

## **9. a 8. ŠHT - Krátka informácia o letnej príprave**

Prípravu na sezónu 2014/2015 sme začali prípravným obdobím, ktoré trvá od 5. mája do 30. júna 2014.

Po prípravnom období budú mať hráči zaslúžené voľno, ktoré by mali využiť na aktívny odpočinok. Predsúťažné obdobie by sme mali začať 1. augusta 2014 na zimnom štadióne v Trebišove, ktorého cieľom budú tréningové jednotky na ľade kombinované s tréningovými jednotkami na suchu a prípravné zápasy.

Prípravné obdobie družstiev 9. ŠHT a 8. ŠHT prebieha v domácich podmienkach formou tréningových jednotiek v rámci všeobecnej športovej prípravy. Cieľom prípravného obdobia je rozvoj a zvyšovanie kondičnej a koordinačnej pripravenosti hráčov. V príprave sa zameriavame hlavne na rozvoj pohybových schopností. Z pohybových schopností rozvíjame aerobnú vytrvalosť, akčnú a frekvenčnú rýchlosť, rovnovážnu a kombinovanú koordináciu, vytrvalostnú a rýchlostnú – výbušnú silu pomocou rôznych druhov telesných cvičení na suchu a so športovým náradím a náčiním, pohybových hier a športových hier. Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností vykonávame teoreticky a následne prakticky v procese motorického učenia v podobe herných činností jednotlivca (palicová technika, športová hra). Samozrejme nezabúdame ani na správne držanie tela a regeneráciu, ktoré vykonávame formou strečingových a kompenzačných cvičení. Na absolvovanie mikrocyklov jednotlivých tréningových jednotiek využívame ihrisko a telocvičňu ZŠ Pribinova, posilňovňu na Zimnom štadióne, a okolie Zimného štadióna.

Prípravné obdobie vyvrcholí VMT – všeobecno-motorickými testami slúžiacimi na kontrolu aktuálnej kondičnej a koordinačnej pripravenosti hráčov.

Dvere do hokejových družstiev máme stále otvorené aj pre ďalších nádejných hokejistov a nádejné hokejistky a aj touto cestou by sme ich veľmi radi privítali v našom klube MŠKM Trebišov, kde sa im budú odborne venovať kvalifikovaní tréneri.

Tréner 9. a 8. ŠHT Mihály Martin