentraci a nerozptylovat se (začít s mentálním tréninkem)
- seznámení se seberegulací

U15:

- umět pracovat se svými pocity a myšlenkami, když se hráči cítí pod tlakem. Jak tlak zvládnout.
- začít se učit o hodnotách
- začít se učit seberegulaci

U18 / Dospělí:

- nastavení mysli a jak mě ovlivňuje (Growth mindset)
- využití seberegulace v praxi

Vice najdete na:

https://www.pozemnihokej.cz/pilir/mentalita/

PODĚKOVÁNÍ

POZEMNÍ HOKEJ

CZECH TEAM

Manuál připravili:

Frank Geers

Martin Seemann

Tomáš Procházka

Karolína Paterson

Gareth Grundie

Jan Pádecký

Daniel Hejret

CZECH TEAM

Děkujeme za finanční podporu Národní sportovní agentuře při přípravě této publikace.

NÁRODNÍ SPORTOVNÍ AGENTURA

Poděkování našim partnerům

NÁRODNÍ SPORTOVNÍ AGENTURA

Maserati

Deloitte.

EHF

FIH

ČESKÁ UNIE SPORTU

fn BRAND

NAXOS

adidas

MIZUNO

ROBSTAV stavby k.s.

TONY BENNETT Estd. TB 1995 PREMIUM BEVERAGES & FOODS

Česká televize