

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**Trénink útočníků ledního hokeje v předzávodním  
období – kategorie starší dorost**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Jakub Slavík**

*Tělesná výchova a sport, obor TVS*

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

**Plzeň, 2018**

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

Plzeň, 27. června 2018

.....

vlastnoruční podpis

Chtěl bych poděkovat vedoucímu práce panu Mgr. Petru Valachovi, Ph.D. za pomoc, ochotu, trpělivost a užitečné rady po celou dobu konzultací. Dále bych chtěl poděkovat své rodině, přítelkyni a blízkým za pomoc a podporu během studia.

PRÁZDNÁ STRÁNKA ORIGINÁL KVALIFIKAČNÍ PRÁCE

## **OBSAH**

OBSAH .....	1
SEZNAM ZKRATEK.....	4
ÚVOD.....	5
CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....	6
CÍL PRÁCE: .....	6
ÚKOLY PRÁCE .....	6
TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	7
CHARAKTERISTIKA LEDNÍHO HOKEJE .....	7
1 ÚTOK V LEDNÍM HOKEJI.....	8
1.1 VÝVOJ ÚTOČNÉ HRY .....	8
1.2 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA ÚTOKU .....	9
2 ÚTOČNÉ DOVEDNOSTI.....	10
2.1 BRUSLENÍ.....	10
2.2 KONTROLA KOTOUČE .....	10
2.3 KLIČKOVÁNÍ.....	11
2.4 KRYTÍ KOTOUČE TĚLEM .....	11
2.5 NASTŘELOVÁNÍ KOTOUČE.....	11
2.6 PRONIKÁNÍ .....	11
2.7 PŘIHRÁVÁNÍ .....	12
2.8 PŘENECHÁNÍ KOTOUČE.....	13
2.9 VČASNOST PŘIHRÁVKY .....	13
2.10 PŘÍJEM PŘIHRÁVKY.....	13
2.11 STŘELBA.....	13
2.12 DORÁŽENÍ A TEČOVÁNÍ .....	14
3 SPOLUPRÁCE HRÁČŮ V ÚTOKU.....	15
3.1 KŘÍŽENÍ .....	15
3.2 SWING .....	15
3.3 CLONĚNÍ .....	15
3.4 SOUČINNOST NA MALÝCH PROSTORECH .....	15
3.5 ZÁVAZNÁ VÝPOMOC .....	16
3.6 SHLUKOVÁNÍ HRÁČŮ .....	16
3.7 ROTACE V ROHU .....	16
3.8 OPAKOVANÉ VYTVÁŘENÍ STŘELECKÝCH SITUACÍ .....	16
4 ÚTOČNÉ SYSTÉMY.....	17
4.1 DEFINICE POJMU ÚTOČNÝ SYSTÉM .....	17
4.2 PROTIÚTOK.....	17
4.3 RYCHLÝ ÚTOK.....	17
4.5 POZIČNÍ ÚTOK.....	18
4.6 REORGANIZACE ÚTOKU.....	18
4.7 POZIČNÍ NÁTĚKOVÁ HRA V ÚP .....	18
4.8 PŘESILOVÁ HRA .....	19
5 ÚTOČNÍK V LEDNÍM HOKEJI .....	20
5.1 ÚTOČNÍK V LEDNÍM HOKEJI.....	20

5.2 KŘÍDELNÍ ÚTOČNÍK .....	20
5.3 STŘEDNÍ ÚTOČNÍK .....	20
5.4 HRA ÚTOČNÍKŮ V OBRANNÉM PÁSMU .....	20
5.5 HRA ÚTOČNÍKŮ VE STŘEDNÍM PÁSMU .....	20
5.6 HRA ÚTOČNÍKŮ V ÚTOČNÉM PÁSMU .....	21
5.7 HRA V OSLABENÍ .....	21
5.8 HRA V PŘESILOVÉ HŘE .....	21
6 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE NA POZICI ÚTOČNÍK .....	22
6.1 ÚTOČNÉ HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE .....	22
6.2 OBRANNÉ HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE .....	22
6.3 UVOLŇOVÁNÍ HRÁČE S KOTOUČEM .....	22
6.4 DRIBLINK .....	22
6.5 TAŽENÍ A TLAČENÍ .....	23
6.6 FINTOVÁNÍ (KLIČKOVÁNÍ) .....	23
6.7 PŘIHRÁVÁNÍ .....	23
6.8 PŘÍJEM PŘIHRÁVKY .....	23
6.9 STŘELBA .....	24
6.10 UVOLŇOVÁNÍ BEZ KOTOUČE .....	24
7 SPORTOVNÍ TRÉNINK .....	25
7.1 CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU .....	25
7.2 OBSAH SPORTOVNÍHO TRÉNINKU .....	25
7.3 METODY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU .....	25
7.4 SPORTOVNÍ VÝKON .....	25
7.5 SPORTOVNÍ FORMA .....	26
7.6 PROCES ADAPTACE .....	26
7.7 PROCES MOTORICKÉHO UČENÍ .....	26
7.8 PROCES PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY .....	26
8 ORGANIZAČNÍ RÁMEC TRÉNINKU .....	27
8.1 TRÉNINKOVÁ OBDOBÍ .....	27
8.2 TRÉNINKOVÝ CYKLUS .....	27
8.3 PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ .....	27
8.4 STRUKTURA TÝMOVÉ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY .....	28
9 ROZDĚLENÍ MLADEŽNICKÝCH KATEGORIÍ .....	29
9.1 ŽÁKOVSKÉ KATEGORIE .....	29
9.2 STARŠÍ DOROST (DOROST) .....	29
PRAKTICKÁ VÝCHODISKA .....	31
METODIKA PRÁCE .....	31
10 ZÁSOBNÍK CVIČENÍ PRO TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY ÚTOČNÍKŮ LEDNÍHO HOKEJE .....	31
10.1 BRUSLENÍ .....	32
10.2 DOVEDNOSTI S HOLÍ .....	36
10.3 PŘIHRÁVKA .....	39
10.4 STŘELBA .....	43
11 PŘÍKLADY SPECIALIZOVANÝCH TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK PRO ÚTOČNÍKY V LEDNÍM HOKEJI ..	46
11.1 BRUSLENÍ .....	46
11.2 DOVEDNOSTI S HOLÍ .....	47
11.3 PŘIHRÁVKA .....	48
11.4 STŘELBA .....	49

12 ROZPIS TRÉNINKŮ V PŘEDZÁVODNÍM OBDOBÍ.....	50
12. 1 TYPY VYUŽITÝCH TRÉNINKŮ.....	55
DISKUSE .....	57
ZÁVĚR .....	58
SOUHRN .....	59
SUMMARY .....	60
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	61
SEZNAM OBRÁZKŮ .....	64
SEZNAM TABULEK .....	65

## ***SEZNAM ZKRATEK***

HC – z anglického Hockey Club, hokejový klub

ÚP – útočné pásmo

NHL – National hockey league



## ÚVOD

Lední hokej je týmový sport hraný na ledové ploše. Jedná se o jeden z nejrychlejších a nejatraktivnějších sportů na světě, který je charakterizován svojí rychlostí, tvrdostí a častým měněním akcí.

Pro bakalářskou práci jsem si vybral téma trénink útočníků ledního hokeje v předzávodním období v kategorii starší dorost. Již od čtyř let jsem aktivním hráčem ledního hokeje, a tak z vlastní zkušenosti vím, jak se trénuje ve všech mládežnických kategoriích. Zároveň trénuji na postu asistenta trenéra staršího dorostu v Třemošné.

Český hokej již není na vrcholu, jako tomu bylo na přelomu tisíciletí. Již nepatříme k týmům, které jsou každé mistrovství světa nebo na olympijských hrách mezi top čtyřmi týmy.

Mezitím, co se svět hokejově vyvíjí dopředu, český hokej oproti jiným mezinárodním týmům v trénování zaostává. Příkladem mohou být výsledky z posledních mistrovství světa (Česká republika získala medaili naposledy v roce 2012) anebo draft do nejprestižnější soutěže světa NHL (od roku 2006 klesl počet draftovaných Čechů o více než polovinu). Nejedná se jen o tréninky na ledové ploše ale i mimo ní.

V českém hokeji chybí tréninkové jednotky na specializaci postu (útočník/obránce). Každý tým v kategorii starší dorost, má tréninky na ledě čtyřikrát až pětkrát týdně, a to pouze na hodinu bez žádné specializace. Kategorie staršího dorostu je specifická tím, že v tomto věku dochází u svěřenců k velkému nárůstu svalové hmoty a výšky, a toho je důležité využít především při rozvíjení silových schopností na suchu a herní praktičnosti na ledě. I tato skutečnost mě vedla k zamyšlení nad mým tématem bakalářské práce.

Cílem mé bakalářské práce je sestavit návrh tréninkového plánu pro útočníky v předzávodním období v kategorii starší dorost. Práce by mohla být přínosem jak pro trenéry ledního hokeje, tak i pro veřejnost, která se danou problematikou zabývá.

## **CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

### **CÍL PRÁCE:**

Cílem bakalářské práce je navrhnout tréninkový plán pro útočníky ledního hokeje v kategorii starší dorost v předzávodním období.

### **ÚKOLY PRÁCE**

Na základě výše zmíněného cíle si vytyčujeme následující úkoly:

1. zpracování zásobníku cvičení pro útočníky ledního hokeje v kategorii starší dorost
2. zpracování tréninkových jednotek
3. zpracování tréninkového plánu

## **TEORETICKÁ VÝCHODISKA**

### **CHARAKTERISTIKA LEDNÍHO HOKEJE**

Lední hokej je sportovní hra branková, hraná na ledové ploše o maximálních rozměrech 61 x 30 m a minimálních rozměrech 56 x 26 m. Je to jeden z nejrychlejších sportů na světě. Tato hra se vyznačuje velkým množstvím pro člověka neobvyklých a málo využívaných činností. Jen málokterý sport se skládá z kombinace vysoce koordinačně a rovnovážně náročných pohybů, jako je bruslení a ovládání hracího předmětu (kotouče) pomocí hokejové hole, které jsou navíc doplněny o maximální nasazení a téměř neustálý fyzický kontakt se soupeřem.

V ledním hokeji hraje šest hráčů na každé straně, to je pět hráčů v poli a jeden v brankovišti. Kromě brankáře se pět zbylých hráčů dělí na tři útočníky a dva obránce. Mezi útočné posty patří levé křídlo, pravé křídlo a střední útočník. Útočníci spolu většinou hrají v útočných řadách, kde jsou vždy tři útočníci spolu. Často se vyměňuje celá pětka hráčů. Střídání hráčů je možno kdykoliv i během hry. Většina týmů hraje na čtyři útočné řady a tři obranné dvojice. Každý tým může mít na soupisce maximálně 22 hráčů, z nichž 2 jsou brankáři. Každý hráč musí být oblečen dle hokejových pravidel IIHF.

Cílem hry je vstřelit více gólů než soupeř. Hraje se malým tvrdým gumovým kotoučem, který se též nazývá puk. Hráči kontrolují puk dlouhými holemi s čepelí, která je zakončená záhybem na jednu stranu (Šinkovský, 2011).

# 1 ÚTOK V LEDNÍM HOKEJI

## 1.1 VÝVOJ ÚTOČNÉ HRY

Za opravdovou kolébkou ledního hokeje je považován kanadský Montreal, a tak první zmínky o útočné hře nalezneme právě v Kanadě. Postupem času (1. pol. 20. století) se hokej začal vyvíjet i v Evropě, kde se o vývoj útočné hry postarali především sovětsí a českoslovenští hokejisté.

Kanadský lední hokej se vyznačoval především spojením bruslařské a technické vyspělosti jednotlivých hráčů s robustností, tvrdostí a siláctvím při útočných nebo obranných činnostech. Předpokladem tedy bylo, že každý hráč musel být výborným hokejistou, který se zejména sám umí prosadit ve hře. Nebylo by správné tvrdit, že se vůbec neuplatňovala spolupráce celého družstva. Nebyla však tak patrná jako ve hře nejlepších evropských mužstev. Útok byl zpravidla založen na snaze dostat kotouč co nejrychleji a s vynaložením co nejméně sil do útočného pásma, a tam o něj zahájit souboj. Typické byly neustálé osobní souboje a stabilita hráčů na ledě. Hru v útočném pásmu hráč směřoval k brance za každé situace.

Evropský lední hokej, oproti kanadské hře, stavěl na důsledně promyšlené kolektivní spolupráci celého mužstva. Vycházel z určeného systému hry, v němž se využívalo rozmanitých útočných kombinací. Kombinační hře byly podřízeny, ale současně je i podporovali, činnosti jednotlivých hráčů. V sovětském hokeji byly útočné kombinace založeny na velké rychlosti. Útočné kombinace byly jednoduché a účelné a využívaly celý prostor hřiště. Toto využití celé plochy však Sověti nedovedli dobře skloubit s těsnějším postavením hráčů před soupeřovou brankou, tím pádem se zmenšoval tlak na branku. Československý lední hokej býval označován jako nejtechničtější. Rychlostí rozhodování a tvůrčím řešením herních situací vytvářeli hráči stále nové obměny útočných kombinací a činností, kterým soupeř jen s námahou odolával (Kostka, 1963).

Útočná hra v moderním pojetí, jak mohl divák vidět i na posledních mistrovství světa, je kombinací obou stylů (Kanadský a evropský).

## 1.2 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA ÚTOKU

Útok v ledním hokeji chápeme jako povinnost proniknout s kotoučem k brance soupeře a vsítit branku. K této činnosti potřebuje hráč útočné dovednosti. Útočné dovednosti společně s pohybovými schopnostmi nám dají individuální herní výkon, který zapadá do útočné řady všech útočníků ve formaci. Důležitou roli zde také hraje tvořivá schopnost a improvizace (Pavliš, 2002).

Ofenziva je orientována na dovednosti s kotoučem. Účinnost a podoba útočné činnosti jedince podléhá iniciativě a plynulosti řetězení dovedností. Útok je pro každého hráče přitažlivý. Činnost s kotoučem v sobě nese prvky ovlivňování a vytváření změn a zvrátů. Aktivní zapojení dává herní účast i smysl. Zdokonalování prostřednictvím utkání poskytuje téměř vždy pozitivní zpětnou vazbu. Dobrá technika kontroly puku je hlavním nástrojem pro sebeprosazení a seberealizaci. Měřítkem kultivace hráče je herní kreativita. Rozlišovacími znaky výkonnosti v útoku je potence tvořivosti v souladu se silou ohrožování soupeře, respektive skórování (Bukač, 2005).

## 2 ÚTOČNÉ DOVEDNOSTI

Některé dovednosti, jako přihrávání, střelba, fintování, patří mezi herní činnosti jednotlivce.

### 2.1 BRUSLENÍ

Hokejové bruslení je jednou z nejtěžších dovedností v ledním hokeji, a tak je velmi důležité se téhle činnosti dlouhodobě věnovat. Bez jeho kvalitního zvládnutí se velmi obtížně rozvíjejí další činnosti, jako je vedení kotouče, střelba, ale i herní kombinace a v neposlední řadě také týmová spolupráce. Proto je velmi důležité se věnovat bruslení především v prvních letech hokejové kariéry. Důležité je, se zaměřit spíše na techniku bruslení, než na jeho kvantitu. Je nežádoucí, aby hráč uměl např. překládat na jednu stranu lépe než na druhou, a tak je nutné provádět cvičení vždy na obě strany a ve stejné časové délce (Pavliš, Perič, 2002).

### 2.2 KONTROLA KOTOUČE

Bukač (2005) uvádí, že kontrola kotouče je velmi důležitá činnost v ledním hokeji, která je uskutečněna mnoha technikami. Základem je dribling, přihrávka a střelba. Obcházení soupeře, postup a každé vniknutí do útočného pásma rozkládá obranu soupeře. Všechny klíčky (po ruce, přes ruku, zvrtné) a i další techniky jako je klamání, zpracování přihrávky, odebírání kotouče u hrazení, obraty a otočky s pukem, sklepávání kotoučů, kontrola kotouče bruslemi, jsou koordinačně náročné dovednostní prvky. Podmínkou všech úkonů a reakčních odpovědí je rychlost a přesnost. Všechny dovednosti na sebe navazují, a zpravidla končí střelbou, ztrátou kotouče nebo přihrávkou. Dle Rossitera (2000) je kontrola kotouče důležitá. Mezi nejdůležitější schopnost, na kterou je brán zřetel i při posunu hráče v hokejové kariéře, je četnost pohledů směřovaných na kotouč v průběhu hry. Při častém sledování kotouče totiž hráč především ztrácí přehled o hře.

### 2.3 KLIČKOVÁNÍ

Kličkování je podle Bukače (2005) technicky nejnáročnější dovedností s kotoučem. Všechny druhy kliček se postupem času automatizují a mentální kontrola rozhoduje na reakci soupeře. Kontrola kotouče v jízdě je vždy spojena s dynamičností. Mít kotouč pod kontrolou znamená přitahovat soupeře, a právě klička je dle Rossitera (2000) jedna z nejlepších možností, jak obejít soupeře.

### 2.4 KRYTÍ KOTOUČE TĚLEM

Zásadou při vedení puku v kontaktu s obráncem je princip zvaný „overplay“. Krytí kotouče svým tělem, chápeme tak, že se hráč postaví mezi obránce a kotouč a tím si chrání puk na holi. Nejlépe situaci „krytí kotouče tělem“ využíváme na malém prostoru nebo u hrazení. Obě situace vyžadují bruslařskou obratnost a šikovnost při práci s holí. Herní přehled a výpomoc spoluhráčů dovoluje přenesení kotouče do volného prostoru (Bukač, 2005).

### 2.5 NASTŘELOVÁNÍ KOTOUČE

Nastřelení kotouče se většinou používá proti „zahuštěné“ obraně. Tento prvek zvyšuje nebo naopak snižuje tempo hry. Nastřelení kotouče eliminuje ztrátu puku u modrých čar. V zásadě existují tři typy nastřelení (kolem hrazení, na brankáře a křížem). Nastřelování je neoprávněně považováno za primitivní činnost v ledním hokeji (Bukač, 2005).

### 2.6 PRONIKÁNÍ

Podstatou pronikání je řešit situaci jeden na jednoho, a to i několikrát opakovaně za sebou a přes více hráčů, a zakončit akci buď přihrávkou, nebo střelou na branku. Pronikání najde své využití při zakládání útoku, v přechodech přes modrou čáru, výjezdech z rohů v soupeřově obraném pásmu a při rychlých výjezdech od hrazení. V pronikání nám často pomáhá hrazení, o které si kotouč narážíme (Bukač, 2005).

## 2.7 PŘIHRÁVÁNÍ

Mezi nejznámější pravidlo patří, že přihrávka je rychlejší, než hráči samotní. Přihrávka je velmi důležitá k překonání soupeře a k zachování plynulosti hry. Obecně platí, že kolmé přihrávky zrychlují hru, a paralelní se zpětnými přihrávkami akci udržují. Krátkými přihrávkami si pomáháme při akcích na malém prostoru. Do brankového prostoru putují střílené přihrávky. Včasnost přihrávky zajišťuje rychlost a nebezpečnost akce proti soupeřovo brance.

Plynulost týmové kontroly kotouče umožňují:

- kolmé průnikové přihrávky
- poziční přihrávky
- zpětné přihrávky
- situačně výpomocné přihrávky
- přihrávání nebo nahození do volného prostoru
- přihrávky podél hrazení
- biliárové přihrávky
- střílené přihrávky
- finální přihrávky podél brankoviště v útočném pásmu
- finální diagonální přihrávky při přesilových hrách (Bukač, 2005).

Přihrávka má být namířena před najíždějícího hráče takovým způsobem, aby hráč při příjmu přihrávky neztratil rychlost a plynulost své jízdy. Přihrávající se snaží za každou cenu najít čepel přijímajícího hráče (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986).



## 2.8 PŘENECHÁNÍ KOTOUČE

Jedná se o situaci, která je nejrychlejším způsobem výměny puku mezi holemi spoluhráčů. Rozhodující úkol má hráč s kotoučem, který přenechá puk a svým tělem odcloní bránícího hráče. Důležité je se vždy ujistit, že hráč, kterému kotouč přenecháváme, je náš spoluhráč (Rossiter, 2000).

## 2.9 VČASNOST PŘIHRÁVKY

Provést přihrávku v ten pravý moment je dán především herní praxí hráče. Pokud se jedná o příliš uspěchané zbavení se kotouče, nastává situace, že se volní hráči svým pohybem nestačí nabídnout. Je-li nahrávka provedena naopak pozdě, dochází ke shlukování spoluhráčů na malém prostoru. Nejméně vhodné místo pro opožděnou přihrávku je v oblasti modrých čar, kde hrozí protiútok. Pozdní nahrávka způsobuje nulové překvapení útočné akce, a soupeři poskytuje dostatek času na zformování obrany (Bukač, 2005).

## 2.10 PŘÍJEM PŘIHRÁVKY

Kvalitní a správný příjem přihrávky podporuje herní plynulost. Smysl tohoto uvolňování vyžaduje kognitivní kontrolu. Dle Bukače (2005) je důležitá schopnost číst hru a správné bruslařské dovednosti. Hráč by měl zpravidla vyrazet proti kotouči, aby zkrátil délku trasy přihrávky, a tím zamezil soupeři vystihnout nahrávku. Ve své publikaci (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986) uvádí kolektiv autorů, že přihrávku je snazší zpracovat po ruce, než přes ruku. Hráč přijímající přihrávku si najíždí tak, aby měl vždy čepel kolmo k dráze přihrávky.

## 2.11 STŘELBA

Často řešeným problémem, jak uvádí Bukač (2005), je jakým způsobem, odkud a kdy střilet na branku soupeře. Technicky nejčastějším způsobem střelby je tzv. krátký švih, příklep, golfový úder a střelba přímo z přihrávky (tzv. volej). V publikaci *Malá encyklopedie ledního hokeje* (Gut, Pacina, 1986) autoři uvádí, že hráč, který je připraven ke střelbě, je zároveň omezován jak časově tak i prostorově. Nejúčinnější místo pro střelbu dle Guta a Paciny (1986) je sedm metrů od branky pod úhlem asi 45 stupňů od brankových tyčí. Pravidlem

často bývá, že čím je střelba frekventovanější, tím je větší šance na vstřelení kotouče do branky soupeře.

## 2.12 DORÁŽENÍ A TEČOVÁNÍ

Dorážení a tečování patří mezi dovednosti, které podporují střelbu. Dostat se do pozice na dorážku, je výsledkem herního myšlení a zkušeností. Tečování je postřehová dovednostní reakce. Úkolem při tečování je změnit směr kotouče z dosahu soupeřova brankáře. Změnu směru dráhy kotouče provádíme nastavením nebo naklopením čepele popřípadě sklepnutím puku (Bukač, 2005).

### 3 SPOLUPRÁCE HRÁČŮ V ÚTOKU

Spolupráce útočníků je tvořena z herních činností jednotlivců, a následně více jednotlivců vytváří herní kombinace.

#### 3.1 KRÍŽENÍ

Křížení je účinným prostředkem proti osobní obraně. Jedná se o spolupráci mezi dvěma útočníky, kteří si mezi sebou vymění místa. Uplatnění nachází především při zakládání útoku. Důležitou roli hraje hráč bez puku, který svým pohybem najíždí do volného prostoru a dostává průnikovou nahrávku (Gut, Pacina, 1986).

#### 3.2 SWING

Jako tzv. swing označujeme najetí hráče obloukem bez zabrzdění do volného prostoru podél hrazení, kterým hráč získává vyšší rychlost (Bukač, 2005).

#### 3.3 CLONĚNÍ

Útočná kombinace, při které se hráč bez kotouče, zaujetím vhodného postavení nebo záměrným pohybem, snaží zamezit soupeři napadání spoluhráče s kotoučem nebo jeho včasnému návratu do obranné pozice (Gut, Pacina, 1986).

#### 3.4 SOUČINNOST NA MALÝCH PROSTORECH

Mezi malé prostory na hřišti řadíme útočné pásmo, rohy hřiště, prostor kolem branky, prostor podél hrazení a oblast modrých čar. Herní situace v těchto prostorech vyžaduje specifické, obvykle vzorové řešení. Dochází vždy ke kombinaci dvou až tří hráčů, nejčastěji v útočném pásmu. V rozích a podél hrazení, hráči využívají mantinelů, o které si posouvají kotouč a často dochází i k rotacím. Pokud se hráč s kotoučem ocitne v prostoru za brankou a není nikým napadán, spoluhráči získají možnost najít si vhodné místo v prostoru před soupeřovo brankou, a čekají na přihrávku (Bukač, 2005).

### 3.5 ZÁVAZNÁ VÝPOMOC

Pojem závazná výpomoc (supporting) chápeme jako přistoupení nejbližšího spoluhráče k hráči s kotoučem. Řešení obtížných herních úkolů zesiluje shlukování hráčů. V situaci sblížení vytváří výpomocná přihrávka přesilové situace (Bukač, 2005).

### 3.6 SHLUKOVÁNÍ HRÁČŮ

Bruslařská mobilita a usilovné bruslení vede, v rozích a za brankovou čárou, ke shlukování hráčů. Podnětem je závazná výpomoc aktérů proti těsnému bránění. V současném hokeji výpomoc často zesiluje třetí útočník jeho průjezdem (Bukač, 2005).

### 3.7 ROTACE V ROHU

Rotaci využívají hráči proti osobnímu bránění. Součinnost využívá principu uvolnění opuštěného prostoru. Hráč s kotoučem, který vyjíždí z rohu, dělá prostor pro hráče bez kotouče, který do místa najíždí a dostává zpětnou přihrávku. Po prolomení obrany, přichází střela nebo přihrávka do brankového prostoru (Bukač, 2005).

### 3.8 OPAKOVANÉ VYTVÁŘENÍ STŘELECKÝCH SITUACÍ

Reprodukce střeleckých příležitostí vytváří tlak na branku soupeře. Pokud je snaha o vstřelení branky vysoká, například pokud se mužstvo snaží o zvrácení výsledku ve svůj prospěch, je více než žádoucí zvýšit svou produktivitu střelby. To samé platí o využití přesilové hry (Bukač, 2005).

## 4 ÚTOČNÉ SYSTÉMY

### 4.1 DEFINICE POJMU ÚTOČNÝ SYSTÉM

Pod pojmem herní systém se, v české hokejové literatuře, tradičně míní uspořádání týmové spolupráce podle pevných zásad. Hlavní principy diferencují účinnost a účelnost týmového úsilí. Klasický útok „z hloubky“ je metodicky dělen na založení, rozvíjení a zakončení. Účinnost útoku je závislá na první přihrávce nebo individuálním úniku z prostoru tlaku soupeře. Dalším požadavkem jsou dirigentské schopnosti. Útok je tvořivá činnost, která integruje všechny ofenzivní prvky. Opakující se snahy ukazují na taktické zaměření a využívání zdrojů (Bukač, 2005).

### 4.2 PROTIÚTOK

Základem protiútku, jak uvádí Bukač (2005), je zachycení soupeře nebo přihrávky ve středním pásmu. Často dochází k rychlé průnikové přihrávce a zároveň přečíslení. Používají-li obě mužstva stejné pojetí bez zabezpečení středního pásma, akce dostávají větší rozsah, otevřené obtížně kontrolované herní tempo a spád (nahoru a dolů). Dle Kostky (1963) je důležité, aby obránci příliš neustupovali za obrannou modrou čáru, a tím neumožnili soupeřovi zavést kotouč do třetiny.

### 4.3 RYCHLÝ ÚTOK

Představuje plynulou, herně náročnou akci realizovanou průnikovou přihrávkou přes červenou čáru. Při složitějším přechodu přes střední pásmo, může mít útok plošný tvar nebo postranní orientaci. Průnik se uskutečňuje buď přímým tahem na branku, únikem na střed, nebo obloukem k hrazení s následnou kombinací. Rychlý útok vychází ze zajištěné obrany a uplatňuje se proti soupeři dominujícímu v útoku. Hlavním rysem jsou řidší, ale zpravidla nebezpečné a překvapivé akce (Bukač, 2005).

#### 4.5 POZIČNÍ ÚTOK

Poziční útok tvoří přihrávkami a herními kombinacemi (paralelní, zpětné a kratší přihrávky) záměrně kontrolovanou útočnou mezihru. Cílem není pouhá kontrola kotouče, ale i reorganizace pozic, pohybu a plošné přenášení kotouče. Pohybem hráčů a přenášením kotouče, dochází ke snazšímu průniku přes obranu soupeře. Hledání cesty pro průnik je kognitivně kontrolováno. Pro herní kontrolu a možnosti změny tempa je poziční útok velmi účinný. Zpětnou přihrávkou a reorganizací vzniká narušení účinného kontaktu bránící formace. Nejvíce jsou účinné akce z druhé vlny (Bukač, 2005).

#### 4.6 REORGANIZACE ÚTOKU

Je součástí poziční kontroly kotouče. Při neprůchodnosti útočné modré čáry hráč s kotoučem provede zpětnou přihrávku do druhé vlny a tím dochází ke snazšímu průniku v plné rychlosti do útočného pásma. Reorganizovaný útok často využívá nastřelení kotouče (Bukač, 2005).

#### 4.7 POZIČNÍ NÁTĹAKOVÁ HRA V ÚP

Přívlastek „nátlaková hra“ vyjadřuje omezený prostor, ve kterých útočná i obranná činnost probíhá pod prostorovým a časovým tlakem. Každá útočná akce v rovnovážném stavu, která končí v útočném pásmu, má tento charakter. Přihrávkami a kombinacemi se útočící mužstvo dostává do střeleckých prostor, odkud je velká šance ke skórování. Vzhledem k vysoké koncentraci hráčů na malém prostoru, přináší i riziko chybování (Bukač, 2005).

#### 4.8 PŘESILOVÁ HRA

Při narůstající tvrdosti v hokejové hře dochází často k vyloučení. Kostka (1963) uvádí, že družstvo s početní výhodou má nespornou výhodu. Využití této výhody není tak jednoduché, jak se zdá při pouhém vyčíslení počtu hráčů na hřišti. Základním předpokladem je získat kotouč při vhazování do hry a udržet ho v útočném pásmu. Pokud dojde ke ztrátě kotouče a následnému vyhození až do obranného pásma, nastává založení útoku. Gut a Pacina (1986) ve své publikaci uvádí dva typy založení. V jednom případě se jedná o zavezení kotouče přes celé hřiště jedním hráčem a ve druhém, o založení dle herního vzorce. Kombinačních vzorců máme hned několik. V útočném pásmu je důležité nacvičit systém hry a dodržovat jeho pravidla. Úspěchem je realizace systému a vstřelení branky.

## 5 ÚTOČNÍK V LEDNÍM HOKEJI

### 5.1 ÚTOČNÍK V LEDNÍM HOKEJI

Útočník, je v ledním hokeji hráčská pozice, jejíž hlavním úkolem je, soupeři vsítit branku. Při běžné hře pět na pět jsou na kluzišti dva obránci, tři útočníci a jeden brankář. V grafickém znázornění tréninkových jednotek, je útočník znázorněn jako kolečko (Gut, Pacina, 1986).

### 5.2 KŘÍDELNÍ ÚTOČNÍK

Jedná se většinou o rychlé a bojovné hráče, jejíž úkolem je především napadání soupeře a zmocňování se kotouče v útočném pásmu. Převážně se řadí mezi nejrychlejší bruslaře, a při útoku se snaží obejít obranu. Svoji roli mají i v bránění. Do obranné třetiny se vrací se soupeřovým křídlem a v obranné třetině obsazují soupeřova obránce (Evdokimoff, 1998).

### 5.3 STŘEDNÍ ÚTOČNÍK

Zpravidla odpovídá za celé řízení hry. On je středem celé pětky, která se kolem něj točí. Jeho role při všech herních situacích je rozhodující. Důležitý úkol má při vhazování. Jeho snahou je vyhrát co nejvíce vhazování, a tím založit co největší množství útoků (Evdokimoff, 1998).

### 5.4 HRA ÚTOČNÍKŮ V OBRANNÉM PÁSMU

Křídelní útočníci mají v obranném pásmu za úkol zabránit soupeřovým obráncům ve střelbě od modré čáry. Jejich dalším úkolem je vyhodit kotouč, který byl poslán po hrazení z obranného pásma do středního. Centr vypomáhá obráncům v oblasti brankového prostoru. Dříve, v před-brankovém prostoru, hrálo s obránci levé křídlo, ale od tohoto trendu se postupem času upustilo (Bruk, 2018).

### 5.5 HRA ÚTOČNÍKŮ VE STŘEDNÍM PÁSMU

Úkolem útočníků je především přejít ze středního pásma do útočného pásma. Útočníci si mohou vybrat z několika variant postupu (sebe-prosazení přes hráče, obcházení, nastřelení).



Základním pravidlem při přechodu, je neztratit kotouč v oblasti útočné modré čáry. Hrozil by tak rychlý protiútok (Bruk, 2018).

#### 5.6 HRA ÚTOČNÍKŮ V ÚTOČNÉM PÁSMU

Ačkoliv se zdá, že zde útočníci mají určitou volnost, tak i zde musí dodržovat předem domluvená pravidla. Posledním trendem je hra dvou útočníku hluboko v útočném pásmu a jednoho (převážně střední útočník) mezi obránci. V útočném pásmu dochází k rotacím, clonění, přenechání, křížení, přihrávkám, ale především ke střelbě na branku soupeře (Bruk, 2018).

#### 5.7 HRA V OSLABENÍ

Mobilita útočníků pro zachování kompaktnosti bránící formace, je základním požadavkem. Šikovní práce s holí zmenšuje šířku koridorů pro přihrávání. Bruslení do postavení pro blokování střel od modré čáry a technika pro vyhazování kotoučů z poloh podél hrazení, jsou další požadavky na bránící útočníky. Hráči využívají anticipace a zkušenosti. Základním úkolem útočníků v oslabení je neobdržet branku. Při zakládání přesilové hry soupeře patří k činnostem útočníku tzv. forčekink (Bukač, 2005).

#### 5.8 HRA V PŘESILOVÉ HŘE

Postavení útočících hráčů při přesilové hře rozebírá Kostka (1963) ve své publikaci. Každý hráč musí znát svůj úkol ve hře a zároveň musí vědět, které území je hlavním působištěm spoluhráčů. Najížděním do brankového prostoru zvyšují útočný tlak. Střídáním herních činností komplikují soupeřovu obrannou hru. Rozehráváním a přihráváním dochází k přenášení hry do volných prostor a hledání volného hráče ve střelecké pozici. Důležité při přesilové hře je, dle Guta a Paciny (1986), mít vždy jednoho útočníka, který cloní soupeřovo brankáři. Zde útočník doráží odražené kotouče nebo tečuje střely spoluhráčů. Vše musí být prováděno s přesností a bez unáhlenosti.

## 6 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE NA POZICI ÚTOČNÍK

### 6.1 ÚTOČNÉ HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

Bruslení patří k základním předpokladům hráče ledního hokeje, ale teprve ve spojení s prací s hokejovou holí a pukem, vytváří skutečného hokejového hráče. Činnosti, které hráč praktikuje při práci s kotoučem i bez kotouče, nazýváme herní činnosti jednotlivce. Již ve čtvrté třídě zařazujeme do tréninku, mimo bruslení, i herní činnosti jednotlivce. Útočné herní činnosti jednotlivce dělíme na dvě skupiny. První skupinu tvoří hráč, který je v držení kotouče (uvolňování hráče s kotoučem, přihrávka, střelba). Druhou skupinou je jakýkoliv jiný spoluhráč, který je v držení kotouče (uvolnění bez kotouče, příjem přihrávky) (Perič, 2002).

### 6.2 OBRANNÉ HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

Obranných herních činností využívá hráč, pokud jeho tým čelí útoku soupeře. Zaměřuje se na dvě základní oblasti obrany, které spolu úzce souvisí a navzájem se podporují. Pro útočníky je důležité, aby pomáhali obráncům v bránění. Mezi jejich úkoly patří odebrání kotouče soupeři, respektive získání kotouče pod svoji kontrolu, a zabránění protihráči v pokračování v další herní činnosti (Perič, 2002).

### 6.3 UVOLŇOVÁNÍ HRÁČE S KOTOUČEM

Činnost - uvolňování hráče s kotoučem - je snaha hráče udržet puk na čepeli před soupeřem. Mezi úspěchy hráče patří překonání soupeře a případná přihrávka nebo střela na branku soupeře. Uvolnění s kotoučem je velká šance pro přečíslení a tím i k vsítní branky. Mezi základní činnosti útočníka patří především uvolnění s kotoučem (Gut, Pacina, 1986).

### 6.4 DRIBLINK

Útočník drží hůl oběma rukama a kotouč posouvá z jedné strany na druhou. Driblink dělíme na krátký nebo dlouhý. Celou práci driblinku provádí zápěstí, které vede hůl a naklání čepel

podle potřeby útočníka. Spodní ruka nesvírá hůl příliš pevně, z důvodu posunu délky driblinku. Při vedení kotouče může být puk na obou stranách těla (Perič, 2002).

### 6.5 TAŽENÍ A TLAČENÍ

Jedná se o další způsob vedení kotouče. Hráč drží hokejovou hůl v jedné ruce a posouvá kotouč buď před sebou (tlačení), anebo mírně za sebou (tažení). Útočník používá těchto způsobů zejména při startech nebo při obcházení protihráče (Perič, 2002).

### 6.6 FINTOVÁNÍ (KLIČKOVÁNÍ)

Tato činnost patří mezi nejčastější z akcí v ledním hokeji. Zpočátku útočník provádí vedení kotouče, které plynule při obcházení přechází do kličky. Hráč přenáší nízkým obloukem čepel hole nad kotoučem a naznačuje, že chce vyjet nebo přihrát na jednu stranu. Přiklápí kotouč čepelí a vyjíždí nebo přihrává na druhou stranu. Celá tato akce je komplexním pohybem. Její četnost v utkání je velmi vysoká. (Gut, Pacina, 1986).

### 6.7 PŘIHRÁVÁNÍ

Přihrávání patří mezi herní činnosti jednotlivce, při kterých hráč posouvá kotouč úmyslně svému spoluhráči. Přihrávka je základem všech kombinací. Přihrávku provádíme hned několika způsoby a to - po ruce i přes ruku, po ledě i vzduchem, dokonce i bruslemi. Přihrávku po ruce (forehand) po ledě provádíme středem čepele krátkým švihnutím po ledě. Forehand přihrávku vzduchem provedeme tak, že kotouč zvedneme od paty čepele krátkým tažením po ledě. Přihrávku přes ruku (backhand) provádíme obrácenou stranou čepele. Kotouč při bekhendové přihrávce je ve středu čepele a prudkým pohybem dojde k přihrávce (Perič, 2002).

### 6.8 PŘÍJEM PŘIHRÁVKY

Jedná se o stejně důležitou činnost, jako je samotná přihrávka. Bez kvalitního příjmu přihrávky nemůže herní akce pokračovat dále. Příjem přihrávky můžeme provést jak na forehand, backhand dokonce i bruslí. V ledním hokeji se využívá i střelby rovnou

z přihrávky (tzv. volej). Důležité při zpracování přihrávky je, aby hráč měl uvolněné zápěstí, a tím pádem ztlumil razanci přihrávky. Pokud se tak nestane, kotouč hráči odskočí mimo jeho kontrolu (Perič, 2002).

## 6.9 STŘELBA

Tímto jevem končí většina útočných akcí. Čím je větší četnost střelby, tím je větší šance ke skórování. Efektivitu střelby ovlivňuje mnoho faktorů. K hlavním patří fyzická vyspělost, kterou ovlivňuje nejen délka končetin a náprah, ale i silové schopnosti hráče. Mezi další faktory patří správné načasování střelby a přesnost střelby.

Střelbu dělíme tímto způsobem:

### 1) Střelba po ruce

- a) švihem
- b) přiklepnutým švihem
- c) krátkým přiklepnutím
- d) golfovým úderem

### 2) Střelba přes ruku

- a) švihem
- b) přiklepnutím (Perič, 2002).

## 6.10 UVOLŇOVÁNÍ BEZ KOTOUČE

Činnost, při níž se útočník odpoutává od svého strážce do postavení, které mu umožňuje příjem přihrávky, střelbu z přihrávky a v neposlední řadě odvrácení pozornosti od spoluhráče, který přebírá kotouč. Hráč bez kotouče má za úkol číst hru a se správným načasováním provést pohyb do volných míst (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986).

## **7 SPORTOVNÍ TRÉNINK**

### **7.1 CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU**

Sportovní trénink je proces, při kterém je ovlivněna výkonnost sportovce nebo celého týmu. Při sportovním tréninku se zaměřujeme na dosažení nejvyšších cílů a sportovních výkonů. Při procesu musí být respektován celkový vývoj jedince, jelikož každý jedinec má jiné tělesné a fyzické dispozice (Dovalil, 2008).

### **7.2 OBSAH SPORTOVNÍHO TRÉNINKU**

Obsah by měl být vymezen tím, co musí být vykonáno, aby byly splněny úkoly a cíle dané tréninkové jednotky. Trenér se snaží vytvářet takové tréninkové jednotky, aby si v nich hráči osvojili novou činnost anebo se věnovali zdokonalování již známých činností (Dovalil, 2008).

### **7.3 METODY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU**

Metody spočívají ve vybrání nejlepšího způsobu trénování, který povede ke splnění cílů tréninkové jednotky. Cíle dosáhneme již ověřenou a zaručenou metodou a nejsnazším vyřešením daného problému. Každý trénink má jinou metodu (Dovalil, 2008).

### **7.4 SPORTOVNÍ VÝKON**

Pojmem sportovní výkon, dle Dovalila (2008), rozumíme průběh i výsledek činnosti v daném sportovním odvětví. Cílem je podat co nejlepší sportovní výkon a být v kolektivním sportu co nejvíce prospěšný týmu. Jelínek s Kabošovou (2003) tvrdí, že v kolektivním sportu rozhodují individuální výkony, ale jeho konečný výsledek je dán především spoluprací mezi spoluhráči a obětavostí jednotlivých hráčů pro tým.

## 7.5 SPORTOVNÍ FORMA

Vyjadřuje stav, kdy je jedinec nebo celý tým připraven podávat nejlepší výkony. Je dána vysokou připraveností všech složek tréninku spojenou s tréninkem psychického zatížení (Dovalil, 2008).

## 7.6 PROCES ADAPTACE

Pojem adaptace vyjadřuje přizpůsobení vlivům prostředí. Adaptace patří mezi základní znaky života. Úkolem je, si udržet za každé situace, v našem případě při tréninkové jednotce, stálost prostředí (homeostázi). Tělo reaguje na každý podnět, a tím vzniká trénovanost. Je velmi důležité, obzvláště u mládeže, pracovat se zatížením. Vždy se snažíme určit si druh, sílu, frekvenci a dobu působení podnětu (Dovalil, 2008).

## 7.7 PROCES MOTORICKÉHO UČENÍ

Jedná se o specifický druh učení, při kterém dochází k osvojení motoriky člověka. Spolu se senzomotorickým (smyslovým) učením vymezují vnější projevy, tzv. vnější pohybové projevy (chování). Společným znakem motorického učení je déletrvající změna v úrovni pohybových dovedností, která se dá změřit pamětí (zapamatováním) (Dovalil, 2008).

## 7.8 PROCES PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY

Složka sportovního tréninku, která se zabývá psychologií sportovce. O psychologii sportovce se stará nejen psycholog, ale především trenér. Trenérovo úkolem je, co nejlépe připravit svého svěřence nebo tým, a to jak po fyzické, tak i psychické stránce (Dovalil, 2008).

## 8 ORGANIZAČNÍ RÁMEC TRÉNINKU

### 8.1 TRÉNINKOVÁ OBDOBÍ

Tréninková období se dělí a tvoří dle důležitosti akcí (olympiáda, mistrovství, sezóna, atd.). V našem případě se jedná o desetiměsíční cyklus, ve kterém mládežnické kategorie sehrají přibližně šedesát utkání (Bukač, 2005).

### 8.2 TRÉNINKOVÝ CYKLUS

V rámci tréninkového období se celky dle obsahu dělí na cykly. Tréninkový cyklus dělíme na čtyři období (přípravné, předzávodní, závodní, regenerační) (Dovalil, 2008).

### 8.3 PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ

V ledním hokeji se jedná o období řízeného týmového tréninku. Toto období je dlouhé přibližně čtyři až šest týdnů. Začíná koncem července a probíhá až do poloviny září, kdy už začínají mistrovská utkání, tedy se začnou prolínat období předzávodní se závodním obdobím. V předzávodním období je využita metoda dvoufázových tréninků obohacena navíc o suchou přípravu (2 - 3x v týdnu). Náplní suchého tréninku, kromě posilovny, jsou také balanční cvičení a cvičení na silovou obratnost. V tomto období již zařazujeme přípravná utkání. Při přípravných utkáních, z důvodu kondiční přípravy, je výhodné sehrát utkání s menším počtem hráčů, než je tomu při mistrovských utkáních. V předzávodním období zařazujeme cvičení na zdokonalování herních dovedností a herní cvičení (Dovalil, 2008, Bukač, 2005).

#### 8.4 STRUKTURA TÝMOVÉ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Každé tréninkové jednotce by mělo předcházet rozcvičení. Rozcvičení provádíme jak na suchu, tak na ledě. Na ledě se zařazují cviky na obratnost s kotoučem, vícero přihrávek a střelba z větší vzdálenosti a její modifikace např. pouze švihem. Poté přichází průpravná část, kde hráč zdokonaluje své dovednosti, které použije i v hlavní části. V hlavní části zařazujeme herní cvičení nebo systémové cvičení. Na konci tréninkové jednotky přichází závěrečná část, která má splnit požadavky regenerace hráče (Bukač, 2005).



## 9 ROZDĚLENÍ MLADEŽNICKÝCH KATEGORIÍ

Pokud se chcete věnovat jakémukoli sportu na profesionální úrovni, musíte s ním začít již od raného mládí. Lední hokej je specifický sport, kde je nejdůležitější dovedností hokejové bruslení. Právě tuto činnost si hráči nejlépe osvojují v předškolním období a toto období - čtyři až šest let - je také uváděno za nejlepší, pro nástup dítěte do hokejového tréninku ([www.pojdhrathokej.cz](http://www.pojdhrathokej.cz)). Autoři, Přerost se Studničkou (2016), uvádí, že zvyšování kvality bruslení u všech hráčů, zvyšuje tempo hry a zkvalitňuje rozvoj dalších dovedností. Tématu, kdy začít s ledním hokejem, se také věnuje trenér hokejového týmu Minnesota Wild ([www.stateofhockey.com](http://www.stateofhockey.com)). Ten tvrdí, že dítě by mělo začít s ledním hokejem, nebo bruslením, pouze tehdy, pokud zvládá základní dovednosti mimo led (chůze, rovnováha, běh). Dále uvádí, že nejjednodušším měřítkem připravenosti dítěte pro hokejový trénink je, že dítě si obuje brusle mimo led a prochází se tam a zpět. Pokud je chůze nestabilní, na ledě to nebude lepší.

### 9.1 ŽÁKOVSKÉ KATEGORIE

V ledním hokeji rozlišujeme již od útlého věku tréninkové skupiny. Děti, které začínají s ledním hokejem v předškolním věku, jsou zařazeny do tzv. základny. Zde se učí základním dovednostem jako je např. bruslení. S přechodem do povinné školní docházky jsou automaticky přeřazeny do žákovských tříd. Dle školní docházky je rozřazena i mládež. Na každý ročník připadá jedna věková kategorie. V deváté třídě již hráči přecházejí do dorostu, a to na dva roky. Po dvou letech přecházejí na tři roky do juniorské kategorie. Dále už jsou jen muži ([www.hcskoda.cz](http://www.hcskoda.cz)).

### 9.2 STARŠÍ DOROST (DOROST)

V posledních letech dochází k častým reorganizacím mládežnických kategorií. Dříve se jednalo o tři kategorie: mladší dorost (14 - 15 let), starší dorost (16 - 17 let) a junioři (18 - 20 let). V sezoně 2018/ 2019 bude zaveden nový systém, a to rozdělení pouze na dvě kategorie: dorost (14 - 15 let) a junioři (16-19 let) ([www.hokej.cz](http://www.hokej.cz)).

V dorosteneckém věku, je dle Bukače (2005), důležitý přístup a postoj k lednímu hokeji. Zde si hráč vytváří vztah a cestu, kterou se bude jeho kariéra ledního hokejisty ubírat. V této kategorii již jde o vrcholový trénink, který čítá šest a více tréninků týdně. Obsahem tréninků je rozvoj již všech pohybových schopností.

## **PRAKTICKÁ VÝCHODISKA**

### **METODIKA PRÁCE**

Praktická část této práce probíhala ve vícero fázích. Nejprve byl vytvořen zásobník cvičení, který vychází z mých dlouholetých zkušeností v ledním hokeji. Nákresy těchto cvičení, byly vytvořeny v aplikaci DrillBook NG (verze 2.9.5). Do některých cvičení byly vloženy mé inovační myšlenky. Dále byly vytvořeny specializované tréninkové jednotky, ve kterých byly použity cvičení z již vytvořeného zásobníku cvičení. Na závěr praktické části byl zpracován vzorový tréninkový plán, který byl konzultován s trenéry ledního hokeje (Bruk, Živný, Vostřák).

## **10 ZÁSOBNÍK CVIČENÍ PRO TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY ÚTOČNÍKŮ LEDNÍHO HOKEJE**

Mezi nejdůležitější dovednosti ledního hokejisty patří pohyb po ledové ploše bruslením a práce s holí. V následující kapitole uvedu několik cvičení zaměřených především na nácvik těchto dovedností. Dále jsou velmi důležité jednotlivé herní činnosti jednotlivce, a to konkrétně především střelba a přihrávky. Některá cvičení ze zásobníku jsou již užitá v praxi a některá budou zcela nová.

V tabulce (Tabulka 1) se nachází legenda k následujícím cvičením.

Tabulka 1 - *Legenda*

	trenér
	útočník
	brankář
	kužel
	branková konstrukce
	jízda vpřed bez kotouče
	jízda vpřed s kotoučem
	jízda vzad
	přihrávka
	střela

## 10.1 BRUSLENÍ

Jedná se o základní dovednost, bez které by se lední hokej nemohl hrát. Nácviku techniky bruslení i kondičního bruslení, je věnováno nejvíce času právě v předzávodním období.

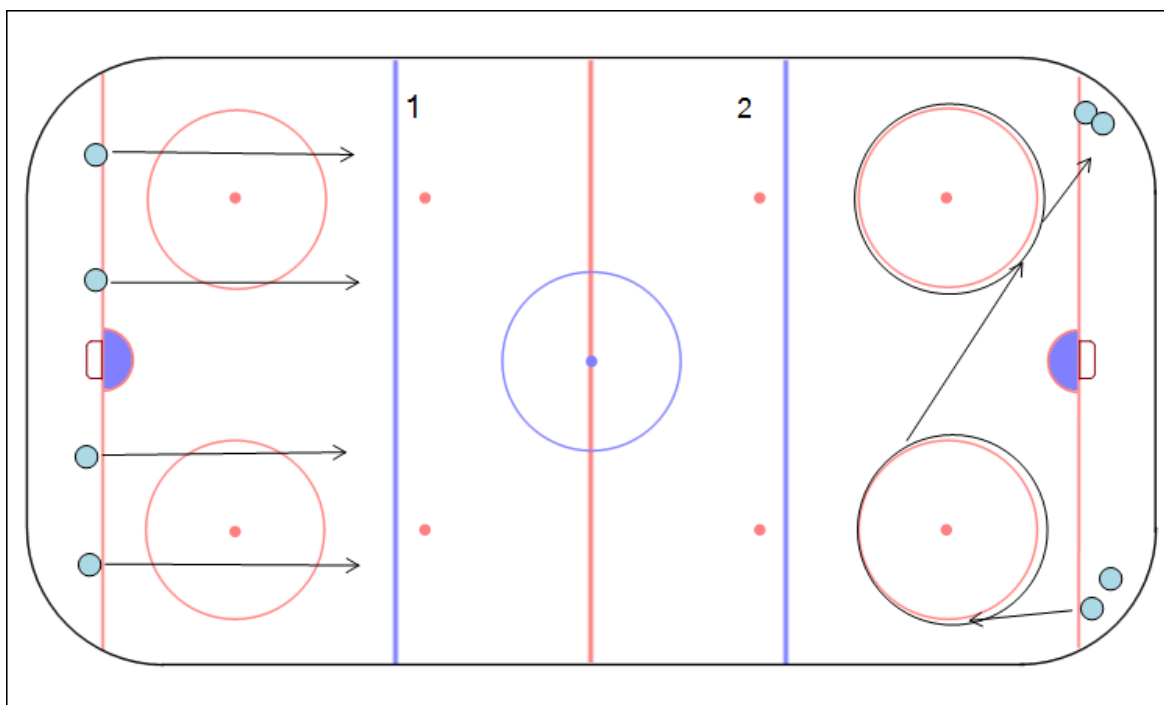
### Obrázek 1:

#### *Cvičení 1.:*

Hráči jsou rozestoupeni na brankové čáře a přes celé hřiště přejíždějí pomocí speciálního typu bruslení - powerskating. Powerskating je metoda tréninku, při které se dbá na správnou techniku bruslení. Autorka Laura Stamm (2010) popisuje powerskating jako metodu, při které hráč získává vyšší rychlost bruslení, snižuje energetický výdej při bruslení a celkově tato metoda podporuje u hráčů větší stabilitu na bruslích.

#### *Cvičení 2.:*

Hráči stojí v rozích kluziště. Na písknutí vyjíždí na kruh před sebou a opisují přešlapováním celou kružnici. Po dokončení, vyjíždí na druhou kružnici a tu také celou opisují.



Obrázek 1 – Návrh 1. a 2. cvičení

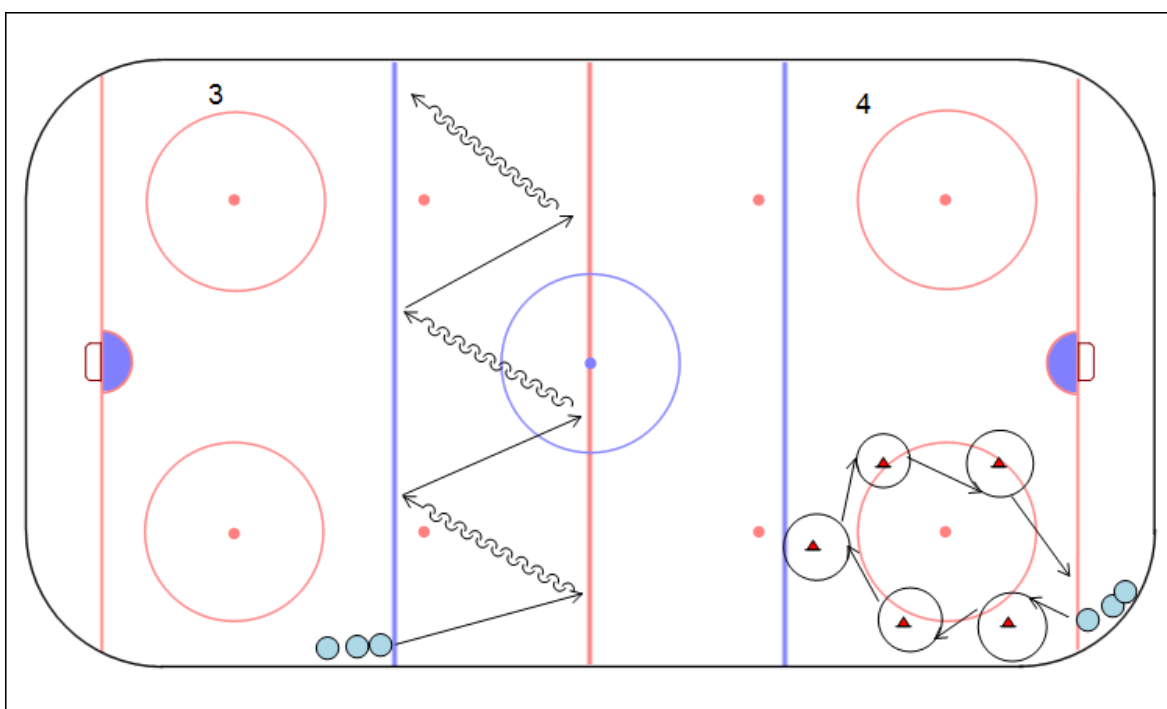
## Obrázek 2:

### Cvičení 3.:

Hráči stojí v zástupu na modré čáře u mantinelu, a postupně, jeden za druhým, vyjíždějí k červené čáře. Zde přecházejí do jízdy vzad a vrací se na modrou čáru. To se celé opakuje několikrát za sebou, dokud hráči nepřejedou až na druhou stranu kluziště.

### Cvičení 4.:

Hráči stojí v zástupu v rohu kluziště, a na písknutí vyrážejí ke každému kužlu, který musí obkroužit.

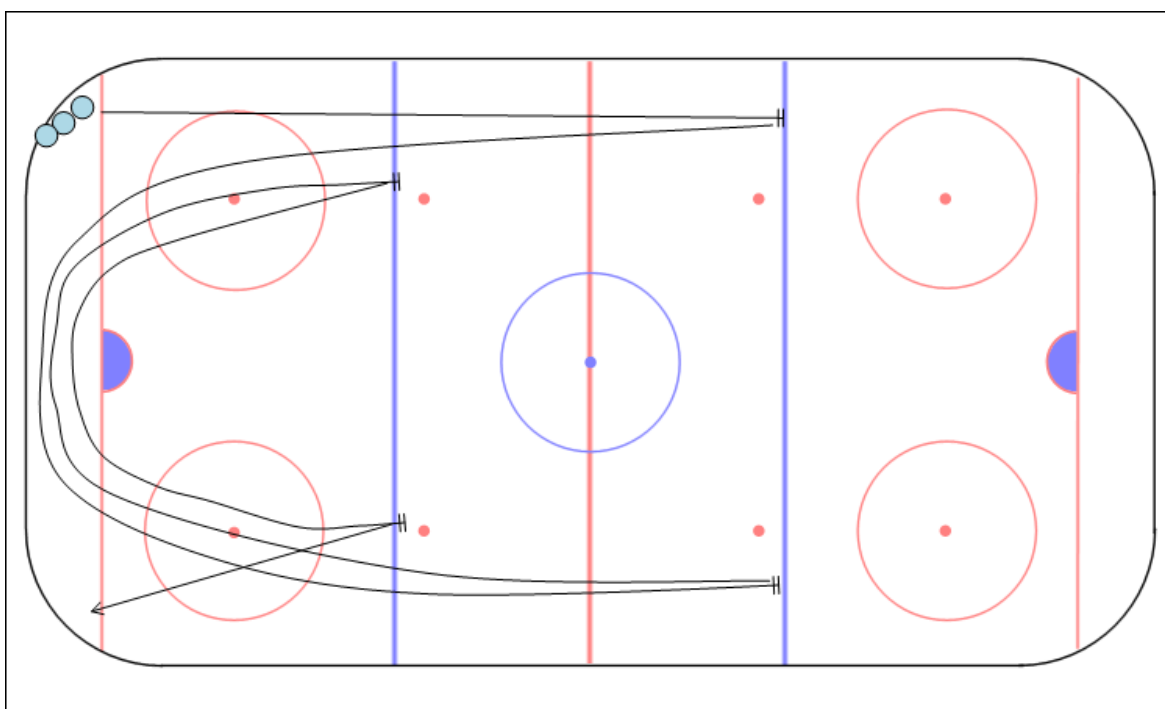


Obrázek 2 – Náskres 3. a 4. cvičení

### Obrázek 3:

#### Cvičení 5.:

Hráči stojí v rohu ledové plochy, a na písknutí vyjíždějí na druhou modrou čáru, zde „zabrzdí“ a vrací se zpět směrem k brankové čáře a pokračují za branku. Dále pokračují na druhou modrou čáru, zde brzdí a vrací se zpět k brankové čáře a pokračují za branku. Opět jedou dále, ale jen k bližší modré čáře. To samé se opakuje i na druhé straně. Po přejezdu brankové čáry cvičení končí.

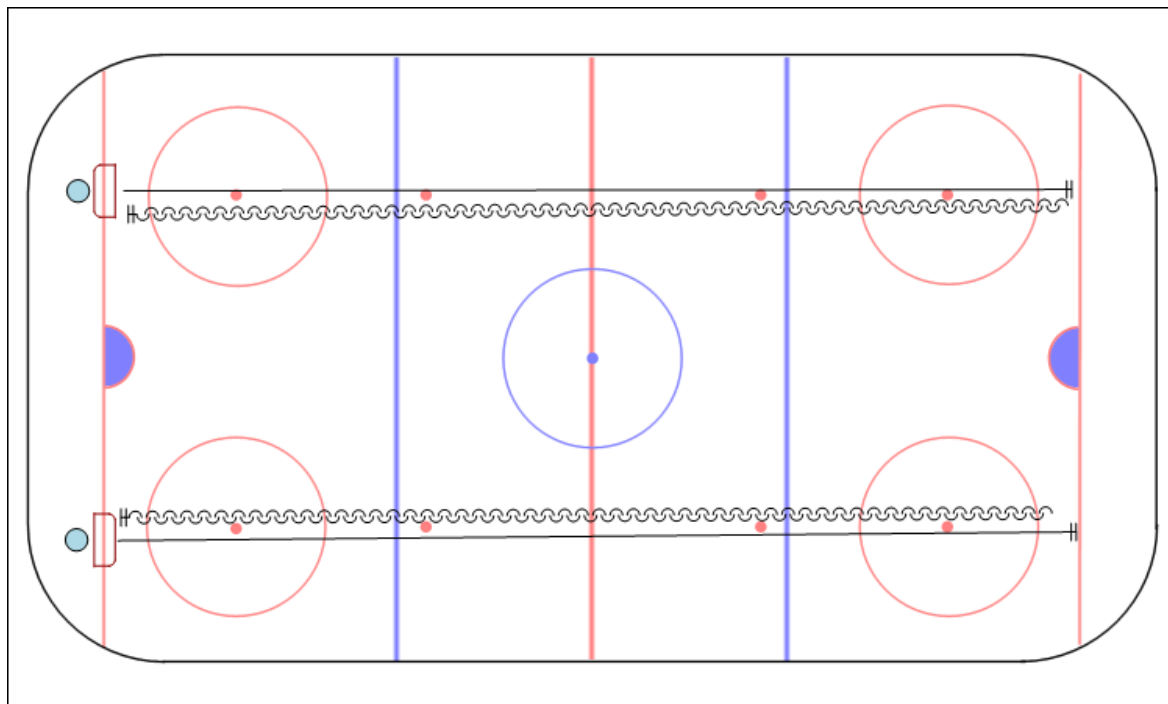


Obrázek 3 – Nákres 5. cvičení

**Obrázek 4:**

*Cvičení 6.:*

Hráči stojí na brankové čáře, a nejlépe ve dvojici (trojici) mají u sebe jednu bránu. Hráč na písknutí tlačí před sebou branku až na druhou brankovou čáru, zde brzdí a zpátky ji táhne jízdou vzad. Předává štafetu, další hráč vyráží a opakuje to samé.



Obrázek 4 – *Nákres 6. cvičení*

## 10.2 DOVEDNOSTI S HOLÍ

Každý hráč by měl umět pracovat se svojí holí. Po bruslení je to další důležitá dovednost.

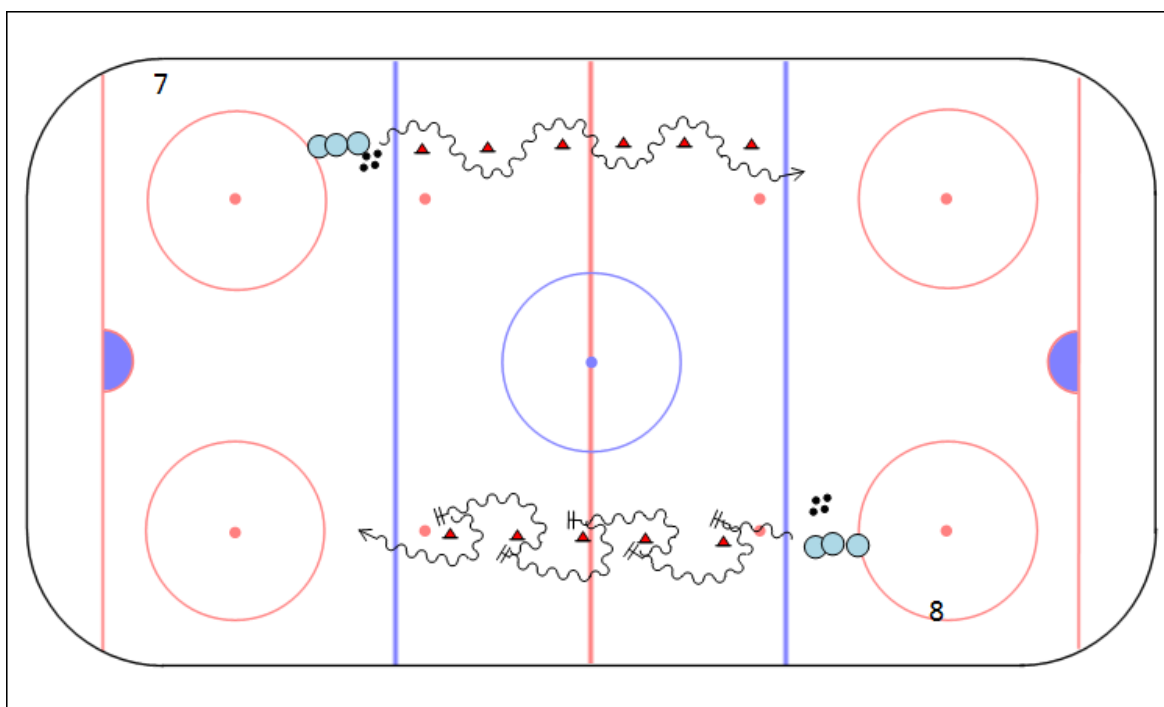
### Obrázek 5:

#### *Cvičení 7.:*

Hráči stojí na modré čáře v zástupu. Před nimi jsou v řadě rozestavěny kužele. Hráč vyjíždí s kotoučem a na každý kužel naznačí fintu (kličku).

#### *Cvičení 8.:*

Hráči stojí na modré čáře v zástupu. Před nimi jsou v řadě rozestavěny kužele. Hráč vyjíždí s kotoučem, a kolem každého kužele udělá proti-zvratnou fintu (kličku).



Obrázek 5 – Nákres 7. a 8. cvičení



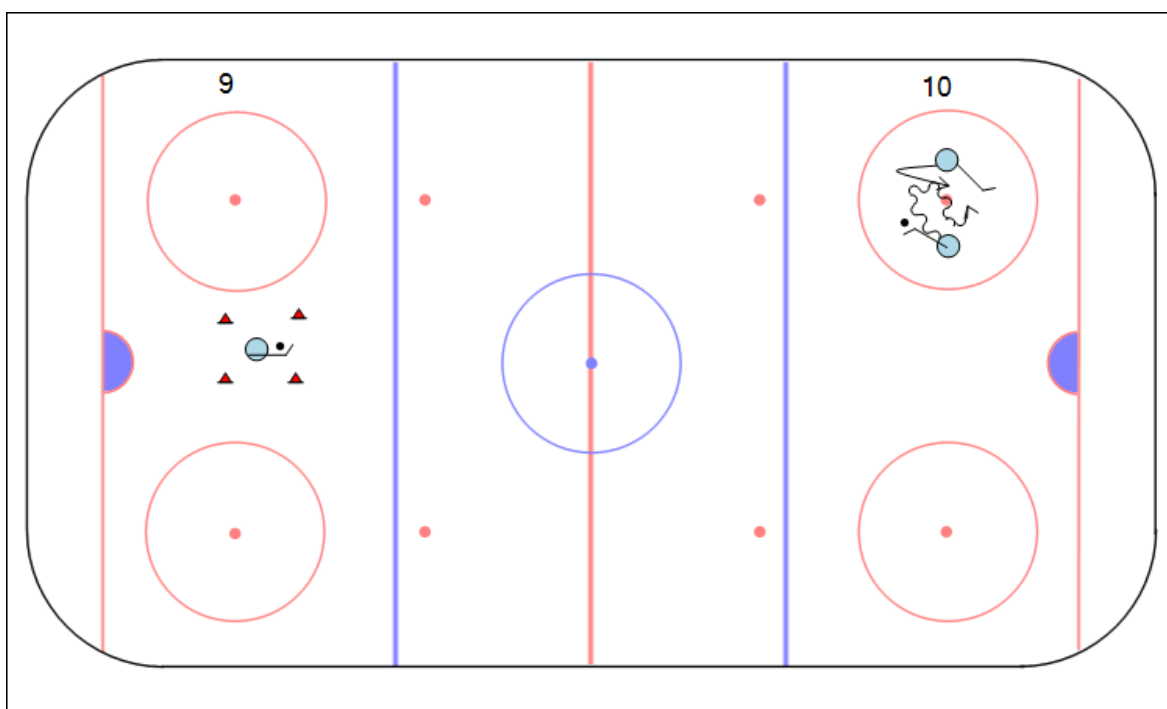
**Obrázek 6:**

*Cvičení 9.:*

Hráč stojí na místě a kolem sebe má čtyři kužele. Snaží se o driblink mezi všemi kuželi.

*Cvičení 10.:*

Do kruhu si naproti sobě stoupnou dva hráči (jeden s kotoučem), a po dobu 30 vteřin se snaží navzájem obehřávat nebo si odebírat kotouč.



Obrázek 6 – Nákres 9. a 10. cvičení

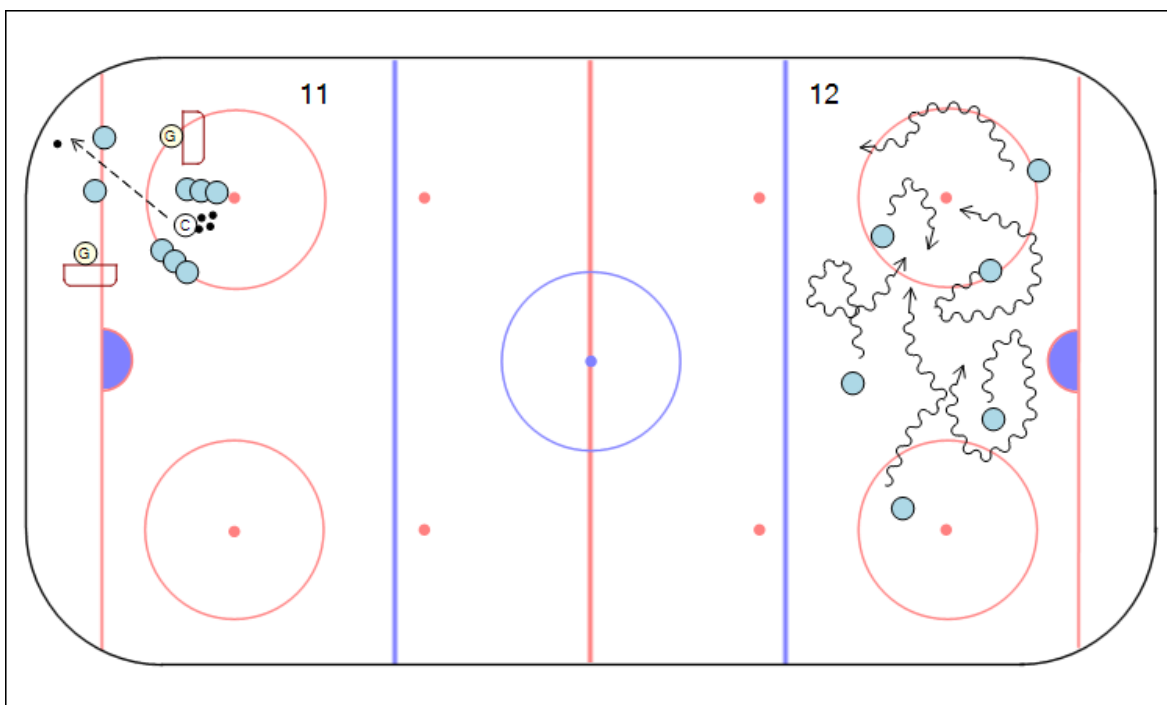
**Obrázek 7:**

*Cvičení 11.:*

Jedná se o formu hry na malém prostoru, konkrétně jeden na jednoho v rohu kluziště. Hráči stojí v zástupech a na písknutí trenér dohazuje kotouč do rohu, kam se hráči snaží co nejrychleji dostat, obehrát soupeře a vsítit branku.

*Cvičení 12.:*

Driblink s tenisáky. Hráč se snaží ve třetině driblovat na ledě s tenisovým míčkem stejně jako s kotoučem.



Obrázek 7 – Náskres 11. a 12. cvičení

### 10.3 PŘIHRÁVKA

Přihrávka je velice důležitý prvek, který zrychluje hru. Znáмым pravidlem je, že přihrávka je rychlejší, než hráči samotní. U tréninku přihrávek dbáme na přesnost a správnou techniku provedení.

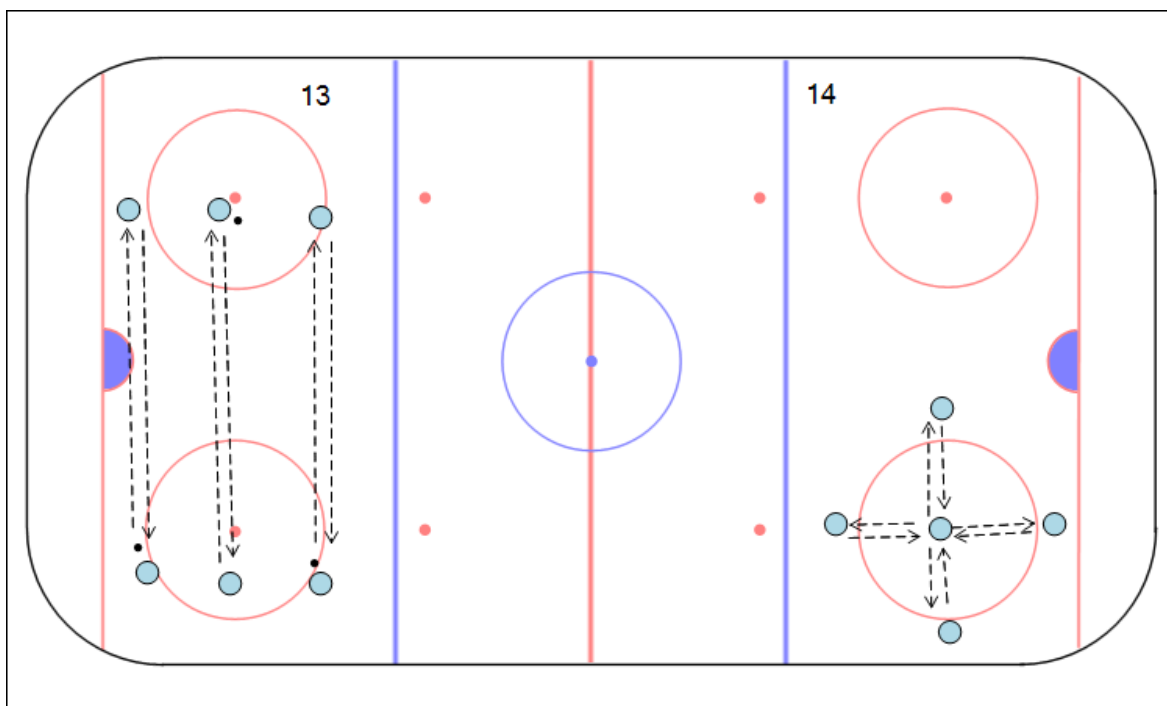
#### Obrázek 8:

##### *Cvičení 13.:*

Hráči si stoupnou proti sobě a s jedním kotoučem si přihravají. Střídáme různé druhy a způsoby přihrávek (forehand, backhand, vzduchem).

##### *Cvičení 14.:*

Každý kruh obsadíme pěti hráči. Jeden z hráčů stojí uprostřed kruhu a zbytek po obvodu. Hráč uprostřed kruhu je na kotouči a se všemi hráči si puk přihraje tam a zpět. K jeho vystřídání dochází až po písknutí trenéra.

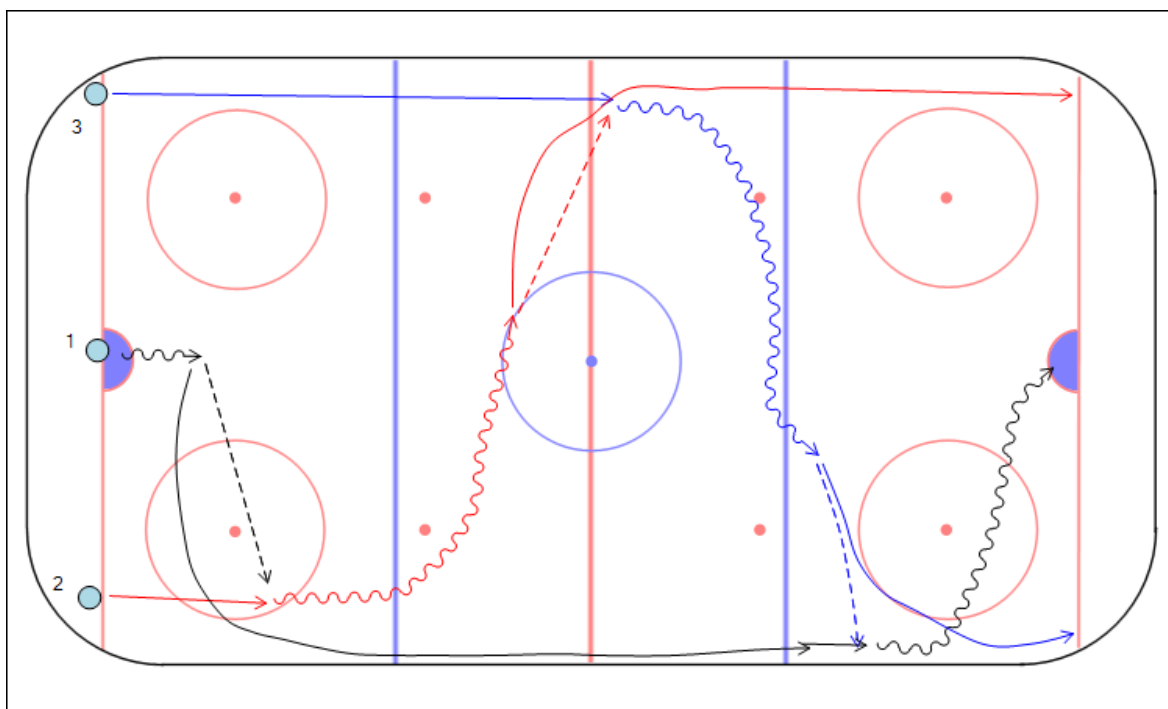


Obrázek 8 – Nákras cvičení 13. a 14.

**Obrázek 9:**

*Cvičení 15.:*

Tři hráči (útok) stojí na brankové čáře. Prostřední hráč (1) je na kotouči a přihrává puk hráči (2) na mantinelu. Po příjmu přihrávky strhává hráč (2) směr své jízdy na střed a hráč (1), který mu přihrál, si najíždí místo něj. Dále hráč (2) přihrává puk dalšímu hráči (3) a ten opakuje stejný děj, jako hráči před ním. Tento cyklický děj se děje přes celé kluziště.

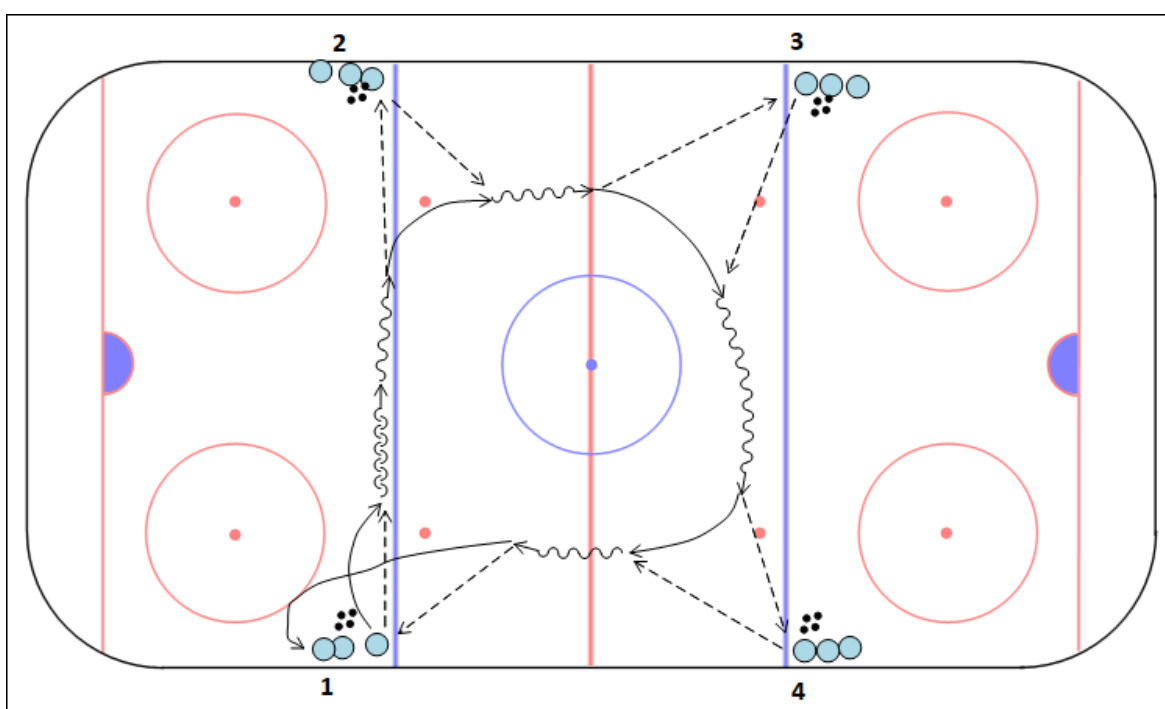


Obrázek 9 – *Nákres cvičení 15.*

## Obrázek 10:

### Cvičení 16.:

Hráči jsou rozmístěni u mantinelu na modrých čárách. Současně, z protilehlých stran, vyrážejí dva hráči (1 a 3) bez puku do jízdy vzad. Obdrží ze své skupiny (1) kotouč, otočí se do jízdy vpřed a nahrává do skupiny před ním (2), ta mu kotouč vrací a on pokračuje v jízdě dál. Opět přihrává do protilehlé skupiny (3) a ta mu touš vrací. Hráč dále pokračuje a přihrává si i z poslední skupinou (4), která mu kotouč přihrává zpět. Hráč se poté, co opíše pomyslnou kružnici, vrací zpět do své skupiny. Na povel vyráží ostatní dvě skupiny (2 a 4).

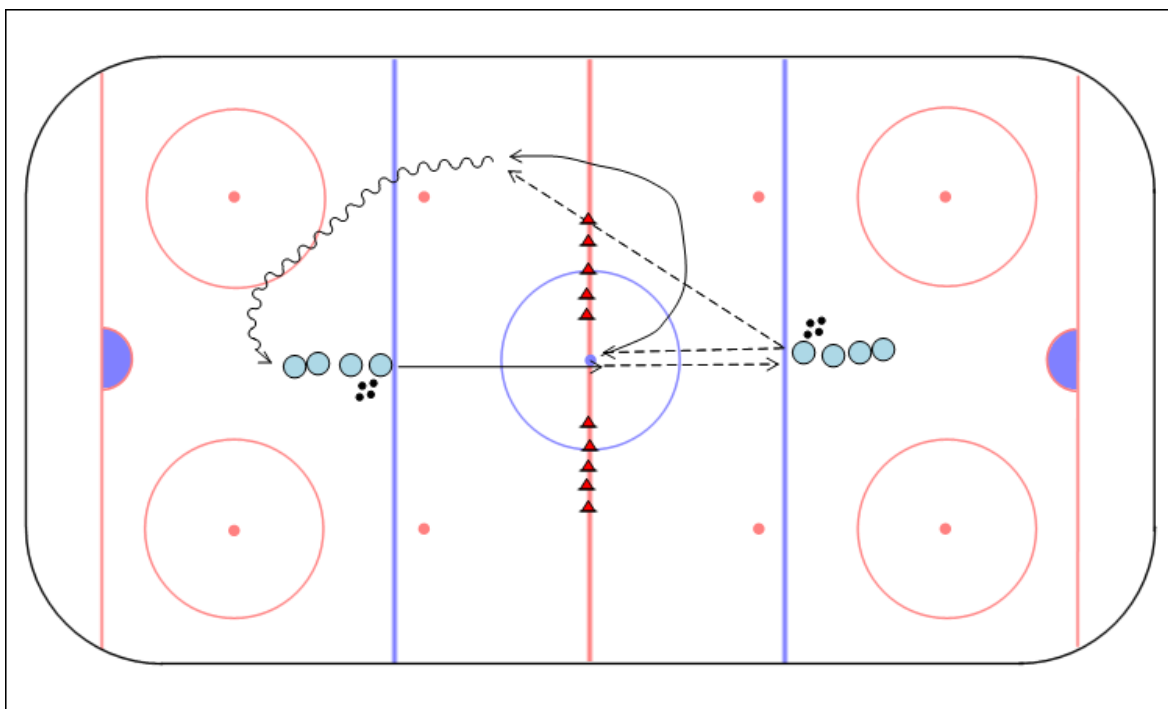


Obrázek 10 – Náčrt cvičení 16.

## Obrázek 11 :

### *Cvičení 17.:*

Hráči stojí ve dvou zástupech uprostřed modrých čar. Z jednoho zástupu vyjíždí hráč proti druhému zástupu. Dostává kotouč a hned ho vrací. Po vrácení kotouče si vybere stranu a přechází do jízdy vzad k mantinelu. Dostává kotouč vzduchem přes kužele. Po příjmu se vrací zpět do své skupiny a vyráží hráč z druhé skupiny.



Obrázek 11 – Nákres cvičení 17.

## 10.4 STŘELBA

Jedná se o herní činnost jednotlivce, při které je důležitá rychlost a síla samotné střely. Při tréninku střelby, dbáme na správnou techniku.

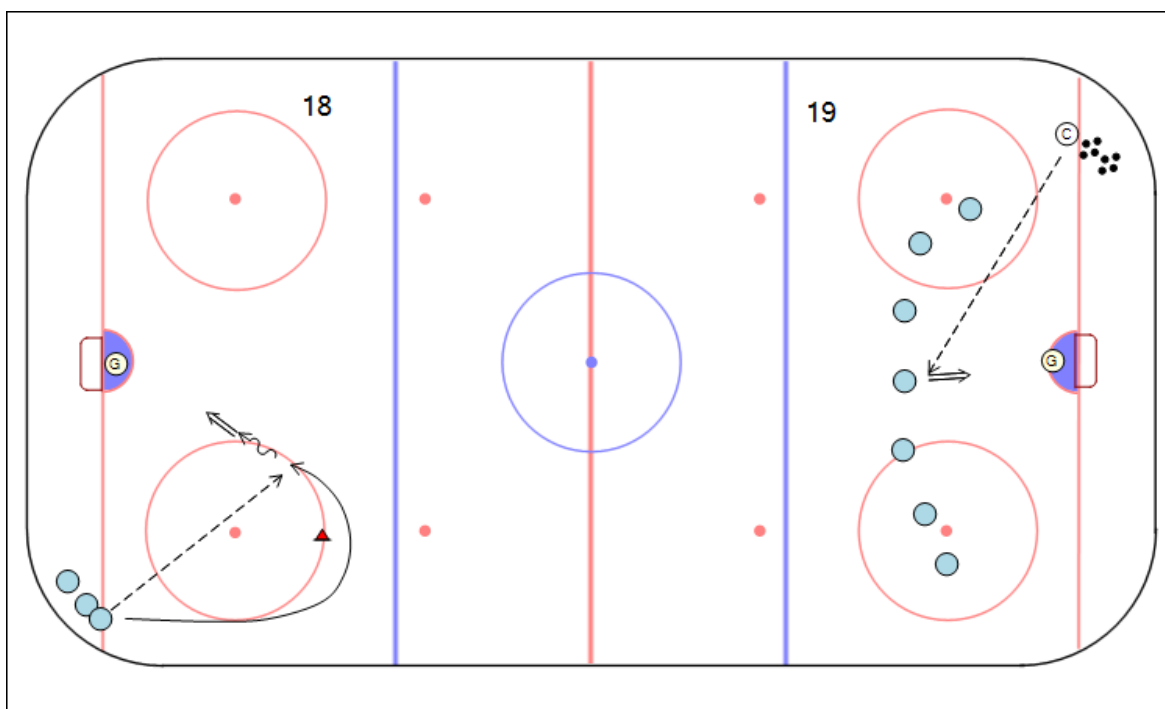
### Obrázek 12:

*Cvičení 18.:*

Hráči si stoupnou do rohů kluziště a na písknutí vyjíždí hráč za kužel. Dostává přihrávku ze stejného rohu, odkud vyjel, a snaží se co nejrychleji vystřelit. Na další písknutí vyjíždí z druhého rohu další hráč.

*Cvičení 19.:*

Hráči se rozestoupí mezi kruhy. Trenér si připraví všechny kotouče do rohu a náhodně si vybírá hráče, kterému adresuje přihrávku. Hráč, který přijímá přihrávku, se snaží o nejrychlejší vystřelení kotouče na branku.



Obrázek 12 – Nákres cvičení 18. a 19.

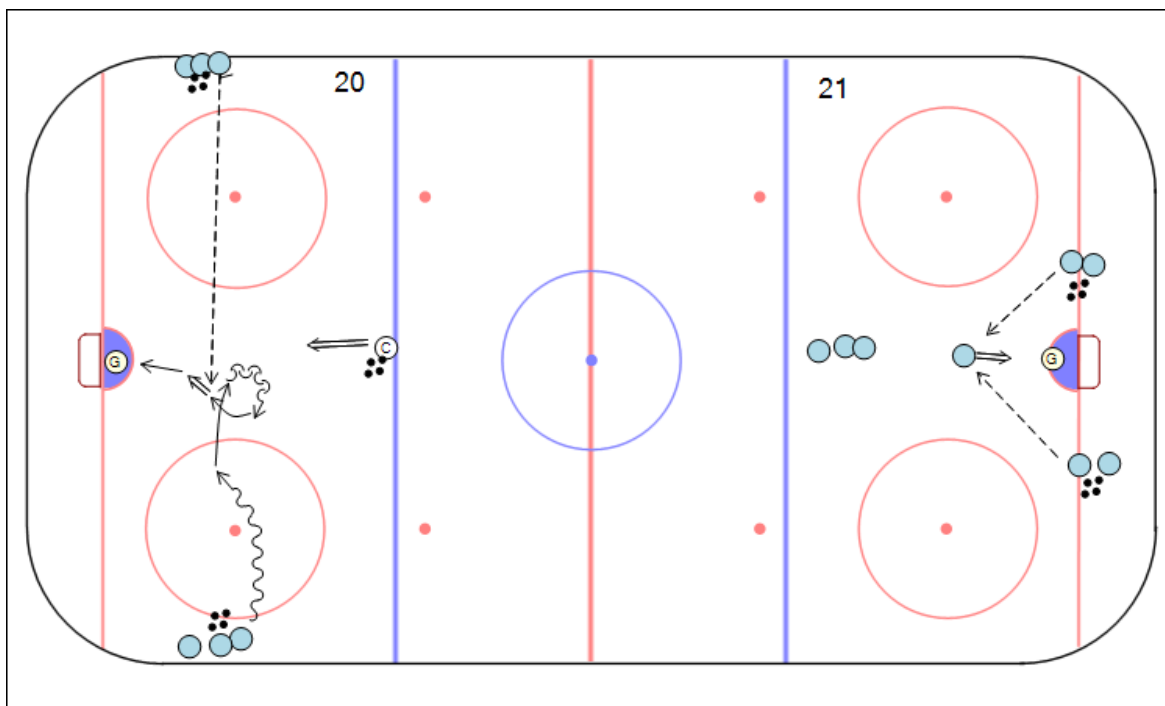
### Obrázek 13:

#### Cvičení 20.:

Hráči stojí uprostřed třetiny u mantinelu ve dvou zástupech. Hráč vyjíždí s kotoučem a vystřelí na bránu. Ihned po střelbě se otáčí na druhý zástup a dostává přihrávku z druhého zástupu. Znovu vystřelí. Po střelbě se postaví před branku, kam trenér nahazuje třetí kotouč, který se hráč snaží tečovat.

#### Cvičení 21.:

Hráči stojí ve třech zástupech. Dva zástupy jsou na brankové čáře, jeden mezi kruhy. Hráč ze zástupu mezi kruhy, dostává z obou zástupů (na brankové čáře) přihrávky, a snaží se co nejrychleji zakončit.



Obrázek 13 – Nákres cvičení 20. a 21.



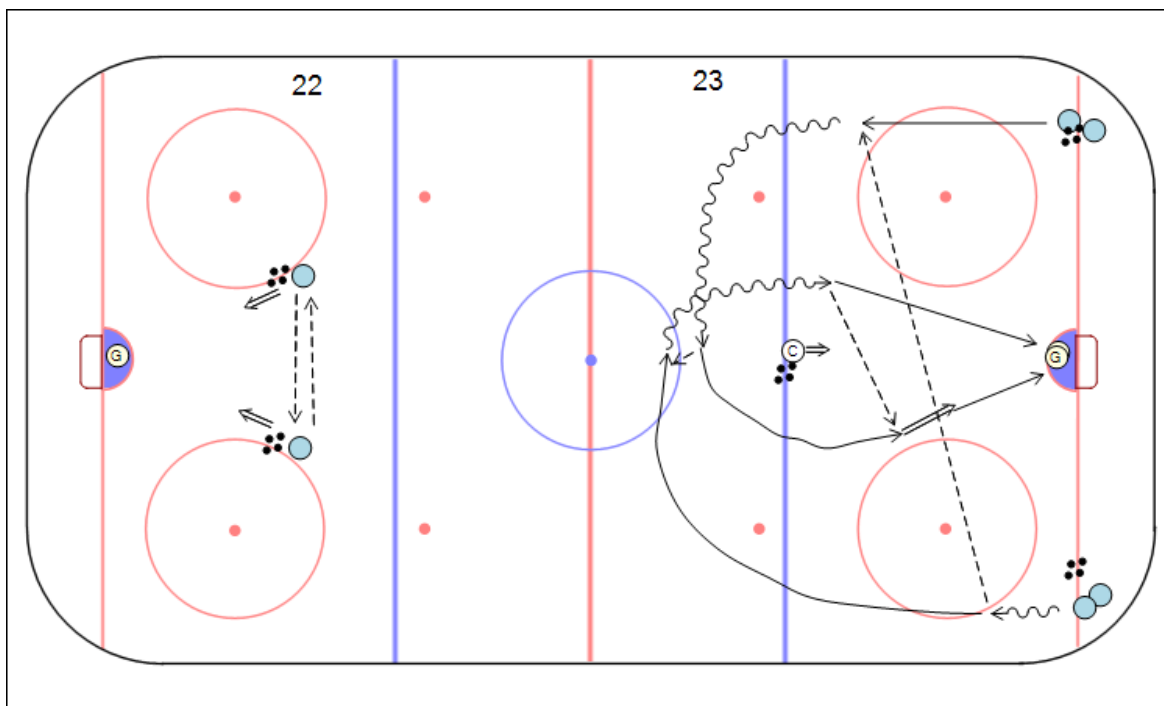
## Obrázek 14:

### Cvičení 22.:

Hráči si stoupnu mezi kruhy do dvou zástupů a mezi zástupy si přihrávají kotouč, který po příjmu střílejí rovnou z „voleje“.

### Cvičení 23.:

Hráči stojí v rozích kluziště. Z jednoho rohu vyráží hráč s kotoučem a přihrává druhému na druhou stranu mantinelu. Oba pokračují v jízdě, za modrou čarou se překříží a pokračují zpět směrem k bráně. Snaží se zakončit v situaci dva na nulu. Po zakončení se postaví oba do před-brankového prostoru a trenér nahodí kotouč od modré čáry. Hráči se snaží tečovat nebo dorazit kotouč do brány.



Obrázek 14 – Nákres cvičení 22. a 23.

## **11 PŘÍKLADY SPECIALIZOVANÝCH TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK PRO ÚTOČNÍKY V LEDNÍM HOKEJI**

Specializované tréninkové jednotky pro útočníky by měly být pro samotné hráče přínosem především v rozvoji schopností a zdokonalení dovedností. V předzávodním období dbáme na správnost provedení. Specializované tréninkové jednotky ve vzorovém tréninkovém plánu jsou vyměřeny na 45 minut.

### **11.1 BRUSLENÍ**

#### **Úvodní část (10 minut):**

Na začátku tréninku hráči krouží po kluzišti, upravují si svůj výstroj a připravují se na trénink. Poté je společný sraz u tabule, kde je vysvětleno, co po hráčích bude vyžadováno. Po vysvětlení, se hráči přesouvají do třetiny, kde probíhá hra na jednu bránu (5 na 5). Jedná se o hru, která hráče pozitivně naladí na trénink.

#### **Hlavní a průpravná část (25 minut):**

Zde zařazujeme již zmiňovaný powerskating. Hráči jsou rozestoupeni na brankové čáře a dle pokynů trenéra provádějí různé techniky bruslení (Obrázek 1 - *Cvičení 1.*).

Dále se rozdělí na dvě skupiny, které se po určité době vymění. První skupina se věnuje jednomu cvičení a druhá druhému (Obrázek 2 - *Cvičení 3. a 4.*). Na stanovištích měníme styly bruslení (jízda vpřed, jízda vzad, jízda s obraty, atd.)

Na závěr této části zařazujeme kondiční bruslení (Obrázek 3 - *Cvičení 5.*), které opakujeme čtyřikrát v poměru 1:3.

#### **Závěrečná část (10 minut):**

V závěrečné části následuje volné vybruslení po kluzišti a zhodnocení tréninku u tabule.

## 11.2 DOVEDNOSTI S HOLÍ

### **Úvodní část (10 minut):**

Na začátku tréninku hráči krouží po kluzišti, upraví si svůj výstroj a připraví se na trénink. Poté je společný sraz u tabule, kde je vysvětleno, co po hráčích bude vyžadováno. Po vysvětlení se hráči přesouvají v pěti na kruh, kde se jeden hráč přesune doprostřed kruhu a ostatní se snaží mezi sebou přihrávat kotouč, aniž by se jej hráč uprostřed jakýmkoliv způsobem dotkl.

### **Hlavní a průpravná část (25 minut):**

Na začátku hlavní části připravíme pro hráče kužele, kterých hráč využívá při tréninku driblinku (Obrázek 6 – *Cvičení 9.*).

Při dalším cvičení rozdělíme hráče na dvě skupiny a provádíme následující cvičení (Obrázek 5 – *Cvičení 7. a 8.*). Měníme styly jízdy (jízda v před, jízda v obloucích, půlměsíce, atd.). Po určité době skupiny vyměníme.

Na závěr hlavní části přesuneme obě brány do rohu (Obrázek 7 – *Cvičení 11.*). Rozdělíme hráče na dvě skupiny, které proti sobě hrají jeden na jednoho v rohu. Hráče střídáme po 30 vteřinách.

### **Závěrečná část (10 minut):**

V této části použijeme tenisové míčky. Hráči se volně pohybují v pásmu a snaží se držet míček na holi – trénují driblink. Na úplný závěr přichází zhodnocení tréninkové jednotky u tabule.

### 11.3 PŘIHRÁVKA

#### **Úvodní část (10 minut):**

Na začátku tréninku hráči krouží po kluzišti, upravují si svoji výstroj a připravují se na trénink. Poté je společný sraz u tabule, kde je vysvětleno, co po hráčích bude vyžadováno. Po vysvětlení se hráči přesouvají v pěti na kruh, kde se jeden hráč přesune doprostřed kruhu a ostatní se snaží mezi sebou přihrávat kotouč, aniž by se jej hráč uprostřed jakýmkoliv způsobem dotknul.

#### **Hlavní a průpravná část (25 minut):**

Hráči si ve dvojici stoupnou proti sobě a přihrávají si kotouč dle pokynů trenéra (Obrázek 8 – *Cvičení 13.*).

V dalším cvičení se hráči rozdělí do čtyř skupin na modré čáry k mantinelu. Na písknutí se věnují cvičení, které je popsáno v Obrázku 10 - *Cvičení 16.* Ve cvičení je možné využít i střelby.

Mezi další cvičení patří i simulace postupného útoku. Hráči se postaví do tří skupin na brankovou čáru (Obrázek 9 – *Cvičení 15.*). Postupně si najíždějí a přihrávají, jak je uvedeno na obrázku.

Posledním cvičením v hlavní části bude přihrávání si vzduchem (Obrázek 11 - *Cvičení 17.*). Opět můžeme zařadit i střelbu.

#### **Závěrečná část (10 minut):**

V závěrečné části následuje volné vybruslení po kluzišti a zhodnocení tréninku u tabule.

## 11.4 STŘELBA

### **Úvodní část (10 minut):**

Na začátku tréninku hráči krouží po kluzišti, upravují si svůj výstroj a připravují se na trénink. Poté je společný sraz u tabule, kde je vysvětleno, co po hráčích bude vyžadováno. Po vysvětlení se hráči přesouvají do třetiny, kde hrají pět na pět na jednu bránu. Hráč smí vsítit branku pouze po přihrávce, jinak branka nebude uznána.

### **Hlavní a průpravná část (25 minut):**

Hráči se postaví do rohů kluziště a na povel vyrážejí po kruhu, kam dostávají přihrávku. Poté vystřelí na branku (Obrázek 12 – *Cvičení 18.*).

V dalším cvičení se hráči postaví na pomyslnou spojnici vrcholů kruhů ve třetině, a dostávají přihrávku od trenéra. Ihned po příjmu přihrávky střílí (Obrázek 12. – *Cvičení 19.*).

Mezi další cvičení zařadíme cvičení na střelbu a tečování (Obrázek 13 – *Cvičení 20.*).

Dalším cvičením je střelba z voleje. Hráči stojí proti sobě, pod modrou čarou ve třetině, a přihrávají si kotouč, který se snaží po příjmu přihrávky vystřelit z „voleje“ (Obrázek 14 – *Cvičení 22.*).

### **Závěrečná část (10 minut):**

V závěrečné části necháme hráče trénovat trestná střílení. Poté přichází zhodnocení u tabule.

## 12 ROZPIS TRÉNINKŮ V PŘEDZÁVODNÍM OBDOBÍ

V následujících tabulkách (Tabulka 2, Tabulka 3) uvedu rozpisy tréninků v předzávodním období. Pro příklad jsem si vybral rozpis týmu HC Meteor Třemošná (Tabulka 2), kategorie starší dorost, v sezoně 2017/ 2018. Tento tým nastoupil do předzávodního období úvodním tréninkem v pondělí 31. 7. 2017 a završil ho prvním mistrovským utkáním (závodní období) 10. 9. 2017. V druhé tabulce (Tabulka 3) uvedu mnou vytvořený vzorový tréninkový plán, který by mohl být příkladem inovace tréninkových plánů, za účelem zlepšení hokejové úrovně mladých hráčů v kategoriích staršího dorostu.

Tabulka 2 – Rozpis tréninkových jednotek HC Meteor Třemošná

Den	Čas	Místo	Typ
Pondělí	17:00 - 17:45	led	úvodní trénink
Úterý	10:00 - 11:30	led	herní trénink
Středa	9:00 - 10:30	led	kondiční trénink
Čtvrtek	16:00 - 17:30	led	herní trénink
Pátek	15:30 - 17:00	led	kondiční trénink
Sobota	<i>volno</i>		
Neděle			
Pondělí	17:15 - 18:30	led	taktický, herní trénink
Úterý	9:00 - 10:00	led	taktický trénink
	16:15 - 17:30	led	herní trénink
Středa	10:00 - 11:30	led	kondiční trénink
Čtvrtek	9:00 - 10:00	led	taktický trénink
	16:00 - 18:00	<i>přátelské utkání</i>	
Pátek	10:00 - 11:30	led	kondiční trénink
Sobota	<i>volno</i>		
Neděle			

Pondělí	10:00 - 11:30	led	kondiční trénink
Úterý	9:00 - 10:00	led	taktický trénink
	16:15 - 17:30	led	herní trénink
Středa	16:00 - 17:30	led	kondiční trénink
Čtvrtek	16:00 - 18:00	<i><b>přátelské utkání</b></i>	
Pátek	16:00 - 17:30	led	herní trénink
Sobota	<i><b>volno</b></i>		
Neděle			
Pondělí	9:00 - 10:00	led	taktický trénink
Úterý	16:15 - 17:30	led	herní trénink
Středa	16:00 - 17:30	led	kondiční trénink
Čtvrtek	16:00 - 18:00	<i><b>přátelské utkání</b></i>	
Pátek	16:00 - 17:30	led	herní trénink
Sobota	<i><b>volno</b></i>		
Neděle			
Pondělí	10:00 - 11:30	led	kondiční trénink
Úterý	16:15 - 17:30	led	herní trénink
Středa	16:00 - 17:30	led	kondiční trénink
Čtvrtek	16:00 - 18:00	<i><b>přátelské utkání</b></i>	
Pátek	16:00 - 17:30	led	herní trénink
Sobota	<i><b>volno</b></i>		
Neděle			

Pondělí	17:00 - 18:30	led	taktický, herní trénink
Úterý	16:00 - 17:30	led	herní trénink
Středa	17:00 - 18:30	led	kondiční trénink
Čtvrtek	16:00 - 17:30	led	herní trénink
Pátek	17:00 - 18:30	led	taktický, herní trénink
Sobota	10:00 - 11:00	led	předzápasový trénink
Neděle	11:00 - 13:00	<b><i>MISTROVSKÉ UTKÁNÍ</i></b>	



Tabulka 3 - Vzorový rozpis tréninkových jednotek

Den	Čas	Místo	Typ
Pondělí	17:00 - 17:45	led	úvodní trénink
Úterý	10:00 - 10:45	led	specializovaný trénink
	16:00 - 17:00	led	herní trénink
Středa	9:15 - 10:15	tělocvična	suchý trénink
	16:15 - 17:15	led	kondiční trénink
Čtvrtek	10:00 - 10:45	led	specializovaný trénink
	16:00 - 17:00	led	kondiční trénink
Pátek	10:00 - 11:00	led	taktický, kondiční trénink
	11:45 - 12:45	bazén	regenerace
Sobota	<i>volno</i>		
Neděle			
Pondělí	9:15 - 10:15	tělocvična	suchý trénink
	16:15 - 17:15	led	kondiční trénink
Úterý	10:00 - 10:45	led	specializovaný trénink
	16:00 - 18:00	<i>1. přátelské utkání</i>	
Středa	9:15 - 10:15	tělocvična	suchý trénink
	16:15 - 17:15	led	kondiční trénink
Čtvrtek	10:00 - 10:45	led	specializovaný trénink
	16:00 - 18:00	<i>2. přátelské utkání</i>	
Pátek	10:00 - 11:00	led	taktický, kondiční trénink
	11:45 - 12:45	bazén	regenerace
Sobota	<i>volno</i>		
Neděle			
Pondělí	9:15 - 10:15	tělocvična	suchý trénink
	16:15 - 17:15	led	kondiční trénink
Úterý	10:00 - 10:45	led	specializovaný trénink
	16:15 - 17:15	led	herní trénink
Středa	9:15 - 10:15	tělocvična	suchý trénink
	16:15 - 17:15	led	kondiční trénink
Čtvrtek	10:00 - 10:45	led	specializovaný trénink
	16:15 - 17:15	led	herní trénink
Pátek	<i>Turnaj „Čtyř“ -Karlovy Vary - tři přátelská utkání</i>		
Sobota	<i>volno</i>		
Neděle			
Pondělí	<i>volno</i>		
Úterý			
Středa	16:15 - 17:15	led	herní trénink
	9:15 - 10:15	tělocvična	suchý trénink

	16:15 - 17:15	led	kondiční trénink
Čtvrtek	10:00 - 10:45	led	specializovaný trénink
	16:00 - 18:00	<b>6. přátelské utkání</b>	
Pátek	10:00 - 11:00	led	taktický, kondiční trénink
	11:45 - 12:45	bazén	regenerace
Sobota	<b>volno</b>		
Neděle			
Pondělí	9:15 - 10:15	tělocvična	suchý trénink
	16:15 - 17:15	led	taktický, kondiční trénink
Úterý	10:00 - 10:45	led	specializovaný trénink
	16:00 - 18:00	<b>7. přátelské utkání</b>	
Středa	9:15 - 10:15	tělocvična	suchý trénink
	16:15 - 17:15	led	taktický, kondiční trénink
Čtvrtek	10:00 - 10:45	led	specializovaný trénink
	16:00 - 18:00	<b>8. přátelské utkání</b>	
Pátek	10:00 - 11:15	led	taktický, kondiční trénink
	11:45 - 12:45	bazén	regenerace
Sobota	<b>volno</b>		
Neděle			
Pondělí	17:30 - 18:30	led	kondiční
Úterý	6:30 - 7:15	led	specializovaný trénink
	17:00 - 18:00	led	herní trénink
Středa	16:30 - 17:45	led	taktický
Čtvrtek	6:30 - 7:15	led	specializovaný trénink
	17:00 - 18:00	led	herní trénink
Pátek	16:45 - 18:00	led	taktický
Sobota	9:30 - 10:15	led	předzápasový
Neděle	13:30	<b>MISTROVSKÉ UTKÁNÍ</b>	

V předzávodním období je velký prostor k rozvoji herních činností jednotlivce, a právě v dorostu je největší potenciál tyto schopnosti rozvíjet a dovednosti zdokonalovat. V rozpisu HC Meteor Třemošná (Tabulka 2) zcela chybí specializované tréninky. Oproti tomu ve vzorovém rozpisu (Tabulka 3) se hráči specializovanému tréninku věnují 2x týdně, což je velmi důležité. Specializovaný trénink slouží k provádění činností, na které při tréninkové jednotce není čas.

Předzávodní období je v ledním hokeji velmi specifické. Každý týden se mění tréninkové dávky. Ze začátku předzávodního období (1. - 2. týden), jsou tréninky velmi fyzicky náročné. Ve zbylých týdnech jsou tréninky spíše věnovány taktice.

## 12. 1 TYPY VYUŽITÝCH TRÉNINKŮ

### Úvodní trénink:

Je tréninkem, do kterého hráči přicházejí po delší pauze, kterou měli v přechodném období. Hráči zkoušejí novou výstroj a „seznamují“ se s ledem.

### Specializovaný trénink:

Jedná se o trénink, ve kterém hráči upevňují své dovednosti a schopnosti. Vše je prováděno za nízké rychlosti a je kladen důraz na provedení cviku. Na tomto tréninku se mužstvo dělí na útočníky a obránce.

### Herní trénink:

Při tomto druhu tréninků simulujeme zápasové situace (vhazování) a následně necháme hru plynout po určitou dobu (převážně 45-60 s).

### Suchý trénink:

Druh tréninku, který je veden mimo ledovou plochu. Převážně se cvičí v tělocvičně nebo venku na hřišti, kde hráči rozvíjejí své schopnosti a dovednosti. Zapojujeme i kompenzační cvičení.

### Kondiční trénink:

Kondiční trénink chápeme jako trénink pro rozvoj všech pohybových schopností. Na ledě pomocí různých metod, modelů a přiměřeného zatížení, dochází k účinné kondiční přípravě.

Taktický trénink:

Tento druh trénink je zaměřen na trénink herních systémů. Taktickému tréninku na ledě předchází taktická příprava na suchu.

Regenerační trénink:

Při nadměrné zátěži je velmi důležité dodržovat životosprávu (spánek a strava). K obnovení sil dochází i za pomoci regenerace, proto je velmi důležité zařadit minimálně jednou týdně regenerační trénink do tréninkového procesu, který slouží především ke kompenzaci jednostranné zátěže či k uvolnění a protažení svalstva.

## ***DISKUSE***

Trénink v ledním hokeji je velmi propracovaným systémem, který se dá rozebrat ze všech různých hledisek. Trénování ledního hokeje se věnují především vysloužilí hráči starších ročníků, kteří opakovaně využívají zastaralých metod. V trénincích zcela chybí moderní pojetí trénování a inovace.

V předzávodním období je důležité, věnovat se především tréninkům na rozvoj kondice a hokejových dovedností. Každé předzávodní období je pro hráče velmi důležité v osobním rozvoji hokejových dovedností. Hráči, kteří, například vinou zranění, vynechají tréninkové jednotky v předzávodním období, mají často problém s nástupem do závodního období. Oproti svým spoluhráčům zaostávají ve výkonech dovednostních i fyzických.

Český hokej hledá největší chybu v zapracování mladých hráčů do seniorského hokeje. Časté změny v úrovních mládežnických kategorií spíše brzdí výchovu mladých talentů, než aby zajišťovaly posun a přinášely výsledky na světové úrovni. Poslední taková změna proběhla v mládežnických kategoriích na začátku sezóny 2018/2019 a je jí rozdělení kategorií z tří ročníkového soutěžního systému (mladší dorost, starší dorost a junioři) na dvou ročníkový systém (dorost a junioři) (hokej.cz, 2018). Tato reorganizace ukončila mnoha hráčům jejich hokejovou kariéru, jelikož jsou nuceni postoupit o třídu či dokonce dvě, i když věkem dle starého systému spadají níže. Každý hráč má jedinečný ontogenetický vývoj a těžko se vyrovná hráčům, kteří jsou ontogeneticky o dva roky starší.

Rozpis tréninkových jednotek v předzávodním období dle mého vzorového plánu, který je obohacen o specializované tréninky pro útočníky ledního hokeje, by měl být přínosem pro trenéry a odborníky, kteří se danou tematikou zabývají. Pokud porovnáte mnou vytvořený plán a plán HC Meteor Třemošná, uvidíte rozdíl především v absenci specializovaných tréninků v plánu tohoto klubu. Na některých hráčích bylo znatelné, že jim specializované tréninky chybí, a tím je jejich hokejový rozvoj zastaven. Namísto toho, aby byli hráči nadále rozvíjeni, jsou spíše přehlíženi.

Vzorový tréninkový plán byl obohacen o specializované tréninkové jednotky, které jsou uvedeny v této bakalářské práci (kapitola 11). Specializované tréninkové jednotky byly sestaveny na základě zásobníku cvičení mnou navržených a zároveň z těch, které již trenéři v českém hokeji využívají (kapitola 10).

## **ZÁVĚR**

Cílem bakalářské práce bylo sestavit tréninkový plán předzávodního období pro útočníky ledního hokeje v kategorii starší dorost. Spolu s grafickým znázorněním jednotlivých cvičení, byl sestaven tréninkový plán se specializací pro útočníky, který by mohl sloužit jako předloha pro trenéry, tak i pro hráče samotné.

V úvodu teoretické části je bakalářská práce zaměřena na obecnou charakteristiku ledního hokeje, útoku v ledním hokeji, herních dovedností, herních systémů a herních činností jednotlivce. V závěru se věnuje obecné charakteristice sportovního tréninku a rozdělení mládežnických kategorií.

V praktické části bakalářské práce se nachází tréninkový plán předzávodního období pro útočníky ledního hokeje v kategorii starší dorost, který je složen z tréninkových jednotek. Tréninkové jednotky jsou sestaveny ze zásobníku cvičení. Část těchto cvičení může trenér využít i během závodního období.

Bakalářská práce, která je zaměřena na trénink útočníků by měla být přínosem především pro trenéry ledního hokeje. Do budoucna by se na bakalářskou práci dalo navázat dalšími publikacemi, například aplikací vzorového tréninkového plánu oproti plánu původnímu a porovnáním výsledků obou plánů.

## **SOUHRN**

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku trénování v ledním hokeji, a to konkrétně na trénink v mládežnických kategoriích starší dorost (dorost) - útočníci. V této kategorii je největší potenciál k rozvoji schopností a zdokonalení dovedností, který je potřeba vhodnými tréninky rozvíjet. Bakalářská práce se snaží upozornit na toto období a navrhuje možnosti tréninkových jednotek, které na závěr skládá v tréninkový plán a může se tak stát předlohou pro trenéry a hráče samotné.

**Klíčová slova:** *lední hokej, předzávodní období, trénink, útočník, starší dorost*

## ***SUMMARY***

The aim of this bachelor thesis is to focus on the issue of pre-season training for ice hockey forwards in the category of older youth. In this category players got the highest potential for developing abilities and improving their skills which need to be developed by appropriate training. The thesis tries to point out this problem and suggest the possibilities of the training units which also, at the end of this work, composes into the training plans. This thesis could be a lead for the trainers not just because it contains the training units and plans but also because it tries to force them to think about how to improve and change these old stereotypes of the training of the young hockey players.

**Keywords:** *ice hockey, pre-season period, training, forward, older youth*



## **SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

1. BUKAČ, Luděk. *Intelekt, učení, dovednost a koučování v ledním hokeji*. 1.vyd. Praha: Olympia, 2005. 291 s. ISBN 80-7033-896-2
2. DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*, 2.vyd. Praha: Karolinum, 2008. 313 s. ISBN 978-80-246-1404-5
3. EVDOKIMOFF, Serge. *Lední hokej*, 1.vyd. Bratislava: Mladé letá, 2000. 143 s. ISBN 80-06-00981-3
4. GUT, Karel, PACINA, Václav. *Malá encyklopedie ledního hokeje*, 1.vyd. Bratislava: Olympia, 1986. 496 s. ISBN 27-010-86
5. JELÍNEK, Marián, KABOŠOVÁ, Svatava, Marie. *Skrytá cesta k vítězství, utajené zákulisí sportu*, 1.vyd. Praha: GUTENBERG, 2003. 269 s. ISBN 80-86349-10-1
6. KOSTKA, Vladimír. *Útok v ledním hokeji*. 1.vyd. Praha: ÚV ČSTV, 1963. 144 s. ISBN 27- 011- 63
7. KOSTKA, Vladimír, BUKAČ, Luděk, ŠAFAŘÍK, Vladimír. *Lední hokej (teorie a didaktika)*, 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 188 s. ISBN 14-326-86
8. PAVLIŠ, Zdeněk, PERIČ, Tomáš. *Abeceda hokejového bruslení*. 1.vyd. Příbram: PB Tisk, 2002. 89 s. ISBN 80-900188-8-2
9. PŘEROST, Miroslav, STUDNIČKA, Petr. *Hokejový trénink mládeže A- Z 2*. 1.vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2016
10. ROSSITER, Sean. *Učebnice ledního hokeje- cesta do NHL, útok*. 1.vyd. Praha: FRAGMENT, 2000. 60 s. ISBN 80-7200-472-7
11. STAMM, Laura. *LauraStamm's Power Skating 4th Edition*. 4.vyd. Champaign: Human Kinetics, 2010. 269s. ISBN 1450408729
12. ŠINKOVSKÝ, Roman, MÍLOVÁ, Jana. *Základní bruslení a bruslařské sporty*. 1.vyd. Hradec Králové: GAUDEAMUS, 2011. 143 s. ISBN 978-80-7435-089-4

## INTERNETOVÉ ZDROJE:

1. hcskoda.cz: *Informace o mládeži*[online]. Dostupné z WWW:

<http://www.hcskoda.cz/zobraz.asp?t=mladez>

2. hokej.cz: *Změny v mládežnických soutěžích: Od nové sezony jen dvě kategorie*[online].

Dostupné z WWW: <http://www.hokej.cz/mladez-clanek/zmeny-v-mladeznickych-soutezich-od-nove-sezony-jen-dve-kategorie/5029345>

3. pojdhrahokej.cz: *Pro rodiče*[online]. Dostupné z WWW:

<https://www.pojdhrahokej.cz/sub-page/default/72cf02da-7e85-4dd4-861d-129ccbe516d9>

4. stateofhockey.com: *When can my kid start skating?*[online]. Dostupné z WWW:

[https://www.stateofhockey.com/news\\_article/show/860630?referrer\\_id=2036788](https://www.stateofhockey.com/news_article/show/860630?referrer_id=2036788)

ÚSTNÍ ZDROJE:

1. BRUK, D.: 2018

## **SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1 – <i>Nákres 1. a 2. cvičení</i> .....	32
Obrázek 2 – <i>Nákres 3. a 4. cvičení</i> .....	33
Obrázek 3 – <i>Nákres 5. cvičení</i> .....	34
Obrázek 4 – <i>Nákres 6. cvičení</i> .....	35
Obrázek 5 – <i>Nákres 7. a 8. cvičení</i> .....	36
Obrázek 6 – <i>Nákres 9. a 10. cvičení</i> .....	37
Obrázek 7 – <i>Nákres 11. a 12. cvičení</i> .....	38
Obrázek 8 – <i>Nákres cvičení 13. a 14.</i> .....	39
Obrázek 9 – <i>Nákres cvičení 15.</i> .....	40
Obrázek 10 – <i>Nákres cvičení 16.</i> .....	41
Obrázek 11 – <i>Nákres cvičení 17.</i> .....	42
Obrázek 12 – <i>Nákres cvičení 18. a 19.</i> .....	43
Obrázek 13 – <i>Nákres cvičení 20. a 21.</i> .....	44
Obrázek 14 – <i>Nákres cvičení 22. a 23.</i> .....	45

## **SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 - <i>Legenda</i> .....	31
Tabulka 2 – <i>Rozpis tréninkových jednotek HC Meteor Třemošná</i> .....	50
Tabulka 3 - <i>Vzorový rozpis tréninkových jednotek</i> .....	53