



HC ENERGIE KARLOVY VARY

PROGRAM
HRÁČSKÉHO
ROZVOJE

(v sez. 2022/2023)

Datum: 5.9.2022
zpracoval: Jiří Ryžuk, hl.trenér mládeže
schválila: Trenérská rada Akademie



OBSAH

1. Cíl.....	3
2. Zaměření.....	3
3. Hlavní princip.....	3
4. Kritéria pro výběr hráčů.....	3
5. Trenérské obsazení.....	3
6. Tréninková náplň.....	3
7. Metodika a řízení tréninků.....	4
8. Organizace.....	4
9. Kontrola a vyhodnocování.....	4
10. Materiální podpora.....	4

Přílohy:

- Nominace hráčů a personální obsazení
- Trénink na ledě
- Trénink mimo led
- Speciální program stravování pro hráče - reprezentanty



1. Cíl

Cílem programu je příprava, výchova a rozvoj talentovaných hráčů klubu pro „A-tým“ a reprezentační výběry ČR.

2. Zaměření

Program je zaměřen především na prohloubení motivace vybraných hráčů, k posílení jejich touhy po výkonnostním růstu a lásky k hokeji.

3. Hlavní princip

Hlavním principem tohoto programu je společné vytváření radostné pracovní atmosféry (ze strany trenérů a hráčů) s možností velmi individuálního a osobního přístupu trenéra k hráči **na základě dobrovolné účasti vybraných hráčů.**

4. Kritéria pro výběr hráčů

Do programu jsou zařazeni vybraní hráči z družstev U20/U17/U16/U15:

- Automaticky jsou zařazováni všichni reprezentanti ČR.
- Ostatní hráče navrhuje trenér kategorie.
- Nominaci hráčů schvaluje trenérská rada Akademie.
- Na zařazení má vliv také plnění školních povinností hráče.
- Vyřazení hráče z programu navrhuje trenér kategorie či ved.trenér skupiny.
- Vyřazení hráče z programu schvaluje trenérská rada Akademie.

5. Trenérské obsazení

Trenérská rada jmenuje vedoucí trenéry jednotlivých skupin a jejich asistenty:

- 3 vedoucí trenéři – 1 pro každou skupinu
- 2-4 asistující trenéři – pro každou skupinu (z kateg. sp.tř.,DOR,JUN,A)
- 2 trenéři brankářů – pro všechny skupiny
- 1-2 asistenti-demonstrátoři – pro všechny skupiny (hráči A-týmu)
- 1 kondiční trenér – pro všechny skupiny
- 1 mentor pro hráče – pro všechny skupiny
- 1 skills coach – pro všechny skupiny
- 1 výživová poradkyně – pro všechny skupiny

6. Tréninková náplň

Jednotlivé tréninky jsou zaměřeny především na:

- Rozvoj klíčových ofenzivních herních dovedností.
- Rozvoj individuálních taktických vědomostí.
- Optimalizaci kondiční připravenosti.



7. Metodika a řízení tréninků

- Vedoucí trenéři skupin spolu, na základě trenérskou radou stanoveného cíle, zaměření, hlavního principu a náplně, a po konzultaci s ostatními nominovanými trenéry, vypracují konkrétní náplň jednotlivých tréninků na ledě. Před každým z tréninků seznámí ostatní trenéry s obsahem tréninku, včetně přidělení konkrétních úkolů a vysvětlení metodického postupu.
- Kondiční trenér akademie, na základě trenérskou radou stanoveného cíle, zaměření, hlavního principu a náplně, a po konzultaci s ostatními trenéry zapojenými do projektu, vypracuje konkrétní náplň jednotlivých tréninků na suchu.

8. Organizace

- Hráči jsou rozděleni do 3 skupin: „PHR-U20“ / „PHR-U17“ / „PHR-U16“
- Tréninky probíhají 1x v týdnu pro každou skupinu, vždy v pondělí, v úterý a ve středu, se snahou o střídání dnů kvůli škole (U20-v pondělí a v úterý/U17-v pondělí, v úterý a ve středu/U16-v úterý a ve středu).
- Každý trénink začíná v čase 7:30-08:00 suchou přípravou (pod vedením kondičního trenéra akademie) a pokračuje v čase 08:15-09:00 přípravou na ledě (pod vedením ved.tr.skupin a asistentů). V 09:15 je program zakončen společnou svačinou v restauraci KV Areny.
- O organizačních záležitostech (nominace, časy akcí, operativní změny,...) informují hráče vedoucí trenéři přes hlavní trenéry jednotlivých kategorií.

9. Kontrola a vyhodnocování

- Vybrané tréninky na ledě budou natočeny videokoučem (na základě pokynu ved.tr.sk.) a výsledky tohoto srovnání budou předloženy TR k vyhodnocení projektu.
- Kondiční trenér akademie provede (na začátku, průběžně a na konci projektu) testování kondiční připravenosti hráčů a výsledky tohoto srovnání budou předloženy TR k vyhodnocení projektu.

10. Materiální podpora

- V rámci projektu „**Stravování pro hráče-reprezentanty**“ klub zajišťuje a hradí členům mládežnických družstev stravovací program - viz příloha!

Jiří Ryžuk

hl.trenér mládeže

HC Energie Karlovy Vary