

Mladší žiaci – 6. ročník

Charakteristika: Základným charakteristickým rysom tejto vekovej kategórie je ukončenie rozširovania nácviku základných hokejových zručností (herných činností jednotlivca). V tréningu dochádza k prechodu od nácviku herných činností k ich zdokonaľovaniu pri vzájomnej súčinnosti hráčov (herné kombinácie).

Úlohy a ciele:

- Všestranne rozvíjať základné pohybové schopnosti so súčasným rešpektovaním senzitívnych období vývoja organizmu so zameraním na potreby ľadového hokeja
- V príprave na ľade zvládnuť techniku všetkých herných činností jednotlivca
- Využívať herné činnosti v súčinnosti hráčov (v herných kombináciách)
- Osvojovať si základy teórie športového tréningu
- Formou prípravných hier a herných cvičení zdokonaľovať herné činnosti a učiť hráčov riešiť herné situácie vo dvojici a trojici (obranne aj útočne)

Korčuľovanie:

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov korčuľovania
- „agility skating“ – korčuľovanie s rýchlymi zmenami smeru

Útočné herné činnosti jednotlivca:

- vedenie puku (tlačení, miešaním, ťahaním – forhend/bekhend a nohami, so zmenami smeru, rýchlosti, vedenie dopredu aj dozadu, vedenie dvoch pukov) na malom priestore
- prihrávanie a spracovanie puku (bekhendom, o mantinel)
- uvoľňovanie sa s pukom (obkorčuľovaním a obhodením súpera) nácvik a zdokonalenie všetkých spôsobov, na dlhú ruku aj cez ruku so zmenou rýchlosti, obratom, klamlivým pohybom tela aj hokejky. Pri zdokonaľovaní riešenie HSi 1 – 1 na malom priestore pri mantinely, pred brámkou, v hre 1 – 1
- uvoľňovanie sa bez puku (zmenou smeru alebo rýchlosti)
- strelba z pohybu (dlhým ťahom) – forehand a backhand, zo súhlasnej nohy
- dorážanie puku (dlhým švihom po ruke)

Obranné herné činnosti jednotlivca:

- obsadzovanie súpera s pukom:
 - a. odoberanie puku hokejkou (vypichnutím, nadvihnutím a zametaním hokejky)
 - b. blokovanie hráča telom (v súhlasnom, v bočnom – laterálnom smere a v protismere)
- obsadzovanie súpera bez puku – voľne a tesne bránenie

Útočné herné kombinácie:

- prihrať a korčuľuj (súčinnosť s dôrazom na načasovanie pohybu a presnosťou prihrávok, rýchlosť vykonávania kombinácie nie je dôležitá)
- križovanie s výmenou miesta s prihrávkou vpred, alebo s prenechaním puku.

Obranné herné kombinácie:

- zdvojovanie
- zaist'ovanie

Herné situácie v početnej výhode resp. nevýhode:

- početná výhoda útočiacich hráčov 2 – 0, 3 – 0, 2 – 1, 3 – 1
- vyrovnaný počet hráčov 2 – 2, 3 – 3 (formou prípravných hier)

Hra

- v tretinách s dôrazom na zdokonalovanie HČJ so základným postavením (rotácia herných postov), výmenu miesta prirodzenou formou – inteligenciou hráčov
- na celé ihrisko resp. polovicu ihriska
- v hre dôraz na smerovanie útočnej akcie do priestoru brány

Teoretická príprava:

- základné pravidla hry, hygieny atď.
- životospráva, stravovanie, odpočinok význam spánku atď.
- história ľadového hokeja vo svete, na Slovensku, história vlastného klubu,
- osobnosti ako vzor, mladého športovca (úspech a motivácia)

Všeobecné odporúčania pre tréningový proces:

- 3-4 tréningy týždenne na ľade
- 2-3 tréningy týždenne v telocvični resp. na ihrisku (rýchlostne základy, dynamická sila, rýchlostno – silové cvičenie)
- pred každým tréningom vykonávať dynamickú rozcvičku (strečing) a po tréningu kompenzačné cvičenia
- využívať skupinovú aj kolektívnu formu tréningu
- veľký počet opakovania osvojovanej hernej zručnosti zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1:4
- precízne vykonanie všetkých herných zručnosti (neustála korekcia techniky pohybu)
- využívať všetky nasledovné MOF - prípravné cvičenia (vrátane pohybových hier), herné cvičenia, prípravné hry / hra (voľná, riadená)
- cvičenia v prírode, turistika, cykloturistika, plávanie s dôrazom na správne dýchanie
- na rozvoj herného myslenia využívať ďalšie kolektívne športy, futbal, basketbal, florbal, hádzanú atď.



- každý tréning začínať rozcvičením mimo ľadu a po každej tréningovej jednotke zaraďovať kompenzačné cvičenia.