



**ZÁKLADNÍ ASPEKTY ROZVOJE  
HC MYSTERY KUŘIM**

**HRA**

**DOVEDNOSTI**

**BRUSLENÍ**

**VŠESTRANNOST**

**KUŘIM**



# HRA

- Hra = radost “fun”.
- Děti se mají hokejem bavit = získat emoční vazbu k hokeji .
- Hlavní motto klubu “**Bav se s námi hokejem**”.
- HRA = EMOCE. Emoce = zdroj energie pro dítě.
- HRA je náhodně měnící se situace na kterou dítě reaguje a tím rozvíjí své herní myšlení, učí se číst herní prostor = *čte a reaguje*.
- Pomocí herních - “*emočních*” cvičení, chceme děti učit specifickým pohybovým dovednostem (bruslení, vedení kotouče, atd.).
- HROU -“*emočním*” cvičením chceme v dětech pěstovat soutěživost, vášeň, touhu vítězit = mentální nastavení sportovce.
- HRA nejlépe navozuje prostředí, které hráči zažijí v utkání.

## ZÁSADY PRO TVORBU TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY:

- Herní -“emoční” cvičení vkládat do každé TJ.
- HRU chceme vytvářet tak, aby rozvíjela izolovaně učenou dovednost v TJ = “*transfer dovednosti do hry*”.
- Rozlišovat průpravné hry, dovedností hry, kombinační hry (více play book HC Mystery Kuřim).
- Dodržujeme poměr drillových a herních cvičení (více graf).



# BRUSLENÍ

- Základní dovednost v ledním hokeji.
- Při výuce bruslení chceme dodržovat posloupnost v metodice bruslení = nespěcháme (více metodický materiál klubu).
- V TJ budeme propojovat herní a drillové učení bruslení = *Efektivita pohybu, pohybová činnosti na TJ.*
- Rozlišujeme:
  - A) Techniku = pomalé provedení, hlídáme co nejpřesnější provedení.
  - B) Bruslení v herním “emočním” cvičení = sledujeme, aby hráč provedl učený bruslařský prvek = individuální styl.
- U výuky bruslení chceme dodržovat tři základní body:  
**POSLOUPNOST - TRPĚLIVOST - KVALITA**

## ZÁSADY PRO TVORBU TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY:

- Dodržovat “Metodický materiál klubu”.
- Výuka bruslení probíhá v každé TJ ve všech věkových kategoriích.
- Dodržujeme poměr drillových a herních cvičení (více graf).
- U výuky bruslení využívat nejčastěji “proudovou” formu výuky = více opakování.



# DOVEDNOSTI

- Dovednosti jsou základem herního projevu žákovských kategoriích.
- V utkání sledujeme, jak hráč využívá trénované dovednosti.
- NESLEDUJEME taktické dovednosti hráčů !!!.
- Specifické “hokejové” dovednosti jsou prioritou tréninkového procesu.
- Výuku dovedností provádíme:
  - A) izolovaně (drill).*
  - B) herním “emočním” cvičením.*
- Neustále myslíme na “transfer” - přenos, izolovaně trénované dovednosti do hry.

## **ZÁSADY PRO TVORBU TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY:**

- Inspirace v klubovém “Play booku”
- Dodržujeme poměr drillových a herních cvičení (více graf).
- Přípravka - 4. třída převažuje “implicitní” učení dovedností.
- Postupně dochází k navyšování “explicitnímu” - vědomému učení.
- Vždy dochází k transferu trénované dovednosti do hry.



# VŠESTRANNOST

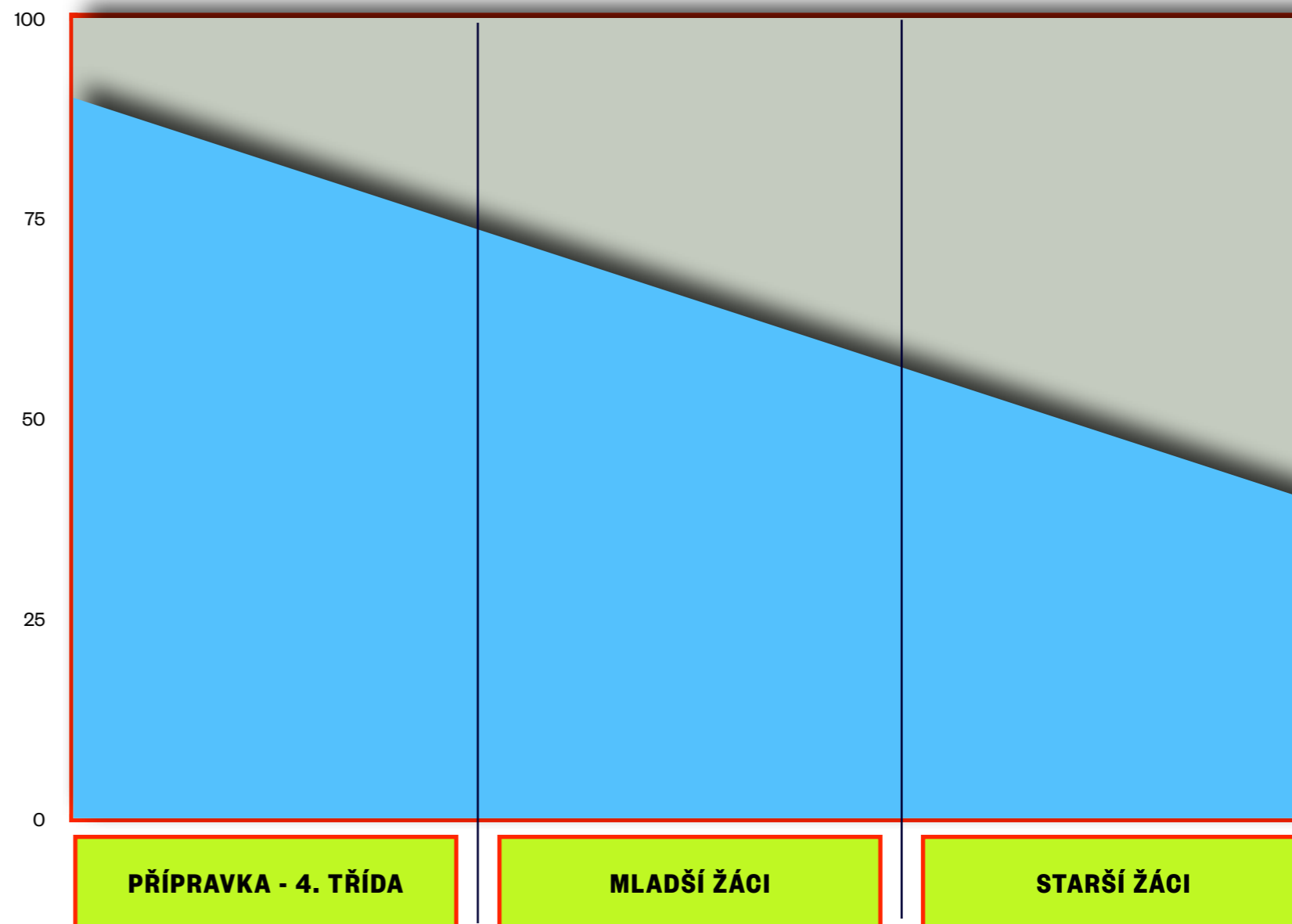
- Všestrannost = všeobecné pohybové dovednosti (běh, jízda na kole, plavání).
- Čím více základních pohybových dovedností má hráč, tím lépe se učí specifickým “hokejovým” pohybovým dovednostem.
- Podporujeme provozování dalších sportů = spolupráce s ostatními sporty.
- Osvěta ohledně spontánní pohybové aktivity = rodina.
- Všestrannost budeme rozvíjet během celé sezóny.
- Off ice příprava je stejně důležitá jako příprava na ledě.

## ZÁSADY PRO TVORBU TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY:

- Off ice - suchá příprava při každé TJ na ledě (20 minut).
- Tři základní složky:  
**KOORDINACE - OBRATNOST - SÍLA**
- Vyžítvat různých domácích (dobrovolných) úkolů s následným vyhodnocením.
- Zajistit tělocvičnu během celé sezóny pro jednotlivé kategorie.



## Poměr herních-“emočních” a drillových cvičení v tréninkové jednotce



-  **Herní “emoční” učení dovedností**
-  **Drillové učení dovedností**