HP

knihovna časopisu HOKEJ

HOKEJ-PRESS, v. o. s., vydavatelství, agentura, V Ráji 878, 530 02 Pardubice, tel., fax: 040/304 23

TRENÉRSKÉ LISTY

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

ČÍSLO: 7
ROK: 1995

OBSAH:

Mezinárodní trenérské symposium ledního hokeje konané při MS 1995 ve Stockholmu – Švédsko.

1. Měření krevního laktátu a srdeční frekvence v hokejových utkáních národního mužstva.
Gullstrand L., Gustavsson K. A., Larsson L. 1

2. Trénink brankářů.
T. Magnusson 6

3. Cvičení pro rozvíjení útoku.
I. Carlsson 9

4. Předmět tréninku, sekvence a výkon.
J. Horáček 12

5. Přechod z obrany do útoku.
C. G. Wallin - AIK Sweden 26

6. Strategie výuky koncepcí hry v oslabení pro špičkové hráče LH.
T. Gradin 32

7. Taktická kontrola kotouče.
B. Kinding 40

Připravil: Zdeněk Pavliš, metodik ČSLH

SLOVO ÚVODEM

Mezinárodního trenérského symposia ledního hokeje, které se konalo ve dnech 26.–29. 4. 1995 ve Stockholmu při příležitosti MS 1995, se zúčastnili stejně jako v minulém roce zástupci českého hokeje. Účastníky byli stejně jako v předchozím roce trenéři finalistů ELH Horst Valášek a Vladimír Vůjtek, za ČSLH ústřední trenér mládeže Petr Míšek a metodik Zdeněk Pavliš.
Mezinárodní trenérské symposium proběhlo ve Stockholmu v hotelu Fogg's, vzdáleném asi 10 minut jízdy autem od Globen haly. Zde byli rovněž ubytováni všichni účastníci symposia. Organizátorem byl Švédský hokejový svaz ve spolupráci s trenérskou komisí IIHF.
Hlavní konference a další setkání byla překládána do angličtiny, němčiny a ruštiny. Pro aplikovaná zasedání byla zřízena ad hoc překládání. Zápis z jednání byl vytištěn a poskytnut všem účastníkům zasedání. Kromě teoretických přednášek byla většina témat předváděna i na ledě. Organizační výbor pozval jako přednášející různé trenéry a odborníky z celého světa, mezi nimiž byl i náš zástupce Jaroslav Horáček, trenér národního mužstva ČR „18„. Kromě vlastních přednášek byla součástí symposia i návštěva utkání MS 1995, která se ve dnech symposia hrála v hale Globen.
Trenérské hokejové veřejnosti předkládáme doslovný překlad jednotlivých přednášek včetně celého programu symposia. Věříme, že některá témata zaujmou pozornost trenérů a obohatí jejich trenérskou filosofii.

PROGRAM trenérského symposia

Středa 26. dubna 1995
15.00–18.00 registrace v hotelu Fogg's
18.00–18.45 oficiální zahájení
19.00 odjezd do Globen arény
20.00 utkání Norsko – Finsko

Čtvrtek 27. dubna 1995
Teorie v hotelu Fogg's
8.30–9.30 trénink brankářů
9.45–10.45 měření krevního laktátu a srdeční frekvence v hokejových utkáních národního mužstva
10.45–11.15 přestávka
11.15–12.15 cvičení pro rozvíjení útoku
12.30–13.30 oběd
13.30–14.30 předmět tréninku, sekvence a výkon
15.00 odjezd do haly Globen
16.00 utkání ČR – USA
20.00 utkání Rakousko – Švédsko

Pátek 28. dubna 1995
Praxe na ledě v Dalénhallen
8.00 odjezd
9.00–10.00 trénink brankářů
10.15–11.15 technika a síla na ledě
11.30–12.30 cvičení pro rozvíjení útoku
12.30–14.00 oběd
14.00–15.00 přechod z obrany do útoku
15.15–16.15 hra v oslabení
16.30 odjezd do hotelu Fogg's
19.00 odjezd do haly Globen
20.00 utkání USA – Švédsko

Sobota 29. dubna 1995
Teorie v hotelu Fogg's
8.30–10.30 taktická kontrola kotouče
10.45–11.15 přestávka
11.15–12.15 jak učit nové systémy
12.30–13.30 oběd
13.30–14.30 panelová diskuse
14.30–14.45 ukončení symposia
15.15 odjezd do haly Globen
16.00 utkání Finsko – Rakousko
20.00 utkání ČR – Norsko

1.MĚŘENÍ KREVNÍHO LAKTÁTU A SRDEČNÍ FREKVENCE V HOKEJOVÝCH UTKÁNÍCH NÁRODNÍHO MUŽSTVA

Autor: Gullstrand L., Gustavsson K. A., Larsson L.

ÚVOD

Cílem tohoto výzkumu bylo shromáždit údaje, které by pomohly nalézt přibližné přispění anaerobního metabolismu, jak jej reflektuje krevní laktát v průběhu hokejového zápasu u dnešních hráčů národního mužstva. Podobná měření byla provedena u jednoho hráče švédského národního mužstva v průběhu r. 1976. Utkání i trénink doznaly v průběhu let rozvoje. Ústřední otázkou soudobých trenérů je rovnováha mezi aerobním a anaerobním tréninkem v průběhu jeho různých fází. Vzhledem k tomu, že by trénink měl být založen na očekávaných fyzických nárocích v průběhu zápasů, je podstatné provádět měření v průběhu elitních zápasů s nejvyšší motivací. V diskusích s trenéry soudobých špičkových klubů je zajímavé shledávat různé názory na fyzické zaměření průpravného tréninku. Jedni kladou důraz na aerobní způsob s dlouhotrvající výdrží jako základ, jiní anaerobní způsob se silou a rychlostí jako hlavními prvky tréninku.

MATERIÁL A METODY

V průběhu dvou zápasů, Kanada – Švédsko (Švédské hokejové hry, únor 1993) a Finsko – Švédsko (zápas před MS, duben 1993) bylo dobrovolně měřeno 6 a 5 hráčů světové třídy (2 obránci, 4 a 3 útočníci). Titíž hráči se zúčastnili obou zápasů.
Byly měřeny proměnné veličiny srdeční frekvence (dále jen SF), krevní laktát (KL) a míra vnímané námahy (MVN) v nohou a při dýchání (Borg 6–20 stupnice, 1982). Pokud jde o SF, pouze v zápase Švédsko – Finsko byli měřeni všichni hráči (pro poruchu na zařízení při zápase Kanada – Švédsko).
Před zápasy byly na hruď hráčů umístěny měřiče SF (Polar Sport a BHL 6000). V případě Polaru byla jednotka paměti/přijímače umístěna pod ramenní chránič. Pokud jde o BHL 6000, měřič přijímač/paměť byl umístěn na hrudním pásu. Po zápasech byly údaje vloženy do PC k vyhodnocení a tisku. Viz obr. 3 ukazující SF jednoho hráče od zahřívání na ledě do konce utkání a obr. 4–6, kde je SF za každou třetinu. Při zápasech seděli výzkumníci u vchodu na hráčskou lavičku s analyzátorem laktátu, připraveni na okamžitý rozbor. Pro laktátovou analýzu byly odebírány vzorky krve ze špičky prstu nedominantní ruky. Zvláštní typ náplasti usnadnil zakrytí vpichu, ale rovněž jeho odkrytí k dalšímu odběru krve. Rozbor byl prováděn enzymaticky analyzátorem Analox GM7 v několika minutách po odběru. Vyhodnocení bylo prováděno s vysokou přesností s využitím předchozích údajů z obou metod. Ihned po příchodu na lavici byla hráčům měřena vnímaná námaha a docházelo k odběru krve.

VÝSLEDKY

Hodnoty krevního laktátu činily 6-7 mmol v průběhu zápasu Kanada – Švédsko a 5-6 mmol v průběhu zápasu Finsko – Švédsko (obr. 1). Žádné významně odlišné hodnoty nebyly zjištěny mezi třetinami 1–3 v obou zápasech. Dva hráči však měli výrazně vyšší hodnoty po tři třetiny zápasu s Kanadou ve srovnání se zápasem s Finskem (6,0 oproti 4,5 a 9,1 oproti 6,0 mmol). Vrcholy ST v průběhu střídání dosahovaly 175–180 v zápase Finsko – Švédsko a nebyly zjištěny žádné významné změny mezi třetinami. SF v době odpočinku (neboli „lavicová SF" – obr. 2) činila kolem 110 a mezi třetinami nedošlo k výraznějším změnám. Měření hodnot MVN v nohou a dechu v obou zápasech činily v průběhu všech třetin 12–13 („poněkud tvrdé„).

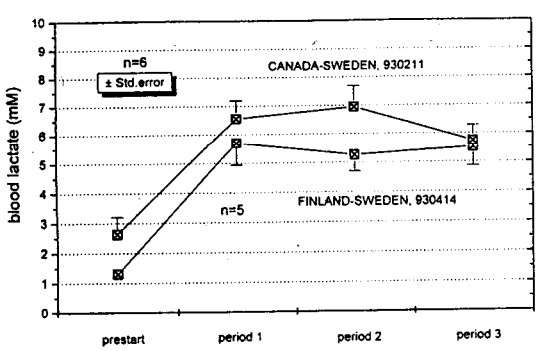
DISKUSE

Když se díváme na 20 let švédského výzkumu laktátových údajů, je důležité zdůraznit, že laktátová analýza byla provedena pouze s jedním hráčem po dva zápasy (3 zápasy, pokud jde SF). Na základě této zprávy lze učinit závěr, že se charakter dnešních špičkových hokejových zápasů změnil. Hodnoty střídání po 3 zápasy činily 59, 62 a 58 vteřin s některým střídáním až po 107 a 129 vteřinách. Lze tedy pochopit aktátové hodnoty hráče Hedberga 9,4 +/- 2,9 a 10,6 +/- 2,2 mmol v průběhu dvou zápasů s některými hodnotami 15 mmol. Pro zajímavost je možno rovněž uvést, že tento specifický hráč byl aerobně dobře trénován, jak ukazuje vrcholný kyslíkový náběr 68 ml/kg/min na rotokole.
Dnes činí délka jednoho střídání 45-60 vteřin, zřídka přesahuje 90 vteřin, což může být jedním z vysvětlení pro sníženou míru laktátů na cca 6 mmol. Mužstva dnes rovněž používají více hráčů než dříve. Při tomto výzkumu byly používány 4 útoky a 3 dvojice obránců.
Podle nedávného článku Coxe a dalších (1995) nejsou známy žádné laktátové údaje z utkání profesionálních hráčů. Podle zpráv o měření vysokoškolských a amatérských hráčů se však pohybují mezi 2,9 až 11 mmol. Podle Montgomeryho (1988) a Coxe (1995) však nejsou hlášena žádná měření SF u profesionálních hráčů v průběhu zápasů na nejvyšší úrovni. To může být způsobeno 1) měřiči SF (nepříjemný pocit při nošení, poruchovost v průběhu kontaktní hry) nebo 2) nízkou motivací hráčů a trenérů k účasti na výzkumu v průběhu důležitých zápasů.
Zdá se podle tohoto výzkumu, že hodnoty SF a MVN a krevního laktátu nenaznačují kritické fyziologické nároky. Nyní je otázkou, jak mohou být tato zjištění interpretována na trénink a hru. V zápase Kanada – Švédsko vyhrálo Švédsko 9:2 a vzhledem k několika přestávkám navíc pro střety hráčů se většině hráčů dostalo odpočinku navíc. Zápas byl víceméně vyhrán v polovině 2. třetiny, jak naznačuje menší snížení hladiny laktátu v závěrečné třetině (obr. 1).
Zápasy Švédsko – Finsko o dva měsíce později byly vyrovnanější a Švédsko vyhrálo v závěrečné třetině skórem 4:3. Přesto byl naměřen nižší KL (byť nikoliv výrazně) v tomto utkání ve srovnání se zápasem Kanada – Švédsko. Jedním možným vysvětlením je, že v únoru hráli hráči závěrečná kola švédského mistrovství a byli unaveni a nikoliv dobře aerobně trénováni. Zápas Švédsko – Finsko se uskutečnil několik týdnů po finále národní ligy a hráči již byli řadu týdnů na přípravném tréninku (tréninkové tábory národního mužstva) na nadcházející MS. To mohlo zvýšit aerobní kapacitu cestou menšího glykolytického metabolismu a rychlejší obnovy sil v odpočinku. Vzhledem k nízkému počtu údajů lze s opatrností učinit závěr, že hráči švédského národního mužstva ledního hokeje, kteří se utkávají se soupeři světové třídy, se nedostávají až k anaerobním limitům, jak to naznačuje relativně nízká úroveň krevního laktátu a MVN nohou a dechu. Fyzická připravenost měřených hráčů se tudíž zdá být přiměřená.

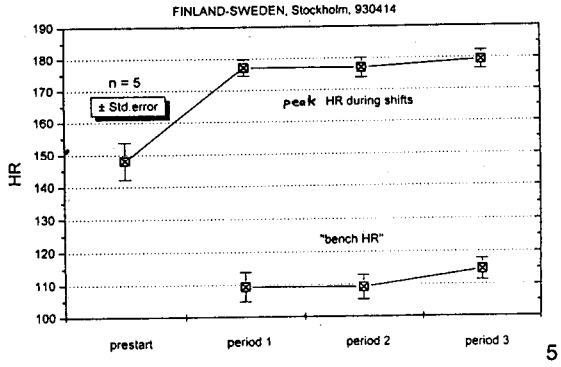
ODKAZY

Forsberg A, Hulten B, Wilson G & Karlsson J: Lední hokej, Sportovně fyziologická zpráva č. 14, Trygg-Hansa 1974 (Švédsko)
Borg G, Montgomery D L, Cox M H, Miles D S, Verde T J & Rhodes E C

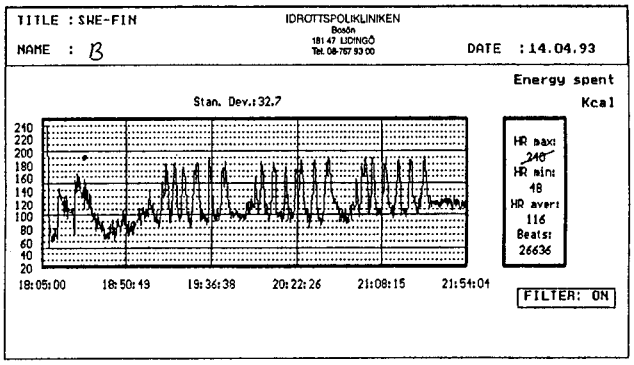
Obr. 1



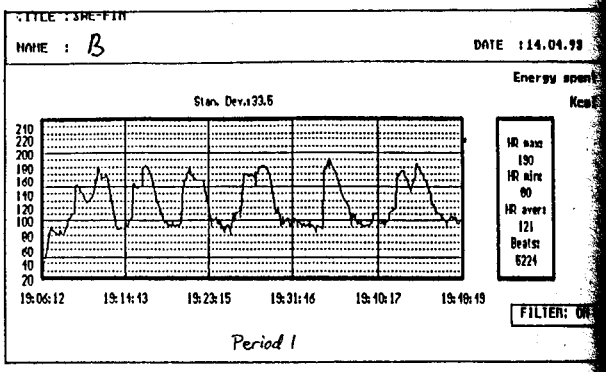
Obr. 2



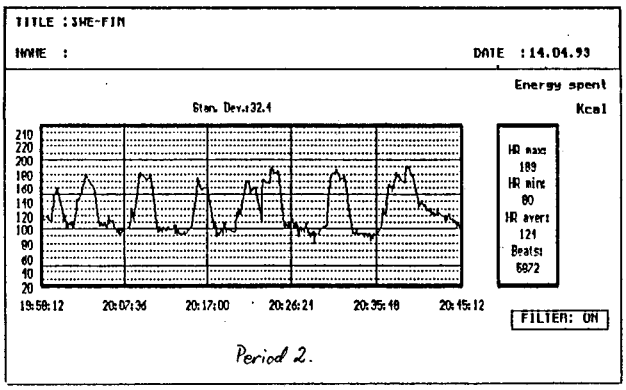
Obr. 3



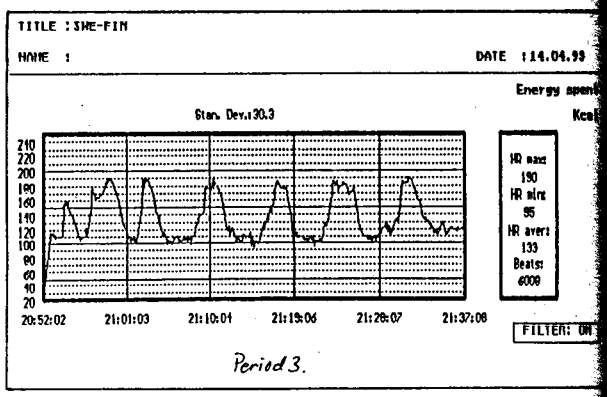
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



2. TRÉNINK BRANKÁŘŮ

(úspěšná švédská metoda)
Thomas Magnusson

ČINNOST BRANKÁŘE
– Je důležité mít systematický přístup k celkovému pojetí brankářské činnosti.

Technické aspekty hry:
– základní postoj
– vykrývání
– rovnováha
– odpočinek
– stupňování schopnosti pohybu a zákroků
– pohyb uvnitř a kolem brankoviště
– kompaktnost
– 3. brankář
– chytání střel/zákroky
– rychlost
– útok
– směrem k puku/návrat do základního postoje
– práce s pukem

Osobní styl:
– fyzická konfigurace
– pozoruj, pochop a osvoj si dovednosti, nekopíruj
– buduj si silné strany
– rozvoj a trénink
– tónové síly
– pracuj na slabinách

Taktické aspekty hry:
– zaujímání postoje
– vzpřímený postoj
– začínat od středu branky
– obloučky směrem k puku
– řazení se proti puku, přímo na puk
– hra v rohách
– čtení hry
– herní situace (obranná/útočná)
– předvídání
– volba zákroku
– komunikace (spojení)

Fyzické aspekty hry
(nejsou do této přednášky zařazeny)

Mentální aspekty hry

VÝCHOVA BRANKÁŘŮ
Činnost brankáře – technická hra: věnuj čas kvalitě
– nabývání a automatizace schopností
– učení cestou postupných kroků
– nácvik kompletních pohybů
– zvyšování stupně obtížnosti
– druh a kvalita střel
– vytrvalost
– přizpůsobivost
– trénink na ledě nad maximální úrovní
– vracení se k základním úkonům

Rozvoj osobního stylu:
– posilování silných stránek

Trénink taktických prvků: věnuj čas kvalitě
– nácvik postojů a zaujímání postavení
– zvláštní tréninkové cviky
– zahajování ze středu branky
– obloučky směrem k puku
– simulování zápasových situací (obranných a útočných)
– nácvik kompletních situací
– osvojování si taktického smyslu
– tvůrčí práce s pukem

ROZVÍJENÍ NOVÝCH POHYBŮ
– příklady Irbe, Hašek, Hextall, Vanbiesbrouck, Belfour, Söderström

ROZBOR BRANKÁŘSKÉ ČINNOSTI
– rozvoj a testování používání počítačů

TRÉNINK BRANKÁŘŮ
Neustále pracuj na:
– stanovení si cílů
– budování sebedůvěry
– rozvoji koncentrace/soustředění

Před, v průběhu a po tréninku:
– plánuj, organizuj
– veď, instruuj
– motivuj
– trénuj a rozvíjej
– fyzická příprava
– rozvíjej dobré pracovní návyky
– vyhodnocuj

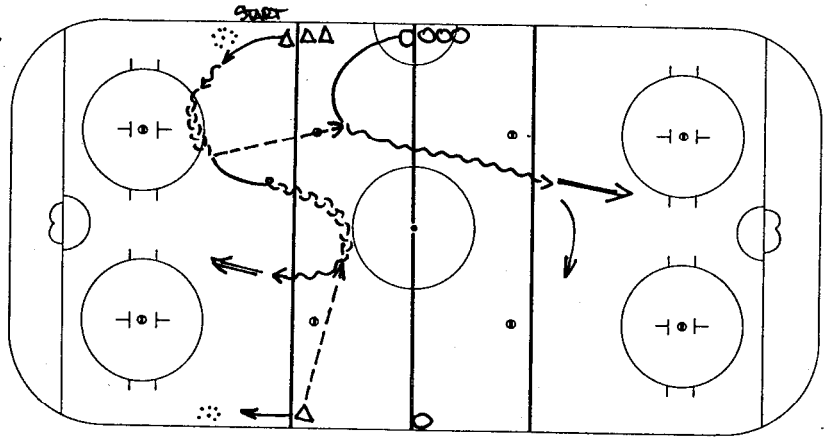
Před, v průběhu a po zápasech:
– komunikace
– duševní příprava
– taktická příprava
– průzkum soupeře
– rozbor
– pomoc
– žádné omluvy
– výběr

– Jak měřit stupeň úspěchu, jejž používání této metody vyvolalo

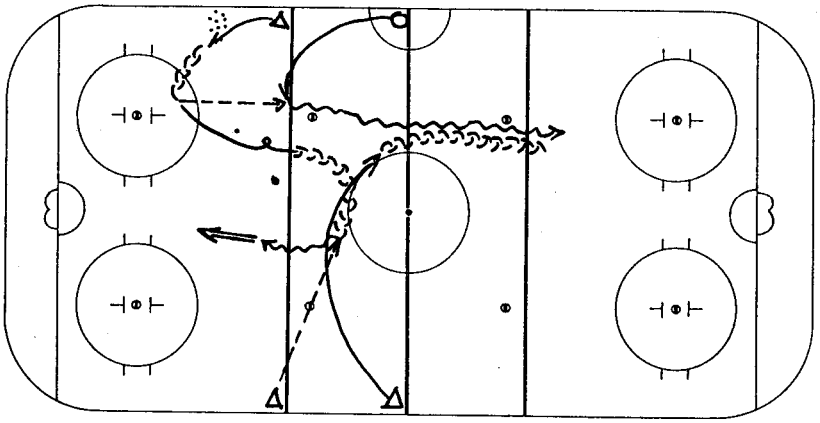
3. CVIČENÍ PRO ROZVÍJENÍ ÚTOKU

Ingvar Carlsson

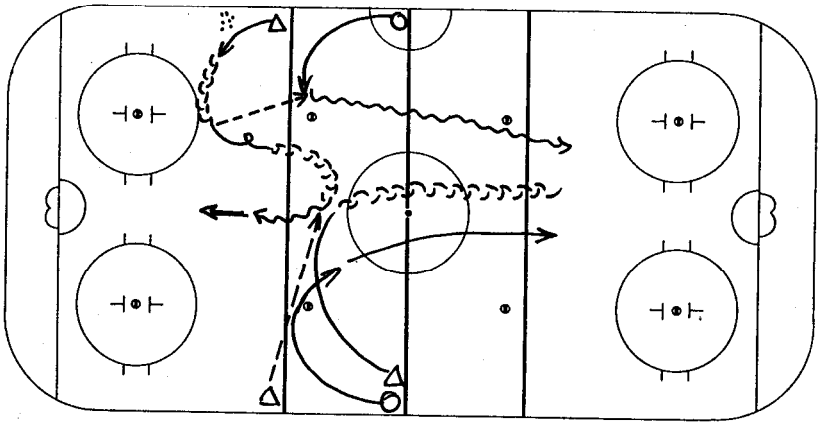
1–0 (cvičení č. 1) Obr. 7
– útočník střílí od modré
– obránce s novým kotoučem střílí na druhou stranu.
Tento základ platí i pro ostatní cvičení č. 2–6.

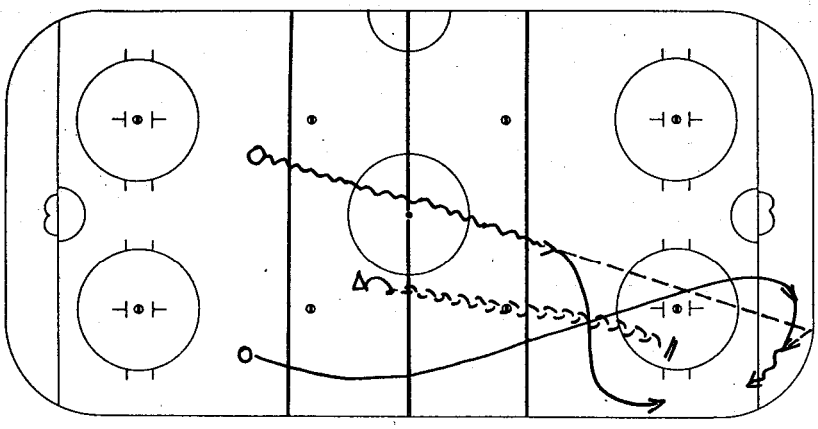


1–1 (cvičení č. 2) Obr. 8
(stejný začátek jako u cv. č. 1)
– útočník řeší situaci 1–1
– obránce po založení střílí s novým kotoučem na druhou stranu, druhý obránce řeší situaci 1–1.

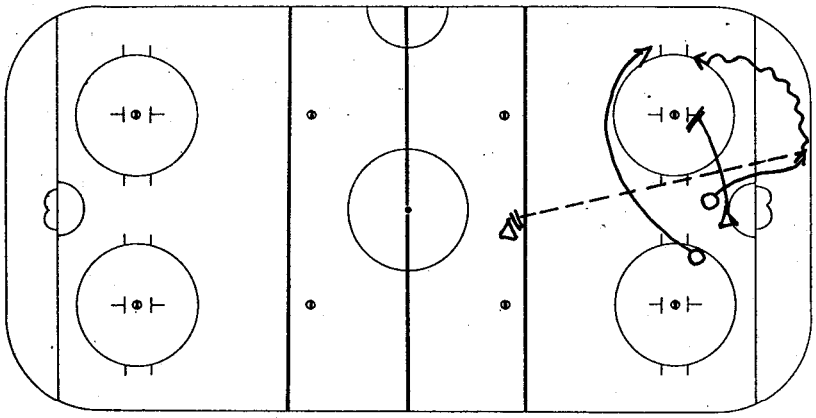


2–1 (cvičení č. 3) Obr. 9
(stejný začátek jako u cv. č. 1)
– útočníci řeší situaci 2–1
– obránce opět po založení střílí na druhou stranu.

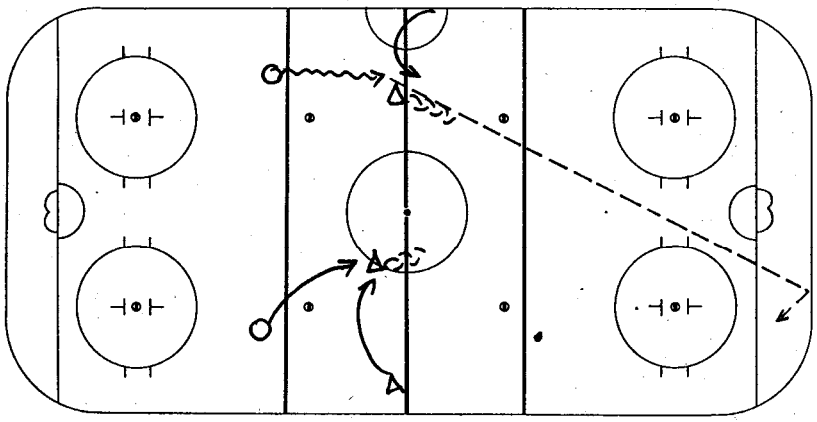




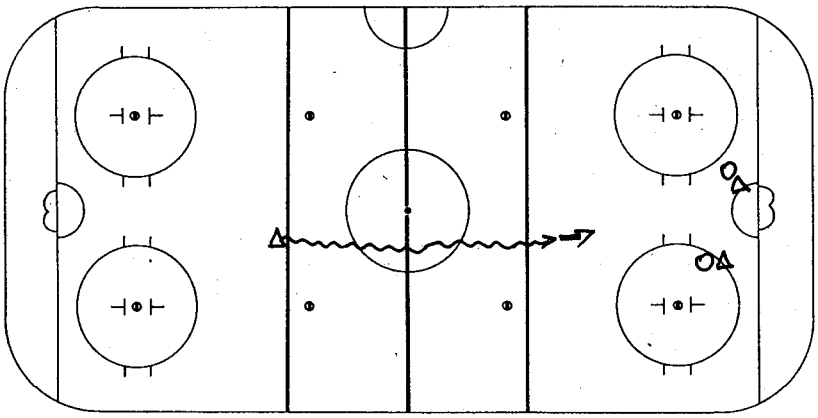
Obr. 10 2–1/3–1 (cvičení č. 4)
(stejný začátek)
– útočník nastřeluje kotouč do rohu a následuje 2–1 z rohu



Obr. 11 – po zakončení druhý obránce nastřeluje kotouč do druhého rohu. Nejbližší útočník startuje do rohu – 2–1 z rohu.



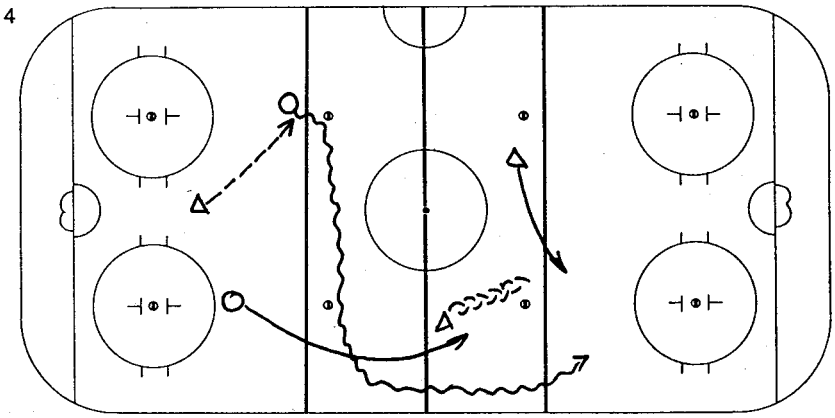
Obr. 12 2–2/3–2 (cvičení č. 5)
(stejný začátek)
– obránci se snaží navázat těsný kontakt ve střed. pásmu a držet modrou čáru
– útočníci nastřelují kotouč do rohu a řeší situaci 2–2 z rohu.



Obr. 13 – další obránce s novým kotoučem střílí od modré a zapojí se do akce útočníků – 3–2

2–2/3–2 (cvičení č. 6)
(stejný začátek jako u cv. 1)

Obr. 14



4. PŘEDMĚT TRÉNINKU, SEKVENCE A VÝKON

Jaroslav Horáček

TRÉNINK A LOGIKA

– Všichni, kdo patří k družstvu, chtějí vyhrát. Za výkon a výsledek utkání je zodpovědný trenér. Obsah tréninku ale nárokům trenéra neodpovídá. Trenér má nároků více, hlavně »verbální«, nikoliv vybudované na náročnosti tréninkových prostředků založených na »dlouhodobém tréninkovém procesu« vhodném pro danou věkovou kategorii.

– Rozhodující pro výkon je tréninkový prostředek – cvičení, kde nejdůležitější význam pro kvalitu má filozofie, že cvičení musí být tak složité, aby ho hráči jen s obtížemi zvládli a po více opakováních se v něm zdokonalili (zejména v oblasti technických a silově technických dovedností).

– Tréninková cvičení se ordinují v sekvencích přizpůsobených věkové kategorii a výkonnosti, kde velmi významnou roli hraje cit trenéra dotvářet trénink vhodnou volbou »účinných cvičení« v pravý moment a období.

– Pro sestavování a tvoření tréninkových cvičení trenérem má rozhodující význam znalost teorie, představivost, kombinační schopnost a nápaditost ve vytváření »průběhu vlastního provedení«.

– Se stále zvyšujícím silovém pojetí je nutné zdůrazňovat a vytvářet tréninková cvičení podporující »logiku« hry ve smyslu herní chytrosti (kdy vyřadit soupeře ze hry přihrávkou; nalákat soupeře na sebe a prohodit, aby vzniklo přečíslení; snaha o řešení osobního souboje do protipohybu soupeře s využitím klamného pohybu a změny směru, technika hole a ovládání kotouče se změnami směru pro úspěšnost hry ve zhuštěném prostoru; atd.).

– Trenér musí mít představu a vědět jaký »cíl« sestavováním tréninkových sekvencí sleduje, co konkrétně trénuje a proč, aby cítil, že působí na zvýšení výkonnosti.

Pozn.:
– nemohu uniknout soupeři, pokud nemám silový odraz,
– těžko mohu spolupracovat se spoluhráčem včas, když mám problémy s technikou ovládání kotouče nebo často ztrácím přehled o herní situaci.

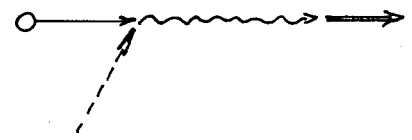
OBSAH tréninkových cvičení	FORMA tréninkového cvičení
PRVKY TECHNIKY A KOORDINACE	PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ
PRVKY SÍLY A SILOVÉ OBRATNOSTI	HERNÍ CVIČENÍ
MOŽNOSTI ŘEŠENÍ HERNÍCH SITUACÍ	NÁCVIK

OBSAH TRÉNINKOVÝCH CVIČENÍ

Prvky techniky a koordinace – tato cvičení znamenají působit na hráče složitým a rozmanitým obsahem. Hráči v praxi mají potíže cvičení provést, zejména ve vyšším tempu, při prvních pokusech chybují a opakováním si dovednosti musí osvojit. Po delší době mají opět potíže s provedením, ale již se rychle adaptují a cvičením si udržují technickou zdatnost.

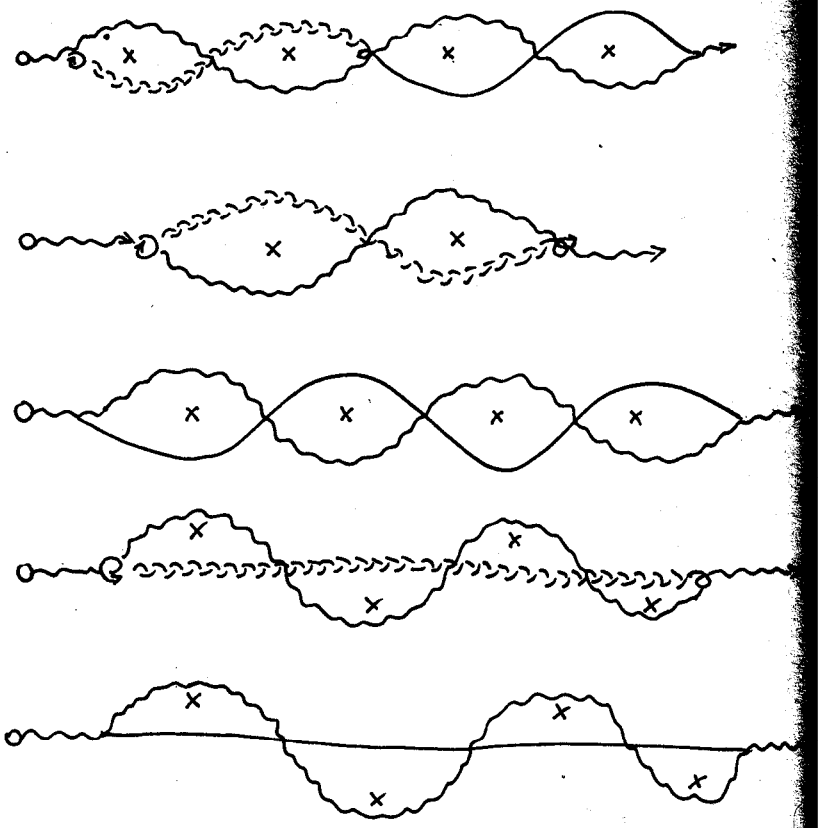
a) Sestavování prvků sukcesivním průběhem provedení
– hráči provádějí více technických prvků nebo dovedností »postupně za sebou«, jeden dokončí a začnou provádět další. Tento způsob tréninku je v českém hokeji nejrozšířenější (např. pokyn trenéra k hráči – napřed se podívej a potom přihrej). Pro úspěšnost ve hře je rozhodující rychlost a technická dokonalost provedení dovedností.

Obr. 15



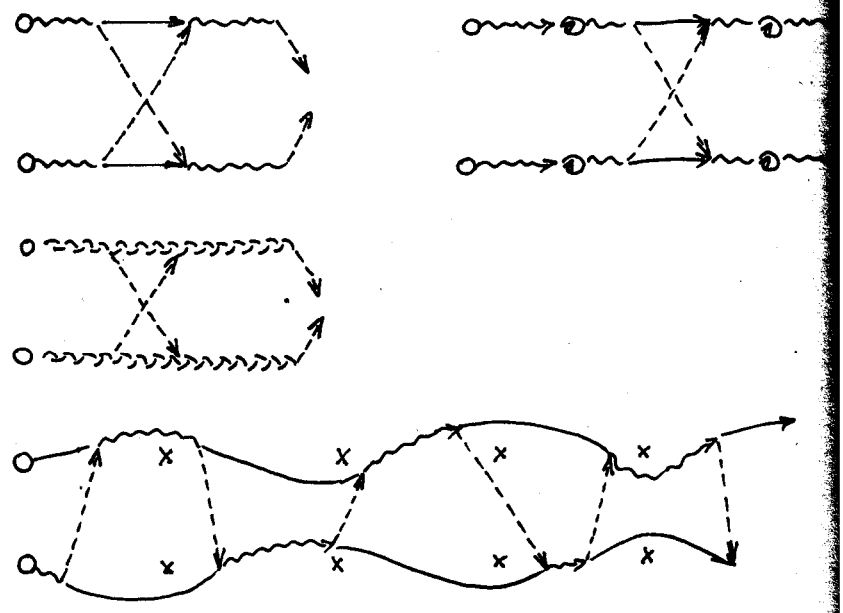
b) Sestavování prvků kooperačním průběhem provedení
– hráči jsou nuceni provádět více technických prvků nebo dovedností »současně« ve zájemné součinnosti. Tento způsob tréninku je rozšířen méně a využívá se více v přípravě mimo led (např. pokyn trenéra hráči – když přihráváš v této situaci, nezastavuj silové bruslení). Pro úspěšnost ve hře je rozhodující rychlost a aktivní součinnost dovedností.

Obr. 16

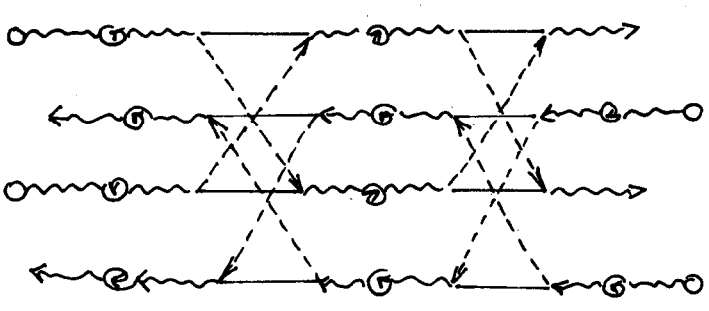


c) Sestavování prvků silně zvýrazňujících nutnost aktivní kontroly prostoru v průběhu provedení
– hráči provádí dané dovednosti v podmínkách, kdy musí přesvědčivě »kontrolovat prostor«. Tato cvičení jsou důležitá pro vhodnost výběru řešení herní situace (např. pokyn trenéra hráči – když chceš rychle přihrát, tak před tím nesmíš ztratit přehled o situaci).

Obr. 17



Příklady prvků zvyšujících náročnost kontroly prostoru:
– omezený počet doteků kotouče ve cvičeních nebo hře,
– používání více kotoučů ve cvičeních a hře,
– protisměrná a různosměrná organizace tréninkových cvičení,
– provádění rychlých kombinací na velkém prostoru,
– překrývání a prolínání jednotlivých cvičení,
– výměny kotoučů,
– mezipřihrávky a výměny kotoučů hráčů v akci s hráči odpočívajícími.



Prvky síly a silové obratnosti – kondiční a silová příprava je ve všech sportovních odvětvích detailně rozpracovaná včetně vazeb na psychiku a výživu. Rezervou v praxi zůstává nedostatečné působení na funkční kapacitu organismu, nesystematičnost a nepravidelnost v silovém tréninku. Pravidelná kombinovaná příprava kondiční mimo led s tréninkem na ledě je v současném trendu neodmyslitelná, ale ve vlastních cvičeních na ledě postrádáme prvky kondičně–silové na skupiny svalu přímo ovlivňující bruslařský krok. Zejména jsou to silové cviky využívající »maximálního rozsahu pohybu« v oblasti kyčelního, kolenního a hlezeního kloubu. Důležitým detailem při provádění těchto silových prvků je udržování trupu ve vzpřímené poloze tak, aby vlastní odraz působil přímo na těžiště a svaly tak vynášely »celou váhu trupu«. Hráči mají tendenci při těchto cvičeních se předklánět a snižovat tak váhu břemene nebo si ulehčovat zkracováním rozsahu pohybu nejvíce u prvku se změnou směru, kde odstředivá síla násobí váhu odporu. Při prvních pokusech je nutné na nízkých počtech opakování udržet »přesné provedení« a dávky zvyšovat dle zdatnosti s respektováním zásad při silovém zatěžování.

a) Prvky silového kroku
– dřep – výskok
– dřep – výskok s obratem ve výskoku
– dřep jednonož – výskok, volná noha natažená vzad
– střídavě skoky ze dřepu na pravé do dřepu na levé (odrazem až do špičky nohy a do strany)

b) Silové prvky v kombinaci s bruslařským krokem a prvky obratnosti – příklady
– v pohybu dřep – výskok – záběr levá, pravá – obrat vpravo, obrat vlevo, záběr levá, pravá ... opakovaně

– bruslení vzad – přešlápnutí – dřep levou – výskok – přešlápnutí – dřep pravou – výskok – přešlápnutí... opakovaně

– bruslení vpřed – dřep levou – výskok – záběr pravá, levá – dřep pravou – výskok – záběr levá, pravá... opakovaně

– volný skluz – opakovaný výskok ze dřepu levou (pravou) (3–5x) – následně sprint

– volný skluz bruslením vzad – opakovaný výskok ze dřepu levou (pravou) 3–5x – následně sprint bruslením vzad

– bruslení v oblouku vpřed vlevo (s kotoučem) – dřep pravou – výskok – přešlapováním dokončení oblouku do kruhu – oblouk vpřed vpravo – dřep levou výskok – dokončení oblouku ... opakovaně

– totéž cvičení bruslením vzad

–start bruslením vpřed – zastavení (brzda) až do dřepu jednonož (trup vzpřímá, hýždě u paty) – odraz do výskoku – start směrem zpět

– totéž cvičení bruslením vzad

Řešení herních situací – je teoreticko-praktická oblast kopírující tradice sportu – hry – ledního hokeje a úzce souvisí se systematikou a rukopisem trenérské práce nesoucí charakteristické rysy projevující se ve stylu hry družstev.
V systematice tréninku jsou dostatečně rozpracované a kostra v jejich řešení je ve znalosti možnosti řešení a schopnosti vlastní realizace.

Herní situace:	1–0	1–1	2–2	5–3
	2–0	2–1	3–2	5–4
	3–0	3–1	3–3	5–5
	5–0	4–1	5–2	6–5

(rozbor úzce souvisí s uváděným tématem, ale není předmětem výkladu, jde o nejpoužívanější obsah tréninku)

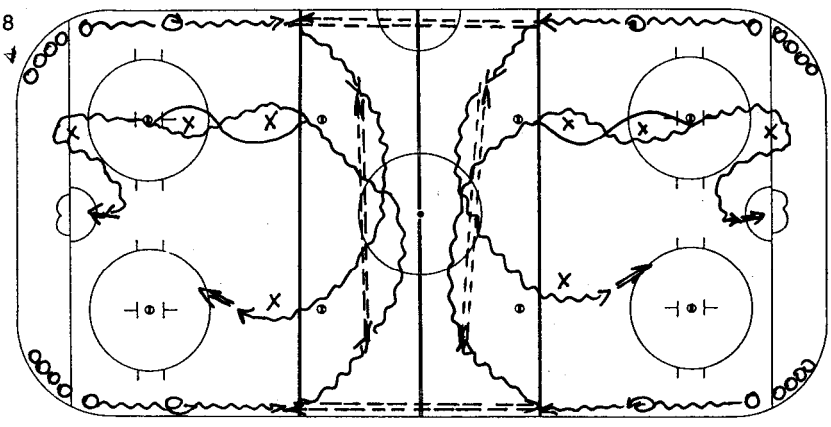
Rozbor a řešení situace 3–2 (vzorce řešení útočné fáze, reakce a řešení obrany)

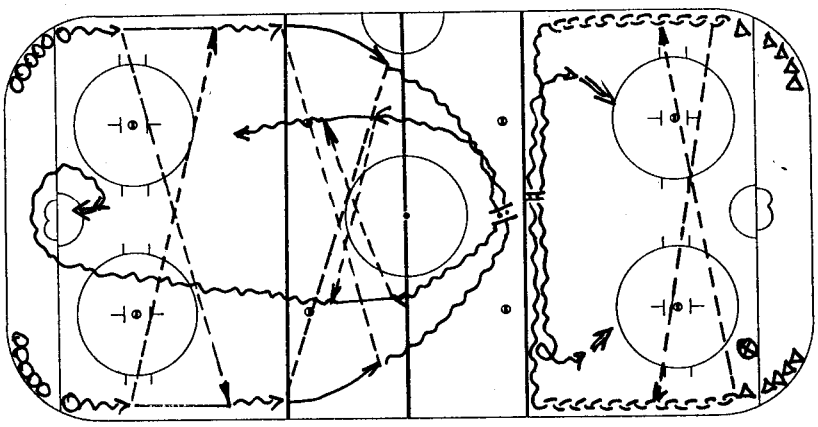
FORMY TRÉNINKOVÝCH CVIČENÍ
Průpravná cvičení – tréninkové prostředky organizované zpravidla pro 20 hráčů sestavovaných z prvků vysoké koordinační a technické náročnosti a prvků odrazové techniky. V kombinaci s co nejpestřejší škálou herních dovedností a situací vytváří cvičení zpravidla svým průběhem složitější po obsahové stránce a náročnější svým provedením, než jsou herní situace a úseky hry (neuvažujeme o psychickém tlaku vlastního utkání). Každé průpravné cvičení je vhodné provádět v konkrétním režimu zatížení (v závislosti na technickém stupni zvládnutí). Tato cvičení nemusí a většinou nesouvisí s hrou, ani s herními úseky a fázemi, ale svými nároky vytváří »podmínky« pro vysokou pohotovost při vlastním uplatnění ve hře a řešení herních situací nejvýhodnějším způsobem.

Příklady průpravných cvičení:

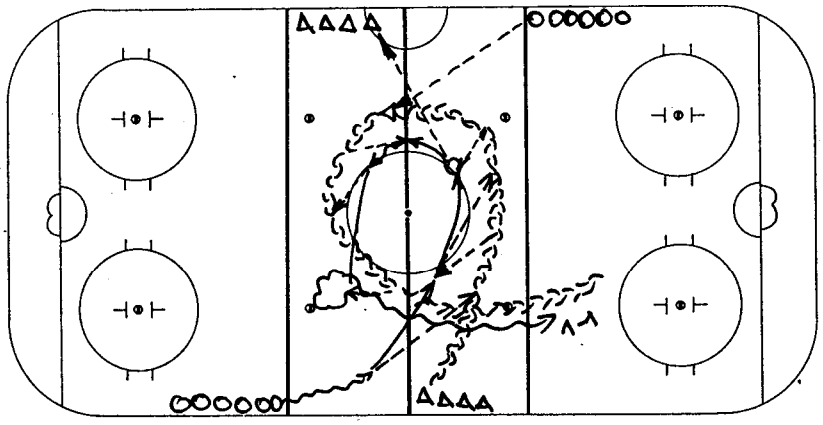
– technické

Obr. 18



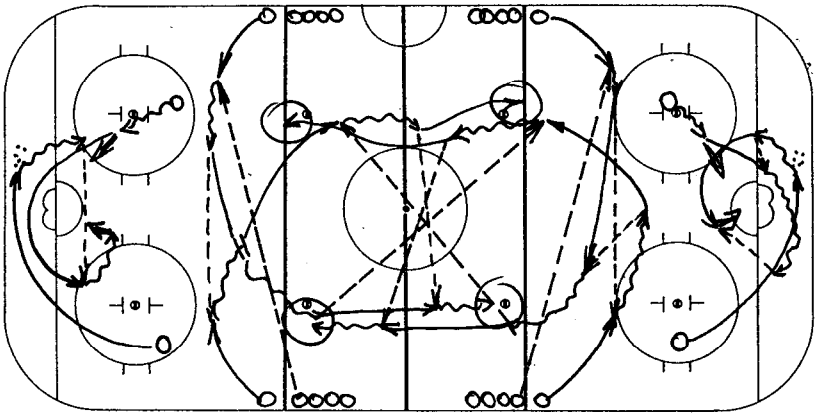


Obr. 19 – technické



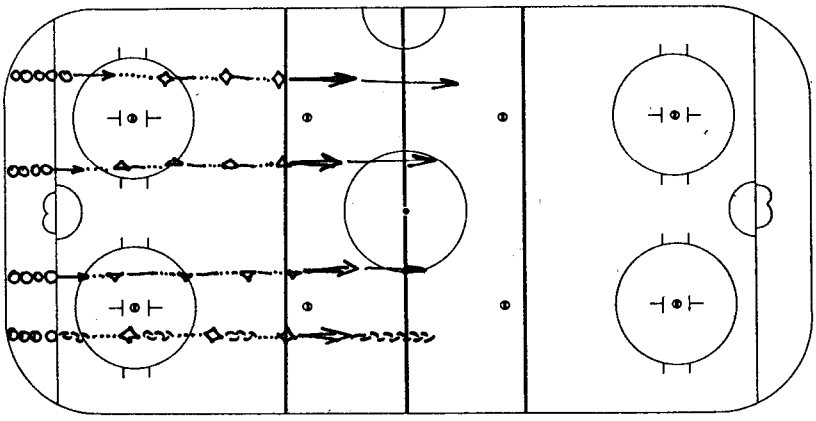
Obr. 20 – technické

Dva hráči z obou stran na signál, obránce vzad a útočník vpřed kolem středového kruhu, přihrávky na jeden dotek po ruce i přes ruku, přihrávky, na protější straně útočník přihrává obránci u ohrazení, útočník u ohrazení přihrává obránci, pokračování přihrávek až do výchozího postavení, tam změna směru, znovu rozehrání kotouče a přechod do situace 1–1.



Obr. 21 – technické

Situace ve SP se opakuje ještě jednou dle nákresu (pro složitost nelze zakreslit) zakončení situace 2–0 ze střední vzdálenosti, následná akce 2–0 z prostoru za brankou.



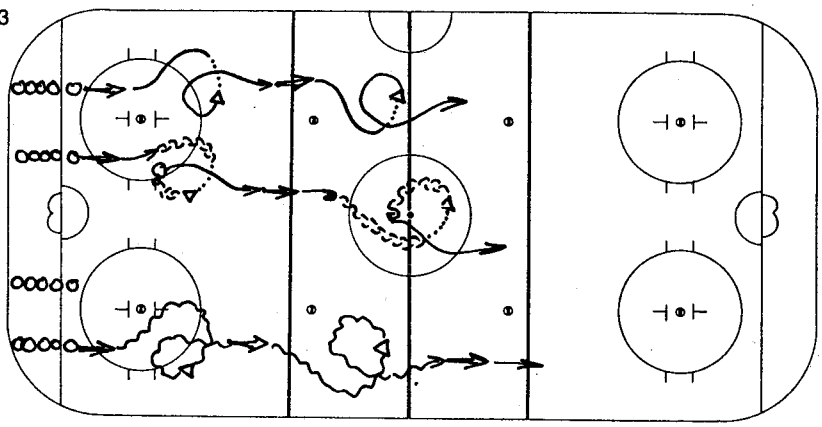
Obr. 22 – silové

a) ... bruslení ve dřepu, bruslení ve dřepu jednonož
b) ◆ výskok snožmo
c) ▲ výskok levou
d) ▼ výskok pravou
e) ⇒ sprint

– silové

Výskoky ze dřepu levou, pravou, v oblouku, v jízdě vpřed nebo vzad, s kotoučem, bez kotouče.

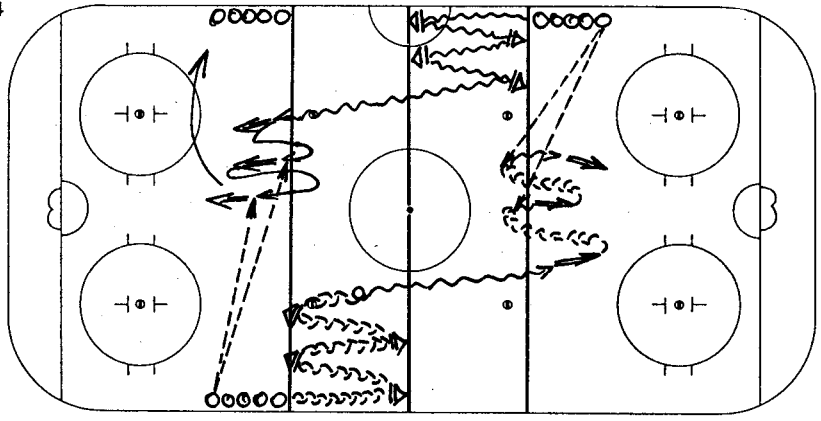
Obr. 23



– silové

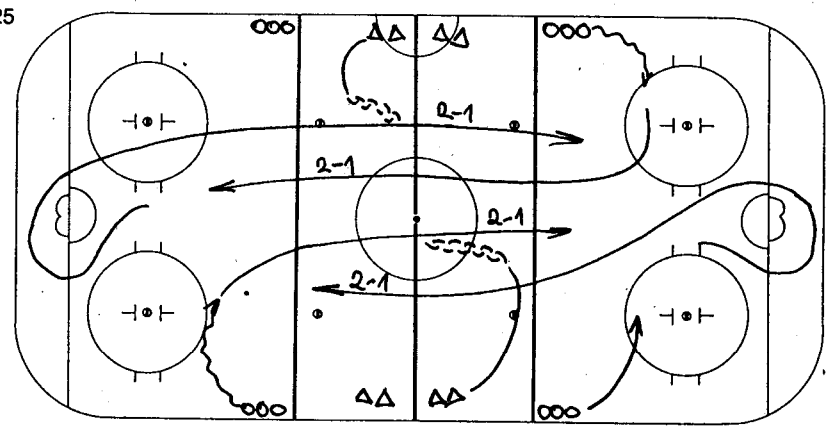
Výskoky levou nebo pravou po zastavení až do dřepu na levé nebo pravé, následně odraz do protisměru, opakovaná střelba.

Obr. 24



Herní cvičení – tréninkové prostředky organizované zpravidla pro 20 hráčů sestavovaných z jednotlivých herních situací samostatně, opakovaně nebo v kombinaci a s návazností různých situací. Cílem je ve všech kategoriích zvýšit efektivitu řešení a tím úspěšnost jak z pohledu útoku, tak obranné fáze (nutná odbornost a zkušenost trenéra, vždy označit podstatu chyby z pohledu obou herních fází). Průběh cvičení odpovídá nárokům hry a věrně kopíruje její úseky a fáze. Hráči si při těchto cvičeních opakovaně ověřují schopnost úspěšně řešit vzniklou herní situaci.

Obr. 25



Situace opakovaně 2–1, cvičení lze organizovat velmi pestrým provedením.

HYPOTÉZA LOGIKY TRÉNINKOVÉHO PROCESU, NAZNAČENÍ SEKVENCE TRÉNINKOVÝCH CVIČENÍ S CÍLEM OVLIVNIT VÝKON

Z pohledu uvedené teorie a ukázek praktických cvičení, na základě zkušeností a dosavadní praxe lze naznačit doměnku, že efektivita tréninku jako »sekvence« tréninkových cvičení zvyšující »výkon« může probíhat dvěma základními možnostmi.

První:
- prostřednictvím tréninku výhradně herními cvičeními zpravidla prováděné proudovou formou
- složitost herních situací je přiměřená věkové kategorii
- vhodnou organizací a intenzitou působíme na kondici hráčů (často jako jediný prostředek)
- opakováním herních situací očekáváme zvýšení úspěšnosti v jejich řešení
- provádění herních situací zdokonaluje individuální herní činnost (bruslení, techniku hole, střelbu, atd.)
- herní cvičení jsou doplňována kondičním bruslením (bruslařské úseky, zastavení, starty, sprinty, vyjíždění oblouků a pod.)

Druhá:
- prostřednictvím tréninku o vysokém obsahu průpravných cvičení technicko-silového zaměření na zdokonalení individuálních činností a dynamických prvků působících na kvalitu bruslařského kroku, jako základu vytvářejícího podmínky pro úspěšnost v řešení herních situací
- herní cvičení jsou v tréninku obsažena, zejména řešením různých variant
- přesné a výrazné kondiční působení
- velmi intenzivní působení na bruslení, techniku hole, střelbu, přihrávky a kombinaci, atd.

Každý trenér má svou představu o formování výkonu družstva. V jeho práci se projevují osobní a charakterové rysy, má svůj vlastní individuální přístup k jednotlivcům a kolektivu, ale jedno by měli mít všichni společné – být zdatný po teoretické stránce, samozřejmě z důvodu kvality a přitažlivosti tréninku, ale také z přehledu vybrat, vymyslet a ordinovat vhodné cvičení (ve vhodnou dobu) včetně vědomí, proč právě toto a ne právě jiné cvičení, i když se jedná třeba o novinku).

Naznačení tréninkových sekvencí – uzavřené série několika počtů opakování (v tréninku, v týdenním cyklu a období) konkrétního obsahu z důvodu přesnější aplikace, registrace a účinnosti.

Příklad tréninkové sekvence:

a) silová
- rozcvičení, protažení
- technicko-koordinační cvičení
- zapracování silové, 6-9 výskoků, 6-9 sprintů
- power jumps cvičení se střelbou (poprvé)
- cvičení na technické dovednosti
- power jumps cvičení se střelbou (podruhé)
- herní cvičení 2–1
- power jumps cvičení se střelbou (potřetí)
- hra
- protahovací cvičení

b) technika
- úvod, cvičení techniky
- velmi náročné koordinační cvičení
- herní cvičení 1–0
- velmi náročné koordinační cvičení
- herní cvičení 1–1
- velmi náročné koordinační cvičení
- hra
- power jumps cvičení
- uvolnění, protažení

c) kombinované
- malá hra
- koordinační cvičení – jednoduché
- power jumps cvičení (odrazy snožmo a sprint)
- koordinační cvičení – složitější
- power jumps cvičení (odrazy jednonož a sprint pozadu)
- koordinační cvičení – složité
- power jumps cvičení (po zastavení odrazy jednonož)
- hra
- protahovací cvičení

Čtyřtýdenní sekvence (předzávodní období

		počet
1. týden 5x trénink	2 tréninky – SÍLA v tréninku 30x odrazy snožmo 2x koordin. cvičení	60
2. týden 5x trénink	3 tréninky – SÍLA v tréninku 60x odrazy snožmo 1x koordin. cvičení	180
3. týden 5x trénink	3 tréninky – SÍLA v tréninku 15 + 15x odrazy jednonož 2x koordinační cvičení	90
4. týden 5x trénink	2 tréninky – SÍLA v tréninku 20 + 20x odrazy jednonož (v obloucích a po zastavení) 1x koordinační cvičení	80

5. PŘECHOD Z OBRANY DO ÚTOKU

Autor: Claes-Göran Wallin
Mužstvo: AIK Sweden

FILOZOFIE

Dnes je lední hokej produktem mnoha let diskusí a praktikování obranného systému. Mají-li být úspěšné, všechny přední hokejové země hovoří o významu dobré obrany. Snaha prolomit tyto perfektní obranné systémy klade veliké nároky na útočný systém a na to, jak přejít z obrany do útoku.

Björn Kinding ve své zprávě (1990) zjistil, že máte tři vteřiny od získání kotouče na to, abyste zahájili útok, jinak jsou již soupeři organizováni ve svém obranném systému. To znamená, že chceme-li učinit další krok vpřed, musíme věnovat této části hry více času a přemýšlení.

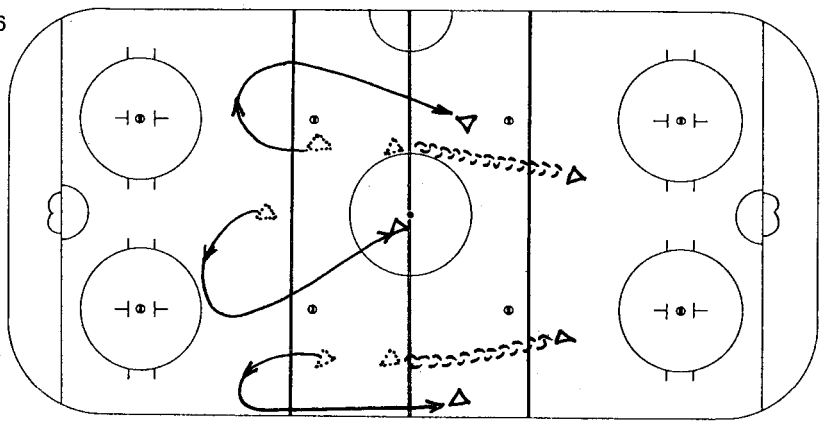
METODOLOGIE

Chcete-li být úspěšní v práci s herním přechodem, je podle mého názoru velmi důležité začít přemýšlet o vlastním obranném systému, když sestavujete cviky.

Otázky, které si musíte položit, jsou následující:
Kdy obvykle děláte průlomy v našem systému?
V jakém postavení jsou hráči v této chvíli?
Jaké jsou nejlepší pohyby, jež mají udělat?
Mohu si vyjmout jeden díl celkového systému a nacvičovat?
Jak to mohu zjednodušit a budovat krok za krokem?
Toto sezení vám poskytne příklad, jak pracovat se systémem 2–2–1.
Doufám, že vám to přinese nějaké nové nápady.

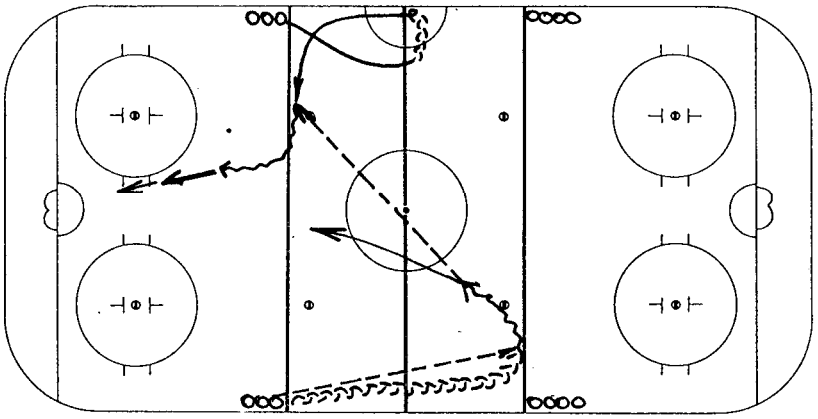
Herní přechod založený na systému 2-2-1

Obr. 26



Rozcvičení

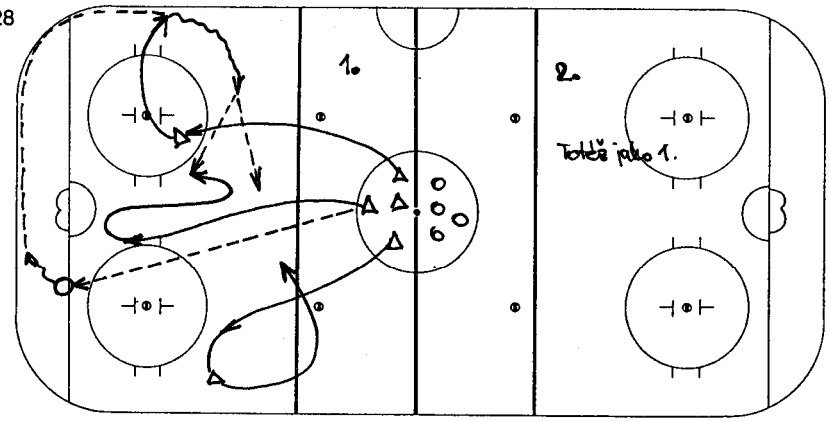
Obr. 27

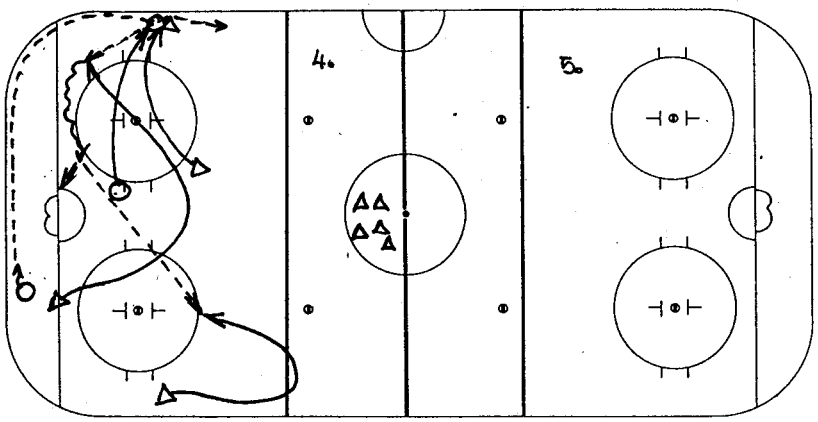


Herní přechod v útočné třetině

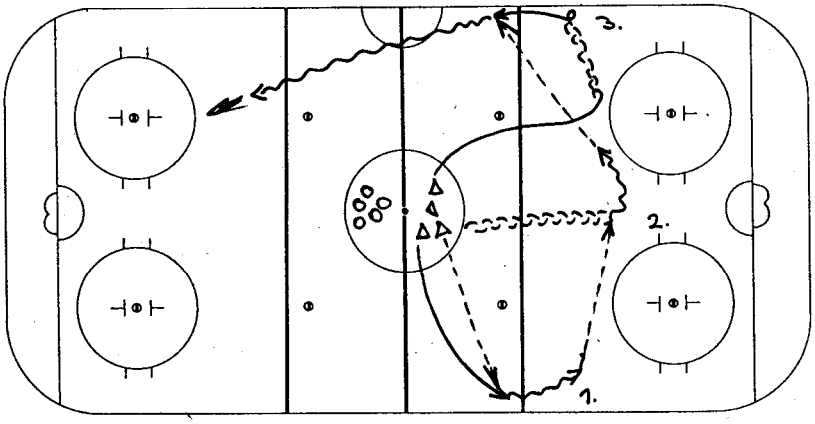
Obr. 28

1) Přimět obránce, aby špatně přihrál.
2) Zmocni se puku a nastartuj přechod (3 útočníci).
3) Totéž jako 1 a 2, ale obránce brání.

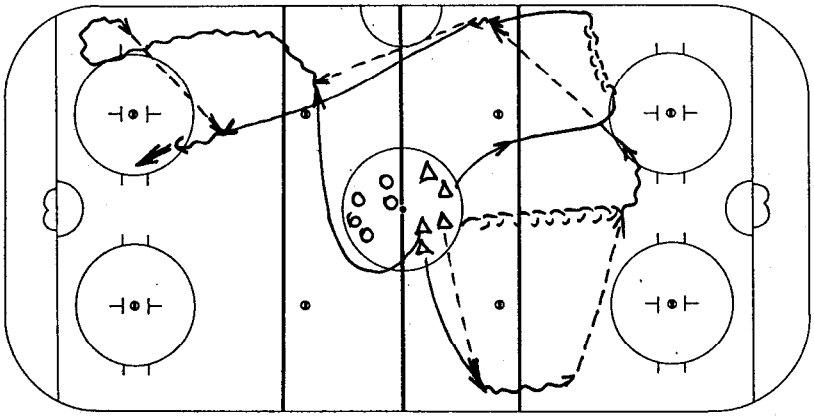




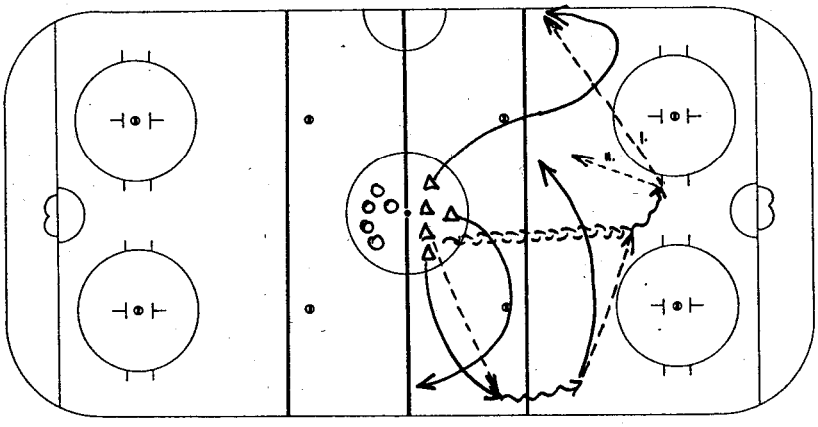
Obr. 29 4) Totéž jako 1 a 2, ale proti dvěma obráncům.
5) Totéž jako 1 a 2, ale hráč vedoucí puk je intenzívně napadán.



Obr. 30 Herní přechod ve střední a obranné třetině.
1) Hráči se pohybují do nových postavení.



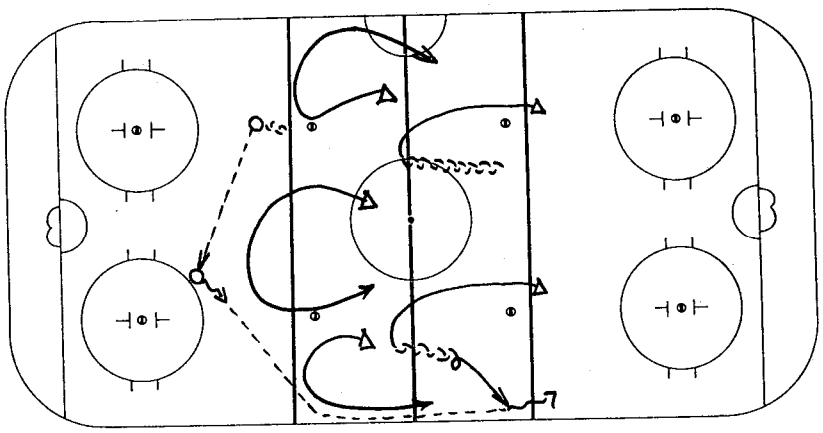
Obr. 31 2) Dva útočníci – dva obránci.



Obr. 32 3) Tři útočníci proti dvěma obráncům.

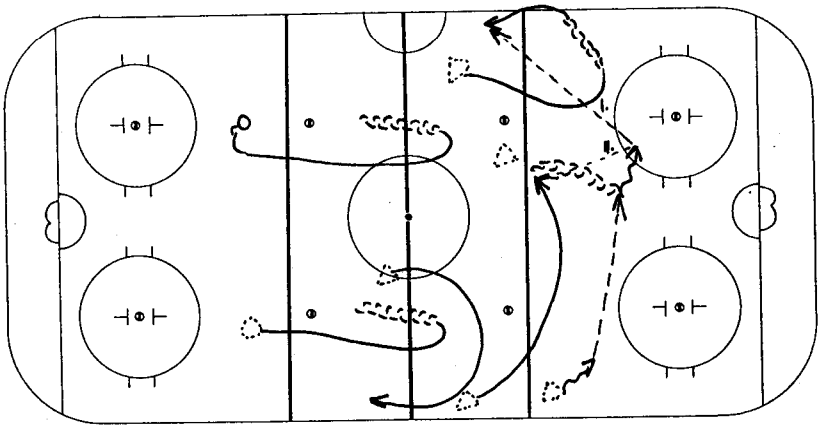
4a) Počátek cvičení.
Přinuť soupeře, aby špatně přihrál.

Obr. 33



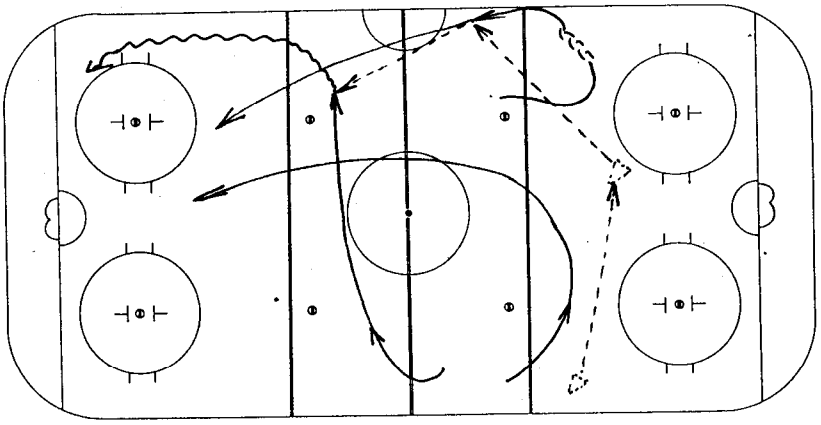
4b) Zahaj přechod.

Obr. 34



4c) Střední vysunutý útočník volí jinou cestu.

Obr. 35



6. STRATEGIE VÝUKY KONCEPCÍ HRY V OSLABENÍ PRO ŠPIČKOVÉ HRÁČE LEDNÍHO HOKEJE

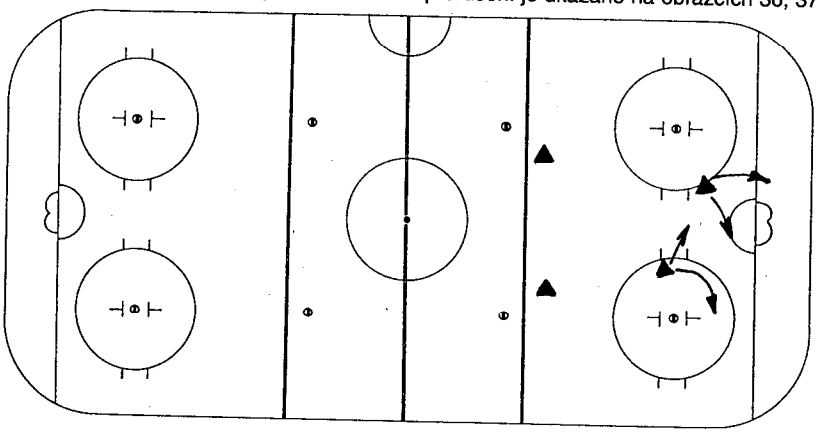
Autor: Thomas Gradin
Mužstvo: Vancouver Canucks

ÚVOD
Dnešní moderní hokej klade větší důraz na takové rysy, jako je rychlost, herní přechod, systém a totální hokej. V oblasti hry ve zvláštní situaci je to rychlost, tvořiví hráči, dobří střelci, schopnost číst dopředu 2-3 přihrávky, vyrážení puku jednotkou hrající v oslabení a zvyšování tlaku na jednotku hrající v oslabení.
Při hře v oslabení jsou důležité schopnosti jako je obranné myšlení, dobré krytí, čtení hry, dobří bruslaři a disciplína. Rozvoj hry v oslabení přešel od používání »linie čtyř hráčů« k používání hráčů nejlépe čtoucích a reagujících.
V rámci časového limitu pro toto vystoupení bude můj přístup k výuce hry v oslabení na ledě ilustrován pouze na zvláštní taktické strategii.
Představa o nejběžnějším seřazení při hře v oslabení je uvedena na následujících stránkách.

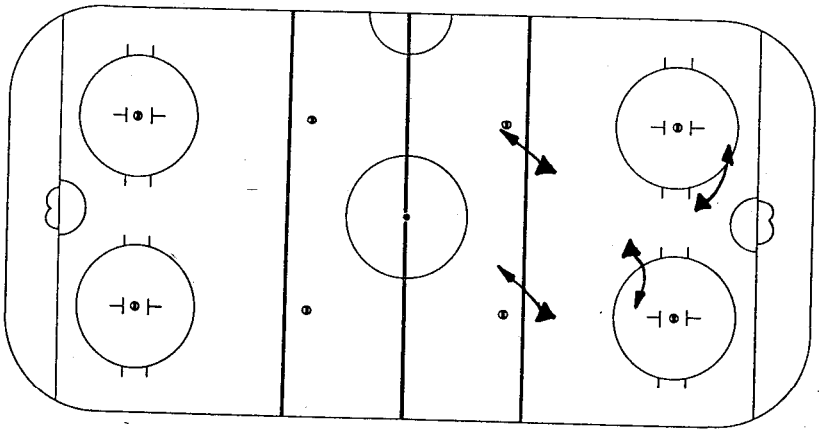
Hra v oslabení
Obranná hra v oslabení je rozdělena do čtyř kategorií:
– forčekování, kladení pastí, zdržování
– krytí vzad (bekčekování)
– reagování na modré čáře
– hra v obranné třetině

Forčekování, kladení pastí

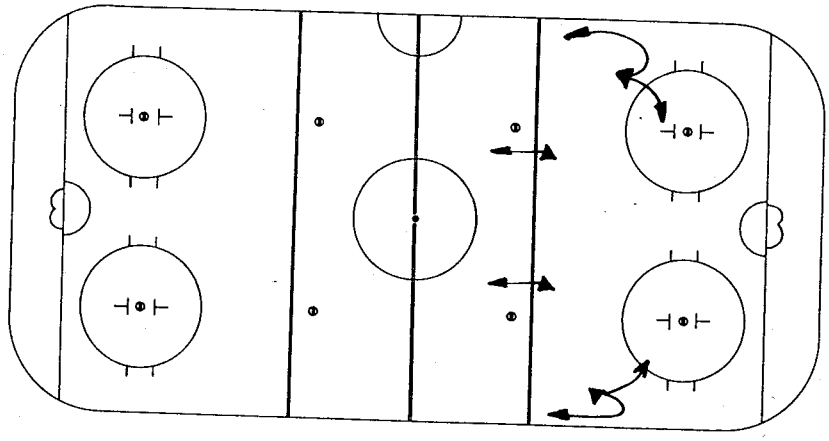
Agresivní forčekování může soupeře hrajícího přesilovku překvapit, a pokud to nevede k úspěchu, hráči se musí snažit vynutit si přerušení. Hráči hrající v oslabení se nyní musí snažit zabránit možnosti přihrávek mezi útočícími hráči. Forčekující hráči se stále ještě mohou vrátit k agresivnímu forčekingu. Bránící hráči by se měli snažit dostat soupeře do bekhendového postavení.
Cílem této hry je získat čas. Bránící hráči by se měli snažit, aby kotouč vedl co možná nejvíce »nejpomalejší« hráč.
Nejobvyklejší seřazení v zájmu zdržovacího přerušení je ukázáno na obrázcích 36, 37, 38.



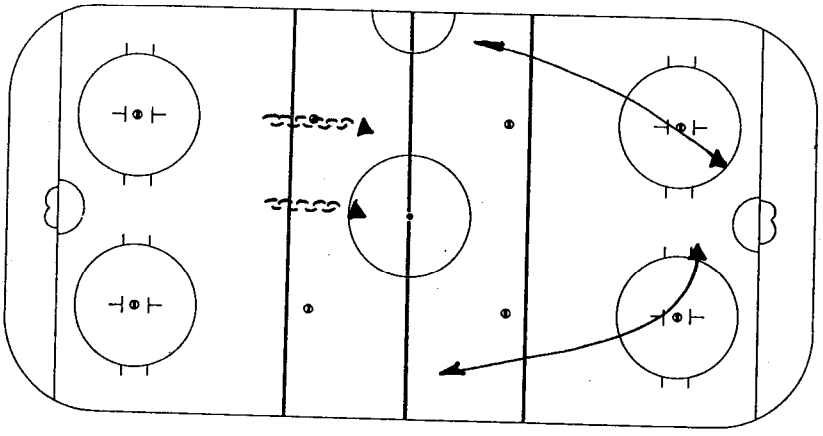
Obr. 36 2–2



Obr. 37 1–3



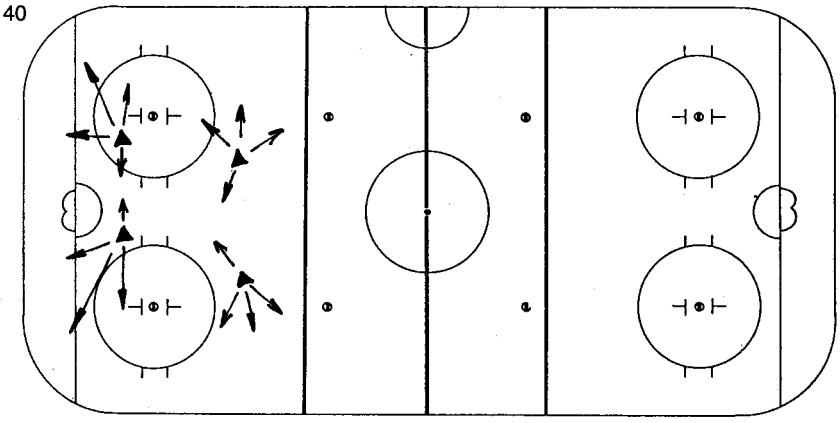
Obr. 38 0–4



Obr. 39 **Bekčekování**
Jestliže zdržovací hra nemá úspěch, bránící hráči musí hrát dozadu (bekčekovat). Základní strategií hry ve střední třetině je snažit se o přerušení hry před modrou čárou. Toho se např. dosahuje tím, že jsou pokrývána křídla a obránci těsně sledují hráče vedoucího puk. Obrázek č. 39.

Hra v obranné třetině

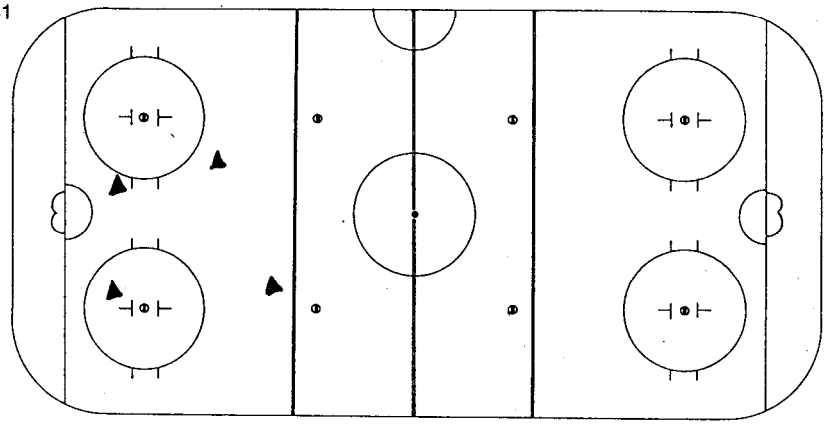
Obr. 40



Malá hra

Tato hra dává bránící jednotce příležitost odpálit kotouč kolem hrazení. Bránící hráči musí těsně krýt hráče ve střeleckém prostoru a před brankou. Je důležité umožnit brankářovi, aby neustále viděl puk. Tohoto systému se používá, když útočící hráči hodlají hrát od zadního hrazení a ve střeleckém prostoru.

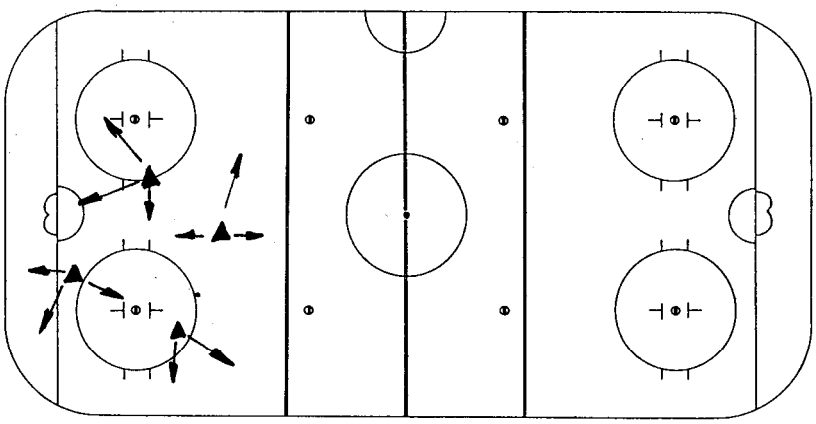
Obr. 41



Velká hra

Tato hra dává bránícím hráčům příležitost hrát agresivněji, dostanou-li útočící hráči puk do bekhendového postavení. Bránící hráči musí být dobří bruslaři a velmi pohybliví. Potřebují rovněž dobře číst hru, zvláště pod tlakem. Tohoto systému se používá, jestliže bránící hráči očekávají střelbu od modré čáry.

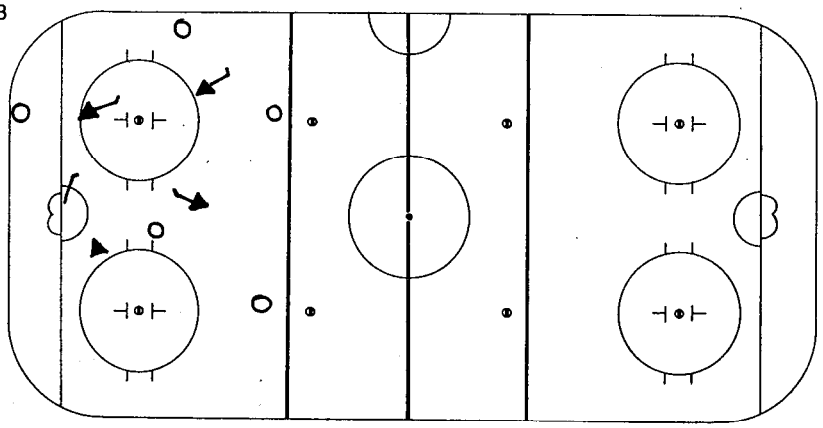
Obr. 42



Diamantová hra

Toto je velmi agresivní hra. Cílem je vyvinout na útočící hráče tlak ve všech oblastech obranné třetiny. Bránící hráči nutí hru do určitých prostorů a poté se puku opětně zmocňují. Taková hra si vyžaduje velmi dobré čtení hry, pokrývání hráčů, uzavírání úhlů a trvalý pohyb. Tohoto systému se používá, aby se útočícím hráčům zabránilo uspořádat a organizovat svou hru.

Obr. 43



Společným taktickým aspektem výše uvedených seřazení je, jak bránící hráči používají svých holí, aby chránili určité oblasti a oblasti, za něž odpovídají. LK kryje přihrávky na střelce. LO kryje přihrávky přes střeleckou oblast a má odpovědnost za hráče hrajícího u zadního hrazení. PK kryje hráče na modré čáře a je odpovědný za hráče před brankou, jestliže PO pokrývá hru u zadního hrazení. PK rovněž pokrývá přihrávky po straně dozadu. PO pokrývá hráče ve střeleckém prostoru. Brankář má na starosti přihrávky přes brankoviště.

Zásady hry v oslabení

K úspěšné strategii hry v oslabení jsou společné přinejmenším tyto pokyny:

» Forčekujte co možná nejvíce. Neustále se ve správných úhlech pohybujte, dejte si pozor na bránění ve hře.

» Ve střední třetině by měla být kryta křídla. Obrana se snaží stát na modré čáře a číst útok čtyř mužů a rozdělit si je.

» Udělejte vše pro to, aby soupeř nezaujal útočné postavení.

» Útočníci musí být připraveni k rychlému vyjasnění situace u mantinelů (stát pevně na modré). Obrana by se měla vyhnout pokusu o zmrazení puku.

» Brankář by měl zmrazit puk, jak jen to je možné.

» Útočníci se musí postavit přímo před střelecké body, aby střílejícího hráče přiměli k podržení puku nebo ke střele mimo branku.

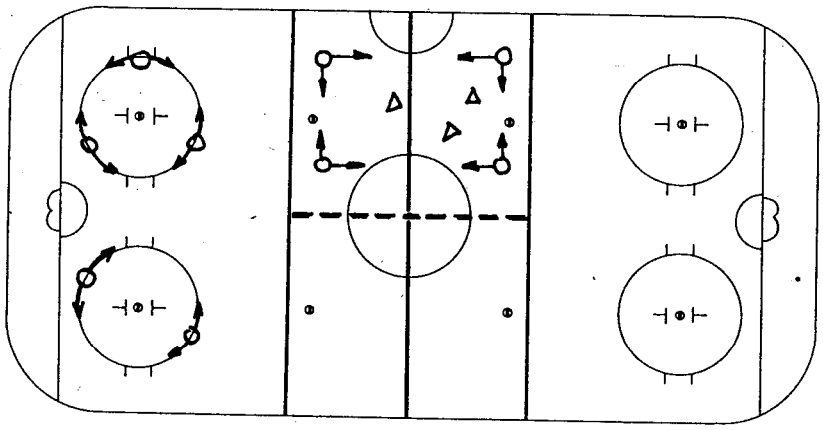
» Obránci musí být připraveni „naskočit„ k diamantové hře nebo hře dozadu. Držte hole směrem k hrazení, očekáváte-li hru od zadního mantinelu.

» Soupeřův útočník musí klesnout, aby bylo zabráněno příčné přihrávce.

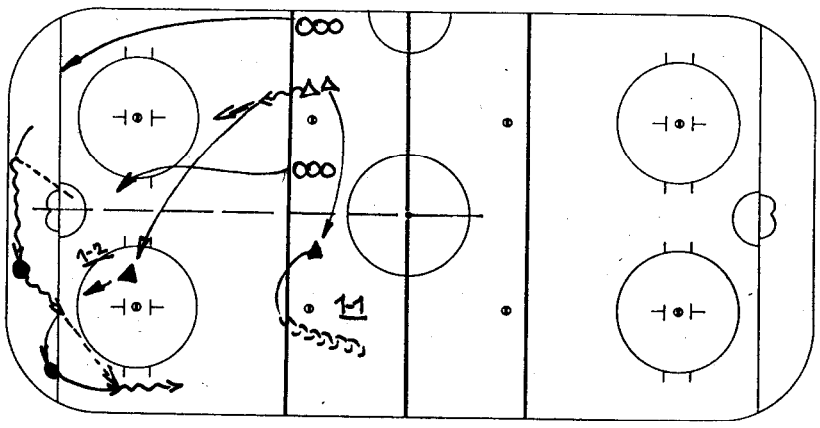
» Soupeřův útočník musí rychle klesnout na střeleckých bodech, aby bylo zabráněno postavení 3 na 2 před brankou.

» Útočníci se při vhazování řadí extrémně stranou při všech vhazováních.

Některé učební cviky a postup při zvláštní strategii hry v oslabení



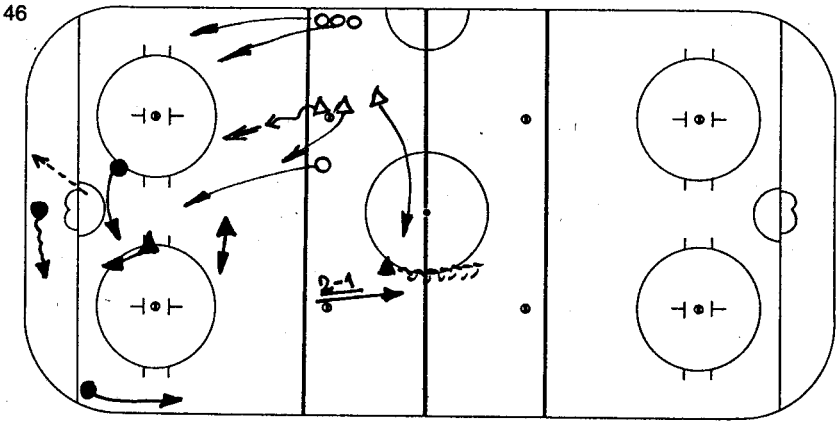
Obr. 44 1) Cvičení čtení a reakce.



Obr. 45 2a) 1–2 nátlakové cvičení, 1–1 provedení cviku.

2b) 2–3 nátlakové cvičení,
2–1 provedení cviku pasívní obránce čte hru, dokud se nevrátí dva útočníci.

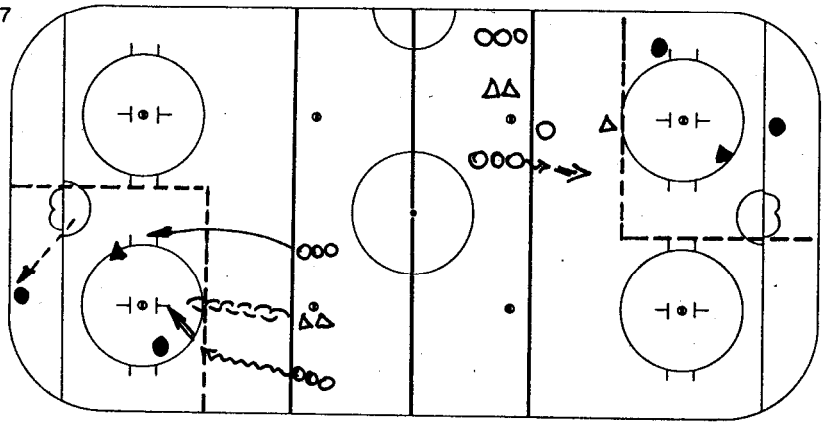
Obr. 46



3a) 1–2 čtení cvičení od pasívního k agresivnímu

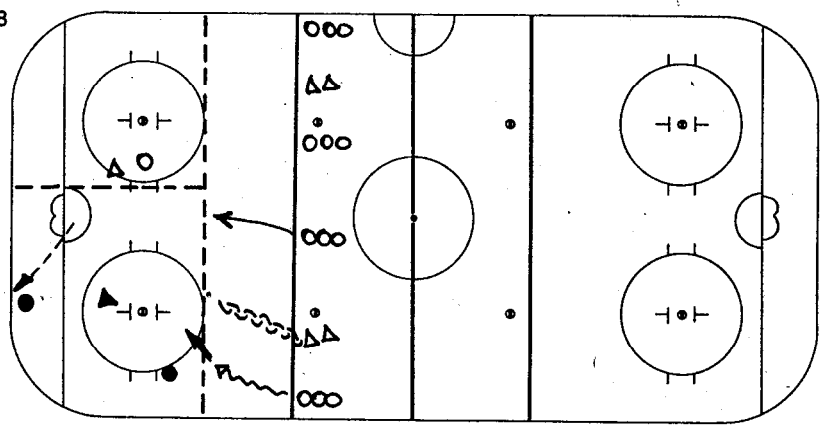
3b) obránci a útočníci jsou postaveni tak, že to zůstává realistické

Obr. 47



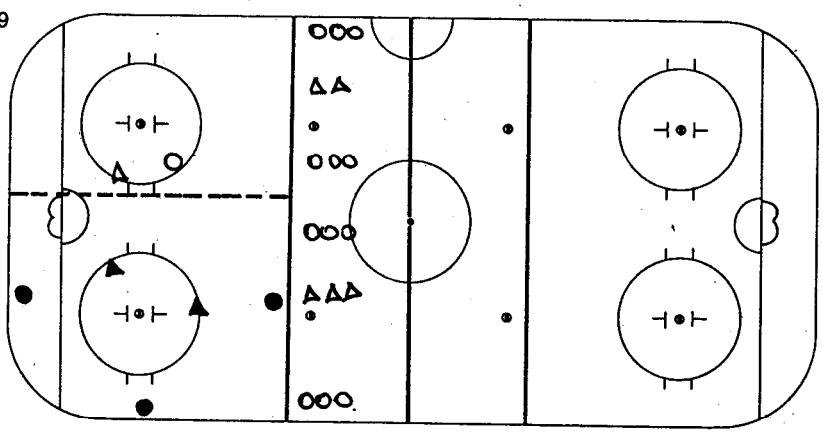
3c) 1–2 cvičení čtení, změna
2–3, došlo-li k odražení hra dozadu
2–3, je-li možnost hrát s pukem

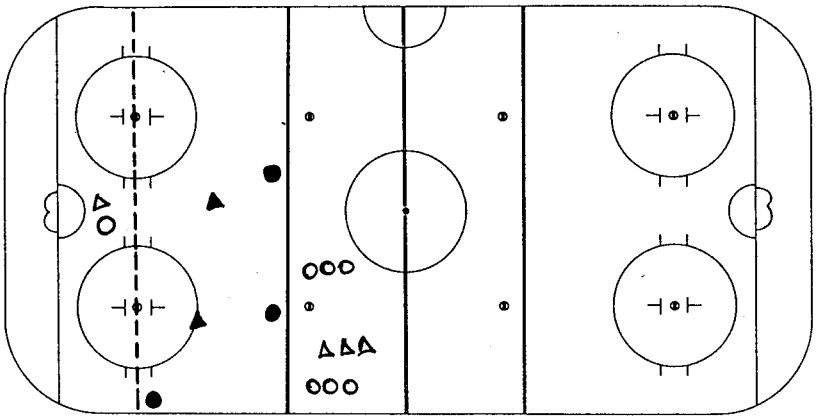
Obr. 48



4a) 2–3 trojúhelník ze strany
L a O stojí v zadním pásmu

Obr. 49





Obr. 50 b) 2–3 trojúhelník z výšky
obránci a útočníci
stojí pod kruhem pro vhazování

7. TAKTICKÁ KONTROLA KOTOUČE

Björn Kinding

1. Dovednost individuální kontroly kotouče (použito video)

Hovoříme-li o kontrole puku, odvoláváme se často na schopnost kontroly puku mimořádně talentovanými hráči, jak to ukazuje video. Avšak hráči jako Gretzky, Lemieux, Gillmore, Makarov, Krutov, Chomutov, Koskinen, Koivu, Nilsson a další vždy budou výjimkami hrajícími na úrovni, pod níž my trenéři můžeme očekávat dovednost našich „normálně talentovaných" hráčů. Tento výklad se tudíž nesoustředí na výlučné kousky, ale na realitu kontroly puku v soudobém moderním hokeji.

2. Realita kontroly puku (použ. video)

»Kontrolujete-li kotouč, kontrolujete hru.«

Tato stará pravda stále platí. Problémem však je, že až dosud nikdo nebyl schopen kontrolovat puk po celé utkání, přinejmenším ne tak, míní-li se kontrolou kotouče tradiční interpretace:

„Kontrolu kotouče získává hráč, jehož hůl a brusle kontrolují pohyb puku.„ Je to interpretace, která spíše popisuje, kdo je v držení puku, což nezbytně neznamená, že jej také kontroluje.

Všichni máme hráče, kteří by v určitých situacích neměli kotouč držet. Např. ne každý může hrát při hře v oslabení. I když každý může v určitém bodě dostat kotouč, pouze někteří jej mohou i kontrolovat. Puk je jako naše pocity. Všichni je neustále máme, ale nekontrolujeme je neustále.

A tak je nezbytné v soudobém hokeji oddělovat kontrolu puku od držení kotouče. O tom více později.

Jaká je tedy realita držení puku v soudobém hokeji? Jak to vypadá na nejvyšší úrovni? Abychom to zjistili, analyzovali jsme finálový zápas MS v Miláně (Itálie 1994). Zápas hrála Kanada s Finskem, a tak byl zastoupen severoamerický a evropský hokej. Fakta byla posléze porovnávána s analýzou krátkých úseků zápasu o Stanley Cup 1994 mezi Toronto Maple Leafs a San Jose Sharks, abychom zjistili, zda tato fakta platí i pro hokej na malém stadiónu.

Fakta z obou zápasů byla velmi podobná a navíc byl tentýž obraz ve všech třetinách. Ve skutečnosti sledoval střídání po střídání stejný model. A tak, i když je analyzovaný materiál velmi omezený, dovoluji si tvrdit, že následující údaje jsou charakteristické pro moderní hokej na nejvyšší úrovni.

Fakta o držení kotouče:

a) 7,7krát za minutu se mění držení puku a přechází z jednoho mužstva na druhé.
b) 4,7 vteřin je průměrný čas, kdy mužstvo může držet kotouč.
c) V průměru 2,1 hráče individuálně drží puk pokaždé, když se jeho mužstvo k držení dostalo.
d) V 45 % všech případů, kdy mužstvo má kotouč v držení, drží jej pouze jeden hráč (než jej zase ztratí).
e) 1,7 vteřiny je průměrný čas, kdy individuální hráč může držet puk, (v útočné třetině je to 0,99 vteřiny).
f) 80 % všech individuálních držení kotouče trvá méně než 3 vteřiny, (v útočné třetině je to 96 %).
g) 29 % všech individuálních držení kotouče jsou držení „na jeden dotek", (v útočné třetině je to 42 %).
h) 17 % všech individuálních držení puku jsou držení „na dva doteky" („jeden dotek" + „dva doteky" = 46 %).

Taktická kontrola kotouče musí být uzpůsobena těmto faktům. Je naivní se domnívat, že pokaždé, když kontrolujeme puk, bychom měli všichni útočit a pokaždé, když má kotouč soupeř, tak bychom měli všichni bránit. Držení puku se mění 7,7krát za minutu. Nedělali bychom nic jiného, než se stále a stále přeskupovali, kdyby se mělo celé mužstvo přizpůsobovat každé nové situaci. Naštěstí to nemusíme dělat, neboť pouze 2,1 hráče se podílí na držení kotouče. Soudobý zápas se nehraje pět na pět, ale je mnohem více hrán jeden na jednoho a dva na dva v malém prostoru. Vždy se snažíme číst následující pohyb, abychom byli v následující situaci v lepším postavení. A tak, i když váš spoluhráč drží puk, můžete být osobně v obranném postavení. Protože víte, že váš soupeř bude pravděpodobně držet kotouč po 4,7 vteřiny a vy chcete být připraveni, nebo právě má puk a vy stále ještě končíte se svými obrannými povinnostmi.

Všichni hráči naneštěstí nečtou situace správně. Kolik z vás nepoznává následující scénu:

Náš útočník se dostal do brejku. Jejich brankář zachrání a jejich obránce přihraje rychle dopředu. A zcela náhle mají převahu dvou na jednoho a skórují.

V tomto zápase všichni hráči s výjimkou jednoho uvažovali ofenzívně, i když pouze jeden útočník byl v brejku a možná ještě náš druhý hráč mohl udělat něco ofenzívního. Zbytek měl číst následující situaci a být připraven na obranu, pokud se nám nepodaří skórovat. Měli bezprostředně začít kontrolovat soupeře.

Kontrolujte soupeře. Tato věta je nejdůležitější částí realističtější interpretace kontroly kotouče, protože bez ohledu na to, zda jste v držení kotouče nebo nikoliv, musíte jej kontrolovat.

»Kontrolujete-li soupeře, kontrolujete kotouč.
Kontrolujete-li puk, kontrolujete hru.«

Nyní víme, jak často a na jak dlouho byli hráči v držení kotouče. Co s ním však udělají? Pokusí se o útok nebo se pokusí jenom jej držet? Přihrají jej, driblují s ním nebo s ním bruslí? Co je účinné a co by se mohlo stát? Následující fakta se pokusí na tyto otázky odpovědět:

i) Každou minutu je provedeno 13,0 přihrávek.
j) 36,8 % všech přihrávek mělo útočný záměr a 70 % naději na úspěch.
k) 28,4 % všech přihrávek má obranný záměr a 95 % naděje na úspěch.
l) 34,8 % všech přihrávek bylo hráno do bezpečné zóny a naděje, že k držení kotouče se dostane spoluhráč, činí 19 %.
m) 0,7krát za minutu se někdo pokusí přehrát soupeře driblingem a naděje na úspěch činí 8 %.

Již nyní můžeme vidět jednu věc, že totiž nejlepší způsob, jak zůstat v držení kotouče, je obranná přihrávka a nejlepší způsob, jak puk ztratit, je dribling.
Dále můžeme vidět to, že více než v každém třetím případě se hráči nesnaží kotouč držet. Raději jej přihrávají do bezpečné zóny s vědomím, že se k jeho držení dostane soupeř. Zdá se, jako by si hráči velmi často mysleli, že v jisté situaci je nevýhodné držet kotouč, a raději vidí, že v držení puku je soupeř v jiné oblasti ledové plochy.
Proč tedy tak tvrdě pracují, aby se dostali k držení puku, když jej pak vědomě vracejí zpět?
Je mnoho důvodů, proč se raději kotouče zbavujete. Jeden z nich je demontrován na videu. Realitou dnešního hokeje je, že neexistuje prostor a čas pro konstruktivní hru, a to po většinu času. Hráč vedoucí kotouč nemůže přijmout vlastní rozhodnutí. Může pouze reagovat na možnosti, které mu dává soupeř. Tak ve skutečnosti může udělat jenom to, co chce soupeř, aby udělal.
Je v držení kotouče, ale puk kontroluje soupeř.

3. Cíle taktické kontroly kotouče
Úvod ukázal, že kontrola puku je to, co se snažíte po celou dobu získat, bez ohledu na to, kdo je v jeho držení. Vaše cíle, pokud jde o kontrolu kotouče, se však značně, v závislosti na situaci, liší. Podívejme se na extrémní situaci, abychom pochopili rozdílné cíle.
Zbývá jedna minuta do konce utkání. Mužstvo »A« prohrává o jednu branku, ale hraje power play 5 na 3, a tak jsou jeho cíle takové:
1) Co nejrychleji se dostat ke kontrole puku v útočné třetině.
2) Dostat se k držení kotouče ve střeleckém trychtýři.
3) Skórovat!
Mužstvo »B«, které o branku vyhrává, má jiné cíle:
1) Udržet kotouč mimo vlastní třetinu, jak dlouho to bude možné.
2) Udržet puk mimo střelecký trychtýř.
3) Krýt vlastní branku.
Mužstvo »B« může velmi dobře dosáhnout svých cílů, aniž je v držení kotouče. Je-li však v jeho držení, jeho první volba bude: Dostat jej k hrazení a je-li to možné, odpálit jej po ledě.
Aby splnilo své cíle, potřebuje se mužstvo »A« dostat k držení puku. Ale i pro ně je často výhodné vystřelit kotouč na branku. Nechť se v podstatě k držení puku dostane brankář, ale vystavte jej pod tlak, aby kotouč nemohl kontrolovat, a skórujte dorážkou.

Tento extrémní příklad měl demonstrovat, že v různých situacích můžete mít různé cíle a priority. My se však nyní soustředíme na normální situaci pět na pět, kdy se obě mužstva snaží skórovat, aniž sama branku dostanou.
Co činí tento úkol tak složitým je skutečnost, že chcete udělat dvě věci současně – chcete útočit a chcete bránit. S chytrou taktickou kontrolou kotouče můžete splnit obojí. Někdy chcete být v držení puku a provést vlastní tah. Někdy chcete kontrolovat soupeře, nechť on udělá vlastní tah. Vlastně si myslím, že byste měli vidět hokejový zápas jako utkání v tenisu.
V tenisu víte, že budete mít míček pouze na „jednodotekovou„ střelu a pak jej bude mít soupeř. V hokeji tomu není o mnoho jinak. Máte na krátký čas kotouč a víte, že pak jej bude mít soupeř. V tenisu se snažíte vrátit soupeři míček těžký ke kontrole. Hrajete dlouhý a těžký úder na jeho backhandovou stranu, kde můžete kontrolovat jeho return. V hokeji je třeba myslet stejným způsobem. Nastal-li čas vzdát se držení puku, pošlete ho do zóny, kde bude mít soupeř potíž s jeho zpracováním a vy jej můžete kontrolovat. Když vám dá v tenisu soupeř slabý return, zaútočíte a dosáhnete bodu. V hokeji je to stejné. Když soupeř zahraje špatně (protože je pod tlakem nebo jste vymazali jeho možné volby), je čas zaútočit a skórovat. V tenisu přejde míček 4–5krát, než dosáhnete bodu. V hokeji kotouč změní držitele 40–50krát, než dosáhnete branky. Nejdůležitější podobností obou sportů je však to, že slabá hra soupeře je klíčem číslo jedna k příležitosti skórovat.
Máme-li si přiblížit taktický aspekt kontroly puku z nejlepšího úhlu pohledu, myslím, že dobrým vodítkem jsou tato slova: »Hraj hokej, ale mysli tenisově!«
Dosažení branek je pouze jedním cílem kontroly kotouče. Ve skutečnosti je to nejméně dosahovaná alternativa. Daleko nejběžnějším cílem je zabránit ve skórování soupeři. Dostat puk do bezpečné zóny a záměrně se vzdát jeho držení, je hra prováděná třikrát častěji než pokus skórovat. To opět zdůrazňuje fakt, že držení kotouče je častěji obranné riziko než útočná výhoda. Taktická kontrola puku by tudíž měla být vždy vyvážena dvěma úvahami: »Co získávám a co riskuji?«
Úspěšná mužstva soudobého hokeje jako by (ve snaze dosáhnout této rovnováhy) věřila v nelogické řešení: »Nic neriskuj a získáš vše!« Jejich úspěch dokládá, že mají pravdu.

Vedle dosažení branky a zabránění tomu, aby skóroval soupeř, existují další taktické cíle:
1) Výměna
Můžete-li provést bezpečně výměnu a poslat na led čerstvou sestavu nebo jiný poměr sil proti unaveným hráčům, můžete získat výhodu pro další střídání.
2) Vhazování
Můžete-li získat v útočné třetině vhazování, statisticky máte lepší možnost skórovat, než-li ve snaze vytvořit příležitost ke skórování při hře pět na pět v této třetině.
3) Přesilová hra
Útočíte-li, máte lepší příležitost dostat se k přesilové hře než bránící mužstvo.
4) Poznámka
Máte-li kotouč hodně v držení, získáte pocit, že jste aktivní a vžijete se více do hry.

Těchto důležitých cílů můžete dosáhnout jenom tehdy, zvládnete-li umění – zachovat si držení puku. Avšak trvale se musíte snažit, neztratit kotouč hloupě, největší výzvou vždycky bude dosáhnout branky.

4. Umění udržet si držení kotouče
Jak již bylo doloženo dříve, obranná přihrávka je daleko nejúčinnějším způsobem, jak si zachovat držení kotouče. Ponecháte-li hráče vedoucího puk sama sobě, musí driblovat a bude mít pouze 8 % šance, jak si puk udržet. Dejme mu však příležitost k obranné přihrávce a vaše šance udržet si kotouč vyletí na 95 %. Pro provozování umění uchovat si držení puku je tudíž nezbytná týmová práce.

Klíčové body, jak si uchovat držení kotouče:

1) Úzká obranná podpora
Obrannou přihrávkou je přihrávka, která jde směrem od soupeřovy branky. První nezbytností k uchování držení puku je tedy úzká obranná podpora.

2) Uveď kotouč do pohybu
Za druhé je důležité udržet kotouč v pohybu. Je pak snadnější vyhnout se tělesnému kontaktu, nemáte-li puk, a podle statistik je velmi nepravděpodobné, že by si jeden hráč udržel puk po více než tři vteřiny.

3) Pohyb
Je relativně snadné atakovat přijímajícího hráče, který stojí na místě. Podpora by tudíž měla být poskytována v pohybu, bruslením do prostoru, kde lze přejmout přihrávku.

4) Volby
Mějte alespoň dva alternující hráče, kteří poskytují podporu hráči vedoucímu kotouč. To mu nabídne více možností k volbě, a to dá bránícímu mužstvu více možných situací, jichž se bude obávat.

5) Clonění
Jedním z nejúčinnějších způsobů podpory je clonění. Záleží na rozhodčím, jakou míru bude tolerovat. Pokud rozhodčí dovolí vysokou míru, je třeba clonění považovat za první prioritu.

6) Obranné bezpečí
Buďte si vždy jisti tím, že máte dostatek hráčů, abyste zajistili obranu, pokud by se mělo náhle změnit držení kotouče.

5. Jaké si stavíme cíle, jsme-li v držení kotouče

Mezním cílem, který sledujeme, je vždy dosažení branky.
Musíme se však rychle rozhodnout, je-li v daném čase tento cíl skutečně možný. Po většinu času se musíte uspokojit s dosahováním ostatních cílů. Priority těchto dalších cílů musí být jasně stanoveny. Jako příklad jsem pro své hráče v brejkové situaci sestavil následující seznam priorit.

1) Neztratit hloupě kotouč.
2) Dostaňte puk za modrou čáru.
3) Dostaňte puk za červenou čáru.
4) Dostaňte puk hluboko do třetiny.
5) Skórujte!

Dosažení priorit 2, 3, 4 a 5 by nikdy nemělo jít na úkor priority č. 1.
Pokaždé, když jsme dosáhli priority č. 1, považovali jsme to za dobrý brejk. Pokaždé, když jsme dosáhli priority č. 4, považovali jsme to za veliký brejk. Pokud jde o dosažení priority č. 5 a skórování, uvědomili jsme si, že jsme byli rovněž závislí na soupeřových chybách. Přesto jsme vždy směřovali k dosažení tohoto mezního cíle, k dosažení branky.
Jakmile jsme byli v útočné třetině, naším cílem bylo dostat se k držení kotouče ve střeleckém úhlu. Abychom se tam dostali, nejriskantnější a nejméně účinné bylo hraní od postranních mantinelů. Lepší možnosti skýtalo použití bodů pro vhazování a zadních mantinelů. Naše taktická kontrola kotouče byla založena na držení puku cestou obranných přihrávek a clonění, dokud jsme se nedostali k držení puku na bodech nebo při zadním mantinelu. Jestliže jsme byli pod tlakem a hrozila ztráta kotouče, naším cílem bylo dostat jej do hloubky třetiny. Cítili jsme, že jestliže »oni« měli tvořit hru, pod tlakem a od zadního hrazení, dostávali jsme téměř stejnou příležitost ke skórování, jako bychom se »my« snažili tvořit hru v témže prostoru.

Krátce:
»Nemůžeme-li my tvořit hru, dovolte to jim a my zužitkujeme jejich chyby.«
Ať se tedy stalo cokoliv, vždy jsme chtěli dostat kotouč do této oblasti. Vždy jsme tím získali dobrou hru. Nazývali jsme tedy tuto oblast zelenou zónou. Zelená jako zelené světlo, které ukazuje, jaká cesta je volná. Vždy máte zelenou k tomu, dopravit puk do této třetiny. Moji bývalí hráči z NHL se domnívali, že zelená znamenala „Zeleň" jako v golfu. Máte-li v golfu skórovat, musíte míček nejprve dopravit do Zeleně. Na tom, s čím si spojovali výraz „zelená zóna„ nezáleží, důležité je to, dostat tam kotouč, což pro nás vždy znamenalo výhodu.
Na cestě do zelené třetiny jsme nejprve museli překonat dvě další křížové zóny, šedé třetiny. Šedé jako cosi neurčitého, znázorňujícího zónu, kde nemůžete okamžitě říci, co je správné a co je špatné. Šedými zónami jsou oblasti kolem obou modrých čar, kde byste nikdy neměli riskovat obrat ve hře. Jakmile je však na druhé straně projdete s kotoučem, získáte šanci ke skórování. Bývalí hráči NHL chtěli šedé zóny přejmenovat na bunkry. „Na cestě do zelené zóny nezůstaňte viset v bunkru." Modrá čára je bunkr z písku, proč ne, pokud do něho nezapadnete.

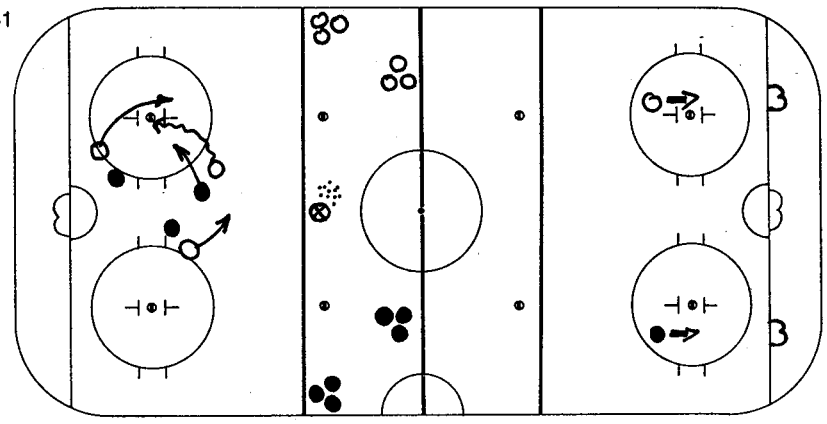
6. Shrnutí

Taktická kontrola kotouče musí být vyvážena s vaší schopností kontrolovat puk po celý čas. Dosahujete toho tím, že jej máte v držení díky týmové hře a podpoře nebo tím, že kontrolujete soupeře, má-li puk on.
Pamatujte si, že hokej je jako hra v tenisu. Držení kotouče se mění. Důležité je dostat puk do bezpečného prostoru a je-li to možné, vrátit je takovým způsobem, aby se vám otevřela příležitost ke skórování.
Mnoho štěstí!
Björn Kinding, 1994

Rozcvičení v jedné třetině

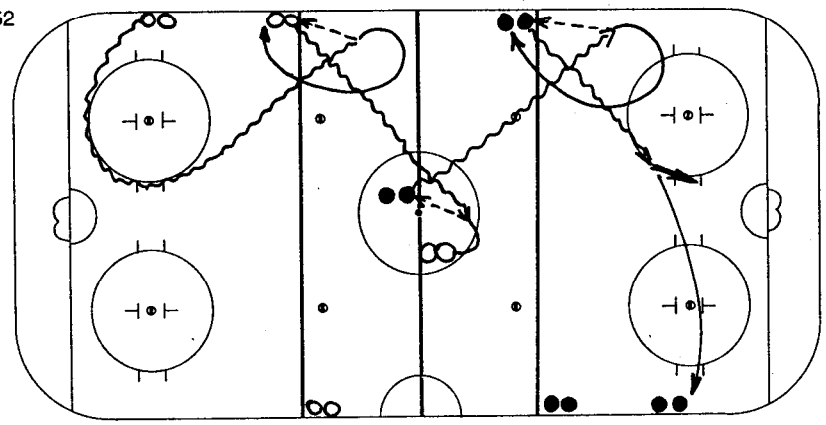
a) Pokus se o tolik přihrávek a řadě, jak je to možné
b) Pokus se držet kotouč tak dlouho, jak je to možné
Změna na píšťalku

Obr. 51



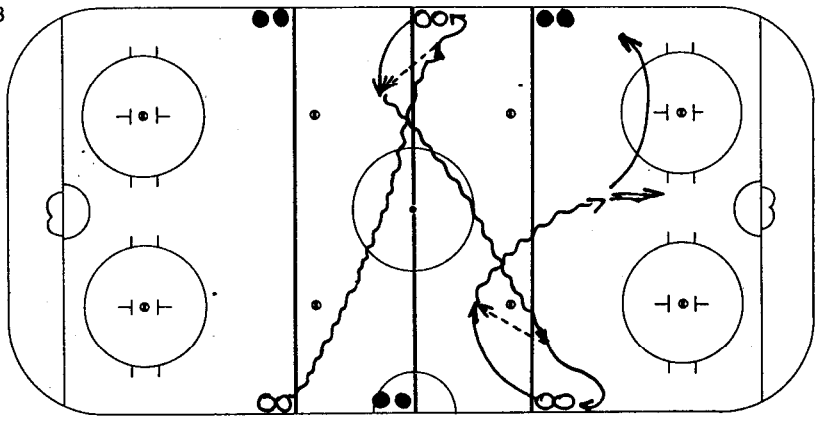
Cviky přihrávky dozadu
obě strany najednou

Obr. 52



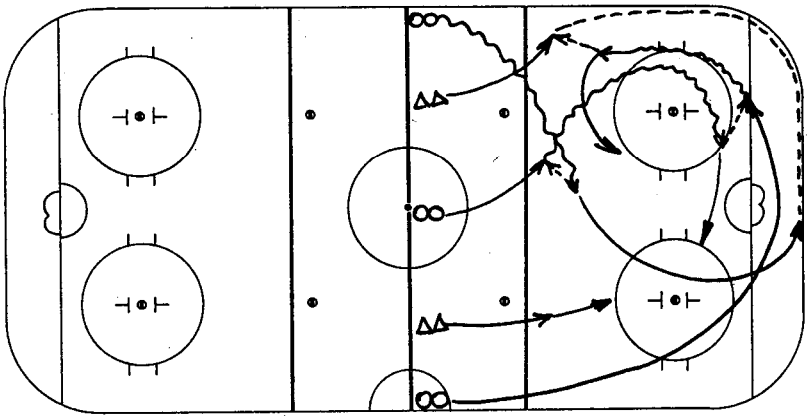
Cviky přihrávky dozadu
Obě strany najednou
Vždy zahrejte simultánně

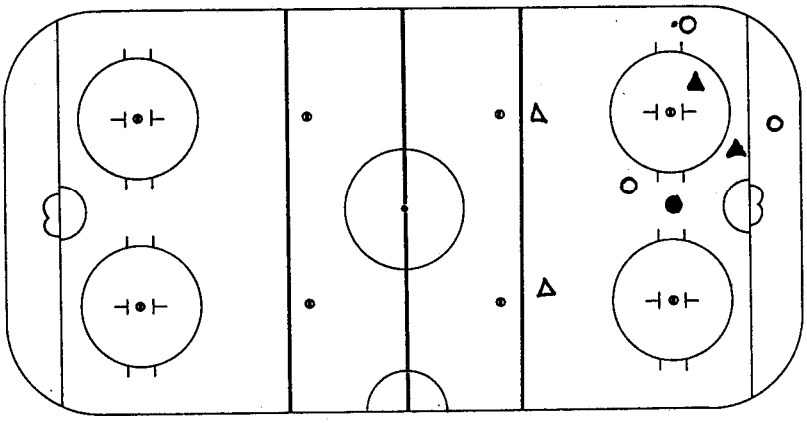
Obr. 53



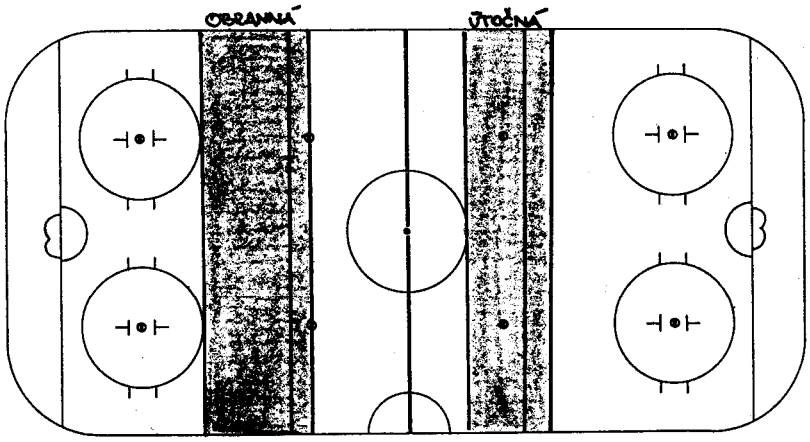
Vzorový cvik 5 na 0
Vždy dodržuj týž model
(Přidej přihrávky, dokud nedosáhneš 10 přihrávek)

Obr. 54

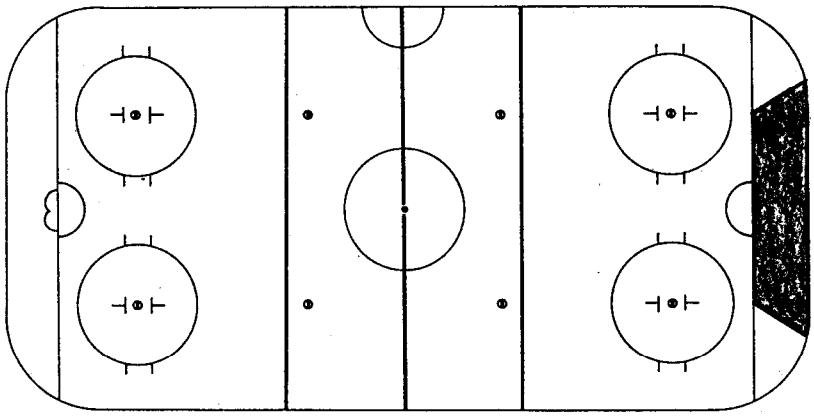




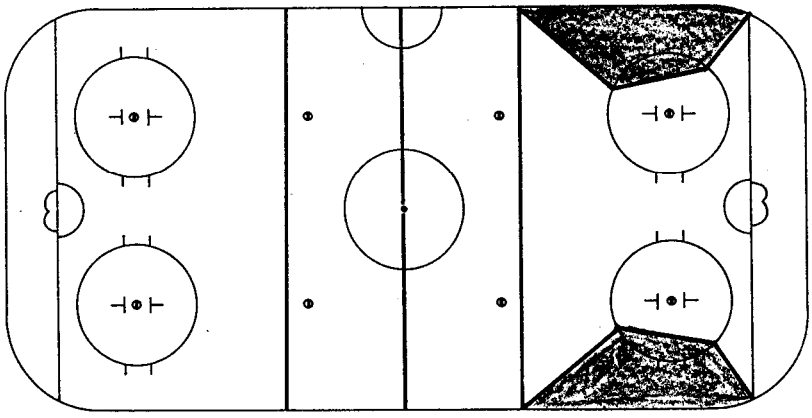
Obr. 55 3 na 3 hluboko ve třetině
Kontroluj puk, dokud se nedostaneš do jasného držení kotouče v zelené zóně. Snaž se nalézt obránce ve výhodném postavení ke střelbě.



Obr. 56 Šedé zóny



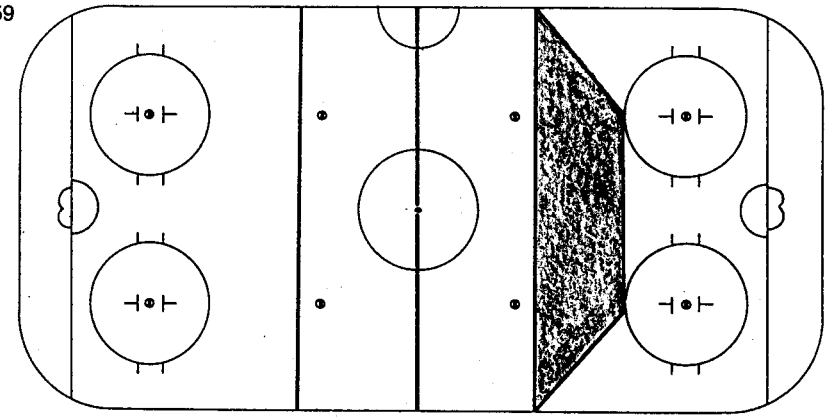
Obr. 57 Zelená zóna

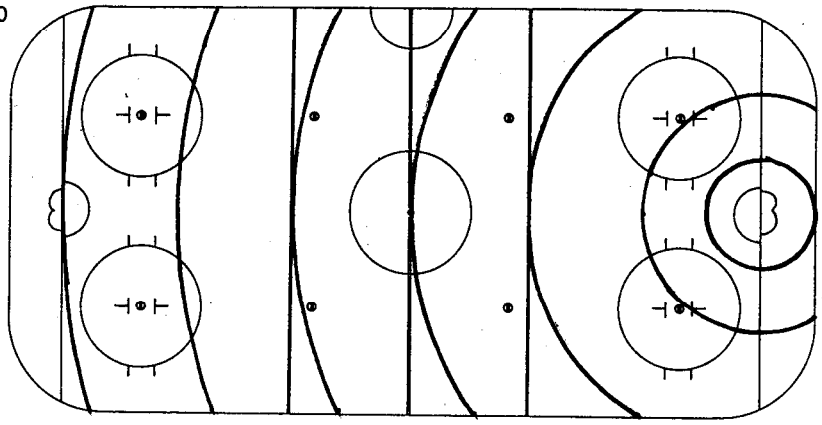


Obr. 58 Postranní mantinely

Bod

Obr. 59



Směr obranné přihrávky – od soupeřovy branky

Obr. 60