

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**TRÉNINK OBRÁNCŮ LEDNÍHO HOKEJE
V ZÁVODNÍM OBDOBÍ – KATEGORIE
JUNIOŘI**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Pavel Turhobr

Tělesná výchova a sport, obor TVS

Vedoucí práce: Mgr. Petr Valach, Ph.D.

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 12. června 2014

.....
vlastnoruční podpis

Chtěl bych poděkovat vedoucímu práce Mgr. Petru Valachovi, Ph.D. za odbornou pomoc, cenné rady a trpělivost při zpracování mé bakalářské práce.

1	ÚVOD.....	3
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	4
2.1	CÍL PRÁCE:.....	4
2.2	ÚKOLY PRÁCE:.....	4
3	TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	5
3.1	OBECNÁ CHARAKTERISTIKA LEDNÍHO HOKEJE.....	5
4	OBRANA V LEDNÍM HOKEJI.....	6
4.1	HISTORIE A VÝVOJ OBRANY V LEDNÍM HOKEJI.....	6
4.2	OBECNÁ CHARAKTERISTIKA OBRANY.....	7
5	OBRANNÉ DOVEDNOSTI.....	8
5.1	BRUSLENÍ.....	8
5.2	POHYB A POZICE PŘI BRÁNĚNÍ.....	8
5.3	KONTAKTNÍ ODSTUP.....	8
5.4	NAPADÁNÍ HRÁČE S KOTOUČEM.....	8
5.5	OSOBNÍ SOUBOJ.....	10
5.6	NEUTRALIZOVÁNÍ HOLE SOUPEŘE.....	10
5.7	OBSAZOVÁNÍ HRÁČE BEZ KOTOUČE.....	10
5.8	BLOKOVÁNÍ STŘEL.....	12
6	SPOLUPRÁCE HRÁČŮ V OBRANĚ.....	13
6.1	ROZEBÍRÁNÍ HRÁČŮ SOUPEŘE.....	13
6.2	PŘEBÍRÁNÍ.....	13
6.3	ZÁVAZNOST VÝPOMOCI.....	13
6.4	ZDVOJOVÁNÍ.....	13
6.5	ODSTUPOVÁNÍ.....	14
6.6	PAST.....	14
7	OBRANNÉ SYSTÉMY.....	15
7.1	DEFINICE POJMU OBRANNÝ SYSTÉM.....	15
7.2	PŘECHOD Z ÚTOKU DO OBRANY.....	15
7.3	KOMBINOVANÁ OBRANA.....	16
7.4	FORČEKINK.....	16
7.5	BEKČEKINK.....	16
7.6	PRONIKÁNÍ SOUPEŘE DO OBRANNÉHO PÁSMU.....	17
7.7	ŘEŠENÍ PŘESILOVÝCH SITUACÍ.....	17
7.8	OBRANA V OBRANNÉM PÁSMU.....	17
7.9	ROZDÍLNOST JEDNOTLIVÝCH OBRANNÝCH SYSTÉMŮ.....	18
8	OBRÁNCE V LEDNÍM HOKEJI.....	19
8.1	CHARAKTERISTIKA OBRÁNCE LEDNÍHO HOKEJE.....	19
8.2	DEFENZIVNÍ OBRÁNCE A OFENZIVNÍ OBRÁNCE.....	19
8.3	HRA V OBRANNÉM PÁSMU.....	19
8.4	HRA VE STŘEDNÍM PÁSMU.....	20
8.5	HRA V ÚTOČNÉM PÁSMU.....	20
8.6	HRA V PŘESILOVÉ HŘE.....	20
8.7	HRA V OSLABENÍ.....	20
9	HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE.....	22
9.1	UVOLŇOVÁNÍ S KOTOUČEM.....	22
9.2	PŘIHRÁVÁNÍ A ZPRACOVÁNÍ KOTOUČE.....	22
9.3	UVOLŇOVÁNÍ BEZ KOTOUČE.....	22

9.4	STŘELBA	23
9.5	ČINNOST PO VHAZOVÁNÍ KOTOUČE	23
10	SPORTOVNÍ TRÉNINK	24
10.1	CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	24
10.2	DĚLENÍ SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	24
10.3	POHYBOVÉ SCHOPNOSTI	24
10.4	POHYBOVÉ DOVEDNOSTI	24
10.5	ZÁKLADNÍ TRÉNINK	24
10.6	SPECIALIZOVANÝ TRÉNINK	25
10.7	VRCHOLOVÝ TRÉNINK	25
10.8	ZÁVODNÍ OBDOBÍ (HLAVNÍ OBDOBÍ)	25
11	TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA	27
11.1	DEFINICE TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY	27
11.2	PŘÍPRAVNÁ ČÁST	27
11.3	HLAVNÍ ČÁST	27
11.4	ZÁVĚREČNÁ ČÁST	28
12	VZOROVÝ ROZPIS ZÁVODNÍHO OBDOBÍ JUNIORŮ	29
12.1	TRÉNINK MIMO LED	30
12.2	KONDIČNÍ TRÉNINK NA LEDĚ	30
12.3	POWERSKATING	31
12.4	TRÉNINK HERNÍCH SITUACÍ	31
12.5	PŘEDZÁPASOVÝ TRÉNINK	31
12.6	DOBROVOLNÝ TRÉNINK	31
13	PŘÍKLADY SPECIALIZOVANÝCH TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK PRO OBRÁNCE LEDNÍHO HOKEJE	33
13.1	TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA - BRUSLENÍ	33
13.2	TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – PŘIHRÁVKY	37
13.3	TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – STŘELBA	40
13.4	TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – HERNÍ SITUACE	43
13.5	PŘÍKLADY CVIČENÍ MIMO LED	46
14	ZÁSOBNÍK CVIČENÍ PRO OBRÁNCE	48
14.1	BRUSLENÍ	48
14.2	PŘIHRÁVKY	51
14.3	STŘELBA	54
14.4	ROVNOVÁŽNÉ HERNÍ SITUACE	58
14.5	NEROVNOVÁŽNÉ SITUACE	60
14.6	TECHNIKA RYCHLÉHO PŘÍSTUPU	63
	DISKUSE	65
	ZÁVĚR	66
	SOUHRN	67
	RESUMÉ	68
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ:	69
	ÚSTNÍ ZDROJE:	70
	SEZNAM OBRÁZKŮ	71
	SEZNAM TABULEK	72

1 Úvod

Bakalářskou práci na téma lední hokej jsem si vybral, protože od svých 8 let hraji lední hokej závodně a mám k tomuto sportu velice blízký vztah. Lednímu hokeji se chci věnovat i nadále jako trenér.

Lední hokej patří v České republice k nepopulárnějším sportům a vychoval mnoho vynikajících hráčů. Není tajemstvím, že v současné době se Česká republika v mládežnických kategoriích nenachází na takové úrovni, jako vždy bývala. Hokejové velmoci, jako jsou Kanada, Rusko, Finsko, Švédsko a USA jsou krok před námi a bohužel země, jako jsou Švýcarsko a Norsko se naší kvalitě vyrovnávají. Musím podotknout, že v letech našich největších reprezentačních úspěchů se počet draftovaných hráčů do NHL pohyboval v několika desítkách a nyní jsou do nejprestižnější soutěže na světě draftováni pouze někteří jedinci.

V současné době se v naší zemi setkáváme s úbytkem hokejových talentů a výsledkem jsou špatné výsledky na mládežnických turnajích. Hlavním problémem je neprofesionální přístup klubů a trenérů k této situaci. V roce 1998 po úspěchu v Naganu bylo v základnách přibližně 50 dětí v každém klubu. Nyní se musí hokejové kluby spokojit s počtem 20 dětí. Nesmíme zapomenout, že velkou roli hrají finanční prostředky hokejových klubů a samozřejmě rodičů, kteří chtějí, aby jejich děti hrály hokej.

V ledním hokeji provádí hráči vysoký počet činností v relativně krátkém čase. Musí ovládat bruslení, práci s hokejovou holí, vedení kotouče a současně mít přehled o dění na ledové ploše. Pro každého hokejistu jsou důležité fyzické dispozice, protože se musí vyrovnat s velmi tvrdou a rychlou hrou. Trénování kondice musí trenéři provádět jak v závodním, tak i v přípravném období. V této práci se budeme zabývat pouze tréninkem v závodním období pro post obránce.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1 CÍL PRÁCE:

Cílem práce je navrhnout vhodný tréninkový plán a zásobník cvičení v závodním období pro obránce ledního hokeje v kategorii juniorů.

2.2 ÚKOLY PRÁCE:

Pro vypracování bakalářské práce jsem si stanovil tyto úkoly:

- zpracování tréninkových jednotek
- zpracování zásobníku cvičení
- zpracování tréninkového plánu

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

3.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA LEDNÍHO HOKEJE

Lední hokej je kolektivní branková hra, hraná na ledové ploše ohraničené mantinely a plexiskly, ve které je hlavním cílem dopravit vícekrát kotouč do branky soupeře pomocí hokejových holí, než protivník. Hrací doba je 3x20 minut čistého času. Ke každému zápasu nastupuje za každé mužstvo maximálně 22 hráčů, z nichž 2 jsou brankáři. Na ledě však může být pouze 6 členů z jednoho družstva, pět v poli a jeden brankář. Počet střídání jednotlivých hráčů za zápas je neomezený, většinou se střídá po tzv. „pětkách“, ve které jsou dva obránci a tři útočníci. Po každé třetině mají mužstva 15 minut na odpočinek a poté si mění strany.

Tento sport je založený na záměrné spolupráci družstva na ledě. Jen tak jsou vytvořeny předpoklady pro přehrání protivníka a tím i na výhru. Snad pouze v dětských kategoriích je možné, aby jeden hráč přehrál pět soupeřových protihráčů, poté i brankáře a vstřelil branku. To dokážou jen skutečné výrazné talenty a jejich výskyt není až tak běžný. (Perič, 2002)

Lední hokej je charakteristický svou vysokou rychlostí, náhlému zastavení a změny směru pohybu. Starty a obraty dělají z ledního hokeje nejrychlejší kolektivní hru na světě. K tomu všemu se hráči pohybují po dvou ocelových nožích a musejí ovládat kotouč hokejovou holí. Jak je vidět, tato sportovní hra je velice složitá a vyžaduje ovládání obrovského množství dovedností v relativně krátkém čase. V současné době je hokej na vysoké úrovni a to jak po stránce taktické, technické, tak i sportovní připravenosti. V zápase rozhodují chyby soupeře. „Hokej je hra chyb. Kdo jich udělá méně, často vítězí“.

4 OBRANA V LEDNÍM HOKEJI

4.1 HISTORIE A VÝVOJ OBRANY V LEDNÍM HOKEJI

V začátcích 20. století, kdy se hokej začal v Evropě rozšiřovat, byla kromě pravidel určujícím činitelem pro jejich rozvoj technika a kombinační schopnost útočníků. Později začala ovlivňovat obranné systémy zvyšující se bruslařská úroveň hráčů, fyzická připravenost, rozvoj útočných systémů a stále více se prosazující tvrdost.

Obranné systémy se měnily a zdokonalovaly vždy proto, aby bránící družstvo mohlo lépe čelit zvyšující se úrovni útočníků. V současné době využívají jednotlivci i celá družstva v útoku ke vstřelení branky velkého množství různých dobře promyšlených a nacvičených akcí a kombinací. Proto je třeba věnovat obraně zvláštní pozornost a na základě dokonalé techniky individuálních obranných činností vypracovat nejúčinnější obranné systémy.

Zpočátku vycházela obrana v ledním hokeji z individuální techniky a opírala se o obecně platné taktické zásady stanovené pro funkce, které jednotliví členové družstva zastávali. Protože obránci se útoku nezúčastňovali a zůstávali ve své obranné polovině, mohla se obrana soustřeďovat pouze na krytí útočníků. Od útočníků se plnění obranných povinností ve větší míře nepožadovalo.

Teprve ve dvacátých letech se začaly vyžadovat obranné činnosti i od útočníků, objevují se v obranném pásmu náznaky obranného systému a ten se postupně během třicátých let vyvíjel v systém založený na zónové obraně. Postupem času se zapojují pro obrannou činnost jednotliví hráči. Křídelní útočníci dostávají za úkol obsazovat soupeřovy křídelní útočníky již ve středním pásmu. Obrana družstva začíná již ve středním pásmu a bránící hráči projevují snahu ztížit nebo znemožnit soupeřův útok před vlastním obranným pásmem.

V roce 1951 vychází v Kanadě *The Hockey Handbook* od L. Percivala. Autor přichází s originálním, na svou dobu zcela novým způsobem obranného systému. Snahou bránících hráčů je získat ztracený kotouč již v útočném pásmu.

Z toho vyplývá, že obranné systémy v ledním hokeji využívaly zpočátku pouze obranného pásma, později též středního a v současné době i pásma útočného. (Bukač, Šafařík, 1971)

4.2 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA OBRANY

Obranu v ledním hokeji chápeme, jako zabránění soupeři vstřelit branku. K tomuto úkolu potřebuje každý hráč (především obránce) mnoho obranných dovedností. Obranná činnost jednotlivce je soustava vědomých pohybových úkonů. Pro hráče je charakteristické řešení a výběr herní činnosti na úrovni odpovídajícího herního úkolu. Pohybovou složku činnosti jednotlivce označujeme jako technickou stránku (způsob provedení). Řešení, rozhodování a výběr herní činnosti označujeme jako stránku taktickou. (Bukač, Šafařík, 1971)

5 OBRANNÉ DOVEDNOSTI

5.1 BRUSLENÍ

Lední hokej patří mezi několik málo sportovních odvětví, která jsou charakteristická tím, že jejich základní pohyb je prováděn pomocí umělých pohybů. Hokejové bruslení je jednou z nejobtížnějších činností, vyžaduje dlouho dobu nácviku a jeho zvládnutí je závislé na množství různých činitelů. Kvalitní hráč současnosti je přímo závislý na vynikajícím zvládnutí všech bruslařských dovedností. Hokejové bruslení vytváří základ pro všechny činnosti a jeho zvládnutí podmiňuje dosaženou úroveň technických i taktických dovedností. Má-li hráč provádět různé herní dovednosti (střelbu, kličku, osobní souboje apod.) ve vysoké rychlosti a přitom sledovat průběh hry, je důležité, aby byl soustředěn na tyto činnosti a nikoliv na bruslení. Tím se stává základním prostředkem pro uskutečňování hry a je základním kamenem ve stavbě, na který se vrší další dovednosti. (Pavliš, Perič, 2009)

5.2 POHYB A POZICE PŘI BRÁNĚNÍ

Obranné činnosti závisí na zkušenostech, vědomostech, rutině a disciplíně. Stálá regulace pohybu a poziční dostupnost, tj. kontaktní odstup, vyžadují kontrolu pozornosti a schopnost čtení herních situací (chápání). Poziční ztráty, dovednostní a intelektová manka dohánějí bránící hráči obětavostí, ale velmi často i fauly. (Bukač, 2005)

5.3 KONTAKTNÍ ODSTUP

Vyjadřuje oboustranně řízenou vzdálenost bránícího hráče od útočícího hráče („Gap control“) i skupinové relace. Kontaktní odstup udává těsnot, která umožňuje držet účinnou vzdálenost, zachytit pohyb soupeře a navázat souboj. Při protisměrném vyrazení se bránící hráč eliminuje a propadá. Při příliš velkém odstupu je hráč s kotoučem vytlačován, nebo pouštěn do požadovaného prostoru. Rychlost útočícího i bránícího hráče má vzájemnou relaci. Čím větší rychlost útočícího, tím obtížnější udržování kontaktního odstupu a navázání souboje. Rychlá změna směru spojená s klamáním se velmi obtížně zachycuje. Tento odstup reguluje bruslařská agilita. Těsnot bránění je závislá na bruslení. (Bukač, 2005)

5.4 NAPADÁNÍ HRÁČE S KOTOUČEM

Rychlost přístupu k soupeři a bruslařská obratnost jsou podmínky pro těsné bránění. Fyzický kontakt umožňuje bruslařská agilita, dynamičnost a obloukovitý směr

jízdy. Jízdou v oblouku napadající hráč nahání soupeře do bekhendové strany. Technika napadání vyžaduje bruslařskou mobilitu, šikovnost při práci s holí a čtení pohybu soupeře s kotoučem. V situaci 1 – 1 napadající hráč svým pohybem v rozích hřiště nebo u ohrazení připravuje pro hráče vedoucího kotouč otevřenou past. U bránících hráčů musíme dbát na to, aby nevyráželi, ale napadali v oblouku. (Bukač, 2005)

Napadání hráče s kotoučem má tři fáze:

- přiblížení k soupeři
- vlastní osobní souboj
- odebrání kotouče

Přiblížením k soupeři rozumíme navázání kontaktu bránícího hráče s hráčem vedoucím kotouč, jehož účelem je získání kotouče nebo vytlačení soupeře k hrazení. Nesmíme zapomenout, že přiblížení k soupeři je odlišné u napadajícího útočníka a jiné u obránce v situaci 1 – 1. U obránců se v praxi vyskytují způsoby přiblížení k soupeři v jízdě vzad v čelném postavení vzhledem k soupeři a obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed (obvykle při napadání křídelního útočníka vnikajícího do obranného pásma). Nejvýhodnější postoj napadajícího hráče je mírný předklon s holí drženou jednoruč tak, aby bránící hráč zaujal co nejširší prostor a měl co největší možnost zatlačit soupeře k hrazení. Při navazování kontaktu s protivníkem je zásadou vytlačovat hráče s kotoučem neustále k mantinelu.

Vlastním osobním soubojem chápeme přímý boj o kotouč úpolového charakteru, a to buď v jízdě s hráčem vedoucím kotouč, nebo ve statictější formě v boji u hrazení. Prostor u mantinelu je pro napadajícího hráče výhodnější. V boji o kotouč využívají bránící hráči často strkání a speciální pomoci těla, při čemž dodržují tato pravidla:

- a) V osobním souboji se soupeřem za jízdy:
 - oddělit hráče od kotouče nejdříve tělem a poté se teprve snažit získat kotouč
 - použít v boji o kotouč v případě možnosti volné ruky k výhodnějšímu postavení a zabránit tak odmítání soupeře
 - získat výhodné postavení zaručující možnost tělesného kontaktu (bruslařská schopnost)
- b) V boji podél hrazení:
 - zaujmout nižší postoj a stoj rozkročný nebo výkročný zaručující dobrou stabilitu
 - použít paží k zachycení o hrazení

- použít paží k odstranění soupeře
- kontrolovat kotouč pomocí bruslí
- získat postavení, v němž je soupeř mezi bránícím hráčem a ohrazením

Odebírání kotouče je poslední fáze v osobním souboji. Jako prvotní možnosti získat kotouč se ho používá, jen když je úspěch jistý. Jako poslední možností se ho používá k zabránění střelbě a soupeřově přihrávce. Nejběžnějšími způsoby získávání kotouče jsou nadzvednutím soupeřovy hole, přitlačením soupeřovy čepele k ledu, vypíchnutím a odebráním bruslí. (Bukač, Šafařík, 1971)

5.5 OSOBNÍ SOUBOJ

Rychlý přístup a napadení soupeře definujeme jako osobní souboj. Osobní souboje určují účinnost bránění. Požadavek rychlého přístupu udílí napadajícímu hráči poměrně vysokou rychlost. Navázaný souboj v totožném pohybu se soupeřem obvykle končí v klinči. Bočné nájezdy se po odehrání kotouče dodělávají a zpravidla jsou tolerovány. Kolmý a dodělaný nájezd na čelně k ohrazení stojícího soupeře za pomoci paží (krosček, vražení na hrazení, napadení) je životu nebezpečný faul. Naopak kolmý a dodělaný nájezd tváří v tvář se toleruje a nazývá se „strom“. Ve většině případech záleží na provedení střetu a také na posouzení rozhodčího. Při navázání osobního souboje ve vlastním boji o kotouč rozhoduje síla dolních končetin, hlubokého stabilizačního systému a šikovnost při práci s holí. (Bukač, 2005)

5.6 NEUTRALIZOVÁNÍ HOLE SOUPEŘE

V situacích 1 – 1 nebo při kontrole kotouče na malém prostoru šikovností s holí hráč vyřadí z akce hůl soupeře. Děje se tak pomocí blokování, nadzvednutí, přitlačení nebo zastavení pohybu hole soupeře. Neutralizování hole soupeře je též účinné při stíhání samotného úniku. Dobruslující hráč v zadní pozici vyčkává na okamžik, kdy chce protihráč natáhnout ke střele, ve kterém hůl soupeře nadzvedne. (Bukač, 2005)

5.7 OBSAZOVÁNÍ HRÁČE BEZ KOTOUČE

Obsazování hráče bez kotouče je jedna z nejdůležitějších obranných činností jednotlivce. Tato činnost v obraném úseku během utkání je pro mnoho hráčů nejméně populární. Většinu hráčů do ní musí trenér během utkání neustále nutit. Největší nebezpečí

pro bránící družstvo je intenzivní pohyb útočících hráčů bez kotouče. Uvolňování bez kotouče vytváří předpoklady pro přijetí přihrávek a pro útočné kombinace. Pohyb bez kotouče zabezpečuje rovnováhu mezi útočícími hráči, takže jsou všichni aktivně zapojeni v útočném úseku utkání. Proto, aby se soupeřův útok co nejvíce paralyzoval, je bezpodmínečně nutné obsazovat jednotlivé hráče vzhledem k jejich postavení v dané herní situaci. Techniku obsazování určuje stupeň agresivity používaného obranného systému. Podle toho, kde je hráč s kotoučem, obsazuje se volně nebo těsně.

Volně se obsazuje soupeř, který je nejvíce vzdálen od kotouče nebo od bráněné branky. Tento hráč je relativně nejméně nebezpečný.

Těsně se obsazuje hráč, který je nejbližší ke kotouči nebo nejbližší k bráněné brance a k hráči, který je osobně obsazován. Těsného obsazování se též používá vždy při krytí soupeřových křídelních útočníků.

Podle stupně agresivity rozeznáváme obsazování:

- 1) Mezi protihráčem a brankou
- 2) Mezi protihráčem a kotoučem (Overplay)

Obsazování mezi protihráčem a brankou

Obsazování mezi protihráčem a brankou dovoluje obsazenému soupeři přijetí přihrávky. Cílem tohoto obsazení je zabránit střelbě nebo omezit soupeřovu útočnou činnost. Používá se ho v zónové a v kombinované obraně pro navázání kontaktu se soupeřem. Tento způsob obsazování nevyžaduje intenzivní pohyb bránících hráčů.

Obsazování mezi protihráčem a kotoučem (Overplay)

Obsazování mezi protihráčem a kotoučem je nejagresivnější forma krytí soupeře bez kotouče. Bránící hráč musí neustále s velkým úsilím bojovat o své postavení s obsazovaným hráčem. Významnost tohoto způsobu obsazování určuje obranný systém a jednotlivá pásma hřiště. Cílem obsazujících hráčů je nedovolit obsazovanému hráči přijmout přihrávku, zachytit nebo alespoň tečovat každou přihrávku na obsazovaného hráče. Bránící hráč musí také umět vnutit hráči s kotoučem představu, že nemůže přihrát, nebo naopak že přihrát může, aby se obsazující hráč mohl přihrávaného kotouče zmocnit. (Bukač, Šafařík, 1971)

5.8 BLOKOVÁNÍ STŘEL

Zárok je podmíněn rychlým přístupem ke střelci. Provedení jsou různá. Uzavřený postoj, poklek, skluz nebo i pád jsou běžné techniky. Při uzavřeném postoji nesmí hráč jít proti střele soupeře bokem (není chráněn), z toho vyplývá, že musí stát čelem proti střele. V pádu je logickým pravidlem, že by neměl bránící hráč padnout do střely obličejem, ale dolními končetinami. Při rychlém přístupu skluz nebo pád při klamání soupeře vylučuje potřebnou změnu rozhodnutí. V oslabení bránící hráči pokud možno veškeré aktivity vybruslují. (Bukač, 2005)

6 SPOLUPRÁCE HRÁČŮ V OBRANĚ

6.1 ROZEBÍRÁNÍ HRÁČŮ SOUPEŘE

V přechodových fázích náhle vznikající situovaná uskupení okamžité rozebírání soupeře. Nejbližší hráč napadá protihráče s kotoučem, nebo jeho činnost zpomaluje. Ostatní hráči si okamžitě rozeberou nejbližší pronikající soupeře. Takto určená osobní odpovědnost trvá až do ukončení nebo zpomalení akce. Poté nastupuje systémová činnost. (Bukač, 2005)

6.2 PŘEBÍRÁNÍ

Po prohraném souboji napadajícího spoluhráče musí druhý hráč přebrat soupeře, aby nevzniklo ohrožení přečíslení a poté ohrožení branky. Na ledové ploše za sebe hráči musí zaskakovat a také si hráče přebírat, když je jeden spoluhráč neúspěšný v daném souboji.

6.3 ZÁVAZNOST VÝPOMOCI

Závaznost výpomoci odstupováním, zesíleným krytí prostoru, převzetím vzniklého ohrožení, přechody ze zónové na osobní odpovědnost a naopak, zdvojení v situacích 1 – 1 na 1 – 2 jsou individuální herní úkoly pro každý obranný systém. V obraně výpomoc buduje zhuštěný prostor, zdvojování nebo efekt pasti. Závaznost výpomoci přenáší odpovědnost za jakoukoliv situaci na nejbližší okruh hráčů. Udělá-li hráč běžnou herní chybu, chybují i hráči v blízkosti soupeře s kotoučem. (Bukač, 2005)

6.4 ZDVOJOVÁNÍ

Představuje spolupráci napadajícího a vypomáhajícího hráče. Dva hráči vytvářejí ve vhodném prostoru (rohy a podél hrazení) potřebnou převahu nad soupeřem. Cílem napadajícího hráče je odblokovat či zablokovat soupeře a zdvojující hráč přebírá kotouč. (Bukač, 2005)

6.5 Odstupování

Odstupování definujeme jako dočasné opuštění těsně obsazovaného soupeře. Účelem je zesílené krytí prostoru. Hráč musí vždy myslet na „Gap control“, což znamená mít protihráče na vzdálenost délky své hole. (Juříček, 2014)

6.6 PAST

Výraz vyjadřuje cílené nahánění hráče s kotoučem k hrazení. Účelem je zesílené krytí záměrně otevřeného prostoru podél hrazení a naaranžování podmínek pro zdvojení. Finální past je výsledkem způsobu napadání. Techničtí a kreativní hráči v útoku tuto situaci naopak využívají pro přihrávky nebo klíčky na střed, které přinášejí přečíslení. Pasti se otvírají při zakládání útoku soupeře a ve středním pásmu podél hrazení v oblasti modré a červené čáry. (Bukač, 2005)

7 OBRANNÉ SYSTÉMY

7.1 DEFINICE POJMU OBRANNÝ SYSTÉM

Týmová organizace bránění má zřetelně vyhraněné závaznosti. Plnění úkolů spolu s herní disciplínou tvoří jistotu a spolehlivost obrany. Rozhodujícím faktorem pro systémové bránění je vhodnost a účelnost míry tlaku na soupeře. Všechny varianty obranných systémů vycházejí ze zónového principu bránění s cílem rychlého a stále těsného kontaktu se soupeřem. Kombinování zónových a osobních principů bránění řeší problém relativní velikosti hřiště. Zhušťováním se prostor hřiště zmenšuje. Zónová odpovědnost současně hráčům vymezuje rámcové pole působnosti. Vyjma forčekinku je systémové bránění tím těsnější, čím blíže je kotouč k vlastní brance. Agresivní formy týmové organizace v útočném pásmu vyjadřuje forčekink. Všechny situované systémy, tj. od útočné modré čáry a středního pásma, vycházející ze základního rozestavení s organizovanou snahou co nejdříve soupeře zastavit a kotouč získat. Systémy vycházejí z tradičních rozestavení 1-2-2, 2-2-1, respektive 1-3-1. Rozestavení 2-2-1 a 1-3-1 přisuzují specifickou roli jednomu z obránců. Posledně uvedená rozestavení nejsou žádnou novinkou. Roli vysunutého obránce a stopera využíval již v začátku 60. let minulého století trenér Tarasíc. Rozestavení funguje jako pohyblivá jednotka. Reaguje na postavení a pohyb kotouče, přičemž plynule a s regulovaným odstupem s pohybem soupeře přechází v kontaktní formy. Hlavním principem týmového bránění je soupeře pohybem a rozestavením vytlačovat ze středu hřiště k hrazení. Prostory ztížené kontroly kotouče jsou funkčně zhušťovány. Prostorové omezení silné strany umožňuje osobní obranu a zdvojování. Záměrně stále vznikající a zanikající osobní obrana čelí krátkým přihrávkám. Mobilitě soupeře a umožňuje těsnost bránění. (Bukač, 2005)

7.2 PŘECHOD Z ÚTOKU DO OBRANY

Pro snadnost změny přechodové fáze vyžadují poziční rovnováhu. Není-li možné požadovaný úkol dodržovat (výkonnostní rozdíl), je obvykle základní herní strategií obrana. Poziční rovnováha se soupeřem zajišťuje pohyb. Boj o kotouč začíná buď přímým atakováním, nebo odstoupením do různě vysoko lokalizovaných výchozích pozic. Výchozí pozice charakterizuje čelné postavení všech hráčů k soupeři. (Bukač, 2005)

7.3 KOMBINOVANÁ OBRANA

Kombinovaná obrana využívá výhod zónové a osobní obrany. Řízenou pohyblivostí a mobilitou hráčů dochází k zesílenému krytí prostoru. Otevřené prostory, do kterých je soupeř naháněn, mají formu pastí. Tento princip se uplatňuje zejména podél hrazení proti zakládání útoku soupeře z obranného a středního pásma. Při napadání soupeře s kotoučem je nezbytné aktivovat zónovou i osobní obranu. Má-li napadající hráč v jakékoliv zónové poloze osobní odpovědnost (kontakt se soupeřem), pak v úsilí tohoto tlaku v osobním souboji pokračuje. Jakmile kontakt ztratí, vrací se k územní odpovědnosti, a při první příležitosti atakuje. Na malém prostoru a při rychlé výměně míst soupeřů zcela logicky u svého hráče situačně buď zůstává, nebo napadá nového držitele kotouče. (Bukač, 2005)

7.4 FORČEKINK

Cílem forčekinku je po ztrátě kotouče vytvořit na protivníka okamžitý agresivní tlak. Napadání má úzkou souvislost s nastřelováním a střelbou. Forčekink má řadu variant. Základním principem je využívání všech útočníků i obránců. Základem je vytlačování soupeře od středu k hrazení, respektive nahnání do prostoru, ve kterém tlak vznikne. Znamená to, že se vědomě uzavírají místa úniku, nebo vytvářejí pasti. Včasnost a prostorový tlak jsou hlavními kritérii. Útočníci napadají a fungují jako závazná spolupracující jednotka, která využívá bruslařské kvality při změnách poloh kotouče. Nejbližší hráč ke kotouči okamžitě napadá hráče s kotoučem. Nesmí dopustit prolomení obrany. Jeho úkolem je tlak, vynucení přihrávky a dohrání soupeře. Druhý hráč čte akci a předvídá přihrávku. Spolu s třetím, tj. nejvýše postaveným hráčem, spolupracující tak, aby při přenesení kotouče na slabou stranu byl zajištěn střed hřiště a možnost opětovného napadání. Nejvýše postavený hráč současně spoluhráče zajišťuje a je připraven vypomáhat. V případě prolomení forčekinku spolupracuje s obránci. Obránce na silné straně je připraven k napadání soupeře v hloubce pásma podél hrazení (pinčink). (Bukač, 2005)

7.5 BEKČEKINK

Častým problémem pro obránce je situace, kdy se po ztrátě kotouče spoluhráči v útoku nevrací. Bekčekink vyjadřuje spolupráci vracejících se útočníků při přechodu z útoku do obrany. Úkolem je docílení početní rovnováhy ve středním pásmu. Klasický

bekčekink ve smyslu obsazování hráčů bez kotouče podél hrazení ve středním pásmu křídelnými útočníky dovoluje obráncům držet území a vhodný kontakt se soupeřem. Druhou možností je rychlé atakování soupeře. Nejblíže ke kotouči situovaný vracející se hráč okamžitě napadá nebo vynucuje přihrávku. Proběhne-li tento manévr při pronikání, vracející se hráč přenechá soupeře obránci a sám kryje protivníka v závěsu, tzv. „druhá vlna“. Agresivita a soulad (odstup) pohybu bránících hráčů se soupeřem představuje náročné dobrušlování pozic ve středním pásmu. Bekčekink s dobrušlováním vyžadují všechny zónové obrany. Rychlý přechod z útoku do obrany zamezuje vzniku přesilových situací soupeře. (Bukač, 2005, Reiniger, 2014)

7.6 PRONIKÁNÍ SOUPEŘE DO OBRANNÉHO PÁSMU

Důležitým prvkem organizovaného bránění je defenzivní úsilí před obrannou modrou čarou. Takticky se řeší základní herní situace pronikání soupeře středem, podél hrazení, úhybem na střed a nastřelování kotouče. Pokud družstvo výborně drží střední pásmo, soupeř se těžko dostává do útočného pásma a musí jen nastřelovat kotouče.

7.7 ŘEŠENÍ PŘESILOVÝCH SITUACÍ

Situace 1-2, 2-3 jsou situace čelící kombinační nápaditosti a přímému tahu na branku. Bránící hráč ve středovém postavení ustupuje rychlostí odpovídající pohybu soupeře. Obranný zákrok ze zónové odpovědnosti hráči časují jako poslední možnost pro zákrok (přihrávka soupeře, střelba, samostatná akce). Bránící hráč, respektive obránce by měl vyčkávat a spoléhat na své rychlé ruce a nohy. Každý trenér vysvětluje obráncům, že řešení situace 1-2 je prostá v tom, že obránce vyčkává a hlídá si hráče bez kotouče, hráče s kotoučem má na starost brankář. (Bukač, 2005)

7.8 OBRANA V OBRANNÉM PÁSMU

Základním rozestavením bránícího družstva je 2-1-2. Dva útočníci drží pozici s obránci soupeře na modré čáře, bránící útočník vypomáhá obráncům před brankou a v rozích hřiště. Důležitým úkolem pro bránící družstvo je získat co nejrychleji kotouč a založit útok na branku soupeře. Pokud je bránící družstvo pod tlakem, stačí dostat kotouč do bezpečné zóny, tj. střední pásmo. (Juříček, Reiniger, Mařík, 2014)

7.9 ROZDÍLNOST JEDNOTLIVÝCH OBRANNÝCH SYSTÉMŮ

Ukazatel	Kombinovaná osobní obrana	Zónový presink	Zónová obrana
Cíl	Rychlé získání kotouče	Rychlé získání kotouče	Zabezpečení obrany v obranném pásmu
Předpoklady	Tělesná kondice	Tělesná kondice a agresivita všech hráčů	Poziční disciplinovanost hráčů
Používaná základní rozestavení	2-1-2	2-1-2	1-2-2 (1-4)
Prostorové použití	Po celém hřišti	Po celém hřišti	Většinou v obranné polovině
Principy	Snaha po osobní obraně (1-1) presinkovým obsazováním	Presingové obsazování, vytváření tlaku na hráče s kotoučem	Obsazování soupeře v prostoru a zajištění všech hráčů v obranném pásmu
Obranné kombinace	Pro osobním bránění je dovoleno odstupování, přebírání a zdvojování	Odstupování, přebírání a zdvojování	Odstupování a přebírání

Tabulka 1 – Rozdílnost jednotlivých obranných systémů (Kostka a kol., 1979)

8 OBRÁNCE V LEDNÍM HOKEJI

8.1 CHARAKTERISTIKA OBRÁNCE LEDNÍHO HOKEJE

Obránce je v ledním hokeji hráčská pozice, která má primární odpovědnost zabránit soupeřovi ohrozit nebo vsítit branku. Při běžné hře 5 na 5 jsou na ledové ploše dva obránci, tři útočníci a jeden brankář. Obránce je často označován v zápise o utkání písmenem „D“ nebo „O“. Na obrázcích herních situací či tréninkových jednotek, je obránce nebo bránící hráč označován trojúhelníkem. Obránci musí lépe bruslit pozadu, než je tomu u ofenzivních hráčů. To jim umožňuje lépe čelit nájezdům útočících hráčů, kterým se snaží odebrat puk, případně zastavit útok. (Mařík, 2014)

8.2 DEFENZIVNÍ OBRÁNCE A OFENZIVNÍ OBRÁNCE

Defenzivní obránce je silný v osobních soubojích a v pozičním bránění, po získání kotouče rychle přihrává, využívá i situačních možností otevřeného pole a málo riskuje. Soustředí se především na obranu. Tento hráč nezíská mnoho kanadských bodů, ale je pro tým velice důležitý.

Ofenzivní obránce musí být velice pohyblivý a rychlý bruslař, kreativní s dobrým herním čtením a předvídáním. Často se agresivně zapojuje do útoku a je více využíván. Získává poměrně hodně kanadských bodů, ale naopak má oproti defenzivnímu obránci drobné problémy s bráněním.

8.3 HRA V OBRANNÉM PÁSMU

Obránce se snaží v obranném pásmu blokovat střely, zabránit útočícímu hráči dostat se do střelecké pozice a čistit prostor před brankou (soupeř často zajíždí před brankoviště, aby brankáři zabránil ve výhledu). Na silné straně pracuje obránce v rohu, popřípadě zdvojuje bránící útočník. Druhý obránce hlídá prostor před brankou. Častou chybou, kterou trenéři neradi vidí je, když dva obránci napadají soupeře za brankou nebo v rohu. Z těchto herních situací často družstvo obdrží branku. V rozích hřiště rozhoduje mobilita bruslení obránců, jakékoliv napadání musí být rychlé a bez váhání. (Bukač, Šafařík, 2005,1971)

8.4 HRA VE STŘEDNÍM PÁSMU

Ve středním pásmu se obránci snaží držet vlastní modrou čáru, odkud také přihrávají spoluhráčům. Po přihrávce obránci podporují ofenzivní snažení nebo samotní kotouč nastřelí do útočného pásma. Při zakládání útoku soupeře obránci drží osu hřiště a křídelní hráči najíždějí hráče u hrazení. Reorganizace ve středním pásmu bývá rozhodujícím faktorem utkání. (Bukač, 2005)

8.5 HRA V ÚTOČNÉM PÁSMU

V útočném pásmu obránci hlídají modrou čáru. Jejich úkolem je udržet kotouč v útočném pásmu. Bránící hráči musí být schopni okamžitě poslat kotouč podél hrazení, přihrát nebo se pokusit vystřelit a ohrozit branku soupeře. V útočném pásmu provádí obránce také tzv. „pinčink“, což je napadání soupeře a souboj o kotouč u hrazení v hloubce pásma. Tím se snaží udržet pro své družstvo útočné pásmo. (Juříček, 2014)

8.6 HRA V PŘESILOVÉ HŘE

Obránci jsou často označováni za strůjce úspěchu přesilové hry. Nejen, že přesilovou hru zpravidla zakládají, ale v útočném pásmu kombinují, přihrávají a také střelí. Varianty přesilových her jsou různé, ale nejčastějším způsobem je zakončování obránců, kdy před brankou je zhuštěný prostor a spoluhráči zabraňují výhledu brankáři a tečují střelu. Neomluvitelnou chybu udělá obránce tehdy, když trefí kotoučem prvního bránícího hráče a ten se tak dostává do samostatného úniku v oslabení. Z těchto situací padlo již mnoho branek. (Juříček, 2014)

8.7 HRA V OSLABENÍ

V oslabení jsou obránci druhou klíčovou pozicí po brankáři. Jejich činnost je založena na zónovém bránění a výpadech na boj o kotouč u hrazení. Výpady k postrannímu mantinelu přinášejí rizika, protože návrat do výchozí pozice je relativně dlouhý. V některých případech je aktivní a agresivní napadání v oslabení úspěšné, pokud tento styl bránění soupeře rozhodí a dovede k chybám. Zkušené týmy jsou na tento styl bránění připravení. Výpad k mantinelu za brankou je jednodušší. Akce ze základního postavení s výpady určují stupeň agresivity obranné hry. Zachycení směru pohybu soupeře

při napadání u hrazení vyžaduje bruslařskou mobilitu. Při zónovém bránění se obránci při přečíslení ve střeleckém prostoru nesmějí nechat vyřadit ze hry svázáním nebo zablokováním se soupeřem. Volné ruce a volná hůl slouží k vypíchnutí, zachycení nebo odražení kotouče. V oslabení využívají hráči ve své obranné činnosti blokování střel pády a skluzy. Pád i skluz jsou úkony, které obránce po rozhodnutí nemůže změnit. Je-li hráč oklamán, je z bránění momentálně vyřazen a soupeř má výhodu. Jisté a rychlé vyhození kotouče zajišťuje forhendové držení a rovněž silné zápěstí zrychluje provedení tohoto úkonu. Špatné vyhození kotouče dočasně pozici eliminuje exekutora z obranné činnosti. V tomto případě je obdržaná branka zbytečná po nedůrazném vyhození kotouče. (Bukač, 2005)

9 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

9.1 UVOLŇOVÁNÍ S KOTOUČEM

Hráč provádí za rychlé jízdy zejména v osobních soubojích před přihrávkou nebo střelbou. Tato činnost by měla být doménou pro útočníky, ale i obránci musí umět zvládnout daný úkon. Tuto herní dovednost využíváme v tréninku juniorů v úvodu tréninkové jednotky na zapracování. Využití v herních situacích:

- při zakládání útoku
- při rozvíjení útoku ve středním pásmu podle postavení hráče s kotoučem vzhledem k postavení protihráčů před modrou čarou útočného pásma
- při pronikání s kotoučem podél hrazení
- při zakončování útoku (Bukač, Šafařík, 1971)

9.2 PŘIHRÁVÁNÍ A ZPRACOVÁNÍ KOTOUČE

Přihrává se v návaznosti na uvolňování s kotoučem v osobním souboji i po klamném pohybu, a to rychle, přesně, nečekaně. Základem úspěšného založení útoku a kombinace je rychlost a přesnost přihrávky. Ne vždy je přihrávka přesná, na to by měl hráč přijímající přihrávku zareagovat. Špatná přihrávka znamená zpomalení celé akce, někdy i k nahrávce soupeři. Poté musí mužstvo zahájit obrannou činnost. Od obránců začínají téměř všechny akce. V tréninku obránců musíme dbát na přesnost a rychlost přihrávek. Využití v herních situacích:

- při zakládání útoku
- rozvíjení útoku a zakončování útoku (Bukač, Šafařík, 1971, Reiniger, 2014)

9.3 UVOLŇOVÁNÍ BEZ KOTOUČE

Provádí se neustálým, podle herní situace nečekaně zrychlovaným pohybem všech hráčů, kteří tak vědomě vytvářejí předpoklady pro úspěšnou spolupráci družstva. Pro obránce je velice důležité, když se útočníci uvolní, aby jim mohli přihrát kotouč a založit tak útok. Ale také obránci se musí bez kotouče uvolňovat a nabízet spoluhráčům svoji volnou pozici. Okamžik nejvhodnějšího uvolnění nastává, když je soupeři odebrán kotouč, protože soupeř nestačí zaujmout správné obranné postavení a při rychle provedené akci lez získat početní převahu. Využití v herních situacích:

- v obranném, středním a útočném pásmu
- na systému hry družstva (Bukač, Šafařík, 1971)

9.4 STŘELBA

Při střelbě jde o vzájemnou souhru bruslení, uvolňování s kotoučem i bez kotouče a vlastní techniky střelby se správným odhadem situace, postřehem, rychlostí a přesností. Pro obránce kategorie juniorů dbáme na trénink střelby, především na její přesnost. Využití v herních situacích:

- střelba po uvolňování s kotoučem do střeleckého postavení
- střelba po uvolnění bez kotouče a po přihrávce
- střelba po proniknutí s kotoučem z prostoru za brankovou čarou
- střelba obránce od modré čáry
- střelba po zpětné přihrávce
- střelba po přihrávce na stojícího útočníka
- dorážení odraženého kotouče
- tečování střely spoluhráče (Bukač, Šafařík, 1971)

9.5 ČINNOST PO VHAZOVÁNÍ KOTOUČE

Je to činnost, při které se hráč snaží získat kotouč nebo ho usměrnit některému ze svých spoluhráčů. Úspěšnost vyhraných vhazování je v určitých pasážích utkání velice důležitá. Vhazování trénují určení hráči pro tuto činnost, ale účastní se ho samozřejmě všichni hráči na hřišti a každý má svůj úkol. Obránce zpravidla na vhazování nechodí, mají jiné úkoly a pozice při vhazování. Využití v herních situacích:

- v útočném pásmu znamená získání kotouče výhodou postavení k rychlému získání střelecké pozice
- ve středním pásmu je nástupem do útoku
- v obranném pásmu znamená získání času pro zformování výchozího postavení k útoku

10 SPORTOVNÍ TRÉNINK

10.1 CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Sportovní trénink se charakterizuje jako organizovaný proces, při kterém si sportovec (hokejista) osvojuje a zdokonaluje určité pohybové dovednosti a rozvíjí své schopnosti. Sportovní trénink můžeme také chápat jako proces rozvoje specializované výkonnosti ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně. Cílem sportovního tréninku je zaměření na výkonnostní a občanský vývoj jedince. (Pavliš, 2009)

10.2 DĚLENÍ SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Úplně nejzákladnější dělení sportovního tréninku jsou jednotlivé druhy příprav, a to kondiční, technická, taktická a psychologická příprava. V ledním hokeji se dále tréninková cvičení dělí na cvičení na ledě a cvičení mimo led. (Pavliš, 2009)

10.3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Pohybové schopnosti jsou relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti. Dle všeobecnosti dělíme schopnosti na obecné a speciální, dalším dělením může být funkční podstata schopností jedince. Ty se pak dále dělí na kondiční a koordinační, respektive silové, vytrvalostní, rychlostní a koordinační schopnosti. (Pavliš, 2009)

10.4 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Pohybovou dovednost definujeme jako učením získání předpoklad správně, rychle a úsporně řešit určitý pohybový úkol. Pohybové dovednosti jsou naučené pohyby, které jsou charakteristické svojí stálostí, účelností, rychlostí provedení a ekonomičností. (Pavliš, 2009)

10.5 ZÁKLADNÍ TRÉNINK

Základní trénink chápeme jako trénink celého družstva, kde se nespécializujeme na určitou pozici. Všestranně rozvíjíme základní pohybové schopnosti, osvojíme co největší množství pohybových dovedností. Zvládání základů techniky a taktiky v ledním hokeji se

bere jako samozřejmostí. Hráči si také vypěstují trvalý vztah k systematickému tréninku a osvojí si i základní vědomosti o ledním hokeji. Tento trénink berou hráči jako rutinu. (Pavliš, 2009)

10.6 SPECIALIZOVANÝ TRÉNINK

V praxi tento druh tréninku nazýváme také jako dělený trénink, kdy se trenéři věnují pouze obráncům, útočníkům nebo brankářům. O trénink brankářů se ve většině případech nestará hlavní trenér či asistent trenéra, ale trenér brankářů. Mnoho hráčů juniorské kategorie berou specializovaný trénink jako zpestření, které má ale velký vliv pro jejich budoucí vývoj. Jako v základním tréninku, tak i ve specializovaném tréninku dbáme na kondiční, technickou, taktickou a psychologickou přípravu. K tomuto tréninku patří také tzv. „powerskating“, tedy technika bruslení (kapitola 12.3). (Barčák, 2014)

10.7 VRCHOLOVÝ TRÉNINK

Vrcholový trénink nejvíce souvisí právě s kategorií juniorů, kdy například sedmnáctiletý junior trénuje s muži, kteří mají velké zkušenosti a znalost hry. Junior se setkává i s hráči, kteří se blíží ke konci své kariéry, což představuje velký věkový rozdíl. Pro tak mladého hráče je tento trénink pro jeho vývoj velice přínosný, ale ne každý hráč unese tento herní pokrok psychicky. (Pavliš, 2009)

10.8 ZÁVODNÍ OBDOBÍ (HLAVNÍ OBDOBÍ)

Období je samozřejmě více, ale vybral jsem do této kapitoly závodní období, protože v praktické části své bakalářské práce se zabývám tréninkem obránců ledního hokeje v závodním období.

V závodním období hráč prokazuje svou výkonnost v soutěžích (mistrovská utkání). Proto tedy volíme především stabilizační tréninky, kdy je objem tréninku nižší. Dominujícím rysem je intenzita. V tréninku převládá kvalita nad kvantitou. V průběhu celého období je nutné zařazovat trénink na rozvoj speciálních silových schopností. Předpokladem vysoké výkonnosti v soutěži je stabilizace sportovní formy na potřebnou dobu. Pro udržení formy a pro přípravu ke konkrétnímu utkání má velký význam krátkodobá psychologická příprava. Její podstatou je mobilizace sil ke konkrétnímu utkání.

Psychologická příprava by měla mít individuální charakter, neměla by být stereotypní a musí brát v úvahu vždy všechny okolnosti. (Pavliš, 2009)

11 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

11.1 DEFINICE TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Tréninková jednotka je základní organizační celek tréninkového procesu. Jejím prostřednictvím se uskutečňují v konkrétní podobě dlouhodobé tréninkové záměry tak, aby plnily úkoly jednotlivých mikrocyklů. Proto je potřeba dbát na návaznost obsahu jednotlivých tréninkových jednotek. Úkoly jednotlivých tréninkových jednotek jsou odvozeny od úkolů příslušných mikrocyklů. Délka tréninkové jednotky může být od 45 minut do několika hodin (2-3). (Pavliš, 2009)

Tréninková jednotka se zpravidla dělí na tři části:

- přípravná část (úvodní a průpravná)
- hlavní část
- závěrečná část

11.2 PŘÍPRAVNÁ ČÁST

Přípravná část slouží jako příprava organismu a psychiky hráče na tréninkové zatížení a plnění hlavního úkolu tréninkové jednotky. Plní psychologickou přípravu, přípravu pohybového aparátu a přípravu k pohybové činnosti. Hráči musí být seznámeni s úkoly tréninku, pochopit jeho podstatu a nároky a musí být schopni koncentrovat se na jeho rozhodující momenty. Všichni trenéři by měli dbát na cvičení na uvolnění kloubů a protažení svalů. Přípravu k pohybové činnosti znamená, že musíme hráče připravit na činnost, které bude věnována hlavní část tréninkové jednotky. Trvání přípravné části je proměnlivé, v zásadě trvá asi 15 minut. Její zaměření může být všeobecná (všeobecně rozvíjející) nebo speciální (příprava organismu na úkoly hlavní části tréninkové jednotky). Obsah i struktura úvodní části nejsou libovolné, musí vycházet z celkového záměru tréninkové jednotky. (Pavliš, 2009)

11.3 HLAVNÍ ČÁST

Hlavní část tréninkové jednotky plní několik úkolů. Trenéři se zaměřují na rozvinutí nebo udržení úrovně jednotlivých pohybových schopností (rychlostních, vytrvalostních a dalších) nebo kondice jako celku. Dalšími úkoly hlavní části jsou nácvik a stabilizace sportovní techniky a taktiky a upevňování struktury sportovního výkonu,

popřípadě jeho dílčích částí. Stavba cvičení v tréninkové jednotce je dána především jejich cílem. Jako příklad je možné uvést přesilovou hru, či založení útoku. Pokud budeme chtít nacvičovat nový vzorec, je nutné tato cvičení zařadit již v začátku tréninkové jednotky, po rozcvičení. Pro nácvik je vhodné, aby hráči nebyli unavení jak fyzicky, tak psychicky. Součástí hlavní části by měla být téměř vždy zařazena hra na 10-20 minut.

11.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Důležitou součástí tréninkové jednotky je závěrečná část, která plynulým přechodem od vysokého tréninkové zatížení postupně uklidní a navrátí všechny funkce do původního stavu. Správné organizování této části má důležitý význam v tom, že přispívá k urychlení regeneračních procesů. Obsah závěrečné části je závislý na charakteru zatížení v hlavní části a musí být v souladu s ním. Úkoly by měly být zaměřeny na uklidnění funkčních systémů a upravení psychických stavů. Mělo by jím být zatížení mírné intenzity, které má v první fázi (5-10 minut) podobu pohybové činnosti (vybruslení) o intenzitě 130 až 140 tepů za minutu. Ve druhé fázi (5-10 minut) se užívají kompenzační cvičení, která jsou zaměřena především na svalové oblasti, které byly v tréninku zatěžovány. (Pavliš, 2009)

12 VZOROVÝ ROZPIS ZÁVODNÍHO OBDOBÍ JUNIORŮ

Jako příklad uvedu juniorský tým HC Klatovy, kde působím jako asistent trenéra a vedoucí družstva. Závodní období začalo pro hráče klatovské juniorky prvním mistrovským utkáním dne 20. září 2013. Poslední utkání se hráli junioři dne 16. března 2014. Toto období mělo trvání přibližně 6 měsíců a junioři v něm se hráli celkem 38 mistrovských utkání. Myslím si, že v této sezóně nebyl zvolen vhodný tréninkový plán, tudíž hráči nepodávali výkony, které jsme od nich očekávali. Rozhodl jsem se navrhnout vzorovou ukázkou rozpisu tréninků v jednom měsíci závodního období.

Říjen 2013

Datum	Den	Čas	Místo tréninkové jednotky (TJ)	Typ tréninkové jednotky (TJ)
1. říjen	Úterý	17:00 – 18:00	Mimo led	Kondiční
		18:30 – 19:45	Led	Kondiční
2. říjen	Středa	17:00 – 18:00	Mimo led	Zpevňovací
		18:30 – 19:45	Led	Specializovaný
3. říjen	Čtvrtek	18:30 – 19:45	Led	Předzápasový
4. říjen	Pátek	18:00	Utkání	-
5. říjen	Sobota	12:00 – 13:00	Led	Dobrovolný
6. říjen	Neděle	10:00	Utkání	-
7. říjen	Pondělí	Volno - regenerace		
8. říjen	Úterý	17:00 – 18:00	Mimo led	Kondiční
		18:30 – 19:45	Led	Kondiční
9. říjen	Středa	17:00 – 18:00	Mimo led	Zpevňovací
		18:30 – 19:45	Led	Herní situace
10. říjen	Čtvrtek	18:30 – 19:45	Led	Předzápasový
11. říjen	Pátek	18:00	Utkání	-
12. říjen	Sobota	12:00 – 13:00	Led	Dobrovolný
13. říjen	Neděle	10:00	Utkání	-
14. říjen	Pondělí	Volno – regenerace		
15. říjen	Úterý	17:00 – 18:00	Mimo led	Kondiční
		18:30 – 19:45	Led	Kondiční
16. říjen	Středa	17:00 – 18:00	Mimo led	Zpevňovací
		18:30 – 19:45	Led	Specializovaný
17. říjen	Čtvrtek	18:30 – 19:45	Led	Předzápasový
18. říjen	Pátek	18:00	Utkání	-
19. říjen	Sobota	12:00 – 13:00	Led	Dobrovolný
20. říjen	Neděle	10:00	Utkání	-
21. říjen	Pondělí	Volno – regenerace		
22. říjen	Úterý	17:00 – 18:00	Mimo led	Kondiční
		18:30 – 19:45	Led	Kondiční
23. říjen	Středa	17:00 – 18:00	Mimo led	Zpevňovací

		18:30 – 19:45	Led	Herní situace
24. říjen	Čtvrtek	18:30 – 19:45	Led	Předzápasový
25. říjen	Pátek	18:00	Utkání	-
26. říjen	Sobota	12:00 – 13:00	Led	Dobrovolný
27. říjen	Neděle	10:00	Utkání	-
28. říjen	Pondělí	Volno – regenerace		
29. říjen	Úterý	17:00 – 18:00	Mimo led	Kondiční
		18:30 – 19:45	Led	Kondiční
30. říjen	Středa	17:00 – 18:00	Mimo led	Zpevňovací
		18:30 – 19:45	Led	Specializovaný
31. říjen	čtvrtek	18:30 – 19:45	Led	Předzápasový

Tabulka 2 – Měsíční rozpis v závodním období

Musím podotknout, že jednotlivé měsíce závodního období se liší počtem odehraných utkání. V hokejové sezóně jsou reprezentační přestávky, které může trenér využít k více kondičním tréninkům, ale také se nabízí možnost sehrání přátelských utkání. Během reprezentačních přestávek se tedy nehrají mistrovská utkání, proto bych volil přidat minimálně jeden trénink na ledě a na suchu v daném týdnu nebo přátelské utkání.

12.1 TRÉNINK MIMO LED

Mnoho trenérů juniorských družstev nepreferují dvoufázové tréninky, tedy tréninku mimo led a tréninku na ledě v závodním období. I v tomto období musíme dbát na rozvoj silových schopností našich svěřenců a udržování kondice. Pro trénink mimo led mohou trenéři využívat tělocvičny, posilovny, rozcvičovny, atletické stadiony, ale také i obyčejné schody. Samozřejmě nesmíme opomenout finanční stránku klubu a zázemí klubu. V Klatovech využíváme především dobře vybavené rozcvičovny, posilovny a schodů (výbušná síla). Rozcvičovna slouží hráčům jak na protažení svalových partií, tak na posilování hlubokého stabilizačního systému (core cvičení).

12.2 KONDIČNÍ TRÉNINK NA LEDĚ

Pro většinu hráčů ledního hokeje neoblíbený trénink, ale nezbytně nutný. Důležitým prvkem těchto tréninků je pestrost, aby junioři nechodili na tento trénink s nechtí a z povinnosti. Tohoto úkolu můžeme docílit proudovým cvičením nebo kruhovým tréninkem, kde si hokejista zdokonalí i své pohybové dovednosti. Intenzita zatížení musí být maximální s nejvyšší kvalitou provedení. Doba zatížení na stanovištích

se pohybuje v rozmezí 5-20 sekund, někdy i více. Z vlastní zkušenosti musím podotknout, že kruhové tréninky postupem času získávaly mnoho pozitivních ohlasů z kabiny družstva.

12.3 POWERSKATING

Trénink powerskatingu řadíme do tréninku specializovaného, o kterém jsem se zmínil v kapitole 8. Specializovaný trénink tedy není pouze trénink jednotlivých hráčských postů, ale také bruslení.

Powerskating je vysoce efektivní prostředek ke zdokonalování bruslařské techniky. Vychází z poznatků krasobruslařského tréninku a byl upraven pro potřeby ledního hokeje. Tento prostředek pomáhá vytvářet správné pohybové návyky při bruslení a cit pro hrany bruslí. Tento druh tréninku zahrnuje mnoho průpravných cvičení, která do určité míry odstraňují chyby z bruslení, vytváří širokou zásobárnu pohybu a obratnosti pro bruslení a přináší lepší efektivitu a ekonomičnost pohybu. Cílem powerskatingu je vyšší rychlost bruslení (důsledek lepšího zvládnutí techniky), lepší ekonomičnost bruslení (menší energetický výdej) a větší bruslařská jistota, stabilita a cit pro hrany bruslí. (www.hcnachod.wbs.cz)

12.4 TRÉNINK HERNÍCH SITUACÍ

V hokejových utkáních dochází k mnoha herním situacím, na které musí trenér připravit své družstvo. V tomto tréninku zařazujeme tedy různá cvičení na situace 1-1, 2-1, 3-2, 2-2, osobní souboje, zakládání útoku apod.

12.5 PŘEDZÁPASOVÝ TRÉNINK

Předzápasový trénink je charakterizován nižší intenzitou, ale vyšší kvalitou. Trenéři v daném tréninku preferují nácvik přesilových her, oslabení, vhazování, zakládání útoku a jiné. Nesmíme zapomínat v závěrečné části tréninkové jednotky vsunout nějaké cvičení na zvýšení morálky a týmové pohody v podobě soutěže.

12.6 DOBROVOLNÝ TRÉNINK

Z názvu vyplývá, že trénink není pro juniory povinný. Trénink je vložen mezi zápasy a každý jedinec vyžaduje jiný druh svého odpočinku. Účast na ledové ploše není

tedy příliš vysoká, ale někteří hokejisti tento trénink využívají, aby se vybruslili, zastříleli si apod.

13 PŘÍKLADY SPECIALIZOVANÝCH TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK PRO OBRÁNCE LEDNÍHO HOKEJE

Pro samostatný trénink obránců je důležité, co trenér požaduje a očekává od tréninku. V některých druzích tréninků obránců potřebujeme i útočníky. Trenéři by měli dbát na to, aby se během závodního období mnohokrát neopakovala stejná cvičení.

13.1 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA - BRUSLENÍ

Tréninková jednotka je zaměřená na bruslení. Drtivá většina cvičení na bruslení obránců jsou znázorněna bez kotouče, samozřejmě lze modifikovat s přidáním kotouče.

Úvodní část:

- společný sraz u tabule, pozitivní motivace, vysvětlení tréninkové jednotky
- zapracování v podobě bruslení na hranách
- hra 3 na 3 ve třetině

Průpravná a hlavní část:

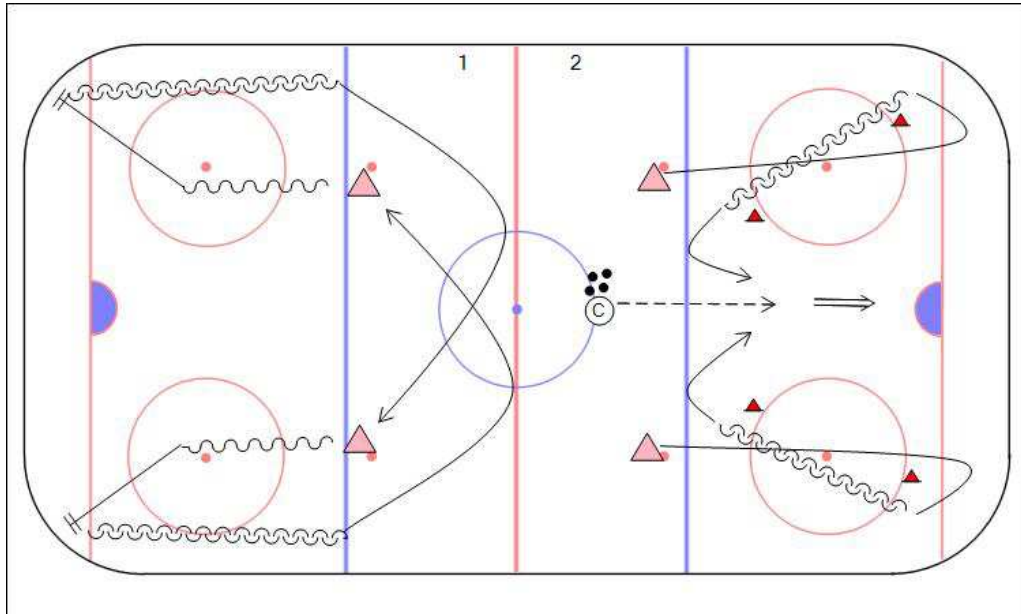
Obrázek 1:

1. Cvičení:

Obránci stojí na bodech pro vhazování ve středním pásmu, oba současně startují v jízdě vzad. Na bodu pro vhazování v obranném pásmu se otočí do jízdy vpřed a jedou do rohu, kde zabrzdí. Poté pokračují podél hrazení v jízdě vzad na modrou čáru, kde se otočí zpět do jízdy vpřed a zařadí se do druhé skupiny.

2. Cvičení:

Obránci stojí na bodech pro vhazování ve středním pásmu. Na hvízd trenéra startují oba hráči v jízdě vpřed za kužel, kde provedou obrat do jízdy vzad. V jízdě vzad pokračují za druhý kužel, trenér přihrává kotouč do volného prostoru. První hráč, který se kotouče zmocní střílí, druhý brání.



Obrázek 1 - 1. a 2. cvičení

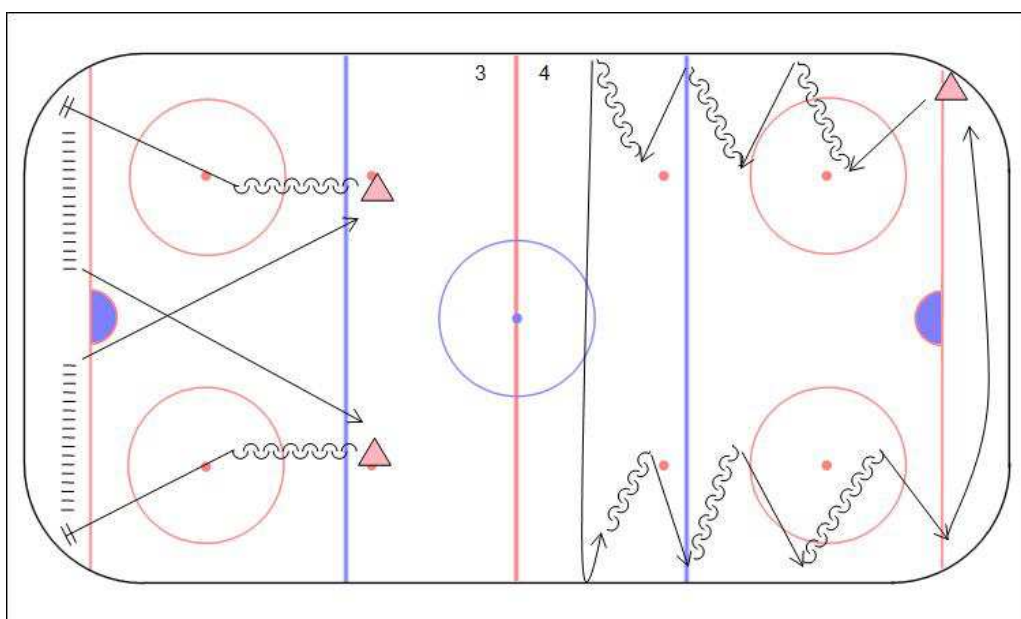
Obrázek 2:

3. cvičení:

Obránci stojí na bodech pro vhazování ve středním pásnu, startují oba najednou jízdou vzad. Na bodu pro vhazování v obranném pásnu přechází do jízdy vpřed a pokračují do rohu, kde následuje brzda a bočný start (laterální pohyb) směrem k brance. Od branky pokračují jízdou vpřed do druhé skupiny.

4. cvičení:

Hráč startuje z rohu jízdou vpřed, přechází do jízdy vzad a takto to zopakuje třikrát. Přejede přes celou šíři hřiště a provádí to samé a zařadí se zpět do skupiny.



Obrázek 2 - 3. a 4. cvičení

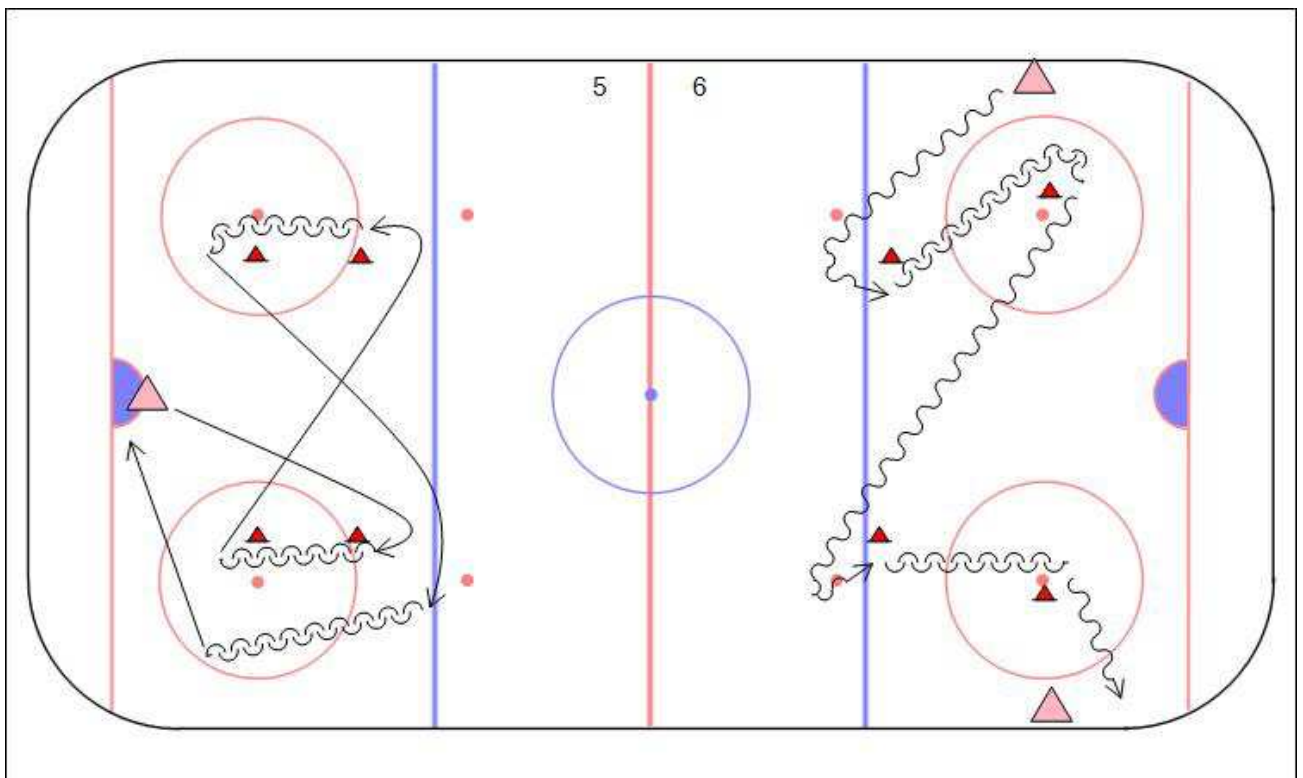
Obrázek 3:

5. cvičení:

Obránci stojí před brankou. Vyjíždí první obránce jízdou vpřed, za kuželem provede obrat do jízdy vzad a pokračuje za druhý kužel. Přechází do jízdy vpřed směrem k dalším kuželům, kde provádí opět obrat do jízdy vzad. Za dalším kuželem se vrací do jízdy vpřed, objede opět první dva kužele s přechodem do jízdy vzad a zařadí se do skupiny.

6. cvičení:

Hráči jsou seřazeni v polovině obranného pásma u hrazení („na fouskách“). Obránce startuje s kotoučem jízdou vpřed, přechází za kuželem do jízdy vzad a za druhým kuželem se vrací do jízdy vpřed. Pokračuje k dalším kuželům, kde provádí stejné přechody do jízdy vzad. Jakmile dojede cvičení, startuje další hráč z druhé strany.



Obrázek 3 – 5. a 6. cvičení

Obrázek 4:

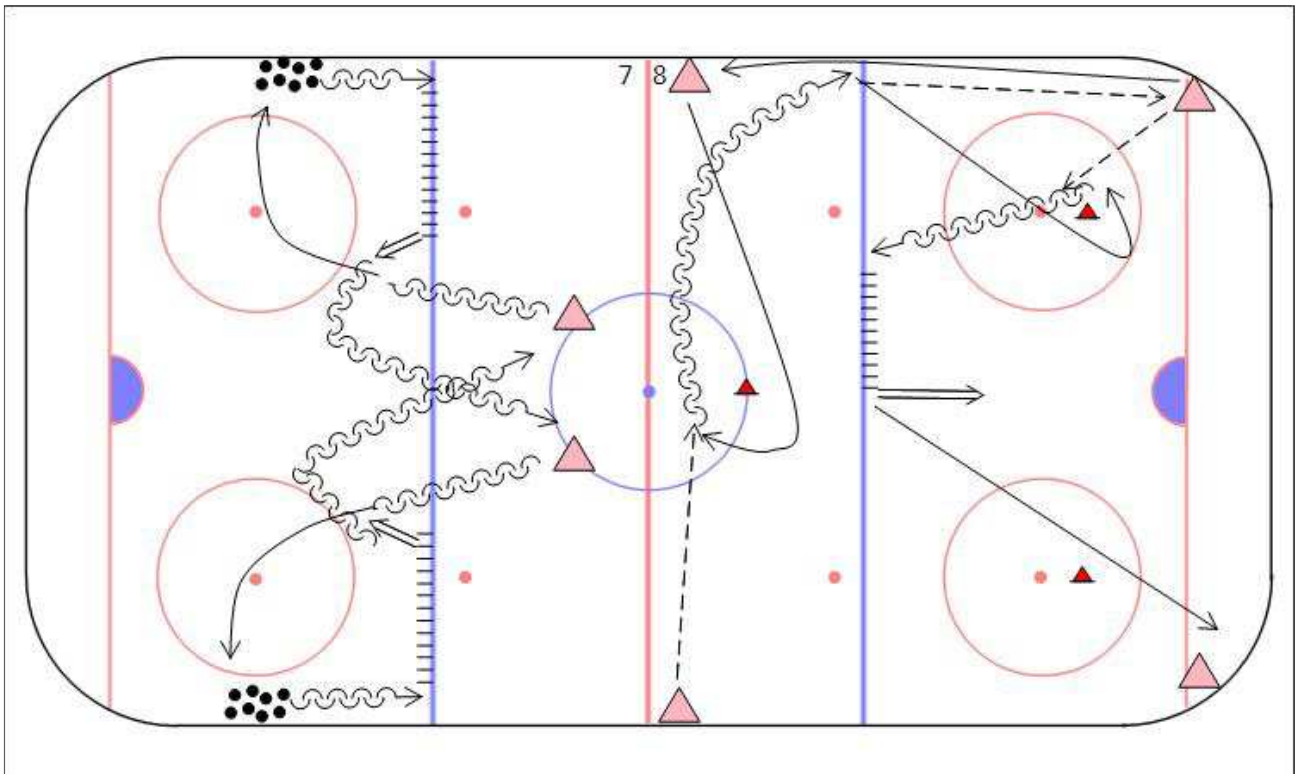
7. cvičení:

Hráči vytvoří dvě skupina na středovém kruhu. První hráč startuje v jízdě vzad směrem do obranného pásma, přechází do jízdy vpřed a jede pro kotouč, s kterým vy bruslí v jízdě vzad k modré čáře. Provede laterální pohyb směrem k ose hřiště a střílí. Po střele

bruslí jízdou vzad do druhé skupiny. Při laterálním pohybu prvního hráče může již startovat další hráč z druhé strany.

8. cvičení:

Hráči se rozdělí do čtyřech skupin do rohů obranného pásma a na každou stranu u červené čáry. Cvičení začíná startem jednoho hráče u červené čáry směrem ke kuželu jízdou vpřed, kde přechází do jízdy vzad. Od hráče, který stojí naproti dostává kotouč a pokračuje s kotoučem v jízdě vzad k modré čáře, odkud přihrává spoluhráči do rohu hřiště. Bruslí jízdou vpřed k dalšímu kuželu, kde opět přechází do jízdy vzad a dostává přihrávku od hráče z rohu. S kotoučem pokračuje k modré čáře, kde provede laterální pohyb a střílí. Po střelbě se zařazuje do druhého rohu a cvičení pokračuje z druhé strany. Hráč z rohu, který přihrával se přesouvá podél hrazení k červené čáře.







Obrázek 4 – 7. a 8. cvičení

Závěrečná část:

- samostatné nájezdy
- vybruslení
- uvolnění, protažení
- hodnocení tréninkové jednotky

Legenda:

Značení	Popis
	Útočník
	Obránce
	Jízda vpřed bez kotouče
	Jízda vpřed s kotoučem
	Brzda
	Jízda vzad
	Střela
	Laterální pohyb
	Branka
	Kotouče
	Kužel
	Překážka
	Trenér

13.2 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – PŘIHRÁVKY

Úvodní část:

- společný sraz u tabule, pozitivní motivace, vysvětlení tréninkové jednotky
- vedení kotouče, přihrávky ve dvojicích – zapracování
- rozchytání brankářů

Průpravná a hlavní část:

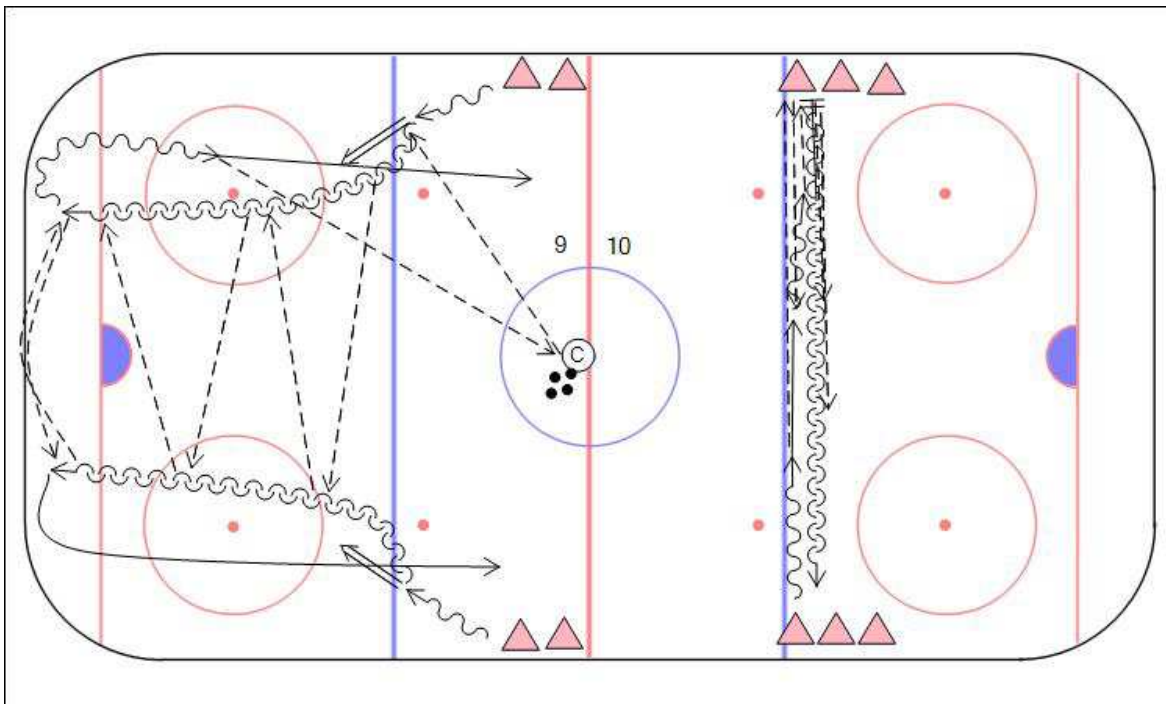
Obrázek 5:

9. cvičení:

První obránce vyjíždí a střílí, po střele vyjíždí druhý obránce. Dvojice obránců se obrátí do jízdy vzad, trenér jim přihraje kotouč. V jízdě vzad si obránci přihrávají, poté za brankou provedou přihrávky o hrazení. Následně vyveze jeden z dvojice kotouč a přihraje trenérovi a oba co nejrychleji vybruslí z obranného pásma.

10. cvičení:

Obránce vyjíždí s kotoučem, provádí přihrávky z první s druhým obráncem. U druhého obránce zabrzdí a přejde do jízdy vzad a opět si přihrávají. Hráči se střídají.



Obrázek 5 – 9. a 10. cvičení

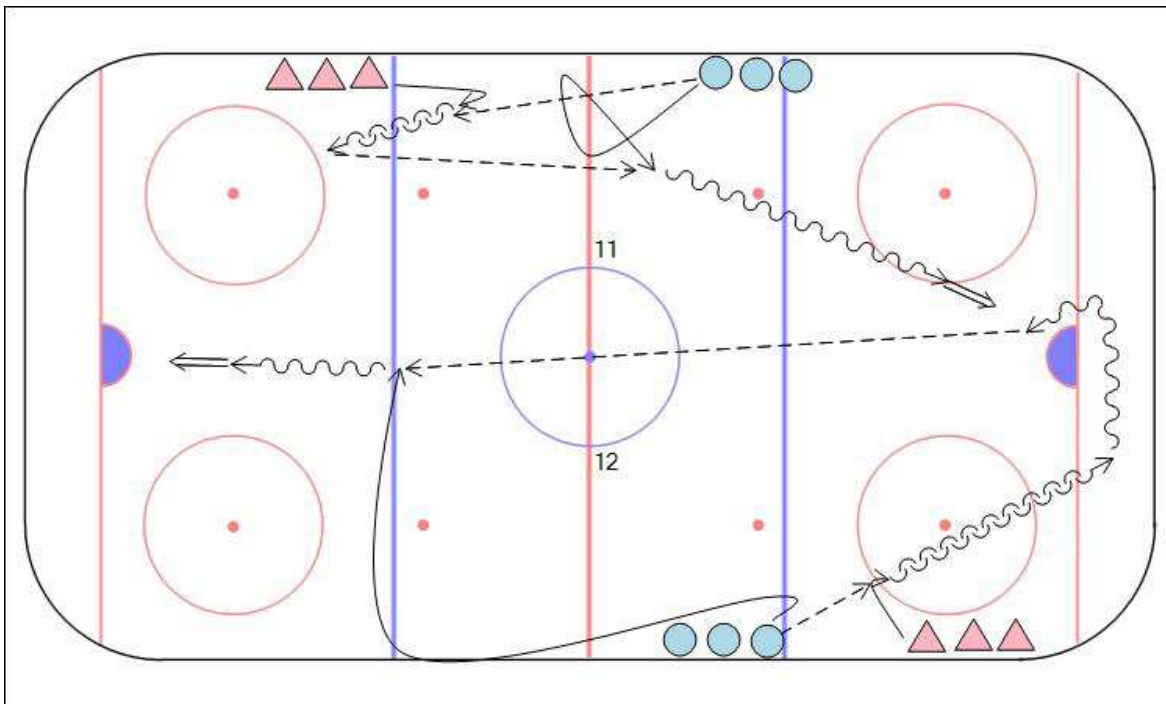
Obrázek 6:

11. cvičení:

Přihrávka s načasováním. Útočník přihraje obránci, načasuje najetí a dostává od obránce přihrávku. Jede na branku a zakončuje střelbou nebo kličkou.

12. cvičení:

Dlouhá průniková přihrávka s načasováním. Útočník přihrává obránci, který zaváží kotouč za branku. Útočník si najede na modrou čáru a dostává dlouhou přihrávku. Cvičení můžeme modifikovat přihrávkou vzduchem. Útočník zakončuje střelbou nebo kličkou.



Obrázek 6 – 11. a 12. cvičení

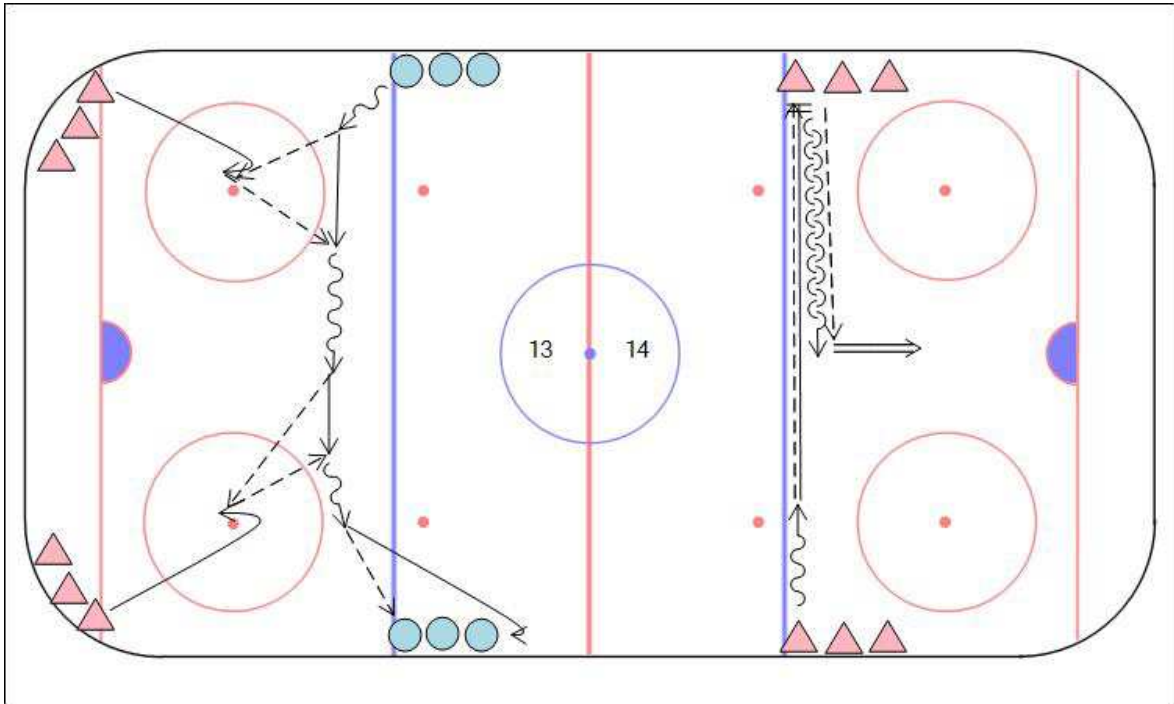
Obrázek 7:

13. cvičení:

Spolupráce s útočníkem. Útočník vyjíždí s kotoučem a přihrává prvnímu najetému obránci. Obránce kotouče přihrává zpět útočníkovi, který přihrává druhému najetému obránci, který mu přihrávku vrací. Útočník přihrává do druhé skupiny útočníků a vyjíždí druhý útočník.

14. cvičení:

Trénink přihrávek na střelu z prvního dotyku („z voleje“). Obránce začíná přihrávkou od hrazení na druhou stranu. Bruslí jízdou vpřed k hrazení, zabrzdí s přechodem do jízdy vzad a dostává přihrávku na střelu z prvního dotyku. Následně vyjíždí obránce, který přihrával na střelu.



Obrázek 7 – 13. a 14. cvičení

Závěrečná část:

- 3 na 3 ve třetině, branka platí po 2 přihrávkách
- vybruslení
- uvolnění, protažení
- hodnocení tréninkové jednotky

13.3 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – STŘELBA

Úvodní část:

- společný sraz u tabule, pozitivní motivace, vysvětlení tréninkové jednotky
- společné bruslení ve středním pásmu s kotoučem, vyhýbat se spoluhráčům, neztratit kotouč – zapracování
- rozchytání brankářů

Průpravná a hlavní část:

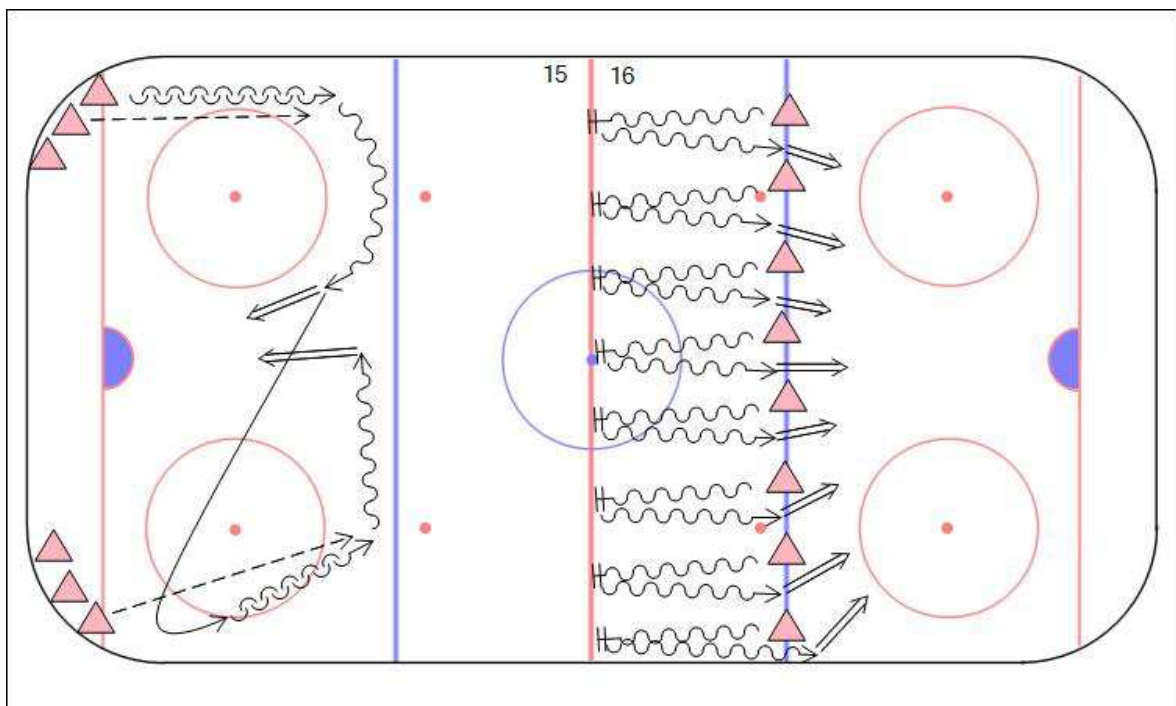
Obrázek 8:

15. cvičení:

Obránce vyjíždí jízdou vzad z rohu hřiště, dostává přihrávku a střílí. Najíždí k druhému rohu, přechází do jízdy vzad, dostává přihrávku a střílí. Vyjíždí druhý obránce.

16. cvičení:

Obránci stojí na modré čáře. Postupně vyjíždí na červenou čáru, zabrzdí a jedou směrem k brance. Střílí golfovým úderem od modré čáry.



Obrázek 8 - 15. a 16. cvičení

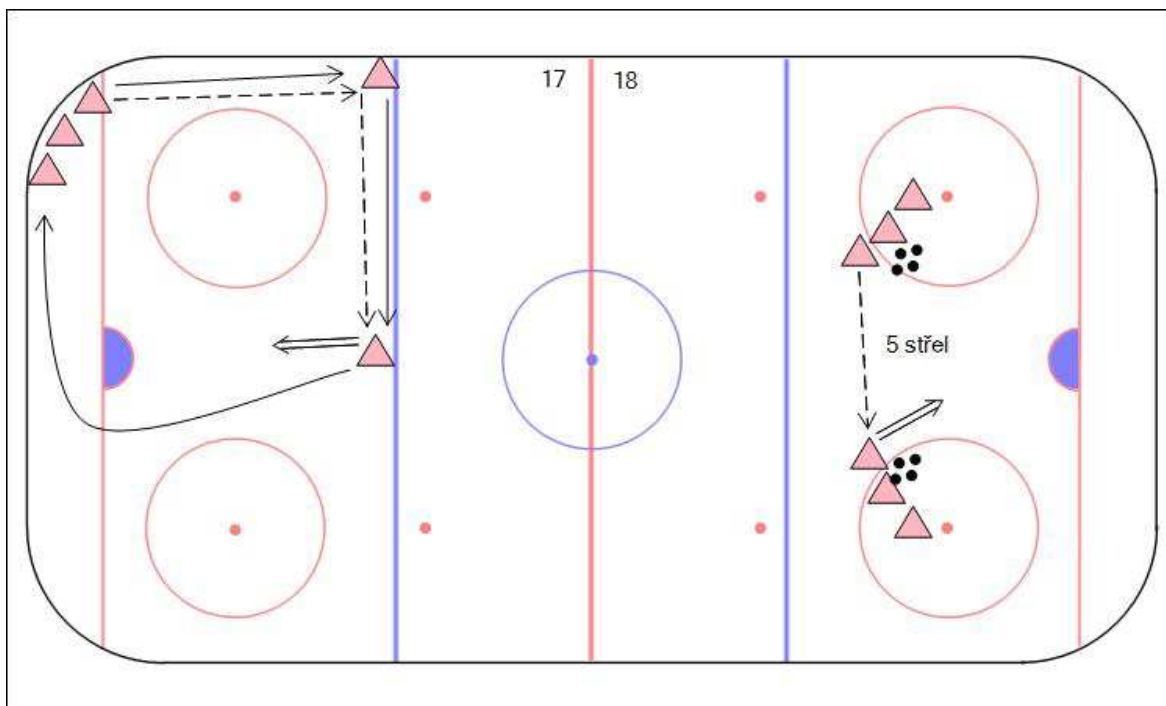
Obrázek 9:

17. cvičení:

Obránce z rohu přihrává na modrou čáru a bruslí tam, kam přihrál. Z modré čáry následuje přihrávka na osu hřiště a střelba. Hráči mění své pozice.

18. cvičení:

Střelba z prvního dotyku („z voleje“). Přihrávka, střelba. Hráči se střídají po pěti střelách.



Obrázek 9 – 17. a 18. cvičení

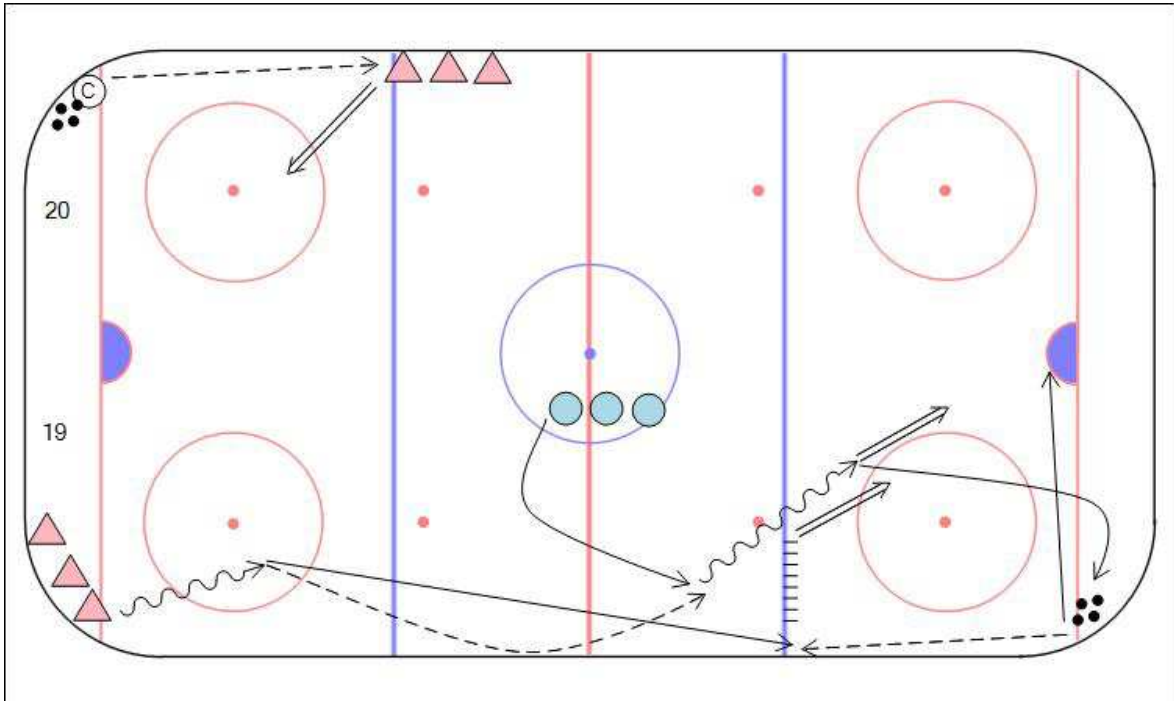
Obrázek 10:

19. cvičení:

Střelba na tečování. Obránce vyjíždí z rohu hřiště s kotoučem, přihrává najetému útočníkovi o hrazení. Útočník jede na branku a střílí. Po střele bruslí do rohu hřiště pro kotouč. Obránce bruslí na modrou čáru za útočníkem, který se snaží přihrát tak, aby obránce měl problémy se zpracováním kotouče. Útočník jede před branku clonit a tečovat. Obránce střílí na tečování.

20. cvičení:

Rychlá střelba po těžkém zpracování. Trenér přihrává tak, aby obránce měl problémy se zpracováním kotouče. Obránce má za úkol kotouč zpracovat a co nejrychleji vystřelit na branku.



Obrázek 10 – 19. a 20. cvičení

Závěrečná část:

- souboj dvojic v kruzích, hráč musí vytlačit soupeře z kruhu
- soutěž „Casino“ – každý hráč jede jeden samostatný nájezd. Ostatní hráči si vsadí, jestli vstřelí branku. Hráči, kteří tipovali špatně musí například objet v maximální rychlosti jedno kolo, udělat dvacet kliků, dvacet dřepů apod.
- vybruslení
- uvolnění, protažení
- hodnocení tréninkové jednotky

13.4 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – HERNÍ SITUACE

Úvodní část:

- společný sraz u tabule, pozitivní motivace, vysvětlení tréninkové jednotky
- powerskating
- 5 na 5 ve třetině, branka platí po přihrávce

Průpravná a hlavní část:

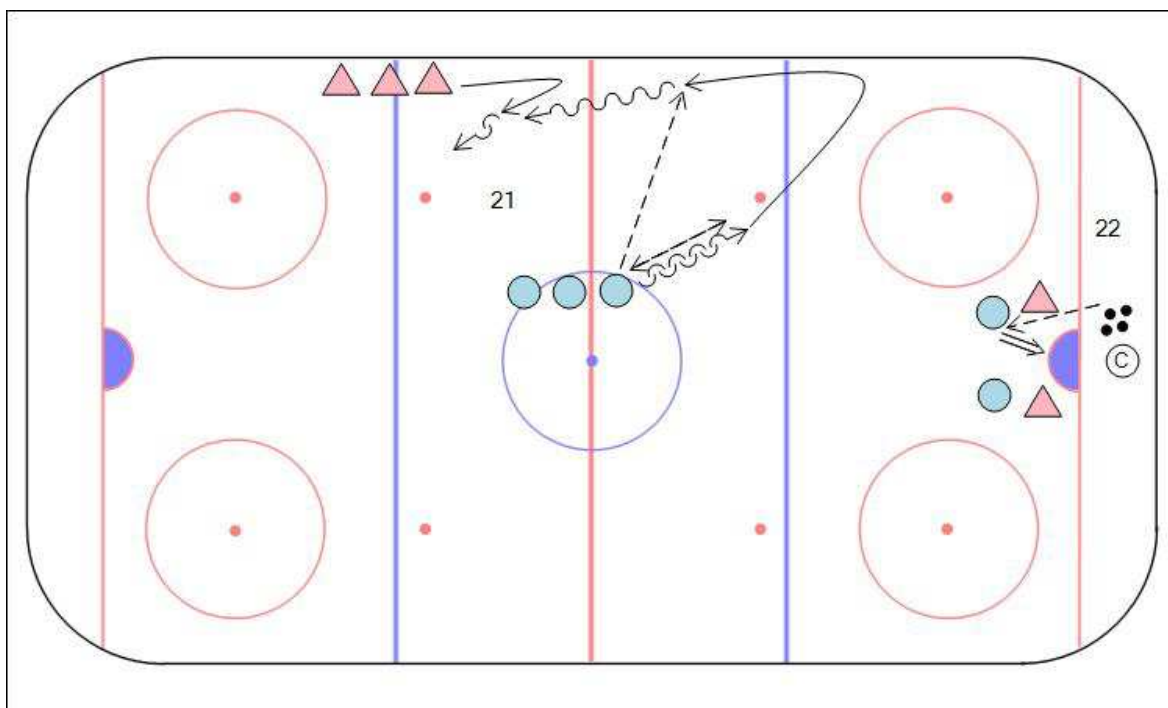
Obrázek 11:

21. cvičení:

1-1 ve středním pásmu. Důraz na navázání kontaktu s útočníkem, vytlačovat k hrazení, provést obranný zákrok ve středním pásmu. Útočníci si vymění kotouče, poté dostává útočník přihrávku k hrazení a obránce se snaží navázat kontakt.

22. cvičení:

2-2 před brankou. Každý obránce si hlídá svého útočníka. Útočníci se snaží uvolnit a trenér přihrává.

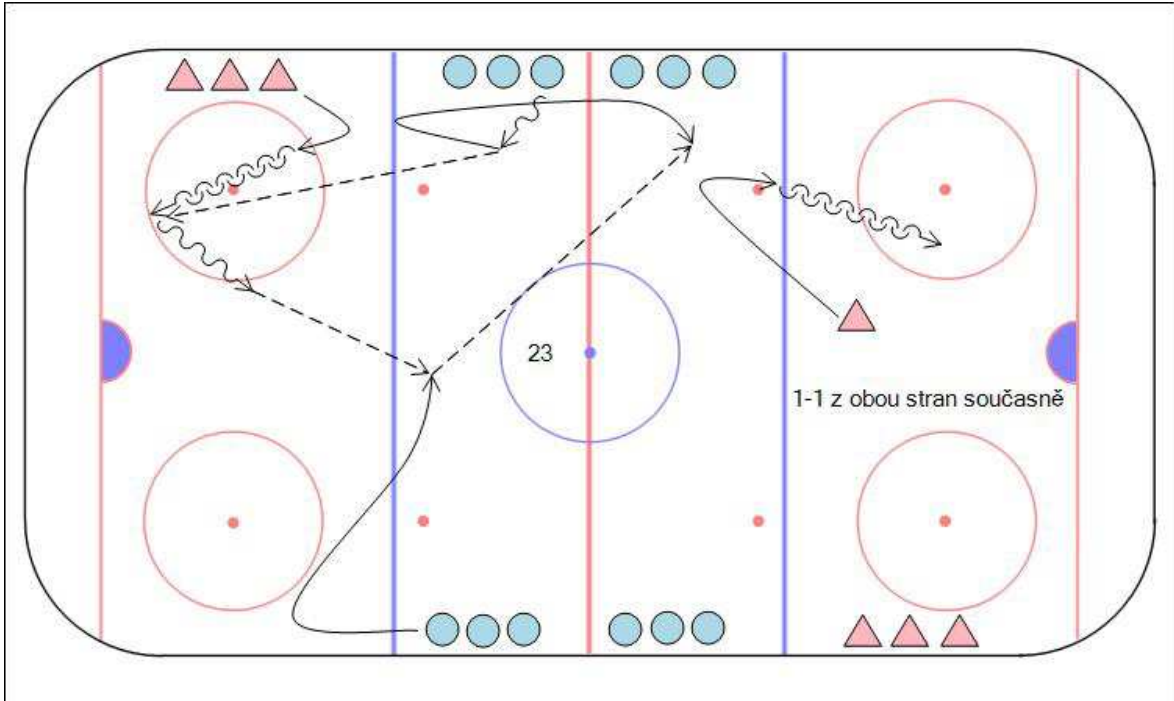


Obrázek 11 – 21. a 22. cvičení

Obrázek 12:

23. cvičení:

1-1, dbát na pohyb obránce vpřed. Obránce, který zakládá akci, brání útočníka opačné strany. Při cvičení musí mít útočníci správné načasování. Současně z obou stran na znamení trenéra.



Obrázek 12 – 23. cvičení

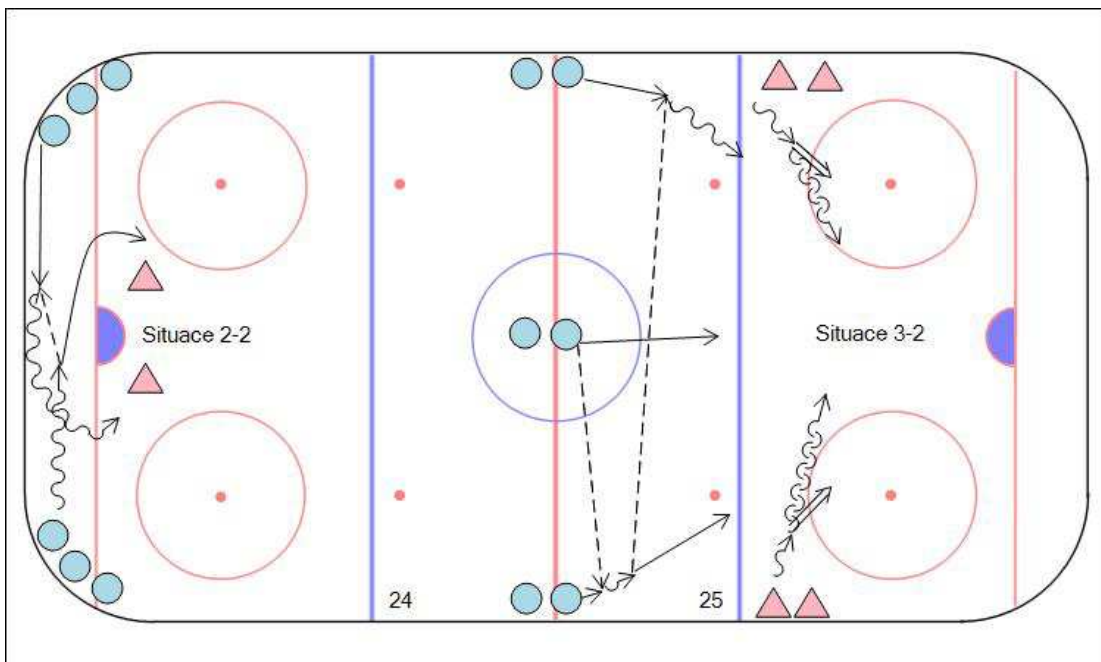
Obrázek 13:

24. cvičení:

Situace 2-2. Útočníci v rozích hřiště, přihrávka za brankou a řešení situace 2-2.

25. cvičení:

Situace 3-2. Obránci vystřelí a řeší situaci 3-2.

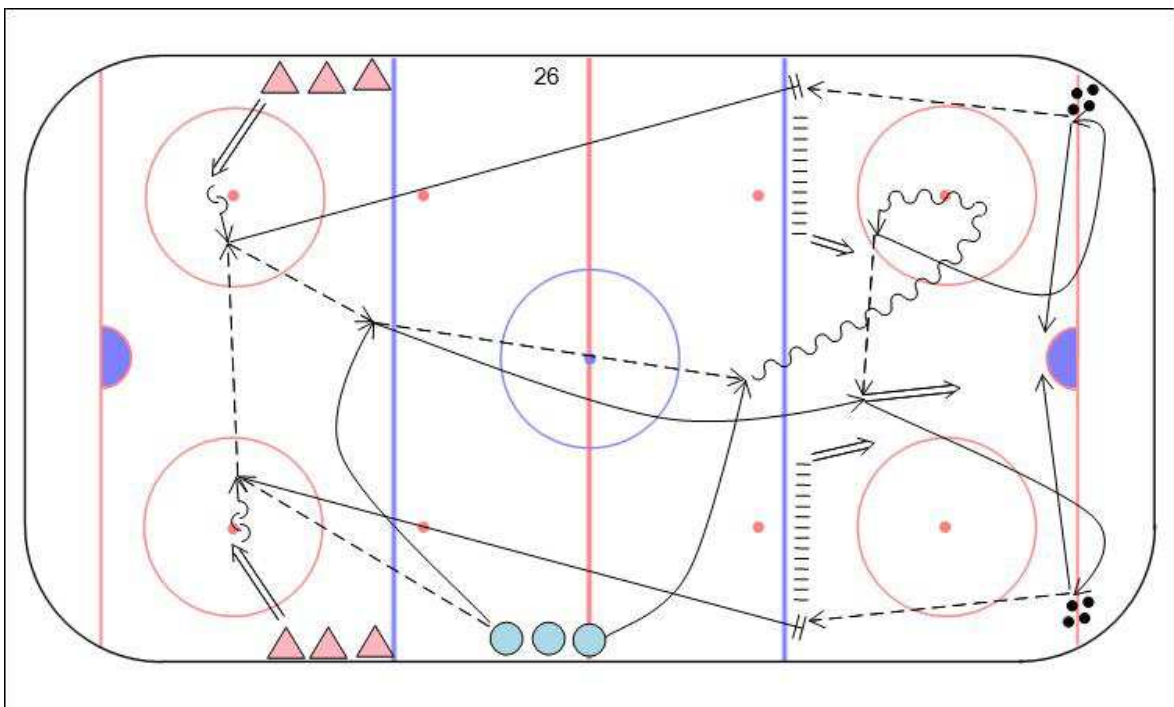


Obrázek 13 – 24. a 25. cvičení

Obrázek 14:

26. cvičení:

Založení útoku ve středním pásmu a načasování útočníků. Obránci postupně střílí a zakládají útočníkovi. Druhý útočník časuje pohyb, dostává přihrávku a v útočném pásmu provádí protisměrnou kličku a přihrává prvnímu útočníkovi na střelu. Po střele bruslí každý útočník do svého rohu pro kotouč a přihrávají obráncům na modrou čáru, kteří akci dobruslí. Útočníci bruslí před branku clonit brankáři a obránci postupně střílí na tečování.



Obrázek 14 – 26. cvičení

Závěrečná část:

- 5 na 5 na celé hřiště + vyzkoušet přesilové hry/oslabení
- vybruslení
- uvolnění, protažení
- hodnocení tréninkové jednotky

13.5 PŘÍKLADY CVIČENÍ MIMO LED

V průběhu závodního období by junioři měli trénovat i mimo led. V klubu HC Klatovy se začínají tyto druhy tréninků využívat i u mladších kategoriích. Jako příklad uvádím zázemí zimního stadionu v Klatovech.

Příklady cvičení mimo led – kondiční:

- odrazová síla na velkých a malých schodech (skoky snožmo, po jedné noze atd.)
- výběhy schodů
- žebřík (běhy, skoky, drobné kroku atd.)
- medicinbaly
- posilovací cvičení
- starty z různých poloh

Příklady cvičení mimo led – zpevňovací:

- core trénink
- bosu
- gymball
- overball
- thera-band

14 ZÁSObNÍK CvičENÍ PRO OBRÁNCE

Po konzultaci s trenéry jsem se rozhodl vytvořit zásobník vhodných cvičení, která mohou v závodním období využívat trenéři juniorů. V příkladu tréninkové jednotky jsem použil trénink zaměřený především na bruslení, ale následná cvičení se mohou různě promíchat a použít do jedné tréninkové jednotky. Trenér by měl nad sestavením tréninkové jednotky a svého tréninkového plánu přemýšlet, aby vznikla návaznost.

14.1 BRUSLENÍ

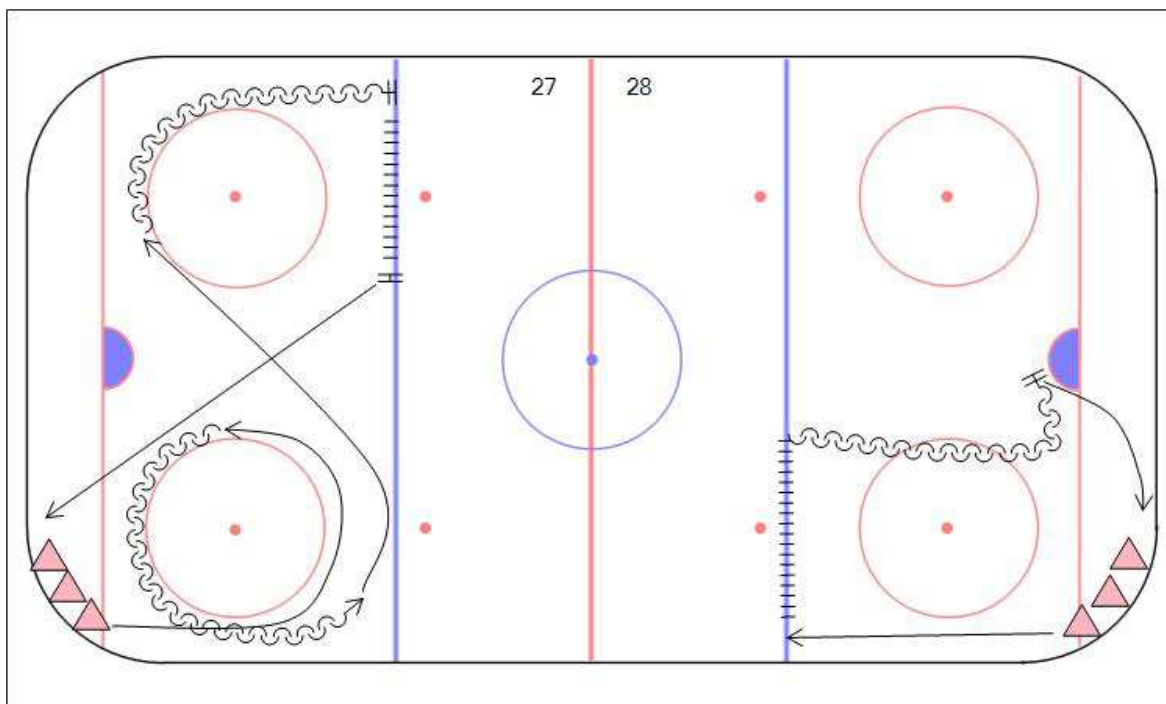
Obrázek 15:

27. cvičení:

Bruslení v osmičkách. Hráči se postaví do rohu. Startuje jízdou vpřed kolem kruhu v obranném pásmu a přechází do jízdy vzad. Po objetí kruhu přechází do jízdy vpřed a pokračuje k dalšímu kruhu, kde přechází do jízdy vzad a pokračuje na modrou čáru, následuje brzda a laterální pohyb na osu hřiště. Zařadí se zpět do rohu. Střídáme strany.

28. cvičení:

Obránci se seřadí do rohu. Hráč vyjíždí jízdou vpřed k modré čáře, zabrzdí, a provádí laterální pohyb směrem na osu hřiště. Přechází do jízdy vzad směrem k brance. Zařadí se zpět do skupiny.



Obrázek 15 – 27. a 28. cvičení

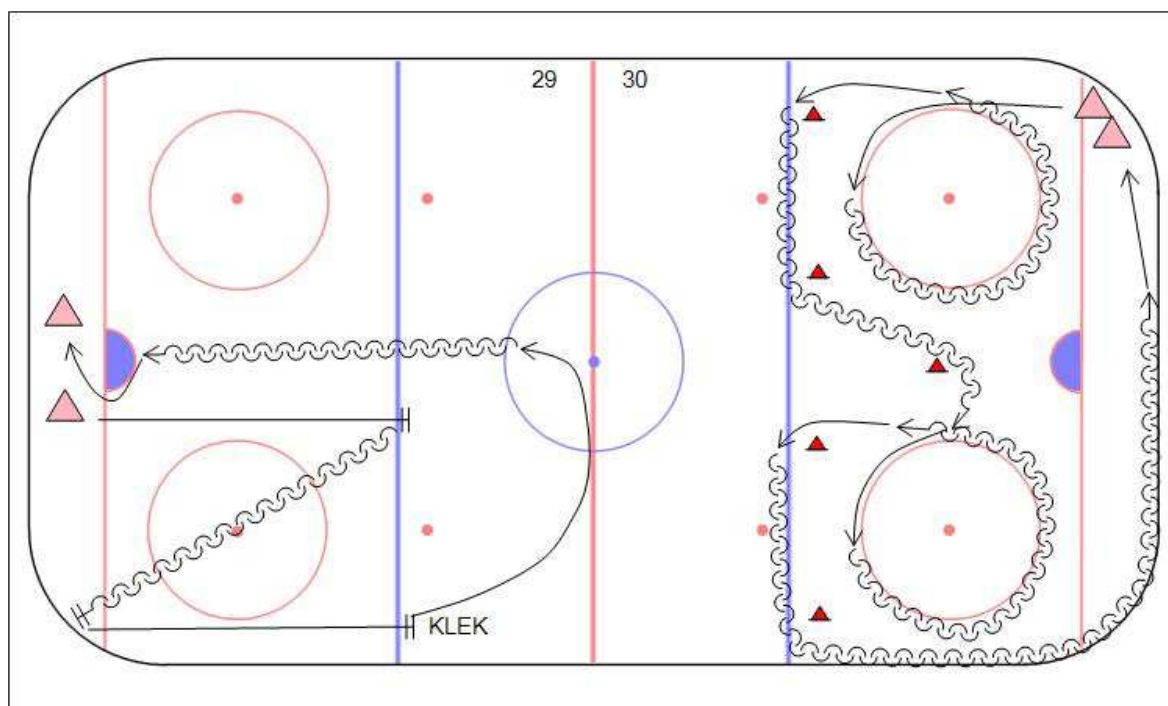
Obrázek 16:

29. cvičení:

Dvě skupiny obránců vedle branky. Startují dva obránci najednou jízdou vpřed na modrou čáru, zabrzdí. Jízdou vzad pokračují do rohu hřiště, zabrzdí. Jízdou vpřed bruslí zpět na modrou čáru, zabrzdí a kleknou na obě kolena. Vystartují k středovému kruhu a dlouhým, odkud přejdou do jízdy vzad a bruslí směrem k brance. Zařadí se do druhé skupiny.

30. cvičení:

Obránci vytvoří skupinu v rohu hřiště. Hráč startuje a přechází do jízdy vzad, objede kruh, obrátí se do jízdy vpřed a pokračuje ke kuželu, kde opět provádí obrát do jízdy vzad a jede okolo kuželů a k druhému kruhu v obranném pásmu. V půlce kruhu přejde do jízdy vpřed a bruslí k dalšímu kuželu, kde následuje přechod do jízdy vzad.



Obrázek 16 – 29. a 30. cvičení

Obrázek 17:

31. cvičení:

Posuneme branku po brankové čáře do strany. Obránci stojí za brankou, hráč vyjíždí s kotoučem zpoza branky křížem za kuželku jízdou vpřed, provádí obrat do jízdy vzad a podél hrazení bruslí za branku, zabrzdí a křížem jede k druhému kuželu. Takto to může jeden hráč opakovat po dobu 20-30 sekund v maximální intenzitě. Toto cvičení je vhodné zařazovat do kruhového tréninku.

32. cvičení:

Postavíme dvě překážky přibližně dva metry od sebe. Hráč začíná u překážky přeskokem přes překážku a provedením laterálního pohybu k druhé překážce, přeskočí ji, zabrzdí a pokračuje zpět. Toto cvičení můžeme provádět opět s kotoučem nebo bez kotouče.

33. cvičení:

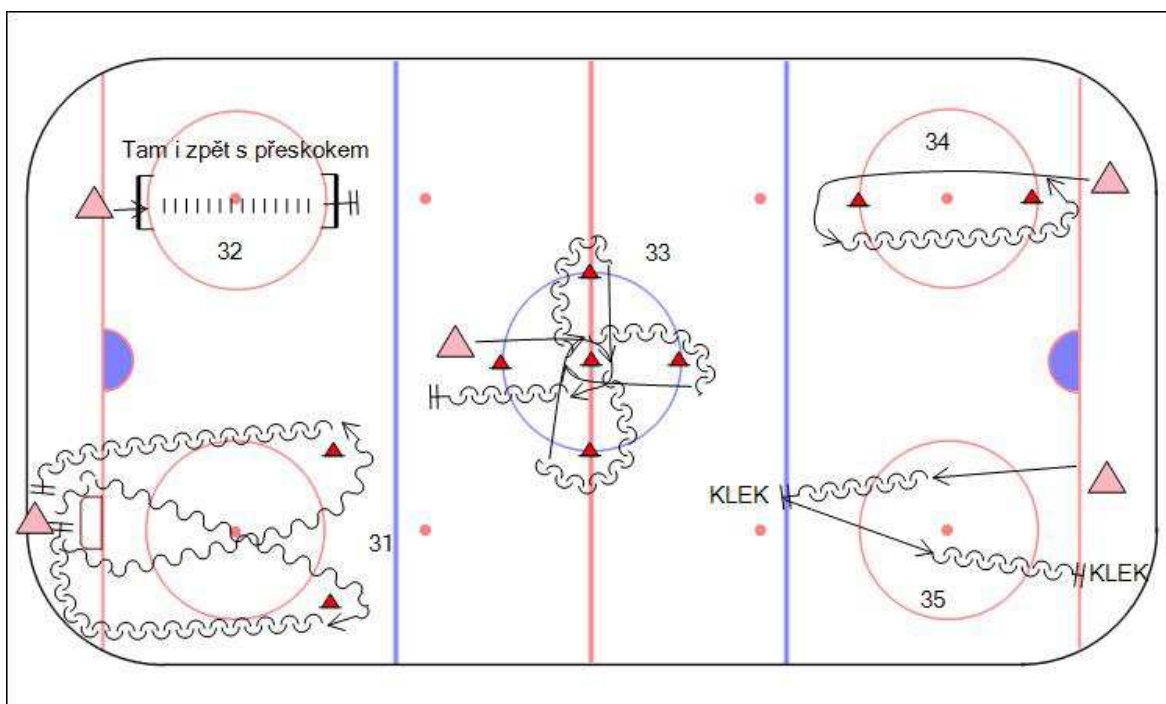
Hvězda. Na malém prostoru obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad.

34. cvičení:

Bruslení kolem kuželů. Hráč startuje v jízdě vpřed a provádí přechod do jízdy vzad a jezdí dokola. Následuje změna směru.

35. cvičení:

Bruslení v jízdě vpřed, vzad, brzdy, kleky. Hráči stojí na brankové čáře. První hráč vystartuje v jízdě vpřed směrem k modré čáře, v půlce provede obrat do jízdě vzad. Na modré čáře zabrzdí, klekne si na obě kolena a rychle se zvedne a pokračuje směrem k brankové čáře to samé. Počet opakování je různý.



Obrázek 17 – 31., 32., 33., 34. a 35. cvičení

14.2 PŘIHRÁVKY

Obrázek 18:

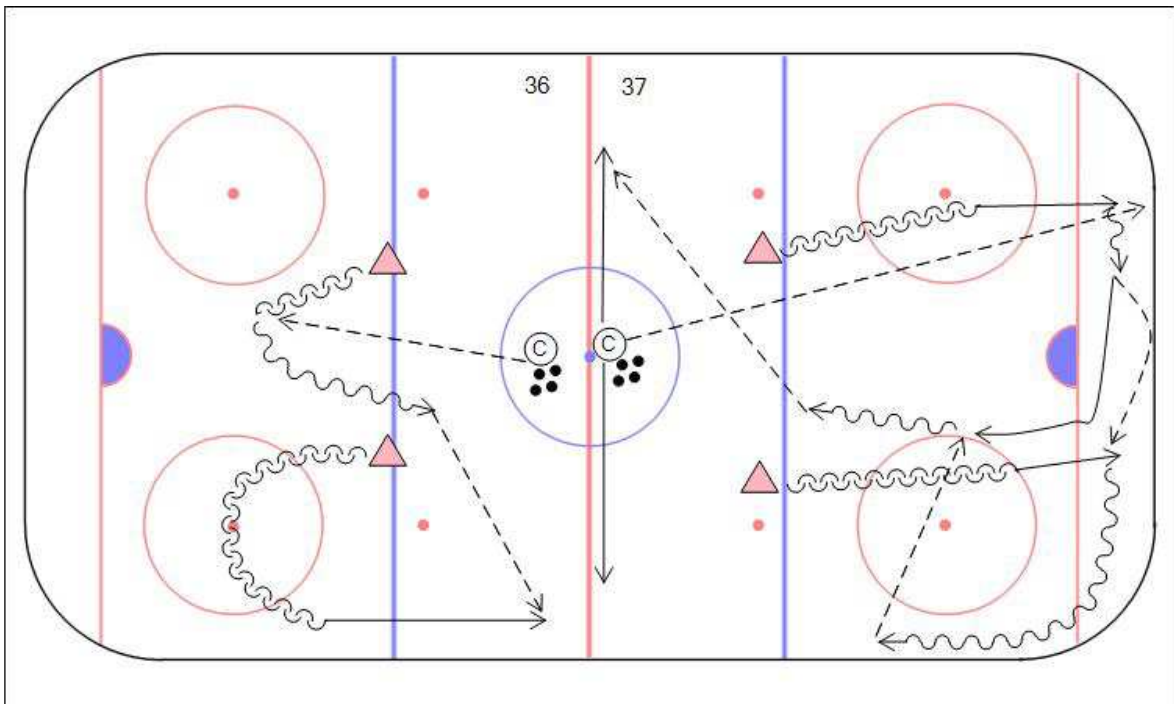
36. cvičení:

Pohyb a přihrávání obránců. Trenér stojí ve středovém kruhu a přihrává prvnímu obránci, který s kotoučem pracuje a přihrává najíždějícímu obránci, který kotouč vyveze za červenou čáru (může se přidat přihrávka najíždějícímu útočníkovi na střed nebo nahození kotouče do pásma). Počet opakování 3-5, poté nastupuje další obranná dvojice.

37. cvičení:

Obdobné cvičení s tím, že trenér nahazuje kotouč do pásma a obránci si musí za brankou přihrát o hrazení. Obránce, který od kolegy přijal kotouč, vyváží podél hrazení a

přihrává zpět druhému najížděcímu obránci, který poté přihrává trenérovi, který se pohybuje volně po červené čáře. Počet opakování 3-5krát pro jednu obrannou dvojici.

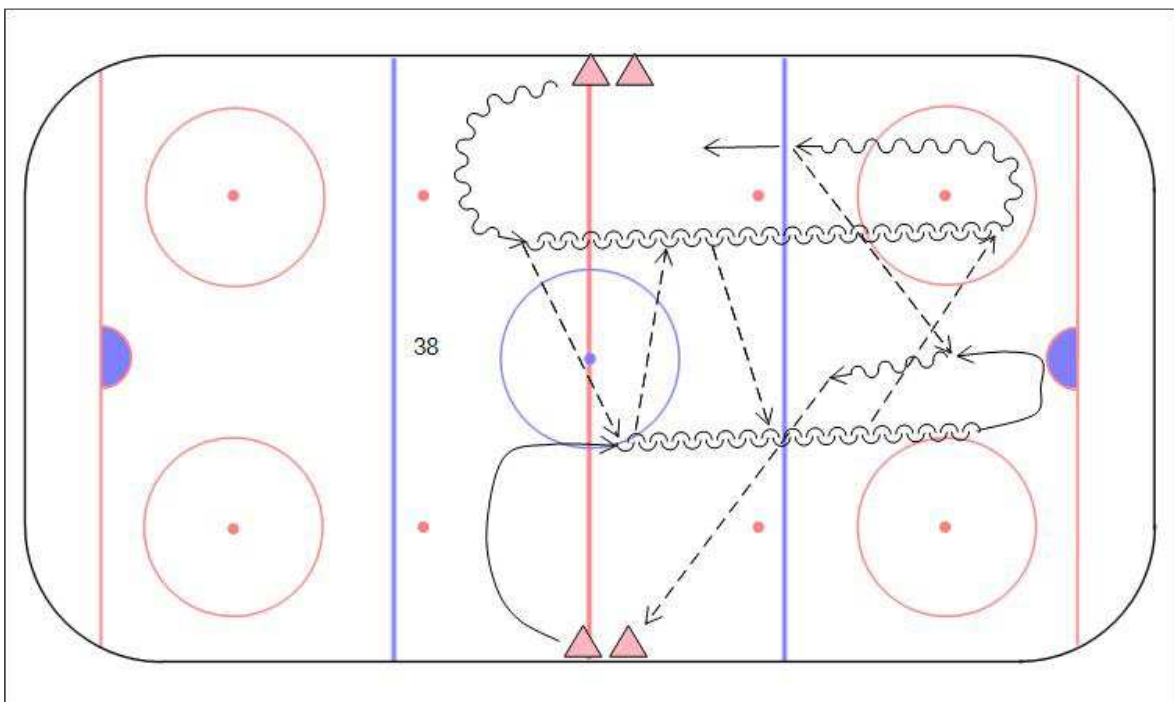


Obrázek 18 – 36. a 37. cvičení

Obrázek 19:

38. cvičení:

Přihrávání v jízdě vzad a přechod na kyvadlo.



Obrázek 19 – 38. cvičení

Obrázek 20:

39. cvičení:

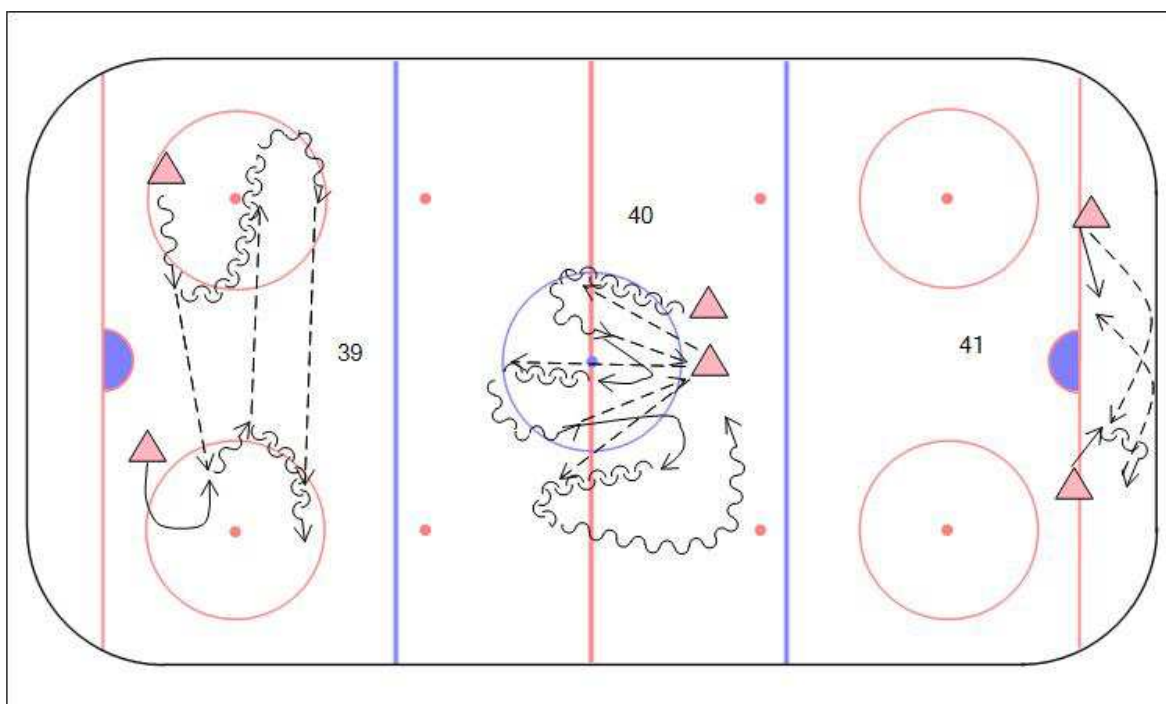
Přihrávky ve dvojicích s přechodem do jízdy vzad. Střídat vybruslení levé a pravé nohy. Hráč s kotoučem musí být stále v pohybu.

40. cvičení:

Bruslení vpřed i vzad (vějíř), přihrávky z prvního dotyku se spoluhráčem. Snažit se o co nejvyšší kvalitu přesnosti přihrávek. Pokusit se zvyšovat intenzitu i počet přihrávek.

41. cvičení:

Přihrávky za brankou o hrazení. Bruslit vpřed i vzad. Hokejisté by měli využívat přihrávky o hrazení a znát úhly odrazu kotouče, z toho vyplývá, že musíme dbát na přesnost přihrávky.



Obrázek 20 – 39., 40. a 41. cvičení

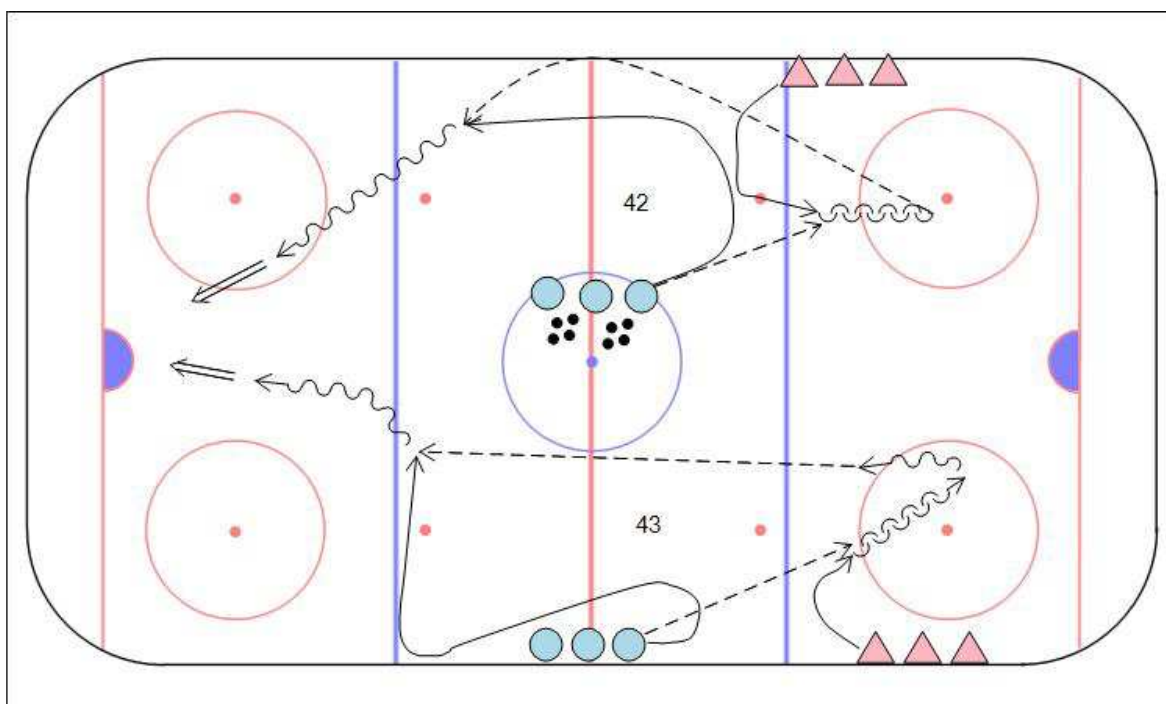
Obrázek 21:

42. cvičení:

Přihrávky útočníkům do jízdy o hrazení. Přihrávka nesmí útočníka zpomalit. Obránce prokáže cit a přesnost.

43. cvičení:

Využití načasování útočníka a dlouhé přihrávky obránce. Nutit obránce o přesnou přihrávku a raději více před hráče (ten popřípadě může po kotouči skočit), než přihrávku pomalou za hráče.



Obrázek 21 – 42. a 43. cvičení

14.3 STŘELBA

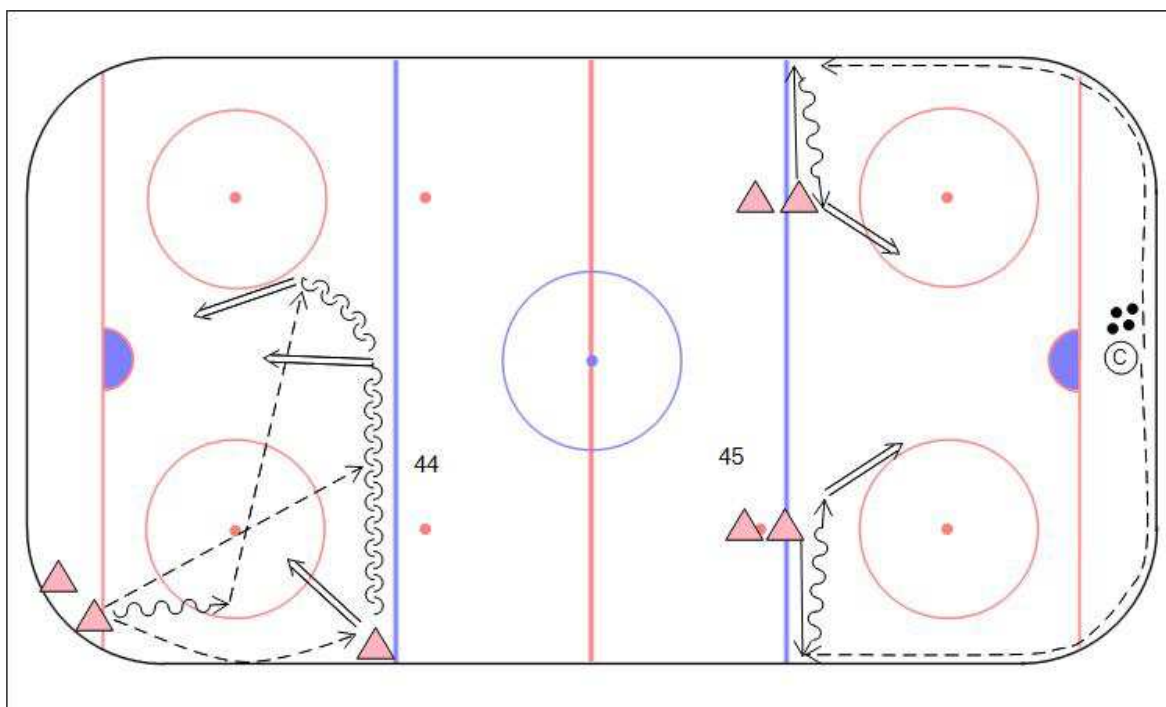
Obrázek 22:

44. cvičení:

Obránce stojí v rohu a jeden na modré čáře. Celkem 3 přihrávky a 3 střely. Hráč z rohu přihravá (může i vzduchem) o hrazení. Obránce na modré čáře zachytí přihrávku a hned střílí. Následně jízdou vzad bruslí podél modré čáry a dostává druhou přihrávku a střílí. Po druhé střele si najede na vrchol kruhů a dostává třetí přihrávku a potřetí střílí.

45. cvičení:

Střelba po zpracování kotouče kolem hrazení. Trenér stojí za brankou a snaží se prudce vyhodit kotouč podél hrazení. Obránce má za úkol kotouče zpracovat, co nejrychleji vybruslit na osu hřiště a vystřelit.



Obrázek 22 – 44. a 45. cvičení

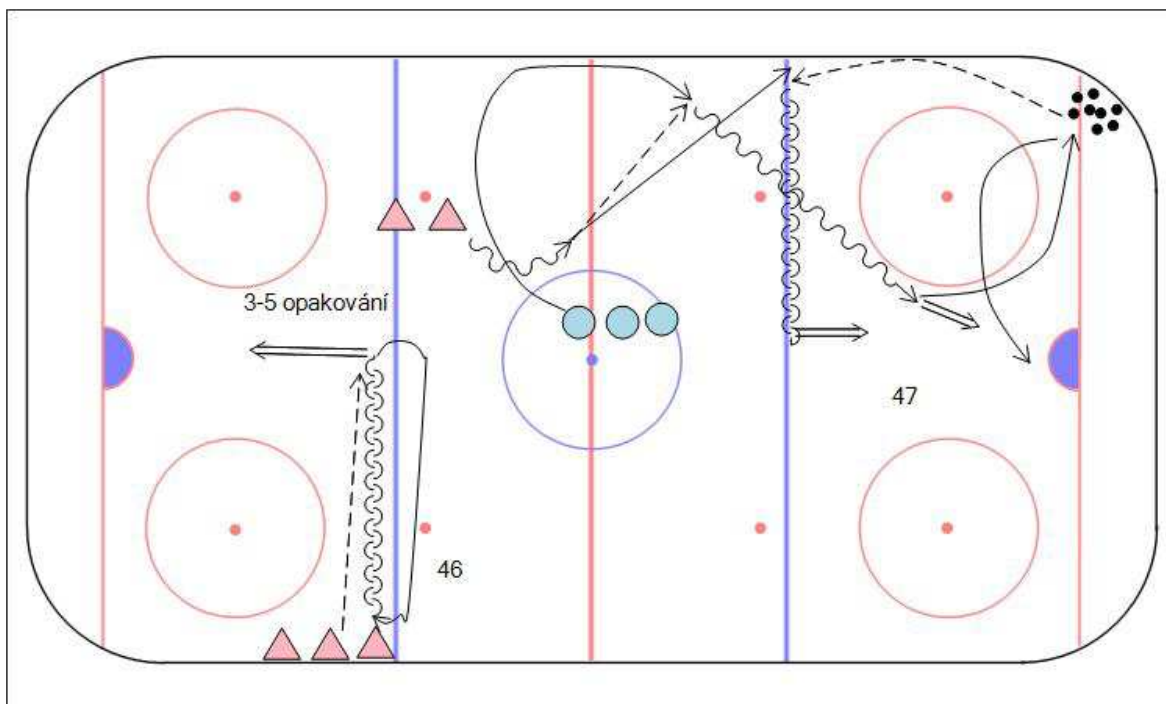
Obrázek 23:

46. cvičení:

Střelba z prvního dotyku. Hráč si najíždí jízdou vzad podél modré čáry a střílí.

47. cvičení:

Střelba na tečování. Obránce s kotoučem přihrává na najíždějícího útočníka, ten zakončuje a pokračuje do rohu pro kotouč. Přihrává na obránce, který dojel na modrou čáru a jede před branku. Obránce vytahuje kotouč na osu hřiště a střílí na tečování.

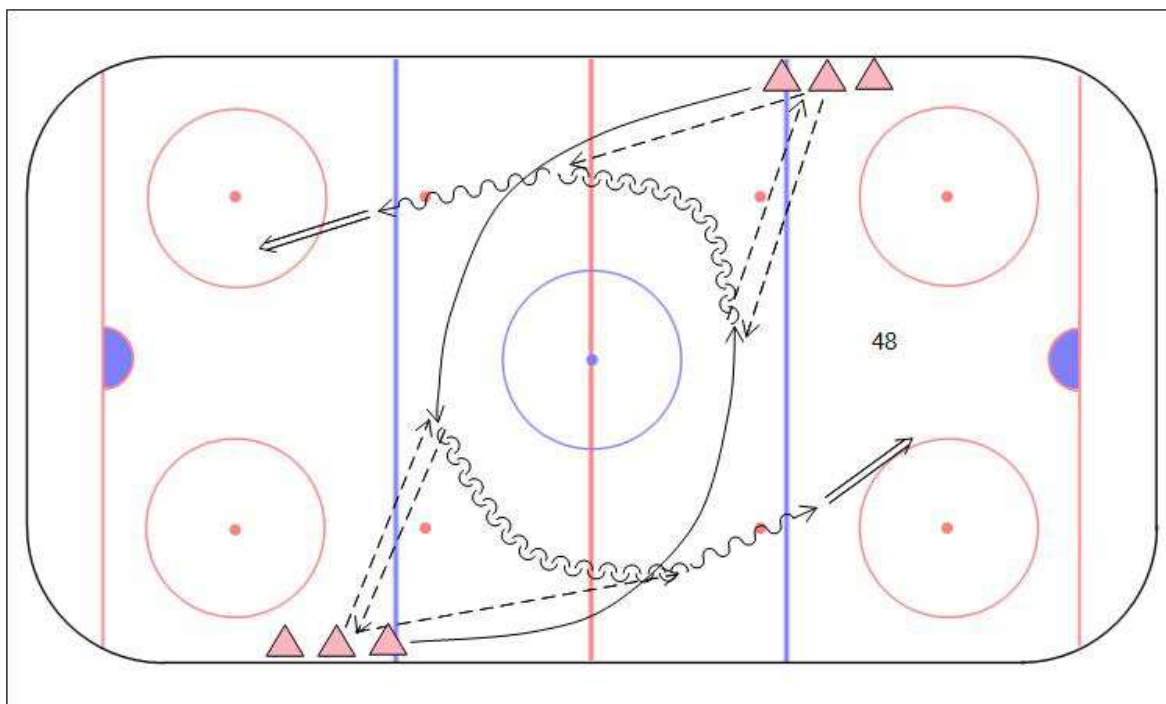


Obrázek 23 – 46. a 47. cvičení

Obrázek 24:

48. cvičení:

V praxi se tomuto cvičení říká „Karusel“. Toto cvičení na zapracování a střelbu využíváme v úvodu tréninkové jednotky jak celého družstva, tak i ve specializovaném tréninku obránců. Nejprve lehká střelba na rozchytání brankářů, poté mají obránci za úkol střílet od modré čáry golfovým úderem. Startují oba hráči, dostávají ze skupiny přihrávku, z prvního dotyku vrací, provádí obrat do jízdy vzad, dostávají přihrávku, obrat do jízdy vpřed a od modré čáry střílí. Po poslední přihrávce startují další dva hráči, cvičení jde pořád dokola.

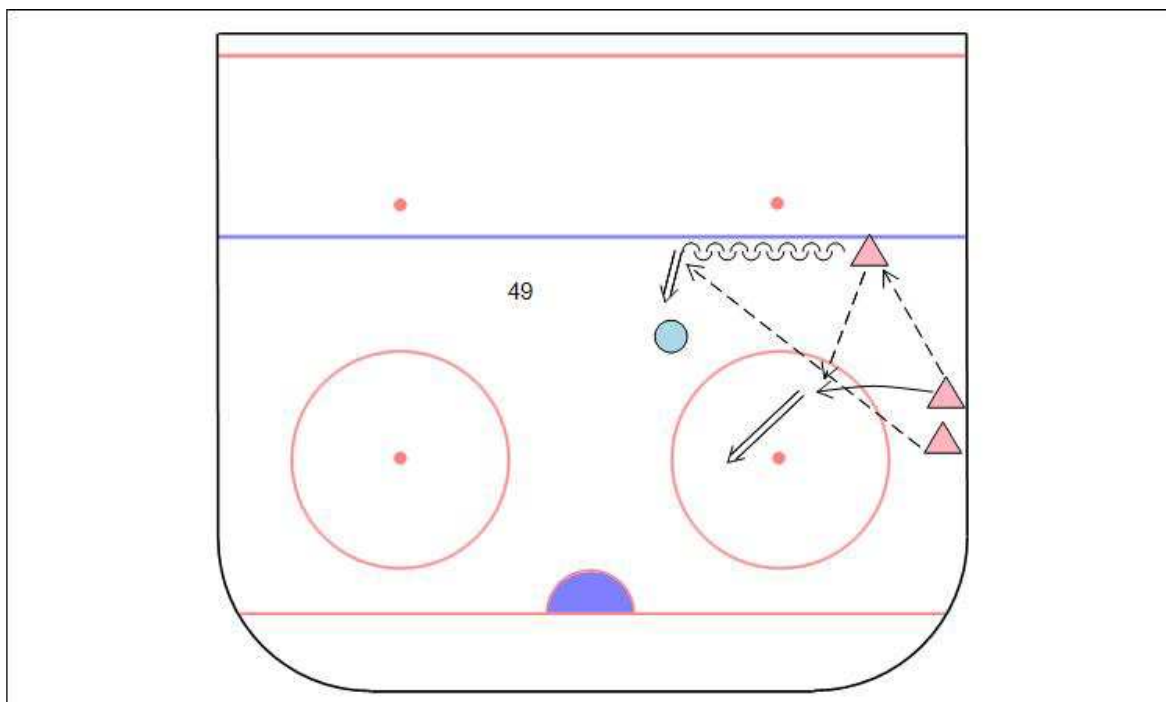


Obrázek 24 – 48. cvičení

Obrázek 25:

49. cvičení:

Obránci stojí uprostřed obranného pásma u hrazení a na modré čáře střílejí obránce. Můžeme využít útočníky nebo i kolegy obránce jako hráče, kteří budou blokovat střelbu. Úkolem obránce je netrefit prvního blokujícího hráče.



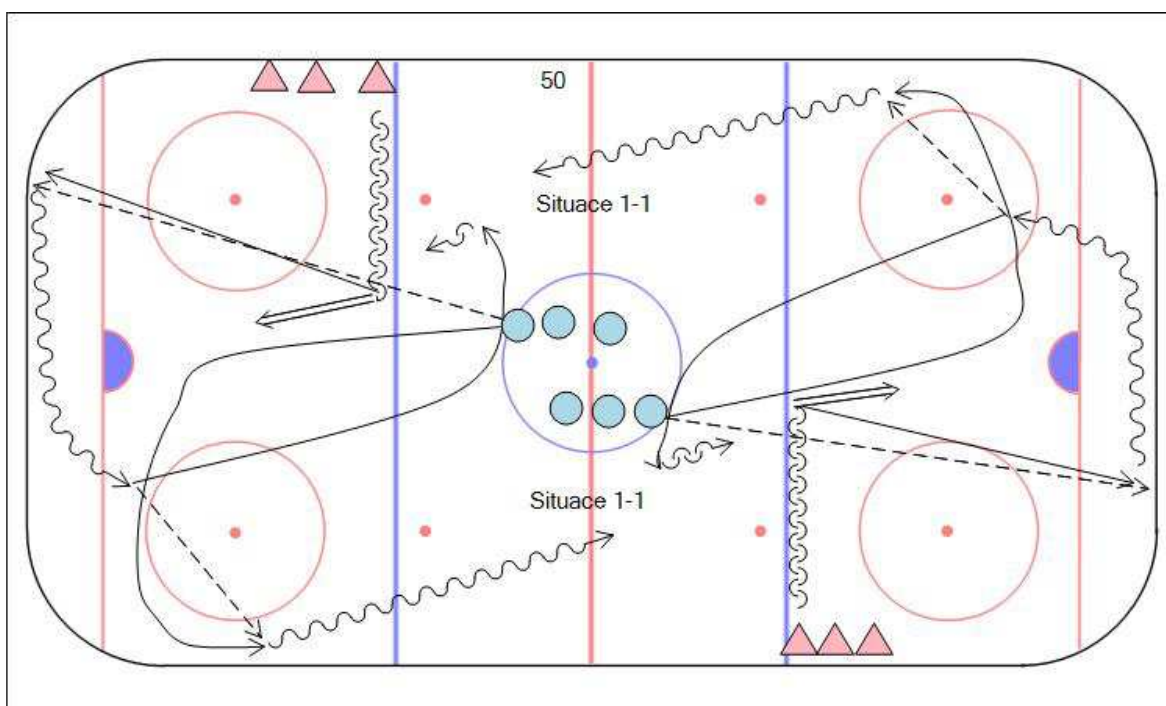
Obrázek 25 – 49. cvičení

14.4 ROVNOVÁŽNÉ HERNÍ SITUACE

Obrázek 26:

50. cvičení:

Herní situace 1-1, obránce vyjíždí v jízdě vzad, dostává přihrávku od druhého obránce a střílí. Útočník vyjíždí s kotoučem a nahazuje kotouč do pásma. Obránce se zmocní kotouče, útočník si mezitím najíždí hluboko do obranného pásma k hrazení a dostává od obránce přihrávku. Obránce poté brání situaci 1-1 z druhé strany.



Obrázek 26 – 50. cvičení

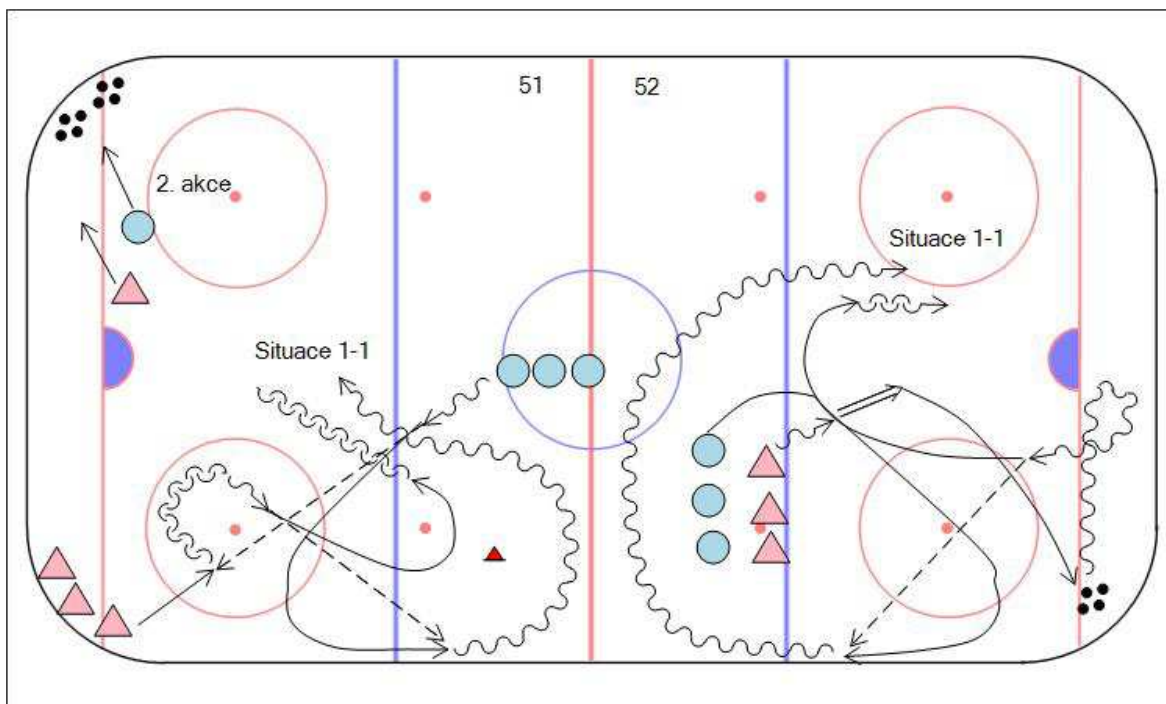
Obrázek 27:

51. cvičení:

Situace 2krát 1-1. Útočník přihrává najíždějícímu obránci, najíždí si k hrazení. Dostává přihrávku a objíždí kužel. Obránce si útočníka najíždí a brání situaci 1-1. Po dokončení akce bruslí útočník pro kotouč do rohu hřiště a následuje druhá akce 1-1.

52. cvičení:

Situace 1-1 po přihrávce protisměrnou kličkou za brankou od obránce. Obránce střílí a startuje do rohu hřiště pro kotouč. Uvolňuje se protisměrnou kličkou, přihrává najetému útočníkovi, kterého si poté najede a brání situaci 1-1.

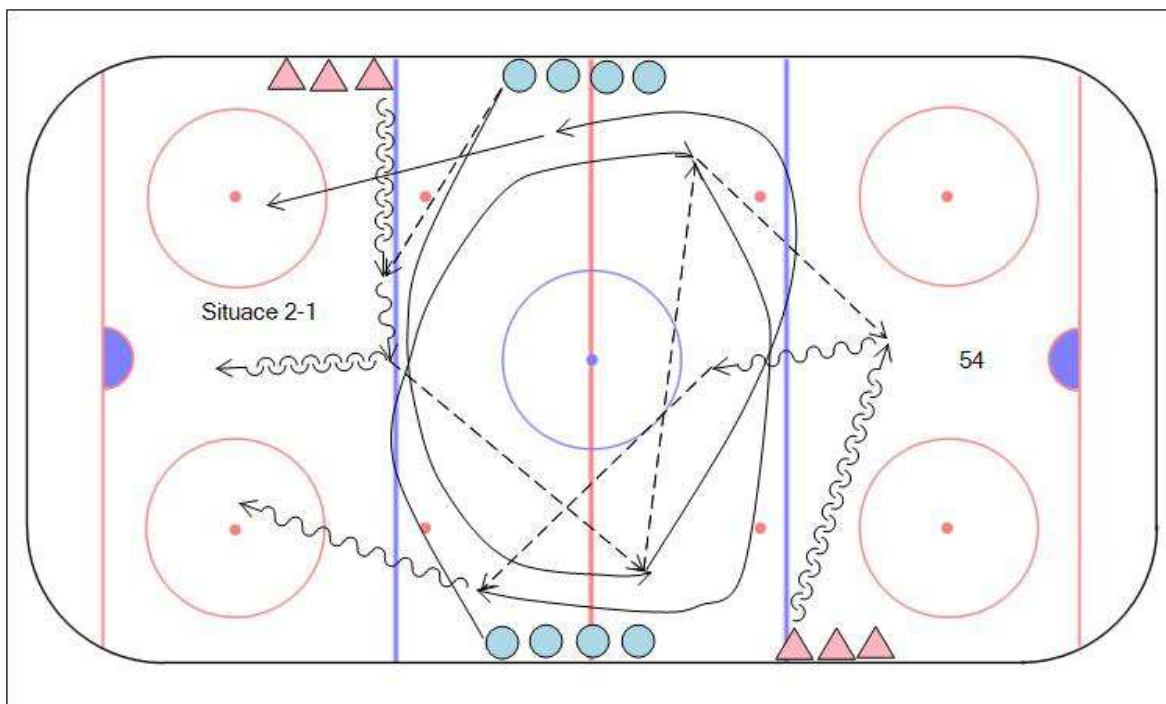


Obrázek 27 – 51. a 52. cvičení

Obrázek 28:

53. cvičení

Herní situace 2-2 v obranné třetině. Trenér nahodí kotouč do pásma, dva útočníci a dva obránci bruslí za kotoučem. Vzniká situace 2-2. Útočníci mají za úkol vstřelit branku, obránci tomu zabránit. Pokud se obránci zmocní kotouče, nesmí jej vystřelit do bezpečí, ale vyvézt za modrou čáru. Útočníci se snaží této akci zabránit. Akce končí po vstřelení branky nebo vyvezení kotouče.



Obrázek 29 – 54. cvičení

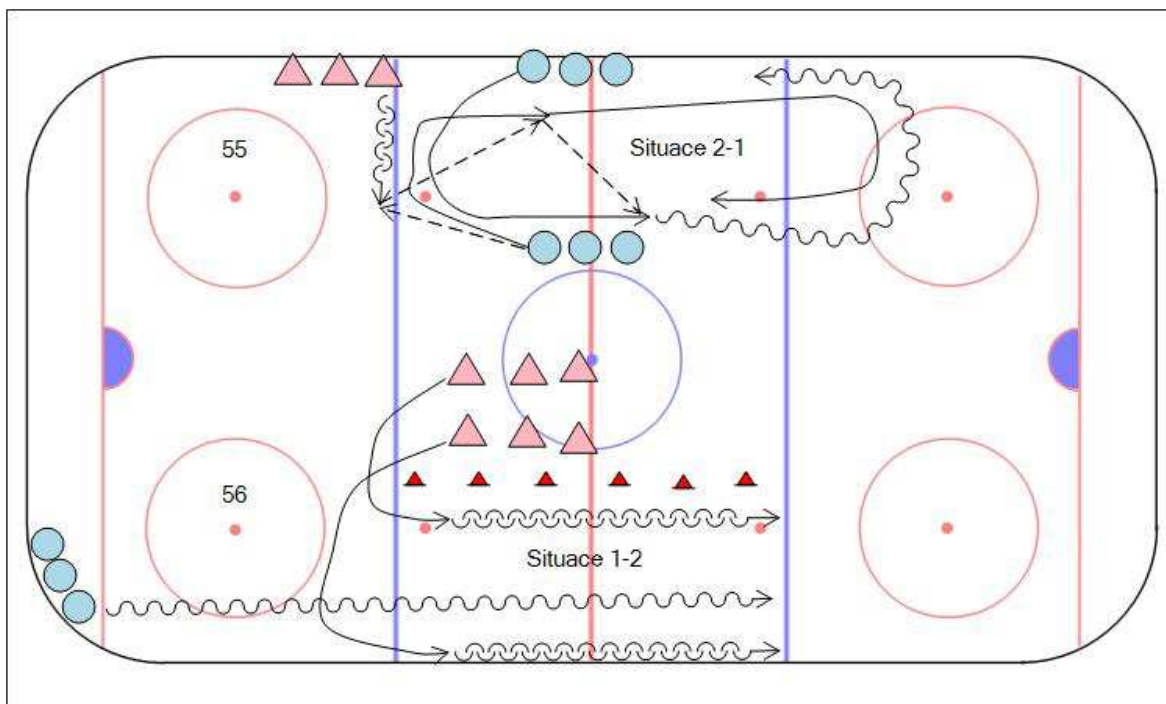
Obrázek 30:

55. cvičení:

Situace 2-1. Obránce si najíždí, útočník přihrává kotouč. Útočníci se překříží, dostanou přihrávku a za druhou modrou čarou se opět překříží a provedou buď přenechání kotouče nebo přihrávku. Překřížením obrací směr a jedou situaci 2-1 na obránce, který jim rozehrával.

56. cvičení:

Situace 1-2, ve které se snaží obránci bez holí ve vymezeném prostoru středního pásma zastavit útočníka s kotoučem.

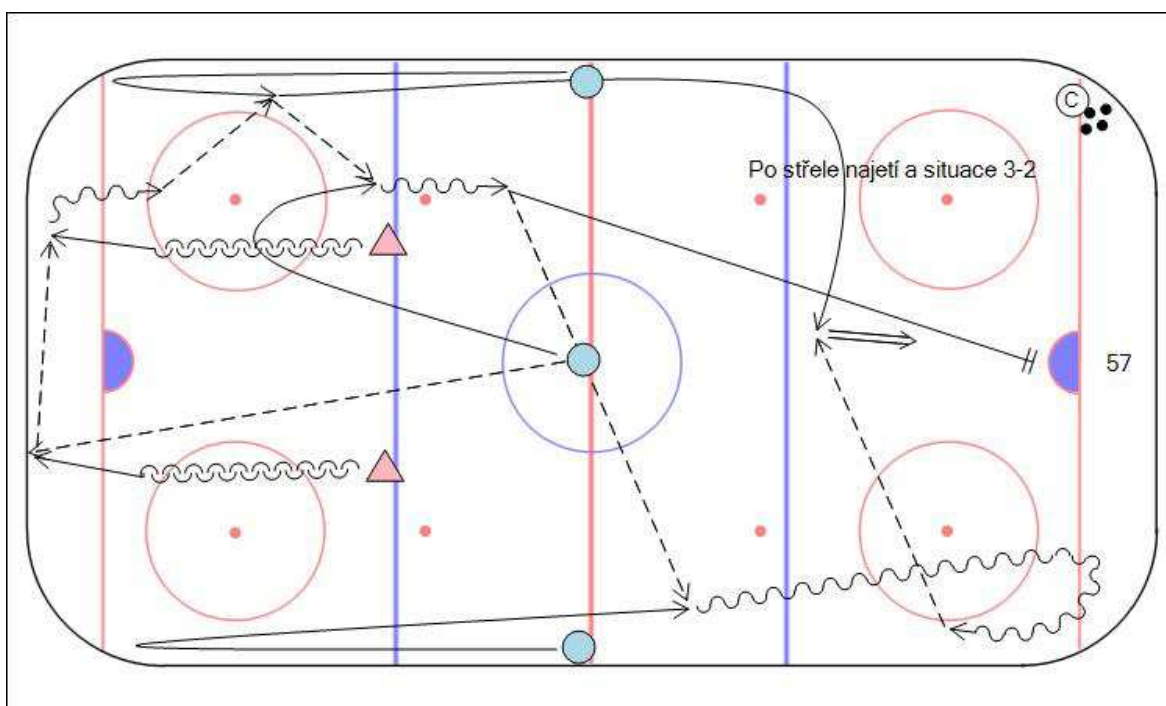


Obrázek 30 – 55. a 56. cvičení

Obrázek 31:

57. cvičení:

Založení útoku 3-0 s přechodem na situaci 3-2. Útočníci nastřelí kotouče do pásma, obránci založí útok, útočníci poté přenesou hru na slabou stranu. Zakončí situaci 3-0. V rohu hřiště stojí trenér, který přihraje najetým útočníkům kotouč. Následuje situace 3-2 na obránce, kteří útok zakládali.



Obrázek 31 – 57. cvičení

14.6 TECHNIKA RYCHLÉHO PŘÍSTUPU

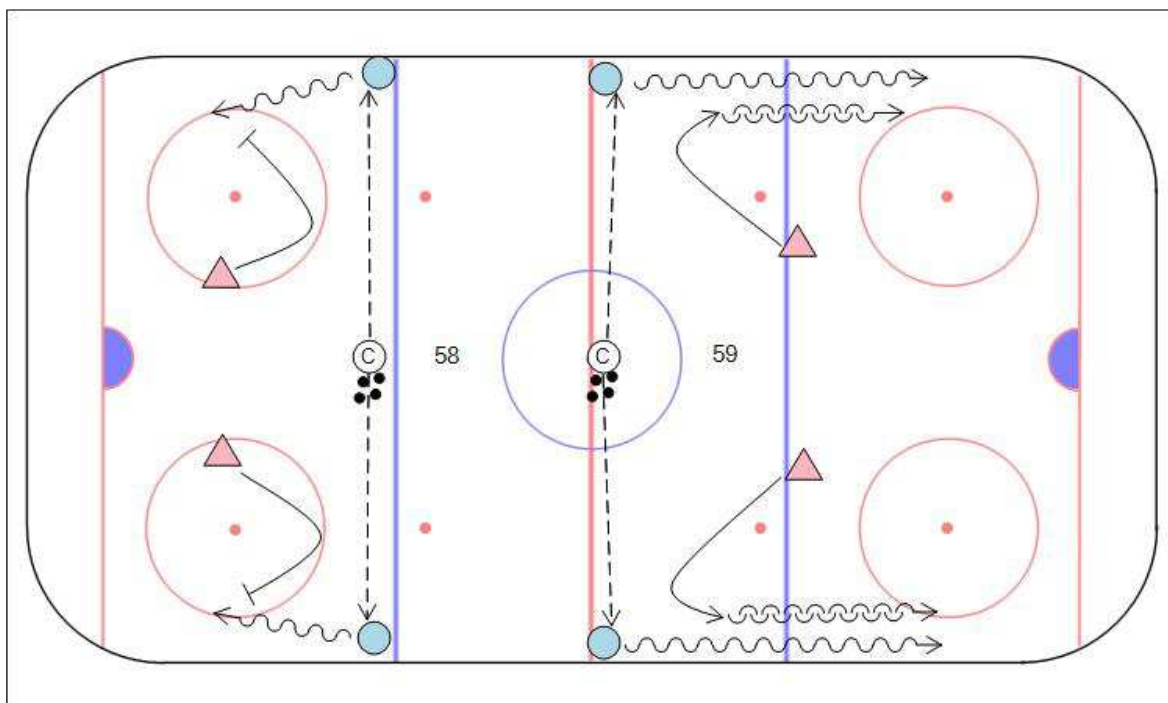
Obrázek 32:

58. cvičení:

Trenér nahrává střídavě útočícímu hráči, který najíždí do hloubky pásma. Obránce musí jízdou vpřed co nejrychleji k němu přistoupit. Důležitým faktorem je rozhodnost, rychlost a dohrání hráče.

59. cvičení:

Totéž jako předchozí cvičení, ale na jiných místech. Obránce musí co nejrychleji přistoupit k hráči jízdou vpřed a přecházet do jízdy vzad.



Obrázek 32 – 58. a 59. cvičení

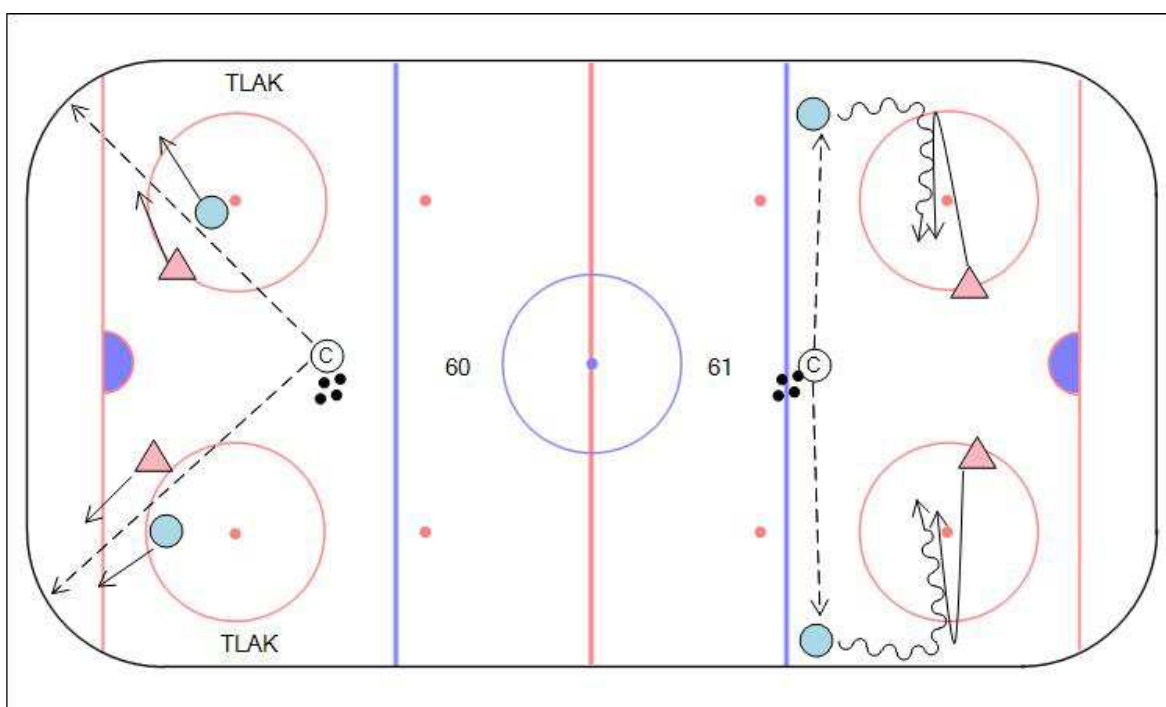
Obrázek 33:

60. cvičení:

Obránce čte a hodnotí situaci, přiblíží se k soupeři s přechodem bruslení nebo vyvine plný tlak na soupeře u hrazení. Trenér nahodí kotouč do rohu. Útočník se snaží dostat před branku, obránce se snaží vyvíjet tlak a zmocnit se kotouče.

61. cvičení:

Obránce vyvíjí tlak na útočníka, který se snaží uvolňovat s kotoučem do středu hřiště. Trenér přihraje kotouč a začíná akce. Obránce se nesmí dopustit nedovolené hry (faulu).



Obrázek 33 – 60. a 61. cvičení

Do zásobníku cvičení jsem vytvořil jednoduchá, ale účinná cvičení, která by mohla pomoci kolegům trenérům v přípravě tréninkového plánu v závodním období.

Trenéři by neměli učit své svěřence pouze útočit, ale i bránit. V běžné tréninkové praxi trenéři často preferují nácvik útočných činností před obrannými. Pokud budeme brát v úvahu normální průběh utkání, je počet útočných činností přibližně shodný s počtem činností obranných. Proto je potřebné i obranné činnosti učit a nacvičovat. Jedná se nejen o obranné herní činnosti jednotlivce (např. odebírání kotouče, osobní souboje apod.), ale v pozdějším věku i kombinace a nácvik obranné hry v celé pětce. Velmi důležitou dovedností, které bývá v tréninku věnována nedostatečná pozornost, je bruslení vzad. (Pavliš, 2009)

DISKUSE

Téma mé bakalářské práce pro mě bylo velmi zajímavé, ale i poučné, protože v praxi se setkáváme s nedbalostí trenérů ohledně tréninku obrany a obránců v dané kategorii. V mužském hokeji se předpokládá, že do jejich kategorie přijde juniorský hráč, kterého nemusí nikdo učit základním pohybovým a herním dovednostem. V mnoha případech trénují junioři v závodním období pod taktovkou méně pracovitých trenérů, kteří si své tréninkové jednotky připravují narychlo bez uvažování, či dokonce vůbec nepřipravují.

Touto problematikou se zabývají odborníci, ale bohužel zatím neúspěšně. Hlavním problémem je udělování trenérských licencí „C“ nebo „C+mládež“, čili nejnižší licence. Tuto licenci může získat téměř každý, který si zaplatí třídní kurz. Po absolvování kurzu licence „C“ může jedinec trénovat mládež, aniž by třeba uměl bruslit. Proto mají hráči v juniorských kategoriích nedostatky, které se nenaučili v mladších kategoriích.

Tréninkový plán v předchozích dvou sezónách nebyl vhodný pro danou kategorii a úroveň soutěže, kterou klatovští junioři hráli. Nevyužívaly se pravidelně tréninky mimo led a specializované tréninky na jednotlivé posty a herní situace. Trenéři často přihlíželi chybám, kterých by se hráči v juniorském věku neměli dopouštět. V závěru sezóny hráči neměli síly a také ve většině případech prohrávali utkání ve třetích třetinách. Ve vzorovém rozpisu tréninků je program náročný, ale velice účinný. Hokejistí budou nejen celou sezónu v dobré fyzické kondici, ale také budou umět zvládat běžné herní situace lépe, než doposud. Specializovaným tréninkům by se trenéři měli věnovat už u mladších kategoriích, aby do juniorů přicházeli talentovaní hráči, kteří své herní dovednosti poté pouze zdokonalují. Pokud se více budeme věnovat specializovaným tréninkům a dbát na správný vývoj hokejistů, zlepší se výsledky našich mládežnických reprezentací.

V zásobníku cvičení můžeme najít i jednoduchá cvičení, která mohou využít i trenéři nižších kategorií mládeže. V juniorech není příliš velký prostor pro trénink základních dovedností (střelba, bruslení, přihrávky apod.). V této kategorii se již hráč zdokonaluje a především připravuje na mužský lední hokej.

ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo navrhnout vhodný tréninkový plán v závodním období pro obránce ledního hokeje v kategorii juniorů, respektive vytvoření zásobníku vhodných cvičení. V tomto období se neklade důraz na důležitost specializovaných tréninků.

Tato práce byla velkým přínosem pro moji trenérskou činnost i z pohledu aktivního hráče na postu obránce. Po konzultaci s mnoha trenéry jsem zjistil, že názory na danou problematiku se liší, ale přinesly mi nové poznatky. Studium literárních pramenů jsem si osvojil své znalosti, které mohu využít v praxi. K sepsání této práce mi také pomohly rozdílné metody mnoha trenérů, které jsem zažil jako aktivní hráč.

Každý hráč a trenér by měl mít vlastní zkušenosti a znát teorii jednotlivého sportu, kterému se věnují. V závěru mé práce jsem vytvořil příklady tréninkových jednotek a zásobník cvičení, které by mohly posloužit trenérům i hráčům. Na tuto práci můžeme navázat aplikací navrhovaného tréninkového plánu do tréninkového procesu a jeho ověřením - porovnání výsledků skupiny kontrolní (původní tréninkový plán) a experimentální (navrhovaný tréninkový plán).

SOUHRN

Bakalářská práce přibližuje problematiku tréninků jednotlivých pozic v ledním hokeji v závodním období. Je zaměřena na pozici obránce. Mnoho trenérů neklade důraz na specializované tréninky, z čehož vyplývá několik herních a dovednostních nedostatků jejich svěřenců, a proto tato práce uvádí praktické příklady cvičení, které mohou ukázat trenérům, ale i hráčům, jakým směrem se vydat za účelem výchovy mnohem kvalitnějších hráčů v kategorii juniorů.

RESUMÉ

The Bachelor's thesis describes the issue of training of individual ice hockey positions during a competition season. It is focused on the position of a defender. Many coaches do not put emphasis on specialized training which results in several game and skill deficiencies of their charges . Some practical examples of exercises in this thesis can show coaches and players which direction to take in order to develop much better players in junior hockey.

Seznam použité literatury a pramenů:

1. BUKAČ, L.: *Intelekt, učení, dovednost a koučování v ledním hokeji*. 1.vyd. Praha: Olympia, 2005. 291 s. ISBN 80-7033-896-2
2. BUKAČ, L., ŠAFAŘÍK, V.: *Obrana v ledním hokeji*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1971. 228 s.
3. cslh.cz: *Pravidla ledního hokeje 2010-2014* [online]. Dostupné z WWW: <http://www.cslh.cz/text/119-pravidla-ledniho-hokeje.html>
4. DOVALIL, J. a kol.: *Výkon a trénink ve sportu*. 3.vyd. Praha: Olympia, 2009. 336 s. ISBN 978-80-7376-130-1
5. hcnachod.wbs.cz: *Powerskating* [online]. Dostupné z WWW: <http://www.hcnachod.wbs.cz/Powerskating.html>
6. Hokej.cz: *Historie* [online]. Dostupné z WWW: <http://historie.hokej.cz/>
7. KOSTKA, V., et al.: *Jednotný tréninkový systém v ledním hokeji 2. díl – dospělí*. Praha: Olympia, 1979. 127 s.
8. PAVLIŠ, Z., et al.: *Příručka pro trenéry ledního hokeje 2.část*. 1.vyd. Příbram: PB Tisk, 2002. 271 s. ISBN 80-238-5831-9
9. PAVLIŠ, Z., et al.: *Příručka pro trenéry ledního hokeje 3.část*. 1.vyd. Příbram: PB Tisk, 2002. 328 s. ISBN 80-238-8645-2
10. PAVLIŠ, Z., et al.: *Školení trenérů ledního hokeje. Vybrané obecné obory*. 1. vyd. Praha: PB Tisk, 2003. 323 s. ISBN 80-900063-8-8
11. PAVLIŠ, Z., PERIČ, T.: *Abeceda hokejového bruslení*. 1.vyd. Příbram: PB Tisk, 2003. 89 s. ISBN 80-900188-8-2
12. PERIČ, T.: *Lední hokej*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2002. 128 s. ISBN 80-247-0472-2

ÚSTNÍ ZDROJE:

1. BARČÁK, M.: 2014
2. JUŘÍČEK, R.: 2014
3. MAŘÍK, A.: 2014
4. REINIGER, L.: 2014

SEZNAM OBRÁZKŮ

- Obrázek 1 – 1. a 2. cvičení
- Obrázek 2 – 3. a 4. cvičení
- Obrázek 3 – 5. a 6. cvičení
- Obrázek 4 – 7. a 8. cvičení
- Obrázek 5 – 9. a 10. cvičení
- Obrázek 6 – 11. a 12. cvičení
- Obrázek 7 – 13. a 14. cvičení
- Obrázek 8 – 15. a 16. cvičení
- Obrázek 9 – 17. a 18. cvičení
- Obrázek 10 – 19. a 20. cvičení
- Obrázek 11 – 21. a 22. cvičení
- Obrázek 12 – 23. cvičení
- Obrázek 13 – 24. a 25. cvičení
- Obrázek 14 – 26. cvičení
- Obrázek 15 – 27. a 28.. cvičení
- Obrázek 16 – 29. a 30. cvičení
- Obrázek 17 – 31., 32., 33., 34. a 35. cvičení
- Obrázek 18 – 36. a 37. cvičení
- Obrázek 19 – 38. cvičení
- Obrázek 20 – 39., 40. a 41. cvičení
- Obrázek 21 – 42. a 43. cvičení
- Obrázek 22 – 44. a 45. cvičení
- Obrázek 23 – 46. a 47. cvičení
- Obrázek 24 – 48. cvičení
- Obrázek 25 – 49. cvičení
- Obrázek 26 – 50. cvičení
- Obrázek 27 – 51. a 52. cvičení
- Obrázek 28 – 53. cvičení
- Obrázek 29 – 54. cvičení
- Obrázek 30 – 55. a 56. cvičení
- Obrázek 31 – 57. cvičení
- Obrázek 32 – 58. a 59. cvičení
- Obrázek 33 – 60. a 61. cvičení

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 – Rozdílnost jednotlivých obranných systémů

Tabulka 2 – Měsíční rozpis v závodním období