

ELITE DEVELOPMENT PROGRAM

HRÁČI

Program je rozdělen do tří hlavních tréninkových bloků:

LED – herní rozvoj

SKATEMILL – technika bruslení & kondice

GYM – kondiční & kompenzační příprava

Každý blok probíhá paralelně v týdenních cyklech a navazuje na ostatní složky přípravy.

LED

Týden 1:

Adaptační fáze

Cílem je znovunastavení herních návyků po pauze, seznámení se s tréninkovým prostředím a metodikou.

Obsah: lehká technika, koordinace, základní herní situace bez tlaku.

Týden 2 - 3:

Obecné dovednosti a technika bruslení (bez kotouče i s kotoučem)

Zaměření: zlepšení bruslařské techniky, práce s hranami, akcelerace, přechody, práce s těžištěm.

Rozvoj základních dovedností s kotoučem (stickhandling, vedení kotouče).

Herní drily bez tlaku s důrazem na kvalitu provedení a spojování pohybu.

Týden 4 - 5:

Zaměřené skills dle postů (obránci/útočníci)

Specifické herní dovednosti podle postů.

Technicko-taktické drily simulující herní situace pro jednotlivé role.

Obránci: pohyb na útočné modré čáře, rozehrávka, úhlování, práce holí bez kotouče.

Útočníci: vedení kotouče v rychlosti, scoring, forechecking, úhlování, výběr místa.

Týden 6 - 7:

Zápasové skills pod tlakem

Rozvoj schopnosti číst hru, rozhodovat se pod tlakem a efektivně využívat naučené dovednosti.

Herní cvičení s intenzivním tempem, reakce na herní změny, soutěživé drily.

Pokrytí kotouče, hra 1 na 1 v prostoru a na mantinelu.

Týden 8:

Herní aplikace a modifikované hry

Hráči aplikují naučené dovednosti v různých herních formátech.

Rozvoj samostatného řešení herních situací, kreativita, soutěživost a adaptabilita ve hře.



SKATEMILL – TECHNIKA BRUSLENÍ A KONDICE

Týden 1:

Adaptační fáze + testování

Cílem je identifikování slabých míst a nedostatků v technice bruslení.
Ponoříme se hlouběji do techniky bruslení a podle toho upravíme plán na další týdny.
První lekcí je možné zakončit vstupní **analýzou bruslení**, která nám přesně ukáže, na co se zaměřit.

Týden 2 - 3:

Technika bruslení

Navážeme na Analýzu a budeme upravovat špatné návyky.
Cílem bude doladit techniku (zatížení 1:2, dlouhé intervaly).

Kondice

Dlouhé intervaly vytrvalostního typu, zatížení 1:1.
Cílem je vytvoření silného aerobního základu a adaptace na vyšší tréninkový objem.

Týden 4 - 5:

Technika bruslení

Cílem bude se zaměřit na plynulost přechodů a kontrolu techniky ve vyšší rychlosti.

Kondice

Středně dlouhé intervaly – rychlostní vytrvalost, zatížení 1:4.

Týden 6 - 7:

Technika bruslení

Navážeme na kondiční část a budeme se snažit zautomatizovat techniku bruslení i ve vysoké rychlosti.

Kondice

Krátké intervaly – rychlost, dynamika (zejména první tři kroky), zatížení 1:8 - 10.
Důraz na výbušnost, reakci a rychlý start.

Týden 8:

Technika bruslení

Spojení techniky a rychlostních prvků do komplexních cvičení. Přidáme práci s pukem.
Vyhodnocení pokroku a závěrečné testování.
Můžeme navázat na výstupní **analýzu bruslení** a porovnat pokrok.



GYM – KONDIČNÍ & KOMPENZAČNÍ TRÉNINK

Týden 1:

Adaptační fáze + testování

Funkční diagnostika mobility, síly, stabilizace a asymetrií.

Nastavení individuálních tréninkových plánů a kompenzačních potřeb.

Týden 2 - 3:

Všeobecná síla a stabilita

Rozvoj základní síly celého těla.

Core stability, mobilita, práce s vlastní vahou.

Prevence přetížení a příprava na vyšší zátěž.

Týden 4 - 5:

Silově-rychlostní složka

Silově-rychlostní příprava, technika základních cviků.

Střední intenzita, plyometrie, dynamická práce.

Přenos do herního pohybu.

Týden 6 - 7:

Výbušná síla, agilita, reakce

Rychlostní a výbušné prvky, agility drily, reakční trénink.

Vysoká intenzita v krátkých úsecích.

Kombinace síly, rychlosti a koordinace.

Týden 8:

Testování, aplikace & regenerace

Závěrečné testy a porovnání s výchozím stavem.

Lehká silová příprava, mobilita, aktivní regenerace.

Aplikace fyzických schopností do herních situací.

Každý klient je jiný a potřebuje speciální péči upravenou podle jeho potřeb.

Kondiční charakter se nastavuje na základě vstupního testování a věku hráče.



ELITE DEVELOPMENT PROGRAM

BRANKÁŘI

Týden 1:

Adaptační fáze

Identifikace slabých míst (technika, mentalita, fyzické schopnosti).

Postupná adaptace na tréninkovou zátěž po pauze.

Seznámení s tréninkovým prostředím a metodikou.

Nastavení individuálních priorit pro celý program.

Týden 2:

Rozšíření toolkitu

Eliminace nevhodných návyků.

Zavedení nových, efektivnějších technických a taktických řešení.

Postupné zvyšování zátěže.

Formování moderního brankářského „toolkitu“.

Týdny 3 – 4:

Adaptace a individuální přizpůsobení

Trénink na 70 - 80 % zátěže.

Nácvik nových dovedností a jejich začlenění do známých pohybových vzorců.

Úpravy na míru podle typologie brankáře.

Testování možností, hledání optimálního herního stylu.

Týdny 5 – 7:

Automatizace dovedností

Trénink na 80 - 90 % zátěže (nejproduktivnější fáze).

Drillování a ukládání dovedností do podvědomí.

Zvyšování komplexnosti, délky a intenzity cvičení.

Posouvání anaerobního prahu.

Fyzicky nejnáročnější část programu.

Týden 8:

Kreativita v herních situacích

Aplikace všech dovedností v modifikovaných herních formátech.

Snížená zátěž, zvýšený důraz na kreativitu, rozhodování a herní myšlení.

Práce v komplexních herních scénářích s volným řešením.

Podpora soutěživosti a samostatného rozhodování.

