



TRENÉRSKÉ LISTY

ČÍSLO: 3 (jako příloha pátého čísla časopisu Hokej)
ROK: 1994

ČSLH
Za elektrárnou 419
170 00 Praha 7
TEL.: 02/ 37 54 47
872 74 26
872 74 30
FAX: 02/311 60 96

OBSAH:

ŠVÉDSKÝ HOKEJ

Nazírání na hru aneb několik tezí o podstatě úspěchu švédského hokeje v posledních letech

Ze švédských odborných pramenů, doplněných o poznámky z přednášky trenéra Jana Akeho Danielsona na semináři trenérů při Mistrovství světa juniorů "20" 1994 v Ostravě.

Připravil a vlastními poznatky a názory doplnil: dr. Jan Kovač

ŠVÉDSKÝ SYSTÉM

O pojmu švédský hokejový systém se u nás hovoří v poslední době dost často, i když právě samotní Švédové naopak tvrdí, že žádný neexistuje. Pravdou je, že seminář v Ostravě označil novou cestu, kterou se na severu Evropy pustili. Na konci osmdesátých let totiž zjistili, že defenzivní pojetí hokeje sice nese výsledky, ale odpuzuje diváky, a tak našli (zatím) geniální východisko. Soustředili se na samotnou podstatu ledního hokeje a tu se snaží dovést do dokonalosti. Zejména a především v mládežnickém hokeji. To vše zabaleno do patřičné dávky nezbytné teorie a potvrzeno praktickými zkušenostmi dělá švédský hokej švédským

hokejem. A protože ve Švédsku „dělají“ hokej mladí, erudovaní odborníci s mezinárodním vzděláním (Jan-Ake Danielsson je bezesporu jedním z nich), získal švédský hokej tří až pětiletý náskok (tak dlouho už tímto způsobem pracují). Setrvačnost a někdy i bližší neznalost vede naše novináře a někdy i trenéry k tvrzením o švédském obranném systému...

To se prostě vžilo, i když už to dávno neplatí. V čem je tedy kouzlo úspěchu švédského hokeje?

Pokusíme se odpovědět alespoň na některé z otázek, které se samozřejmě nabízejí...

NAZÍRÁNÍ NA HRU NEBOLI SMYSL PRO HRU

Známe jistě všichni známou tezi:

„To, co člověk slyší, to zapomíná.

To, co člověk vidí, si zapamatuje.

To, co dělá, tomu rozumí.“

Základní definice:

Smysl pro hru = co člověk myslí. Obsahuje pojem času a prostoru, přípravy, provedení a vyhodnocení hry. V první řadě je to úkol trenéra, ale také shoda myšlení mezi trenérem a hráčem. Herní (pojetí) chápání = co člověk vidí. Vidění (pohled) na různé situace ve hře právě zde a v tomto čase. Pojem, který by se měl přidělit hráči. Hráčova schopnost vnímání je tak velká, jak rychle a jak správně posuzuje to, co se ve hře děje a to na celém prostoru hřiště (je-li blízko či dál od puku).

Každý hráč, který začíná s ledním hokejem, má o něm určité představy, chápe ho určitým způsobem. Znamená to, že hráč než začne hrát, má určitou představu o tom co udělá. Tato představa odpovídá tomu, co se částečně naučil od trenéra, avšak částečně také od spoluhráčů.

Existují pojmy, které u nás nazýváme „řízená hra“ a „volná hra“. V tomto protikladném vztahu se nachází „řízená hra“ v očekávání, které má trenér a jak se pokouší usměrnovat a řídit hru pomocí svých hráčů.

„Volná hra“ znamená, že hráč nastupuje k utkání, aniž by od trenéra dostal nějaké pokyny. Tak musí řešit úkoly ve hře samostatně a vlastním myšlením.

Jestliže se vzájemně srovnávají míčové hry a nejen ty, brzy se zjistí, že všechny mají větší počet stejně se znovu vyskytujících herních situací a kombinací. Znamená to, že smysl pro hru se stává více řízeným.

Pokud jde o lední hokej (a v jistém ohledu o fotbal) tak je tu mnoho skutečností, které ovlivňují různé situace (pohyblivost vlastních hráčů i hráčů soupeře, hra télem apod.), takže přihrávky a zakončení akcí se zřídka opakují stejným způsobem. To způsobuje, že hráč musí samostatně myslet a posoudit „zvenci“ (ze svého pohledu) situaci, v níž se nachází. Vývoj ledního hokeje způsobuje, že tempo hry se neustále zvyšuje, prostory ke hře se „smršťují“. Z toho plyne určitě nebezpečí, že vlastní myšlení hráče se zmenšuje, na myšlení má stále méně času. Dál zde ale zůstává trenérovo

nazíraní na hru, které zcela řídí hru a hráči provádějí to, co trenér určil. V tom tkví nebezpečí, že je to pouze jeden mozek, který je ve hře využíván, místo většího počtu. Člověk (trenér) musí mít jasno, že jsou hráči, kteří jsou mnohem lepší než trenér v tom, co se je on snaží naučit!

Rád bych chtěl srovnat trénování s prací dirigenta symfonického orchestru. Všichni hrají souhlasně a jsou řízeni dirigentem, avšak musí tu být místo pro trochu jazzu (improvizace) při tom všem. Musí tu být někdo, kdo umí udělat to, co je nečekané.

Jestliže máme na mysli rozpětí od začínajícího mládežnického hráče až po zcela vyvinutého seniora, tak je lední hokej jedním z nejtěžších sportovních odvětví při jeho provozování. Tím rozumím řadu faktorů, které ovlivňují vlastní hru: podklad (led), kontakt s ním pouze pouze hranou brusle, což dohromady je jen nějaký centimetr čtvereční. Dále je zde výzbroj a hokejka, která se používá pro to, aby „dirigovala“ puk. Současně tu je soupeř, který se chce zmocnit puku. Z toho plyne, že vlastní technika je neobyčejně důležitá, aby vůbec bylo možné dobře hrát. Technika by měla být tak zvládnutá a vyvinutá, aby vůbec nebylo nutno myslet na to, jak má hráč realizovat různé technické momenty na ledě. Nyní víme, že optimální osvojování techniky u mladších hráčů by mělo být uskutečňováno ve věku od 7 do 12 let. Teprve poté začíná hráč mít dostatečně vyvinuté „herní“ vidění, takže může vnímat situace kolem. Právě z pochopení tohoto poznatku můžeme nyní začít dále vyvíjet nazírání na hru (smysl pro hru).

Nazírání na hru — je vlastně schopnost číst hru a jednat podle ní v různých situacích. Často se říká, že smysl pro hru je vrozený, že je to něco, co někdo má a jiní ne. Já se však domnívám, že to lze natrénovat. „Člověk je od přírody tvořivý, zrozený k tomu, aby se střetával s problémy a svou cestou je řešil. Zkušenosti z řešení problémů se stávají platformou pomáhající překonat nové překážky ve vývoji. Trénink, na který je nutno se zaměřit při rozvoji smyslu pro hru, musí podporovat, nikoliv potlačovat, skryté zdroje člověka.“ Právě s ohledem na tento fakt musíme vytvořit takové návaznosti, které by zabezpečily ve vlastním vývoji hráče způsoby jeho nazírání na hru.

PROTIKLADY HRY

Pokud jde o lední hokej, nacházejí se v něm protikladné vztahy v útočné, resp. obranné fázi hry.

Pokud se jedná o útočnou fázi hry, je třeba pochopit, že je nutné vytvořit si velký prostor k tomu, aby se získal

čas i místo na hřišti a soupeři se vše ztížilo. Obranná hra se buduje na tom, že se prostor musí zmenšit tak, aby soupeř měl pro svou útočnou hru co nejméně času.

Útočná hra

Aby se mužstvo dostalo do volné nebo střelecké pozice před brankou soupeře, je třeba vytvořit určitou šířku i hloubku ve hře. Ta se získá pohyblivostí hráčů. Přímá hra (na jeden dotek) je něco, co přináší zvýšení tempa a je tu šance dostat se častěji do brankové příležitosti. Je třeba trénovat takové způsoby jednání, řešení situací, které mo-

Obranná hra

Při ní je třeba zmenšit prostor a čas pro druhé mužstvo a zpomalit jeho hru. Je nutné rychle přejít na obrannou stranu. Aby se toho dosáhlo, mluví se zde o pojmech jako forcéking, usměrňování a obsazování soupeře, zónová obrana a osobní obrana (muž proti muži). Základním pravidlem je, že čím lepší je soupeř, tím blíže je třeba mu být při své obranné činnosti. Dále je obranná činnost vybudována na spolupráci. Bránit jednotlivě nemá nějaký větší efekt, ale jestliže se hráči vzájemně podporují a pomáhají si, vytváří se efek-

Filozofie hry

Tady se staví na názoru trenéra, jak se má hra hrát. Proto je nutno říci, že nazírání na hru obsahuje trenérovu herní filozofii. Trenérová herní filozofie souvisí se systérovým myšlením a rozdělením úloh hráčů v družstvu. Trenér může

Jak se trénuje smysl pro hru?

Dělá-li se rozhovor s hráčem, který je pokládán za hokejistu s dobrým smyslem pro hru (např. Bengt Ake Gustafsson), ten obvykle tvrdí, že v klukovských letech hodně hrál a tím získal zkušenost, jak hra funguje (a to nejenom lední hokej, ale také ostatní hry, zejména míčové). Tedy teze: Hra učí hráče!

Domnívám se, že tréninky na mládežnické úrovni jsou dnes příliš nepřírodné a příliš systemizované. Skládají se ve vysoké míře z nesmyslného bruslení, cvičení bez nutnosti přemýšlet a často jsou doplněna spoustou pilonů (cvičného nářadí). Co bych si já víc přál vidět na trénincích mládežnické kategorie? Větší využití hrací plochy, hru družstev s nižším počtem hráčů, kde víc hráčů dostane příležitost přijít do kontaktu se hrou. Jde to docela skvěle zahrnout do hry nějaké téma, na nějaký konkrétní úkol. A to i při cvičeních, která jsou zaměřena na rozvoj techniky. Vůbec nejdůležitější pak je, aby trenér vždy vysvětlil, jak a proč se trénuje určitým způsobem a nebyl pouze trenérem, který jen začne s nácvikem.

Zde existují dvě metody: „Metoda celistvosti a části“. Metoda celistvosti znamená, že se hraje „opravdová“ hra pět proti pěti (nebo s nižším počtem hráčů, např. 3 na 3). Zde je možné zasáhnout, přerušit hru a ukázat hráčům nedostatky a chyby a tím jim pomoci lépe chápat hru. Tedy něco, co dnes velmi málo využíváme.

„Metoda částí“ znamená, že se trénují části, úseky, herní vzorce, např. spolupráce útočníků nebo pouze obránců nebo útočníka a obránce. Bez ohledu na věk se domnívám, že se v první řadě má vycházet z celku, takže hráč sám pochopí, o jaké nedostatky jde, které je třeba odstranit, aby hra byla dobrá. Tehdy je také hráč motivován a má porozumění, proč se vyjímají určité herní momenty a nacvičují např. technické nedostatky, což je předpokladem proto, aby se vůbec mohlo pomýšlet na smysl hry a hrát. Když jde o nácvik, zmiňoval jsem se dříve, že nacvičovat (trénovat) je třeba jak útočnou, tak i obrannou hru. Občas může být snadnější zaměřit se například pouze na obrannou hru, zejména na úrovni mládeže, protože je lehčí být destruktivní a není třeba myslet na technickou rychlost, kterou je třeba zvládnout, když je hráč v držení puku. Obvykle se velice pečlivě zdůrazňuje význam spolupráce a metody týkající se obranné hry, zatímco se tak pečlivě už neprobírá metodický trénink útočné hry.

Smysl pro hru se tedy má slučovat s pochopením jak obranné, tak i útočné hry! Pokud jde o vývoj smyslu pro hru na seniorské úrovni, víme dnes prostřednictvím pozorování, kolik

hou soupeře překvapit. Pro hráče, kteří nejsou v útočné fázi hry v držení puku, existuje důležitý pojem, který musí dokonale znát. Je to „příhrávkový stín“, prostor, ve kterém je hráč „mimo“ hru, je obsazen. Je třeba naučit hráče pohybovat se tak, aby se z této oblasti uvolnili, aby se dostali do hry.

tivnost obranné činnosti. Co my chceme ve švédském ledním hokeji je naučit hráče stejně dobře základům jak útočné, tak obranné hry! Hráčem, kterého pokládáme za velice zdatného a který má obě tyto vlastnosti, je Peter Forsberg. Jak to je důležité zdůrazňuje tento fakt: prošetřovalo se kolikrát si mužstva během jednoho utkání vyměnili puk. Došlo se k závěru, že 200 až 300krát za utkání, jehož hrací doba byla 3 x 20 min., někdy i vícekrát. Proto je důležité vychovávat takové hráče, kteří ovládají jak útočnou, tak i obrannou hru.

mít představu o hře, kde hráče tvrdě váže k určeným rolím a místům na hrací ploše nebo může přidělit volnější role a větší oblast odpovědnosti, když jde o útočnou nebo obrannou hru.

brank se dá během určité doby poté, co se získal puk (tzv. zvraty hry). To znamená, že by se měla dávat přednost technické rychlosti a kreativnímu myšlení. To se uskutečňuje tím, že se naučí hráči pracovat s holí a pukem tak, že jsou schopni prakticky ve stejném momentu převzít příhrávku a opět přehrát. Znamená to, že se hráč, který dostal příhrávku již předem „informoval“ ve svém jednání a myšlení o dalších herních variantách, které je možné realizovat v dalších fázích vývoje herní situace v dalším kroku. V současnosti všichni vědí, že nelze stále a vždy používat přímé hry (hry na jeden dotek) během celého utkání, avšak že to je způsob, jak přerušit rytmus hry a moci změnit pomalejší tempo na daleko rychlejší.

Cílem smyslu pro hru v útočné hře má být, aby se puk rychle pohyboval mezi hráči, aby se rychle pohybovali i samotní hráči a po celou dobu zaujímal nové a lepší pozice pro souhru!

Následující metodické stupně by měly být zahrnuty do tréninku smyslu pro hru při tréninku útočné hry:

1. Hráč má trénovat svou technickou dovednost, totiž rychlost a přesnost ve zpracování puku. To je první a základní stupeň, který se má rozvíjet (technická rychlost).
2. Hráč má být donucen odpoutat zrak od puku, tak aby viděl co možná nejvíce svých spoluhráčů. Toto je druhý stupeň při tréninku.
3. Nácvik má být prováděn v situacích, kdy musí volit mezi různými možnostmi hrát pukem nebo si vybrat místo a umět se rozhodnout, která alternativa je ta nejlepší — to je třetí stupeň nácviku (kreativní myšlení).
4. Má se trénovat v situacích, kdy čas i prostor se postupně zmenšují, a to proto, aby se učil reagovat a jednat rychleji (přímá hra). To je poslední — čtvrtý — metodický stupeň.

Tyto čtyři metodické stupně používané při tréninku v ledním hokeji v různých velkých skupinách, jsou základem nácviku smyslu pro hru, při útočné hře.

Jedna metoda, kterou je rovněž možné použít, a to jak pokud jde o trénink obranné nebo útočné hry s celou pětikou nebo s nižším počtem hráčů, je tzv. memorování (modelovaný trénink). To znamená, že se předstírá jednání v určité herní situaci, aby se vidělo, co se stane a v kterých místech hrací plochy se má hráč pohybovat. Všechno se děje bez puku. Tato metoda se používá především na juniorské a seniorské úrovni a většinou ve fázi rozcvičení.

ZÁSOBNÍK CVIČENÍ

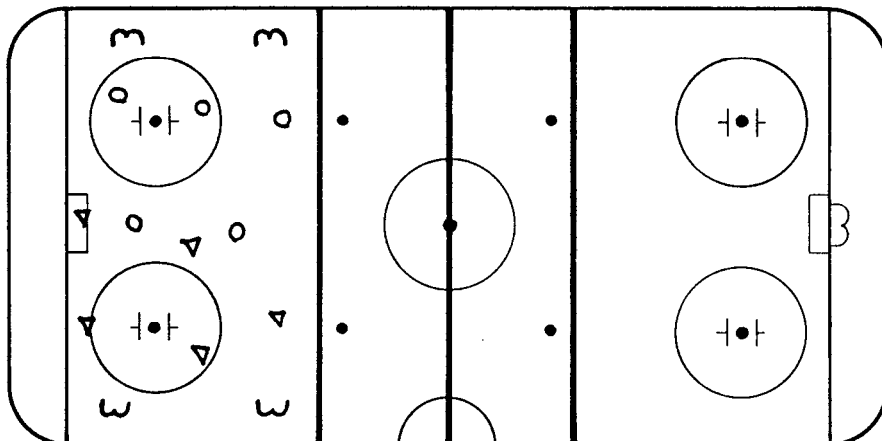
Útočná hra — mládež

Cvičení na využití šířky i hloubky hrací plochy! Bránící družstvo se stane zranitelným, jestliže musí bránit velké plochy! Jak má družstvo zaujmout dobré útočné postavení v případě, když se zmocní puku?

Obr. 1

K vytvoření herní šířky použij čtyři branky, cvičení se provádí 5 na 5 (nebo s nižším počtem hráčů). Pokyny pro nácvik herní šířky:

- „nutit“ hráče k tomu, aby dosáhli obratu ve hře tak, že využívají šířku hrací plochy,
- instruovat jednotlivé hráče zavoláním během hry,
- zastav („zmraz“) herní situace, a diskutuj s hráči co je správné nebo špatné.

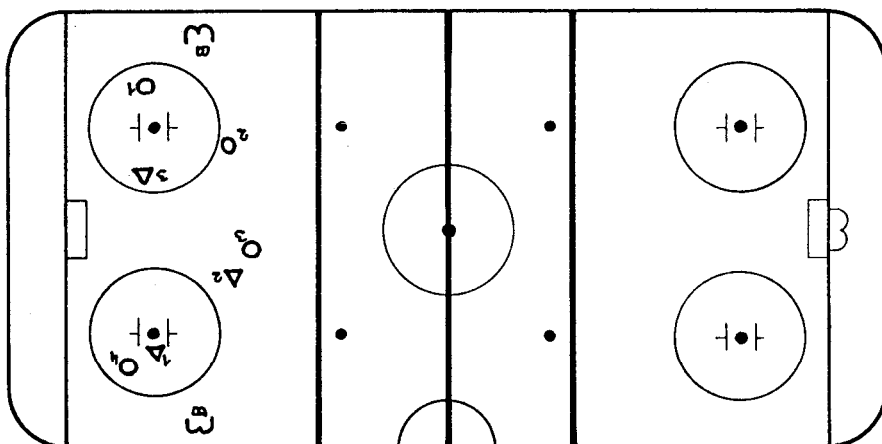


Obr. 2

K vytvoření herní hloubky, použij dvě branky, cvičení se provádí v počtu 4 na 3 plus brankáři. Pokyny pro nácvik herní hloubky:

- „nutit“ hráče k tomu, aby hledali možnost kolmé přihrávky,
- instruovat spoluhráče, aby nabízel hráči v držení puku herní alternativy jak dopředu, tak i dozadu,
- zastav („zmraz“) herní situace a diskutuj s hráči, co je správné nebo špatné.

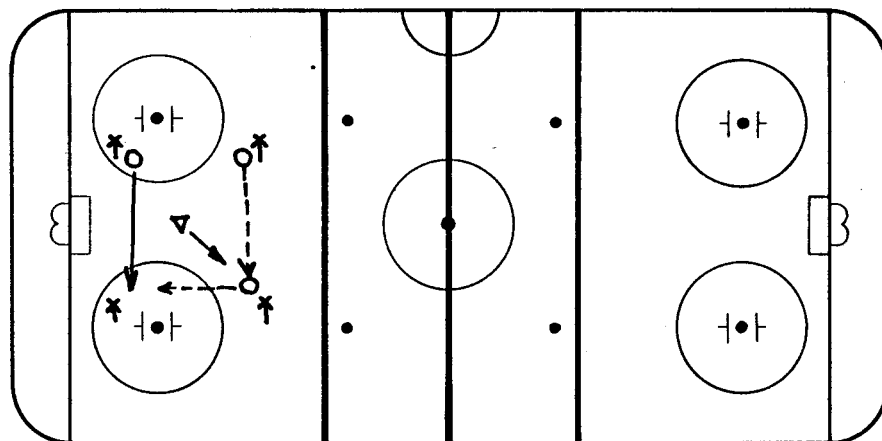
Obr. 1



Nástavba:

Když se někdo z bránící trojice hráčů zmocní kotouče a zahajují útočnou činnost, v tom momentu se k nim přidá další (čtvrtý) hráč, zatímco jeden hráč z prvního útoku odejde.

Obr. 2



Obr. 3

Uvolni se!

(Pro zajímavost — doslovný překlad: dostaň se z přihrávkového stínu)

Cvičení se provádí v počtu 3 na 1. Rozestaví se čtyři kužely, ke kterým se postaví 3 hráči, každý u jednoho kužele, hráč bez puku se uvolňuje, najíždí k volnému kuželi a dostává se do hry. Bránící hráč uvnitř tohoto prostoru se snaží získat kotouč.

Alternativní nastavba: 5 proti 2 s volným pohybem v pásmu

Důležité pokyny:

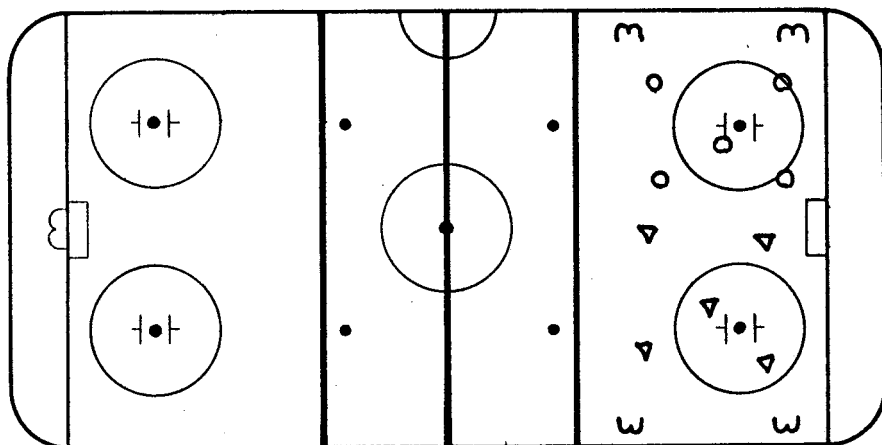
- hráče stojícího v klidu soupeř snadno obsadí
- pohyb kolem hráče v držení puku s sebou přináší více možností přihrávek a rychlejší kombinační hru.

Obr. 3

Varianty:

Hra družstev s menším počtem hráčů s přihrávkami na jeden dotek. Doplňující pravidla — nepřihrávat zpět tomu hráči, který nahrával jako poslední.

- a) Počítání přihrávek, např. když si družstvo přihrálo mezi sebou pětkrát aniž soupeř získal puk, dostane bod.
- b) 5 proti 5, 4 proti 4, všichni se musí dostat do kontaktu s pukem, než je možno dát gól.



Obr. 4

Obranná hra — mládež

Obr. 4

Cíle:

- Zmenšit prostor pro útočící družstvo!
- Rychle přijít na „správnou“ stranu útočícího hráče a především dostat se blízko k soupeři.

Když družstvo ztratí puk, jak zaujme dobré obranné pozice?

Cvičení:

- stejná cvičení jako při útočné hře šířka — hloubka, místo toho se ale zaměříme na to, co družstvo musí udělat když ztratí puk!

Pokyny:

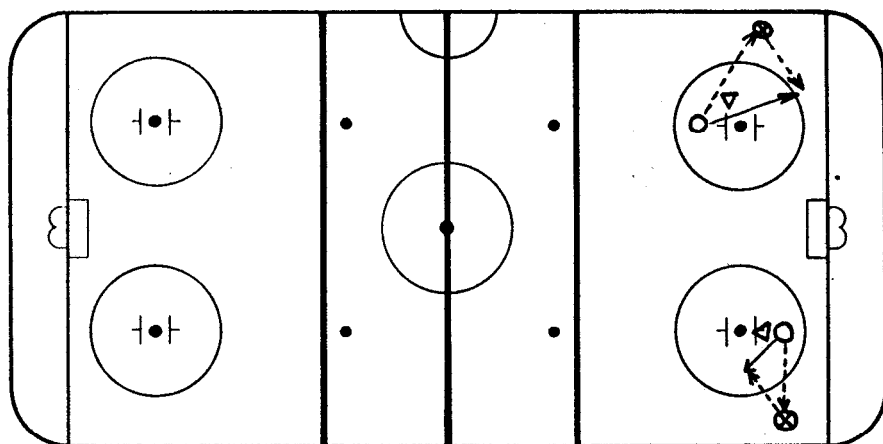
Zdůrazni důležitost rychle přijít na „obrnou stranu“ a být blízko útočníkovi,

- instruovat zavoláním během hry,
- „zmraz“ herní situace, diskutuj, co je správné nebo špatné.

Při mnoha cvičeních může a má být do hry zapojen brankář. Dobrý brankář se vyznačuje tím, že má dobrý smysl pro hru!

Používat hru s menším počtem hráčů, např. 3 proti 3, 4 proti 4 tak, aby nacvičovali různé způsoby bránění: zónová nebo osobní obrana.

Zdůraznit rozdíly ve způsobech hry v obranné fázi: tvrdě napadat, forčekovat nebo naopak nasměrovat se do zóny dál (zpět) na hrací ploše (blíže ke své brance).

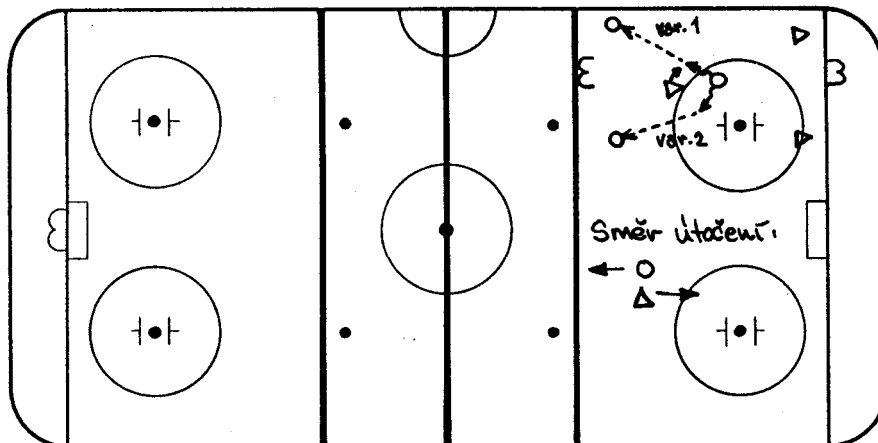


Obr. 5

Obr. 5

Hra družstev s menším počtem hráčů. V těchto příkladech cvičení je možné použít různá témata, útočnou nebo obrannou hru!

1 proti 1 s pevně stojícím, přihrávajícím hráčem. Na malém prostoru hrací plochy. Pevně stojící přihrávající hráč přihrává tomu, od koho dostal puk. Vyměň úkoly.



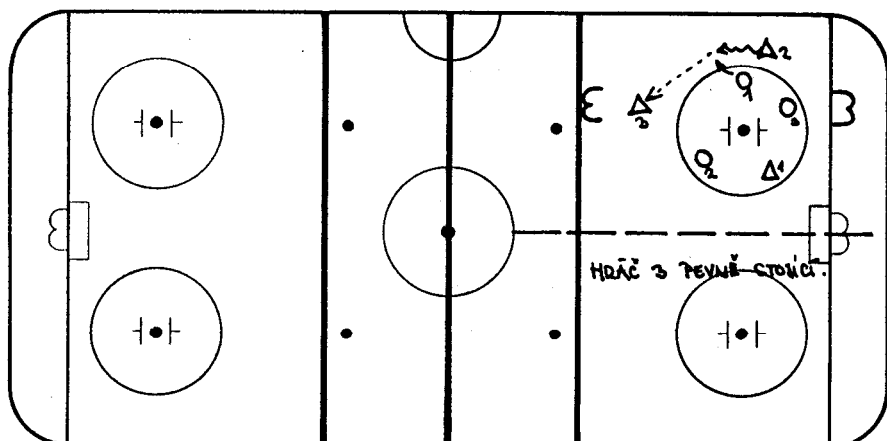
Obr. 6

Obr. 6

1 proti 1 na polovině pásma, útočící hráč má na pomoc 2 pevně stojící spoluhráče, kteří mu přihrávají do útočného postavení. Tito dva nesmějí dát gól a musí přihrát nazpět útočnickovi v pohybu (doslova útočícímu hráči).

Obr. 7

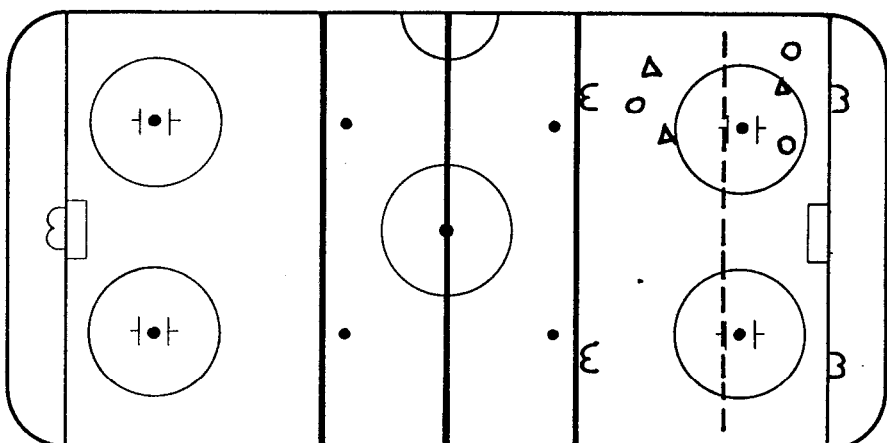
Dva hráči hrají proti dvěma hráčům soupeře na polovině pásma. Jsou doplněni o jednoho statického hráče, který nesmí střílet branky a který jim musí nahrávat.



Obr. 7

Obr. 8

2 proti 1 na polovině zóny hrají na branky, 2 hráči v útočné pozici a 1 hráč v obranné pozici, tyto hráči nesmí přejít přes myšlenou středovou čáru. Vyměň úkoly.

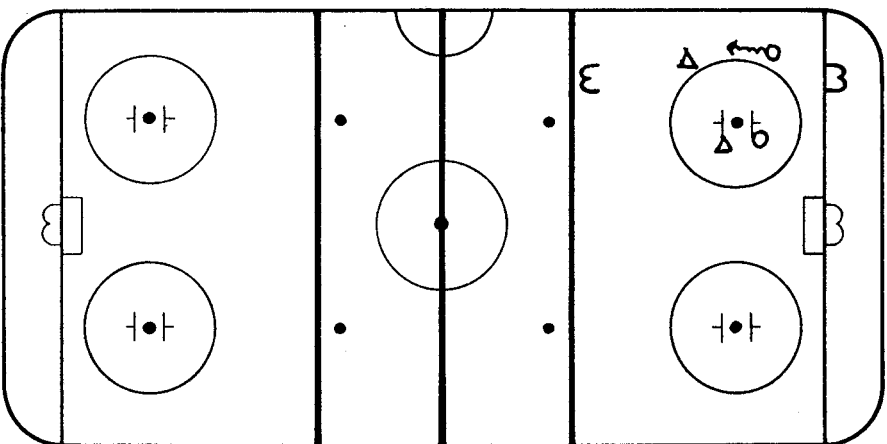


Obr. 8

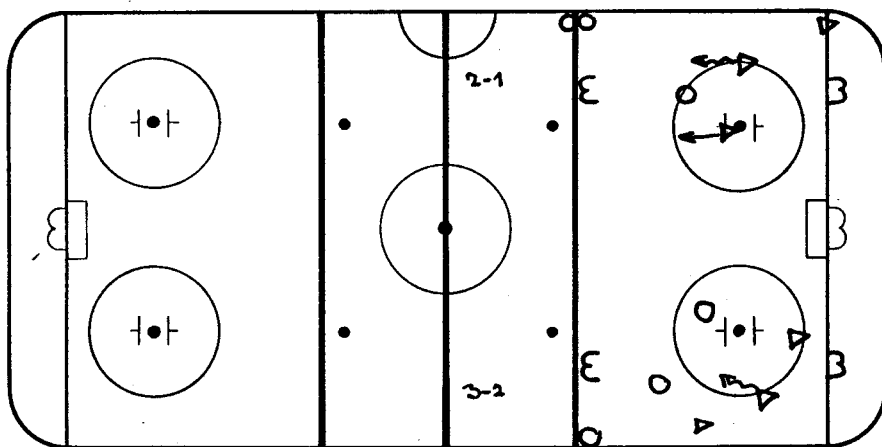
Obr. 9

2 proti 2 na polovině pásma hrají na branky. „Vlnovitý útok“ — Bránící hráči se stávají útočícími poté, co získali puk. Původně útočící hráči se změnilí v bránící se. Je nutné instruovat hráče, aby po ztrátě kotouče agresivně nenapadali hráče soupeře, ale aby pouze bránili. Je možné provádět také ve 3 proti 3 napříč přes pásma.

Další možná varianta tohoto cvičení: 2 proti 2 proti 2 v pásmu se dvěma puky. Udrž puk ve dvojici. Ti, kteří jsou bez puku, snaží se ho zmocnit. Může se též provádět 3 proti 3.

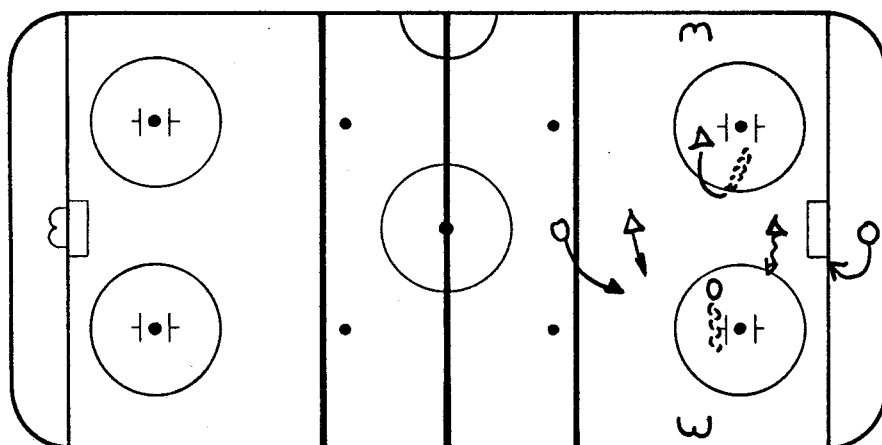


Obr. 9



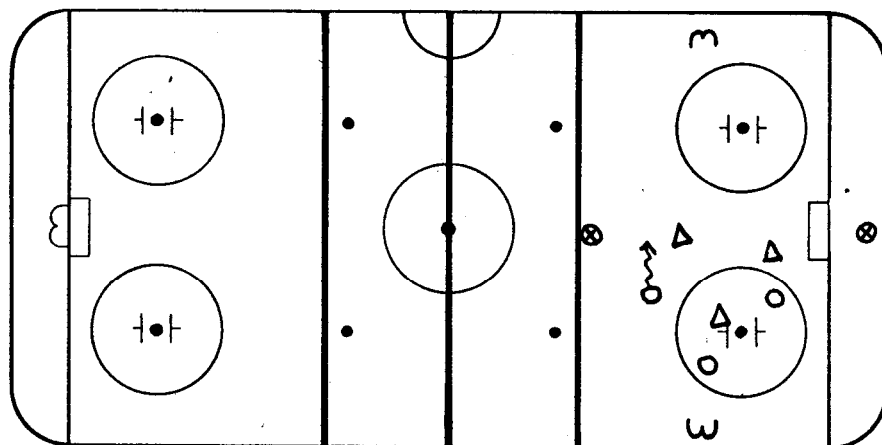
Obr. 10

Obr. 10
2 proti 1, nebo 3 proti 2 na polovině pásma hrají na branky. Pokud se bránící hráč zmocní kotouče, je ihned doplněn o jednoho útočícího hráče, zatímco jeden z dvojice původně útočících hráčů odstupuje a druhý dříve útočící hráč se stane bránícím.



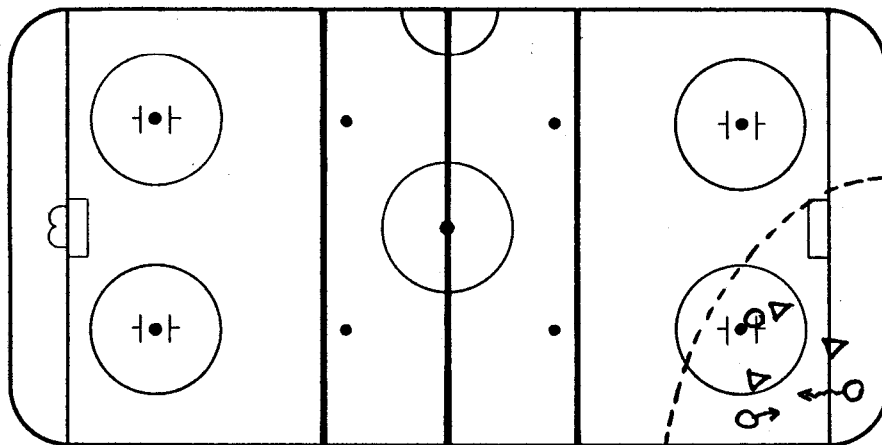
Obr. 11

Obr. 11
2 proti 1 hrají na branky napříč pásmem. Když se bránící hráč zmocní puku, přihráje dvěma novým útočícím hráčům, kteří útočí 2 proti 1 na druhou stranu. Bránící se hráč, který rozehrál je následuje až do středu pásma. Tam se obratně pohybuje tak, aby byl připraven opět bránit.



Obr. 12

Obr. 12
Hra 3 proti 3 napříč pásmem je doplněna o jednoho (nebo dva na místě stojící) přihrávající hráče. Bránící družstvo, které se zmocní puku musí vždy zahrát první přihrávku na pevně stojícího hráče ve středu pásma a teprve poté přejít do útoku.

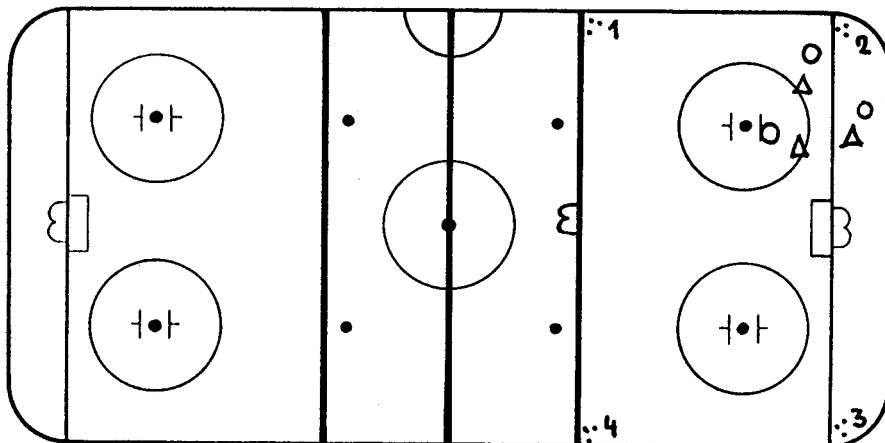


Obr. 13

Obr. 13
Hra 3 proti 3, 3 proti 2, 2 proti 1 v části pásma, viz obrázek. Důležitá je výměna míst hráčů, jako ohraničení prostoru se používají ostatní hráči, střídající hráči, nebo např. staré hasičské hadice a podobně.

Obr. 14

Hra 3 proti 3, 4 proti 4, v pásnu na jednu branku. Útočící startují z daného místa. Když je dosaženo branky, musí bránící trojice do svého prostoru, útočící hráči se stávají bránícími a nová útočící trojice vyjíždí z daného prostoru. Puky jsou rozmístěny u jednotlivých trojic.



Obr. 14

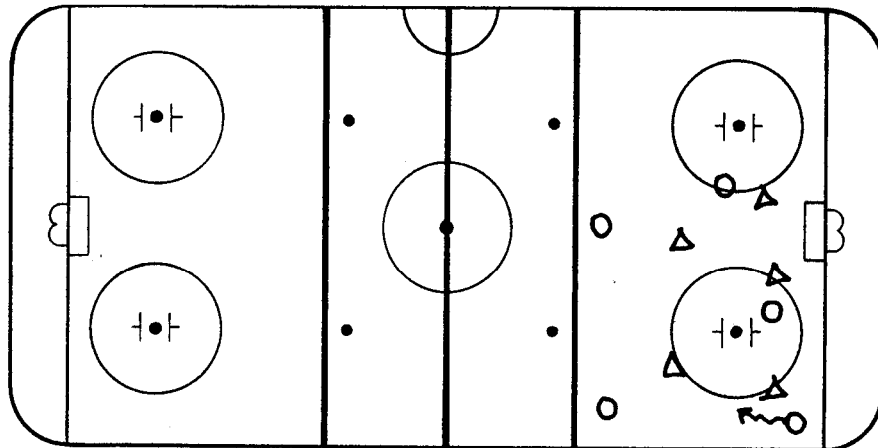
Obr. 15

Hra družstev s menším počtem hráčů v pásnu na jednu branku (naše „bago“), možno hrát i 5 proti 5 nebo 5 proti 6.

Téma: Útočící družstvo určí, že střela na branku bude vyslána po určitém počtu přihrávek, např. 2, 3, 4. Všichni útočící hráči vědí, kdy střela na branku přijde a mohou zaujmout pozici na zakončení.

Důležité!

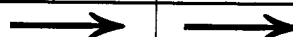
Zdůrazni, že při střelbě obránce je nejdůležitější, dostane-li se puk do branky.



Obr. 15

OPTIMÁLNÍ VĚK ROZVOJE

Věk	do 7	7 — 10	10 — 13	13 — 18	18 — 20	20 +
Období	hry	zákl. I	zákl. II	růstu	výkonu	vysokého výkonu
VYTRVALOST						
— aerobní		-----	□	■	■	■
— anaerobní				-----	□	■
SÍLA						
— základní			-----	□	■	■
— vytrvalostní			-----	□	■	■
— rychlá (výbušná)			-----	□	■	■
— maximální			-----	□	■	■
— svalový objem				-----	□	■
RYCHLOST						
— frekvence		-----	■	■	■	■
— akce		-----	■	■	■	■
— maximální		-----	■	■	■	■
— zrychlení		-----	■	■	■	■
KOORDINACE						
— základní	■	□	-----	-----	-----	-----
— kombinace	□	■	-----	-----	-----	-----
— komplik. motorika		□	■	□	-----	-----
— rovnováha	□	■	-----	-----	-----	-----
— reakce		-----	■	-----	-----	-----
— pohyb-přesnost		□	■	□	-----	-----
POHYBLIVOST						
		-----	■	-----	-----	-----



Grafické značení

- malá efektivita vynaloženého tréninku
- střední efektivita vynaloženého tréninku
- velká efektivita vynaloženého tréninku

„ŠVÉDSKÝ STYL“

Současný švédský styl reprezentuje vlastně pět základních pojmů:

Opět pro zajímavost. Ve strohém překladu by se tato pětice „příkázání“ dala vyjádřit asi takto:

1. agilnost neboli aktivita, čipernost vyplývající z kvalitního bruslení
2. technika neboli zvládnuté ovládnání hole
3. přihrávky a střelba ve všech situacích a všemi způsoby
4. taktika neboli přizpůsobení se každé situaci
5. loajalita ke svému týmu neboli . . .

To vše podtrženo samozřejmě nadšením pro hru zvanou lední hokej

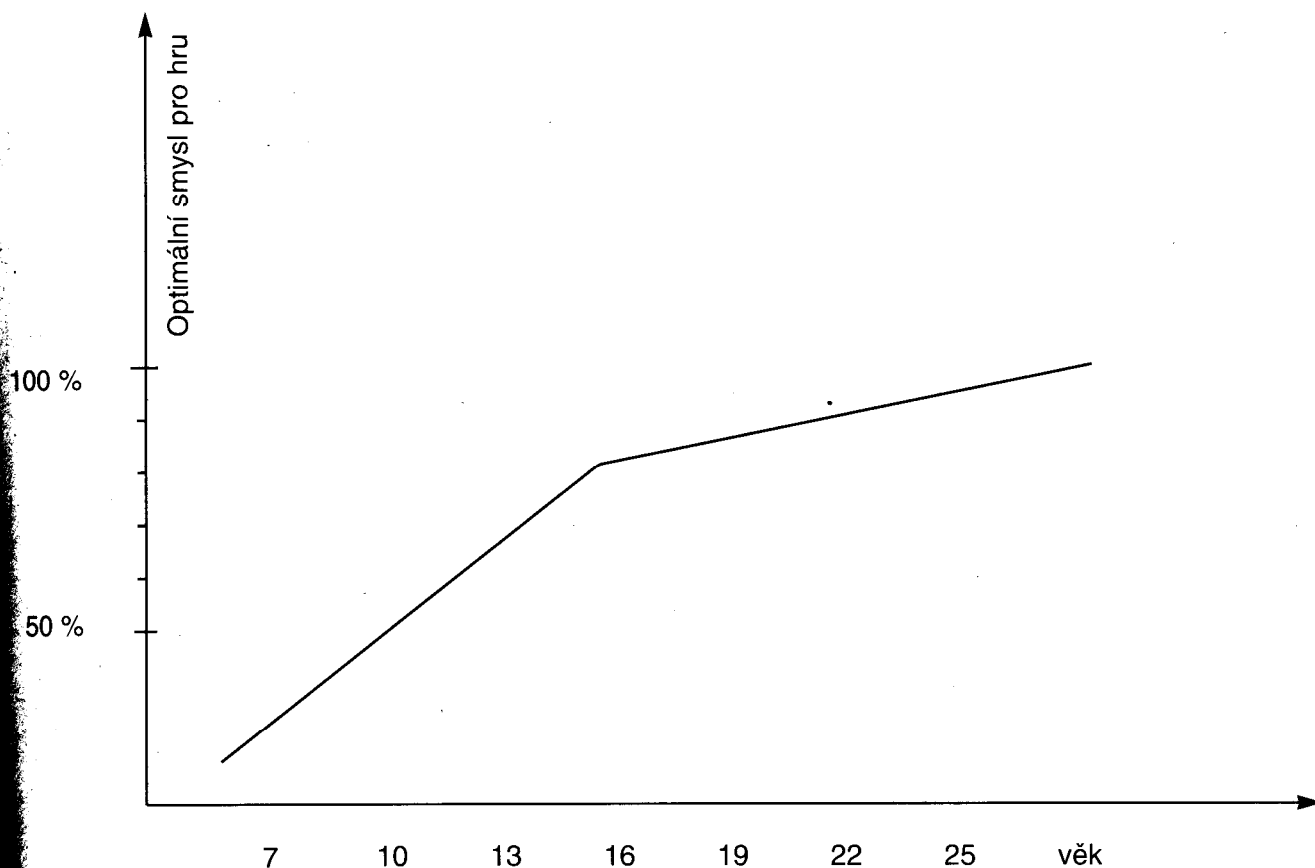
Shodou okolností pak Švédové stanovili pětici možností a předpokladů rozvoje toho všeho, jak oni sami říkají — moderního hokeje:

1. Rychlost, stabilita a síla bruslení
2. Timing neboli načasování přihrávky a střely
3. Výsledek útoku — dosažení branky
4. Vždy být aktivní a předpokládat atakování a bodyčekování po celém hřišti
5. Být vždy soustředěn na hru a předvídat.

Pro nás z toho asi plyne ponaučení:

1. Individuální technika: bruslení, přihrávky a střelba.
2. Pohyblivost hráčů na hrací ploše, prostřednictvím bruslení se naučit, jakou důležitost má být na hrací ploše v neustálém pohybu.
3. Smysl pro hru (nazírání na hru) hráčů, tj. schopnost číst hru a jednat v různých situacích.
4. Taktické nazírání hráčů a jejich morálka družstva.
5. Respekt pro pravidla, rozhodčí a vystupování vůči soupeři.

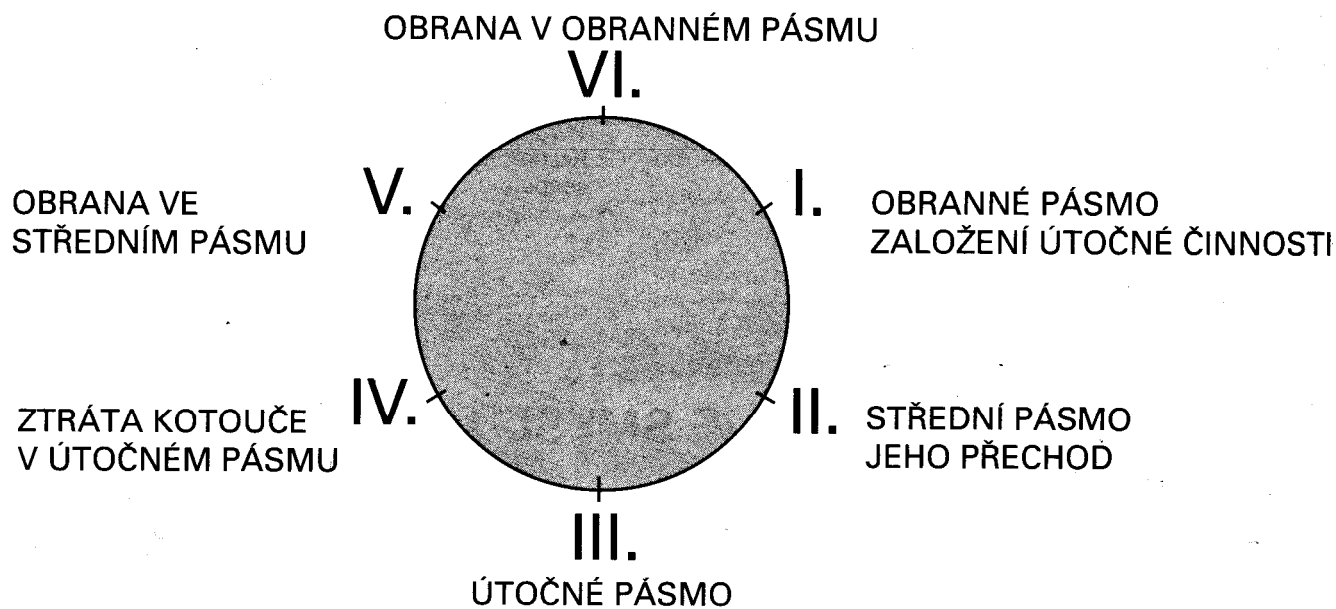
GRAF ZÁVISLOSTI ROZVOJE SMYSLU PRO HRU



Velikou pozornost věnoval ve své přednášce švédský trenér Danielson nutnosti systematické, postupné práce trenéra. Jak bylo již v úvodu uvedeno, začali ve Švédsku se systematickou výchovou již v osmdesátých letech, kdy zjistili, že jejich práce na výchově nových hráčů není tak efektivní. Začali vychovávat nejenom nové hráče, ale i trenéry. Ti se minimálně dvakrát ročně scházejí na seminářích, kde jsou jim předkládány nejnovější poznatky z tréninkové práce špičkových domácích i zahraničních trenérů a dalších odborníků. Tím je zaručen nejenom jejich neustálý odborný

růst, ale i určitá jednotnost v názorech na přípravu hráčů v jednotlivých kategoriích, mohou lépe prosazovat dobré myšlenky do výchovy svých hráčů.

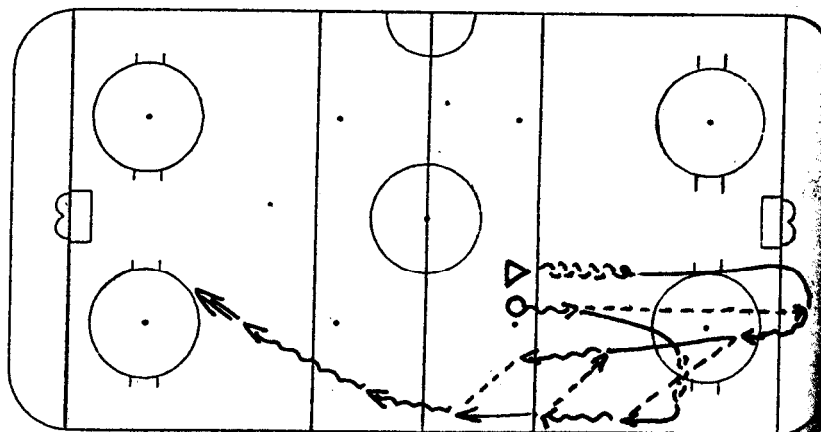
K pochopení určitých zákonitostí hry a tím k lepšímu pochopení systematiky tréninkové práce zavedli princip jakýchsi „hodin“, pomocí kterých tyto zákonitosti vysvětlují. Učí tak své trenéry učit. Na základě pochopení tohoto principu mohou potom trenéři lépe připravovat a plánovat svou konkrétní tréninkovou práci.



I. OBRANNÉ PÁSMO

Cíle:

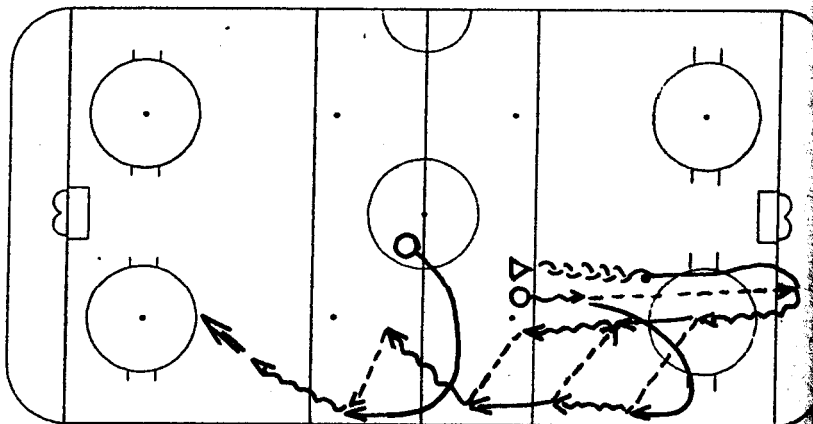
- očekávat, že v tomto pásmu budou útočníci podporovat obránce blokováním a bráněním střel. To předpokládá od všech dokonalé bruslařské schopnosti
- obránci musí v tomto pásmu hrát pozíčně a mít celkový přehled o tom, kam kotouč po jeho získání s minimální prací přihrají.



Obr. 21

Příklady cvičení:

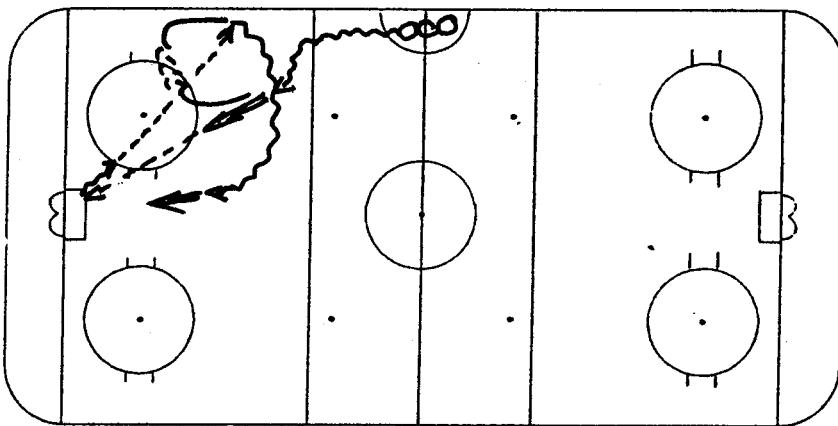
cvičení uvedené na obrázku 21 je možné například doplnit o dalšího hráče tak, jak je nakresleno na obrázku 22. Tento princip cvičení se dá dále doplňovat a rozvíjet.



Obr. 22

Do cvičení na rozvoj pozičních schopností obránců je dobré zapojovat i brankáře — příklad je uveden na obr. 23.

Velice vhodné je další cvičení, které již bylo uvedeno na obr. 12.

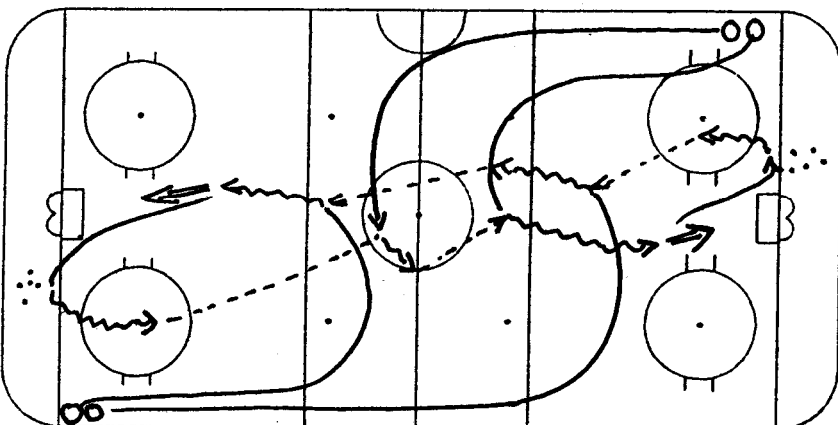


Obr. 23

II. STŘEDNÍ PÁSMO

Cíle:

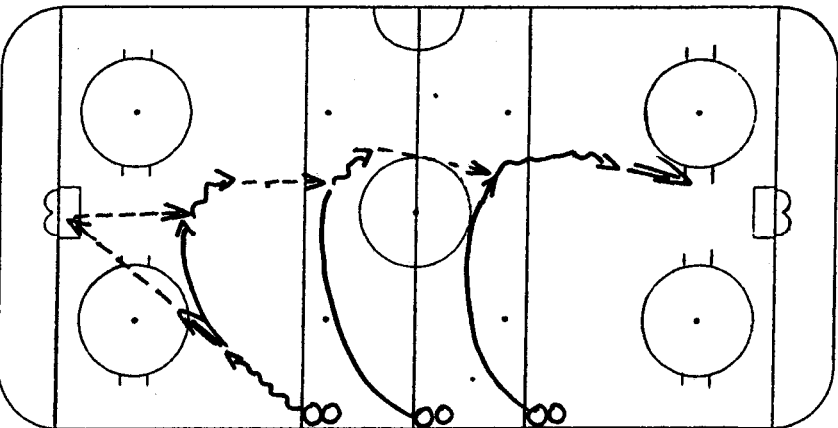
- co nejrychleji se přes toto pásmo dostat do útočného pásma
- na začátku musí být přesná přihrávka na hráče před námi! Hráč, který takto obdrží kotouč je hlavním hráčem (headman) při přeskupení, změně míst (regrouping)
- při nácvičku změny míst je důležité zdůrazňovat nutnost zachovávat hloubku a šířku hry a správné „načasování“ najíždějících hráčů do požadovaných prostorů (timing).



Obr. 24

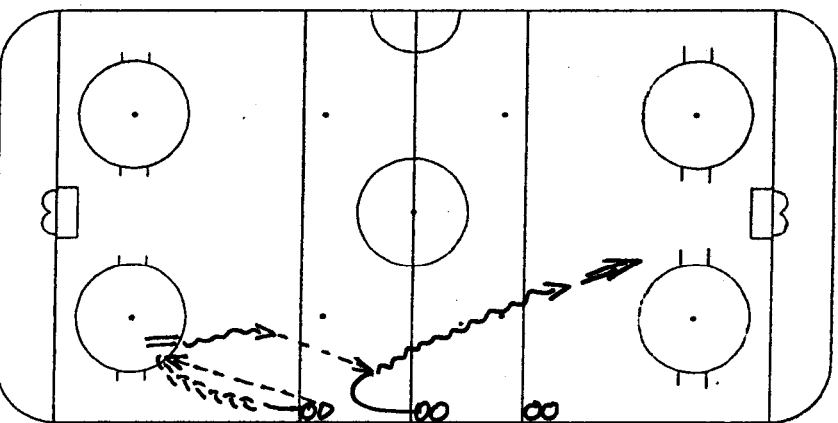
Příklady cvičení:

na obrázku 24 je uvedeno cvičení na správné načasování najíždějících hráčů na přihrávku. Jedná se o cvičení v kruhu, hráč který vystřelil jede k brance pro kotouč a rozehrává další dvojici. Při dalším nájedu si ve dvojici hráči role vymění. Zde je zdůrazněn další důležitý prvek cvičení a to, že po zakončení určité akce hráč pasivně nekončí, ale je nucen aktivně se zapojit do další akce.



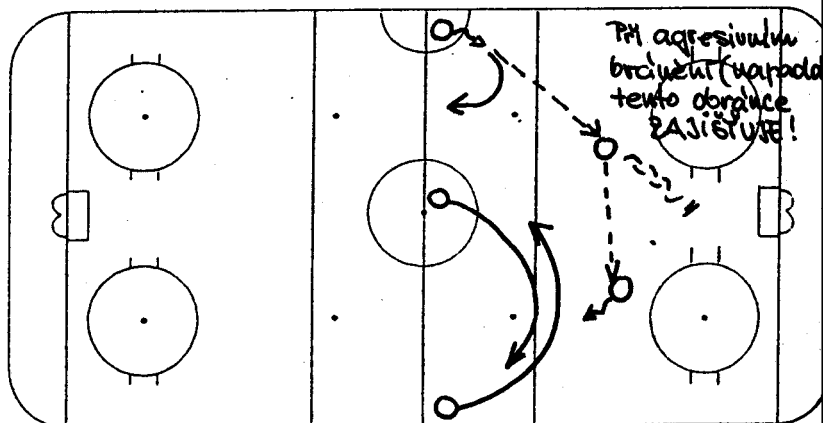
Obr. 25

Cvičení na obr. 25 a 26 jsou další možné varianty na nácvičku „timingů“.



Obr. 26

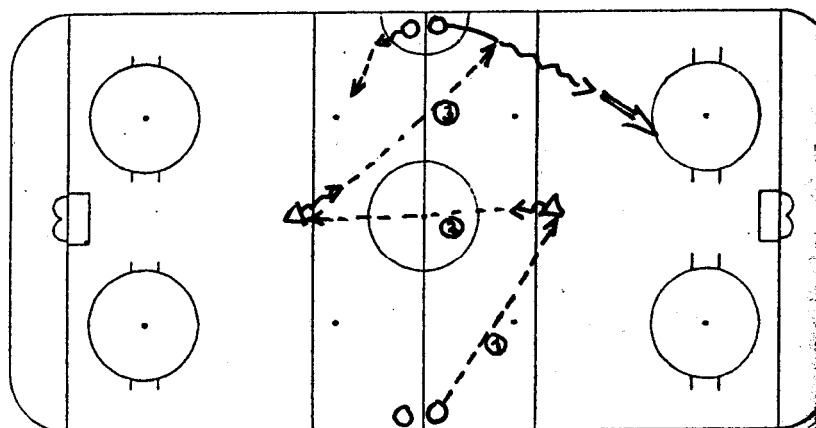
Cvičení na obr. 27 je známé cvičení na přeskupování hráčů. Důležité připomenutí — při agresivním napadání soupeře zajišťuje vlastní rozehrávku druhý obránce odstoupením za rozehrávajícího hráče!



Obr. 27

Obr. 28

— varianty tohoto cvičení — možno zahajovat na modré čáře, doplňovat o spolupráci několika hráčů apod.



Obr. 28

III. ÚTOČNÉ PÁSMO

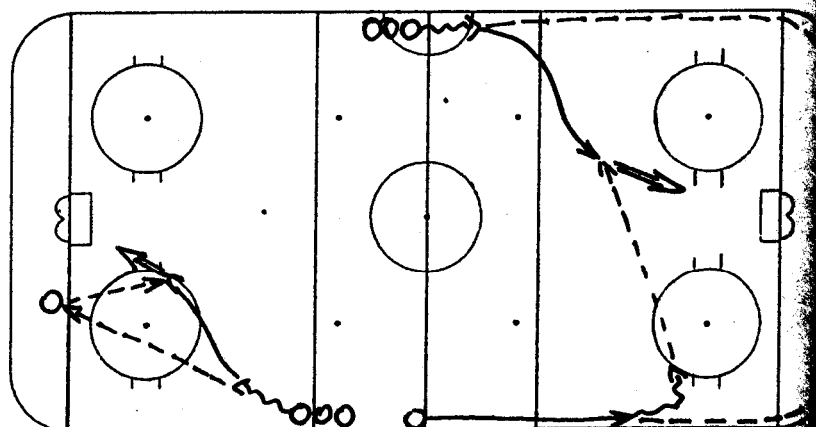
Cíle:

— naučit hráče snaze o maximálně rychlé zakončení (vstřelení branky). Předpokládá to nácvik střelby bez přípravy, střelby ihned po nahrávce, po zachycení odraženého kotouče apod.

Úkoly v útočném pásmu:

1. snaha o samostatné zakončení a střelu u prvního útočníka
2. druhý útočník musí předvídat směr odražení vystřeleného kotouče a snažit se jej dorazit
3. třetí útočník se musí zamyslet, zda může od někoho dostat nahrávku a zahájit novou útočnou akci.

Varianty na nácvik okamžité střelby jsou dostatečně známé, zde jsou uvedeny pouze dvě z možností. (Obr. 29)



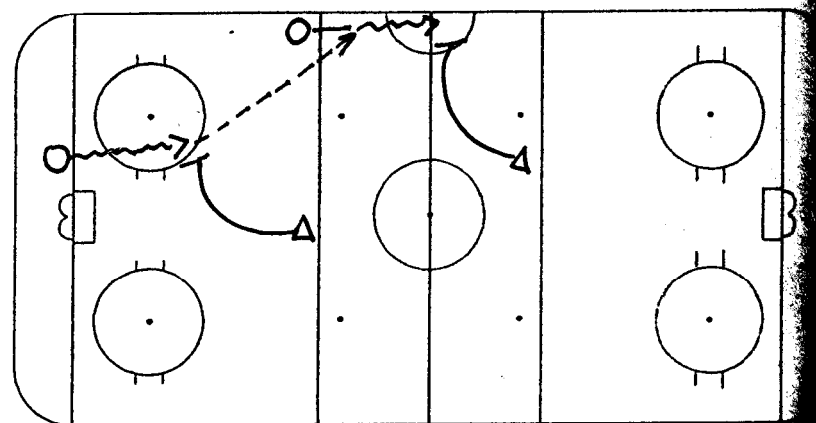
Obr. 29

IV. ZTRÁTA KOTOUČE V ÚTOČNÉM PÁSMU

Cíle:

snaha jak co nejrychleji získat kotouč po jeho ztrátě. Cílem je snaha dostat hráče soupeře do špatného (nejméně výhodného) postavení — angling (vyúhlování) hráče k mantinelu.

Jedna z možných variant cvičení je uvedena na obr. 30. Nejdůležitější je naučit napadání hráčů ve správném okamžiku tak, aby byl nucen soupeř pohybovat se do prostorů k mantinelům.



Obr. 30

V. OBRANA VE STŘEDNÍM PÁSMU

Cíle:

— snaha naučit hráče, aby obsazovali hráče soupeře ve středním pásmu těsně. Někdy si to hráči myslí, ale většinou se mýlí.

VI. OBRANA V OBRANNÉM PÁSMU

Cíle:

Jsou stejné, jako při obraně středního pásma. Daleko více se v obranném pásmu však využívá hry tělem a holí. V obranném pásmu při bránění převládá snaha o opětovné získání kotouče. K nácvičku obranných činností jak ve středním, tak obranném pásmu slouží řada dalších cvičení. Další cvičení je možno při pochopení přednesených zásad samostatně plánovat a realizovat. Že je nutné již ve středním a zejména v obranném pásmu bránit těsně dosvědčuje níže uvedená skutečnost, že celkem 54 % branek padne do 10 sekund po ztátě kotouče.

— při bránění středního pásma je důležité naučit hráče bránit určité prostory a zajistit, aby při hře 1-1 se soupeř s kotoučem nedostal za útočnou modrou, za červenou, nebo za obrannou modrou čáru, nepřepouštět lehce tyto prostory.

Závěr:

Po zisku kotouče jsme se vlastně na pomyslných hodinách dostali zpět na počátek, bránící hráči se musí snažit ihned bez velikých problémů kotouč rozehrát a hra pokračuje v určitých zákonitostech dále. V nižších kategoriích je nutno trénovat uvedené fáze hry jednotlivě, ve vyšších kategoriích lze tyto fáze syntetizovat do ucelenějších, komplikovanějších cvičení. Při nich však vždy musí být zachována možnost, aby hráčům byl umožněn rozvoj jejich individuálních schopností. Trenéři by se neměli obávat intelektuální spolupráce s hráči na své trenérské práci.

KDY PADAJÍ BRANKY

Statistickým šetřením ve Švédsku zjistili zajímavé skutečnosti, kdy a jak nejčastěji padají branky.

Pro vysvětlení:

časový údaj znamená vždy úsek po obratu ve hře, neboli po získání kotouče (například po dobrém napadání v soupeřově třetině ...)

V čase do 5 sekund	27 %
od 5 do 10 sek.	27 %
od 10 do 15 sek.	3 %
nad 15 sek.	4 %
Ihned po vzhazování	10 %
V průběhu přesilové hry	23 %
V oslabení	6 %

Z uvedené tabulky je jasně vidět, že 54 % všech docílených branek padá v průběhu 10 sek. po obratu ve hře! Je vidět, jak důležitý je moment překvapení!!!

CO Z TOHO PLYNE PRO NÁS VE SVĚTLE NAŠICH ZKUŠENOSTÍ?

- Trenér na trénincích často pospíchá ve víře, že učí, ale tým hráče ve skutečnosti nic nenaučí!
- Mechanického učení je u nás příliš. V řadě případů hráči na tento způsob přistupují jen proto, aby uspokojili trenéra.
- Nebojme se na tréninku vrátit i ke cvičením, která hráči zvládli a mají je zažitá. Spokojený je totiž hráč, jen pokud se mu daří!

JAK TEDY NA TO?

Metoda, která řeší rozvoj smyslu pro hru při tréninku, by měla respektovat následující schéma:

- Trenér by měl udat základní rámec cvičení (prostor na hřišti, počet hráčů, pomůcky ...).
- Všichni by měli znát cíl, který se cvičením sleduje.
- Trenér nechá hráče řešit (úkol) cvičení samostatně.
- O způsobech řešení je dobré vést diskusi.

Co přináší tato metoda?

Hráči se učí myslet a myslí (postupem doby) samostatně.

Zvyšuje se iniciativa hráčů při tréninkovém procesu.

V neposlední řadě se hráči učí nést odpovědnost za svůj růst. Z toho vyplývá, že rostou nejen po sportovní stránce.

CO BY MĚL TRENÉR UMĚT?

Trenér, který chce tréninkovou činnost dobře poznat a analyzovat, musí vycházet z její celistvosti.

Při tréninku však hru musí umět „rozdrobit“ na dílčí herní momenty, při jejichž zvládnutí je snazší následná syntéza právě v onu celistvost.

Jako jedna z možností se například osvědčila tréninková hra družstev s menším počtem hráčů s různým zaměřením (obránci hrají útočníky a naopak, branka platí, pokud je vstřelena z přesně stanoveného počtu přihrávek apod.).

Pokud je tento postup dodržen, plyne z něj větší porozumění hráčů, proč se mají nacvičovat různé dílčí herní momenty.