

HC VÍTKOVICE STEEL - mladší dorost – 2010/2011

Období 29.11.2010 - 5.12.2010

Tréninkové prostory : MFH Ostrava - Vítkovice

Počet tréninkových jednotek: 6

Počet tréninkových hodin: 8,5

Týdenní tréninkový plán:

Den	Čas TJ	Místo TJ
Pondělí		Regenerace - individual
Úterý	7.00-8.00	HČJ – powerskating 15 min Vedení kotouče na malých prostorech+střelba(vyjetí z rohu-útok,pod modrou čarou obrana)Rovnovážné stavy 1-1 kolem brány a v rozích,1-0 různé změny směny směru atd+střelba
Úterý	16.00-17.15	Zpracování- bruslení po hranách, 1-0 na malých prostorech-obránci ,útok dělené. Rovnovážne stavy 1-1,2-2 –malý prostor,kondiční bruslení 10min rychle změny směu-osmičky,dvojbrzdy apd 2:1
Úterý	17.30-18.00	sucho: žebřík, Kužely, odrazová síla nohou
Středa	14.30-15.45	1-0 celohřišř'ové prokládené jízdou po hranách, 1-1 celohř.,2-2 celo. 1-0 malé prostory dělené obránci ,útočníci
Středa	16.00-16.30	Síla vlastním tělem - core

<i>Čtvrtek</i>	<i>16.00-17.15</i>	<i>1-0 dělená obránci – útok Hra řízená- nastřelení kotouče, napdání, zdvojování, zajišťování atd.</i>
<i>Pátek</i>	<i>16.00-17.00</i>	<i>1-0 , nerovnovážné stavy 2-1,3-2 malý prostor, 2-1,3-2 celohřišťové</i>
<i>Sobota</i>	<i>8.30-9.30</i>	<i>1-0 dělené, rovnovážne stavy holem brány ,1-1,2-2,3-3.</i>
<i>Neděle</i>		<i>Utkání</i>

Týdenní program HC VÍTKOVICE STEEL /dorost/

Týden : 10.-16.2011

datum	dopoledne	odpoledne	posilovna	utkáni	regenerace
10.po.	7:00-8:00	15:00-16:15			16:30-18:00
11.út.		15:15-16:30	16:45-17:45	ODRAZOVÁ SÍLA	NOHOU
12.st.	7:00-8:00	16:45-18:00	15:15-16:15	KOMPLEXNÍ SÍLA	
13.čt.		15:00-16:15	16:30-17:15	RYCHLÁ SÍLA	
14.pá.				V-Slavia 13h	Sraz 11:15
15.so.				V-Sparta 13h	Sraz 11:15
16.ne	V	O	L	N	O

Týdenní program HC VÍTKOVICE STEEL /junioři/

týden : 29.11. – 5.12.2010 (3 zápasy)

datum	Dopoledne	Odpoledne
pondělí 29.11.	9:00 – 9.30 led (IČJ 8-12hráčů)	17.00 HCV – Opava 19:30 posilovna (kolo, protažení) 20:00 regenerace
úterý 30.11.	volno	volno
středa 1.12.	8.15 – 9.15 led (IČJ 8-12hráčů) 10:00 – 11:00 brankáři (4-6 hráčů střelba)	15.00 – 16.15 led (powerskating, rovnovážné situace, osobní souboje) 16.30 sucho (1.nohy: překážky, bosu 2. posilovna core)
čtvrtek 2.12.	8.30-9.30 led IČJ Obránci, útočníci 40' společně 20'	15.45 sucho (agility: žebřík, překážky) 16.30 – 17.45 led (herní cvičení)
pátek 3.12.	8.15 – 8.45 led (celý tým) 9.30 odjezd	17.30 Sparta – HCV (Neratovice)
sobota 4.12.		12.30 Slavia - HCV
neděle 5.12.		16:00 sucho W-up: žebřík, balony, vlastní váha 17.00 – 18.00 led (powerskating s kotoučem 20', herní cvičení, obránci+ útoč., x games 2-2, 3-3)

Týdenní program HC VÍTKOVICE STEEL /junioři/

týden : 24.01. – 30.01.2011. (2 zápasy)

datum	Dopoledne	Odpoledne
pondělí 24.1.	8.15-9.15 IČJ(8-12hráčů)	16.30 – 17.45 led (powerskating, rovnovážné situace, osobní souboje) 18.00 – 18.30 sucho (kruh. trénink 4x15'' 10stanovišť, balance- desky, míče)
úterý 25.1.		15.45 sucho (W-up: žebřík.....) 16.45-18.00 led 18:15 sucho (překážky)
středa 26.1.	8.15-9.15 led IČJ (obr+útoč) 10:00 – 11:00 brankáři (4-6 hráčů střelba)	14:45 W-up: žebřík 15.30 – 16.30 led 16.45 sucho (posilovna indiv.)
čtvrtek 27.1.	9.00-9.30 led IČJ	17:00 HCV – Zlín 19:30 Sucho (kolo...) 20:00 regenerace
pátek 28.1.		15.00 – 16.00 led 16.15-16.45 sucho (překážky, posilovna)
sobota 29.1.	9.00-9.30 led (celý tým)	17.00 HCV – Sparta 19:30 Sucho (kolo...) 20:00 regenerace
neděle 30.1.	volno	volno