

Praktická příručka k projektu

Pojď hrát hokej

Část 2 – Příprava na ledě



Pojď hrát hokej!

PŘÍPRAVA NA LEDĚ V RÁMCI HOKEJOVÉHO DNE

Tato provozní příručka obsahuje zásady pro uskutečnění přípravy na ledě a praktické informace o tom, jak takový trénink na ledě provést v rámci tzv. „hokejového dne“. Příručka zahrnuje i doporučený plán přípravy na ledě, kterým je možné se řídit. Uváděné dovednosti a cvičení jsou v souladu s programem IIHF pro propagaci a rozvoj hokeje ve světě.

Předpokládané přínosy přípravy na ledě:

1. Zajistit, aby si každý účastník akci užil a měl z ní osobní potěšení
2. Předvést hokejové dovednosti
3. Povzbudit účastníky k tomu, aby přišli znovu
4. Přimět účastníky k tomu, aby se zaregistrovali na hokej

Cíle přípravy

Cílem přípravy na ledě je nabídnout zábavný program na ledové ploše, který lední hokej představí úplným začátečníkům. Příprava na ledě by měla poskytnout účastníkům příležitost naučit se nové dovednosti v bezpečném prostředí. V rámci přípravy na ledě by měly být co nejvíce používány puky; to umožní účastníkům naučit se jednu z nejpřitažlivějších hokejových dovedností a případně je přiměje k tomu, aby s hokejem začali.

Existuje řada způsobů, jak účastníkům co nejvíce zpříjemnit hokejový den:

- Oslovovat účastníky jménem
- Vytvořit zábavnou atmosféru
- Poskytovat pozitivní podporu všem účastníkům a personálu
- Vytvořit bezpečné a zábavné prostředí pro všechny aktivity
- Předvést pokud možno co nejvíce zábavných aktivit
- Krátká, srozumitelná vysvětlení a ukázky
- Zakončení každé přípravy na ledě hokejovými zápasy napříč kluzištěm

Organizace přípravy na ledě

Mějte na paměti, abyste využívali ledovou plochu, která je vám vyhrazena, ať již jde o celé kluziště nebo jeho půlku, a také postavte oddělovač nebo bariéru, která by zastavovala puky a ty se tak nedostávaly do jiných zón či stanovišť.

AKTIVNÍ ZÓNA

Ve vzdálenosti 2 metrů od mantinelů umístěte kužele a vytvořte tak bezpečnou zónu, v jejímž rámci se děti smí pohybovat. Toto uspořádání vám umožní provést řadu cvičení organizovaným a bezpečným způsobem, a to i během veřejných akcí.

Rozdělení hráčů do skupin

Hráči by měli být rozděleni do menších skupin, aby se s nimi dalo lépe pracovat.

Rozdělte hráče ještě před příchodem na led, čímž se na ledě předejde plýtvání času a bude možné rovnou zahájit akci.

Zajistěte, aby měly skupiny stejný počet členů. Díky tomu budou časový průběh jednotlivých cvičení a počty opakování obdobné na všech stanovištích.

Při vytváření skupin by měly být brány v úvahu případné kamarádké vztahy či jiné žádosti. Pokud budou hráči ve stejné skupině se svými kamarády, budou se pravděpodobně cítit lépe a více je bude trénink bavit.

Rozdělení účastníků podle hráčských dovedností – Pokud máte na ledě k dispozici účastníky s velmi rozdílnými dovednostmi, pak je podle nich můžete rozdělit do skupin takto:

- Účastníci, kteří již mají zkušenosti s hokejem
- Účastníci, kteří již mají zkušenosti s bruslením
- Účastníci, kteří mají alespoň částečné zkušenosti s bruslením
- Noví účastníci

Postup před nástupem na led

Ještě v šatně vysvětlete obecné zásady bezpečnosti a proberte pokyny týkající se aktivit na ledě. Představte hráče jejich instruktorovi, aby věděli, koho mají na ledě sledovat.

Používání menších stanovišť

Používání menších stanovišť na ledové ploše umožní provést maximum činností, poněvadž jednotlivá cvičení tak bude moci provádět více dětí, a navíc častěji. Rozdělením ledové plochy se dosáhne minimálního vzájemného rušení mezi jednotlivými skupinami. Střídání jednotlivých stanovišť by mělo být zorganizováno tak, aby si jednotlivé skupiny vzájemně nekřížily cestu. Z tohoto přístupu budou těžit více i méně nadaní hráči, jelikož se budou moci soustředit na zlepšování svých dovedností svým vlastním tempem.

Role trenéra/instruktora na ledové ploše

Hlavní trenér / instruktor

Osoba odpovídající za plánování a realizaci přípravy na ledě. Na ledové ploše odpovídá za veškeré aktivity, především bezpečnost, načasování aktivit a udílení pokynů k výměně stanovišť.

Další instruktoři a pomocný personál

Instruktoři odpovídají za řádný provoz na svých stanovištích. Sem patří disciplína, kvalitní vysvětlení jednotlivých činností, zdůraznění hlavních bodů výuky, zodpovídání dotazů účastníků a především zábava!

Všichni instruktoři na ledové ploše by měli mít vůdčí autoritu, umět komunikovat s jednotlivými účastníky, aby mohli každého z nich podpořit, a zajistit bezpečné prostředí.

Čím větší bude počet instruktorů, tím více podpory a pozitivní odezvy bude možné účastníkům poskytnout.

Výbava pro přípravu na ledě

- Hokejky
- Lehké puky
- Kužele
- Fotbalové míče

Plán přípravy na ledě

Vzhledem k tomu, že účelem hokejového dne je rychlé předvedení některých hokejových dovedností, naleznete na následující straně této příručky praktický návrh, jak přípravu na ledě realizovat. Je možné, že jednotlivá cvičení budou muset být vysvětlena podrobněji, přičemž tyto informace najdete spolu s jednotlivými body výuky v praktické příručce IIHF pro začátečníky.

Hokejový den: Plán přípravy na ledě

Zahřívací fáze: 5 – 7 minut

Stav připravenosti – základní postoj

1. Nechte hráče stát v základním postoji
2. Zkontrolujte jejich rovnováhu a případně opravte jejich postoj
3. Nechte hráče stát pouze na jedné noze
4. Nechte hráče vyskočit z ledu a poté opět přistát v základním postoji

Vstávání z ledu

1. Nechte hráče začít v pokleku
2. Hráči drží hlavu a hrud' nahoře, s oběma rukama na hokejce
3. Hráči se postaví do základního postoje
 - Posunout nohu, která je nejbližší konci hokejky, dopředu tak, aby byla brusle na ledě
 - Zatlačit dolů na stehno hokejkou a horní částí těla pohybovat směrem vzhůru
 - Dát druhou nohou vpřed a takto bruslit po ledě

Stanoviště: 8 minut x 4 stanoviště

Stanoviště č. 1: Bruslení

1. Hráči přecházejí přes led
2. Zvednout kolena tak, aby se dotýkala hokejky držené v úrovni pasu
3. Provádění půlměsíců
4. Cvičení T-push
5. Hra na babu

Stanoviště č. 2: Cvičení s hokejkou (stickhandling) / Střílení

1. Procházení s hokejkou přes překážkovou dráhu
2. Zakončení střelou na branku

Stanoviště č. 3: Cvičení s hokejkou

1. Hráči bruslí s pukem v koncovém pásmu
2. Na hvizd píšťalky hráči vstoupí do kruhu
3. Uvnitř kruhu pokračují ve cvičení s hokejkou
4. Na příští hvizd píšťalky hráči opustí kruh

Stanoviště č. 4: Přihrávání

1. Dvě řady naproti sobě
2. Provádění správných přihrávek
3. Dobruslit na konec protější řady
4. Umět dobře přihrávku přijmout

Závěr: 2 zápasové varianty: 5-10 minut každý zápas

1. zápas: napříč kluzištěm 3 na 3, lze využít 2 nebo 3 pásma
2. zápas: dva různé zápasy na polovině kluziště, od červené čáry po brankovou čáru