



BOBŘI
VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

KONCEPCE MLÁDEŽE

HC BOBŘI VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ 2005, Z.S.

BOBŘÍ ŠKOLIČKA BRUSLENÍ



1) Bruslení

- CHŮZE PO CHODBĚ (tenisky, na boso) – paty, špičky, boční strana chodidel
- CHŮZE V BRUSLÍCH PO CHODBĚ – paty, špičky, hrany
- PADÁNÍ NA LED, VSTÁVÁNÍ Z LEDU, CHŮZE NA LEDĚ
- STARTY, BOČNÍ START-CROSS OVERS, START Z V POSTAVENÍ- OPEN HIP
- CHŮZE NA LEDĚ
- UDRŽENÍ STABILITY (zvednutí nohou, dupání, překračování, přeskoky, podjetí, objíždění)
- BRZDĚNÍ PLUHEM
- UCHOPENÍ HOLE

BOBŘÍ ŠKOLIČKA BRUSLENÍ

2) Charakteristika kategorie, cíl

- POCHVÁLIT, POVZBUDIT, NECHAT HRÁT–důležité je, aby děti byli co nejvíce v pohybu
- HRÝ (zamrzlák, bomby, cukr-káva-limonáda, minifotbal, minihokej s modrým pukem)
- VZBUDIT ZÁJEM O HOKEJ – UČIT ZÁKLADY DOVEDNOSTÍ



BOBŘÍ ŠKOLIČKA BRUSLENÍ



3) Zásady tréninku

- TRÉNINK 2x týdně
- FORMA STANOVISHTNÍHO TRÉNINKU, velký počet asistentů



1. TŘÍDA

PŘÍPRAVKA (1.TŘÍDA)

3) Bruslení

- JÍZDA NA DVOU NOHÁCH (vždy vpřed i vzad)
- JÍZDA NA JEDNÉ NOZE (vždy vpřed i vzad)
- DVOJVLNKA (vždy vpřed i vzad)
- LYŽAŘ
- PŘENOS VÁHY (vždy vpřed i vzad)
- STARTY- BOČNÍ START-CROSS OVERS,
START V POSTAVENÍ - OPEN HIP
- BRZDA smykem, pluhem



PŘÍPRAVKA (1.TŘÍDA)



2) Vedení kotouče, zakončení, přihrávání

- BRUSLENÍ S HOLÍ, POSOUVÁNÍ KOTOUČE - TAŽENÍM, TLAČENÍM

3) Charakteristika, cíl

- POCHVALA, POVZBUZENÍ, ZÁBAVA
- HRY, všestrannost
- PRAVIDLA - cvičení ukázat, pak nechat děti objevovat, moc často nepřerušovat, volit jednoduchá cvičení



PŘÍPRAVKA (1.TŘÍDA)

4) Forma tréninku

- SKUPINOVÝ TRÉNINK- trénink na stanovištích, dostatek asistentů



2. TŘÍDA

2. TŘÍDA

1) Bruslení

- HOKEJOVÝ POSTOJ
- JÍZDA VPŘED I VZAD - OBĚ NOHY
- JÍZDA VPŘED I VZAD - JEDNANOHA
- VNITŘNÍ, VNĚJŠÍ HRANY (vpřed, vzad)
- BOGNA (Crosby)
- BRZDA - pluhem, smykem



2. TŘÍDA



2) Vedení kotouče, zakončení, přihrávání

- TLAČENÍM, TAŽENÍM, DRIBLING
- PŘIHRÁVÁNÍ FORHAND - KRÁTKÉ, DLOUHÉ

3) Charakteristika období

- HRY, SOUTĚŽIVOST, ZÁBAVA

4) Forma tréninku

- TRÉNINK NA STANOVISŤÍCH, soutěživou formou, dostatek asistentů



3. TŘÍDA

3. TŘÍDA

1) Bruslení

- PŘÍMÁ JÍZDA VPŘED - technika skluzu
- PŘEŠLAPOVÁNÍ VPŘED - krátké, dlouhé, přímé
- PŘECHODY Z JÍZDY VPŘED DO JÍZY VZAD A OPAČNĚ - 2 ZPŮSOBY (BOKY, ŠPIČKY)
- STARTY
- BRZDY (pluhem, jednou nohou, obě nohy)



3. TŘÍDA



2) Vedení kotouče, zakončení, přihrávání

- TAŽENÍM, TLAČENÍM, KRÁTÝ A DLOUHÝ DRIBLINK
- STŘELBA ŠVIHEM - (zápěstím)
- Zpracování přihrávky po ruce - technika
- Najetí na přihrávku

3) Charakteristika

- HRY, ZÁBAVA

4) Forma tréninku

- 3x TÝDNĚ TRÉNINK na stanovištích (dovednosti)
+ hry na stanovištích



4. TŘÍDA

4. TŘÍDA

1) Bruslení

- PŘÍMÁ JÍZDA VPŘED - zdokonalování techniky, biomechanika pohybu - zapojení celého těla, práce rukou
- JÍZDA VZAD
- PŘEŠLAPOVÁNÍ - krátké, dlouhé - vpřed, přešlapování vzad
- PŘECHODY Z JÍZDY VZAD DO JÍZDY VPŘED - boky, špičky, půlobraty
- STARTY - OHS, COS, Z JÍZDY VZAD
- VNITŘNÍ HRANY, VNĚJŠÍ HRANY- vpřed, vzad



4. TŘÍDA



2) Vedení kotouče, zakončení, přihrávání

- TAŽENÍ, TLAČENÍ - forhand, backhand, DLOUHÝ A KRÁTÝ DRIBLING - volné ruce, ruce od těla, vedle těla, ne před tělem a daleko od těla, spojení bruslení s technikou vedení kotouče
- STŘELBA ŠVIHEM-technika - natažení, přenos váhy, pohyb těla, práce rukou, kotouč opouští hůl - tělo pokrčuje v pohybu
- PŘIHRÁVKA - krátká - jemná, dlouhá - tvrdší
- ZPRACOVÁNÍ PŘIHRÁVKY, technika - práce rukou, přenos váhy, postavení čepele
- NAJETÍ NA PŘIHRÁVKU

4. TŘÍDA



3) Charakteristika

- HRY, ZÁBAVA
- POHYB A POSTAVENÍ- (z pohledu obrany a útoku - hráči rotují na postech) - od ledna
- Vést hráče k zodpovědnosti vůči kolektivu

4) Forma tréninku

- 2X tj v týdnu trénink na stanovištích (rozvoj dovedností)
- 1-2X trénink na celé kluziště (vnímání časoprostoru celého hřiště) + herní trénink

ml. žáci

Mladší žáci (5. a 6. třída)



1) Bruslení

- OPAKOVÁNÍ A ZDOKONALOVÁNÍ JIŽ ZVLÁDNUTÝCH BRUSLAŘSKÝCH DOVEDNOSTÍ (klademe důraz na detail provedení)
- STARTY
- HRANY
- PŘEŠLAPOVÁNÍ - kombinace krátkého a dlouhého přešlapování
- BRUSLENÍ S KOTOUČEM - jízda vzad, jízda vpřed



Mladší žáci (5. a 6. třída)



2) Vedení kotouče, zakončení, přihrávání

- Klamání a variace kliček
- STŘELBA ČVIHEM
- KRYTÍ / ODEBÍRÁNÍ KOTOUČE
- PŘIHRÁVÁNÍ - krátká a dlouhá přihrávka, forhand, backhand

3) Součinnost a spolupráce

- DVOJIC - (křížení, přenechání kotouče, zpětná přihrávka)
- TROJIC - hloubka a šířka útočný tvar
- Podmínkové hry



Mladší žáci (5. a 6. třída)



4) Taktika

- ZÁKLADY ZALOŽENÍ ÚTOKU
- HRA V OBRANNÉM PÁSMU - postavení
- STŘÍDÁNÍ POSTŮ

5) Typ tréninku

- 1X týdně trénink na stanovištích - dovednostní
- 2X týdně trénink s využitím celého hřiště
- 1X týdně herní trénink (časování, hloubka, šířka)



st. žáci

Starší žáci (7. a 8. třída)



1) Bruslení

- OPAKOVÁNÍ A ZDOKONALOVÁNÍ již zvládnutých bruslařských dovedností (klademe důraz na detail provedení)
- STARTY, PŘIBŽDĚNÍ
- PŘECHODY z jízdy vzad do jízdy vpřed a obráceně
- JÍZDA VZAD
- OBRATY
- BRZDY, STARTY
- PŘEŠLAPOVÁNÍ, HRANY



Starší žáci (7. a 8. třída)



2) Vedení kotouče, zakončení, přihrávání

- V JÍZDĚ VPŘED, VZAD, V PŘEŠLAPOVÁNÍ
- VARIACE PŘIHRÁVEK
- ŠVIHEM, GOLFEM, STŘELBA Z PRVNÍ
- HRA S TĚLEM

3) Součinnost a spolupráce

- ČTENÍ HRY
- TIMING
- NAJETÍ NA PŘIHRÁVKU (boční postavení)
- Spolupráce dvojic, trojic, celých pětic



Starší žáci (7. a 8. třída)



4) Taktika

- Forchecking
- Backchecking
- Přesilová hra, hra v oslabení
- Transition
- Založení útoku, herní vzorce

5) Zásady tréninku

- 1X týdně trénink na stanovištích - dovednostní
- 2X týdně trénink s využitím celého hřiště
- 1 X týdně herní trénink

