



# ORGANIZÁCIA NÁBORU DETÍ NA ĽADE

## NÁBOROVÝ TRÉNING DETÍ NA ĽADE

Tento manuál pracuje so zásadami tréningu na ľade a praktickými informáciami ako viesť “Deň ľadového hokeja”. Manuál poskytuje aj návrh tréningového plánu. Cvičenia a nácvik zručností zobrazené v manuály sú prevzaté z programu IIHF “Nauč sa korčuľovať a hrať hokej” a poskytujú trénerovi kľúčové metódy ako naučiť nováčikov základným hokejovým zručnostiam. Je možné vytvoriť aj iné plány na základe uvedeného IIHF programu, poprípade jeho modifikácie; to závisí od individuálnych potrieb.

### Očakávania od tréningu na ľade:

1. Uistite sa, že každé dieťa sa baví a prejavuje radosť.
2. Porozprávajte deťom o zručnostiach, ktoré ich idete učiť
3. Vyzvite deti, aby prišli aj na ďalší tréning.
4. Pracujte na tom, aby sa vám zaregistrovali.

### Ciele tréningu

Cieľom je priniesť nováčikom radosť z pohybu na ľade, ktorý prináša iba hokej. Tréningom na ľade učíme deti novým hokejovým zručnostiam, ktoré sú zároveň bezpečné. Je dôležité používať puky, a to v čo najväčšej možnej miere. Puk je pre deti to najatraktívnejšie a najzrušujúcejšie, čo im hokej prináša. Práca s pukom ich do hokeja zaručene vtiahne.

### Je viacero spôsobov ako urobiť Deň ľadového hokeja pre deti atraktívnym:

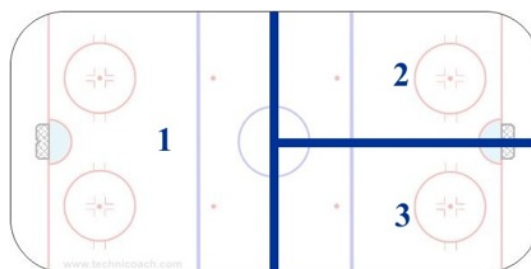
- ✓ Menovite každé dieťa privítať.
- ✓ Vytvoriť veselú atmosféru.
- ✓ Pozitívne naladiť účastníkov, rodičov a všetkých zainteresovaných.
- ✓ Poskytnúť bezpečné a radostné prostredie pri každej činnosti.
- ✓ Výber čo najväčšieho počtu zábavných cvičení.
- ✓ Krátke a jasné vysvetľovanie ako aj ukážky hokejových cvičení.
- ✓ Ukončíte každý tréning minihokejom (na šírku ihriska).

## Možnosti rozdelenia ľadovej plochy

Pri rozdelení ľadovej plochy (ĽP) vychádzame z počtu skupín, trénerov a podľa zamerania. Plochu rozdeľujeme najčastejšie do 3 – 4 sektorov podľa počtu detí a skupín. Rozdelením plochy vytvárame podmienky na to, aby sme dosiahli väčšiu efektivitu a lepšiu organizáciu pri vedení tréningu. Príklady rozdelenia ĽP na sektory (obr. 2-9).



Obr.2



Obr.3



Obr.4



Obr.5



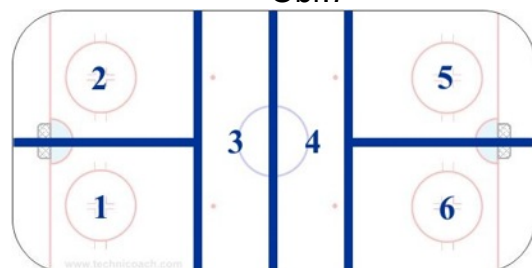
Obr.6



Obr.7



Obr.8



Obr.9

## Rozdelenie detí do skupín

- ✓ Rozdelenie detí do skupín vám umožní lepšie zvládať menší počet detí a poskytuje takmer individuálny prístup.
- ✓ Dajte si deti do skupín ešte pred vstupom na ľad, aby ste na ľade nestrácali čas a mohli začať hneď s tréningom.
- ✓ Dbajte na to, aby boli skupiny rovnako veľké. Rovnosť počtov zabezpečí časovanie cvičení a počet opakovaní približne rovnaké v každej skupine.
- ✓ Skladbu skupiny je potrebné určovať aj na základe priateľstva medzi hráčmi alebo brať do úvahy iné faktory. Deti sa budú cítiť lepšie a šťastnejšie, ak majú v skupine kamaráta.

Úroveň zručností hráčov – ak máte na ľade deti s rozličnými schopnosťami, je dobré ich rozdeliť do skupín podľa zručností:

- Hráči už s hokejovou skúsenosťou
- Hráči s dobrým korčuľovaním
- Hráči s menej dobrým korčuľovaním
- Nováčikovia

### Proces pred vstupom na ľad

V kabíne vysvetlite základné bezpečnostné pravidlá a opakovane si prejdite inštrukcie, ktoré budú deti realizovať na ľade. Predstavte deťom ich inštruktorov, aby vedeli, kto sa im bude na tréningu venovať, koho majú nasledovať na ľad a taktiež inštruktorovi jeho deti, tak aj deti zistia, s ktorými spoluhráčmi patria do skupiny.

### Tréning na malom priestore a stanovištia

Práca na malom priestore umožní efektívnejšie robiť cvičenia, nakoľko deti ich môžu viackrát a rýchlejšie opakovať. Rozdelenie klziska minimalizuje rozptýlenie skupín. Rotácia skupín medzi jednotlivými stanovišťami musí byť zorganizovaná tak, aby sa navzájom nekrižovali. Obe skupiny hráčov, viac, či menej skúsených, sa tak môžu plne koncentrovať na to, aby podali svoje maximum.

## Úlohy inštruktorov / trénerov na ľade

### Hlavný tréner/inštruktor

Tréner, je osoba, ktorá zodpovedá za tréningový plán a za jeho realizáciu na ľade. Plne zodpovedá za všetky aktivity na ľade, za bezpečnosť detí, za minútovník tréningu a za rotáciu skupín.

### Ďalší inštruktori a pomocníci

- ✓ Inštruktori sú zodpovední za efektívnu realizáciu cvičení na svojich stanovištiach. Patrí tam však aj disciplína, správna interpretácia cvičenia podporená správnym pedagogickým prístupom. Dôležitým faktorom je spätná väzba od detí a hlavne zábava!
- ✓ Inštruktor musí byť autorita, musí byť interaktívny, musí povzbudiť každého hráča individuálne a musí zabezpečiť bezpečnosť detí.
- ✓ Čím väčší počet inštruktorov je zapojených do tréningu, tým vyššia je úroveň podpory a pozitívnej spätnej väzby medzi účastníkmi.

### Metodické pomôcky na ľade:

- ✓ Hokejky
- ✓ Puky s nižšou hmotnosťou
- ✓ Kužely
- ✓ Futbalové lopty

### Plán tréningu na ľade

Deň ľadového hokeja má za úlohu naučiť deti základným hokejovým zručnostiam. Na ďalšej strane je návrh tréningového plánu na ľade. Cvičenia sa musia vysvetľovať podrobnejšie. Ako deťom odovzdať informácie, aby im porozumeli, si nájdete v manuály IIHF "Nauč sa hokejovej hre na tréningu".



## Ukážka dňa ľadového hokeja - Tréning na ľade

### Skupinová forma – na stanovištiach

**Úvod:** Nechajte hráčov prvých 5 minút voľne korčuľovať s pukom resp. bez puku. Na ľad dajte rôzne stojany, pneumatiky, prekážky a tréneri si zatiaľ pripravujú jednotlivé stanovišťa.

#### Vybíjaná s loptou – 5 min.

Hráči stoja uprostred strednej tretiny. Tréneri striedavo hádžu futbalovú loptu. Hráč, ktorého trafia, si musí 3 krát kľaknúť na kolena a postaviť predtým, ako sa môže znovu pripojiť k ostatným.

#### Stanovište A:

Hráč korčuľuje v jazde vpred okolo stojanov a podlieza prekážky.

#### Stanovište B:

Korčuliarska abeceda v jazde vpred: citrónky, kolobežka, beh na korčuľoch, pokľak (kľak) - postavenie sa, vnútorná hrana, voziček atď.

#### Stanovište C:

Na žraloka – jeden hráč – žralok stojí v strede. Úlohou ostatných je prekorčuľovať z jednej modrej čiary na druhú bez toho, aby sa ich „žralok“ dotkol. Po dotyku sa stáva každý žralokom.

#### Stanovište D:

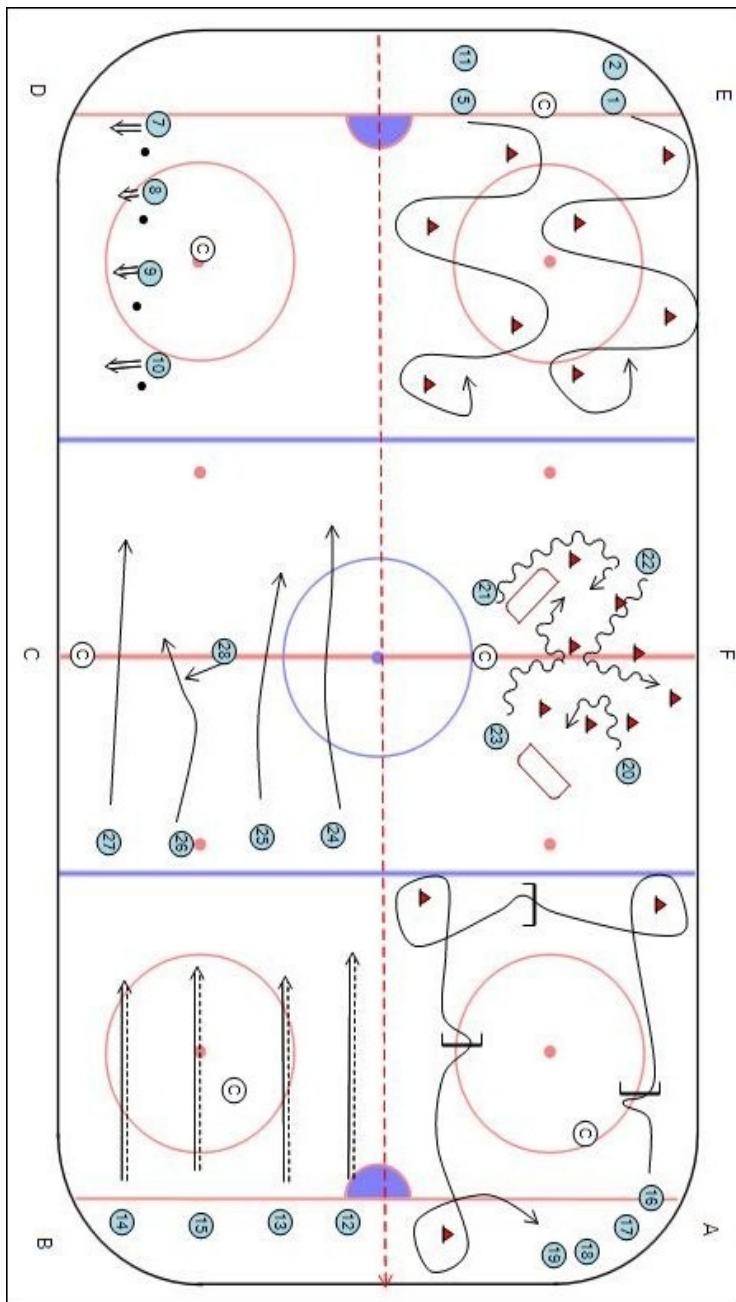
Nácvik streľby ľahom o mantinel. Vzdialenosť hráčov s pukom od mantinelu cca 2 m. Dôraz na správnu techniku, prenesenie váhy atď.

#### Stanovište E:

Súťaž družstiev v korčuľovaní vpred okolo stojanov.

#### Stanovište F:

Vedenie puku okolo stojanov a bránok. Všetci hráči súčasne – priestorová orientácia. Dôraz na správne držanie hokejky hráčov. Ako alternatívu môžeme použiť loptičky.



#### Poznámka:

Na stanovištiach 6 x 5 min. Skôr než sa hráči presunú k ďalšiemu cvičeniu vykonajú 3 znožné výskoky. Uistite sa, že každý hráč sa napil pred štartom na ďalšom stanovišti.

**Na záver hra 3 – 3 (alebo 4 – 4)** na malom priestore ihriska vo všetkých troch pásmach s malým pukom (ako bránky môžete použiť stojany, pneumatiky atď.).