



Nakladatelství OLYMPIA, a. s.  
Klimentská 1,  
110 15 Praha 1  
tel.: 22 510 146  
fax: 22 512 137  
e-mail: [olympia@mbox.vol.cz](mailto:olympia@mbox.vol.cz)



ČSLH  
Za elektrárnou 490  
170 00 Praha 7  
tel.: 233 379 248, 233 381 674  
fax: 233 336 096  
e-mail: [olympia@mbox.speed.cz](mailto:olympia@mbox.speed.cz)

# TRÉNERSKÉ LISTY

ČESKÝ SVAZ  
LEDNÍHO HOKEJE

**ČÍSLO 29**  
**ROK 2004**

Vydává  
Nakladatelství Olympia, a. s.  
s Pro-Hockey  
ve spolupráci s ČSLH  
NEPRODEJNÉ  
MK ČR E 14978

# **MS 2005, Praha & Ostrava**

**Záznam tréninkových jednotek  
vybraných mužstev**

**Připravili:** Zdeněk Pavliš  
Martin Pešout  
Petr Vyskočil  
Mojmír Trličík  
Zdeněk Vojta

# ***OBSAH***

1. Úvodní slovo
2. Záznam tréninkových jednotek mužstva Kanady
3. Záznam tréninkových jednotek mužstva Finska
4. Záznam tréninkových jednotek mužstva Ruska
5. Záznam tréninkových jednotek mužstva Švédska
6. Záznam tréninkových jednotek mužstva České Republiky

# ***1. Úvodní slovo***

S nepatrným časovým odstupem předkládá TMK ČSLH hokejovým trenérům záznamy některých tréninkových jednotek vybraných mužstev, která se zúčastnila MS 2004 v Praze a Ostravě. Tréninkové jednotky byly zaznamenány v té podobě, v jaké byly jednotlivými mužstvy prezentovány.

Sledovaná mužstva trénovala v průběhu MS v různé intenzitě a s odlišnou náplní. Trenéři národních mužstev neustále korigovali trénink, a to s ohledem na hraná utkání a aktuální stav družstva. Z pořízených záznamů jsme vybrali celkem 28 TJ od pěti mužstev. Zaměřili jsme se jen na takové, které svým obsahem, intenzitou a počtem zúčastněných hráčů odpovídají určitému tréninkovému standartu. Ze sledování jednoznačně vyplynulo, že družstvo Kanady trénovalo po celou dobu turnaje s nejvyšší intenzitou a s max. počtem hráčů.

Námi předkládaný materiál by měl být brán nejen jako určitý neměnný soubor tréninkových cvičení, která jsou slepě kopírována a praktikována ve všech věkových kategoriích. Ale naopak. Uvedená cvičení a struktura tréninkových jednotek by měla být brána a chápána jako určitý impuls pro tvorbu či modifikaci dalších tréninkových cvičení, která každý trenér přizpůsobí své filosofie a potřebám svého družstva.

Dr. Zdeněk Pavliš

## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** Kanada

**Datum:** 24.4.04

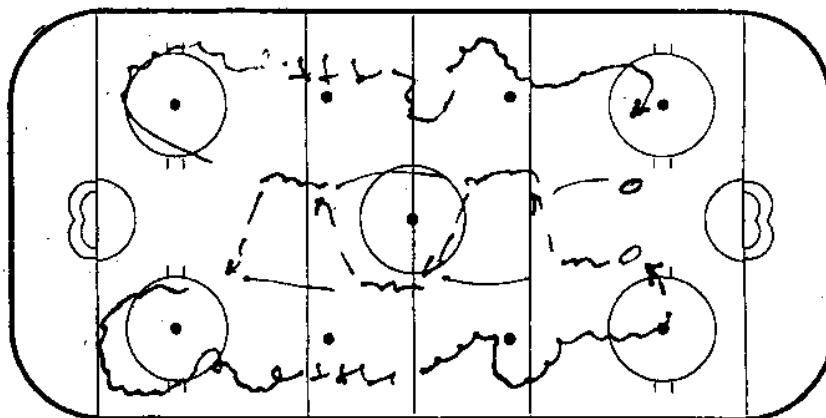
**Číslo TJ:** 1

**Čas:** 12.00 – 13.15

**Obsah TJ:**

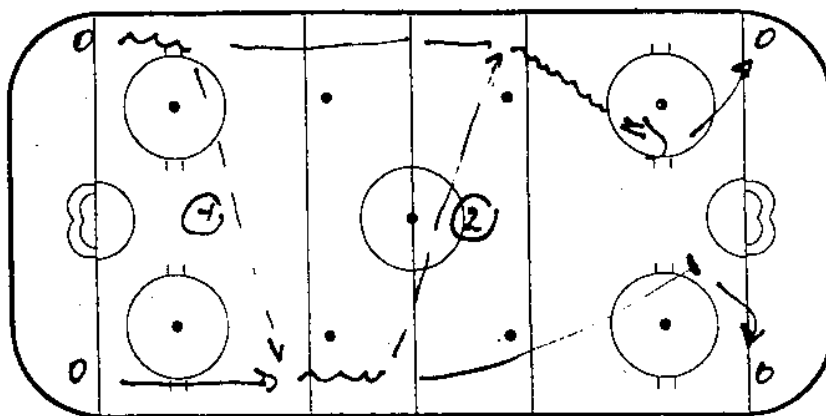
### 1/ Zpracování

V ose hřiště přihrávky ve dvojicích, kolem hrazení individuální technika, protažení



### 2/ Střelba 2-0

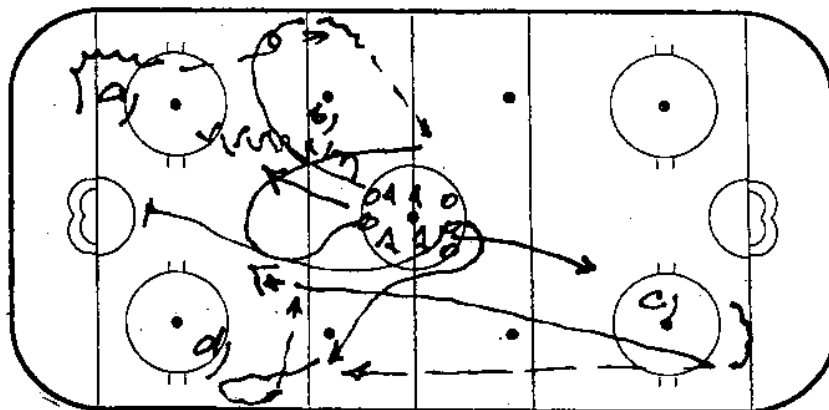
Vždy střelba bez přihrávky v ÚP, dorážení



### 3/ Střelba 2-0 po založení od obránce

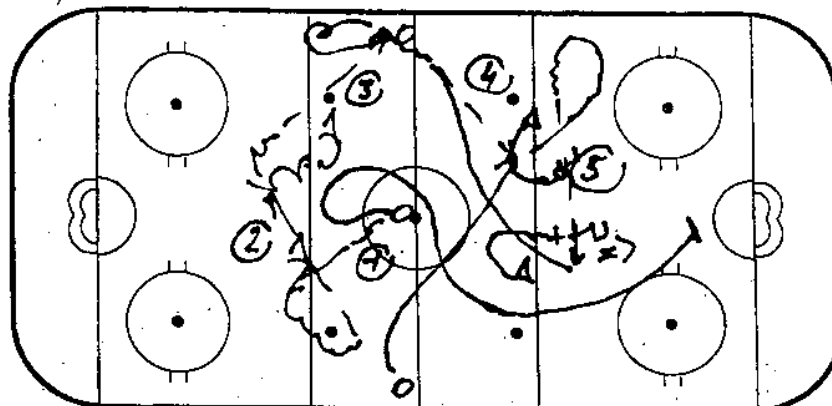
Obránce startuje ze SP a rozehrává v různých variantách, zleva - zprava

- a/ obránce vybrusluje z rohu
- b/ přihrává v jízdě vzad
- c/ přihrává na MÚ
- d/ pivot útočníků, z druhé vlny najíždí obránce



### 4/ Založení 5-0 ze SP + 3-2

V ÚP bez rotace, hledání volného hráče, střelba a všichni doráží



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

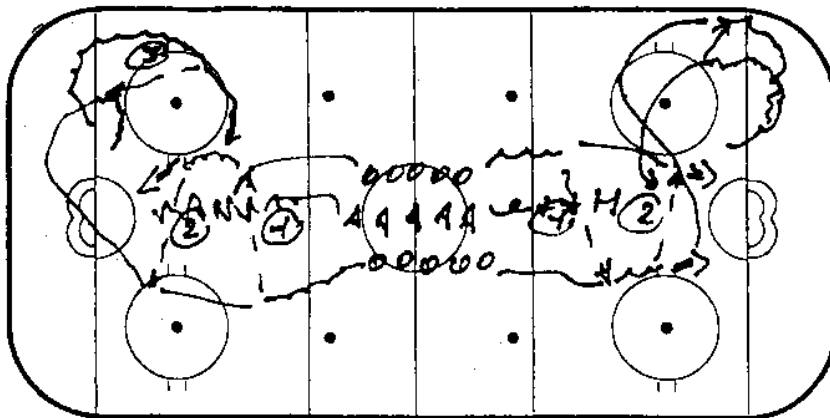
**Mužstvo:** Kanada  
**Čas:** 12.00 – 13.15

**Datum:** 24.4.04  
**Obsah TJ:**

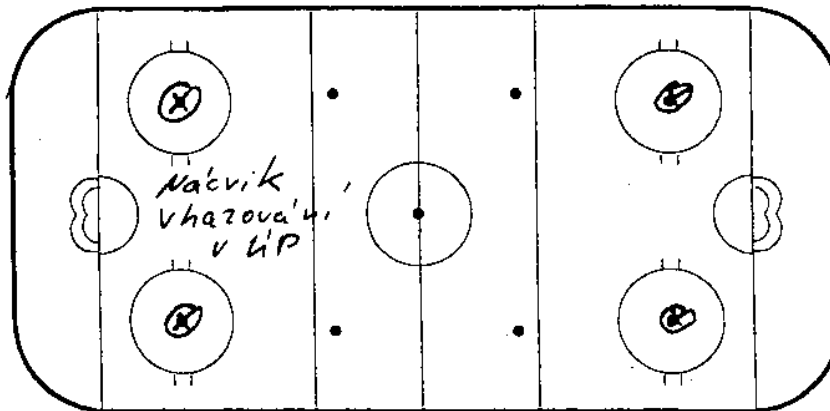
**Číslo TJ:** 1

**5/ 2 – 1**

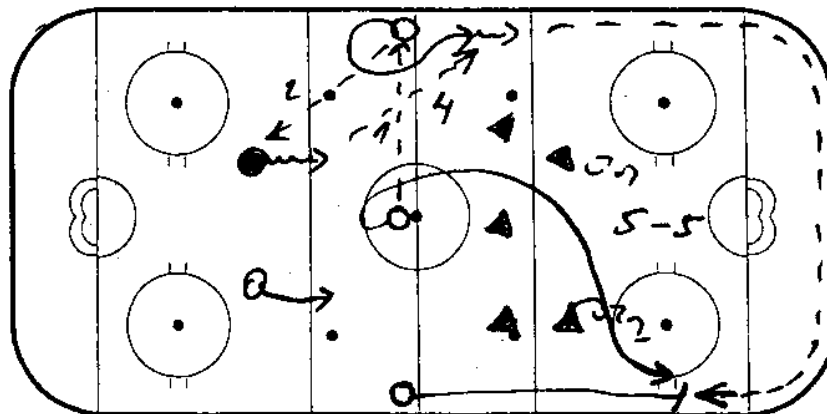
Zakončení + rotace z rohu hřiště, zakončení střelbou a přihrávkou, využití kombinace, dorážení



**6/ Návik herních situací po vyhraném vhazování v ÚP**  
 Střídání stran

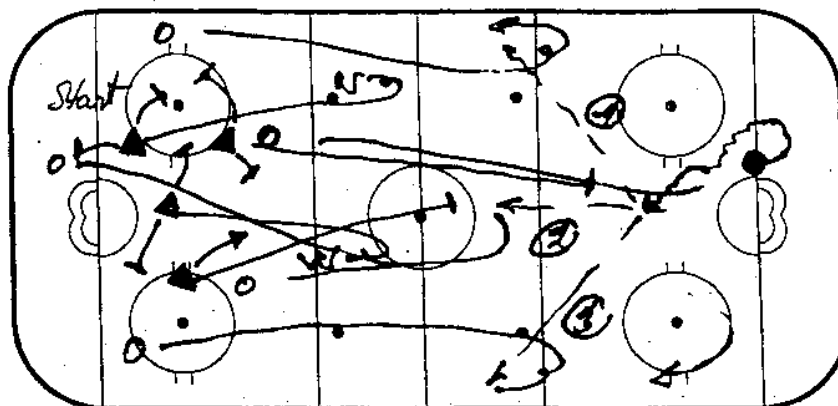


**7/ Vyhrané vhazování ve SP**  
 Nastřelení kotouče do ÚP, různé varianty – podél hrazení, úhlopříčně, na zadní hrazení. Trenér akci zastavuje, neustále opravuje.



**8/ Přesilová hra**

Akce začíná v ÚP, na signál vyhození a založení z OP přihrávkou na hráče k hrazení nebo na osu. Návik hry v ÚP. PH nacvičují pouze 2 pětky, ostatní brání – pasivně, aktivně.



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** Kanada

**Datum:** 24.4.04

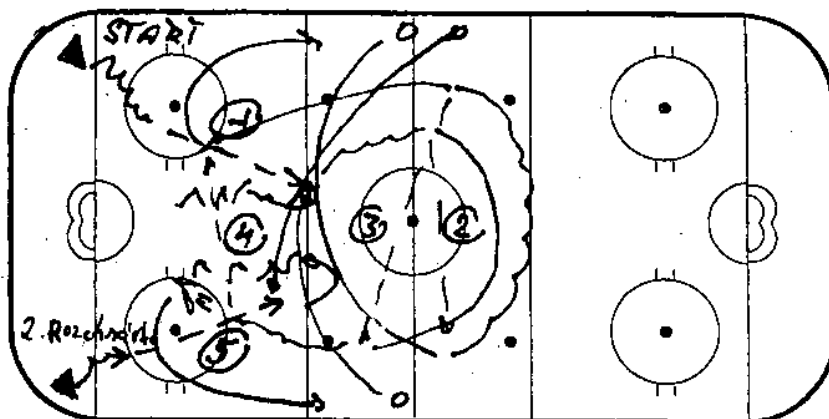
**Číslo TJ:** 1

**Čas:** 12.00 – 13.15

**Obsah TJ:**

### 9/ 2-1 s přechodem na 3-2

Obránce rozehrává z rohu 1. akci 2-1, druhý obránce rozehrává 3. útočníkovi do akce 3-2



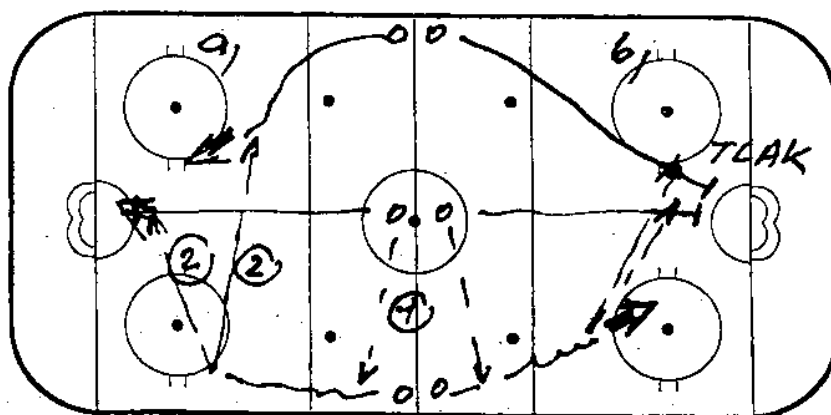
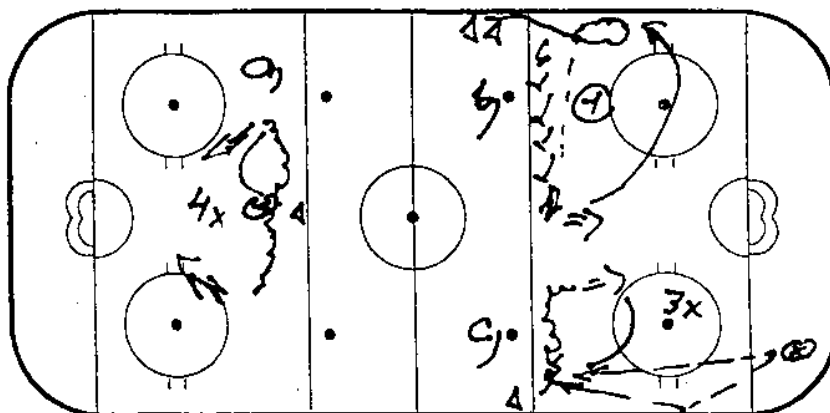
### 10/ Střelba obránci + útočníci

**Obránci**

- vyjetí a rotace z osy
- střelba po přihrávce na osu
- pohyb obránce po přihrávce z hloubky pásma – přihrávka o mantinel, vzduchem

**Útočníci 3-0**

- střelba po přihrávce
- střelba + tlak dvou útočníků do branky, tečování, dorážení



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 26.4.04

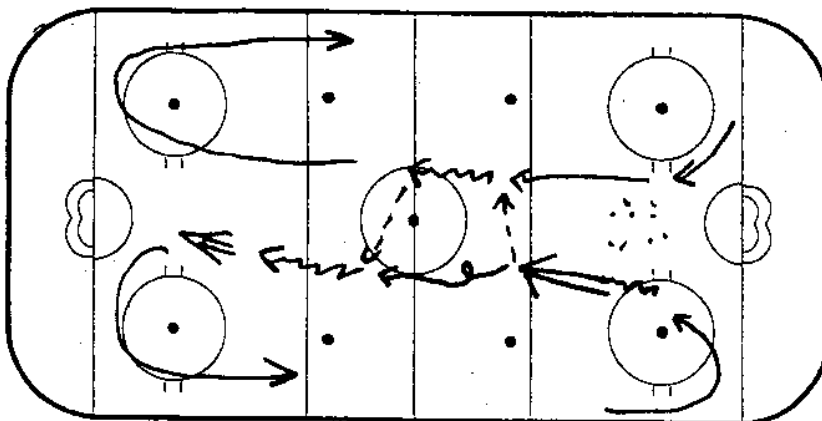
Číslo TJ: 2

Čas: 13.00 – 14.00

Obsah TJ:

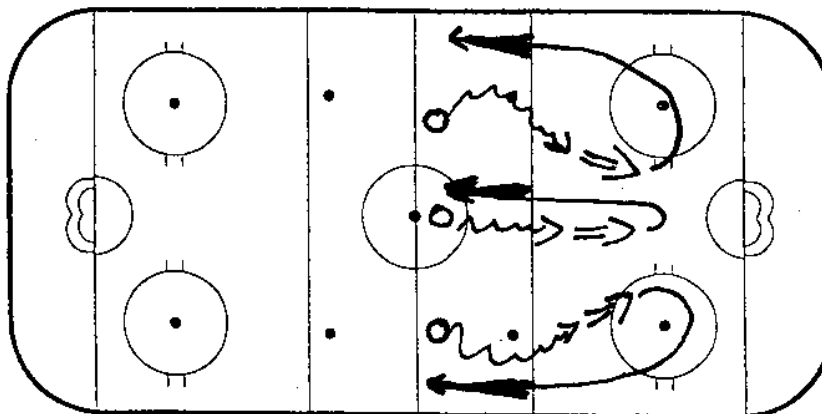
### 1/ Zapracování

- bez kotouče
- s kotoučem
- zrychlení středem, obraty
- kolem mantinelu volně
- střelba do prázdné branky
- strečink v kruhu



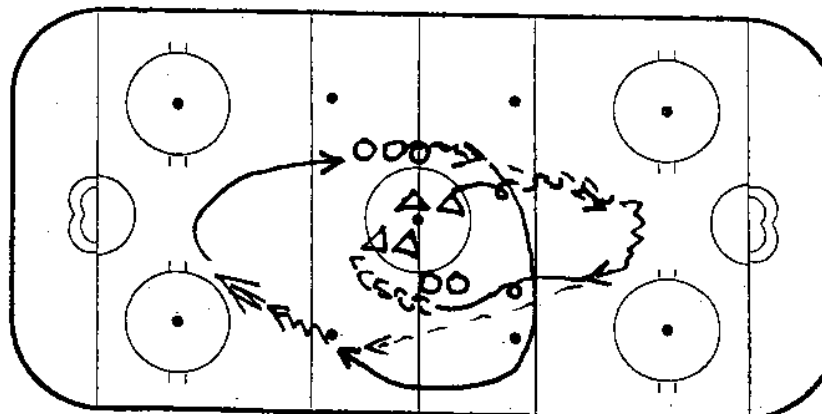
### 2/ Střelba 1 – 0

- z postů
- zpět start na červenou



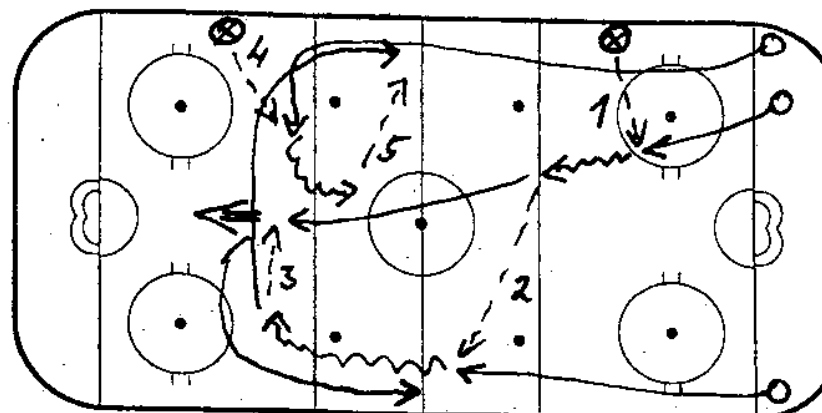
### 3/ Střelba 1 – 0

- po přihrávce od obránce
- obránce obrat a jízda vzad



### 4/ 3 – 0

- 2x po sobě
- kotouč přihrávají trenéři
- po 2. akci max. zrychlení na červenou





## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 26.4.04

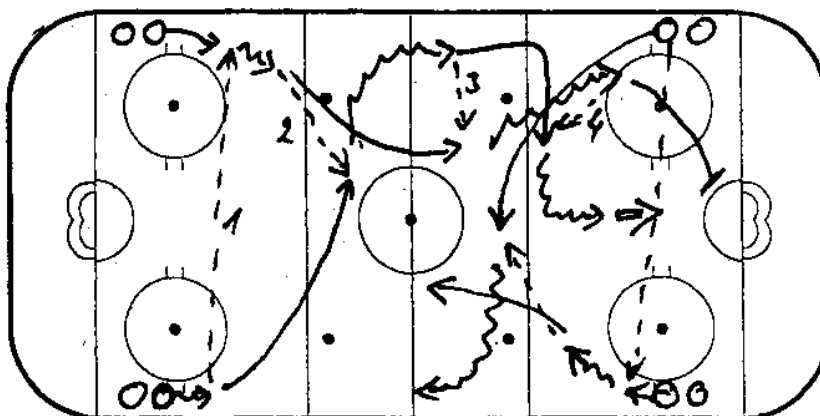
Číslo TJ: 2

Čas: 13.00 – 14.00

Obsah TJ:

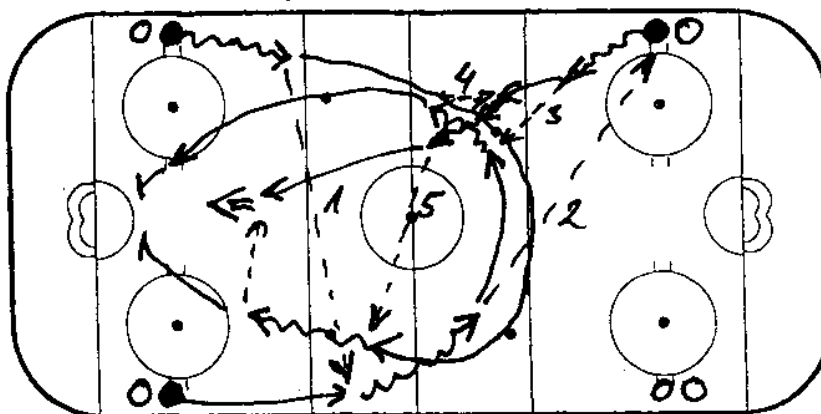
### 5/ Křížení 2 – 0

- z obou stran současně
- zakončení tlakem do branky
- 2 způsoby zakončení  
a/ tandem  
b/ brzda + střelba



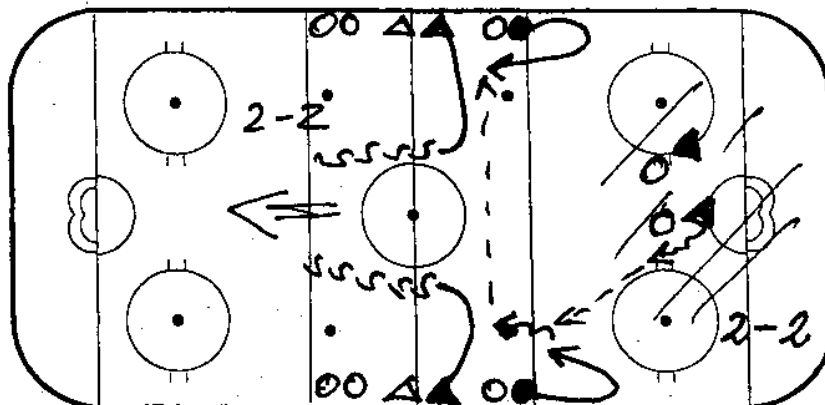
### 6/ Ve SP 2-0 s přechodem na 3-0

- založení 2-0, reorganizace ve SP a přechod na 3-0
- důraz na zakončení, tlak do branky vždy 2 hráčů
- max. tempo



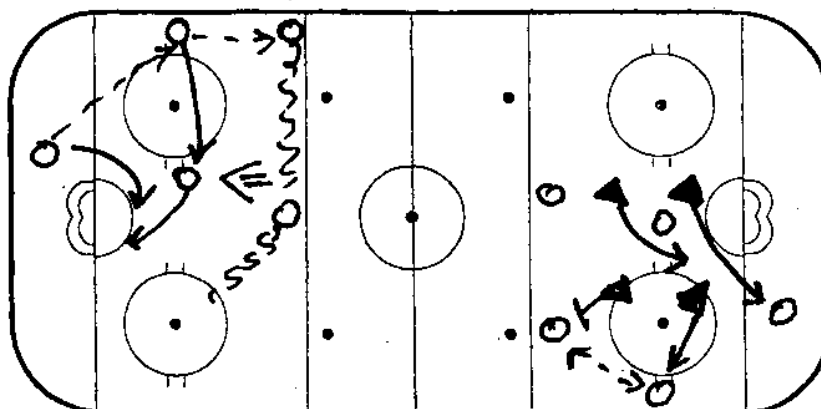
### 7/ Transition 2-2

- po zakončení 2-2 bránci hráči rozehrávají nové dvojici útočníků
- max. intenzita



### 8/ Návětr přesilové hry + oslabení

- 2 pětiky přesilová hra
- 2 pětiky návětr rychlého přístupu v oslabení



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 29.4.04

Číslo TJ: 3

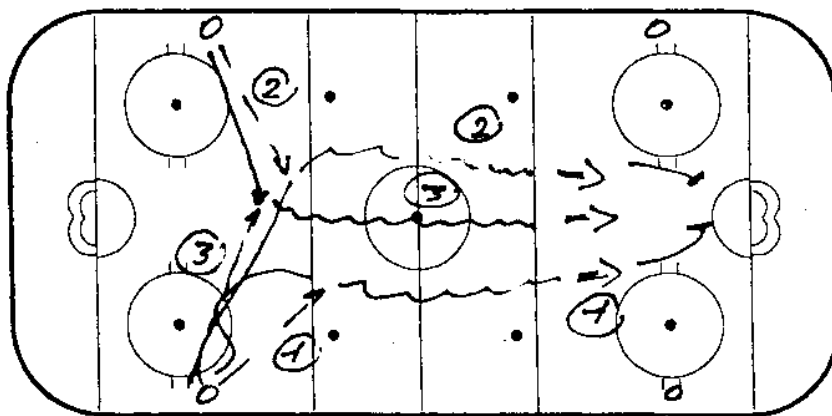
Čas: 17.15 – 18.15

Obsah TJ:

### 1/ Zapracování

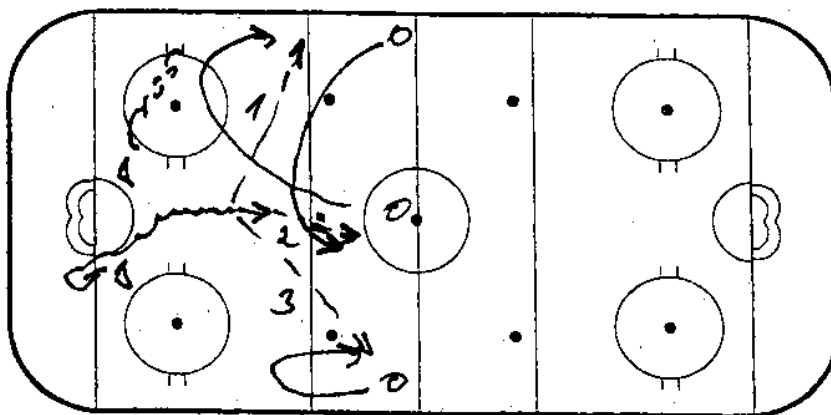
- ve třetinách přihrávky ve dvojicích s třemi kotouči, volně 4-4 ve třetinách

### 2/ Střelba 1-0 , 3 hráči za sebou



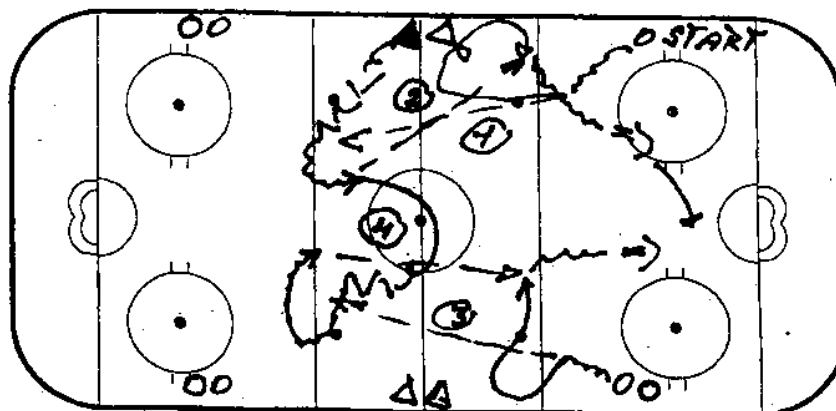
### 3/ Založení PH 5-0

- zleva, zprava



### 4/ Střelba 1-0

- obránce rozehrává 2x po sobě 2 hráčům
- první hráč tečuje druhému



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 29.4.04

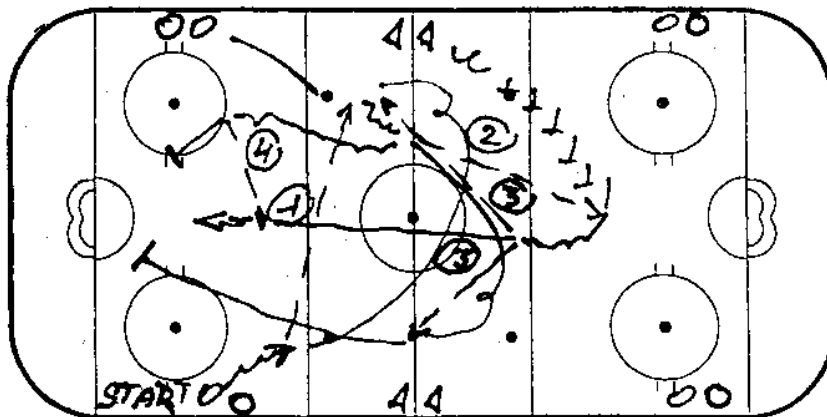
Číslo TJ: 3

Čas: 17.15 – 18.15

Obsah TJ:

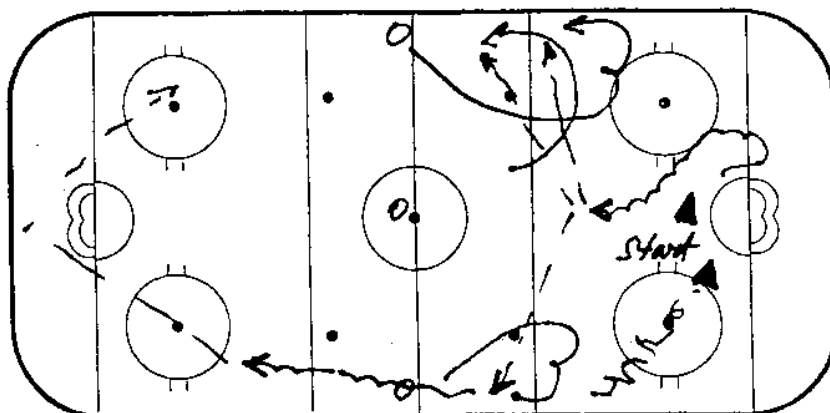
**5/ 3-0 po reorganizaci**

- obránce dobruší situaci a střílí z druhé vlny



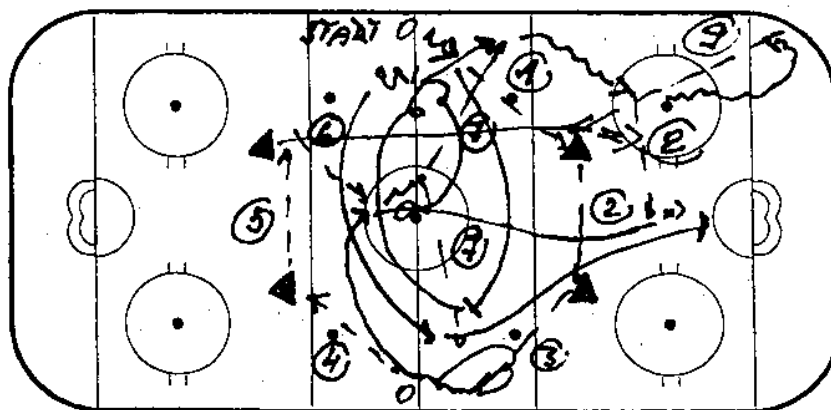
**6/ Založení přesilové hry 5-4**

- obránce rozehrává z osy hřiště
- zatížení 45"



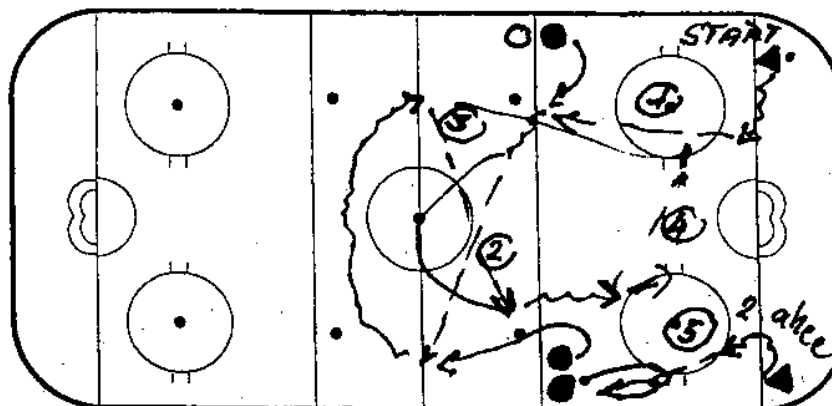
**7/ Založení ve SP 5-0**

- reorganizace s napadáním útočníků
- zakončení střelbou obránců nebo útočníků v situaci 5-2



**8/ 2-1 + 3-2**

- na polovinách hřiště
- 2. akci zahajuje 2. obránce na 3. útočníka a ze SP zakončení 3-2



**9/ Individuální trénink**

- nájezdy, střelba, přihrávání

## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 4.5.04

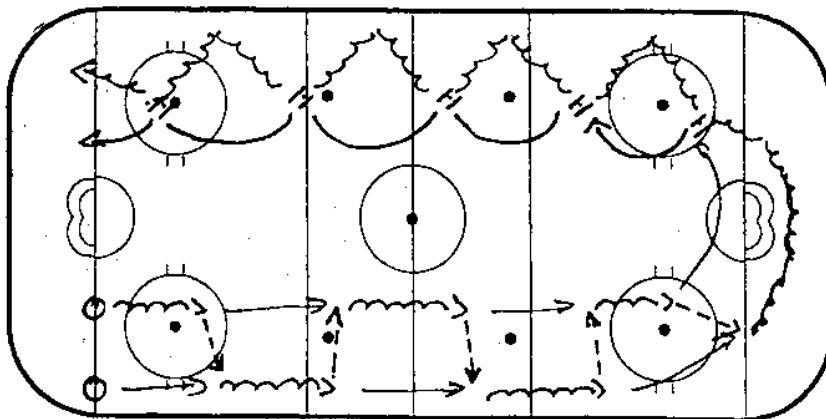
Číslo TJ: 4

Čas: 15.30 – 16.30

Obsah TJ:

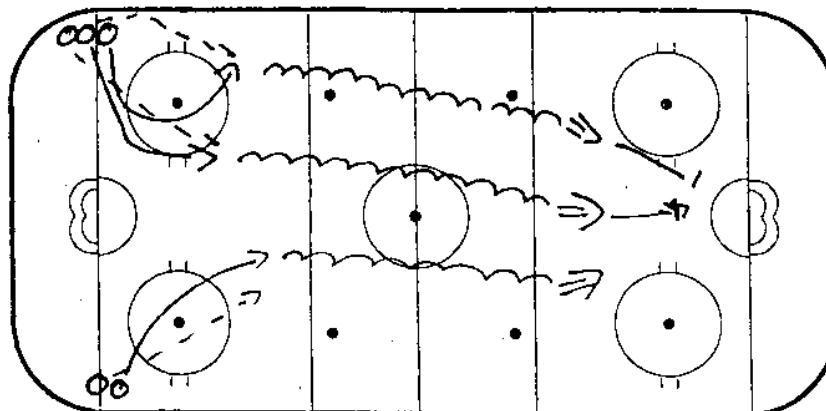
### 1/ Zpracování

- přihrávky ve dvojicích



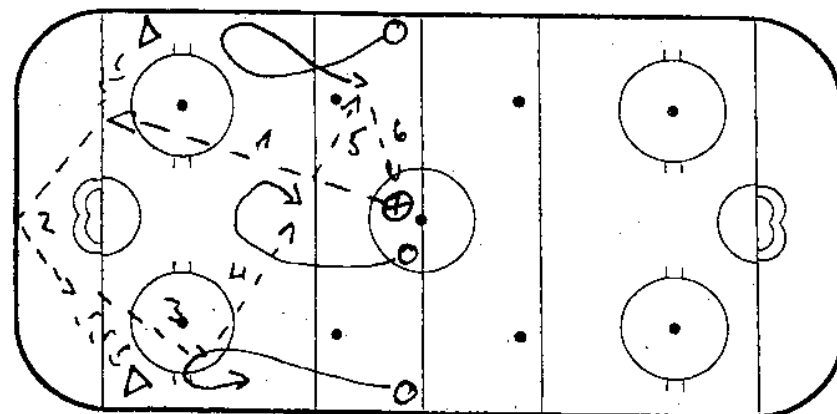
### 2/ Střelba 1-0 3x po sobě

- hráči po střelbě bruslí do branky a tečují, dorážejí



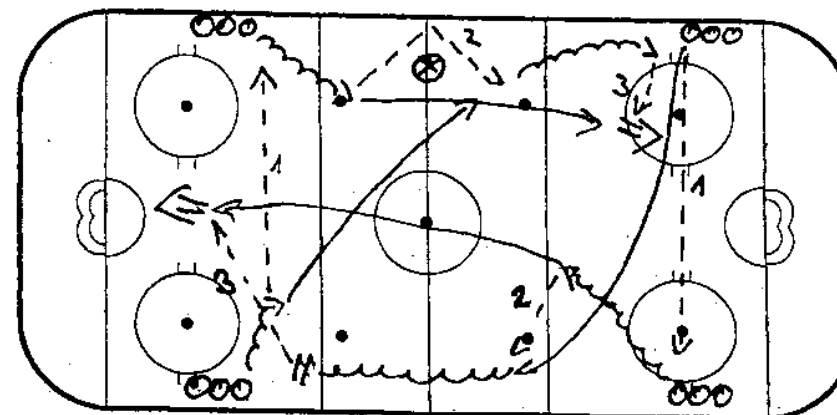
### 3/ Založení útoku z OP 5-0

- obránci zakládají
- útočníci ve SP přihrávají trenérovi a najíždějí znovu na založení



### 4/ střelba 2-0

- hráč od mantinelu přihrává, druhý střílí
- na druhé straně hráč s kotoučem brzdí na modré útočné čáře a přihrává hráči do jízdy na osu hřiště



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** Kanada

**Datum:** 4.5.04

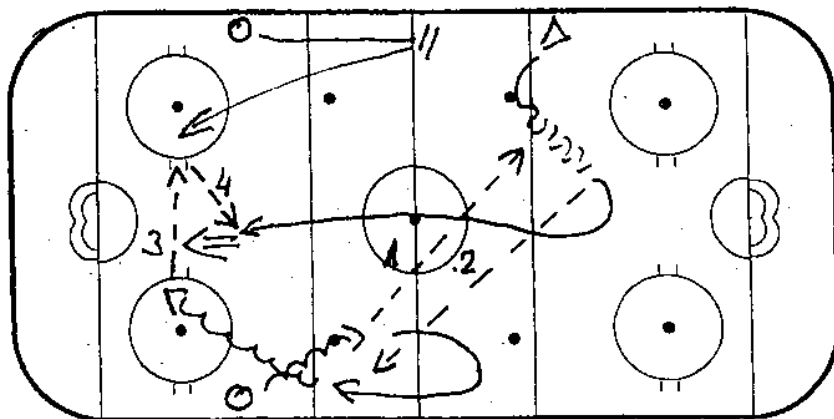
**Číslo TJ:** 4

**Čas:** 15.30 – 16.30

**Obsah TJ:**

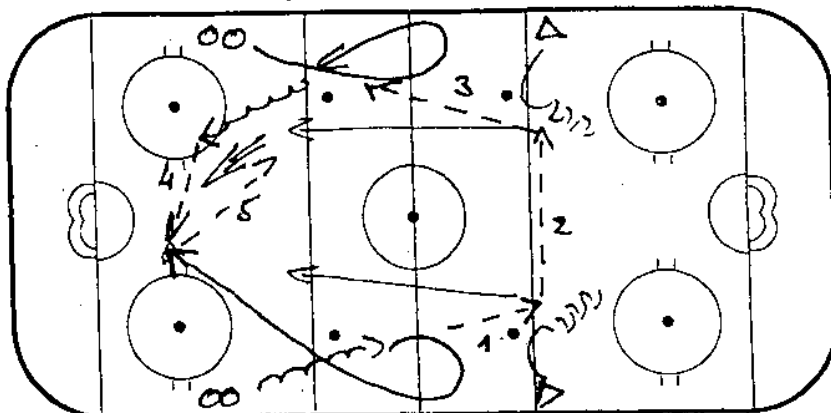
**5/ 3-0**

- spolupráce dvojice útočníků s obráncem
- obránce zakončuje střelbou



**6/ Založení 4-0**

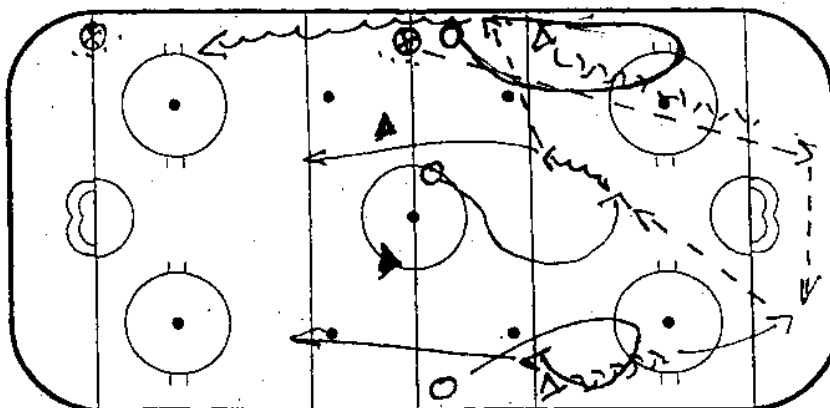
- obránci na znamení rozehrávají
- a/ mezi sebou přenesením hry
- b/ kyvadlem



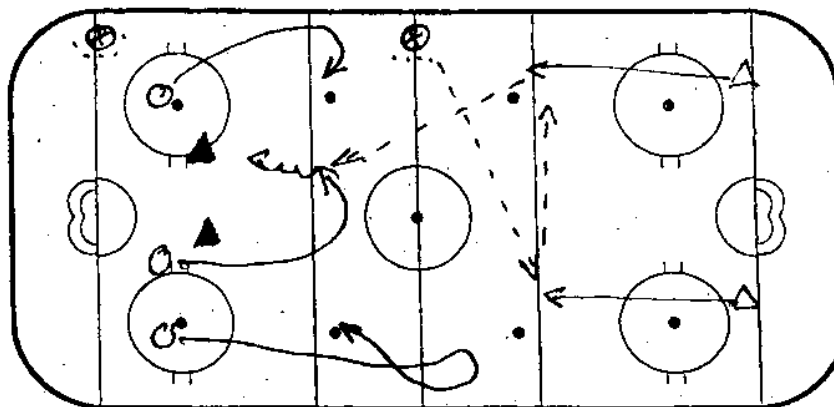
**7/ Komplexní cvičení pro založení a zakončení útoku**

Cvičení A + B + C se provádí v celku

**A/ založení z OP 3-2**



**B/ založení ze SP 3-2**



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

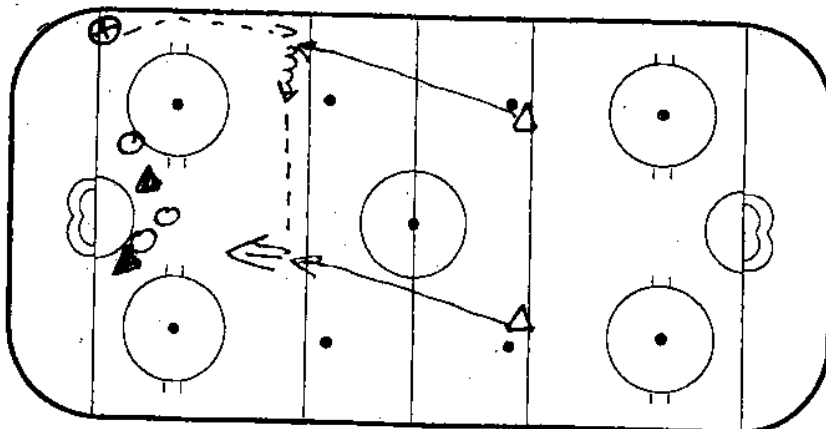
Datum: 4.5.04

Číslo TJ: 4

Čas: 15.30 – 16.30

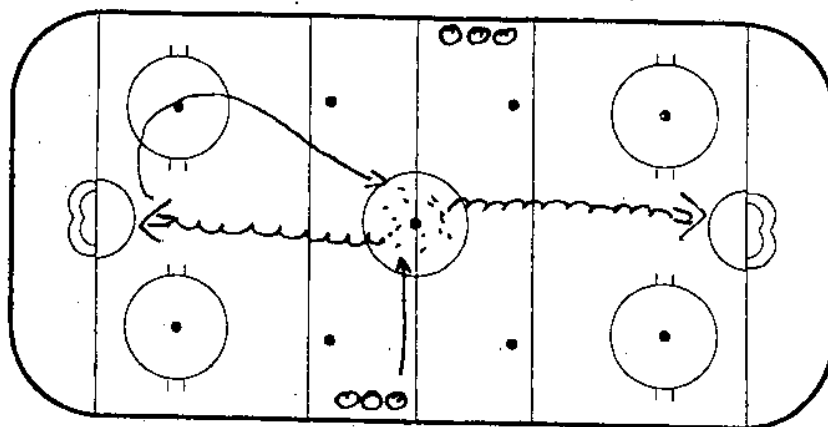
Obsah TJ:

C/ zakončení útoku přihrávkou  
od trenéra na modrou čáru,  
obránci střílí do situace 3-2



8/ Závěr

- samostatné nájezdy  
s vybruslením do středového kruhu



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 7.5.04

Číslo TJ: 5

Čas: 12.30 – 13.30

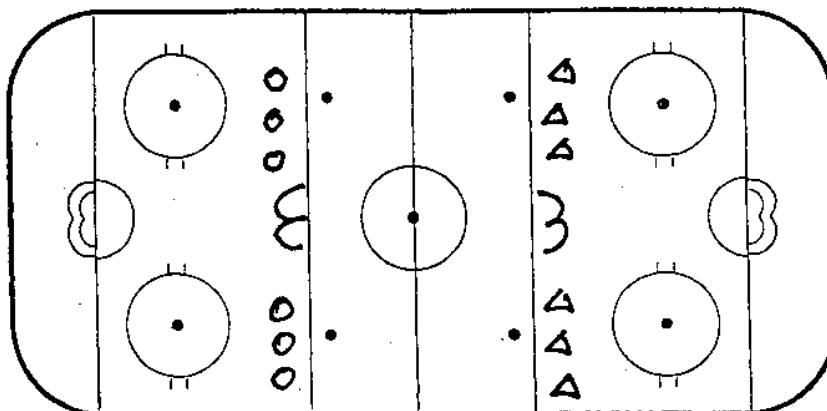
Obsah TJ:

### 1/ Zapracování

- individuálně technika hole,  
přihrávání ve dvojicích

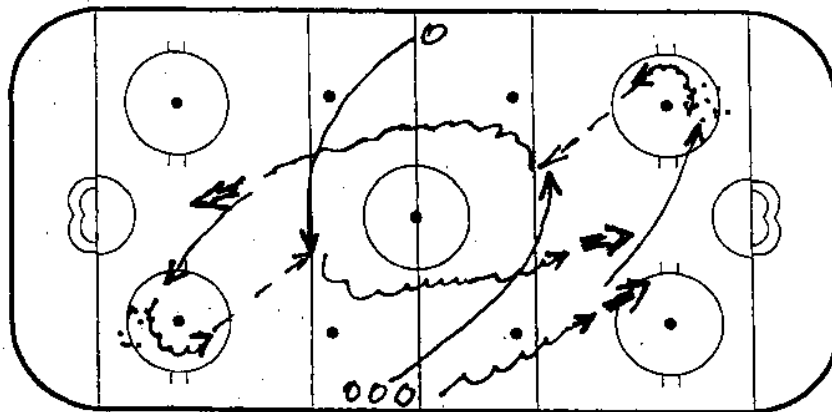
### 2/ Hra na malém prostoru ve SP

- 4-4, zatížení 60" 2x
- 3-3, zatížení 60" 2x



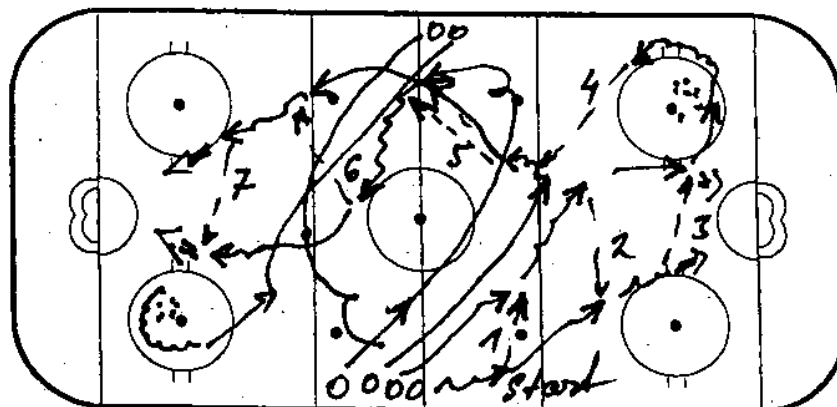
### 3/ Střelba 1-0

- zprava, zleva



### 4/ Střelba 2-0

- zprava, zleva



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 7.5.04.

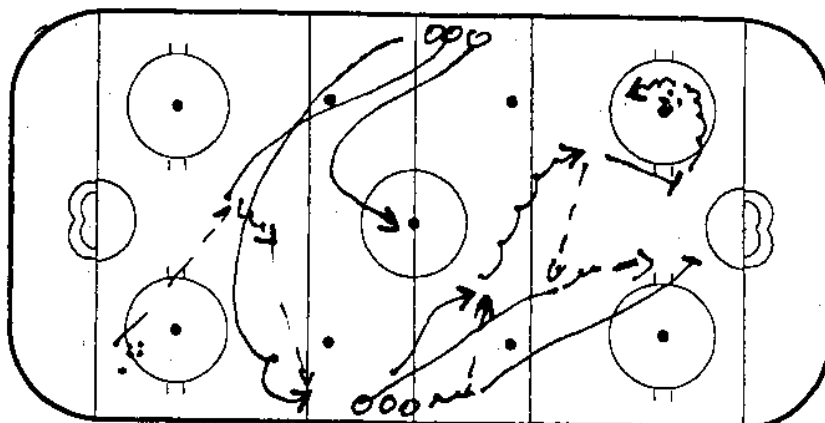
Číslo TJ: 5

Čas: 12.30 – 13.30

Obsah TJ:

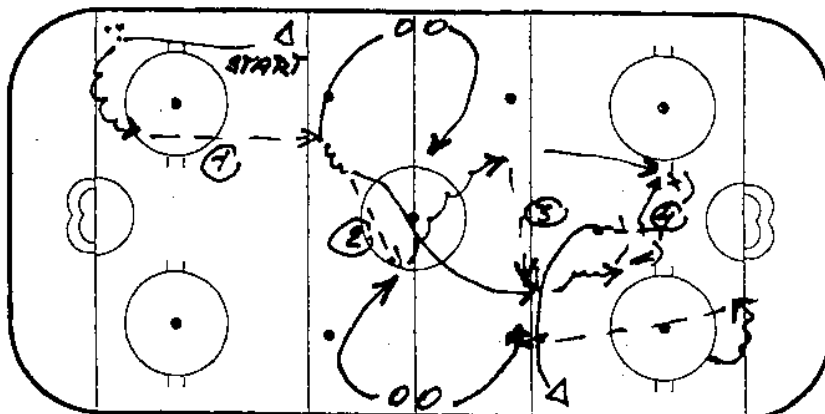
### 5/ Střelba 3-0, 4-0

- cvičení se stejnou organizací jako předchozí
- zprav, zleva



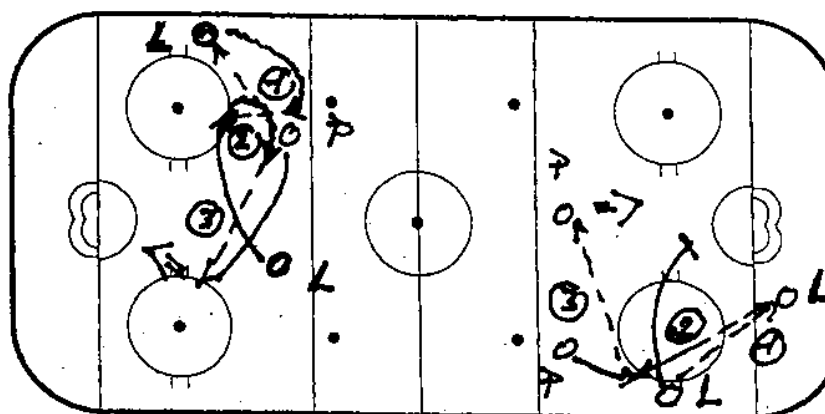
### 6/ 2-1

- bránící obránce rozehrává další akci



### 7/ Nácvik přesilové hry

- a/ zapojení obránce do rotace na modré útočné čáře
- b/ obránce jako falešné křídlo a začíná od mantinelu



### 8/ Závěr

- individuální trénink
- samostatné nájezdy
- 5-5 ve třetině bez brankáře



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Finsko

Datum: 26.4.04

Číslo TJ: 1

Čas: 9.00 – 9.45

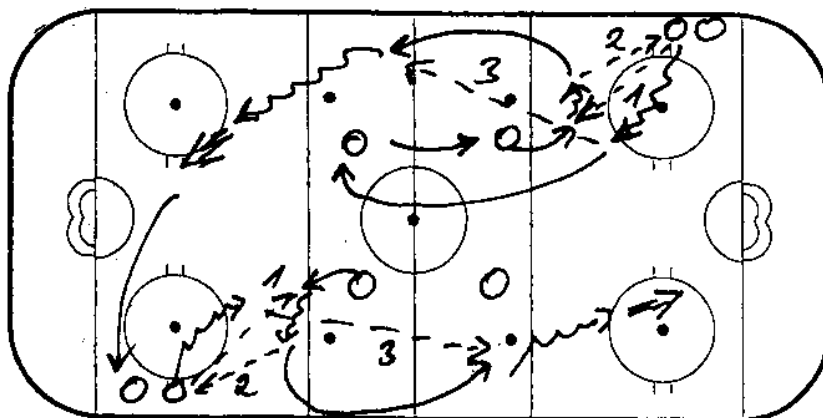
Obsah TJ:

### 1/ Zapracování

- individuálně s kotoučem
- po pětkách vedení kotouče ve SP, zatížení 10", následné vyjetí útočníků a střelba 1-0 3x

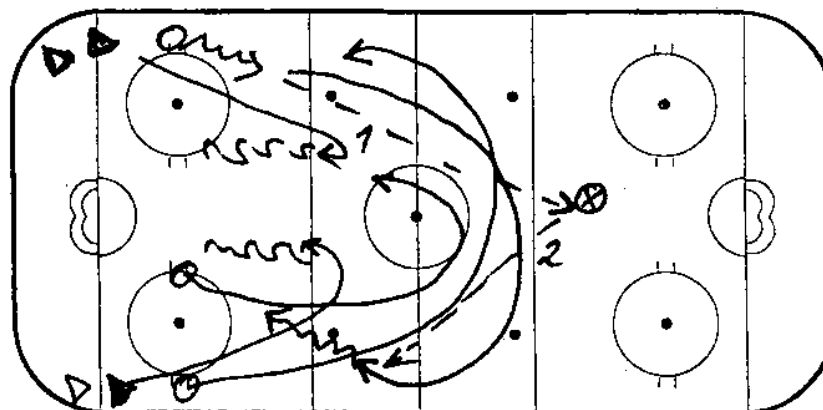
### 2/ Střelba 1-0

- zleva, zprava



### 3/ 3-0 + 3-2

- po založení od trenéra ve SP po reorganizaci brání 2 obránci situaci 3-2



### 4/ Střelba od modré za sebou 2x

### 5/ 2-2 v ÚP

- zatížení pouze 7"
- každá čtveřice 2X

## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Finsko

Datum: 26.4.04

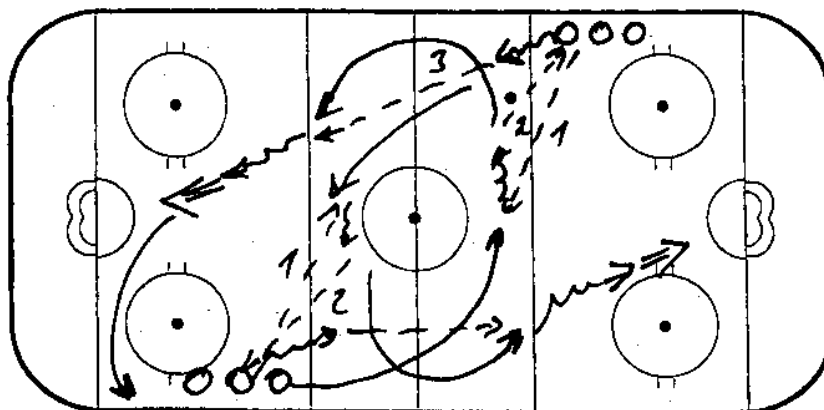
Číslo TJ: 1

Čas: 9.00 – 9.45

Obsah TJ:

### 6/ Střelba 1-0

- se zpětnou přihrávkou
- - současně z obou stran



### 7/ Závěr

- individuálně střelba,  
technika hole
- samostatné nájezdy
- - vhazování

## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Finsko

Datum: 28.4.04

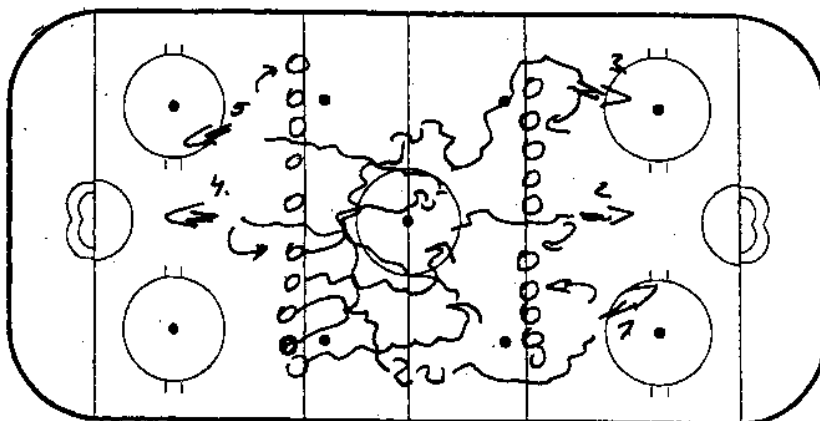
Číslo TJ: 2

Čas: 11.00 – 11.45

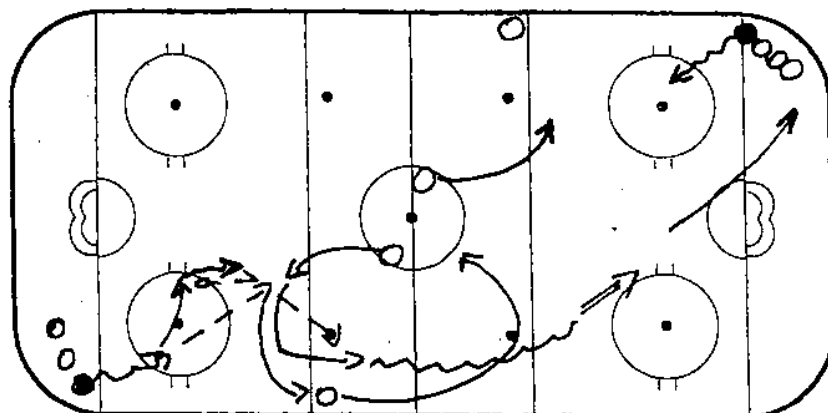
Obsah TJ:

### 1/ Zapracování

- individuální bruslení, strečink
- vedení kotouče ve třetině po pětkách, zatížení 10", zakončení střelbou, 4x opakování

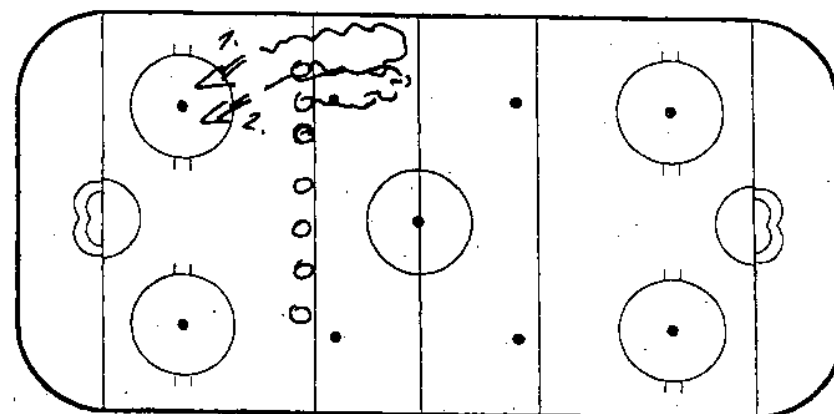


### 2/ Střelba 1-0



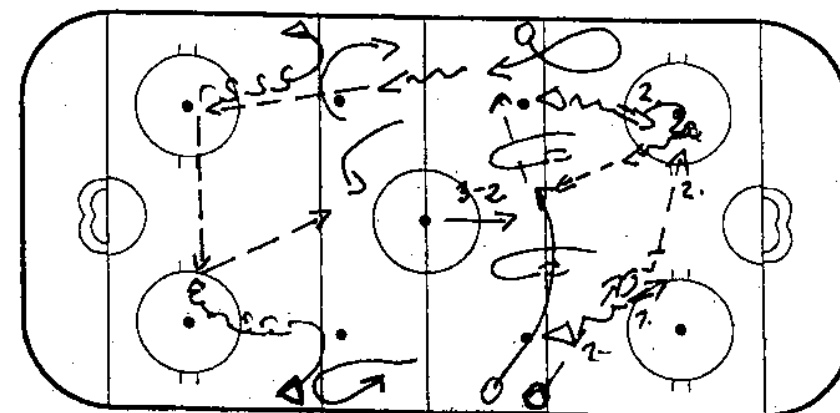
### 3/ Střelba 1-0

- od modré čáry po bruslení za sebou



### 4/ 3-2

- založení ve SP, reorganizace, zakončení na 1. obránce
- intenzita 80%, 4x opakování



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Finsko

Datum: 28.4.04

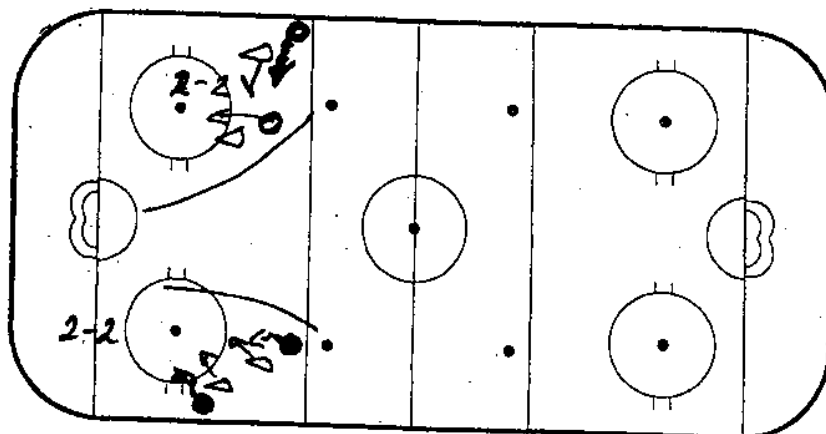
Číslo TJ: 2

Čas: 11.00 – 11.45

Obsah TJ:

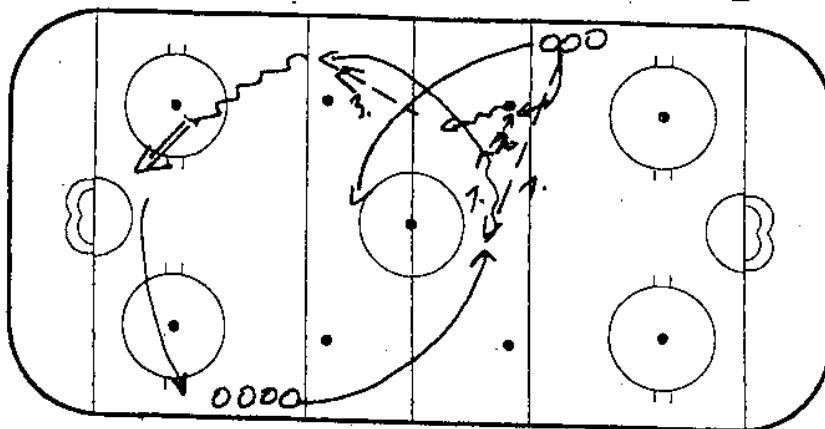
### 5/ 2-2

- zatížení do 8"
- střídavě zleva, zprava
- 1x dvojice útočí, 1x brání



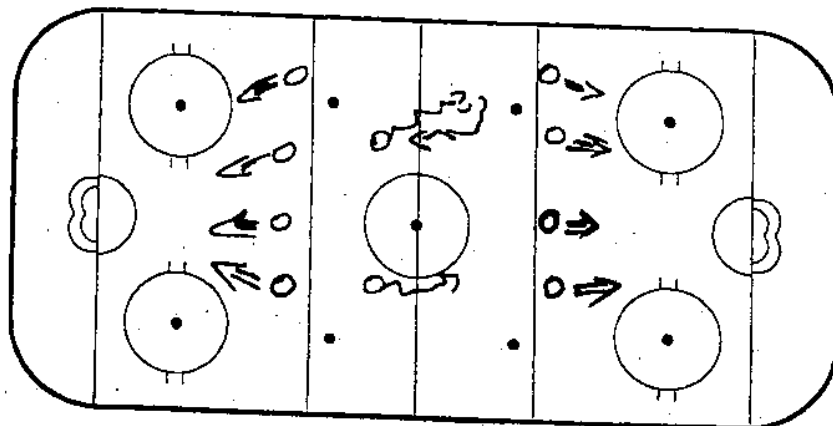
### 6/ Střelba 1-0

- karusel se zpětnou přihrávkou



### 7/ Závěr

- střelba od modré
- individuální činnost ve SP



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Finsko

Datum: 30.4.04

Číslo TJ: 3

Čas: 10.00 – 10.45

Obsah TJ:

### 1/ Zapracování

- individuálně s kotoučem
- vedení kotouče ve SP po pětčkách, zakončení střelbou

### 2/ 3-0

- útočníci startují od brankové čáry, ve SP přihrávka trenérovi, reorganizace, zakončení to samé 3-2 /2x/

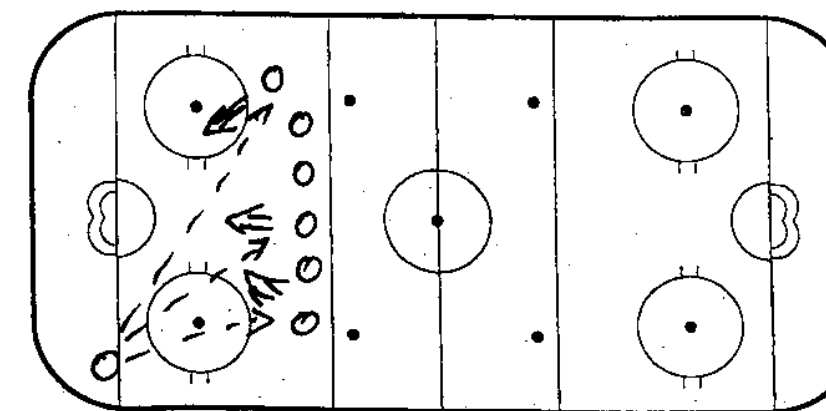
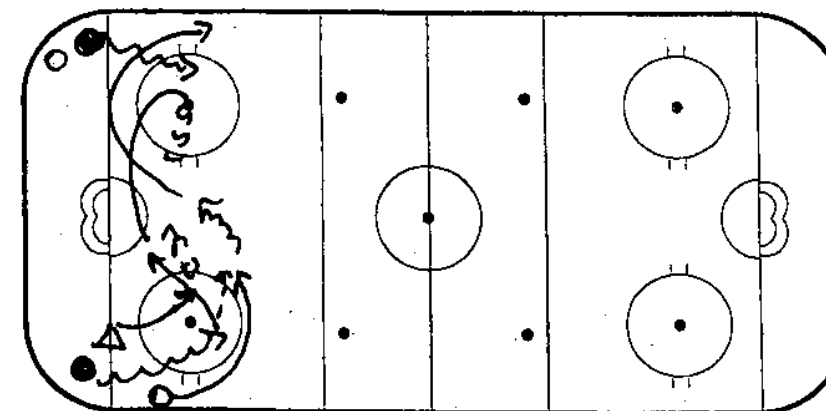
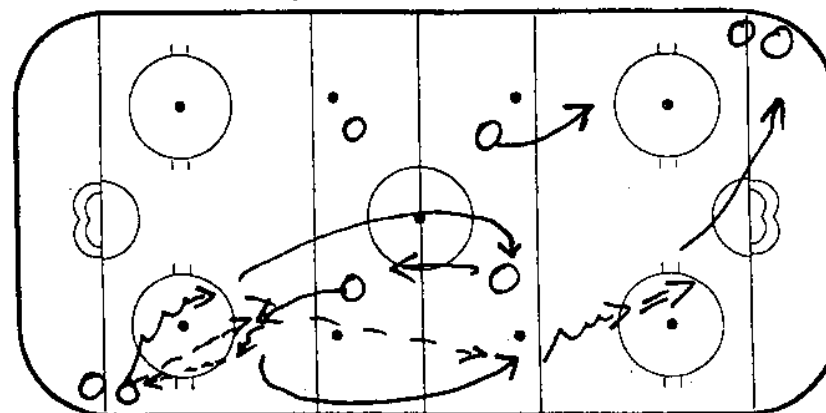
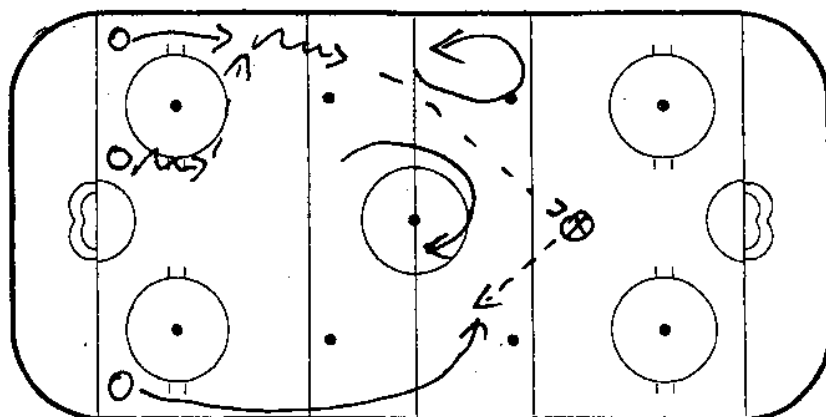
### 3/ Střelba 1-0

### 4/ 2-1 vyjetím z rohu

- po zakončení akce se jeden útočník stává bránícím hráčem, k druhému útočníkovi se přidává nový útočník z druhého rohu
- bránící hráč odstupuje a situace 2-1 neustále pokračuje atd.

### 5/ Závěr

- Střelba od modré z místa po přihrávce z rohu



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Finsko

Datum: 5.5.04

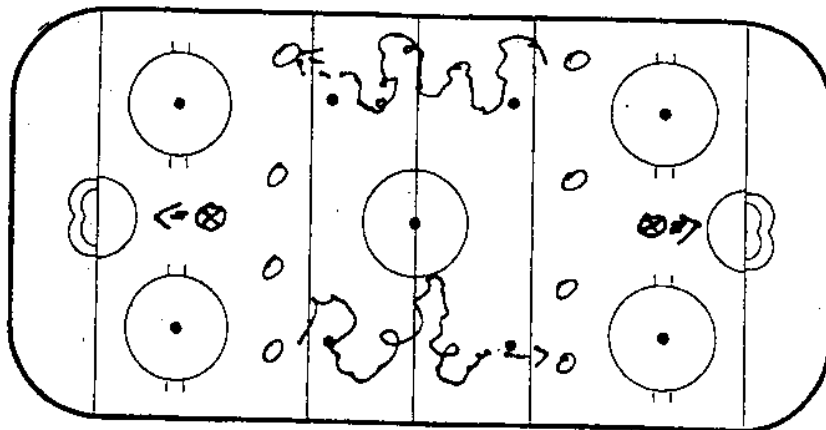
Číslo TJ: 4

Čas: 13.00 – 14.00

Obsah TJ:

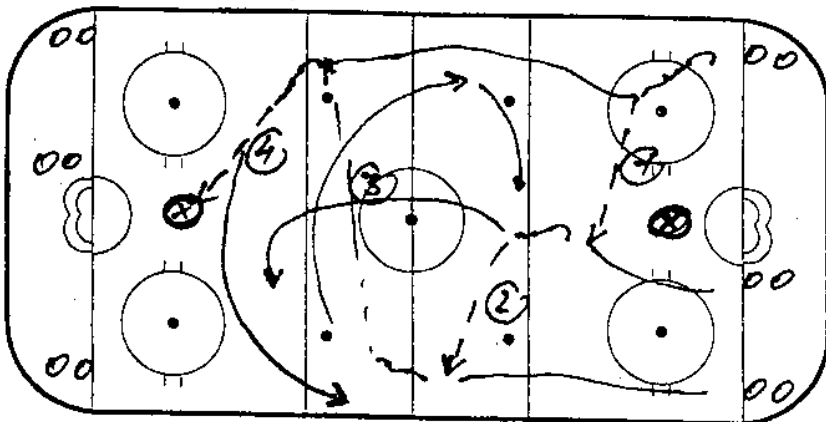
### 1/ Zapracování

- vedení kotouče- krátký a dlouhý driblink
- bruslení po hranách
- přihrávání ve dvojicích



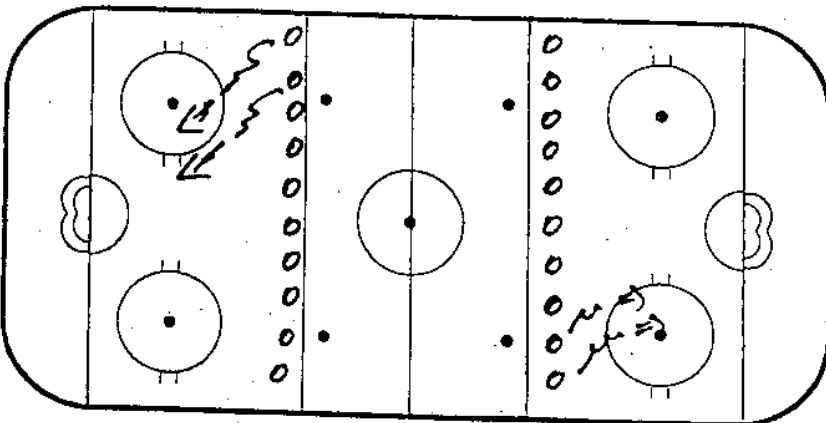
### 2/ 3 – 0 bez zakončení

- přihrávky od trenérů, 4 kotouče
- strečink



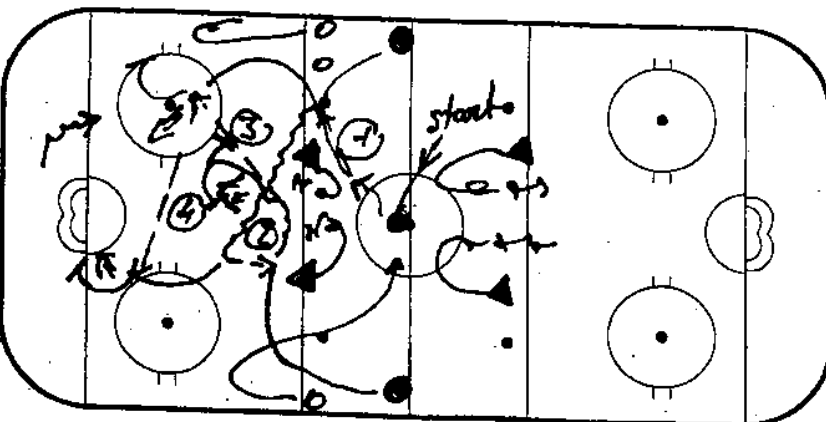
### 3/ Střelba od modré

- 4 opakování



### 4/ 3 – 2

- obránci, kteří bránili, rozehrávají následnou akci
- po zakončení akce trojice útočníků pasivně napadá



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Finsko

Datum: 5.5.04

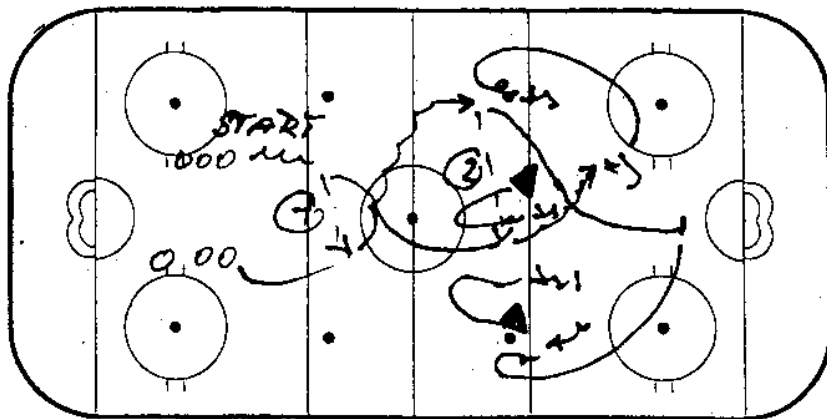
Číslo TJ: 4

Čas: 13.00 – 14.00

Obsah TJ:

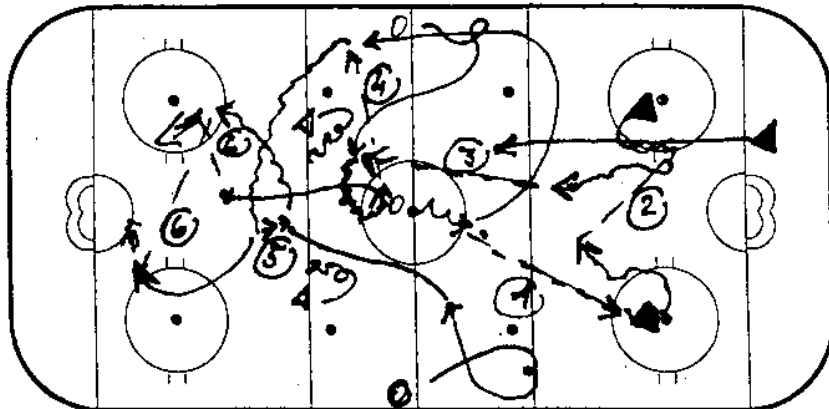
5/ 2-2

- útočící dvojice přechází po zakončení do obranné činnosti
- na obě strany



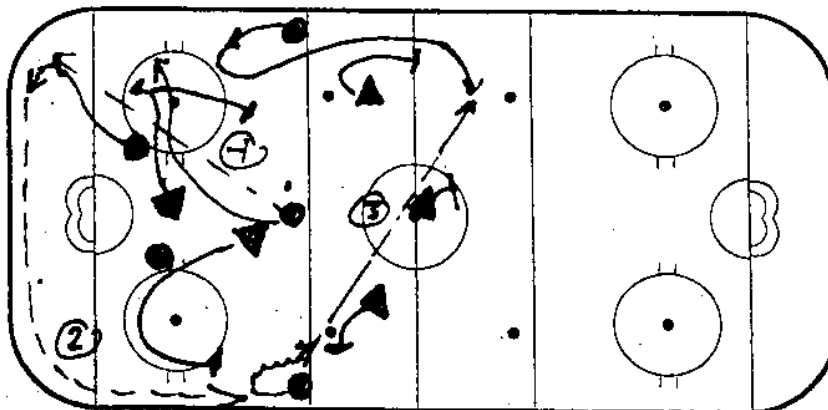
6/ 5-3

- akci zahajuje SÚ přihrávkou na obránce, který přihrává 2. obránci
- dobrušující hráč startuje od brankové čáry



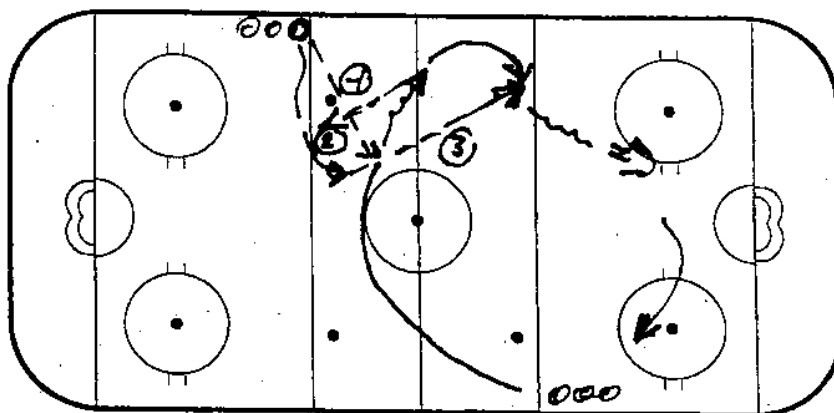
7/ Založení útoku z rohu kolem  
brazení 5-5

- silná – slabá strana
- proti obraně 1-1-3



8/ Střelba 1-0

- 3 přihrávky ve SP
- zleva, zprava



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Finsko

Datum: 5.5.04

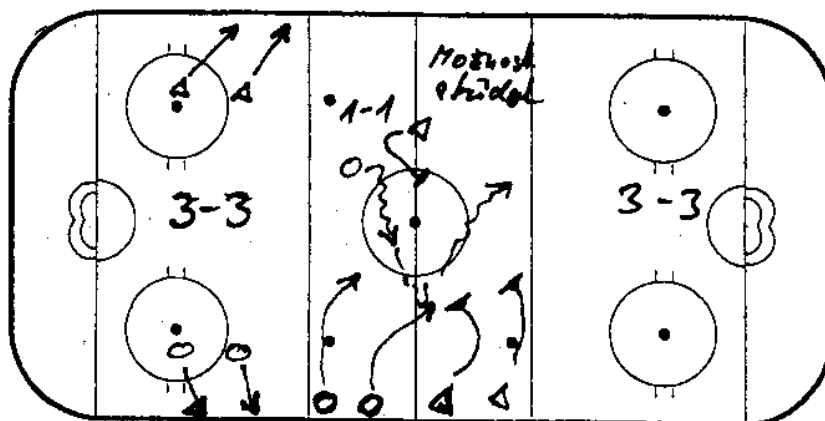
Číslo TJ: 4

Čas: 13.00 – 14.00

Obsah TJ:

### 9/ Hra 3 – 3 na celé hřiště

- hrají 2 + 2 pětky proti sobě
- hráči jsou na střídačkách
- hráči mohou střídat jen v okamžiku, kdy je kotouč ve SP
- v tomto okamžiku mohou střídat 2 + 2 hráči, protože jeden hráč je na kotouči a druhý ho brání v situaci 1-1



### 10/ Závěr

- soutěž družstev v samostatných nájezdech s 10 kotouči
- neúspěšný střelec musí přivést kotouč do středového kruhu



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Finsko

Datum: 6.5.04

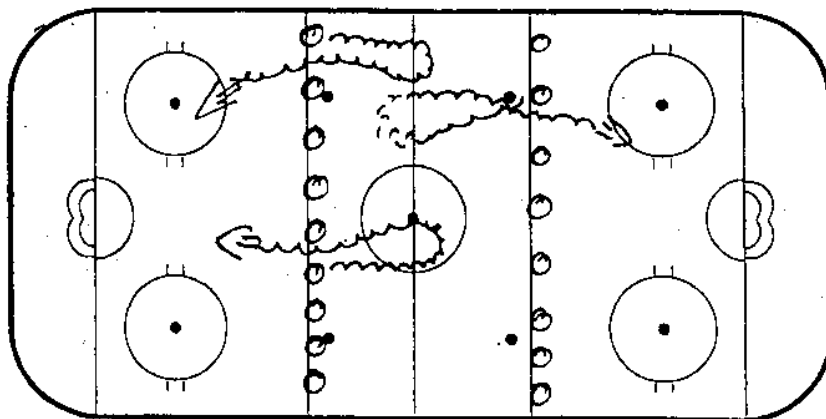
Číslo TJ: 5

Čas: 9.15 – 10.00

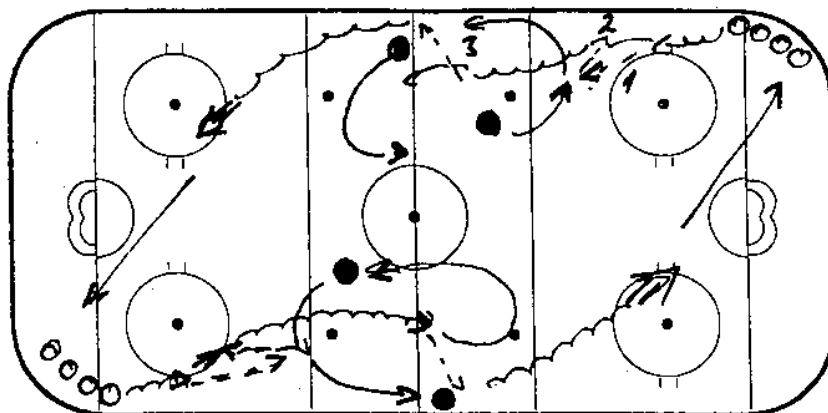
Obsah TJ:

### 1/ Zapracování

- práce s kotoučem, obratnostní bruslení
- zakončit postupně střelbou

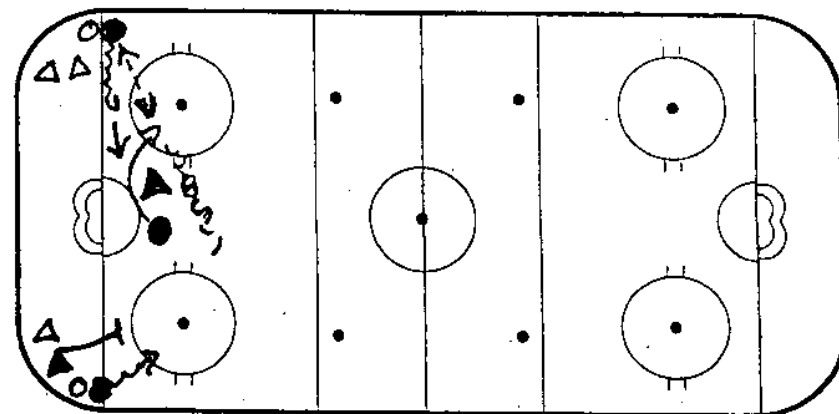


### 2/ Střelba 1-0



### 3/ 2 – 1 s vyjetím z rohu

- hráč s kotoučem vyjíždí z rohu hřiště a spolupracuje s hráčem před brankou
- střídavě vyjetí zleva, zprava s tím, že před brankou zůstává ten, který vyjel z rohu



### 4/ Střelba od modré

## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Finsko

Datum: 6.5.04

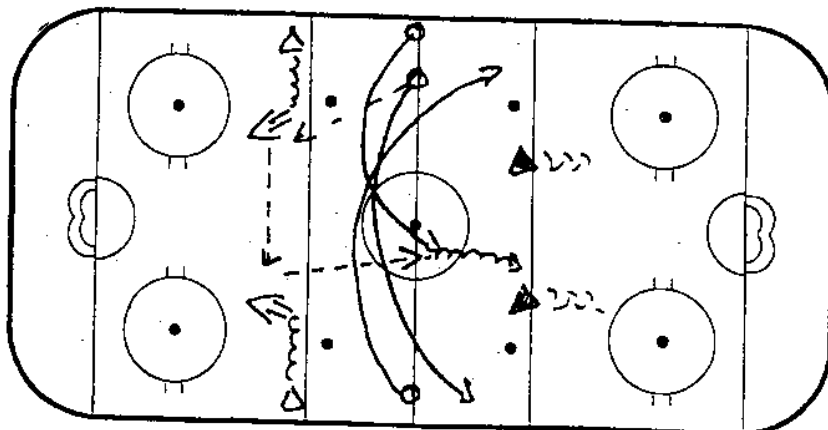
Číslo TJ: 5

Čas: 9.15 – 10.00

Obsah TJ:

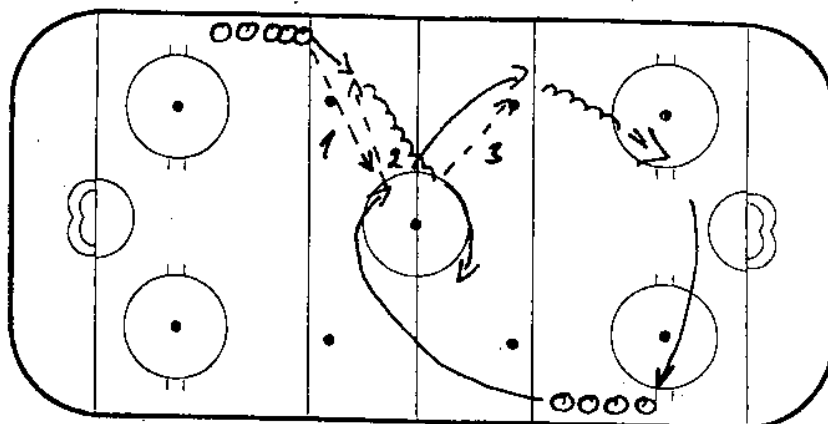
### 5/ 3 – 2 se založením ve SP

- obránci začínají střelbou, zakládají útočníkům a brání nové trojici



### 6/ Závěr

- střelba 1-0
- strečink



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Rusko

Datum: 25.4.04

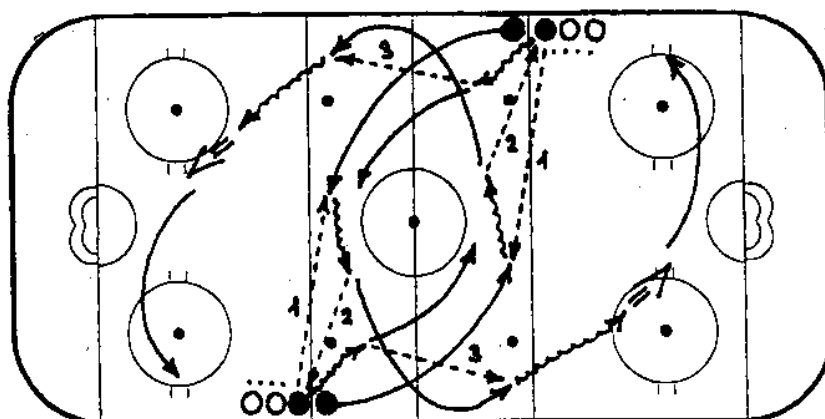
Číslo TJ: 1

Čas: 9.00 – 9.45

Obsah TJ:

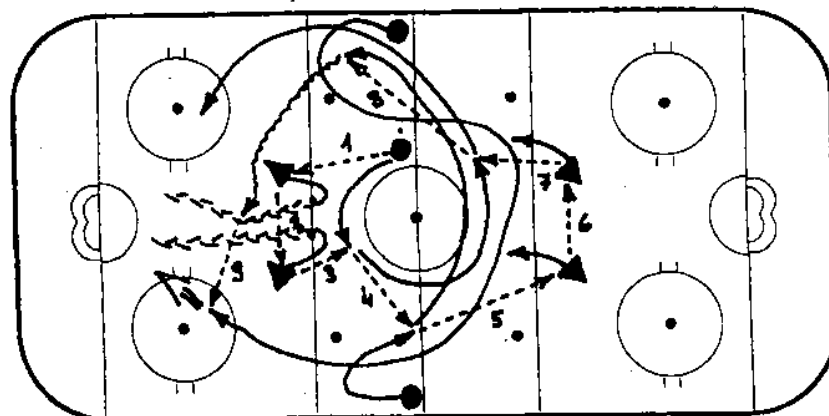
### 1/ Zapracování

- strečink
- bruslení s kotoučem ve dvojicích, trojicích, přihrávky



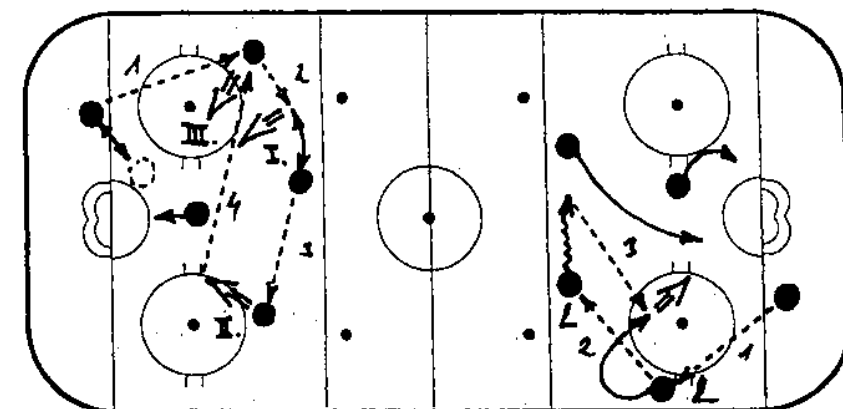
### 2/ Střelba 1-0

- současně z obou stran



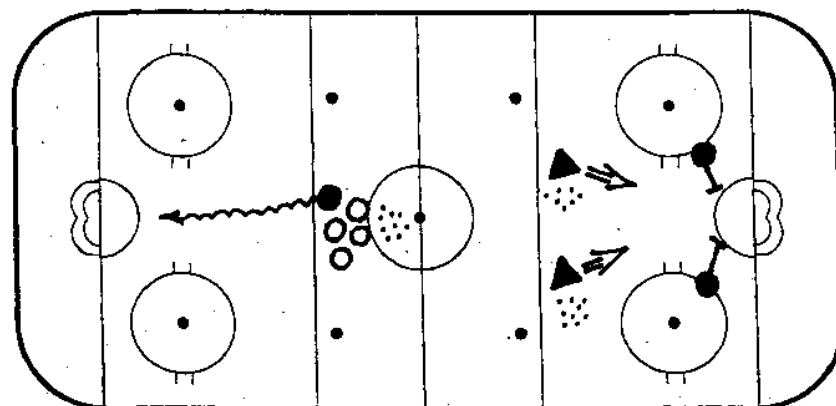
### 3/ Založení útoku ve SP s reorganizací 5-2

- obránci, kteří rozehrávali jako první bráni 5-2



### 4/ Přesilová hra 5-4 v ÚP

- 2 varianty zakončení



### 5/ Závěr

- samostatné nájezdy
- střelba obránců od modré, útočníci tečují a dorážejí

## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Rusko

Datum: 26.4.04

Číslo TJ: 2

Čas: 11.30 – 12.45

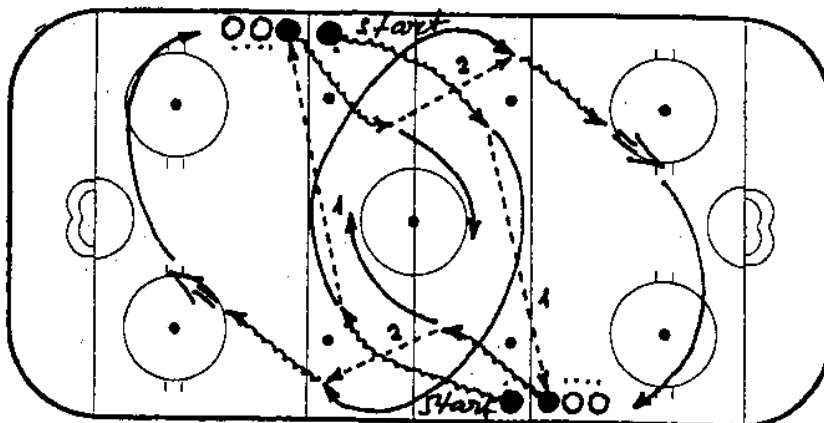
Obsah TJ:

### 1/ Zapracování

- ve dvojicích /trojicích/
- osobní souboje ve SP

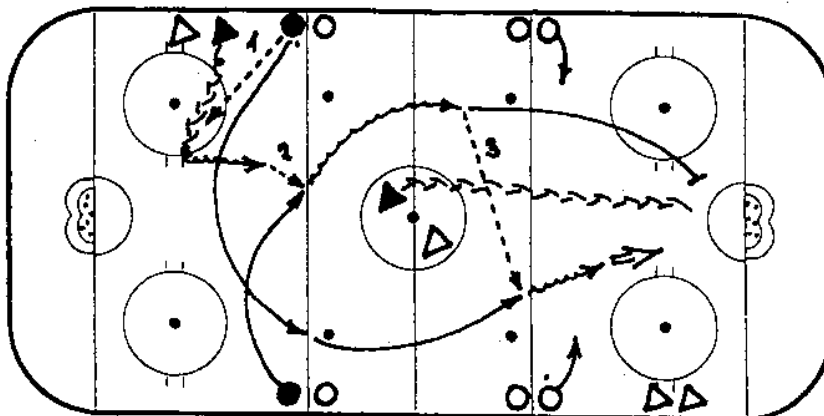
### 2/ Střelba 1-0

- zleva, zprava



### 3/ 2 - 1

- obránce vždy brání a založí novou akci 2-1
- všechny kotouče v brance, obránci přihrává brankář



### 4 A/ 3-2

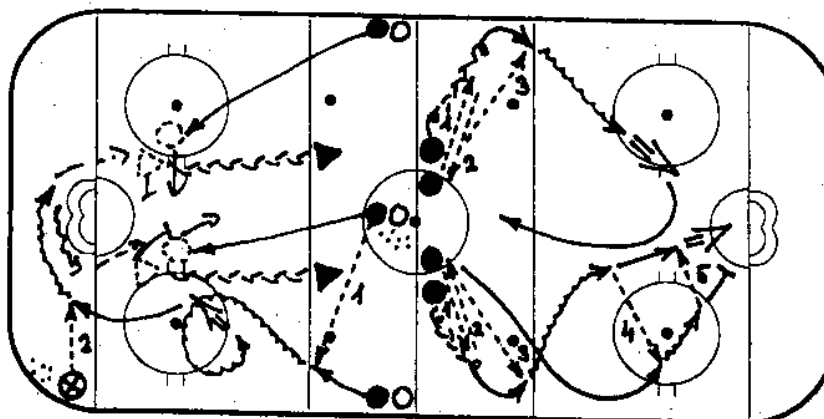
- ze SP, hráč s kotoučem za modrou provádí protisměrnou kličku a střílí, dostává 2. kotouč od trenéra a zpoza branky přihrává svým spoluhráčům do situace 2-2

### 4 B/ Střelba 1-0

- 3x přihrávka

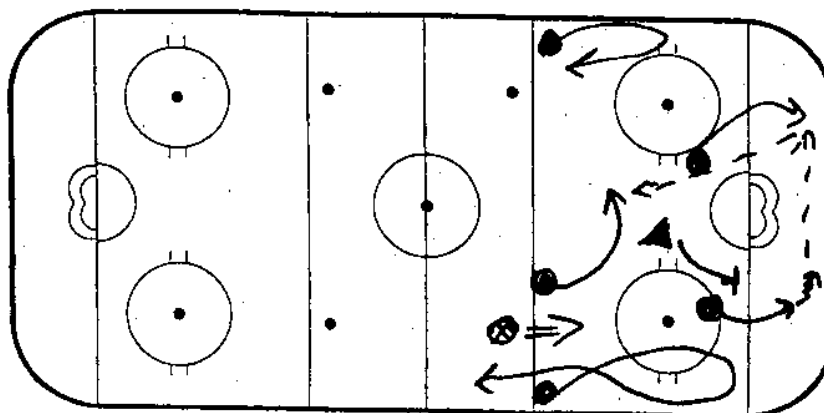
### 4 C/ Střelba 2-0

- stejná organizace jako 4A



### 5/ Řízená hra 5-5

- po nastřelení do OP, 1 napadající hráč
- založení přes 2. obránce a SÚ
- 20 min.



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Rusko

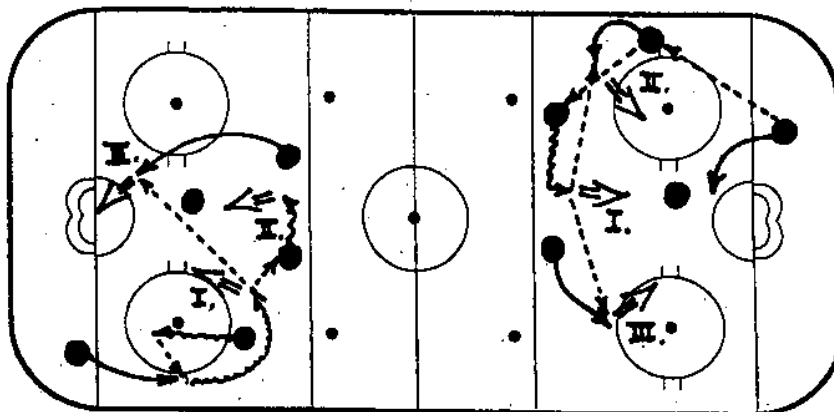
Datum: 26.4.04

Číslo TJ: 2

Čas: 11.30 – 12.45

Obsah TJ:

6/ Nácvik přesilové hry v ÚP  
- 2 varianty 20 min.



7/ Závěr

- samostatné nájezdy od modré

## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Rusko

Datum: 27.4.04

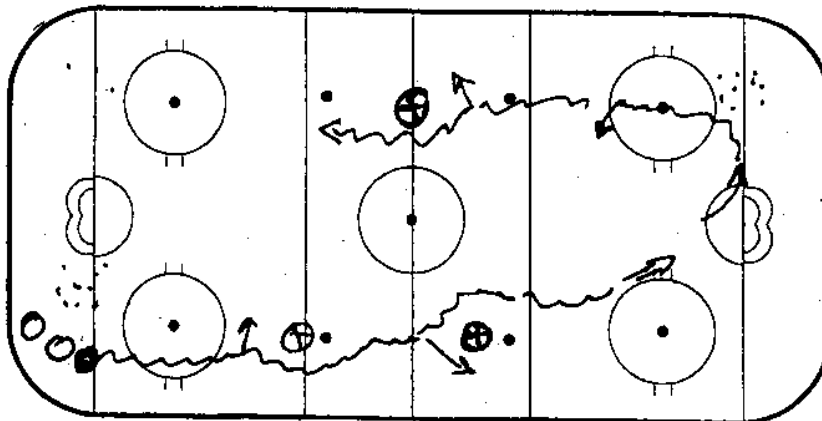
Číslo TJ: 3

Čas: 12.00 – 12.45

Obsah TJ:

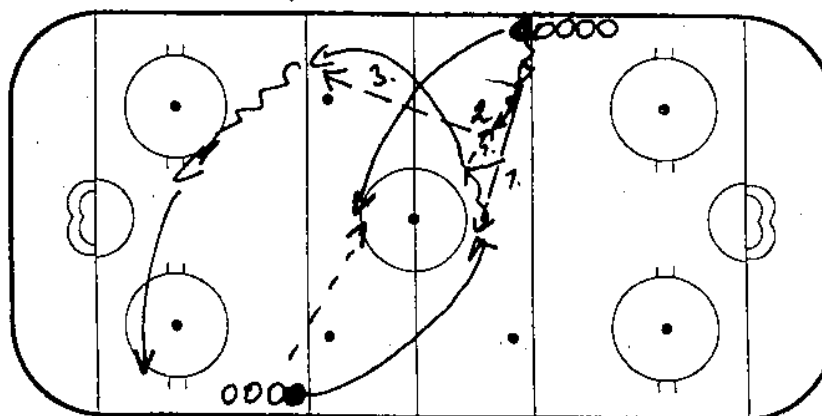
### 1/ Zapracování

- kolem hřiště, technika hole s klamáním a fintováním, střelba
- 3-0 + 2-0



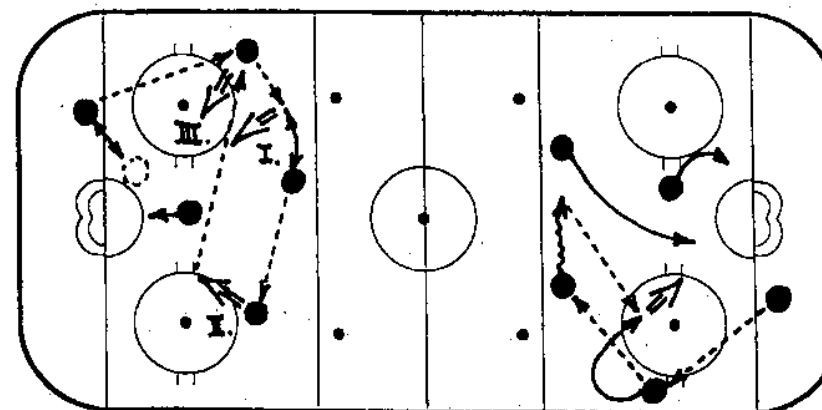
### 3/ Střelba 1-0

- zařazení zpětné přihrávky



### 4/ Návěik přesilové hry 5-4 v ÚP

- 2 varianty 10 min.
- 5-3 5 min.



### 5/ Závěr

- samostatné nájezdy

## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** Švédsko

**Datum:** 24.4.04

**Číslo TJ:** 1

**Čas:** 10.00 – 10.45

**Obsah TJ:**

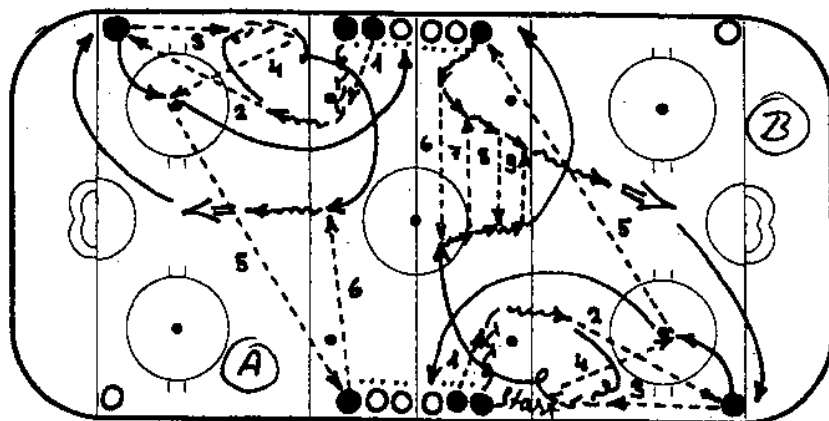
### 1/ Zapracování

- bruslení s kotoučem,  
strečink

### 2/ Střelba 1-0

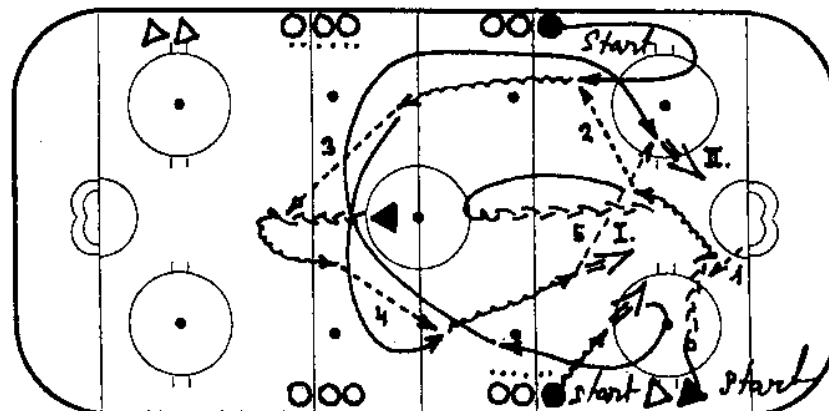
A/ hráč startuje od modré jízdy  
vzad, přihrává do rohu a dále dle  
schématu

B/ stejné jako A, navíc 4x  
přihrávka ve SP



### 3/ 2-1

- útočník střílí na brankáře,  
ten rozehrává obránci, ve  
SP přihrávka na druhého  
obránce a reorganizace  
s návratem do situace 2-1
- obránce zakládá a brání

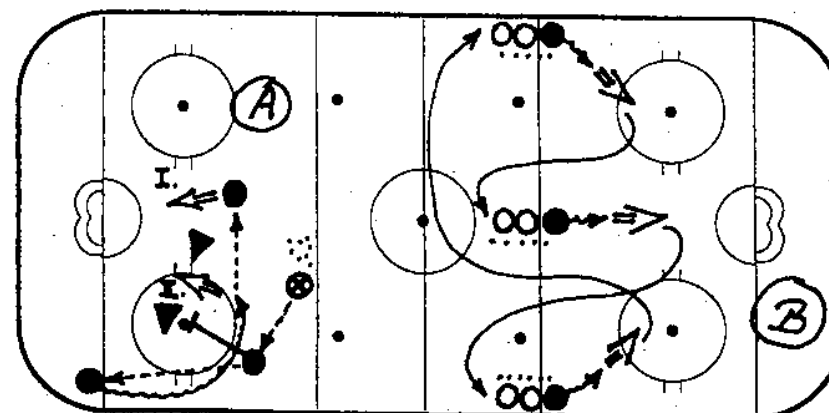


### 4 A/ 3-2 v ÚP

- akci zahajuje trenér  
přihrávkou na útočníka,  
zakončení střelbou,  
clonění a tečování
- zleva, zprava

### 4 B/ Střelba od modré

- výměna míst dle schématu



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Švédsko

Datum: 24.4.04

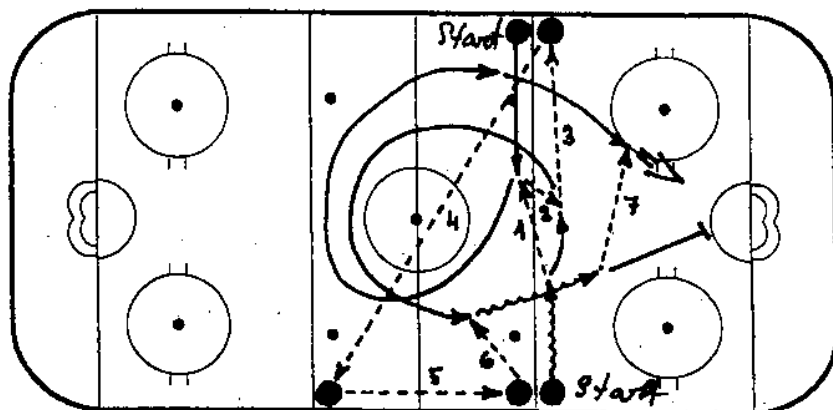
Číslo TJ: 1

Čas: 10.00 – 10.45

Obsah TJ:

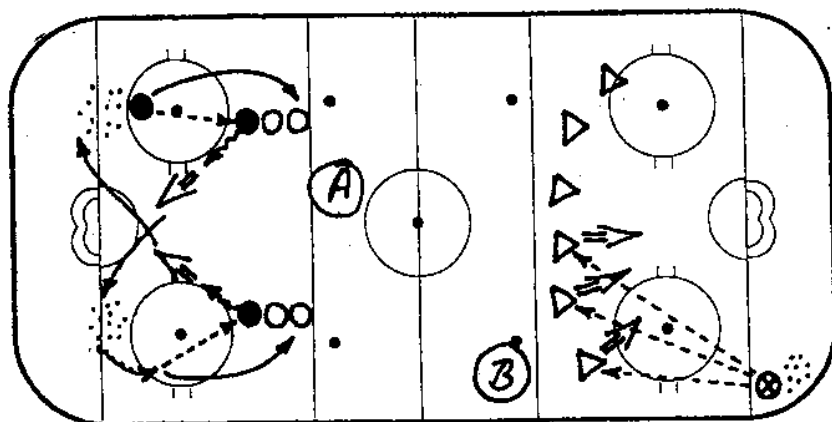
5/ 2 - 0

- hráči startují od modré proti sobě, výměna kotouče, objíždějí středový kruh, po přihrávce zakončují akci 2-0



6/ Závěr

- A/ útočníci střelba po přihrávce
- B/ obránci střelba od modré po přihrávce od trenéra





## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Švédsko

Datum: 26.4.04

Číslo TJ: 2

Čas: 13.00 – 13.45

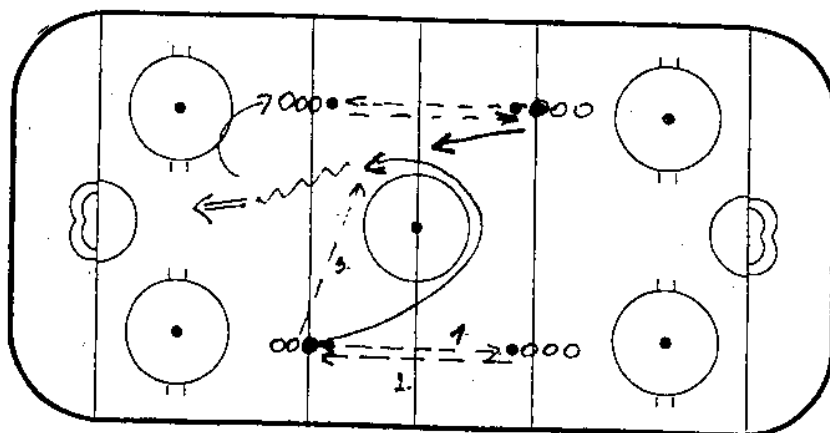
Obsah TJ:

### 1/ Zapracování

- hra 5-5 v pásmu

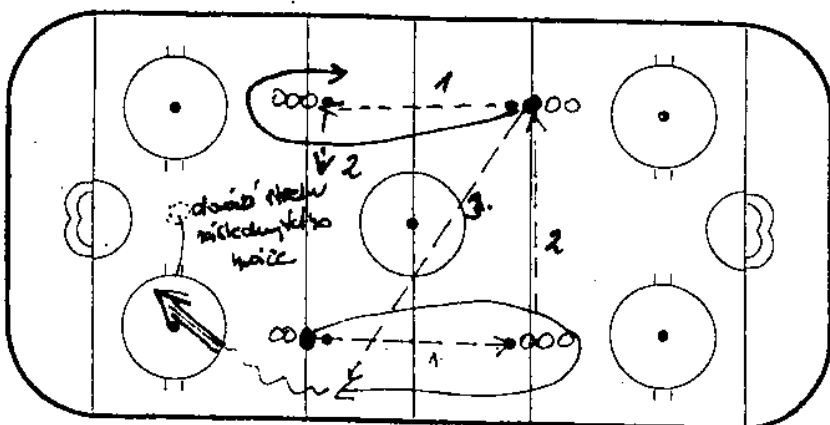
### 2/ Střelba 1-0

- současně za dvou protilehlých skupin



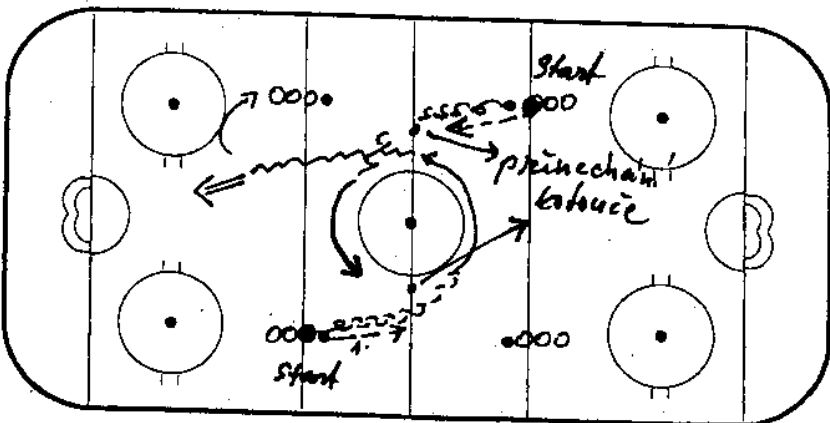
### 3/ Střelba 1-0

- po střelbě hráč jede před branku a doráží či tečuje střelu dalšího hráče
- současně z protilehlých skupin



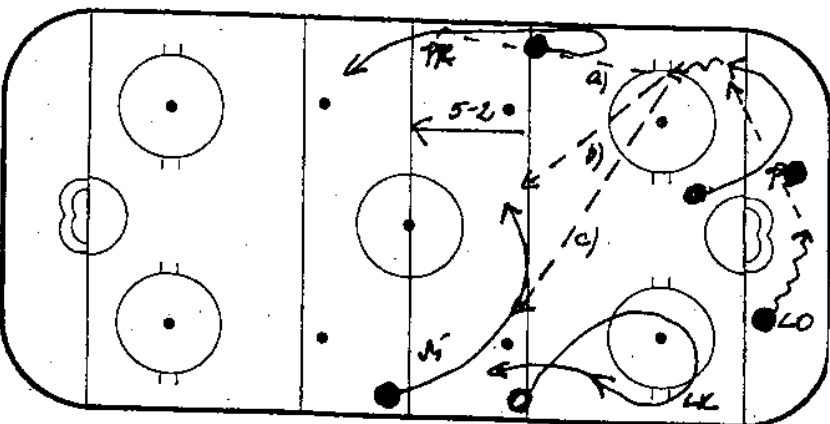
### 4/ Střelba 1-0

- hráč startuje jízdou vzad, dostává kotouč, na červené ho přenechává druhému hráči z protilehlé skupiny, který startuje současně, bere kotouč a zakončuje střelbou
- řadí se do druhé skupiny



### 5/ Založení útoku 5-0

- zahajuje LO na PO a pak různé možnosti
- každá pětka 2x opakuje, zatížení do 40"
- střídavě z obou stran



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Švédsko

Datum: 26.4.04

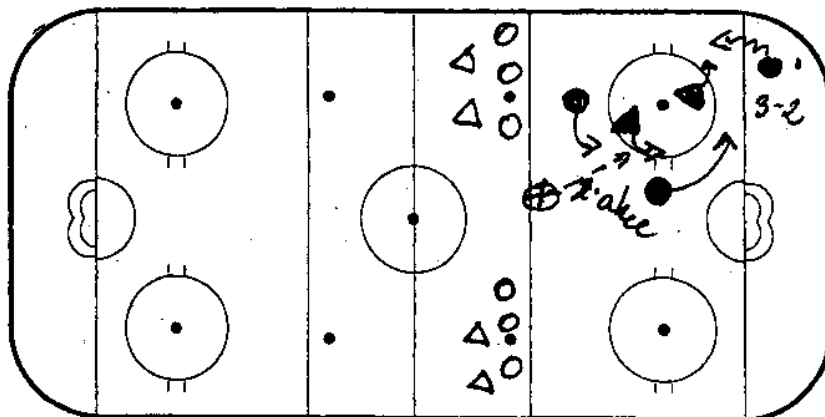
Číslo TJ: 2

Čas: 13.00 – 13.45

Obsah TJ:

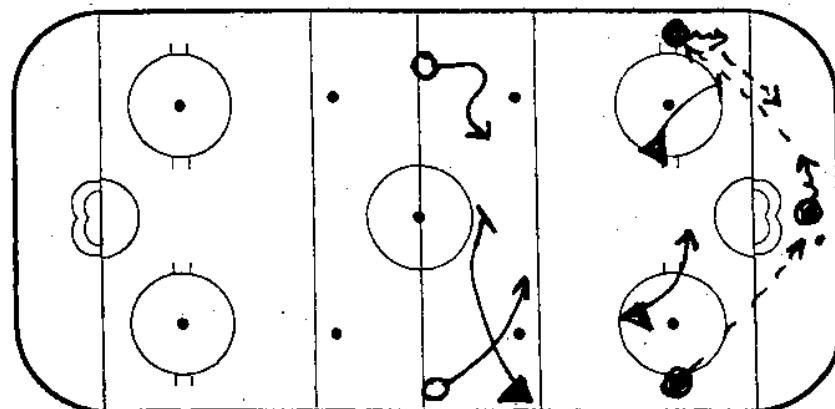
### 6/ 3-2 z rohu hřiště

- 1. akci zahajuje útočník s kotoučem z rohu
- 2. akce kotouč přihrává trenér
- zatížení do 30"
- střídavě zleva, zprava
- každá pětka 2x L, P



### 7/ Založení útoku 5-2 /3/

- obránci s jedním útočníkem si přihrávají 10", dva hráči napadají
- na signál založení útoku a zakončení 5-3 – přidává se 3. bránící hráč
- střídavě z obou stran, každá pětka 2x



### 8/ Závěr

- vybruslení, strečink

## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Švédsko

Datum: 27.4.04

Číslo TJ: 3

Čas: 11.00 – 11.45

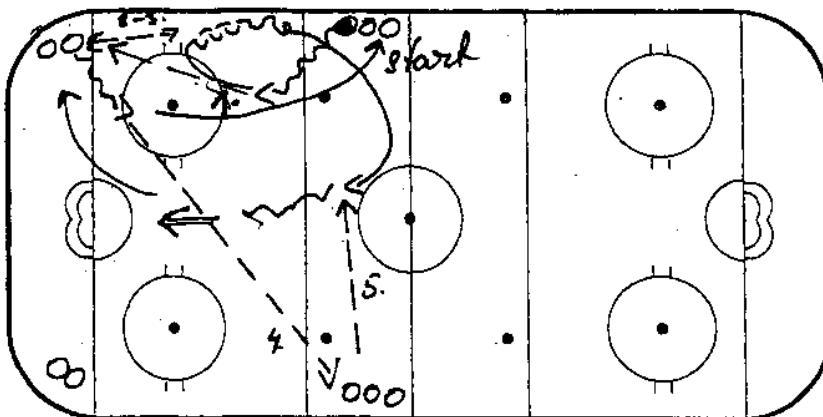
Obsah TJ:

### 1/ Zapracování

- bruslení, strečink, dvojice přihrávky

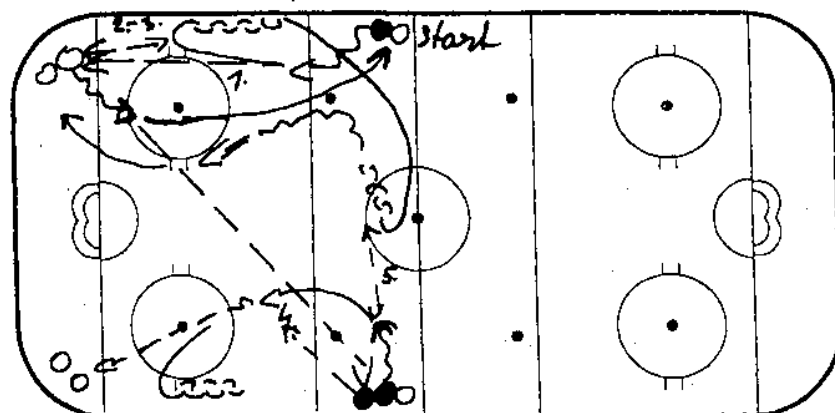
### 2/ Střelba 1-0

- na obou polovinách hřiště



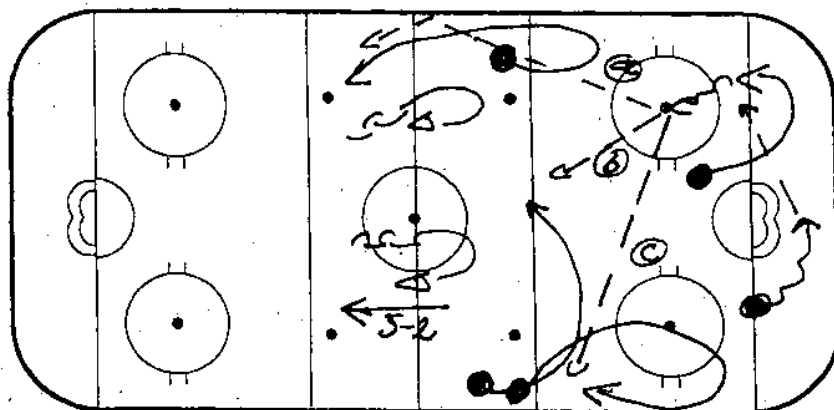
### 3/ Střelba 1-0

- obdobná organizace s jiným průběh přihrávek a bruslením



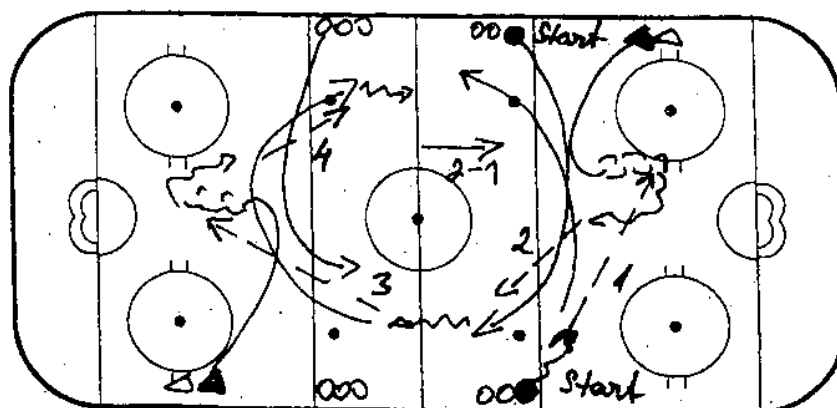
### 4/ Založení útoku 5-2

- střídavě z obou stran, každá pětka 3x
- přes PK, SÚ, LK



### 5/ 2-1

- založení akce přihrávkou na obránce
- ve SP přihrávka na druhého obránce a reorganizace útočníků
- zakončení akce 2-1 na prvního obránce, ihned následuje nová akce z druhé strany, 3x



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Švédsko

Datum: 27.4.04

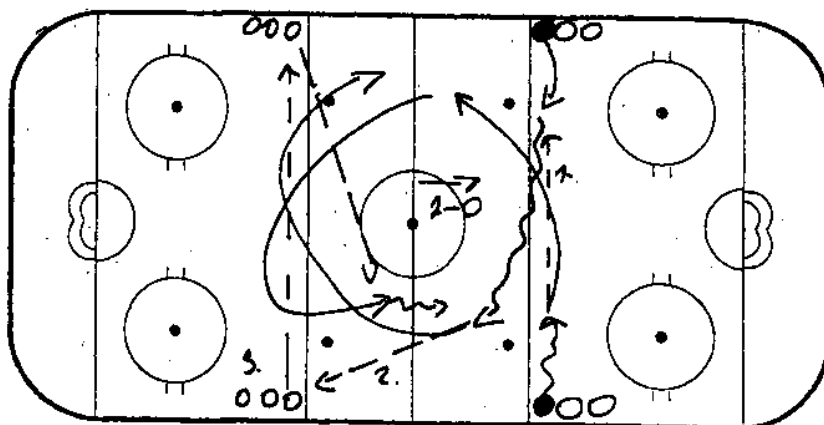
Číslo TJ: 3

Čas: 11.00 – 11.45

Obsah TJ:

6/ 2-0

- snaha o zakončení střelbou bez přípravy
- každá dvojice 4x



7/ Závěr

Střelba – útočníci samostatné nájezdy, obránci střelba od modré

Individuální trénink – střelba, soutěže s brankářem

# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Švédsko

Datum: 27.4.04

Číslo TJ: 4

Čas: 11.00 – 11.45

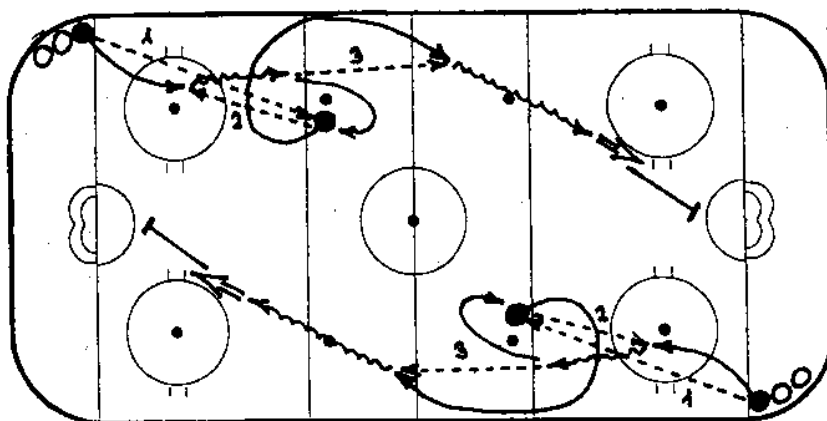
Obsah TJ:

## 1/ Zapracování

- individuálně s kotoučem

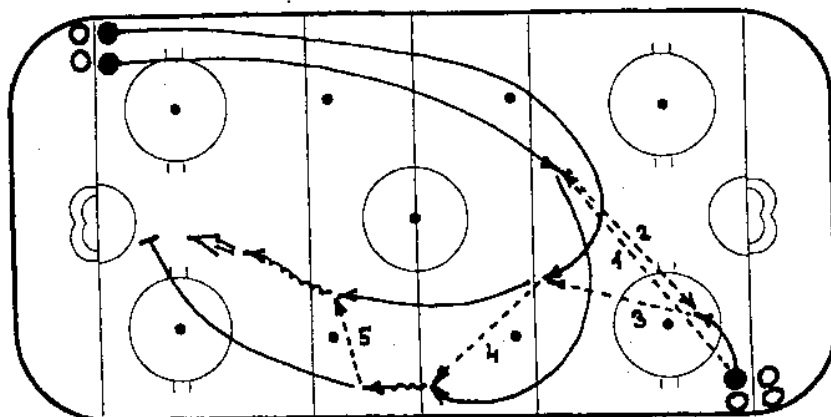
## 2/ Střelba 1-0

- hráč na modré dostává přihrávku z rohu, 2x si vymění kotouč, zakončuje a zůstává před brankou na tečování a dorážení střely od dalšího hráče
- současně z obou stran



## 3/ 2-0

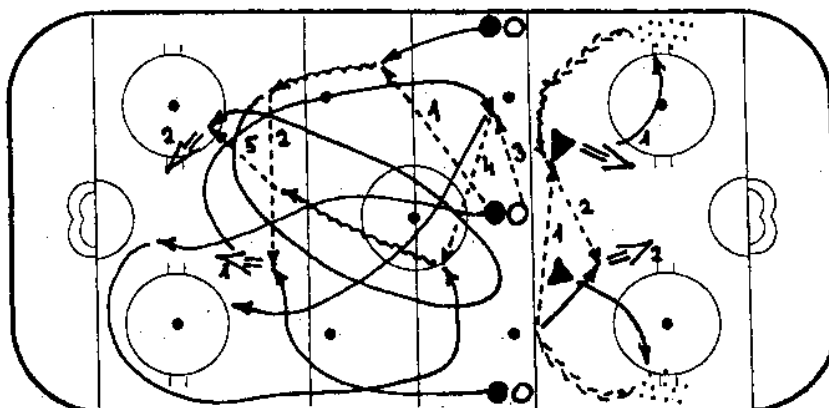
- po přihrávce z protilehlého rohu, po výměnách kotouče zakončuje hráč, který je na ose, druhý tečuje a doráží kotouč



## 4/ Střelba

Útočníci 3-0 – útočníci startují od modré útočné čáry, po přejetí modré útočné se vrací do SP, reorganizace a zakončení

Obránci – střelba po přihrávce dle schématu



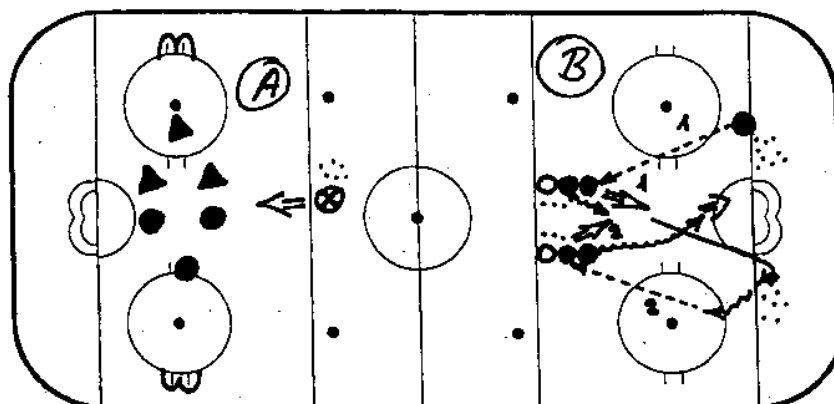
## 5A/ Hra 3-3

- v pásmu na dvě branky po přihrávce od trenéra
- zatížení 30 – 45“

## 5B/ Střelba po přihrávce

- druhý hráč samostatný nájezd

6/ Závěr – individuálně s kotoučem



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Švédsko

Datum: 8.5.04

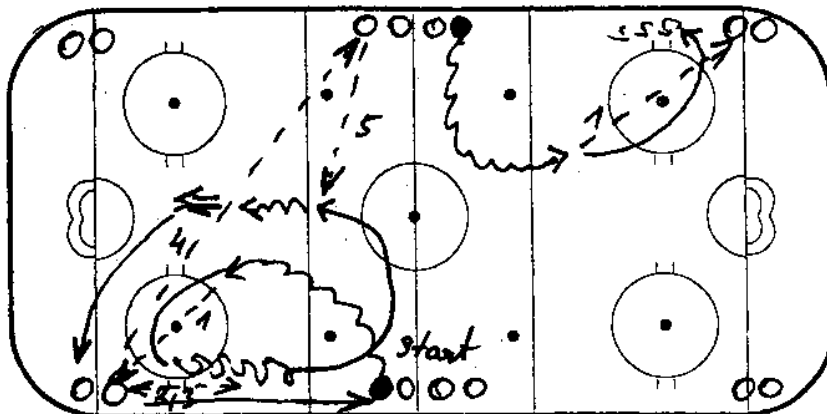
Číslo TJ: 5

Čas: 12.00 – 12.40

Obsah TJ:

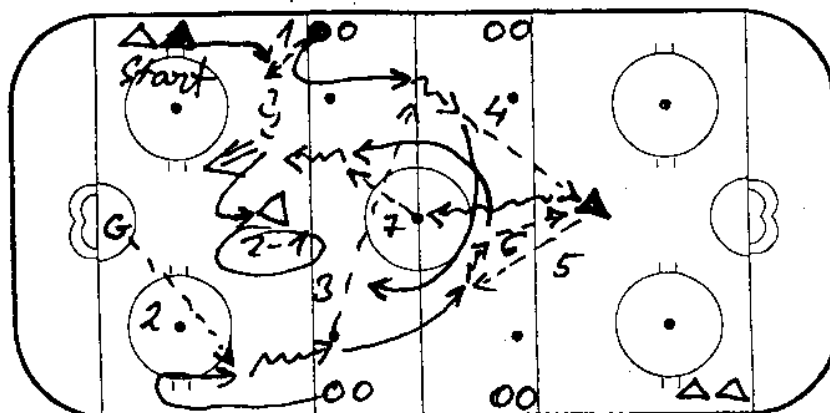
### 1/ Střelba 1-0

- 5x přihrávka + bruslení



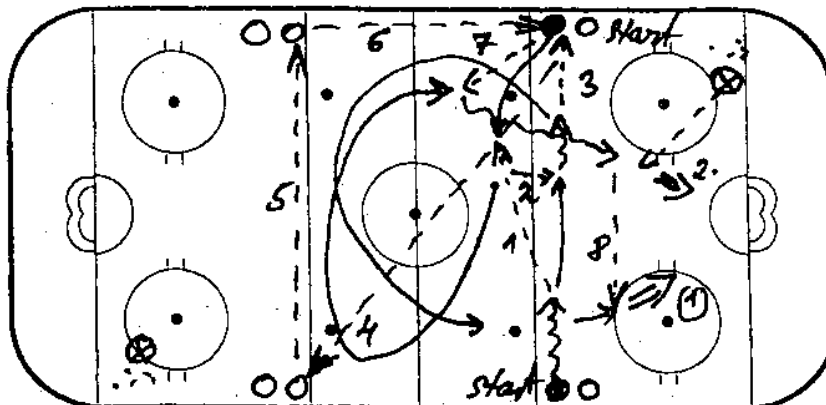
### 2/ 2-1

- obránce startuje bez kotouče, dostává přihrávku od útočníka a střílí
- brankář rozehrává útočníkovi na druhou stranu
- útočníci si vymění kotouč ve SP, narazí o druhého obránce s reorganizací dle schématu a zakončí akci 2-1



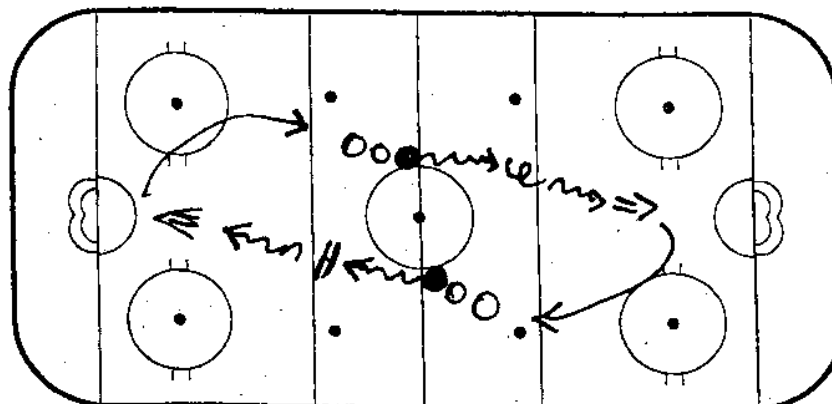
### 3/ Střelba 2-0

- útočníci začínají od modré čáry, vymění si kotouč a dále dle schématu, ve SP objedou kruh a zakončují na svoji straně /celkem 8x přihrávka/
- druhý útočník dostává přihrávku od trenéra a střílí



### 4/ Závěr

- samostatné nájezdy s různým obratnostním bruslením



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 25.4.04

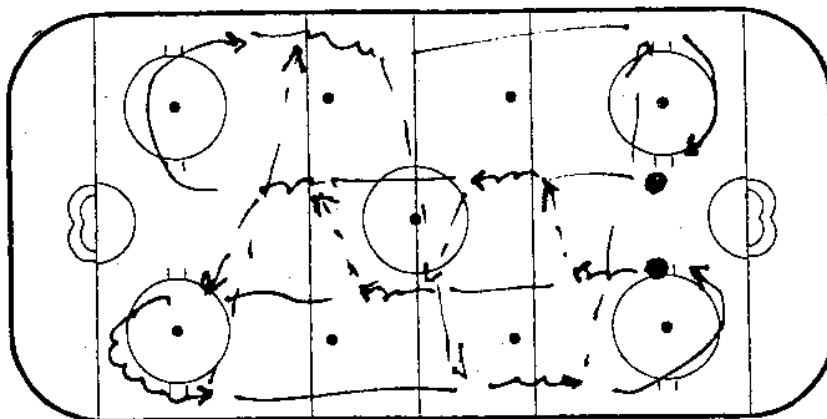
Číslo TJ: 1

Čas: 13.00 – 13.45

Obsah TJ:

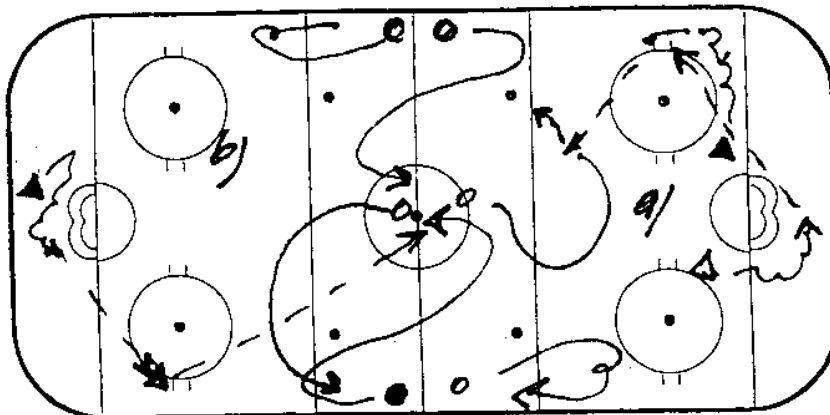
### 1/ Zapracování

- s kotoučem, bez střelby



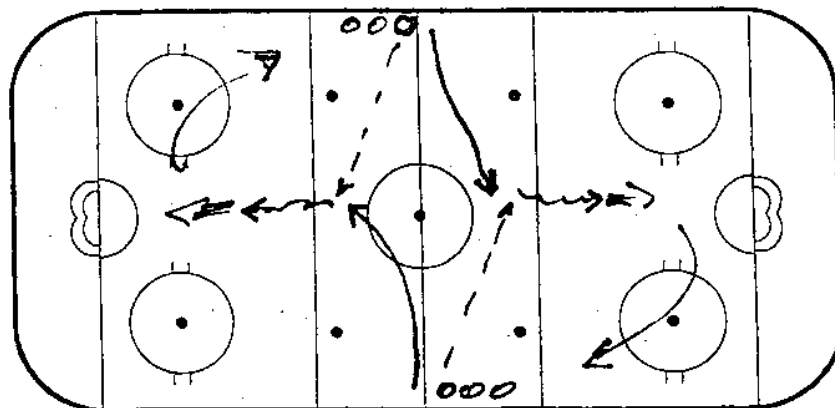
### 2/ 3-0 a střelba obránců

- a/ přihrávka na SÚ
- b/ přihrávka na PK



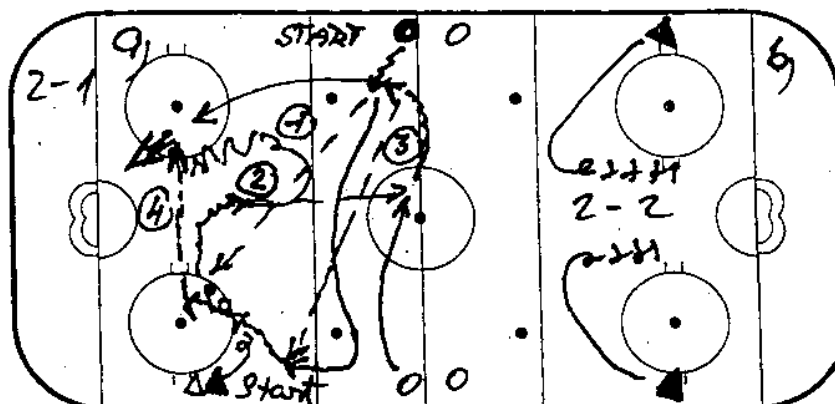
### 3/ Střelba 1-0

- zleva, zprava



### 4/ 2-1, 2-2

- útočníci začínají od červené čáry, přihrávají obránci, kříží se a zakončují 2-1
- to samé 2-2



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 25.4.04

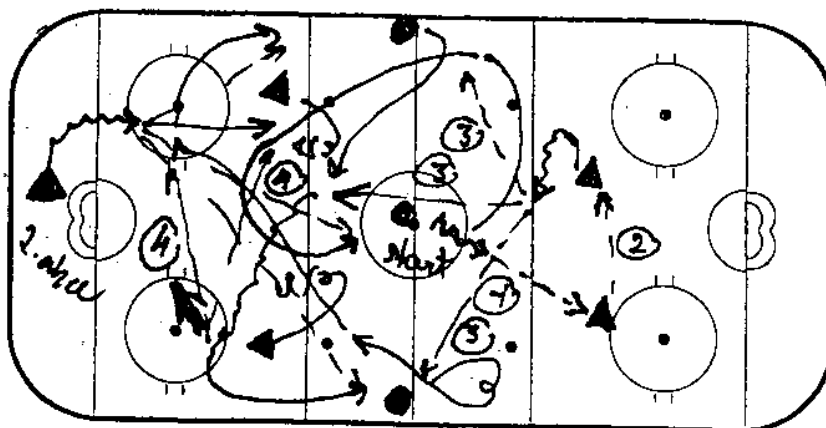
Číslo TJ: 1

Čas: 13.00 – 13.45

Obsah TJ:

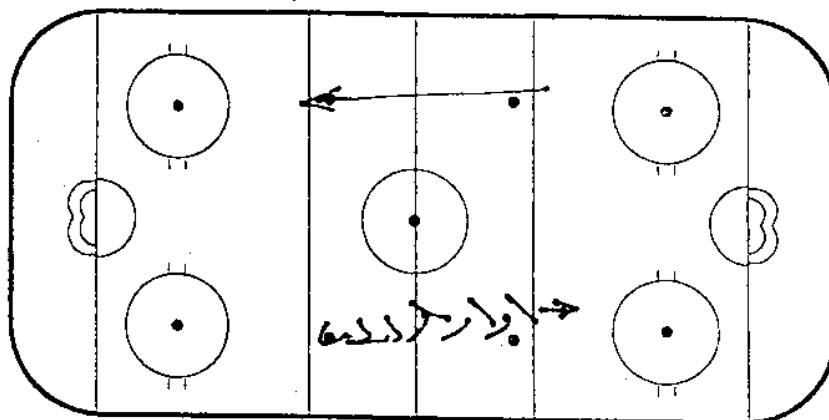
### 5/ 3-2 na 3-3

- SÚ přihrává obráncům a následuje založení 5-0 s přechodem na 3-2 se zakončením
- obránce, který po střelbě zakládá, dobrušuje situaci na 3-3



### 6/ Závěr

- bruslení CP, 2x opakování
- individuální trénink





# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 27.4.04

Číslo TJ: 2

Čas: 12.15 – 13.15

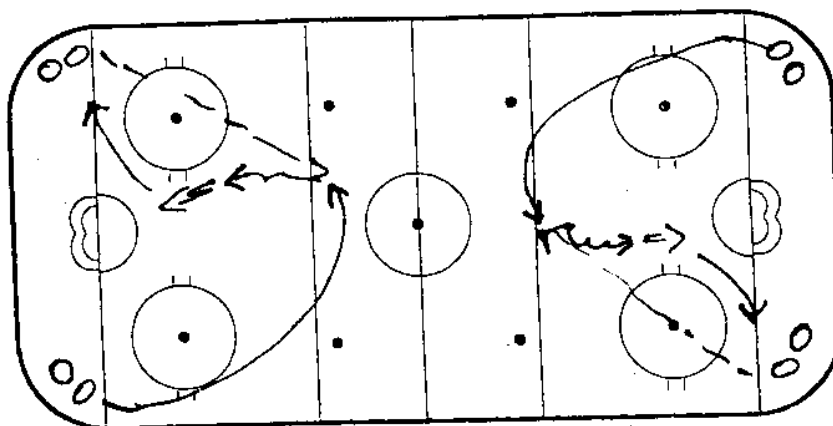
Obsah TJ:

## 1/ Zapracování

- individuální technika,  
přihrávky ve dvojicích

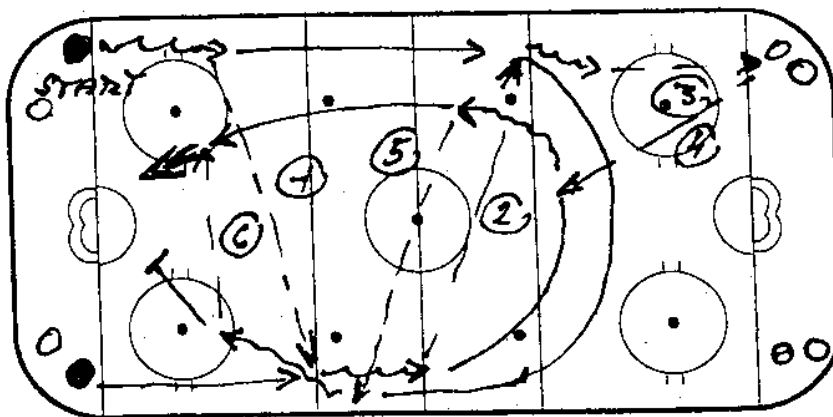
## 2/ Střelba 1-0

- na obou polovinách



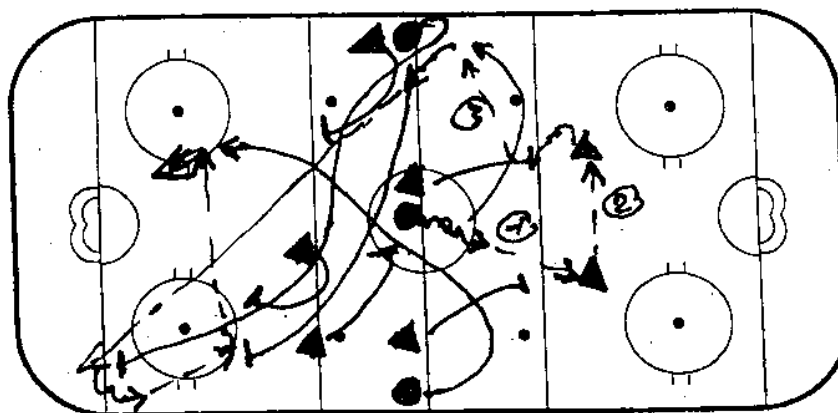
## 3/ 2-0

- 6x přihrávka
- dorážení kotouče



## 4/ 5-5 ze SP

- založení ve SP
- nastřelení do rohů  
/kotouče/



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 27.4.04

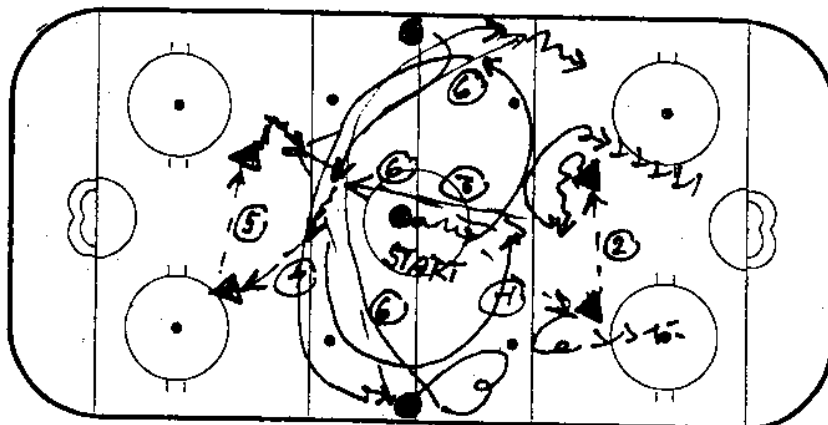
Číslo TJ: 2

Čas: 12.15 – 13.15

Obsah TJ:

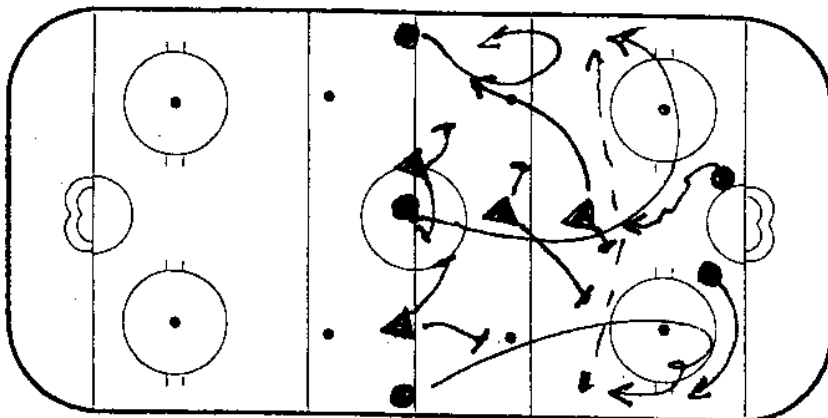
### 5/ 3 – 2 ze SP

- založení 5-0 ve SP, reorganizace, zakončení 3-2
- střelba obránců, tečování dorážení kotouče



### 6/ Založení PH 5-4

- oslabení v číselné struktuře 1-1-2 s přechodem na 1-3



### 7/ Závěr

- samostatné nájezdy

## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 29.4.04

Číslo TJ: 3

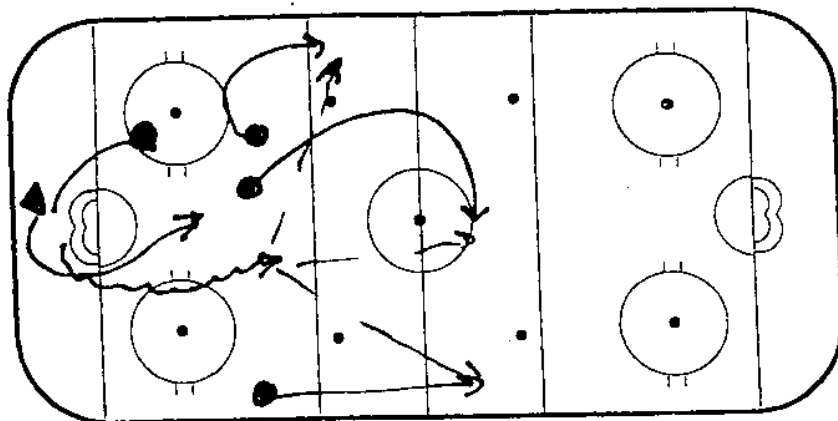
Čas: 15.30 – 16.30

Obsah TJ:

### 1/ Zapracování

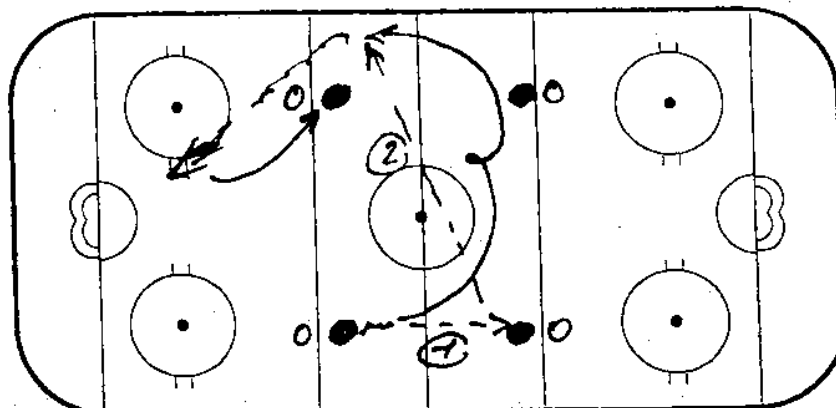
- ve dvojicích s kotoučem

### 2/ Založení přesilové hry 5-4



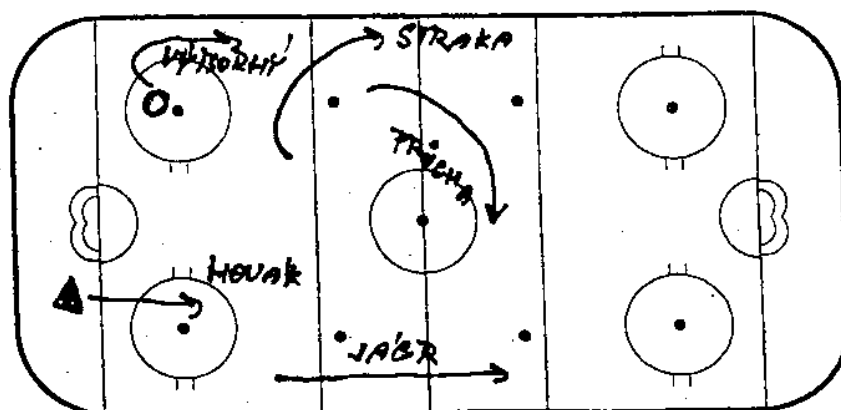
### 3/ Střelba 1-0

+ rychlostní vstup modrá-modrá  
2x



### 4/ Založení PH 5-4

+ hra v ÚP



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 29.4.04

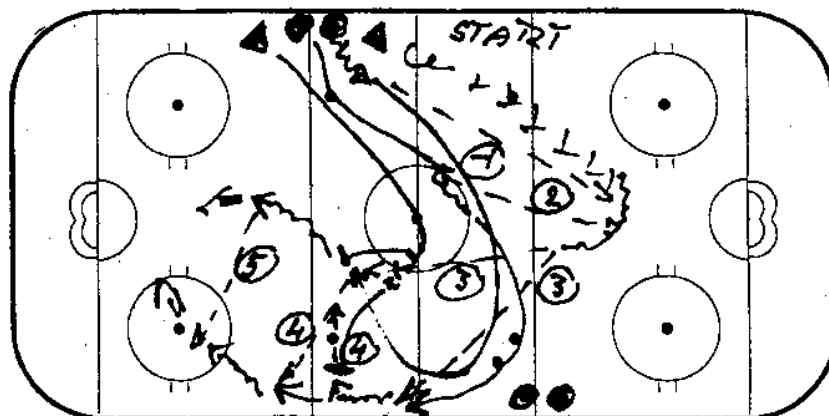
Číslo TJ: 3

Čas: 15.30 – 16.30

Obsah TJ:

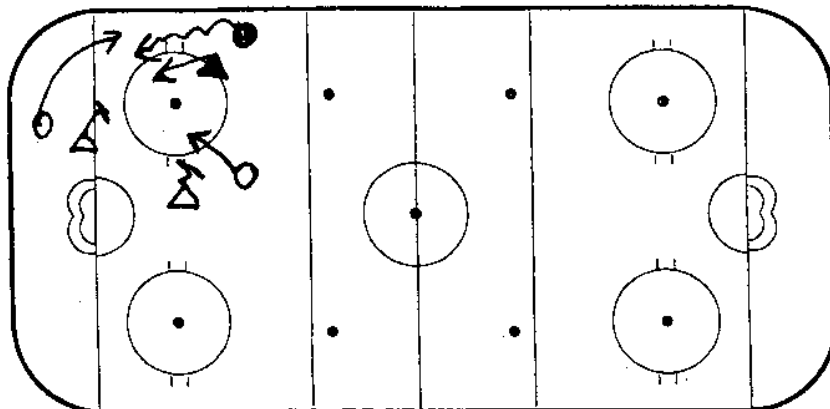
5/ 2 – 1

- důraz na těsnost obrany
- spolupráce na malém prostoru
- zleva, zprava



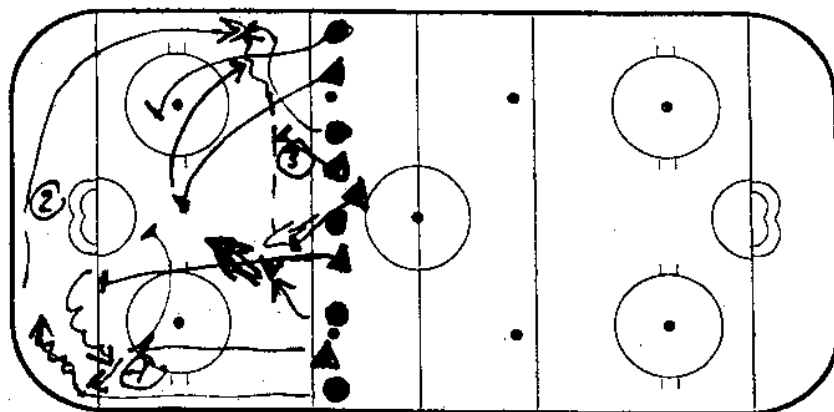
6/ 3-3 ve třetině

- rotace
- zatížení do 30"



7/ 5-5 v ÚP

- obrana 2-1-2 s přechodem na 2-3
- zatížení do 30"



8/ Rychlostní vstup

- 2x opakování

9/ Závěr

- individuální trénink

## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 30.4.04

Číslo TJ: 4

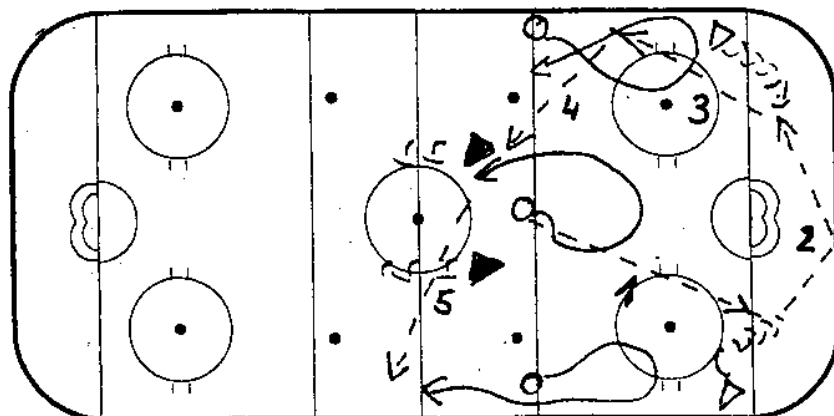
Čas: 10.00 – 10.30

Obsah TJ:

**1/ Zapracování**

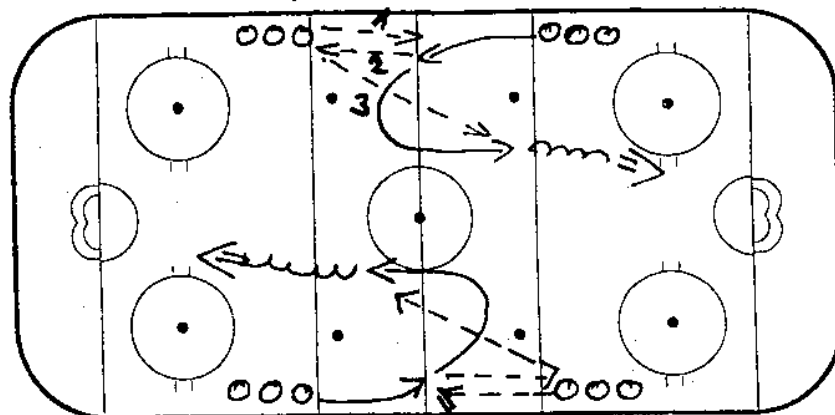
- individuálně s kotoučem

**2/ Založení 5-0 + 3-2**



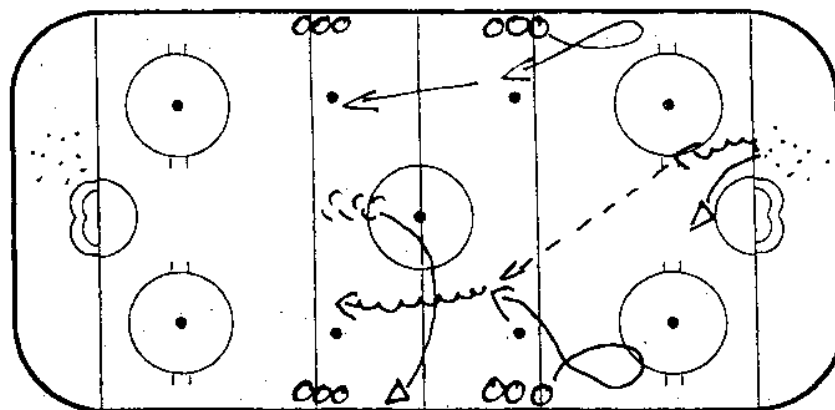
**3/ Střelba 1-0**

- 3 přihrávky



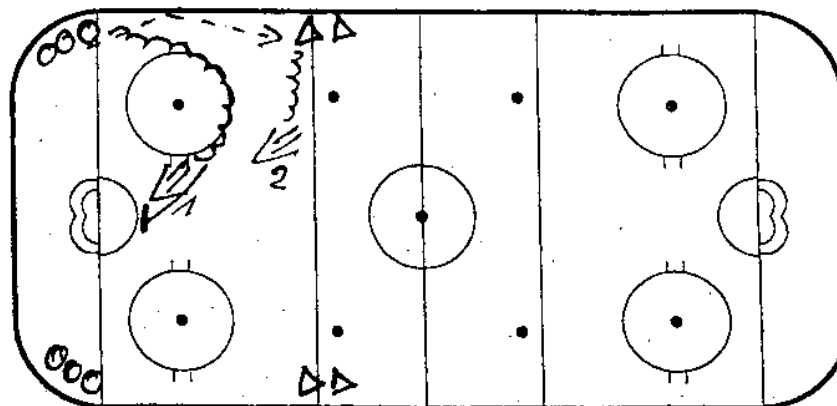
**4/ 2-1**

- obránce brání a zakládá nové dvojici útočníků



**5/ Závěr**

- střelba útočníků a obránců
- útočník tečuje a doráží po střele obránce



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 1.5.04

Číslo TJ: 5

Čas: 14.00 – 15.00

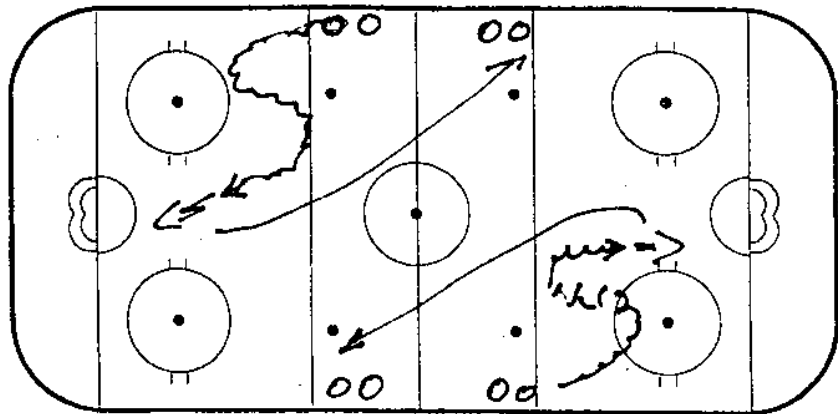
Obsah TJ:

## 1/ Zpracování

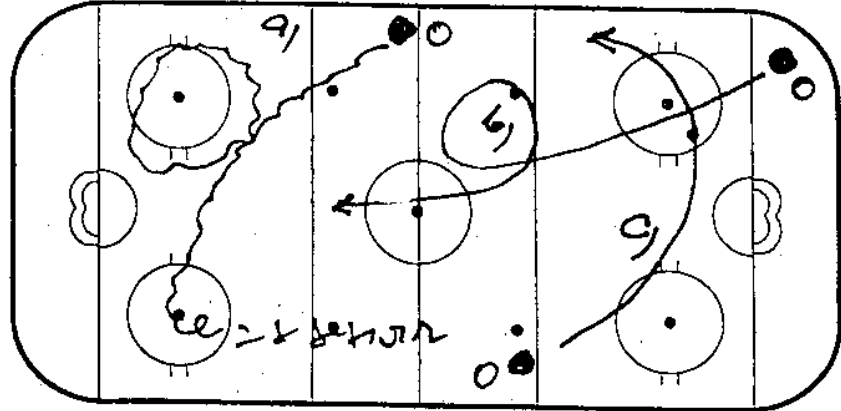
- individuální s kotoučem

## 2/ Střelba 1-0

- bruslení vpřed
- bruslení vpřed a vzad

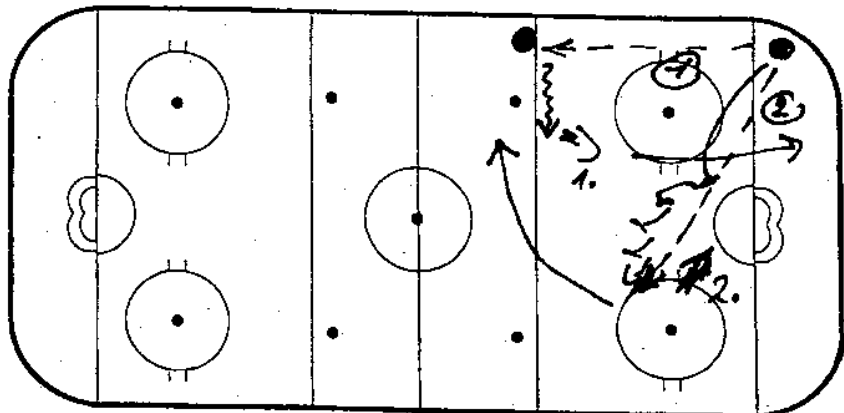


## 3/ Bruslení s kotoučem, bez kotouče



## 4/ Střelba

- od modré
- odstoupení v jízdě vzad
- tečování



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 1.5.04

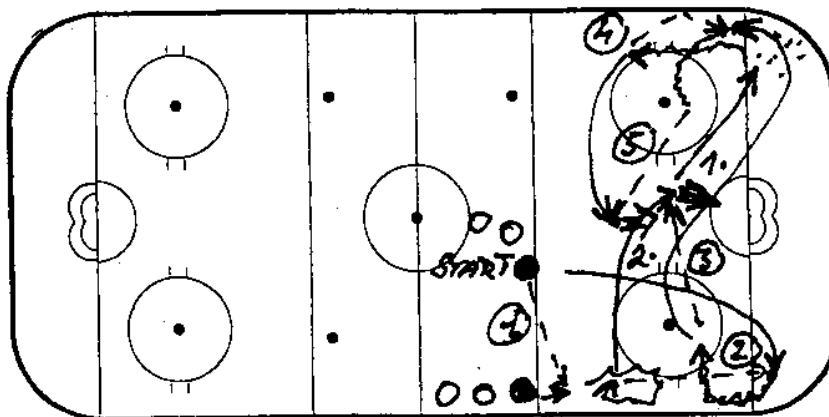
Číslo TJ: 5

Čas: 14.00 – 15.00

Obsah TJ:

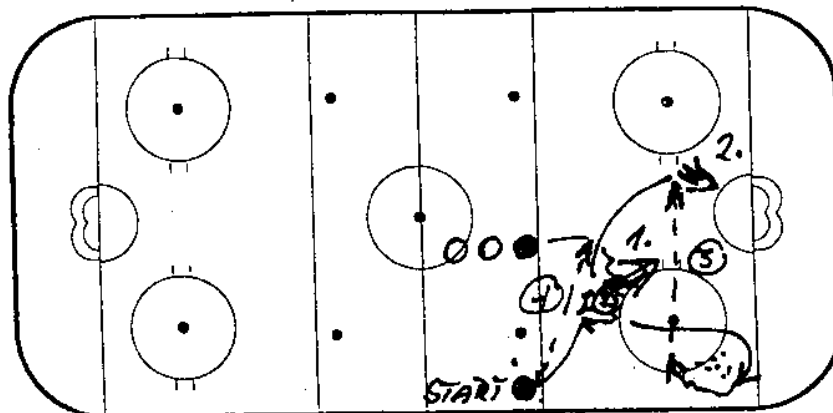
5/2-0

- spolupráce útočníků, protisměrná klička a přihrávka do rohu, přihrávka před branku a střela
- 2. kotouč, zpětná přihrávka o mantinel s rotací za sebou, přihrávka mezi kruhy, 2. střela
- zprava, zleva



6/2-0

- spolupráce útočníků, křížení a zpětná přihrávka, střelba bez přípravy
- 2. kotouč, přihrávka od hrazení a střelba bez přípravy
- zprava, zleva



7/ Hra 5-5 ve třetině

- 10 min.