

7. a 6. ŠHT – Krátka informácia o letnej príprave

V sezóne 2014/2015 začal družstvá 7. a 6. ŠHT trénovať nový tréner Ján Novák. Táto sezóna začala prípravným obdobím, ktoré trvá od 1.5.2014 do 30.6.2014.

V prvých týždňoch športovej prípravy sa zameriame na rozvoj všeobecnej telesnej pripravenosti a prípravy organizmu hráčov. V ďalších týždňoch prípravy sa zameriame na rozvoj rýchlosti, vytrvalosti, obratnosti (tu sa zameriavame aj na gymnastické cvičenia), na rozvoj sily vlastnou váhou, na šplh na tyči, cviky s plnými loptami a rôzne hry a zároveň sa budeme venovať strečingovým cvičeniam. V prípravnom období využijeme na zabezpečenie tréningového procesu telocvičňu a ihrisko ZŠ Pribinova, posilňovňu na Zimnom štadióne a okolie Zimného štadióna.

V čase od 1.7.2014 do 31.7.2014 budú mať deti voľno. V tomto čase sa budú venovať individuálnemu tréningovému procesu minimálne 3x do týždňa.

Predsúťažné obdobie začne 1.8.2014 a bude trvať do 31.8.2014. Po mesiaci voľna budú žiaci 7. a 6. ŠHT pokračovať v kombinovanej športovej príprave sucho – ľad. Hlavnou náplňou v tomto období bude rozvoj všeobecnej telesnej prípravy na suchu – rýchlosť, obratnosť, vytrvalosť, sila vlastnou váhou, hry a plaváreň. Na ľade sa zameriame najmä na zdokonaľovanie korčuliarskych zručností, hernej činnosti jednotlivca, herných kombinácií a hre. V tomto období chceme odohrať niekoľko priateľských zápasov, prípadne nejaký turnaj.

Budem rád, keď sa tejto prípravy zúčastnia všetci trebišovskí hráči 7. a 6. ŠHT.

Tréner 7. a 6. ŠHT Novák Ján