PROGRAM DELA MLAJŠIH SELEKCIJ HK SŽ OLIMPIJA

SMERNICE ZA TRENIRANJE 5-7 LET STARIH IGRALCEV

CILJI ZA TRENIRANJE 5-7 LET STARIH IGRALCEV

OSEBNOSTNI RAZVOJ

Razvijanje miselnih sposobnosti

- Spodbujanje za šport in aktiven življenski slog
- Učenje poslušanja navodil in koncentracije
- Nauči se poskusiti po svojih najboljših močeh
- Razvijanje samozavesti
- Vsak je pomemben

ŠPORTNI RAZVOJ

Učenje specifičnih športnih veščin

- Učenje osnovnih veščin drsanja, tehnike s palico, podaje in streljanja

HOKEJSKI RAZVOJ

Učenje igranja hokejske igre

- Učenje zlatih pravil igranja
- Opazovanje igre - glava gor
- Igre na majhnem prostoru z določenimi pravili
- Igra in užitek
- Igranje s soigralci
- Spoštovanje svojih soigralcev

Razvijanje fizičnih in motoričnih osnov

Redna in vsestranska športna aktivnost skozi celo leto

VSEBINA TRENINGA ZA 5-7 LET STARIH IGRALCEV

OSEBNI RAZVOJ

Razvijanje miselnih sposobnosti

- Ustvarjanje pozitivnega vzdušja in občutek varnosti

- Ni primerjave z drugimi, ampak lastne zmožnosti

- Spodbujati kazanje čustev

- Ustvarjanje ekipnih vrednot

- Okrepitev zmagovalne miselnosti

- Spodbujanje in upoštevanje

- Sodelovanje igralcev pri načrtovanju dejavnosti

- Ustvarjanje občutka, da so vsi pomembni

ŠPORTNI RAZVOJ

Učenje specifičnih športnih veščin

Drsanje
- Padanje in vstajanje na ledu
- Drsanje naprej (drsanje naravnost štart in zaustavljanje)
- Drsanje nazaj (drsanje naravnost , štart, zaustavljanje)
- Obrati (naprej - nazaj, nazaj - naprej)

Tehnika s palico
- Vodenje paka s palico (bočno pred seboj in ob sebi)
- Vodenje paka (potiskanje paka z obema rokama pred telesom)
- Podajanje in sprejemanje paka statično in v drsanju

Podajanje in sprejemanje paka
- Podaja iz zapestja na mestu in iz drsanja
- Sprejem podaje na mestu in v drsanju

Streljanje
- Strel iz zapestje na mestu in v drsanju
- Osnove streljanja na “backhand“

HOKEJSKI RAZVOJ

Učenje igranja hokejske igre

PET ZLATIH PRAVIL NAPADANJA

1. Napadanje se začne takoj ko pridobimo pak
2. Pak je vedno hitrejši od igralca
3. Igralci brez paka se morajo takoj odkriti
4. Doseganje gola se začne s strelom na gol
5. Igralec s pakom mora takoj zadrsati v prazen prostor

PET ZLATIH PRAVIL OBRAMBE

Defenzivna igra se začne takoj po tem, koSE izgubi pak

1. Najbližji igralec takoj napade nasprotnika s pakom
2. Zapiranje nasprotnika proti bandi ali kotu
3. Vedno glej nasprotnika in pak
4. Pazi na nasprotnikovo palico

Poskusite uporabljati vaje, ki učijo otroke preko zanimivih in zabavnih elementov. Vsak otrok mora dobiti izzive, ki so primerni za njegovo raven usposobljenosti.

Število treningov in tekem na teden

Starost	Trening na ledu	Suhi trening	Dodatni treningi	Tekme
5-7	**1-2**	**1 v kombinaciji z ledom**	**1-2 tehnika/igre na ledu (prostovoljno)**	**Vsak drugi teden 1-2**

SMERNICE ZA TRENIRANJE 8-9 LET STARIH IGRALCEV

CILJI ZA TRENIRANJE 8-9 LET STARIH IGRALCEV

OSEBNOSTNI RAZVOJ

Miselne sposobnosti

- Spodbujanje za šport in aktiven življenski slog

- Razvijanje zdrave samopodobe

- Njegov maksimum je dovolj

- Poslušnost in koncentracija

- Razvijanje samozavesti

- Povečanje samomotivacije, samostojnosti in družbenega vedenja

Fizične sposobnosti

- Razvoj vsestranske splošne motorične sposobnosti z različnimi igrami, vajami in zabavnimi igrami

Osnovne motorične veščine:
Gibljivost
Ravnotežje
Uporabljanje pripomočkov

ŠPORTNI RAZVOJ

Tehnične veščine in hokejski čut

- Krepitev vsestranskega znanja drsanja, „
- “stickhandling“, streljanje in podajanje

Tehnične veščine:
Ponovitve
Dejavniki kakovosti in ključne točke
Poučevanje

Hokejsko razumevanje
Pridobivanje razumevanja spremenljivih okoliščin na ledu (omejitev prostora in časa)
Opazovanje
Pridobivanje potrebnih izkušenj različnih situacij na ledu (ovire, prepreke)

Poučevanje posameznih igralnih veščin

IGRALNE VEŠČINE
Igralec s pakom:
- Drsanje s pakom, glava gor
- Drsanje iz zaprtega prostora v prazen prostor
- Drsanje proti nasprotnemu golu
- Doseganje zadetkov

Igralec v obrambi
- Preprečevanje prejemanja zadetkov
- Postavitev v sredini
- Odvzem paka nasprotniku

Zlata pravila igre

HOKEJSKI RAZVOJ

Razvoj ekipne igre

- **Učenje pravil igre**
- **Načela ekipne igre**
- **Opazovanje soigralcev**
- **Vsestransko igranje na različnih položajih igre: (igralec, vratar)**
- **Zlata pravila igre**

VSEBINA ZA TRENIRANJE 8-9 LET STARIH IGRALCEV

OSEBNOSTNI RAZVOJ

Miselne sposobnosti

- Ustvarjanje pozitivnega vzdušja in občutek varnosti

- Ni primerjave z drugimi, ampak lastna kvaliteta

- Spodbujanje kazanja čustev

- Skupno ustvarjanje ekipnih vrednot

- Okrepiti zmagovalno miselnost

- Povečevanje samokritike in znanja

- Sodelovanje igralcev pri postopku odločanja

- Ustvarjanje občutka, da so vsi pomembni

ŠPORTNI RAZVOJ

Fizične sposobnosti

Osnove gibljivosti:
- Tek, skakanje bočno in naravnost, drsenje in "skipping"

Ravnotežje :
- Obrati, raztegovanje, vrtenje, predklon, valjanje, umikanje

Uporabljanje pripomočkov:

- Metanje, lovljenje, brcanje, skakanje, valjanje

Razvijanje hitrosti in spretnosti z različnimi ritmom-koordinacije in spretnostne vaje

Tehnične veščine in hokejski čut

Drsanje:
- Naprej in nazaj
Prestopanje naprej
- Zaustavljanje in štart
- Obrati
Tehnika s palico
- Vodenje paka
- "Stickhandling"
- Enostavno varanje
- Zaščita paka
Streljanje
- Strel iz zapestja iz drsanja po varanju in sprejemu paka ,"bachand" strel v gibanju
Podajanje in sprejem
- Podaja iz zapestja v drsanju
- "Backhand" podajanje statično
Odvzemanje paka nasprotniku
- Pritisk s palico lopar na lopar

Poučevanje posameznih igralnih veščin

- Poučevanje igre z igrami na malem prostoru, z različnim številom igralcev in različnimi pravili

- Tekme in zabavne tekmovalne vaje

- Drsalna tekmovanja
- Lovljenje
- Igre natančnosti

- **Zlata pravila igre**

HOKEJSKI RAZVOJ

Razvoj ekipne igre

IGRALNE POZICIJE:
- Nihče nima določene pozicije (vsi igrajo napad in obrambo)

- Vsak igralec mora imeti možnost, da se preizkusi kot vratar

Napadalna igra:
- Vodenje paka proti nasprotnikovemu golu, podajanje, streljanje

OBRAMBNA IGRA:
- Postavitev med nasprotnikom in svojim golom
- Preprečevanje prejemanja zadetka
- Pridobitev paka nazaj
- **Zlata pravila igre**

Število treningov in tekem na teden

Starost	Treningi na ledu	Suhi trening	Dodatni treningi	Tekme
8	**2-3**	**1 v kombinaciji z ledom**	**2 tehnika/igre na ledu (prostovoljno)**	**vsak drugi teden 2-4 tekme isti dan**
9	**2-3**	**1-2 v kombinaciji z ledom**	**2 tehnika/igre na ledu (prostovoljno)**	**vsak drugi teden 2-4 tekme isti dan**

MERNICE ZA TRENIRANJE 10-11 LET STARIH IGRALCEV

CILJI ZA TRENIRANJE 10-11 LET STARIH IGRALCEV

OSEBNOSTNI RAZVOJ

Miselne sposobnosti

- Dvig samomotivacije (avtonomnost, socialna predanost)

- Dvig samozavesti

- Toleranca strpnost

- Sposobnosti za timsko delo

- Poučevanje življenjskih veščin

- Povečanje samoznanja

- Spodbujanje, da se vedno potrudijo na 100%

ŠPORTNI RAZVOJ

Fizične sposobnosti

- Razvoj vsestranske splošne motorične sposobnosti z različnimi stili zabavnih vaj

Osnovna motorika:
Gibljivost
Ravnotežje
Uporaba pripomočkov

- Razvijanje hitrosti in okretnosti

- Razvijanje hitrosti, moči in elastičnih sposobnosti
- Razvijanje mobilnosti

- Razvoj mišične vzdržljivosti

Tehnične veščine in hokejski čut

- Krepitev vsestranskih znanj v drsanju, stickhandling, streljanje in podajanje

Tehnične veščine:
Ponovitve
Dejavniki kakovosti in uporne točke
Poučevanje

Hokejski čut
Pridobivanje razumevanja spremenljivih časovnih in prostorskih omejitev
Opazovanje
Pridobivanje razumevanja različnih dejavnikov na ledu

HOKEJSKI RAZVOJ

Poučevanje posameznih igralnih veščin

IGRALNE VEŠČINE
Igralec s ploščkom:
- Drsanje s ploščkom glava gor
- Drsanje iz zaprtega prostora proti prostemu prostoru
- Drsanje proti nasprotnikovemu golu
- Doseganje golov na vratarja

Igranje obrambe:
- Preprečevanje prejemanja gola
- Pozicioniranje v sredini
- Pridobivanje paka nazaj v posest

Zlata pravila igre

Razvoj ekipne igre

Učenje pravil igre:
- Pravila igre na velikem ledu
- Sprememba načel igre

Načela ekipne igre

Timsko delo med tekmo:
- Jaz, soigralci in plošček

Vsestransko igranje na različnih položajih igre:
- Napadalec, branilec in vratar
-

VSEBINA ZA TRENIRANJE 10-11 LET STARIH IGRALCEV

OSEBNOSTNI RAZVOJ

Miselne sposobnosti

- Ustvarjanje pozitivnega vzdušja in občutek varnosti

- Ni primerjave z drugimi, ampak lastna kvaliteta

- Spodbujanje kazanja čustev

- Ustvarjanje ekipnih vrednot

- Okrepitev zmagovalne miselnosti

- Povečevanje samoznanja

- Vključevanje igralcev pri sprejemanju odločitev

ŠPORTNI RAZVOJ

Fizične sposobnosti

- Suhi treningi 2-3 krat tedensko pred ali po ledu

- Pridobivanje osnovnih motoričnih spretnosti bolje prek različnih športov (gibljivost spretnost, sposobnost ravnotežja telesa, uporaba pripomočkov)

- Razvijanje mišične močii vzdržljivosti preko telesno ravnotežnostnih vaj

- Razvijanje hitrosti in okretnosti prek okretnostnih vaj z različnimi ritmi

Razvijanje hitrosti s pomočjo elastik

HOKEJSKI RAZVOJ

Tehnične veščine in hokejski čut

Drsanje
- Naprej in nazaj
- Prestopanje naprej
- Prestopanje nazaj
- Obrat z pogledom proti paku
- Branilski obrati

“Stick handling“
- Vodenje paka
- Kontrola paka
- Varanje
- Zaščita paka

Streljanje
- Strel iz zapestja iz drsanja po varanju in strel na prvo
- Strel na “backhand“ v gibanju

Podajanje in sprejem paka
- Podajanje v drsanju
- “Backhand“ podajanje v drsanju

Odvzemanje paka nasprotniku
Pritisk palica na palico nasprotnika

Poučevanje posameznih igralnih veščin

- Učenje igre na majhnem prostoru z različnim številom igralcev in pravil)

- Vaje za simulacijo tekme:
- Osnovne situacije
  1-0, 1-1, 2-0, 2-1, 2-2

- Tekme in zabavne tekmovalne vaje

- Drsalne igre
- Lovljeneje
- Igre za natančnost

- **Zlata pravila igre**

Razvoj ekipne igre

Igralne pozicije:
- Učenje različnih pozicij in njihovih vlog med tekmo (napadalec, branilec in vratar)

- Vsak igralec mora imeti možnost, da preizkusi vsako pozicijo

Napadalna igra:
- Vodenje paka proti nasprotnikovemu golu, strel in podajanje

Obrambna igra:
- Pozicija med nasprotnikom in svojim golom
- Preprečevanje prejemanja gola
- Pridobivanje posesti paka
- **Zlata pravila igre**

Število treningov in tekem na teden

Starost	Treningi na ledu	Suhi treningi	Dodatni treningi	Tekme
10	**3**	**2 v kombinaciji z ledom**	**2 spretnosti/igre na ledu (prostovoljno)**	**vsak drugi teden, 2 tekme isti dan**
11	**3**	**3 v kombinaciji z ledom**	**2 spretnosti/igre na ledu (prostovoljno)**	**vsak drugi teden, 2 tekme isti dan**

SMERNICE ZA TRENIRANJE 12-14 LET STARIH IGRALCEV

CILJI ZA TRENIRANJE 12-14 LET STARIH IGRALCEV

OSEBNOSTNI RAZVOJ

Miselne sposobnosti

- Dvig samomotivacije (avtonomnost, socialna predanost)

- Usmerjanje na samopomoč

- Toleranca in strpnost

- Sposobnosti za timsko delo

- Poučevanje življenjskih veščin

- Povečanje samoznanja

- Razumevanje procesa treningov

ŠPORTNI RAZVOJ

Fizične sposobnosti

Razvijanje splošne motorike in spretnosti za specifiko hokeja na ledu

Ravnovesje telesa in mišic ter elastičnost:

Razvoj hitrosti in spretnosti

Razvijanje hitrosti, moči in elastičnih sposobnosti

Razvijanje mobilnosti

Razvoj mišične vzdržljivosti

Pomen prehrane in počitka

Tehnične veščine in hokejski čut

Vsestranska drsalne in tehnične spretnosti

Tehnične veščine:
Ponovitve
Dejavniki kakovosti in uporne točke
Poučevanje

Hokejski čut
Pridobivanje razumevanja spremenljivih časovnih in prostorskih omejitev
Opazovanje
Pridobivanje razumevanja različnih dejavnikov na ledu

HOKEJSKI RAZVOJ

Poučevanje posameznih igralnih veščin

Razvijanje vsestranskih igralnih veščin:

Poučevanje situacij tekme in vlog na ledu

Načela tranzicijske igre:

Iz napada v obrambo

Iz obrambe v napad

Razvoj ekipne igre

Pripravljenost na vsestransko igro na vseh položajih:

Igranje na različnih položajih med tekmo z določenimi cilji

Igranje položajev v različnih situacijah igre:

Cilji in naloge kot krilni napadalec, center in branilec

Menjava igralnih položajev

Napadalec-branilec
Branilec-napadalec

VSEBINA ZA TRENIRANJE 12-14 LET STARIH IGRALCEV

OSEBNOSTNI RAZVOJ

Miselne sposobnosti

- Ustvarjanje pozitivnega vzdušja

- Usmerjanje k samoiniciativi treninga

- Ustvarjanje individualne razvojne poti

- Ustvarjanje ekipne vrednosti

- Okrepitev zmagovalne miselnosti

- Povečanje samoznanja

- Vključevanje igralcev pri odločitvah

Fizične sposobnosti

- Redni suhi treningi

- Pridobivanje osnovnih motoričnih veščin prek različnih športov

- Razvijanje mišične vzdržljivosti in mobilnosti s ravnotežnostnimi vajami

- Razvijanje hitrosti in okretnosti s koordinacijskimi vajami

- Razvijanje hitrosti s pomočjo elastik

- Poučevanje pomembnosti prehrane in počitka

ŠPORTNI RAZVOJ

Tehnične veščine in hokejski čut

Drsanje:
Hitrost
Vsestranska tehnika drsanja
Drsanje kot na tekmah

„Stick handling“
Vsestranska tehnika

Streljanje
Strel iz zapestja iz drsanja
Strel na prvo
Strel iz zapestja po varanju

Podaje in sprejem
Podajanje v gibanju proti igralcu v gibanju

Pridobivanje posesti paka
Pritisk s palico
Pritisk s telesom

HOKEJSKI RAZVOJ

Poučevanje posameznih igralnih veščin

- Poučevanje situacij na tekmah z igrami na malem prostoru(različno število igralcev in pravil
- Vadba situacij na tekmi (enako število igralcev, igralec več in igralec manj)
- Vaje na podlagi položaja(bek, napadalec)
- Zabavne vaje(drsalne in borbe)

ZMAGOVALNA NAČELA:
DOSEGANJE GOLA – Igra v napadalni tretjini
-Učinkovitost pred golom*:*
Igralec s pakom(strel na prvo, tehnika proti vratarju)
Igralec brez paka (Zakrivanje pogleda vratarju, palica na ledu, zmagovanje v igri 1 na 1)
Preprečevanje prejemanja zadetkov
– Igra v obrambni tretjini
- Obrambna učinkovitost pred golom
- Pridobivanje paka nazaj
- Potisk nasprotnika od gola, pozicija palice
- Obrambna učinkovitost napadalcev
- Palica na palico
- Zapiranje prostora nasprotniku

Razvoj ekipne igre

- Spoznavanje igralnih vlog med tekmo(Pomen vlog v štirih različnih situacijah):
1. Napadalec s pakom
2. Napadalec brez paka
3. Obrambni igralec brani proti igralcu s pakom
4. Obrambni igralec pokriva igralca brez paka

- Učenje različnih vlog med tekmo za različne pozicije(napadalec-branilec)

- Pomembnosti sodelovanja 2-3 igralcev, ki sledi vključevanje 2 branilcev v celoten napad 5 igralcev

Število treningov in tekem na teden

Starost	Trening led	Suhi treningi	Dodatni treningi	Tekme
12	**3-4**	**3 v kombinaciji z ledom**	**2 tehnika/igre na ledu (prostovoljno)**	**1-2**
13	**3-4**	**3 v kombinaciji z ledom**	**2 tehnikai/igre na ledu (prostovoljno)**	**1-2**
14	**3-4**	**3-4 v kombinaciji z ledom**	**1 suhi+ 1 na ledu ali 2 na ledu**	**2**

SMERNICE ZA TRENIRANJE 15-17 LET STARIH IGRALCEV

CILJI ZA TRENIRANJE 15-17 LET STARIH IGRALCEV

OSEBNOSTNI RAZVOJ

Miselne sposobnosti

- Profiliranje miselnih sposobnosti (pogovori z igralcem)

- Pomembnost in odgovornost biti nosilec igre

- Poučevanje ekipnega razmišljanja

- Razvoj življenjskih veščin

- Kvalitetni treningi (vsaka vaja naj ima svoj namen v celotni podobi)

- Neodvisnost

- Samomotivacija

- Avtonomija

- Toleranca stresa in spoznavanje občutkov

ŠPORTNI RAZVOJ

Fizične sposobnosti

- Razvijanje kakovosti, ki podpirajo igralne veščine:

- Moč
  Vzdržljivosti
  Hitrost

- Treningi periodno razdeljeni in z dobrim ritmom vaj

- Celostna regeneracija

- Razumevanje pomembnosti zdrave prehrane in počitka

HOKEJSKI RAZVOJ

Poučevanje posameznih igralnih veščin

- Vsestranska tehnika:
Drsanje
Stick handling
Streljanje
Podajanje

- Razvijanje sistemskega razumevanje

- Razvijanje tehnike pri visoki hitrosti

- Prepoznavanje igralnih situacij v napadu ali obrambi

- Napadalne in obrambne kombinacije (izhodišča)

- Tranzicijska igra brez odlašanja

Razvoj ekipne igre

- Načela ekipne igre

- Struktura igre za počasen in hiter slog igre (sistemi 1-2-2, 1-3-1, 2-1-2…)

- Spreminjanje vlog med igro na podlagi situacije (rezultat, itd.)

- Treniranje igre z 1-2 igralcem več ali manj

VSEBINA ZA TRENIRANJE 15-17 LET STARIH IGRALCEV

OSEBNOSTNI RAZVOJ

Miselne sposobnosti

- Celovito treniranje in pridobivanje povratnih informacij(pogovori, vprašalniki)

- Načrtovanje urnikov

- Oseba, športnik, hokejist

- Dom, šola,, hokej,prosti čas

- Osebni cilji, kako napredovati

- Kreiranje ekipnih vrednot

- Sodelovanje igralcev pri sprejemanju odločitev

ŠPORTNI RAZVOJ

Fizične sposobnosti

- Redni suhi treningi
- Treniranje na podlagi individualne sposobnosti
- Razvijanje mišične vzdržljivosti in mobilnosti z ravnotežnostnimi vajami
- Razvijanje hitrosti in okretnosti z koordinacijsko okretnostnimi vajami
- Treniranje eksplozivnosti in hitrosti s počjo elastik

RAZVIJANJE FIZIČNIH SPOSOBNOSTI, KI PODPIRAJO IGRALNE VEŠČINE

MOČNA PALICA

Močne roke(pridobivanje paka, podaje, streljanje)

Močno jedro(trebuh hrbet

DOBRO DRSANJE-MOČNE NOGE

Hitri šprinti, spreminjanje ritma, zaustavljanje

DOBRO IGRANJE POLOŽAJA

Ravnotežje: Borbe 1-1 pripravljenost na reakcijo

DRSALNA VZDRŽLJIVOST

Sposobnost zadrsati v prazen prostor, spreminjanje smeri, izpolnjevanje nalog v sistemu, moč v borbi 1-1

HOKEJSKI RAZVOJ

Poučevanje posameznih igralnih veščin

- Individualen trening tehnike sistema igre
- Treniranje vlog za igro (napadanje s pakom in brez paka, branjenje igralca s pakom in igralcev brez paka
- Treniranje situacij za tekmo (igra z igralcem več in igralcem manj, situacije 3-2, 2-3, 2-1, 1-2)
- Trening baziran na podlagi položaja (napadalec, branilec)

NAČELA ZA ZMAGO:

ZADETKI (GOLI)– Igra v napadu

- Učinkovitost pred golom
- Igralec s pakom(strel, podaja, igra na gol)
- Igralec brez paka(zakrivanje vratarja, pripravljenost in palica na ledu)

Preprečevanje zadetkov

- Igranje v obrambni tretjini
- Obrambna učinkovitost pred golom, odvzem paka nasprotniku)
- Potisk nasprotnika od gola in kontrola palice
- Nadzor nad sredino igrišča-nihče za hrbtom
- Učinkovitost obrambnih nalog napadalcev
- Palica proti palici
- Zapiranje prostora pred nasprotnikom

Razvoj ekipne igre

Ekipna igra je prioriteta

NAPADANJE

- Doseganje golov
- Odvzemanje prostega ledu
- Ustvarjanje prostora
- Pripravljenost za obrambo

BRANJENJE

- Preprečevanje zadetkov
- Odvzem paka nasprotniku
- Preprečevanje odvzema prostega ledu
- Pripravljenost za napad

Število treningov in tekem na teden

Starost	Treningi na ledu	Suhi treningi	Dodatni treningi	Tekme
15	**4**	**4 v kombinaciji z ledom**	**1 suhi + 1 na ledu ali 2 na ledu**	**2**
16	**4**	**4 v kombinaciji z ledom**	**2 na ledu**	**2**
17	**4**	**4-6 večinoma v kombinaciji z ledom**	**2 na ledu**	**2**