

## **Sportovní koncepce U6-U15(U18)**

**Hlavním cílem** v těchto kategoriích je získávání nových dětí a probuzení v nich radosti z pohybu, ze sportu a ze hry. Vštěpování a postupné prohlubování základních sportovních návyků dle věkových kategoriích vedoucí až k přípravě komplexních hráčů pro dospělý hokej.

**Prostředky:** Dostatečný počet školených trenérů, jejich asistentů a vedoucích mužstev. Dobrá spolupráce s rodiči, vytváření „rodinného“ prostředí v mužstvu potažmo v oddílu.

### **U6**

**V této kategorii je nutné:**

- Děti učit základní pohybové dovednosti, dát jim radost z pohybu a naučit je kolektivnímu a kamarádskému chování.
- Zvládnutí základních hokejových dovedností jako je správné držení hokejky, přihrávek, příjmu balonku apod.
- Soustředit se na prožitek ze hry – nikoliv na výsledek!

**Prostředky:** Pestré tréninky plné her 2x týdně + účast na turnajích.

### **U8**

**V této kategorii je nutné:**

- Děti učit a prohlubovat v nich základní pohybové dovednosti, dát jim radost z pohybu a naučit je kolektivnímu a kamarádskému chování.
- Zvládnutí a prohlubování hokejových dovedností jako je správné držení hokejky, přihrávek, příjmu balonku apod.
- Tréninky uzpůsobit především na rychlost.
- Soustředit se na prožitek ze hry – nikoliv na výsledek!

**Prostředky:** Pestré tréninky doplněné o hry 2x týdně + účast na turnajích.

### **U10**

**V této kategorii je nutné:**

- Rozšiřování pohybového fondu dětí, výchova k všestrannosti a upevňování základních hokejových dovedností, kolektivního a kamarádského chování.
- Cvičení techniky dle metodiky ČSPH.
- Kondiční příprava zaměřená na rychlost a koordinaci pohybu.
- Rozvoj kreativity a samostatného rozhodování.

**Prostředky:** Pestré tréninky 2x týdně doplněné o hry + 1x specializovaný kondiční trénink + pravidelná účast na turnajích.

### **U12**

**V této kategorii je nutné:**

- Hráče učit správně trénovat, aby pochopili, proč a co v tréninku dělají a aby pak v zápasech věděli, jak danou činnost, v které situaci využít.
- Cvičení techniky dle metodiky ČSPH.
- Cvičení zaměřené na rychlost, hbitost a základní sílu s vlastní vahou.

- Základní taktická příprava.

**Prostředky:** Pestré tréninky 2x týdně + 1x specializovaný kondiční trénink + pravidelná účast na soutěžních utkáních.

## U15

**V této kategorii je nutné:**

- Aby hráči dokázali využít věci naučené z tréninku, správně je přenést do zápasů a aby se naučili vyhrávat.
- Cvičení zaměřená na individuální zlepšení jednotlivce, střelecká cvičení, klasická cvičení na přihrávky, nacvičování herních situací.
- Kondiční příprava použitím takzvaných cyklů (vytrvalost, rychlost, síla).
- Taktická příprava s ohledem na přechod na větší hřiště, seznámení s novým rozestavením.

**Prostředky:** Tréninky 2x až 3x týdně + 1x specializovaný kondiční trénink + pravidelná účast na soutěžních utkáních.

## U18

**V této kategorii je nutné:**

- Dokončení všestranného sportovního rozvoje hráče, hráč by měl být bez dalšího učení obeznámen se všemi pohybovými a technickými dovednostmi nezbytnými k vykonávání vrcholného sportu.
- Kondiční příprava použitím takzvaných cyklů (vytrvalost, rychlost, síla) zaměřením na rozvoj hráče pro tým dle jeho specializace (brankář, obránce, záložník, útočník).
- Tréninky specifických zápasových situací

**Prostředky:** Tréninky 3x týdně + 1x specializovaný kondiční trénink + pravidelná účast na soutěžních utkáních.