

# UČENÍ A TRÉNINK NA STANOVIŠTÍCH

Přípravka, mladší a starší žáci



**PhDr. Zdeněk Pavliš**

**Ing. Pavel Neuman**

**+ PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK**



ČESKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE

# UČENÍ A TRÉNINK NA STANOVIŠTÍCH V PŘÍPRAVĚ NA LEDĚ

*Přípravka, mladší a starší žáci*

---

PhDr. Zdeněk Pavliš

Ing. Pavel Neuman



2014

# Obsah

<b>Úvodní slovo</b> .....	3
<b>Dělení hřiště</b> .....	5
<b>Příklady tréninkových jednotek 1. + 2. třída</b> .....	7
Tréninková jednotka č. 1 .....	7
Tréninková jednotka č. 2 .....	9
Tréninková jednotka č. 3 .....	11
Tréninková jednotka č. 4 .....	13
Tréninková jednotka č. 5 .....	15
<b>Příklady tréninkových jednotek 3. + 4. třída</b> .....	18
Tréninková jednotka č. 1 .....	18
Tréninková jednotka č. 2 .....	21
Tréninková jednotka č. 3 .....	23
Tréninková jednotka č. 4 .....	25
Tréninková jednotka č. 5 .....	28
Tréninková jednotka č. 6 .....	31
<b>Příklady tréninkových jednotek 5. + 6. třída</b> .....	33
Tréninková jednotka č. 1 .....	33
Tréninková jednotka č. 2 .....	35
Tréninková jednotka č. 3 .....	37
Tréninková jednotka č. 4 .....	40
<b>Příklady tréninkových jednotek 7. + 8. třída</b> .....	42
Tréninková jednotka č. 1 .....	42
Tréninková jednotka č. 2 .....	45
Tréninková jednotka č. 3 .....	48
Tréninková jednotka č. 4 .....	51
Tréninková jednotka č. 5 .....	54
<b>Literatura</b> .....	57

## Úvodní slovo

**Učení a osvojování jednotlivých hokejových dovedností a jejich technik** v nejmladších věkových kategoriích je zásadní. Optimální období pro jejich rozvoj je mezi 8. – 12. rokem věku dítěte. Velice efektivní se jeví pro mladé hráče **výuka a trénink na malém prostoru** nebo lépe řečeno - stanovištní vyučování. Tento typ učení a tréninku klade sice zvýšené nároky na trenéra z pohledu přípravy, organizace, dostatečného počtu asistentů a tréninkových pomůcek, ale převažující výhody jasně potvrzují jeho oprávněnost. V nejmladších věkových kategoriích je lépe hovořit o učení. Učební postupy, od ukázky přes utváření a osvojování dovedností, přecházejí postupně ve vyšších věkových kategoriích na trénink.

### Výhody vyučování na malém prostoru /stanovištích/:

- ❖ Efektivnější využití času tréninkové jednotky a ledové plochy
- ❖ Tento typ vyučování dovedností nám umožňuje organizovat přípravu s větším počtem hráčů /až do 40 dětí/ při zachování vysoké efektivnosti
- ❖ Optimální se jeví varianta pracovat na stanovišti s počtem 4 – 6 dětí /na jednoho trenéra/
- ❖ Stanovištní vyučování umožňuje větší počet **opakování dovedností** a mnohonásobně delší kontakt každého hráče s kotoučem v průběhu celé tréninkové jednotky v porovnání s celohřišťovou organizací /až 10x více/
- ❖ Významně eliminuje problematiku rozdílné výkonnosti mladých hráčů.
  - Hráči s lépe zvládnutými dovednostmi jsou limitováni těmi slabšími /a naopak/, a tím trpí kvalita výuky související s jejich sportovním růstem. Stanovištním vyučováním máme možnost k sobě přiřadit v daném okamžiku výkonnostně podobné hráče a zajistit jim optimální prostředí k učení. Hráči se zlepšují, a to všichni.
- ❖ Větší možnost **individuálního přístupu**, korekce chyb a zpětné vazby
- ❖ Větší pozornost a soustředění dětí
- ❖ Efektivnější komunikace s hráči
  - Vysvětlení a pochopení záměru cvičení, lepší práce s detaily. Děti mají větší prostor pro otázky v případě nejasností.
- ❖ Umožňuje nenásilně využívat všech forem **vzdělávacích her**, jejichž smyslem je učení při zachování hravosti
- ❖ Tato forma výuky v nejmladších věkových kategoriích je optimální nejen z pohledu dovednostního /technického/ aspektu, ale také z pohledu kondičního působení
- ❖ Nesmíme však opomíjet bruslení, hru a cvičení na celé ploše hřišti podle zásady „čím vyšší věková kategorie, tím více bruslení, hry a cvičení na větším prostoru“

### Některá doporučení pro výuku dovedností na stanovištích

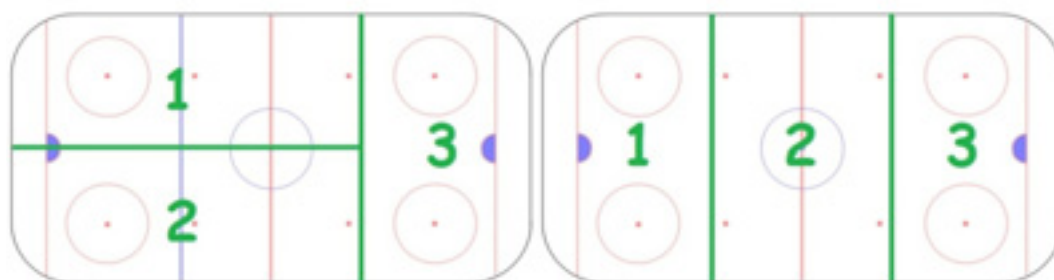
- ❖ Plně respektujeme věkové, vývojové a dovednostní odlišnosti dětí
- ❖ Základní dovedností pro hráče ledního hokeje je **bruslení**
- ❖ Učení a trénink musí respektovat obsahové cíle. V kategoriích přípravek a mladších žáků sestavujeme obsah bez zřetele na kondiční aspekt
- ❖ Hlavní didaktickou metodou v nejmladších věkových kategoriích je **ukázka**

- ❖ Obsahově doporučujeme vždy zařadit minimálně na jednom stanovišti bruslařskou dovednost
- ❖ **Nácvik nové dovednosti** provádíme z počátku izolovaně, nezařazujeme další dovednost /např. nácvik odebírání kotouče zakončený střelbou/. Dítě se soustředí více na druhou činnost a výuka ztrácí efektivitu. Děti ještě nemají dostatečně vyvinutou kapacitu mozku k tomu, učit se novou dovednost a následně provádět jinou. Teprve po jejich zvládnutí jednotlivé dovednosti spojujeme /spřahujeme/, což je samozřejmě prioritní pro hru.
- ❖ Čas výuky na jednom stanovišti u nejmenších kategorií se pohybuje v rozmezí 3 – 5 min. Dítě není schopno déle udržet pozornost.
- ❖ Nesmíme zapomínat na prvořadý aspekt zdravého tělesného a duševního rozvoje dětí, kterým jsou **hry**. Pomáhají rozvíjet kreativitu, fantazii, zručnost, fyzickou, kognitivní a emocionální sílu. Děti se díky hře učí vzájemné interakci, čelí strachu a posilují své sebevědomí. Hra a následně utkáni jsou přirozeným zdrojem učení a zdokonalování hokejových dovedností.

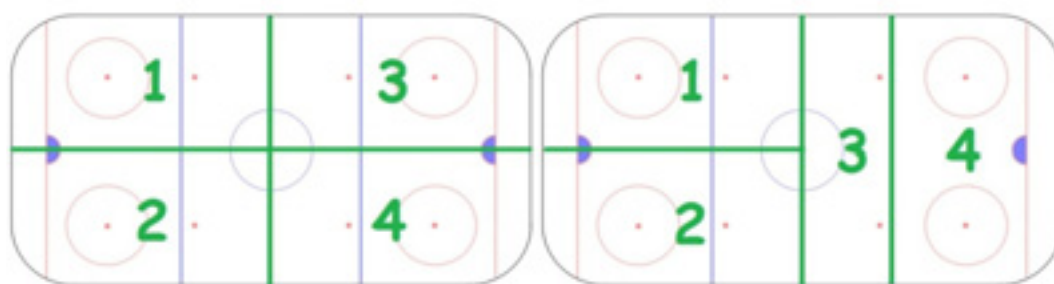
Předkládaný materiál ve formě příkladů učení hokejových dovedností na stanovištích v přípravě na ledě by se mohl stát impulzem ke stavbě a tvorbě dalších. Trenérským uměním je správně a ve vhodný čas stanovit obsah učení s přihlédnutím k věkovým, vývojovým a dovednostním odlišnostem dětí. Rozpoznat nedostatky v provedení jakékoli herní činnosti, provést okamžitou korekci a nápravu, je stěžejní v práci trenéra všech věkových kategorií. Trenér, který má zaujetí pro práci a je vzorem pro děti, vytváří nejlepší předpoklady pro jejich výkonnostní vzestup.

Autoři

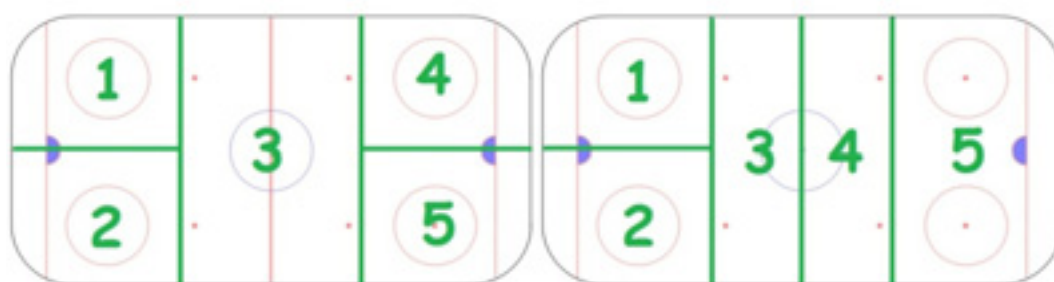
## Možnosti dělení hřiště na malé prostory



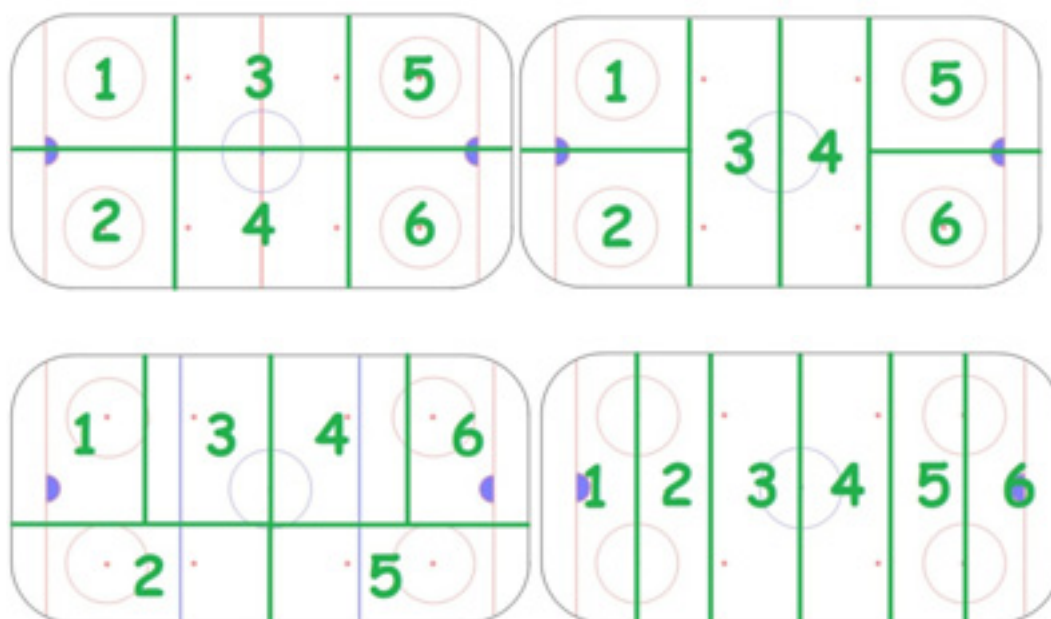
*Příklad dělení hřiště na tři části*



*Příklad dělení hřiště na čtyři části*



*Příklad dělení hřiště na pět částí*



*Příklad dělení hřiště na šest částí*



*Příklad dělení hřiště na tři části (s dvěma trenéry)*



# Příklady tréninkových jednotek - 1. + 2. třída

Ukázky tréninkových jednotek pro 1. a 2. třídy jsou určeny pro hráče, kteří již absolvovali kurz základů bruslení a zvládají základní bruslařské techniky.

## **Tréninková jednotka č. 1**

Kategorie: 1. + 2. třída

Počet hráčů: 30

Počet brankářů: 3

Počet asistentů: 5

Délka TJ: 60 minut

Zaměření TJ: jízda vpřed, krátké oblouky

### **Úvodní část**

Společný sraz

seznámení s TJ, pozitivní motivace.

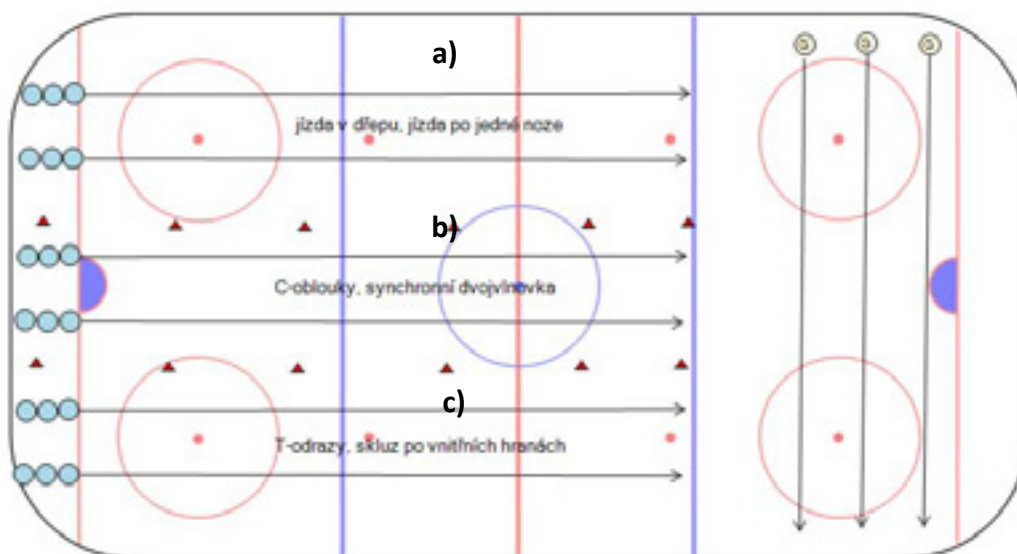
### **Honička v kruhu.**

Hráči jsou rozděleni do pěti skupin a hrají honičku v kruhu.

### **Průpravná část**

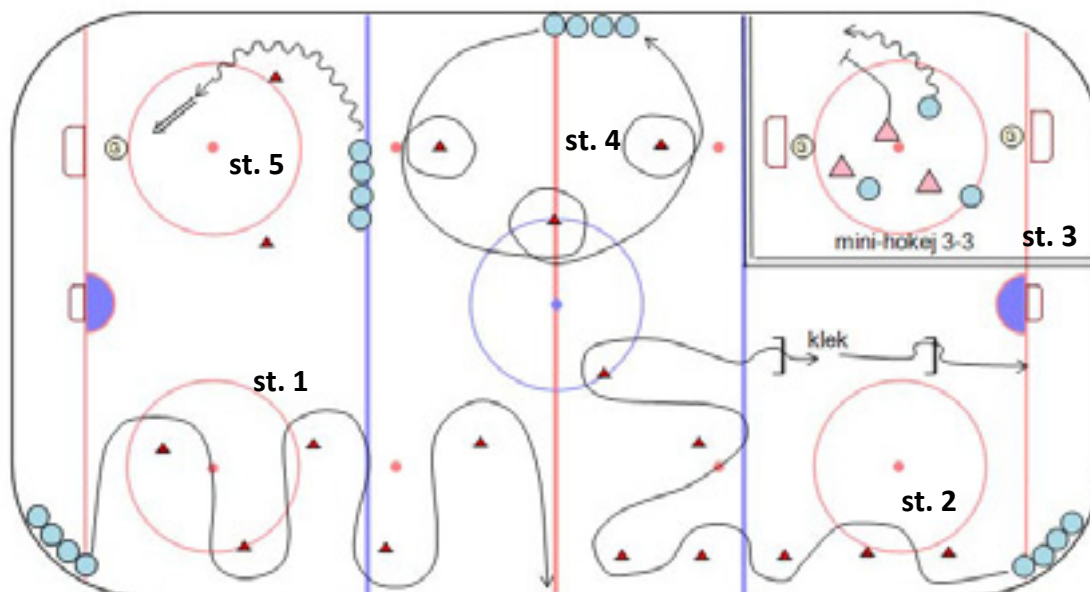
#### **Technika jízdy vpřed**

- jízda v dřepu, jízda po jedné noze
- C-oblouky oběma nohama, synchronní dvojvlivka
- T-odrazy, skluz po vnitřních hranách



## Hlavní část

### Stanovištní vyučování



### *Popis stanovišť*

#### **Stanoviště č. 1. Krátké oblouky**

Hráč startuje, projíždí slalom kolem kuželů s využitím krátkých oblouků („bogen“) a končí na červené čáře.

#### **Stanoviště č. 2. Slalom s obratností**

Hráč projede slalom s využitím krátkých oblouků, přeskakuje překážku a mezi provede rychlý poklek.

#### **Stanoviště č. 3. Mini-hokej 3-3**

#### **Stanoviště č. 4. Krátké oblouky kolem celého kužele**

Hráč startuje a provádí tři krátké oblouky kolem celého kužele na stejnou stranu. V polovině cvičení měníme strany.

#### **Stanoviště č. 5. Střelba**

Hráč s kotoučem objíždí kužel a střílí na branku. Důraz klademe na techniku střelby. Cvičení provádíme z obou stran. Využíváme modré odlehčené kotouče.

### Závěrečná část

- drobné hry,
- společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace.
- v průběhu tréninku poskytujeme mezi cvičeními přestávky na pití

## Tréninková jednotka č. 2

Kategorie: 1. + 2. třída

Počet hráčů: 30

Počet brankářů: 2

Počet asistentů: 5

Délka TJ: 60 minut

Zaměření TJ: překládání vpřed, krátké oblouky

### Úvodní část

Společný sraz – seznámení s TJ, pozitivní motivace.

### **„Mrazík“ v kruhu.**

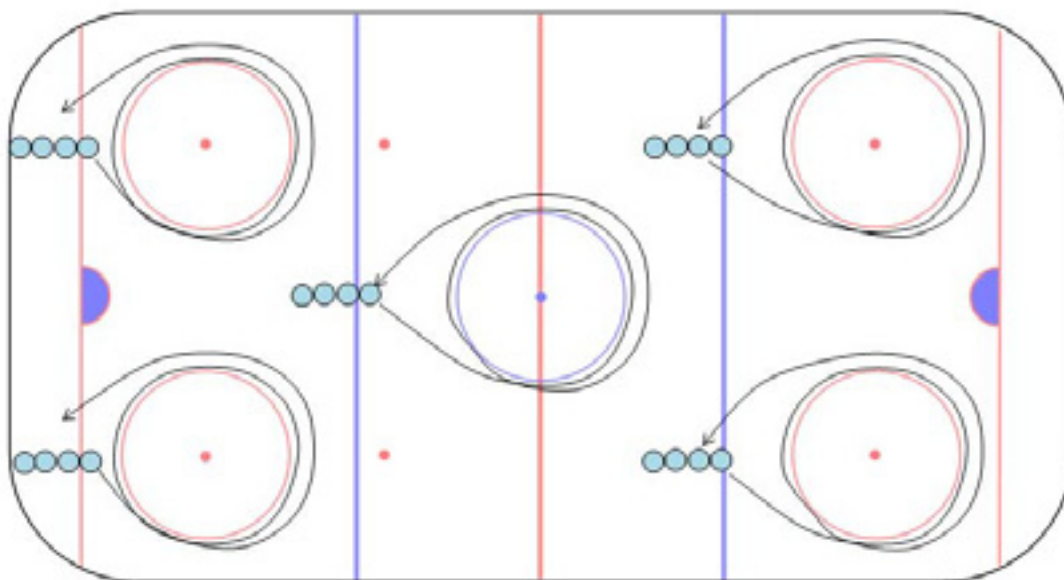
Hráči jsou rozděleni na pět skupin. Hrají „mrazíka“ s tím, že vždy chytá jeden hráč určitý časový limit, přičemž je cílem pochytat všechny ostatní hráče. Chycený hráč stojí a rozkročí nohy, může však být osvobozen tím, že mu jiný hráč podjede „rybičkou“ pod nohama.

### Průpravná část

#### **Technika překládání vpřed.**

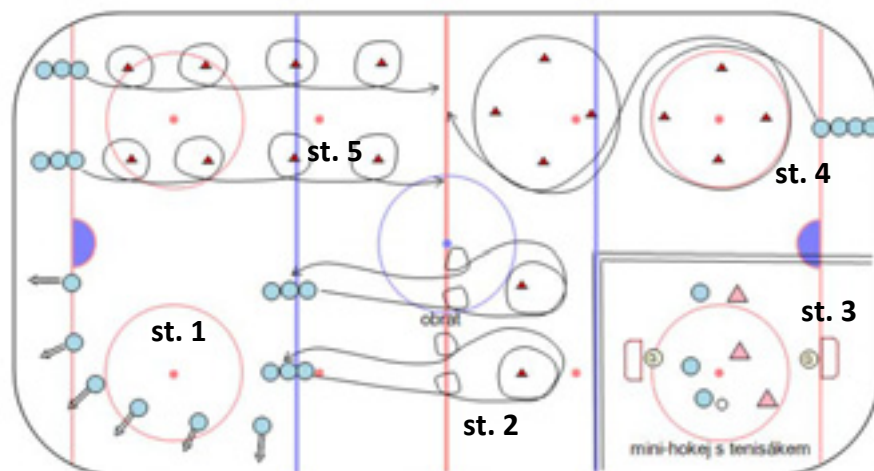
Provádíme na kruhu pro vhadzování:

- jízda po kruhu
- odraz vnitřní hrany (C-oblouky)
- odraz vnější hrany
- překládání vpřed



## Hlavní část

### Stanovištní vyučování



#### **Popis stanovišť**

##### **Stanoviště č. 1. Nácvik střelby z místa**

Hráči stojí cca 5 m od hrazení, provádí nácvik střelby z místa, trenér opravuje a koriguje provedení.

##### **Stanoviště č. 2. Obratnostní bruslení**

Hráč startuje jízdou vpřed, na červené čáře provede obrat o 360 stupňů, poté objede krátkým obloukem celý kužel a vrací se zpět, přičemž opět na červené čáře provede obrat o 360 stupňů.

##### **Stanoviště č. 3. Mini-hokej s tenisovým míčkem**

Hráči hrají mini-hokej s tenisákem 3-3. Míček je vhodné obalit černou páskou na hole jednak z důvodu menšího odskoku a také lepší viditelnosti.

##### **Stanoviště č. 4. Překládání vpřed**

Hráč projíždí osmičku s využitím překládání kolem kuželů, končí na druhé straně.

##### **Stanoviště č. 5. Krátké oblouky ve spirále**

Hráči projíždí slalom krátkými oblouky kolem celého kuželu. Důraz klademe na správné postavení nohou a těla v oblouku.

#### **Závěrečná část**

- drobné hry
- společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace
- v průběhu tréninku poskytujeme mezi cvičeními přestávky na pití

## Tréninková jednotka č. 3

Kategorie: 1. + 2. třída

Počet hráčů: 30

Počet brankářů: 1

Počet asistentů: 5

Délka TJ: 60 minut

Zaměření TJ: jízda vzad, vedení kotouče

### Úvodní část

Společný sraz – seznámení s TJ, pozitivní motivace

### **Berání honička**

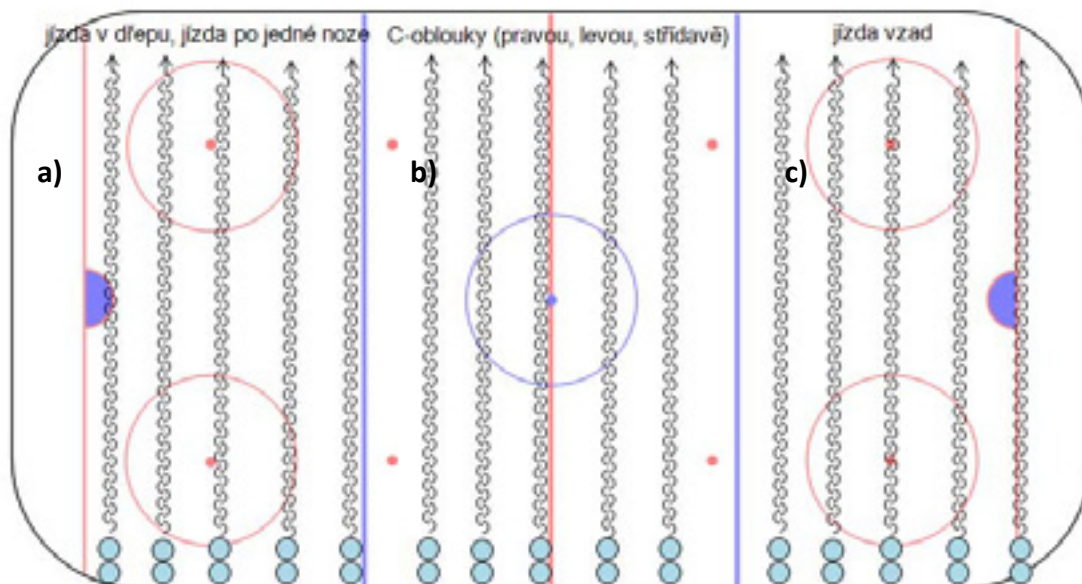
Hráči jsou rozděleni na pět až šest skupin v omezeném prostoru. V každém kruhu hrají „beraní“ honičku. Všichni hráči se pohybují jízdou vzad, pouze jeden hráč jízdou vpřed s rukama za zády. „Babu“ předává chytající hráč hlavou.

### Průpravná část

#### **Technika jízdy vzad**

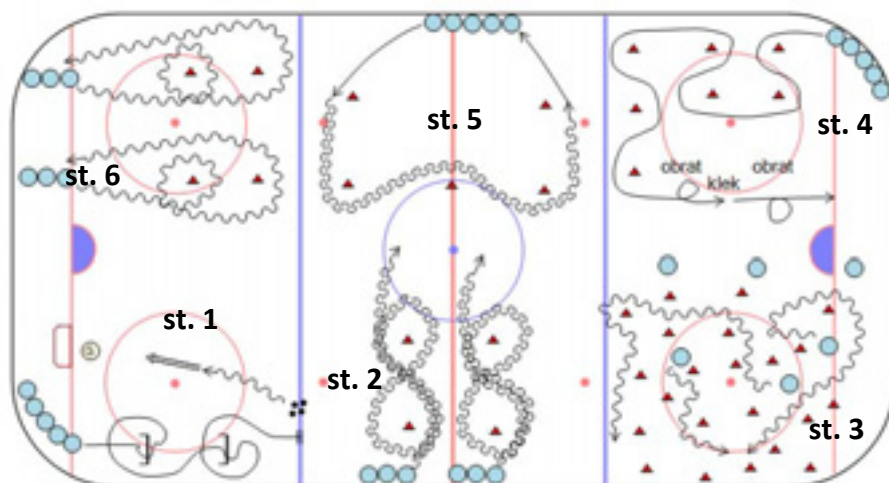
Hráči provádí cvičení na šířku ve třech skupinách:

- jízda v dřepu, jízda po jedné noze
- C-oblouky (pravou, levou, střídavě)
- jízda vzad



## Hlavní část

### Stanovištní vyučování



#### *Popis stanovišť*

##### **Stanoviště č. 1. Obratnostní bruslení se střelbou**

Hráč přeskočí překážku a objede ji pomocí krátkého oblouku a překládání. Totéž provede i na druhou překážku, zpracuje ležící kotouč, vybrusí a zakončuje střelbou.

##### **Stanoviště č. 2. Osmička v jízdě vzad**

Hráč bruslí jízdou vzad do osmičky a řadí se na druhou stranu.

##### **Stanoviště č. 3. Driblink mezi kužely**

Hráči libovolně jezdí mezi kužely, příp. různými překážkami a pracují s holí. Vyhýbají se jeden druhému.

##### **Stanoviště č. 4. Obratnostní bruslení**

Hráč pomocí krátkých oblouků projede slalom. Na poslední rovince udělá obrat o 360 stupňů, klek a druhý obrat o 360 stupňů.

##### **Stanoviště č. 5. Slalom v jízdě vzad**

Hráč vybrusí jízdou vpřed, u prvního kuželu provede obrat do jízdy vzad, projede slalom jízdou vzad. U posledního kuželu provede obrat do jízdy vpřed a dojede jízdou vpřed.

##### **Stanoviště č. 6. Vedení kotouče v krátkém oblouku**

Hráč s kotoučem vybrusí kolem prvního celého kuželu krátkým obloukem, následně provede na stejnou stranu oblouk kolem druhého kuželu a dojede zpět do své skupiny.

### **3. Mini-hokej 4-4**

Hrajeme mini-hokej ve všech třech třetinách /tři skupiny/. Používáme branky s brankářem a podle potřeby také malé branky.

## Závěrečná část

- drobné hry, společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace
- v průběhu tréninku poskytujeme mezi cvičeními přestávky na pití

## **Tréninková jednotka č. 4**

Kategorie: 1. + 2. třída

Počet hráčů: 30

Počet brankářů: 3

Počet asistentů: 5

Délka TJ: 60 minut

Zaměření TJ: bruslení, přihrávání

### **Úvodní část**

- společný sraz – seznámení s TJ, pozitivní motivace.

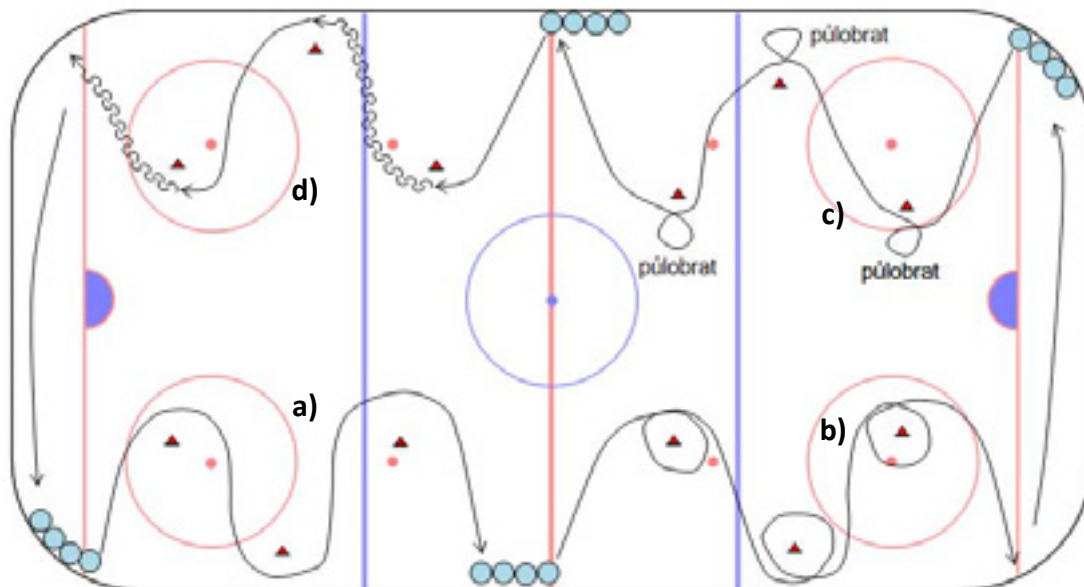
### **Černý muž**

Rozdělíme hráče na tři skupiny a hraje se ve všech třech třetinách. Kužely se vymezí střední část každého hřiště, kde je „černý muž“, ostatní hráči jsou u hrazení. Na signál trenéra hráči vyjíždějí a snaží se dostat přes ohraničenou střední část na druhou stranu. „Černý muž“ je chytá ve svém území s tím, že kdo je chycený, stává se také „černým mužem“. Vyhrává poslední hráč, který zbude.

### **Průpravná část**

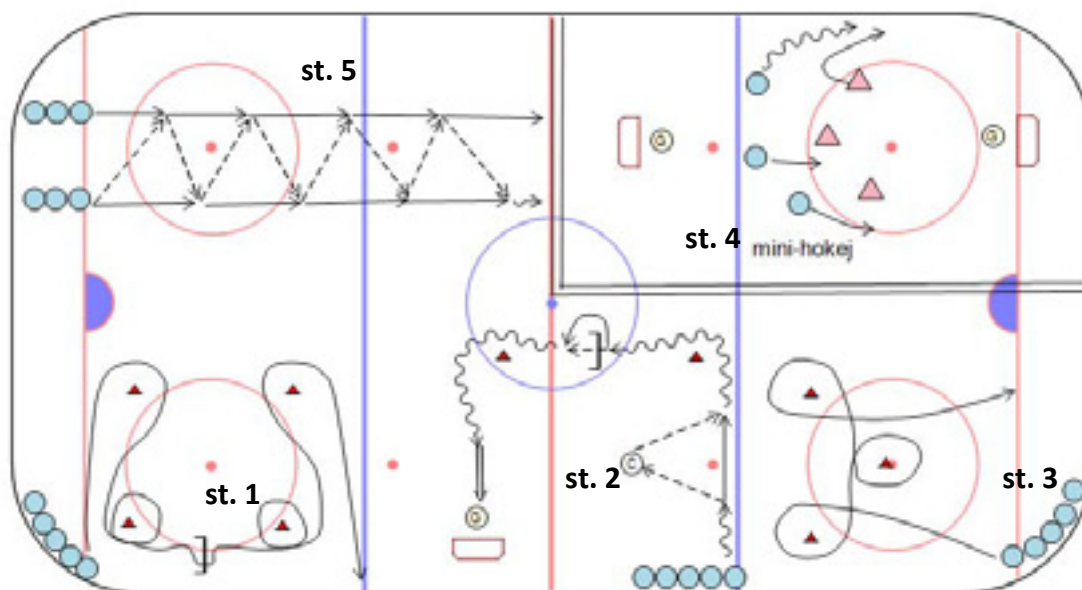
#### **Bruslení – navazovací cvičení**

- krátké oblouky
- krátké oblouky kolem celého kuželu
- půlobraty
- přechody



## Hlavní část

### Stanovištní vyučování



#### *Popis stanovišť*

##### **Stanoviště č. 1. Obratnostní bruslení s krátkými oblouky**

Hráč startuje, projíždí kolem prvního kuželu krátký oblouk. Kolem druhého a třetího kuželu projíždí krátký oblouk s tím, že je objede celý, přičemž mezi nimi překonává překážku. Následně vybruslí krátký oblouk kolem posledního kuželu a řadí se na modrou čáru.

##### **Stanoviště č. 2. Vedení kotouče s přihrávkou a střelbou**

Hráč s kotoučem startuje, přihraje trenérovi a zpracovává přihrávku od trenéra. Následně objíždí kužel, prohazuje a objíždí překážku. Po objetí posledního kuželu zakončuje střelbou.

##### **Stanoviště č. 3. Krátké protisměrné oblouky**

Hráč startuje a kolem každého kuželu, provede krátký protisměrný oblouk a bruslí zpět na brankovou čáru.

##### **Stanoviště č. 4. Mini-hokej 3-3 .**

##### **Stanoviště č. 5. Přihrávky v mírné jízdě vpřed**

Hráči jedou vedle sebe a přihrávají si v mírné jízdě vpřed. Snaží se o přihrávku forhendem i bekhendem.

#### Závěrečná část

- drobné hry,
- společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace
- v průběhu tréninku poskytujeme přestávky na pití



## Tréninková jednotka č. 5

Kategorie: 1. + 2. třída

Počet hráčů: 30

Počet brankářů: 3

Počet asistentů: 5

Délka TJ: 60 minut

Zaměření TJ: obratnostní bruslení, vedení kotouče, střelba

### Úvodní část

- společný sraz – seznámení s TJ, pozitivní motivace.

### **Ovečky a vlci**

Hrajeme ve všech třech třetinách. Je vybrán jeden „vlk“, který je na jedné straně, ostatní hráči („ovečky“) jsou na druhé straně. Na signál trenéra vyjíždí „vlk“ proti „ovečkám“, které se snaží dostat na druhou stranu a chytá je. Nesmí se však přitom vracet. Hráč, kterého „vlk“ chytí se stává také „vlkem“. Vyhrává poslední hráč, který není chycen.

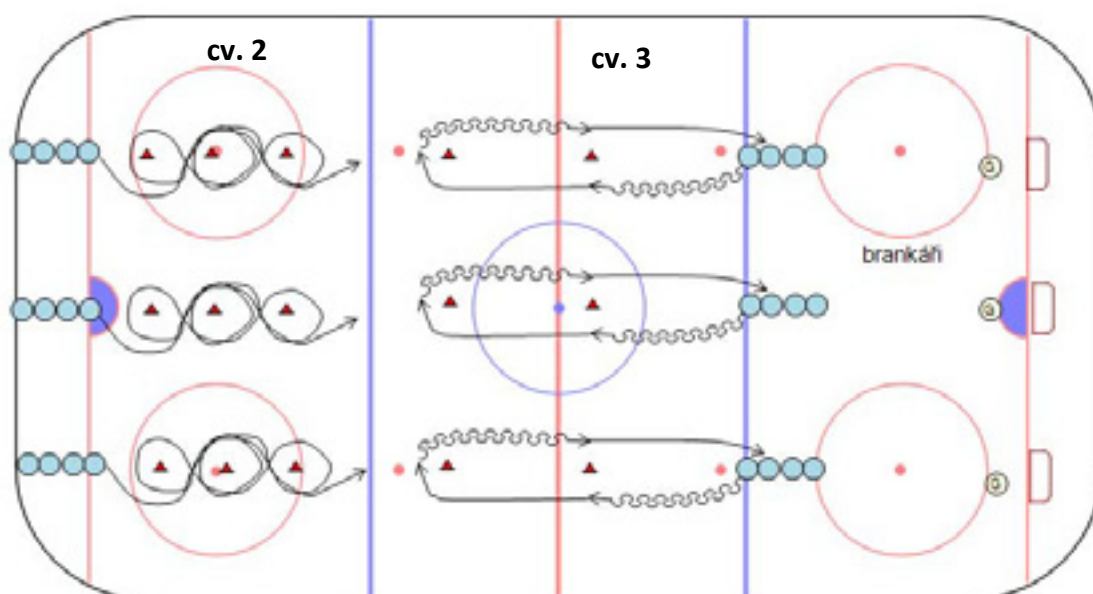
### Průpravná část

#### **Krátké oblouky v osmičkách**

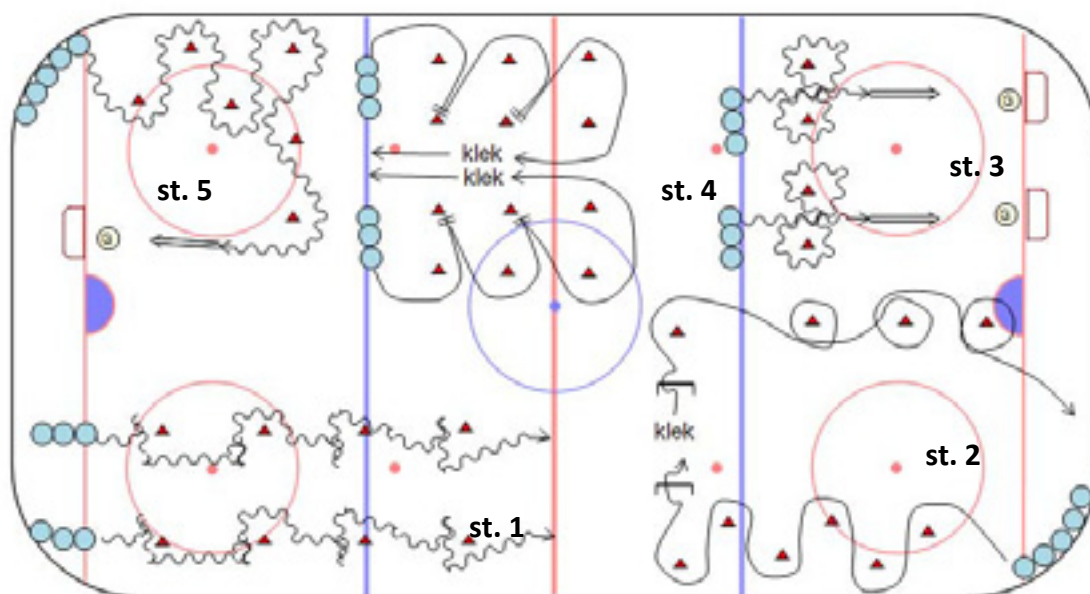
Hráči jsou rozděleni na tři skupiny. Hráč startuje a udělá osmičku s využitím krátkých oblouků kolem prvního a druhého kužle, poté pokračuje v osmičce a kolem druhého a třetího kužle rovněž udělá osmičku a končí na modré čáře.

#### **Přechody z jízdy vpřed do jízdy vzad a naopak**

Hráč vystartuje k prvnímu kužlu jízdou vzad, čelem u prvního kužlu přejde do jízdy vpřed a jízdou vpřed pokračuje ke druhému kužlu. U něj provede přechod do jízdy vzad zpět k prvnímu kužlu, kde se čelem ke kužlu obrací do jízdy vpřed a startuje na modrou čáru.



## Hlavní část Stanovištní vyučování



### *Popis stanovišť*

#### **Stanoviště č. 1. Vedení kotouče, náznak kličky**

Hráč vede kotouč a na každý kužel provede krátké naznačení a objede ho z jedné strany.

#### **Stanoviště č. 2. Slalom s obratností**

Hráč projíždí krátkými oblouky Z-slalom, potom přeskočí první překážku, provede poklek a přeskočí druhou překážku. Následně projede slalom kolem každého kuželu dokola s využitím krátkého oblouku.

#### **Stanoviště č. 3. Vedení kotouče se střelbou**

Hráč s kotoučem vystartuje, pomocí krátkých oblouků projede osmičku mezi kužely a zakončuje střelbou na branku.

#### **Stanoviště č. 4. Krátké oblouky s brzdami**

Hráč bez kotouče vybruslí kolem prvního kužele krátký oblouk a u druhého provede brzdu. To samé opakuje u druhé dvojice kuželů. Třetí dvojici kuželů jen objede obloukem s překládáním. Na rovince provede poklek na obě kolena a startuje na modrou čáru.

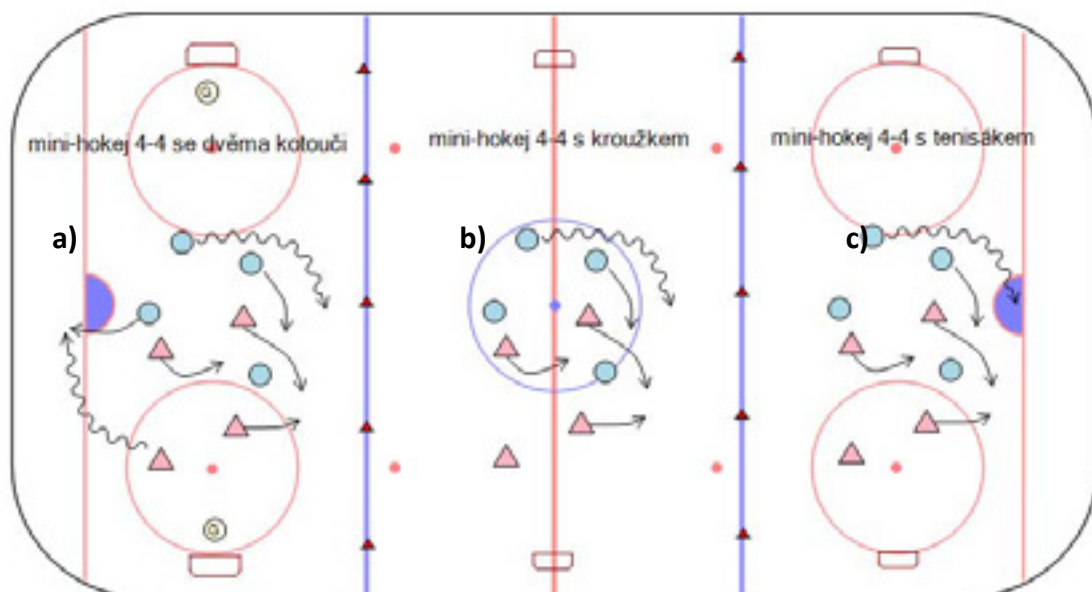
#### **Stanoviště č. 5. Vedení kotouče se střelbou**

Hráč vyjede s kotoučem, projede slalomovou dráhu a zakončí střelbou na branku.

### **4. Mini-hokej – modifikované hry 4-4**

Hrajeme modifikované hry 4-4:

- mini-hokej 4-4 se dvěma kotouči,
- mini-hokej 4-4 s kroužkem,
- mini-hokej 4-4 s tenisákem.



### Závěrečná část

- drobné hry,
- společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace
- v průběhu tréninku poskytujeme přestávky na pití

## Příklady tréninkových jednotek - 3. + 4. třída

Od této kategorie zařazujeme vždy v průpravné a hlavní části /ne v závěrečné/ 2x – 3x rychlostní vstupy (impulzy), a to v následujících parametrech zatížení:

**Zatížení: 2-4 s**

**Odpočinek: 1 : 6**

**Celkový počet opakování v celém tréninku 2x – 4x /podle kategorií/**

### Tréninková jednotka č. 1

Kategorie: 3. + 4. třída

Počet hráčů: 20

Počet brankářů: 2

Počet asistentů: 5

Délka TJ: 60 minut

Zaměření TJ: technika bruslení, obratnostní bruslení

#### Úvodní část

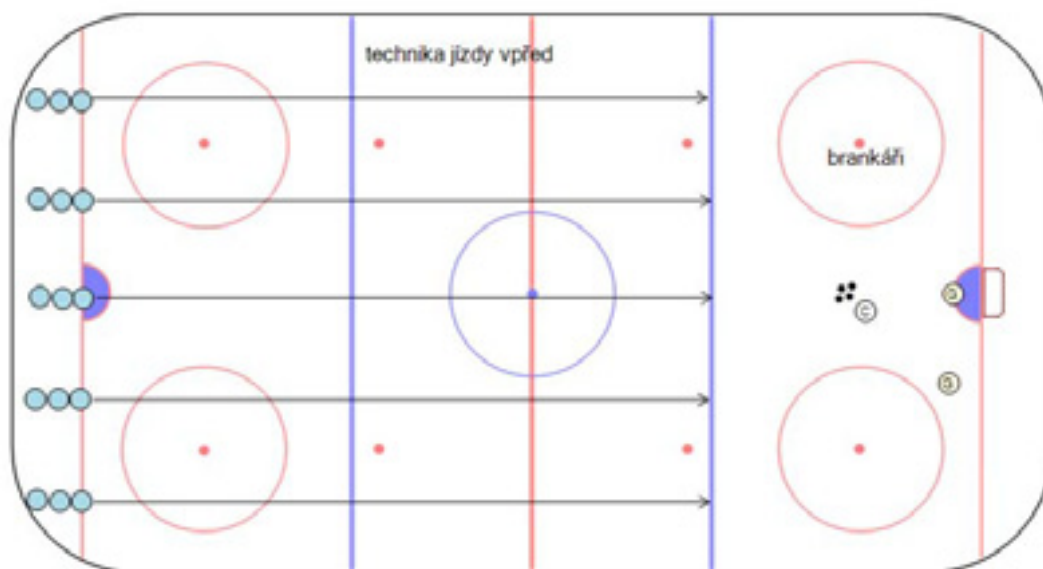
- společný sraz – seznámení s TJ, pozitivní motivace.

#### Průpravná část

##### **Technika jízdy vpřed**

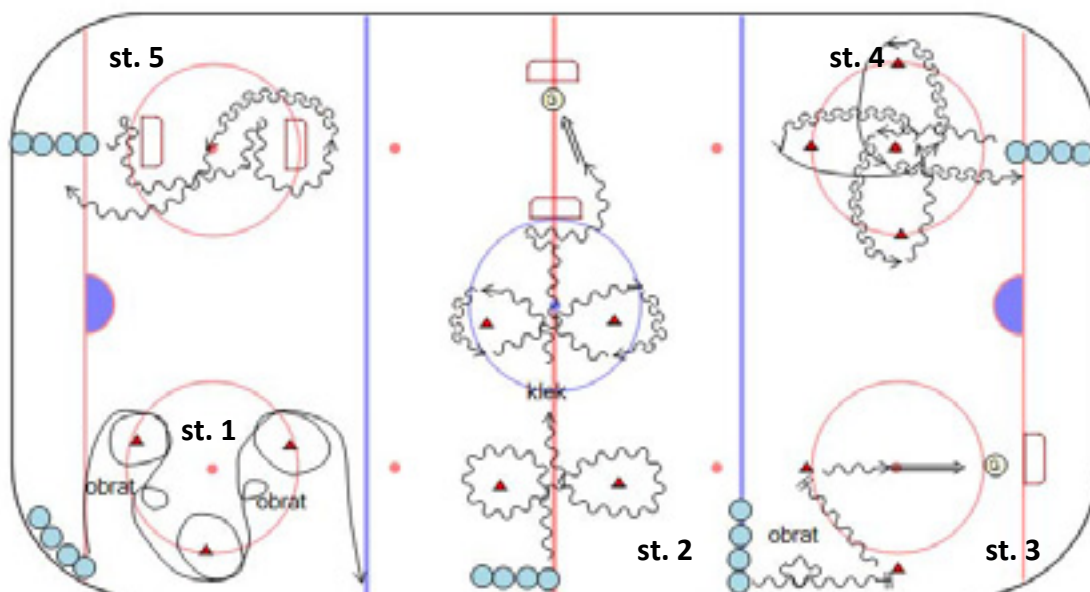
Proudově provádíme následující cvičení:

- jízda v nákleku,
- C-oblouky oběma nohama,
- C-oblouky jednou nohou,
- C-oblouky střídavě,
- jízda po vnitřních hranách,
- jízda po vnějších hranách,
- jízda vpřed.



## Hlavní část

### Stanovištní vyučování



#### *Popis stanovišť*

##### **Stanoviště č. 1. Bruslení - krátké oblouky s obraty**

Hráč projíždí slalom, přičemž každý kužel objíždí celý krátkým obloukem. Mezi dvěma kužely provádí vždy obrat o 360 stupňů.

##### **Stanoviště č. 2. Vedení kotouče se střelbou**

Hráč s kotoučem provádí dva krátké oblouky kolem kuželů do osmičky. Mezi provádí poklek a kolem dalších dvou kuželů projede osmičku s přechodem do jízdy vzad a vpřed. Před brankou provádí kličku /do forhendu, bekhendu/ a vystřelí.

##### **Stanoviště č. 3. Starty s kotoučem a se střelbou**

Hráč startuje s kotoučem a provádí obrat o 360 stupňů, u kuželu provádí brzdu a startuje k dalšímu, kde opět zabrzdí. Po brzdě startuje a střílí na branku.

##### **Stanoviště č. 4. Přechody na malém prostoru**

Hráč vystartuje ke střednímu kuželu, provede obrat do jízdy vzad ke krajnímu kuželu, kde přejde do jízdy vpřed. Následně pokračuje u dalších krajních kuželů.

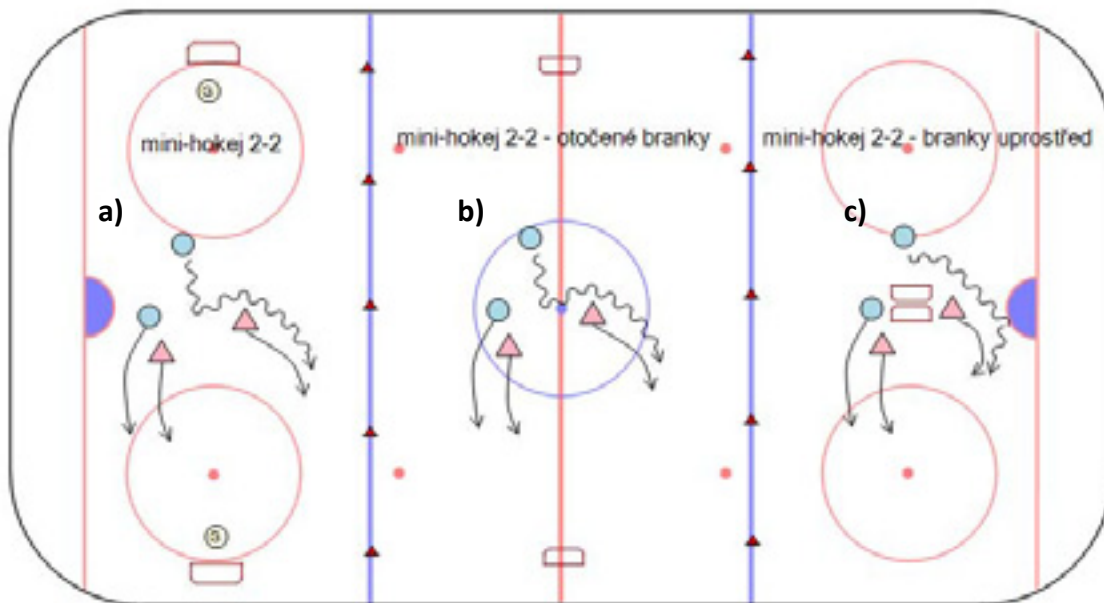
##### **Stanoviště č. 5. Kličky na branku**

Hráč vystartuje s kotoučem k první brance, provede kličku do bekhendu (forhendu), následně vystartuje na druhou branku, kde provede kličku a přechod do jízdy vzad. Jízdu vzad se vrací zpět.

#### **Mini-hokej 2-2 – modifikované hry**

Hrajeme ve všech třech třetinách:

- mini-hokej 2-2,
- mini-hokej 2-2 s otočenými brankami,
- mini-hokej 2-2 s otočenými brankami uprostřed



### Závěrečná část

- společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace
- v tréninku mezi cvičeními poskytujeme přestávky na pití

## Tréninková jednotka č. 2

Kategorie: 3. + 4. třída

Počet hráčů: 20

Počet brankářů: 1

Počet asistentů: 5

Délka TJ: 60 minut

Zaměření TJ: technika překládání vpřed, vedení kotouče

### Úvodní část

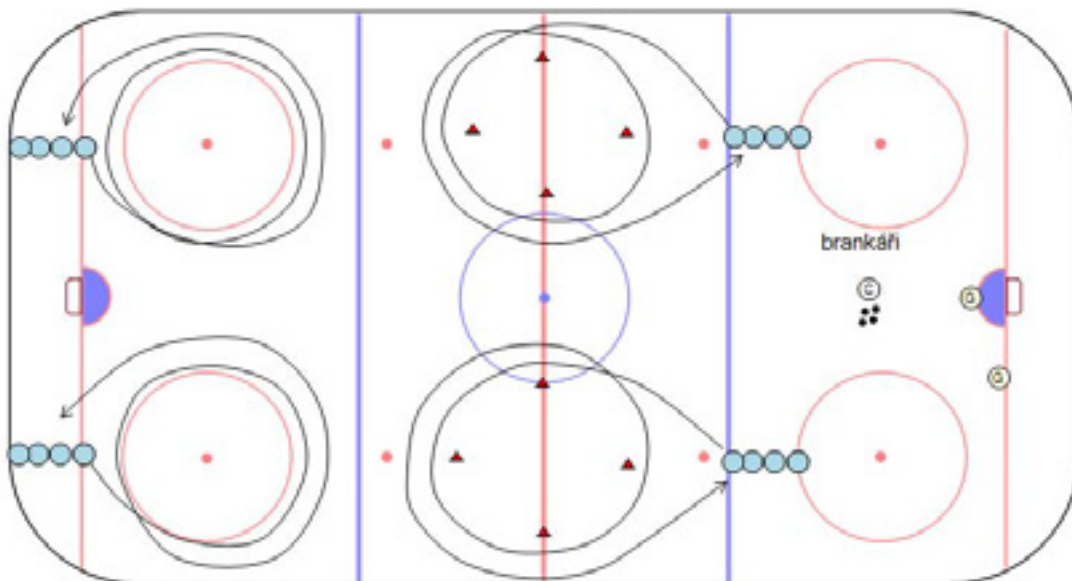
- společný sraz
- seznámení s TJ, pozitivní motivace.

### Průpravná část

#### **Technika překládání vpřed**

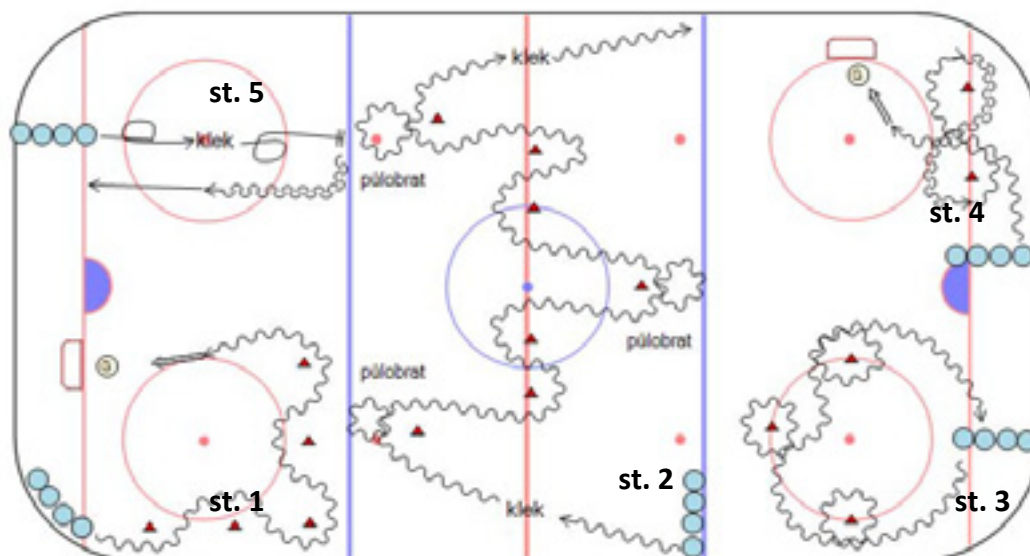
Na kruzích pro vhazování provádíme následující cvičení:

- C-oblouky (odraz vnitřní hrany),
- „podkládání“ (odraz vnější hrany),
- přešlapování,
- překládání.



## Hlavní část

### Stanovištní vyučování



#### *Popis stanovišť*

##### **Stanoviště č. 1. Vedení kotouče ve slalomu se střelbou**

Hráč s kotoučem startuje kolem kuželu ve slalomu a vystřelí na branku.

##### **Stanoviště č. 2. Obratnostní bruslení s kotoučem**

Hráč startuje s kotoučem, provádí poklek na rovince a u krajního kuželu půlobrat, následně pokračuje ve slalomu dle schématu.

##### **Stanoviště č. 3. Vedení kotouče v krátkých obloucích**

Hráč s kotoučem startuje, provede krátký oblouk vpravo kolem prvního kuželu, kolem druhého kuželu krátký oblouk vlevo a kolem třetího opět vpravo.

##### **Stanoviště č. 4. Vedení kotouče s obratností a se střelbou**

Hráč s kotoučem startuje do osmičky mezi dva kužely, u vzdálenějšího kuželu přejde do jízdy vzad a pokračuje v osmičce jízdou vzad. U bližšího kuželu přejde do jízdy vpřed a zakončuje střelbou.

##### **Stanoviště č. 5. Obratnostní bruslení bez kotouče**

Hráč startuje bez kotouče, provede obrat o 360 stupňů, klek a další obrat o 360 stupňů a startuje na modrou čáru. Na modré čáře odbrzdí do jízdy vzad, následně přejde do jízdy vpřed a dojde po modrou čáru.

#### **Mini-hokej 3-3.**

Hrajeme mini-hokej 3-3 v krajních pásmech.

#### Závěrečná část

- společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace
- v tréninku mezi cvičeními poskytujeme přestávky na pití



## Tréninková jednotka č. 3

Kategorie: 3. + 4. třída

Počet hráčů: 20

Počet brankářů: 2

Počet asistentů: 5

Délka TJ: 60 minut

Zaměření TJ: technika jízdy vzad, odebírání kotouče

### Úvodní část

- společný sraz – seznámení s TJ, pozitivní motivace

### Průpravná část

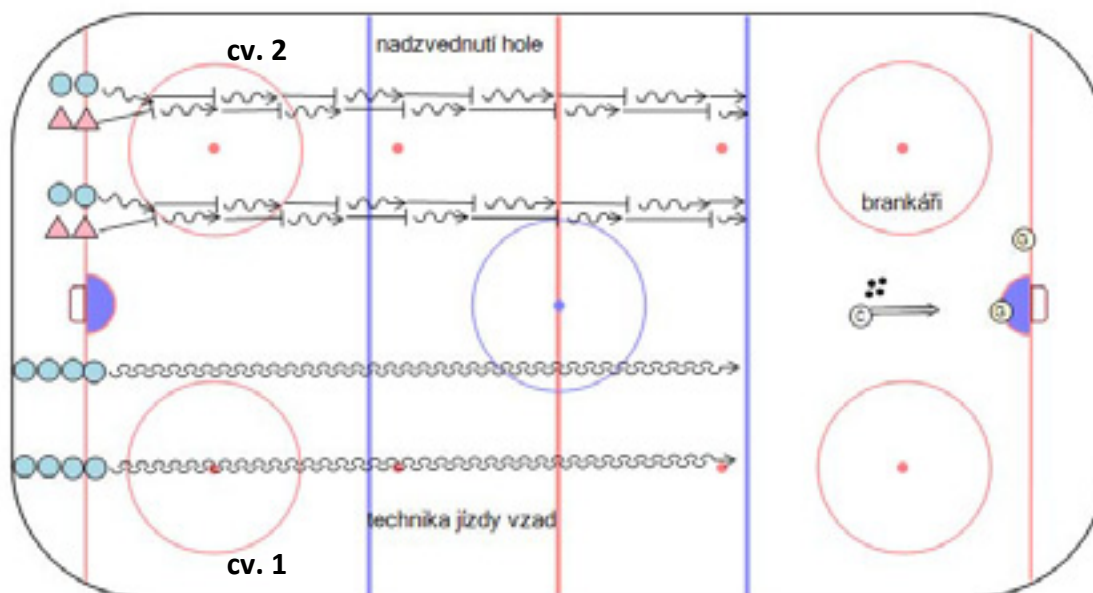
#### **Technika jízdy vzad.**

Provádíme proudově následující cvičení:

- jízda v nákleku,
- C-oblouky oběma nohama,
- C-oblouky jednou nohou,
- C-oblouky střídavě,
- jízda po vnitřních hranách,
- jízda po vnějších hranách,
- jízda vzad,
- jízda vzad s překládáním.

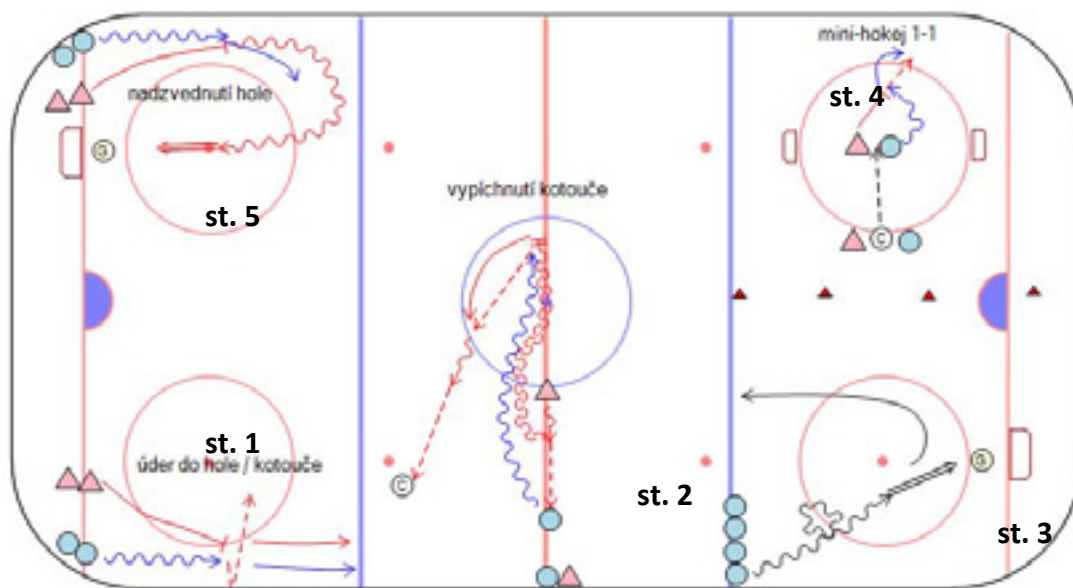
#### **Odebírání kotouče holí – nadzvednutím hole**

Hráči jedou ve dvojici v mírné jízdě a provádí odebírání kotouče nadzvednutím hole.



## Hlavní část

### Stanovištní vyučování



#### **Stanoviště č. 1. Úder do čepel hole nebo do kotouče**

Nacvičuje bránící hráč. Hráč s kotoučem jede podél hrazení. Hráč bez kotouče s ním jede paralelně a provede úder do čepel hole nebo do kotouče. Oba hráči se řadí na modrou čáru. Hráči si role střídají.

#### **Stanoviště č. 2. Vypíchnutí kotouče**

Nacvičující bránící hráč přihrává útočícímu hráči, který jede na bránícího hráče jízdou vpřed. Bránící hráč sleduje hrudník soupeře, má čepel hole proti čepeli hráče s kotoučem a drží hůl v jedné ruce s pokrčenou paží s loktem u těla. Jakmile se útočící hráč přiblíží, provede natažením paže v lokti vypíchnutí kotouče, zastavení „V“ v jízdě vzad, start ke kotouči a přihrává trenérovi. Hráči si role střídají.

#### **Stanoviště č. 3. Střelba**

Hráč s kotoučem vystartuje, provede obrat o 360 stupňů a zakončuje střelbou na branku. Následuje start po modrou čáru.

#### **Stanoviště č. 4. Mini-hokej 1-1**

#### **Stanoviště č. 5. Nadzvednutí hole**

Hráč s kotoučem startuje z rohu, bránící hráč startuje s mírným zpožděním a dobrušluje útočícího hráče. Dostává vnitřní rameno a nohu před útočícího hráče a provede odebrání kotouče nadzvednutím hole. Po získání kotouče zrychluje a změnou směru se odpoutává od soupeře. Situaci zakončuje střelbou.

#### **Mini-hokej 2-2.**

Hrajeme mini-hokej 2-2 ve všech třech pásmech.

## Závěrečná část

- společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace
- v průběhu tréninku mezi cvičeními poskytujeme přestávky na pití.

## Tréninková jednotka č. 4

Kategorie: 3. + 4. třída

Počet hráčů: 20

Počet brankářů: 2

Počet asistentů: 5

Délka TJ: 60 minut

Zaměření TJ: kličkování, krytí kotouče

### Úvodní část

- společný sraz – seznámení s TJ, pozitivní motivace.

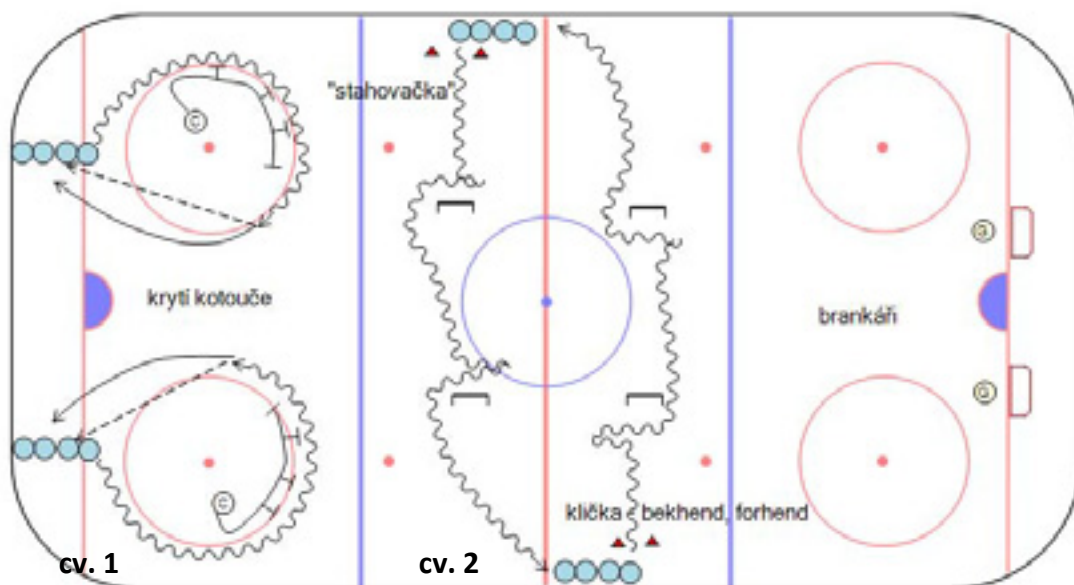
### Průpravná část

#### **Krytí kotouče s využitím „odšlapování“.**

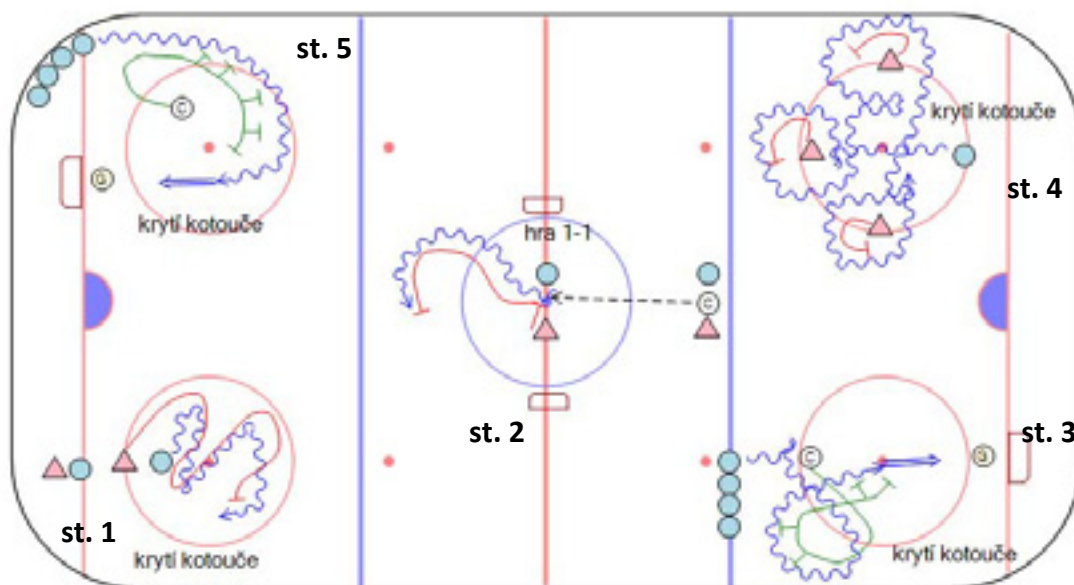
Hráč s kotoučem startuje, dává si kotouč na stranu od trenéra a kryje si kotouč tělem s využitím odšlapování.

#### **Kličky**

Na jedné straně provádíme kličky do forhendu a bekhendu, na druhé straně kličku stažením („stahovačku“).



## Hlavní část Stanovištní vyučování



### **Popis stanovišť**

#### **Stanoviště č. 1. Krytí kotouče v kruhu pro vhazování.**

Hráč s kotoučem manévruje v kruhu a snaží se krýt si kotouč zády k soupeři. Po přibližně 10 s trenér dvojice vymění.

#### **Stanoviště č. 2. Hra 1-1 se zaměřením na krytí kotouče.**

Hráči hrají hru na 1-1 na dvě otočené branky s tím, že se snaží využít krytí kotouče.

#### **Stanoviště č. 3. Krytí kotouče protisměrnou kličkou se střelbou.**

Hráč s kotoučem startuje na trenéra a udělá kličku. Následně vybruslí kolem trenéra a reaguje protisměrnou kličkou, krytím kotouče a zakončí střelou na branku.

#### **Stanoviště č. 4. Krytí kotouče – krátký oblouk.**

Hráči s kotouči stojí na kruhu. Na signál trenéra jeden hráč vyjede, objede libovolně všechny hráče krátkým obloukem, přičemž si kryje kotouč a vrací se na své místo.

#### **Stanoviště č. 5. Krytí kotouče odšlapováním a střelbou.**

Hráč s kotoučem si kryje kotouč odšlapováním proti tlaku trenéra. Jakmile se odpoutá od trenéra, zakončuje střelbou.

### **3. Mini-hokej 3-3, 2-2, 1-1.**

Hráči se vystřídají na těchto stanovištích s mini-hokejem:

- mini-hokej 3-3,
- mini-hokej 2-2,
- mini-hokej 1-1 (dvě hřiště).



### Závěrečná část

- společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace
- v tréninku mezi cvičeními poskytujeme přestávky na pití

## Tréninková jednotka č. 5

Kategorie: 3. + 4. třída

Počet hráčů: 20

Počet brankářů: 2

Počet asistentů: 5

Délka TJ: 60 minut

Zaměření TJ: bruslení, přihrávání a zpracování přihrávky

### Úvodní část

- společný sraz – seznámení s TJ, pozitivní motivace.

### Průpravná část

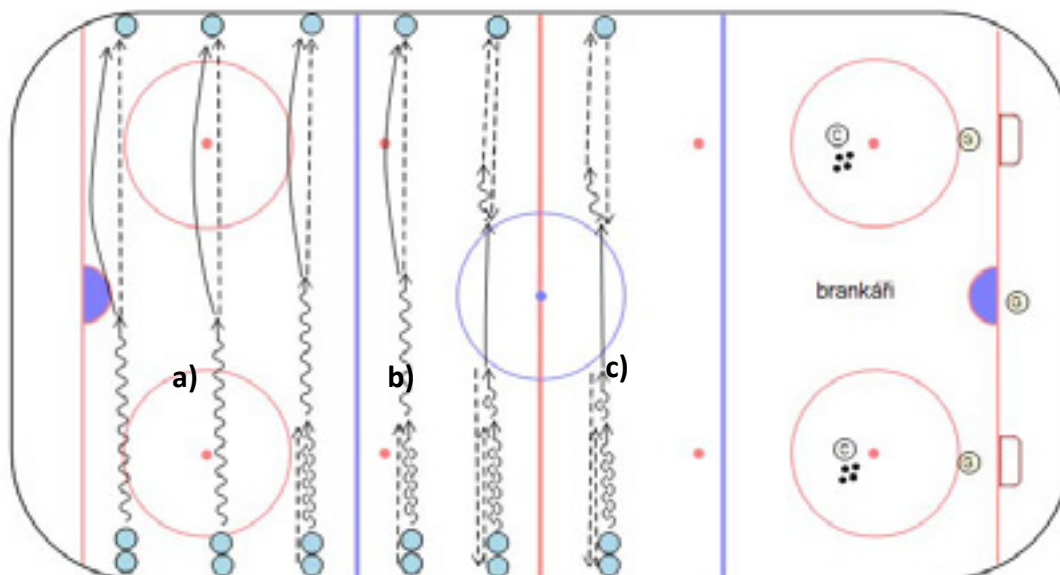
#### **Překládání vpřed, vzad**

Hráči po barvách jsou na brankové čáře. Na hvízd trenéra zahájí na délku hřiště překládání vpřed 2x na každou stranu. Po čtyřech opakováních provádějí totéž v jízdě vzad.

#### **Přihrávání**

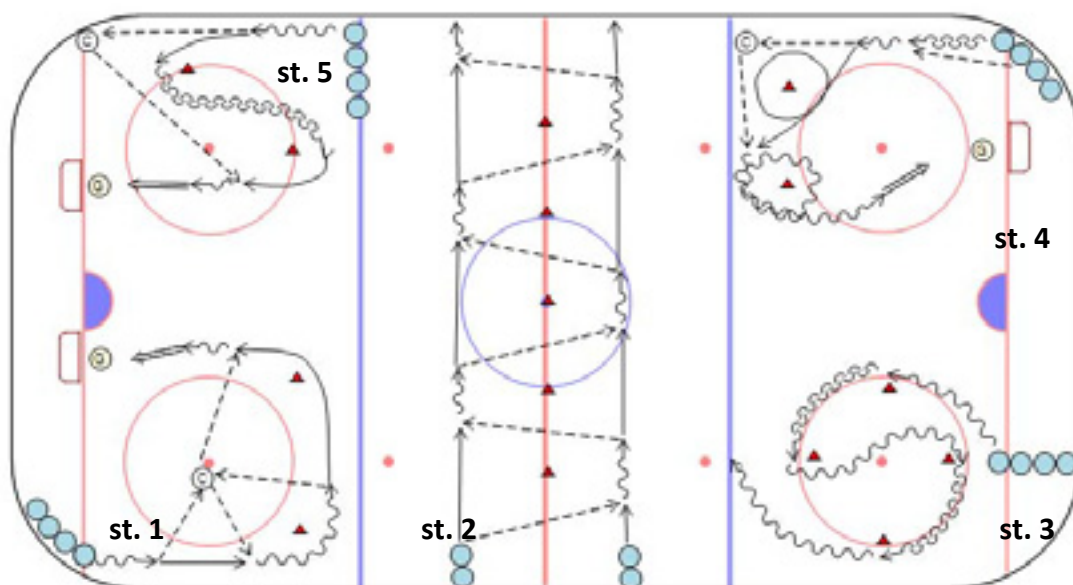
Hráči jsou rozděleni po trojicích a provádí následující cvičení pro přihrávání:

- hráč vystartuje s kotoučem, přihrává hráči na hůl a startuje na jeho místo
- hráč vystartuje do jízdy vzad, dostane přihrávku od hráče ze své skupiny, provede obrat s kotoučem do jízdy vpřed a poté přihrává hráči na druhé straně a startuje na jeho místo
- hráč vystartuje do jízdy vzad, dostane přihrávku od hráče ze své skupiny, vrací přihrávku, provádí obrat do jízdy vpřed, dostane přihrávku od hráče z protější skupiny, vrací přihrávku a startuje na jeho místo.



## Hlavní část

### Stanovištní vyučování



#### *Popis stanovišť*

##### **Stanoviště č. 1. Přihrávání a střelba**

Hráč vystartuje s kotoučem, přihrává trenérovi a dostává přihrávku zpět ještě před prvním kuželem. Po objetí kuželu přihrává opět trenérovi, objedne druhý kužel a dostává další přihrávku, kterou zpracovává a zakončuje střelbou. Dbáme na techniku přihrávek tak, aby hráči přihrávali švihem a přihrávali forhendem i bekhendem, jak to situace vyžaduje.

##### **Stanoviště č. 2. Přihrávání ve dvojicích**

Hráči si přihrávají ve dvojicích forhendem (bekhendem) podle držení hole vždy v mezeře mezi kužely vymezenými pro přihrávku.

##### **Stanoviště č. 3. Vedení kotouče v přechodech**

Hráč startuje s kotoučem jízdou vpřed, u prvního kuželu přejde do jízdy vzad až k druhému kuželu, u kterého provede obrat do jízdy vpřed. U třetího kuželu opět provede obrat do jízdy vzad až ke čtvrtému kuželu, kdy startuje na modrou čáru.

##### **Stanoviště č. 4. Přihrávka, zpracování přihrávky a střelba**

Hráč startuje bez kotouče, přejde do jízdy vzad, od dalšího hráče dostane přihrávku a ihned po zpracování přihrává trenérovi. Poté zevnitř objedne kužel bez kotouče, zpracovává od trenéra přihrávku, objíždí krátkým obloukem kužel s kotoučem a zakončuje střelbou.

##### **Stanoviště č. 5. Přechody s přihrávkami a střelbou**

Hráč startuje s kotoučem, přihrává trenérovi do rohu a u kuželu provede přechod do jízdy vzad, jak pokračuje ke druhému kuželu. U druhého kuželu provede obrat do jízdy vpřed, zpracovává přihrávku od trenéra a zakončuje střelbou.

### 3. Mini-hokej 3-3 – modifikované hry

- a) mini-hokej 3-3 s kroužkem a tenisákem – hráči hrají na polovině na čtyři branky modifikované hry 3-3, přičemž dvě trojice proti sobě hrají s kroužkem a dvě s tenisákem,
- b) mini-hokej 3-3 na polovině hřiště – hráči hrají mini-hokej 3-3 na polovině hřiště



#### Závěrečná část

- společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace.
- v tréninku mezi cvičeními poskytujeme přestávky na pití



## Tréninková jednotka č. 6

Kategorie: 3. + 4. třída

Počet hráčů: 25

Počet brankářů: 4

Počet asistentů: 5

Délka TJ: 60 minut

Zaměření TJ: bruslení, střelba a zakončení

### Úvodní část

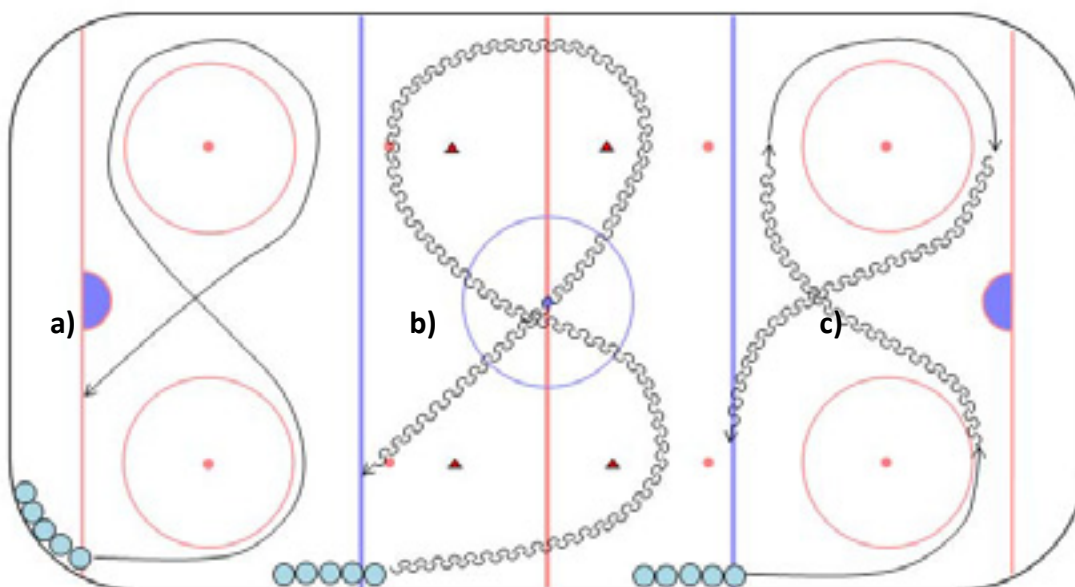
- společný sraz – seznámení s TJ, pozitivní motivace.

### Průpravná část

#### **Bruslení s překládáním**

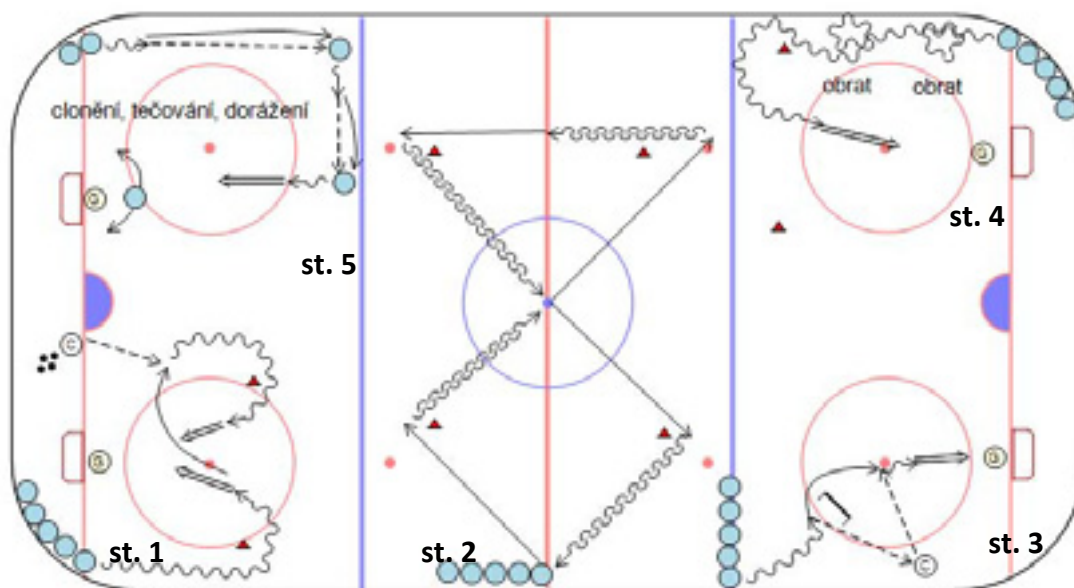
Bruslení provádíme:

- vpřed,
- vzad,
- přechody



## Hlavní část

### Stanovištní vyučování



#### **Stanoviště č. 1. Dvojnásobná střelba**

Hráč startuje s kotoučem, krátkým obloukem objede kužel a zakončuje střelbou podle situace (po ruce, přes ruku). Najíždí do oblouku, zpracuje od trenéra přihrávku, objíždí kužel a zakončuje druhou střelbou (po ruce, přes ruku).

#### **Stanoviště č. 2. Bruslení v přechodech.**

Hráč bez kotouče startuje jízdou vpřed a na základě schématu provádí přechody z jízdy vpřed do jízdy vzad a naopak.

#### **Stanoviště č. 3. Střelba po přihrávce.**

Hráč s kotoučem startuje na překážku, naznačí kličku, přihraje trenérovi k mantinelu, poté si najede do střeleckého prostoru, kde přijímá přihrávku a zakončuje střelbou.

#### **Stanoviště č. 4. Obratnostní bruslení se střelbou.**

Hráč startuje s kotoučem, provádí dva obraty o 360 stupňů, objíždí kužel a zakončuje střelbou.

#### **Stanoviště č. 5. Clonění, tečování a dorážení.**

Hráči stojí v rohu, dva na modré čáře a jeden před brankou. Hráč z rohu vystartuje, přihrává prvnímu hráči na modrou čáru a jede na jeho místo. Ten ihned přihrává druhému hráči na modré čáře a rovněž jede na jeho místo. Hráč s kotoučem střílí, přičemž rozhodující roli má hráč před brankářem, který se snaží o clonění, následně pak o tečování či dorážení.

### **Mini-hokej 3-3 v pásmech**

#### **Závod na 1 kolo po pětkách.**

### Závěrečná část

- společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace.
- v tréninku mezi cvičeními poskytujeme přestávky na pití.

# Příklady tréninkových jednotek - 5. + 6. třída

## Tréninková jednotka č. 1

Kategorie: 5. + 6. třída

Počet hráčů: 20

Počet brankářů: 3

Počet asistentů: 5

Délka TJ: 60 minut

Zaměření TJ: bruslení, vedení kotouče

### Úvodní část

- společný sraz, seznámení s TJ, pozitivní motivace

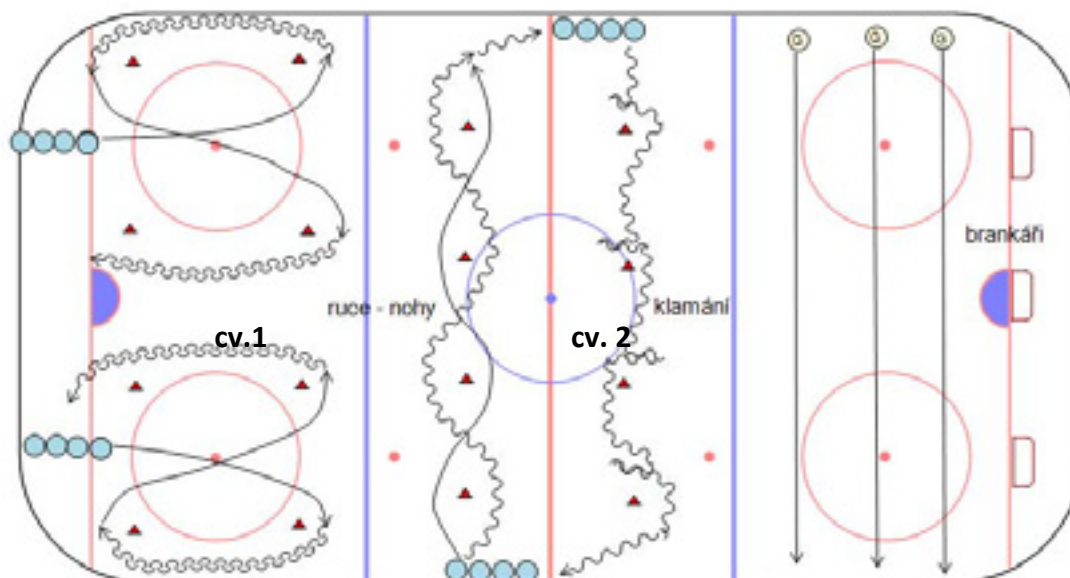
### Průpravná část

#### **Bruslení v přechodech /cvičení 1/**

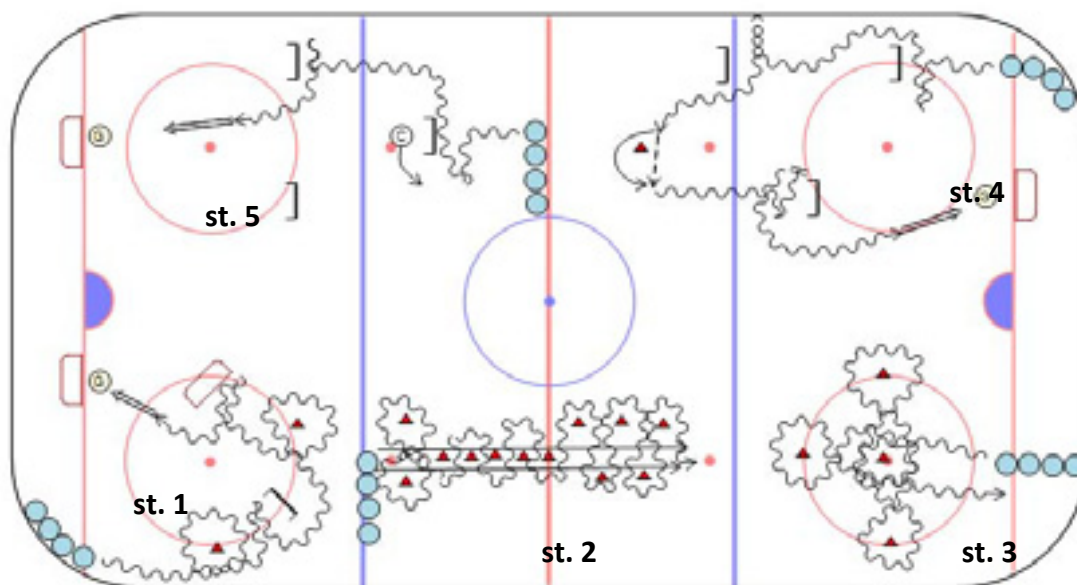
Hráč bez kotouče vystartuje ke vzdálenějšímu kuželu, přejde do jízdy vzad k prvnímu kuželu. Směřuje křížem k dalšímu kuželu a opět provede přechod do jízdy vzad a končí jízdou vzad na brankové čáře.

#### **Vedení kotouče /cvičení 2/:**

- koordinace ruce – nohy – ruce a nohy jedou zvlášť přes kužel
- klamání a fintování – klamání a fintování na každý kužel



## Hlavní část Stanovištní vyučování



### ***Popis stanovišť***

#### **Stanoviště č. 1. Vedení kotouče s krátkými oblouky a kličkami**

Hráč s kotoučem vyjíždí a krátkým obloukem objíždí kužel, provede kličku na překážku a následně objede další kužel z druhé strany. Po kličce střílí na branku.

#### **Stanoviště č. 2. Technika hole – rychlé ruce**

Cvičení je zaměřeno na rychlé ruce. Hráč provádí pouze holí s kotoučem osmičku kolem prvních dvou kuželů, poté hůl s kotoučem projedou rovny slalom (nohy jedou ven) a následně Z-slalom (nohy uvnitř).

#### **Stanoviště č. 3. Vedení kotouče v krátkých obloucích**

Hráč s kotoučem provádí krátké oblouky, přičemž začíná vždy u středního kužele a dále se pohybuje v osmičkách postupně ke všem krajním kuželům opět přes střední kužel.

#### **Stanoviště č. 4. Kličkování se střílbou**

Hráč vystartuje, proti stojanům provádí dvě kličky (bekhend, forhend), následně obhodí kužel, jede na překážku, udělá kličku s obratem a zakončí střílbou.

#### **Stanoviště č. 5. Kličkování a rozhodování**

Hráč vyjíždí, proti překážce a podle strany, ze které napadá trenér, udělá kličku do forhendu nebo do bekhendu a pokračuje k další překážce. Zde volí libovolnou kličku a zakončuje střílbou.

### **Hra 5-5 na celé hřiště – střídání 30s – 40s**

### **Závěrečná část**

- společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace
- v tréninku mezi cvičeními poskytujeme přestávky na pití

## Tréninková jednotka č. 2

Kategorie: 5. + 6. třída

Počet hráčů: 20

Počet brankářů: 2

Počet asistentů: 5

Délka TJ: 60 minut

Zaměření TJ: bruslení, střelba a zakončení

### Úvodní část

- společný sraz – seznámení s TJ, pozitivní motivace.

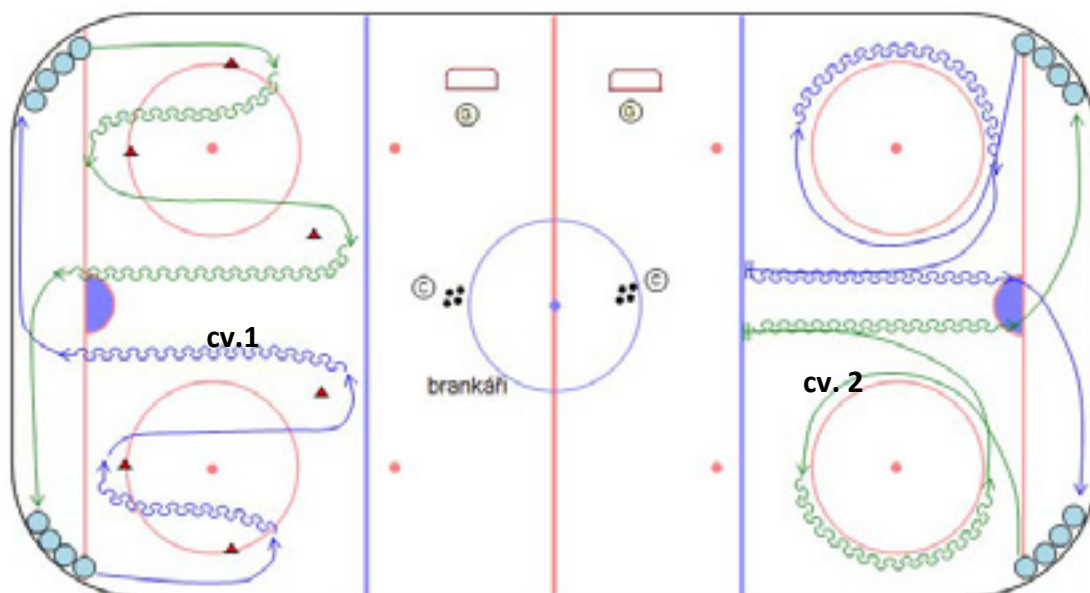
### Průpravná část

#### **Bruslení s přechody /cvičení 1/**

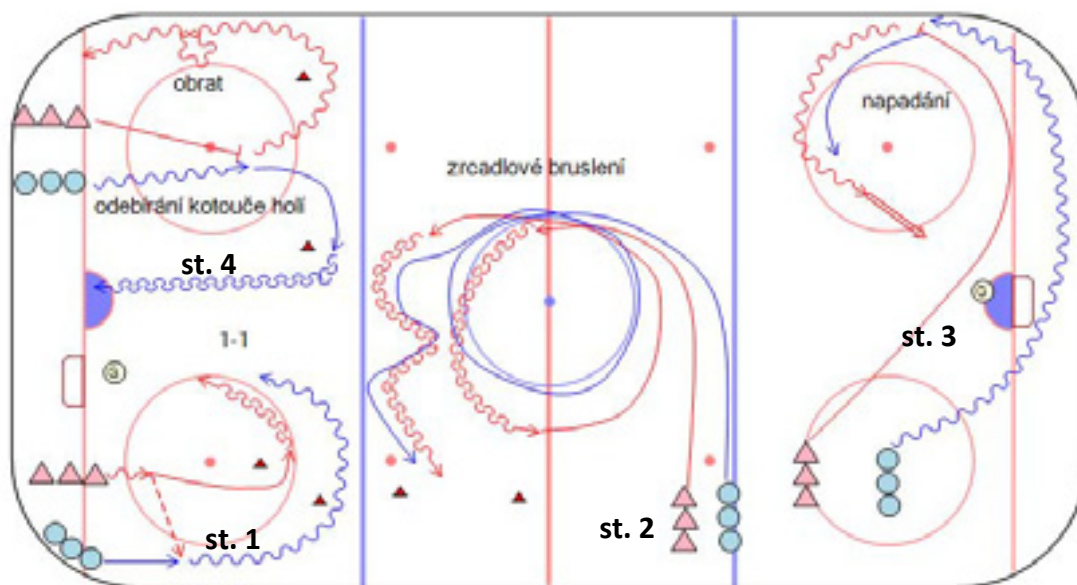
Hráč startuje k prvnímu kuželu, udělá přechod do jízdy vzad, pokračuje jízdou vzad až ke druhému kuželu. Následně startuje jízdou vpřed ke třetímu kuželu, kde přejde do jízdy vzad a jízdou vzad jede po brankovou čáru. Řadí se do druhé skupiny.

#### **Bruslení s přechody a překládáním /cvičení 2/**

Hráč startuje po kruhu pro vhazování. V polovině kruhu přejde do jízdy vzad, kterou pokračuje až do poloviny kruhu. Následně startuje jízdou vpřed na modrou čáru, odkud jede na brankovou čáru jízdou vzad a řadí se do druhé skupiny.



## Hlavní část Stanovištní vyučování



### **Popis stanovišť**

#### **Stanoviště č. 1. Situace 1-1**

Bránící hráč startuje s kotoučem a přihrává hráči bez kotouče, který jede za kužel k modré čáře, bránící hráč /rozehrávající/ s ním navazuje kontakt a oba řeší situaci 1-1.

#### **Stanoviště č. 2. Zrcadlové bruslení**

Útočící hráč bruslí bez kotouče kolem kruhu pro vhazování. Současně s ním startuje bránící hráč, který zaujímá „obranné“ postavení vzhledem k cílovým kuželům. Po objetí kruhu se útočící hráč snaží prosadit mezi kužely a bránící hráč se snaží neustále kopírovat pohyb útočícího hráče.

#### **Stanoviště č. 3. Napadání jízdou vpřed**

Bránící /napadající/ hráč bez kotouče vytlačí útočícího hráče s kotoučem směrem za branku, který poté pokračuje podél hrazení. Bránící hráč si útočícího hráče najede zezadu tak, aby soupeři neumožnil uvolnit se na střed. U hrazení jej zablokuje a odebere kotouč. Následuje odpoutání od soupeře a zakončení.

#### **Stanoviště č. 4. Odebírání kotouče holí – nadzvednutím hole**

Na signál startuje útočící hráč s kotoučem. Těsně za ním pak bránící hráč, který získá vyšší rychlost a odebírá kotouč nadzvednutím hole. Poté se odpoutává od soupeře, startuje kolem kuželu a provede obrat o 360 stupňů. Původně útočící hráč jede ke kuželu provede obrat do jízdy vzad a jízdou vzad se vrací zpět.

### **3. Mini-hokej 3-3.**

Hráči hrají mini-hokej 3-3 v krajních třetinách.

### Závěrečná část

- společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace
- během tréninku mezi cvičeními poskytujeme přestávky na pití

## Tréninková jednotka č. 3

Kategorie: 5. + 6. třída

Počet hráčů: 18

Počet brankářů: 1

Počet asistentů: 5

Délka TJ: 60 minut

Zaměření TJ: bruslení, přihrávání a herní kombinace

### Úvodní část

- společný sraz – seznámení s TJ, pozitivní motivace

### Průpravná část

#### **Bruslení ve slalomu /cvičení 1a,b/**

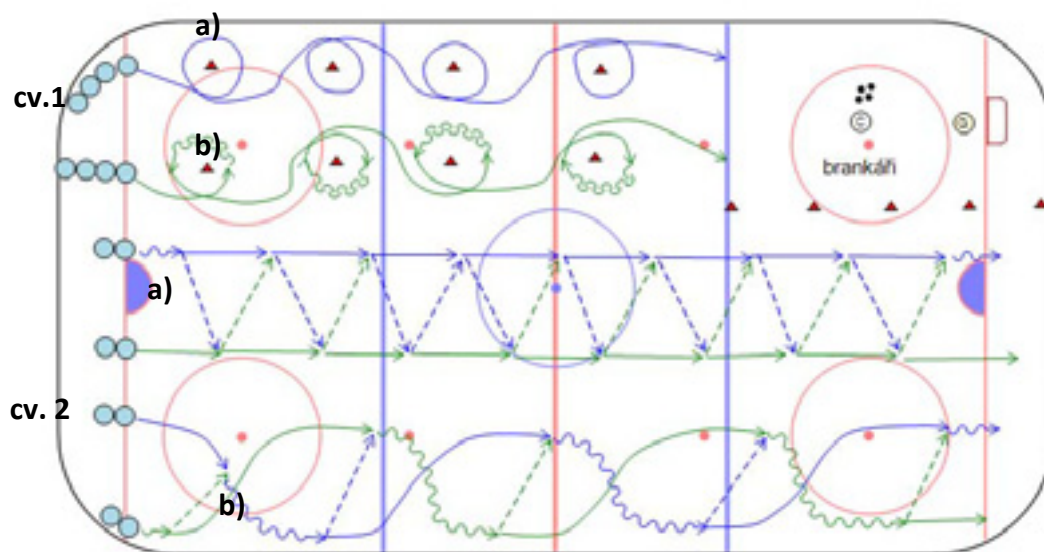
Cvičení provádíme ve dvou modifikacích:

- krátké oblouky („bogny“)
- přechody kolem kuželu

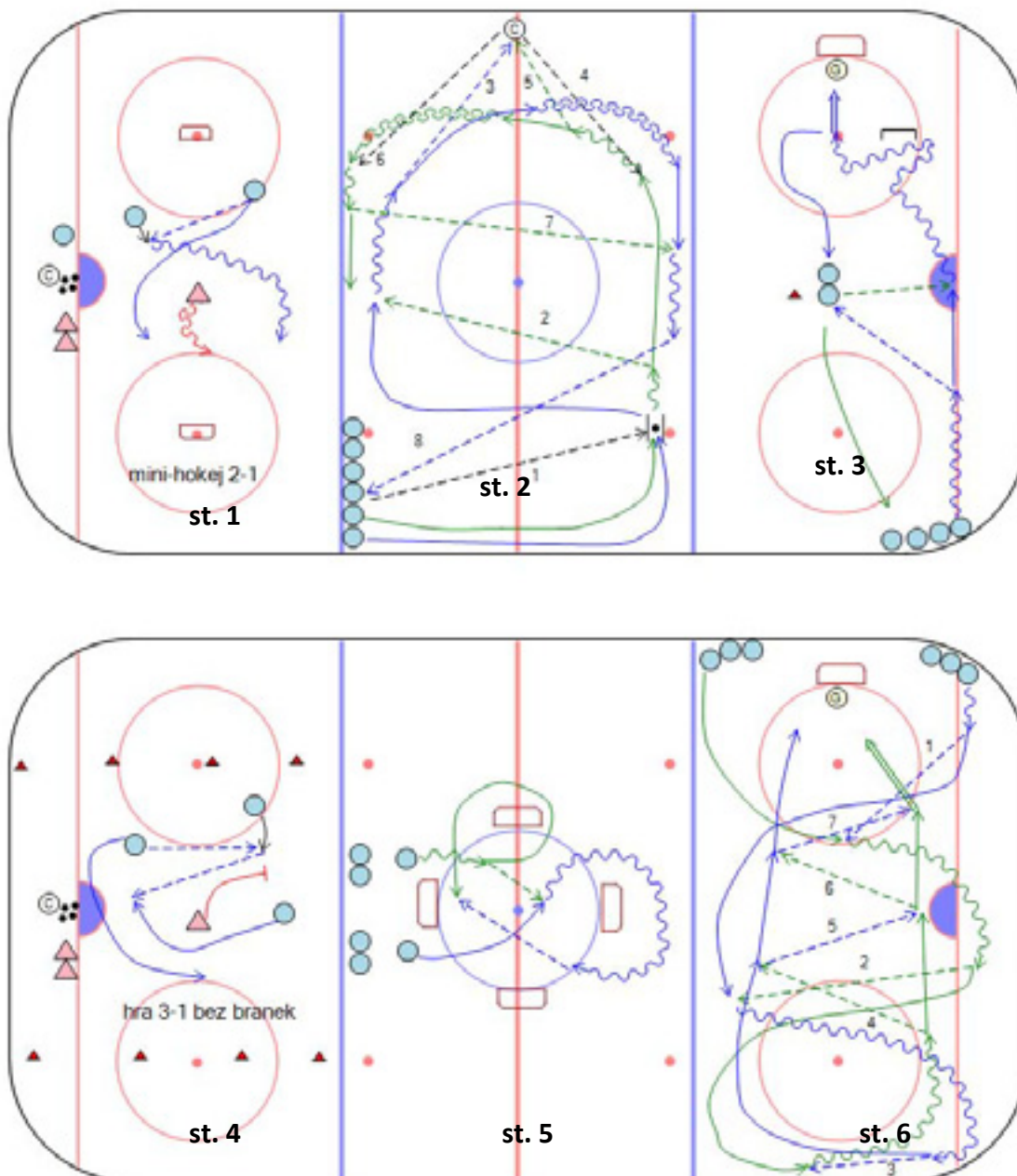
#### **Přihrávky ve dvojicích /cvičení 2a,b/**

Cvičení má následující dvě varianty:

- přihráj a jedť
- křížení



**Hlavní část**  
**Stanovištní vyučování**



**Popis stanovišť**

**Stanoviště č. 1. Mini-hokej 2-1**

Hráči hrají mini-hokej 2-1 na malé branky, v každém střídání si mění role.

**Stanoviště č. 2. Herní kombinace ve dvojici 1**

Dva hráči vybruslí za sebou. První z nich dostává od třetího hráče přihrávku, přenechá kotouč spoluhráči a obloukem odbruslí na druhou stranu. Hráč, který zpracuje přenechaný kotouč, jej přihrává prvnímu hráči, který dále přihrává trenérovi. Oba hráči se překříží, přičemž jeden z nich dostává od trenéra přihrávku. Hráči si ještě kotouč vymění a přihrávají opět do skupiny.



### **Stanoviště č. 3. Přihraj a jed' se zakončením.**

Hráč startuje jízdou vpřed, přihrává kotouč do druhé skupiny a pokračuje v bruslení vpřed. Od hráče ze skupiny dostává přihrávku. Po zpracování kotouče zrychlí, provede kličku na překážku a zakončuje střelbou na branku.

### **Stanoviště č. 4. Hra 3-1 ve volném prostoru**

Hráči hrají 3-1 v omezeném prostoru bez branek. Cílem je, aby tito hráči udrželi kotouč přihrávkami a pohybem do volného prostoru.

### **Stanoviště č. 5. Přihrávky v pohybu mezi brankami.**

Dva hráči bruslí libovolně mezi brankami a přihrávají si kotouč prudce a přesně na hůl. Po přibližně 10-12 s, se střídají.

### **Stanoviště č. 6. Herní kombinace ve dvojici 2**

Dva hráči startují ve dvojici, přičemž jeden je s kotoučem a druhý bez kotouče. Hráči provádějí křížení až na druhou stranu, poté se naposledy překříží a zpět se vrací s využitím herní kombinace přihraj a jed'. Cvičení zakončuje jeden z hráčů střelbou, druhý hráč sleduje kotouč.

### **Závěrečná část**

- společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace
- v tréninku mezi cvičeními poskytujeme přestávky na pití

## Tréninková jednotka č. 4

Kategorie: 5. + 6. třída

Počet hráčů: 24

Počet brankářů: 3

Počet asistentů: 4

Délka TJ: 60 minut

Zaměření TJ: bruslení a střelba, situace 1-1

### Úvodní část

- společný sraz – seznámení s TJ, pozitivní motivace.

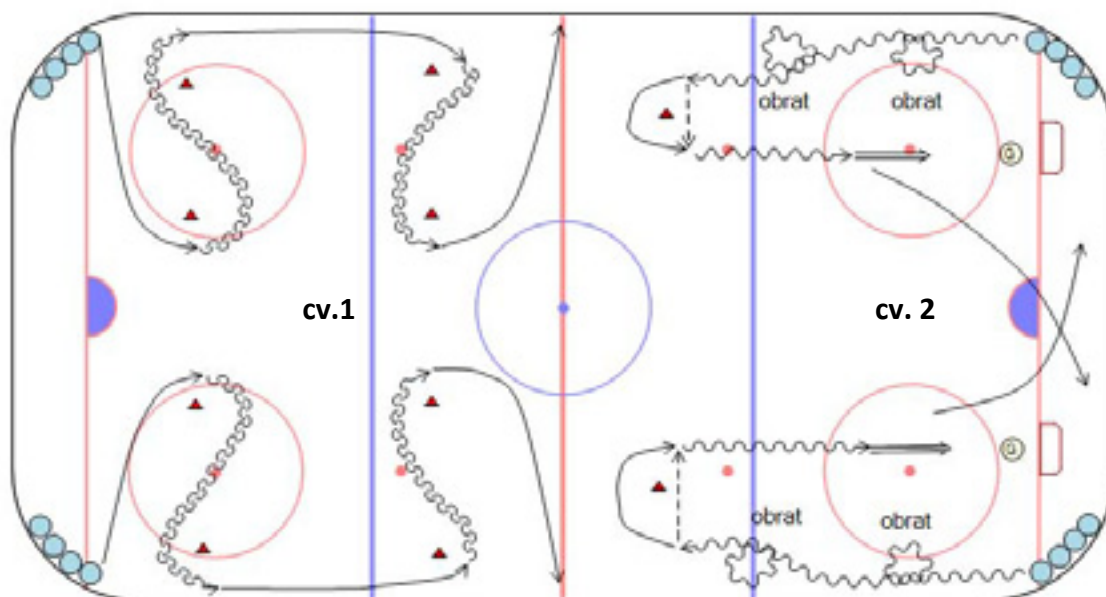
### Průpravná část

#### **Bruslení s přechody /cvičení 1/**

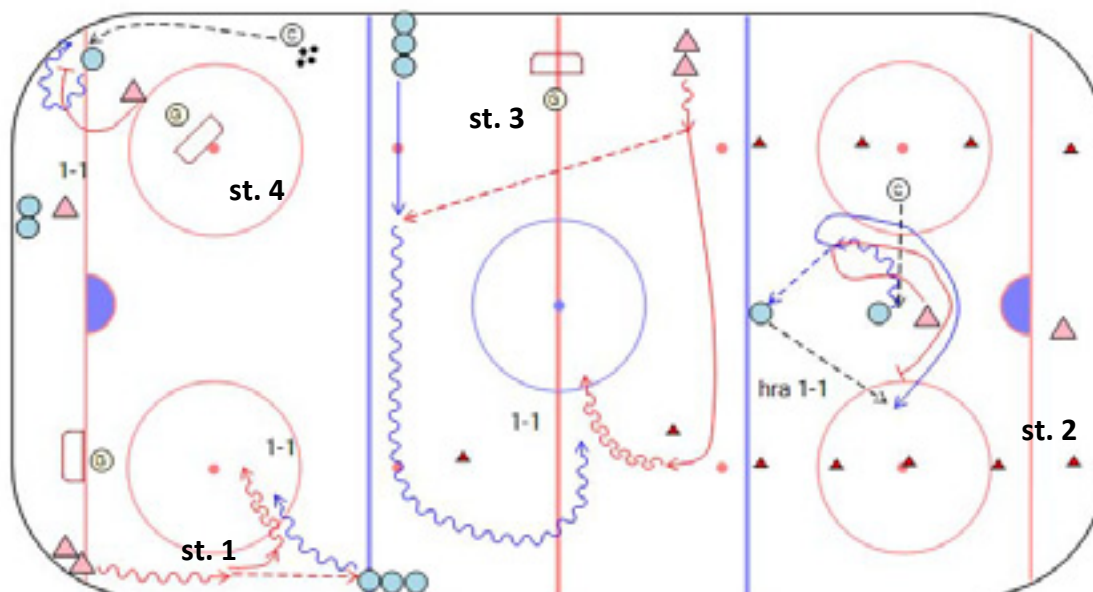
Hráč startuje k prvnímu kuželu, přejde do jízdy vzad a pokračuje k druhému jízdou vzad. Od druhého kuželu vystartuje jízdou vpřed ke třetímu, kde opět provede přechod do jízdy vzad. U čtvrtého kuželu následuje přechod do jízdy vpřed a start na červenou čáru.

#### **Střelba s obratností /cvičení 2/**

Hráč vyjíždí s kotoučem, provede dva obraty o 360 stupňů, obhodí si kužel zevnitř a objede jej z opačné strany. Po objetí kuželu startuje a zakončuje střelbou.



## Hlavní část Stanovištní vyučování



### *Popis stanovišť*

#### **Stanoviště č. 1. Cvičení 1-1 po přihrávce.**

Bránící hráči stojí v rohu. Na signál trenéra startuje bránící hráč s kotoučem z rohu, přihrává útočícímu hráči na hůl, ten zpracuje kotouč a řeší situaci 1-1.

#### **Stanoviště č. 2. Hra 1-1 ve volném prostoru s přihrávkami.**

Dva hráči hrají v omezeném prostoru bez branek hru 1-1 s tím, že si mohou pomoci přihrávkou o statického hráče ze své skupinky. Cílem je udržet kotouč co nejdéle ve spolupráci s přihrávajícím hráčem. Dobu zatížení volíme do 25 sekund.

#### **Stanoviště č. 3. Cvičení 1-1 s najetím v oblouku.**

Bránící hráč startuje s kotoučem, přihrává útočícímu hráči do jízdy. Každý z hráčů objede svůj kužel, bránící hráč se otočí do jízdy vzad a vzniká situace 1-1.

#### **Stanoviště č. 4. Cvičení 1-1 na malém prostoru v rohu.**

Hráči stojí čelem k hrazení, bránící hráč zaujímá obranné postavení. Od trenéra dostává útočící hráč přihrávku a snaží se na omezeném prostoru prosadit v situaci 1-1 proti bránícímu hráči.

### **Mini-hokej 3-3.**

Hráči hrají mini-hokej 3-3 v krajních třetinách.

### Závěrečná část

- společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace
- v prvních dvou třetinách tréninku zařadíme operativně 2-3 rychlostní vstupy (impulzy)
- v tréninku mezi cvičeními poskytujeme přestávky na pití

## Příklady tréninkových jednotek - 7. + 8. třída

### Tréninková jednotka č. 1

Kategorie: 7. + 8. třída

Počet hráčů: 18

Počet brankářů: 3

Počet asistentů: 3

Délka TJ: 60 minut

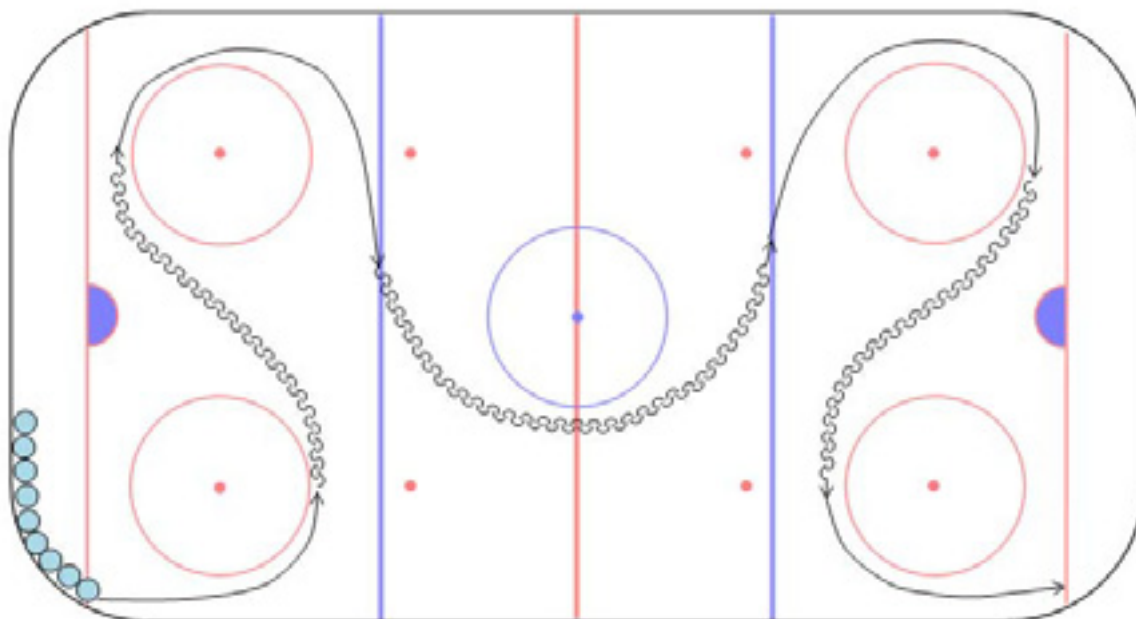
Zaměření TJ: bruslení, HČJ útočné (střelba)

#### Úvodní část

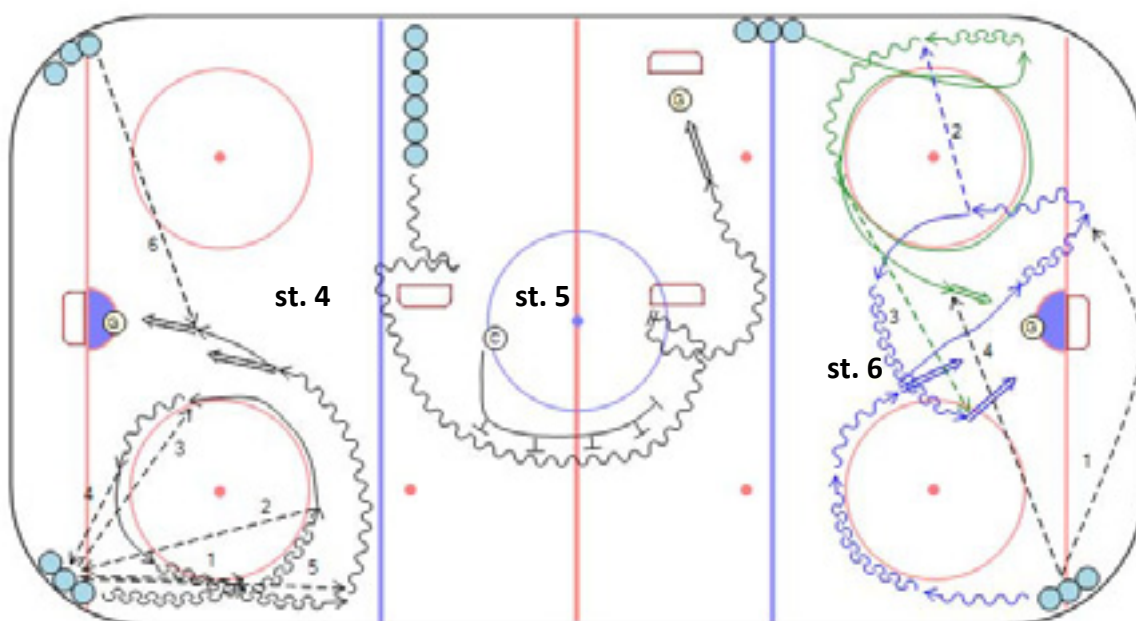
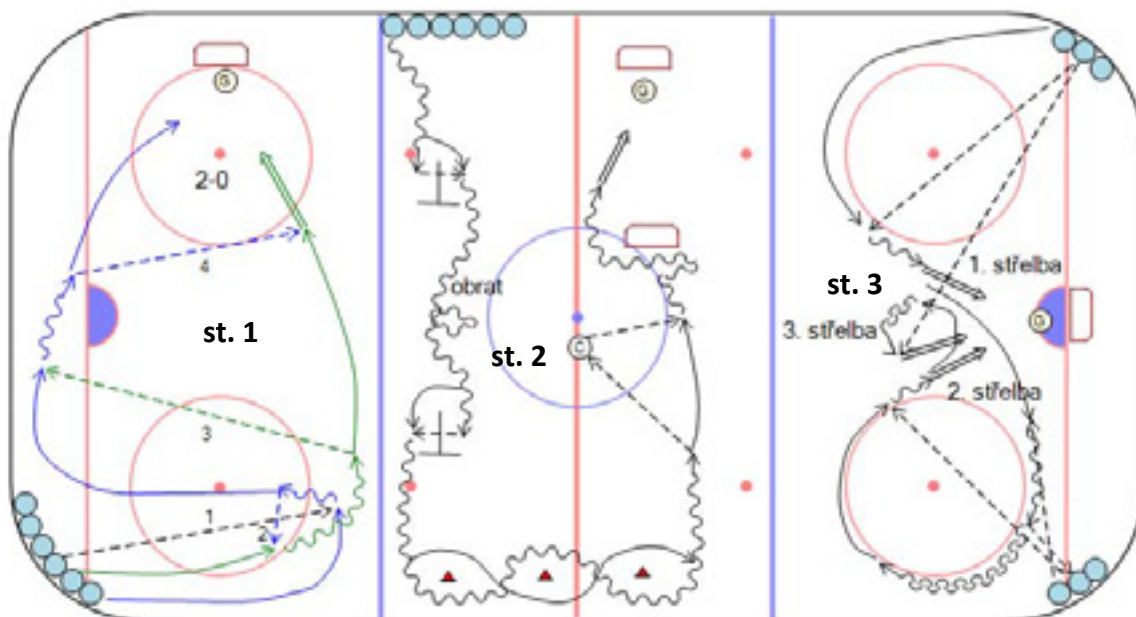
- společný sraz – seznámení s TJ, pozitivní motivace

#### Průpravná část

##### **Bruslení v přechodech**



**Hlavní část**  
**Stanovištní vyučování**



**Popis stanovišť**

**Stanoviště č. 1. Cvičení 2-0**

Dva hráči vyjedou v oblouku za sebou. První z nich dostává přihrávku od hráče ze skupiny, zpracuje jí, sklepává jí zpětnou nahrávkou a odbrusluje na druhou stranu. Poté si hráči ještě kotouč dvakrát vymění. Hráč s kotoučem zakončuje střílbou, druhý hráč sleduje kotouč.

### **Stanoviště č. 2. Komplexní vedení kotouče se střelbou.**

Hráč startuje s kotoučem, prohodí si první stojan, udělá obrat o 360 stupňů a prohodí druhý stojan. Následně projede slalom mezi kužely s tím, že hůl a brusle projíždějí na jinou stranu. Následuje výměna přihrávek s trenérem, klička s obratem na branku a zakončení.

### **Stanoviště č. 3. Trojnásobná střelba.**

Hráč startuje bez kotouče, ze své skupiny dostane přihrávku a zakončí střelbou. Následně jede po druhém kruhu, vymění si přihrávku s hráčem ze druhé skupiny, najíždí do střeleckého prostoru, kde dostane další přihrávku a střílí podruhé. Po druhé střelbě následuje krátké odstoupení do střeleckého prostoru, přihrávka ze své skupiny a třetí zakončení.

### **Stanoviště č. 4. Obratnost na kruhu a opakované zakončení.**

Hráč startuje po kruhu do jízdy vzad, dostává a vrací přihrávku z rohu, poté pokračuje po kruhu jízdou vpřed. V jízdě vpřed opět dostává přihrávku z rohu, vrací ji a přejde do jízdy vzad. Jakmile si najede jízdou vzad, dostává další přihrávku, provádí obrat do jízdy vpřed směrem k brance, zakončuje střelbou. Po zakončení ihned z druhé strany dostává přihrávku z druhého rohu a zakončuje podruhé.

### **Stanoviště č. 5. Krytí kotouče se střelbou.**

Hráč s kotoučem startuje, provádí kličku na branku. Poté si kryje kotouč s odšlapováním proti tlaku ze strany od trenéra. Po odpoutání od trenéra provádí na branku kličku s obratem a zakončuje.

### **Stanoviště č. 6. Situace 2-0 s opakovanou střelbou.**

Hráč provádí obratnost s kotoučem na kruhu pro vhazování, zakončuje střelbou. Poté jede za branku do jízdě vzad, dostává přihrávku o mantinel ze své skupiny. Mezitím si načasuje najetí s přechodem k hrazení na opěrný bod hráč z modré čáry, který dostane přihrávku. První hráč si najede do předbrankového prostoru, dostává přihrávku a zakončuje druhou střelbou. Druhý přihrávající hráč objede kruh, dostává mezi kruhy přihrávku z rohu a také střílí.

### **Mini-hokej 3-3**

Hráči hrají mini-hokej 3-3 v krajních pásmech.

### **Závěrečná část**

- společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace
- v prvních dvou třetinách tréninku zařadíme operativně 2-3 rychlostní vstupy (impulzy)
- v tréninku mezi cvičeními poskytneme přestávky na pití

## Tréninková jednotka č. 2

Kategorie: 7. + 8. třída

Počet hráčů: 20

Počet brankářů: 2

Počet asistentů: 2

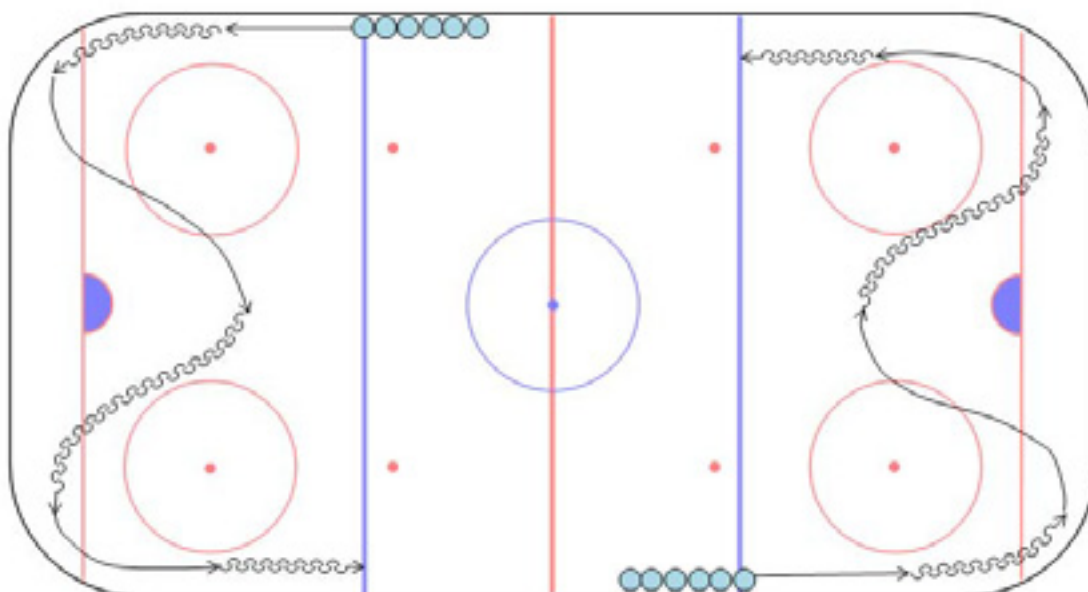
Délka TJ: 60 minut

Zaměření TJ: bruslení, HČJ obranné (napadání)

### Úvodní část

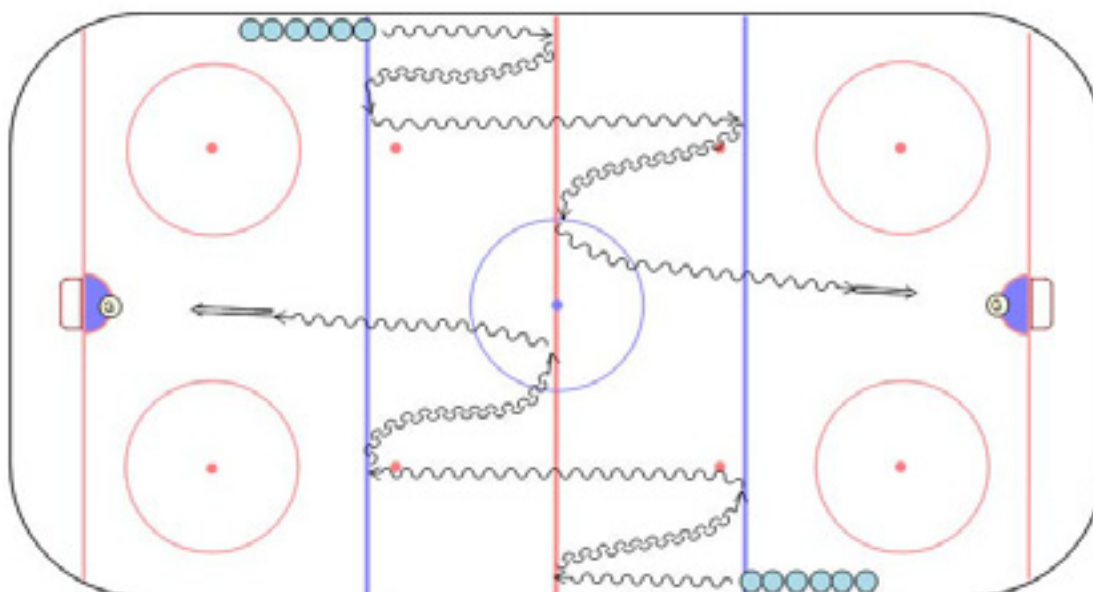
- společný sraz – seznámení s TJ, pozitivní motivace

### **Bruslení v přechodech pro zapracování**



## Průpravná část

### Vedení kotouče v přechodech se střelbou



## Hlavní část

### Stanovištní vyučování

#### *Popis stanovišť*

#### **Stanoviště č. 1. Napadání jízdou vpřed se střelbou 1**

Ve cvičení nacvičuje bránící hráč. Na signál trenéra vystartuje útočící hráč s kotoučem podél hrazení. Poté útočícího hráče zavře u mantinelu, odebere kotouč a zakončuje střelbou.

#### **Stanoviště č. 2. Napadání jízdou vpřed 2**

Cvičení je zaměřeno na napadajícího hráče. První hráč z rohu startuje, objíždí branku a přihrává druhému hráči, který si najede na opěrný bod. Napadající hráč nejprve vytlačí prvního hráče a po přihrávce si najíždí druhého hráče, kterého zablokuje u hrazení a poté odeberá kotouč a odpoutává se od soupeře. Po odpoutání od soupeře vy bruslí do středního pásma a zakončuje střelbou.

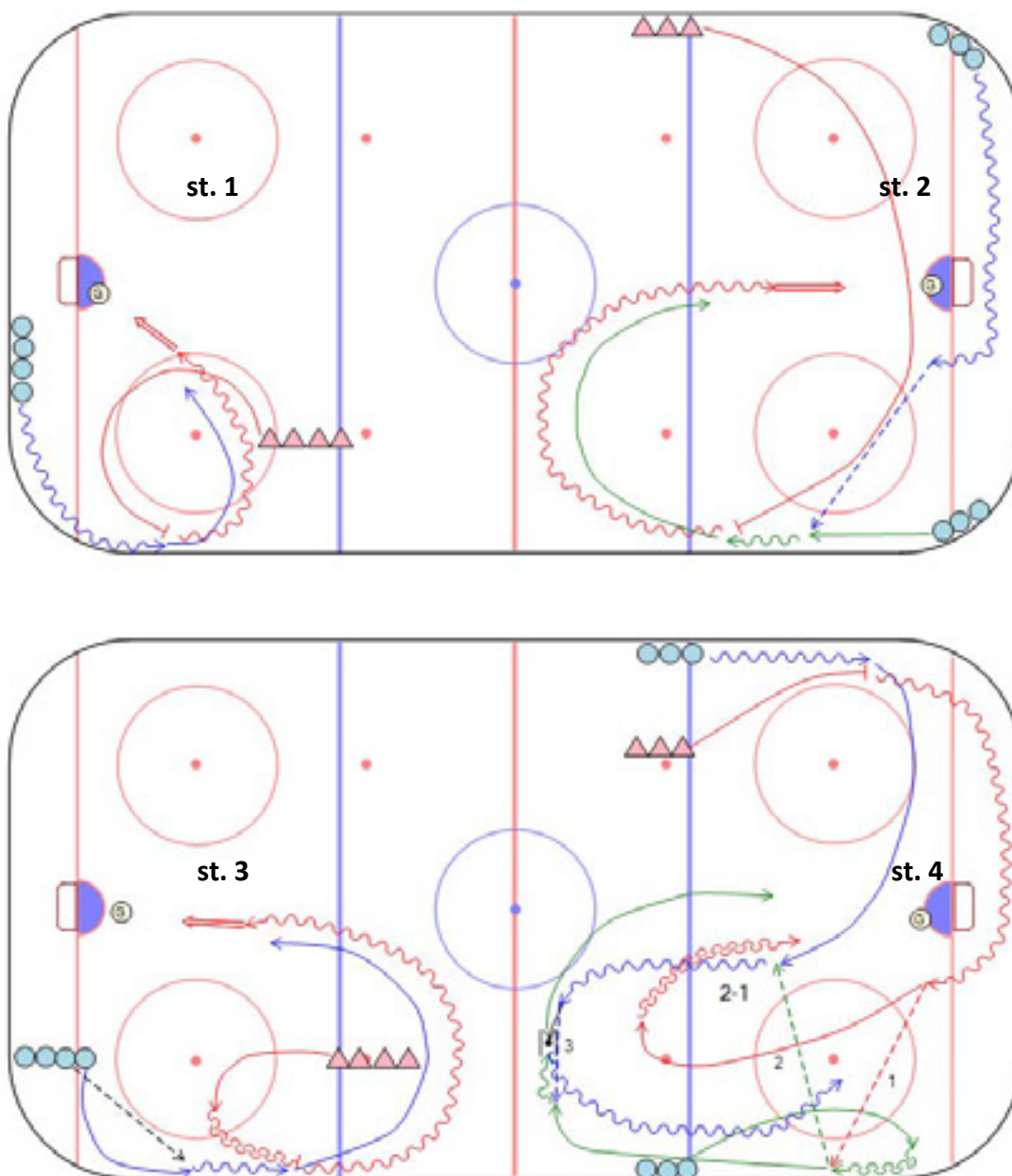
#### **Stanoviště č. 3. Napadání jízdou vzad**

Ve cvičení nacvičuje bránící hráč. Útočící hráč si najíždí k hrazení, ze své skupiny dostává přihrávku. Bránící hráč si jej najede s přechodem do jízdy vzad, zablokuje hráče u hrazení, odeberá kotouč, vy bruslí a zakončuje střelbou.

#### **Stanoviště č. 4. Situace 2-1.**

Útočící hráč s kotoučem startuje podél hrazení. Paralelně s ním vyráží hráč bez kotouče, který útočícího hráče u mantinelu zablokuje, odeberá kotouč a pokračuje s ním za branku. Poté startuje druhý útočící hráč, který si najede na opěrný bod a od obránce dostává přihrávku. Oba hráči si přihrávku ještě vymění, ve středním pásmu překříží a na rozehrávajícího obránce jedou situací 2-1.





### Hra 5-5 na celé hřiště - střídání do 40 sekund

#### Závěrečná část

- společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace.
- v prvních dvou třetinách tréninku zařadíme 2-4 rychlostní vstupy (impulzy)
- v tréninku mezi cvičeními poskytujeme přestávky na pití

## **Tréninková jednotka č. 3**

Kategorie: 7. + 8. třída

Počet hráčů: 20

Počet brankářů: 2

Počet asistentů: 2

Délka TJ: 60 minut

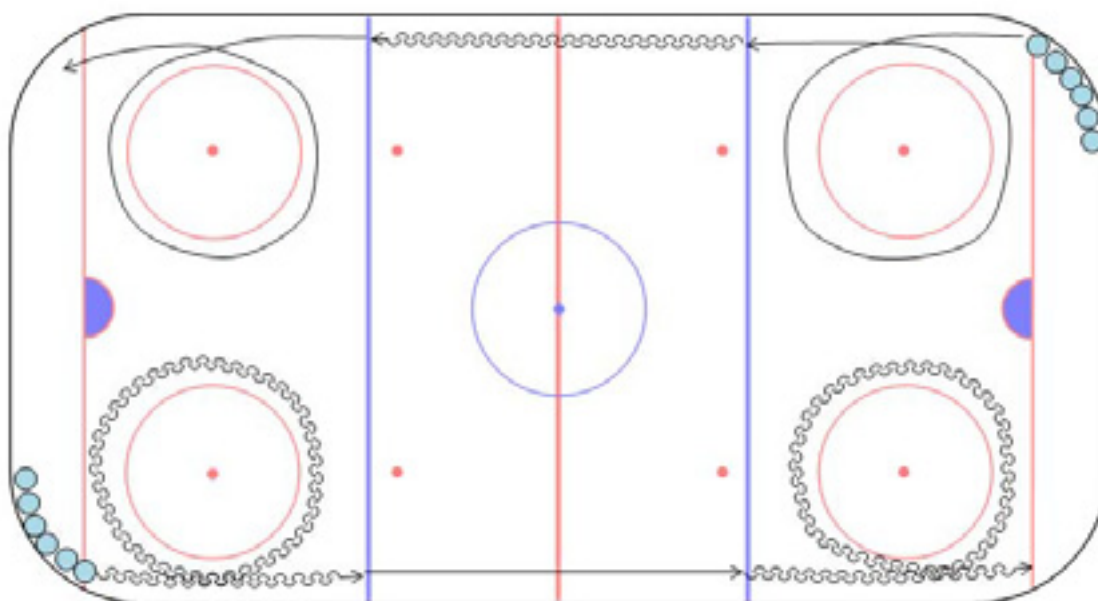
Zaměření TJ: HČJ, HK (tajmink)

### **Úvodní část**

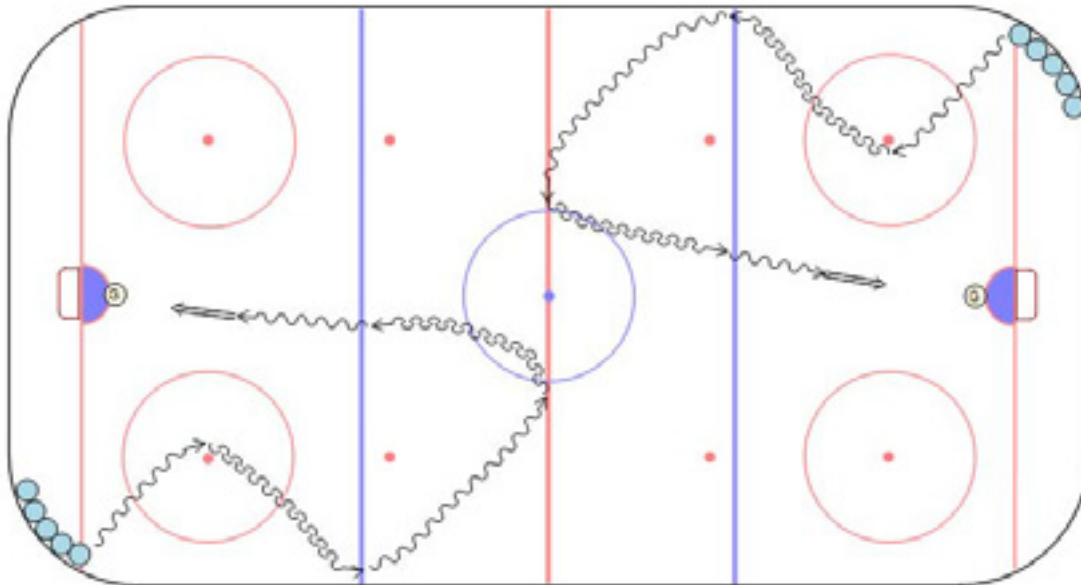
- společný sraz – seznámení s TJ, pozitivní motivace.

### **Průpravná část**

**Bruslení v přechodech bez koutuče pro zapracování**



**Bruslení v přechodech s kotoučem se střelbou**



## Hlavní část

### Stanovištní vyučování

#### *Popis stanovišť*

##### **Stanoviště č. 1. Opakovaná střelba**

Hráč vyjíždí s kotoučem, přihrává hráči na brankové čáře a oba si ještě přihrávkami kotouč vymění. První hráč najíždí s přechodem na opěrný bod, dostává přihrávku k mantinelu, objede skupinu hráčů a zakončí střelbou. Dostává ještě jednu přihrávku a střílí podruhé.

##### **Stanoviště č. 2. Situace 1-0 s načasováním najetí**

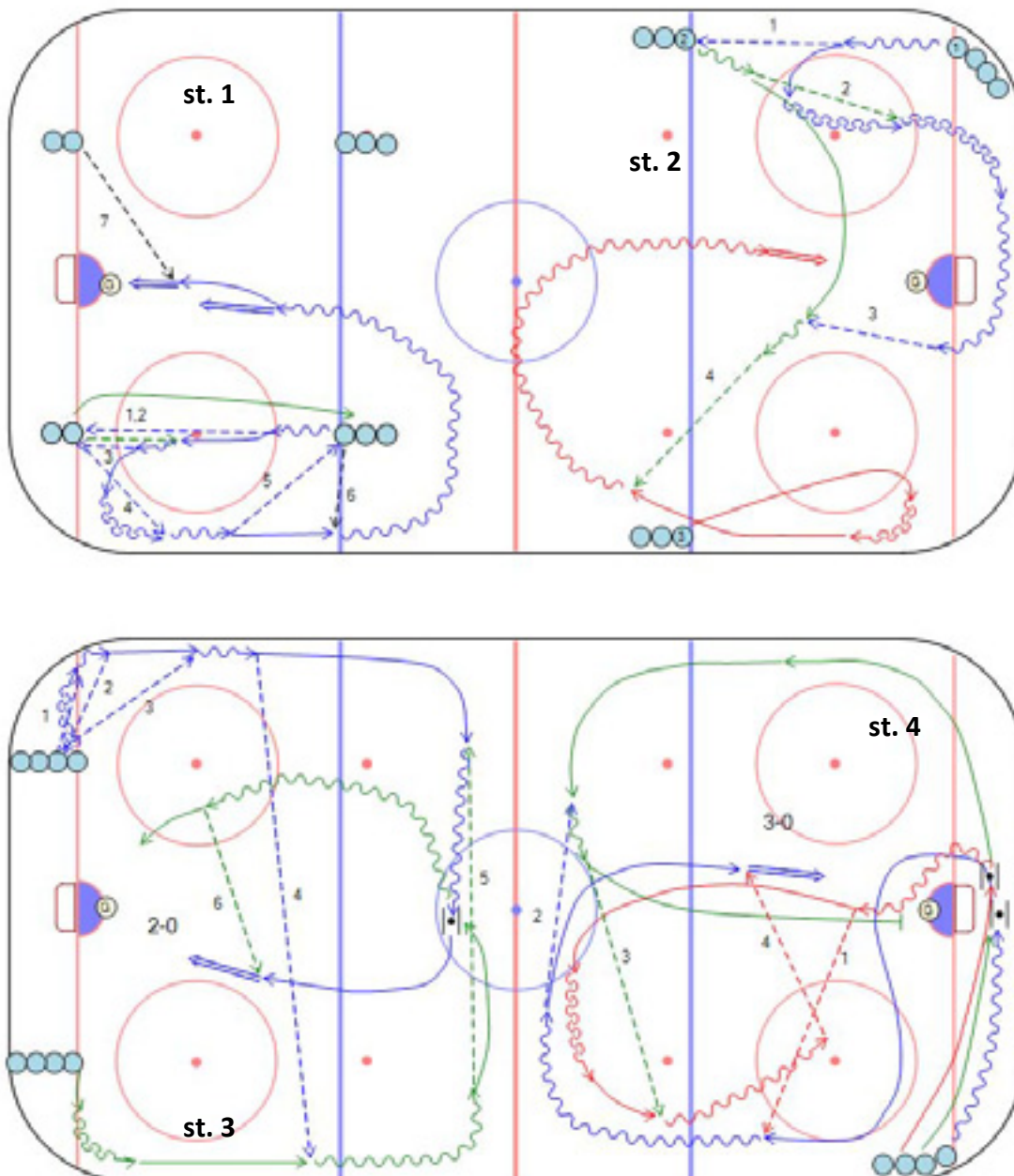
Hráč č. 1 s kotoučem vyjíždí, přihrává na modrou čáru hráči č. 2 a přejde do jízdy vzad. Opět dostává přihrávku, objíždí branku a přihrává hráči č. 3., který si najede k hrazení. Hráč č. 3 startuje s kotoučem, vybruslí do středního pásma a zakončuje střelbou. Hráči se střídají na postech.

##### **Stanoviště č. 3. Situace 2-0 s překřížením ve středním pásmu**

Oba hráči vybruslí s přechodem k mantinelu. Hráč z jedné strany dostane přihrávku a ihned dlouhou křížnou přihrávkou přenáší hru na druhého hráče. Oba si přihrají ještě ve středním pásmu, překříží se. V útočném pásmu následuje na vrcholu kruhů ještě finální přihrávka a zakončení střelbou.

##### **Stanoviště č. 4. Situace 3-0 se založením**

První hráč s kotoučem jede za branku, přenechá kotouč a odbrusluje k vzdálenějšímu mantinelu. Druhý hráč zpracuje kotouč, přenechá dalšímu a jede k bližšímu mantinelu. Třetí hráč zpracuje kotouč, vybruslí s ním před branku a rozehrává prvnímu hráči. Následně se hráči dle schématu ve středním pásmu překříží a zakončují v útočném trojúhelníku situaci 3-0.



**Hra 5-5 na celé hřiště – střídání po 40 sekundách**

**Závěrečná část**

- společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace
- v prvních dvou třetinách tréninku zařadíme 2-4 rychlostní vstupy (impulzy)
- během tréninku mezi cvičeními poskytujeme přestávky na pití.

## Tréninková jednotka č. 4

Kategorie: 7. + 8. třída

Počet hráčů: 20

Počet brankářů: 2

Počet asistentů: 2

Délka TJ: 60 minut

Zaměření TJ: HČJ, rovnovážné herní situace (1-1, 2-2)

### Úvodní část

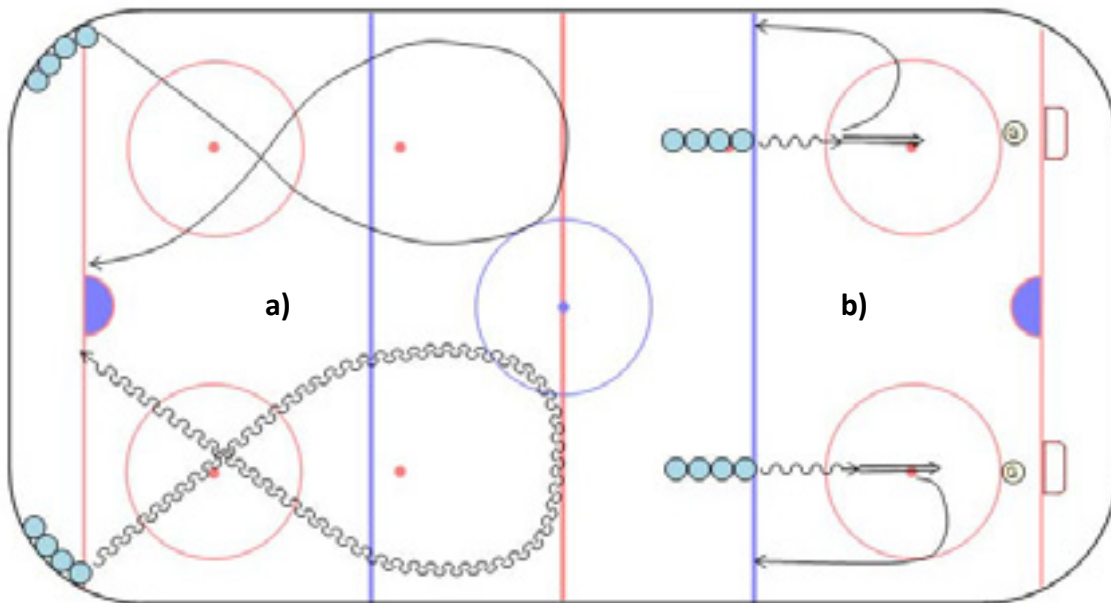
- společný sraz – seznámení s TJ, pozitivní motivace.

### Průpravná část

#### **Bruslení v oblouku a střelba**

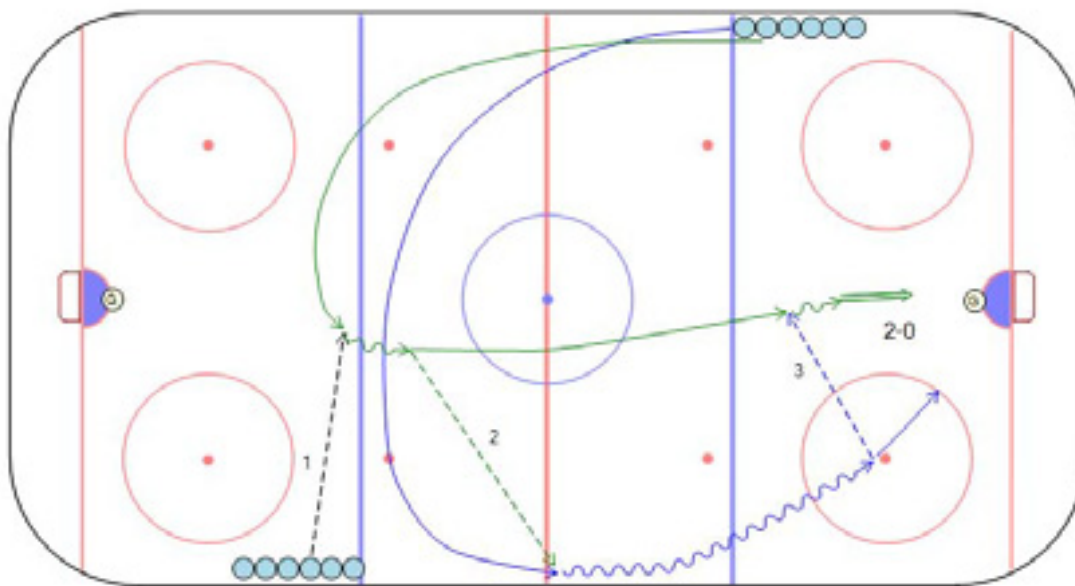
Provádíme dvě cvičení:

- bruslení v oblouku (vpřed, vzad, s přechody),
- střelba.



## Cvičení 2-0 se střelbou

Cvičení provádíme z obou stran současně.



### Hlavní část

#### Stanovištní vyučování

##### *Popis stanovišť*

##### **Stanoviště č. 1. Situace 1-1 s kopírováním pohybu**

Útočící hráč vybruslí v oblouku na červenou čáru, zpět na modrou a podruhé na červenou čáru. Bránící hráč kopíruje pohyb v obranném postavení a následuje situace 1-1.

##### **Stanoviště č. 2. Situace 1-1 s přihrávkou**

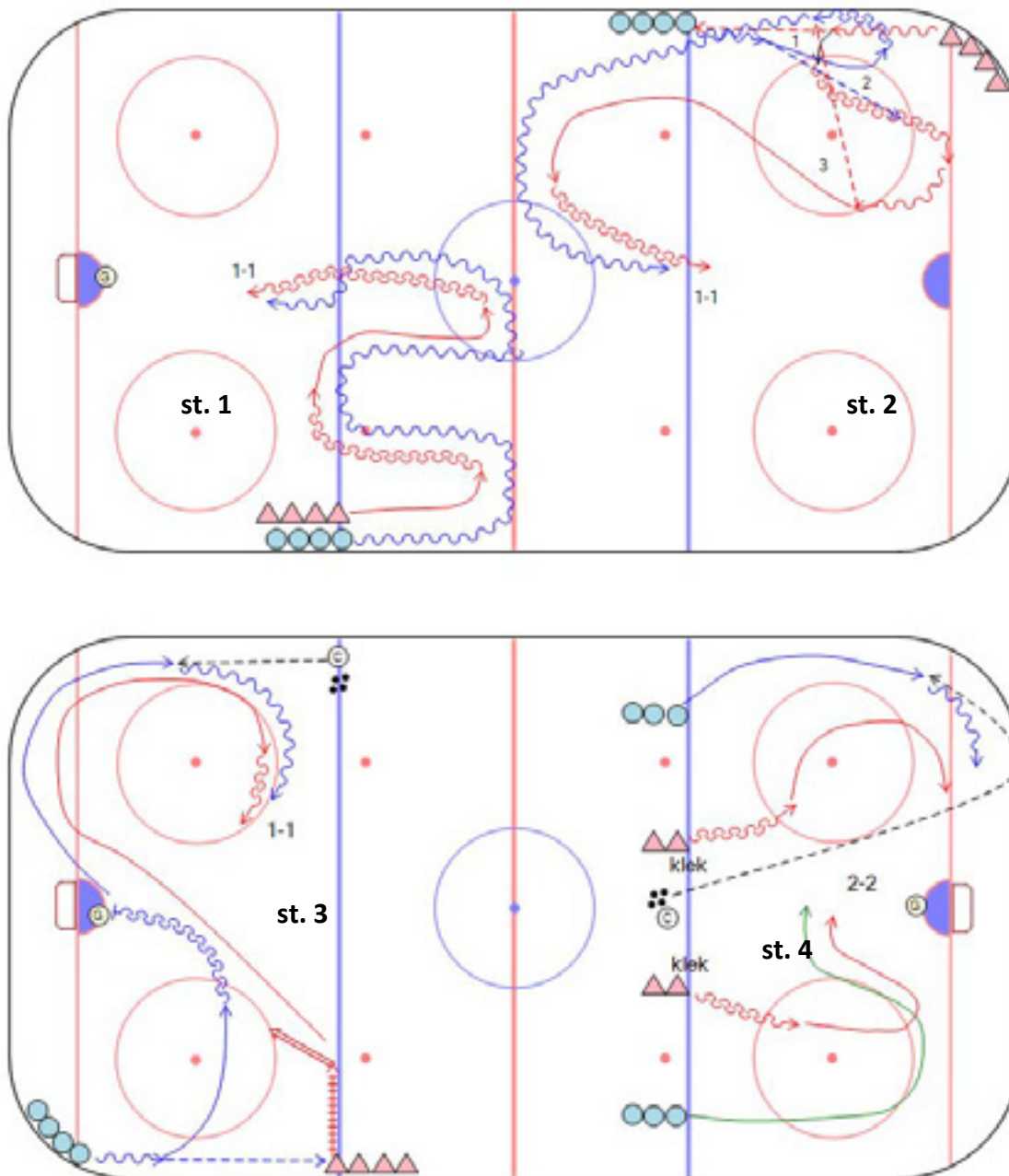
Bránící hráč vybruslí s kotoučem, přihrává na modrou čáru, přechází do jízdy vzad a od útočícího hráče dostává kotouč. Útočící hráč si najíždí k hrazení s přechodem a dostává kotouč. Následně vybruslí k červené čáře, bránící hráč s ním naváže kontakt a oba řeší situaci 1-1.

##### **Stanoviště č. 3. Situace 1-1 po předchozí činnosti**

Útočník vybruslí z rohu, přihraje obránci na modrou čáru a následně jede před branku. Obránce se přesouvá k ose hřiště a střílí na tečování. Oba dva najedou z druhé strany, útočící hráč dostává od trenéra přihrávku a bránící hráč brání situaci 1-1.

##### **Stanoviště č. 4. Situace 2-2 v pásnu**

Cvičení zahajují 2 útočící a 2 bránící hráči. Útočící hráči začínají čelem do třetiny, bránící zády a v kleku. Jakmile trenér nastřelí kotouč na mantinel, startuje útočící hráč na kotouč a bránící na něj reagují. Ve třetině hrají 2-2 buď do zakončení nebo do té doby, než bránící získají kotouč a přihrají trenérovi, popřípadě vyvezou kotouč ze třetiny.



**Hra 5-5 na celé hřiště – střídání po 40 sekundách**

**Závěrečná část**

- společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace
- zařadíme operativně 2-4 rychlostní vstupy (impulzy)
- v průběhu tréninku poskytujeme přestávky na pití

## Tréninková jednotka č. 5

Kategorie: 7. + 8. třída

Počet hráčů: 20

Počet brankářů: 2

Počet asistentů: 2

Délka TJ: 60 minut

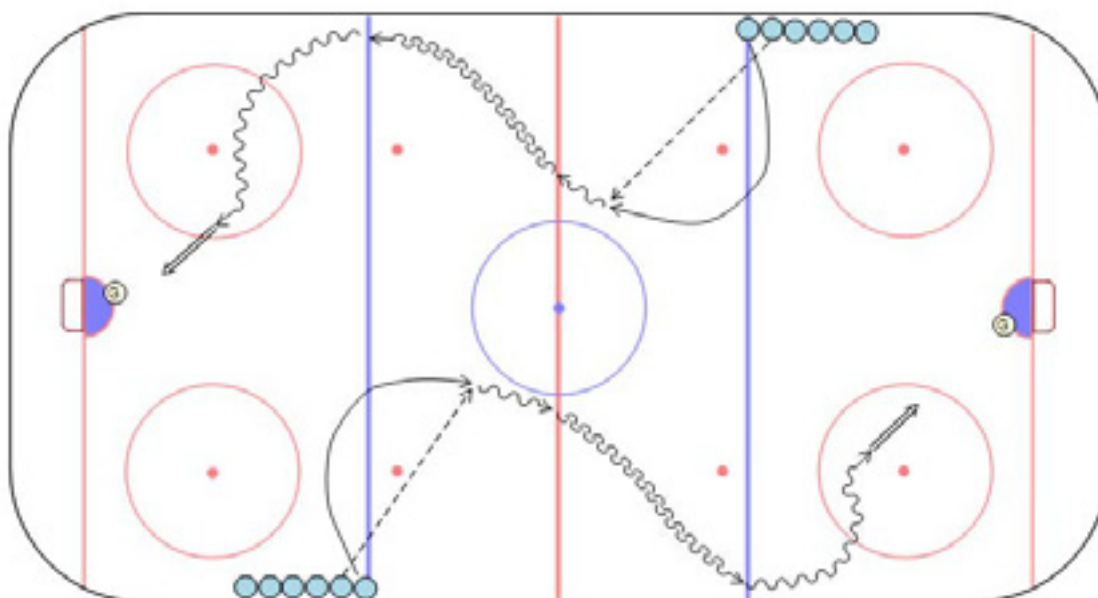
Zaměření TJ: HČJ, nerovnovážné herní situace (2-0, 2-1, 3-2)

### Úvodní část

- společný sraz – seznámení s TJ, pozitivní motivace.

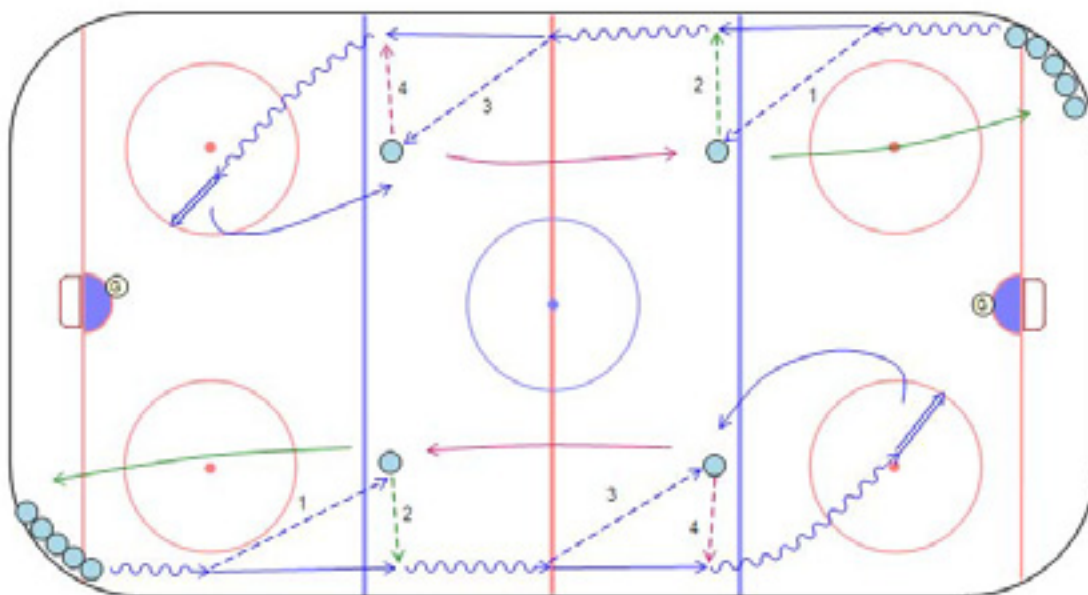
### Průpravná část

Cvičení 1-0 se střelbou





## Cvičení 1-0 „přihraj a jed“.



### Hlavní část

#### Stanovištní vyučování

#### *Popis stanovišť*

##### **Stanoviště č. 1. Cvičení 2-0**

Hráči vybruslí a přihrávají si až po červenou čáru. Ten, který je blíže k ose hřiště, přejde do jízdy vzad a vybruslí za osu hřiště. Dostává přihrávku od svého spoluhráče a zaveze kotouč do třetiny. Následuje zpětná přihrávka a zakončení.

##### **Stanoviště č. 2. Dvakrát 2-1 z rohu**

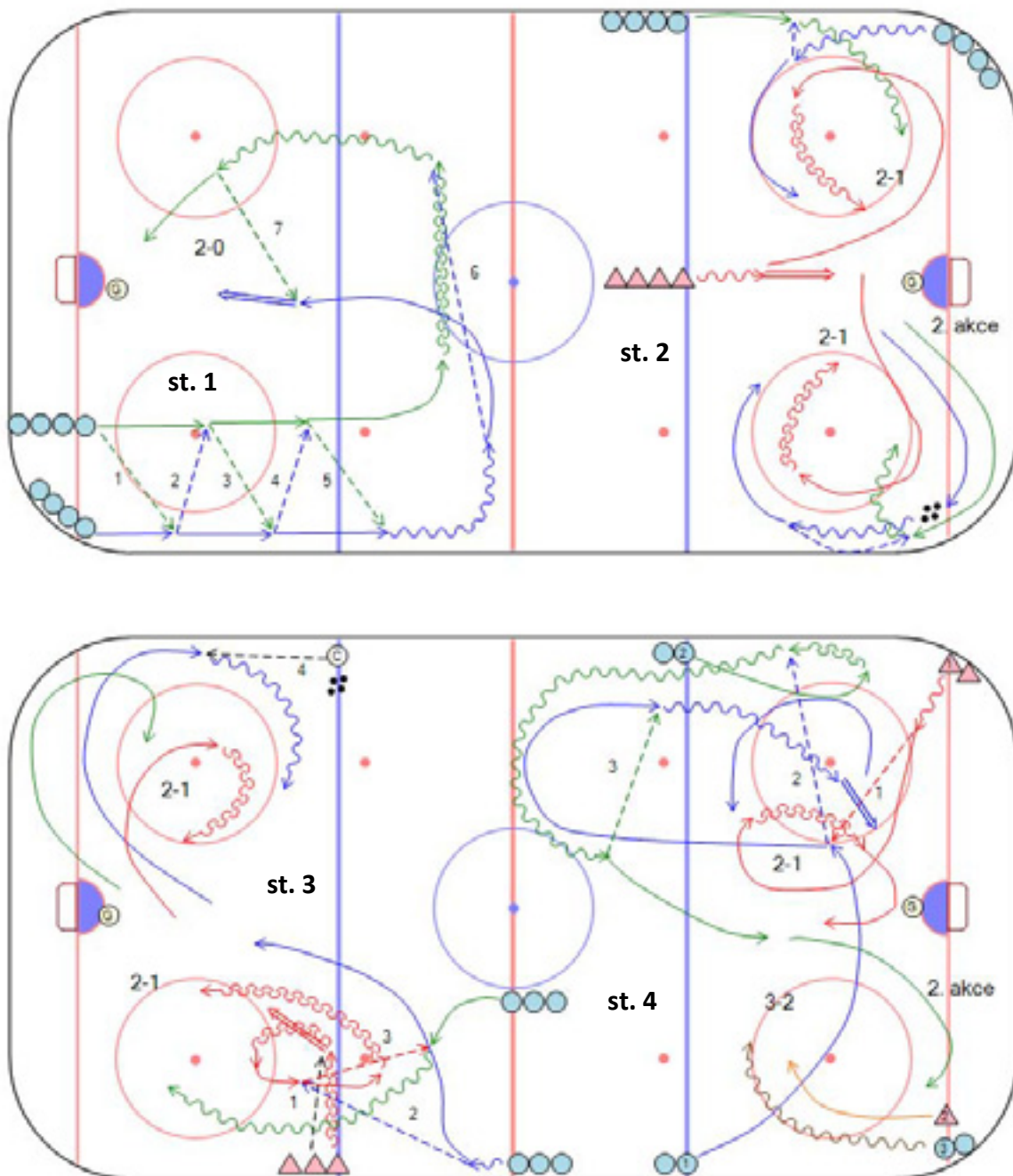
Obránce startuje s kotoučem a vystřelí na branku. Dále startuje hráč z rohu s kotoučem a z modré čáry hráč bez kotouče. Oba provedou protisměrnou rotaci a následuje situace 2-1 na obránce. Po zakončení jedou do rohu pro kotouč a pomocí souhlasné rotace řeší situaci 2-1 podruhé.

##### **Stanoviště č. 3. Dvakrát 2-1 ze středního pásma i z rohu**

Cvičení zahajuje obránce, vystartuje na osu, dostává přihrávku od druhého obránce a střílí. Přechází do jízdy vzad, dostává přihrávku od 1.útočníka a přihrává druhému na střed. Útočící hráči se překříží a řeší situaci 2-1 do zakončení. Následuje 2. akce 2-1 z rohu po přihrávce od trenéra.

##### **Stanoviště č. 4. Cvičení 2-1 a následně 3-2**

Útočník 1 najíždí od modré čáry na osu hřiště, dostává přihrávku od obránce, který vyjíždí z opačného rohu. Druhý útočník vyjíždí z modré čáry na opačné straně a najíždí na přihrávku k hrazení. Útočníci se ve SP překříží a řeší situaci 2-1. Po zakončení následuje 2. akce nového útočníka a bránícího hráče z rohu a společně s hráči ze situace 2-1 řeší situaci 3-2 ve třetině.



### Mini-hokej 3-3.

Hrajeme mini-hokej 3-3 v krajních pásmech.

#### Závěrečná část

- společný sraz, zhodnocení TJ, pozitivní motivace
- zařadíme operativně 2-4 rychlostní vstupy (impulzy)
- v tréninku mezi cvičeními poskytujeme přestávky na pití

## **Literatura**

1. ATKINSON, RITA L., a kol. *Psychologie*. Praha: Portal, 2003
2. DOBRÝ, L., SEMIGINOVSKÝ, B. *Sportovní hry. Výkon a trénink*. Praha: Olympia, 1988
3. PAVLIŠ, Z., a kol. *Příručka pro trenéry ledního hokeje II. část*. Praha: ČSLH, 2000
4. PAVLIŠ, Z., a kol. *Příručka pro trenéry ledního hokeje III. část*. Praha: ČSLH, 2002
5. STATTOFORD, Jan. *Coaching for long-terms athlete development*. UK Sport Leeds: Coachwise Ltd. 2005
6. TABRUM, M., FISHER, D., BRENNAN, D., RAINES, A.: *USA hockey small area competitive games*. [www.usahockey.com](http://www.usahockey.com) 2009

