

## Tréninkový plán pro letní přípravu – mladší dorost

Charakteristika: hráči ve věku 14 – 15 let

- přechod mezi žákovskými a dorosteneckými kategoriemi
- v tomto věku lze velmi účinně stimulovat silové schopnosti hráčů

Úkoly:

- rozvíjet herní dovednosti (čtení a reagování)
- rozvoj specifických kondičních schopností, tozn. takových, které ovlivňují výkon v ledním hokeji (lední hokej je rychlostně-silový sport, proto je důležité věnovat se těmto schopnostem)
- naučit hráče správnému provedení pohybů

Cíl:

- vytvořit u hráčů návyk „tvrdě“ pracovat se současnou stimulací morálně-volních vlastností
- vychovávat hráče ke vzájemnému respektu a fair-play

Obsah tréninkových jednotek:

- Pohybové hry  
Rozvoj obratnosti, síly, koordinace
- Agility  
Rozvoj rychlosti a rychlostní vytrvalosti  
Zatížení do 20“ interval 1:6-10 nebo 1:3-5
- Koordinace  
Gymnastika, atletika
- Silový trénink  
Vlastní váha, lehčí břemena, medicinbaly, překážky, BOSU atd.
- **HRA**  
Nejdůležitější součást tréninku (fotbal, basketbal, florbal, rugby)  
Vytváření herních návyků  
Trénink kondičních schopností společně s herními dovednostmi (obsahuje vytrvalost, rychlost, sílu, psychické zatížení)
- Regenerace  
Bazén - plavání