

Školení zisku licence B

Body pro přípravu

metodika@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



Informace k příštímu semináři

Sumární info:

- ✓ natočení videa z TJ své kategorie, ve které je trenér hlavním trenérem a vede TJ (zaměření TJ na hokejbalovou specializaci nikoliv kondiční nebo pohybovou přípravu) – **TJ zakreslit do XPS**,
- ✓ předložení návrhu ročního tréninkového cyklu trenérem zvolené věkové kategorie pro sezónu 2019/2020,
- ✓ předložení návrhu tematické práce o rozsahu 5000 znaků s mezerami včetně 8 cvičení nebo fotografií dané činnosti (**cvičení zakreslit do XPS**),
- ✓ předložení 5 základních myšlenek jedné z odborných publikací ČOV.



Volba témat práce

Tematické práce:

Uvolňování hráče bez míčku

Transition v kategoriích U13 a níže

Zdvojování v hokejbale

Nácvik střelby pod tlakem (význam, role v tréninkovém procesu atd.)

Stavba TJ v hokejbale (včetně příkladů)

Rovnovážné herní situace

Zajišťování v hokejbale

Obrana a krytí prostoru

Obsazování hráče bez míčku

Blokování a chytání střel

Clonění, dorážení a tečování

Systémy kombinované obrany

Rychlý útok a protiútok

Rozvoj specifík hry obránců

Jak vychovat středního útočníka

metodika@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



Volba témat práce

Studijní texty:

Efektivita střelby dle techniky provedení v TJ a utkání

Efektivita využití času TJ

Efektivita přihrávky dle techniky provedení v TJ a utkání

Ideální tréninkové zatížení v hokejbale

Děkuji za pozornost

metodika@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb

