

Schůzka trenérů mládeže
HC 1946 PRAGA
14.3. 2022



RADA TRENÉRŮ 14.3. 2022

- Program Olympijský sen
- Program Rozvoj 2022
- Metodologie ČSPH, připomínky a návrhy
- Rozpis tréninků – jaro 2022
- Letní akce – příměstský kemp a soustředění
- Aplikace Sportlyzer
- Ostatní



RADA TRENÉRŮ 14.3. 2022

- Přítomni:

Tereza Tůmová

Anna Kolářová

Michaela Gloserová

Zuzana Lomská

Pavla Kozáková

Monika Vudmasková

Karolína Paterson

Tomáš Holek

Tomáš Kopřiva

Filip Schutz



Program Rozvoj 2022

Cíl programu:

Program zahrnuje veškerou mládež v klubech do věku 15 let

- Navýšit počty hráčů a hráček
- Navýšit počty týmů
- Všestranný tréninkový proces v mládežnických kategoriích
- Standardní metodické a rozvojové parametry klubů

Termín zahájení programu:

31.3. 2022



Program Rozvoj 2022

Podmínky vstupu do programu – do 31.3. 2022

Splnění podmínek I. část – 25 000,-/tým

Splnění podmínek II. část – nový člen 3000,-/osoba

Pro vstup do programu je nutné na klubovém webu zveřejnit či aktualizovat:

- **Historie klubu** popsána minimálně v základních historických meznících – např. zde: <http://hockeyslavia.cz/klub-historie/>
- **Sportovní koncepce** pro mládežnické kategorie do 15 let s výhledem min. na 2 roky – např. zde: <http://hc1972rakovnik.cz/pro-trenery/sportovni-koncepce/>
- **Sportovní kodex** klubu – např. zde: [HRA FAIR PLAY aneb KODEX CHOVÁNÍ \(ph-litice.cz\)](http://hra-fair-play.cz/kodex-chovaní-ph-litice.cz)
- **Zápisy Trenérské rady** – např. zde: <https://www.phkbely.cz/index.php/trenerska-rada/>
- **Hokejová metodika Českého svazu pozemního hokeje Metodika 21** - umístění na webu klubu, její uplatňování v tréninkovém procesu, aktivní zapojení do jejího doplňování a aktualizace atp. - <https://www.pozemnihokej.cz/metodika/>
- **Rozpis tréninků** vč. časů a místa všech kategorií klubu do 12 let pro halovou a venkovní část sezóny z kterých bude patné:
 - ✓ **Starší U15 a mladší žactvo U12:** klub musí splňovat požadavek nabídky minimálně tří tréninků v týdnu. Alespoň jeden z tréninků, část některých z tréninků nebo blok tréninků musí být kondičně, atleticky či jinak všeobecně rozvojově zaměřený, aby pomohl zajistit všestranný tělesný rozvoj dětí a mládeže. Tato všestranná část musí být minimálně v rozsahu 4 měsíců během celého roku 2022.
 - ✓ **Přípravka U10 a Benjamíni U8:** klub musí splňovat požadavek nabídky pro děti minimálně dvou tréninků v týdnu. Doporučuje se v souladu s Metodikou 21 ČSPH zapojení dětí do jiného sportu nebo nastavení takových podmínek v klubu, aby obsah tréninků či ostatních pohybových aktivit zabezpečil jejich všestranný tělesný rozvoj.



- Metodologie ČSPH

4 PILÍŘE: HRA, FIT, CESTA, MENTALITA



Tyto metodické materiály navazují na **metodiku Horsta Weina**, jejíž filozofie koučování a principy jsou stále validní (model přizpůsobený věku, rozvoj herní inteligence, efektivní dotazování, zjednodušené hry).

Nadstavbu této metodiky si následně tvoří většinou každý trenér sám na základě svého stylu koučování, vlastních zkušeností, individuálního pohledu na svět nebo prostřednictvím dalšího vzdělávání. K průzkumu tohoto trenérského základu [pojďte dál](#).

Zdroje: vimcojim.cz, trenink.com, publi.cz, Erasmus+ program, projekt Pohyb a zdraví, Sportovní trénink (Josef Dovalil, Tomáš Perič), kurz mentální přípravy – Jan Procházka, LTAD – sportforlife.ca

HRA

CESTA

FIT

MENTALITA



- Metodologie ČSPH

<https://www.pozemnihokej.cz/metodika/struktura-metodiky/>

U10 +				
U12 Důležitá hokejka Učíme se trénovat	<ul style="list-style-type: none">Vedení míčku forhend jednoručVedení míčku bekhend jednoručVedení míčku 3D jednou rukouPřihrávka úderPřihrávka bekhend – argentinaPřihrávka úder se zkráceným úchopemPříjem míčku – defenzivní a ofenzivníStřela úderStřela úder se zkráceným úchopemStřela bekhend – argentinaNahánění na forhendVypíchnutí míčku forhendemOdebrání míčku podmetením bekhendemNácvik techniky pro TR	<ul style="list-style-type: none">Kombinace ve 2, výměna místKombinace ve 3, výměna místBago 3v1 s přebíhánímBago 3v12v1 se zakončenímBaseline a hotzónaRychlý protiútok 3v1Pressink 1v1 na krajního obránceSkupinová defenzívaTrestné rohy – základní kombinace	<ul style="list-style-type: none">Výkopy špičkou nohyCílené výkopy placírkou i špičkou nohyVyrážení míčku rukou směrem do stranyZásahy rukama na zemi – technikaZásahy rukama na zemiSkok (robinzonáda) vpravoSkok (robinzonáda) vlevoZáklady koučování spoluhráčů	<ul style="list-style-type: none">Připravuje se



Metodologie ČSPH

Zdůraznění nejdůležitějších hokejových činností jednotlivce a jejich zapojení do tréninku v různých věkových kategoriích

Aktivita	Kategorie						
	U6	U8	U10	U12	U14	U16	U18
1:1 ofenzíva		ano	ano	ano	ano	ano	ano
1:1 defenzíva		ano	ano	ano	ano	ano	ano
3D technika forhend a bekhend		ano	ano	ano	ano	ano	ano
Puš forhend a bekhend	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano
Příklep forhend a behkend		ano	ano	ano	ano	ano	ano
Smýkaný úder forhend a bekhend			ano	ano	ano	ano	ano
Úder - forhend				ano	ano	ano	ano
Argentinský úder - bekhend				ano	ano	ano	ano
Trestný roh - draglick					ano	ano	ano



Návrhy a připomínky

- Body od Filipa J.
- Kategorie do U12 – zaměřit se ještě více na individuální techniku
- Znovu nabídnout “otevřený” trénink - středa



- **Rozpis tréninků – jaro 2022**
 - Kontrola časů a dnů
 - Splnit podmínky 3 TJ viz program Rozvoj
 - Zadat to aplikace Sportlyzer

- **Letní akce – příměstský kemp a soustředění**
 - Příměstský kemp: 11.-15.7. 2022, zajistí Anička K.
 - Soustředění: U8, U10, U12, U15 a U18
 - Termín: 21.8. – 27.8. 2022
 - Místo: V řešení



- **Aplikace Sportlyzer**

- zajistit pro všechny trenéry
- kontrola hráčů/hráček ve svém týmu
- docházka, omluvenky, platba příspěvků, komunikace
- aplikace pro hráče a rodiče

- **Ostatní**

- brigáda 19.3. ženy, 26. 3. muži
- Schůzka rodičů ...termín 29.3./31.3. nebo první týden v dubnu
- Nábor ve školách, reklama Budějovická....2010 a mladší, trenér pro nově příchozí
- dresy, pomůcky....míčky

