



**Nakladatelství OLYMPIA a. s.,  
Klimentská 1, 110 15 Praha 1,  
P. O. BOX 11,  
tel.: 02/248 10 146,  
fax: 02/231 51 36,  
E - mail: olympia@mbox.vol.cz**

knihovna časopisu

**gól**

**Redakce časopisu GÓL,  
Klimentská 1, 110 15 Praha 1  
P. O. BOX 11,  
tel. + fax: 02/231 30 38**

# TRENÉRSKÉ LISTY



**ČÍSLO 26  
ROK 2001**

ČSLH  
Za elektrárnou 490  
170 00 Praha 7  
tel.: 02/ 333 79 248  
02/ 333 81 674  
fax: 02/ 311 60 96  
E-mail: ciha@mbox.speed.cz

# **OBSAH**

## **I. Efektivita využití času na ledě**

**Mezinárodní trenérské sympozium – Espoo - Finsko, duben 2001**

**/Petr Míšek/**

## **II. Cvičení pro obránce a útočníky**

**Mezinárodní trenérské sympozium - Kolín – Germany, duben 2001**

**/Radim Rulík/**

**Připravil: Zdeněk Pavliš**

# **I. Efektivita využití času na ledě**

Mezinárodní trenérské sympozium – Espoo - Finsko, duben 2001  
/Petr Míšek/

## **1. Úvod**

Důvod, proč jsem se rozhodl mluvit o efektivitě využití času na ledě je velmi prostý. Za prvé si myslím, že všeobecně nemáme dostatek času na ledě. Z tohoto důvodu bychom měli plánovat cvičení efektivněji s tím, že využijeme každou minutu.

Za druhé, téma mé přednášky je praktické, protože vím, že trenéři mají rádi praktická cvičení.

## **2. Cíl – využití času na ledě**

Předmětem mé přednášky je, co by trenéři měli dělat v průběhu času po zahřátí organismu a v době přestávek mezi cvičeními. Nejdříve bych však ukázal příklad toho, kolik času mohou trenéři ztratit nebo získat v průběhu tréninku.

◆ zahřátí organismu	15 min
◆ trénink střelby	10 min.
◆ 1-1	10 min.
◆ 2-1	10 min
◆ 3-2	10 min.
◆ přesilová hra	15 min.
◆ nácvik osobních soubojů	15 min.
◆ uvolnění /vybruslení/	5 min.

Celý trénink zabere 90 min. a časy zahrnují nejméně 6 přestávek pro pitný režim. Čas, který mohou trenéři efektivněji využít, tvoří přibližně 30 – 45 min.

**Jak trenéři využívají tento čas?**

- ◆ strečink
- ◆ rozbruslení

**Využívají tento čas na ledě efektivně?  
Neztrácejí někdy tento čas zbytečně?**

## **3. Způsoby**

- ◆ individuální dovednosti
- ◆ kombinace
- ◆ založení útoku
- ◆ přesilová hra

#### **4. Organizace tréninku**

- ◆ diskuse před tréninkem
- ◆ plánování rozbruslení
- ◆ plán pitného režimu
- ◆ nízká zátěž
- ◆ cvičení bez střelby

#### **5. Rozvoj hráčských schopností**

- ◆ cvičení pro brankáře
- ◆ cvičení pro obránce
- ◆ cvičení pro útočníky
- ◆ týmová cvičení /spolupráce/

#### **6. Cvičení pro brankáře**

- ◆ zastavení kotouče za brankou
- ◆ přihrávky
- ◆ založení
- ◆ komunikace

#### **7. Cvičení pro obránce a útočníky**

- ◆ kontrola kotouče
- ◆ založení útoku
- ◆ tajmink
- ◆ komunikace
- ◆ založení dlouhou přihrávkou /"long bomb"/

#### **8. Týmová cvičení**

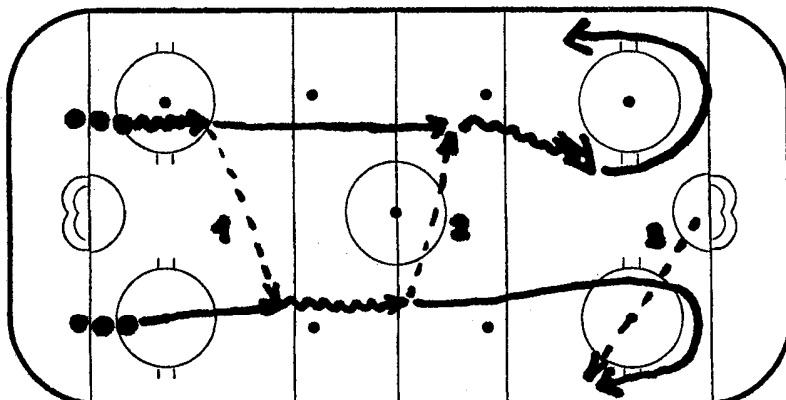
- ◆ založení útoku
- ◆ přesilová hra

#### **9. Závěr**

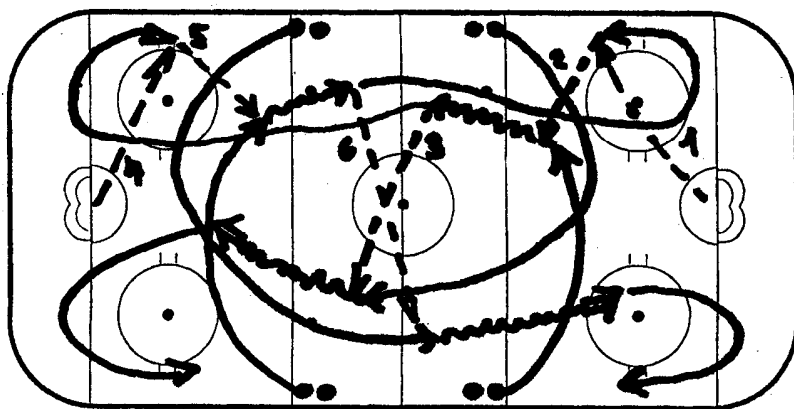
- ◆ zkusit naplánovat tréninky efektivněji
- ◆ dodržovat rozbruslení a pitný režim v průběhu cvičení
- ◆ seznámit hráče s cvičením před tréninkem

## Cvičení pro brankáře

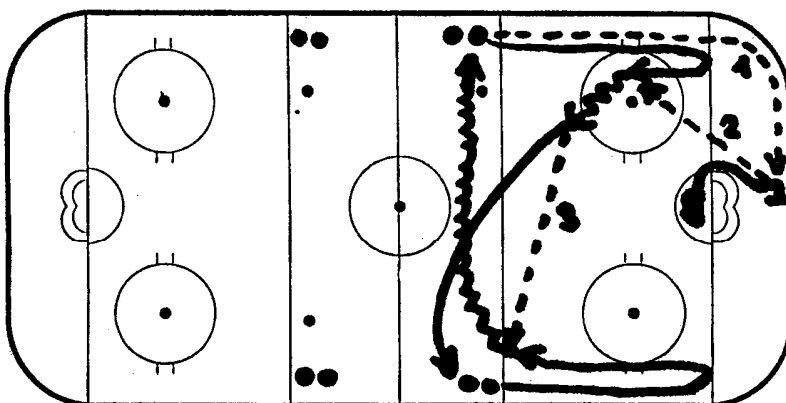
**Cvičení 1**  
Rozehrání kotouče



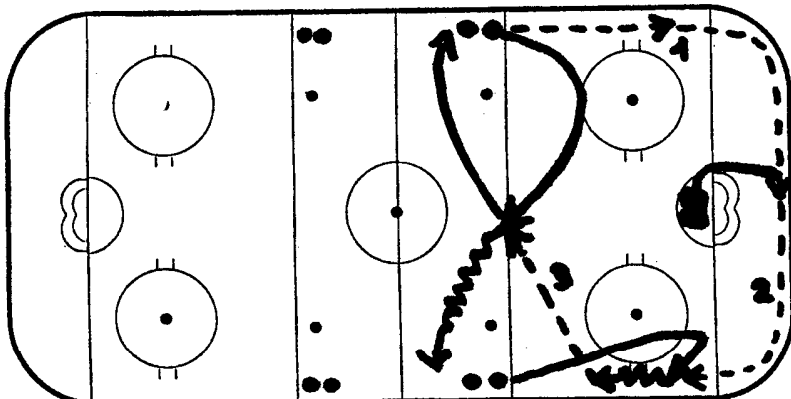
**Cvičení 2**  
Založení



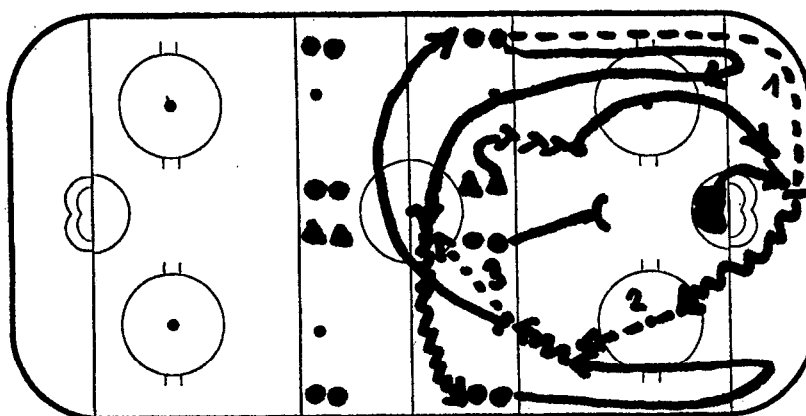
**Cvičení 3**  
Zastavení kotouče  
za brankou - rozehrání  
- přihrávka přímo  
- o hrazení



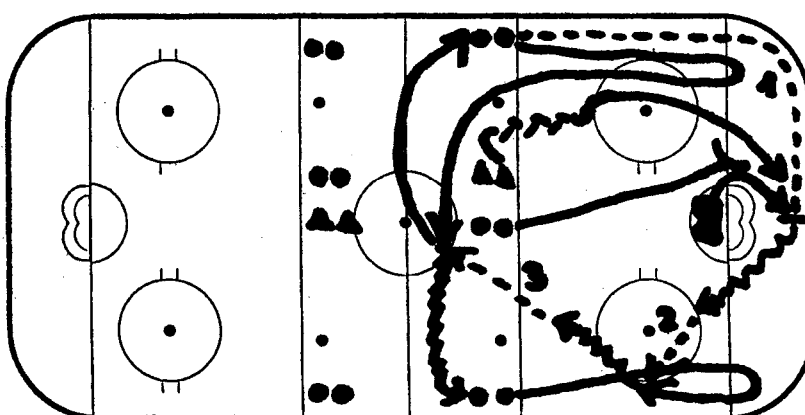
**Cvičení 4**  
Zastavení kotouče  
- rozehrání



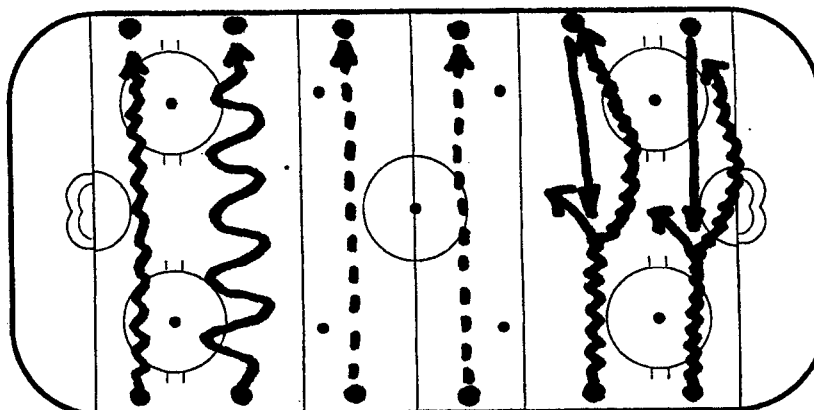
**Cvičení 5**  
Komunikace - bez tlaku



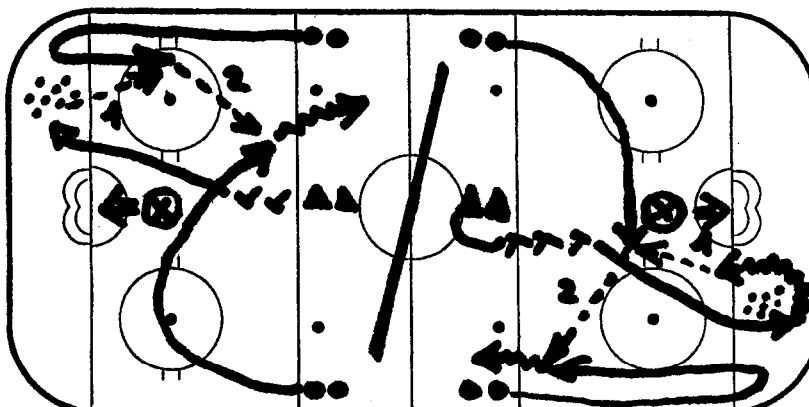
**Cvičení 6**  
Komunikace - velký tlak



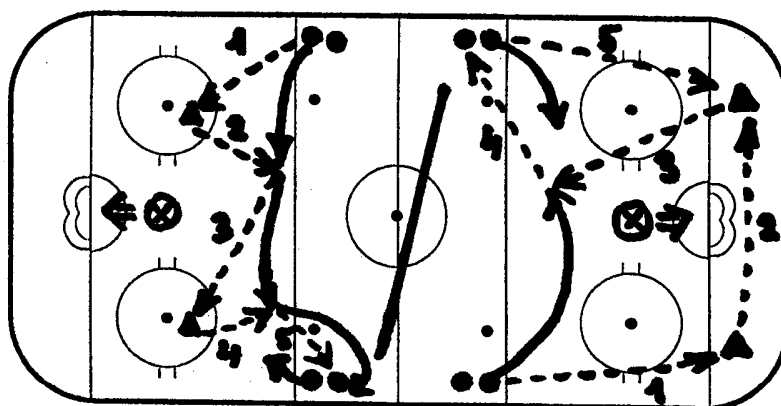
**Cvičení 7**  
Kontrola kotouče - dovednosti



**Cvičení 8 + 9**  
Tajmink - založení útoku

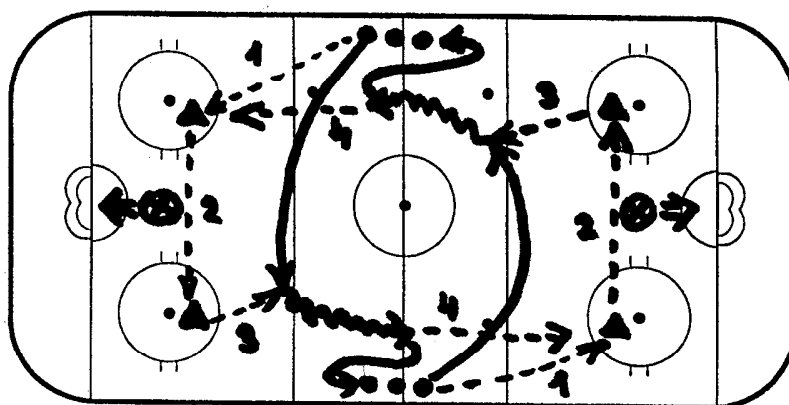


**Cvičení 10 + 11**  
Tajmink – založení útoku

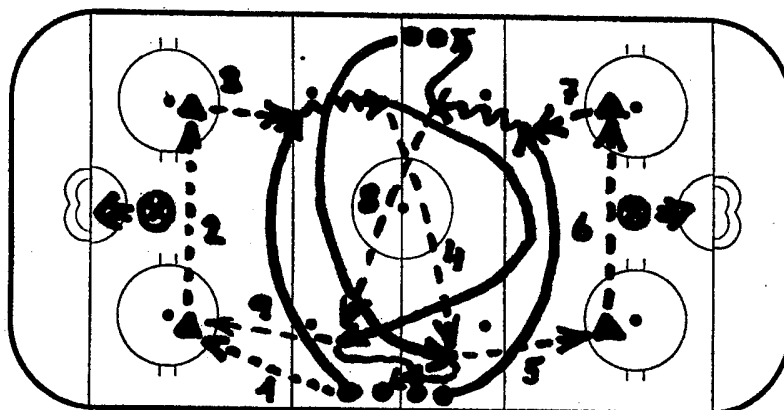


**Cvičení pro obránce a útočníky**

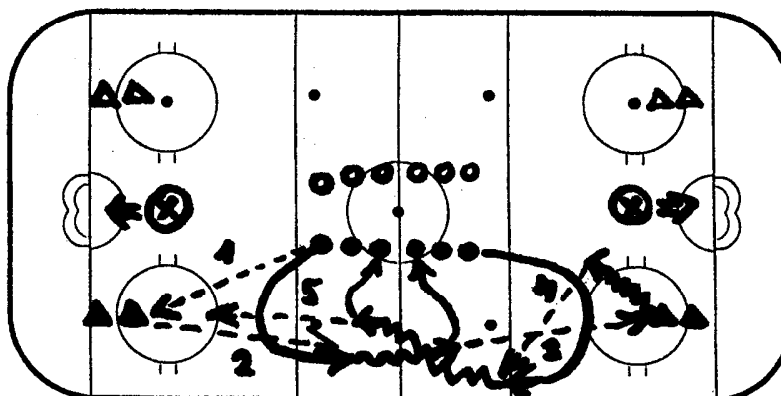
**Cvičení 12**  
Změna směru na písknutí



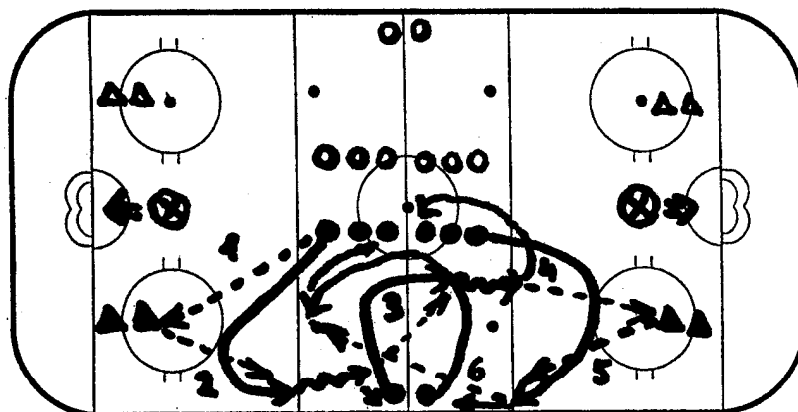
**Cvičení 13**  
Tajmink



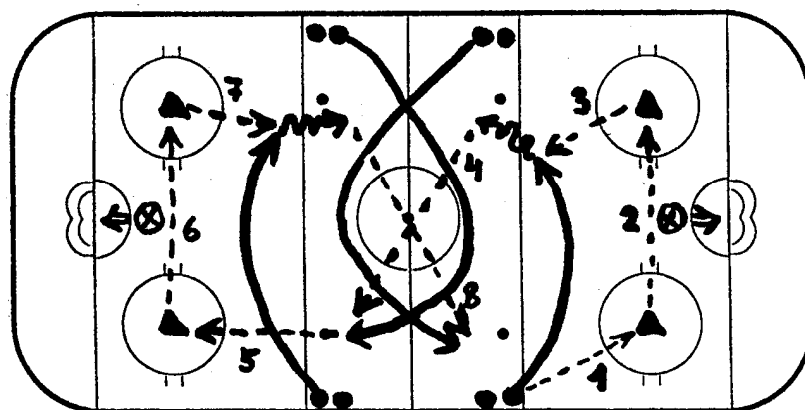
**Cvičení 14**  
Tajmink



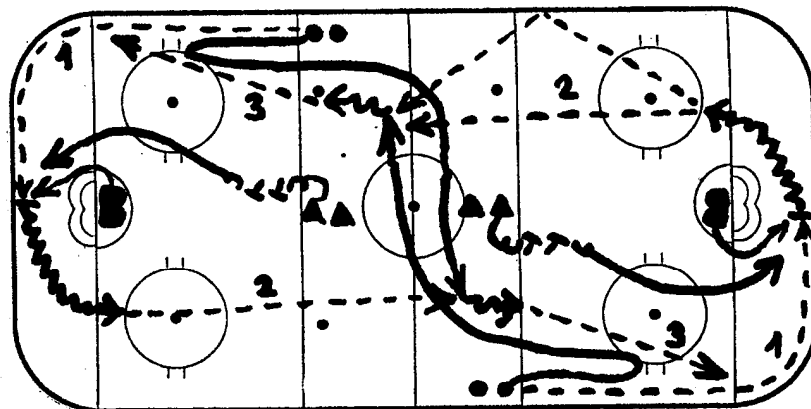
**Cvičení 15**  
Tajmink



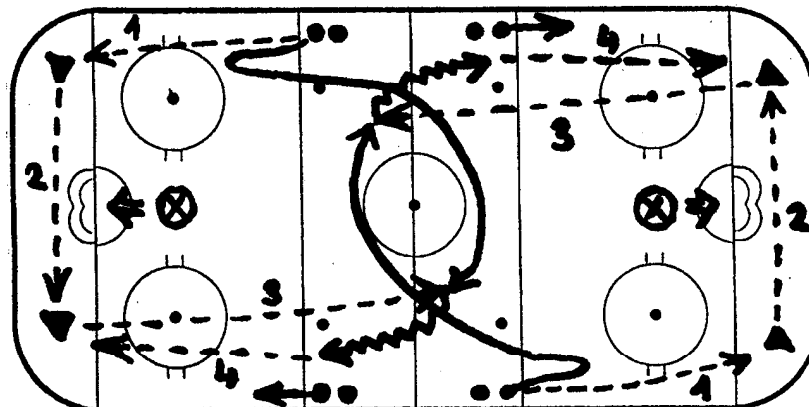
**Cvičení 16**  
Tajmink



**Cvičení 17**  
Tajmink – založení dlouhou  
přihrávkou

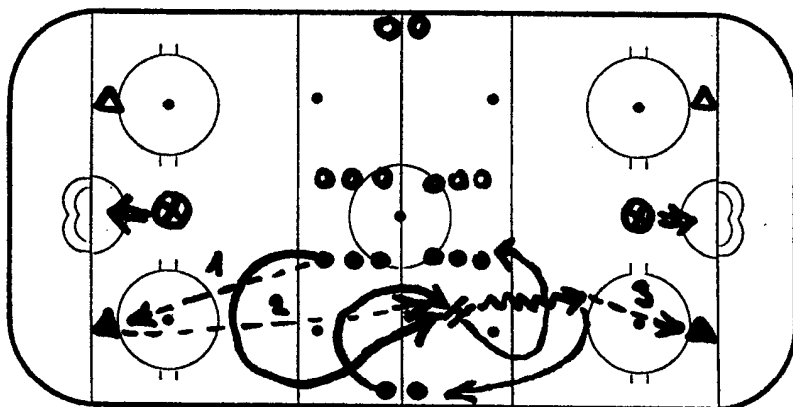


**Cvičení 18**  
Tajmink – založení dlouhou  
přihrávkou



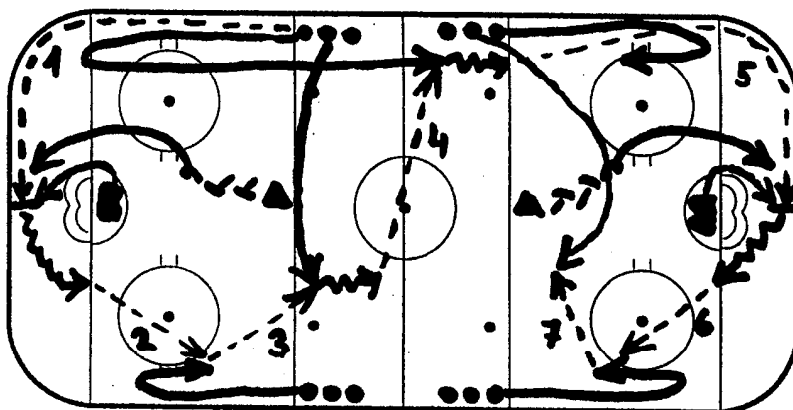


**Cvičení 19**  
Tajmink – založení dlouhou  
přihrávkou

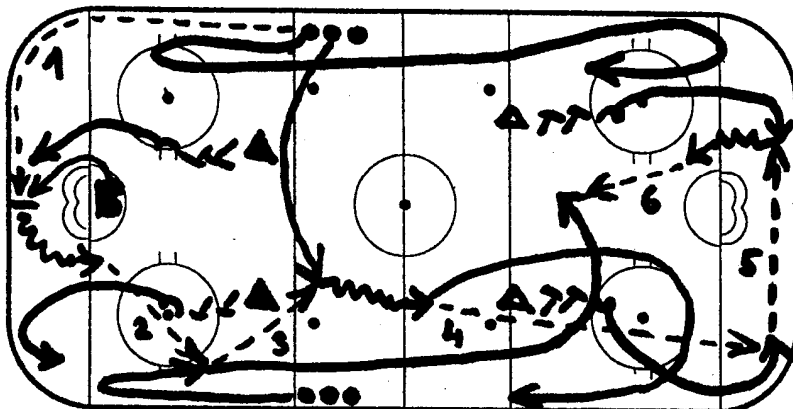


## Týmové dovednosti

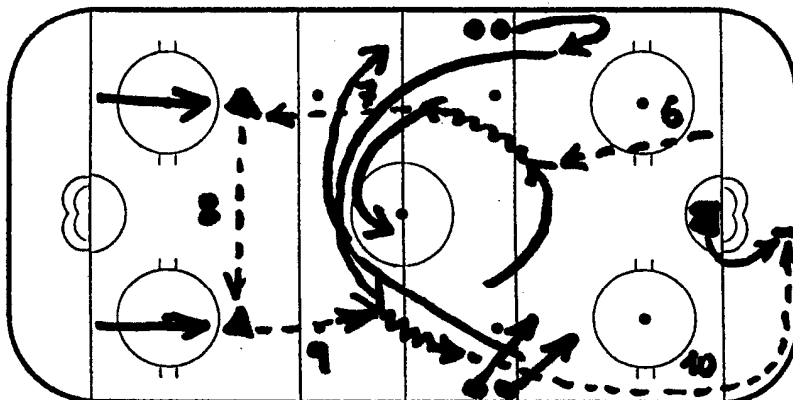
**Cvičení 20**  
Založení útoku z OP  
- rychlé střídání útočných  
řad



**Cvičení 21**  
2x založení útoku z OP



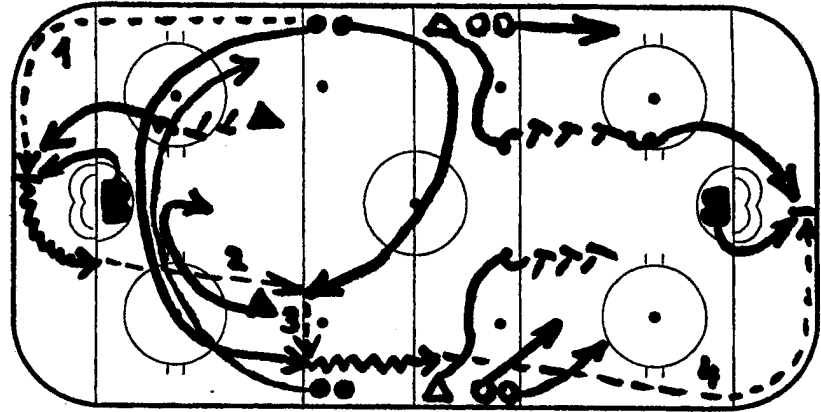
**Pokračování 21**  
1x založení ze SP  
- střídání a cvičení pokračuje



## Přesilová hra

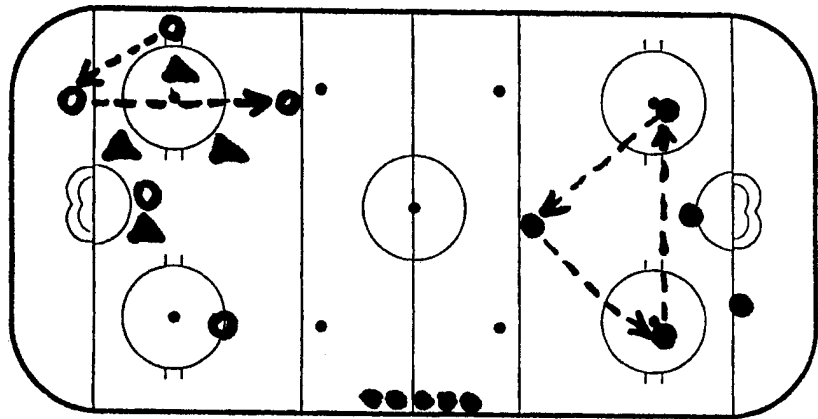
### Cvičení 22

Jedna řada zakládá přesilovou Hru z OP, nastřeluje kotouč do ÚP a nová řada začíná z opačné strany



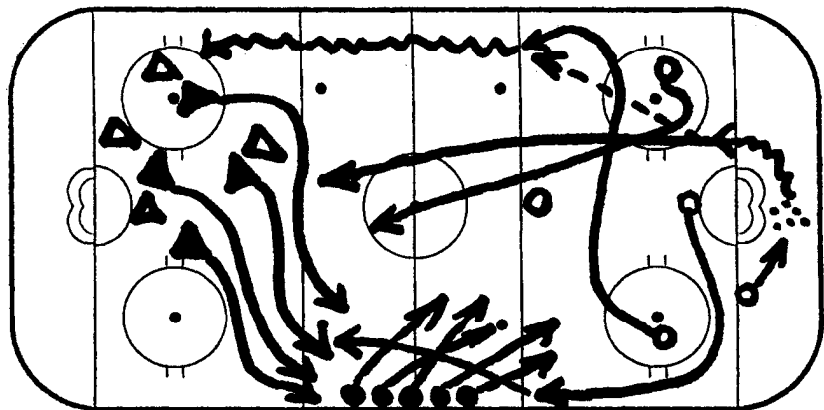
### Cvičení 23

1. útok – 5-4
2. útok – 4-5
3. útok – 5-0
4. útok – SP



### Po 60 '' pokračování

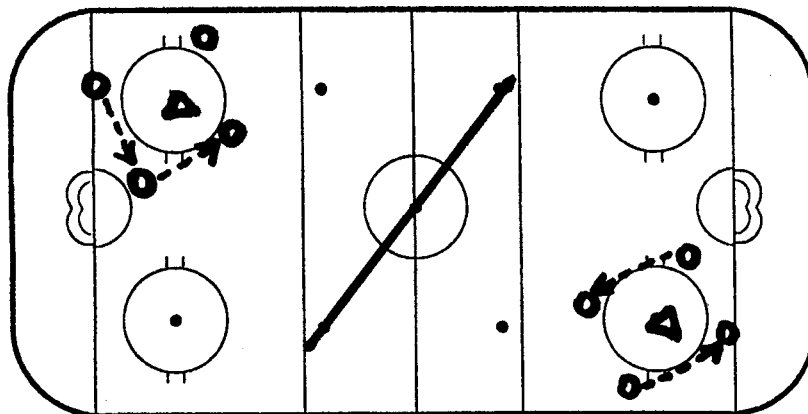
1. útok – 4-5
  2. útok – SP
  3. útok 5-4
  4. útok – 5-0
- + pokračování



## Cvičení v přestávkách

### Cvičení 24

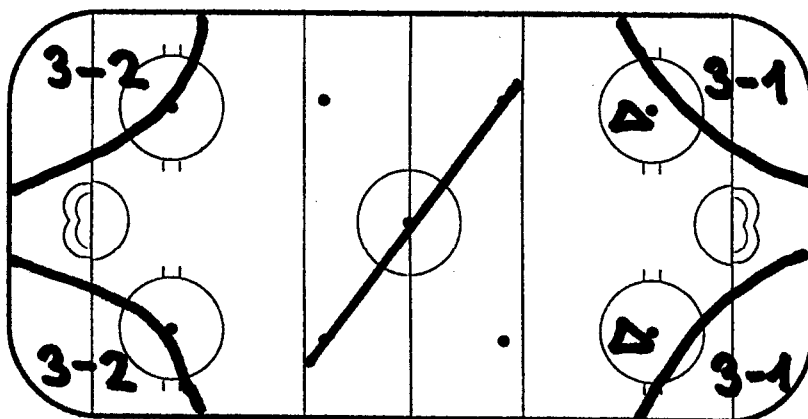
- přihrávky „čti a reaguj“,
- jeden nebo dva kotouče



### Cvičení 25

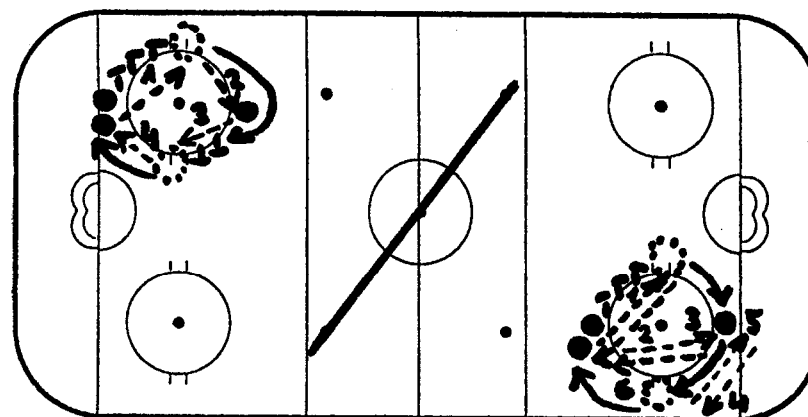
Cvičení v rozích

- 3-1
- 3-2

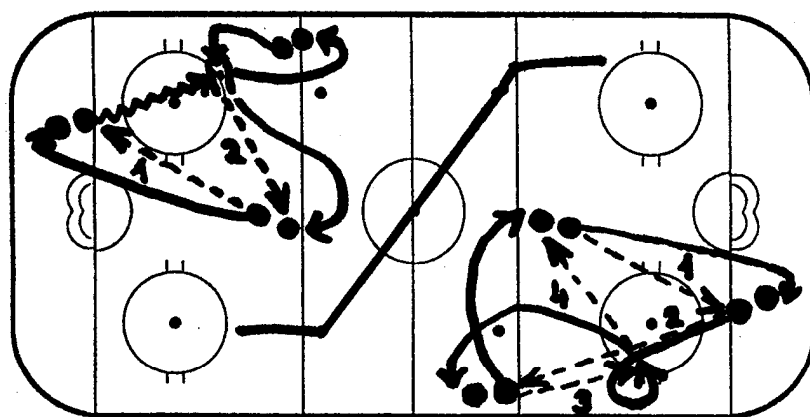


### Cvičení 26

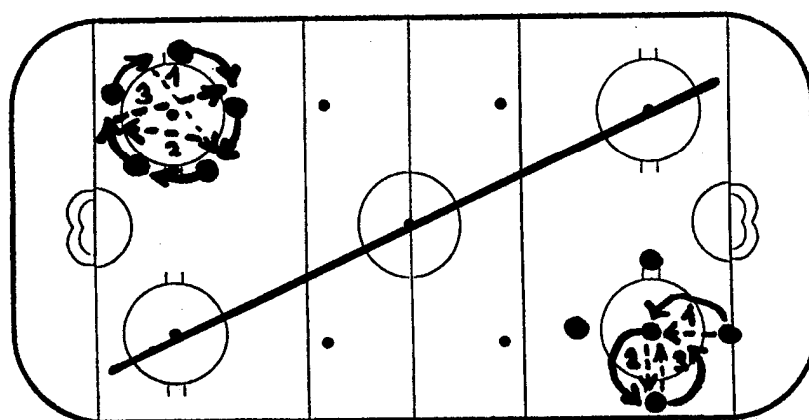
Pro 3 obránce



**Cvičení 27**  
Pro útočníky



**Cvičení 28**  
„Čti a reaguj“



## II. Cvičení pro obránce a útočníky

Mezinárodní trenérské sympozium - Kolín n. R. – Germany, duben 2001  
/Radim Rulík/

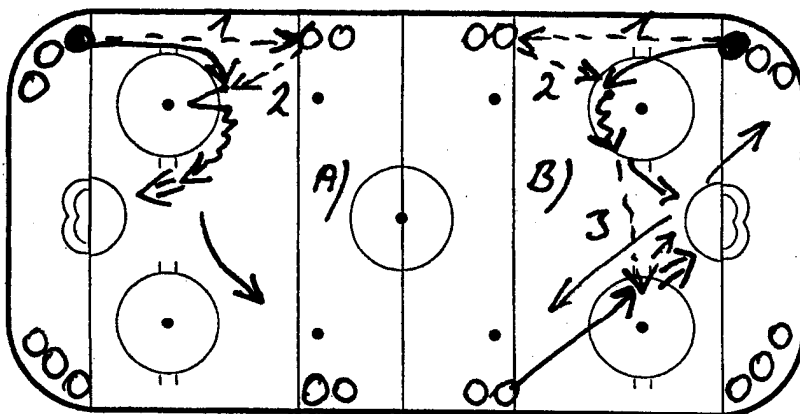
### Útočníci

#### Cvičení 1

A/ 1-0

B/ 2-0

Hráč po zpracování kotouče  
provádí – klamný pohyb  
- protisměrnou kličku



#### Cvičení 2

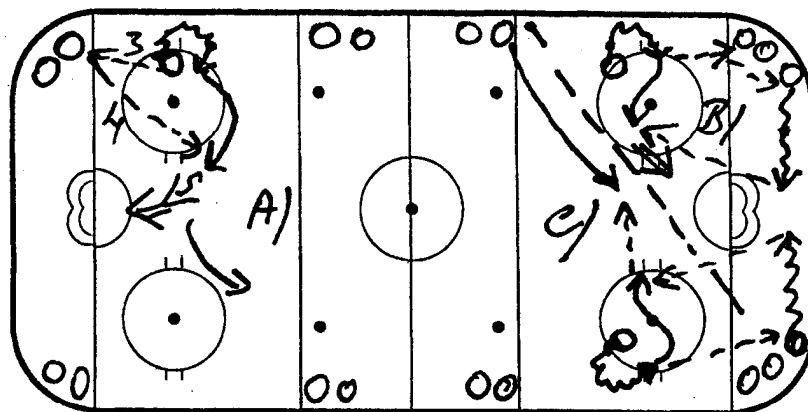
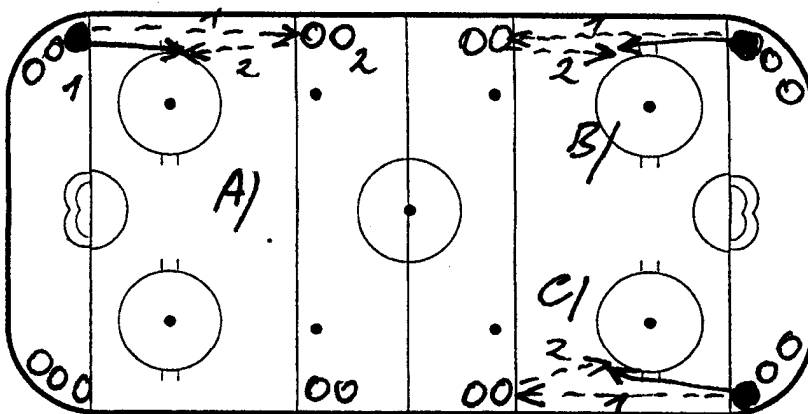
A/ 1-0 - hráč po protisměrné  
kličce přihrává do rohu a zpět

B/ přihrává hráči, který se  
uvolňuje k brance a přihrává  
zpět

C/ stejné jako B/, ale 2-0

Alternativa:

- 3x výměna kotouče mezi  
hráčem 1 a 2

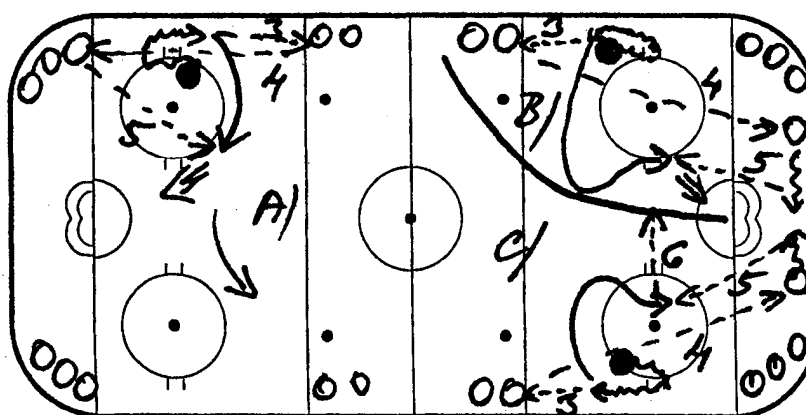
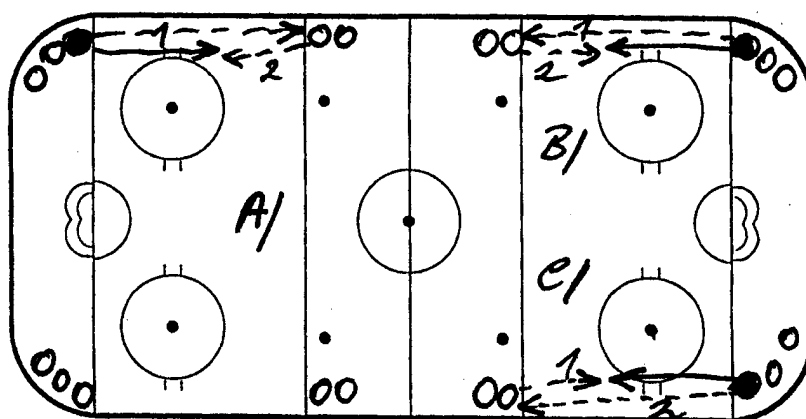


**Cvičení 3**

A/ 1-0

B/ 1-0, hráč přihrává zpoza branky

C/ hráč nestřelí, ale ještě přihrává hráči, který střílel

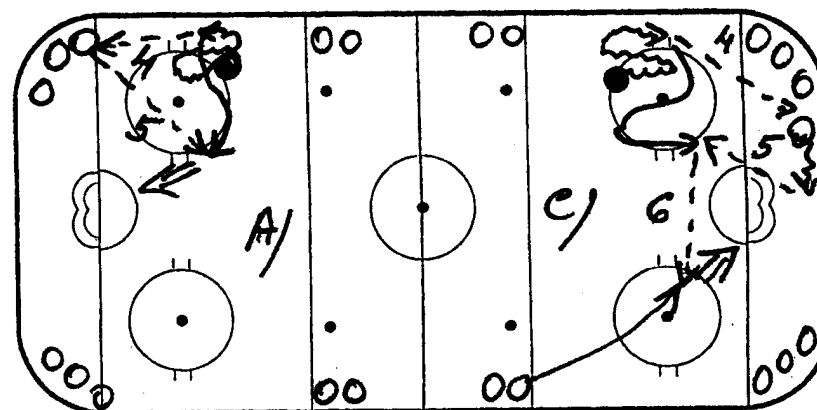
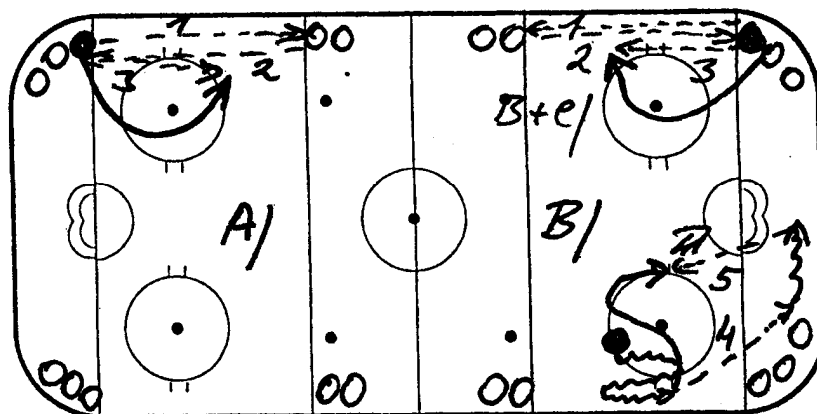


**Cvičení 4**

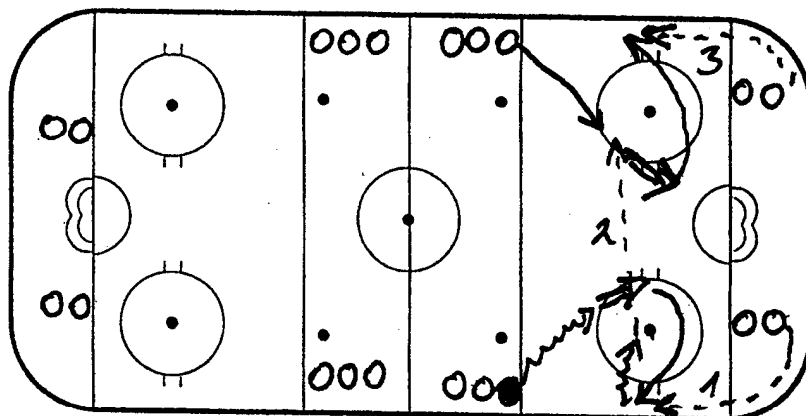
A/ 1\_0 - 3x výměna kotouče

B/ 1-0 - střelba po přihrávce zpoza branky

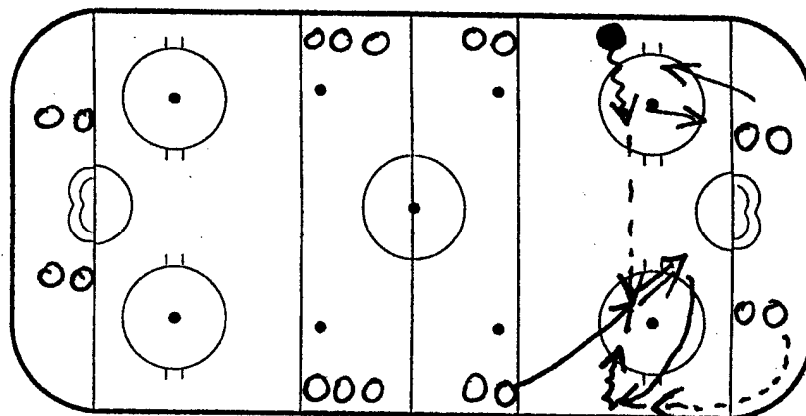
C/ 2-0 – stejné jako B



**Cvičení 5**  
 1-0 /2-0/  
 cvičení po zahájení pokračuje  
 bez přerušení

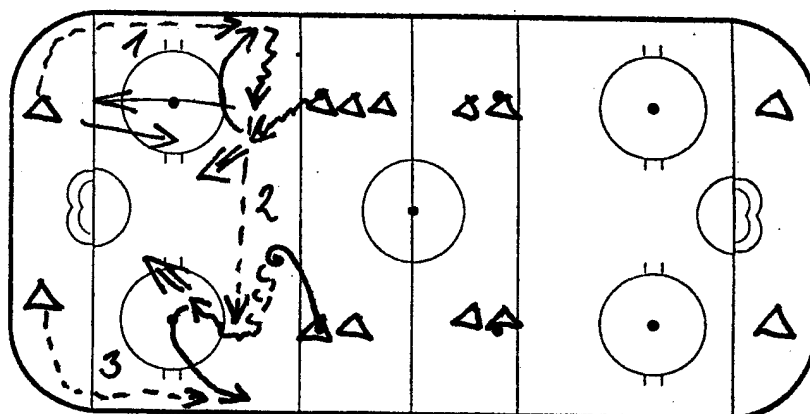


**Pokračování cvičení 5**

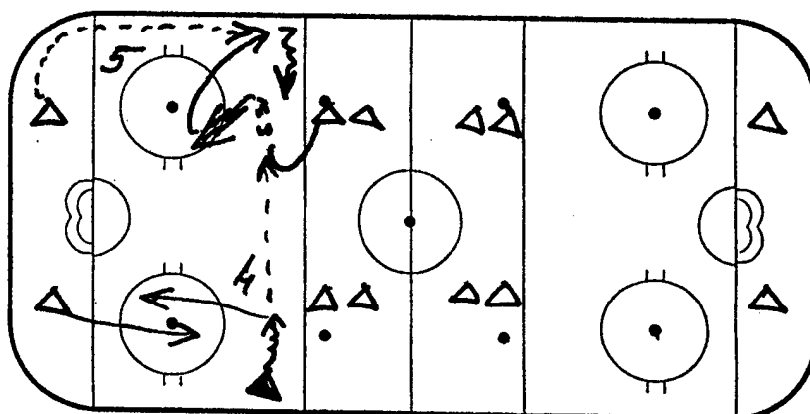


**Cvičení pro obránce**

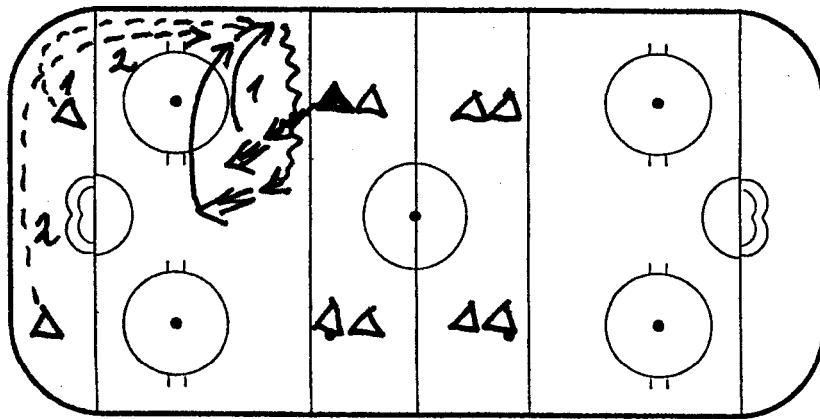
**Cvičení 1**  
 2-0



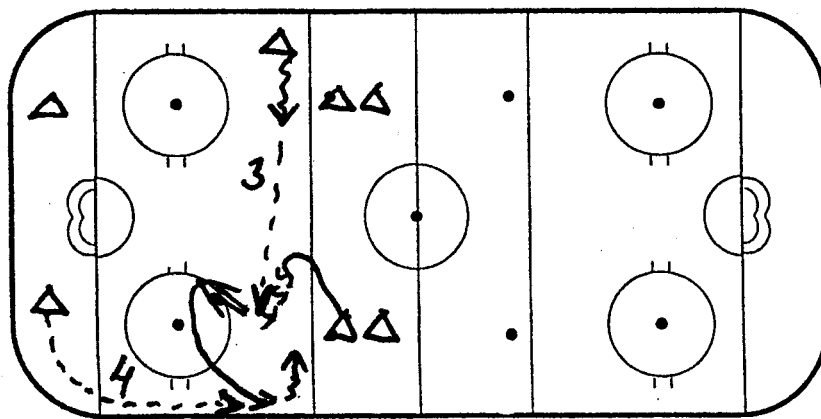
**Pokračování cv. 1**



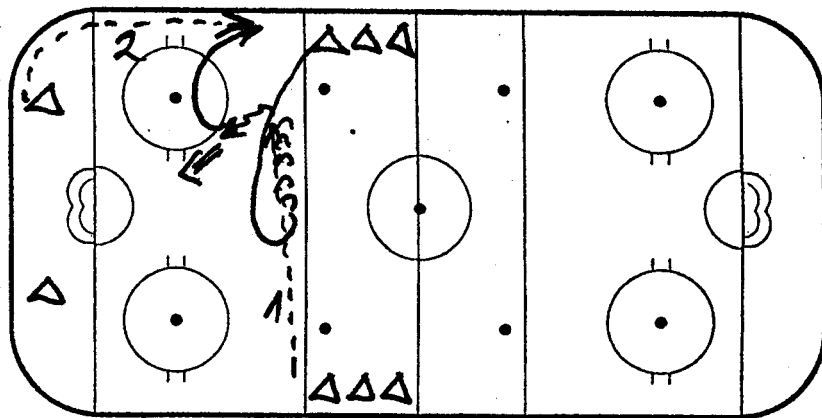
**Cvičení 2**  
2-0 + 1-0



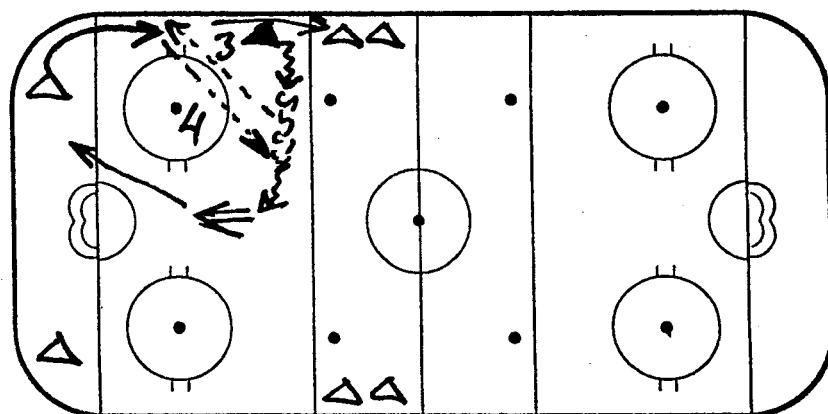
**Pokračování cvič. 2**



**Cvičení 3**  
1-0 + 2-0



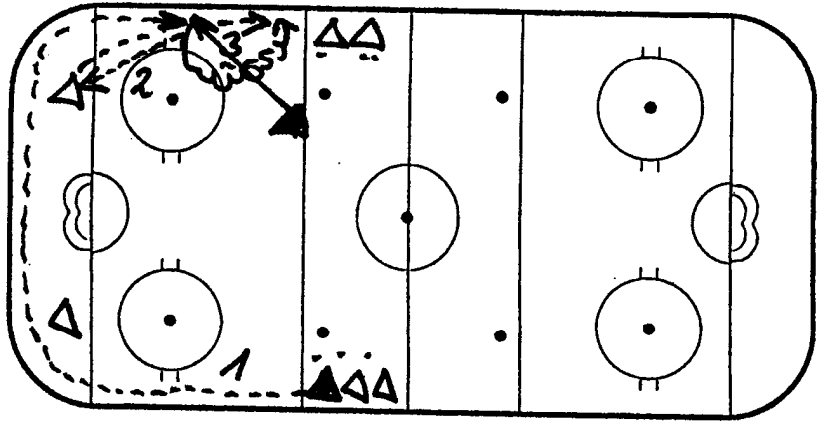
**Pokračování cvič. 3**



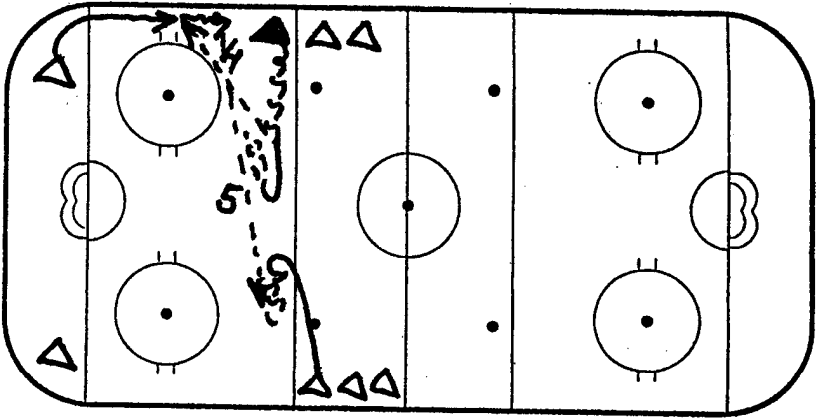


**Cvičení 4**

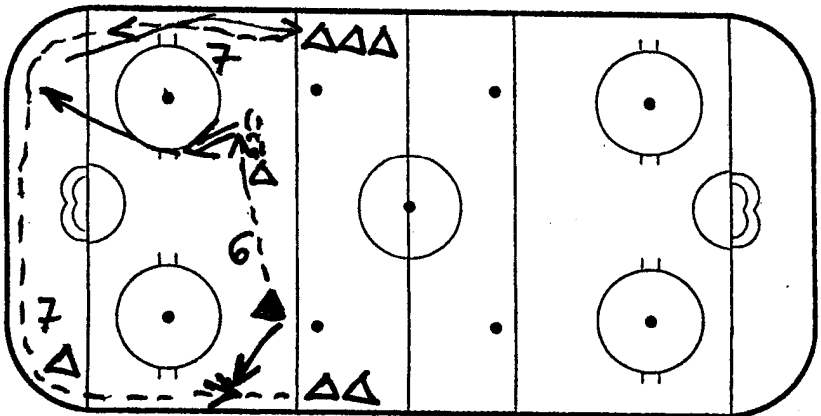
2-0



**Pokračování cvičení 4**



**Pokračování cvičení 4**



## Cvičení pro obránce a útočníky

### Cvičení 1

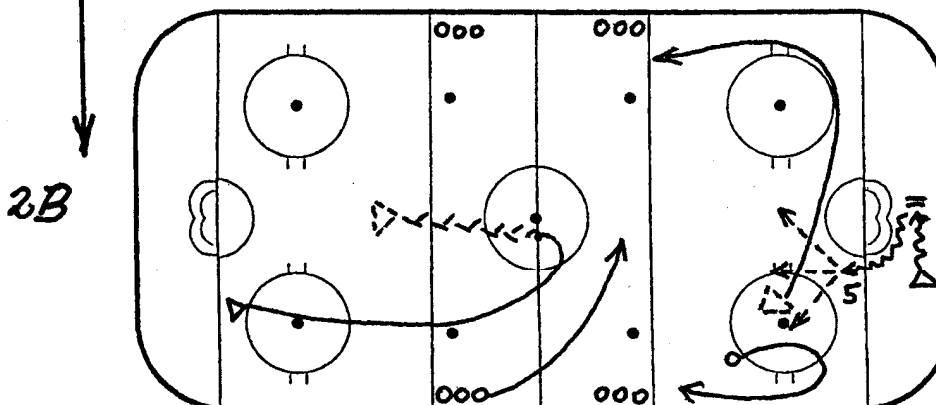
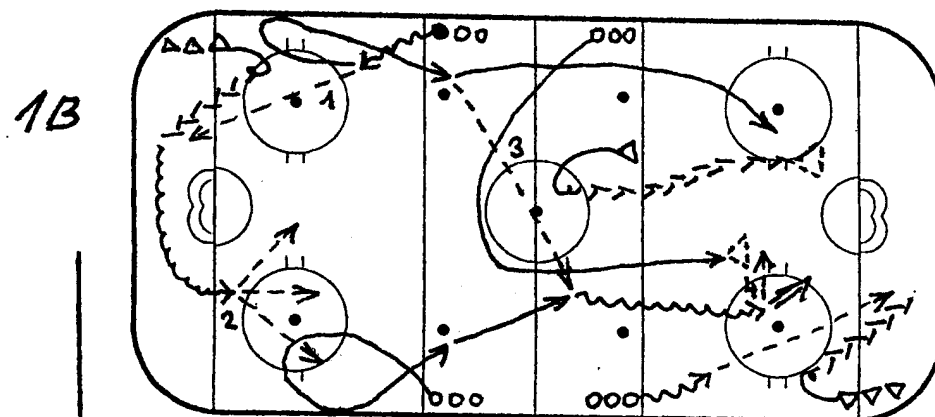
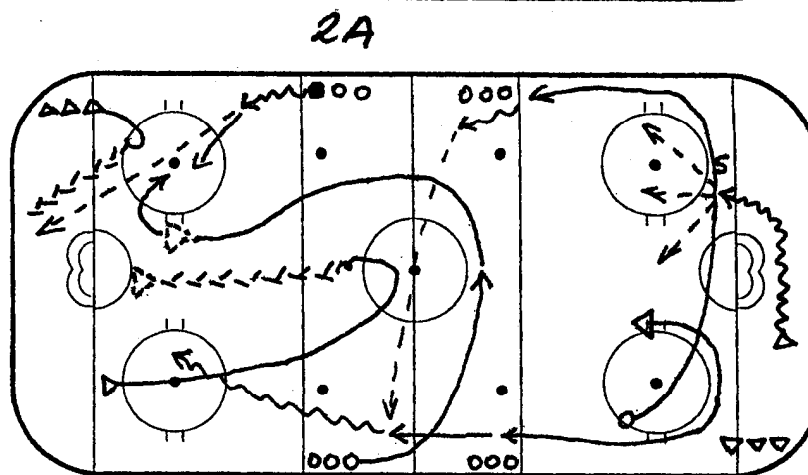
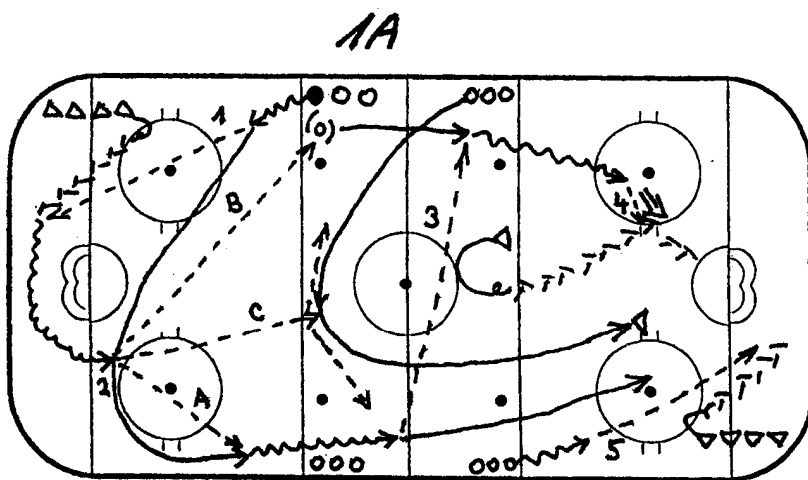
2-1 → 2-2 /dobruslení/  
 Hráči začínají situaci 2-1,  
 obránce objíždí branku  
 a má 3 možnosti:

A – přihrává vlevo na hrazení,  
 pak dobrušuje hráč z osy

B- přihrává vpravo – stejné jako A

C – přihrává hráči na osu, pak  
 dobrušuje hráč od hrazení

Po založení akce brání situaci  
 2-1 z opačné strany.  
 Ve variantě B - obránce za brankou  
 brzdí a rozehrává svojí stranou

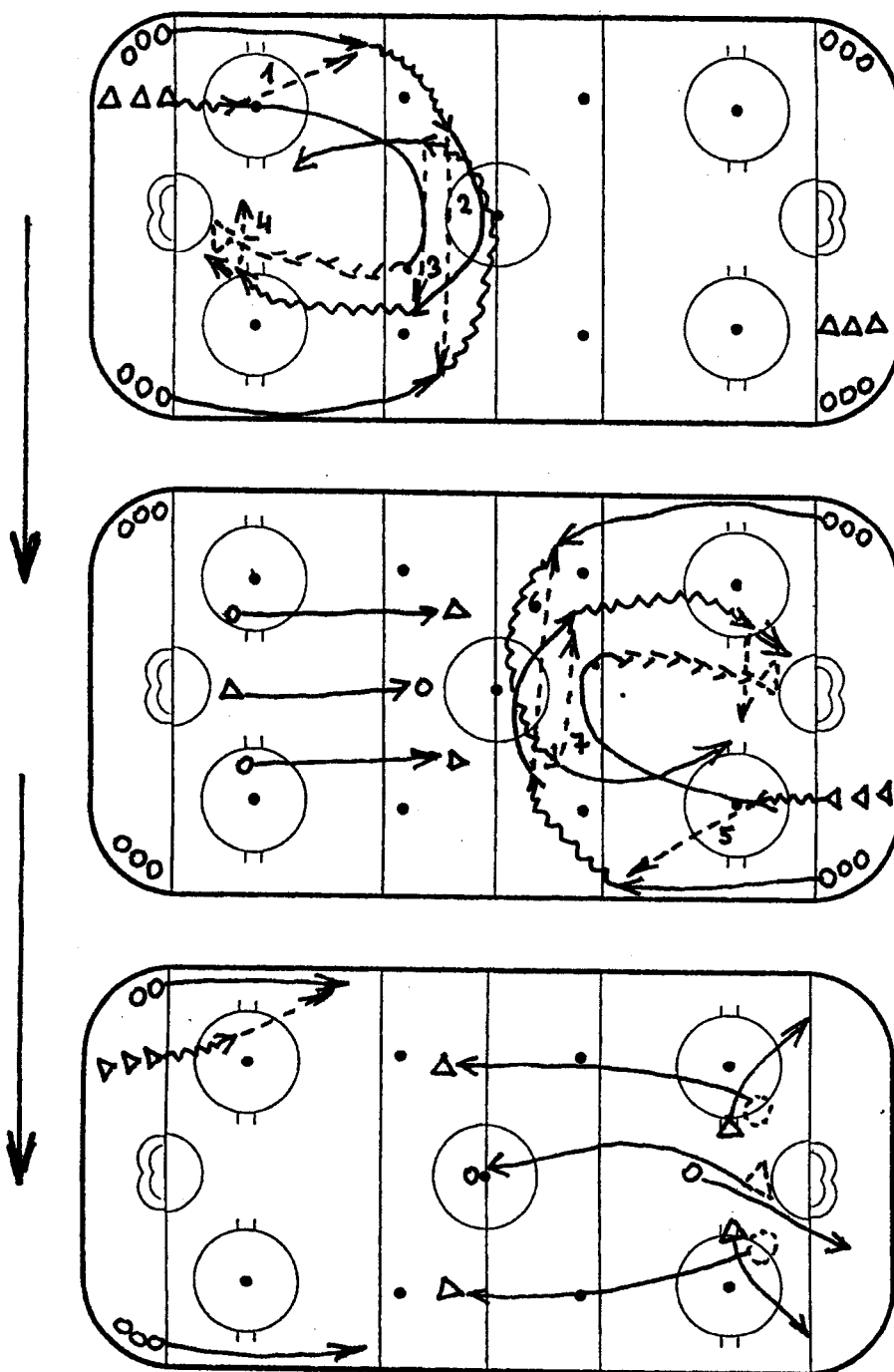


## Cvičení 2

2-1 → 3-3 /dobruslování/ →

Z akce 2-1 startují hráči na písknutí na opačnou stranu hřiště s tím, že útočníci dobrušují do obranných pozic a bránící hráč se stává útočníkem a vytváří situaci 3-3. Akce neustále pokračuje dle schématu.

Alternativy: z obou stran



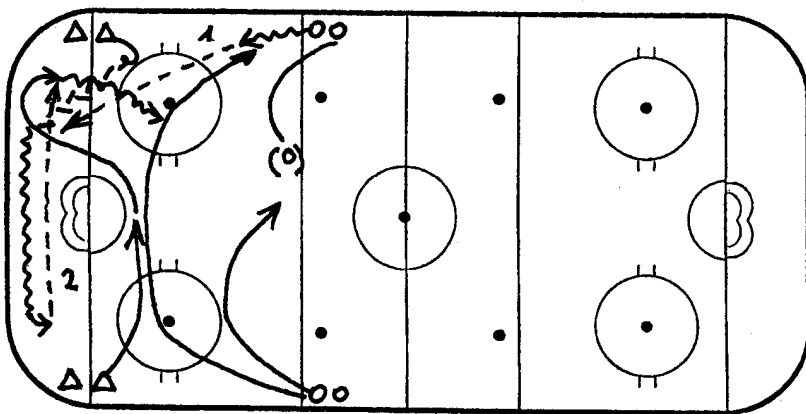
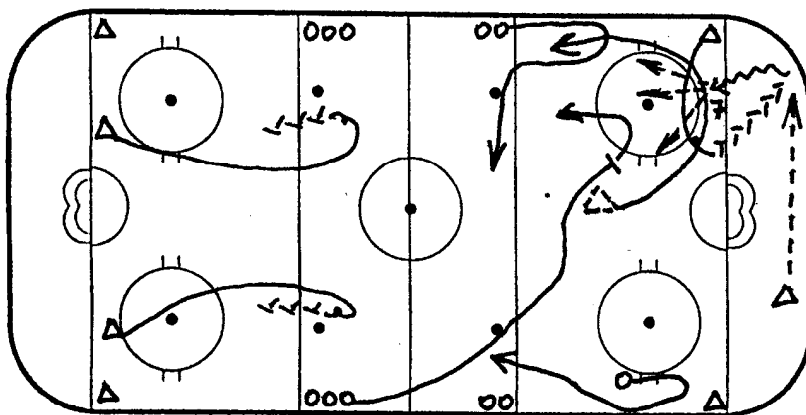
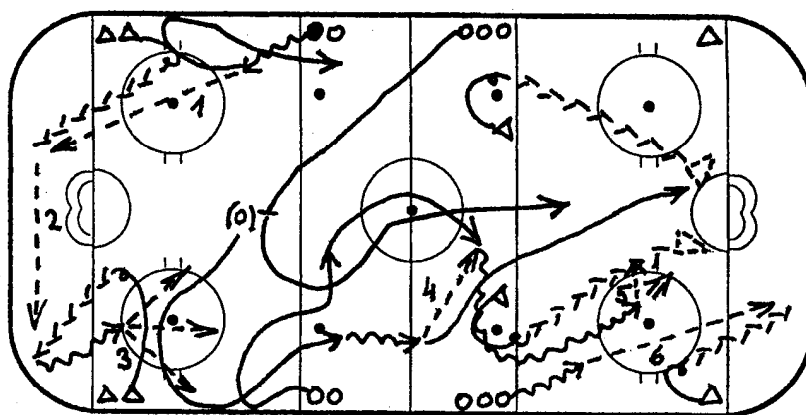
### Cvičení 3

#### 3-2 → 3-3 /bekčekink/

Hráč startuje situaci 3-2. Ve stejném okamžiku startuje z opačné poloviny další útočník, který napadá a snaží se zachytit přihrávku od obránce. Je-li úspěšný pokračuje v akci 3-2 a hráč z osy hřiště bekčuje situaci na 3-3. Není-li úspěšný, stává se bekčkem.

Po zakončení startují z opačné strany 2 útočníci a 2 obránce, hráč který zakončoval předchozí akci jde jako útočník do situace 3-2 a akce pokračuje stejným způsobem.

Po akci si útočící hráči mění pozice na modré čáře.



## Cvičení 4

2-1 → 3-1 → 2-1 /2-2/ → 3-2

Založení situace 2-1, u hrazení napadá druhý útočící hráč hráče s kotoučem, ale dále pokračují oba útočící hráči v situaci 2-1, po zakončení obdrží zakládající obránce kotouč od hráče od hrazení a střílí do situace 2-1 před brankou /clonění, tečování, dorážení kotouče/.

Další hráč od hrazení vyjíždí s kotoučem a zakládá novou akci. Za brankou přenechá kotouč obránci a najíždí k hrazení na přihrávku a vzniká situace 2-1 /brání střílející obránce/ nebo situace 2-2 /bekčekom se stává útočící hráč z předešlé akce/.

Jestliže útočník u hrazení ztratí kotouč po napadání bránícími hráči, připojí se k těmto hráčům a vzniká situace 3-2.

