



**„PLAYER DEVELOPMENT“**  
**HRÁČSKY ROZVOJ**



**Filozofiou nášho klubu je individuálne rozvíjať každého hráča, náš klub ponúka každému hráčovi v našom klube možnosť trénovať navyše, nad rámec tímových tréningov.**

### **ŽIACKE KATEGÓRIE** (5.-8.ročník)

Každý hráč žiackej kategórie si môže vybrať na základe svojej potreby, v čom sa chce zdokonaľovať. Stačí, aby sa zapísal na vy-písané individuálne tréningy. Základným princípom je záujem hráča, dobrovoľnosť.

### **Tréneri zručností:**

Martin Baran – skating (korčuľovanie), stickhandling (zručnosti s hokejkou)

Peter Kopecký – agility skating, stickhandling, deking (kľučkovanie), fading (klamanie na ľade)

Rudolf Macko – shooting (strelba)

Roman Straka – tréner zručností útočník , obranca

Robo Somorovský - tréner zručností útočník , obranca

### **INDIVIDUÁLNY TRÉNING ÚTOČNÍKOV – DETAIL HRY:**

#### **Korčuľovanie:**

Korčuliarske prechody (plynulosť, zrýchlenie po prechode, 2-4 zmeny plynule za sebou)

Korčuľovanie vpred, vzad s odrazom do strany

Prešľapovanie (silový odraz do strany)

Štart ( prvé 4 kroky noža korčule kolmo na smer jazdy)

Široká bogna/transition

Pribrzdená bogna s akceleráciou

Laterálna zmena smeru/dvojoporové korčuľovanie

Pribrzdená laterálna zmena smeru na jednej (vonkajšej) korčuli (Elias Petterson) so zrýchleným prešľapovaním

Pribrzdená zvrtná bogna na jednej (vonkajšej) korčuli (Elias Petterson) so zrýchleným prešľapovaním

Klamný pohyb korčuľami do protismeru (korčule paralelne)

Klamná brzda so zmenou smeru do protipohybu (zrýchlenie)

Polmesiac so zrýchlením

#### **Stickhandling :**

Kľučka do forhendu s klamaním (rozsah pohybu)

Kľučka do forhendu, do strany so stiahnutím puku k vnútornej korčuli

Kľučka do bekhendu so stiahnutím pod telom (rozsah pohybu)

Kľučka do forhendu s naznačením golfového úderu

Vedenie puku na bekhendovej strane (ruky od tela, váha na vnútornej nohe)



Vedenie puku na forhendovej strane a pred sebou (ruky od tela)  
Zrýchlenie po bekhendovej/forhendovej kľučke prešľapovaním  
Sťahovačka bekhendom  
Vedenie puku bekhendom po jazde vzad  
Sťahovačka pri polmesiaci  
Spinorama tesne okolo protihráča  
Vedenie puku jednou rukou

## **INDIVIDUÁLNE TRÉNINGY**

plánujeme rozšíriť o:

1. Tréning kondičnej prípravy (rýchlosť, dynamika, kompenzačné cvičenia)
2. Raz do týždňa úpolový šport (karate, zápasenie, džudo)

## **RYBNÍK**

Náš klub ponúka hráčom všetkých kategórií dobrovoľný tréning „RYBNÍK“. Ide o dobrovoľný tréning bez akýchkoľvek inštrukcií, kde si každý hráč môže trénovať podľa svojej potreby to, čo mu nejde, čo potrebuje dopilovať.

Podmienky vstupu na RYBNÍK:

Korčule  
Holenné a laktové chrániče  
Rukavice  
Prilba

### **Základné pravidlá návštevy RYBNÍKA:**

Zákaz strieľania príklepov a golfákov  
Trpezlivosť, ústretovosť voči ostatným hráčom, tolerancia



## **HOKEJOVÁ AKADÉMIA HK GLADIATORS**

(kadeti, dorost, juniori)

Obdobie od 15 do 20 rokov je pre každého hráča kľúčové, ako nárastom intenzity tréningov, tak aj objemu tréningov. Hráči kategórií kadeti až juniori musia okrem tímového tréningu pracovať na zdokonaľovaní zručností, trénovať detaily hry, zafixovať si spoluprácu vo dvojiciach a trojiciach. Neodmysliteľnou súčasťou je pravidelný kondičný tréning, kompenzačný tréning a regenerácia.

V rámci nášho Klubu sme vytvorili tím trénerov, ktorí sú špecialisti na jednotlivé zručnosti. Tréneri budú celoročne pracovať na detailoch hry a cielene odstraňovať nedostatky jednotlivých hráčov.

### **TÍM ROZVOJA INDIVIDUÁLNYCH ČINNOSTÍ:**

Martin Baran – skating (korčuľovanie), stickhandling (práca s hokejkou)

Peter Kopecký – agility skating, stickhandling, deking (kľúčkovanie), fading (klamanie na ľade)

Rudolf Macko – shooting (strelba)

Roman Straka – tréner zručností útočník, obranca

Robo Somorovský – tréner zručností útočník, obranca

Miroslav Cibulka a kondiční tréneri – kondičný tréning



## INDIVIDUÁLNY TRÉNING ÚTOČNÍKOV:

### **Korčuľovanie:**

Široká bogna/transition

Pribrzdená bogna s akceleráciou

Laterálna zmena smeru/dvojoporové korčuľovanie

Pribrzdená laterálna zmena smeru na jednej (vonkajšej) korčuli (Elias Petterson) so zrýchleným prešľapovaním

Pribrzdená zvratná bogna na jednej (vnútornej) korčuli (Elias Petterson) so zrýchleným prešľapovaním

Klamný pohyb korčuľami do protismeru (korčule paralelne)

Klamná brzda so zmenou smeru do protipohybu (zrýchlenie)

Polmesiac so zrýchlením

Korčuľovanie vpred s odrazom do strany

### **Práca s hokejkou – stickhandling:**

Vedenie puku /Uvoľnené ruky pred telom

Kľučka do forhendu a bekhendu s rozsahom (prenos váhy z jednej na druhú dolnú končatinu)

Bekhendová sťahovačka pod telom

Forhendová sťahovačka pod telom

Kľučka do forhendu po stiahnutí ku korčuli/ štart laterálne

Kľučka do forhendu vedenie puku za sebou

Krytie a vedenie puku popri mantineli

### **Strel'ba:**

Strel'ba po laterálnom pohybe puku (sťahovačka i pohyb do forhendu)

Strel'ba z čelného postavenia z vnútornej, vonkajšej i oboch končatín

Strel'ba do protipohybu po spracovaní na bekhend

Strel'ba po odraze zblízka (hore)

Strel'ba po naznačení (naznačenie golfom, príklepom)

Strel'ba z otočky (spinorama)

### **Detaily hry:**

Vykorčuľovanie od mantinelu po klamlivom manévri

Krytie puku/ vykorčuľovanie od mantinelu

Uvoľnenie od protihráča, prijatie prihrávky a zakončenie v priestore pred brámkou

Laterálny pohyb v slote, prijatie puku na bekhend, zakončenie

Odobranie puku od mantinelu, vykorčuľovanie a strel'ba

Tečovanie

Riešenie situácie na modrej čiare

## INDIVIDUÁLNY TRÉNING PRE OBRANCOV

### **Korčuľovanie:**

- Dvojoporové korčuľovanie vpred a vzad
- Korčuľarske prechody z jazdy vpred do jazdy vzad (široké postavenie/ plynulosť/zrýchlenie po zmene smeru)
- Široká "transition bogna"
- Laterálna zmena smeru
- Pohyb na modrej čiare v polobratoch, bez prešľapovania, čelom do hry
- Zrýchlenie a výjazd v útočnom pásme od mantinelu prešľapovaním

### **Hra s pukom:**

- Založenie rýchlym vyťahnutím spoza brány na os ihriska
- Založenie pod tlakom s klamaním dolných končatín
- Spolupráca, prihrávka D-D za vlastnou brámkou s klamaním
- Transition/ otočenie hry v súperovom pásme (prechod z obrany do útoku v útočnom pásme a naopak)
- Spolupráca D-D v útočnom pásme
- Aktívne zapojenie obrancu do akcie po prihrávke

### **Hra s pukom na útočnej modrej čiare:**

- Rýchla strela zápästím z jazdy po 3 krokoch od mantinelu
- Strela po pohybe a naznačení, ľavák z ľavej strany, pohyb na stred, naznačenie strely, stiahnutie puku bekhendom, pohyb na stred, strela zápästím, pravák naopak
- Vytiahnutie puku na os pri presilovke, štartom od mantinelu a jazda vpred, pretočenie sa na os ihriska do čelného postavenia
- Pozdĺžna prihrávka na bekhend, protipohyb na stred, strela
- Spolupráca D-D na modrej čiare, strela z pohybu na forhendovú stranu, alebo do protipohybu
- nakorčuľovanie (uvolnenie sa) od modrej čiary/ zakončenie zo slotu
- Strel'ba z prvej



Kryt  
Vyk  
antinelu





## TRÉNING KATEGÓRIE KADETI :

### Pondelok

Individuálna regenerácia /plaváreň, sauna, vírivka, masáž, kompenzačné cvičenia, rehabilitácia

### Utorok

Doobedňajší cyklus

7:30-8:30 Ľad, power-skating, herné činnosti jednotlivca (hráči Akadémie, ind.plán)

Popoludňajší cyklus

14:30-15:30 Off ice tréning: rozvoj rýchlosti, frekvenčnej, akceleračnej, zmeny smerov

15:45-16:45 Ľad: Korčuľovanie (silové- technika, herné činnosti jednotlivca)

### Streda

Doobedňajší cyklus

6:00-7:00 Ľad: herné činnosti jednotlivca, prípravné hry

Popoludňajší cyklus

14:30-15:30 Off ice tréning: gymnastika, sila posilňovanie vršku, úpolové cviky

15:45-16:45 Ľad: Delený tréning obrana/útok (herné činnosti jednotlivca), herné kombinácie súčinnosť dvojíc, trojíc, prípravné a modelované hry v rámci zamerania tréningu

### Štvrtok

Popoludňajší cyklus

14:45 – 15:45 Posilňovňa (sila dolné končatiny, odrazová sila)

16:00-17:00 Ľad: herné kombinácie v útočnej aj obrannej fáze hry, rovnovážne a nerovnovážne stavy. Hra voľná - riadená

17:15 – 17:35 Aktívna regenerácia beh, bicykel, strečing

### Piatok

Popoludňajší cyklus

14:45 – 15:45 Ľad: tonizačný tréning, súčinnosti formácií, založenie – prechod -zakončenie

16:00-16:30 Posilňovňa: všeobecná sila

16:45-17:05 Teória a príprava na zápas

17:10 – 17:30 Aktívna regenerácia beh, bicykel, strečing

**Sobota** – zápas

**Nedeľa** - zápas



## TRÉNING KATEGÓRIE DORAST:

V hlavnej sezóne sa zameriavame na rozvoj herných činností jednotlivca. K tomuto zámeru slúžia predovšetkým tréningy v utorok a stredu. Tréning v stredu je navyše delený na obrancov a útočníkov, kde sa zameriavame na špecializáciu týchto postov. Počas ranných tréningov sú hráči rozdelení do malých skupín, kde pracujeme s hráčmi na doladení detailov podľa vytýčenej témy.

Tréning vo štvrtok a piatok je orientovaný na herné kombinácie s prípravou na víkendové zápasy. Hráči pracujú ešte cez týždeň trikrát s kondičnými trénermi, kde sú tréningy celoročne zamerané na silu, hrubú ale aj dynamickú. Týždenná príprava je spojená aj s regeneráciou a kompenzačnými cvičeniami podľa potreby. Hráči majú možnosť po každom tréningu pracovať s rolermi v rozcvičovni a každú stredu majú masáže so saunou a vírivkou. Okrem organizovaného programu majú hráči možnosť vo svojom voľnom čase využívať všetky tréningové priestory pre individuálne zdokonaľovanie sa.

### **Pondelok**

16:00-17:00 Posilňovňa, svalová hypertrofia

### **Utorok**

Doobedňajší cyklus

7:15-8:15 Ľad: power-skating, herné činnosti jednotlivca

Popoludňajší cyklus

17:00-18:00 Posilňovňa: maximálna sila

16:00-17:00 Ľad: reťazce herných činností, súčinnosti v obrannej fáze hry, súčinnosti v útočnej fáze hry na malom priestore

17:15 – 18:15 Aktívna regenerácia

### **Streda**

Doobedňajší cyklus

7:15-8:15 Ľad, herné činnosti jednotlivca, streľba

Popoludňajší cyklus

17:15-18:15 Regenerácia, masáže, sauna, kompenzačné cvičenia

16:00-17:00 Ľad: prechody z útočnej fázy hry do obrannej fázy hry v rámci herných činností jednotlivca a skupín hráčov. Prípravné a modelované hry v rámci zameranie tréningu

## Štvrtok

Popoludňajší cyklus

17:15 – 18:15 Posilňovňa: rýchlostno-silové schopnosti prostriedkami vzpieračských cvičení

15:00-15:30 Teoretická príprava - video rozbor vlastnej hry

16:00-17:00 Ľad: súčinnosti skupín v útočnej fáze hry, súčinnosti skupín v obrannej fáze hry. Vlastná a modelovaná hra.

18:15 – 18:45 Aktívna regenerácia

## Piatok

Popoludňajší cyklus

15:00 – 16:30 Aktivácia, tonizácia

16:00-17:00 Ľad: súčinnosti skupín v útočnej fáze hry, presilová a oslabová hra.

17:15 – 18:15 Aktívna regenerácia

**Sobota** – zápas

**Nedeľa** - zápas

## TRÉNING KATEGÓRIE JUNIORI:

### Pondelok

18:00-19:00 Posilňovňa: svalová hypertrofia

### Utorok

Doobedňajší cyklus

7:45-8:45 Ľad, power-skating, herné činnosti jednotlivca

Popoludňajší cyklus

17:00-18:00 Posilňovňa: maximálna sila

18:30-19:30 Ľad: reťazce herných činností, súčinnosti v obrannej fáze hry, súčinnosti v útočnej fáze hry na malom priestore

19:45 – 20:15 Aktívna regenerácia

### Streda

Doobedňajší cyklus

7:45-8:45 Ľad, herné činnosti jednotlivca

Popoludňajší cyklus

17:00-18:00 Posilňovňa: silová vytrvalosť, kompenzačné cvičenia

18:30-19:30 Ľad: prechody z útočnej fáze hry do obrannej fáze hry v rámci herných činnosti jednotlivca a skupín hráčov. Prípravné a modelované hry v rámci zameranie tréningu

19:45-20:45 Pasívna regenerácia zahŕňajúca masáže, saunu

## **Štvrtok**

Popoludňajší cyklus

15:30 – 16:25 Posilňovňa: rýchlostno-silové schopnosti prostriedkami vzpieračských cvičení

16:30-16:50 Teoretická príprava - video rozbor vlastnej hry,

17:15-18:15 Ľad: súčinnosti skupín v útočnej fáze hry, súčinnosti skupín v obrannej fáze hry. Vlastná a modelovaná hra.

18:30 – 19:00 Aktívna regenerácia

## **Piatok**

Popoludňajší cyklus

15:45 – 16:15 Aktivácia, tonizácia

16:20-16:35 Teoretická príprava – video rozbor v rámci prípravy na súpera

17:15-18:15 Ľad: súčinnosti skupín v útočnej fáze hry, presilová a oslabová hra

18:30 – 19:00 Aktívna regenerácia

**Sobota** – zápas

**Nedeľa** - zápas

