



Příprava mimo led pro ročník narození 2014 a mladší 27.4.2021 – 27.6.2021

Tréninky:

den	kde	od – do	sraz	s sebou
Úterý	Areál Baníku (multi. hřiště)	16:30 – 17:45	16:25	Sport. oblečení, pití, švihadlo, míč / florbalka + míček (bude vždy upřesněno)
Čtvrtek	Areál Baníku (multi. hřiště + střelnice)	16:30 – 17:45	16:25	Sport. oblečení, pití, hokejka, hokej. rukavice
Neděle	Zimní stadión Karlovy Vary (KV aréna – malá hala)	13:30 – 14:30	13:15	Hokejová výstroj, pití (bude šatna se sprchou)

- **První trénink + schůzka s rodiči ve VIP místnosti
úterý 27.4.2021 od 16:30 hodin.**
 - dětičkám stačí sportovní oblečení a pití. Zahrajeme si hry
 - sraz v 16:25 před vrátnicí na Baníku – děti půjdou na hřiště a rodiče na schůzku do VIP místnosti na stadiónu – 1. patro
 - program schůzky – informace k letní přípravě, přihlášky do klubu, registrační průkazy, otázky/odpovědi.

Obsah tréninků:

- rozvíjení pohybových dovedností, koordinace těla, síly, obratnosti a rychlosti
- hraní her a soutěžení
- dobrá nálada a smích ☺

Trenérské obsazení:

Ivan Říha 607 117 448
Jiří Benešovský 777 583 043
Jan Pfister 774 985 670
Jiří Šneberk 602 677 482
Roman Kašpar 728 824 246

riha@hcsokolov.cz

hlavní trenér pro základnu
asistent trenéra pro základnu
asistent trenéra pro základnu
asistent trenéra pro základnu
asistent trenéra pro základnu



Informace k tréninkům:

Sraz na trénink mimo led je vždy **5 minut před** začátkem tréninku na Baníku před vrátnicí s dobrou náladou, sebekázní a s chutí si zatrénovat v kolektivu svých spoluhráčů.

Sraz na led **min. 15 minut před** začátkem tréninku na ledě, aby dětičky byly přichystané včas u ledové plochy. Kdo potřebuje více času na oblékání, tak šatnu budu zajišťovat vždy cca 30 minut před zahájení tréninku na ledě.

Doporučené aktivity k individuálnímu rozvíjení pohybových dovedností:

- jízda na kole
- plavání
- inline bruslení, běh v terénu
- driblování s dřevěnou kuličkou/pukem
- střelba na bránu míčkem/pukem
- hod míčem na koš
- lehké posilování vlastní vahou těla
- skoky přes švihadlo
- skoky/běh v žebříku
- opičí dráhy

V případě neúčasti na tréninku prosíme o včasnou zprávu na WhastApp hlavního trenéra nebo jiného z trenérů.

Pravidla WhatsApp skupiny:

WhatsApp skupina HCB Základna bude založena pro potřebu vedení rychlé, účelné komunikace mezi trenéry a rodiči hráčů HC Baník Sokolov - základna.

- Trenéři v ní budou informovat o důležitém dění v týmu (např. mimořádné změny v časech tréninků, místo a čas srazu na zápas/tréninku, o schůzkách s rodiči apod.)
- Ve skupině trenéři mohou posílat fotky a videa z tréninků týmu na jeho akcích.
- Neslouží k vedení komunikace netýkající se dění kolem týmu. Prosím tedy vyvarovat se zbytečných zpráv (smajlíci, děkování, neúčelné komentování) jsme dospělí.
- Omluvenky na tréninky posílejte do soukromých zpráv hlavního trenéra nebo asistentů.

Děkujeme za respektování.