

Mladší žiaci – 7. 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 na malom priestore
- prihrávanie a spracovanie puku (bekhendom, o mantinel)
- uvoľňovanie sa s pukom (obkorčuľovaním a obhodením súpera bekhendom)
- uvoľňovanie sa bez puku (zmenou smeru alebo rýchlosti)
- streľba z pohybu (dlhým ťahom) – forehand a backhand
- tečovanie puku (po ľade forehandom)
- 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
- blokovanie striel (v stojí)

Útočné herné kombinácie:

- prihraj a korčuľuj
- križovanie

- clonenie

Obranné herné kombinácie:

- zdvojovanie
- zaist'ovanie

Útočné herné systémy:

- postupný útok (iba formou prípravných hier a riadenej hry)

Obranné herné systémy:

- zónová obrana (iba formou prípravných hier a riadenej hry)

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)

Všeobecná kondičná príprava:

- základné pravidla hry (prehĺbené vedomosti)
- správna výživa

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, plyometria – dynamika dolných končatín)
- 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)
- 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.