



Hockey Talent School



Nabídka jarního hokejového programu v kalendářním roce 2020 pro hráče nar. 2011 – 2008.

Program obsahuje 10 lekcí výuky hokejových dovedností s následnou aplikací upravených modifikovaných her na ledě, které se přibližují herním situacím, které plynou ze hry.

Základním principem je individuální přístup ke každému jednotlivci, kdy **maximální počet dětí ve skupině jsou 4 hráči na jednoho trenéra.**

Tréninková náplň bude rozdělena do pěti termínů, které na sebe budou navazovat v metodicky určených tréninkových blocích.

V daném termínu proběhnou vždy dva tréninky na ledě. Náplní 1.TJ bude výuka dané hokejové dovednosti, následně v 2.TJ bude obsahem aplikace této dovednosti do hry (herních cvičení).

Jedná se o tréninkový program (balíček), díky kterému se hráči zlepši v širším komplexu hokejových dovedností.

Jarní hokejový program 2020	
Balíček - (Skupina I.)	Balíček - (Skupina II.)
Hráči ročníku 2011/2012/2013	Hráči ročníku 2008/2009/2010
17.5.2020 – Technika bruslení	17.5.2020 – Technika bruslení
24.5.2020 – Agility bruslení	24.5.2020 – Agility bruslení
31.5.2020 – Vedení kotouče	31.5.2020 – Vedení kotouče / klamání a fintování
7.6.2020 – Klamání a fintování	7.6.2020 – Přihrávání a zpracování kotouče
14.6.2020 – Přihrávání a zpracování kotouče	14.6.2020 – Zakončení, Skórování

Součástí programu je příprava na suchu formou warm – up (zpracování) před TJ na ledě a kompenzační cvičení, video – analýza (děti + rodiče) po tréninku.

Emoční vazba, kladný přístup trenéra je hnacím motorem, někoho povzbudí video ukázka oblíbeného hráče, s danou hokejovou dovedností, kterou se hráči budou učit na ledě. Na videu uvidí akce hráčů z NHL a Extraligy, kteří danou hokejovou dovednost využívají při zápasech.

*** lze zakoupit jen jako balíček viz. Tréninková náplň bude rozdělena do pěti termínů, které na sebe budou navazovat v metodicky určených tréninkových blocích.**

Hockey Talent School – Komplexní balíček „ Jarního hokejového programu “

Hráči ročník 2011/2012/2013		
Skupina I.		
1. Termín:	17.5.2020 (Neděle)	Náplň TJ na ledě: Technika bruslení
	Sraz na ZS:	8:00 hod.
	Warm – up před ledem:	8:10 – 8:25 hod.
	Video ukázka:	8:30 – 8:35 hod.
	1. TJ – Led:	9:00 – 10:00 hod.
	2. TJ – led:	10:15 – 11:15 hod.
	Zhodnocení TJ po ledě	11:20 – 11:30 hod.
	Kompenzační cvičení, (přednáška pro rodiče)	11:45 – 12:15 hod.
	Video rozbor ze dne 17.5.2020	12:20 – 12:40 hod.
	Ukončení 1. Termínu:	13:00 hod.
2. Termín:	24.5.2020 (Neděle)	Náplň TJ na ledě: Agility bruslení
	Sraz na ZS:	11:45 hod.
	Warm – up před ledem:	11:55 – 12:10 hod.
	Video ukázka:	12:15 – 12:20 hod.
	1. TJ – Led:	12:45 – 13:45 hod.
	2. TJ – led:	14:00 – 15:00 hod.
	Zhodnocení TJ po ledě	15:05 – 15:15 hod.
	Kompenzační cvičení, (přednáška pro rodiče)	15:30 – 16:00 hod.
	Video rozbor ze dne 24.5.2020	16:05 – 16:25 hod.
	Ukončení 1. Termínu:	16:45 hod.
3. Termín:	31.5.2020 (Neděle)	Náplň TJ na ledě: Vedení kotouče
	Sraz na ZS:	8:00 hod.
	Warm – up před ledem:	8:10 – 8:25 hod.
	Video ukázka:	8:30 – 8:35 hod.
	1. TJ – Led:	9:00 – 10:00 hod.
	2. TJ – led:	10:15 – 11:15 hod.
	Zhodnocení TJ po ledě	11:20 – 11:30 hod.
	Kompenzační cvičení	11:45 – 12:15 hod.
	Video rozbor ze dne 31.5.2020	12:20 – 12:40 hod.
	Ukončení 1. Termínu:	13:00 hod.
4. Termín:	7.6.2020 (Neděle)	Náplň TJ na ledě: Klamání a fintování
	Sraz na ZS:	11:45 hod.
	Warm – up před ledem:	11:55 – 12:10 hod.
	Video ukázka:	12:15 – 12:20 hod.
	1. TJ – Led:	12:45 – 13:45 hod.
	2. TJ – led:	14:00 – 15:00 hod.
	Zhodnocení TJ po ledě	15:05 – 15:15 hod.
	Kompenzační cvičení, (přednáška pro rodiče)	15:30 – 16:00 hod.
	Video rozbor ze dne 6.7.2020	16:05 – 16:25 hod.
	Ukončení 1. Termínu:	16:45 hod.
5. Termín:	14.6.2020 (Neděle)	Náplň TJ na ledě: Přihrávání a zpracování přihrávky
	Sraz na ZS:	8:00 hod.
	Warm – up před ledem:	8:10 – 8:25 hod.
	Video ukázka:	8:30 – 8:35 hod.
	1. TJ – Led:	9:00 – 10:00 hod.
	2. TJ – led:	10:15 – 11:15 hod.
	Zhodnocení TJ po ledě	11:20 – 11:30 hod.
	Kompenzační cvičení, (přednáška pro rodiče)	11:45 – 12:15 hod.
	Video rozbor ze dne 14.6.2020	12:20 – 12:40 hod.
	Ukončení 1. Termínu:	12:45 hod.

Hockey Talent School – Komplexní balíček „ Jarního hokejového programu “

Skupina II. Hráči ročník 2008/2009/2010		
1. Termín:	17.5.2020 (Neděle)	Náplň TJ na ledě: Technika bruslení
	Sraz na ZS:	11:45 hod.
	Warm – up před ledem:	11:55 – 12:10 hod.
	Video ukázka:	12:15– 12:20 hod.
	1. TJ – Led:	12:45 – 13:45 hod.
	2. TJ – led:	14:00 – 15:00 hod.
	Zhodnocení TJ po ledě	15:05 – 15:15 hod.
	Kompenzační cvičení, (přednáška pro rodiče)	15:30 – 16:00 hod.
	Video rozbor ze dne 17.5.2020	16:05 – 16:25 hod.
	Ukončení 1. Termínu:	16:45 hod.
2. Termín:	24.5.2020 (Neděle)	Náplň TJ na ledě: Agility bruslení
	Sraz na ZS:	8:00 hod.
	Warm – up před ledem:	8:10 – 8:25 hod.
	Video ukázka:	8:30 – 8:35 hod.
	1. TJ – Led:	9:00 – 10:00 hod.
	2. TJ – led:	10:15 – 11:15 hod.
	Zhodnocení TJ po ledě	11:20 – 11:30 hod.
	Kompenzační cvičení, (přednáška pro rodiče)	11:45 – 12:15 hod.
	Video rozbor ze dne 24.5.2020	12:20 – 12:40 hod.
	Ukončení 1. Termínu:	13:00 hod.
3. Termín:	31.5.2020 (Neděle)	Náplň TJ na ledě: Vedení kotouče / klamání a fintování
	Sraz na ZS:	11:45 hod.
	Warm – up před ledem:	11:55 – 12:10 hod.
	Video ukázka:	12:15– 12:20 hod.
	1. TJ – Led:	12:45 – 13:45 hod.
	2. TJ – led:	14:00 – 15:00 hod.
	Zhodnocení TJ po ledě	15:05 – 15:15 hod.
	Kompenzační cvičení, (přednáška pro rodiče)	15:30 – 16:00 hod.
	Video rozbor ze dne 31.5.2020	16:05 – 16:25 hod.
	Ukončení 1. Termínu:	16:45 hod.
4. Termín:	7.6.2020 (Neděle)	Náplň TJ na ledě: Přihrávání a zpracování kotouče
	Sraz na ZS:	8:00 hod.
	Warm – up před ledem:	8:10 – 8:25 hod.
	Video ukázka:	8:30 – 8:35 hod.
	1. TJ – Led:	9:00 – 10:00 hod.
	2. TJ – led:	10:15 – 11:15 hod.
	Zhodnocení TJ po ledě	11:20 – 11:30 hod.
	Kompenzační cvičení, (přednáška pro rodiče)	11:45 – 12:15 hod.
	Video rozbor ze dne 7.6.2020	12:20 – 12:40
	Ukončení 1. Termínu:	13:00 hod.
5. Termín:	14.6.2020 (Neděle)	Náplň TJ na ledě: Zakončení
	Sraz na ZS:	11:45 hod.
	Warm – up před ledem:	11:55 – 12:10 hod.
	Video ukázka:	12:15– 12:20 hod.
	1. TJ – Led:	12:45 – 13:45 hod.
	2. TJ – led:	14:00 – 15:00 hod.
	Zhodnocení TJ po ledě	15:05 – 15:15 hod.
	Kompenzační cvičení, (přednáška pro rodiče)	15:30 – 16:00 hod.
	Video rozbor ze dne 14.6.2020	16:05 – 16:25 hod.
	Ukončení 1. Termínu:	16:45 hod.