

Kategorie	Hokej v tréninku	Počet hráčů v utkání	Herní činnosti jednotlivce	Herní kombinace	Herní systémy - útok	Herní systém - obrana	Zpětná vazba	Brankářské dovednosti
U6 Neposebná hokejka Máme rádi pohyb	15% přípravná cvičení a vlastní hra	3:3 na 4 branky	Uchopení hokejky Postoj Základní otažení hokejky Držáček na místě Základní vedení míčku - forhend obouruč Přhrávka a příjem míčku po zemi	Hra funky Orientace v prostoru	Žádný systém - živelnost	Žádný systém - živelnost		
U8 Veselá hokejka Radost ze hry	30% přípravná cvičení a vlastní hra	3:3 na 4 branky	Držáček Vedení míčku forhend, bekhend Hokejová jemná motorika Preferovat přhrávku puší, přilep eliminovat, základy techniky tažené puše Přijem míčku v pohybu Střelba puší, příklep Základní obranný postoj Vedení míčku změny směrů	Kombinace ve 2 - založená na přehrávce Hra na 4 branky 2:1 protiútok	Trojúhelník 1:2	Osobní obrana		Jen trénink Obležu se sám do výbroje Obratnost a flexibilita
U10 Šikovná hokejka Máme rádi hokej	40% přípravná cvičení, přípravná hra a vlastní hra	5:5 ve čtvrtě	Údržba na základní vedení míčku všechny způsoby a se změnou směrů Přhrávka zametěný úder Střelba zametěný úder po zemi Odebrání míčku levou nohou vpřed, vypchnout míčku přehození hole Přijem míčku forhend, bekhend, skákavý, do pohybu Základy a rozvoji 3D dovednosti Obrana hráče s míčem/bez míče	Kombinace s převahou útočnicků nad obránci Přenesení hry Nájezd Orientace v prostoru Timing	Základní rozestavení 2:1:1	Osobní obrana		Vykopávání míčku levou i pravou nohou, na místě i v pohybu (placírkou) Zásahnu míček hokejkou v keže na forhend i na bekhend Blocksliding, skuz na obě strany Základní brankářský postoj (ruce i nohy, prostorová orientace) Obratnost ve výbroji - průpravná cvičení Základy komunikace spoluhráčů Pohyb a bránění při nájezdech Trénování rychlosti reakce Odbourávání strachu z míčku Snaha chytit každý míček
U12 Důležitá hokejka Učíme se trénovat	50% přípravná cvičení, herní cvičení, přípravná hra a vlastní hra	6:6 na polovině hřiště	Vedení míčku levou rukou Přhrávka klasický úder ukrádejný úchop, drag flick Přijem míčku do pohybu - defenzivní, ofenzivní Střelba klasický úder zkrádejný úchop Odebrání míčku forhendová nahánění Odebrání míčku bekhendovým podmetáním Pochybování a zdokonalování 3D dovednosti	Kombinace ve 3-4 hráčích - rotace Bago 3:1 Spolupráce v obraně TR - obranný, útočný Base line Hot zóna Orientace v prostoru Timing	Základní rozestavení 2:2:1	Osobní obrana Seznamování se zdnovou obranou	Sebehodnocení a vnímání jak hraji	Výkopy špičkou pouze emergency safe Glené výkopy placírkou i špičkou nohy Vyrážení míčku pravou i levou rukou směrem do strany Pádová technika vpravo i vlevo Komunikace s hráči Kombinace základních výkopů s dalšími střelami/daráčkami Trénování rychlosti reakce Technika skuzů - zdokonalování Základy vybíhání TR s obránci
U14 Tréninková hokejka Učíme se trénovat	60% přípravná cvičení, herní cvičení, přípravná hra a vlastní hra	9:9 na 3/4 hřiště	Přhrávka argentinský úder, klasický úder dlouhý úchop Střelba argentický úder, klasický úder dlouhý úchop Umění stáčení míčku za pravou nohou, 3D klička Fejkované techniky Vysoký puš Smýkaný úder na dlouhé vzdálenosti z dovednosti	Kombinace ve 3-4 hráčích do šířky, do hloubky Bago 5:2 Ofenzivní krajní obrátce TR Pressink 1:1 Vytváření útočných prostorů a naběh do nich Přesázení hry v neutrální zóně Pressink 2:1 (zdvojení) Čtení hry	Základní rozestavení 2:3:3, 3:2:3, 3:3:2	Kombinovaná, zatažená obrana Pressink Bránění TR - inaktiv situací	Začít s videorozborem - sebehodnocení a vnímání jak hraji	Zásahy hokejkou ve vzduchu na forhend i na bekhend Návrat po záahu na zemi do základního postoje Základy koučování složitě fáze Kontrola míčku po odrazu vyrážkou Trénování rychlosti reakce Technika skuzů - zdokonalování Základy vybíhání TR s obránci
U16 Soutěživá hokejka Učíme se soutěžit	70% přípravná cvičení, herní cvičení, přípravná hra a vlastní hra	11:11 na celém hřiště	Techniku dostat postupně do maximální dovednosti a rychlosti, toto aplikovat v herních situacích Umět techniku využít ve specifických situacích utkáních Zpřesňovat techniku u standardních situací, automatizace argentinský úder - pokročilě zvládnuti Obranné zpomalení hráče a nahánění do	Signály v útočné 1/4 TR - jaký Rozehra z obrany pod tlakem Přechod obránců ze 4 na 3 a zpět Přechod z obrany do zálohy s výměnou se záložníkem Spolupráce, rozestavení zálohy ve 3 a ve 4 hráčích Pohyb útočnicků v kruhu	Základní rozestavení 3:2:3:2	Obranný systém 2:3:2:3	Videorozbor - hodnocení hry, vnímání toho, co bylo a co nebylo dobré	Specializace na chytání střel z TR - přizemní i do celé branky Koučování celého hřiště Monitorování všech hráčů v kruhu Základní techniky vybíhání TR skloubené s obránci
U18 Dynamická hokejka Učíme se vyhrávat	75% přípravná cvičení, herní cvičení, přípravná hra a vlastní hra	11:11 na celém hřiště	Komplexní zvládnuti předchozích HCJ z předchozích kategorií	Konstruktivní záložní útok - vysoký puš Přechod obránců ze 3 na 4 a zpět Postavení ovlivňující rozestavení soupeře	Základní rozestavení 3:2:3:2	Obranný systém 2:3:2:3	Videorozbor - hodnocení hry, vnímání toho, co bylo a co nebylo dobré, navrhnout řešení	Komplexní zvládnuti dovednosti z předchozích kategorií

Kategorie	Cíle	Věková specifika	Trénink	Zápas	Pohybové aktivity mimo trénink	Denní režim
U6 Neposedná hokejka Máme rádi pohyb	Seznámení se sportem, získat dítě pro sport, základní pohybová gramotnost	Nekoordinované pohyby, schopnost soutředit se pouze pár minut, období pohybového neklidu, živosti, nevyvinutá jemná motorika, pohyb v předškolním období má zásadní význam pro <u>vývoj jedince</u>	Trénink formou her	Jde především o radost děti ze hry a z pohybu		
U8 Veselá hokejka Radost ze hry	Všestranný pohybový rozvoj, základní hokejové dovednosti a radost ze hry	Vše je zajímavé, minimální doba koncentrace (max. 5-7 min), horší jemná motorika, nechápu složitě situace a <u>souvislosti</u>	Trénink formou názorné ukázky, pak korekce cvičení třeba i znovu s ukázkou	Děti - radost ze hry Koučink - do hry zasahujeme minimálně, spíše jen korekce v rozestavení, rozehrávka atd.,		
U10 Šikovná hokejka Máme rádi hokej	Rozšiřování pohybového fondu dětí (všestrannost), základní hokejové dovednosti a jejich upevňování, podpora samostatného rozhodování a tvůrčího herního myšlení	Zlatý věk motoriky - snadné učení se jakékoliv pohybové dovednosti, abstraktní myšlení ještě není vyvinuto, předpoklady pro rychlostní a obratnostní rozvoj zlepšuje se soustředění a logické myšlení (není však ještě úplně <u>ukončen vývoj</u>)	Trénink formou názorné ukázky, pak korekce cvičení formou diskuze, třeba i znovu s ukázkou děti potřebují prostor pro kreativitu i v tréninku, ideálně cvičení s několika možnostmi jeho provedení, děti si mohou vybrat, nebo nejlépe vymyslet vlastní způsob	Podpora samostatnosti dětí při hře, musí se naučit tvořit hru. Do hry zasahujeme jen lehce, korekce rozestavení, rozehra, střídání a podpora hráčů.		
U12 Důležitá hokejka Učíme se trénovat	Naučit se trénovat, pochopit proč co dělám, podpora samostatného rozhodování a tvůrčího herního myšlení	Nerovnoměrný vývoj jedince, delší doba koncentrace, zrychlování růstu těla, pomalu se dokončuje růst mozku, rozvíjí se logické a abstraktní myšlení	Trénink formou názorné ukázky, pak korekce cvičení formou diskuze, třeba i znovu s ukázkou děti potřebují prostor pro kreativitu i v tréninku, ideálně cvičení s několika možnostmi jeho provedení, děti si mohou vybrat, nebo nejlépe vymyslet vlastní způsob	Podpora samostatnosti dětí při hře, musí se naučit tvořit hru. Do hry zasahujeme jen lehce, korekce rozestavení, rozehra, střídání a podpora hráčů.		Denní režim v tomto období života by mělo být vyvážené. Pestrá strava podle pravidel potravinové pyramidy, pestré pití bez podílu nebo s minimálním pití bohatých na energii (ochucené minerální vody, energetické nápoje). Dostatek denní relaxace v podobě odpočinkových činností a spánku. Pestré trávení volného času.
U14 Tréninková hokejka Učíme se trénovat	Naučit se trénovat, pochopit proč co dělám, podpora samostatného rozhodování a tvůrčího herního myšlení	Komplikované období - nástup puberty, po nástupu puberty výrazně omezené učení, možnost přechodného snížení výkonnosti - dočasná ztráta koordinace, vlivem rychlého růstu, rozdílný vývoj je nejen tělesný, <u>ale i duševní.</u>				
U16 Soutěživá hokejka Učíme se soutěžit	Naučit se soutěžit, umět zúročit v zápase, co už umím a mám natrénované	Zklidnění předškolního období, snižuje se nestálost a vznětlivost, zájmy a potřeby se ustalují. Objevuje se touha po nezávislosti, často dochází k odmítání autority rodičů, učitelů a trenérů. Logické a abstraktní myšlení je na vysoké úrovni.				
U18 Dynamická hokejka Učíme se vyhrávat	Naučit se vyhrávat, umět zúročit v zápase vše, co umím	Poslední vývojové stadium mezi dětstvím a dospělostí, postupně se vyrovnávají pubertální nesrovnalosti a disproporce a dokončuje se růst a vývoj, dosahuje se plné schopnosti logického usuzování, chápání i nejsložitějších pojmů				

Kategorie	Trénink - hokej	Trénink - pohybové schopnosti	Trénink - pohybové dovednosti, sportovní hry, pohybové hry	Senzitivní období	Schopnosti, dovednosti, doplňkové hry	Starost o tělo před a po výkonu	
U6 Neposedná hokejka Máme rádi pohyb	15% průpravná cvičení a hra	15% forma hry a soutěže	70% průpravná cvičení a hra	Koordinace	Základní pohybové dovednosti (běhání, skákání, kopání, házení, driblíng a chycení míče) , naučit se ovládat vlastní tělo v prostoru a času (obratnost, pohyblivost a koordinaci) Nahodile zařazovat pohyby Silového tréninku (minimální zátěž - dřevěná tyč) Zajistit druhý sport (klub nebo individuálně) - parkour, gymnastika, cirkusová akrobacie. Parkurové hřiště součástí každé plochy pro pozemní hokej.		
U8 Veselá hokejka Radost ze hry	20 % průpravná cvičení a hra	20 % forma hry a soutěže	60 % průpravná cvičení a hra	Koordinace a kombinace pohybů	Základní pohybové dovednosti, koordinační cvičení (tyč, míček, švihadlo apod.), hry na rozvoj rychlostních schopností (štafetové hry apod.), úpolová cvičení a hry (vytlačování, přetahy), doplňkové míčové hry - funky, fotbal, házená. V tomto věku se objevuje první vhodně "okénko" pro rozvoj rychlosti (dívky 6-8 let a chlapci 7-9let). Nahodile zařazovat pohyby Silového tréninku (minimální zátěž - dřevěná tyč) Zajistit druhý sport (klub nebo individuálně) - parkour, gymnastika, cirkusová akrobacie. Parkurové hřiště součástí každé plochy pro pozemní hokej.		
U10 Šikovná hokejka Máme rádi hokej	40 % průpravná cvičení, průpravná hra a vlastní hra	30 % forma hry a soutěže	30% průpravná cvičení a hra	Koordinace a rychlost, zlatý věk motoriky	Formou her dále rozvíjet základní pohybové dovednosti, koordinační cvičení (tyč, míček, švihadlo apod.), hry na rozvoj rychlostních schopností (štafetové hry apod.), úpolová cvičení a hry (vytlačování, přetahy), doplňkové míčové hry - basketbal, fotbal, házená atp. Cíleně zařazovat pohyby Silového tréninku (minimální zátěž - dřevěná tyč) Zajistit druhý sport (klub nebo individuálně) - parkour, gymnastika, cirkusová akrobacie. Parkurové hřiště součástí každé plochy pro pozemní hokej.		
U12 Důležitá hokejka Učíme se trénovat	40 % průpravná cvičení, herní cvičení, průpravná hra a vlastní hra	40% forma hry, soutěže a průpravná cvičení	20 % forma hry	Rychlost, hbitost, základní silový rozvoj	Rozvíjet rychlost, hbitost a základní sílu vlastní váhou. Rychlostně-obratnostní cvičení (štafety, drobné rychlostně obratnostní hry, agility), základní silově obratnostní cvičení (šplh, lezení, skoky, odrazy). Efektivní věk tzv. druhé "okénko" pro rozvoj rychlosti 11 - 13 let dívky a 13-16 let chlapci. Zařazujeme první prvky z atletické techniky běhu. - zařazovat nenásilně již od U6 Cíleně zařazovat pohyby Silového tréninku (zátěž odpovídající biologickému věku) Zajistit druhý sport (klub nebo individuálně) - parkour, gymnastika, cirkusová akrobacie. Parkurové hřiště součástí každé plochy pro pozemní hokej.		

<p>U14 Tréninková hokejka Učíme se trénovat</p>	<p>50 % průpravná cvičení, herní cvičení, průpravná hra a vlastní hra</p>	<p>40 % forma průpravných cvičení a soutěže</p>	<p>10 % forma hry, soutěže a cvičení</p>	<p>Rychlost, rychlostní vytrvalost, síla s ohledem na věk</p>	<p>Rozvíjet rychlost, hbitost a základní sílu vlastní váhou. Rychlostně-obratnostní cvičení (štafety, drobné rychlostně obratnostní hry, agility), základní silově obratnostní cvičení (skoky, odrazy, nácvik techniky posilování). Efektivní věk tzv. druhé "okénko" pro rozvoj rychlosti 11 - 13 let dívky a 13-16 let chlapci. Zařazujeme všechny základní prvky z atletické techniky běhu. Kompenzační cvičení pro odbourání jednostranného zatížení. - samotnou kompenzací je všestranný pohyb v předešlých obdobích Cíleně zařazovat Silový trénink (zátěž odpovídající biologickému věku) Zajistit druhý sport (klub nebo individuálně) - parkour, gymnastika, cirkusová akrobacie. Parkourové hřiště součástí každé plochy pro pozemní hokej.</p>		
<p>U16 Soutěživá hokejka Učíme se soutěžit</p>	<p>50 % průpravná cvičení, herní cvičení, průpravná hra a vlastní hra</p>	<p>40 % forma průpravných cvičení</p>	<p>10% forma hry</p>	<p>Rychlost, rychlostní vytrvalost, síla</p>	<p>Rozvíjet rychlost, hbitost a základní sílu vlastní váhou. Rychlostně-obratnostní cvičení (štafety, drobné rychlostně obratnostní hry, agility), silové cvičení . Kompenzační cvičení. - samotnou kompenzací je všestranný pohyb v předešlých obdobích Cíleně zařazovat Silový trénink (zátěž odpovídající biologickému věku)</p>		
<p>U18 Dynamická hokejka Učíme se vyhrávat</p>	<p>50 % průpravná cvičení, herní cvičení, průpravná hra a vlastní hra</p>	<p>40 % forma průpravných cvičení</p>	<p>10% forma hry</p>	<p>Síla, rychlost, rychlostní vytrvalost</p>	<p>Udržování všestranného pohybu v rámci doplňkových tréninků. Cíleně zařazovat Silový trénink (vykazující znaky tréninku dospělých)</p>		

Kategorie	Rady pro trenéry	Rady pro rodiče	Mentální kapacita	Seberegulace
U6 Neposedná hokejka Máme rádi pohyb	Radost z pohybu - vypěstovat u dětí kladný vztah k pohybu Pozitivní a individuální přístup Základní pohybová gramotnost, seznámení s hokejem Nedělat rozdíl mezi tréninkem a zápasem (zachovat stejné flow)	Přirozeným pohybem dítě získává nejen tělesnou zdatnost, ale zároveň posiluje hrubou a jemnou motoriku, učí se ovládat své tělo, orientovat se v čase a prostoru - kopejte si společně do míče, naučte je jezdit na kole, chytat a házet míč, skákat panáka atd.	Radost z pohybu, hlavní je prožitek.	
U8 Veselá hokejka Radost ze hry	Vzbudit a podporovat kladný vztah ke sportu samostnému Pozitivní, energický a individuální přístup Pestrost, všestranný pohybový rozvoj, základní hokejové dovednosti. Nedělat rozdíl mezi tréninkem a zápasem (zachovat stejné flow)	Spontánní aktivita a přirozený pohyb by měli v tomto věku převládat (80%). Ujistěte se, aby vaše dítě mělo dostatek pohybu ideálně každý den. Berte hokejové turnaje jako součást tréninku a děti chvalte za jejich snahu ne výkon. Doporučujeme i jiný doplňkový sport.	Radost z pohybu a her, děti by se měly na trénink těšit.	
U10 Šikovná hokejka Máme rádi hokej	Trenér je pro děti velká autorita (období velké poslušnosti), pozitivní a individuální přístup, učení formou ukázky tzv. metoda vcelku, zdokonalování a rozvoj herních dovedností a jejich aplikace v herních podmínkách a zatížení při udržení vášně pro sport Všestranný pohyb Nedělat rozdíl mezi tréninkem a zápasem (zachovat stejné flow)	Podpořte, aby se děti pravidelně účastnily turnajů, zohledněte termíny turnajů při plánování víkendů apod. Buďte pozitivní, chvalte za snahu a ne výkon. Spontánní pohyb je stále nesmírně důležitý (70% pohybu mimo organizovaný trénink). Doporučujeme i jiný doplňkový sport. Vedte děti k samostatnosti.	Radost z pohybu a hry, děti by se měly na trénink a turnaje těšit. Podpora přátelského a férového chování vůči ostatním (respekt). Nosit si sám futrál, připravit si sám věci na trénink/zápas a ujistit se, že je to kompletní. Vést děti k samostatnému myšlení a rozhodování při tréninku a zápasu	zpečná vazba pro hráče
U12 Důležitá hokejka Učíme se trénovat	Postupný přechod od dětského typu tréninku k větší intenzitě, trénink si ale udržuje spíše charakter tréninku s dětmi– pozitivní motivace, elán, nadšení. Trenér musí být spravedlivý, ale důsledný. Začít aplikovat principy seberegulace s hráči a individuální pohovory za přítomnosti rodičů. Nedělat rozdíl mezi tréninkem a zápasem (zachovat stejné flow)	Podporujte, ale netrénujte. Vyhňte se negativním komentářům vůči trenérům, rozhodčím a ostatním hráčům. Zohledněte termínovku zápasů. Zápas jsou nedílnou součástí tréninku v dlouhodobém rozvoji. Doporučujeme i jiný doplňkový sport. Vedte děti k samostatnosti.	Postupně začít používat základy seberegulace - v čem jsem dobrá/ý, v čem se můžu zlepšit a co pro to mohu udělat? Podpora jednání v duchu fair play, pomáhat s přípravou pomůcek na trénink, pomocné činnosti v klubu před turnajem (úklid atd.). Vést děti k samostatnému myšlení a rozhodování při tréninku a zápasu	1x ročně sezení trenér, hráč a rodič na téma seberegulace, hodnocení výkonu, týmu, klubu, školy atp.

<p>U14 Tréninková hokejka Učíme se trénovat</p>	<p>Taktní přístup trenéra (důvod - psychické změny v pubertě), podpora vášně a pozitivního vztahu ke sportu a fair-play. Větší problémy řešit individuálně, pouze ve výjimečně řešit s týmem. Pokračovat s principy seberegulace s hráči a s individuálními pohovory bez přítomnosti rodičů. Postupné zapojování hráčů do tvorby tréninku. Nedělat rozdíl mezi tréninkem a zápasem (zachovat stejné flow)</p>	<p>Podporujte, ale netrénujte. Vyhněte se negativním komentářům vůči trenérům, rozhodčím a ostatním hráčům. Zohledněte termínovku zápasů. Zápas jsou nedílnou součástí dlouhodobého rozvoje.</p>	<p>Mít zodpovědnost v hokeji (vést rozcvičku). Pro vlastní rozvoj využívat techniku seberegulace. Krátkodobé určení cílů. Postupně redukovat roli rodičů.</p>	<p>1x ročně sezení trenér a hráč na téma seberegulace, hodnocení výkonu, týmu, klubu, školy atp.</p>
<p>U16 Soutěživá hokejka Učíme se soutěžit</p>	<p>Postupné zapojování hráčů do tvorby a vedení tréninku, převzetí spoluodpovědnosti. Na hráče působí spíše osobnost než vynucená autorita.</p>	<p>Naslouchejte, podporujte ale netrénujte.</p>	<p>Umět porozumět různým rolím v týmu. Pro vlastní rozvoj využívat techniku seberegulace. Nastavení střednědobých cílů. Postupně redukovat roli rodičů.</p>	<p>2x ročně sezení trenér a hráč na téma seberegulace, hodnocení výkonu, týmu, klubu, školy atp.</p>
<p>U18 Dynamická hokejka Učíme se vyhrávat</p>	<p>Zapojování hráčů do tvorby a vedení tréninku, převzetí spoluodpovědnosti. Na hráče působí spíše osobnost než vynucená autorita.</p>	<p>Naslouchejte, podporujte ale netrénujte.</p>	<p>Umět porozumět různým rolím v týmu. Pro vlastní rozvoj využívat techniku seberegulace. Nastavení střednědobých cílů. Postupně redukovat roli rodičů.</p>	<p>2x ročně sezení trenér a hráč na téma seberegulace, hodnocení výkonu, týmu, klubu, školy atp.</p>