



Mentor Edzői Elméleti Előadás 2020. november

Korosztályi sajátosságoknak megfelelő
felkészítés

2020-2021 Szezon

Mentor Coach Classroom Presentation November 2020

Age Specific Coaching

2020-2021 Season

Képzés áttekintése

1. Jelenléti ív:
Klub + név + csapat + dátum + aláírás
2. Célok, célkitűzés és filozófia
3. Előadás hossza (60-70 perc)
4. Edzés előtti megbeszélés (25-30 perc)
5. Jeges edzés (60-70 perc)
6. Összefoglalás, visszajelzés, lezárás+aláírás újra
(10-15 perc)

Session Overview

1. Attendance: Club + Name + Team + Date + Signature
2. Goals, Objectives, and Philosophy
3. Classroom session (60-70 minutes)
4. Pre Ice session (25-30 minutes)
5. Ice session (60-70 minutes)
6. Summary, feedback and closing+Signature (10-15 minutes)

Magyar Jégkorong Alapfilozófiája

- Fejleszteni a játékost és embert is egyaránt
- Legfontosabb-megérteni és megtanítani a jégkorong alapvető képességeit
- Végző cél: képes lenni technikás, támadó szellemű, stabil alapokon nyugvó jégkorongot játszani

Hungarian Ice Hockey Philosophy

- Development--of the player and the person
- First priority--understand and teach the fundamental skills of ice hockey
- End goal--to play technical offensive ice hockey, with a solid base

Célok és célmeghatározás

Célok

...Összpontosítani a korosztálynak megfelelő munkára

Célcsoport: kezdőktől U15/16-ig

...A megfelelő képesség a megfelelő szinten

Célmeghatározás (stratégia a célok elérésében)

...A fejlődési piramis fontossága

...Építkezés az előző korosztályra

...Minden korosztály sajátosságainak megfelelő képességfejlesztő munka

Goals and Objectives

Goals

...Know Appropriate Focus for Each Age Level

Focus: Beginners up to U 15/16

...The Right Skills at the Right Level

Objective (strategies to reach our goals)

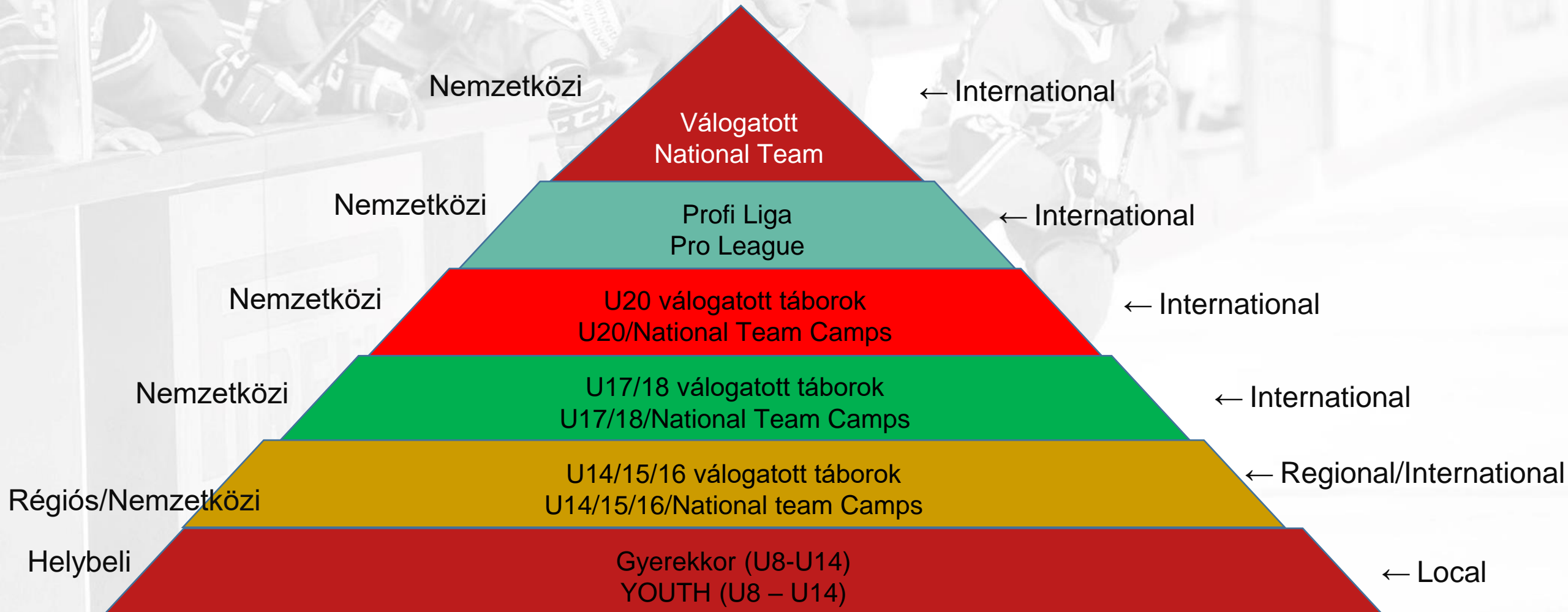
...Importance the Development Pyramid

...Build on Previous Level

...Skills and Concepts Specific to Each Level

MJSZ Fejlődési piramis

IIHF Development Pyramid



Korosztályok kapcsolódási pontjai

Connecting The levels

Liga / League	Felnőtt Válogatott Senior National Team	Profi Liga Pro League	U20	U18	U16	Gyerek / Youth
Kor / Age						
23	23	23				
22	22	22				
21	21	21				
20	20	20				
19		19	19			
18			18			
17			17	17		
16				16	16	
15				15	15	
14					14	14
12						12
10						10
8						8

ICE HOCKEY BASICS / JÉGKORONG ALAPJAI



Elvi megközelítés

U20...Teljes intenzitású verseny színvonal

U18...Speciális csapategységek

U16...Csapatjáték, száraz felkészülés

U14...Támadó és védekező koncepciók

U12...Posztok szerinti játék alapjai (Kapus, hátvéd, csatár)

U10...Korcsolyázás, korongkezelés, lövés

U8.....Alapok, jókedv, megszeretni a játékot

Conceptual Approach

U20...Intensity and Compete level

U18...Special Teams

U16...Team Play, Off Ice

U14...Offensive and Defensive Concepts

U12...Position play (Goal, Defense, Forward)

U10...Skating Maneuvers, Puck Skills, Shooting

U8.....Fundamentals, Fun, Learn to Love the Game

U8

Fő képességek

- Alapállás és jégkorongos testtartás
- Élhasználat, rajtolás és fékezés
- Előre és hátra korcsolyázás
- Korongkezelés álló helyzetben
- Álló helyzetben passzolás/levétel/lövés
- Mozgás közbeni korongkezelés/passzolás/levétel/lövés

Core Skills

- Basic stance and Hockey Posture
- Edges, Starting and Stopping
- Forward Skating/Backward Skating
- Stationary Puck control
- Stationary Passing/Receiving/Shooting
- Movement-Puck Control/Passing /Receiving/Shooting

U10

Fő képességek

- Két lábas hoki fék, koszorúzás, élhasználat
- Kanyarodás
- Fordulatok
- Gyorsítás
- Fonák passzolás és lövés
- Passz és kövesd (segítés)
- Játékszerepek alapjai (2 szerep)
- Korong megszerzése-megtartása-megjátshása
- Bulizás és a les játék

Core Skills

- Parallel Stops, Crossovers, Edges
- Glide Turns
- Pivots
- Acceleration
- Back Hand Passing and Shooting
- Pass and Follow Concept (Support)
- Basic Player Roles (2 roles)
- Win the puck – Keep the puck – Play
- Faceoff and ‘On side’ plays

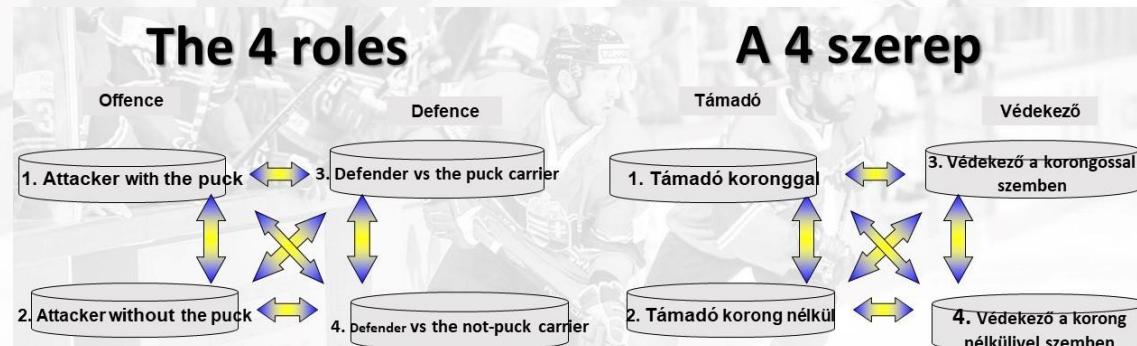
U12

Fő képességek

- Kanyarodás kis helyen
- Fordulatok előre koriból hátra és hátra koriból előre
- Tolás frekvencia a korcsolya lépésnél
- Ívben megtámadás, terelés
- Testjáték-ütközést adni és fogadni
- 1-1 elleni játék
- „Give and Go” játék fogalma, add és menj üres területre
- A „4 játékszerep” alapja
- Nyomás alatt tartani/terület szűkítése-párharcok megnyerése-korongot elvinni-megjátszani-gólt szerezni
- Jó szokások

Core Skills

- Tight Turns
- Pivots Forward to Backward and Backward to Forward
- Quick Feet at skating push
- Angling
- Body contact – checking and receiving a check
- 1v1
- Give and Go (to open ice) Concept
- Basic “The 4 Roles”
- Pressure/Close the gaps – Win the battle – Take the puck – Play - Score
- Good Habits



U14

Fő képességek

- Kanyarodás kis helyen
- Tolás frekvencia a korcsolya lépésnél
- Gyorsítás
- Cselezés
- Kapura lövés és kipattanó
- „Add és menj” játék fogalma
- Középső terület megnyerése-kapura törő játék-gólszerzés

Core Skills

- Tight Turns
- Quick Feet at skating push
- Acceleration
- Dekes
- ‘Hit the Net’ and Rebounds
- ‘Give and Go’ Concept
- Win the inside – Drive the Net - Score

U16

Fő képességek

- Korcsolyázó stabilitás/erő/sebesség
- Üres területek megtalálása-támadások segítésének lehetőségei
- Kapura törő játék
- Lövés céllal
- Támogatás-védekezésben
- Önfeláldozás/elkötelezettség
- Párharcok
- Csapatszintű játék alapjai (U16 válogatott edző ajánlásai alapján)
- Emberelőny és emberhátrányos játék

Core Skills

- Skating Stability/Power/Speed
- Finding Open Ice-Offensive Support Options
- Drive the Net
- Shoot to Score
- Support-Defensively
- Dedication/Commitment
- Battles
- Basic Team Play (Influence from the U16 National Head Coach)
- Power Play and Penalty Kill Concepts

U18 *(Példák / Examples)*

Fő képességek

- Forgatás
- Különleges lövőhelyzetek
- Idő és tér fogalma
- Kis területű párharcok
- Kommunikáció
- A győzelemre játszani

Core Skills

- Cycling
- Special Shooting Situation
- Time and Space Concepts
- Small Area Battles
- Communication
- Play to Win

U20 *(Példák / Examples)*

Fő képességek

- Magas versenyszellem
- Játékolvasás és reagálás
- Átváltás
- Korong menedzselése
- Anticipáció-előre gondolkodás
- Megtévészto mozdulatok/lefordulások
- Jó csapattagnak lenni

Core Skills

- Compete Level
- Read and react
- Transition
- Puck Management
- Anticipation
- Evasive Moves/Escapes
- Being a Good Teammate

Jó szokások

- Helyes technika minden képesség használatakor
 - ...ismétlés, állandó edzői segítség
- Hibajavítás
 - ...hagyd a játékosnak megpróbálni először, majd utána javíts
 - ...lehetőség szerint folyamatos legyen az edzés
- Mérkőzéstempó—kemény korcsolyázás, góllövés, ...
- Versenyszellem-Keményység!
 - ...akard a korongot, harc a korongért, ...

Good Habits

- Proper technique all the time with skills
 - ...repetition, constant coaching
- Correction
 - ...let player's try, then correct the skill
 - ...keep practice flow going, if possible
- Game Pace--skate hard, shoot to score, ...
- Compete Level-Hard!
 - ...want the puck, puck battles, ...

Edzéstartalom

- Tervezés és jég előtti bemelegítés
- Folytatni az alap képességek **tanítását**/javítását
- Ismétlés, ismétlés, ismétlés
- Keverni a nagypályás, kis területű és vidám gyakorlatokat
- Jó szokások kialakítása-helyes kivitelezés
- Elérhető jégidő (ha kevesebb, akkor még koncentráltabb munka kell)

Practice Content

- Planning and Pre Ice Session
- Continue Basic Skill **Instruction**/Correction
- Repetition, Repetition, Repetition
- Mixture of Full Ice, small Area and Fun Drills
- Good Habits – Proper execution of the skills
- Ice Time Availability (ie less ice/more focus)

Összefoglalás

1. Összpontosítani a korosztálynak megfelelő munkára
2. A megfelelő képesség a megfelelő szinten
3. A fejlődési piramis fontossága
4. Építkezés az előző korosztályra
5. Figyeljünk minden korosztály sajátosságainak megfelelő képességfejlesztő munkára

Summary

1. Know Appropriate Focus for Each Age Level
2. The Right Skills to Teach at the Right Level
3. Importance the Development Pyramid
4. Build on Development Work at Previous Level
5. Focus on Skills and Concepts Specific to Your Level

Enjoy the Journey-Have Fun!

Érezd **jól** magad az út során-**Jó szórakozást!**



**Köszönöm a
figyelmet!**

**Thank you for
your attention!**

MAGYAR JÉGKORONG SZÖVETSÉG | HUNGARIAN ICE HOCKEY FEDERATION

CONTACT / INFO

DATE: 2020.november