

Výstup z účasti na zahraničních
mobilitách v rámci projektu Erasmus+
Sport

Strategie klubu pro mládež

Jaroslav Petřík



Funded by
the European Union

OBSAH

Úvod

Model výchovy – švédský klub MODO

Metodika hokeje – přípravka, 2. a 3. třída

Metodika hokeje – 4. třída

Metodika hokeje – mladší žáci

Metodika hokeje – starší žáci



Funded by
the European Union

Úvod

Strategie klubu pro mládež HC Uničov vznikla jako součást projektu Erasmus+ Sport (reg. č. 2023-1-CZ01-KA182-SPO-000143072). Jejím cílem je přinášet inovace do sportovního vzdělávání. Inspirací pro tento dokument byly zkušenosti našich trenérů, kteří navštívili švédský hokejový klub MoDo Hockey. Tento klub je známý svým unikátním přístupem k rozvoji mládeže, který se zaměřuje na radost ze hry, komplexní rozvoj hráčů a podporu jejich osobnostního růstu.

Strategie klade důraz na dlouhodobý rozvoj dětí ve všech kategoriích, od úplných začátečníků až po hráče na konci základní školy. Vedle sportovních dovedností se zaměřujeme na podporu vzdělávání a rovnováhu mezi školními povinnostmi a sportovními aktivitami.



Model výchovy – švédský klub MODO

Úvod a lokalita

- Dokument se zaměřuje na výchovný systém hokejového klubu **MODO Hockey** ve švédském městě **Örnköldsvik**.
 - Město je úzce propojeno se zimním stadionem, který slouží nejen pro sportovní účely, ale i pro komunitní aktivity.
-

2. Hlavní principy výchovy dětí v hokeji

- **Volná hra:** Děti ve věku 5–9 let nejsou přetěžovány. Hra je zaměřena na radost, kreativitu a spontánnost.
 - **Žádný dril a přetěžování:** Trenéři se soustředí na **rozvoj dovedností**, zejména bruslení.
 - **Multisportovní aktivity:** Hráči jsou vedeni k tomu, aby kromě hokeje hráli i jiné sporty (např. fotbal).
 - **Postupné dozrávání:** Trenéři odmítají předčasný vývoj hráčů, čímž podporují **fyzický i mentální růst**.
-

3. Trenérský přístup

- **Klidná autorita:** Trenéři jsou klidní, působí spíše jako mentoři.
 - **Individuální přístup:** Každý hráč by měl mít během tréninku alespoň 20 vteřin osobní interakce s trenérem.
 - **Důraz na dovednosti, ne výsledky:** Rozvoj dětí je prioritou nad soutěžními výsledky.
-

4. Struktura a organizace hokeje ve Švédsku

- **Švédský hokejový svaz (SIHA):**
 - Řídí lední i in-line hokej na všech úrovních.
 - Trenérské zkoušky a licence jsou poskytovány zdarma.
 - Dohlíží na **fair play** a prevenci šikany, rasismu a dopingu.
- **Statistika:**
 - 644 aktivních klubů, 61 538 licencovaných hráčů, z toho **20 000 dětí ve věku 4–9 let**.
- **Infrastruktura:**
 - 327 krytých hal a 136 kluzišť.



5. Klíčové principy tréninku

- **Plánovanost a jednoduchost:** Tréninky začínají ukázkou v šatně, aby se na ledě ušetřil čas.
 - **Variabilita cvičení:** Důraz na základní prvky hokeje (hra, střelba, bruslení).
 - **Univerzálnost:** Obránci se učí útočit a útočníci bránit.
 - **Kontinuita a spontánnost:** Trénink zahrnuje spontánní hry, a to i na malých plochách.
 - **Týmovost a respekt:** Děti se učí spolupracovat a respektovat ostatní hráče.
-

6. Propojení s komunitou a školou

- Hokej je úzce propojen s rodinami, školami a komunitou.
 - Škola podporuje děti během sportovní kariéry a připravuje je na **úspěšné začlenění do společnosti** i po skončení hokeje.
-

7. Cíle výchovného systému

- Vytvořit hráče, kteří jsou nejen hokejově zdatní, ale také **odolní v běžném životě**.
- Rozvíjet u dětí **respekt**, schopnost spolupráce a **mentální sílu**.
- Udržet komunitní vazby a podporovat hráče v dlouhodobém sportovním i osobním růstu.



Metodika hokeje – příprava, 2. a 3. třída

1. Cíle a strategie klubu HC Orli Uničov

- Zaměřeno na **sportovní i osobní rozvoj** mladých hokejistů.
 - Poskytnout **kvalitní a dostupnou výchovu** s důrazem na všestrannost.
 - Hlavní důraz je na **radost z pohybu**, týmového ducha a postupné budování vztahu ke sportu.
-

2. Desatero principů tréninku na ledě a mimo led

Na ledě:

1. Priorita na koordinaci a pohyblivost.
2. Úspěch dětí podporuje snížení obtížnosti cvičení.
3. Důraz na **bruslení** s postupným zlepšováním.
4. Všichni hráči jsou zapojeni.
5. Pozitivní motivace a stimulace.

Mimo led:

1. Pohybová všestrannost (koordinace, hry).
 2. Zapojení jiných sportů (florbal, hokejbal).
 3. **Individuální přístup** a variabilita tréninku.
 4. Kruhový trénink pro intenzitu.
 5. Trénink zaměřený na koordinaci a správné zatížení.
-

3. Nábor dětí

- **Marketingové akce** a kampaně („Pojď hrát hokej“).
 - Spolupráce s mateřskými školami a školní výukou.
 - Poskytování výstroje dětem na začátku.
 - **Herní forma** výuky bez tlaku na výsledky.
 - Individuální přístup trenérů.
-

4. Organizace tréninku

- **Časová dotace:** 2-3x týdně na ledě (45–60 minut) a 1-2x mimo led.
- **Letní příprava** probíhá od dubna do srpna, zaměřená na všestranný rozvoj.
- Hlavní principy:



- Od **jednoduchého ke složitému**.
 - Kombinace her, štafet, překážkových drah.
 - Cvičení na **koordinaci, rychlost, obratnost a rovnováhu**.
-

5. Struktura tréninků

- **Úvodní část:** Rozbruslení a zahřátí (10 minut).
- **Průpravná část:** Základní dovednosti (10 minut).
- **Hlavní část:** Rozvoj dovedností a hry (25–30 minut).
- **Závěrečná část:** Hry a uvolnění (10 minut).

Tréninkové zaměření:

- **Začátečníci:** Základy bruslení, bezpečný pád, rovnováha.
 - **Mírně pokročilí:** Překládání, práce s pukem, kombinace.
 - **Pokročilí:** Jízda vzad, střelba švihem, poziční hra.
-

6. Spolupráce s rodiči

- Pravidelné **schůzky** a hodnocení.
 - Zapojení rodičů do aktivit týmu.
 - Doporučení pro domácí přípravu:
 - Inline bruslení, rovnováha, **posilování core** a protahování.
-

7. Roční tréninkový cyklus

- **Září-Říjen:** Adaptace na led, základní bruslení.
 - **Listopad-Prosinec:** Práce s pukem, první herní situace.
 - **Leden-Únor:** Zdokonalování techniky.
 - **Březen-Duben:** Týmové hry a závěrečné hodnocení.
 - **Květen-Srpen:** Všeobecná letní příprava (inline, kempy).
-

Klíčové zaměření metodiky:

1. **Radost z pohybu** a hry jako základ tréninku.
2. Postupný rozvoj dovedností dle individuální úrovně.
3. **Všestrannost** pohybu a zaměření na týmový duch.
4. Zapojení rodičů a komunitní spolupráce.



Funded by
the European Union

5. Strukturovaný, plánovaný trénink zaměřený na **dlouhodobý růst**.
-

Dokument podrobně popisuje tréninkový systém pro přípravku HC Orli Uničov, se zaměřením na dětskou radost, herní formu, motivaci a všestranný pohybový rozvoj mladých hokejistů.



Metodika hokeje – 4. třída

1. Hlavní cíle přípravy 4. třídy

- Rozvoj **techniky bruslení**, střelby a práce s pukem.
 - Zlepšení fyzické kondice, obratnosti a rychlosti.
 - Posílení **týmové spolupráce** a základních herních principů.
 - Udržení pozitivní motivace a radosti z tréninku.
 - Mentální příprava: soustředění, zvládání emocí a budování týmového ducha.
-

2. Roční tréninkový cyklus

Rozděleno do 3 fází:

1. **Letní příprava** (květen–srpen):
 - **Frekvence:** 3–4x týdně.
 - **Obsah:** kondiční trénink, hry mimo led, technika s hokejkou a míčkem.
 - Zaměření na všestranný rozvoj (běh, plavání, posilování s vlastní vahou).
 2. **Hlavní sezona** (září–březen):
 - **Frekvence:** 4–5x týdně včetně zápasů.
 - **Obsah:**
 - **Bruslení:** technika, rychlost, změny směru.
 - **Ovládání puku:** dribling, nahrávky, základní kombinace.
 - **Střelba:** přesnost a zakončení v pohybu.
 - Herní situace: 2 na 1, 3 na 2, poziční hra.
 - Mentální příprava a týmová spolupráce.
 3. **Hodnotící období** (duben):
 - **Regenerace** a analýza sezony.
 - Individuální hodnocení hráčů a stanovení cílů na další sezónu.
 - Doporučení na volnočasové aktivity (plavání, atletika).
-

3. Metodika tréninku

- **Forma tréninku:** krátké bloky (5–15 minut), dynamické cvičení zaměřené na všestranný pohyb.
- **Hravá forma:** hry na ledě, střelecké soutěže a mini-zápasy.
- **Využití pomůcek:** míčky, kužely, balanční podložky.



- **Důraz na týmovou spolupráci** a komunikaci.
 - **Pozitivní atmosféra:** motivace, podpora hráčů, práce s chybami jako přirozenou součástí učení.
-

4. Role trenéra a komunikace s rodiči

- Trenér je vzorem a podporou, měl by být **trpělivý a motivující**.
 - Pravidelná **komunikace s rodiči** o vývoji hráčů, zpětná vazba a plánování sezóny.
-

5. Příklady cvičení a her

1. **Honička s pukem:**
 - Rozvoj bruslení a ovládání puku.
 2. **Střelecká soutěž:**
 - Zlepšení přesnosti a rychlosti zakončení.
 3. **Nahrávací hra "Přesnost":**
 - Technika nahrávek na cíl.
 4. **Mini-zápasy:**
 - Praktický rozvoj týmové spolupráce a herních situací.
-

Shrnutí klíčových bodů:

- **Hravý a dynamický trénink** zaměřený na radost z pohybu.
- Všestranný rozvoj hráčů s důrazem na techniku, týmovou práci a fyzickou připravenost.
- Trenérská role klade důraz na **pozitivní motivaci** a trpělivý přístup.
- Zapojení **her a soutěží** pro efektivní učení dětí v tomto věku.

Tento dokument poskytuje podrobný **plán celoroční přípravy** hokejistů 4. třídy se zaměřením na dovednosti, všestranný pohybový rozvoj a mentální stránku hry.



Metodika hokeje – mladší žáci

1. Celoroční makrocykly

- **Přípravné období (off-season):**
 - **Cíl:** Regenerace, rozvoj základní kondice (síla, flexibilita, vytrvalost).
 - **Aktivita:** Off-ice tréninky (běh, agility), technika hole mimo led.
 - **Doba trvání:** 8–12 týdnů.
 - **Předsezónní období:**
 - Intenzivní on-ice trénink a přípravné zápasy.
 - **Zaměření:** Specifické dovednosti – bruslení, taktika a zápasová kondice.
 - **Soutěžní období (in-season):**
 - **Doba trvání:** 6–8 měsíců.
 - **Zaměření:** Udržení kondice, herní situace a týmová spolupráce.
 - **Aktivita:** Pravidelné tréninky na ledě, taktické dovednosti.
 - **Přechodné období (post-season):**
 - **Cíl:** Aktivní odpočinek, regenerace a analýza sezony.
 - **Doba trvání:** 4–6 týdnů.
 - Aktivita zahrnují **lehké tréninky** a plánování budoucího vývoje.
-

2. Role trenéra

- **Hlavní role trenéra:**
 - Vedení a motivace hráčů.
 - Komunikace a zpětná vazba.
 - Mentální příprava: zvládání stresu, budování sebedůvěry.
 - Rozvoj **individuálních dovedností** a týmové spolupráce.
 - Budování pozitivní týmové kultury.
-

3. Komunikace s rodiči

- Pravidelná a otevřená **komunikace** o vývoji hráčů.
- Organizace **workshopů** a vzdělávání rodičů.
- Nastavení **reálných očekávání:** důraz na radost z hry.
- Aktivní **zapojení rodičů** do týmu (dobrovolnické akce).



- Podpora pozitivní atmosféry a týmového ducha.
-

4. Budování týmovosti a soutěživosti

- Kombinace **týmových cvičení a soutěžních prvků**.
 - Stanovení **osobních a týmových cílů**.
 - **Motivace a uznání** úspěchů (individuálních i týmových).
 - Řešení konfliktů konstruktivně.
 - **Teambuildingové aktivity** mimo led pro podporu soudržnosti.
-

5. Příklady tréninku

Trénink na suchu:

1. **Kondiční cvičení:**
 - Intervalový trénink, kruhový trénink, schody.
2. **Silová cvičení:**
 - Kliky, dřepy, výpady, posilování core.
3. **Koordinační cvičení:**
 - Agility žebřík, balanční cvičení.
4. **Specifická hokejová cvičení:**
 - Dribling s míčkem, imitace bruslení, střelba bez puku.

Trénink na ledě:

1. **Základní bruslařské dovednosti:** rovnováha, obraty, zrychlení, brzdění.
 2. **Herní dovednosti:** přihrávky, střelba, práce s pukem.
 3. **Týmová spolupráce:** pohyb bez puku, komunikace.
 4. **Herní simulace a mini-zápasy:** aplikace dovedností v reálných situacích.
 5. **Protahování:** statické cvičení na závěr tréninku.
-

Shrnutí klíčových bodů:

- Důraz na **celoroční plánování tréninku** s rozdělením do makrocyklů.
- Trenér má zásadní roli v **motivaci, komunikaci a individuálním rozvoji** hráčů.
- Efektivní **spolupráce s rodiči** podporuje pozitivní prostředí.
- **Hravý a soutěživý trénink** je klíčem k motivaci a rozvoji dovedností.
- Tréninky kombinují **fyzickou připravenost**, herní dovednosti a týmovou spolupráci.



Funded by
the European Union

Tento dokument představuje komplexní metodiku pro kategorii **mladších žáků (MŽ)**, kladoucí důraz na všestranný pohybový rozvoj, pozitivní atmosféru a systematický růst hráčů



Metodika hokeje – starší žáci

1. Celoroční makrocykly

- **Přípravné období (květen–srpen):**
 - Rozvoj **kondice, síly, obratnosti a základních dovedností**.
 - Mimolední aktivity: běh, cyklistika, plavání, posilování, hry na koordinaci.
 - **Předsezónní období (srpen–září):**
 - Intenzivní trénink na ledě: **herní situace, taktika** a specifické dovednosti (střelba, bruslení, přihrávky).
 - **Soutěžní období (září–březen/duben):**
 - Udržení výkonu, zaměření na **taktiku a speciální situace** (přesilovky, oslabení).
 - Mentální příprava pro zápasy.
 - **Přechodné období (duben–květen):**
 - **Regenerace a odpočinek** po sezóně.
 - Lehké aktivity a analýza sezony.
-

2. Role trenéra

- **Motivace a vedení hráčů** k překonání výzev.
 - **Komunikace:** Jasně sdělení pokynů a zpětné vazby.
 - Rozvoj **herních strategií a individuálních dovedností**.
 - **Mentální příprava** hráčů na zvládání tlaku.
 - Vytváření **týmové kultury:** respekt, spolupráce a společné cíle.
 - Pomoc hráčům překonávat neúspěchy a chybovat konstruktivně.
-

3. Komunikace s rodiči

- Transparentní a **pravidelná komunikace** o tréninkových plánech a cílech.
 - Zapojení rodičů do podpory dětí a vytváření **pozitivního prostředí**.
 - Vzdělávání rodičů o vyvážení mezi sportem, školou a životním stylem.
 - Rychlé a efektivní řešení případných **konfliktů** a obav.
-

4. Budování týmovosti a soutěživosti

- **Teambuildingové aktivity:** mimolední hry, společné akce.



- Jasně **role v týmu** a individuální i týmové cíle.
 - **Zdravá soutěživost**: interní turnaje, ocenění úspěchů.
 - Podpora **komunikace a důvěry** mezi hráči.
 - Rozvoj **psychické odolnosti** a schopnosti zvládat tlak.
-

5. Příklady tréninku

Trénink na suchu:

1. **Rozcvička**: dynamický strečink, běh, aktivace svalů.
2. **Kondiční trénink**:
 - Intervalové běhy, výběhy do schodů, švihadlo.
3. **Silová cvičení**:
 - Dřepy, výpady, kliky, plank na posílení jádra.
4. **Rychlost a agilita**:
 - Slalom mezi kužely, agilita žebřík, starty ze statické pozice.
5. **Regenerace**:
 - Strečink, jóga, relaxace.

Trénink na ledě:

1. **Bruslení**: rychlost, obratnost a základní techniky.
 2. **Práce s pukem**: vedení puku, střelba na branku, souboje 1 na 1.
 3. **Týmové cvičení**:
 - Přesilovky, oslabení, poziční hra.
 4. **Obranné dovednosti**: blokování střel, obrana před brankou.
 5. **Herní strategie**:
 - Simulace herních situací, komunikace na ledě.
-

Shrnutí hlavních bodů:

- Dokument nabízí systematický **celoroční tréninkový plán** pro starší žáky (13–15 let).
- Důraz je kladen na **kombinaci fyzického, technického a mentálního rozvoje**.
- Trenér hraje klíčovou roli v motivaci, komunikaci a budování pozitivního týmového prostředí.
- Tréninky kombinují **zábavu, soutěživost a všestranný rozvoj** na suchu i na ledě.



Funded by
the European Union

Tento dokument poskytuje komplexní metodiku pro **systematický růst** hráčů kategorie starších žáků (SŽ), zaměřenou na fyzické schopnosti, týmovou spolupráci a psychickou odolnost