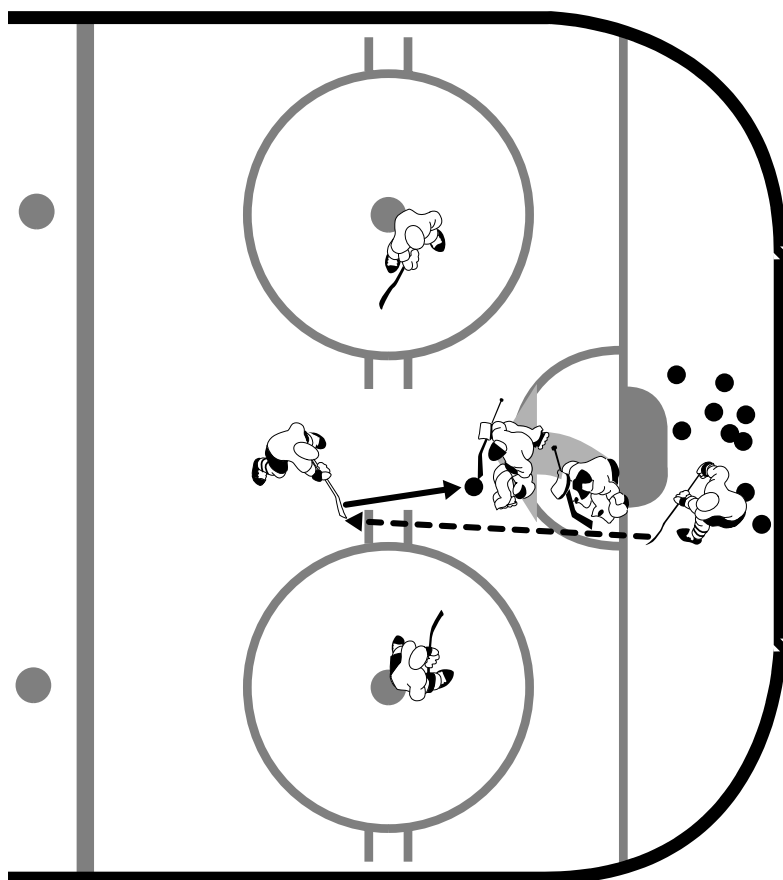


4.1.5. Střelecký trénink s využitím malých prostorů pro brankáře



Střelba mezi kruhy

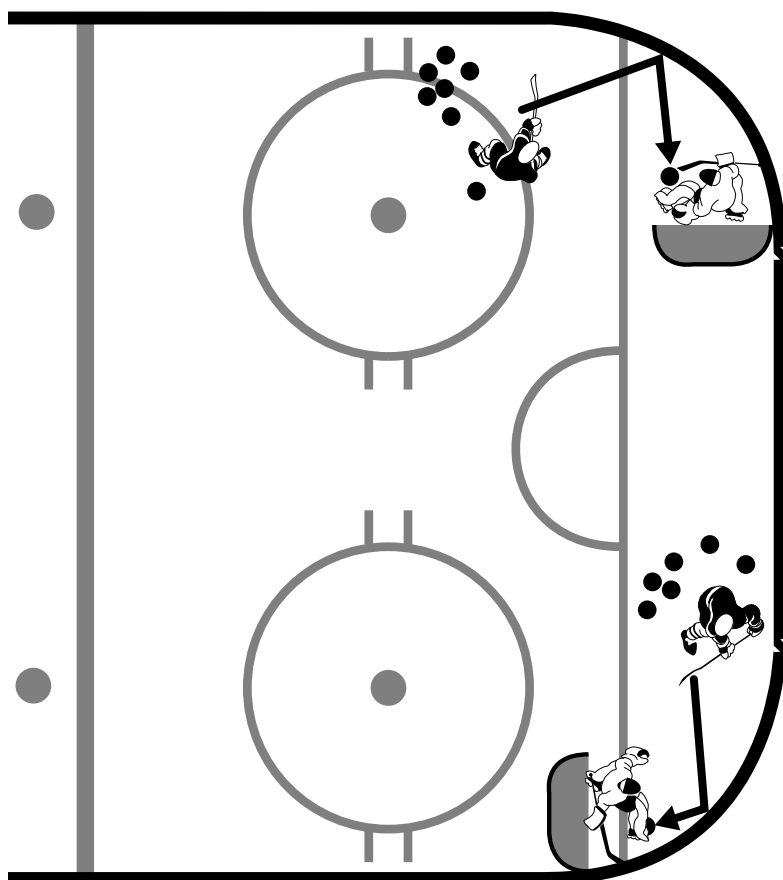
Tři hráči stojí před brankou na úrovni bodů pro vhazování a jeden hráč za brankou s kotoučem.

Tento hráč nahrává hráčům před branku dle vlastního výběru a ti hráči zakončují.

Střílející hráči dávají dostatečný čas brankáři, aby se mohl připravit na další střelu.

Zaměření:

cvičení pomáhá brankáři zlepšit reakci a čtení hry



Střelba o mantinel

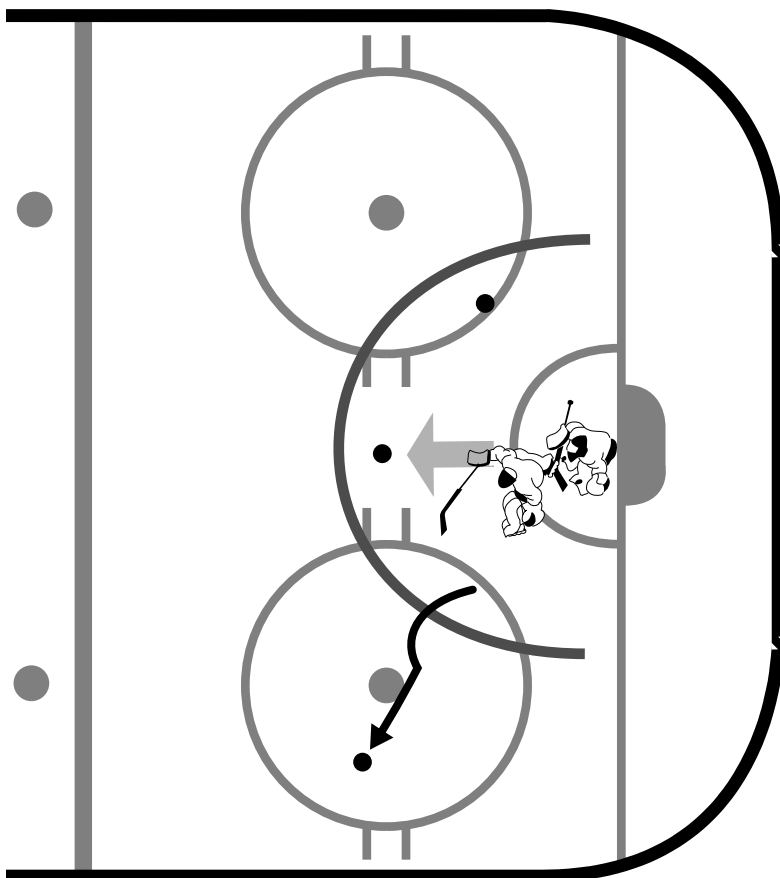
Postavíme branky do obou rohů, těsně vedle mantinelu. Hráč střílí na branku o mantinel.

Po sérii několika střel, přemístíme branku na druhou stranu mantinelu a pokračujeme v další sérii střel.

Dáváme dostatek času brankáři na přípravu k další střele.

Zaměření:

zlepšujeme reakci brankáře

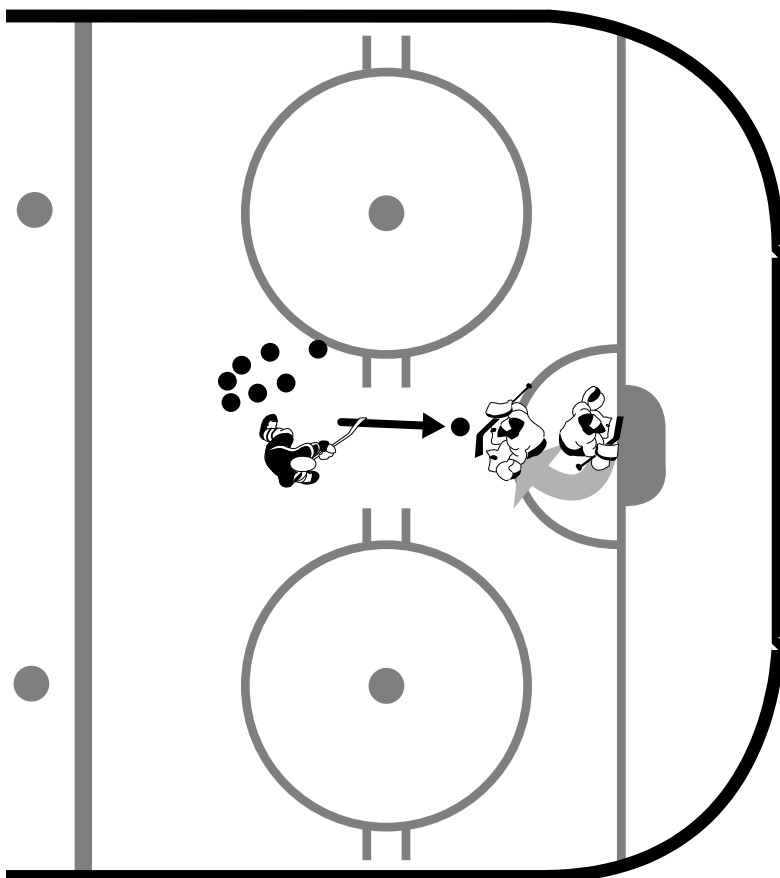


Nácvik rozehrávky

Položíme hadici na led dle nákresu a tři kotouče. Brankář startuje z brankoviště ke kotouči a holí přehodí hadici a vrací se zpátky. A dril se opakuje s druhým i třetím kotoučem, poté se brankáři střídají.

Zaměření:

rozvoj agility a bruslení

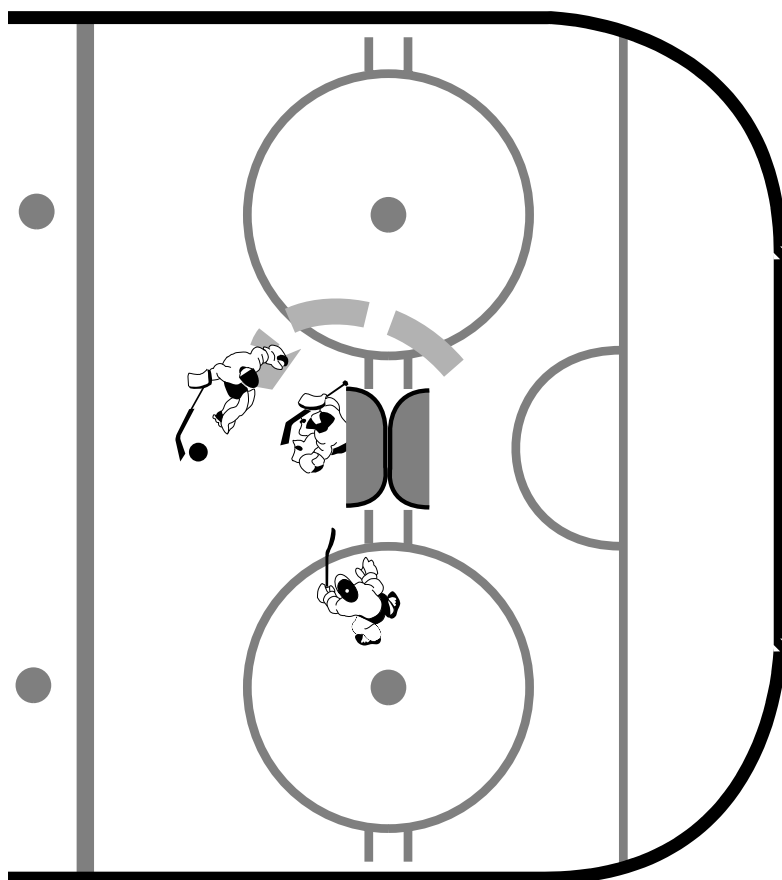


Střelba na poklep holí

Brankář začíná střelbu otočený zády ke střelci. Střelec poklepe holí o led a brankář se otáčí ke střelci a střelec střílí. Dáme dostatek času brankáři připravit se na další střelu. Dril provádíme z různých úhlů.

Zaměření:

rozvoj agility a předvídavosti

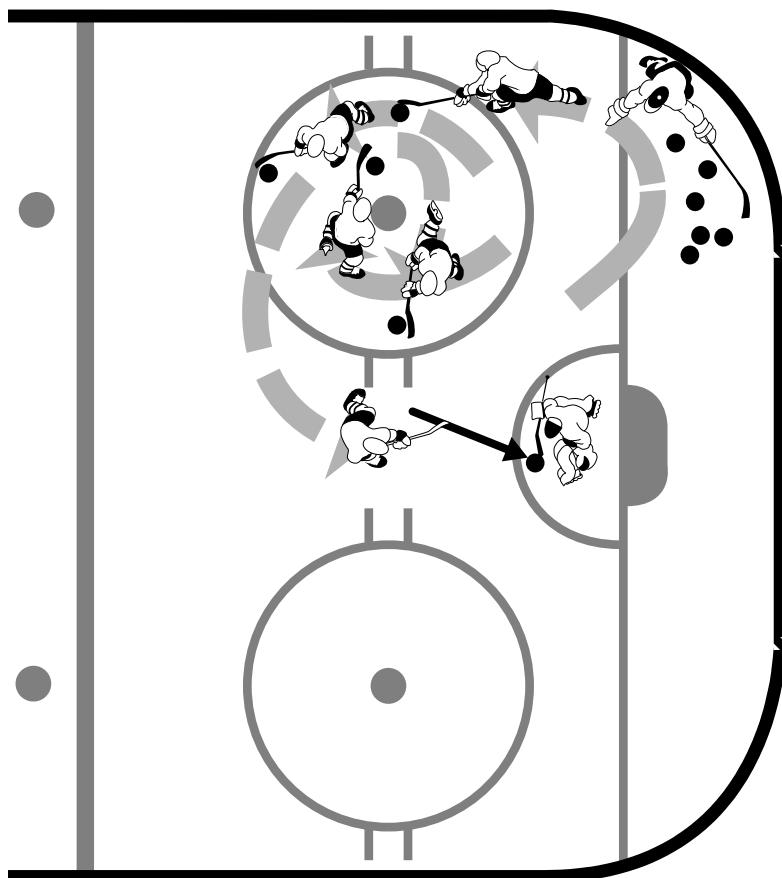


1-1 na otočené branky

Postavíme branky zády k sobě.
Po ztrátě kotouče útočící brankář se stává bránícím a brání se snaží vstřelit branku na opačnou branku.
Soutěž mezi brankáři o sbírání kotoučů.

Zaměření:

zlepšení techniky hole
zábavnou formou



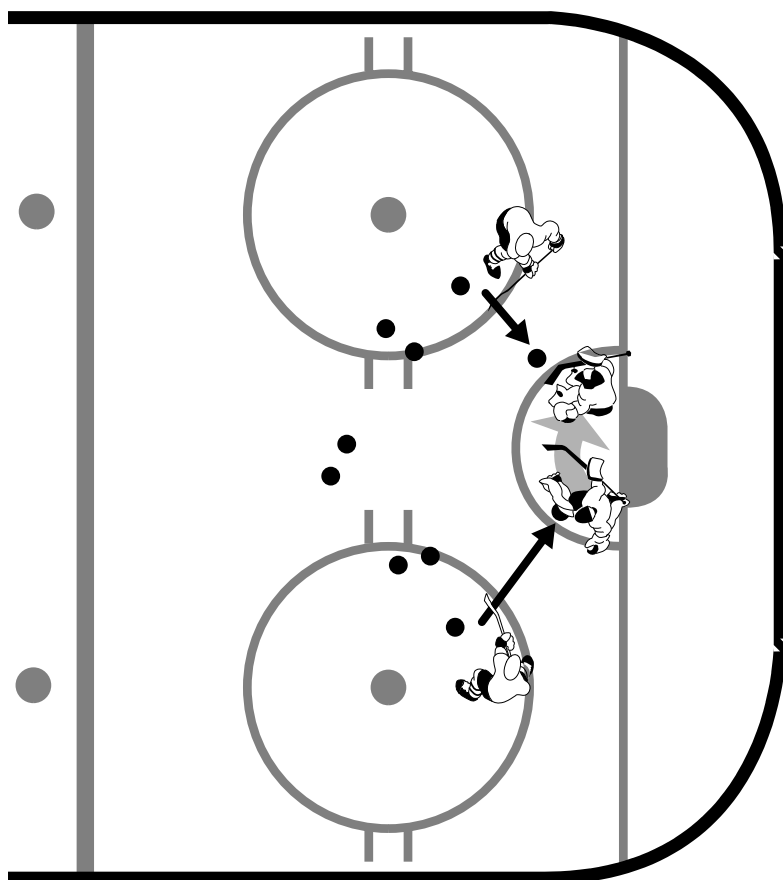
Střelba z kruhu

Pět hráčů bruslí s kotoučem uvnitř kruhu rychle a různými směry.
Na trenérův povel (hráčovo jméno nebo určené číslo) hráč vyjíždí z kruhu a střílí nebo zakončuje nájездem.

Po zakončení hráč vezme kotouč v rohu a znovu se zapojí do bruslení v kruhu. Trenér musí počkat až bude brankář znovu připraven před další střelbou.

Zaměření:

zlepšujeme reakci brankáře a
čtení hry

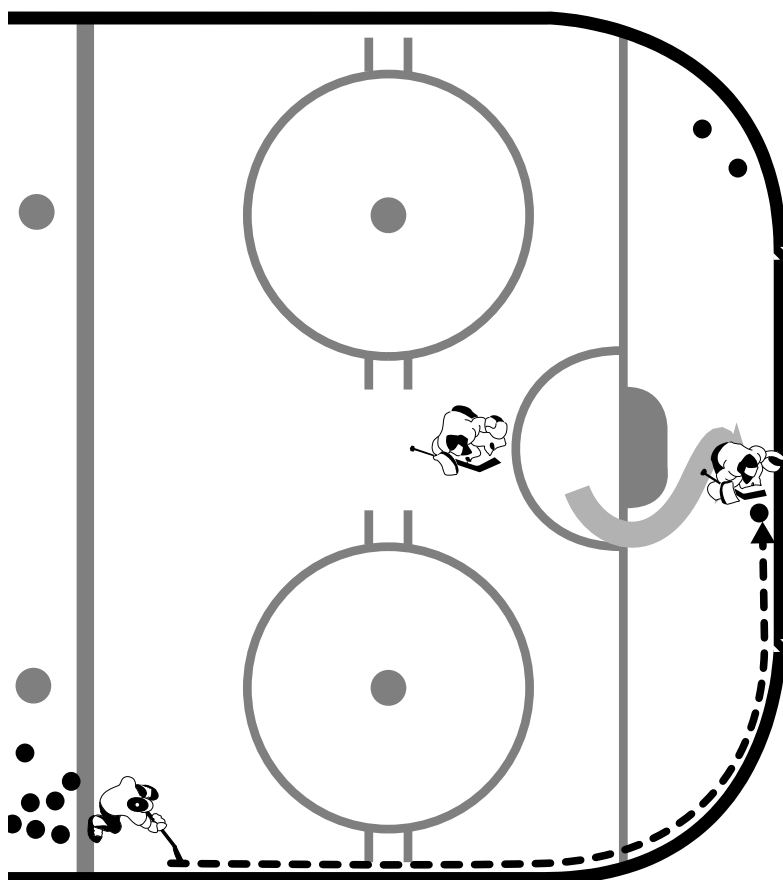


Kruhová střelba

Umístíme dvojici kotoučů na pět různých místech na úroveň kruhů. Dva hráči začínají střídavou formou střelbu ze stran dvojicí kotoučů. Hráči vždy počkají, až je brankář připraven na střelbu.

Zaměření:

reakce brankáře na střely z úhlu

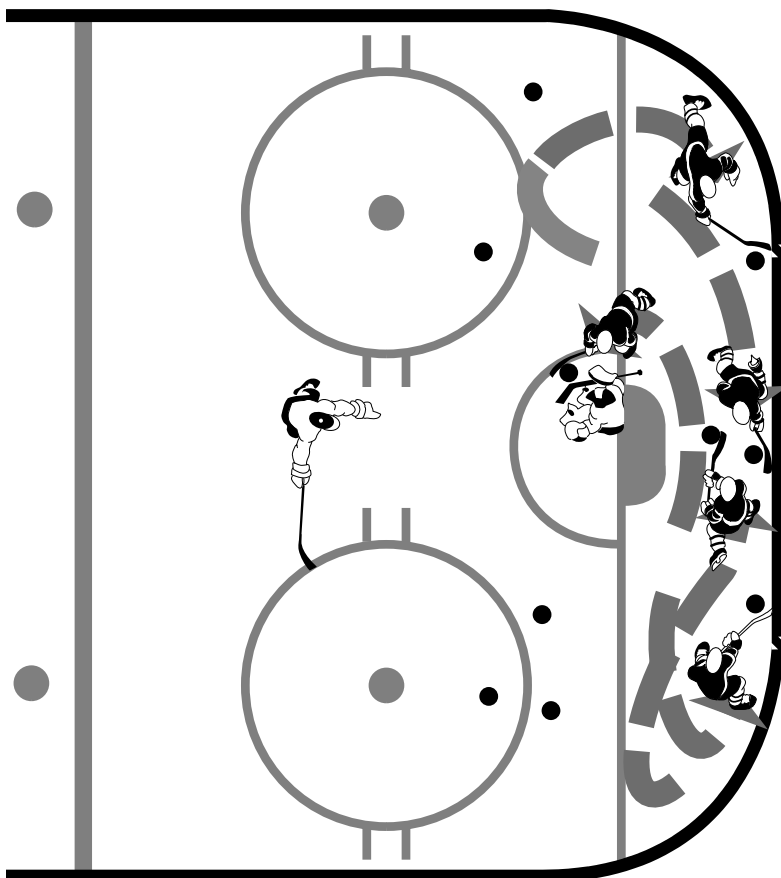


Zastavení kotouče

Trenér nebo hráč stojí s kotouči u mantinelu na modré čáře. Dva brankáři se střídají v zastavení kotouče za brankou, který nastřeluje trenér nebo hráč kolem mantinelu. První střela je slabší, druhá prudká. Brankář, který první chytne pět kotoučů vyhrává, pak měníme strany a hrajeme z druhé strany. Dáváme čas brankáři na vrácení do brankoviště, není to závod. Cvičení můžeme změnit a zařadit ještě brankářovu rozehrávku hráči na modré čáře.

Zaměření:

zlepšujeme techniku hole

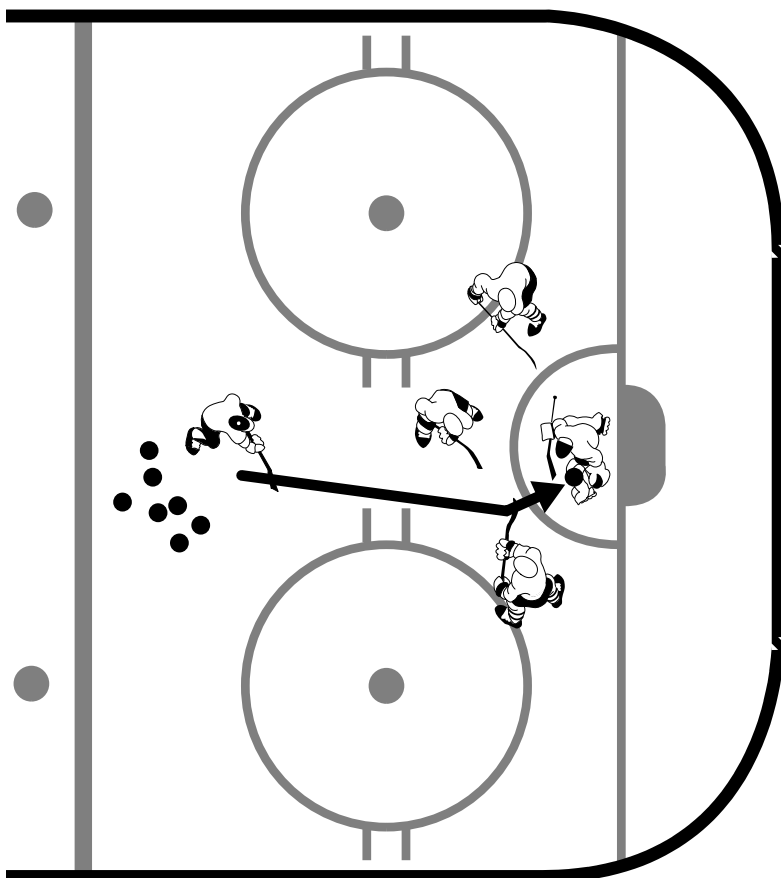


Střelba okolo branky

Pět hráčů bruslí s kotoučem za brankovou čárou různými směry. Na signál od trenéra určený hráč startuje před branku a pokouší se vstřelit branku. Po střele si bere kotouč a jede za branku znovu bruslit. Ten samý hráč může střílet několikrát.

Zaměření:

solidní dril na střelbu okolo branky

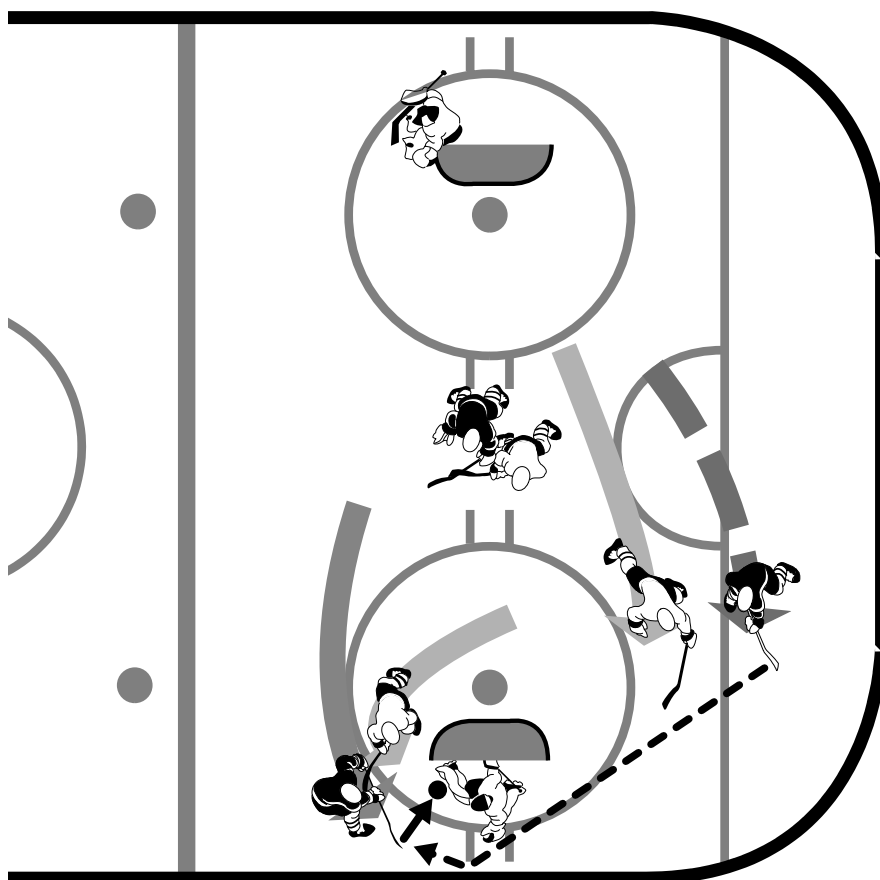


Střelba na tečování

Tři hráči stojí před brankou a trenér nebo další hráč střílejí na tečování od modré čáry. Po střele a tečování se všichni hráči otáčejí k brance a ještě kotouč dorážejí.

Zaměření:

zlepšujeme orientaci před brankou



3-3 - otočené branky

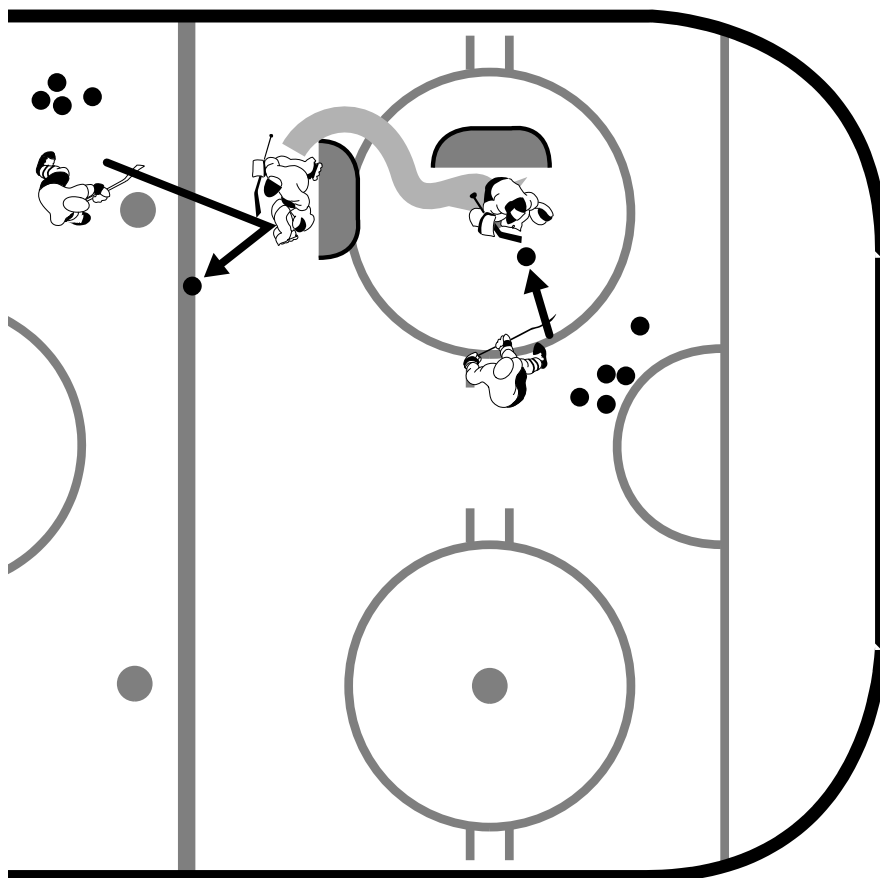
Otočíme obě branky k mantinelu. Hru začínáme situací 3-3 a oba týmy skórují na soupeřovu branku.

Hra začíná nastřelením kotouče do třetiny na mantinel.

Doba zatížení 30 - 40 sekund.

Zaměření:

rozvoj přehledu ve hře a rychlost přihrávky



Dvě branky – dvě střely

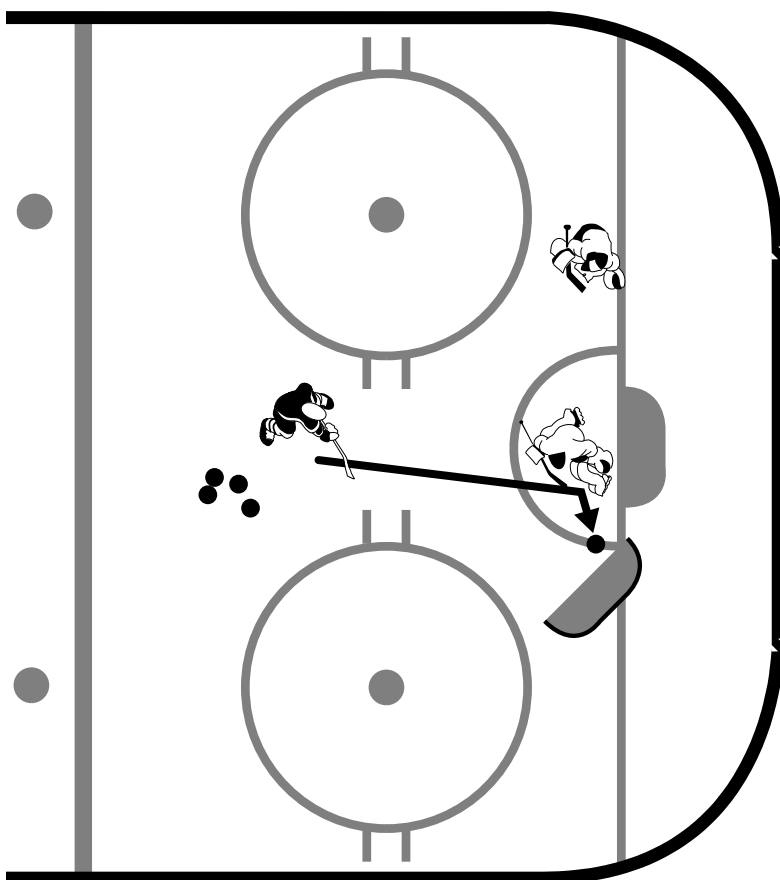
Postavíme dvě branky blízko sebe a jednoho střelce na každou branku.

Střelci vystřelí první střelu a brankáři startují do druhé branky chytat další střelu.

Situace se několikrát opakuje a pak se vystřídají další brankáři. Můžeme použít i čtyři branky, pokud je to možné.

Zaměření:

rozvoj pohybu a bruslení u brankářů



Soutěž brankářů

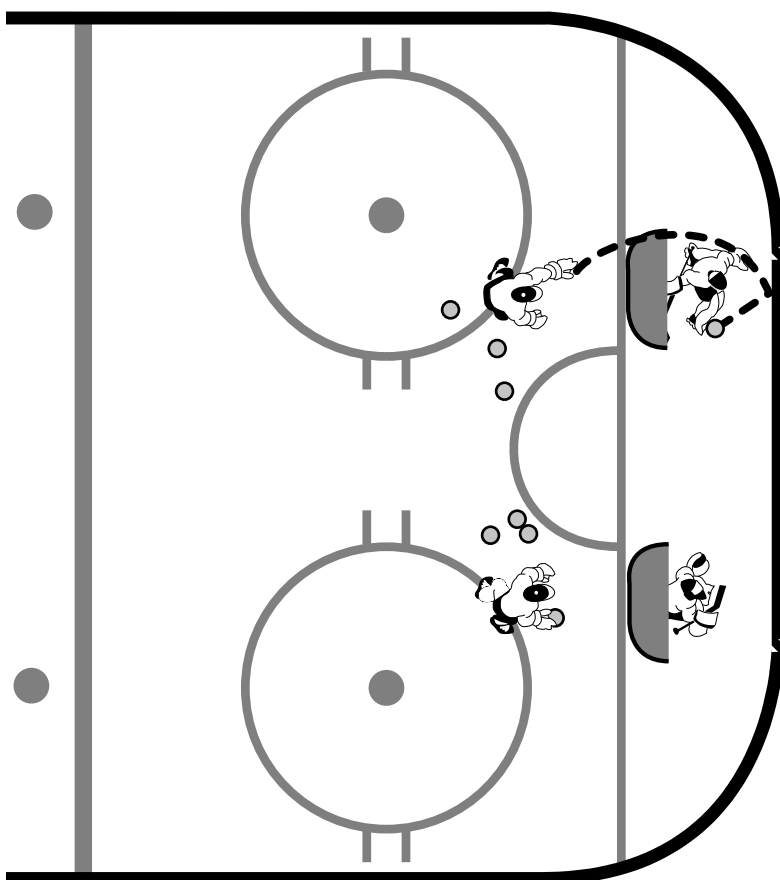
Dodatečná branka je postavena na levé straně od brankaře.

Střelec stojí mezi kruhy a střílí po zemi prudké střely na brankáře, který se snaží kotouče usměrnit do prázdné branky.

Brankáři se po každé střele střídají a soutěží, kdo umístí co nejvíce střel do prázdné branky. Po skončení hry se branka přesune na druhou stranu a soutěž pokračuje.

Zaměření:

výuka kontroly odrazu



Brankářský tenis

Postavíme dvě branky čelem k mantinelu a trenéry za branku s tenisovými míčky.

Trenéři střílejí míčky o mantinel nebo o sklo a snaží se vstřelit branku brankáři. Pokud se jim to podaří, získá bod druhý brankář.

Soutěž pokračuje do pěti nebo deseti bodů a na tři sety jako v tenise

Zaměření:

rozvoj agility a reakce

6. Metodická doporučení pro nácvik her na malém prostoru

1. Musí být přesně dodržována pravidla a podmínky her na malém prostoru, jinak hra nepomůže hráčům zdokonalit určené cíle.
2. Když vytváříme nějakou hru, je omezena pouze kreativitou trenéra, ať se to týká počtu hráčů nebo typu her.
3. Hry by měly být navrženy tak, aby hráčům umožňovaly dělat chyby a posléze se z nich učit.
4. Uvědomit si, že neustálá kritika hráčů při hře odvádí pozornost ze hry.
5. Využívat všech organizovaných forem hry.
6. U kategorie mladších žáků a přípravky klást důraz na to, aby hra byla zaměřena na rychlostní zatížení.
7. Délka střídání a hry je závislá na věkových kategoriích.
8. Teoretická znalost každého cvičení před začátkem hry u hráčů je velmi důležitá.
9. Je nutná účast alespoň jednoho trenéra při každé hře.
10. Během hry je možno užívat mnoho dovedností a technik ale trenér musí vybrat jen malé množství bodů na učení a těchto bodů se držet.
11. Jako trenéři se snažme vždy zdokonalovat a zlepšovat to, čemu nerozumíme.

8. Seznam použité literatury

1. Bukač, L., Dovalil, J.: *Lední hokej*. Praha: Olympia 1990, ISBN: 80-7033-024-4
2. Bukač, L.: *Intelekt, učení, dovednosti a koučování v ledním hokeji*. Praha: Olympia 2005 ISBN: 80-7033-896-2
3. Kostka, V.: *Moderní hokej*. Praha: Olympia 1984
4. Pavliš Z.: *Školení trenérů ledního hokeje*. Praha: Český svaz ledního hokeje 1995 ISBN: 80-900063-8-8
5. Tabrum M., Fisher D., Brennan D., Raines A.: *USA hockey small area competitive games*. www.usahockey.com 2009