

JÉGKORONG

Az utánpótlás nevelő-munka kulcsszerepet játszik a magyar jégkorongozás fejlődésében. Elsődleges cél, hogy a fiatalok pozitív és kiváló élményeket szerezzenek a jégkorongozás által. A gyerekek a rendszeres és szakmailag helyes képzés során megismerkednek sportágunk szépségeivel, nehézségeivel. A munka egyszerre épül az öröme és a sportági képzésre, a fiatalok az évek során elsajátítják a sportélet normáit, szabályait. A játékosok fejlesztése folyamán, célként a nemzetközi téren is elitképzést fogalmazzuk meg. Figyelmet kell fordítanunk arra, hogy a csapataink nemzetközi ellenfelekkel is megmérkőzve tudják megmérettetni magukat és ezzel nagyszerű lehetőséget kapnak arra, hogy mind a magánélet, mind a sport területén kapcsolatokat tudjanak teremteni. Sajnos nem mindenki lesz professzionális felnőtt játékos, azonban mindenki alapos és megfelelő képzés során életre szóló élményekkel lesz gazdagabb

Évfolyam: 1-2. (7-8 évesek)	Korosztály: supermini
------------------------------------	------------------------------

A jégkorongban ebben a korosztályban történik a sportági és posztra történő kiválasztás (mezőnyjátékos vagy kapus). Az edzések és a mérkőzések a szabványméretű jégpálya szélső harmadából kialakított „mini pályán” történnek. A legfiatalabb korosztály számára kiírt bajnokság 3:3 elleni játékkal és kupa-rendszerű lebonyolítással zajlik. Az egyéni fejlesztés, fejlődés a legfontosabb, nem a győzelem! A vidám környezet, a megfelelő pedagógiai munka lehetővé teszi azt, hogy a játékosok az új társaikkal együtt örömmel jöjjenek edzésre és mérkőzésre, az egész jégkorongot úgy élik meg, mint egy nagy kalandot.

A super mini korcsoportnak heti 3 x 55 perc edzésidő javasolt.

Cél
<ul style="list-style-type: none"> • Kognitív szféra <ul style="list-style-type: none"> ○ alapvető szabályok ismertetése • Affektív szféra <ul style="list-style-type: none"> ○ korcsolyázás megszerettetése ○ élsportolói életvitel és magatartás kialakítása ○ fair play • Pszicho-motoros szféra <ul style="list-style-type: none"> ○ korcsolyázás alapjainak megtanulása ○ gyerekek „jégbiztonságának” kialakulása ○ bottal való korcsolyázás elsajátíttatása ○ egyszerű lövések, játékelemek alaptechnikájának oktatása • Szociális <ul style="list-style-type: none"> ○ csoportkohézió kialakítása (nem az egyéni bánásmód rovására)

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Korcsolyázó-technika: Korcsolyázás tanulása, jégbiztonság: Ügyességi és egyensúlyi gyakorlatok:	1. Korcsolyázó-technika: <ul style="list-style-type: none"> • -A sportolók közlekedjenek biztonságosan a jégen. 	

<p><i>Szárazföldön:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Alapállás • Egy lábon állás • Alapállásból leguggolás és felállás • Járás <p><i>Jégen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Járás a jégen • Szék tolása • Két lábon siklás • Társ tolása • Alacsony akadályok átlépése • Labda terelgetése lábbal • Bóják megkerülése • Jégről felkelés • Alapállásból ereszkedés fél-térdelésbe, térdelésbe, majd vissza • T-siklás • Egy lábon siklás • Rollerezés • Irányváltatások • Oldal irányú lépésmozdulatok • Előre korcsolyázás nagy lépésekkel • Csúzás közbeni kanyarodás • Fordulás közbeni fékezés • Koszorúzás előre • Egyhelyben ugrálás • Ugrálás siklás közben • Hátrakorcsolyázás alapállása • C – alakú hátraindulás • Hátrafelé korcsolyázás • V – formájú megállás 	<ul style="list-style-type: none"> • Az elindulás, csúzás, irányváltatás, megállás alapvető technikáit készségszinten sajátítsák el. • Korcsolyázás közben tudjanak végrehajtani egyszerű gimnasztikai, illetve ügyességi gyakorlatokat. • Képesek legyenek különböző testhelyzetekből az alapállás helyzetét felvenni és elindulni. • Képesek legyenek hátrafelé is biztonságosan haladni. 	
<p>2. Ütőkezelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ütőfogás • Korongvezetés alapállása • Korongterelgetés egyhelyben • Korongvezetés • Húzott lövés alapjai 	<p>2. Ütőkezelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék a legegyszerűbb játékelemek helyes technikáját. • Korongvezetés közben törekedjenek arra, hogy ne a korongot figyeljék. 	
<p>3. Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Támadás és védekezés irányának, sebességének felismerése 	<p>3. Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék fel a játék során a támadás és védekezés közötti különbséget. 	

<p>4. Kapusok képzése:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korcsolyázás, mozgás kapus-szerelésben 	<p>4. Kapusok képzése</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerje a kapus szerepét a játékban 	
<p>5. Mentális felkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Felszerelés megismerése, • Sportszerű viselkedés. 	<p>5. Mentális felkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék meg a védő-felszerelésüket, legyenek képesek egyedül „beöltözni”. • Ismerjék a fair-play szabályait. 	
<p>6. Játékos mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fogójátékok, labdajátékok a jégen, • Kispályás jégkorongozás. 	<p>6. Játékos mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vegyenek részt a játékokban, törekedjenek a jó eredményre. 	
<p>7. Képességfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szökdelő gyakorlatok • Guggolások, guggolásból felugrások • Test-test elleni játékok (sumo, birkózás) • Kötélhúzás • „Védd a bázist” játék • Úszás, vízi játékok • Ügyességi gyakorlatok <ul style="list-style-type: none"> • Gyakorlatok különböző méretű labdákkal, • Teniszlabdával és bottal végrehajtott ügyességi gyakorlatok, • Egyensúlygyakorlatok 	<p>7. Képességfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A gyakorlatokat a lehető legdinamikusabban hajtsák végre, • A játékok során bátran használják a testét • A gyakorlatokat pontosan hajtsák végre, • A gyakorlatokat az ügyetlenebb kézzel is tudják végrehajtani. 	

Évfolyam: 3-4. (9-10 évesek)

Korosztály: mini

Az edzések és a mérkőzések a szabványméretű jégpálya szélső harmadából kialakított „mini pályán” történnek. A mini korosztály számára kiírt bajnokság 3:3 elleni játékkal és kupa-rendszerű lebonyolítással zajlik. A csapatszellem kialakulóban van, a játékosok kezdik megérezni az együvé tartozást, ezeket a pozitív folyamatokat kell speciálisan megerősíteni. A gyerekek nagy száma miatt kialakulhat az, hogy egy korosztályban több csapat is lehet, ezeket nem erőssorrendben kell összeállítani, nem alakulhat ki a menő és másodrangú érzés a csapatok tagjai között. Az U8-as korosztályhoz hasonlóan a vidám környezet, a csapatkohézió kialakulásának pozitív módja a fontos. A játékosok egymásra utaltsága a taktikai feladatok megjelenésével még hangsúlyosabbá válik, ez a folyamat a korosztályok előre haladtával egyre fokozódik.

A mini korcsoportnak heti 3 x 55 perc edzésidő javasolt

Cél

- Kognitív szféra
 - lövések (húzott lövés) megismertetése,
 - kapusok speciális mozgáselemeinek (aszimmetrikus mozdulatsorok) megismertetése
 - a periférikus látás tudatosítása és fejlesztése
 - taktikai alapelemek megismertetése (támadás, védekezés)
- Affektív szféra
 - játékosok teljesítménymotiválása az egyéni személyiségjellemzők figyelembevételével;
 - sportszerű magatartás megkövetelése;
 - fair play
- Pszicho-motoros szféra
 - egyéni korcsolyázó technika kialakítása, tökéletesítése;
 - passzolás technikájának tanítása;
 - passzok levételének tanítása;
 - a lövések helyes technikájának kialakítása;
 - speciális korcsolyázó tudás kialakítása (pl.: korongvezetés, kapus mozgása);
 - bemelegítő gyakorlatsor tanítása, végrehajtásának megkövetelése
- Szociális
 - csoportkohézió kialakítása (nem az egyéni bánásmód rovására)
 - a csapaton belüli csoportképződési és csoportpszichológiai folyamatoknak a motiváció és a teljesítménynövelés érdekében történő befolyásolása;

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Korcsolyázó-technika: <ul style="list-style-type: none">• A korábban tanultak gyakorlása• Kétlábás megállás• Kétlábás fékezés utáni elindulás ellenkező irányba• Fordulás hátra menetből előre	1. Korcsolyázó-technika: <ul style="list-style-type: none">• A sportolók legyenek képesek a korcsolyázás bonyolultabb technikáinak készség szintű végrehajtására mindkét	

<ul style="list-style-type: none"> • Fordulás előre menetből hátra • Gyors fordulások • Egy lábon siklás hátra • Koszorúzás hátra • Hátrafelé megállás egy lábon • Gyors indulások • Előre rajt koszorúzó mozdulattal • Egylábas megállás előre • Egylábas megállás előre külső élen • Kétlábas fékezést követő keresztlépéses előreindulás (a fenti gyakorlatok végrehajtása ellentétes irányban is) • Bottal korcsolyázás közben ügyességi gyakorlatok • Kétlábas hátra fékezés 	<p style="text-align: center;">oldalra és bottal is.</p>	
<p>2. Ütőkezelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A korábban tanultak gyakorlása • Egykezes korongvezetés • Nem egyenes vonalú korongvezetés • Megállás koronggal • Korong lábbal való terelgetése • Testcselezés • Passzolás tenyeres oldalról • Passz lekezelése tenyeressel • Húzott fonákpasszolás • Passz átvétele fonákkal • Tenyeres húzott lövés • Passzolás siklás közben • Fonák húzott lövés • Passzolás és átvétel korcsolyázás közben • Mozgó célpontos passzolás • Mandineres passzolás • Közélről emelt (flip) lövés • Közélről emelt fonák lövés 	<p>2. Ütőkezelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tudják úgy használni az ütőjüket, hogy társaikat ne veszélyeztessék. • Birtokolják a korongot nagy sebességű korcsolyázás, vagy korcsolyázó-feladatok végrehajtása közben is. • Ismerjék meg a passzolás és a passzok levételének technikáját, korongvezetés és korcsolyázás közben tudják nyomon követni a csapattársak mozgását. • Legyenek képesek a korongot legalább 20 cm. magasan a kapuba löni. 	
<p>3. Taktikai elemek (alapok):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 : 1 elleni játék • Mozgás a szabad zónába • Lefordulás az ellenfélről • Védekező mozgás • Emberfogásos védekezés • Szerelések 	<p>3. Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék az emberfogásos védekezés és az ellene való játék mozgásanyagát. • Ismerjék fel a lehetőségét és végre tudjanak hajtani 	

	szabályos szerelést.	
<p>4. Kapusok képzése</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speciális korcsolyázás • Tájékozódás a kapu előterében • Egyéni bottechnika kialakítása: bot helyes tartása, védelem bottal, passzolás bottal. • Speciális védelem (térdelés, spárga, páros láb) 	<p>4. Kapusok képzése</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tudjon oldalirányban korcsolyázni, hátranézés nélkül is legyen tisztában a kapuhoz képest elfoglalt helyével, ismerje a kapusok alapvető bottechnikáját. 	
<p>5. Mentális felkészítés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bemelegítő gyakorlatsor • Sportszerű viselkedés 	<p>5. Mentális felkészítés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerje a bemelegítő gyakorlatsort, érezze fontosnak az elvégzését. • Az edzések és a mérkőzések során viselkedjenek sportszerűen (tiszteljék egymást és a nevelőket, tartsák be a játékszabályokat). 	
<p>6. Játékos mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kispályás játék, mini game • Játékos ügyességi és váltóversenyek 	<p>6. Játékos mozgásformák</p> <ul style="list-style-type: none"> • Játék közben törekedjen jó eredményre. 	
<p>7. Képességfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szökdelő gyakorlatok • Guggolások, guggolásból felugrások • Test-test elleni játékok (sumo, birkózás) • Kötélhúzás • „Védd a bázist” játék • Úszás, vízi játékok • Ügyességi gyakorlatok <ul style="list-style-type: none"> • Gyakorlatok különböző méretű labdákkal, • Teniszlabdával és bottal végrehajtott ügyességi gyakorlatok, • Egyensúlygyakorlatok 	<p>7. Képességfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A gyakorlatokat a lehető legdinamikusabban hajtsák végre, • A játékok során bátran használják a testét • A gyakorlatokat pontosan hajtsák végre, <p>A gyakorlatokat az ügyetlenebb kézzel is tudják végrehajtani.</p>	

Évfolyam: 5-6. (11-12 éves)

Korosztály: előkészítő

Ebben a korosztályban szeretik meg igazán a játékosok a jégkorongot, nagyon vigyázni kell arra, hogy az optimális pedagógiai és fejlesztési folyamat alapján haladjunk, hiszen sokkal többet akarnak jégen lenni, mint amennyi szükséges a fejlődésükhöz, az iskolát ebben az időszakban egy picit mellőznék. Az iskolai és a jégpályán végzett terhelést össze kell hangolni, és a jégkorongéhség kialakulása (nem ég ki érzelmileg a gyerek!) is pozitív folyamat a fejlődés szempontjából. A fókusz még mindig az egyéni képzésen van, azonban már az összjáték alapjait is elkezdik megismerni, új anyagként megjelenik a taktika is. Fontos a sok olyan edzés, amely a játékontelligenciát, a mozgékonyt, a koordinációt és a gyorsaságot fejleszti. A játékosok megtanulják azt, hogy különböző posztokon milyen módon kell játszani, és az egyéni alaptechnikai képzés folyik tovább.

A korcsoportnak heti 4 x 55 perc edzésidő javasolt.

Cél

- Kognitív szféra
 - nagypályás játékra jellemző taktikai elemek és szabályok ismertetése;
- Affektív szféra
 - csapatfegyelem kialakítása;
 - fair play
- Pszicho-motoros szféra
 - fizikai képességek fejlesztése (korcsolyázó gyorsaság, lövéserő);
 - korcsolyázó technika tökéletesítése (koronggal és korong nélkül);
 - újabb játékelemek (lövésfajták, cselezés) tanítása;
 - kapusok speciális fejlesztése: - mozdulatgyorsaság, bottechnika;
 - közös és személyre szabott bemelegítő gyakorlatsor készségi szintű elsajátítása;
- Szociális
 - csapatszintű teljesítménymotiváció és szakmai alapon történő szoros együttműködés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Korcsolyázó-technika <ul style="list-style-type: none">• A korábban tanultak gyakorlása• Korcsolyázás közben fordulatok• Hoki-kanyar• Egylábás fékezések• Külső él használata	1. Korcsolyázó-technika <ul style="list-style-type: none">• A sportolók legyenek képesek a korcsolyázás technikai elemeinek dinamikus és pontos végrehajtására. A játék során ne zavarhassa őket a korcsolyázó-tudás hiányossága	
2. Ütőkezelés: <ul style="list-style-type: none">• A korábban tanultak gyakorlása• Emelt passz álló helyzetből	2. Ütőkezelés: <ul style="list-style-type: none">• Pontosan passzoljanak álló helyzetből és mozgásból,	

<ul style="list-style-type: none"> • Emelt passz, mozgásból • Korongvezetés bottal és lábbal kombinálva • Passzolás lábbal • Koronglevétel lábbal • Csuklólövés • Cselezés alapjai <ul style="list-style-type: none"> • testcsel • cselezés bottal : <ul style="list-style-type: none"> ○ Indulócselek ○ Passzcselek ○ Lövő-cselek ○ Áthúzások ○ Megállás (visszahúzás) cselezése mozgás közben 	<p>ismerjék a lábbal való passzolás és koronglevétel, valamint a cselezés alapvető technikáinak végrehajtását. Ismerjék fel azokat a helyzeteket, amikor célszerű ezeket alkalmazni.</p>	
<p>3. Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 : 1 elleni játék megoldásai • Alkalmazkodás a nagypályás játékhöz • Védők helyezkedése korongot birtokló, illetve korong nélküli támadójátékos esetén 	<p>3. Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tudják kihasználni a legegyszerűbb emberelőnyös helyzeteket a nagypályás játék során is, illetve tudjanak ellene védekezni. 	
<p>4. Kapusok képzése:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A korábban tanultak gyakorlása • Speciális korcsolyázás: korcsolyázás közbeni védekezés: térdelés, spárga, páros láb • Szóló védekezés kikorcsolyázással • Bottechnika: <ul style="list-style-type: none"> • kiszúrás • hosszú indítás • kilövés a harmadból 	<p>4. Kapusok képzése:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A kapusok a speciális korcsolyázó tudásnak készségi szinten legyenek birtokában. Szóló védekekor tudják felvenni hátrafelé korcsolyázásban a támadójátékos ritmusát. 	
<p>5. Mentális felkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bemelegítő gyakorlatsor közös és egyéni részének készségi szintű elsajátítása • Mérkőzésre való felkészülés 	<p>5. Mentális felkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Végezzék önállóan és tudatosan a bemelegítést, tudjanak ráhangolódni a mérkőzésekre. 	
<p>6. Játékos mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nagypályás játék – egyszerű emberelőnyös illetve emberhátrányos helyzetek előidézésével. 	<p>6. Játékos mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Képesek legyenek a játék során helyzetbe kerülni és helyzetet kialakítani. 	

<p>7. Képességfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kondicionális képességek általános fejlesztése • Korcsolyázó gyorsaság, állóképesség fejlesztése • Lövő-erő fejlesztése • Mozdulatgyorsaság (főleg kapusok) fejlesztése • Koordináció javítása • Periférikus látás fejlesztése • Úszás, vízi gyakorlatok • Egyensúly gyakorlatok • Test használatának fejlesztése 	<p>7. Képességfejlesztés:</p> <p>Tudjanak végrehajtani legalább</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 x fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtást; • 10 x függésből karhajlítás és nyújtást; • 10 x hajlított támasz párhuzamos korláton; karhajlítás és nyújtást; • 2 x 400 méter futást résztávonként 80 sec alatt; • 20 x felülést hanyattfekvésből; 	
---	---	--

Évfolyam: 7-8. (13-14 évesek)

Korosztály: kölyök

A játékosok ezekben az években megerősödnek fizikailag, ami meglátszik a pályán és a civil életben is. Nagy az eltérés azonban a csapat tagjai között méretben és súlyban egyaránt. Ez azonban ne tévesszen meg senkit, a különbségek később kiegyenlítődnek, ami igazán fontos az a jégkorong ABC-jének alapos tudása. A képzés iránya még mindig fókuszál az egyéni fejlesztésre, azonban most már a taktikai képzésre egyre nagyobb hangsúlyt fektetünk. A posztokon történő rotálódást még mindig fenntartjuk, hiszen, ezáltal a játékosok játékontelligenciája nagymértékben fejlődik. Taktikailag több ember összjátéka jelenik meg, az ezekben az időkben megszerzett taktikai tudás a későbbiekben alapvető fontosságúak lesznek. Ebben a korosztályban már a pubertáskor is beköszön az összes problémájával együtt, a megfelelő pedagógiai munka nagyon fontos.

A kölyök korcsoportnak heti 5 x 55 perc edzésidő javasolt.

Cél

- Kognitív szféra
 - nagypályás játék taktikai alapjainak lerakása;
 - kapus védőmozgásának összehangolása a védőjátékosokéval
 - játékontelligencia fejlesztése
 - mentális felkészítés a mérkőzések előtt
- Affektív szféra
 - mentális felkészítés a mérkőzések előtt
 - fair play
- Pszicho-motoros szféra
 - kondicionális képességek komplex fejlesztése;
 - játékelemek (korongvezetés, passzolás, passzok levétele, lövések, védelem) végrehajtásának tökéletesítése
 - új játékelemek tanítása (pl.: pattintott lövés)
 - testjáték megtanítása
- Szociális
 - csapatszintű teljesítménymotiváció és szakmai alapon történő szoros együttműködés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Korcsolyázó-technika: <ul style="list-style-type: none">• A korábban tanultak gyakorlása• Egylábon korcsolyázás• Lábfelemelés nélküli korcsolyázás• Ugrások korcsolyázásban• Fordulatok egy lábon• Az előző korcsoportokban tanultak folyamatos gyakorlása	1. Korcsolyázó-technika: <ul style="list-style-type: none">• A tanulók legyenek képesek az eddig tanult technikákat pontosan és dinamikusan végrehajtani, mozgásuk legyen összehangolt és a sportágra jellemző.	
2. Ütőkezelés: <ul style="list-style-type: none">• A korábban tanultak gyakorlása	2. Ütőkezelés: <ul style="list-style-type: none">• Ismerjék a nehezebb	

<ul style="list-style-type: none"> • Pattintott lövés • Csuklólövés • Fonáklövés • Áthúzás, Firsov • Testjáték 	<p>technikai elemek végrehajtását, ismerjék fel a játékbeli szerepüket.</p>	
<p>3. Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 : 2, 3:2 elleni játék megoldásai: <ul style="list-style-type: none"> • kerülés • helycsere • elzárás • Támadási figurák: <ul style="list-style-type: none"> ○ Belőtt korong ○ Bevitel • Ezek elleni védekezés • A kapus védőmozgásának összehangolódása a játékosokéval 1 : 1 elleni, 2 : 1 elleni támadásoknál 	<p>3. Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tudjanak létszámfölényes helyzetet kialakítani, alkalmazzák az eddig tanultakat a helyzetbekerüléshez. Tudjanak végrehajtani támadási figurákat, védekezés során ismerjék fel azokat. • Ismerjék a kommunikáció fontosságát és használják azt. 	
<p>4. Kapusok képzése:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A korábban tanultak gyakorlása • Bottechnika javulása • Védőmozdulatok készségszintű rögzülése (bottal, kesztyűvel, testtel) 	<p>4. Kapusok képzése:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kapusok ismerjék a védőjátékosok mozgását, a kialakult helyzetnek megfelelően tudjanak helyezkedni, védőmozdulataik legyenek pontosak, de megjelenhetnek benne egyéni sajátosságok. 	
<p>5. Mentális felkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mentális terhelés elviselésének és a regeneráció gyorsításának módszerei. 	<p>5. Mentális felkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legyenek képesek a mérkőzéssel járó stresszt a teljesítményük javítására fordítani, tudjanak a mérkőzések között mentálisan és fizikailag is regenerálódni. 	
<p>6. Játékos mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nagypályás játék, különböző kényszerhelyzetekkel • Mini game • Játékos ügyességi és váltóversenyek 	<p>6. Játékos mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Játék során alkalmazzák tudatosan az eddig tanultakat. 	
<p>7. Képességfejlesztés:</p>	<p>7. Képességfejlesztés:</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Kondicionális képességek általános fejlesztése különös tekintettel a gyorsíróra, <ul style="list-style-type: none"> • Előfeszített izomállapotból végrehajtott dinamikus mozgások (plyometric exercises) Pl: mélybeugrásból elugrás, félguggolásból felugrás stb, <ul style="list-style-type: none"> • Középtávú futások, sorozatterhelések • Rajtgyakorlatok • Ingafutások • Rövidtávúfutás ellenállással, vagy emelkedőre <ul style="list-style-type: none"> • Erősítő jellegű gimnasztika különös figyelemmel a serdülőkori növekedés okozta ortopédiai elváltozások megelőzésére, <ul style="list-style-type: none"> • Támaszban és függésben végzett gyakorlatok • Koordináció-fejlesztés, <ul style="list-style-type: none"> • Futó-, ugróiskolai gyakorlatok • Kéz-láb koordinációs gyakorlatok • Különböző méretű labdákkal végzett ügyességi gyakorlatok • Teniszlabdákkal fal mellett végezhető ügyességi gyakorlatok • Mini tenisz hokiütővel és kislabdával • Összetett koordinációs gyakorlatok (ütőfogás váltások feldobással, aszimmetrikus ügyességi gyakorlatok teniszlabdákkal és ütővel) • Egyensúlyérzék fejlesztése, <ul style="list-style-type: none"> • Fittballon végzett gyakorlatok • Egyensúly-, és labdás ügyességi gyakorlatok kombinációja • Térbeli tájékozó képesség fejlesztését szolgáló 	<ul style="list-style-type: none"> • A játékosok legyenek képesek hatékonyan végrehajtani a feladatokat. • A játékosok legyenek képesek 4 x 400 métert 80 secundumos átlagra teljesíteni (2 perc pihenővel) 	
---	---	--

<p>gyakorlatok,</p> <ul style="list-style-type: none">• Küzdőgyakorlatok a esthasználat fejlesztésére,• Küzdősportok,• Úszás, vízijátékok.• Ízületi mozgékonyág fokozását elősegítő gyakorlatok (stretching)		
---	--	--

Évfolyam: 9-10. (15-16 évesek)

Korosztály: serdülő

A hangsúly a csapaton belül az egészséges rivalizálás megteremtésére irányul és mindezzel együtt az egységes csapatépítés szempontjainak figyelembe vételével a kohézió kialakításával valósul meg. A jelentős különbségek még mindig fennállnak a csapat játékosai között, nem ritka a 30 cm-es és 30 kg-os különbség, mintha nem is egy korosztály lenne. A fejlesztési munkát bizonyos játékszituációk, játékelemek beépítésével folytatjuk, a tempó fokozódik, a keményebb játékot kezdjük megkívánni a játékosoktól. A követelmények megnőnek, az eddigi rávezetés után megindul az igazi jégkorongozás. Tovább folytatjuk a rotációs szisztémát, azonban megjelennek a poszt-specifikus edzések

A serdülő korcsoportnak heti 5 x 85 perc edzésidő javasolt.

Cél

- Kognitív szféra
 - taktikai elemek megismerése (emberelőny, emberhátrány)
 - játékintelligencia fejlesztése
 - mentális felkészítés a mérkőzések előtt
 - kapusok mentális felkészítése, elővételezés
- Affektív szféra
 - mentális felkészítés a mérkőzések előtt
 - fair play
 - „sport-, teljesítménytudatos” életvitel kialakítása
 - felelősségtudat kialakítása
- Pszicho-motoros szféra
 - kondicionális képességek fejlesztése;
 - játékelemek készségszintű végrehajtása
 - testjáték fejlesztése;
 - kapusok speciális kondicionális felkészítése,
- Szociális
 - csapatszintű teljesítménymotiváció és szakmai, bizalmi alapon történő szoros együttműködés;

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Korcsolyázó-technika: <ul style="list-style-type: none">• A korábban tanultak gyakorlása• Keresztlépéssel haladás mindkét oldalra a test tengelyének irányának megváltoztatása nélkül.	1. Korcsolyázó-technika: <ul style="list-style-type: none">• A játékosok legyenek képesek gyorsan és pontosan végrehajtani a feladatokat.	
2. Ütőkezelés: <ul style="list-style-type: none">• Eddig tanult mozgáselemek egyéni tökéletesedése,	2. Ütőkezelés: <ul style="list-style-type: none">• Készségszinten tudják végrehajtani a játék technikai	

gyakorlása, a végrehajtás gyorsaságának fokozódása.	elemeit.	
<p>3. Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 : 2 elleni játék megoldásai • 3 : 1 elleni játék megoldásai • Kapus védőmozgásának összehangolódása a védőkével – harmadik hátvéd szerep • 5 : 4 elleni játék megoldásai • 4 : 5 elleni játék megoldásai • 5 : 3 elleni játék megoldásai • 3 : 5 elleni játék megoldásai 	<p>3. Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék a létszámfölényes helyzetek adta lehetőségeket a támadás és a védekezés során is. Legyenek képesek helyzetbe kerülni, helyzetet kialakítani, társukat helyzetbe hozni. Alakuljon ki a sportágra jellemző stratégiai gondolkodásuk. 	
<p>4. Kapusok képzése:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A korábban tanultak gyakorlása • Speciális korcsolyázás a védő-harmadban • Szóló védekező kikorcsolyázással és közbeszúrással • Harmadik hátvéd szerep 	<p>4. Kapusok képzése:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kapusok legyenek képesek a mezőnyjátékban is részt venni, társaikat a helyzetnek megfelelően irányítani. 	
<p>5. Mentális felkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mérkőzések elemzése, statisztika készítése 	<p>5. Mentális felkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vegyenek részt a mérkőzések értékelésében. 	
<p>6. Játékos mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formációs és szabad játék • Képességfejlesztő játékok • Kiegészítő sportok (úszás, kosárlabda, foci, floorball) 	<p>6. Játékos mozgásformák:</p> <p>A játék során ismerjék fel a különböző taktikai elemek lehetőségét és szükségességét.</p>	
<p>7. Képességfejlesztés:</p> <p>7.1 Kondicionális képességek általános fejlesztése különös tekintettel a gyorsaságra,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Előfeszített izomállapotból végrehajtott dinamikus mozgások (plyometric exercises) Pl: mélybeugrásból elugrás, félguggolásból felugrás stb, • Középtávú futások, sorozatterhelések • Rajtgyakorlatok • Ingafutások • Rövidtávú futás ellenállással, vagy emelkedőre • Erősítő jellegű gimnasztika 	<p>7. Képességfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A sportolók tudjanak maximális intenzitással 20 x egy percet (két perces pihenőkkel) korcsolyázni, mely közben játékelemeket, Játéksituációkat gyakorolnak. • 12 perc alatt legyenek képesek 2700 métert futni. • Tudjanak 50 x felülést végrehajtani hanyattfekvésben. • Fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás tudjanak elvégezni 50 alkalommal. • Képesek legyenek mélyguggolást végrehajtani 	

<p>különös figyelemmel a serdülőkori növekedés okozta ortopédiai elváltozások megelőzésére,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Támaszban és függésben végzett gyakorlatok • Mozdulatgyorsaság fejlesztését szolgáló gyakorlatok(főleg kapusok) <p>7.2 Koordináció-fejlesztés,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futó-, ugróiskolai gyakorlatok • Kéz-láb koordinációs gyakorlatok • Különböző méretű labdákkal végzett ügyességi gyakorlatok • Teniszlabdával fal mellett végezhető ügyességi gyakorlatok • Mini tenisz hokiütővel és kislabdával • Összetett koordinációs gyakorlatok (ütőfogás váltások feldobással, aszimmetrikus ügyességi gyakorlatok teniszlabdával és ütővel • Egyensúlyérzék fejlesztése, • Fittballon végzett gyakorlatok • Egyensúly-, és labdás ügyességi gyakorlatok kombinációja • Térbeli tájékozó képesség fejlesztését szolgáló gyakorlatok, • Ízületi mozgékonyág fokozását elősegítő gyakorlatok (stretching) • Küzdőgyakorlatok a testhasználat fejlesztésére, <p>7.3 Kiegészítő mozgásanyag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Küzdősportok, • Úszás, vízijátékok. • Mélyhátizom torna 	<p>20 alkalommal a testsúlyuk 50 %-ával</p> <ul style="list-style-type: none"> • Képesek legyenek 6 x 300 métert 55 secundos átlagra teljesíteni 	
--	---	--

Évfolyam: 11-12. (16-18 évesek)

Korosztály: ifjúsági

Ebben a korosztályban a felnőtt csapatba kerülés jelenik meg célként, vonatkozik ez a motoros teljesítményre, az értelmi-érzelmi stabilitásra és a csapat, mint egység előtérbe kerülésére. Megjelennek a poszt-specifikus edzések, kialakulnak az igazi posztok. Taktikailag az egész sornak, csapatnak kell együtt dolgozni, kialakul a felnőttekre jellemző játék. Kialakítjuk az eredményre koncentrációt, az eredményorientáltságot. Ebben a korosztályban megtanulják a koncentráció igazi értelmét, bizonyos hangsúlyos tornák és mérkőzések jelennek meg, ahol az eredményesség a legfontosabb. A fizikai felkészítés fokozódik, ez az időszak alapozza meg igazán a későbbiek fizikai teljesítményét. Elkezdődik a profi munka és életvitel, a játékosoknak fokozottabban kell figyelniük a táplálkozásra. Az iskolai képzés fontos, hiszen ebben az életkorban már a továbbtanulásról, illetve a munkavállalásról kell döntenie a játékosoknak és szüleiknek. Kezd kialakulni a jégkorongra jellemző dinamika, azonban ez még mindig csak felvezetés a jégkorongozóvá válás felé!

Az ifjúsági korcsoportnak heti 5-8 x 85 perc edzésidő javasolt.

Cél

- Kognitív szféra
 - új taktikai elemek tanulása
 - taktikai gondolkodás kialakítása
 - felnőtt csapatba kerülés motiváltságának kialakítása
 - sorozatterhelések közötti gyors regenerálódás technikáinak megismertetése
- Affektív szféra
 - csapatfegyelem megszilárdítása
 - fair play
- Pszicho-motoros szféra
 - kondicionális állóképesség fejlesztése
 - megszerzett technikák készség szintű elsajátítása
- Szociális
 - csapatszintű teljesítménymotiváció és szakmai alapon történő szoros együttműködés
 - „sport,- teljesítménytudatos” életvitel kialakítása

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Korcsolyázó-technika: Az eddig tanult elemek végrehajtása maximális sebességgel.	1. Korcsolyázó-technika: A játékosok legyenek képesek technikailag tökéletesen, maximális sebességgel végrehajtani a feladatokat.	
2. Ütőkezelés: <ul style="list-style-type: none">• Eddig tanult mozgásformák gyakorlása és a végrehajtás gyorsaságának fokozódása.	2. Ütőkezelés: <ul style="list-style-type: none">• Tudja a technikai elemeket maximális gyorsasággal és a helyzetnek megfelelően alkalmazni.	

<p>3. Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A korábban tanultak magasabb sebességen történő végrehajtása • A kapusok bevonása a játékba 	<p>3. Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A játék során a taktikai ismereteiket tudatosan és célirányosan alkalmazzák. 	
<p>4. Kapusok képzése:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Játékhelyzetek felismerése, anticipáció • Adekvát mozgásformák maximális gyorsasággal történő végrehajtása 	<p>4. Kapusok képzése:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kapusok ismerjék fel a játékhelyzetekből és az ellenfél mozgásából adódó lehetőségeket, törekedjenek az anticipációra (elővételezésre). 	
<p>5. Mentális felkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terhelés, pihenés, táplálkozás teljesítményorientált ritmusa – alapozó és versenyzidőszakban. • Regenerálódás felgyorsítása táplálkozással és más sporttudományos módszerekkel 	<p>5. Mentális felkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tudatosan alkalmazzák a pihenés és táplálkozás olyan formáit, amely segíti őket a magasabb teljesítmény elérésében. 	
<p>6. Játékos mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formációs és szabad játék • Kiegészítő sportok (tenisz, floorball, lacrosse, kosárlabda, úszás) 	<p>6. Játékos mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A mérkőzések során a legmagasabb eredmény elérése érdekében képesek legyenek az edzéseken nyújtott teljesítményt fokozni. 	
<p>7. Képességfejlesztés:</p> <p>7.1 Kondicionális képességek általános fejlesztése különös tekintettel a gyorsaságra,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Előfeszített izomállapotból végrehajtott dinamikus mozgások (plyometric exercises) Pl: mélybeugrásból elugrás, félguggolásból felugrás stb, • Középtávú futások, sorozatterhelések • Rajtgyakorlatok • Ingafutások • Rövidtávú futás ellenállással, vagy emelkedőre • Gyakorlatok a mozdulatgyorsaság fokozására (főleg kapusok) 	<p>7. Képességfejlesztés:</p> <p>7.1 A játékos az alapképességeit tudatosan fejlessze, ismerje az alapképességek fejlesztésének módszereit.</p> <p>7.2 Minimumkövetelmény:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 perces futás : 3000 méter felett; • 10 x 300 m 55 sec alatt (kettő perces pihenővel) • függeszkedés felfelé 6 m-es kötélen 11 sec • 50 szabályos fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás • 20 mélyguggolás alapállásból saját testtömegnek megfelelő súllyal 	

<ul style="list-style-type: none"> • Erősítő jellegű gyakorlatok a törzs, váll, comb izomerejének fejlesztésére (kondicionáló teremben) <p>7.2 Koordináció-fejlesztés,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futó-, ugróiskolai gyakorlatok • Kéz-láb koordinációs gyakorlatok • Különböző méretű labdákkal végzett ügyességi gyakorlatok • Teniszlabdákkal fal mellett végezhető ügyességi gyakorlatok • Mini tenisz hokiütővel és kislabdával • Páros koordinációs gyakorlatok (tükörjáték) • Összetett koordinációs gyakorlatok (ütőfogás váltások feldobással, aszimmetrikus ügyességi gyakorlatok teniszlabdákkal és ütővel) <ul style="list-style-type: none"> • Egyensúlyérzék fejlesztése, <ul style="list-style-type: none"> • Fittballon végzett gyakorlatok • Egyensúly-, és labdás ügyességi gyakorlatok kombinációja • Térbeli tájékozó képesség fejlesztését szolgáló gyakorlatok, • Küzdőgyakorlatok a testhasználat fejlesztésére, • Ízületi mozgékonyág fokozását elősegítő gyakorlatok (stretching) <p>7.3 Kiegészítő mozgásanyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rugby, baseball • Úszás, vízijátékok. 		
---	--	--