



# TRENÉRSKÉ LISTY

ČÍSLO: 19  
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:**

- I. ÚVOD
- II. ORGANIZAČNÍ STRUKTURA ŠVÉDSKÉHO HOKEJOVÉHO SVAZU
- III. GENERÁLNÍ MANAŽER SPORTOVNÍHO ODDĚLENÍ
- IV. SDRUŽENÍ LIGOVÝCH MUŽSTEV
- V. ORGANIZACE SOUTĚŽÍ A VĚKOVÉ KATEGORIE
- VI. HOKEJOVÁ GYMNÁZIA VE ŠVÉDSKU
- VII. STRUKTURA A ORGANIZACE PRÁCE V KLUBECH  
HUDDINGE IK ( I.DIVIZE )  
MoDo ÖRNSKÖLDSVIK ( ELITLEAGUE )
- VIII. SLEDOVÁNÍ UTKÁNÍ
- IX. ZÁVĚR – SHRNU TÍ
- X. TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY – GRAFICKÁ ČÁST

## I. ÚVOD

Výměnné trenérské stáže mezi ČSLH a Švédským hokejovým svazem mají již od roku 1989 určitou tradici.

Tentokrát byla stáž zaměřena na získání bližších informací o přípravě švédských hokejových mužstev v době soutěže u družstev seniorů ( Elitleague, I. divize, ) a juniorů ( Superleague ) 20, 18, 16 let. Dále jsme se snažili získat poznatky o činnosti sportovního hokejového gymnázia v Örnköldsviku, vzdáleném asi 600 km severně od Stockholmu, kde současně sídlí hokejový klub MoDo, momentálně hrající na špici švédské nejvyšší soutěže. Neméně zajímavé bylo seznámení se strukturou jak Švédského hokejového svazu, tak klubu Modo.

Tento materiál je nutné dát do souvislosti s poznatky z trenérské stáže ve Švédsku v roce 1996 ( uveřejněno v trenérských listech č.12 ).

## II. ORGANIZAČNÍ STRUKTURA ŠVÉDSKÉHO HOKEJOVÉHO SVAZU

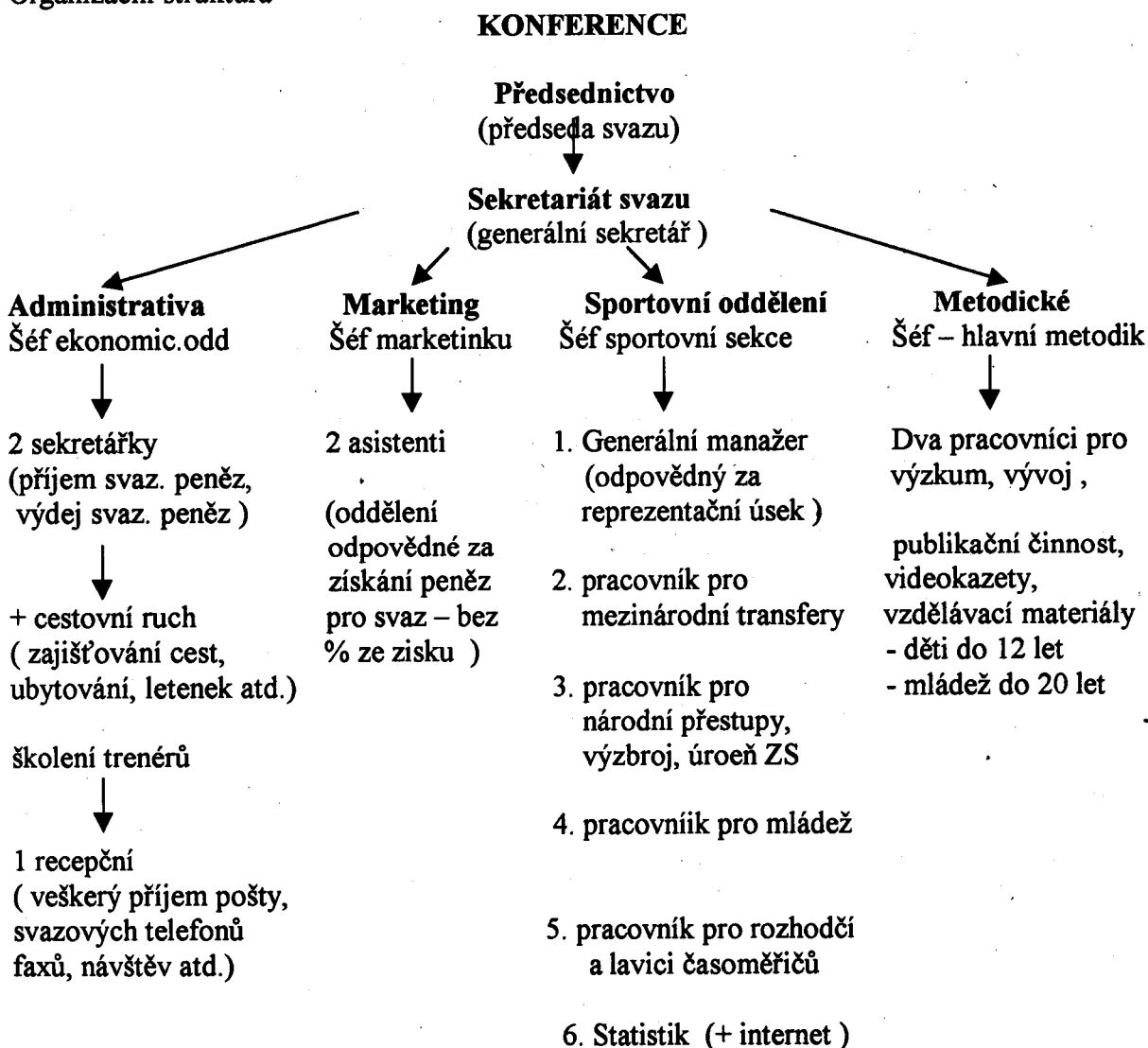
Švédský hokejový svaz jako nejvyšší orgán švédského hokeje má své sídlo ve vlastním domě ve Stockholmu nedaleko Globenhallo (cca 5 min. chůze). V sezóně 1998/99 vydal 63.000 hráčských licencí.

### Organizační struktura svazu

Nejvyšším orgánem Švédského hokeje je konference, která se schází pravidelně 1x za rok, ale představenstvo má volební mandát na dva roky. V čele představenstva je prezident svazu (obdobně jako u nás). Představenstvo má celkem 9 členů včetně 1 ženy.

Výkonným orgánem Švédského hokejového svazu je sekretariát složený z profesionálních pracovníků, kteří pracují v jednotlivých odděleních.

### Organizační struktura

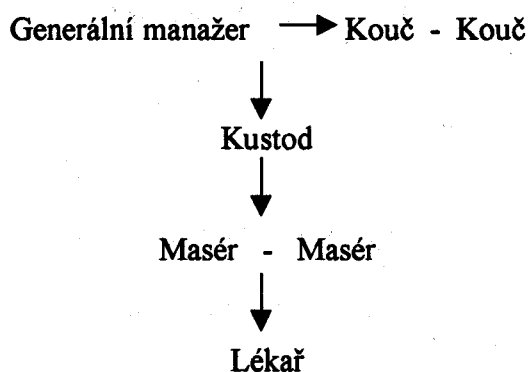


**Hospodářský pracovník** – má na starost veškerou výzbroj a výstroj, opravy a praní dresů a prádla pro všechny reprezentace. Veškerou činnost provádí sám a sídlí přímo v budově svazu. Materiál vydává těsně před akcí.

### **III. GENERÁLNÍ MANAŽER SPORTOVNÍHO ODDĚLENÍ SVAZU /GM/**

Generálním manažerem pro sezonu 1998/99 byl ustanoven Peter WALLIN, který je zároveň odpovědný za výsledky národních týmů Švédska „A“ a „20“.

Organizace národního týmu „A“:



**GM** – odpovědný za všechno, má na starosti i styk s veškerými médii. Příslušní trenéři komentují tisku pouze konkrétní utkání. Dále jedná se sponzory, sestavuje program reprezentačního mužstva po konzultaci s trenéry, je zodpovědný za celý realizační tým. Zároveň působí jako skaut národního týmu, sleduje soutěžní utkání a podává informace o hráčích a jejich výkonech trenérům. Nominace hráčů provádí GM společně s trenéry pro konkrétní akci, v případě rozdílného názoru na nominovaného hráče má rozhodující slovo GM.

**KOUČ** – odpovědný herní systém a taktiku

**KOUČ** – odpovědný za koučování při utkání

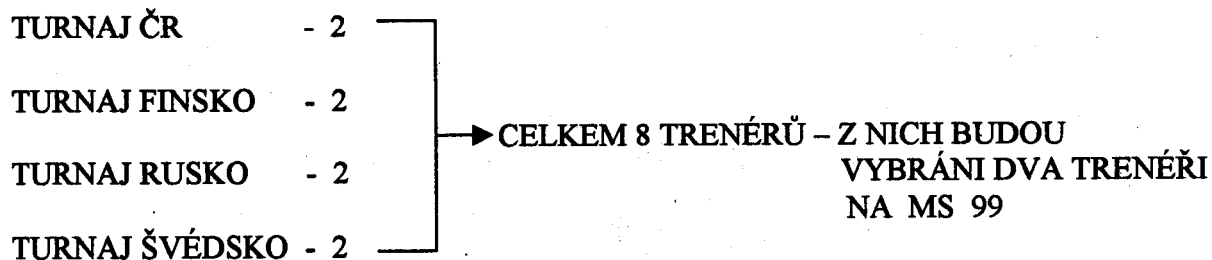
**MASÉR** – odpovědný za regeneraci hráčů, pitný režim

**KUSTOD** – odpovědný za materiál, výzbroj, výstroj

**LÉKAŘ** – odpovědný za zdravotní stav hráčů a celého realizačního týmu

## Sezona 1998 - 1999

V sezóně 1998/99 byl u národního mužstva „A“ zvolen jiný systém pro přípravu a vedení. Všechny 4 vrcholné mezinárodní turnaje, které se započítávají do Euro Hockey Tour, jsou obsazovány vždy dvěma novými trenéry, které vybírá sám gen. manažer P. Wallin. Trenéři jsou funkčně na stejné úrovni, ale jejich úkoly jsou diferencovány /jeden je zaměřen na taktiku a výběr herních systémů, druhý vede mužstvo v utkání/. Trénink vedou oba dva dle vzájemné dohody. Vždy jsou vybíráni trenéři s nejvyšší trenérskou licenci.

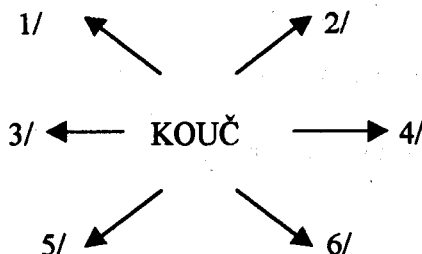


Všech 8 trenérů se zúčastní Švédských hokejových her v únoru 1999, kde současně proběhne trenérský seminář nejvyšší licence.

Pro MS 99 vybere GM dva trenéry. Kromě dvou hlavních se další dva zúčastní MS jako pomocní trenéři (skauti).

### Odůvodnění tohoto systému práce:

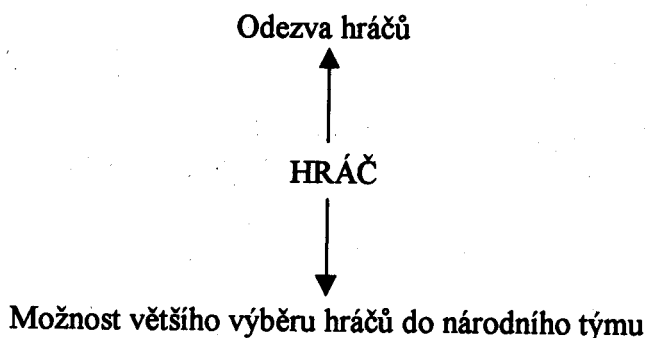
- 1/ Do kontaktu se špičkovým mezinárodním hokejem se dostane více trenérů
- 2/ Trenéři vidí také práci z pohledu reprezentace a svazu a nejen z pohledu klubu
- 3/ Zlepšují se vztahy a spolupráce trenérů /v klubech proti sobě, v národním týmu spolu/, což pozitivně prospívá celému švédskému hokeji
- 4/ Je to považováno za vzdělávání trenérů – možnost utvořit si představu o úrovni mezinárodního hokeje, sbírání zkušeností z mezinárodních turnajů, pozorování jiných týmů, jiných herních stylů atd.
- 5/ Trenéři se mohou profilovat jako osoby nejen ve Švédsku, ale i v cizině. Jedná se také o určitou reklamu jejich mateřského klubu odkud pochází.
- 6/ Dobrá odezva u klubů, trenéři juniorů mají možnost pracovat ve svém klubu u 1. mužstva v době nepřítomnosti trenéra



## Hráči

Tento systém práce se samozřejmě týká i samotných hráčů. Oproti všeobecně užívané praxi se podle slov P. Wallina jedná o:

- změna trenérů je pozitivní pro hráče z důvodu omezení rutinné práce stejných trenérů
- ve velké míře odpadají věci týkající se mezi osobních vztahů po delším vzájemném kontaktu
- změna trenérů přináší i velkou obměnu hráčů
- odezva u hráčů – vždy něco nového od různých trenérů, velká variabilita cvičení



Na první tři akce bylo nominováno cca 45 hráčů ( na první dva turnaje 32 hráčů ), postupně se výběr zužuje. Tým na Švédských hokejových hrách bude tvořit kostru pro MS, později podle potřeb doplněnou o hráče z NHL.

**Cílem těchto 4 turnajů je zmapování hráčů, ne umístění .**

**Vše směřuje k vytvoření co nejsilnějšího týmu pro MS.**

Nominaci na turnaje dostávají hráči 3 týdny před akcí. Sraz bývá 2 dny před akcí přímo na letišti, trénink probíhá přímo v místě turnaje. Tréninky jsou zaměřeny na spolupráci jednotlivých bloků, hráčům jsou určeny přesné role ve hře. Převládá teoretická příprava.

Regenerační výběhy po utkání a po tréninku jsou individuální záležitostí každého hráče, po utkání se dbá na správný pitný režim a stravu.

## Program před MS 99

Celá příprava na MS 99 je soustředěna do tří etap /kempů/ s ohledem na play –off v nejvyšší soutěži.

**1.kemp** – 5 dnů, účastní se ho hráči týmů, kteří již nejsou v soutěži + junioři pro doplnění

**Volno** - 7 – 8 dní, hráči dostávají individuální tréninkový plán

**2.kemp** – 6 dnů, dva dny ve Švédsku, pak odlet do Norska, dvě přípravná utkání v Norsku, hlavním zaměřením celého kempu je zvýšení kondice

**Volno - 5 – 7 dní, hráči dostávají individuální tréninkový plán**

**3.kemp – 10 dnů, začíná většinou dva dny po finálovém utkání Play – off, hrají se 4 utkání ( 2x Finsko, 1x Rusko, 1x Kanada ) a odlétá se do dějiště MS**

Největší rozdíl proti minulosti podle slov P. Wallina bude v tom, že 1. a 2. Kemp je mírnější z hlediska tréninkového zatížení.

### **Reprezentace „ 20 “**

Před MSJ absolvují 10ti denní kemp a sehrají 2 přátelská utkání v dějišti MS.

Hlavní trenér má uzavřen kontrakt se svazem na 2 roky, asistent na 1 rok, ale pouze na 1/2 úvazek, druhý úvazek má v klubu. Trenéři jsou vybíráni GM + generálním sekretářem svazu.

### **Reprezentace „ 16 “ „ 17 “ „ 18 “**

Trenéři jsou vybráni hlavním metodikem svazu.

Hlavní trenéři mají uzavřen kontrakt na 3 roky a vrcholem tohoto 3-letého cyklu je MS do 18 let.

Asistenti se mění každý rok a jsou to především trenéři z hokejových gymnázií.

Cílem je , aby co nejvyšší počet trenérů ( s nejvyšší licenci ) získal zkušenosti s mezinárodním hokejem.

Hráči v těchto mládežnických kategoriích jsou již speciálně připravováni na vrcholné akce a na psychickou odolnost (např. aby nepodléhali různým podmínkám v dějišti MS, nenechali se ovlivnit výroky rozhodčích ap. ).



## **IV. SDRUŽENÍ LIGOVÝCH MUŽSTEV**

Sdružení ligových mužstev ( Sweden Hockey League ) je samostatným právním subjektem. Sdružuje všechna mužstva nejvyšší hokejové soutěže ( ELITE LIGA ) – obdoba našeho APK. Toto sdružení vlastní práva na všechny hráče soutěže prostřednictvím klubů, ale vlastní soutěž ( hrací systém, rozpis utkání, rozhodčí atd. ) je řízeno Švédským hokejovým svazem.

Novinkou v této nejvyšší soutěži je, že veškeré zápisy z utkání, statistiky atd. jsou zpracovávány počítačově přímo z boxu časoměřičů. Všechny informace jsou takto posílány prostřednictvím sítě do centrální svazové databáze, která je dále poskytuje médiím a internetové síti. Tím jsou veškeré údaje nejpozději do 1 hodiny po skončení ligového kola k dispozici všem zájemcům. Výhodou tohoto systému zpracování dat je okamžitá aktualizace údajů v centrální databázi a tím odpadá kompletní administrativa ( zasílání zápisů poštou, statistika ap.). V současné době je tento systém zaveden pouze v nejvyšší soutěži. Aktuální informace o nejvyšší soutěži sleduje na internetu pravidelně kolem 20.000 fanoušků.

Sdružení ligových mužstev iniciovalo diskusi o možnosti uzavření nejvyšší soutěže od sezóny 1999 – 2000. V současné době jsou tato jednání v počátečním stadiu. Názor tohoto sdružení je odlišný od názoru Švédského hokejového svazu, který je zásadně proti.

## **V. ORGANIZACE SOUTĚŽÍ A VĚKOVÉ KATEGORIE**

Věková kategorizace a organizace soutěží je v sezóně 1998 – 1999 stejná, jak bylo uvedeno v trenérských listech č. 12 z roku 1996.

**V nejvyšší soutěži Švédska** startuje 12 mužstev, která sehrají v základní části 50 utkání /čtyřkolově + 6 utkání regionálně/. 8 mužstev hraje play – off na 3 vítězná utkání. 4 zbývající mužstva se postupně zapojují do velmi složité baráže s mužstvy I. divize o účast v nejvyšší soutěži pro příští sezonu. Hrací dny jsou čtvrtek – neděle nebo čtvrtek – sobota – neděle.

**V druhé nejvyšší soutěži tzv. I. divize** startuje 8 mužstev ve čtyřech skupinách. Od sezony 1999/2000 budou vytvořeny jen dvě skupiny po 16 mužstvech, za dva roky se bude tato soutěž redukovat na 2 x 12 mužstev.

**V nejvyšší juniorské soutěži v kategorii U 20 ( SUPERELITE - JUNIOŘI )** mohou v sezóně 1998/99 startovat hráči ročníku 1979 a mladší. Dále mohou startovat 3 hráči ročníku 1978 /tzn. do 21 let/ a jeden hráč bez věkového omezení ( např. i 35-ti letý hráč), který však nesmí nastoupit v play-off. Soutěže se účastní 16 mužstev, hraje se dvoukolově systémem každý s každým. Mužstva na 1. – 8. místě hrají play-off o mistra Švédska a mužstva na 9. – 16. místě hrají rovněž play-off o sestup. Sestupuje se zásadně regionálně. Bylo nám sděleno, že náklady na jedno mužstvo v této nejvyšší soutěži juniorů se pohybují kolem 1,5 mil. SEK. Na tuto soutěž přispívá finančně jak Švédský hokejový svaz, tak i Sdružení ligových mužstev.

**Ostatní věkové kategorie a soutěže** jsou ve stejné podobě, jak byly uvedeny v Trenérských listech č. 12.

Od sezóny 1999 – 2000 se připravují určité změny, které jsou v současné době ve schvalovacím řízení. Připravuje se mistrovství Švédska pro kategorie 15, 16, 17 let. **Nový návrh na rozdělení věkových kategorií vypadá následovně:**

1. děti ( do 12 let )
2. mládež ( do 20 let )
3. senioři

#### **Odůvodnění:**

- po dlouhodobém sledování fyzické zdatnosti mládeže ve Švédsku se ukázalo, že předčasná sportovní specializace má za následek velký pokles výkonnosti v oblasti všeobecné přípravy zejména v ledním hokeji. Připravují se nová metodická doporučení pro kategorii dětí ( do 12 let ) s hlavním zaměřením na všeobecnou přípravu.

## **VI. HOKEJOVÁ GYMNÁZIA VE ŠVÉDSKU**

Při naší stáži jsme se seznámili se systémem hokejových gymnázií ve Švédsku. Dále jsme dostali příležitost navštívit jedno ze dvou státních hokejových gymnázií a to konkrétně v Örnköldsviku, sídla hokejového klubu „Modo“.

Hokejových gymnázií je v celém Švédsku celkem 24 a ve své podstatě jsou dvojího druhu:

- 2 celostátní
- 22 regionálních

### **Celostátní gymnázia**

Jsou ve městech Örnköldsvik a Västerås. Výběr hráčů do těchto dvou gymnázií probíhá po dlouhodobém sledování žáků 9.tříd ve všech regionech Švédska a ze sledování hráčů z turnaje o „TV PUK“. Určitý počet hráčů s nejlepšími sportovními výsledky je osloven a podle jejich zájmu přijat do gymnázia. V této souvislosti připomínáme, že neexistuje, aby klub odmítl tohoto hráče uvolnit. Chtěli bychom zdůraznit, že pojem gymnázium je zde chápáno v poněkud jiné podobě, než u nás. Studium je tříleté a to podle zaměření, přičemž rozhodujícím kritériem pro přijetí je hokejové umění a ne studijní výsledky. Každoročně se přijímá do těchto celostátních gymnázií cca 10+10 hráčů.

V tomto systému gymnázií jsou v letošní sezóně 1998/99 zahrnuti ročníky 1979 – 1982 i přesto, že studium je tříleté. S hráči jsou uzavírány při přijetí 4-leté kontrakty. Z tohoto důvodu jsou zde zahrnuti i hráči nejstaršího ročníku ( 79 ), kteří ukončili tříleté studium.

Na financování tohoto státního gymnázia se podílí vláda, město a klub. Dotace od vlády a města jsou určeny pouze pro 40 hráčů ročníku 1979 –82. Celkové náklady na 1 hráče na sezonu činí 70.000 SEK, což je celkem pro 40 hráčů 2,8 mil. SEK na sezónu.

Konkrétní finanční podíl jednotlivých subjektů:

17.000 SEK / hráče -----vláda  
10.000 SEK / hráče -----město  
43.000 SEK / hráče -----klub  
V této celkové sumě 70.000 SEK je zahrnuto:

**Stravování** – hráč, který neobdrží byt od klubu, dostane 50 stravenek

- hráč, který obdrží od klubu byt, dostane 100 stravenek

/ jedna stravenka je v hodnotě 100 SEK - 1 stravenka = 1 jídlo v restauraci/

**Výstroj a výzbroj** – na hráče částka 2.000 SEK , ostatní si hradí hráč sám.

- mimo to dostane hráč od klubu kalhoty, helmu, mřížku, štulpny, dresy, teplákovou soupravu a 24 holí na sezónu.

**Doprava** - ze školy na tréninky a z tréninku je zajištěna pro hráče autobusem.

### **Sportovní příprava na státním gymnáziu**

TJ na ledě v dopoledních hodinách včetně posilovny se uskutečňují v 1. a 2. ročníku odděleně, ve 3. a 4. ročníku společně.

Týdenní příprava v závodním období podle jednotlivých ročníků vypadá následovně:

Poznámka:

Dopoledne – jedná se o přípravu v rámci školy

Odpoledne – příprava v klubu

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
/Dopoledne/						
2.roč. LED	3. + 4.roč LED	2.roč. LED	1.roč. LED		U T K Á N Í A J B J	U T K Á N Í A J A J
1.roč. LED	1.roč. POSILOVNA		2.roč. POSILOVNA			
3.+ 4.roč. LED						

/Odpoledne/

1.+ 2. roč.	A J / B J 50 min.	A J		A J
LED	LED	LED	****	LED
	----- A J + B J 50 min H R A	B J		B J
		LED		LED

1. roč. + 2. roč. = junioři B ( B J )  
 3. roč. + 4. roč. = junioři A ( A J )

\*\*\*\* (ČT) je-li utkání 1.mužstva, mají juniorské týmy volno ( bez ledu ). Povinností je však sledovat utkání, což platí pro všechny ročníky ( = forma teoretické přípravy ).  
 Není-li utkání, mají A J + B J trénink na ledě.

TJ na ledě v dopoledních hodinách u všech ročníků jsou zaměřeny na zdokonalování HČJ a na nácvik herních situací 1 – 1, 2 – 1, 2 – 2, 3 – 2, 3 – 3.

- 1. ročník - důraz na nácvik uvedených herních situací
- 2. ročník - zdokonalování těchto herních situací
- 3. ročník - zdokonalování těchto situací je prováděno v odpoledních TJ v pondělí
- 4. ročník - dopolední TJ jsou zaměřeny na nácvik útočných a obranných systémů

**Poznámka:**

Nácvik a provádění herních situací /1-1, 2-1, 2-2, 3-2, 3-3/ vychází vždy ze hry, kdy jsou použity videozáznamy z utkání 1.týmu mužů a správná řešení jsou aplikována v tréninkových jednotkách.

Hráči mají při provádění dány „ přesné “ pokyny a jiná řešení včetně improvizace jsou zakázána.

Každý ročník absolvuje 1x v týdnu ( viz. uvedené schéma ) posilování v délce trvání 60 – 90 minut. Hlavní náplní je rozvoj explozivní síly dolních končetin formou skokových /odrazových/ cvičení pomocí plyometrické metody. Hráči mají vypracované programy, které jsou diferencované podle jednotlivých ročníků a dnů. Při posilování v posilovně se používá pouze volných činek, kterých je k dispozici velké množství.

Sportovní zázemí a vybavení gymnázia je na vysoké úrovni. K dispozici jsou 2 velké tělocvičny, 2 velmi dobře vybavené posilovny, speciální místnost pro rotopy ( 10 ks ), malý sál pro trénink explozivní síly dolních končetin včetně speciálního koberce pro bezpečné dopady při skocích, 4 stoly pro stolní tenis atd. Tohoto zařízení využívají zároveň fotbalisté a skokani na lyžích, kteří rovněž navštěvují toto gymnázium.

Sportovní příprava v klubu je koncipována společně s programem přípravy na gymnáziu. Jak již bylo uvedeno, hráči 3.- 4. ročníku tvoří družstvo hrající nejvyšší juniorskou soutěž /U 20/, hráči 1.- 2. ročníku hrají soutěž U18, 16 . Odpolední tréninky jsou již

diferencovány ne podle ročníků, ale podle družstev hrající jednotlivé soutěže /rozdíl od dopoledních tréninků/.

Tréninky jsou zaměřeny v prvních 10-ti minutách na zahřátí organismu a střelecká cvičení pro rozchytání brankářů. Další blok je zaměřen na spolupráci menších či větších skupin, na útočné a obranné systémy a přesilové hry včetně oslabení. V závěrečné části je vždy 15 min. věnováno řízené hře. Každý herní interval začíná vždy určitým specifickým zaměřením ( útočným, obranným a pouze výjimečně vhadzováním v některém pásmu ).  
**Hlavním charakteristickým rysem je 100% nasazení všech hráčů ve všech kategoriích.**  
Hrací dny obou juniorských kategorií jsou sobota a neděle.

## **Roční struktura tréninkové přípravy**

### **Přechodné období**

Po skončení sezóny mají hráči tři týdny volna, po kterém následuje přípravné období mimo led.

### **Přípravné období**

Trvá od poloviny dubna asi do 20. června .

V prvním týdnu se provádí vždy testy všeobecné připravenosti.

Počet TJ v týdnu je 8

- z toho 3 TJ jsou v rámci gymnazijní přípravy po ročnících
- 5 TJ je absolvováno v odpoledních hodinách s družstvem v klubu

Hlavní zaměření je rozvoj explozivní síly zejména dolních končetin, rozvoj síly a rovnováhy. Rozvoj vytrvalosti je realizován formou kruhového tréninku ( 50 minut ) a běžeckými krosy. Součástí přípravy mimo led je hra **FLOORBALL**, ke které jsou však vytvořeny velmi dobré podmínky. Pro zajímavost uvádíme, že tato hra prolíná přípravu všech věkových kategorií včetně seniorů.

V závěru PO je prováděno opět testování a následuje 3-týdenní dovolená. Jak nám bylo sděleno, hráči ( studenti ) využívají dovolenou především k návštěvě rodin, popřípadě k letním brigádám / možnost určitých výdělků apod/.

### **Předzávodní období**

Po návratu z dovolené se provádějí opět testy k porovnání fyzické připravenosti před a po dovolené.

Je zavedeno, že první dva týdny trénují hráči mimo led a teprve potom následuje kombinovaná příprava na ledě a mimo led. Tréninky mimo led jsou zaměřeny především na rozvoj explozivní síly dolních končetin, na silovou vytrvalost a rozvoj rovnováhy a stability.

**Závodní období** /viz. dříve uvedené schéma/

## Studium na státním gymnáziu

Vyučovací hodiny věnované jednotlivým předmětům trvají od 50 – 70 minut s delšími přestávkami mezi sebou. Tyto přestávky slouží k tomu, aby hráči ( studenti ) měli možnost se převléknout, event. přesunout do jiné učebny, naobědvat se ap. Součástí vyučování je teoretická příprava LH. Absolventi gymnázia získávají na tomto základě nejnižší stupeň trenérské licence /stupeň 1/.

V současné době se na Švédském hokejovém svazu intenzivně zabývají otázkou zřízení sportovních tříd na základních školách. Zároveň s tím, se od sezóny 1999 – 2000 hovoří o zřízení vysoké školy /University/ se zaměřením na vzdělávání trenérů. Absolventi by získali nejvyšší trenérskou licenci. Shodou okolností se uvažuje o zřízení této VŠ v Örnköldsviku, sídle sporovního gymnázia a klubu MoDo.

Uvádíme týdenní rozvrh 1. ročníku gymnázia /v sezoně 1998/99 se jedná o ročník 1982/

PO	8.10 - 9.20 přírodopis	9.50 - 11.10 TJ LED	11.50 - 12.40 švédština	13.00 - 13.50 volit.předmět	14.00 - 15.10 matematika		17.00 - 18.20 TJ LED
ÚT	8.10 - 9.20 volit.předmět	9.50 - 10.50 posilovna	11.50 - 12.40 přírodopis	12.50 - 13.50 jazyk kromě angl.	14.00 - 15.00 umělec.předmět		17.00 - 17.50 TJ LED 18.00 - 18.50 TJ LED - HRA
ST	8.10 - 9.10 Angličtina	9.50 - 10.50 matematika	11.30 - 12.30 volit.předmět	12.40 - 13.40 švédština	13.50 - 14.50 přírodopis		17.00 - 18.20 TJ LED
ČT	8.00 - 9.00 TJ LED	9.50 - 11.00 matematika	12.00 - 13.00 jazyk kromě angličtiny	13.10 - 14.00 angličtina	14.10 - 15.10 ekonomie		UTKÁNÍ „A“ (sledování) nebo TJ LED
PÁ	8.10 - 9.10 Angličtina	9.30 - 10.30 počítače	11.50 - 12.40 švédština	12.50 - 13.50 jazyk	14.00 - 14.50 ekonomie		17.00 - 17.50 TJ LED
SO	U T K Á N Í						
NE	U T K Á N Í						

## **Regionální gymnázia**

V celém Švédsku je těchto regionálních gymnázií celkem 22. Do těchto gymnázií jsou přijímáni hráči, kteří se nedostali do výběrových státních gymnázií a nebo svoji účast z určitých důvodů odmítli. Po stránce financování a organizace jsou záležitostí místního klubu a města. Stát na tato gymnázia nepřispívá.

## **VII. STRUKTURA A ORGANIZACE PRÁCE V KLUBECH**

### **HUDDINGE ( I.divize = druhá nejvyšší soutěž seniorů )**

Huddinge je předměstí Stockholmu, vzdálené asi 15 km od centra a má k dispozici dvě kryté haly - jednu halu pro 2.500 diváků a druhou tréninkovou halu s oficiálními rozměry pro mládež.

Tento klub má celkem 26 družstev všech věkových kategorií. Pracují zde 4 profesionální trenéři, které platí klub. Družstvo seniorů hraje 2. Nejvyšší soutěž tzv. I. divizi, mládežnická družstva U 16, 17, 18, 20 hrají nejvyšší soutěže. Huddinge dodá každoročně do nejvyšší soutěže ( Elittleague ) 3 – 8 hráčů.

Organizace v tomto klubu je od sezóny 1998 – 1999 založena na vzájemné spolupráci s elitním ligovým mužstvem Djurgarden, nejpopulárnějším klubem ve Stockholmu. Došlo k vytvoření oficiálního farmářského klubu Djurgardenu s tím, že veškerá mládež tohoto klubu byla přeřazena do Huddinge. Důvodem přesunu mládeže byl fakt, že junioři Djurgardenu šli velmi zřídka (nikdy ne přímo) do 1.mužstva, ale vždy se rozehrávali v nižší soutěži seniorů /1.divizi/.

Djurgarden přispívá na činnost klubu Huddinge částkou 1 200 000,- SEK. Celkový rozpočet klubu je 9.000 000,- SEK. Celou činnost v tomto klubu pak zajišťují 3 profesionální pracovníci z celkového počtu 120 pracovníků.

Trenérem 1.mužstva je J. Falk, který je jedním ze zakladatelů švédského obranného systému 1-3-1. Má uzavřen kontrakt s klubem na 6 let ! Zajímavostí je, že využívá specialistů pro kondiční přípravu týmu mimo led. Pro běhy a skoková cvičení spolupracuje klub s trenérem nejlepší švédské sprinterky a rovněž silové tréninky jsou sestavovány ve spolupráci se specialisty, zaměřené však na lední hokej.

Hráči 1.mužstva pracují nebo studují a pobírají průměrný měsíční plat z klubu od 2.000 do 10.000 SEK čistého /bez prémie za utkání/.

### **Stručná informace o ročním tréninkovém cyklu družstva seniorů /I. Divize/ a juniorů /U 20/**

#### **Přípravné období**

Probíhá od 15.4. do 20.6.

TJ – 5x týdně vždy v odpoledních hodinách až po pracovní době

- délka TJ cca 100 – 120 min
- skladba TJ je po celé přípravné období stejná , ale s různým zaměřením

Prvních. 60 min posilovna – používány jsou pouze volné činky z důvodu zaměření se na rozvoj síly a rovnováhy ( nepoužívají se vůbec posilovací stroje ).

Druhá polovina tréninku je zaměřena na běhy , hlavně do vzdálenosti 100 m (rozvoj startovní a lokomoční rychlosti ), dále na skoková cvičení , především na 1 noze (explozivní síla dolních končetin).

1x v týdnu je zařazen kruhový trénink v délce trvání 50 min, zaměřený především na skoková cvičení na 1 noze v režimu zatížení 1 : 1 ( ve dvojicích ).

Po skončení přípravného období následuje 2 - 4 týdenní dovolená na přelomu června a července.

## **Předzávodní období**

Probíhá od skončení dovolené do 20.9.

TJ jsou v PO - PÁ 1 x denně vždy po pracovní době  
SO - NE 2 x denně ( v měsíci je pouze 1 víkend volný )

Během PZO sehraje mužstvo 9 přátelských utkání.

Kromě tréninků na ledě probíhá 3 - 4x týdně trénink síly a trénink zaměřený na explozivní sílu dolních končetin ( skoková cvičení ) = 60 min led – 60 min síla + skoková cvičení

## **Závodní období**

Trénink na ledě vždy 80 min, z toho 1x týdně velmi intenzivní TJ se zaměřením na kondici.

Rozvoj síly a skoková cvičení i v tomto období 3 - 4x týdně.

Utkání 2x v týdnu - 1 den v týdnu volno.

## **KATEGORIE JUNIORŮ ( U 20 )**

Cílem je vytvoření a sladění tréninkového programu se stejným zaměřením jako v kategorii seniorů. +Hlavní rozdíl spočívá pouze v menším tréninkovém objemu pro juniory a možnosti dvoufázových tréninků na ledě v závodním období, kterých se zúčastňuje cca 12 - 14 hráčů této kategorie.

Tyto tréninky jsou řízeny trenérem 1. mužstva.



## MoDo Örnsköldsvik ( Elitleague = nejvyšší soutěž seniorů )

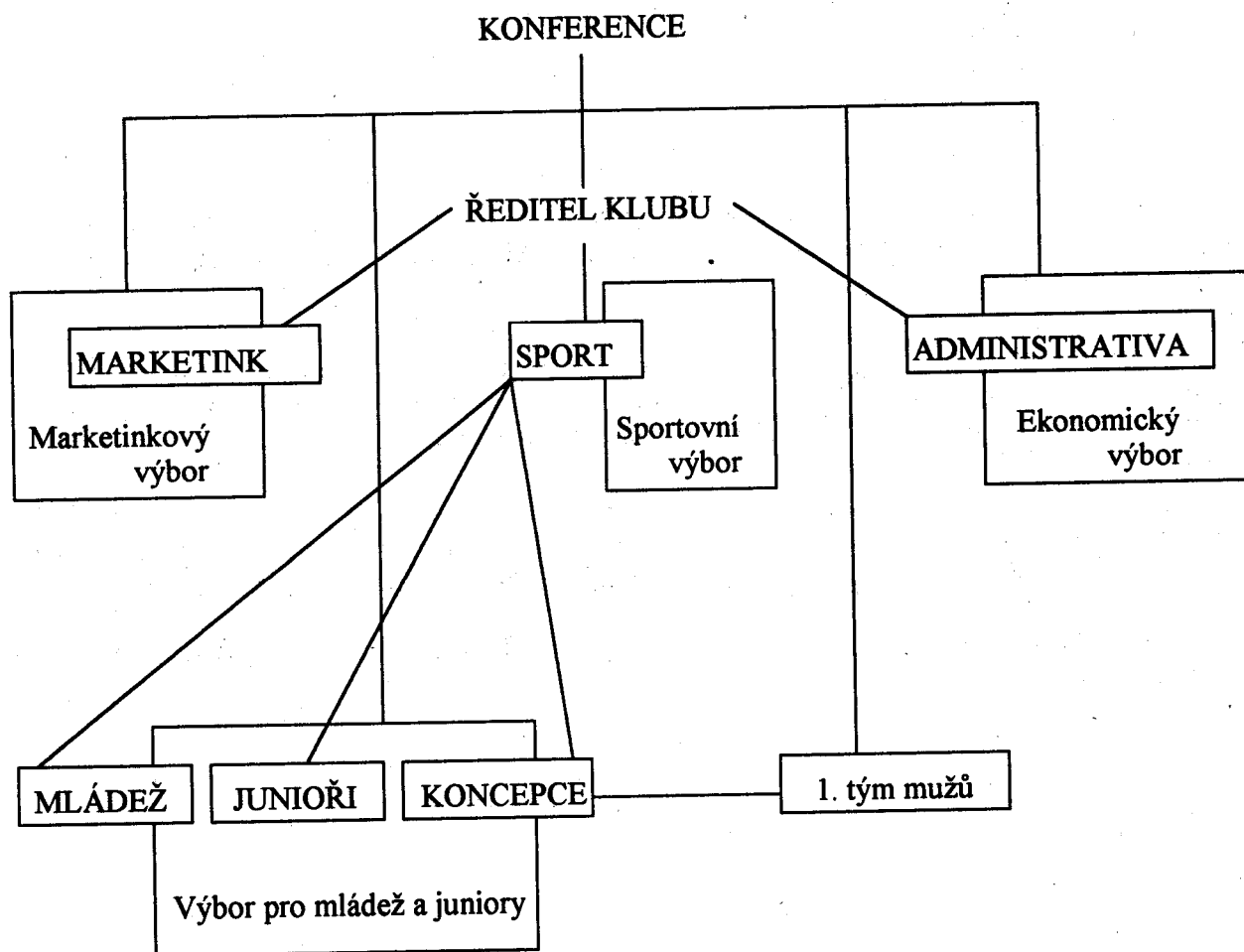
Klub MoDo sídlí ve městě Örnsköldsvik, vzdáleném asi 600 km severně od Stockholmu. Město má přibližně 25.000 obyvatel a v celém regionu žije asi 60.000 obyvatel. Stěžejním průmyslovým závodem této oblasti je papírenský koncern MoDo, jehož jméno je i názvem klubu.

Na rozdíl od Djurgardenu, jehož oficiální farmou je klub Huddinge, MoDo oficiální farmu nemá. Velmi úzce spolupracuje na úrovni 1.mužstva s prvodivizním klubem ÖRNSKÖLDSVIK (ÖSK) HOCKEY, který má své sídlo a halu v jiné části města.

V tomto klubu je registrováno 1.500 členů.

### Struktura klubu

Nejvyšším orgánem je členská konference, která se koná pravidelně 1x ročně. Tato konference zvolí 11 členné představenstvo klubu, z nichž 5 členů dostává dvouletý mandát ( = profesionální pracovníci klubů ) a 6 členů je voleno každý rok znovu. Organizační struktura je znázorněna na následujícím schématu:



Za činnost klubu odpovídá celému představenstvu prezident, který je zároveň členem tohoto představenstva. Prezident klubu řídí 5 sekcí ( viz schéma ). Za uzavírání kontraktů s hráči odpovídá přímo prezident klubu a současně jmenuje ( odvolává ) hlavního trenéra 1.mužstva vždy po konzultaci a schválení představenstvem.

Rozpočet klubu MoDo pro sezónu 1998 / 99 činí cca 35 000 000 SEK. Tento rozpočet je zajištěn takto:

10 000 000 SEK z prodaných vstupenek

3 000 000 SEK z provozu restaurace, prodeje upomínkových předmětů atd.

22 000 000 SEK od sponzorů

Hlavním sponzorem je papírenský koncern MoDo, celkově se však podílí na rozpočtu klubu až 250 sponzorů.

Klubové příspěvky činí 200 SEK na jednoho člena za sezónu. Podle údajů prezidenta klubu je vydáno na všechny platy v klubu včetně hráčů 20 mil. SEK.

Klub má k dispozici 2 kryté haly navzájem propojené. Hlavní hala patří městu, které hradí veškerý provoz včetně technických pracovníků, ale klub platí městu sezónní nájem 1,4 mil SEK. Druhá tréninková hala patří klubu.

V klubu je celkem 15 mužstev, z toho:

1 mužstvo seniorů

2 mužstva juniorů

11 mužstev ostatní mládeže

1 mužstvo žen

U 1. mužstva mužů pracuje 1 profesionální trenér ( hlavní kouč ), 1 poloprofesionální trenér ( asistent ) a profesionální kustod mužstva. Masér je externím spolupracovníkem mužstva podle potřeby.

Junioři, kteří mají profesionální smlouvy, dostávají veškerou výzbroj a výstroj zdarma, mužstvo 20letých juniorů dostane pouze 25 holí / hráč / sezóna, družstvo 18ti letých juniorů dostane 15 holí / hráč / sezóna, ostatní mládežnická mužstva dostávají od 10 do 3 holí podle věkových kategorií.

Hlavní kouč juniorů je smluvním trenérem klubu, jeho odměna činí 6.000 SEK čistého. Tento kouč je zároveň učitelem na sportovním gymnáziu. Má na starost hokejové třídy a jejich tréninkové jednotky, takže jeho činnost trenéra a učitele se překrývá. Je zároveň placen státem jako učitel.

Pro informaci uvádíme, že průměrný plat ve Švédsku se udává kolem 13.000 - 15.000,- SEK.

## VIII. SLEDOVÁNÍ UTKÁNÍ

Všechna utkání jsou řízena přímo Švédským hokejovým svazem ( Eliteleague, 1. divize atd.) a mají jednotné začátky a to:

Všední den: 19.00 hod

Sobota: 15.00 hod

Neděle: 17.00 hod

Utání řídí 3 rozhodčí. Na žádost „Sdružení ligových mužstev“ se nekompromisně posuzuje držení soupeře, držení hole a podražení a to ve všech kategoriích včetně juniorů. V námi sledovaných utkáních se nevyskytly žádné námítky proti rozhodnutí rozhodčích, jak ze strany hráčů, tak ze strany trenérů. Mužstva hrají utkání v lize s 20 hráči (18 + 2) a všechna utkání se dohrávala za jakéhokoliv stavu s viditelně maximálním nasazením všech hráčů. Upoutala nás hra obránců v námi sledovaných utkáních ve všech kategoriích, která měla vynikající úroveň zejména v bruslení a obratnosti, zpracování kotouče, přihrávání, střelbě a hry na malém prostoru. Ve hře útočníků dominovalo neustálé bruslení zejména v situacích 1-1, 1-2 a dohrávání soupeře při forčekinku. Nové pravidlo hry bez červené čáry bylo využíváno zcela vyjímečně a naprosto převažovalo postupné zakládání útoků z hloubky OP.

Mužstva praktikovala organizaci hry družstva v obraně dvěma způsoby:

- a) v situacích, kdy soupeř neměl kotouč plně pod kontrolou, všechna mužstva praktikovala agresivní forčekink 2 až 3 hráči
- b) systém 1-3-1 v typické švédské podobě byl praktikován pouze v situacích, kdy měl soupeř kotouč plně pod kontrolou

### **ELITELIGA** /senioři/

#### **AIK STOCKOLM : VÄSTERÄS**

5 : 1

Hrací den : 21.11.1998

Čas : 15.00 hod.

Místo : Globenhale

Charakteristickým rysem byla obranná hra obou mužstev v typickém rozestavení 1-3-1 se staženým SÚ v OP. V žádném mužstvu nebyli výrazné individuality. Založení útoku AIK bylo prováděno v OP přes hráče u hrazení s najetím SÚ na osu hřiště z hloubky vlastního OP, což vyplývalo z herní situace po získání kotouče.

Přesilová hra v ÚP byla charakteristická rozestavením hráčů s jedním obráncem na modré čáře, druhý obránce sjížděl do prostoru před branku.

## **BRYNES IF /Gävle/ : AIK STOSKHOLM**

**2 : 3**

Hrací den : 26.11.1998

Čas : 19.00 hod.

Místo : Gävle

Vedoucí tým tabulky hrál proti AIK, umístěnému ve středu tabulky. Utkání bylo naprosto vyrovnané., AIK hrál velmi zodpovědně v defenzivě, což mu nakonec přineslo těsné vítězství 2:3. Precizní obrana 1-3-1 s přechodem do agresivního útoku včetně forčekinku v situaci, kdy byla možnost získat kotouč, přineslo zisk obou bodů hostujícímu celku.

## **1. Divize**

### **HUDDINGE : HAMMARBY**

**2 : 2**

Hrací den : 22.11.1998

Čas : 17.00 hod.

Místo : Huddinge /předměstí Stockholmu/

Jednalo se o utkání 2. nejvyšší soutěže mužstev umístěných v horní polovině tabulky. Celé utkání bylo hráno v překvapivě vysokém tempu. Dominovala velmi dobrá a tvrdá hra obránců a pokud to dovolovala herní situace velmi agresivní hra útočníků. Přes mnoho osobních soubojů, které se vyznačovaly vysokou tvrdostí, ale bez hraní vysokou holí a držení u hrazení, řídil rozhodčí hru s naprostým přehledem.

### **ÖSK HOCKEY : BODEN IK**

**2 : 4**

Hrací den : 25.11.1998

Čas : 18.00 hod.

Místo : Örnsköldsvik

Utkání týmů umístěných na spodních místech tabulky se vyznačovalo velmi tvrdou hrou až na hranici pravidel. Proti předchozím sledovaným utkáním, byla kvalita herního projevu nižší. Hráči se soustředili více na osobní souboje než na hru. Velmi tvrdé osobní střety byly trestány pouze v případech, kdy se jednalo o hru vysokou holí.

## **JUNIOŘI /Superelite/**

**HUDDINGE : MORA IF**

**3 : 2**

Hrací den : 22.11.1998

Čas : 13.00 hod.

Místo : Huddinge

Švédové považují tuto nejvyšší soutěž juniorů za velmi prestižní a řadí ji svým významem na druhé místo, hned za nejvyšší soutěž seniorů. Celé utkání se hrálo ve velmi vysokém tempu s množstvím silových osobních soubojů a organizací hry v obraně stejnou, jako v kategorii dospělých /agresivní forčekink a systém rozestavení 1-3-1/. Zajímavým rysem tohoto utkání byl vysoký počet vyloučených hráčů 12 : 7 ne za hrubost, ale díky skutečnosti, týkající se nekompromisního posuzování již dříve zmíněných zákroků /držení, držení hole, hra vysokou holí a podražení/.

## **IX. ZÁVĚR**

1. Systém sportovních gymnázií umožňuje hráčům v juniorských kategoriích trénovat min. 2x až 3x v týdnu dvoufázově /v rámci vyučování/
2. Skladba tréninkových jednotek v přípravě na ledě se odlišuje od našich v tom, že v TJ je využíváno více cvičení /10 - 15/ v kratších časových intervalech a s minimálním odpočinkem mezi jednotlivými cvičeními /1 až 2 min./ . Hráči jsou předem seznámeni s průběhem celé TJ, která je pro ně předem graficky připravena.
3. V přípravě seniorů a juniorů je kladen důraz i na teoretickou přípravu
4. Vedení tréninkové jednotky ze strany trenéra je klidné, bez zvyšování hlasu
5. Tréninková hra ve všech námi sledovaných kategoriích byla prováděna s maximálním nasazením, včetně osobních soubojů.

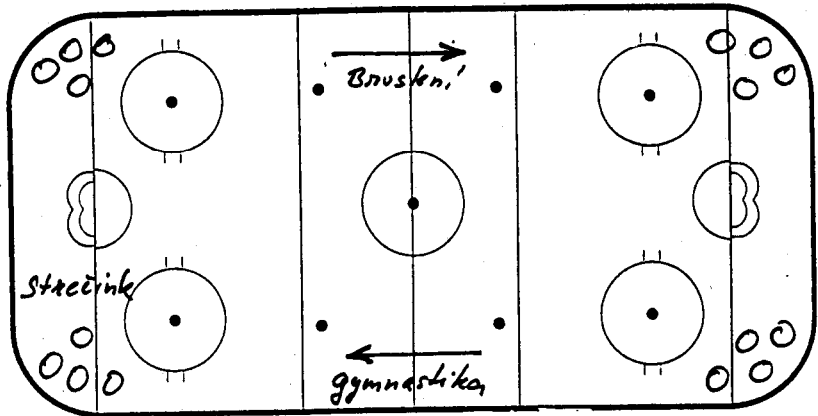
## **X. TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY - GRAFICKÁ ČÁST**

Mužstvo : MoDo  
Kategorie : senioři  
Čas : 15.30 – 16.45

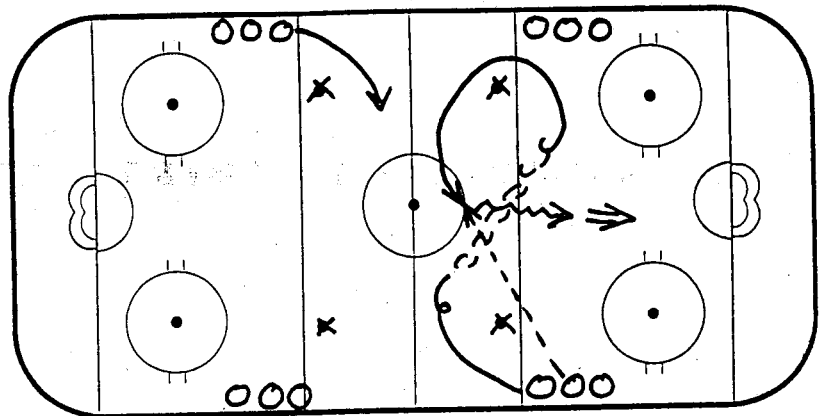
Datum: 23.11.1998

TJ: č.1

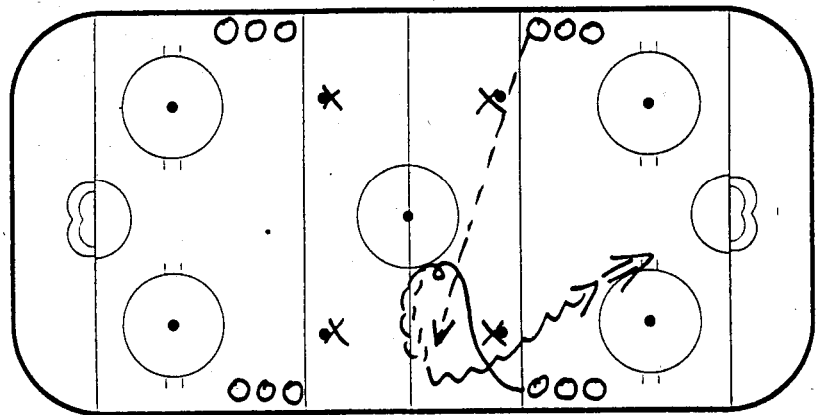
1. Rozcvičení 5'  
- bruslení v pětkách na jedné straně, na druhé gymnastika, v rozích strečinky



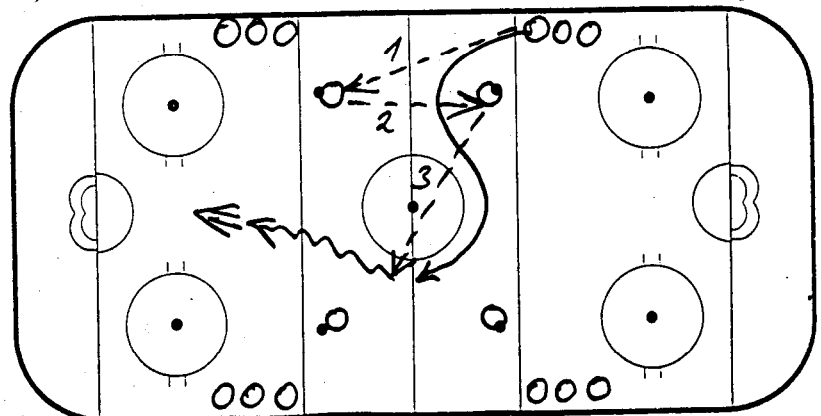
2. Střelba 1-0 3'



3. Střelba 1-0 3'  
po krátkém bruslení

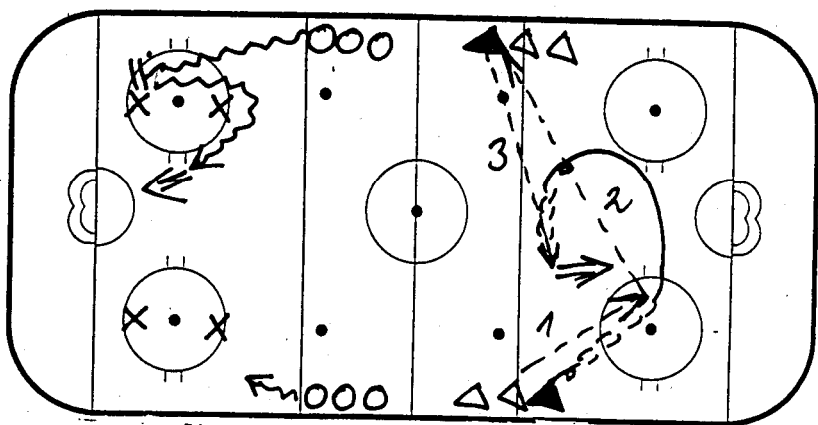


4. Střelba 1-0 3'  
dle schématu, jezdí se proti sobě  
současně z protilehlých stran



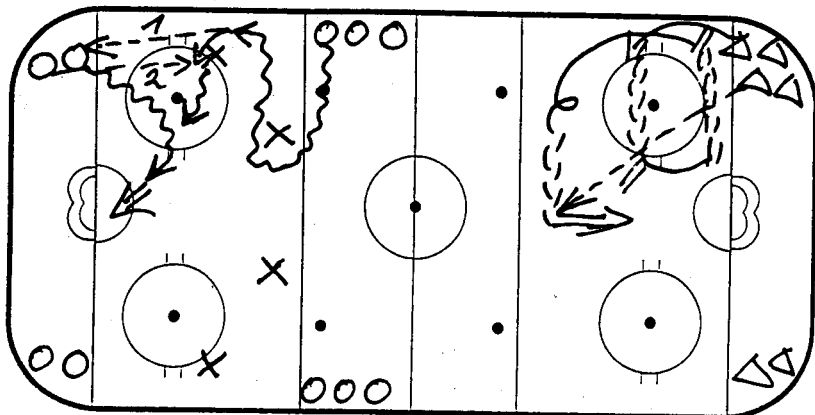
5. Dělený trénink 4'

Obránci – střelba bez přípravy  
 Útočníci – přibržděný oblouk, použití kuželů



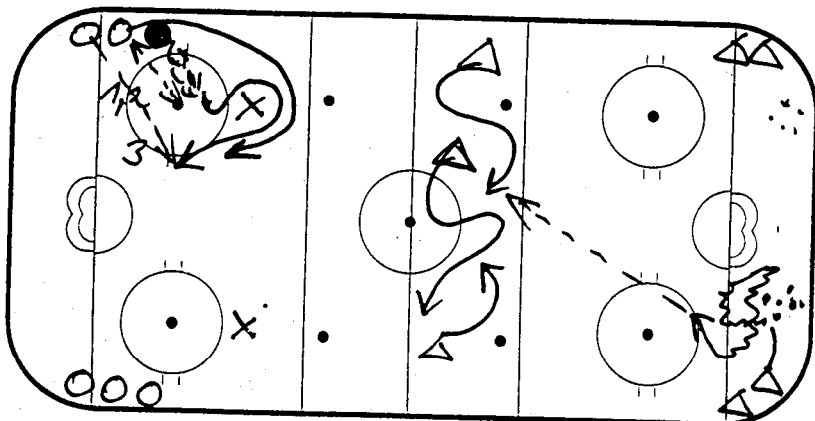
6. Dělený trénink 4'

Obránci – bruslení do čtverce s přibržděním, střelba po přihrávce  
 Útočníci – 1. hráč slalom a přihrávka do rohu, 2. hráč z rohu zakončuje a po něm po přihrávce zakončuje 1. hráč



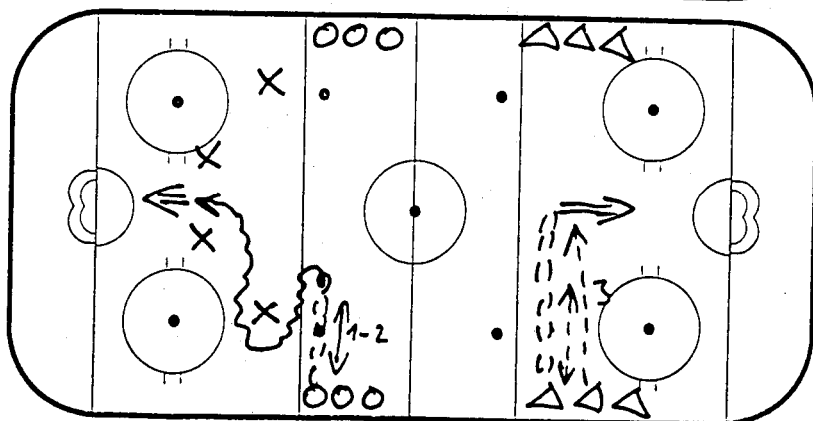
7. Dělený trénink 5'

Obránci – u br. čáry se uvolní a přihrávají na volné obránce ve SP  
 Z – 60'', O – 1 : 3  
 Útočníci – výměna kotouče, za kuželem 1-1, po přihrávce střelba



8. Dělený trénink 3'

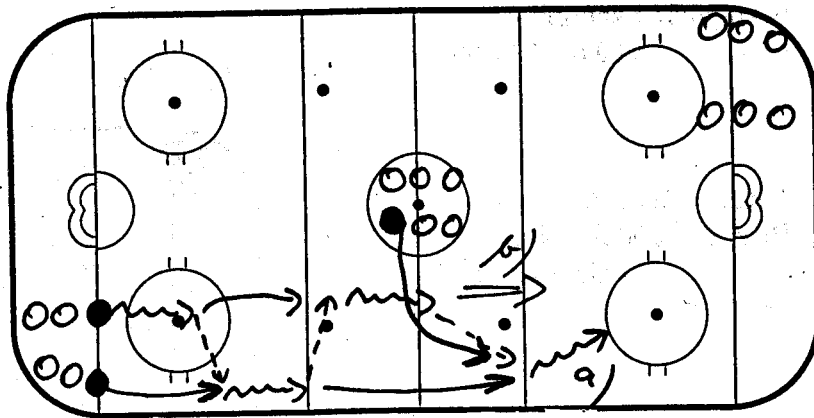
Obránci – výměna kotouče a po 3. přihrávce střelba  
 Útočníci – výměna kotouče, slalom, střelba





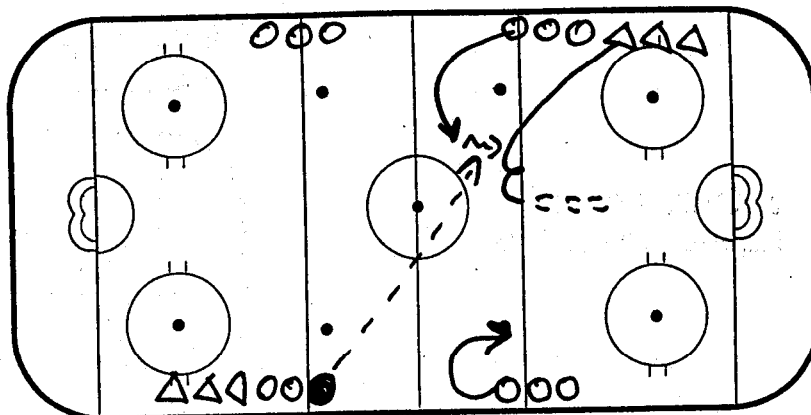
9. 2-1 6'

Na středovém kruhu 3+3 útočníci, kteří brání. Před modrou buď přihrát nebo nastřelit. Je-li hráč obsazený, zakončuje druhý sám. Obránci v rozích, z obou stran, výměna hráčů, 2 x 3'



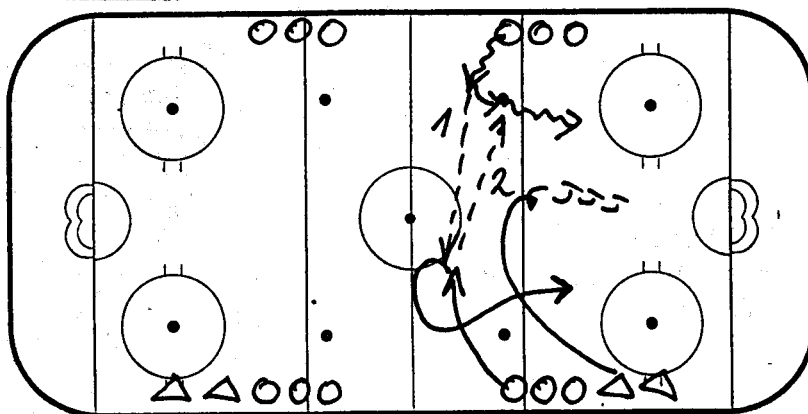
10. 2-1 4'

Zaměřeno na útok, obránci pasivnější, střídavě na obě strany



11. 2-1 4'

Stejně jako předchozí cvičení, s tím rozdílem, že útočník provádí protisměrný oblouk



12. Hra 5-5 15'

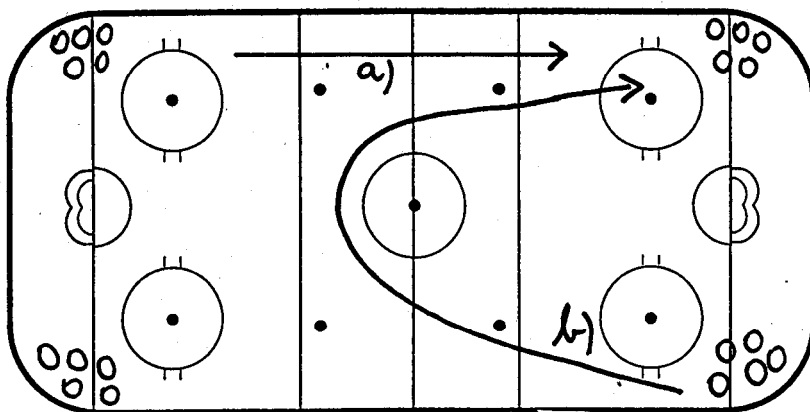
Vhazuje se jen při střídání  
Z - 60''

Mužstvo : MoDo  
Kategorie : senioři  
Čas : 10.00 – 11.00

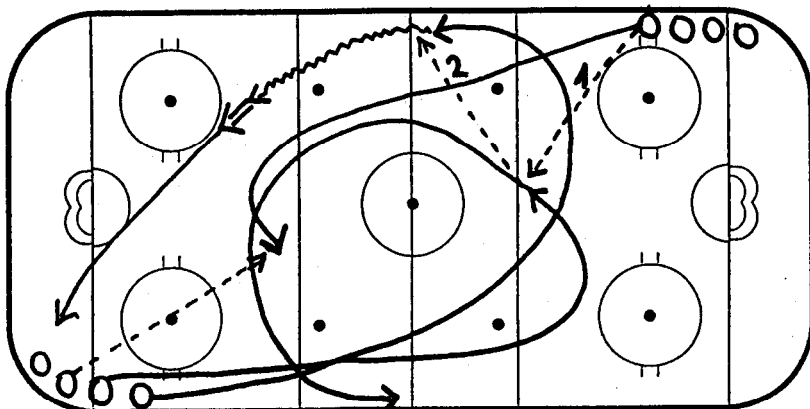
Datum: 24.11.1998

TJ: č. 2

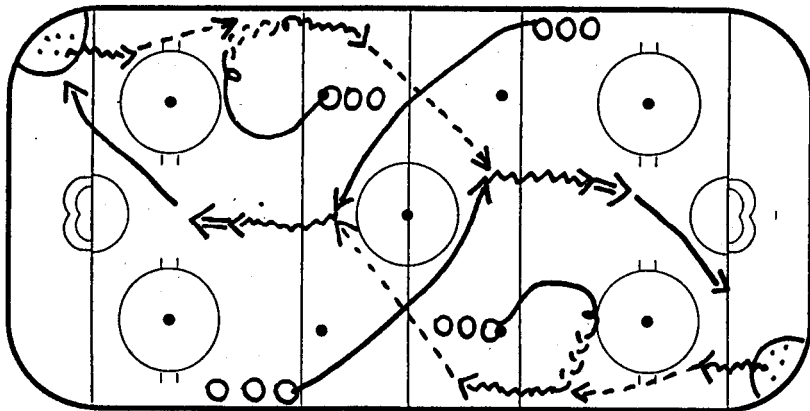
1. Rozcvičení 6'  
Bruslení a/ délky 4x  
b/ kolem kruhu 4x  
Strečink



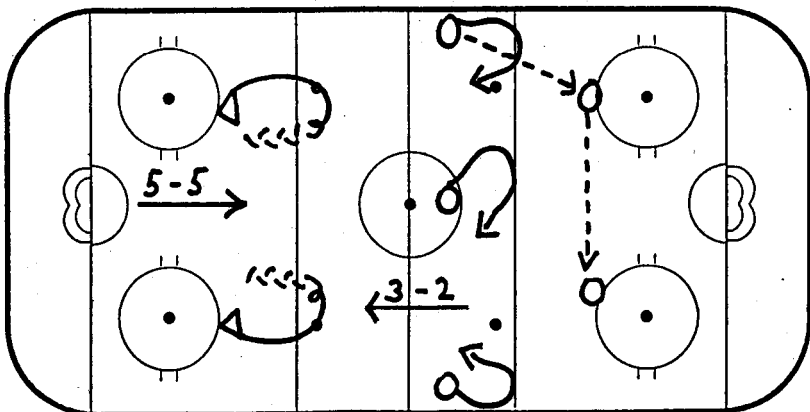
2. Střelba 1-0 4'  
Karusel – z obou stran



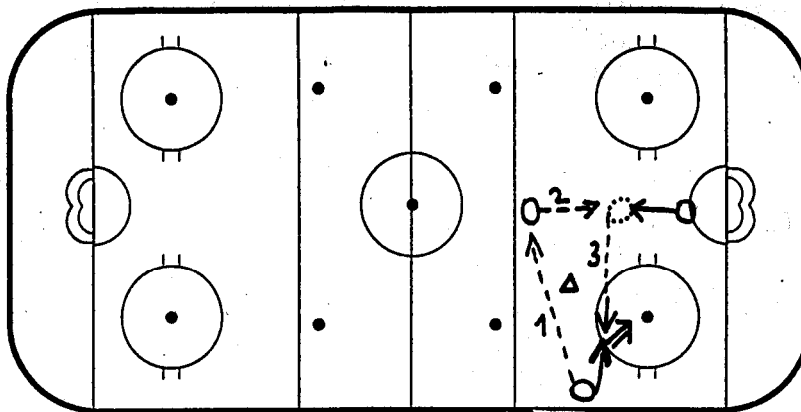
3. Střelba 1-0 4'  
je možnost na začátku výměna  
kotouče



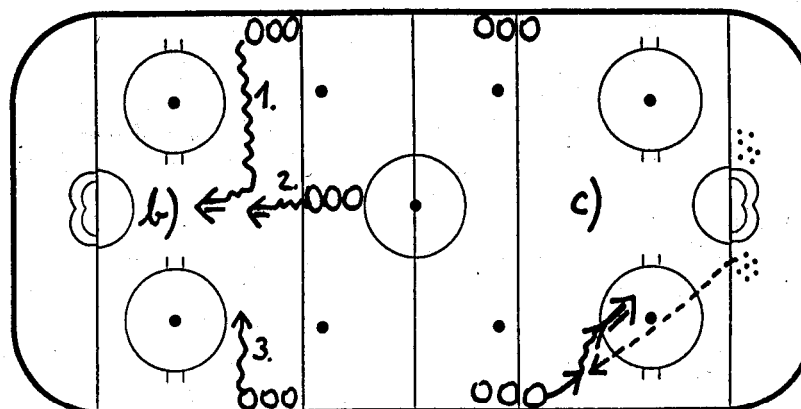
4. 3-2 a zpět 5-5 8'  
Bránící v rozestavení 1-2-2,  
dohrává se do 45''



5. Návik PH 5-4 v ÚP 8'  
 Pohyb hráče od branky zpět mezi kruhy a následuje přihrávka



6. Střelba 6'  
 a/ od modré čáry  
 b/ podle postů  
 c/ po přihrávce od brankáře k hrazení



7. Hra 5-5 20'  
 kotouč dostávají obránci a bráncí  
 mužstvo začíná v rozestavení 1-3-1  
 s vysokým nasazením, Z – 45''

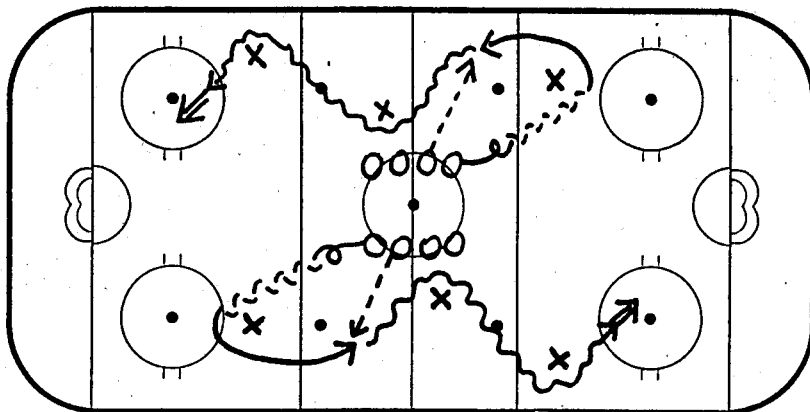
Mužstvo : MoDo  
Kategorie : senioři  
Čas : 15.30 – 16.30

Datum: 24.11.1998

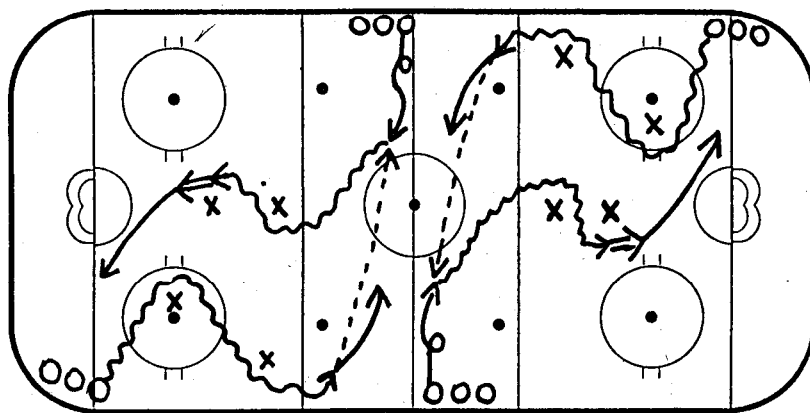
TJ: č. 3

1. Rozcvičení 6'  
individuálně volně kolem 2'  
bago ve třetině 4'

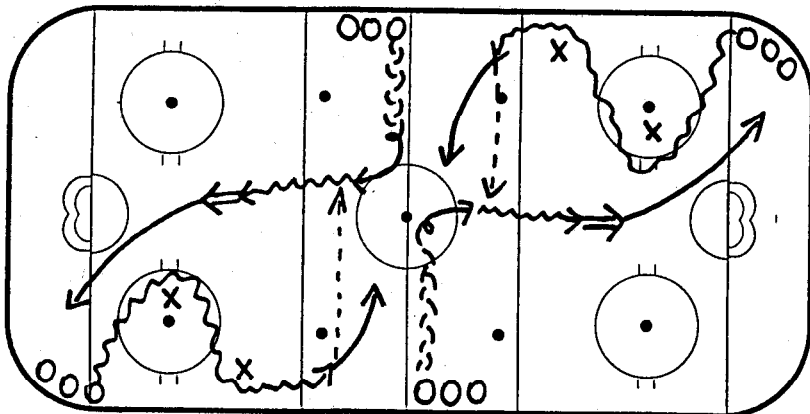
2. Střelba 1-0



3. Střelba 1-0

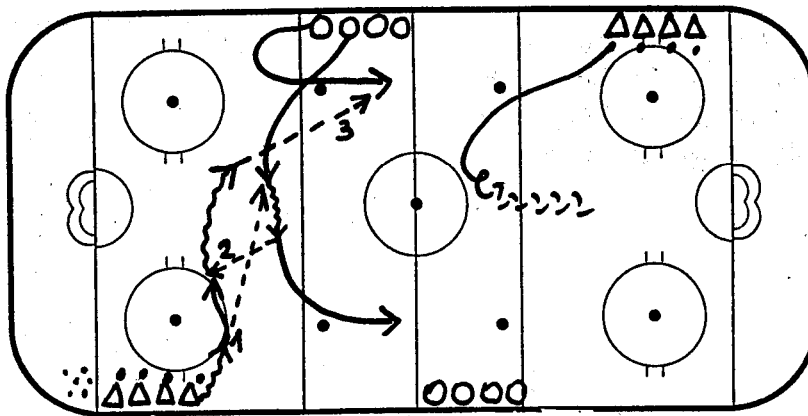


4. Střelba 1-0



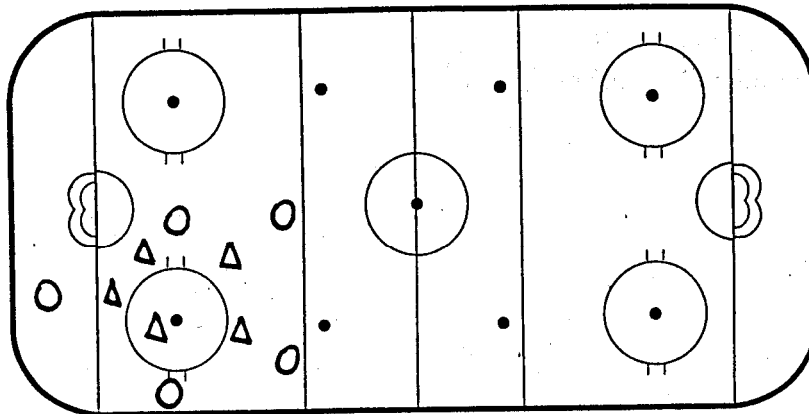
5. 2-1

Výměna kotouče, druhý útočník musí svůj pohyb načasovat.  
Obránce, který rozehrával, brání dvojici útočníků z druhé strany



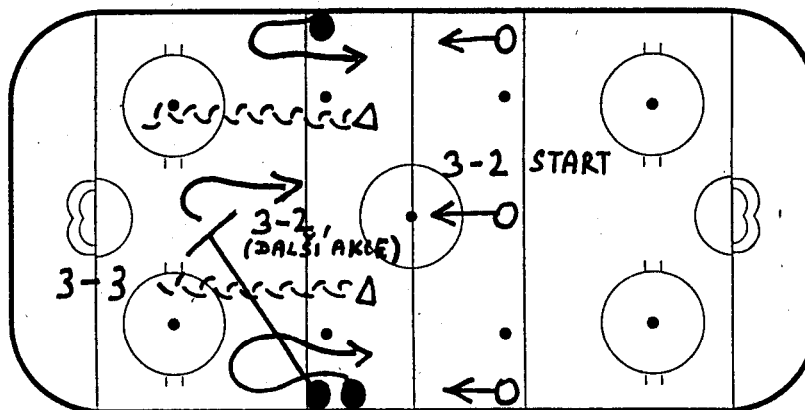
6. Řízená hra 5-5 10'

Začíná se vždy v ÚP, útočící pětka má kotouč. Získá-li bránící pětka kotouč přechází do protiútku  
Z 20'' - 30''

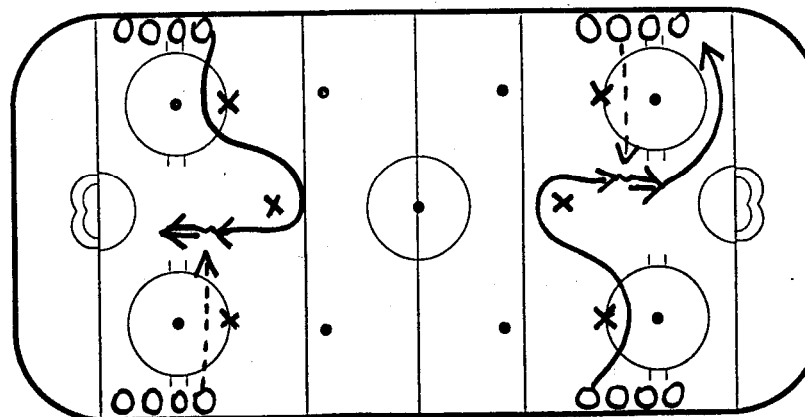


7. 3-2 → 3-3 4'

Akce začíná ve SP 3-2, v ÚP se přidává další bránící hráč 3-3, po získání kotouče útočí ten, který bránil jako poslední a k němu se přidávají noví dva útočníci opět do situace 3-2, ale na opačnou stranu

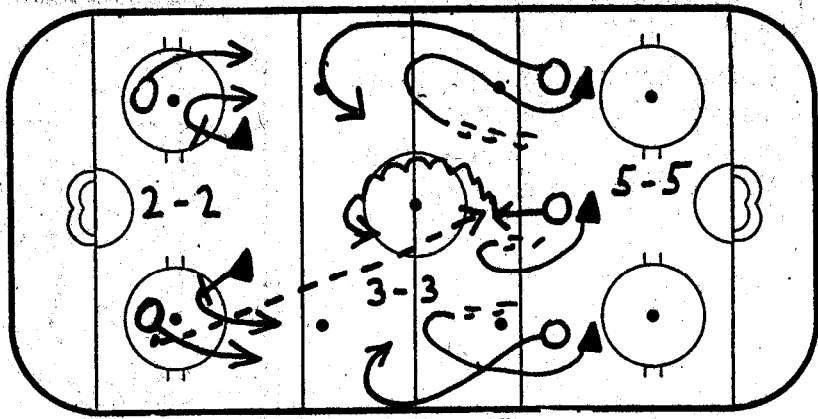


8. Střelba 1-0 4'



9. Hra 5-5 10' - 15'

Založení dlouhou přihrávkou ze situace 2-2 v OP, přihrávka na osu do SP, reorganizace trojice,



10. Závěr 5'

volně kolem vybruslení, strečink

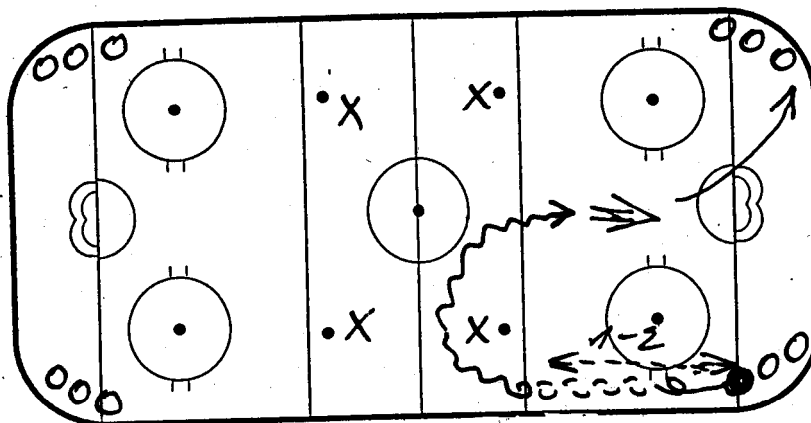
Mužstvo : MoDo  
 Kategorie : senioři  
 Čas : 12.0 – 13.00

Datum: 25.11.1998

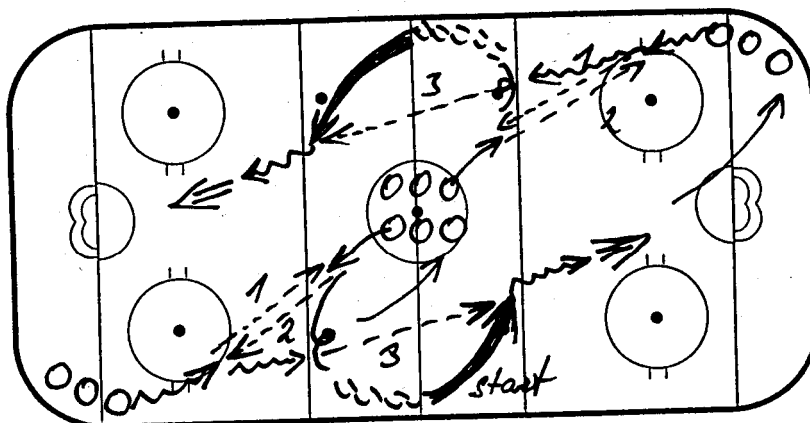
TJ: č. 4

1. Rocvičení 3'  
 individuálně

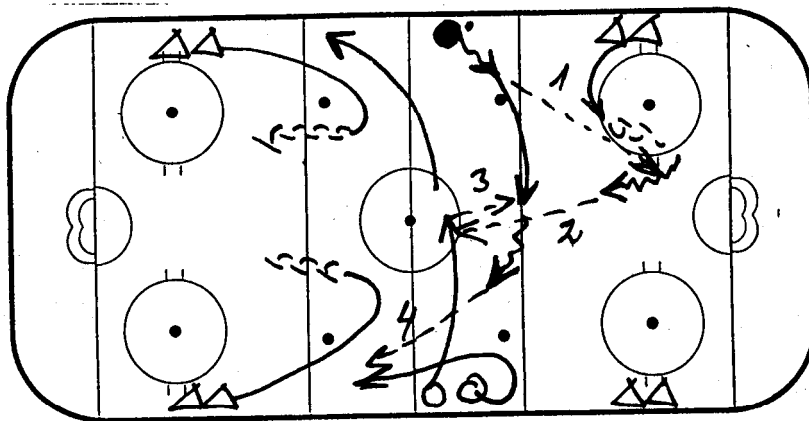
2. Střelba 1-0 5'



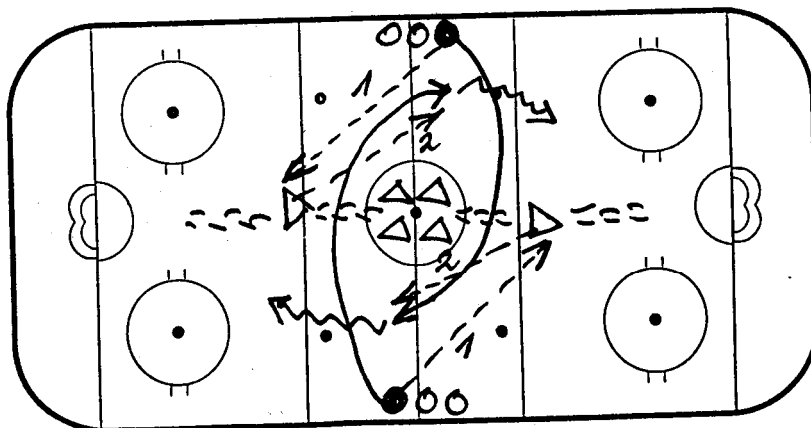
3. Střelba 1-0 5'  
 výměna kotouče, obratnostní bruslení



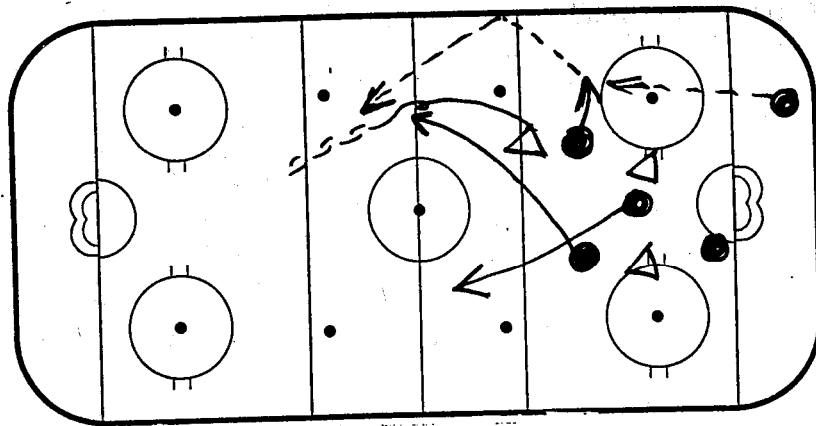
4. 3-2 10'  
 výměna SÚ – PKÚ, LKÚ startuje od hrzení, střídavě z obou stran



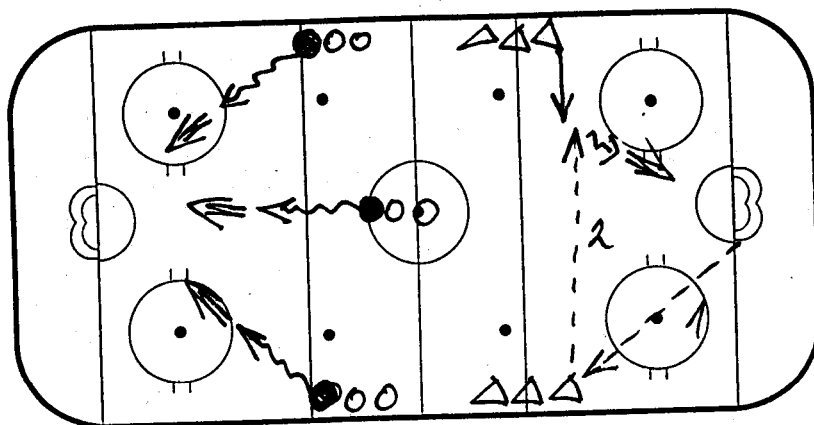
5. 1-1 5'  
 současně z obou stran, útočící hráč dostává kotouč od druhého obránce



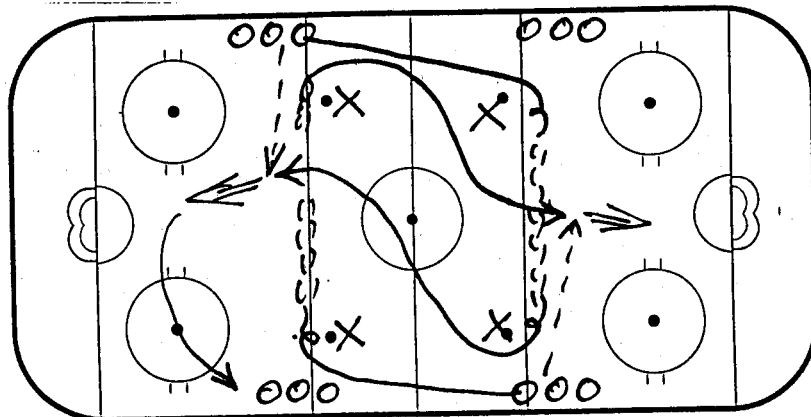
6. Nácvik útoku z OP 10'  
začíná se napadáním, přihrávka o  
hrazení do SP, pokračování herně  
Z - 45''



7. Dělený trénink 5'  
útočníci - střelba podle postů  
obránci - střelba po přihrávce,  
brankář přihrává 1. Obránci



8. Střelba 1-0 5'  
současně z obou stran, střelba bez  
přípravy



9. Závěr 5'  
vybruslení, strečink



Mužstvo : Huddinge  
Kategorie : seniři  
Čas : 11.00 – 12.00

Datum: 21.11.1998

TJ: č. 5

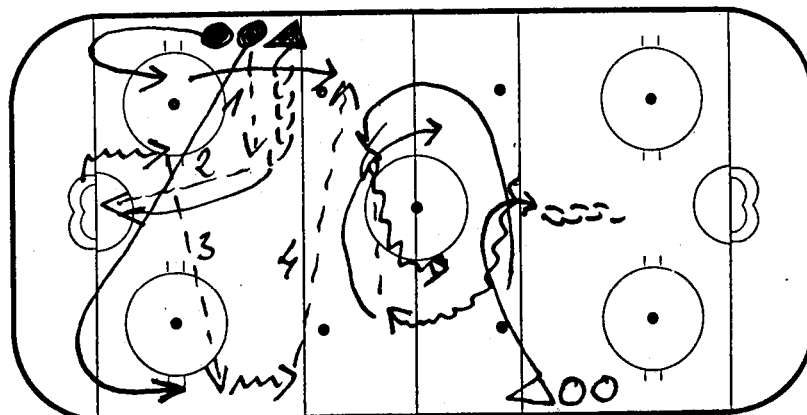
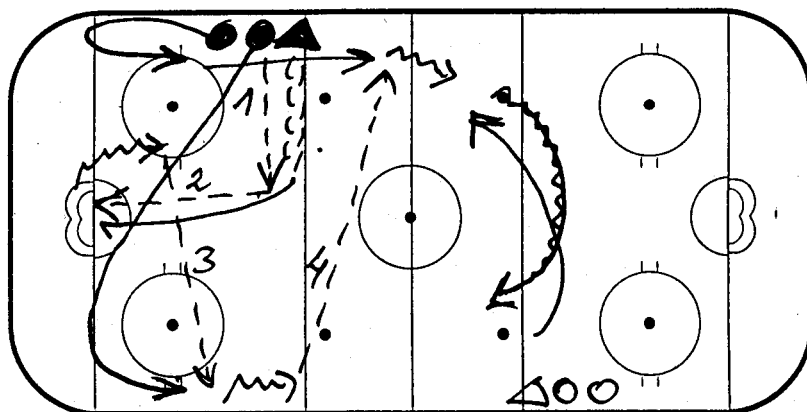
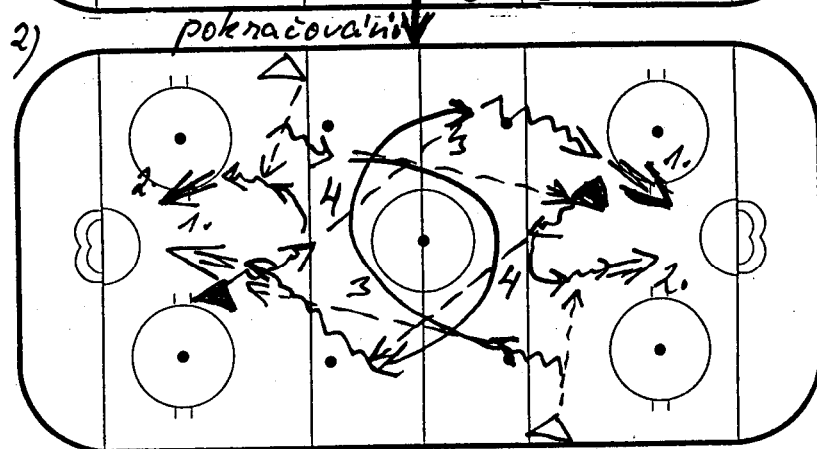
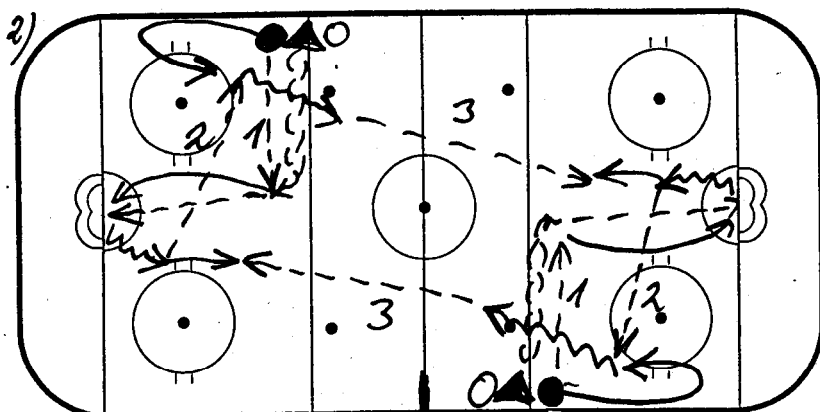
1. Rozcvičení 5'  
volně dokola, individuálně

2. Střelba 1-0 5'  
Provádí se současně z obou stran, akci začínají obránci jízdou vzad na osu, dostávají kotouč, nahodí na brankáře a přihrávají útočnickovi k mantinelu, který přihrává ve SP zpět protilehlému obránci, útočníci bruslí kolem středového kruhu, dostávají kotouč a zakončují střelbou na své straně. Obránce dostává nový kotouč ze své skupiny a střílí, útočník tečuje, doráží.

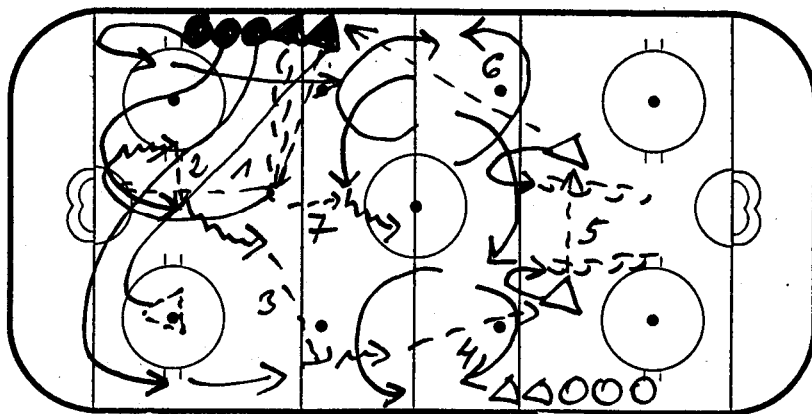
**Poznámka** – toto cvičení se neustále rozvíjí ze situace 1 – 0 až do situace 5 - 3

3. Střelba 2-0 5'  
cvičení začíná současně z obou stran a je obdobné jako předchozí s tím rozdílem, že najíždějí dva útočníci, po reorganizaci ve SP zakončují na svoji stranu. Po střelbě od obránce útočníci tečují a dorážejí.

4. 2-1 5'  
Cvičení začíná a probíhá stejně jako č. 3, útočníci však provádějí ve SP 2x reorganizaci a zakončují akci 2-1 na opačnou stranu, brání protilehlý obránce.



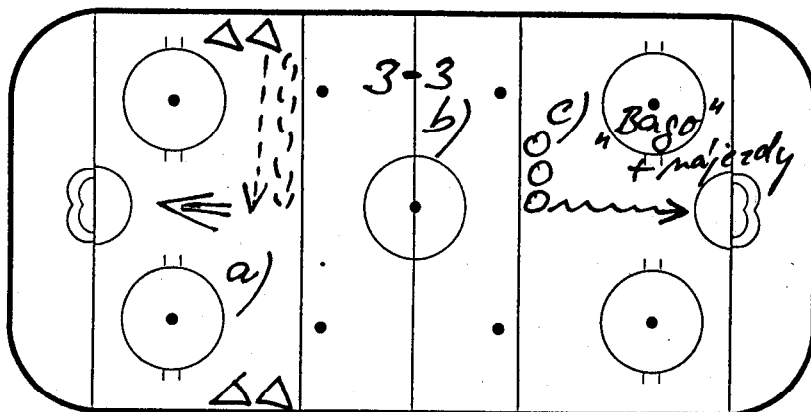
5. 5-0 → 3-2 .10'  
 2 + 2 pětice na modrých čarách proti sobě, založení stejné jako cvičení č. 4 s tím, že se přidá druhý obránce, ve SP útočící přihrávají kotouč druhé dvojici obránců, kteří dávají kotouč ze hry, útočící trojice se opět nakříží /reorganizace ve SP/ a dostávají kotouč od první dvojice obránců /kteří založili útok - ti dostávají kotouč ze své strany/ a vzniká situace 3-2 na opačnou stranu.



6. Stejně jako cvičení č.5, ale situace končí 5-3 /přidá se jeden forčekující hráč/ 7'

7. Individuální trénink ve třetinách 10'

- a/ střelba obránců bez přípravy
- b/ ve SP 3-3
- c/ útočníci „bago“ + samostatné nájezdy - soutěž s brankářem



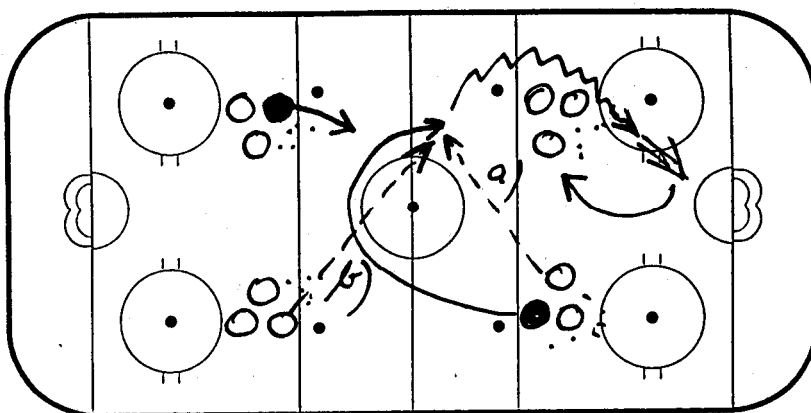
Mužstvo : MoDo  
Kategorie: Junioři U20  
Čas : 17.00 – 19.00

Datum: 21.11.1998

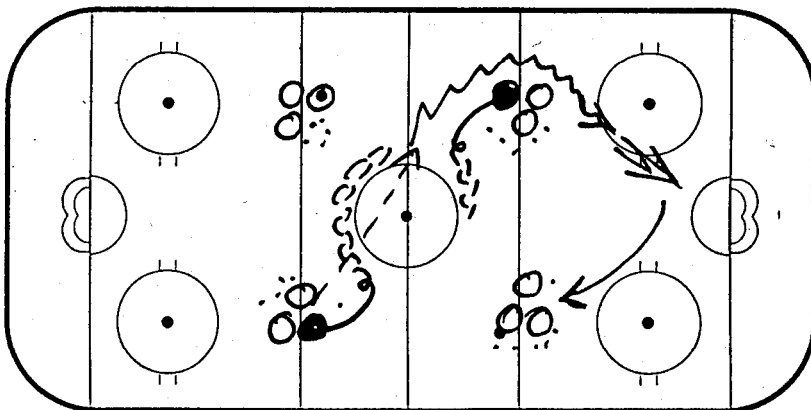
TJ: č. 6

1. Rozcvičení 3'  
 bruslení kolem vpřed, vzad,  
 gymnastika

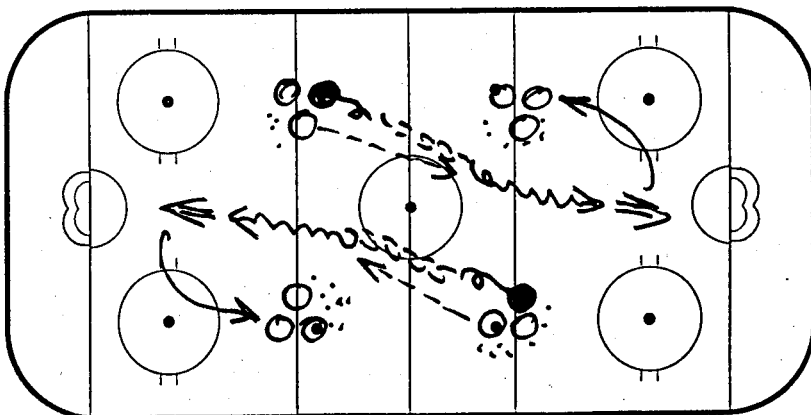
2. Střelba 1 – 0 6'  
 současně z obou stran  
 a/ přihrávka ze své skupiny 3'  
 b/ přihrávka z druhé skupiny 3'



3. Střelba 1 – 0 3'  
 současně z obou stran, jízda vzad  
 na své polovině

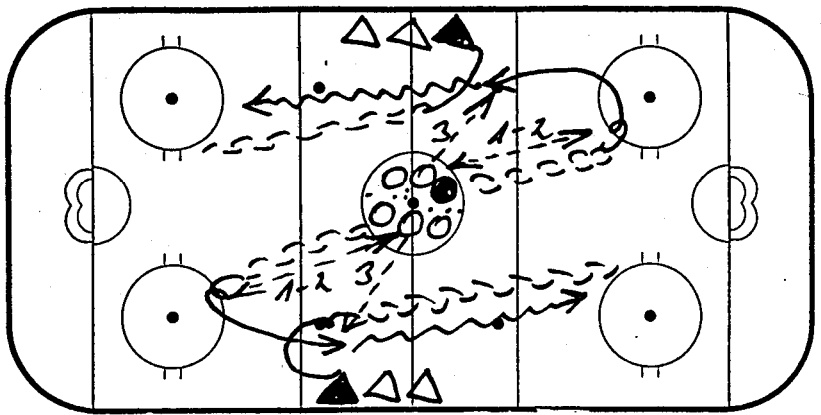


4. Střelba 1 – 0 3'  
 současně z obou stran, hráč se řadí  
 do skupiny proti, aby jel z druhé  
 strany



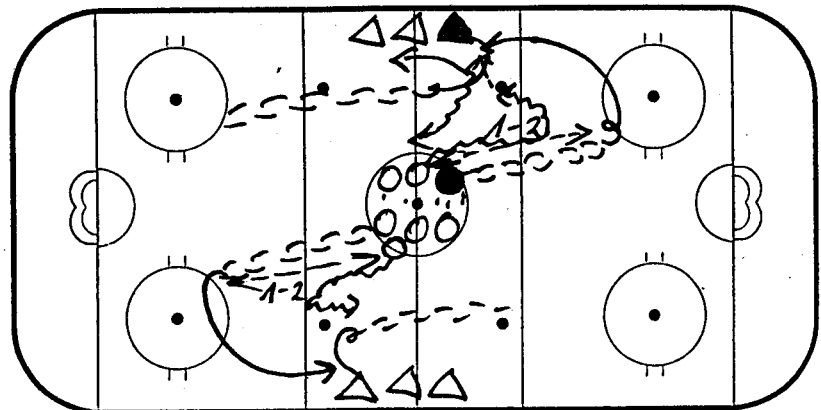
5. 1-1 6'

Útočník jede jízdou vzad, provádí výměnu kotouče s druhým útočníkem, obránci se řadí do druhé skupiny - zleva 3' zprava 3'

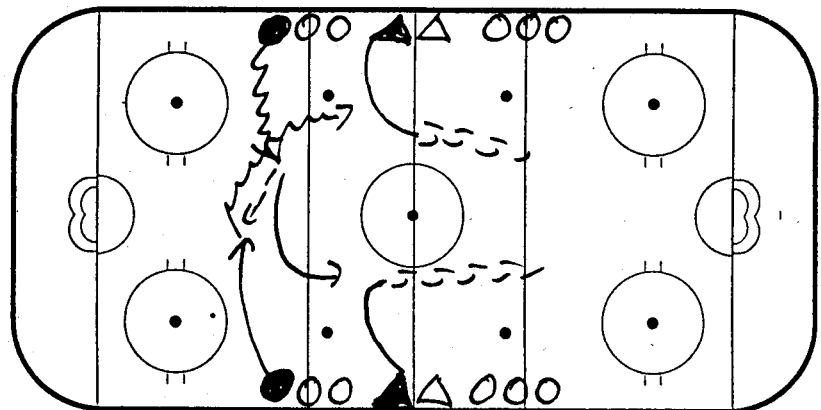


6. 2-1 6'

Cvičení stejné jako č. 5, druhý útočník, se kterým si vymění kotouč, jede do situace 2-1, kotouče ve středu - zleva 3' zprava 3'



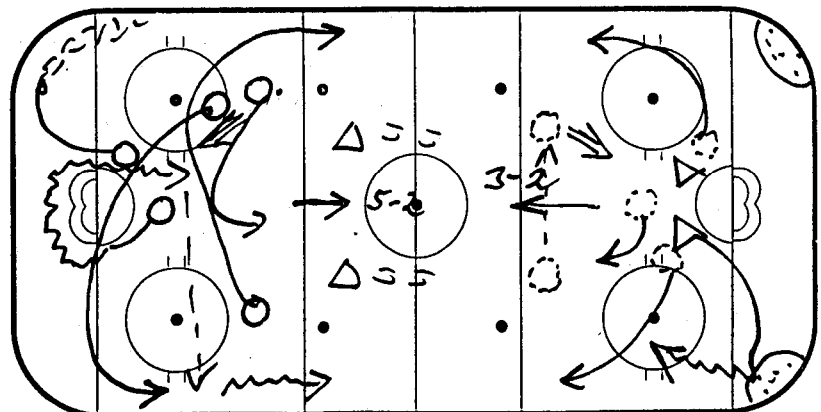
7. 2-2 3'



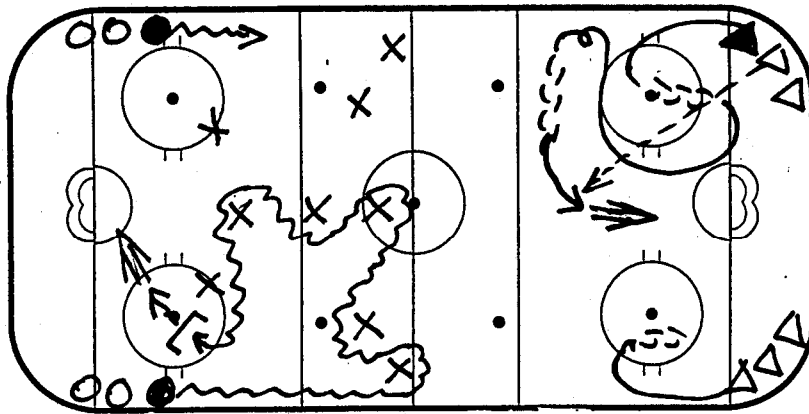
8. Založení 5-0 → 3-2 6'

a zpět 3-2

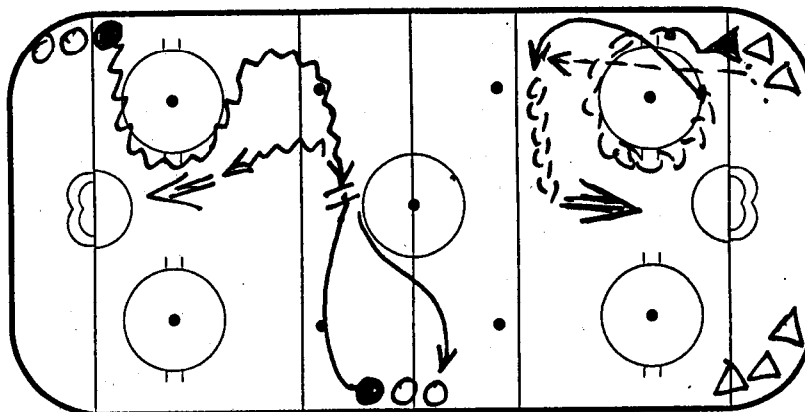
nastřelení kotouče na brankáře, obránce jede za branku a zakládá útok, druhý obránce se uvolňuje k mantinelu, útočníci zakončují 3-2. Obránci, kteří zakládali, obdrží další kotouč a v ÚP střílí po zakončení akce útočníky. Po vstřelené brance nebo na písknutí zakládají bránci obránci novou akci 3-2 z rohu hřiště do protisměru.



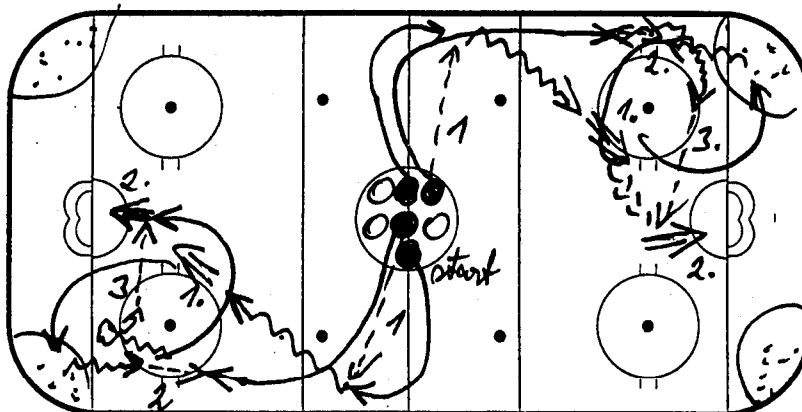
9. Dělený trénink 3'  
 obránci – bruslení, střelba  
 útočníci – slalom s kotoučem,  
 přeskočit překážku, střelba



10. Dělený trénink 4'  
 obránci – bruslení, střelba  
 útočníci – přenechání kotouče ve  
 SP, střelba 1-0



11. Nácvik vyjetí z rohu pomocí  
 rotace 4'  
 Najetí ze SP, střelba po přihrávce  
 1-0. Hráč, který střílel jede do rohu  
 pro nový kotouč, přihrává  
 druhému hráči, jede po kruhu,  
 provádí obrat do jízdy vzad a střílí.  
 Hráč v rohu může provést i  
 protisměrnou kličku a potom  
 přihrát.



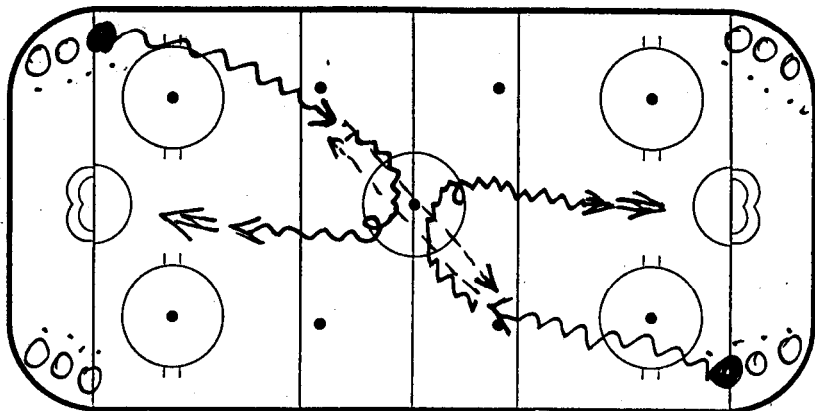
12. Úprava ledu 10'

13. Hra 5-5 50'  
 je společná s juniory U 18, kteří  
 v tom samém čase trénovali  
 v druhé hale

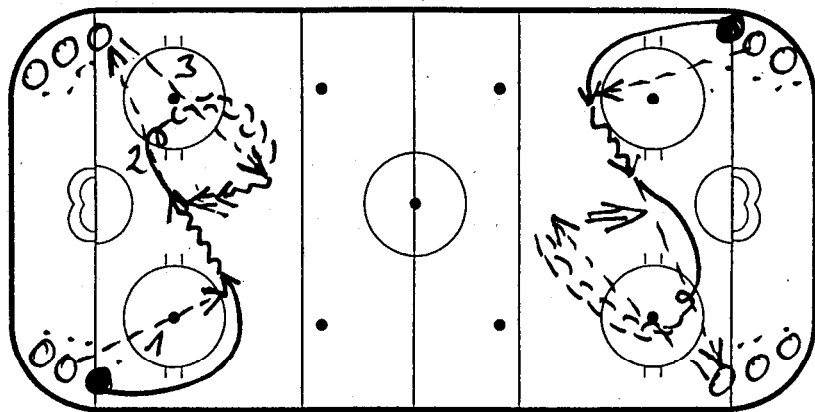
14. Závěr 4'  
 vybruslení, strečink

1. Rozcvičení 5'  
- hra „všichni proti všem“ 3'  
- individuální protažení 2'

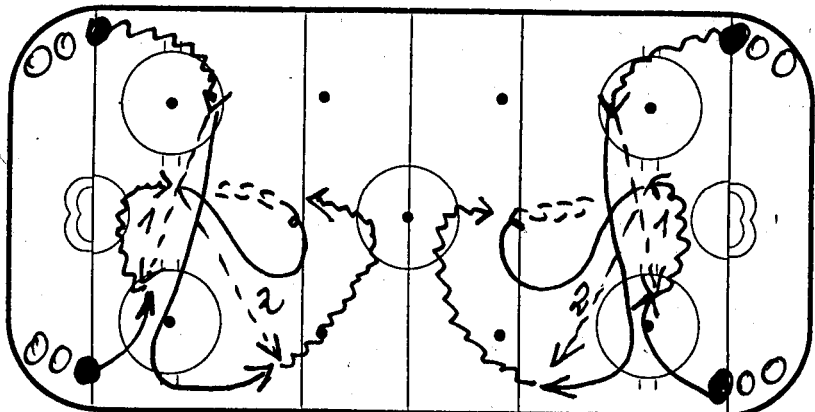
2. Střelba 1 – 0 3'  
výměna kotoučů, obrat, střelba



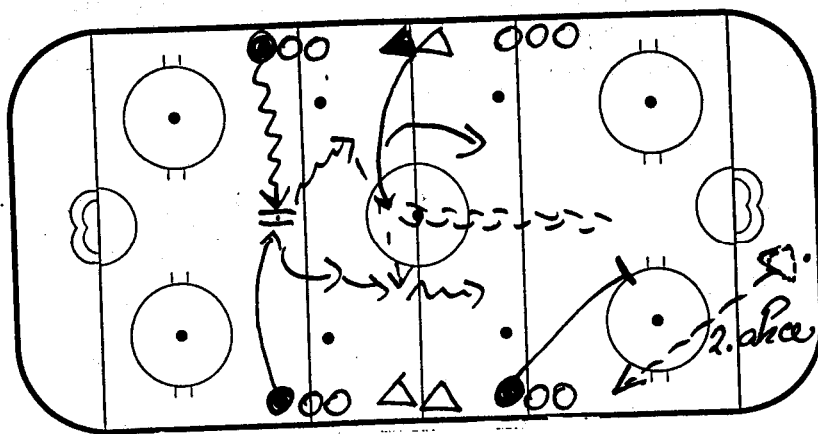
3. Střelba 1 – 0 3'



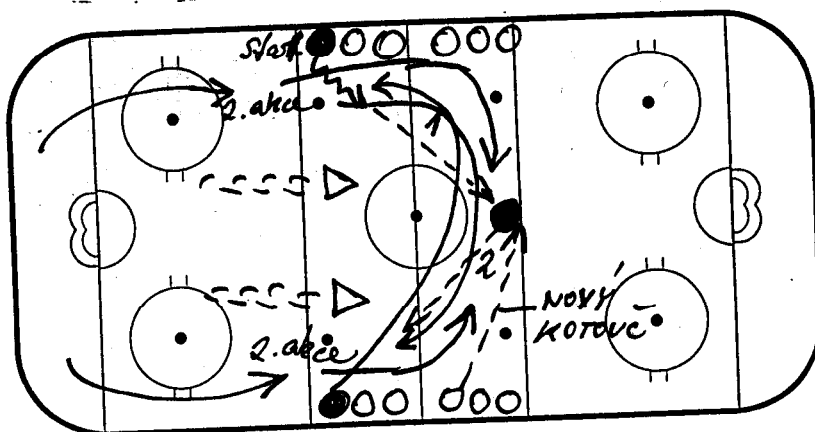
4. 1 – 1 3'  
začíná se 2-0, přejít na 1-1 na vlastní polovině



5. 2-1 → 2-2 3'  
 Jakmile útočníci hráči přejdou přes modrou útočnou čáru, brusluje další bránící hráč. Jestliže získají bránící hráči nebo brankář kotouč nebo je-li vstřelena branka, bránící obránce zakládá novou akci 2-1 na opačnou stranu.

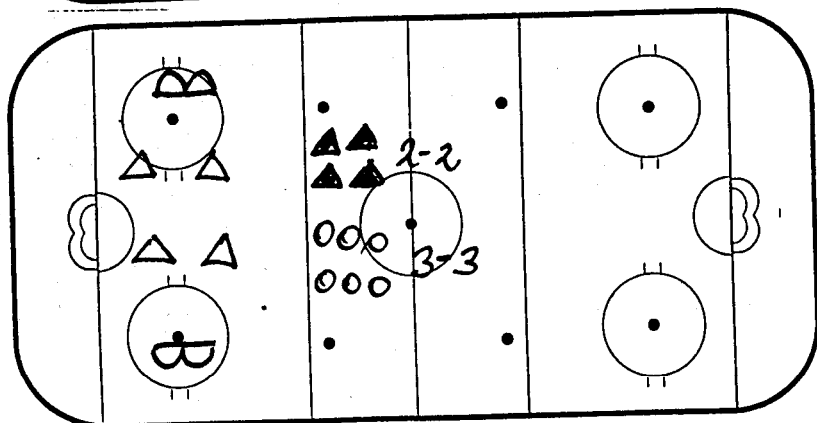


6. 2-2 → 3-2 5'  
 Útočníci začínají akci přihrávkou na hráče na modré, provádějí křížení, dostávají kotouč a zakončují 2-2. Hráč na modré dostává nový kotouč. Útočníci hráči po zakončení jedou do SP, opět se kříží, dostávají nový kotouč od hráče na modré a zakončují opět na obránce s tím, že se přidává třetí útočníci hráč /ten, co přihrával od modré/ a vzniká situace 3-2. Provádí se střídavě na obě strany.

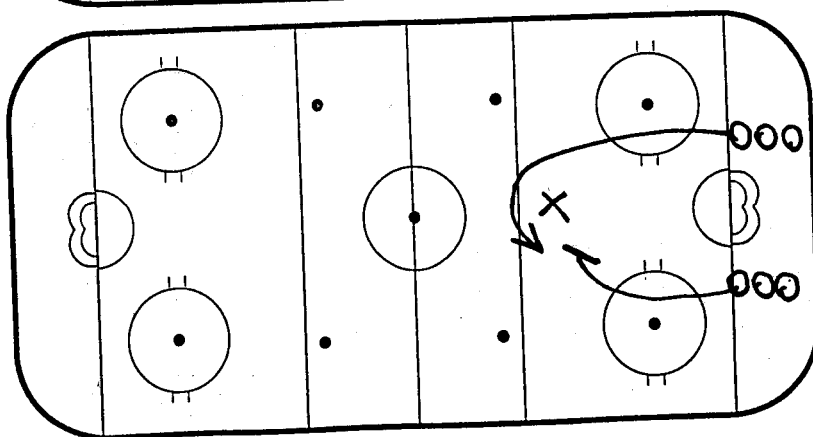


7. Hra 2-2, 3-3 v pásmu 5'  
 Hrají spolu - obránce 2-2  
 - útočníci 3-3

Z - 30''  
 O - 30''



8. 1-1 bez kotouče 3'  
 na písknutí, úkolem je nepustit hráče do branky, hrají i brankáři

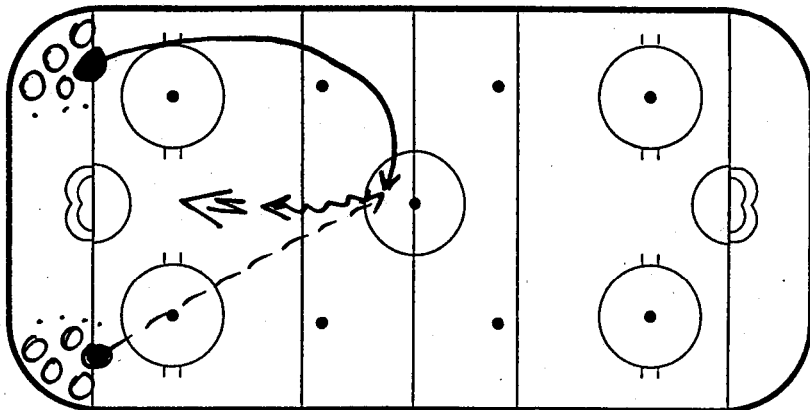


9. Hra 5-5 20'

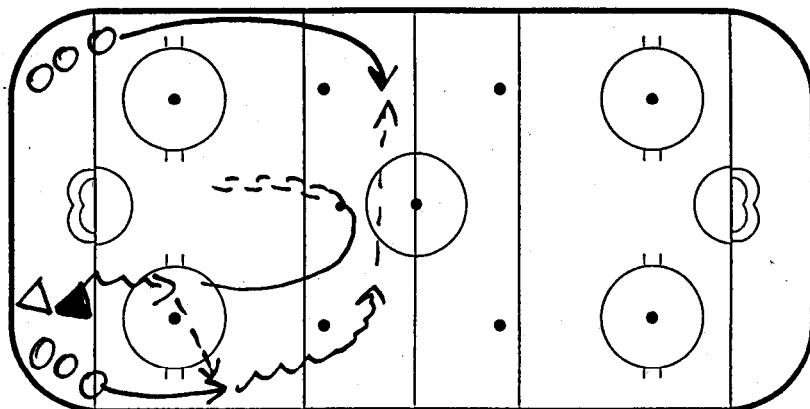
10. Závěr vybruslení 2'

1. Rozcvičení

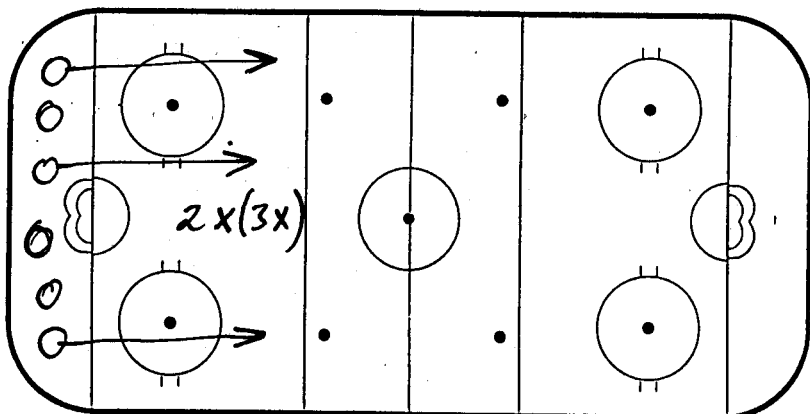
2. Střelba 1 - 0



3. 2 - 1



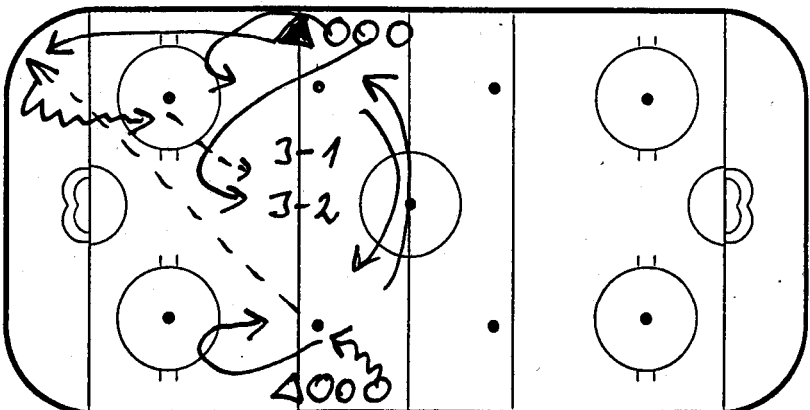
4. Letmé starty 2x



4. 3 - 1 + 3 - 2

útočící trojice jede vždy 2x po sobě, poprvé 3-1, podruhé 3-2

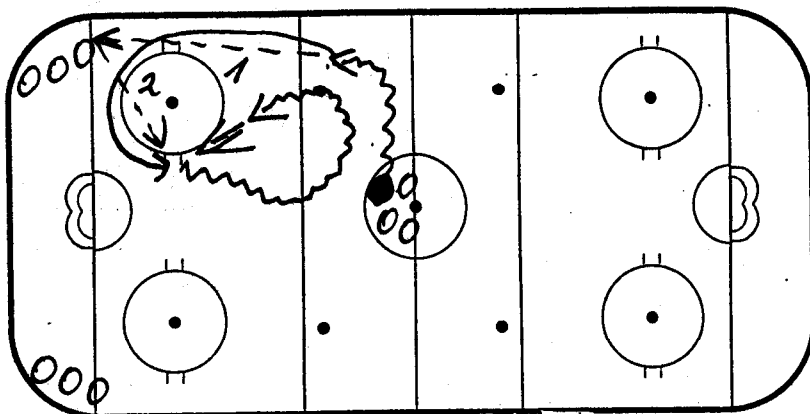
5. Útočníci - nájezdy na brankáře  
Obránci - přihrávky





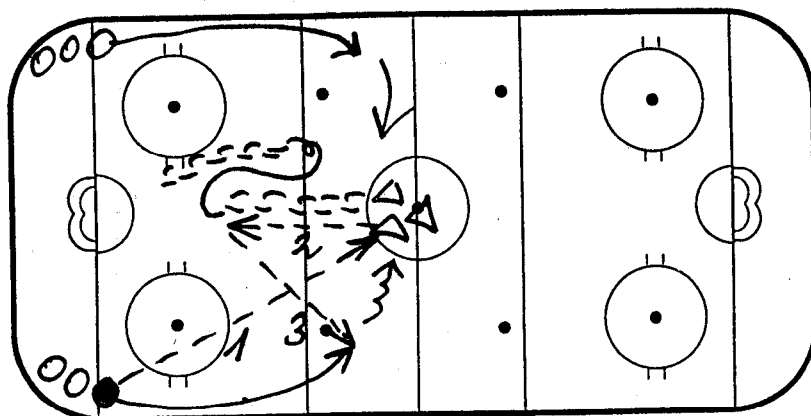
1. Rozcvičení – individuální

2. Střelba 1-0



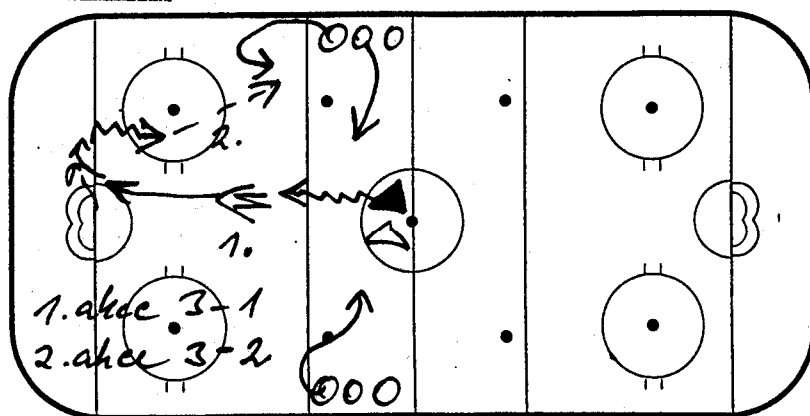
3. 2-1

4. Starty – branková – modrá 2x



5. 3-1+3-2

vždy jednou 3-1 a jednou 3-2  
stejně jako cvičení č.4 v TJ č.8



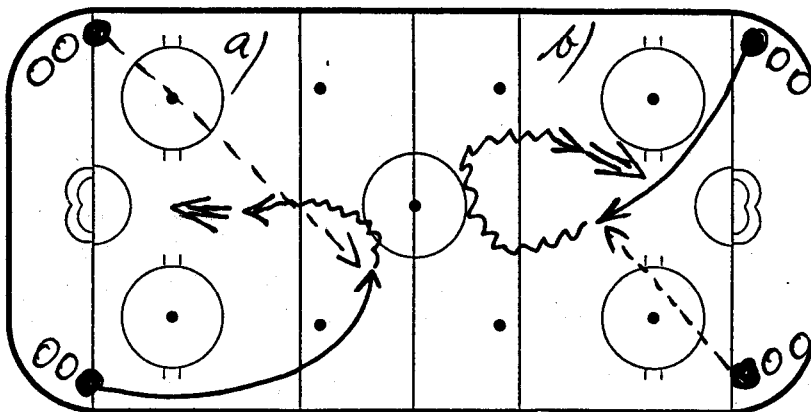
6. Střelba podle postů

7. Samostatné nájezdy

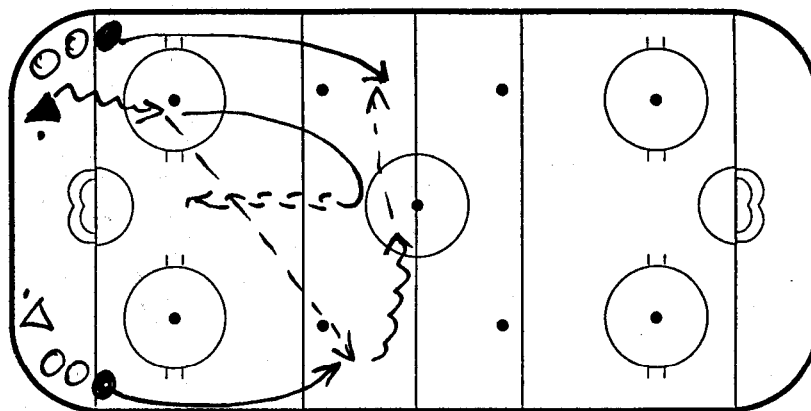
1. Rozcvičení – individuální  
 strečink

2. Střelba 1 – 0  
 dvě varianty a, b

po střelbě 2 kola

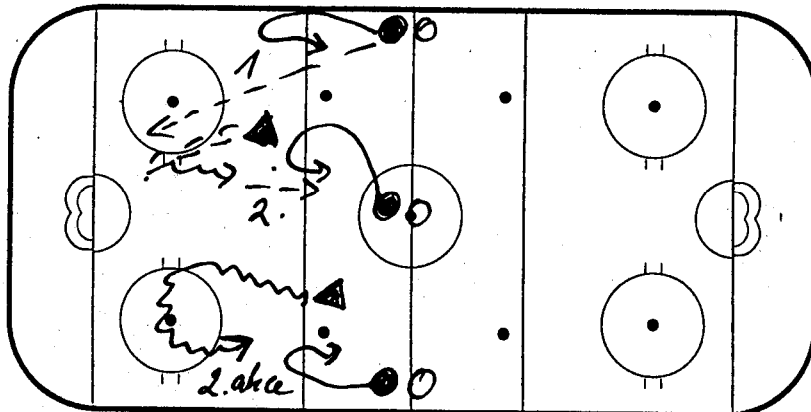


3. 2 – 1



4. 3 – 1 + 3 – 2

2x po sobě, druhý obránce má  
 kotouč a je v pohybu, při druhé  
 akci zakládá

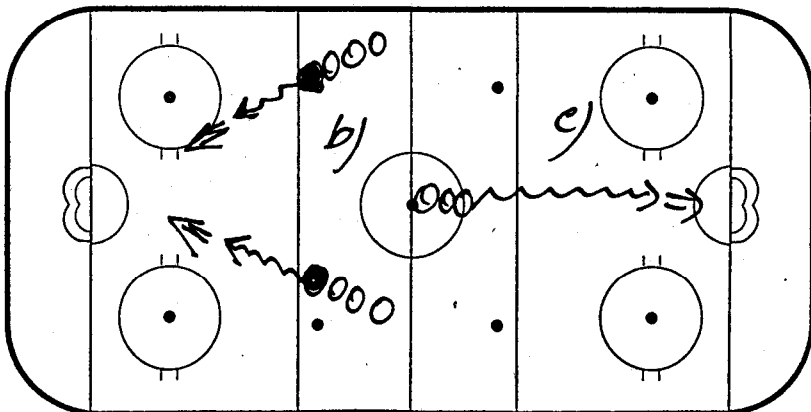


5. Střelba

a/ od modré všíchni

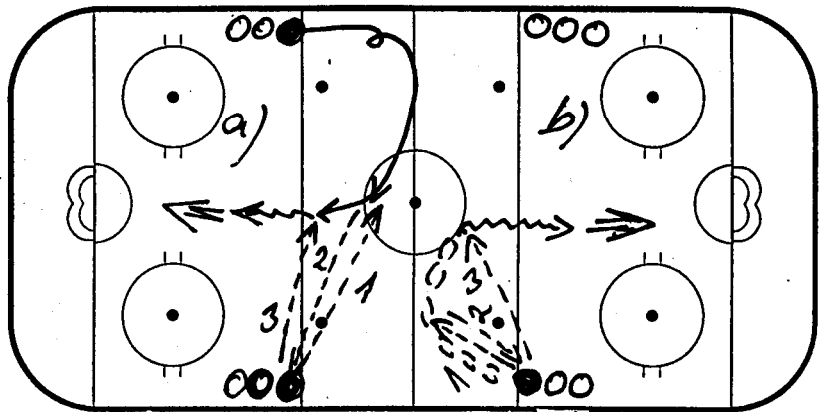
b/ ze stran /dvě skupiny/

c/ blafák útočníci, obránci  
 přihrávky

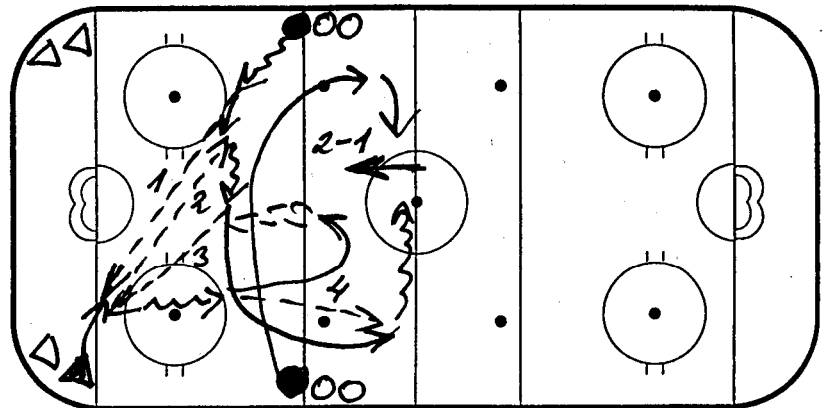


1. Rozcvičení  
 Jeden hráč střílí na brankáře,  
 ostatní přihrávky ve dvojicích

2. Střelba 1 – 0  
 dvě varianty a, b

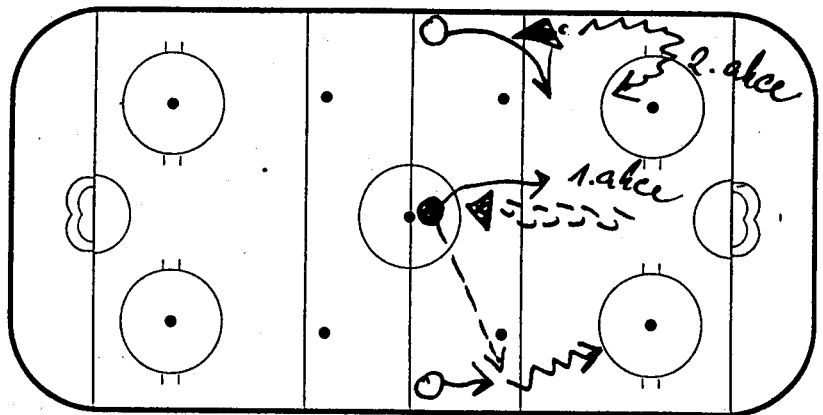


3. 2 – 1



4. Bruslení 3x

4. 3 – 1 + 3 – 2  
 druhý obránce má kotouč a  
 rozehrává druhou akci 3-2



5. Střelba podle postů

6. Bruslení v osmičce  
 7. Blafák ze středového kruhu

