



PROGRAM
SZKOLENIA SPORTOWEGO DZIECI I MŁODZIEŻY
Klasy I – III SZKOŁY PODSTAWOWEJ
W HOKEJU NA LODZIE

Katowice: luty 2022

PZHHL

Wstęp.....	4
1. PERSPEKTYWICZNE CELE SZKOLENIA SPORTOWEGO I KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO.....	6
1.1.Cele szkolenia na etapie wszechstronnym.....	7
2. Efekty szkolenia po zakończonym etapie wszechstronnym.....	8
2.1.Wiedza.....	8
2.2.Umiejętności.....	8
2.3. Kompetencje społeczne.....	9
3. TREŚCI OGÓLNEGO KSZTAŁCENIA.....	9
3.1.Rozwój siły.....	9
3.2.Rozwój szybkości.....	10
3.3.Rozwój wytrzymałości.....	11
3.4.Rozwój zwinności i gibkości.....	11
3.5.Rozwój umiejętności gimnastycznych i lekkoatletycznych.....	12
3.6.Gry i zabawy sportowe.....	12
4. TREŚCI KSZTAŁCENIA MINI HOKEJA NA LODZIE KLASA I.....	13
4.1.Technika jazdy na łyżwach.....	13
4.2. Technika prowadzenia krążka, podania, strzału.....	13
5. TREŚCI KSZTAŁCENIA MINI HOKEJA NA LODZIE KLASA II.....	14
5.1. Technika jazdy na łyżwach – nauka.....	14
5.2. Technika prowadzenia krążka, podania, strzału – nauka.....	14

6. TREŚCI KSZTAŁCENIA MINI HOKEJA NA LODZIE KLASA III.....	15
6.1. Technika jazdy na łyżwach – doskonalenie.....	15
6.2. Technika prowadzenia krążka, podania, strzału – doskonalenie.....	15
7. Kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do oddziałów sportowych.....	16
8. Kontrola i ocena efektów szkolenia oraz uczenia się.....	16
8.1. Klasa I – potrafi.....	16
8.2. Klasa II – potrafi.....	17
8.3. Klasa III – potrafi.....	17
9. Wybrane konspekty dla klas I-III.....	19



PZHL

Wstęp

PROGRAM SZKOLENIA HOKEJA NA LODZIE DLA I ETAPU EDUKACJI KLASA I-III – WIEK 6-9 LAT

Niniejszy program został stworzony, aby zrealizować potrzebę rozpoczęcia szkolenia dzieci w dyscyplinie hokej na lodzie już od wieku 7 lat. Rozwój hokeja w Europie, na świecie wymaga wczesnego przygotowania dziecka do specjalistycznego treningu, a co za tym idzie naszym zawodnikom trudno rywalizować z rówieśnikami z innych krajów.

Zajęcia ruchowe w tym etapie edukacji powinny wspierać rozwój psychofizyczny oraz stymulować aktywność fizyczną uczniów poprzez ćwiczenia, zabawy i gry. Optymalnym rozwiązaniem powinno być prowadzenie zajęć ruchowych każdego dnia nauki szkolnej, w różnorodnych warunkach (sala sportowa, lodowisko, teren). Szkoła, działająca wspólnie z rodzicami powinna zapewnić jej wychowankom harmonijny rozwój na wszystkich etapach kształcenia, a jednocześnie zachęcić do zdrowego, sportowego stylu życia. Przed sportem w szkole otwiera się szerokie pole działania. Wprowadzenie dodatkowych zajęć nauki podstaw mini – hokeja na lodzie i kształcenia ogólnorozwojowego, zorganizowanie zajęć poza lekcyjnych na lodowisku i sali gimnastycznej to doskonałe wypełnienie potrzeb motorycznych i zainteresowań dzieci w wieku 7 lat.

Z założenia proces szkolenia sportowego ma charakter perspektywiczny i wieloletni, podzielony na etapy: szkolenia wszechstronnego, ukierunkowanego i specjalistycznego. Każdy z nich ma swoje odrębne zadania szkoleniowe zależne od wielu warunków. Na I etapie wszelkie działania szkoleniowe powinny być nakierowane na rozwój potencjału dzieci, a istotą jest wstępne rozpoznanie predyspozycji potencjalnego zawodnika w kontekście prognozowanej specjalizacji. Zajęcia sportowe mają charakter zdrowotny i wszechstronny, a obciążenia treningowe definiuje aktualny stan zdrowia i dynamika zmian w rozwoju biologicznym dziecka. Celem wytrenowania jest zwiększenie ogólnej sprawności fizycznej, nabywanie

prawidłowych nawyków, kształtowanie użytecznych umiejętności ruchowych. Zadaniem form i ćwiczeń dla przewidywanej specjalizacji jest rozpoznanie predyspozycji i wzbudzenie zainteresowania danym sportem.

Przygotowanie sprawnościowe obejmuje pracę nad wszystkimi zdolnościami akcentując środki o charakterze szybkościowym, siłowym, poprawiające gibkość i zdolności koordynacyjne. Początek przygotowania technicznego to nauka podstawowych czynności ruchowych jak bieg, przysiad, chwyt, skok, rzut itp. Następnie nauka przechodzi do podstawowych ćwiczeń dla hokeja na lodzie. Przygotowanie taktyczne to poznanie przepisów i regulaminów gry w hokeja na lodzie, zasad ustawiania się i poruszania w czasie rywalizacji. Należy pamiętać, że na początku tego etapu dzieci mają silnie rozwiniętą potrzebę zabawy, a przygotowanie psychiczne polega na rozbudzeniu głębszej motywacji do uprawiania sportu. Do treningu powinno się wprowadzić nieznaczne utrudnienia i rozpocząć kształtowanie umiejętności znoszenia porażek.

Potrzeba rozpoczęcie szkolenia w klasie sportowej już w I etapie edukacji jest spowodowane coraz większym problemem związanym z niewystarczającą ilością chętnych dzieci na II etapie edukacji i zorganizowaniem wymaganej przez przepisy liczby osób (20) w celu utworzenia oddziału sportowego. Wiąże się to z tym, że w wieku 10 lat – (od tego wieku można w Polsce tworzyć klasy sportowe dla hokeja na lodzie) większość dzieci rozpoczęła już zajęcia sportowe w innych dyscyplinach, a dużym problemem jest zmiana środowiska przez dziecko (klasa, szkoła).

Młodszy wiek szkolny jest również okresem dynamicznego rozwoju zdolności motorycznych, są to indywidualne psychofizyczne właściwości człowieka, określające poziom jego możliwości ruchowych – max pobór tlenu, wysoka wydajność procesów nerwowych, szybkość operatywnego myślenia, parametry budowy somatycznej (wzrost i waga) potwierdzają uznanie okresu młodszego wieku szkolnego za „złoty wiek motoryczności”. W chwili obecnej systematyczne szkolenie możemy zacząć dopiero w wieku 10 lat co wiąże się z brakiem możliwości pełnego wykorzystania potencjału dziecka.

1. PERSPEKTYWICZNE CELE SZKOLENIA SPORTOWEGO I KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO

Cel programu szkoleniowego stanowi szeroki, ogólny opis intencji szkolenia, w którym wskazuje się na to, co zawodnik (uczeń) zamierza osiągnąć w wyniku jego realizacji. Punktem wyjścia programu szkolenia jest określenie celów, które zawsze muszą być ułożone hierarchicznie. Cele etapowe pomagają osiągnąć cel główny określający pożądany stan wytrenowania. Cele szkoleniowe z racji wieku, obowiązku szkolnego i funkcji pozostają w ścisłym związku z celami kształcenia – stanowią niejako fundament piramidy, jaką jest szkolenie sportowe uzdolnionej młodzieży. Dlatego należy je formułować systemowo w postaci powiązanych i uzupełniających się ze sobą elementów. Sprzyja temu ujęcie ich w trzech kategoriach: celów sportowych, społeczno-wychowawczych i edukacyjnych. Długofalowe cele sportowe obejmują: podniesienie stanu wytrenowania z uwzględnieniem uwarunkowań rozwoju biologicznego zawodnika (etapów szkolenia) zgodnie ze specyfiką danego sportu. Postępującą indywidualizację treningu, która pozwala zawodnikom na osiągnięcie jak najwyższych wyników sportowych w kategorii seniora we współzawodnictwie międzynarodowym.

Cele społeczno-wychowawcze powinny zapewnić właściwe proporcje pracy i wypoczynku (czas wolny, hobby), kształtować systematyczność i odpowiedzialność w dążeniu do celu, kształtować umiejętność współpracy w grupie, a także przygotowywać do znoszenia porażek i motywować do treningu i walki sportowej.

Cele edukacyjne powinny służyć bezpiecznemu uczestnictwu w aktywności fizycznej ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia, poznawania własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, również intelektualizacji treningu oraz pogłębieniu stanu wiedzy ogólnej związanej z treningiem w obrębie danego sportu. Należy pamiętać, iż cele szkoleniowe powinny być adekwatne do danego etapu szkolenia (wszechstronnego, ukierunkowanego i specjalnego), tak jak cele kształcenia do

konkretnego etapu edukacyjnego. W kategoriach ogólnych cele kształcenia ogólnego są bardzo spójne z celami szkolenia sportowego. Wspólnie tworzą zintegrowany kompleks szkoleniowo-edukacyjny, którego obraz przejawia się w wychowaniu fizycznym ukierunkowanym na zdrowie, rekreację, motywację do podejmowania preferowanej, również na całe życie aktywności fizycznej. Stanowi to fundament dla szkolenia sportowego, zorientowanego na podnoszenie stanu wytrenowania dla osiągnięcia w przyszłości mistrzostwa sportowego.

1.1.Cele szkolenia na etapie wszechstronnym

- Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej, z akcentem na szybkość, siłę mięśniową, zdolności koordynacyjne i gibkość.
- Opanowanie najróżniejszych strukturalnie i funkcjonalnie zadań ruchowych, w tym bliskich przewidywanej specjalizacji sportowej.
- Poznanie podstawowych zasad i przepisów współzawodnictwa w różnych sportach.
- Nauka umiejętności gimnastycznych i lekkoatletycznych rozwijających naturalne formy ruchu: bieg, skok, rzut, wspinanie, pełzanie, pokonywanie przeszkód.
- Rozbudzanie głębokiej motywacji do uprawiania sportu i kształtowanie uzdolnień ruchowych poprzez uczestnictwo i współzawodnictwo w różnych sportach.
- Budowanie właściwego stosunku do nauki i obowiązków szkolnych.
- Znajomość zasad bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych prowadzonych w różnych warunkach oraz wiadomości pozwalające na unikanie sytuacji groźnych dla zdrowia.

2. Efekty szkolenia po zakończonym etapie wszechstronnym

2.1. Wiedza - Uczeń zna i rozumie:

- specyfikę treningu na etapie szkolenia wszechstronnego,
- podstawowe zasady treningu sportowego,
- podstawowe ćwiczenia stosowane w treningu ogólnorozwojowym,
- podstawowe zasady przygotowania organizmu do wysiłku,
- uproszczony model struktury zdolności motorycznych,
- pojęcie techniki sportowej,
- podstawowe przepisy, co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych,
- elementarne działania taktyczne w danym sporcie,
- na czym polega współzawodnictwo sportowe, zgodnie z zasadami *fair play*,
- podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowych,
- rolę prawidłowego odżywiania się, wypoczynku, snu i higieny osobistej w procesie treningu sportowego.

2.2. Umiejętności - Uczeń potrafi:

- wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe (wszechstronne),
- wykonać starty sytuacyjne z różnych pozycji wyjściowych oraz bieg sprinterski po prostej,
- wykonać proste formy skoków obunóż i jednonóż,
- wykonać rzut, chwyt, kopnięcie, prowadzenie i kozłowanie piłki,
- wykonać podstawowe ćwiczenia gimnastyczne i ćwiczenia kształtujące zwinność,

- wykonać ćwiczenia zorientowane na wzmocnienie mięśni posturalnych,
- samodzielnie przeprowadzić część ogólną rozgrzewki,
- wykonać podstawowe dynamiczne i statyczne ćwiczenia rozciągające,
- wykonać podstawowe ćwiczenia z wykorzystaniem płotków lekkoatletycznych,
- wykonać wybrane ćwiczenia z piłką lekarską,
- zaprezentować podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie, co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych,
- prawidłowo odżywiać się, przestrzegać zasad wypoczynku oraz higieny snu i higieny osobistej.

2.3. Kompetencje społeczne - Uczeń jest przygotowany do:

- systematycznego uczestnictwa w procesie treningu sportowego,
- dokonywania prostej samooceny wykonanych zadań,
- efektywnego komunikowania się z nauczycielem/trenerem,
- uczestnictwa w rywalizacji sportowej zgodnie z zadaniami wszechstronnego etapu szkolenia,
- respektowania zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych,
- do kulturalnego kibicowania.

3. TREŚCI OGÓLNEGO KSZTAŁCENIA

3.1. Rozwój siły

Na podstawie wielu badań stwierdzono, że prawidłowy rozwój motoryczności człowieka zależy przede wszystkim od siły. Siła mięśni dziecka rośnie szybko i jest

niejednolita. Najszybciej rozwijają się duże zespoły mięśniowe – grzbietu, klatki piersiowej, kręgosłupa, brzucha, nóg, ramion i obręczy barkowej - ponieważ ich udział w pracy mięśniowej dziecka jest największy. W początkowej fazie ćwiczeń należy je odpowiednio wzmacniać, a wyrabianie siły powinno być dynamiczne.

- skoki – w dal, wzwyż, dosiężne, przeskoki przez przybory,
- gry i zabawy z mocowaniem (podnoszenie, przenoszenie, przeciąganie),
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion i pasa barkowego – uginanie i prostowanie ramion w klęku podpartym, przeciąganie w parach za ręce,
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg – wznosy i upusty nóg w postawie w leżeniu przodem, tyłem, przysiady, półprzysiady, marsze, podskoki jedno- i obunóż, na miękkim i twardym podłożu,
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu – skłony, opady, skrętoskłony, skręty z różnym ułożeniem ramion, w leżeniu przodem, unoszenie nóg w leżeniu tyłem, zmiany pozycji ciała – siadanie, wstawanie, przejście z siadu do leżenia i odwrotnie,
- ćwiczenia lekkoatletyczne w terenie z wykorzystaniem przedmiotów i przeszkód terenowych do skoków, rzutów, ciągnięcia, pchania, podnoszenia, noszenia, zwisów itp.

3.2. Rozwój szybkości

W procesie doskonalenia rozwoju szybkości uwzględniamy czas reakcji na bodziec i sam przebieg ruchu, który zależy od częstotliwości powtarzania czynności ruchowej. Czas reakcji jest zależny od wieku dziecka, przy czym, im starsze dziecko tym czas reakcji powinien być krótszy. Wynika to przede wszystkim z dojrzałości, czyli funkcjonalnej wydolności systemu nerwowego. Wszechstronne i systematyczne rozwijanie szybkości w pracy z dziećmi daje dobre efekty, ponieważ na tym etapie rozwoju motorycznego organizm dziecka jest funkcjonalnie dobrze przygotowany do krótkotrwałego wysiłku szybkościowego.

- naturalna i powszechna czynność rozwijająca szybkość to bieg krótki do 30 m,
- zabawy orientacyjno – porządkowe, bieżne, rzutne,
- ćwiczenia o bardzo ruchliwym charakterze,
- starty z różnych pozycji,
- biegi wahadłowe, sztafety

3.3. Rozwój wytrzymałości

Wytrzymałość to zdolność do wykonywania pracy w dłuższym czasie. Jest ona jedną z najważniejszych cech motorycznych człowieka dlatego jej kształtowanie jest konieczne już we wczesnym wieku szkolnym pod warunkiem doboru odpowiednich obciążeń. Pierwszy etap pracy nad wytrzymałością polega na ogólnym wzmocnieniu organizmu dziecka i przystosowaniu go do intensywniejszych wysiłków niż w codziennej aktywności.

- zespołowe mini gry
- zabawy biegowe o wydłużonym czasie
- marszobiegi
- biegi z pokonywaniem przeszkód

3.4. Rozwój zwinności i gibkości

Zwinność to cecha pozwalająca na szybkie dostosowanie swoich ruchów do zmieniających się warunków. Pozwala na skuteczne rozwiązywanie trudnych sytuacji i zadań ruchowych wymagających szybkości działania, zręczności i gibkości. Wiek wczesnoszkolny jest optymalnym okresem rozwoju gibkości czyli zdolności do wykonywania ruchów obszernych, o dużej amplitudzie, we wszystkich połączeniach stawowych, a ewentualne zaniedbania są bardzo trudne do nadrobienia w późniejszym okresie

- biegi zygzakowate,
- slalomy,
- biegi z pokonywaniem przeszkód,
- gry na malej przestrzeni,
- skłony w różnych płaszczyznach,
- ćwiczenia rozciągające

3.5. Rozwój umiejętności gimnastycznych i lekkoatletycznych

- pozycje wyjściowe do ćwiczeń: postawa, stanie jedno-nóż, siady (skrzyżny, klęczny, prosty, rozkroczny, skulony), klęki (prosty, podparty), leżenia (przodem, tyłem), podpory (przodem, tyłem, przysiad podparty),
- ustawienia do ćwiczeń: w rozsypce, w szeregu, dwuszeregu, w rzędzie, dwurzędzie,
- ćwiczenia kształtujące bez przyborów i z przyborami (piłkami, skakankami, szarfami),
- ćwiczenia i zabawy rozwijające umiejętność przewrotu do przodu z miejsca
- i z marszu, przewrotu w tył i bezpiecznego upadania,
- ćwiczenia, zabawy i gry rozwijające umiejętność skoków z miejsca, z marszu i zbiegu nad niskimi przeszkodami, skoków przez skakanke,
- ćwiczenia i zabawy rozwijające umiejętność wspięcia na drabinki przyścienne, oraz inne niskie przeszkody,
- różne formy torów przeszkód

3.6. Gry i zabawy sportowe

- różne ustawienia, pozycje wyjściowe podczas ćwiczeń, zajęć i gier ruchowych,
- zabawy i gry orientacyjno – porządkowe,

- zabawy i gry bieżne,
- marsze i marszobiegi z pokonywaniem przeszkód,
- zabawy i gry terenowe,
- zabawy i gry rzutne,
- zabawy skoczne,
- rywalizacja indywidualna i zespołowa w grach i zabawach ruchowych,
- zasady współdziałania podczas gier i zabaw.
- ćwiczenia przygotowujące do udziału w mini grach sportowych,
- przepisy z mini gier sportowych

4. TREŚCI KSZTAŁCENIA MINI HOKEJA NA LODZIE KLASA I

4.1. Technika jazdy na łyżwach - wprowadzenie

- Prawidłowa pozycja
- Jazda w przód
- Jazda w tył
- Przekładanka przodem
- Przekładanka tyłem
- Przekładanka bokiem
- Jazda po łuku
- Start/zatrzymanie
- obroty
- przyspieszenie

4.2. Technika prowadzenia krążka, podania, strzału - wprowadzenie

- Prawidłowa pozycja
- Prawidłowy uchwyt
- Pchanie krążka w jeździe przodem
- Ciągnięcie krążka w jeździe tyłem

- Kontrola krążka w miejscu – forehand/backhand
- Podanie ciągnięte w pozycji stojącej - forehand/backhand
- Przyjęcie krążka forehand - forehand/backhand w miejscu
- Strzał ciągnięty (pełny zasięg ruchu) - forehand/backhand w miejscu
- Strzał ciągnięty (pełny zasięg ruchu) - forehand/backhand w jeździe

5. TREŚCI KSZTAŁCENIA MINI HOKEJA NA LODZIE KLASA II

5.1. Technika jazdy na łyżwach - nauka

- Prawidłowa pozycja
- Jazda w przód
- Jazda w tył
- Przekładanka przodem
- Przekładanka tyłem
- Przekładanka bokiem
- Jazda po łuku
- Start/zatrzymanie
- obroty
- przyśpieszenie
- obrót z jazdy przodem do jazdy tyłem – **wprowadzenie**
- obrót z jazdy tyłem do jazdy przodem - **wprowadzenie**

5.2. Technika prowadzenia krążka, podania, strzału - nauka

- Prawidłowa pozycja
- Prawidłowy uchwyt
- Pchanie krążka w jeździe przodem
- Ciągnięcie krążka w jeździe tyłem
- Kontrola krążka w miejscu – forehand/backhand
- Podanie ciągnięte w pozycji stojącej - forehand/backhand
- Przyjęcie krążka (pełny zasięg ruchu) - forehand w miejscu

- Przyjęcie krążka (pełny zasięg ruchu) - backhand w miejscu - **wprowadzenie**
- Strzał ciągnięty (pełny zasięg ruchu) - forehand/backhand w miejscu
- Strzał ciągnięty (pełny zasięg ruchu) - forehand/backhand w jeździe
- Dobitka – **wprowadzenie**

6. TREŚCI KSZTAŁCENIA MINI HOKEJA NA LODZIE KLASA III

6.1. Technika jazdy na łyżwach - doskonalenie

- Prawidłowa pozycja
- Jazda w przód
- Jazda w tył
- Przekładanka przodem
- Przekładanka tyłem
- Przekładanka bokiem
- Jazda po łuku
- Start/zatrzymanie
- obroty
- przyśpieszenie
- obrót z jazdy przodem do jazdy tyłem – **nauka**
- obrót z jazdy tyłem do jazdy przodem - **nauka**

6.2. Technika prowadzenia krążka, podania, strzału - doskonalenie

- Prawidłowa pozycja
- Prawidłowy uchwyt
- Pchanie krążka w jeździe przodem
- Ciągnięcie krążka w jeździe tyłem
- Kontrola krążka w miejscu – forehand/backhand
- Kontrola krążka w jeździe przodem - forehand/backhand – **wprowadzenie**
- Kontrola krążka w jeździe tyłem - forehand/backhand – **wprowadzenie**

- Osłona krążka przed przeciwnikiem - **wprowadzenie**
- Podanie ciągnięte w pozycji stojącej - forehand/backhand
- Przyjęcie krążka (pełny zasięg ruchu) - forehand w miejscu
- Przyjęcie krążka (pełny zasięg ruchu) - backhand w miejscu – **wprowadzenie**
- Przyjęcie krążka krótkie forehand/backhand w jeździe przodem – **wprowadzenie**
- Przyjęcie krążka krótkie forehand/backhand w jeździe przodem - **wprowadzenie**
- Strzał ciągnięty (pełny zasięg ruchu) - forehand/backhand w miejscu
- Strzał ciągnięty (pełny zasięg ruchu) - forehand/backhand w jeździe
- Dobitka – **nauka**
- Gra ciałem pozycja inside – **wprowadzenie**
- Gra ciałem/technika kija (łopatka kija do łopatki kija) - **wprowadzenie**

7. Kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do oddziałów sportowych

7.1. Kandydaci do k lasy sportowej szkoły podstawowej powinni posiadać

- Dobry stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki lekarskiej
- Pisemną zgodę rodziców (opiekunów prawnych) na uczestnictwo kandydata do szkoły sportowej lub oddziału
- Uzyskać minimum połowę punktów podczas prób sprawności fizycznej w postaci MTSF zgodnie z określoną punktacją dla poszczególnych prób.

8. Kontrola i ocena efektów szkolenia oraz uczenia się

8.1. Klasa I - potrafi

- jechać na łyżwach przodem krótkim i długim odbiciem
- wykonać łuki przodem na dwóch łyżwach w prawo i w lewo
- wykonać łuki na jednej łyżwie na krawędzi wewnętrznej i zewnętrznej
- przekładankę przodem w prawo i w lewo

- przejść z jazdy przodem do jazdy tyłem i odwrotnie
- jechać tyłem
- zatrzymać się

8.2. Klasa II - potrafi

- prowadzić krążek krótkim dryblingiem
- podać i przyjąć krążek forehandem w miejscu i w jeździe
- podać i przyjąć krążek backhandem w miejscu i w jeździe
- oddać strzał ciągnięty forehandem z miejsca i z jazdy
- Przyjąć krążek (pełny zasięg ruchu) - forehand w miejscu
- Przyjąć krążek (pełny zasięg ruchu) - backhand w miejscu

8.3. Klasa III - potrafi

- Kontrolować krążek w jeździe tyłem - forehand/backhand
- Osłonić krążek przed przeciwnikiem
- Przyjęcie krążka (pełny zasięg ruchu) - forehand w miejscu
- Przyjąć krążek (pełny zasięg ruchu) - backhand w miejscu
- Przyjąć krążek krótko forehand/backhand w jeździe przodem
- Przyjąć krążek krótki forehand/backhand w jeździe przodem
- Oddać strzał ciągnięty (pełny zasięg ruchu) - forehand/backhand w miejscu
- Oddać strzał ciągnięty (pełny zasięg ruchu) - forehand/backhand w jeździe
- Dobić krążek

Kontrolą i oceną efektów szkolenia, uczenia się, jest bezpośrednio ocena trenera młodego sportowca pod względem:

- Systematyczność uczestnictwa w zajęciach sportowych
- Chęć wykonania zadań na treningach
- Uczestnictwa i zachowania w grupie
- Wykonanie prostych ćwiczeń gimnastycznych objętych programem w-f

- Indywidualne umiejętności hokejowe

Kontrolą i oceną efektów szkolenia są podstawowe testy wykonane na lodzie

- Jazda przodem 40m bez krążka
- Jazda przodem 40m z krążkiem
- Jazda tyłem 25m bez krążka
- Jazda tyłem 25m z krążkiem
- Jazda przodem slalomem 30m (tam i z powrotem) bez krążka
- Jazda przodem slalomem 30m (tam i z powrotem) z krążkiem
- Jazda tyłem slalomem 30m (tam i z powrotem) bez krążka

Oceną jest technika indywidualna zawodnika podczas wykonania testu oraz czas przejazdu, dla porównania postępów w kolejnych latach realizacji programu.



PZHHL

Przykładowe konspekty treningowe Klasa I

Temat: Pierwsze kroki

UMIEJĘTNOŚĆ	OPIS	CZAS
Początek	<p>Trener powinien zachęcić, podać pomocną dłoń, chwalić np. za odwagę.</p> <p>Na początku nauka powinna polegać na nauce stania na obydwu i jednej nodze trzymając się bandy, chodzenia wzdłuż bandy trzymając się jej</p>	10-20 minut
Chodzący	<p>Pomoce do utrzymania równowagi i chodzenia – krzesło</p> <p>Trener przytrzymuje oparcie krzesła, dziecka dłonie znajdują się na brzegach siedzenia i delikatnie popycha je do przodu.</p> <p>Trener lekko oporuje. Trener zachęca do samodzielnego chodzenia z krzesłem.</p> <p>Dzieci się zmieniają. Nieodzowna jest pomoc rodziców.</p>	5-10 minut
Pierwsze kroki	<p>Chodzenie po lodzie trzymając się ręki trenera, chodzenie trzymając się ręki innego zawodnika.</p> <p>Zachęta do samodzielnego spacerowania po lodzie.</p>	5-10 minut
Nauka upadków	<p>Technikę upadania tłumaczy i pokazuje trener</p> <p>-obniżenie środka ciężkości ciała przez ugięcie kolan. Ramiona jak najbliżej tułowia, broda przyciągnięta do klatki piersiowej, upadek na pośladek, lub nauka upadku na kolana jeżeli zawodnik posiada ochraniacze na kolana.</p>	5-10 minut

Temat: Rozwijanie i udoskonalanie równowagi i zwinności

UMIEJĘTNOŚĆ	OPIS	CZAS
Jazda dowolna i rozgrzewka	1. Jazda w kierunku ruchu wskazówek zegara. 2. Rozgrzewka; <ul style="list-style-type: none"> - krążenia ramionami - unoszenie wysokie kolana - przysiady - dotykanie rękami czubków łyżew lub lodu - sięganie wysoko rękami nad siebie 	10 minut
Nauka prawidłowej postawy	1. Pokazanie i ustawienie zawodników w prawidłowej pozycji hokejowej. 2. Ćwiczenia z utrzymywaniem równowagi; <ul style="list-style-type: none"> - stanie na lewej łyżwie - stanie na prawej łyżwie - podskoki na lodzie (kolana ugięte podczas lądowania) - kołysanie się na łyżwach (od czubków łyżew po pięty) Wszystkie ćwiczenia powtarzamy po kilka razy!	10 minut
Ćwiczenia zwinnościowe	1. Nauka techniki wstawiania <ul style="list-style-type: none"> - zawodnicy upadają na kolana i wstają do pw. - pw. leżenie przodem; ruch przejście do pozycji kłępczącej, a następnie do pozycji podstawowej. 	5 minut
Zabawa z piłkami	1. Zręczność <ul style="list-style-type: none"> - odbijanie i łapanie piłki - turlanie piłki przed sobą - kopanie piłki wewnętrzną krawędzią łyżwy 	10 minut
Utrzymywanie równowagi	1. Podczas chodzenia po lodzie dotykanie kolanami kija trzymanego na wysokości pasa	5 minut
Zabawa i część końcowa (rozciąganie)	1. Angielski buldog <ul style="list-style-type: none"> - zawodnicy ustawieni w szeregu wzdłuż bandy. Jeden z zawodników na środku lodowiska. Na sygnał zawodnicy przejeżdżają na drugą stronę. Zawodnik w środku musi ich złapać. Wygrywa ostatni dotknięty zawodnik. - wolna jazda dookoła lodowiska - rozciąganie 	15 minut

Temat: Ślizganie się na jednej łyżwie, powtórzenie elementów równowagi i zwinności



UMIĘJĘTNOŚĆ	OPIS	CZAS
Rozgrzewka (zabawa ożywiająca), rozciąganie	1 „Berek”, jedna osoba jest berkiem, zawodnicy, którzy zostaną dotknięci stają nieruchomo w rozkroku. Aby zostać uwolnionym osoba niezłamana musi przejść pod nogami osoby złapanej. 2 Rozciąganie-prowadzi trener	15 minut
Ćwiczenia zwinnościowe	1 pw. leżenie przodem; ruch przejście do pozycji klęczącej, a następnie do pozycji podstawowej 2 pw. leżenie na plecach, na sygnał, obrót na brzuch, kolana i wstają do pozycji hokejowej 3 na sygnał zawodnicy rozpędzają się, spadają na kolana, wstają i przejeżdżają na koniec lodowiska	10 minut
Ćwiczenie zręcznościowe i równoważne (tor przeszkód), w formie wyścigu rzędów	Tor przeszkód złożony z: ok. 10 deseczek ułożonych płasko na lodzie w odległości 1 m od siebie, 6 pacholków, tyczka na wys. 1 m. Zawodnicy startują na sygnał, przechodzą nad deseczkami raz prawą raz lewą nogą, wykonują slalom pomiędzy pacholkami, przechodzą pod tyczką i wracają na koniec grupy.	15 minut
Ślizganie się na jednej nodze	1 Zawodnicy ustawieni wzdłuż bandy, na sygnał utrzymują równowagę raz na jednej, raz na drugiej łyżwie. 2 Na sygnał rozpędzają się i starają się na jednej łyżwie ujechać jak najdłuższy odcinek. 3 Powtórzyć to samo na drugiej łyżwie.	5-7 minut
Zabawa	„Czerwone światło-zielone światło” Trener jest policjantem i stoi po drugiej stronie lodowiska, gdy zawodnik zostanie złapany na czerwonym świetle wraca na linię startu Pierwszy, który minie linię mety zostaje zwycięzcą.	5-7 minut
Rozciąganie	Prowadzi trener	5 minut

Temat: Jazda przodem-nauka

UMIEJĘTNOŚĆ	OPIS	CZAS
Jazda dowolna i ćwiczenia zręcznościowe	<ul style="list-style-type: none"> - unoszenie wysokie kolan - przysiady - dotykanie rękami czubków łyżew lub lodu - chodzenie na tylnej części ostrza (na piętach) - jazda i upadek na kolana - trener jedzie zygzakami natomiast dzieci poruszają się po jego „śladach” 	12 minut
Jazda na dwóch łyżwach	<p>Zawodnicy rozpędzają się aby nabrać szybkości i wykonują różne ćwiczenia;</p> <ul style="list-style-type: none"> -jazda z stopami rozstawionymi na szerokość ramion -jazda-stopy złączone -jazda z stopami rozstawionymi na szerokość ramion w przysiadzie -jazda z stopami rozstawionymi jak najszerzej 	10 minut
Odepchnięcie tylną łyżwą (pozycja T)	<p>Zawodnicy ustawieni wzdłuż band bocznych z ustawioną łyżwą w pozycji T, na sygnał zawodnicy odpychają się a trener obserwuje kto przesunie się najdalej po jednym odepchnięciu, ćwiczenie powtórzyć kilka razy na każdą łyżwę</p>	5 minut
Jazda	<p>Ustawienie zawodników j.w Odpychanie się jedną łyżwą bez przerwy na drugą stronę. Trener nadzoruje poprawność wykonania ruchu. Powrót na drugiej nodze. Ćwiczenie wykonujemy po 4-5 razy na nogę w jak najszybszym tempie</p>	10 minut
Zabawa	<p>Dwie drużyny. Każdy z zawodników posiada piłkę, na sygnał zawodnicy rzucają piłki na stronę przeciwnika. Drużyna która będzie miała mniej piłek po swojej stronie po końcowym gwizdku , wygrywa. Powtórzyć zabawę 4 razy</p>	10 minut
Wolna jazda, ćwiczenia oddechowe, rozciąganie	Prowadzi trener	5 minut

Przykładowe konspekty treningowe Klasa II

Temat: Doskonalenie jazdy przodem

UMIĘJĘTNOŚĆ	OPIS	CZAS
Jazda dowolna i rozgrzewka	1. Jazda w kierunku ruchu wskazówek zegara. 2. Rozgrzewka; <ul style="list-style-type: none"> - krążenia ramionami - unoszenie wysokie kolana - przysiady - dotykanie rękami czubków łyżew lub lodu sięganie wysoko rękami nad siebie	10 minut
Zajęcia na stacjach 1.  2. 	1 stacja, ustawienie deseczek takie aby zawodnicy: <ul style="list-style-type: none"> -przeszli przez pierwszą -rozstawili łyżwy przy drugiej -zsuwają łyżwy przy trzeciej -przeskakują przez przeszkodę 2 stacja, ustawienie deseczek i słupków takie aby zawodnicy: <ul style="list-style-type: none"> -objechali słupki (slalom), przeszli przez deseczki i przejechali pod przeszkodą 3 Przypomnienie techniki wstawiania: <ul style="list-style-type: none"> -z kolana -z leżenia przodem -z leżenia tyłem Ćwiczenia te wykonać także w jeździe.	20 minut
Wykrok w jeździe przodem	Zawodnicy ustawieni w szeregu wzdłuż bandy bocznej, przyjmują postawę „hokejową”. Na sygnał odpychają się i powracają do pozycji „hokejowej”, raz prawą i raz lewą łyżwą aż dojadą na drugą stronę.	5 minut
Zabawa	Wszyscy ustawieni w rzędzie na środku lodowiska. Każdy z zawodników posiada piłkę. Bramkarz w bramce. Na gwizdek zawodnik jeździe w kierunku bramki i rzutem pileczką stara się zdobyć bramkę.	5 minut
Zabawa	„Zamarzający berek”, zawodnik aby nie zostać złapany przez berka, musi przed dotknięciem zatrzymać się. Jeżeli zostanie dotknięty przed zatrzymaniem, zostaje berkiem i łapie innych.	5 minut
Wolna jazda i rozciąganie	Prowadzi trener	5 minut

Temat: Nauka hamowania


UMIEJĘTNOŚĆ	OPIS	CZAS
Jazda dowolna i rozgrzewka	1. Jazda w kierunku ruchu wskazówek zegara. 2. Rozgrzewka; <ul style="list-style-type: none"> - krążenia ramionami - unoszenie wysokie kolana - przysiady - dotykanie rękami czubków łyżew lub lodu - sięganie wysoko rękami nad siebie 	10 minut
Poruszanie się na boki	Zawodnicy ustawieni wzdłuż bandy w trzech szeregach w formie szachownicy. Ćwiczenie pokazuje trener: <ul style="list-style-type: none"> -zawodnicy przyjmują pozycję „hokejową” a następnie wykonują; -jeden krok w prawo jeden w lewo -dwa kroki w prawo dwa w lewo -trzy kroki w prawo i trzy w lewo 	10 minut
Hamowanie	Nauka hamowania pół pługiem. Ćwiczenie pokazuje trener. Zawodnicy ustawieni w szeregu na linii bramkowej. Na sygnał zawodnicy ruszają, w ślizgu na dwóch łyżwach w pozycji „hokejowej”, należy przekręcić tylną część łyżwy na zewnątrz a szpic do środka. Utrzymanie ciężaru ciała z naciskiem na łyżwę aż do zatrzymania. Nogi ugięte w kolanach, proste plecy.	10 minut
Zabawa	Wyścig rzędów; cztery grupy, ustawione w jednej linii, na sygnał pierwsi z grup startują, objeżdżają słupek i wracają na koniec grupy. Następny zawodnik startuje po dotknięciu ręki powracającego	5 minut
Indywidualne zabawy z krążkiem	Zawodnicy bawią się z krążkiem po całym lodowisku (bez strzałów)	5 minut
Wolna jazda i rozciąganie	Prowadzi trener	5 minut

Temat: Nauka podstaw do jazdy tyłem

UMIEJĘTNOŚĆ	OPIS	CZAS
Jazda wolna i rozgrzewka	Jazda w kierunku przeciwnym do kierunku ruchu zegara. Każdy z zawodników pokazuje ćwiczenie, pozostali, je wykonują	10 minut
Jazda przodem (doskonalenie)	Zawodnicy dobierają się dwójkami, ustawienie na całym lodowisku w rozsypce. Na gwizdek trenera, pary zaczynają jazdę w dowolnym kierunku, a pierwszy wykonuje różne ćwiczenia natomiast drugi naśladuje jego ruchy. Każdy zawodnik prowadzi dwa razy po 45sek	5 minut
Poruszanie się na boki	Powtórzyć ćwiczenie z elementami poruszania się na boki.	5 minut
Pozycja do jazdy tyłem	Pokazuje trener; -nogi ugięte w kolanach, plecy proste -stopy i kolana rozstawione na szerokość ramion -głowa uniesiona do góry, ramiona lekko do tyłu. Zpozycji wyprostowanej kilkakrotne przejście do pozycji jazdy tyłem	5 minut
Chodzenie do tyłu	Zawodnicy ustawieni wzdłuż bandy, twarzą do niej. Z pozycji podstawowej rozpoczynają od ułożenia łyżew w odwróconą literę V. Odrywają łyżwę od lodu przenosząc ją do tyłu, utrzymując się na czubkach łyżew skręconych do środka.	10 minut
Gra 3 na 3	Mini gra 3 na 3 używając piłki tenisowej -słupki jako bramki -aby zdobyć punkt należy trafić w słupek Na koniec rozciąganie	15 minut

Przykładowe konspekty treningowe Klasa III

Temat: Nauka jazdy tyłem

UMIĘJĘTNOŚĆ	OPIS	CZAS
Jazda dowolna i ćwiczenia zręcznościowe	<ul style="list-style-type: none"> - unoszenie wysokie kolan - przysiady - dotykanie rękami czubków łyżew lub lodu - chodzenie na tylnej części ostrza (na piętach) - jazda i upadek na kolana - trener jedzie zygzakami natomiast dzieci poruszają się po jego „śladach” 	12 minut
Pozycja do jazdy tyłem, chodzenie do tyłu (powtórzyć)	Przypomnienie pozycji do jazdy tyłem, chodzenie do tyłu w szerz lodowiska.	5 minut
Jazda tyłem	Zawodnicy ustawieni wzdłuż band twarzą do niej. Na sygnał odpychają się rękami i jadą do tyłu. Powtórzyć 10 razy	5 minut
Wyścig rzędów (sztafeta)	 <p>Zawodnicy podzieleni na 5 grup -każda grupa posiada jeden kij -na sygnał pierwszy z grupy startuje z kijem, jedzie slalom pomiędzy słupkami, objeżdża ostatni i wraca do swojej drużyny przekazując kija następnemu zawodnikowi. -powtórzyć sztafetę trzy razy</p>	10 minut
Mini gra	Mini gra 1 na 1 małym krążkiem -słupki jako bramki -aby zdobyć punkt należy trafić w słupek	15 minut
Rozciąganie	Każdy zawodnik indywidualnie wykonuje rozciąganie. Trener obserwuje i koryguje błędy	5 minut

Temat: Nauka dryblingu

UMIĘTNOŚĆ	OPIS	CZAS
Rozgrzewka	Każdy posiada piłkę tenisową -jazda po całym lodowisku ćwicząc prowadzenie pileczki -rozciąganie	7 minut
Prowadzenie krążka	Zawodnicy ustawieni wzdłuż bandy bocznej z krążkiem. Na sygnał prowadzenie krążka jedną ręką stroną forhendową patki kija na drugą stronę. Z powrotem prowadzenie stroną bekhendową. Powtórzyć kilka razy	10 minut
Drybling	Pokazanie i omówienie techniki dryblingu. Sprawdzenie i poprawienie pozycji do dryblingu przez trenera, -ustawienie zawodników w rzędzie z krążkiem przed sobą -zademonstrowanie dryblingu przez trenera -wykonanie ćwiczenia przez zawodników w miejscu	5 minut
Zabawa	„przeskakiwanie liny”, Trener w środku koła bulikowego z liną o długości 5-6m, zawodnicy ustawieni na obwodzie koła przeskakując przez linę, którą kręci Trener. Zawodnik dotknięty przez linę odpada. Wygrywa ostatni skaczący zawodnik.	5 minut
Drybling podczas jazdy	Zawodnicy ustawieni wzdłuż band z krążkiem. Każdy zawodnik przejeżdża na drugą stronę dryblując. To samo ćwiczenie wykonane w wyznaczonym terenie np. w tercji; -zawodnicy jeżdżą w różnych kierunkach	15 minut
Gra 3 na 3	Mini gra 3 na 3 używając piłki tenisowej -słupki jako bramki -aby zdobyć punkt należy trafić w słupek Mini gra 3 na 3 używając małego krążka: -słupki jako bramki -aby zdobyć punkt należy trafić w słupek Na koniec rozciąganie	15 minut

Temat: Nauka techniki strzału

UMIEJĘTNOŚĆ	OPIS	CZAS
Rozgrzewka	Dwie zabawy ożywiająca zaproponowane przez zawodników	10 minut
Drybling (powtórka)	Zawodnicy ustawieni wzdłuż band z krążkiem. Na sygnał każdy zawodnik przejeżdża na drugą stronę dryblując. To samo ćwiczenie wykonane w wyznaczonym terenie np. w tercji; -zawodnicy jeżdżą w różnych kierunkach	7 minut
Strzał z forhendu	Omówienie i pokazanie techniki strzału ciągniętego przez trenera; Ustawienie zawodników 3-4 m od band: -imitacja strzału (trener nadzoruje poprawność wykonania) -strzał piłeczką tenisową do celu zaznaczonego na bandzie -jw. z krążkiem	10 minut
Strzał z bekhendu	Omówienie i pokazanie techniki strzału przez trenera; Ustawienie zawodników 3-4 m od band: -imitacja strzału (trener nadzoruje poprawność wykonania) -strzał piłeczką tenisową do celu zaznaczonego na bandzie -jw. z krążkiem	10 minut
Zabawa	1. Zawodnicy podzieleni są na dwie grupy tworząc dwa rzędy w odległości ok. 15-20 m od siebie. Deseczka o wymiarach ok. 40-50 cm na 3 cm umieszczona jest w połowie pomiędzy grupami. Każdy z zawodników ma krążek. Na sygnał zawodnicy strzelają w deseczkę. Drużyna, która przesunie ją na linię przeciwnika, wygrywa.	15 minut
Zakończenie	Wolna jazda i rozciąganie	5 minut

PZHL

Wiek	Ilość makrocykli w roku	mikrocykli w roku	Ilość godzin lekcyjnych w tygodniu		Roczne i etapowe obciążenie treningowe		
Klasa			Lekcje WF	Zajęcia z hokej na lodzie	Lekcje WF	Zajęcia z hokej na lodzie	Objętość etapowa — lekcje WF Objętość etapowa — zajęcia hokej na lodzie
6/7 I	1	47	3	7	141	329	
7/8 II	1	47	3	7	141	329	
8/9 III	1	47	3	7	141	329	423/987

Bibliografia

- Bronikowski M. „Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole”
 Gabryś T. Rutkowski T. „Hokej na lodzie”
 Kryger W. „Hokej na lodzie”
 Rechowicz H. „Polska kultura fizyczna na Śląsku Górnym i Cieszyńskim”
 Tchórzewski D. „Podstawy łyżwiarstwa”
 Trietiak W. „Hokej moja miłość”
 Szopa J. Mleczko E. Żak S. „Podstawy antropomotoryki”
 Wolański N. „Rozwój biologiczny człowieka”

ŹRÓDŁA DRUKOWANE

- Polski Związek Hokeja na Lodzie, „Program nauczania gry”
 Polski Związek Hokeja na Lodzie, „Program rozwoju trenera”

Opracował:

Tomasz Demowicz

Robert Piecha

Członek Zarządu PZHL

Danuta Piorun
 Danuta Piorun

Prezes PZHL

Mirosław Minkina
 Mirosław Minkina

1. Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego¹⁾

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego	Oddział sportowy, szkoła sportowa	Specjalistyczny	
Typ szkoły, klasa, wiek ucznia	Etap szkolenia sportowego	Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
	szkoła podstawowa	I – 6–7 lat			X
II – 7–8 lat				X	
III – 8–9 lat				X	
IV – 9–10 lat					
V – 10–11 lat					
VI – 11–12 lat					
VII – 12–13 lat					
VIII – 13–14 lat					
szkoła ponadpodstawowa	I – 14–15 lat				
	II – 15–16 lat				
	III – 16–17 lat				
	IV – 17–18 lat				
	V ²⁾ – 18–19 lat				

¹⁾ W tabeli symbolem X należy zaznaczyć typ szkoły, wiek ucznia i klasę, w której rozpoczyna się szkolenie sportowe, oraz kolejne lata jego trwania dla poszczególnych etapów szkolenia sportowego, biorąc pod uwagę, że w klasach I szkół podstawowych mogą rozpoczynać naukę dzieci 6-letnie.
²⁾ Wypełnia się w przypadku technikum sportowego, technikum mistrzostwa sportowego, technikum z oddziałami sportowymi lub technikum z oddziałami mistrzostwa sportowego.

Członek Zarządu PZHL
Danuta Piorun
 Danuta Piorun

Prezes PZHL
Mirosław Minkina
 Mirosław Minkina

DYREKTOR SPORTOWY PZHL
Tomasz Demkowicz
 Tomasz Demkowicz

2. Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego

Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
Typ szkoły, etap edukacyjny, cele, zadania i treści szkolenia sportowego	Etap szkolenia sportowego	Ukierunkowany	Specjalistyczny
szkoła podstawowa klasy I-III (I etap edukacyjny)	specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego		
	treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe	Kategoria wiekowa: 10-12 lat Specjalizacja: Piłka nożna Specjalizacja: Łódź Klub: Polonia Warszawa	
szkoła podstawowa klasy IV-VIII (II etap edukacyjny)	specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego		
	treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe		
szkoła ponadpodstawowa (III etap edukacyjny)	specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego		
	treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe		

Członek Zarządu PZHL

Danuta Piorun
 Danuta Piorun

Prezes PZHL

Miroslaw Minkina
 Miroslaw Minkina

DYREKTOR SPORTOWY PZHL

Tomasz Demkowicz
 Tomasz Demkowicz