



Trenérský seminář při Českých hokejových hrách

13. a 14.5. 2021

Zapsal a uspořádal František Rón

Základní myšlenky, zásady, principy jsou řazeny tematicky bez konkrétního přiřazení k jednotlivým přednášejícím

Vybral jsem stěžejní body z přednášek, které představují průsečík obou sportů – hokeje a basketbalu

**Věřím, že tyto body budou inspirativní pro práci trenérů a manažerů
v klubech a systému
CZ .BASKETBALL**

PŘEDNÁŠEJÍCÍ

k problematice dlouhodobého rozvoje hráče:

Anders Wahlstrom, SWE
Hockey Development in Sweden and Regional Coaches' Activities

Johan Bollue, BEL
IIHF View of Long-Term Youth Training

Väliaho Kalle, FIN
Hockey Development in Finland and Regional Coaches' Activities

Kevin McLaughlin, USA
Long-Term Development = LDT

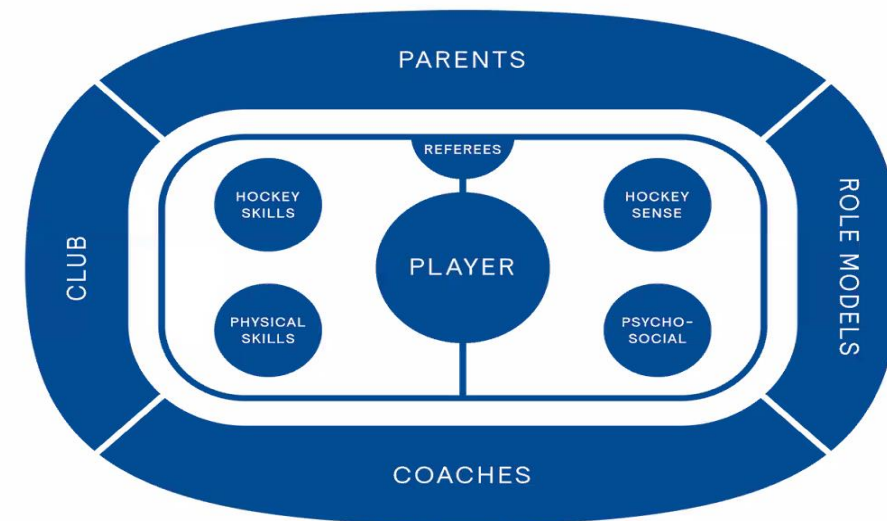
Tibor Gregor, SWE
Skills Training in Swedish System

Don Granato, Buffalo Sabres, Assistant Coach
LTPD in Practice – Must Have Ingredients

DLOUHODOBÝ ROZVOJ HRÁČE

SYSTÉMOVÉ PROPOJENÍ – FEDERACE , KLUB, TRENÉR, RODIČE

- Hráč je středobodem dění
 - Hráč se musí rozvíjet dlouhodobě a prostředí se tomu musí přizpůsobovat
 - Pro prostředí pro rozvoj se přizpůsobuje podle jednotlivých kategorií
 - Fokus na proces, nikoliv výsledek
 - Osobní přístup ke každému hráči
 - Každý hráč musí dostat šanci se rozvíjet
 - Vhodné a přiměřené nastavení tréninku, hry, zápasu - pravidla hry podle kategorií
 - Rozmanitost tréninku, zařazení multisportu
 - Nedílnou součástí LTAD je komunikace a vztah s rodiči
 - Rodiče jsou v době „covidové“ i po „covidové“ nejdůležitějším spojením k aktivitě dětí.
- Trenéři musí dát podněty nejenom hráčům, ale také rodičům



Often, we first try to make a player and then we want to make an athlete out of the player !

BUT



We have to make an athlete first and then make a player out of the athlete !

Focus on the PROCESS not the Result

Player Development Program

Five **Interdependent** Areas

- Physical
- Technical
- Mental
- Social
- Cognitive

Kids develop at different rates in each area
and each area effects the others

IHF Rozvojový program – hlavní úkoly v kategoriích:

5-9 let: **Vztah a vášeň** ke sportu, učte hře

10-14 let: **Čas hrát** v kontextu: Hrou k učení a učení k hře

15-19 let: **Čas soutěžit**. Co to znamená být sportovec

19 a více let: **Čas soutěžit a vyhrát**, směr k excelenci 24/7

Cesty rozvoje hráče jsou různé, ale nikdy nejsou přímé a jednoduché

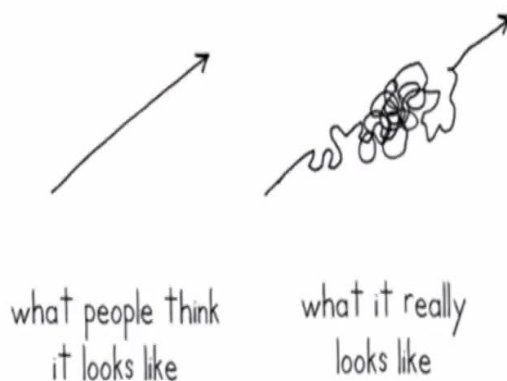
(American Development Model)



Player Development

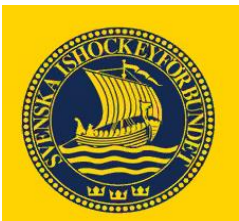
Four Interdependent Areas

- Physical
- Technical
- Mental
- Social



Kids develop at different rates in each area
and each area effects the others

YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR MALES																				
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD						ADOLESCENCE							ADULTHOOD			
GROWTH RATE	RAPID GROWTH			STEADY GROWTH						ADOLESCENT SPURT							DECLINE IN GROWTH RATE			
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV										PHV					YEARS POST-PHV				
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)										COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)									
PHYSICAL QUALITIES	FMS		FMS				FMS		FMS											
	SSS		SSS				SSS		SSS											
	Mobility		Mobility						Mobility											
	Agility		Agility						Agility			Agility								
	Speed		Speed						Speed			Speed								
	Power		Power						Power			Power								
	Strength		Strength						Strength			Strength								
	Hypertrophy										Hypertrophy		Hypertrophy					Hypertrophy		
	Endurance & MC		Endurance & MC								Endurance & MC			Endurance & MC						
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE					MODERATE STRUCTURE			HIGH STRUCTURE			VERY HIGH STRUCTURE					



DOPORUČENÍ

ČASOVÝ HARMONOGRAM A POMĚR UTKÁNÍ x TRÉNINK PODLE VĚKOVÝCH KATEGORIÍ



Keys in games

National principle #1

- All games from TKH - U12 are played on appropriate settings and with an adjusted rulebook

National principle #2

- All games from U13 - U15 are played with an adjusted rulebook

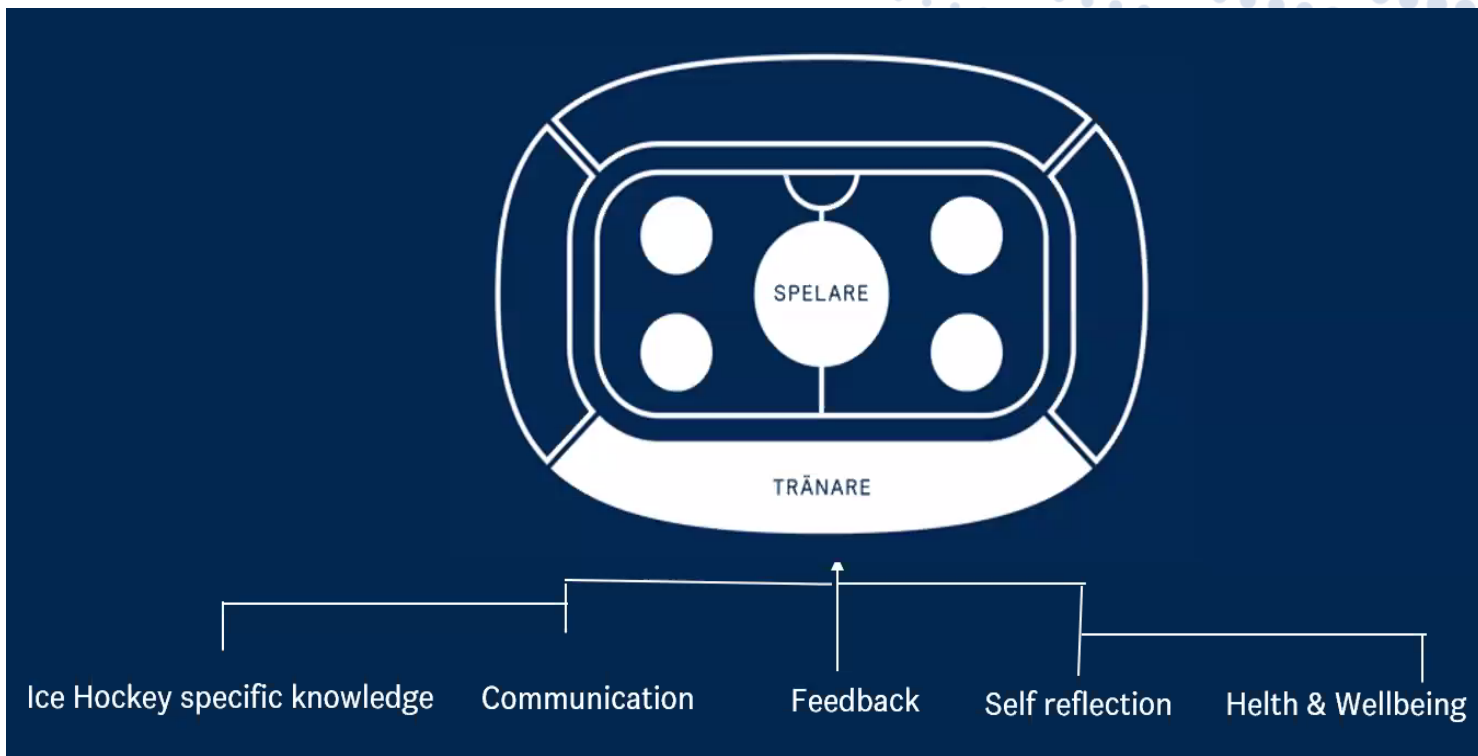
National principle #3

- The games should, as all the practices, be a natural part of the players development- and learning process.

Age Group	Practice minutes (Ice and Off Ice)	Games/ Player/ Season	Tournaments	Days a week
Lion Hockey School	45-90	0	0	1-3
U9 and U10	45-90	15-20	1-3	2-3
U11	60-100	20-25	3-5	3-4
U12	60-120	25-30	3-5	3-4
U13	60-120	20-25 / 30-35	2-3 / 2-4	2-3 / 4-5
U14	80-120	25-30/ 35-40	2-3 / 2-4	2-3 / 4-5

T R E N É R

je v „první linii“ rozvoje hráče
je průvodce a manažer hráčských aktivit
chápe pojem biologický věk a pracuje s hráči podle toho
využívá nelineárními metody nácviku – „Zadej úlohu, nech děti najít řešení“



T R E N É R

- **Má stále na mysli 5 ZÁKLADNÍCH ELEMENTŮ TRÉNINKU MLÁDEŽE:**

1. Zábavný a pestrý trénink
2. Mnoho dotyku s pukem (míčem)
3. Dovednostní výzvy pro hráče
4. Neustálé podněcování k rozhodovací fázi (decision making)
5. Cvičení vypadají jako hra



ENDORSED BY THE

- **Využívá hru na malém prostoru 2 proti 2, 3 proti 3**

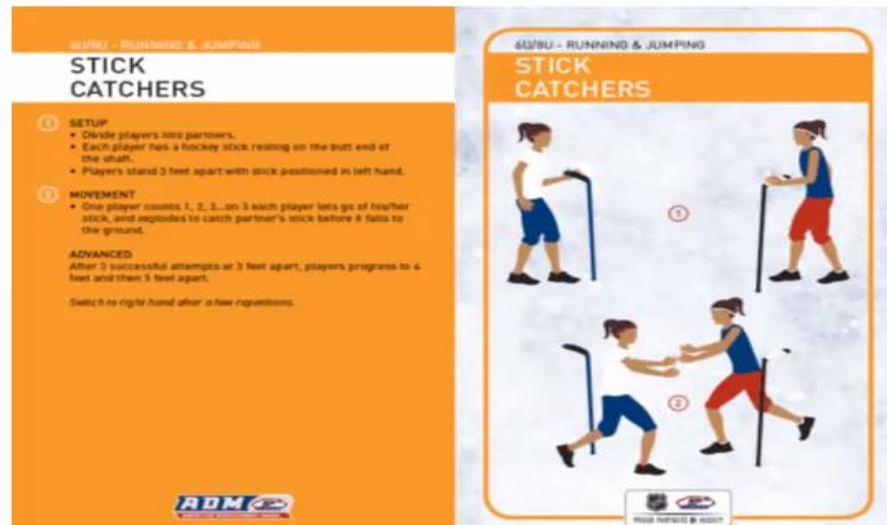
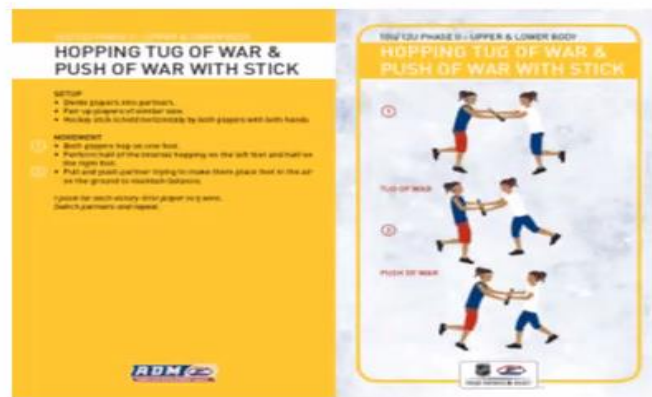
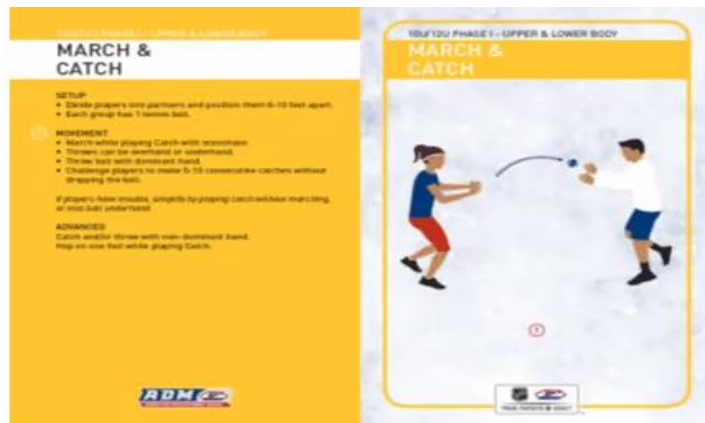
Small Games jako nástroj rozvoje dovedností hráče a jeho kreativity

Small Area Games

- **Fun**
- **Competitive**
- **Skill Development**
- **Enhance Problem Solving/ Hockey IQ**
- **4 Roles**
- **Teach Team Play/ Systems**

T R E N É R

Využívá trénink mimo led (mimo hřiště) na rozvoj stability, tonizace svalů, „vučování“ teorie hry, atd.



T R E N É R

Analyzuje trénink, aby měl důkladnou zpětnou vazbu a mohl realizovat upgrade dalších tréninků.

Trenéři v systému American Development Model využívají Player Activity Tracker v mobilní aplikaci MOBILE COACH.

Trenéři v ČR mohou podobně využívat aplikaci XPS - <https://www.sidelinesports.com>

SPORTY

CENÍK

PODPORA

BLOG

PŘIHLÁŠENÍ

REGISTRACE

XPS network

Kompletní sportovní software pro kluby a trenéry



USA HOCKEY		ADM AMERICAN DEVELOPMENT MODEL	
PLAYER ACTIVITY TRACKING (P.A.T.)			
DATE:			
AGE GROUP:			
TOTAL ICE TIME: (Length of practice)			
EXPLANATIONS: (Length of time coach spends speaking)			TOTAL: _____
SKATING: (Time spent moving)			TOTAL: _____
PASSING: (Number of passes given/received)			TOTAL: _____
SHOTS: (Number of shots taken)			TOTAL: _____
PUCKHANDLING: (Time spent with puck on stick)			TOTAL: _____
COACHING FEEDBACK: (Number of times coach interacts with player)			TOTAL: _____
TRACKING KEY			
Explanations: how long the coach spends speaking, instructing or explaining the upcoming drills and teaching points.		Passing and Shooting: track how many passes are given and received and how many shots are taken. The total should be a number, not a time.	
Skating: how long the player spends in motion. The total should be recorded in minutes and seconds.		Puckhandling: how long the player has a puck on his/her stick. The total should be recorded in minutes and seconds.	
		Coaching Feedback: how many times a coach interacts with a player during practice. The total should be a number, not a time.	

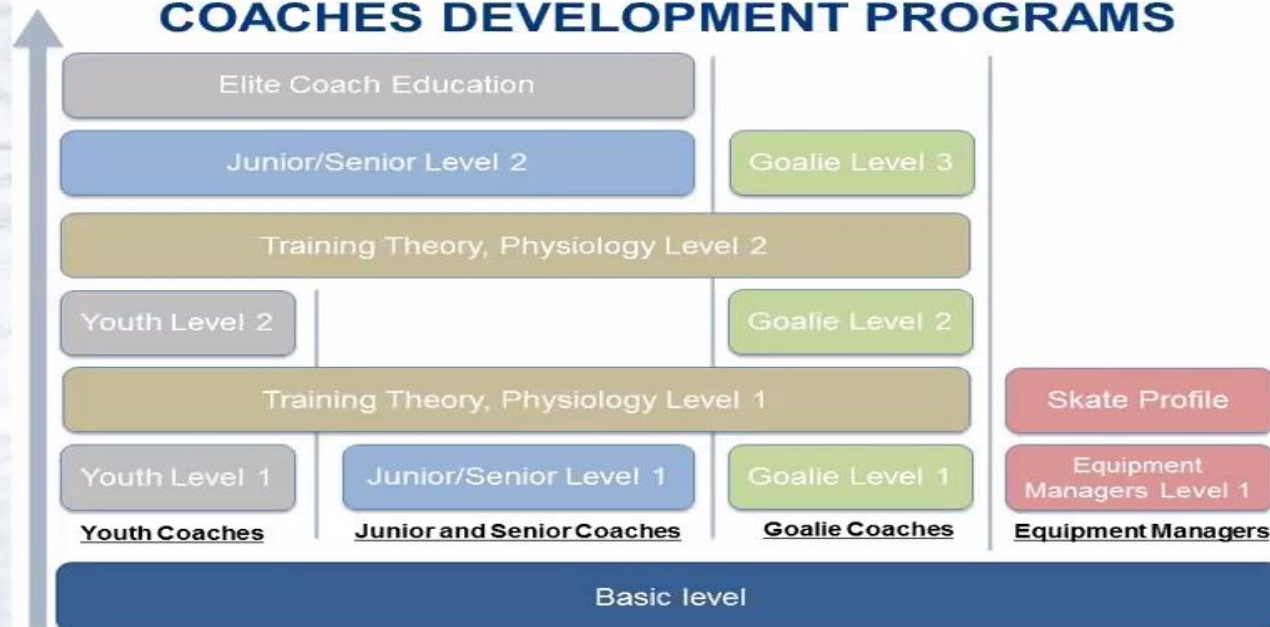
VZDĚLÁVÁNÍ TRENÉRŮ

- KLUB A FEDERACE SE STARAJÍ O ROZVOJ TRENÉRŮ NA VŠECH ÚROVNÍCH
- PROGRESIVNÍ METODY a IMPULSY PŘINÁŠEJÍ DO KLUBŮ REGIONÁLNÍ TRENÉŘI, MENTOŘI, SKILLS TRENÉŘI

Coach Education Program



COACHES DEVELOPMENT PROGRAMS



Structure

- Mandatory – Fines
- Update license within 3 years

Standouts

- Leadership – Coaching - Psychology
- Strength & Conditioning
- Goalie path
- Adult learning

Yearly

- Junior Coach Clinic
- Senior Coach Clinic
- Regional Clinics

DON GRANATO

ROZVOJ HRÁČŮ V JUNIORSKÉM A SENIORSKÉM VĚKU

- Způsob komunikace
- Zpětné informace hráčům
- Individuální přístup
- Role hráče a změna jeho role
- Hráče posunuje KONCEPT a NÁVYKY



Celá přednáška byla prezentována prostřednictvím youtube a je k dispozici na:

<https://www.youtube.com/watch?v=5IMjrJb6AIU>