

Přílohy

Příloha č. 1: Tréninková jednotka HC Sparta Praha

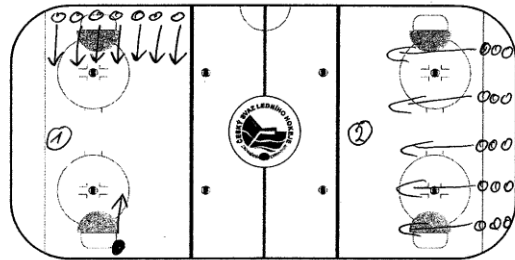


1. Mužstvo HC SPARTA PRAHA
 2. Datum 19. 1. 2012
 3. Číslo tréninkové jednotky _____

Obsah tréninku:
 1. Rovný bruslařských dovedností
 2. _____
 3. _____

NÁZEV CVIČENÍ
 1) na rybičky a rybáře
- příprava brá

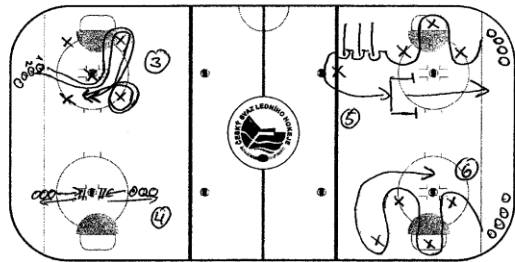
KLÍČOVÉ BODY:



NÁZEV CVIČENÍ
 3) Kopírování folkybu, kmeny
ameru
- PCII

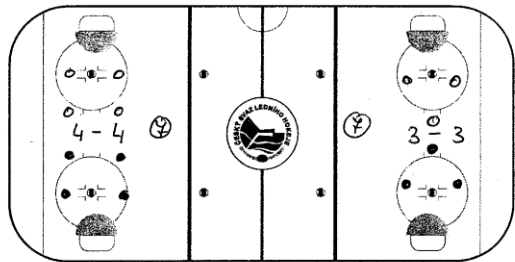
 4) Kastavení v píkde vpřed
- PC1

 5) Obraznostní bruslení
- PC1



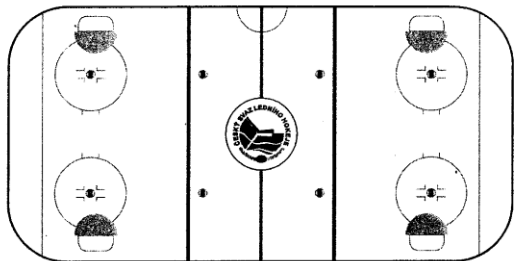
NÁZEV CVIČENÍ
 6) Vyžádání oblouku
po vnitřní / vnější
brance
- PC1

 7) První lohy
- 4 na 4 a 3 na 3



NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



Příloha č. 2: Tréninková jednotka HC Slavia Praha

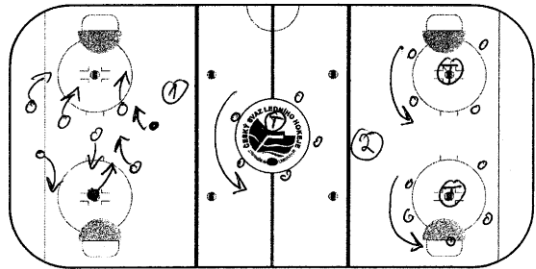


1. Mužstvo HC SLAVIA PRAHA
 2. Datum 24.1. 2012
 3. Číslo tréninkové jednotky _____

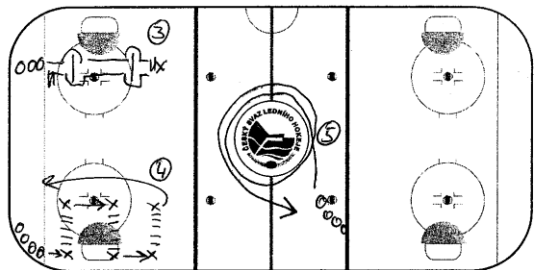
Obsah tréninku:

1. Rozvoj bruslařských dovedností
2. _____
3. _____

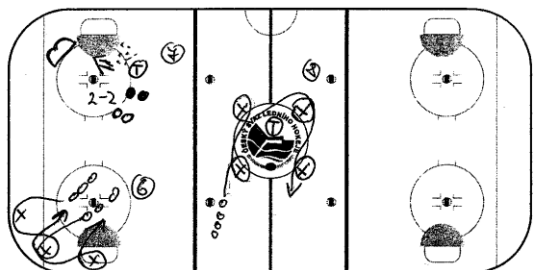
NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
1) Hra "ho mrakíka" - PH	
2) Přeslapování po kruhu - PC1	



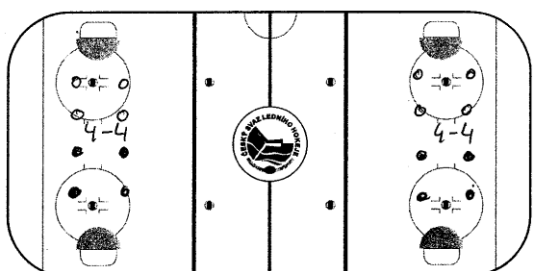
NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
3) Kaspavení v šířce vперед - PC1	
4) Katerální pohyb - PC1	
5) Přeslapování v šířce vперед - PC1	



NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
6) Vyházení božny do smičky - dvojice - PC11	
7) Hra 2 na 2 na malém prostoru - PH	
8) Ovizování kurtů - PC1	



NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
9) mini hokej 4 na 4 - PH	



Příloha č. 3: Tréninková jednotka HC Hvězda Praha

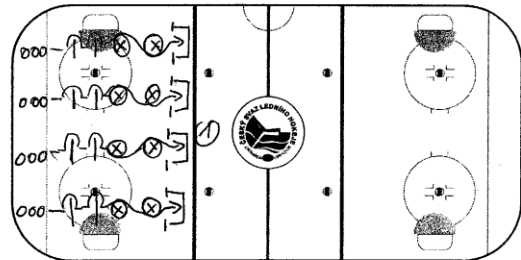


1. Mužstvo HC HVĚZDA PRAHA
 2. Datum 30. 1. 2012
 3. Číslo tréninkové jednotky _____

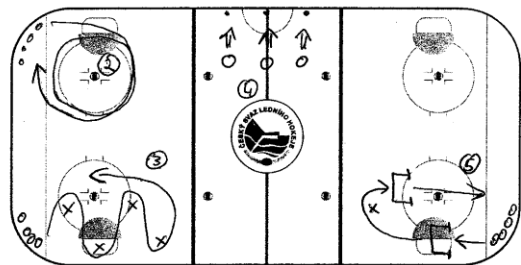
Obsah tréninku:

1. Rozvoj bruslařských dovedností
 2. _____
 3. _____

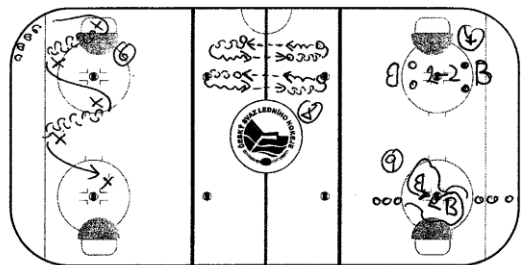
NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
1) Obratnostní bruslení - PC1	



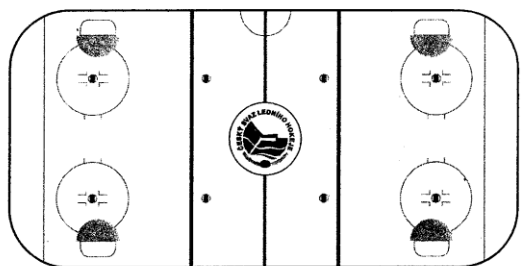
NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
2) Přechody v jízdě vpřed - PC1	
3) výjezd v bojně s došlým křížem - PC1	
4) nacvik střelby a místa - PC1	
5) Obratnostní bruslení - PC1	



NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
6) Přechody k jízdě vpřed do jízdě vzad - PC1	
7) miniholej 2 na 2 - PH	
8) Přechody ve dvojitých - přechody k jízdě vpřed do jízdě vzad	
9) hra ve dvojitých „ho babu“ - PH	



NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:



Příloha č. 4: Tréninková jednotka HC Bílí Tygři Liberec

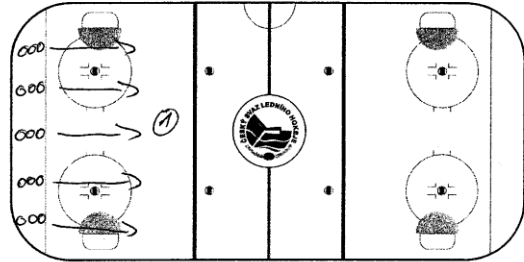


1. Mužstvo HC BILY TYGRI LIBEREC
 2. Datum 4. 2. 2012
 3. Číslo tréninkové jednotky _____

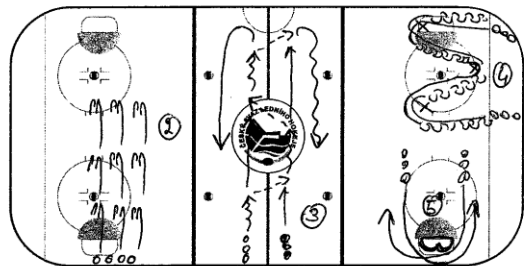
Obsah tréninku:

1. Rozvoj bruslařských dovedností
2. _____
3. _____

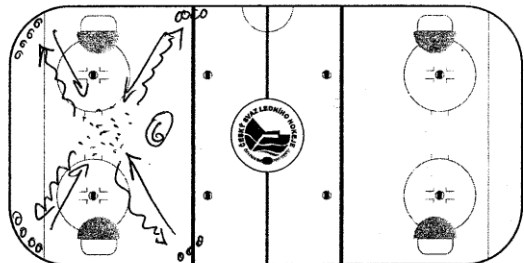
NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
1) <u>Provdové bruslení</u> - <u>na cvič. jízdě vřad</u> - <u>PC I</u>	



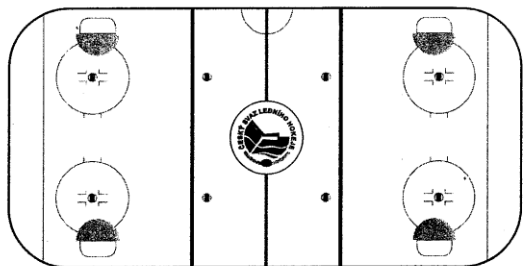
NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
2) <u>Obrazovostní bruslení</u> - <u>přechody na kule, bh</u> - <u>na břicho - PC I</u>	
3) <u>Přibraný ve dvojicích</u> - <u>v jízdě vřad - PC II</u>	
4) <u>Přechody k jízdě vřad do jízdě vřad</u> - <u>ve dvojicích - PC II</u>	



NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
5) <u>Typické obloky</u> - <u>pro bránu ve dvojicích</u>	
6) <u>Přípravná hra</u> - <u>"Kradení kolovozů"</u>	



NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:



Příloha č. 5: Řízený rozhovor HC Sparta Praha

1. Kolikrát týdně trénujete na ledě a kolikrát mimo led (suchá příprava)?
 - *3 krát týdně na ledě a suchá příprava v květnu a červnu*
2. Jaká je doba trvání jedné tréninkové jednotky na ledě?
 - *60*
3. Jaký je obsah tréninku?
 - *technika bruslení, hčj, koordinace, obratnost*
4. Jaký je poměr mezi dobou strávenou na ledě a odpočinkem během tréninku?
 - *7 – 8 minut cvičení : cca 1 minuta na pití*
5. Jaký je počet dětí na tréninku?
 - *40*
6. Kolik trenérů, popř. asistentů vede trénink ve vztahu k dětem?
 - *1 trenér cca na 6 – 8 dětí, 4 – 5 trenérů na TJ*
7. Využíváte zapojení rodičů. Popř. jak?
 - *ano, jako asistenty a také vedoucí mužstev*
8. Kolik procent z celkového počtu tréninkových jednotek zaujímá celoplošný trénink (hromadná forma)?
 - *0%*
9. Kolik procent z celkového počtu tréninkových jednotek zaujímá dělený trénink (skupinová forma)?
 - *téměř 100%*
10. Jaké procentuální zastoupení mají v celkovém počtu tréninkových jednotek cvičení z hlediska jednotlivých metodicko – organizačních forem?
 - a) *průpravná cvičení I. typu – 50%*
 - b) *průpravná cvičení II. typu – 20%*
 - c) *herní cvičení I. typu – 0%*
 - d) *herní cvičení II. typu – 0%*
 - e) *průpravná hra – 30%*
11. Jakým způsobem dělíte děti do skupin v případě skupinové formy tréninku? (podle výkonnosti – úrovně zvládnutí hokejových dovedností, barvy dresu, specializace – obránce, útočník)
 - *podle úrovně hokejových dovedností*
12. Jaké používáte trenérské pomůcky při tréninku na ledě?
 - *kužele, překážky, hrazdičky, malé a velké branky, tenisáky, míče, modré a černé puky*
13. Využíváte v trénincích nějaké hry, popřípadě jaké a kdy? (úvodní, hlavní nebo závěrečné části TJ)
 - *v úvodní a závěrečné části – minihokej, na mrazika, rybičky a rybáři, různé honičky*

Příloha č. 6: Řízený rozhovor HC Slavia Praha

1. Kolikrát týdně trénujete na ledě a kolikrát mimo led (suchá příprava)?
 - *v hlavním období pouze tréninky na ledě (cca 3 – 4 tréninky)*
2. Jaká je doba trvání jedné tréninkové jednotky na ledě?
 - *60 – 90 min*
3. Jaký je obsah tréninku?
 - *technika bruslení, herní činnosti jednotlivce*
4. Jaký je poměr mezi dobou strávenou na ledě a odpočinkem během tréninku?
 - *při skupinovém tréninku cca 5-7 min cvičení : cca 1 min pitný režim*
5. Jaký je počet dětí na tréninku?
 - *45*
6. Kolik trenérů, popř. asistentů vede trénink ve vztahu k dětem?
 - *1 trenér cca na 6 dětí, 3 – 4 trenéři na TJ*
7. Využíváte zapojení rodičů. Popř. jak?
 - *všichni asistenti jsou z řad rodičů (bývalí hráči)*
8. Kolik procent z celkového počtu tréninkových jednotek zaujímá celoplošný trénink (hromadná forma)?
 - *téměř nikdy nejsou TJ hromadnou formou, pouze powerskating přes celé kluziště a hry, kdy jsou zapojeni všichni hráči*
9. Kolik procent z celkového počtu tréninkových jednotek zaujímá dělený trénink (skupinová forma)?
 - *téměř 100%*
10. Jaké procentuální zastoupení mají v celkovém počtu tréninkových jednotek cvičení z hlediska jednotlivých metodicko – organizačních forem?
 - f) *průpravná cvičení I. typu – 55%*
 - g) *průpravná cvičení II. typu – 15%*
 - h) *herní cvičení I. typu – 0%*
 - i) *herní cvičení II. typu – 0%*
 - j) *průpravná hra – 30%*
11. Jakým způsobem dělíte děti do skupin v případě skupinové formy tréninku? (podle výkonnosti – úrovně zvládnutí hokejových dovedností, barvy dresu, specializace – obránce, útočník)
 - *podle úrovně zvládnutých dovedností*
12. Jaké používáte trenérské pomůcky při tréninku na ledě?
 - *kužely, pneumatiky, vysoké a nízké překážky, tyče, míčky, velké a malé brány, modré a černé puky*
13. Využíváte v trénincích nějaké hry, popřípadě jaké a kdy? (úvodní, hlavní nebo závěrečné části TJ)
 - *různé typy honiček, mrazík, ovce a vlk, závodivé hry, hry s míčky*
 - *nejčastěji úvodní a závěrečná část*

Příloha č. 7: Řízený rozhovor HC Hvězda Praha

1. Kolikrát týdně trénujete na ledě a kolikrát mimo led (suchá příprava)?
 - *3 krát týdně led, suchá příprava pouze květen, červen*
2. Jaká je doba trvání jedné tréninkové jednotky na ledě?
 - *75 minut*
3. Jaký je obsah tréninku?
 - *technika bruslení, obratnostní bruslení, hčj*
4. Jaký je poměr mezi dobou strávenou na ledě a odpočinkem během tréninku?
 - *7 – 8 minut cvičení : 1 minuta na pití*
5. Jaký je počet dětí na tréninku?
 - *40*
6. Kolik trenérů, popř. asistentů vede trénink ve vztahu k dětem?
 - *1 trenér na 6 – 8 dětí, 4 – 5 trenérů na TJ*
7. Využíváte zapojení rodičů. Popř. jak?
 - *jako asistenti*
8. Kolik procent z celkového počtu tréninkových jednotek zaujímá celoplošný trénink (hromadná forma)?
 - *0%*
9. Kolik procent z celkového počtu tréninkových jednotek zaujímá dělený trénink (skupinová forma)?
 - *téměř 100%*
10. Jaké procentuální zastoupení mají v celkovém počtu tréninkových jednotek cvičení z hlediska jednotlivých metodicko – organizačních forem?
 - k) *průpravná cvičení I. typu – 60%*
 - l) *průpravná cvičení II. typu – 10%*
 - m) *herní cvičení I. typu – 0%*
 - n) *herní cvičení II. typu – 0%*
 - o) *průpravná hra – 30%*
11. Jakým způsobem dělíte děti do skupin v případě skupinové formy tréninku? (podle výkonnosti – úrovně zvládnutí hokejových dovedností, barvy dresu, specializace – obránce, útočník)
 - *Podle dovedností*
12. Jaké používáte trenérské pomůcky při tréninku na ledě?
 - *Branky malé, velké, kužele, pneumatiky, tenisáky, provaz, překážky, uřízlé hokejky.*
13. Využíváte v trénincích nějaké hry, popřípadě jaké a kdy? (úvodní, hlavní nebo závěrečné části TJ)
 - *Ve všech částech – honičky, na mrazíka, různé formy minihokeje, rybičky a rybáři*

Příloha č. 8: Řízený rozhovor HC Bílí Tygři Liberec

1. Kolikrát týdně trénujete na ledě a kolikrát mimo led (suchá příprava)?
 - *3x týdně na ledě, 1x týdně na suchu + 1x za 14 dní bazén.*
2. Jaká je doba trvání jedné tréninkové jednotky na ledě?
 - *60 minut*
3. Jaký je obsah tréninku?
 - *technika bruslení, obratnostní bruslení, HČJ*
4. Jaký je poměr mezi dobou strávenou na ledě a odpočinkem během tréninku?
 - *7 minut cvičení, 1 minuta na pití*
5. Jaký je počet dětí na tréninku?
 - *45*
6. Kolik trenérů, popř. asistentů vede trénink ve vztahu k dětem?
 - *1 trenér na 4 – 6 dětí, 4 – 5 trenérů na TJ*
7. Využíváte zapojení rodičů. Popř. jak?
 - *v letošní sezoně ne, ale v loňské sezoně byli využíváni jako asistenti bývalý hráči i rodiče*
8. Kolik procent z celkového počtu tréninkových jednotek zaujímá celoplošný trénink (hromadná forma)?
 - *0%*
9. Kolik procent z celkového počtu tréninkových jednotek zaujímá dělený trénink (skupinová forma)?
 - *téměř 100%*
10. Jaké procentuální zastoupení mají v celkovém počtu tréninkových jednotek cvičení z hlediska jednotlivých metodicko – organizačních forem?
 - p) průpravná cvičení I. typu – 30%*
 - q) průpravná cvičení II. typu – 50%*
 - r) herní cvičení I. typu – 0%*
 - s) herní cvičení II. typu – 0%*
 - t) průpravná hra – 20%*
11. Jakým způsobem dělíte děti do skupin v případě skupinové formy tréninku? (podle výkonnosti – úrovně zvládnutí hokejových dovedností, barvy dresu, specializace – obránce, útočník)
 - *podle úrovně zvládnutých dovedností*
12. Jaké používáte trenérské pomůcky při tréninku na ledě?
 - *pneumatiky, lehké branky, ringo kroužky, tenisáky, fotbalové míče, dřevěné tyče, plastové obruče, plastové stojánky, barevné plastové míčky, ruličky*
13. Využíváte v trénincích nějaké hry, popřípadě jaké a kdy? (úvodní, hlavní nebo závěrečné části TJ – 3 příklady)
 - *v úvodní a závěrečné části – ovečky, mrazík, různé honičky, minihokej*