



# **TRÉNINK DOVEDNOSTÍ**

Mgr. Václav Eismann  
vedoucí trenér Akademie ČSLH  
HC Energie Karlovy Vary  
hlavní trenér staršího dorostu

# Pohybová dovednost

- =UČENÍM získaný předpoklad účelně a rychle vyřešit pohybový úkol....
- Učení=četnost opakování, drill

# Struktura švédského tréninku žáků (HV 71)

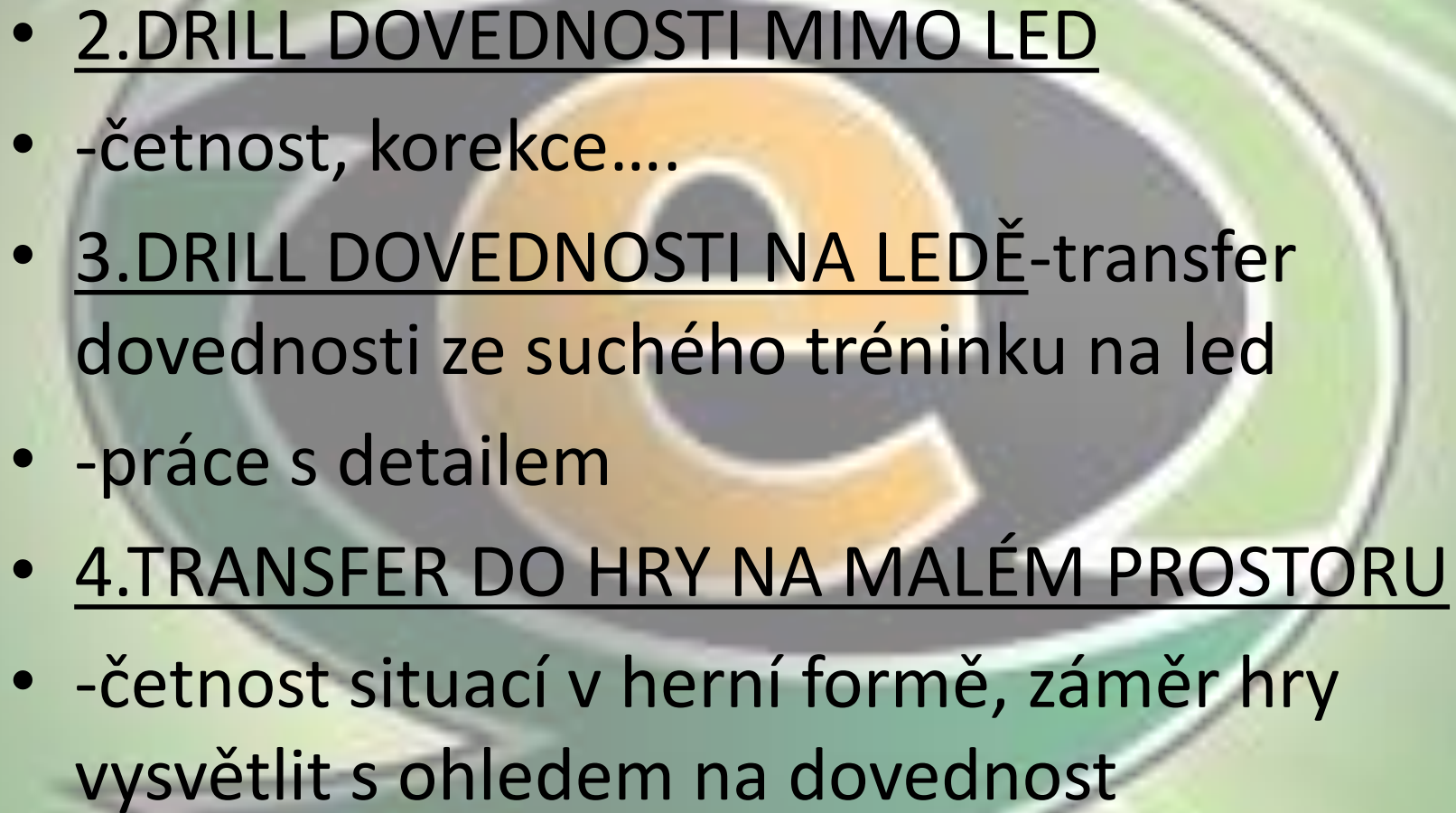
- 1/3 BRUSLENÍ=základ individuálního herního výkonu, bruslařská úroveň je klíčovou dovedností
- Sean Skinner:“Trénink bruslení(250 cvičení).“
- 1/3 ČINNOSTI
- 1/3 HRY NA MALÉM PROSTORU

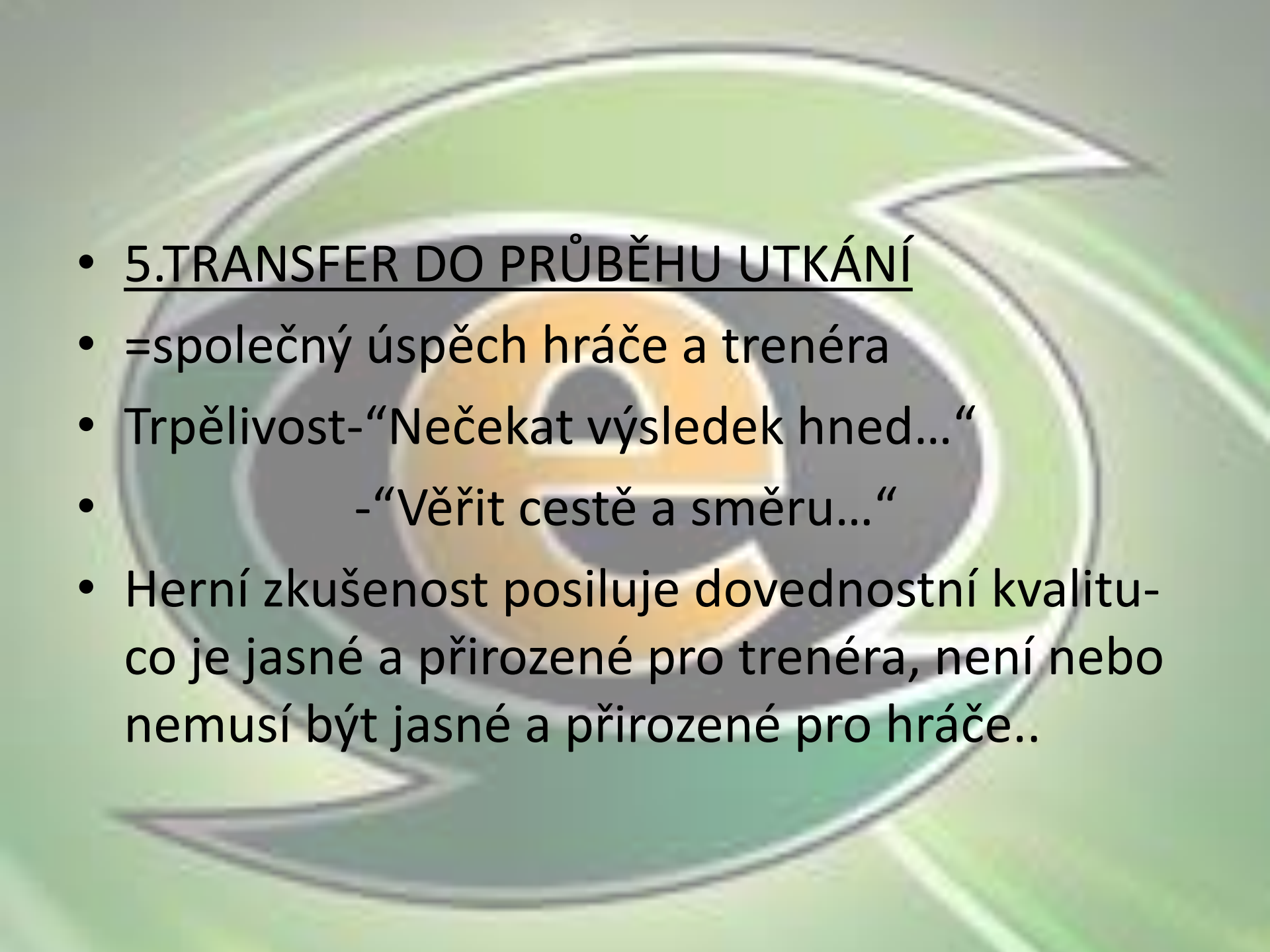
# Efektivita učení

- ?-jak nejsilněji zakódovat dovednost do individuálního herního projevu hráče
- automatismus dovedností
- excelentnost provedení dovedností
- využití dovednosti v průběhu utkání

# Metodický postup efektivního učení

- 1.INDIVIDUÁLNÍ TAKTICKÁ VĚDOMOST-  
vysvětlení a ukázka hráči kdy(situace) a jak(kvalita)dovednost využije
- apel na mentální oblast=hráč dovednosti uvěří
- video...
- pojmenování dovednosti..př. Zetterberg na brankovišti

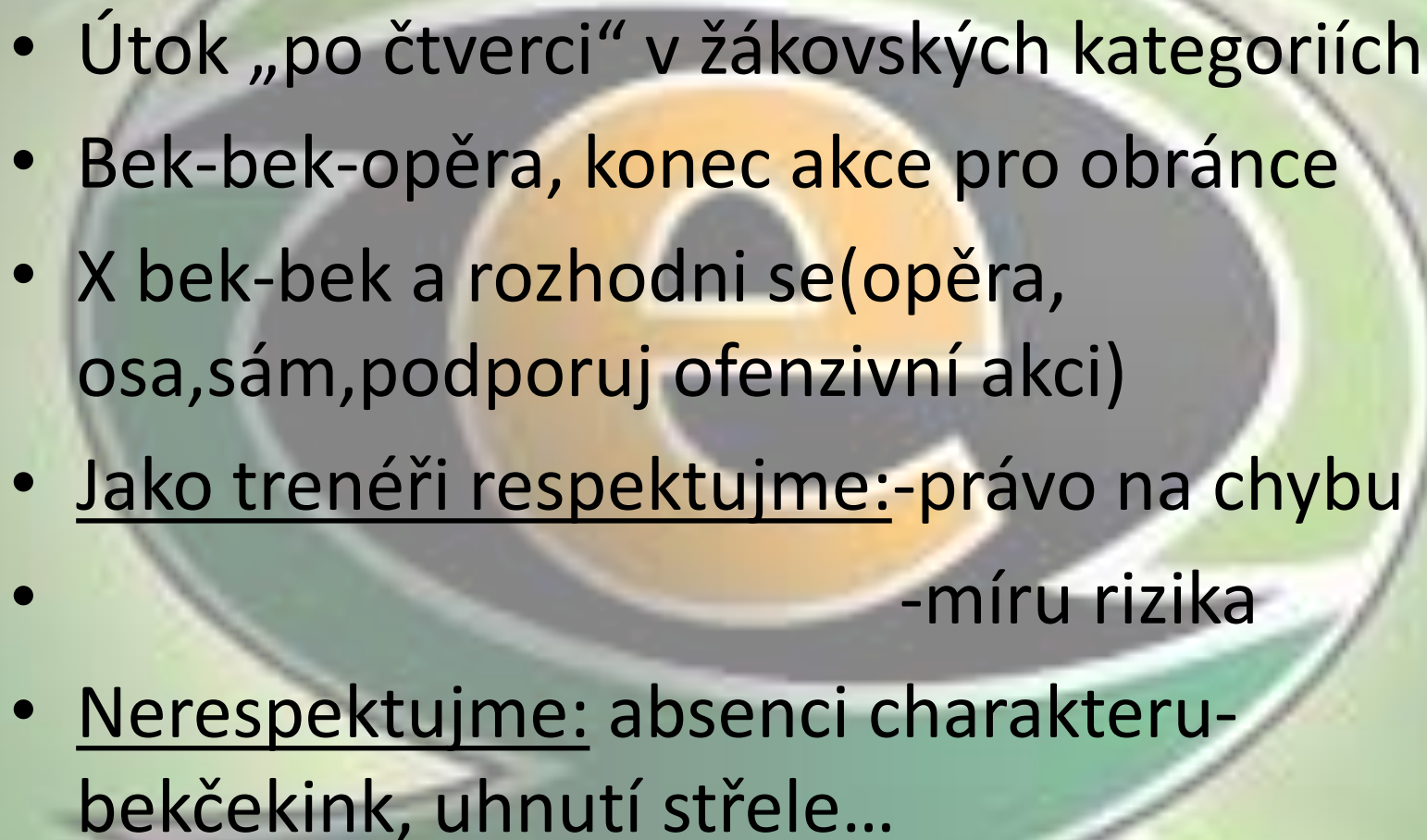
- 
- A large, stylized graphic of an eye in shades of green and blue, with a yellow and orange spiral in the center, serving as a background for the text.
- 2.DRILL DOVEDNOSTI MIMO LED
  - -četnost, korekce....
  - 3.DRILL DOVEDNOSTI NA LEDĚ-transfer  
dovednosti ze suchého tréninku na led
  - -práce s detailem
  - 4.TRANSFER DO HRY NA MALÉM PROSTORU
  - -četnost situací v herní formě, záměr hry  
vysvětlit s ohledem na dovednost

- 
- A large, stylized graphic of an eye in shades of green and blue, with a central orange and white circular element, serving as a background for the text.
- 5.TRANSFER DO PRŮBĚHU UTKÁNÍ
  - =společný úspěch hráče a trenéra
  - Trpělivost-“Nečekat výsledek hned...”
  - -“Věřit cestě a směru...”
  - Herní zkušenost posiluje dovednostní kvalitu-  
co je jasné a přirozené pro trenéra, není nebo  
nemusí být jasné a přirozené pro hráče..

# Vliv trenéra během utkání na rozvoj dovedností

- Příkazový kaučink: „Jsi poslední ,nedělej kličku!“ x švédský hráč absolvuje četnost chyb v žákách-zkušenost se situací-jistota provedení(„dovednostní kód“)
- Příklady: situace 1-1 na útočné modré:“Dej to dolu podél mantinelu.“x naznač,zkus 1-1,Švédové jsou na mč vynikající( manévr proti blokaři, hra 1 přes 1)



- 
- Útok „po čtverci“ v žákovských kategoriích
  - Bek-bek-opěra, konec akce pro obránce
  - X bek-bek a rozhodni se(opěra, osa,sám,podporuj ofenzivní akci)
  - Jako trenéři respektujme:-právo na chybu
  - -míru rizika
  - Nerespektujme: absenci charakteru-bekčekink, uhnutí střele...

- 
- **„ÚSPĚCHEM TRENÉRA ŽÁKOVSKÝCH KATEGORIÍ JE DOVEDNOSTNÍ VÝBAVA JÍM VEDENÉHO HRÁČE, NIKOLIV AKTUÁLNÍ STAV NA SVĚTELNÉ TABULI...“**