

# **UČEBNÍ PLÁN – LEDNÍ HOKEJ LICENCE „A“**

## **TEORIE A PRAXE**

### **1. TEORIE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU V LH**

#### 1.1. Koučink

- Profesní etika
- Základ koučování
- Vzdělanost a zkušenost jako základ pro koučování
- Inovace tréninku – neustálý proces
- Role hlavního trenéra
- Role asistent trenéra
- Trenér speciálních dovedností

#### 1.2. Adaptace na herní zátěž. Motorická, intelektová a psychická celistvost HV.

- Adaptace na herní zátěž
- Výkonnostní, motorické a psychické změny
- Celistvost herního výkonu
- Otázka kondice a pojetí současného tréninku

#### 1.3. Trénink dovedností – nosný pilíř tréninku mládeže

- Neuromotorická verze tréninku dovedností
- Juvenilní citlivost na učení
- Raná specializace
- Specificita

#### 1.4. Celoroční tréninkový cyklus

##### Dlouhodobý trénink mládeže

- Trénink dovedností (jak na ledě, tak i mimo led)
- Trénink automatizovaných herních celků (automatizace dovedností)
- Trénink větších herních celků
- Specificita tréninku

- 1.5. Celoroční tréninkový cyklus – Mládež (žáci, přípravka)  
Dlouhodobý trénink nejmladších
- 1.6. Celoroční tréninkový cyklus – Dospělí
- 1.7. Celoroční tréninkový cyklus - Dospělí
- 1.8. Dlouhodobý vývoj talentu

## **2. TRÉNINK DOVEDNOSTÍ**

### 2.1. Trénink individuálních a skupinových dovedností.

- Tréninková praxe
- Učení dovedností
- Nácvik
- Maximalizace tréninku

### 2.2. Mechanika hokejového bruslení

- Technika
- Odraz
- Délka kroku
- Skluz
- Frekvence kroku
- Jízda vzad
- Překládání
- Oblouky
- Starty, Zastavení
- Dynamika prvního kroku

### 2.3. Powerskating

- Powerskating v tréninku mládeže

#### 2.4. Obratnostní bruslení

- Bruslařské přechody
- Akcelerace, decelerace
- Bruslení na malém prostoru

#### 2.5. Dovednosti s hokejovou holí

- Kličkování
- Klamání
- Přihrávání
- Odebírání kotouče od mantinelu

#### 2.6. Střelba

- Technické detaily

#### 2.7. Situace 1-1 - ofenzivně

- Přechod přes hráče
- Krytí kotouče
- Obtáčení se kolem soupeře

#### 2.8. Rovnovážné situace 1-1 defenzivně

- Metodika nácviku

#### 2.9. Rovnovážné situace 2-2, 3-3

- Konstruktivní pohyb
- Tlak do brány
- Spolupráce v prostoru
- Uvolňování bez kotouče

#### 2.10. Obranné dovednosti

- Pohyb a pozice při bránění
- Kontaktní odstup
- Napadání soupeře s kotoučem

- Osobní souboj
- Práce s holí
- Těsný kontakt
- Blokování střel
- Spolupráce hráčů v obraně

2.11. Trénink dovedností pro útočníky koncept + praxe

2.12. Trénink dovedností pro obránce koncept + praxe

2.13. Formy tréninku dovedností

- Individuální trénink
- Skupinový trénink
- Trénink na stanovištích
- Trénink na malém prostoru

2.14. Trénink dovedností žákovských kategoriích

### **3. KONDICE A HERNÍ VÝKON**

3.1. Analýza zátěže v utkání

- Význam kondičního tréninku na ledě i mimo led
- Anaerobní krytí herního výkonu

3.2. Intervalový trénink

- Techniky zatěžování

3.3. Trénink agility

- Trénink agility mimo led (Janák, Horejl)
- Trénink agility na ledě (Arnošt, Tlačil)

- 3.4. Trénink síly
- Trénink síly (svalová hypertrofie, výbušná síla, max. síla)
  - Trénink síly dolních končetin (svalová elasticita)
  - Trénink výbušné síly horních končetin
- 3.5. Trénink na posilování tělesného středu
- Funkce „core“ v herním pohybu
  - Synergie „core“
- 3.6. Dynamická rozcvička, Strečink
- 3.7. Odolnost proti únavě, trénink energetických systémů
- 3.8. Regulace kondice v průběhu soutěžního období Mládež-Dospělí
- Tělesná zdatnost
  - Herní výkon

#### **4. ZNALOSTI Z DIDAKTIKY LH**

- 4.1. Tréninková praxe
- Strukturalizovaný trénink
  - Trénink větších a menších celků
- 4.2. Cykličnost tréninku v LH, plánování, realizace tréninku, aktualizace tréninku
- 4.3. Maximalizovaný trénink
- 4.4. Efektivita tréninku, nácvik, rozvojový trénink, trénink před utkáním, regenerační trénink
- Stavba tréninkové jednotky
  - Délka tréninku
  - Specifita

- Tempo
- Rychlostní vstupy

#### 4.5. Stavba tréninku mládeže

Tréninkové prostředky

- Výběr cvičení
- Zásobník cvičení
- Tréninkové pomůcky

#### 4.6. Stavba tréninku dospělých

Tréninkové prostředky

- Výběr cvičení
- Zásobník cvičení
- Tréninkové pomůcky

### 5. HERNĚ STRUKTURALIZOVANÝ NÁCVIK

5.1. Útočné systémy. Založení útoku pod tlakem. Založení útoku bez tlaku. Založení útoku ve SP. Průnik do ÚP. Hra v ÚP.

- „Playbook“ U-20
- „Playbook“ národního mužstva
- „Playbook“ juniorského mužstva
- Založení útoku pod tlakem

5.2. Obranné systémy. Přejchod z obrany do útoku. Forčekink. Bekčekink. Obrana v obraném pásnu.

5.3. Přesilová hra.

5.4. Hra v oslabení.

5.5. Závěr utkání.

5.6. Vhazování.

## **6. BRANKAŘSKÉ DOVEDNOSTI**

- 6.1. Kouč brankařů trenérská specializace, brankář jako individualita v týmu.
- 6.2. Tělesný typ, základní postoj, přemísťování, poziční polohy a jejich změny.
- 6.3. Bruslení brankáře, zmenšování střeleckých úhlů a detailizované změny postavení a poloh.
- 6.4. Rychlost pohybových reakcí, délka pohybu v zákroku, postoje umožňující krytí, držení a vyrážení kotouče do stran.
- 6.5. Technické detaily specializovaných situací a vliv výstroje a výzbroje.
- 6.6. Hra s holí a strategické řešení vybraných situací.
- 6.7. Samomluva a komunikace se spoluhráči.

## **7. PRÁCE S VIDEEM, DRILLBOOK**