



ČESKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE CZECH ICE HOCKEY ASSOCIATION

zakládající člen IIHF • 1908 • founding member of the IIHF

ČESKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE, Prvního pluku 8-10/621, 186 00 Praha 8 - Karlín
tel.: +420 224 891 470, fax: +420 233 336 096, e-mail: office@cslh.cz



Pozvánka na seminář trenérů O₂ extraligy, I. ligy ČR a Extraligy juniorů

ČSLH pořádá úvodní seminář pro sezónu 2010/11 pro hlavní trenéry O₂ extraligy, I. ligy ČR a Extraligy juniorů v Praze dne 4. 6. 2010 od 13 do 19 hodin v areálu DOMYNO SPORTOVNÍ AKADEMIE, Novodvorská 10101/14, Praha 4.

Téma:

- Hodnocení mistrovství světa reprezentací U18, U20 a A-týmu v roce 2010
- Požadavky na trénink vrcholových hokejistů v přípravném a předzávodním období

Program:

1. Prezentace
2. Úvod a svazové informace – sportovní úsek ČSLH (p. Král, p. Lener)
3. Hodnocení mistrovství světa reprezentací U18, U20 a A-týmu v roce 2010 (p. Kopecký, p. Šindel, p. Růžička)
4. Ukázky z tréninku ve Švédsku – výbušnost, rovnováha a stabilita (p. Jelínek, p. Lener)
5. Příprava juniorů - požadavky na trénink výbušnosti - rozcvičení a zapracování do tréninku (p. Bukač ml.)
6. Příprava juniorů - požadavky na trénink výbušnosti - hlavní část tréninku (p. Přerost)
7. Úloha fyzioterapeuta v ledním hokeji a praktické ukázky
8. Poznatky z mezinárodních seminářů trenérů z roku 2010 (p. Lener)
9. Diskuse a anketa trenérů k rozvoji výbušnosti u hráčů ledního hokeje
10. Závěr

Poznámky:

- Seminář se počítá trenérům jako doškolovací seminář k prolongaci trenérských průkazů.
- Poplatek 300 Kč - zaplatí každý osobně při prezenci. V ceně jsou zahrnuty metodické materiály.
- V průběhu semináře bude poskytnuto občerstvení.

V Praze dne 25. 5. 2010

Slavomír Lener, šéftrenér ČSLH
mobil: 724 169 011
e-mail: lener@cslh.cz, leners@email.cz