Súťažné obdobie november

Kategória: 5 - 7

Termín: 1. 11. 2018 – 30. 11.2018

Počet tréningov : 7 – 13 ľad, 4 suchý

5 – 13 ľad, 4 suchý

Miesto: Zimný štadión Levoča (telocvičňa, ihrisko), Gymnázium Levoča (športová hala)

V mesiaci november sme absolvovali 2 tréningy s trénerkou krasokorčuľovania na zdokonalenie techniky korčuľovania. Cvičenia boli zamerané na nácvik jazdy na hranách zdokonalenie prekladania vpred, vzad. Taktiež sme sa zamerali na cvičenia na zlepšenie rovnováhy statickými aj dynamickými cvičeniami. V pondelky sme pridali cvičenia rýchlostného charakteru. Štvrtky sme sa zamerali na herné činnosti jednotlivca. V cvičeniach sme sa zamerali na streľbu pod tlakom alebo streľbu v rýchlosti v obmedzenom priestore. Samozrejmosťou je nácvik spolupráce viacerých hráčov v útočnej aj obrannej fáze. V piatky na hernom tréningu sme zaradili hry na zdokonalenie streľby, dorážanie a tečovanie puku v predbránkovom priestore v útočnej fáze a preberanie hráčov, obsadzovanie hráčov v obrannej fáze. Suché utorkové tréningy prebiehali podľa plánu (rozvoj sily, vytrvalosti, rýchlosti). Loptové pohybové hry sú zaradené v každej tj na suchu v záverečnej časti.

28. novembra (streda) sme absolvovali špeciálnu diagnostiku telesných disbalancií. Zverencom bola vyšetrovaná kĺbová pohyblivosť rôznych segmentov tela. Následne boli hráčom diagnostikované rovnováhové schopnosti na dynamometrickej platni. Na základe výsledkov bude každému hráčovi (ktorý sa zúčastnil diagnostiky) navrhnutý tréningový plán na odstránenie prípadných telesných disbalancií.

V novembri pokračovala súťaž starších a mladších žiakov. V tomto mesiaci sme nastúpili v 4 stretnutiach.

Výsledky starší žiaci: Košice (0:19 vonku), Prešov (2:12 vonku), Spišská nová Ves (1:15 doma), Košice (2:19 doma)

Výsledky mladší žiaci: Košice (2:9 vonku), Prešov (6:6 vonku), Spišská nová Ves (5:11 doma), Košice (2:17 doma)