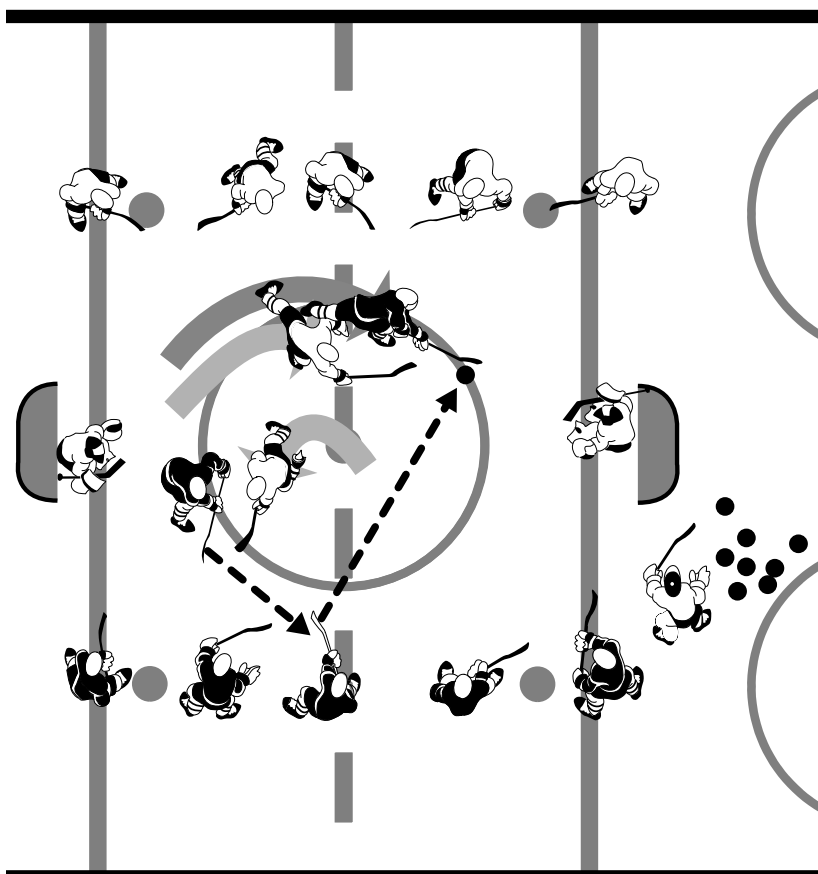


#### **4.1.4. Kategorie 14, 16, 18 let**



## Týmová hra

Rozdělíme hráče na dva týmy. Na zavlání trenéra 1-1, 2-2 nebo 3-3 začíná hra. Ostatní hráči jsou podél hřiště ve středním pásmu a jsou součástí hry.

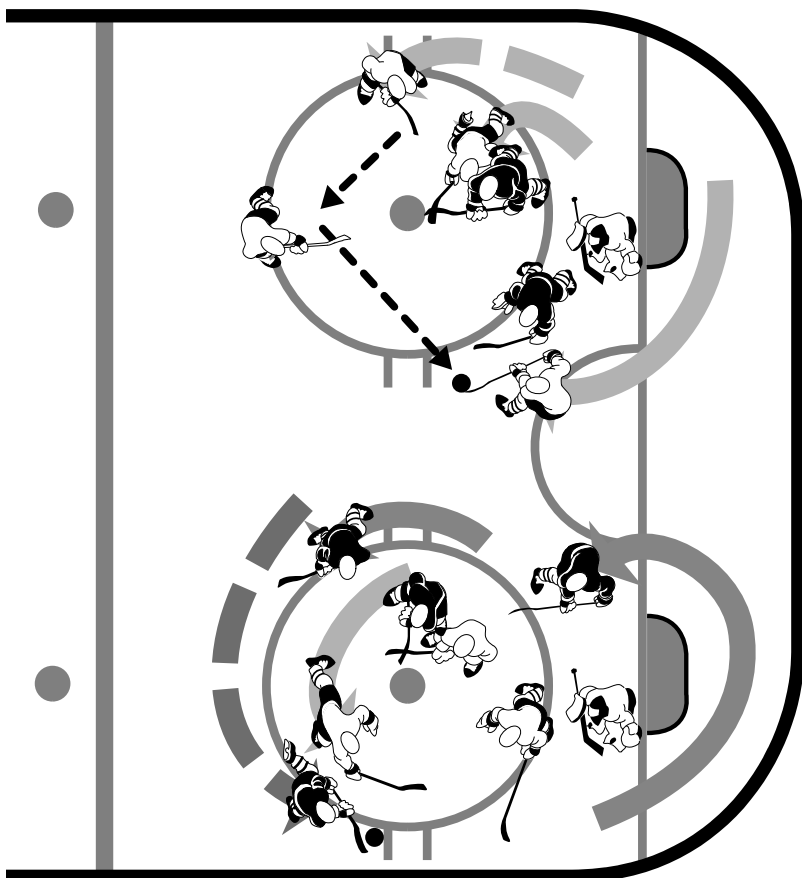
Hráči uprostřed mohou nahrát spoluhráčům na okraji hřiště a tito hráči mohou také vstřelit branku nebo nahrát zpět hráčům uprostřed. Každý může vstřelit branku.

Doba střídání je 30 – 40 s.

Pokud kotouč vyletí z pásma, trenér ihned hodí další kotouč, dokud není konec střídání.

### Zaměření:

zlepšení týmové spolupráce



## 4-2 / 4-3

### kolem branky

Rozdělíme hráče na dvě mužstva, trenér kontroluje obě mužstva. Na jedné straně hrajeme hru 4-2,

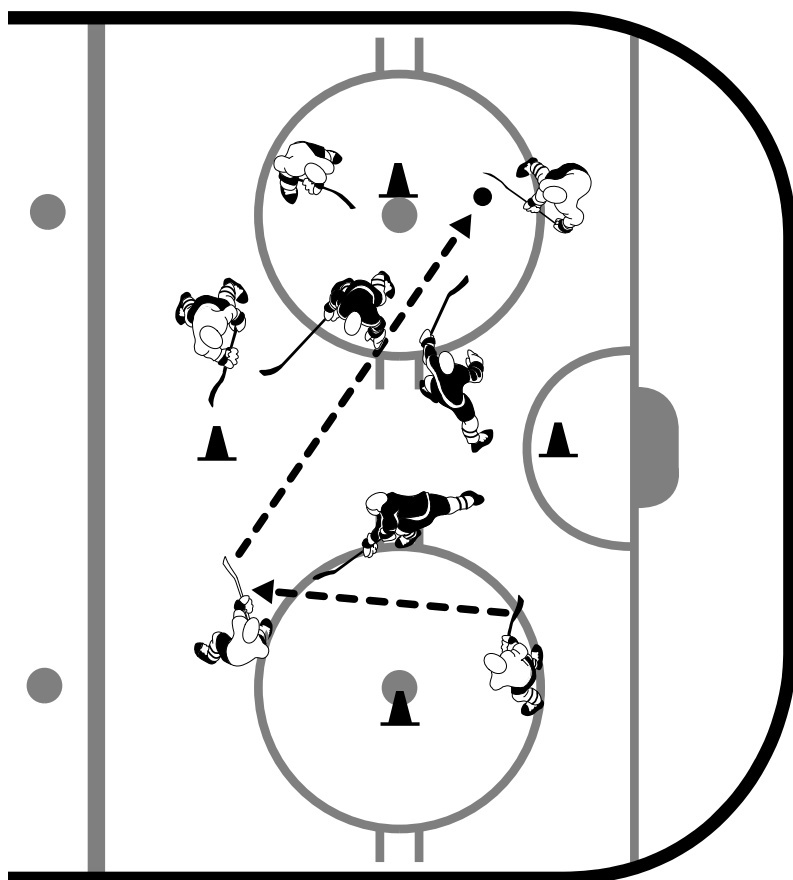
na druhé straně hrajeme hru 4-3. Hráči se snaží vstřelit branku

pohybem kolem branky a bránící se jim v tom snaží zabránit.

Situace na obou stranách se mění na povel trenéra, tzn. počet bránících. Pokud je kotouč vystřelen, trenér je připraven přihodit nový.

### Zaměření:

rychlý pohyb a reakce na situaci

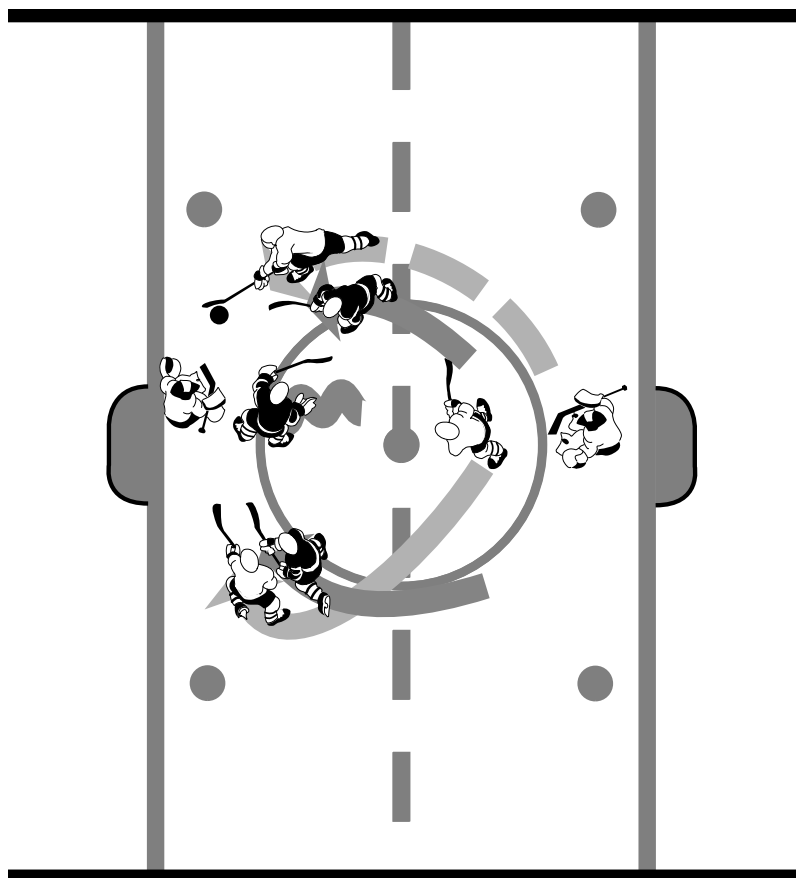


### 5-3 s hráči uprostřed

Položíme čtyři kužely ve tvaru jak jsou nakresleny. Uvnitř jsou čtyři bránící hráči a kolem pět útočících. Úkolem bránících je zachytit kotouč, který si útočící přihrávají. Hráč, který kotouč zachytí se vymění s hráčem, který přihrávku zkalil.

#### Zaměření:

zlepšení přihrávky pod tlakem

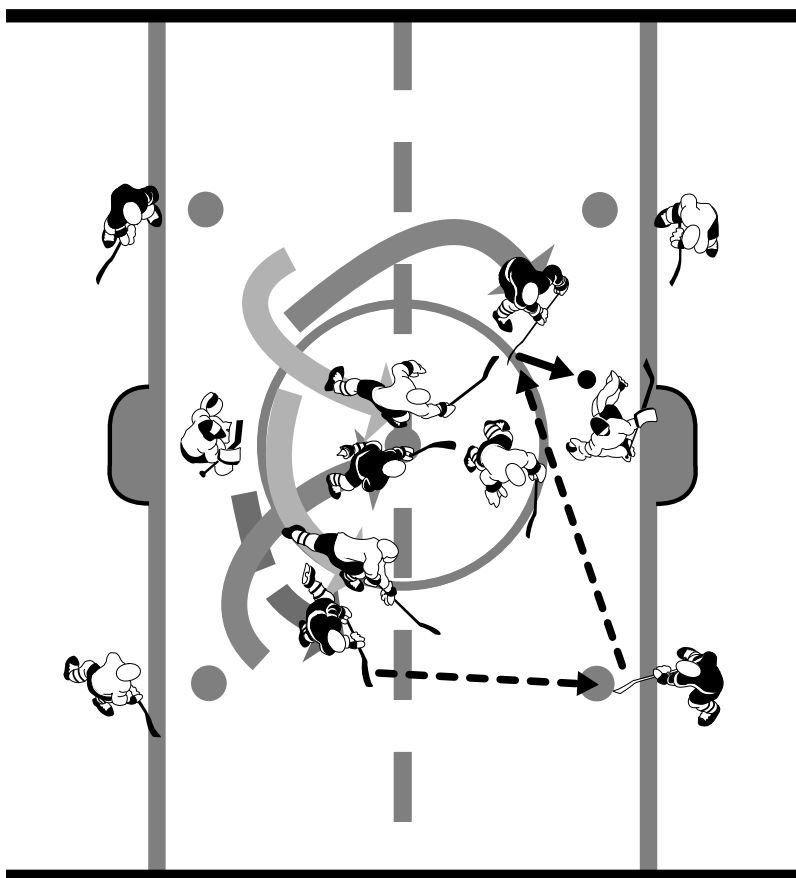


### 3-3 ve středním pásmu

Hráči hrají 3-3 ve středním pásmu. Jeden hráč z každého týmu nesmí překročit červenou čáru. Tím je hra ve stavu 2-3.

#### Zaměření:

nácvik situace, kde není početní výhoda



### 3-3 a 4-4 ve středním

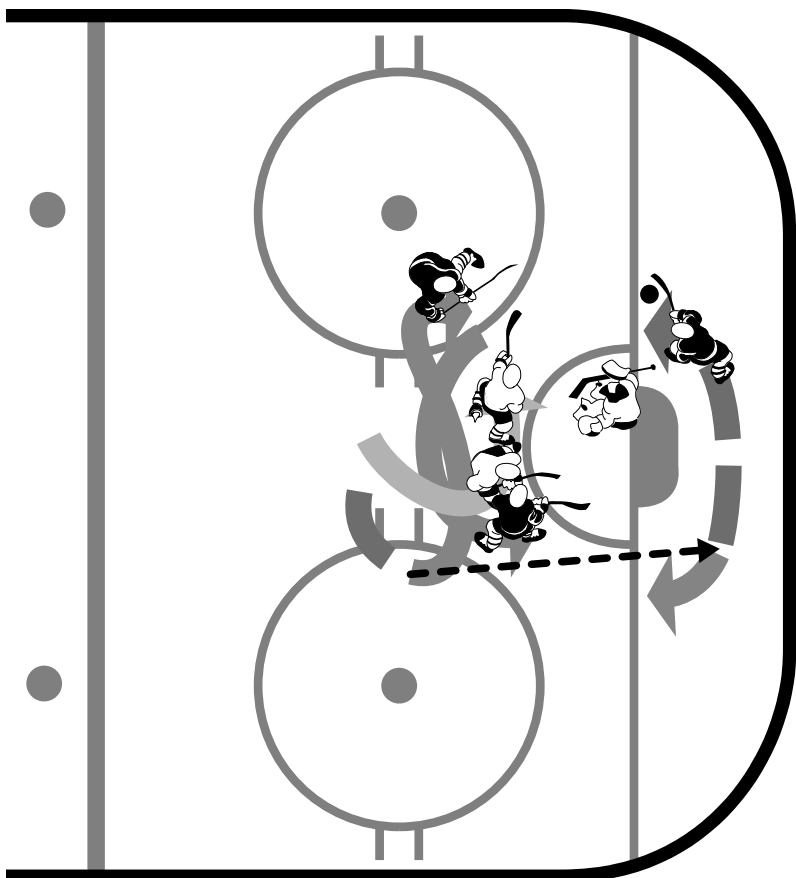
Dva týmy hrají ve středním pásmu 3-3 nebo 4-4.

Na modrých čarách jsou další dva a dva hráči s každého mužstva, křížně postaveni dle nákresu.

Hráči uvnitř pásma musí nejdříve nahrát svému hráči na modré čáře a pak teprve mohou vstřelit branku.

#### Zaměření:

rychlé hledání volného místa po nahrávce od podporujícího hráče na modré

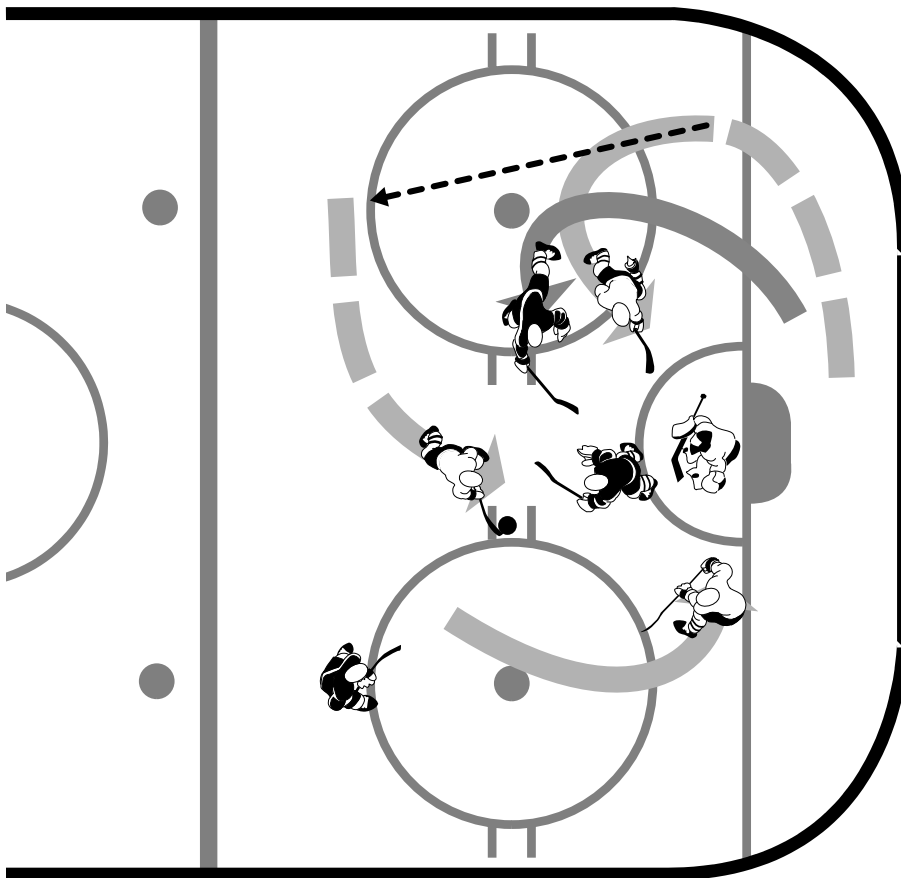


### 2-2 s hráčem za brankou

Hráči hrají 2-2 před brankou mezi kruhy. Za brankou je pátý hráč, který bruslí a nahrává ofenzivní dvojici hráčů. Pokud kotouč získá bránící dvojice, nahrává hráči, který je za brankou a stávají se ofenzivní dvojicí a druhá dvojice defenzivní.

#### Zaměření:

vytváří se rychlá transition



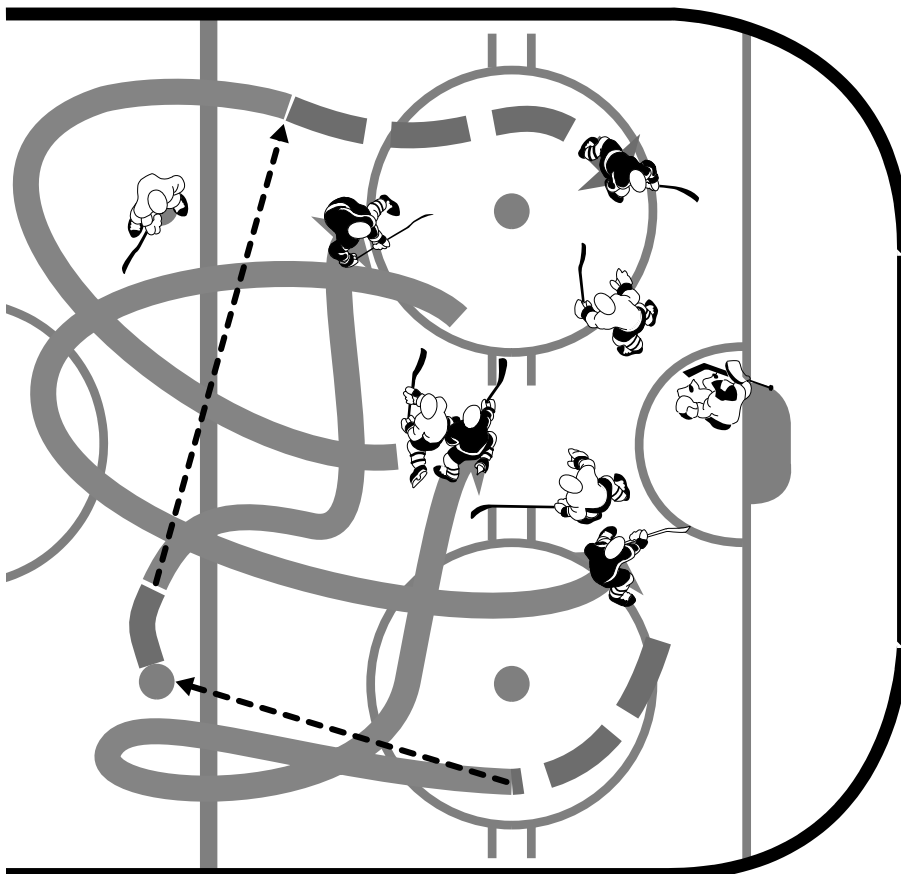
### 3-2 s aktivní hrou

Jeden hráč z každého mužstva stojí na vrcholu kruhu. Hra začíná situací 2-2. Tým s kotoučem nahrává svému hráči na okraji kruhu a ten se zapojuje do hry a vytváří situaci 3-2.

Když bránící hráči mají kotouč, naráží si o svého hráče, situace se obrací a jeden ofenzivní hráč se vrací zpět na kruh.

#### Zaměření:

rozvívjí se přehled ve hře



### 4-3 a 5-4

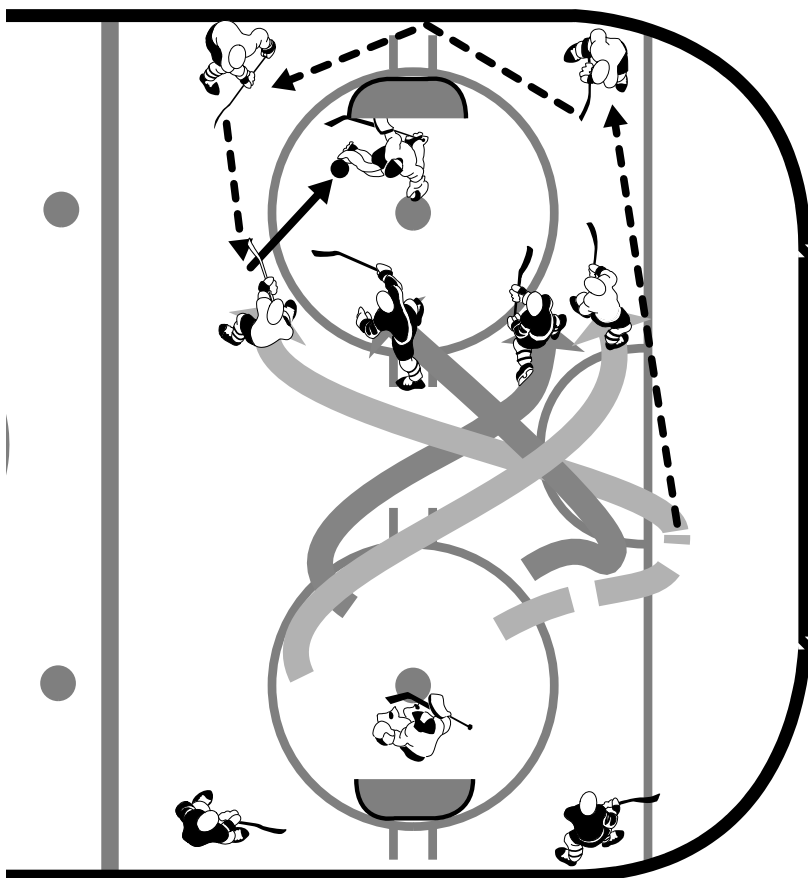
#### speciální týmová hra

Postavíme jednoho hráče z každého týmu na modrou čáru, na bod pro vhažování. Hra začíná situací 3-3 nebo 4-4. Tým s kotoučem začíná přihrávkou na svého hráče na modré čáře, hra pokračuje situací 4-3 resp. 5-4.

Po výměně týmů, stacionární hráč se vrací zpět na modrou čáru, na bod pro vhažování.

#### Zaměření:

zdokonalování transition



### 4-2 s hráči za brankou

Postavíme dva stacionární hráče z každého týmu za branku.

Hra začíná situací 2-2 .

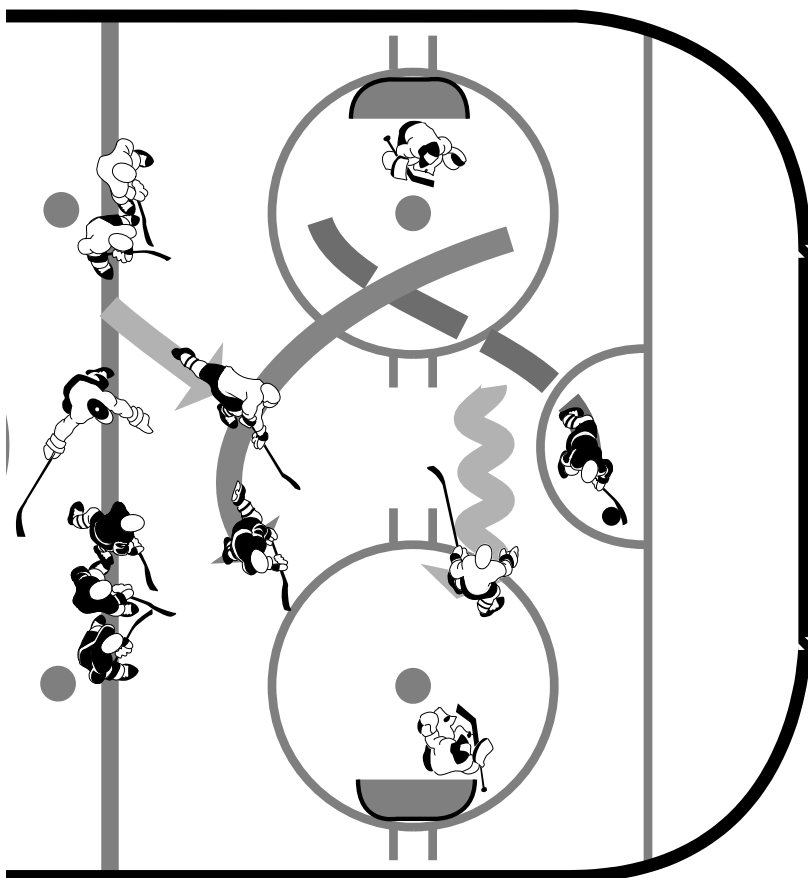
Hráč s kotoučem nahrává svému hráči za branku, který nahrává zpět nebo může i nahrát hráči za branku a ofenzivní hráči mohou skórovat.

Vzniká situace 4-2.

Interval zatížení je 30 - 40 s.

### Zaměření:

transition drill



### Progresivní hra 4-4

Rozdělíme hráče na dva týmy.

Hra začíná situací 1-1 a každých 10 sekund přistupuje nový hráč.

Hra vytváří situace 2-1, 2-2 až 4-4.

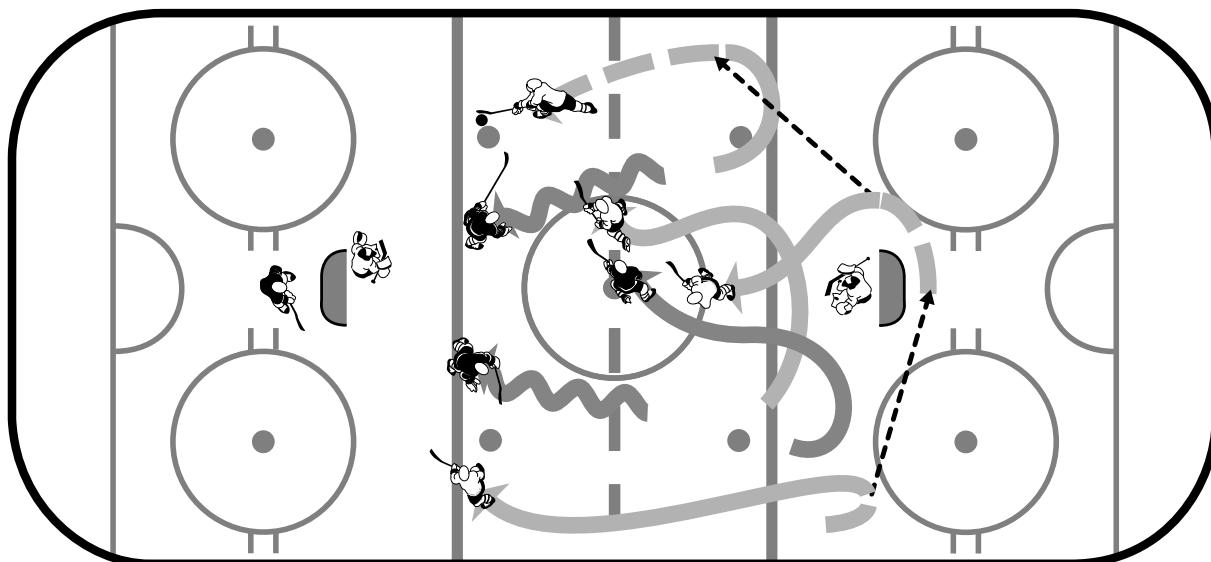
pak zase po 10 sekundách

hráči odstupují až na situaci 1-1.

Vyměníme týmy a hru opakujeme.

### Zaměření:

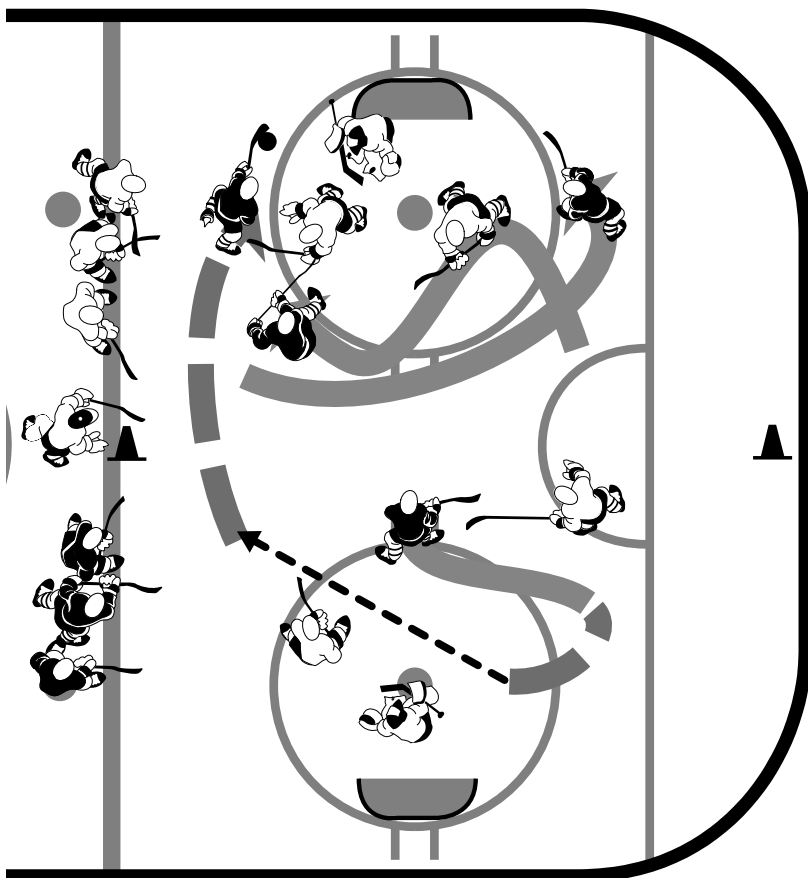
zlepšujeme přehled ve hře



### 4-3 ve středu hřiště

Postavíme jednoho stacionárního hráče z každého týmu za branku. Hra začíná situací 3-3. Hráč s kotoučem nahrává za branku na stacionárního hráče, ten bruslí dopředu a podporuje v útoku svůj tým. Tento hráč může nahrávat, střílet a bruslit, ale nesmí překročit červenou čáru a po vstřelení branky nebo ztrátě kotouče se vrací zpět za branku a akce začíná od soupeře. Výměna týmů je po dvou brejcích.

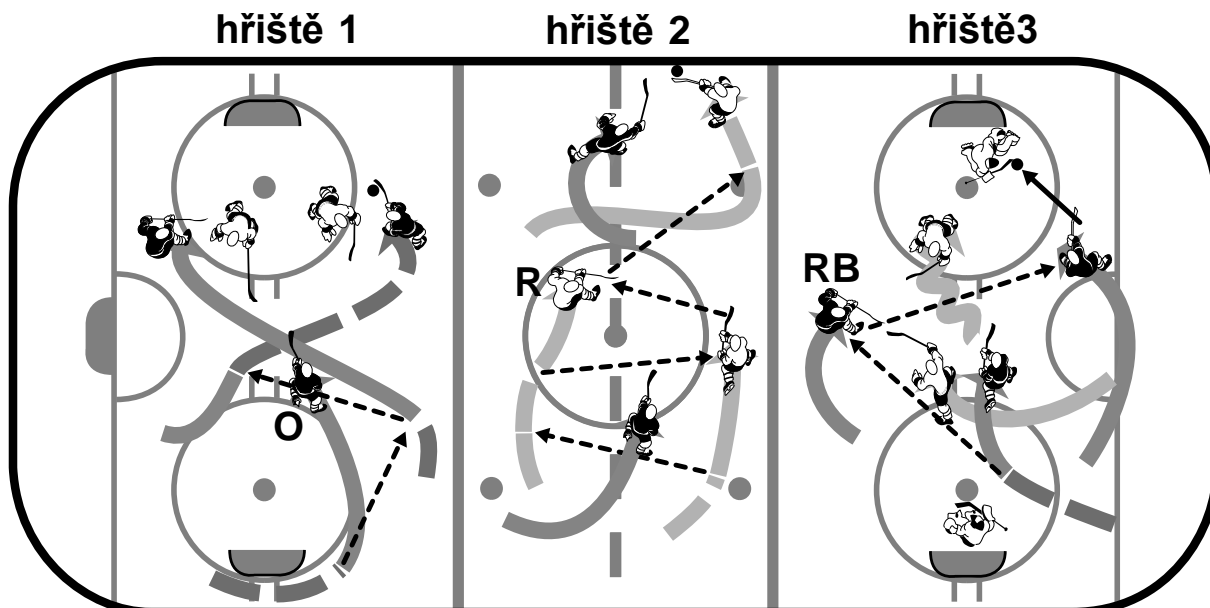
**Zaměření:**  
rychlá transition,  
break drill



### Brejková hra 3-2

Rozdělíme hráče na dva týmy. Hra začíná s osmi hráči, situací 2-2. Třetinu rozdělíme ještě kužely na půl. Trenér začíná hru střelou do třetiny a defenzivní tým začíná ofenzivu jednou nahrávkou na hráče, který ji zpracuje, bruslí a vytváří situaci 3-2 na druhou stranu. Týmy mohou přejít do ofenzivy jen po jedné úspěšné nahrávce, když získají kotouč od ofenzivního týmu.

**Zaměření:**  
rychlá transition,  
z obrany do útoku



## Hry ve třech pásmech

Rozdělíme hřiště na tři hřiště. Záleží na počtu hráčů, cvičení může být upraveno. (základem je 15 hráčů, 2 brankáři a střelec).

**Hřiště 1** 3-2 breakout drill. Jeden označený hráč může hrát s oběma týmy jako brejkový hráč a vytváří situace 3-2 pro oba týmy.

**Hřiště 2** mantinelová hra – se hraje v situaci 2-2 a s jedním označeným hráčem. Dvojice si musí dvakrát nahrát s označeným hráčem, předtím, než může dát branku.

Označený hráč vždy hraje s ofenzivní dvojicí. Branka je dosažena tak, že kotouč je přitlačen hokejovou holí k mantinelu, nesmí být vystřelen.

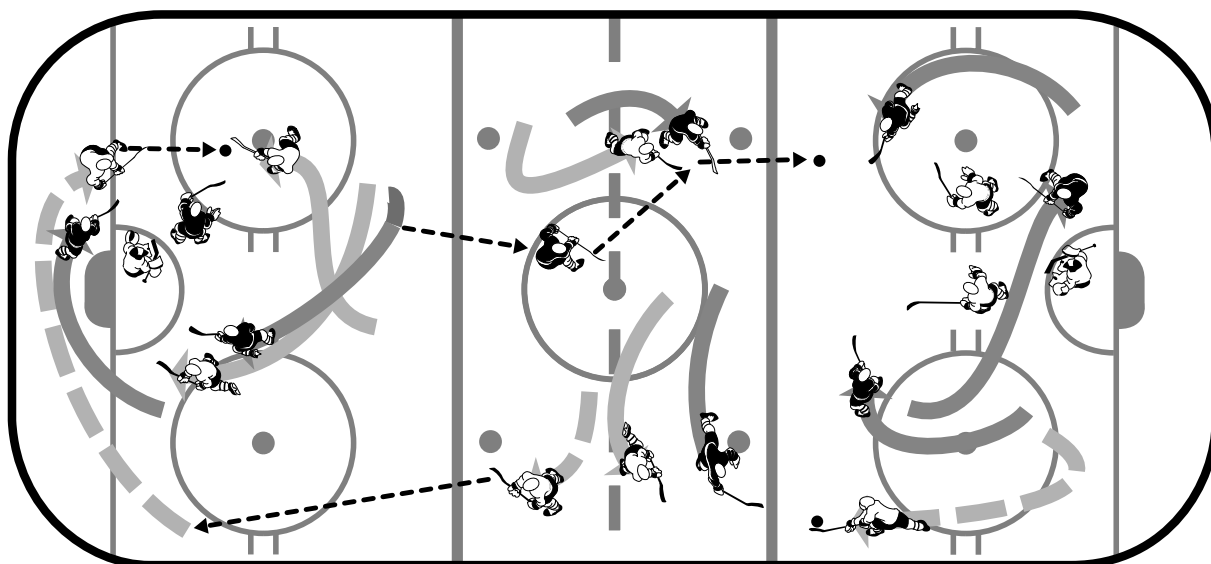
**Hřiště 3** hra Rudý baron je hra s jedním označeným hráčem, který podporuje oba týmy jen v ofenzivě a vytváří tím situaci 3-2.

Hráči mění hřiště po 5 - 7 minutách.

### Zaměření:

toto cvičení  
zlepšuje rychlost myšlení





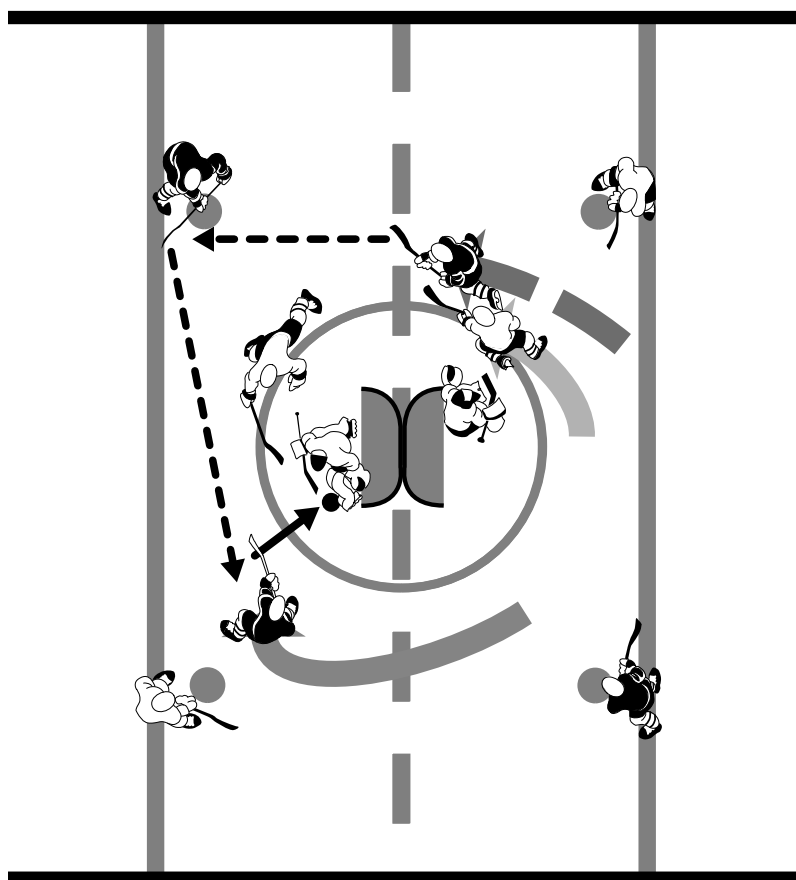
### Týmová hra ve třech zónách

Volíme počet hráčů podle toho, kolik se jich účastní tréninku. Např. začínáme situací 3-3 v každé třetině, zóny jsou ohraničeny modrými čarami, hráči hrají jako tým, ale trojice nesmí opustit určená pásma. Používáme tři kotouče, kterými můžeme skórovat. Vstřelit branku může jen trojice v ofenzivním pásmu.

Trojice v pásmech střídáme po 3 - 5 minutách

#### Zaměření:

zlepšení týmové práce v pásmech



### 4-4 s podporou dvou hráčů

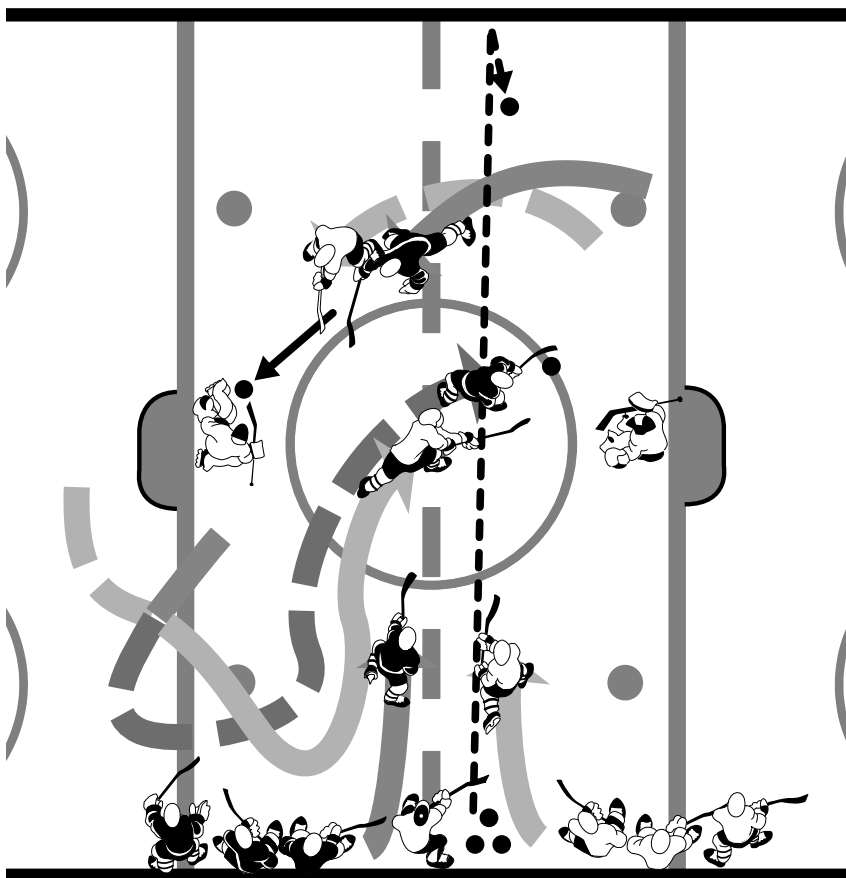
Umístíme dvě branky ve středním pásmu dle obrázku.

Dva hráči z každého týmu stojí křížně na modré čáře jako pomocní hráči. Hra začíná situací 2-2 a hráči pokud chtějí skórovat, musí nejprve nahrát svému pomocnému hráči na modré čáře.

Také hráč na modré čáře může vstřelit branku.

#### Zaměření:

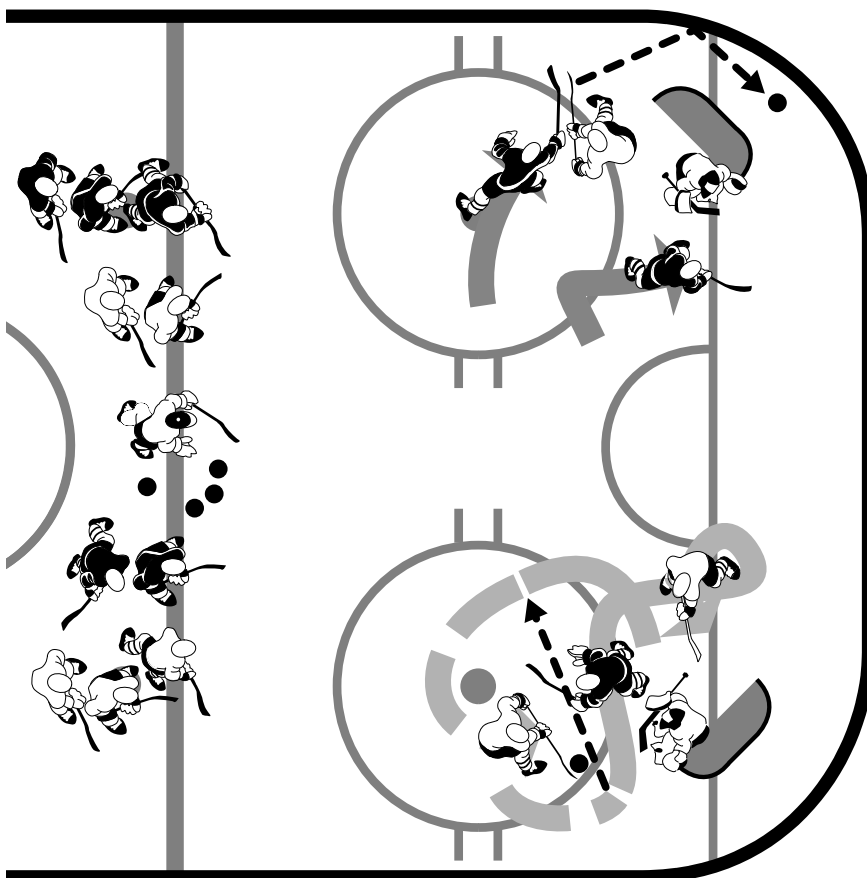
střelecký dril



### 1-1 dril v pásnu

Umístíme branky na modré čáry, Hráči se snaží vstřelit branku na opačnou branku v situaci 1-1. Začínají dvě dvojice najednou a třetí je připravena u mantinelu. Pokud jedna dvojice skóruje, tak trenér nastřeluje kotouč na mantinel a připojuje se třetí dvojice. Dvojice, která vstřelila branku odstupuje ze hry.

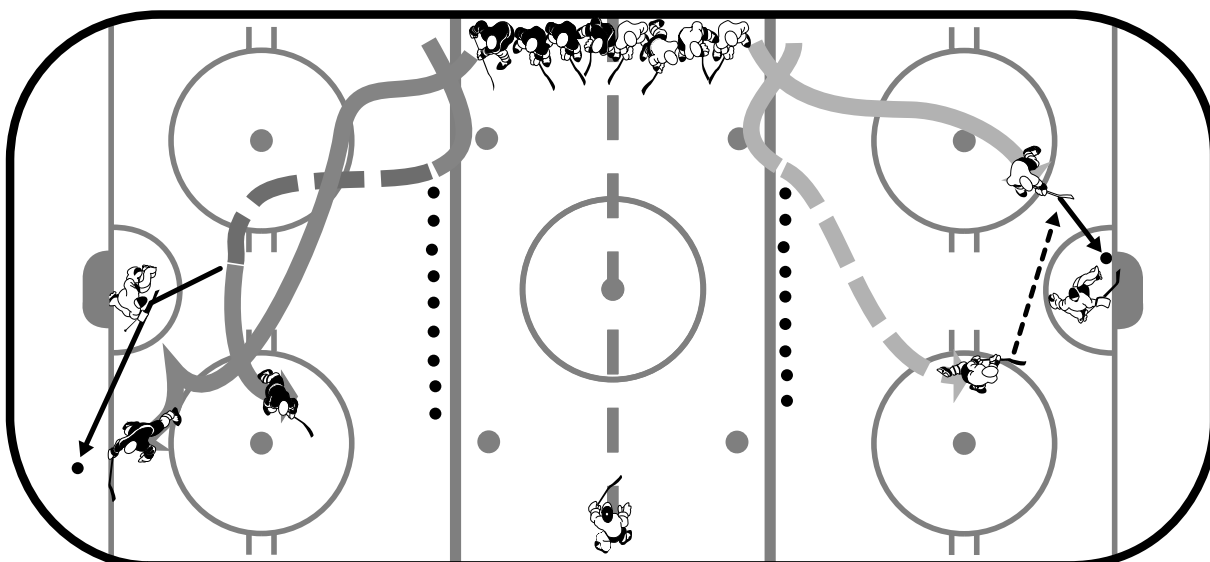
**Zaměření:**  
střelecký dril



### 2-1 soutěžní formou

Postavíme branky do obou rohů v pásnu a hráče rozdělíme dva týmy. Hrajeme situaci 2-1, dokud nevstřelíme branku, poté ihned startujeme na modrou čáru a pokračuje nová dvojice. Bránící hráč po získání kotouče, jej může odstřelit za branku a tím získat čas. Vyhrává tým, který celý projede jako první.

**Zaměření:**  
dobré cvičení na začátek  
nebo konec tréninku



### Závod s deseti kotouči

Postavíme deset kotoučů na každou modrou čáru a hrajeme 2-0 nebo 3-0 podle toho, kolik máme hráčů na tréninku.

Hráči musí vstřelit branku a přejet modrou čáru, aby mohli startovat další hráči.

Hra končí, když až projedou všichni hráči modrou čárou.

**Zaměření:**  
soutěživá forma  
náviku skórování