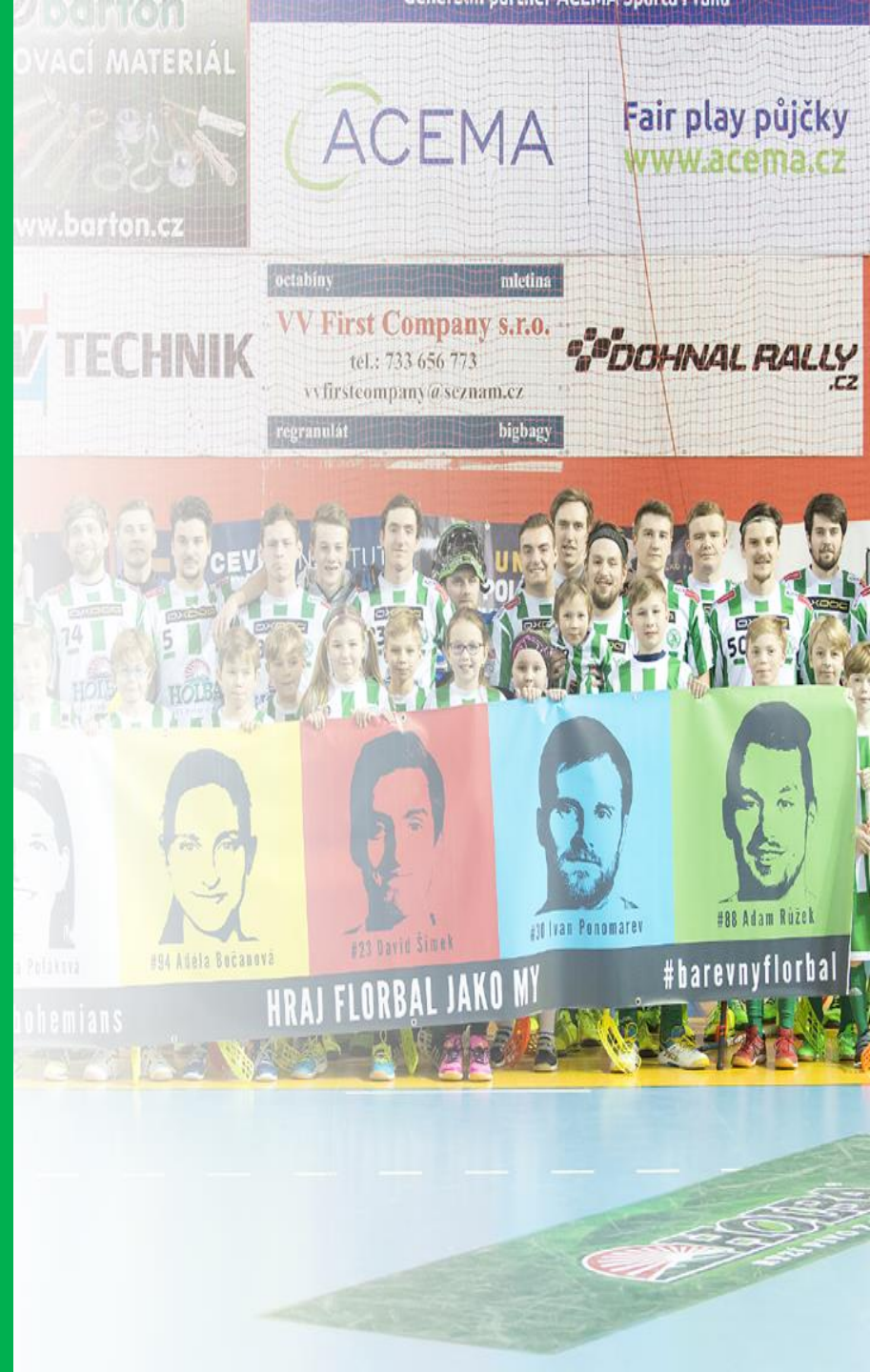


# DLOUHODOBÝ TRÉNINK MLÁDEŽE

Aktivní rodiče

Děkanka, 15. 12. 2017

Michal Vojáček



# OBSAH

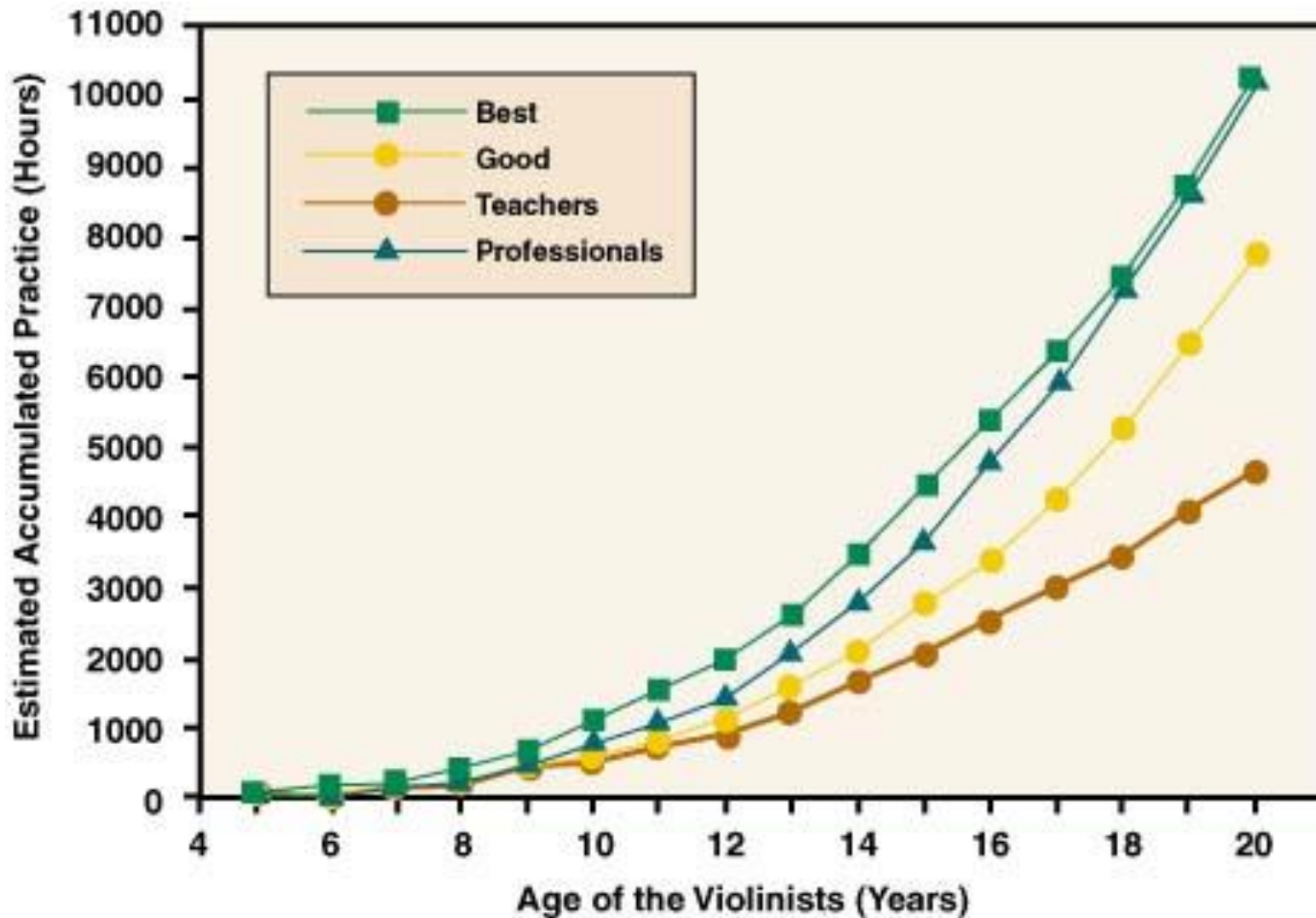
1. Pravidlo 10 000 hodin
2. Raná vs. pozdní specializace
3. Parametry florbalového výkonu
4. Senzitivní období
5. Biologický vs. kalendářní věk
6. Metodická řada dovedností
7. Pyramida rozvoje hráče
8. Děti a taktika
9. Pozvánka na utkání žen



# PRAVIDLO 10 000 HODIN

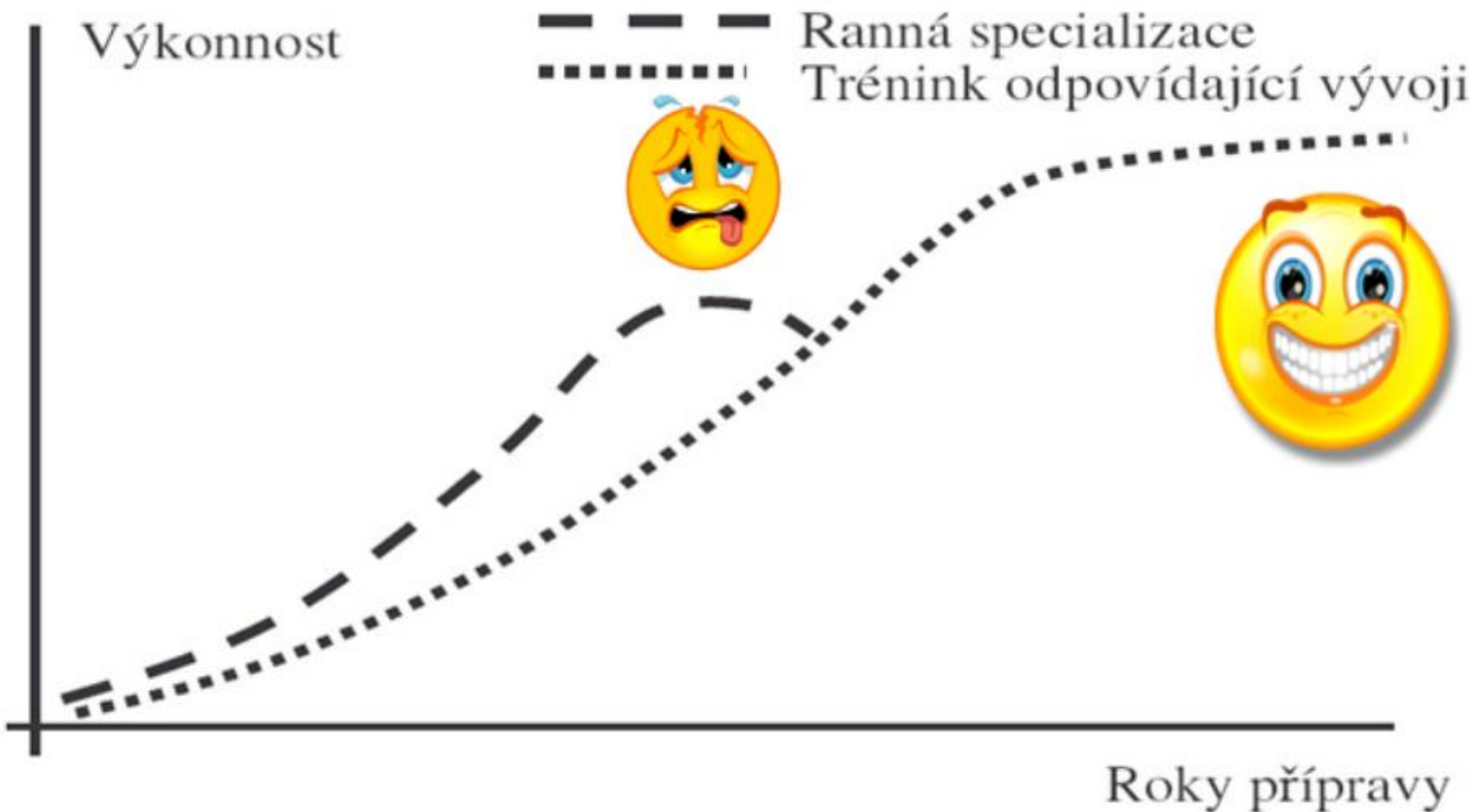


- [Video](#)





# RANÁ VS. POZDNÍ SPECIALIZACE



# JAK MOC TRÉNOVAT JEN FLORBAL?





# PROFIL HRÁČKY V UTKÁNÍ

- Celková uběhnutá vzdálenost za utkání?
  - 4 000 - 4 400 m
- Celková vzdálenost za střídání?
  - 200 m
- Akcelerace v utkání?
  - 370 x
- Decelerace v utkání?
  - 320 x
- Počet a délka sprintů za střídání?
  - 3 - 6 x 8 m
- Počet rozhodnutí za střídání?
  - 10 x



# SENZITIVNÍ OBDOBÍ

- **Rychlostní schopnosti**  
7 až 9 a poté 13 až 16 let u chlapců  
6 až 8 a poté 11 až 13 let u dívek
- **Silové schopnosti**  
Začíná ve 12 letech u dívek a v 15 u chlapců
- **Flexibilita**  
6 až 10 u chlapců i dívek
- **Zlatý věk motoriky – učení se novým dovednostem**  
9 až 12 let u chlapců  
8 až 11 let u dívek
- **Vytrvalostní schopnosti**  
Aerobní vytrvalost stále  
Anaerobní až cca v 13 letech u dívek a 14 letech u chlapců

# BIOLOGICKÝ VĚK



- Děti rostou a vyvíjejí se různě





# NHL – MĚSÍC NAROZENÍ



Rk	Month	Players	GP	G	A	P	PIM	PPG	SHG	GWG
1	February	728	186 838	33 400	50 627	84 027	154 310	8119	1011	4677
2	January	794	196 422	31 349	50 762	82 111	170 724	7189	976	4593
3	July	632	168 284	30 097	50 259	80 356	130 751	7312	979	4441
4	March	747	187 627	29 194	49 935	79 129	155 889	6750	1076	3984
5	June	613	170 346	28 095	46 480	74 575	146 429	6728	932	4022
6	October	564	156 776	28 073	44 408	72 481	122 361	6660	892	3857
7	September	584	152 982	27 629	43 376	71 005	120 585	6449	742	3930
8	April	727	172 926	25 961	44 719	70 680	147 884	6089	824	3624
9	May	700	167 701	26 804	43 019	69 823	136 719	5889	897	3691
10	December	505	148 576	26 062	42 867	68 929	117 372	5805	943	3811
11	August	545	143 772	25 064	41 751	66 815	114 952	6094	789	3457
12	November	501	130 456	20 592	32 776	53 368	105 044	4372	556	3005

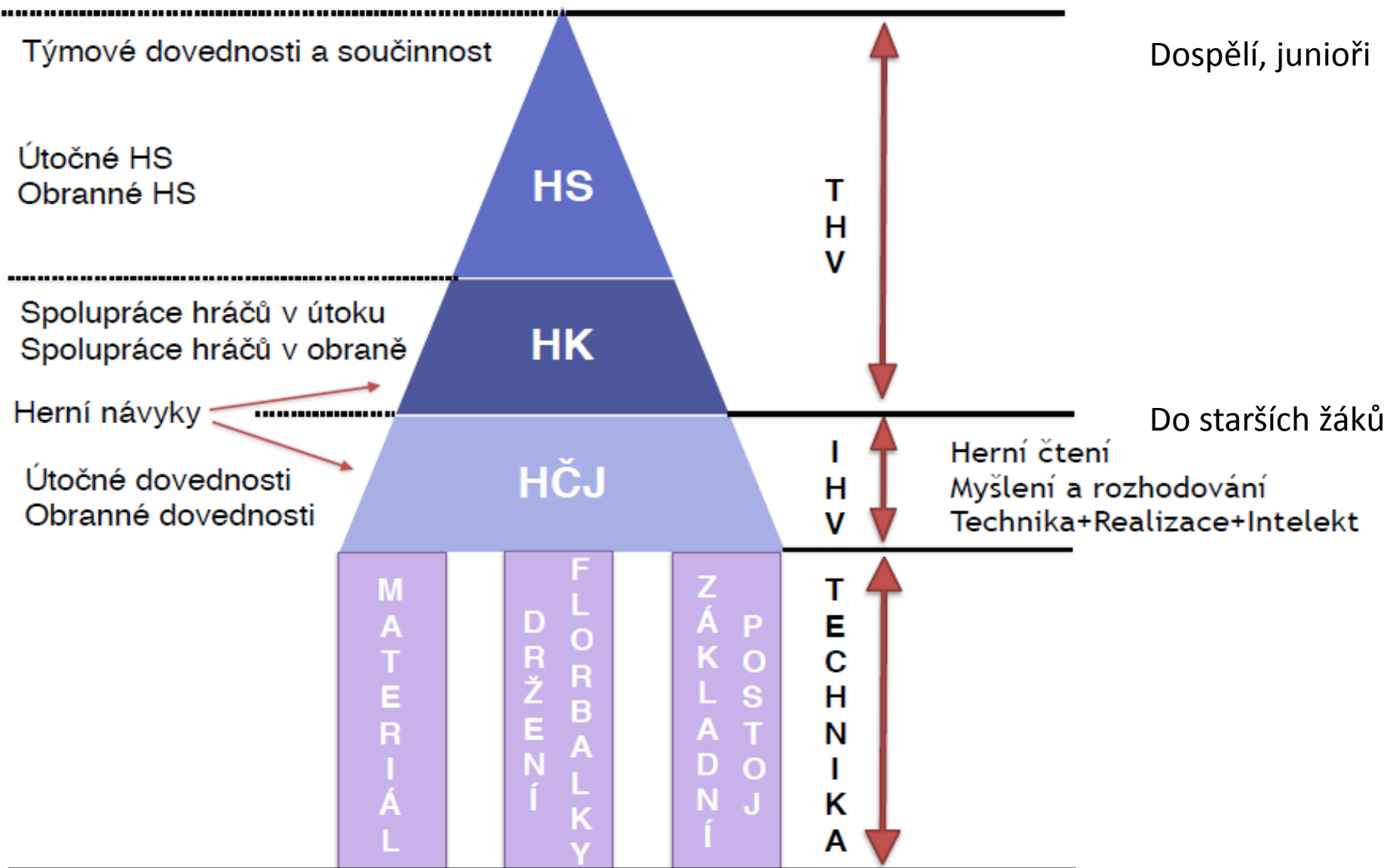
# METODIKA HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE



1. Základní postoj a držení hole
2. Driblink / Kontrola míčku
3. Vedení míčku
4. Uvolnění s míčkem (klička, otočka, prohození)
5. Přihrávka a zpracování míčku
6. Uvolnění hráče bez míčku
7. Střelba
8. Clonění, dorážení, tečování



# PYRAMIDA ROZVOJE HRÁČE



# TAKTIKA



- Jak se má hráčka rozhodovat v utkání?
  1. Rozhodují se sama
  2. Rozhodují se rychle
  3. Rozhodují se správně
- Je důležité umět spojovat techniku s taktikou
- [Video – 15 000 pádů](#)



# DĚKUJI ZA POZORNOST

- Dlouhodobý rozvoj sportovce – Kanadský sport pro život: LTAD - Long term athlete development
  - <https://publi.cz/books/17/Cover.html>
- FbŠ Bohemians
  - [www.fbsbohemiains.cz](http://www.fbsbohemiains.cz)

