**Report november 2018**

**Kategórie:** *3-4. ročník* – Pondelok: 16:15-17:15, Utorok: 16:30-17:30 (telocvičňa) Štvrtok: 16:15-17:15, Piatok: 13:30-14:30, Sobota: 8:45-9:45

*0-2. ročník –* Utorok: 16:15-17:15, Sobota: 7:30-8:30

**Počet tréningov**: 3,4 – 13 TJ, 4 TJ v telocvični 3.ročník – 3 zväzové turnaje v minihokeji, 4.ročník – 2 zväzové turnaje v minihokeji

0-2 – 7 TJ

**Miesto:** Zimný štadión Levoča, telocvičňa na zimnom štadióne, futbalové ihrisko Levoča, telocvičňa gymnázia, strelecký trenažér na zimnom štadióne

Tréningy HP-3,4 boli v mesiaci október zamerané na korčuľovanie a herné činnosti jednotlivca, z dôvodu rozbehnutého súťažného obdobia nám vypadli tréningy v sobotu, ktoré boli zložené z prípravných herných cvičení. Pondelkové korčuliarske tréningy boli zamerané na technickú stránku korčuľovania – nácvik a zdokonaľovanie prekladania vpred a jazdy vzad a jazdy vpred v oblúkoch. Pokračuje spolupráca s trénerkou krasokorčuľovania, kedy kategória 3-4 absolvovala 1 tréning, ktorý bol zameraný na používanie vnútorných a vonkajších hrán korčúľ, nácvik brzdenia vnútornou hranou korčule. Tréningy vo štvrtok boli zamerané na nácvik a zdokonaľovanie HČJ – prihrávanie (v stoji, v pohybe, podľa postavenia hokejky spoluhráča), vedenie puku, streľbu ťahom z pohybu a zaradili sme aj cvičenia zamerané na súboj 1-1. Piatkové tréningy boli zamerané na rozvoj rýchlosti formou súťaži v dvojiciach/družstvách (štarty z rôznych polôh, agility, štart po zastavení, reakčnú rýchlosť) a taktiež herné cvičenia. Hráči kategórie HP3 odohrali 3 zväzové turnaje v minihokeji v Spišskej Novej Vsi, Kežmarku a Sabinove. Pri týchto turnajov dostávajú príležitosť všetci hráči. Kategória HP4 odohrala 2 zväzové turnaje v minihokeji v Bardejove a v Sabinove. Pri kategórii HP4 dostáva v príležitosť v bráne hráč, ktorý sa sám prihlásil, že by chcel byť brankár (absolvuje aj brankárske tréningy a dostáva príležitosť aj na turnajoch). Pri týchto 2 kategóriách pokračujeme vo využívaní streleckého trenažéru v priestoroch nášho klubu. Po absolvovaní TJ na ľade 3 hráči v tejto kategórii absolvujú ešte cvičenia na tomto trenažéri, ktoré sú zamerané na techniku streľby ťahom a presnosť. Táto kategória pred každou TJ absolvuje rozcvičku na suchu, ktorá je zameraná na rozvoj rýchlosti, obratnosti a nacvičovania základných gymnastických prvkov. Kategória 0-2 absolvovala v tomto mesiaci 7 tréningových jednotiek na ľade. Pokračovali sme v nácviku a zdokonaľovaní jazdy vpred v oblúkoch, korčuliarskej abecedy a nadviazali sme aj na predošlí mesiac a pokračovali sme v nácviku v prekladaní vpred a jazdy vzad. Pri tejto najmladšej kategórii sú samozrejmosťou v každej TJ pohybové hry a hokej.