



TRENÉRSKÉ LISTY

ČÍSLO: 14
ROK: 1997
VYCHÁZÍ JAKO PŘÍLOHA MAGAZÍNU HOKEJ 6/97

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

1. Úvod
2. Program sympozia
3. Úvodní projev (Jurij Korolev)
4. Analýza herního výkonu (Erkka Westerlund)
5. Výsledky analýzy herního výkonu
MS-95 FIN - SWE a MS-96 CAN-FIN
6. Psychická hlediska utkání (Wayne Halliwell)
7. Úlohy hráčů v herních situacích (Erkka Westerlund)
8. Situační koučink (Tapani Frantsi)
9. Systematický trénink brankářů (Hannu Nyqvist)
10. Učení se hrát (Juhani Wahlsten / Vladimír Jursinov)
11. Praxe na ledě (Juhani Wahlsten / Vladimír Jursinov)
12. Rozvoj síly a rovnováhy (Arto Sieppi)
13. Jak učit hrát (Jouko Lukkarila)
14. Praxe na ledě (Jouko Lukkarila / Jukka Rautakorpi)
15. Kontrola odstupů mezi hráči (Jeff Jackson)
16. Přesilová hra (Bjorn Kinding)
17. Porovnání tréninkových programů - Tomáš Pacina
18. Trenérské licence a vzdělávání ve Finsku

ZPRACOVALI: Zdeněk Pavliš
Jaromír Šindel
Tomáš Perič

I. Úvod

Mezinárodního trenérského symposia LH, které se konalo ve dnech 1. – 4. 5. 1997 ve Finsku při příležitosti MS 97 se zúčastnili i zástupci českého hokeje stejně, jako v předchozích letech. Účastníky byli trenér vítěze ELH J. Neliba, trenér vítězů extraligy juniorů J. Šindel a ústřední metodik ČSLH Z. Pavliš.

Toto sympóziium proběhlo v městečku Jarvenpaa, vzdáleném asi 20 km od Helsinek. Organizátorem byl finský hokejový svaz ve spolupráci s trenérskou komisí IIHF, jejímž členem a současně účastníkem sympózia byl předseda TMK ČSLH doc. J. Dovalil.

Jednotlivé přednášky byly překládány do anglického a německého jazyka. Zápis z celého jednání byl vytištěn v anglickém jazyce a předán všem účastníkům sympózia.

Teoretické přednášky byly ve většině případů doplněny videoukázkami a praktickými ukázkami na ledě. Kromě vlastních přednášek byly součástí sympózia i návštěvy večerních utkání MS 97 v Helsinkách.

Trenérské veřejnosti předkládáme doslovný překlad ze zasedání, který jsme na rozdíl od minulých let doplnili o vlastní poznámky a o záznam praktických ukázek na ledě.

II. Program

ČTVRTEK 1.5.1997

10:30 - 13:30	Ubytování v hotelu Rivoli Registrace	Jarvenpaa Jarvenpaa
13:30 - 14:30	Oficiální zahájení	Jarvenpaa
14:30 - 15:15	Analýzy herního výkonu Erkka Westerlund	
15:30 - 16:15	Psychická hlediska utkání Wayne Halliwell	Jarvenpaa
16:15 - 16:30	Diskuze	Jarvenpaa
16:30 - 18:00	Večeře	Hotel Rivoli
19:00	Utkání CZE - RUS	Hartwall Arena

PÁTEK 2.5.1997

08:00 - 08:50	Snídaně - diskuze Téma: Úlohy v utkání	Hotel Rivoli
09:00 - 09:15	Zahájení	Jarvenpaa
09:15 - 10:45	Psychologická příprava hráčů a trenérů Wayne Halliwell	Jarvenpaa
11:00 - 11:45	Situační koučink Tapani Fransi	Jarvenpaa
11:45 - 12:30	Systematický trénink brankářů Hannu Nykvist	Jarvenpaa
12:30 - 13:30	Oběd	Hotel Rivoli
13:30 - 14:15	Diskuze	
14:15 - 15:15	Učení se hrát Juhani Wahlsten	Jarvenpaa
16:00 - 17:00	Zlepšování technických dovedností Praxe na ledě Vladimir Jursinov, Juhani Wahlsten	Jarvenpaa
17:00 - 18:00	Zlepšování taktických dovedností Praxe na ledě Juhani Wahlsten	Jarvenpaa
20:00	Utkání FIN - SVK	Hartwall Arena

SOBOTA 3.5.1997

08:00 - 08:50	Snídaně - diskuze Téma: Situační koučink	Hotel Rivoli
09:00 - 09:30	Zahájení	Jarvenpaa
09:30 - 10:15	Rozvoj síly a rovnováhy Arto Sieppi	Jarvenpaa

11:00 - 12:30	Praxe - rozvoj síly a rovnováhy Arto Sieppi	Jarvenpaa
12:30 - 13:30	Oběd	Hotel Rivoli
13:30 - 14:30	Diskuze	Jarvenpaa
14:30 - 15:15	Porovnávání tréninkových programů Tomáš Pacina	Jarvenpaa
15:15 - 16:00	Jak učit hrát Jouko Lukkarila	Jarvenpaa
16:30 - 18:00	Nácvik přechodů ve hře (transition) Praxe na ledě Jukka Rautakorpi, Jouko Lukkarila	Jarvenpaa
20:00	Utkání RUS - FIN	Hartwall Arena

NEDELE 4.5.1997

08:00 - 08:50	Snídaně - diskuze	Hotel Rivoli
09:00 - 09:15	Zahájení	Jarvenpaa
09:15 - 10:15	Kontrola odstupu mezi hráči Jeff Jackson	Jarvenpaa
10:30 - 12:00	Přesilová hra Bjorn Kinding	Jarvenpaa
12:00 - 12:15	Zakončení trenérského symposia J. Korlev	Jarvenpaa
12:30	Oběd	Hotel Rivoli

III. Úvodní projev

Jurij Korolev - předseda trenérské komise IIHF

Chtěli bychom Vás přivítat jménem Trenérské komise IIHF, padesáti tři členů národních asociací Mezinárodní federace ledního hokeje a tisíců hokejových trenérů po celém světě na Trenérském sympoziu 1997, konaném zde v Jarvenpaa, ve Finsku. Jsme toho názoru, že jsme připravili a budeme prezentovat program, který vyzve a bude motivovat všechny trenéry, kteří se symposia účastní. Na tomto symposiu poprvé zaznamenáme, že jsme sestavili dvojité program, jeden zaměřený na výchovu a trénink hráče a druhý na brankáře.

Trenérské symposium IIHF se soustřeďuje na potřeby trenérů, kteří by měli být vybaveni novými a ověřenými metodami, s cílem vylepšit technické dovednosti hráčů. Společně se na to, že kombinace přednášek a demonstrací na ledě zajistí trenérům důkladné vysvětlení předkládaných témat. Možnost všech trenérů sledovat teorii v praxi, v podání nejlepších mužstev světa během MS, je hlavním bodem tohoto symposia.

Přeji si také abychom vzpomněli a poděkovali Finské hokejové asociaci, komisi organizující MS 1997, personálu a nepočítatelnému množství dobrovolníků, kteří obětovali svůj čas k organizaci tohoto symposia. Domníváme se, že si toto trenérské symposium získá oblibu, a že bude obdivováno všemi účastníky.

Poslední poznámkou bychom chtěli povzbudit všechny trenéry, účastníky se symposia, ke spolupráci s ostatními účastníky a instruktory, kteří se sešli v takovém nádherném složení. Dělení se o zkušenosti a znalosti s ostatními trenéry a instruktory napomůže velkým dílem ke vzdělání a hodnotě tohoto odborného programu.

Ještě jednou Vás vítáme na symposiu při MS 97 a věříme, že naplní vaše očekávání.

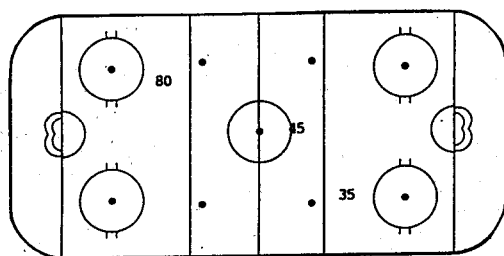
IV. Analýza herního výkonu

Erkka Westerlund

Počty herních situací v utkání

Útoky ze všech tří pásem

A obranné pásmo B Střední pásmo C Útočné pásmo

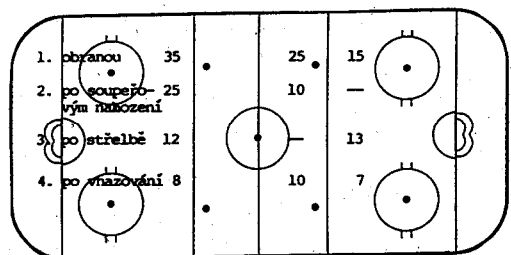


40% 20% 40%

Procentuální rozdělení vsířelených gólů

Získání kotouče pod kontrolu ve všech pásmech

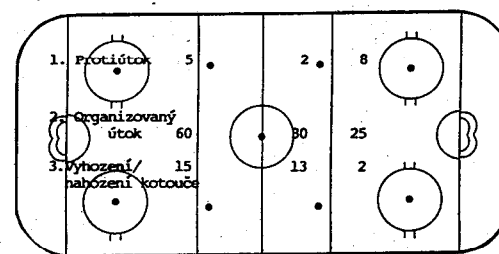
A-obranné p. B-střední p. C-útočné p. celkem %



celkem 80 45 35 160 100

Kvalita útoků ve všech pásmech

A-obranné p. B-střední p. C-útočné p.

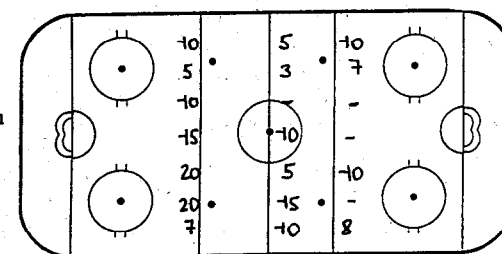


celkem 80 45 35 160

Výsledek útoku ve všech pásmech

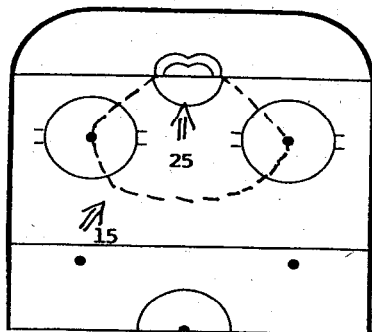
A - obranné B-střední C-útočné

- 1 Střelba ve střeleckém prostoru
- 2 Střelba mimo střelecký prostor
- 3 Ztráta kotouče v obranném pásmu
- 4 Ztráta kotouče ve středním pásmu
- 5 Ztráta kotouče v útočném pásmu
- 6 Nahazování nebo vyhazování
- 7 Přerušení hry



celkem 80 45 35 160

Útoky zakončené střelbou



		%
Střely ve střeleckém prostoru	25	90
Střely mimo střelecký prostor	15	10
Celkem	40	100

Druhy střelby ze střeleckého prostoru

		%
Po samostatném nájezdu	2	15
Střelba po přihrávce	10	30
Střelba po vedení kotouče	10	30
Dorážení, tečování	3	25
Celkem	25	100

Výsledky střelby ze střeleckého prostoru

Gól	2	/ 2,5 /
Zásah brankáře	16	
Blokování střelby hráčem	2	
Střelba vedle	5	
Celkem	25	

Co vyžaduje hokej od týmové hry

Základní možnosti znázorňující účinnost týmové hry

Účinnosti mužstva v útoku

1/ Účinnost střelby

Účinnost střelby mužstva. Kolik branek může mužstvo vstřelit ze všech možností.

2/ Účinnost útoku

Účinnost útoku mužstva v zakončování střelbou ze střeleckého prostoru. Kolik útoků začínajících z A/ obranného pásma, B/ středního pásma, C/ útočného pásma je mužstvo schopné zakončit střelbou ze střeleckého prostoru?

3/ Riziko útočení

Riziko mužstva ztratit kotouč ve prospěch soupeře. Kolik útoků začínajících v A/ obranném pásmu, B/ středním pásmu skončí ztrátou kotouče ve prospěch soupeře?

4/ Připravenost k útoku

Schopnost týmu změnit obrannou hru v rychlý protiútok. Kolik protiútoků je schopné mužstvo vytvořit při založení z A/ obranného pásma, B/ středního pásma, C/ útočného pásma?

Účinnosti mužstva v obraně

1/ Úspěšnost brankáře

Průměr brankářovy úspěšnosti. Kolikrát brankář zachytí kotouč ze všech střel mířených ze střeleckého prostoru?

2/ Bezpečnost obrany

Bezpečnost obranné hry k zamezení střelby soupeře ze střeleckého prostoru. Kolika soupeřovými útokům, začínajícím z A/ obranného pásma, B/ v středního pásma, C/ útočného pásma, končící střelbou ze střeleckého prostoru, je obrana schopna zabránit?

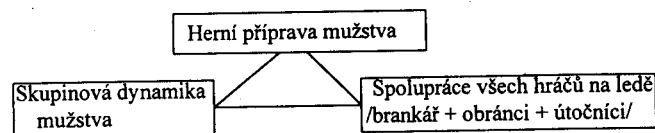
3/ Účinnost obrany

Účinnost mužstva v zachycení kotouče od soupeře. Jaké množství kotoučů je mužstvo schopné získat při soupeřových útocích začínajících v A/ obranném pásmu, B/ středním pásmu, C/ útočném pásmu?

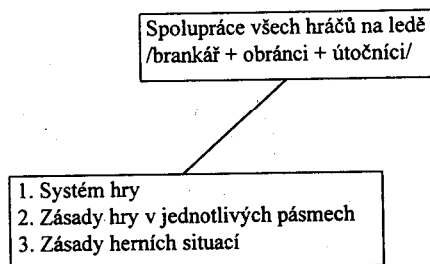
4/ Obranná připravenost

Schopnost mužstva změnit hru z útočné na obrannou. Kolikrát je mužstvo schopné zorganizovat svou obranu proti soupeřovým útokům začínajícím v A/ obranném pásmu, B/ středním pásmu, C/ útočném pásmu?

Vývoj mužstva



Vývoj mužstva



Spolupráce pěti hráčů + brankáře

Pět hráčů + brankář tvoří základní jednotku týmové hry.

Týmová hra = spolupráce hráčů s cílem dosažení určených cílů mužstva.

Zásady spolupráce / pět hráčů /

- * systém hry
- * systém tří pásem
- * zásady herních situací

Zásady hry v jednotlivých pásmech

Spolupráce pěti hráčů je založena na herním systému ve všech pásmech.

Tyto systémy jsou obvykle popisovány čísly znázorňujícími rozestavení hráčů /např. 2-1-2 nebo 1-3-1/.

Systémy hry v jednotlivých pásmech

Obranné systémy

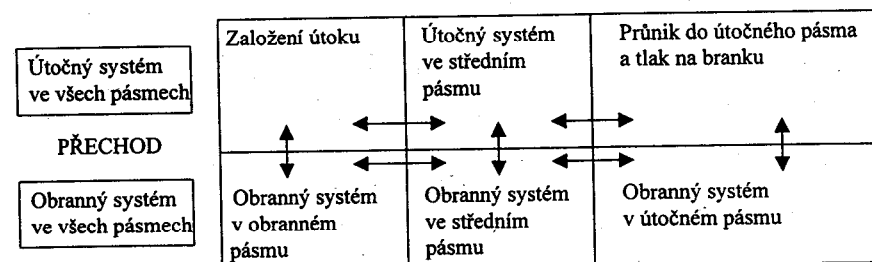
- A Obranné pásmo
- B Střední pásmo
- C Útočné pásmo

Útočné systémy

- A Obranné pásmo
- B Střední pásmo
- C Útočné pásmo

Systém hry

- * Kombinace obranné a útočné hry
- * Obranný a útočný systém ve všech pásmech
- * Přechod z obrany do útoku a obráceně (transition)



Zásady herních situací

Zásady útočných herních situací

1/ Střelba

Pokud se kotouč nachází ve střeleckém prostoru, je cílem zakončit akci střelbou.

2/ Útočný tlak

Pokud je kotouč mimo střelecký prostor, je cílem proniknout do střeleckého prostoru.

3/ Kontrola kotouče

Pokud mužstvo není schopné získat prostor, cílem je udržet kotouč a vytvořit místo pro hráče s kotoučem.

4/ Přechod z útoku do obrany

Během útočné hry musí být mužstvo schopné přecházet do obranné hry.

Zásady obranných herních situací

1/ Zamezit soupeři ve střelbě

Pokud se soupeř držící kotouč nachází ve střeleckém prostoru, cílem je zamezit soupeři ve skórování.

2/ Znovuzískání kotouče

Druhým obranným cílem je znovuzískání kotouče.

3/ Zamezení soupeři získat prostor

Pokud je kotouč mimo střelecký prostor, cílem je zamezit soupeři tam vniknout

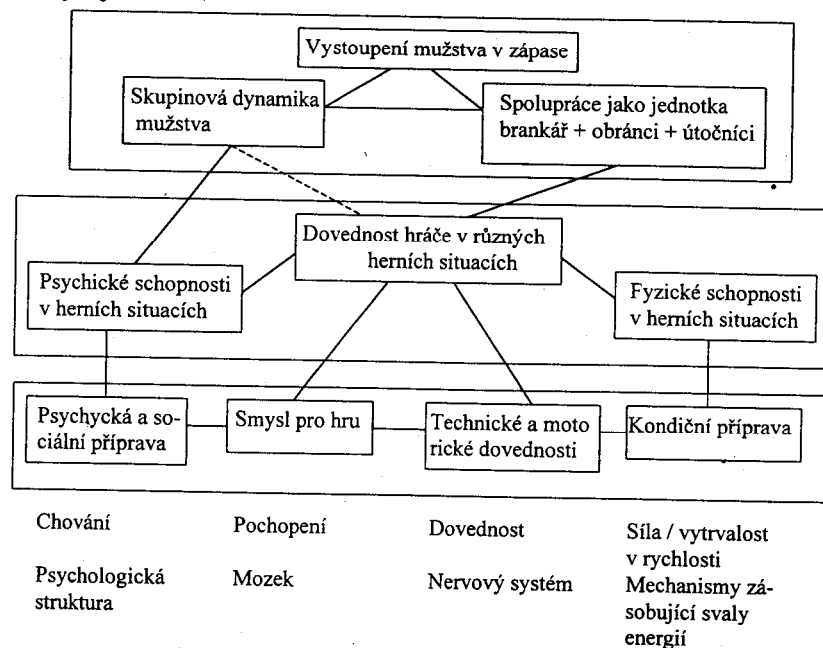
4/ Přečod z obrany do útoku

Během obranné hry musí být mužstvo schopné přecházet do útočné hry.

Na čem je založená spolupráce hráčů!

Systém
nebo
herní situace

Vývoj mužstva a hráče



Co hokej vyžaduje od hráče

1. Dovednost hráče v různých herních situacích

- 1.1. Smysl pro hru
- 1.2. Technická dovednost

2. Fyzické schopnosti

- 2A Kondiční příprava
- 2B Pohybové schopnosti při herních situacích

3. Psychická příprava

Smysl pro hru

1. Porozumění hře

Porozumění cílům hry a zásadám spolupráce v různých situacích

2. Čtení hry

Co je běžná herní situace?
V jaké roli herní situace se hráč nachází?

3. Rozhodování

Výběr správných herních dovedností v herní situaci.

Technické dovednosti

Útočné

- * bruslení
- * střelba
- * přihrávání a zpracování
- * kontrola kotouče
- * klamání
- * blokování

Obranné

- * bruslení
- * blokování střel
- * hra holí
- * hra tělem

Kondiční předpoklady

Technické dovednosti	Technika bruslení	Technika 1 - 1	Technika hole	Obecná a herní vytrvalost CP + LA + anaerobní a prahová vytrvalost CP + aerobní vytrvalost
	Síla a rychlost bruslení	Síla 1 - 1	Rychlost ovládní hole	
Kondiční schopnost v herní situaci	Rychlost v herní situaci			Základní síla
	Explosivní zrychlování			
	Síla rovnováha a rovnováha			
Kondiční schopnost	Motorické dovednosti		Svalová síla	
	Pohyblivost			

Psychické předpoklady v herní situaci

- * ambice
- * agresivita
- * sebedůvěra
- * nezávislost
- * ovládní stresu

Hlavní body trenérské práce ve finském ledním hokeji

1. Analýzy projevu mužstva
2. Učení hry pomocí rolí v herní situaci
3. Rozvoj síly a rovnováhy
4. Příprava brankářů
5. Psychická příprava hráče

Základní možnosti popisující účinnost mužstva

ÚČINNOST MUŽSTVA V ÚTOKU

1/ Účinnost střelby

Účinnost střelby mužstva. Kolik branek může mužstvo vstřelit ze všech možností / střely /.

2/ Účinnost útoků

Účinnost mužstva v zakončování útoků střelbou ze střeleckého prostoru. Kolik útoků začínajících z

A/ obranného pásma

B/ středního pásma

C/ útočného pásma

je mužstvo schopné zakončit střelou ze střeleckého prostoru ?

3/ Riziko útočení

Riziko mužstva ztratit kotouč ve prospěch soupeře. Kolik útoků začínajících v

A/ obranném pásmu

B/ středním pásmu

končí ztrátou kotouče ve prospěch soupeře?

4/ Připravenost k útoku

Schopnost týmu změnit obrannou hru v rychlý protiútok. Kolik protiútoků je schopné mužstvo vytvořit z

A/ obranného pásma ?

B/ středního pásma ?

C/ útočného pásma ?

ÚČINNOST MUŽSTVA V OBRANĚ

1/ Výkonnost brankáře

Procento úspěšnosti brankáře.

2/ Zabezpečení obrany

Kolik soupeřovým útokům začínajícím v

A/ obranném pásmu

B/ v středním pásmu

C/ útočném pásmu

končícím střelou ze střeleckého prostoru je obrana schopna zabránit ?

3/ Účinnost obrany

Kolik kotoučů je mužstvo schopné získat ze soupeřových útoků začínajících v

A/ obranném pásmu ?

B/ středním pásmu ?

C/ útočném pásmu ?

4/ Připravenost k obraně

Schopnost mužstva změnit hru z útočné na obrannou. Kolikrát je mužstvo schopné zorganizovat svou obranu proti soupeřovým útokům začínajícím v

A/ obranném pásmu ?

B/ středním pásmu ?

C/ útočném pásmu / obranné situace / ?

V. Výsledky analýzy herního výkonu

MS 95 Fin – Swe, MS 96 Can - Fin

1. Výkonnost mužstva /pětek/

Vstřelené a obdržené branky v různém počtu hráčů

Útočná řada	plný stav	přesilovka	oslabení	speciální (6-5, 5-6)	celkem
Helminen	0-0				0-0
Koivu	4-0				4-0
Keskinen	0-0				0-0
Nieminen	0-1				0-1
CELKEM	4-1				4-1

2. Střelecká produktivita

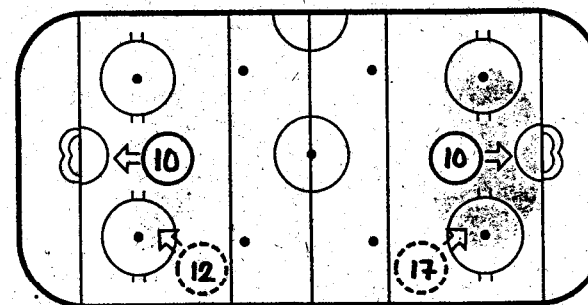
průměr střel / gól

střely na bránu ze střeleckého prostoru

FINSKO - ŠVÉDSKO

4 - 1

4 branky = 20 % 1 branka = 10 %



5. Pohotovost v útočení

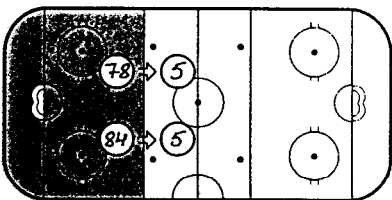
Počet protiútoků založených ve všech pásmech

FINLAND - SWEDEN

A FROM THE DEFENSIVE ZONE

FIN = 6 %

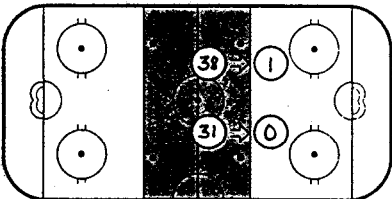
SWE = 6 %



B FROM THE NEUTRAL ZONE

FIN = 3 %

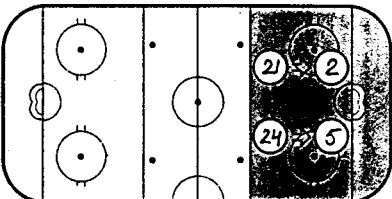
SWE = 0 %



C FROM THE OFFENSIVE ZONE

FIN = 10 %

SWE = 21 %



3. Útočná úspěšnost

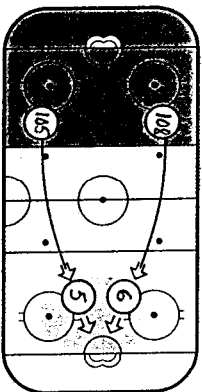
Útoky zakončené střelou ze střeleckého prostoru
zakládáné ze všech pásmech

FINLAND - CANADA

A FROM THE DEFENSIVE ZONE

FIN = 6 %

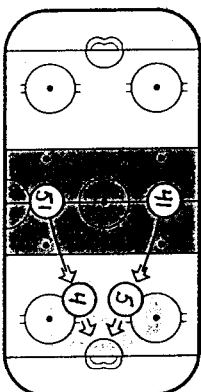
CAN = 5 %



B FROM THE NEUTRAL ZONE

FIN = 12 %

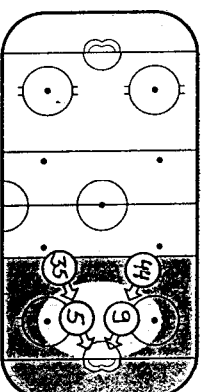
CAN = 8 %



C FROM THE OFFENSIVE ZONE

FIN = 20 %

CAN = 9 %



4. Riziko při útočení

Útoky po zisku kolonice soupeřem, ze všech pásmech

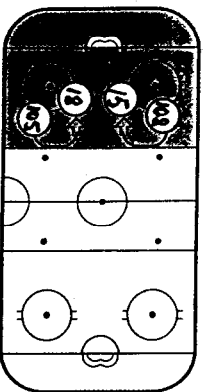
FINLAND - CANADA

A ATTACKS ORIGINATING IN THE DEFENSIVE ZONE

Risk in defensive zone

FIN = 14 %

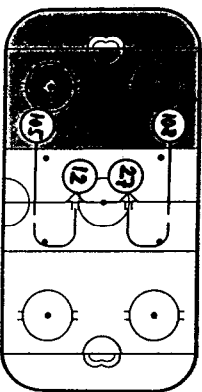
CAN = 17 %



Risk in neutral zone

FIN = 25 %

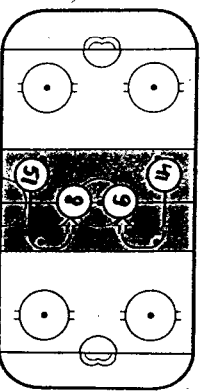
CAN = 11 %



B ATTACKS ORIGINATING IN THE NEUTRAL ZONE

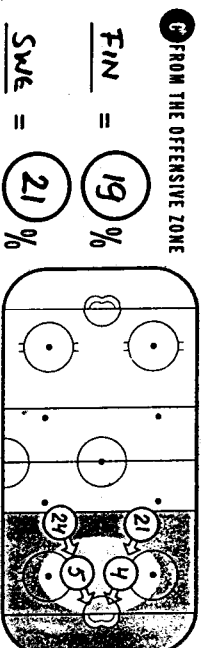
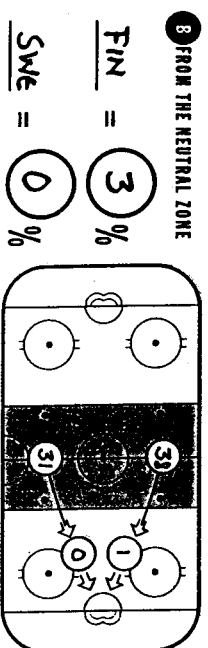
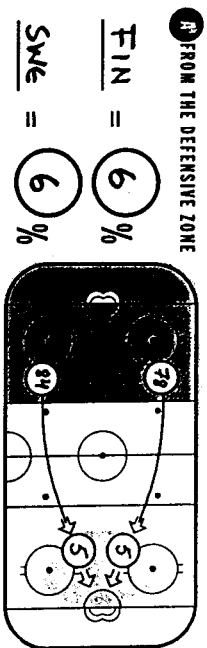
FIN = 22 %

CAN = 16 %



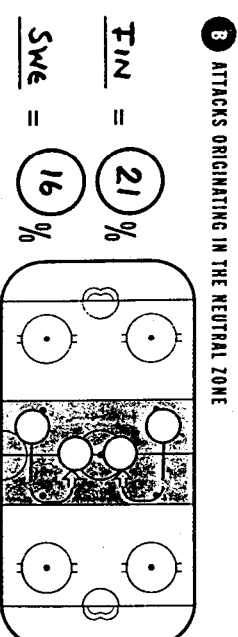
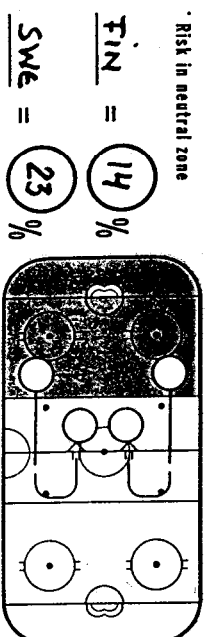
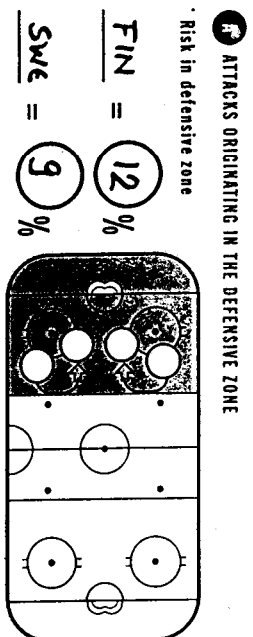
3. Útočná úspěšnost
Útoky zakončené střelou ze střeleckého prostoru
zakládáné ze všech pásém

FINLAND - SWEDEN



4. Riziko při útočení
Útoky po zisku kotouče soupeřem, ze všech pásém

FINLAND - SWEDEN



1. Výkonnost mužstva /přetek/

Vstřelené a obdržené branky v různém počtu hráčů

Útočná řada	plný stav	přesilovka	oslabení	speciální (6-5, 5-6)	celkem
Ojanen	0-0				0-0
Nieminen	1-0				1-0
Keskinen	0-1				0-1
Helminen	0-2				0-2
CELKEM	1-3				4-1

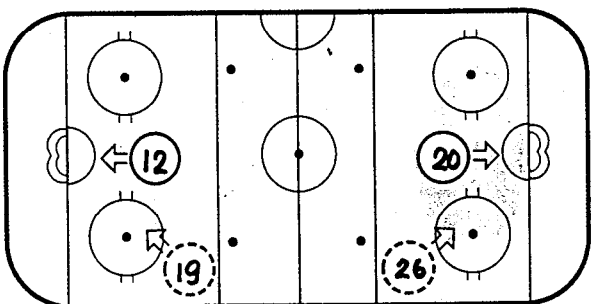
2. Střelecká produktivita

průměr střel / gól
střely na bránu ze střeleckého prostoru

FINSKO - KANADA

1 - 3

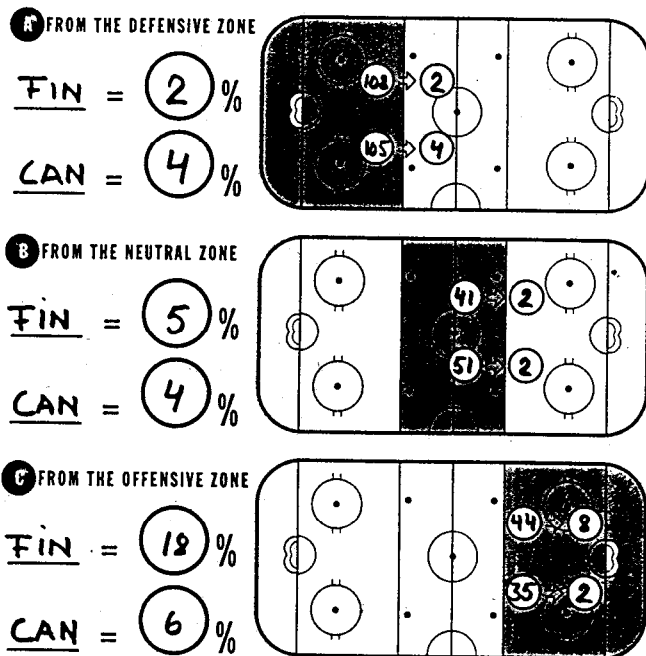
1 branka = 5 % 3 branky = 25%



5. Pohotovost v útočení

Počet protiútoků založených ve všech pásmech

FINLAND - CANADA



VI. Psychické hledisko utkání

Dr. Wayne Halliwell

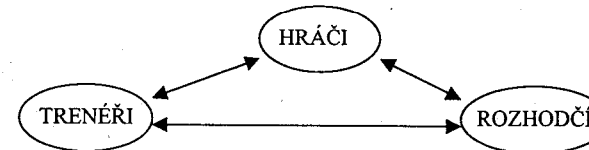
Úvod

Jako konzultant psychologie jsem měl privilegium spolupracovat přes 15 let s hráči, trenéry a rozhodčími na amatérské i profesionální úrovni. Tyto konsultační zkušenosti mi poskytly širokou perspektivu psychického hlediska hokeje a pomohli mi ocenit důležitost mentální přípravy hráčů, trenérů a činovníků. Každý ze zúčastněných se snaží ukázat na nejlepší z vlastních schopností což je podstatné pro vývoj dobrých mentálních.

V této přednášce bych rád začal s modelem, který znázorní přehled specifických mentálních požadavků zaměřených na hráče, trenéry a činovníky a vzájemné propojení mezi těmito zúčastněnými během hry. Také budu diskutovat o vývoji psychických schopností skrze trénování psychických činitelů vztahujících se na hráče, trenéry i rozhodčí.

Pojmový model

Během každého utkání existuje stále propojení mezi hráči a jejich trenéry, mezi hráči a rozhodčími a také mezi trenéry a rozhodčími. Tato propojení budou harmonická a produktivní, pokud všichni účastníci vyvinou stav myšlení charakterizované vysokou úrovní DŮVĚRY, plného SOUSTŘEDĚNÍ, dobrou vyrovnaností a kontrolou jejich myšlenek a emocí. Výzkum s elitními hráči ukázal, že toto jsou psychické požadavky konzistentní přípravy.



Důvěra

Důvěra je pravděpodobně nejdůležitějším bodem přípravy elitních sportovců. Z mé zkušenosti při práci s elitními hokejovými hráči jsem se setkal se skutečností, že úroveň jejich důvěry se stále mění a hráči se nacházejí v jednom ze tří stavů. Pro upřesnění, hráči se snaží ZÍSKAT důvěru /dostat ji/, UDRŽOVAT důvěru / držet ji / nebo ji ZNOVUZÍSKAT / dostat ji zpět /. Mladší hráči vyšší herní úrovně spadají do kategorie těch, kteří zkouší ZÍSKAT důvěru tím, že se snaží dokázat trenérům a sobě samým, že se mohou dobře uplatnit na této vyšší úrovni výkonnosti. Tyto požadavky překonají pochyby o sobě samých a strach, který je spojený se setkáváním se s novými situacemi a s novými nároky.

Pokud se již hráči dostali mezi elitní hráče na dané úrovni musí si udržovat důvěru, která jim umožňuje podávat výkon na této vyšší úrovni pravidelně. To vyžaduje disciplínu, tvořící optimální stav mysli po utkání, a to právě díky dobré předzápasové přípravě.

Třetí stav důvěry, zkoušející ZNOVUZÍSKAT důvěru, vzniká pokud se hráč snaží dostat z poklesu svým vlastním způsobem (např. po zranění), a snaží dostat na úroveň před zraněním. Používáním představy v kombinaci se sledováním videa s hudbou je jeden způsob, jak znovuvytvořit vhodný stav mysli, potřebný k znovunabytí důvěry.

Mezi rozhodčími a hráči není rozdíl, co se týče zkušenosti těchto tří stavů důvěry. Pro vysvětlení, rozhodčí potřebují ZÍSKAT důvěru, což jim umožňuje se cítit pohodlně při rozhodování na vyšších úrovních. Taktéž jedním ze znaků dobrého rozhodování je důslednost,

keré může být dosaženo, pokud si rozhodčí UDRŽUJÍ důvěru ve své schopnosti rozhodovat, pomocí dobrých komunikace a pozitivního jazyku těla.

Konečně, rozhodčí nejsou perfektní a mohou mít i těžká utkání, ve kterých se jejich výroky mohou setkat s kritikou hráčů, trenérů i fanoušků. Pokud po těchto složitých zápasech následuje negativní ohlas dohlížejících instruktorů, může to vést do stavu, kdy musí rozhodčí ZNOUZÍSKAT důvěru.

V každém z těchto stavů důvěry rozhodčí (stejně jako hráči) musí vyvinout a využít dobrých mentálních schopností jako jsou představy, soustředění, vnitřní rozhovor a relaxace tak, aby mohli tvořit a udržovat optimální stav mysli, která jim umožňuje se předvést důvěryhodným způsobem.

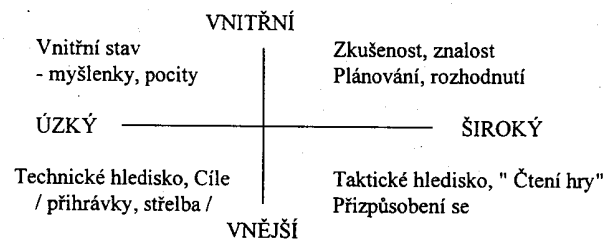
I trenéři mají také zkušenosti s kolísáním důvěry během své trenérské kariéry. Vítězné sezóny a výhry v mistrovstvích budou podloženy důvěrou až do chvíle, kdy dojde k prohrám, ztrátě sezón a hráčů, k nespokojenosti managementu a fanoušků, což může poškodit důvěru v trenéra. Jeden ze způsobů efektivního trénování je mít dobré psychické schopnosti, které dovolují udržet si důvěru, nadšení a uspokojení v trenérských povinnostech. Udržování optimistického, na řešení orientovaného přístupu, je způsob pro trenéry, pro které je výzvou i momentální neúspěch.

Soustředění

Hráči, trenéři i rozhodčí musí mít důvěru pokud mají vystoupit se svým potenciálem v herních situacích, musí mít i vynikající schopnosti soustředit se, což jim umožňuje odpovídat efektivně na požadavky pozornosti ve svých hráčských, trenérských a rozhodovských úkolech. Výzkum elitních sportovců objevil, že nejlepší hráči jsou ti, kteří mohou vyvinout schopnost soustředění, která je odpovídá požadavkům pozornosti daného úkolu. Co to znamená?

K porozumění tohoto výzkumu musíme nejdříve porozumět základní terminologii. Formální definice koncentrace je schopnost kontrolovat vlastní pozornost. Nebo, v dřívější době, jsme definovali koncentraci jako schopnost zůstat soustředěný na úkol. Proto jsou slova koncentrace, kontrola pozornosti a soustředění používána nezáměnitelně pokud diskutujeme o psychických schopnostech.

Dr. Robert Nideffer vyvinul pojmový model, který dělí koncentraci do dvou rozměrů, směr / vnitřní a vnější / a šířku / úzký a široký /.



Tento model obsahuje 4 kvadranty a každý z nich znázorňuje specifický způsob pozornosti. Aby hráči, trenéři i rozhodčí mohli efektivně vystupovat musí být schopni používat všechny tyto 4 druhy pozornosti.

Široké - vnější soustředění

Hokej, jako rychlý sport hraný na velkém prostoru, vyžaduje široký vnější způsob pozornosti, jelikož hráči musí vnímat mnoho rychle se měnících akcí kolem nich. Musí být schopni číst, co se děje a reagovat vlastním rozhodováním.

Trenéři taktéž musí být schopni používat široké vnější soustředění, během jejich neustálého analyzování utkání. Stručně řečeno, trenéři analyzují, co se děje v obranném, středním a útočném pásmu a přizpůsobují svou taktiku hře soupeře. Nezkoušení trenéři mají ve zvyku pozorovat kotouč místo celkového nazírání na hru. To znamená, že používají nevhodný úzký vnější směr soustředění, místo aby používali široký - vnější způsob pozornosti.

Výzkum ukázal, že k vyrovnávání se s těmito situacemi, a se vzrůstajícími úrovněmi stresu se šířka periferní vize člověka snižuje a musí se snažit vyvinout užší soustředění, což způsobí jistý druh tunelové vize. Proto dokonce i zkušení trenéři, mohou mít někdy potíže se čtením hry, která se odehrává před nimi, pokud se znepokojí nebo vystresují.

Hráči, kteří se příliš vzruší nebo jsou nadměrně stresováni, mohou mít problém s přehledem ve hře a také u nich dojde k vytvoření tunelové vize. Toto je velmi zřetelné, když vidíme obránce neustále vyhazujícího kotouč do středního pásma o hrazení, aniž vidí možnosti, které mají jeho spoluhráči. Díky stresu a velmi vysokému stupni aktivace je hráčovo široké vnější soustředění zúženo a jeho způsob pozornosti mu zabraňuje čtení celé hry, což se odrazí v jeho rozhodování a přihrávkách.

Právě jako hráši a trenéři vyžadují široké vnější soustředění, musí také rozhodčí být schopni používat široký - vnější způsob pozornosti, aby mohli vnímat, co se děje na celé ploše. To je jeden z důvodů, proč při práci s hráči a rozhodčími podněcují, aby neustále pozorovali rychle se měnící akce kolem nich.

Rozhodčí také hovoří o důležitosti toho, aby měli "oči na druhé straně hlavy", a tak mohli odhalit přestupky, které se dějí mimo hru.

Široké - vnitřní soustředění

Hráči, trenéři a rozhodčí rovněž vyžadují široký vnější způsob pozornosti. Například při tvorbě taktického plánu utkání užívají trenéři širokého - vnitřního soustředění, používají předešlé zkušenosti k naplánování útočných a obranných systémů, které se nejlépe hodí proti taktickému plánu soupeře. Progresivní myšlení trenérů může být získáno také od hráčů s využitím jejich zkušeností.

Toto široké vnitřní soustředění používají i hráči, když se trenéři ptají na jejich taktické nápady a při přípravě vlastních taktických situací, jako je např. vzhazování. Užívání znalostí a zkušeností k plánování a přípravě vyžaduje efektivní široký - vnější způsob pozornosti. Taktické přizpůsobování během hry vyžaduje jak široké vnější tak i široké vnitřní soustředění. Rozhodčí používají široké - vnější soustředění při přípravě na utkání a posuzují schopnosti hráčů a mužstev. Například, když je mužstvo známé, že používá zstrašovací taktiku, pak si toho musí být rozhodčí vědomi hned od začátku utkání a dát na vědomí, že agresivní přestupky /např. nebezpečná hra vysokou holí, krosček atd./ nebudou tolerovány. Pokud je ale mužstvo známé používáním zstrašovací taktiky, potom rozhodčí mohou využívat svých předešlých zkušeností a psychicky se připravit na posuzování těchto přestupků.

Široké - vnitřní soustředění je důležité také pro rozhodčí při posuzování tendencí hráčů v každém mužstvu přičemž se snaží uvědomit si hráče, kteří často dělají přestupky mimo hru nebo mají tendenci k simulování, pokud jsou atakováni soupeřem.

Úzké - vnější soustředění

Úzké - vnější soustředění je důležité pro hráče, když zkouší přesné přihrávky a přesné střely. Pokud jsou schopni přihrávat jako na pásu a střílet kotouč do specifických míst /vysoko, nízko, mezi nohy brankáře/ vyžaduje to vysokou koncentraci a úzký - vnější způsob pozornosti.

Tak jako trenéři, kteří zkouší pomáhat hráčům se takticky přizpůsobovat /např. obránce před brankou, a další obranné činnosti/ musí být vyvinuto úzké - vnější soustředění tak, aby mohlo být zaostřeno na vykonání dovedností hráče.

Rozhodčí vyžadují úzký - vnější způsob pozornosti při odhalení takových přestupků jako jsou držení hole, hákování, píchání holí, atd. Aby se rozhodčí mohli koncentrovat na tyto přestupky a na celé utkání, musí se naučit dovednosti pozorovat, kterou zkušenosti rozhodčí ovládají.

Úzké vnitřní soustředění

Posledním způsobem pozornosti je úzké - vnitřní soustředění, které je velmi důležité pro hráče, trenéry a rozhodčí. Jedná se o uvědomění a kontrolu myšlenek a emocí. Hráči si musí být vědomi samomluvy, svalového napětí a ovládání svých emocí, pokud chtějí prokázat svou výkonnost. Sportovní psychologové tráví mnoho času v pomoci hráčům rozvíjet toto úzké - vnitřní soustředění, které je součástí sebekontroly a dovoluje sportovci získat optimální stav myšlení.

Úzký - vnitřní způsob pozornosti je také velmi důležitý pro trenéry, kteří musí ovládat jejich myšlení a emoce, aby mohli analyzovat hru klidným způsobem a inteligentně rozhodovat v mezích taktického přizpůsobení co nejlépe využívat hráče ve všech situacích během utkání /např. sestavení pětice, vhazování, přesilové hry, hra v oslabení/. Toto úzké - vnitřní soustředění umožňuje také ovládat řeč těla a uvědomit si pocity vzrušení, vystresování a nebo dokonce uklidnění.

Také rozhodčí potřebují ovládat své myšlenky, pocity a řeč těla a zachovat klidné, důvěryhodné chování. Jejich schopnost kontrolovat situaci ledě a dobré rozhodování závisí na užívání úzkého - vnitřního soustředění.

Výzvou k hráčům, trenérům a rozhodčím je být schopen rozvinout užívání všech těchto čtyř způsobů pozornosti a být schopen je měnit v průběhu utkání. Velké množství hráčů umí lépe užívat jednoho nebo dvou způsobů pozornosti, ale hra, trenérství a rozhodování ve hře vyžaduje všechny čtyři způsoby. Proto je důležité stanovit vlastní způsob pozornosti a usilovat o to, stát se kompetentním v užívání všech těchto čtyřech druhů soustředění ve správném okamžiku.

Vyrovnanost a ovládání

V diskusi o způsobech pozornosti jsem se zmiňoval o důležitosti ovládání myšlenek a emocí člověka, v předvádění svých možností jako hráč, trenér nebo rozhodčí. Ovládání psychického a emocionálního stavu je naučená dovednost a dobří hráči, trenéři a rozhodčí si tuto dovednost osvojili. Druh myšlenkové a emocionální kontroly je krátce popsán v následujícím sloganu:

" Bud' budeš OVLÁDAT své myšlenky a emoce Ty
nebo tvé myšlenky a emoce budou OVLÁDAT Tebe."

Mužstva, která hrají ukázněně, jsou ta, která dbají na emocionální ovládání. V ukázněných

mužstvech trenéři a hráči dbají na ovládání svých emocí a zůstávají soustředění. Tomu napomáhají porady mužstva sloužící k prodiskutování situací vyžadujících soustředění a ovládání emocí a využívání vnitřního disciplinárního řádu proti nekázni.

Vyvíjení sloganů mužstev jako DISCIPLÍNOU PŘES EMOCE, KONTROLOVANÁ INTENZITA a NECH HO BÝT jsou dobrým prostředkem k rozvoji myšlení, které zvyšuje vyrovnanost a ovládání se. Být vyrovnaný, být ukázněný a ovládat se, je součástí identity mužstva a má silný vliv na herní mužstva a na vyrovnání se s nepříjemnostmi. Tyto rysy mužstva a jednotlivců působí také na to, jak bude soupeř hrát proti vám a jak bude vaše mužstvo vnímáno rozhodčími, diváky a médii.

Ve zkratce

Cílem každého hráče, trenéra i rozhodčího je ukázat své možnosti. Doufám, že tato přednáška vám vyjasnila role DŮVĚRY, SOUSTŘEDĚNÍ, VYROVNANOSTI a OVLÁDÁNÍ jako součást odpovídajícího vystupování. Pokud se mohou hráči, trenéři i rozhodčí soustředit na věci, které mohou ovládat, místo těch, které ovládat nemohou, pak se zvýší jejich výkonnost. Porozumění a práce na psychickém aspektu hokeje je první krok v tomto směru.

Úlohy hráčů v herních situacích

Erkka Westerlund

1. ÚTOČNÍK S KOTOUČEM

Skórování

- * Střelba ze střeleckého prostoru / překvapující prvky, různé střely /
- * Přihrávka volnému hráči ve střeleckém prostoru
- * Vedení kotouče do lepšího prostoru

Útočný tlak

- * Vedení kotouče ze silné strany na slabou /a nebo do jiného pásma/
- * Přihrávka dopředu / do volného prostoru, hráči v pohybu /
- * Vyhození kotouče za účelem posunutí hry dopředu
- * Změna rolí s jiným hráčem bez kotouče /přihrej a jed'/

Kontrola kotouče

- * Pohyb a ochrana kotouče
- * Přihrávání dozadu nebo pozičně hráči ve volném prostoru

Výměna z útoku do obrany

- * Nahazování nebo vyhazování kotouče
- * Rychlá změna role na bránícího hráče

2. HRÁČ BEZ KOTOUČE

Skórování

- * Být volný pro přihrávku ve střeleckém prostoru
- * Útočný tlak blokováním
- * Připravenost pro opakovanou střelbu
- * Clonění brankáře

Útočný tlak

- * Být volný pro nahrávku dopředu
- * "vyčistit" prostor před kotoučem
- * Pomáhat hráči s kotoučem blokováním

Kontrola kotouče

- * Být volný pro přihrávky dozadu nebo poziční přihrávky
- * Uvolňovat prostor pro hráče s kotoučem blokováním

Přechod z útoku do obrany

- * Pomoc hráči s kotoučem, pomoc útoku
- * Rychlá změna do obranných rolí

3. OBRANA HRÁČE S KOTOUČEM

Zabránění soupeři ve skórování / hlavní odpovědnost leží na brankáři /

- * Spolupráce s brankářem
- * Blokování střel

Znovuzískání kontroly kotouče

- * Bránit hráče s kotoučem
- * Obsazovat hráče bez kotouče

Zabránění útočného tlaku soupeře

- * Postavení mezi soupeřem a vlastní brankou /obránná strana – defensive side/
- * Vytlačení hráče s kotoučem do strany /obrana středu/

Přechod z obrany do útoku

- * Rychlá změna útočné role
- * Hloubka obrany

4. OBRANA HRÁČŮ BEZ KOTOUČE

Zabránění soupeři ve skórování

- * Pokrytí soupeřů ve střeleckém prostoru
- * Blokování soupeřů

Znovuzískání kontroly kotouče

- * Poziční obrana 1-1
- * Zachycení přihrávky
- * Odblokováním soupeře zamezit znovuzískání kotouče

Zabránění útočného tlaku soupeře

- * Postavení mezi soupeřem a vlastní brankou /obránná strana /
- * Zachytit přihrávku na střed
- * Zdvojování proti hráči s kotoučem
- * Přejít na obranu proti hráči s kotoučem

Přechod z obrany do útoku

- * Hloubka obrany: čtvrtý hráč vytváří možnost pro útok
- * Rychlá změna do útočných rolí

HOKEJOVÉ UMĚNÍ

HERNÍ DOVEDNOSTI

Role v utkání

1. Hráč s kotoučem
2. Útočník bez kotouče
3. Bránění hráče s kotoučem
4. Bránění hráčů bez kotouče

SMYSL PRO HRU

1. porozumění hře

- * porozumění cílům hry a zásadám spolupráce v různých situacích

2. čtení hry

- * jaká je právě situace hry = v jaké roli této situace se hráč nachází ?

3. rozhodování

- * výběr vhodných řešení v jisté herní situaci

TECHNICKÉ DOVEDNOSTI

1. útočné

- * bruslení
- * střelba
- * přihrávání a příjem přihrávek
- * kontrola kotouče
- * klamání
- * blokování

2. obranné

- * bruslení
- * blokování střel
- * kontrola hole
- * hra tělem

Během hry si dělejte rozbor akcí hráčů. Rozeberte a napište si zapojení hráčů ve čtyřech situacích níže uvedených. Odhadněte kolik minut strávil hráč v každé z těchto rolí.

Hráč _____

Útočná hra

1. Útočná hra s kotoučem

Obranná hra

3. Bránění hráče s kotoučem

2. Útočná hra bez kotouče

4. Bránění hráčů bez kotouče

Tato tabulka pro hodnocení hráčů slouží jako příklad pro zaznamenávání jednotlivých výše uvedených činností.

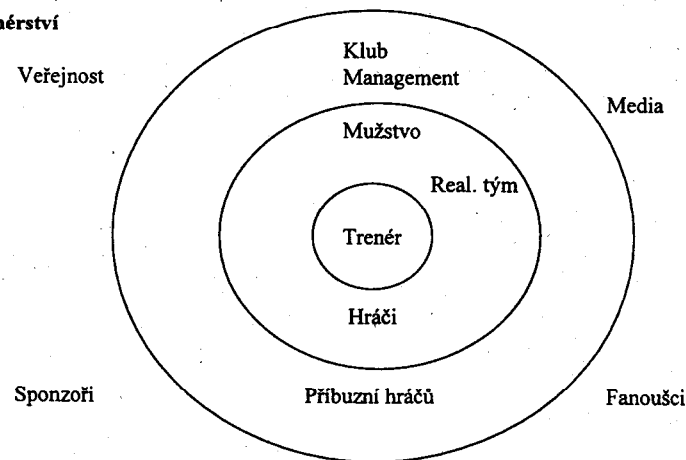
VIII. Situační koučink

Tapani Fransi

Situační vedení

- * Kontext vedení v koučinku
- * Rozvoj teorií o vedení
- * Úkolový (příkazový) nebo lidský (vzájemně se respektující) přístup vedení
- * Zralost týmu a hráčů
- * Jak si vzpomínáte na svého bývalého trenéra nebo své kolegy
- * Teorie situačního koučinku
- * Ale není to tak lehké ...

Kontext trenérství



Do trenérského okolí nepatří pouze mužstvo, ale také velmi důležitý vztah s managementem klubu, medií, fanoušky a příbuznými hráčů.

Vývoj názorů na vedení

Optimální osobnost a charakter
Autokratický - demokratický
Úkolový / lidský přístup
Situační vedení

Během posledních desetiletí lidé zasvěcení do managementu hledali ten "nejlepší způsob vedení. Výsledky výzkumu nyní jasně ukazují, že neexistuje jediný doporučený způsob nebo charakteru ve vedení.

Úspěšní trenéři jsou ti, kteří umí přizpůsobit své chování při střetu zájmů dané, jedinečné situaci.

Charakter

Extrovert x introvert

Extroverze a introverze popisuje všeobecný směr zájmu jednotlivce dovnitř nebo vně. Introvertně orientovaná osobnost se zajímá o své vlastní myšlenky a pocity raději než o svět kolem sebe.

Autokratický x demokratický

Autokratický vůdce rozhoduje sám a nařizuje svým podřízeným. Na druhém konci škály – demokratický vůdce – je velmi malý vliv vůdce na rozhodování. Dominuje týmové rozhodování a vůdce nemá speciální postavení při rozhodování

Úkolový a lidský přístup při vedení

Lidský přístup je pozice, při které vedoucí praktikuje dvoucestnou komunikaci při využití sociálně emotivní podpory, „psychologického pohlázení“ a volnějšího přístupu. Úkolový přístup je takový, ve kterém je pouze jednocestná komunikace směřovaná k vysvětlení splnění úkolu.

Od diktátu k vzájemnému rozvoji

Trénování potřebuje instrukce, dvoucestnou komunikaci a komunikaci mezi hráči. Přenos popisuje situace, kdy trenér dává instrukce bez možnosti diskuse. Výměna představuje komunikaci mezi trenérem a hráči. Přeměna charakterizuje komunikaci a rozhodnutí vytvořené společně celým týmem.

ZPŮSOBY VEDENÍ

Orientace hráče	Vysoká úroveň vztahů a nízká úroveň úkolů	Vysoká úroveň úkolů a vztahy na vysoké úrovni
	Nízká úroveň vztahů a nízká úroveň úkolů	Vysoká úroveň úkolů a nízká úroveň vztahů
	Úkolová orientace	

Způsob vedení by se měly dle uvážení měnit. Chování některých trenérů může být hlavně charakterizováno fídicí aktivitou svých svěřenců v nároku na splnění úkolu, zatím co se

některí trenéři soustředí na společensko - emocionální podporu na základě osobních vztahů mezi trenéry a jejich svěřenci.

Trenér může být také charakterizován podle nároků a chování ve vztazích k okolí. Mohou dokonce existovat trenéři, jejichž chování má sklony k zadávání malých úkolů a vztahům orientovaným na své svěřence.

Od výzkumu v několika minulých desetiletích byl jasně prosazován názor, že neexistuje nejlepší způsob vedení. Jakýkoliv z těchto čtyřech způsobů znázorněný v tabulce může být účinný nebo neúčinný, což je závislé na konkrétní situaci

ZRALOST HRÁČŮ

- * Ochota a předpokládaná odpovědnost
- * Dovednost a kompetence k předpokládané odpovědnosti
- * Zkušenost
- * Pracovní morálka mužstva

Vysoká M4 střední M2 nízká M1
M3

Situační koučink

Vysoké ↑ Vztahové chování Nízké	Vysoká úroveň vztahů a nízká úroveň úkolů	S3	S2	Vysoká úroveň úkolů a vztahy na vysoké úrovni
	S4	Nízká úroveň vztahů a nízká úroveň úkolů	Vysoká úroveň úkolů a nízká úroveň vztahů	S1
	Úkolové chování Nízké vysoké			

Vysoká M4 střední M2 nízká M1
Zralost nezralost

Pokud trenér uvažuje o vhodném způsobu koučování musí odhadnout zralost hráčů nebo mužstva. Podle úrovně zralosti od M1 do M4 si může trenér zvolit odpovídající způsob z tabulky.

Příklad 1: Trenér považuje úroveň zralosti jako M1 a vybere si způsob S1. Trenér řídí hráče udělováním jasných pokynů a kontroluje vystoupení hráčů.

Příklad 2: Trenér považuje zralost hráčů za velmi vysokou M4 a vybere si způsob S4. Nechá hráčům volnost v individuálním tréninku.

ALE, ALE

- * Vedení je velmi iracionální úkol
- * Organizační kultura určuje, jak se trenér chová
- * Nemůžete diktovat svým emocím
- * Podvědomí ovlivní celé trenérství
- * Kritické situace jsou původem z vašich předešlých zkušeností

Situační vedení je vlastně mechanický pohled na lidské chování. Vedení by mohlo být velmi snadný úkol pokud byste si vybrali ten pravý výchozí bod. V opravdovém životě je to mnohokrát komplikované. Trenér si je vědom jak by se měl chovat, ale všechno se zvrátí v kritickém okamžiku. Proč? Vedení je práce více iracionální než racionální. Trenér sám je součástí hry se svými emocemi, pozadím a obrannými mechanismy. Během úspěšných dnů je lehké si vybírat své chování racionálně, ale během krizí se vše radikálně změní. Dobré vedení je často měřeno během nejkritičtějších momentů. V takovýchto situacích máme tendenci se chovat podle dřívějších zkušeností. Neumíme si promyslet jisté věci. Reakce přichází z našeho podvědomí.

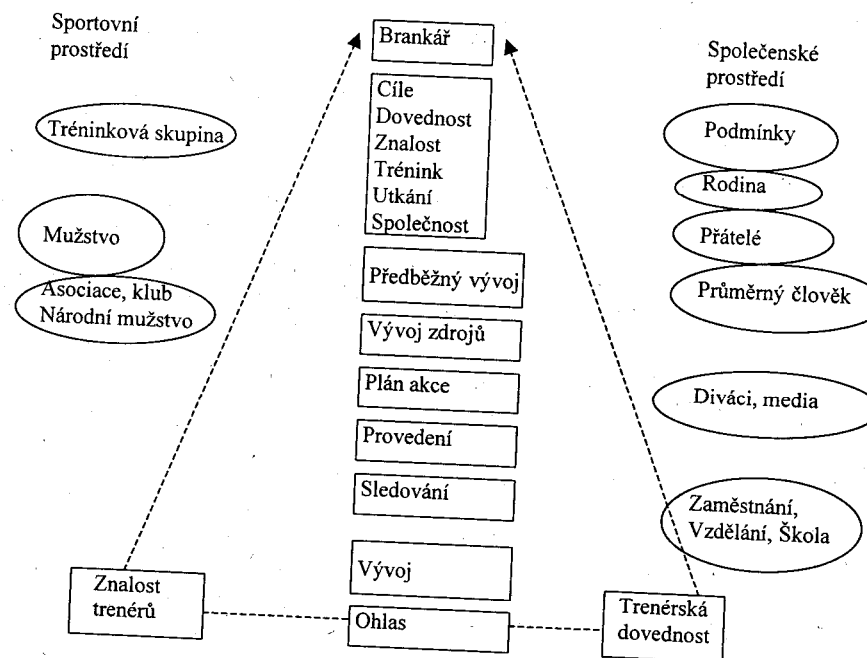
Čím více se učíme, tím více můžeme ovlivňovat sami sebe. To znamená, že musíme poznat svoje slabé stránky, před tím než se jich zbavíme nebo s nimi zůstaneme žít.

Jak rozvíjet trenérství

- * naučte se znát sami sebe
- * snažte se rozvíjet hráčskou zralost
- * zeptejte se na ohlas
- * snažte se učit z chyb
- * snažte se zbavit vašich schémat

IX. Systematický trénink brankářů

Hannu Nyqvist



CÍLE

URČENÍ CÍLU NA CELOU SEZÓNU, NA LÉTO A ZIMU NÁSLEDUJÍCÍ SEZÓNY

ZNALOST

Specifikace informací, které brankář potřebuje, aby mohl dosáhnout dalších cílů na sezónu /viz. smysl pro hokej/. Nejdůležitější je vysvětlit cíle zaměření tréninku stejně tak jako důvody, které jsou s nimi spojeny. Vlastní přednesení teoretických informací a ohlas pomáhá brankářovi formovat přesný pohled na jeho přípravu.

DOVEDNOSTI

Určení, na základě individuality, herní dovednosti by mělo být vyučováno nebo rozvíjeno během tréninkové sezóny /základní chytání střel, pohyb, postavení, technika držení hole, atd./

CHARAKTERISTIKA

Specifikace částí těla, které by měly být rozvíjeny /síla svalů a rovnováha, motorické dovednosti, pohyblivost, rychlost atd./ . Specifikace psychických charakteristik, které mají být

rozvinuty /smysl pro hru, porozumění hře, čtení hry, tolerance stresových situací, koncentrace, atd./

TRÉNINK

Specifikace určitých cvičení a potřeby tréninku, aby bylo dosaženo cílů, stejně tak, nakolik je vyžadovaný individuální trénink. Specifikace obsahu cvičení a množství opakování.

UTKÁNÍ

Definice cílů utkání, například strategie utkání národního mužstva nebo principy stejné herní doby dětských ligových soutěží.

SPOLEČNOST

Vzdělání, životní styl, uvědomění si sebe sama, sportovní duch, chování ve skupině, ovládnání jevů v pozadí.

DEFINICE ZDROJŮ

Osobní, rozpočet, vyžadovaná doba na ledě /trénink mužstva, trénink jednotlivce / a potřeba tréninku s trenérem – to vše musí být určeno. Funguje organizace trénování klubu - mužstva dobře? Podmínky a vybavení pro trénink jsou bezpečné?

PLÁN AKCE

Plán, sestavený alespoň na jednu sezónu je připravený podle možností a cílů v tabulce výše uvedeně.

Při začátku této práce musí být individuální odhad zaměřen na každého brankáře, přičemž je založen na následujících faktech:

- * dovednost bruslení
- * technika pohybu
- * základní zásahy
- * držení hole
- * smysl pro hokej, porozumění hře / čtení hry
- * fyzické charakteristiky
- * psychické charakteristiky

Odhad může být použit v testech laboratorních, psychologických a v názoru trenéra.

PROVEDENÍ

Tak jak tréninkový proces pokračuje, je základním úkolem trenéra dohlížet, na dodržování podmínek k dosažení cíle.

SLEDOVÁNÍ, VÝVOJ A OHLAS

Výsledky by se měly držet toho, jak často byl brankář testován, a jakými metodami. Hodnocení musí být provedeno na základě testovaných metod, stejně tak, jako sledování zápasů a tréninkového procesu. Informace pro trenéra a brankáře se zpracovává ve statistikách, na videokazetách a na základě osobního ohlasu.

tab.č.2

Příprava brankáře a mužstva

Týmová dynamika/soudržnost	Spolupráce mezi brankářem a pětkou		
Zápasové situace psychické charakteristiky	Brankářovy zápasové dovednosti 1. chytání vystřelených kotoučů 2. v ofenzivní činnosti 3. v defenzivní činnosti		Zápasové situace kondiční charakteristiky
Psychická a sociální příprava	Hokejové vědomí	Technické a pohybové dovednosti	Psychická příprava
Chování	Chápání	Dovednost	Rychlostní a silové předpoklady Mechanismus zásob energie svalům
Psychologická struktura	Mozek	CNS	

tab.č.3

Brankářské objektivitu		
Kroky k dosažení objektivitu		
Kondiční charakteristika	Psychická charakteristika	Herní dovednosti
Chápání hry	Hokejové vědomí Čtení hry	Rozhodnost
Hra v utkání		
Spolupráce s hráči Týmová strategie		Hra ve střeleckých- gólových situacích

X. Učení se hře

Juhani Wahlsen, Vladimír Jursinov

"Existuje mnoho lidí, kteří udělají z jednoduchých věcí velmi komplikované a velmi málo lidí, kteří je nechají být jednoduchými."

Náš počáteční bod

Všechno, co řekneme dnes, již bylo řečeno dříve a zápas se stejně bude hrát, budeme-li zde či ne.

Cíl koučinku je:

- * Pomáhat hráčům naučit se lépe hrát.
- * Naučit hráče učit se a pracovat sami pro sebe
- * Trenér se nepotřebuje učit jak hrát, avšak ahi hráči jak trénovat

Pravda v hokeji

V hokeji neexistuje ani jediná pravda.

Fred Shero:

"Nedohaduji se s hráčem, kdo má pravdu a kdo ji nemá. Možná ji nemá nikdo z nás."

Trenér a porozumění hře

Trenér by měl vědět o čem mluví před tím, než bude učit hráče.

Učící se trenér

Tamminen říká, že existují tři druhy lidí:

1. Chytří, kteří se mohou učit z chyb jiných
2. Průměrní, kteří se mohou učit ze svých vlastních chyb
3. Hlupáci, kteří se nenaučí od nikoho

Trenér a pozorování hry

Trenér musí rozumět tomu, co vidí.

Hra je pohybem hráčů a kotouče za účelem vstřelení branky a nebo zabránění proniknutí kotouče do vlastní branky.

Trenér a vývoj hráče

Kdo je dobrým hráčem a co ho dělá dobrým hráčem: Jursi, Koivu, Yashin

Turku – Pilot (hokejová škola v Turku)

Ze základní hokejové školy na hokejovou akademii 1962 - 1997

Vytváření prostředí

- * Mírná zima na pobřeží
- * TPS - mistři Finska na přírodním ledě, 1955
- * První umělé hřiště, 1962
- * První kryté umělé hřiště, 1974
- * 1975 TPS - mistři Finska

- * 1982 - další čtyři krytá hřiště
- * 1991 - 12.000 sedadel v aréně v Turku
- * Mistrovství světa 1991 a 1997
- * 1997 - velká umělá bruslicí plocha - nekrytá
- * Produkce mnoha hráčů do NHL a dalších profesionálních lig

Návod k úspěchu

- * Snažte se dělat věci správně
- * Pokud sami nevíte, zeptejte se někoho, kdo vám poradí na úrovni, na které potřebujete
- * Soustřed'te se na podstatné
- * Používejte ledu účinně a vynechte průměrně krátký trénink o 10 minutách práce a 50 minutách postávání okolo, během jedné hodiny tréninku
- * Jenom vy víte, co jste se naučili

Mise Mezinárodního vzdělávacího managementského systému / IMES /

IMES je skupina soustředící mezinárodní výzkumníky, zabývající se sportem a volným časem, sportovní učitele a trenéry, kteří shledávají masovou účast jako budoucnost sportu v této moderní době. Šíření této informace pomocí nejnovější technologie je nyní možné ve všech částech světa. Skupina IEMS shledává tuto úlohu jako čistírmu těchto informací. Experti na volný čas a sport znovu připravují ve skupině tyto informace do použitelné a praktické formy a umožní je získat všem, kdo užívají moderní technologii.

"ABC Mezinárodního hokeje"

Nezávisle vytvořená metoda organizující hokejové znalosti od některých světově známých trenérů. Tyto znalosti byly zpracovány do progresivního trenérského systému.

ALBERT EINSTEIN:

"Staré otázky, nové odpovědi."

XI. Praxe na ledě

Juhani Wahlsen, Vladimír Jursinov

V praxi na ledě byli hráči rozděleni do dvou skupin (modří a žlutí) po deseti.

D1 - základní model 10 – 10, základní individuální dovednosti - čtení hry

Nerovnovážná situace 1-3 – rozvoj správných herních návyků
Základní postoj ve hře - sledování kotouče – hlava vzhůru, hůl na ledě, nohy pokrčené v kolenou

a/ Sledování kotouče

b/ Sledování hráče a čtení soupeře

Modré mužstvo bez holí v postavení mezi soupeřem a vlastní brankou se snaží zastavit soupeře za použití těla.

c/ Hlavu vzhůru a hra tělem

Žluté mužstvo bez holí, Modré mužstvo má hole a každý hráč kotouč a snaží se skórovat
Zákaz přihrávání.

D1 - základní model 10 – 10, cvičení 1 – 3. Hraje se s 2-3-4-5 kotouči

Mužstvo, které vstřelí první 3 kotouče do soupeřovy branky vítězí

Po vstřelení branky výměna stran. Poražené mužstvo začíná se 3 kotouči, vítězné se 2.

Užití různých pásem pro nácvik pohybu

Hraje se bez branek. Kdo nemá kotouč při zapískání trenéra - 5 kliků

Na celé ploše - se 12 kotouči

Na dvou třetinách plochy s 8 kotouči

Na jedné třetině plochy se 4 kotouči

A2 Cvičení

A2 – 4 skupiny – pro rozcvičení jízda v 8 a nácvik bruslení po hranách

A2 – Jursi – vedení kotouče ve vysokém a nízkém postoji při jeho krytí

B2 Cvičení- Jursi – zakončování do prázdné branky (různá místa)

B4/C1 Jursi a Tom – individuální rozvoj bruslení

Bez přihrávání – bruslení v osmičkách na délku hřiště

* bez kotouče

* s kotoučem

* 1-1 bez kotouče, obránce bruslí pozpátku

* 1-1 s kotoučem

Závod

2 – 0 Nejvýše jedna přihrávka před vystřelením na branku /body za góly/

3 – 0 Nejvýše jedna přihrávka v každé třetině

2 - 1 Nejvýše 3 přihrávky

D4 cvičení pro získání útočných návyků

2-2 čtyři až pět ostrých kroků do volného prostoru před přihrávkou

3-3 čtyři až pět ostrých kroků do volného prostoru před přihrávkou

2-2 pouze přihrej a jed'
3-3 přihrej a jed' je zakázáno

3-3 přihrávka z bruslení pozpátku
2-2 přihrávka po rychlém obratu

2-2 přihrávat jen přes ruku
3-3 hráč při vedení kotouče musí neustále driblovat

3-3 hra s rukama u sebe (těsné držení hole oběma rukama u konce hole)
2-2 držení hole jen jednou rukou

"Rychlé ruce" – hráči ve středním pásmu
Hráči s kotouči ve středním pásmu vedou kotouč, zatížení 10 – 15 s v maximální rychlosti

Základní model je 5 – 5, 3-3 v jednom pásmu, 2-2 čekají za modrou čarou.

- * zákaz přihrávek
- * pouze jedna přihrávka
- * pouze dvě přihrávky
- * jedna přihrávka v každém pásmu

D1 Obrana pod tlakem
3-3 obrana při bruslení v jízdě vzad
2-2 to samé

D1 Po nastřelení ze středního pásma
3-3, 2-2 forčekink a bekčekink

D1 5-5, postupně 3-3 a 2-2, další skupina čeká ve středním pásmu
- nejméně jedna přihrávka v každém pásmu

Obrana - útok – využívání transition

D1 1x 1-1 a 2 x 2-2

Útočící hráči jedou za hráčem s kotoučem a zajišťují přechod modré čáry. Hráči mohou přihrávat novému obránci, který musí střílet nebo přihrát do dvou sekund. To vytváří situaci 1-1 ve středním pásmu a v koncovce 1-2.

1. Modrý hráč útočí, žlutý brání.
2. Po přechodu útočné modré čáry modří spoluhráči podporují přechod čáry do útočného pásma.
3. Hráč držící kotouč může přihrát obránci do střeleckého prostoru nebo zakončuje sám. Pokud dostane přihrávku obránce musí přihrát či vystřelit do dvou sekund, přičemž nesmí bruslit. Obránce musí pokrýt původního útočníka a znemožnit mu dorážení, tečování a clonění brankáře.
4. V případě, že bránící družstvo znovu získá kotouč (žlutí), snaží se založit útok do středního pásma a hráč (modrý), který byl ve střeleckém prostoru u modré čáry se stává bránícím.
5. Opakování těchto situací s novým žlutým hráčem, který podporuje hru z prostoru modré čáry a je připraven bránit nový útok (ukázka ve cvičeních Lukkarila – Rautakorpi).

6. Tato situace se může rozvíjet až do 3-3.

Útok – Obrana – odstupování ze hry

D1 1 x 1-1 a 2 x 2-2

Modrý /1/ útočí proti žlutému obránci, který začne bránit od červené čáry. Druhý žlutý /2/ bránící hráč se přidá do hry, když modrý /1/ přežijí útočnou modrou čáru a pomáhá v obraně (zajišťuje). V této variantě je ve středním pásmu situace 1-1 a ve střeleckém prostoru 1-2. Když žlutý /1/ obránce získá kotouč, nahraje ho spoluhráči, kterého modrý útočník začne dobruslovat (bekčekink). Když žlutý hráč přežijí útočnou modrou čáru přidává se další žlutý a situace před brankou se změní na 1-2. Pokud modrý (bránící) hráč nechá žlutého dorážet kotouč, musí bruslit jedno kolo.

D1 Pokračování

1 x 1-1 a 2 x 2-2

Pokračování předešlého cvičení. Hra začne 1-1 ve středním pásmu. Když modrý útočník přejede modrou čáru, přidá se modrý obránce a ke žlutému obránci se přidá žlutý útočník (2-2). Když žlutý obránce získá kotouč a rozehraje jej přes modrou čáru, odstupuje ze hry. Žlutý hráč zaútočí proti modrému obránci na středním pásmu a modrého obránce následuje modrý útočník a žlutého útočníka žlutý obránce. Na obou stranách vzniknou situace 2-2.

Opakování herních rolí / sériové hry

10 x 1-1 série hry přes hřiště (všichni hrají současně – bez brankáře). Hraje modré mužstvo 1 minutu na jednu branku – poté výměna žlutí.

5 x 2-2 to samé

Závod o volný kotouč

Hráči jsou v kruzích pro vzhazování. Žlutá pětka na jednom a modrá na druhé straně hřiště.

Dvojice se připraví na bod pro vzhazování a na znamení bruslí do středního pásma pro kotouč. Zakončuje na svou polovinu. Za každou branku je bod.

XII. Rozvoj síly a rovnováhy

Arto Sieppi

Kondiční předpoklady

Technické dovednosti	Technika bruslen	Technika 1 - 1	Technika hole	Obecná a herní vytrvalost CP + LA + anaerobní a prahová vytrvalost CP + aerobní vytrvalost
	Síla a rychlost bruslení	Síla 1 - 1	Rychlost ovládní hole	
Kondiční schopnost v herní situaci	Rychlost v herní situaci			
	Explosivní zrychlování			
	Síla rovnováha a rovnováha			
Kondiční schopnost	Motorické dovednosti			Základní síla
	Pohyblivost	Svalová síla		

- Základy silového tréninku a rovnováhy
- Proč je celoroční silové cvičení důležité
- Cvičení s tyčí jako průprava silového tréninku
- Silový trénink a rovnováha v průběhu sezóny
- Vlivy silového tréninku a rovnováhy na hráče
- Demonstrační trénink

Základy silového a balančního tréninku

1. Kloubní rozsah
Poskytuje možnost k zahájení tréninku
Prevence proti zraněním
2. Rovnováha
Schopnost udržet se na nohou
Různé pozice/cviky
3. Koordinace
Kombinace pohyblivosti, pohybu a rovnováhy
4. Síla
Hráč je silný
Zvýšení síly
5. Dovednost
Hráč využívá síly v herních situacích

Proč je celoroční silový trénink důležitý?

- hra se stává rychlejší na všech úrovních po každém dalším roce
- hráči jsou kondičně více připravení
- i ti nejrobustnější hráči jsou velice dobře kondičně připraveni - hráči menší postavy nesmí být slabí
- **požadavky mezinárodních utkání - odpovědnost trenéra**
- pečlivě realizované tréninkové programy pomáhají předcházet zraněním
- zvýšení sebedůvěry mladých hráčů
- základní prvky pro zahájení náročnějšího posilování u starších hráčů

Cvičení s tyčí jako základní cvičení rovnováhy

- výborný způsob, jak začít základní silové cvičení už v dětském věku (9-12) - děti se rychle učí - cvičení má dlouhodobé účinky
- nejlepší způsob, jak učit správné posilovací techniky, což znamená:
 1. tréninkový efekt je správný
 2. způsob, jak se vyhnout a předcházet zraněním
- povinností trenéra je správně trénink rozdělit - motivace - přímý přechod k posilovacím cvičením, pokud jsou užívány správné postupy a techniky
- cvičení s tyčí jako pevná součást týmového tréninku během celé sezóny - zlepšování rovnováhy a procvičování technik

CVIČENÍ S TYČÍ JE VÝBORNÝ ZPŮSOB, JAK ZKOMBINOVAT POHYBLIVOST, ROVNOVÁHU A KOORDINACI - NAVÍC JE TO ZÁBAVNÉ A ÚČINNÉ.

Silový a rovnovážný trénink během sezóny

- pečlivě zhodnocení počáteční trénovanosti mužstva
- přidání jednoho cvičení s tyčí (10-40 min) ke každému tréninku během přípravného období
- přechod k volné váze jakmile je pohyblivost, rovnováha a koordinace na dobré úrovni
- alespoň jedno posilovací cvičení s mužstvem každý týden během sezóny (celoročně)
- každý sám cvičí 2x až 3x týdně po dobu 30-60 minut
- opakování a testy cvičení počáteční úrovně + testování 2x během sezóny (zpětná vazba - vyhodnocení pro trenéry a hráče)

Silová vytrvalost (aerobic) - absolutní síla (svalová hmota, nervový systém) - výbušná síla (rychlost, výbušnost a pohyblivost)

Se zvláštním zaměřením na :

1. Pohyblivost
2. Výživu a dostatečný odpočinek
3. Koordinaci

Výhody a pozitivní vlivy rovnovážného a silového tréninku na hráče

1. Ramena - prevence zranění
Ovlivnění práce s holí a střelby
2. Předchází zraněním kolen
Větší výbušnost v bruslení

3. Kotníky - pohyblivost
Dává více síly do bruslení
4. Předchází zraněním v tříslech
5. Silné zádové a břišní svaly - základ pro každé cvičení
6. Sebedůvěra - odvaha do zápasu
7. Hráč zvládá úder od soupeře.

7. Ostrý start 5 m - výskok obrat 360 stupňů - start 4 x za 40 m
8. Přehazování kotouče ve dvojicích, cval stranou proti sobě po dráze
9. Starty z různých poloh a sprint

Všechna cvičení se provádějí na vzdálenost od 25 až 40 - 50 m se zátěží:

- 15 kg pro hráče s hmotností do 80 kg
- 20 kg břemenem pro hráče nad 80 kg

Praxe - demonstrace silového tréninku

A. Sieppi - národní mužstvo Finska „17“

1. Cvičení s tyčí

1. Ramenní klouby - přetahování tyče přes hlavu všemi směry a způsoby, natažené paže, postupné zužování úchopu
2. Dřepy - postoj nohou v šíři ramen - chodidla celou plochou na zemi - špičky a kolena vytočeny stejným směrem mírně vně - hůl na ramenou
3. Dřepy - nohy u sebe - hůl na prsou
4. Dřep - vzpažit zevnitř vzad (jako trh), hůl nad patami
5. Stoj (nohy v šíři ramen), tyč na ramenou, pohyb do dřepu se současným vzepřením tyče - ruce jednou u sebe rovně nahoře a podruhé vzpažit zevnitř vzad (jako trh)
6. Stoj nohy u sebe - tyč na ramenou, dřep, ve dřepu vzpažit zevnitř vzad (trh)
7. Stoj - nohy v šíři ramen - vzpažit vzad (ruce u sebe) - dřep a stoj (neustále vzpaženo)
8. Stoj - nohy u sebe - vzpažit vzad (ruce u sebe) - dřep a stoj (neustále vzpaženo)
9. Přeskoky tyče, snožmo, jednož
10. Dřepy na jedné noze
11. Dřep na jedné noze (volná noha je v poloze tureckého sedu)

Trénink činkou

* série po osmi opakováních, pohyb dolů plynulý, nahoru vždy rychle

1. Nakládací tyč na ramena - stoj, do dřepu, tyč 20 kg
2. Nadhoz činky na prsa z podřepu - vzepření, 30 kg
3. Ve dřepu trh nad hlavu a vztyk, 40 kg
4. Činka na prsou, dřep do stoje s výponem, 90 kg
5. Nadhoz činky ze země na prsa - podél těla, 50 kg
6. Činka na ramenou ve stoji - vzepření do vzpažení, 40 kg
7. Stoj - činka na prsou, vzepření činky (s mírným podřepem - dynamicky), 30 kg

Trénink s váhou, dovednost, rovnováha

1. Bruslařské skoky
2. Úskoky stranou v bruslařském podřepu, předpažování s kotoučem
3. Skoky po jedné noze - nohy se vymění na půli cesty
4. Skoky po jedné noze - obrat 360 stupňů - 2 - 3 m klamný pohyb - pokračování skoků na stejné noze
5. Ostrý start 5 m - dřep 2 kroky ve dřepu - start
6. Ostrý start 5 m - klek na obě kolena - sprint

XIII. Jak učit hrát

Jouko Lukkarila

Fáze 1

Učení se situačním rolím utkání
Procvičování rovnovážných situací

Cíle:

Hráč: Naučit se situačním rolím utkání, procvičovat obranu 1-1
Mužstvo: Útočná účinnost → Přechod z útoku do obrany
Obranná účinnost → Přechod z obrany do útoku

Nácviky hry 1-1

Herní taktika pro hráče s kotoučem a pro bránícího hráče

- Útok: útočný tlak, vytváření příležitostí ke skórování, zakončování pod tlakem, přechod z útoku do obrany
- Obránci: tlak vytvářený na soupeře, znovuzískání kotouče, přechod z obrany do útoku

Nácviky hry 2-2

Herní nácviky ve všech 4 rolích

Útok: útočný tlak, hodnocení situace - klamání bez kotouče, odtažení soupeře, clonění pro hráče s kotoučem, transition
Obrana: obrana 1-1, zajišťování a krytí, znovuzískání kotouče, transition z obrany do útoku

Nácviky hry 3-3

Herní nácviky ve všech 4 rolích

Útok: Útočný tlak, hodnocení situace - odtažení soupeře, clonění pro hráče s kotoučem nebo bez kotouče, rovnováha, přechod z útoku k obraně
Obránci: obrana 1-1, zajišťování a krytí, znovuzískání kotouče, přechod z obrany do útoku

Fáze 2

Od obrany pásma k obraně 1-1
Nalezení role - „Označení“
Procvičování situací při přečíslení

Cíle:

Hráč: Učení se situačním rolím utkání, procvičování obrany 1-1
Mužstvo: Účinnost útoku → Bezpečnost útoku → Přechod z útoku do obrany
Bezpečnost obrany → Účinnost obrany → Přechod z obrany do útoku

Nácviky hry - 2-1 → 2-2

Herní taktika v herních rolích, přechod z obrany pásma k obraně 1-1

Útok: útočný tlak, využívání příležitostí při přečíslení, skórování, transition
Obránci: obrana pásma → obrana 1-1 → transition

Nácviky hry 3-2 → 3-3

Útok: útočný tlak, využívání příležitostí přečíslení, skórování, rovnováha, přechod
Obránci: obrana pásma → obrana 1-1 → transition

Nácviky situace - 3-1 → 3-3

Jak je uvedeno výše, obrana se stává náročnější; vyžaduje se také vyšší účinnost útoku.

Fáze 3

Vytváření a využívání možností přečíslení
„Označení“ a pomoc
Od oslabení k přečíslení

Cíle:

Hráč: obrana pásma → využívání přečíslení
Mužstvo: Účinnost útoku → bezpečnost útoku → přechod od útoku k obraně
Bezpečnost obrany → účinnost obrany → přechod z obrany do útoku

POSTUP VE CVIČENÍCH

1-2 → přechod do různých poměrů sil

Útok: bezpečnost útoku, přechod z útoku k obraně

Obránci: účinnost obrany - vytváření a využívání možností přečíslení → PAST → protiútok

2-1 → 2-2 → 2-3 → transition

Útok: útočný tlak, využívání přečíslení, bezpečnost obrany, přechod z útoku do obrany

Obránci: bezpečnost obrany (obrana pásma 2-1, 1-1 v situaci 2-2), účinnost obrany (past 2-3)

3 na 1 → 3 na 2 → 3 na 3 → 3 na 4 → transition

3 na 1 → 3 na 2 → 3 na 4 → transition

(4 na 2 → 4 na 3 → 4 na 4 → 4 na 5 → transition)

(4 na 2 → 4 na 3 → 4 na 5 → transition)

Situační role utkání a učení se hře

- Hře se lze naučit nacvičováním situačních rolí utkání.
- V týmových sportech je důležité - a hokej není výjimkou - aby hráči prováděli herní situace a pracovali na nich v kompaktním duchu.
- Naučením situačních rolí utkání lze docílit osvojení každé taktické dovednosti a všech částí týmové hry.
- Přidáním svobod a povinností k eventuálním zásahům v situačních rolích zápasu je možné vyvinout pružný a moderní systém týmové hry.

ÚTOČNÉ SITUAČNÍ ROLE UTKÁNÍ

1. Hráč s kotoučem
(1. útočící)

ZMĚNA ROLÍ

2. Útočící hráči bez kotouče
(2., 3., 4. a 5. útočící)

RYCHLOST TRANSITIONU

OBRANNÉ SITUAČNÍ ROLE UTKÁNÍ

3. Obrana hráče s kotoučem
(1. bránící)

RYCHLOST

4. Obrana před hráči bez kotouče
(2., 3., 4., a 5. bránící)

CHOVÁNÍ V SITUAČNÍCH ROLÍCH UTKÁNÍ

Útočné situační role utkání

1. Hráč s kotoučem - 1. útočící

- Útočný tlak proti soupeřově brance a/nebo na volném prostoru → jed!
 - 1. Střílejí
 - 2. Přihrej - vyhledej nejbližší možnosti přihrávky, „skryj“ svoji přihrávku.
 - 3. Drž kotouč - provokuj soupeře, všimni si umístění soupeře.
- Vytvoř prostor ...→jed!
 - 1. Klamání před tím, než vezmeš kotouč.
 - 2. Nejlepší směr pro přihrávku je často za tebou.
 - 3. Přihrej a jed' (vždy, když soupeř vykryvá pásmo)
- Využij prostor...→jed!
- Zasáhni do akcí obránců po clonění.

CHOVÁNÍ V SITUAČNÍCH ROLÍCH UTKÁNÍ

Útočné situační role utkání

2. Útočící bez kotouče - 2., 3., 4., a 5. útočící

- Udržte „rovnováhu sil“
 - Šířka a hloubka
 - Připravenost k obraně ...→ rovnováha
- Rozpomeň se na „hodnocení situace“
 - 1. Proveď klamný pohyb před uvolněním se
 - 2. Uvolni hráče pro přihrávku
 - A. Z tvé strany ...→ získání prostoru
 - B. Z tandemu ...→ hloubka
 - 3. Podpora
 - A. Krytí pro hráče s kotoučem/pro hráče bez kotouče
 - B. Najdi volný prostor (odděl hráče a najed' do volného prostoru)
 - C. Kontroluj stav obrany (Jsou připraveni?)

CHOVÁNÍ V SITUAČNÍCH ROLÍCH UTKÁNÍ

Obranné situační role utkání

3. Obrana hráče s kotoučem - 1. bránící

- „tlak“
- „udržuj kontakt“
- „získej kotouč“
- Připrav soupeře o prostor - předejdeš střele
- Pohybuj se v nejbližším kontaktu se soupeřem a blokuj nejbližší možnosti přihrávky
- Manipuluj a kontroluj holi
- Vezmi kotouč jen pokud je na vzdálenost hole. Drž soupeře mimo kontakt s kotoučem a nebo vezmi kotouč a jed'.
- Pokud se nepodaří vzít soupeři kotouč
 - 1. Zůstaň ve hře
 - 2. Kontroluj kotouč a postupuj podle svého zařízení

CHOVÁNÍ V SITUAČNÍCH ROLÍCH UTKÁNÍ

Obranné situační role utkání

4. Obrana před hráči bez kotouče - 2., 3., 4., a 5. bránící

- Buď aktivní a pohybuj se
- Sleduj soupeře a kotouč:
 - Připravenost podporovat spoluhráče
 - Připravenost zaútočit
- Tvoje vzdálenost od soupeře závisí na tom, jak nebezpečný je:
 - 1. Zůstaň v nejbližším kontaktu se soupeřem ve střeleckém prostoru
 - 2. Soupeřova vzdálenost od herní situace s kotoučem má vliv na tvoje umístění
- Vždy hraj ve zmenšené trojúhelníkové variantě v obranném pásmu
 - 1 „Měj správné postavení, sleduj hru a buď v pohybu“
 - 2 „Vypomoz spoluhráči a hraj“
 - 3 Mluv s ostatními, aby věděli o tvých úmyslech a pohybu

Učení se týmové hře v jednotlivých situačních rolích utkání

Fáze 1

Učení se situačním rolím zápasu
Procvičování rovnovážných situací

Cíle:

Hráč: Naučit se situačním rolím utkání, procvičovat obranu 1-1
Mužstvo: Útočná účinnost→ Přechod z útoku do obrany
Obranná účinnost→Přechod z obrany do útoku

Nácviky situace 1-1

Herní taktika pro hráče s kotoučem a pro obránce proti hráči s kotoučem
Útočník: útočný tlak, vytváření příležitostí ke skórování, skórování pod tlakem obrany, přechod z útoku do obrany
Obránce: tlak vytvářený na soupeře, znovuzískání kotouče, přechod z obrany do útoku

Nácvik situace 2-2

Herní nácviky ve všech 4 rolích
Útočníci: útočný tlak, hodnocení situace - klamání bez kotouče, odtažení soupeře, clonění pro hráče s kotoučem, transition
Obrana: obrana 1-1, znovuzískání kotouče, transition

Nácviky situace 3-3

- herní nácviky ve všech 4 rolích
Útočníci: Útočný tlak, hodnocení situace- odtažení soupeře, clona pro hráče s kotoučem nebo bez kotouče, rovnováha, přechod z útoku do obrany
Obránci: obrana 1-1, zajišťování a krytí, znovuzískání kotouče, přechod z obrany do útoku

Učení se týmové hře se situačními rolemi zápasu

Fáze 2

Od obrany pásma k obraně 1-1
Určení role
Procvičování nerovnovážných situací

Cíle:

Hráč: Učení se situačním rolím utkání, procvičování obrany 1-1
Mužstvo: Účinnost útoku→Bezpečnost útoku→Přechod z útoku do obrany
Bezpečnost obrany→Účinnost obrany→Přechod z obrany do útoku

Nácviky hry - 2-1 → 2-2

Herní taktika v herních rolích, přechod z obrany pásma k obraně 1-1
Útok: útočný tlak, využívání příležitostí při přečíslení, zakončování, transition
Obránci: obrana pásma→ obrana 1-1 → přechod

Nácviky hry 3-2→3-3

Jak je uvedeno výše, obrana se stává náročnější; vyžaduje se také vyšší účinnost útoku

Učení se týmové hře se situačními rolemi utkání

Fáze 3

Vytváření a využívání možností přečíslení
Od oslabení k přečíslení

Cíle:

Hráč: obrana prostoru → využívání přečíslení
Mužstvo: Účinnost útoku→bezpečnost útoku→přechod z útoku do obraně
Bezpečnost obrany→účinnost obrany→přechod z obrany do útoku

1-1 → přechod při různých poměrech sil

Útočníci: bezpečnost útoku, přechod z útoku do obrany
Obránci: obranný tlak - vytváření a využívání možností přečíslení → PAST → protiútok

2-1 → 2-2 → 2-3 → transition

Útok: útočný tlak, využívání přečíslení, bezpečnost obrany, přechod z útoku do obrany
Obránci: bezpečnost obrany (obrana pásma 2-1, obrana 1-1 a 2-2), účinnost obrany (past 2-3)

3 - 1 → 3 - 2 → 3 - 3 → 3 - 4 → transition

3 - 1 → 3 - 2 → 3 - 4 → transition

4 - 2 → 4 - 3 → 4 - 4 → 4 - 5 → transition

4 - 2 → 4 - 3 → 4 - 5 → transition

Nácviky hry pro různé věkové skupiny

	F	E	D	C	B	A
1. Technické cviky	60	50	30	20	10	5
2. Volná cvičení	-	15	10	10	10	5
3. Cvičení přes celé hřiště	40	30	25	15	5	5
4. Nácviky herních situací	-	-	15	20	25	30
5. Nácviky pro pět hráčů	-	-	5	10	15	20
6. Přesilová hra, hra v oslabení, nácviky vzhazování	-	-	-	5	10	10
7. Volné hry	-	5	10	10	15	15
8. Cvičení pro brankáře	-	-	5	10	10	10
Celkem %	100	100	100	100	100	100

- Technické cviky - tato skupina obsahuje všechny bruslařské a technické dovednosti, které nacvičují všichni hráči současně, drobné hry, spolupráce, průpravné činnosti a volná hra s větším počtem hráčů.
- Volná cvičení - v tomto kontextu se rozumí průpravná cvičení bez soupeře, ve kterých mají hráči několik opakování se zadanými úkoly

3. Cvičení přes celé hřiště - jedná se o herní cvičení 1 - 1, 3 - 3, 4 - 4 s různými pravidly
4. Návkyv herních situacích - herní situace, které napodobují nejběžnější situace (1-1, 2-2, 3-1, 3-2, 3-3)
5. Návkyv pro pět hráčů - cvičení pro souhru celých pětíc, napodobujících herní situace (od 5-2 do 5-5)
6. Přesilová hra, osabení, návkyv vřazování a další speciální situace
7. Volné hry - procvičování různých částí hry
8. Cvičení pro brankáře - kromě výše uvedeného mají brankáři svá speciální cvičení

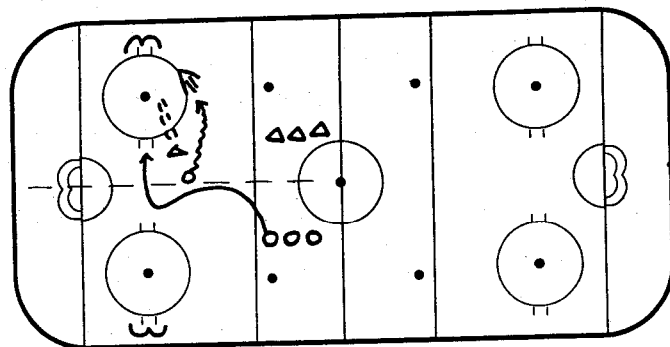
Praxe na ledě – zásobník cvičení pro transition

(přechod z obrany do útoku a naopak)

J. Lukarilla, P. Rautakorpi

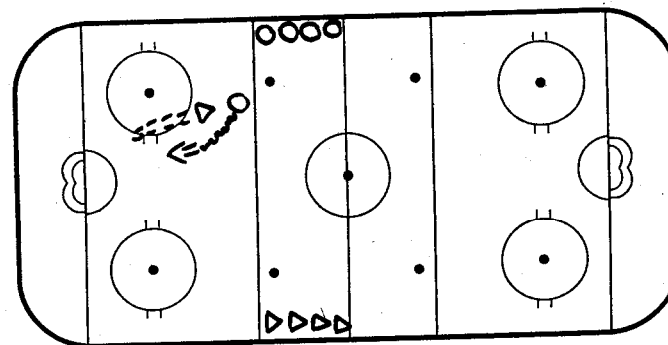
Pozn. Pro všechna cvičení platí, že hráči jsou rozděleni do dvou barevně odlišených skupin (v grafickém znázornění jsou rozděleni na ▲ a ●).

1 - 1

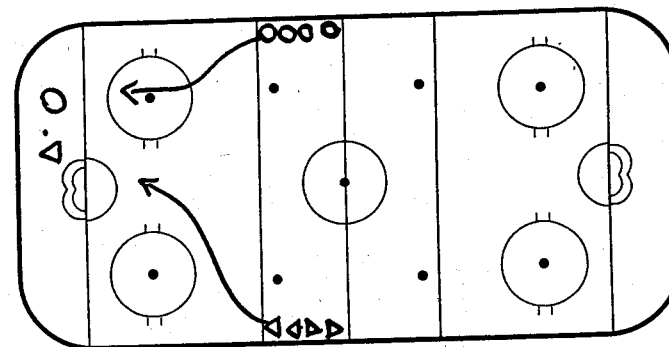


Cvičení probíhá v krajních pásmech s brankami. Útočící hráč po zakončení nebo ztrátě kotouče odstupuje ze hry a novým útočícím hráčem se stává hráč, který bránil a brání nově příchozí hráč.

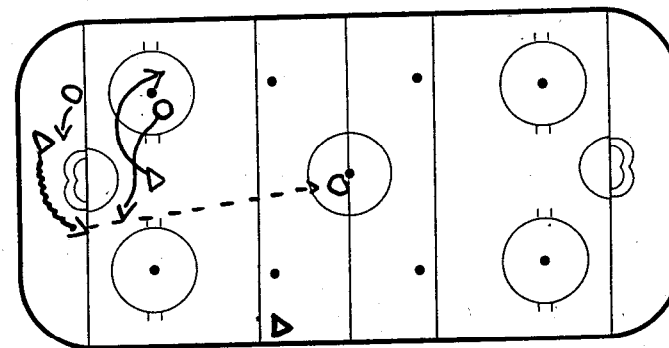
1-1 → 2-2



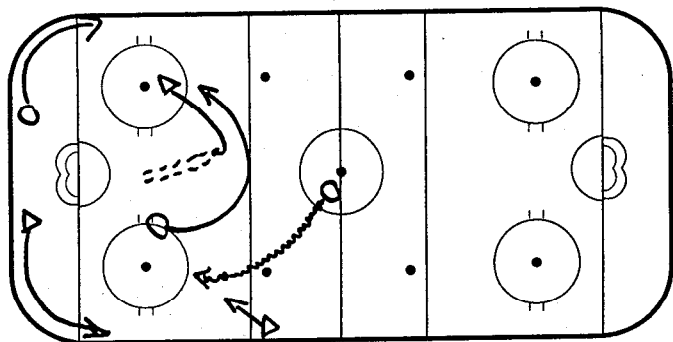
a) hráči řeší situaci 1-1



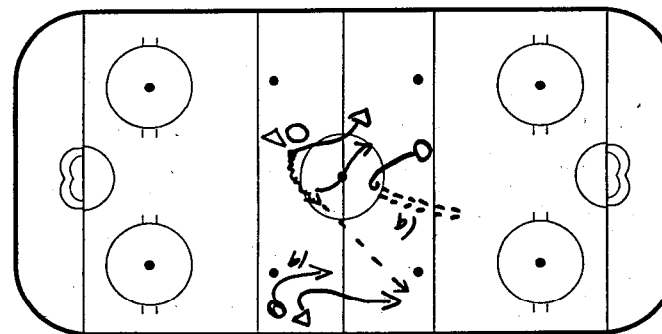
b) po přechodu kruhů nastupuje další dvojice do situace 2-2



c) bránící hráč po získání kotouče rozehrává do středu, ale svému protihráči

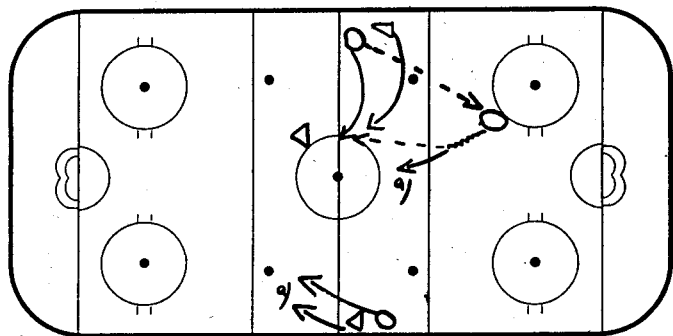


d) první dvojice (ze situace 1-1) odstupuje, hráč s kotoučem vniká do útočného pásma a nastupuje další bránící hráč, čímž vzniká situace 2-2. Tato situace se neustále opakuje.



b) v situaci, že bránící hráči získají kotouč, jde situace 3-3 na opačnou stranu s tím, že první rozehrávající obráncé brání a přidává se dvojice nová (útočník, obráncé) do situace 3-3

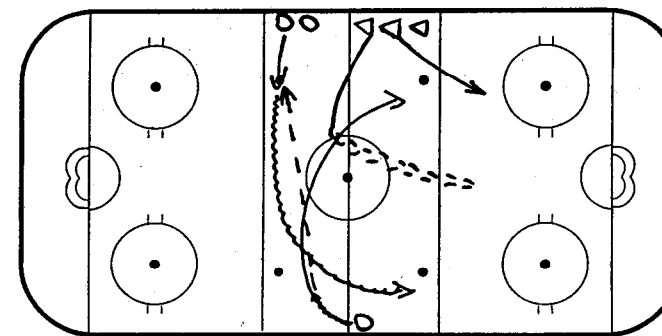
Cvičení pro čtení hry



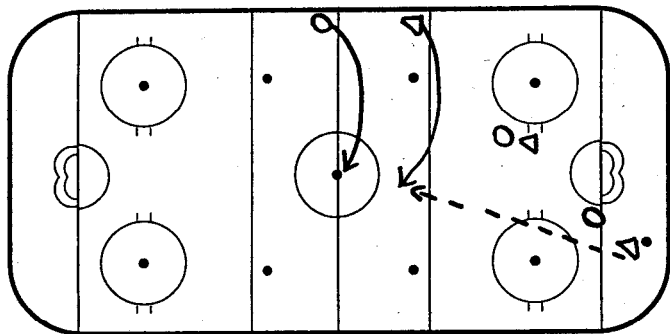
Útočník po výměně kotouče se svým obráncem se dostává do situace 1-2 (brání obráncé a dobrušuje útočník).

a) pokud útočící hráč neztratí kotouč pokračuje situace do útočného pásma, kde se dohrává 3-3

Situace 2-1 → 2-2 → 2-1



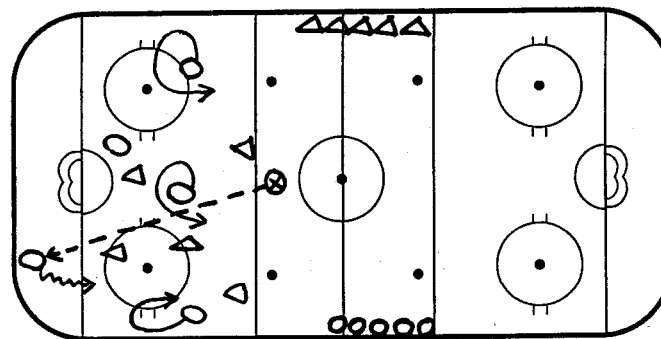
a) po přechodu hráčů v situaci 2-1 přes útočnou modrou č. vstupuje do hry druhý bránící hráč a dohrává se situace 2-2



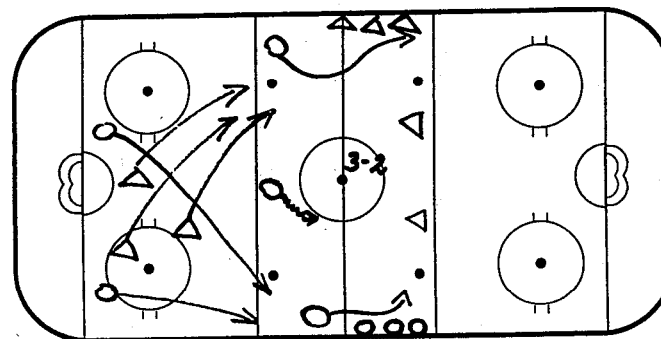
b) třetí hráč ze skupiny bránících hráčů najíždí na střed u modré čáry, zpracovává kotouč a společně s hráčem, který dobrusloval situaci jako poslední vytváří situaci 2-1 na opačnou stranu, kde v ÚP opět dobrusluje hráč a vytváří situaci 2-2

Alternativy: 3-2 → 3-3 → 3-2
4-3 → 4-4 → 4-3

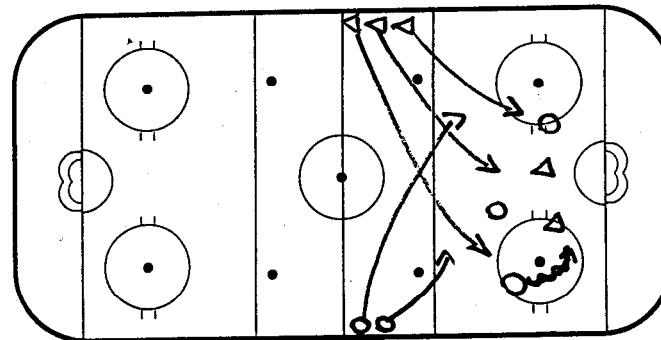
5-5 → 3-2 → 5-5



a) po založení útoku odstupují zakládající obránci a všichni tři napadající útočníci

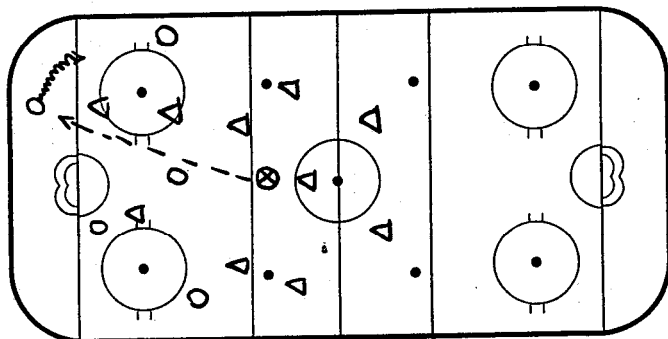


b) ve stř. pásmu situace 3-2



c) po vniknutí do ÚP se přidávají noví tři útočníci pro založení a dva obránci pro bránění do situace 5-5

Hra tří pětetek



Po nastřelení kotouče zakládá pětice hráčů útok proti pěti bráncům, kteří však nesmí do stř. pásma. V okamžiku, kdy zakládající pětice se dostane do stř. p. brání proti ní další pětice hráčů, čekající ve stř. p. Útočící pětka řeší přechod do útočného pásma vždy nastřelením. Tyto dvě pětky dohrávají situaci 5-5 v ÚP. Po získání kotouče bránci pětkou se situace opakuje s tím, že ve stř. p. opět nastupuje 4. pětice nových hráčů.

XV. Kontrola odstupu mezi hráči (GAP – control)

Jeff Jackson

Kontrola rozestupů pro útočníky a obránce

I. Filozofie

Když vezmeme v úvahu, že zhruba 50% každé hry závisí na individuálních a koordinovaných obranných dovednostech a taktice, musíme zaměřit naši pozornost na hru bez kotouče a na to, abychom byli schopni během každé hry zvýšit tlak na protivníka v době, kdy má kotouč.

A. Strategie: Tlak a zónová obrana

1. Doba nebo situace ve hře
2. Kontrola kotouče - jednotlivcem nebo mužstvem
3. S vedením kotouče je spojen přehled o spoluhráčích
4. S vedením kotouče je spojena využitelná podpora
5. Pozice protihráče na ledě (v rohu, za brankou atd.)

B. Filozofie zóna po zóně

1. Rozhodnutí při napadání
 - a. provádění a ovlivňování rozhodnutí
 - b. nátlak nebo zóna
 - c. podpora obránců
 - d. pinčink
2. Obranná rozhodnutí ve středním pásmu
 - a. při napadání (stejně jako výše)
 - b. hra v rovnovážné situaci
 - c. hra v nerovnovážné situaci
 - d. zodpovědnost dobrušlujících
3. Rozhodnutí v obranném pásmu
 - a. hrát různé útočné situace podle přechodu hráčů ze SP do OP
 - b. hrát různé útočné situace vzhledem k braně
 - c. nátlak nebo zóna
 - d. obranná podpora

II. Koncepty individuální obrany

Rozhodnutí, z jakého úhlu, ve které oblasti a jakou rychlostí eliminovat soupeři s kotoučem čas a prostor, musí hráč provádět samostatně v každé obranné situaci. Zároveň každý bránci spoluhráč musí zaujmout takovou pozici, aby hráči, který se zmocnil kotouče, znemožnil spolupráci. Toto koordinované úsilí se odrazí v odvrácení útoku soupeře a přechodu do útoku.

A. Individuální obranné dovednosti (útočné pásmo)

1. Zaujmutí obraného postavení mezi soupeřem a vlastní brankou
2. Rozhodování o způsobu bránění
3. Těsné či volné obsazování
4. Technika dohrávání osobních soubojů
5. Technika pinčinku

B. Individuální obranné dovednosti (střední pásmo)

1. Obrana útoku jednoho hráče
 - a. proti prvnímu útočníkovi
 - b. proti druhému útočníkovi
 - c. proti útočníkovi z druhého sledu
 - d. hráči ve volném prostoru nebo u mantinelu
2. Napadání
 - a. Agresivní nebo pasivní forčekink
 - b. Těsný nebo volný kontakt
 - c. Tělo a postavení hole (obránná strana)
 - d. Pinčink
3. Dobruslování (bekčeking)
 - a. Vždy v postavení k brance
 - b. Dovolená hra tělem a kontakt holí
 - c. Hodnocení situace a komunikace
 - d. Reakce spolu s jinými spoluhráči-obránci

C. Individuální obranné dovednosti (obránné pásmo)

1. Nátlak – zóna (z rohu)
2. Nátlak – zóna (hráč za brankou)
3. Pokrytí střeleckého prostoru před brankou
4. Pokrytí střeleckého prostoru u modré čáry
5. Krytí z protiútoku

D. Smíšené obranné dovednosti

1. Reakce na ztrátu kotouče
2. Blokování střel
3. Obrana volného prostoru
4. Dohrávání hráčů
5. Tělo na tělo, hůl na hůl

III. Koncepty koordinované obrany

Před stanovením postupů, jak u našich hráčů rozvíjet obranu, musíme mít strukturovaný systém nebo filozofii o koordinované úsilí obrany. Toto týmové schéma obrany musí omezovat dobu, prostor a rychlost našeho protivníka s kotoučem. Pravidla, která používáme k výuce správných obranných taktik pro jednotlivce, závisí na koordinovaném úsilí jejich spoluhráčů. Jestli na protivníka hrát agresivně či prostorově (zdržení hry) často vyžaduje rozhodnutí samostatného hráče (v závislosti na pozici nebo krytí spoluhráčů).

A. Nátlaková nebo poziční hra (podle strategie)

1. Napadání (útočné a střední pásmo)
2. Obranné pásmo (1-1 versus zónová obrana)

B. Čtení situací

1. Strategie
2. Rozhodování a komunikace

C. Podpora obrany

1. Koordinovaná otevřená obrana
2. Příprava na propadnutí

D. Vyřazování hráčů

1. Strategie nebo situace ve hře
2. Tvorba pastí

IV. Závěr

Kontrola rozestupů mezi bránícími a útočícími hráči musí vycházet z koordinovaného úsilí jednotlivců na ledě a z obranných dovedností jednotlivců a jejich schopnosti odhadnout situaci svou a svých spoluhráčů. Tyto situace mohou být rozšířeny specifickou situací ve hře a taktikou mužstva, ale zásadně vycházejí z hráče nejbližší ke kotouči, z jeho rozhodnutí a akcí. Hráči musí průběžně tyto situace nacvičovat v tréninku, aby si s nimi dokázali lépe poradit ve hře. Výsledkem bude příležitost získat kotouče, příležitost k přechodu do útoku, což je cílem všech hráčů.

XVI. Přesilová hra

Bjorn Kinding

Úvod

Výraz přesilová hra zní téměř magicky. Tato dvě slova se vyskytují k probouzení ohromujícího tvoření. Zdá se, že každý trenér neustále vyhledává přesilovou hru. Množství systémů jsou vytvářeny k zajištění úspěchu. K dobré přesilové hře je ekvivalentem dobré mužstvo. Pro mnohé existuje logická souvislost mezi kvalitou hry a kvalitami trenéra.

Vynikající přesilová hra = vynikající trenér

Špatná přesilová hra = špatný trenér

Od té doby, co má dnešní management tendenci věřit rovnici: špatný trenér = ex-trenér, si nikdo nemůže dovolit nemít nápady a teorie, jak vylepšit svou přesilovou hru. Každý trenér má své vlastní hry, pro své vlastní mužstvo, pro své vlastní řady, aby se hodili proti všem jeho soupeřům. Kromě toho má ještě různé varianty pro založení hry, pro případ ztráty kotouče, pro vřazování, pro výměny řad a samozřejmě pro nejdůležitější bod hry - skórování.

Bylo by velmi důležité shromáždit všechny tyto teorie do jedné knihy /nebo raději do obrovské počítačové paměti, protože žádná kniha nemůže umožnit zahrnout takovéto informace/. Pravděpodobně by bylo ještě zajímavější shromáždit všechny informace o tom, jak efektivní přesilové hry se vlastně kdy hrály. Abychom se zabývali fakty a ne teoriemi. Zapomeňte na předsudky a slibující proroctví, subjektivně vymyšlené strůjem vlastní teorie a soustřeďte se jenom na fakta, čistá, nepřekroucená objektivní fakta.

Abychom mohli objektivně určit, které hry jsou efektivní a které ne, je zapotřebí určité analýzy. Z tohoto důvodu ji nazýváme objektivní přesilovou hrou.

Objektivní přesilová hra je založena na faktech ze 100 přesilových her na MS v Turku v roce 1991. Výsledky byly porovnávány s 30 přesilovými hrami z Německých a Švýcarských ligových soutěží, stejně tak jako s NHL v letech 1992-94. Přestože tento materiál není velmi rozsáhlý k vědeckému potvrzení znázorňuje některé patrné trendy. Některé z nich jsou tak jasné, že mohou velmi dobře znázorňovat charakteristiku moderního hokeje, ale ze všeho nejvíce jsou objektivní.

Základní fakta analýzy

Těchto 100 přesilových her bylo rozděleno do osmi zúčastněných mužstev, které jsou dokumentovány níže v tabulce. Padlo celkem 28 gólů. Toto je celkem vysoká procentuální úspěšnost v přesilové hře ve srovnání s ostatními ligami. Je to ale jediné číslo, které se jasně liší.

Výsledky různých týmů se velmi mění. V šestnácti analyzovaných přesilových hrách dalo Švédsko 7 gólů, což je stejné, jako přesilová hra s úspěšností 44%. Po dobu 10 utkání, kdy bylo pozorováno mužstvo USA, ani jednou neskórovalo. Oba výsledky z celého turnaje nám poskytují možnost porovnávat úspěšnou přesilovou hru s neúspěšnou. To je důvodem, proč jsou tato dvě mužstva často porovnávána v tomto dokumentu.

Rozdíl v oslabení je méně zřejmý. Mužstvo USA (58%) a mužstvo Švýcarska (50%) jsou dvěma výjimkami. Tato čísla jsou extrémní a góly skórované během takovéto hry v oslabení, nemohou být považovány za charakteristické góly přesilové hry. Toto je důvod, proč některé závěry vznikly bez zahrnutí těchto gólů proti těmto mužstvům.

The Analyzed Power Plays

Team	Numbers of Power Plays	Numbers of Goals Scored	Power Play Percentage	Numbers of Goals Against
Sweden	16	7	44%	0
Finland	14	5	36%	0
Canada	9	3	33%	0
Soviet Union	16	5	31%	0
Switzerland	12	3	25%	1
Czechoslovakia	13	3	23%	0
Germany	10	2	20%	0
USA	10	0	0%	0
Σ	100	28	28%	0

The Analyzed Penalty Killings

Team	Numbers of Penalty Killings	Numbers of Goals Against	Penalty Killing Percentage	Numbers of Goals Scored
Canada	12	2	83%	0
Czechoslovakia	16	3	81%	0
Sweden	18	4	78%	0
Germany	9	2	78%	0
Finland	8	2	75%	1
Soviet Union	11	3	73%	0
USA	12	5	58%	0
Switzerland	14	7	50%	0
Σ	100	28	72%	1

Kontrola kotouče

Před tím než vůbec můžeme přemýšlet o skórování, musíme mít kotouč pod kontrolou v útočném pásmu. Tato věc je samozřejmě dokumentována v analýze faktem, že ani jedna z branek nebyla vstřelena ze středního pásma a samozřejmě ani z obranného pásma. Pokud by měla ještě hra v obranném a středním pásmu rozhodující důležitost účinnosti přesilové hry, můžeme ji stanovit v číslech níže uvedených.

V tomto porovnávání je neúspěšnější mužstvo, které mělo průměr přesilové hry 44%, srovnáno s nejméně úspěšným mužstvem, které neskórovalo vůbec.

Držení kontroly kotouče v obranném a středním pásmu Porovnávání mezi nejvíce a nejméně úspěšnými mužstvy v přesilové hře na MS 1991

	Losses of Puck Control per Power Play in the Defensive Zone	Losses of Puck Control per Power Play in the Neutral Zone
Most Effective Team	0,0	0,4
Least Effective Team	0,4	1,7
Total ave. World Cup '91	0,1	0,7

Fakta znázorňují velmi jasně, že mužstvo s nejefektivnější přesilovou hrou, je daleko schopnější kontrolovat kotouč v obranném pásmu a ve středním pásmu. Rozdíl je nesmírný. Každou přesilovou hru, mužstvo s nejméně efektivní přesilovou hrou, ztrácí kotouč daleko častěji, pětkrát více (2,1 krát za přesilovou hru) než mužstvo s nejefektivnější přesilovou hrou (0,4 krát). Tato dovednost mužstva je jedním z klíčů k úspěšné přesilové hře.

Fakta také znázorňují, že jedna ztráta kotouče v obranném nebo středním pásmu během jedné přesilové hry, není tak špatná. Je možné mít pořád dobrou přesilovou hru. Celkový průměr ztráty kotouče v těchto pásmech byl 0,8/přes. hru, ale i tak celkové skórování bylo vysoké (až 28%).

Po překonání SP je důležitým krokem stabilizace kontroly kotouče. Konečně po překonání středního pásma je dalším krokem stabilizovat držení kotouče. Dovednost mužstva vyžaduje postavit se proti agresivitě soupeře a získat kontrolu kotouče po vzhazování. Důležitost této dovednosti je znázorněna v následující tabulce. Opět je to porovnávání mezi mužstvy s největší a nejmenší efektivností přesilové hry.

Stabilita kontroly kotouče v útočném pásmu

	Losses of Puck Control per Power Play due to aggressive defense	Puck Control gained after offensive zone face off
Most Effective Team	0,70	75%
Least Effective Team	0,77	30%
Total ave. World Cup '91	0,75	52%

Kotouč získaný při vzhazování nereferuje pouze o vítězném vzhazování, ale zahrnuje také dovednosti, které jsou nutné při znovuzískání kotouče po prohraném vzhazování. Není překvapující, že lepší mužstvo ukazuje, že je daleko úspěšnější ve všech těchto hlediscích. Statisticky znázorněné bránění kontroly kotouče proti agresivní hře v oslabení, se zdá být téměř identické. Po bližším nahlédnutí se však stane zřejmé, že dokonce i v této části hry jsou rozdíly extrémní. Hráči ve slabším mužstvu ztratili kotouč 2,1 krát/ za přesilovou hru v jejich vlastním a středním pásmu a ztratili 70% ze všech vzhazování a velmi obtížně dostali kotouč do útočného pásma. Ztraceli kotouč daleko častěji než lepší mužstvo.

Ve zkratce, o faktech, ve kterých je zahrnuta kontrola kotouče, by se mohlo říci, že s nejlepší kontrolou kotouče, existuje i nejlepší přesilová hra. Získání a obrana kotouče jsou zřejmě jedny z nejpodstatnějších znaků úspěšné přesilové hry. Naučit, jak vytvářet tuto kvalitu, musí být největším zájmem každého hokejového trenéra a na straně druhé, se budeme snažit odpovědět na některé otázky.

Co je rozhodující a jak hrát, abychom udrželi kotouč?

Proniknutí do útočného pásma

Existuje mnoho způsobů.

Jedním z nich je nastřelit kotouč a zkusit ho získat v útočném pásmu.

*Nastřel a jed'

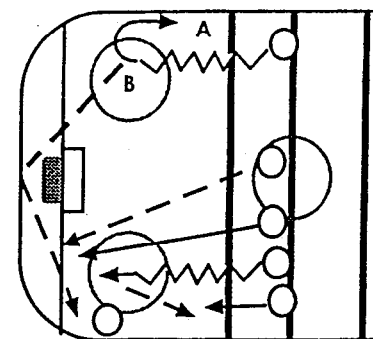
Jinak je možné zavést kotouč do ÚP a zvolit n

* vystřelit ze střeleckého prostoru

* protisměrná klička - prudká změna směru

* přenechání kotouče, tandem

* přihrávka za brankou o mantinel



Čtyři alternativy výše jmenované nejsou přímo srovnatelné jedna s druhou. Vždy záleží na specifické situaci, která alternativa může být právě provedena. Bylo by zajímavé vidět, která z nich je neefektivnější.

Stabilizace kontroly kotouče v útočném pásmu po proniknutí do útočného pásma Průměrná procentuální úspěšnost během MS-91

Nastřelení	Prudká změna směru	Zpětná přihrávka	Přenesení hry
33 %	93 %	99 %	59 %

Správně provedené všechny 4 alternativy mají velkou šanci na úspěch. Blízkost 100% pravděpodobnosti kontroly kotouče po přenechaném kotouči nebo protisměrně klíče podtrhuje teorii, která říká, že nejlepší způsob k překonání tlaku je krátká přihrávka ve směru vedoucím od soupeřovi branky. Jinými slovy, rychlá výpomocná a krátká přihrávka.

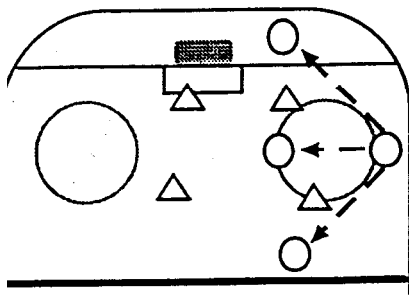
Pohyb kotouče v útočném pásmu

V okamžiku, kdy jste stabilizovali kontrolu kotouče v útočném pásmu, pak je také nezbytné být schopni dopravit kotouč od jednoho hráče k druhému. Účelem je samozřejmě získat kontrolu kotouče v prostoru, ze kterého je možné skórovat. Přihrát kotouč znamená počítat s rizikem. Ke znázornění, jak aktuální jsou tyto risky, nám poslouží následující fakta. Všechny tyto údaje byly shromážděny během MS 1991.

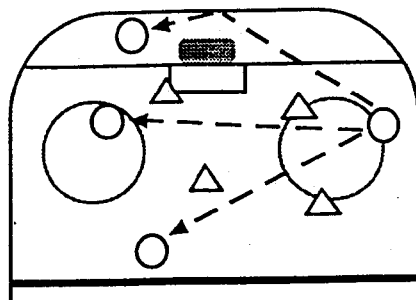
Stabilizace kontroly kotouče po zpracování přihrávky (V útočném pásmu během přesilové hry)

... Po přihrávce přes jednoho soupeře	89%
... Po přihrávce přes dva soupeře	24%

Příklady přihrávek přes jednoho hráče



Příklady přihrávek přes dva hráče



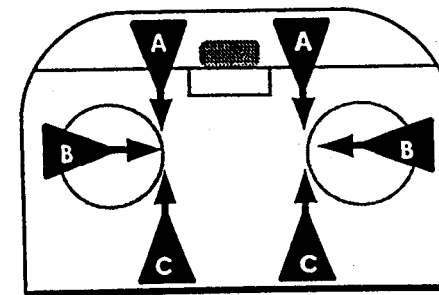
Z toho je zřejmé, že dokonalá kontrola kotouče přes celou ledovou plochu, je jednou z nezbytností úspěšné přesilové hry.

Vstřelení branky

K možnosti skórovat, musíš přenést hru do střeleckého prostoru. Zde jsou tři podstatné způsoby, jak vniknout do bránící zóny.

Tři způsoby, jak se dostat do střeleckého prostoru:

- A z prostoru za brankou
- B od bočního mantinelu
- C opěrné body vytvořené obránci



K vypočítání neúčinnějšího způsobu se museli stanovit všechny pokusy a skóre ze všech zaregistrovaných míst. Výsledky těchto pokusů se rozdělily do 5 kategorií (viz další tabulka). Rozdělením množství pokusů a jejich výsledků ve všech kategoriích bylo možné objektivně říci, který způsob je nejpreferovanějším, z hlediska dopravy kotouče do střeleckého prostoru.

Ve 100 analyzovaných přesilových hrách se podařilo ze 244 pokusů o vstřelení branky:

- a) 188 krát přeměnit ve střeleckou příležitost
- b) 56 krát odebrání kotouče soupeřem

Zajímavým faktem je, že ve 100 přesilových hrách se naskytl jen 73 dobrých střeleckých příležitostí (včetně 28 gólů).

Toto znamená, že k dosažení tak vysoké procentuální úspěšnosti v přesilové hře jako je 28% je potřeba jenom 0,78 střeleckých příležitostí na přesilovou hru.

Výsledky o možnostech vstřelení branky a jejich výsledky v přesilové hře

Prostor, ze kterého byl pokus uskutečněn

Výsledek	prostor za brankou	boční mantinel	prostor obránců	roh
Vstřelení branky	8	1	17	2
Střelecká možnost I. třídy	4	3	30	8
Střelecká možnost II. třídy	9	5	70	8
Střelecká možnost III. třídy	1	0	21	1
Ztráta kotouče	9	31	13	3
Celkový počet pokusů	31	40	151	22
Góly/ztráty kontroly kotouče	47 %	3 %	57 %	40 %

Tabulka ukazuje, že 17 z 20 gólů, vychází ze hry obránců. Střela nebo přihrávka obránce je zdrojem 61% ze všech branek přesilové hry. 8 z 28 branek bylo vstřeleno ze hry v prostoru za brankou. Tomu odpovídá 29% všech gólů přesilové hry.

Tato čísla mohou být uvedena ještě v jiné perspektivě, jelikož polovina z těchto branek byla dosažena proti dvěma mužstvům s nejslabší hrou v oslabení. Zda-li by branky proti mužstvům s tak nízkou hrou v oslabení (s průměrem 58 a 50%) byly relevantní v popisu moderního hokeje, je otázkou. Kromě toho je pochybné, zda by se alespoň jedna branka vyskytovala v této kategorii. Kotouč, který byl vstřelen obráncem od modré čáry, zasáhl mantinel a pronikl před bránu. Je toto hra z prostoru za brankou a nebo hra obránců?

Prostor za brankou	Boční mantinel	Prostor obránců	Roh hřiště
13 %	4 %	75 %	8 %

Je zajímavé porovnat tyto údaje s množstvím pokusů, a ještě více pokud jsou srovnávány s množstvím ztrát kotouče. Tyto údaje (výše v tabulce) nám řeknou, že ke vstřelení 17 branek z prostoru modré čáry ztratila tato mužstva kotouč 13 krát. Ke vstřelení jedné branky od bočního mantinelu bylo potřeba celkem 31 ztrát kotouče. Skutečnost, že kontrola kotouče je jedním z nejdůležitějších zdrojů k úspěchu a mužstvo si může dovolit ztratit kotouč dvakrát během přesilové hry. V tom případě bude potřeba 15 přesilových her ke vstřelení jedné branky.

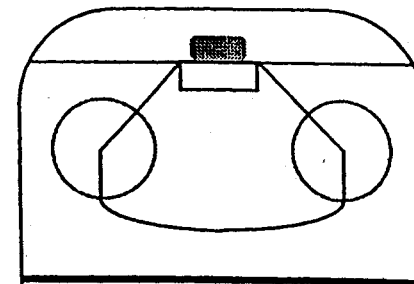
Jinými slovy:

Pokud je vaše přesilová hra stavěna na rozehrávce od bočního mantinelu, měli byste očekávat lepší průměr než 6,6 %.

„Obvodová“ přesilová hra

Kromě střeleckého prostoru a prostorů, ze kterých obránci mohou střílet, je v útočném pásmu prostor „obvodové hry“. Odtud je možné vytvořit dobré příležitosti pro držení kotouče nebo přihrávku.

Určení neúčinnějšího způsobu, znázorňuje níže uvedená tabulka.



Možnosti znázorňující obvodovou hru, které slouží k proniknutí do střeleckého prostoru, jsou rozděleny do 6 kategorií. Chybějí hry v obvodové ploše z prostoru obránců. Všeobecně je možné říci, že každá kontrola kotouče obráncem začíná hrou od bočního hrazení.

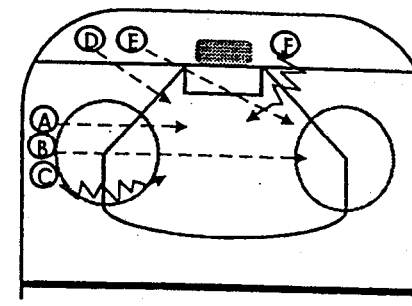
Šest kategorií obvodové hry

... od bočního hrazení

- A. přihrávka
- B. průniková přihrávka (přes osu hřiště)
- C. individuální akci

... z prostoru za brankou

- D. přihrávka
- E. průniková přihrávka (přes osu hřiště)
- F. individuální akci



Pokus o průnikovou přihrávku od bočního mantinelu je téměř jistě odsouzen k neúspěchu. Podle statistik zůstávají 3 možnosti pro zakončení z 23 pokusů. Co ale statisticky znázorňují je, že všechny tyto tři střelecké možnosti byly možné díky velkým chybám bráničeho mužstva a byly vytvořeny uvnitř brán. zóny. Takže vlastně hráč tvořící hru byl blízko střeleckého prostoru.

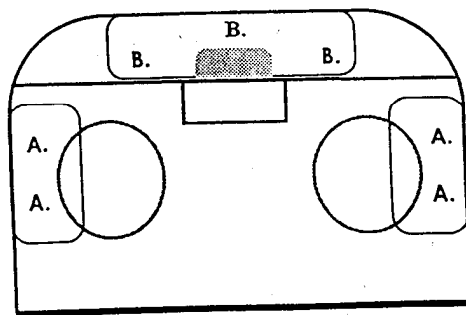
Ve 100 analyzovaných přesilových hrách začínajících od bočního hrazení

- * padla pouze jedna branka
- * došlo ke 31 ztrátám kotouče ze 40 pokusů
- * umožnil vstřelit branky soupeře
- * výsledek 1-1 (vstřelených a obdržených branek)

Z těchto údajů vyplývá, že nejlepší jistota udržení kontroly kotouče je u bočního hrazení, ale je nutné přihrát do prostoru za brankovou čáru, odkud by měla jít rozhodující přihrávka do střeleckého prostoru. Další možností by bylo přihrát do prostoru modré čáry. Výchozí pozice přesilových her budou znázorněny v následujícím zobrazení:

Obvodová hra

- A. Doporučený prostor ke stabilizaci kotouče
- B. Doporučený prostor k proniknutí do střeleckého prostoru.



Hra v prostoru obránců u modré čáry

Jak již bylo uvedeno, většina ze všech branek vstřelených v přesilové hře začíná od modré čáry. Nicméně, největší množství střeleckých příležitostí a relativně několik ztrát kontroly kotouče mají své zdroje v prostoru hry obránců. Objektivní údaje důležitosti tohoto prostoru v přesilové hře mohou být vyjádřeny následujícími čísly:

V přesilové hře z prostoru obránců

- 61-75 % ze všech branek
- 67 % ze všech střeleckých příležitostí I. třídy
- 76 % ze všech střeleckých příležitostí II. třídy
- 23 % ze všech ztrát kotoučů

S těmito fakty v ruce, pohled na přesilovou hru v prostorech obránců, vypadá velmi zajímavě. Následující analýza vysvětlí některé užitečné údaje:

Hráč tvořící možnosti pro skórování v prostoru obránců - 8 možností.

Střela nebo přihrávka	
... z prostoru přímo před brankou (mezi body pro vzhazování)	... z úhlu (mimo bodů)
A na bránu	E na bránu
B vytvořit opakovanou střelu	F vytvořit opakovanou střelu
C k tečování	G k tečování
D na hráče clonícího brankáře	H na hráče clonícího brankáře

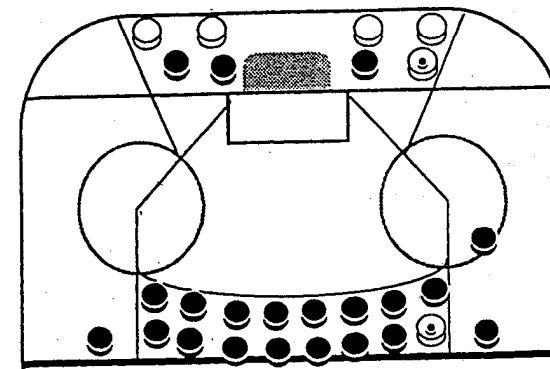
K vysvětlení výběru situace, které jsou neefektivnější, poslouží výsledky z následující tabulky

	hra ze středu				hra z úhlu				Cel.
	A	B	C	D	E	F	G	H	
Gól	4	7	2	2	0	0	2	0	17
Příležitost ke skór. I.tř.	2	12	11	3	1	0	1	0	30
Příležitost ke skór. II.tř.	18	8	11	26	10	4	0	2	79
Příležitost ke skór. III.tř.	13	0	0	1	7	0	0	0	21
Ztráta kontroly kotouče	13	0	0	0	0	0	0	0	13
Celkem možností	37	27	24	32	19	4	3	2	148
		120				28			148

Při studování údajů v tabulce je nesporné, že většina nejlepších střeleckých možností je vytvořena hrou obránců v prostoru středu pásma. Tyto hry byly zdrojem 110 ze 188 možností pro střelbu a 15 branek z 28 vstřelených v přesilové hře. Vyjádřeno v procentech, je možné říci, že 59 % všech brankových možností a 54% všech branek v přesilové hře vychází ze hry obránců ve středu jejich prostoru. Důležitost hry v těchto prostorech je ohromná. 67% všech branek v přesilové hře mají své zdroje ze hry v této zóně. Niže jsou uvedena čísla znázorňující tyto údaje.

Výchozí prostor při vstřelených brankách v přesilové hře

- vstřelený gól
- získaný gól proti slabšímu bránícímu soupeři
- ⊙ neuznaný gól



SHRNUTO

Zkrátit analýzu se zdá být lehké.

Všechno, co máte udělat pro efektivní přesilovou hru je:

1. Kolektivně kontrolovat kotouč.
2. Přemístit kotouč do prostoru obránců.
3. Mít hráče před bránou.
4. Vystřelit!

XVII. POROVNÁVÁNÍ TRÉNINKOVÝCH PROGRAMŮ

Thomas Pacina

"Uč se jako by jsi měl žít navěky, žij jako by si měl zemřít zítra"

John Wooden

Úvod

Dnes bych se chtěl s vámi rozdělit o mé zkušenosti jako evropský trenér v Kanadě. Pracoval jsem dva roky v Kanadě jako host, asistent a hlavní trenér. Měl jsem možnost si vyměnit své nápady a domněnky s kanadskými trenéry na všech možných úrovních, od trenérů na nižší úrovni až po ty v NHL. V této přednášce vám popíši sezónu v "AAA" midjet Royals, který je jeden z nejlepších juniorských mužstev v Kanadě toho času.

1. PODMÍNKY

Pokud získáš přípravu, jsi připraven zkazit."

1.1. LETNÍ PŘÍPRAVA

Narozdíl od Evropy, trenéři v Kanadě nemají možnost trénovat svá mužstva během léta. Oni neví, jak budou jejich mužstva vypadat, jelikož výběrové tábory začínají v září a téměř 80 hráčů se bude pokoušet zařadit do jednoho mužstva.

Většina evropských trenérů se domnívá, že toto je nevýhoda, protože pokud máte kontrolu nad tréninkem, tak musí být trénink lepší. Má zkušenost je taková, že pokud se hráči nutí sami do tréninku, tak se naučí zodpovědnosti za jejich vlastní vystoupení, nezávisle na trenérech. Toto je vlastnost, kterou každý úspěšný člověk potřebuje, aby mohl dosáhnout svých vlastních cílů.

My jako trenéři, jsem nechtěli nechat hráče úplně samotné. Absolvovali jsme několik jednoduchých testů před začátkem léta s 80 hráči a oznámili jim, kde se mají ocitnout po létě. Dali jsme jim také rozvrh tréninků, který každý mohl sledovat. Účelem tohoto testování bylo jasné srovnání s ostatními hráči a dodat hráčům motivaci navíc, aby mohli tvrdě trénovat během léta.

SOUSTŘEDĚNÍ NA LEDĚ

Soustředění se koná poslední dva týdny v srpnu. Toto je obvykle doba, kdy se hráči ocitnou poprvé na ledě. Všechny 80 hráčů se může zúčastnit a má možnost pracovat na své kondici /ve vztahu k hokeji/, každý den, během dvou týdnů. Účelem tohoto tábora je procvičit si paže a nohy, získat cit pro kotouč a získat dobrý fyzický základ. V této době se na ledě ocitá alespoň 30 hráčů, proto tyto tréninky připomínají většinou "hokejovou školu". My pracujeme na dovednosti jedince a snažíme se, abychom dostali co nejvíce hráčů do pohybu.

UDRŽOVÁNÍ KONDICE BĚHEM SEZÓNY

Hráli jsme až 3 zápasy týdně, proto jsme museli pečlivě vybírat místo pro udržování kondice v našem tréninku. Obvykle jsme hráli dva zápasy o víkend a někdy jeden zápas ve středu. Nejtěžší trénink, kde jsem se soustředil na 1 - 1, na 2 - 2, na cvičení dojíždění a kontaktu, byl vždy v pondělí nejdále od následujícího zápasu.

Také jsem měli posilovnu v naší hale, kde hráči posilovali až třikrát týdně, což záleželo na rozvrhu. Posilování bylo vždy umístěno po tréninku na ledě. Domnívali jsme se, že kvalita tréninku bude lepší, pokud nebudeme posilovat před tréninkem.

VÝŽIVA

Výživa je určitě velmi důležitou částí fyzicky dobře připraveného sportovce. Měli jsme také schůzku s konsultantem před zahájením sezóny, týkající se výživy. Nechali jsme hráče, aby se řídili těmito texty. Při zájezdech jsme měli kontrolu nad tím, co hráči jí, vždy jsme dodržovali rady, týkající se výživy, které jsme získali dříve. Na dalších šesti stránkách, jsou některé příklady těchto textů.

1. Aerobní vytrvalost

- a/ Dlouhé trvání, pokračující aktivity, např. jízda na kole, běh, plavání.
- b/ Zaznamenejte si váš puls pro lepší stanovení úrovně zatížení.

Procentuální tabulka pulsů

/ Směrodatné pásmo /

60% = 20 tepů / 10 sekund

70% = 23 tepů

80% = 27 tepů

90% = 30 tepů

- c/ Začněte svůj program na nižším konci stupnice a snažte se v průběhu programu dosáhnout vyšší úrovně.

VÝBĚR PŘÍKLADU PROGRAMU:

- 1. Běh 3 - 6 milí v rovnoměrném tempu
Směrodatné pásmo: 70 - 80%

Běh 1 míle mezi 6:30 - 7:00 minutami / 1 míle
Opakovat 3 - 4 krát

Běh 30 sekund - chůze 60 sekund - běh 30 sekund
Trvání 15 - 20 minut
Směrodatné pásmo 70 - 80%

Běh 15 sekund - chůze 30 sekund - běh 15 sekund
Trvání 15 - 20 minut
Směrodatné pásmo 70 - 80%

Jízda na kole 10 a více milí
Směrodatné pásmo 70 - 80%

Skoky 20 minut
Směrodatné pásmo 70 - 80%

Jízda na rotopedu 30+ minut
Směrodatné pásmo 70 - 80%

AAA Midget Royals

Soustředění

Následující stránky jsou více ideou než plánem, který zahrnuje progresi cvičení od pondělí do pátku a rozvrh na každou část. Protože se trenéři mění ze dne na den je důležité, aby alespoň formát nebo cíle byly dodržovány, aby nedošlo k překrývání, a aby všichni hráči dosáhli stejného stupně instrukcí a co je důležitější, aby dosáhli kondice.

Důležité faktory k uvědomění:

- * všechny části programu by měli být stejně těžké
- * trenéři se mění ze dne na den, je proto důležité aby formát byl dodržován, a aby nedošlo k překrývání
- * progresse by měla vyvíjet z méně těžké na těžší během celého programu
- * snažte se vyhnout vyučování a podávání mnoha instrukcí
- * všechna cvičení by měla být ve vysokém tempu a hráči by měli být neustále aktivní
- * nechte brankáře trénovat po celou dobu společně s mužstvem
- * mějte alespoň tři trenéry na ledě po celou dobu
- * připravte se před tréninkem na ledě, pokud se domníváte, že vám to pomůže pohnout se programem rychle

AAA Midget Royals

Příručka výživy

Výzkum jasně ukazuje, že nepřiměřená výživa zpomaluje výkonné vystoupení.

Hráči musí denně konzumovat různé druhy jídla a pít náležitě tekutiny tak, aby strava zahrnovala všech šest následujících živin, pokud je očekáváno maximální vystoupení.

1. Proteiny, mají dvě důležité funkce. Zásobují část svalů, které produkují sílu a vyrábějí enzymy, které zásobují energii během zápasů. Zdrojem jsou vejce, mléko, ryby a maso.
2. Uhlíčitany jsou přeměňovány v glukózu, během trávení v těle. Glukóza je hlavní zdrojem pro sílu, která je v hokeji důležitá a také pro energii pro funkci mozku, nervů a dalších orgánů. Zdroje uhlíčitany pochází z potravin jako jsou brambory, chléb, obilniny a cukry. Uhlíčitany by měli být obsaženy v 55 - 70 procentech z denního příjmu hráče.
3. Tuky jsou hlavním zdrojem pro aerobní energii. Tuky najdeme v mase a olejích. Mléčné produkty obsahují také vysoké množství tuků.
4. Vitamíny jsou klíčové živiny v každodenním životě a v růstu buněk. Vitamíny dodávají energii pro práci a při opravují zraněné orgány. vitamíny nalezneme ve většině potravin, ale v ovoci, zelenině a obilninách se vyskytují v podstatně vyšší různorodosti vitamínů.
5. Minerály, téměř 20 různých minerálů je pokládáno za nutné pro správný růst a funkci. Některé minerály jako vápník a fosfor jsou vyžadovány ve velkých dávkách pro přípravu energie, stahování svalů a růst kostí. Mnoho dalších minerálů jsou vyžadovány jen v malých dávkách, ale jsou rozhodující pro život a vystoupení. Např. železo je důležité pro přepravu kyslíku v červených buňkách a pro výrobu aerobní energie. Nedostatek železa se může projevit ve zhoršené vytrvalosti, ve zhoršené rekonvalescenci a neschopnosti tvrdě trénovat. Červené maso a listová zelenina jako např. špenát jsou hlavním zdrojem těchto minerálů.
6. Voda je životně důležitá pro existenci jako medium, ve kterém se uskutečňuje veškerá chemie zahrnující produkci energie pro náročné vystoupení.

POTŘEBY V DEN UTKÁNÍ

- * hráči by měli začít pít vodu 4 hodiny před utkáním
- * voda by měla být studená pro rychlé absorbování

Strava před utkáním

Energie vyžadována pro hokejové utkání je přijímána z potravin, které byly konzumovány den před zápasem, ne z jídla před zápasem. Tato pravidelná jídla by měla být ukládána do glykogenových zásob svalů.

Účelem stravy před zápasem nebo tréninkem by mělo být následující:

- * Jezte bez pocitu plnosti. Jezte polovinu vašeho běžného jídla. Uhlíčitany nejsou tak těžké jako tuky a proteiny a je daleko lepší jíst méně než více.
- * Uhlíčitany opustí žaludek během 1 - 3 hodin, tuky a proteiny mohou zabrat až 6 - 12 hodin, než budou stráveny.

Výsledkem je, že hlavně jídlo bohaté na uhlíčitany, 3 hodiny před zápasem, s vysokým přísunem tekutin je nejlepší radou na jídlo před utkáním. Toto jídlo může zahrnovat také těstoviny nebo rýži se zeleninou, chlebem, ovocem, džusem a vodou. Je doporučováno také trochu masa / kuřete nebo ryby /.

Během poslední hodiny před utkáním by se měla pít jenom voda. Konzumace jednoduchých uhlíčitany jako čokoládová tyčinka, mohou způsobit produkci inzulínu, který odvádí cukr z krve / nejpoužívanější zdroj energie v hokeji / během utkání. Výsledkem by bylo „lenivé“ vystoupení.

2.0. DUŠEVNÍ PŘÍPRAVA

Většina trenérů a profesionálních sportovců souhlasí s tím, že nejméně 50% z celého procesu dobrého výkonu je duševní. Pokud jste jako většina trenérů a sportovců, nebudete trávit ani 5 % doby z tréninku prací na svých duševních dovednostech. Zřejmá otázka je proč ?

2.1. INFORMACE O HRÁČI

Poté, co jsme dali dohromady naše mužstvo, udělali jsme první věc, že jsem rozdali papíry s informacemi o hráči. Je to dotazník, ve kterém se trenéři dozví to, co potřebovali a poznají hráče lépe než jenom z tréninků. Všichni 4 trenéři / hlavní trenér a tři asistenti / si přečetli tyto informace a užívali je jako základ pro naše setkání s jednotlivými hráči. Nejdůležitější věcí dotazníku je sledování. To znamená, že předvedete zájem o hráče a hráč si napíše informaci do dotazníku.

2.2. PROGRAM DUŠEVNÍ HOUŽEVNATOSTI

Dalším krokem duševní přípravy bylo uvést naši knihu o duševní houževnatosti. Kniha, která byla sestavena naším hlavním trenérem Mario Amantea. Bylo myšleno seznámit hráče s průběhem celé sezóny. Abychom zabránili tomu, že hráči nebudou tuto knihu nikdy číst, dali jsme dohromady 4 různé dotazníky, které hráči vyplnili a znovu se setkali s trenéry, aby mohli sledovat, co se hráči naučili. Doposud opravdu věřím, že používání tohoto programu, bylo jednou cestou k našemu důslednému úspěchu během dvou let.

2.3. SCHŮZKY MUŽSTVA

Třetím krokem v naší duševní přípravě byly schůzky mužstva. Používali jsem těchto schůzek k prodiskutování problémů, ke stanovení cílů na krátkou i dlouhou dobu a i pro aktivity dávající mužstvo dohromady. Naše schůzky jsme si vždy plánovali předem a využívali našich zájezdů k vynikající možnosti se přiblížit k hráčům a vytvořit soudržnost mužstva. Jedno z nejdůležitějších hledisek našich schůzek bylo to, že si hráči určovali své cíle a rozhodovali o tom, jak řešit určité problémy. My, jako trenéři jsme pouze usnadňovali tento proces. Oni měli vlastnictví mužstva v jejich rukou.

2.4. DUŠEVNÍ PRINCIPY PROTRENÉRY A HRÁČE

TRENÉŘI

- * buďte pozitivní a nadšený
- * pozorujte věci, které hráči dělají výborně a nabádejte je, aby je dělali častěji
- * ved'te je příkladem
- * buďte trpěliví a najděte si vždy čas k vyslechnutí hráčů
- * naučte se vaši roli, souhlaste s ní a staňte se v ní vynikajícími
- * buďte v pozitivní náladě
- * nechte si vaše vlastní já
- * berte hráče takové, jací jsou
- * tvořte úspěšné zkušenosti / tréninky / pro hráče

HRÁČI

- * věřte si, nikdo jiný nebude věřit
- * berte problémy jako začátek možnosti
- * vyzvěte se sama stát se lepším ve všem, co děláte každý den
- * uskutečňte fakt, že opakování je matka moudrosti
- * v dosahování svých cílů postupujte krok za krokem
- * být vynikající ve věcech najednou, se stane zvykem
- * všimněte si, že pokud budete zasvěceni a rozhodnutí, budete již velmi úspěšnými jedinci, nehleďte na vaše dosavadní výsledky

Na dalších 5 stránkách jsou některé příklady rozdaných dokumentů, které jsme dávali trenérům i hráčům, aby s nimi pracovali.

3.0. TRÉNINKY

" Pracujte tvrdě na vašich dovednostech v tréninku, abyste je mohli ukázat v utkání."

Daye King

3.1. TRÉNINKOVÉ ÚSEKY

Po "vyzkoušení" jsme rozdělili sezónu do tréninkových úseků. Každý úsek byl zaměřen na taktiky mužstva a jednotlivců, specializaci mužstva, rozvoj kondice a duševní přípravu. Soustředění záleželo na množství utkání, které jsme hráli, na úseku sezóny, na vystoupení našeho mužstva a na množství tréninků, které jsme v té době měli.

3.2. PRINCIPY TRÉNINKU PRO HRÁČE A TRENÉRY

Založili jsme také tréninkové principy pro tréninky na ledě jak pro trenéry tak pro hráče, podobné naší duševní přípravě. Věříme, že je lehčí se dostat přes těžší časy, pokud existuje něco, čeho se držet.

Těžké časy nikdy netrvají, lidé ano.

George Sieber

TRENÉŘI

- * nejvíce cvičení by měly zahrnovat " čtení a reagování " - MYŠLENÍ, aby byly vyzváni hráči nejenom k bruslení a přihrávání, ale také k rychlému a rozumnému rozhodování
- * vždy navrhněte cvičení pro hráče a pro brankáře. Oba by měli mít specifické úkoly v každém cvičení
- * nechte hráče dokončit cvičení se stejným kotoučem, se kterým začali
- * měla by existovat ještě "druhá akce" po výstřelu na bránu, jako např. opakovaná střela nebo znovuzískání kotouče
- * pokaždé vysvětlete jasně, co je účelem cvičení a proč se toto cvičení dělá
- * hráči by měli zvládat cvičení nejméně na 80 %

HRÁČI

- * poslouchejte účinně
- * pozorujte vaše spoluhráče při předvádění cvičení, abyste mohli lépe porozumět cvičení
- * používejte váš backhand stejně jako forehand pokud přihráváte nebo střílíte, což záleží na vaší pozici úhlu
- * komunikujte, " žádejte " o kotouč a používejte kontaktu očí s hráčem držící kotouč
- * mějte nohy neustále v pohybu, pokud střílíte, přihráváte nebo přihráváte kotouč
- * po střele sledujte kotouč a pokuste se opakování střely
- * pokaždé buďte čelem ke hře
- * pokoušejte se klamat před střelbou a přihrávkami, nedívejte se určitým směrem, kam budete nahrávat / klamání /
- * buďte si vědomi vašich spoluhráčů před tím, než přijmete přihrávku nebo přihrájet

3.3. TVOŘENÍ CVIČENÍ

Pokud máte 4 trenéry po celou dobu, jako jsme měli my, měli byste si být jisti, že všichni cítí, že jsou zapojováni do procesu na ledě. Jinak byste mohli tvořit energii, která by nepomáhala vašemu mužstvu.

Na začátku jsme postřehli, že jenom trenér, který tvoří a řídí cvičení má nezbytný postoj k tomuto procesu. Další trenéři by se necítili být částí procesu a neinvestovali energii nezbytnou pro toto cvičení, aby bylo úspěšné. Od té doby, jsme se vždy setkali před tréninkem a společně tvořili cvičení a rozdělili si přesně odpovědnosti na ledě. Někdo z nás měl nápad a předvedl své cvičení, ostatní trenéři přispěli svým názorem na vylepšení. Tímto způsobem měl každý " podíl " na cvičení. Vytvořili jsme si nadměrně úspěšné a veselé prostředí, ve kterém jsme pracovali.

4.0. UTKÁNÍ

„Pokud nikdy nevystřelíš nikdy netrefíš branku“

Wayne Gretzky

4.1. SCHŮZKY PŘED UTKÁNÍM

Trenéři měli schůzku 2 hodiny před utkáním, diskutovali jsme o tom, co udělat, abychom vyhráli. Jeden z nás sledoval tým soupeře a sdělil svůj názor. Rozhodli jsme se také, se

kterými hráči budeme hovořit jednotlivě a se kterými jako s mužstvem, což záleží na jejich specifických úkolech během utkání.

K celému mužstvu hovoříme jen po rozsvícení krátce před utkáním. To nebylo nikdy déle než 5 minut, krátká a jasná zpráva o taktice a o našem duševním postoji k tomuto utkání.

4.2. RITUÁLY PŘED UTKÁNÍM

4.3. ŘÍZENÍ HRÁČSKÉ LAVICE

" Oni doufali, my jsme věřili "

Kapitán Kanady po finálovém vítězství nad Švédskem, WJC - 1996

ZÁVĚR

Dovednost, kondice, taktiky, technika, talent jsou velmi důležitá hlediska hokejového sportu. Ale jenom ti, kteří jsou připraveni obětovat všechno, mají a nechají svá srdce na ledě, nakonec uspějí.

XVIII. Trenérské licence a vzdělávání ve Finsku

