



## Zápis z trenérské rady 03/2022

7. září 2022, Mnichovice

### Účastníci

Přítomni: Josef Slavíček (Pepa), Jan Veverka (Honza), Lenka Horálková (Lenka), Linda Matoušková (Linda), Miroslav Vodenka (Míra), František Buršík (Franta), Jakub Šubrt (Kuba), Jiří Barták (Bárt), Marek Filipovský (Marek), Jakub Žvejkal (Jakub)

### Program jednání

- Organizační příprava podzimní sezóny 2022/2023 (Pepa a Honza)
- Tréninkový plán pro podzimní sezónu 2022 v jednotlivých kategoriích (trenéři jednotlivých kategorií)

### Organizační příprava sezóny 2022/2023

- Honza - potvrzení rozpisu tréninků na hřišti (zasláno emailem + na webu (<https://www.hokejmnichovice.cz/wp-content/uploads/2022/10/Treninky-podzimni-sezona-2022-venkovni-hriste.pdf>))
  - o Marek - připomínka k návrhu rozpisu tréninků. V kategorii U15D Starších žákyň úterní a čtvrteční tréninky hráčky z důvodu odpoledního vyučování nestíhají, bude se začínat od 16:30 do 18:00 hod. Překryv s tréninkem kategorie U18D Dorostenkami není konfliktní z pohledu využití hřiště, naopak, lze obě skupiny prolnout společnými tréninkovými cvičeními.
- Pepa - pokračuje spolupráce s kondičním trenérem Markem Bradou a to na základě vyhodnocení splnění loňských cílů, velmi pozitivního ohlasu ze strany hráčů a zejména prokazatelného přínosu pro všestrannou připravenost hráčů. Kondiční tréninky pro jednotlivé týmy se konají ve středu nebo ve čtvrtek. Začátek kondičních tréninků až od října, z důvodu mojí nedostupnosti.
- Pepa - pokračují specializované brankářské tréninky pod vedením Vojty Pažitky. Důvodem jsou evidentní přínosy pro výkonnost brankářů a skutečnost, že tréninky jsou téměř se 100% účastí. Platí páteční termín, v čase jsou brankáři rozděleni do 3 samostatných skupiny podle výkonnosti. Operativní změny tréninkových časů si řídí napřímo Vojta.
- Pepa – pro podzimní sezónu 2022/2023 platí nominace u družstev, jak byla navržena a potvrzena na předchozí trenérské radě, v červnu 2022.
- Honza – přes prázdniny doplněno obsazení rolí vedoucích družstev takto:
  - o tým Ženy – Lenka Horálková
  - o tým Mladší žáci – Jan Volek
  - o tým Přípravka – Veronika Nykodýmová
  - o tým Benjamínci – Eva Slavíková
- Honza – rozpis zápasů zaslány emailem + průběžná aktualizace na webu ČSPH (pro trenéry a vedoucích družstev), pro hráče a rodiče aktualizováno na webových stránkách mnichovického hokeje. Případné návrhy změn utkání nutné konzultovat se mnou, návrhy (jako koordinační pracovník) posílám nebo potvrzuji ČSPH.
- Honza – organizace domácích zápasů a turnajů. Pro hladký průběh komunikuji zejména s vedoucími družstev, aby akci důkladně a pečlivě připravili a zajistili. Větší připravovanou akci společného turnaje Mini & Benjamínků budeme spolupracovat s Markem.



- Honza – pro zajištění domácích akcí problém s rozhodčími ze starších kategorií. Nutná spolupráce s trenéry, aby hráče vyzvali a povzbudili k účasti na domácích akcích v roli rozhodčího. Předána informace o sazebníku doporučených odměn rozhodčího.
- Pepa – účast na turnajích, mimo soutěžní zápasy, jsou v kompetenci jednotlivých týmů (trenérů a vedoucích družstev). Klub na tuzemských i mezinárodních turnajích hradí startovné. Vyhledáváním příležitostí možné účasti na turnajích mimo program turnajů a mistráků pořádaných ČSPH je pověřen Franta.
- Pepa – návrhy hostování našich hráčů v jiných klubech resp. hráčů jiných klubů v našich družstvech projednává na návrhy jednotlivých týmů výbor oddílu.

### Tréninkový plán pro podzimní sezónu 2022 v jednotlivých kategoriích U6 až U12

Na základě předchozího zadání prezentují trenéři svůj podzimní tréninkový plán sportovnímu vedoucímu a trenérům ostatních kategorií, prezentace v rozsahu 10 minut.

Tréninkové plány pro vyšší věkové kategorie U15, U18 a ženy sestavili společně sportovní vedoucí, šéftrenér a trenéři jednotlivých družstev. Probíráno na individuálních schůzkách v týdnu od 29.8.2022. Dohodnuta i vzájemná spolupráce v dívčích týmech mezi staršími žákyněmi a dorostenkami, resp. dorostenkami a družstvem žen.

### Kategorie U6 Minibenjamínci + U8 Benjamínci

Lenka Horálková

- Je zapotřebí se připravit na příchod nových zájemců.
- Po společné rozcvičce ve formě oblíbených her a soutěží, jsou nováčci odděleni dedikovanému trenérovi, kde proběhne seznámení se základy uchopení hokejky, postoj a dribling na místě a základní vedení míčku z forhendové strany. Následně připojení do hlavní tréninkové skupiny.
- Každý trénink U6 má několik fází:
  - o Cvičení a hry zaměřené na obratnost dětí
  - o Individuální cvičení na kontakt hokejky s míčkem
  - o Trénink puš forhend, postupně přidávat puš bekhend
  - o Společná hra na branky – střídavě hokej nebo funky hokej
  - o Zakončení tréninku zábavnou hrou
- V kategorii U8 rozšiřujeme hokejová cvičení
  - o Rozvoj individuálních schopností hráče, cvičení:
    - Vedení míčku se změnou směru
    - Klička vpravo, klička vlevo
    - Dribling
  - o Rozvoj týmového pojetí hry, cvičení:
    - Přihrávky na krátkou i delší vzdálenost
    - Návčik bránění jeden na jednoho
- Konkrétní cvičení vlastní nebo inspirované oddílovými podklady pro trénink kategorie U6 a U8

Honza – v rámci tréninku komunikace trenérů s rodiči bezprostředně před nebo po ukončení tréninku – zatažení rodičů do dějů v oddíle. S tím související motivace účasti na turnajích.



Pepa - zadávat úkoly pro jednotlivé skupiny, aby se hráči mezi sebou byli nuceni domlouvat, jak úkol splní neefektivněji např. jak nejrychleji dopravit míček z vlastní obranného kruhu do branky soupeře (bez soupeře).

### Kategorie U10 Přípravka

Miroslav Vodenka

- Omlazený tým, ze srpnového herního soustředění je zřejmé, že spousta hráčů nemá osvojené základy očekávané pro tuto věkovou kategorii.
- Hondě práce nás čeká i v přístupu hráčů k tréninkům – správného oblékání, nošení potřebného vybavení a pomůcek, dodržování základních pravidel.
- V individuálních dovednostech jednotlivců je proto nutné opakovat cvičení na vedení míčku přihrávkou puší a odebrání míčku soupeři.
- V průběhu října budeme rozšiřovat o cvičení přihrávkou se smýkaným úderem, různé varianty příjmu míčku v pohybu a střely příklepem a puší.
- Při nácviku herních kombinací počítám s využitím malého hřiště se čtyřmi brankami a tréninkem kombinací 3 na jednoho, 3 na dva s důrazem na schopnost přenesení hry.
- Na konci tréninku hokej na hřišti velikosti pro U10 s brankáři, aby hráči vnímali prostor a osvojili si základy poziční hry.
- Při hře na tréninku a na turnajích se zaměřuji na rozdělení chlapecké a dívčí části týmu, jako přípravu na sezónu 2023-2024, kdy budeme stavět dívčí tým Mladších žákyň.
- Trénink brankářských dovedností – v bráně jsou nováčci, začínáme proto se základním brankářským postrojem a tréninkem techniky kopů. Trénink pokročilejších dovedností výkopy z voleje, zásahy rukama na zemi a práce s hokejkou budou součástí specializovaných brankářských tréninků.
- Jakub – v nácviku hry nebo při společných cvičeních činnost přerušit a vznést dotazy na hráče, aby sami zhodnotili situaci – co se povedlo a jak by se to dalo udělat lépe.

### Kategorie 12 Přípravka

Jiří Barták

- V letošní sezóně pokračuji s hráči z loňských přípravek
- V individuálním rozvoji dovedností budeme letos zařazovat nové tréninkové prvky jako například jednoruční vedení míčku (forhend, beckend), přihrávkou bekhendem na delší vzdálenost a střely úderem.
- Při tréninku herních kombinací začneme:
  - o s některými taktickými prvky útočnicků postavení na baseline
  - o pohyb hráčů při přesunu hry na druhou stranu při našem útoku a při bránění útoku soupeře.
- Základní kombinace nácviku útočných trestných rohů + bránění trestných rohů.
- Postupně probíhají individuální pohovory s hráči za účelem ověření, co konkrétní hráče motivuje a získání zpětné vazby, co by se dalo dělat v tréninku nebo v zápasech lépe.

