

Tréninkový plán letní přípravy – příprava, 1. a 2. třída

Charakteristika: věk 5- 8 let

- Nejmladší věkové kategorie
- Dětská pozornost je na mluvené slovo limitována, proto je důležitá ukázka, děti rády opakují

Úkoly

- Emocionálně děti zaujmout tak, aby je sport bavil a měli z něj radost – učit zábavně!!!
- Důraz na všestranný rozvoj pohybových schopností, nejen hokejových

Cíle

- Probudit v dětech hlad po pohybových aktivitách
- Vytvoření návyku pravidelného sportování
- Položení základů hygieny, fair-play a slušného chování

Obsah tréninkových jednotek

- Pohybové hry
Veškeré aktivity provádět herní formou, při této činnosti dochází k emocionálnímu zabarvení – děti jsou tak zabrané do hry, že ani nevnímají, že se něčemu učí
- Hra
Hry v různých modifikacích ta, aby děti byly schopné hru hrát
Položení základů herního myšlení