

SPECIÁLNÍ INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK

na ledě pro hráče výběrových družstev

AKADEMIE HC ENERGIE KARLOVY VARY

OD SEZÓNY 2014-2015

ZKUŠENOSTI z minulých sezón a DOPORUČENÍ do budoucnosti:

1. **Zachovat stávající počet a rozsah** tréninkových **časů SIT** v obou halách.
2. **Efektivně využívat plochu** při SIT **ve velké hale**:
 - **zapojit všechny prof. trenéry AHCE** do SIT výběr. družstev mládeže
 - **paralelně trénovat** v jednotlivých pásmech (či polovinách hřiště) i další „problémové dovednosti“ (jako např. **samostatné nájezdy** či **komplex dovedností související s řešením situace 1-1**)
3. **Zachovat kritéria nominace hráčů** (na **seznam „vybraných“** pouze hráči s perspektivou k A-týmu, členů šir. kádrů repr.družstev, bezproblémových studentů,...).
4. **Rozvíjet klíčové dovednosti** celoroční „**suchou**“ přípravou.
5. **Hlídat udržování pořádku** v šatnách **v době SIT**

PROGRAM SIT OD SEZÓNY 2014-2015

SIT - DISCIPLÍNY / GARANTI / ČASY / PROSTORY / SKUPINY / POČTY:

„STŘELBA“ -vždy 45 min.-**vel. hala (na 1/3 pl.)**-vedou **J.Kverka/M.Barčák/ev.M.Čejka(ÚTE)**

- **PON** (zpravidla 14:15-15:00)- **skup. SD/U16 (celk. 8 až 12 hráčů)**-od 15.září
- **ÚTE** (zpravidla 14:15-15:00)- **skup. U15/U14 (celk. 8 až 12 hráčů)**-od 16.září

„1-1 PRŮPRAVA“ -vždy 45 min.-**vel. hala (na 1/3)**-vedou **V.Eismann/L.Lomický/ev.J.Žůrek**

- **PON** (zpravidla 14:15-15:00)- **skup. SD/U16 (celk. 8 až 12 hráčů)**-od 15.září
- **ÚTE** (zpravidla 14:15-15:00)- **skup. U15/U14 (celk. 8 až 12 hráčů)**-od 16.září

„IND. KOREKCE“ -vždy 45 min.-**v. hala (na 1/3)**-vedou **T.Mariška/J.Žůrek**

- **v PON** či **v ÚTE** (14:15-15:00)-**hráči z kat. JUN**
(dle potřeby a programu JUN)

„BRUSLENÍ“ -vždy 45 min.-**malá hala (na 2/3)**-vedou **J.Ryžuk/J.Kovka(PON)/P.Neč(ÚTE)** (na 2/3 plochy - **současně na 1/3 plochy probíhá i speciální trénink brankářů**)

- **PON** (14:15-15:00) – **skup. U15/U14 (celk. 8 až 12 hráčů)** -od 8.září
- **ÚTE** (14:15-15:00) – **skup. SD/U16 (celk. 8 až 12 hráčů)** -od 9.září

VÝBĚROVÁ KRITÉRIA:

1. **jasná perspektiva ke klubovému „A“ týmu**
2. **100 %-ní přístup hráče akademie**
3. **dobré studijní výsledky**

NUTNOST POZITIVNÍ MOTIVACE, PROBUDIT U HRÁČU VNITRNÍ MOTIVACI !!!

NOMINACE HRÁČŮ DO JEDNOTLIVÝCH „DISCIPLÍN“ SIT:

Zápisem na seznam „uchazečů o disciplínu“ nejdéle po ukončení pátečního tréninku. Během víkendu, **nejpozději do nedělního večera, zašle hl.trenér** každého z výběrových družstev (SD, MD-U16, MD-U15, 2001) finální **nominaci maximálně 6ti hráčů** na SIT následujícího týdne na e-mail HTM: pha@volny.cz

Aktualizaci zpracoval 04.09.2014:



Jiří Ryžuk
hlavní trenér mládeže
HC Energie Karlovy Vary