

# **„Nácvik a zdokonalování herních činností pro útočnou hru v kategoriích 5. – 8. tříd Sportovních středisek mládeže“**

**Závěrečná práce TŠ FTVS UK Praha  
2010, 111 stran**

**Autor: Petr Rambousek**

**Připravil: PhDr. Zdeněk Pavliš**

## **Zaměření práce**

Cílem závěrečné práce bylo zpracovat zásobník cvičení pro nácvik a zdokonalování útočných herních činností ve sportovních střediscích mládeže v kategoriích 5. – 8. tříd.

Autor na základě teoretického konceptu a svých zkušeností z prací v mládežnických kategoriích vytvořil zásobník cvičení pro bruslařskou agilitu a pro nácvik a zdokonalování útočných dovedností a základní spolupráce. Cvičení jsou rozdělena do dvou skupin, a to pro kategorie 5. – 6. tříd a pro kategorie 7. – 8. tříd.

## **Kategorie 5. a 6. tříd**

Bruslařská cvičení by měla být pravidelnou součástí tréninku u této kategorie. Bruslení je základem abecedy hokeje a centrálním širitelém pohybu. Bez kvalitního zvládnutí se velmi obtížně rozvíjejí další činnosti, jako je vedení kotouče, střelba, herní kombinace atd.

Trénink bruslení v podstatě nikdy nekončí. Bruslení agilitu, změny směru, obraty, otočky a oblouky procvičují mobilitu. Jízda vpřed, vzad, starty, zastavení a změny směrů rozvíjejí dynamičnost. Trénink bruslení je bezprostředně přirozeným tréninkem síly. Obratnostní a na malém prostoru reaktivní i mobilní bruslení, včetně startů a zastavení, musí být v tréninku mládeže trvalou součástí každého tréninku (1).

V tréninku zařazujeme cvičení, ve kterých je hráč nucen neustále měnit směr (slalomy), přeskakovat a podjíždět překážky, vykonávat doplňující činnost jako jsou kleky, lehy, převaly, bruslení po hranách, obraty atd.

Organizace hry družstva v útoku v této věkové kategorii má jen seznamovací a výkladový charakter. Nejedná se o žádný cílený nácvik. Základem pro tuto činnost by měly být naučené dovednosti a herní situace, které jsou řešeny pomocí jednoduchých kombinací.

V kategoriích 5. a 6. tříd se při nácviku založení útoku zaměřujeme na jednoduché a základní způsoby založení v OP bez výměny hráčů, přechod SP a na některé varianty hry při

zakončení útoku v ÚP. Nejvhodnější je, zaměřit se na postupný útok s přihrávkou přes jedno pásmo.

Všechna cvičení doporučujeme provádět formou průpravných cvičení (bez soupeře) a organizujeme je tak, aby se hráči pravidelně střídali na postu útočícího i bránícího hráče – nesmí docházet ke specializaci postů na obránce a útočník.

V tréninku doporučujeme provádět cvičení na malém prostoru, a to v situacích 1 – 1, 2 – 1, 2 – 2, 3 – 1, postupně 3 – 2, 3 – 3 (není to hlavní náplň tréninku).

## **Opakované vytváření střeleckých situací, získávání odražených kotoučů, dorážení a tečování (činnost po střelbě)**

Je výsledkem kombinační plynulosti. Reprodukce střeleckých příležitostí vytváří tlak na branku soupeře. Taktickým prvkem se stává v situacích, kdy mužstvo usiluje o zvrácení výsledku nebo při přesilové hře. Útočná iniciativa vyžaduje úsilí všech hráčů, pozici a technickou jistotu a závazné vypomáhání.

Rozestavení hráčů a koordinované herní úsilí hráčů se řídí požadavkem vymanévrování a znehybnění obránců soupeře před brankou s následným uvolňováním a odstupováním do poměrně otevřených prostorů. V rozích hřiště se uplatňuje dílčí rotace hráčů a individuální proniknutí z rohu hřiště do střeleckého prostoru.

Dojíždět za vlastní střelou – musíš bruslit k brance a snažit se dorazit nebo opětovně vystřelit kotouč. Trenér při tréninku musí trvat na tom, aby po střele hráč dojel k brance, dotkl se holí tyček nebo brankářových betonů a ne, aby odjel do rohu (7).

Jsou dovednosti, které zhodnocují střelbu. Dostat se do pozice na dorážení je výsledkem herního myšlení a zkušenosti. Tečování je postřehová dovedností reakce. Cílem tečování je změnit směr kotouče. Při střelbě od modré čáry je důležité tečování a dorážení. Před brankou nebo v pohybu kolem branky držet hůl neustále na ledě.

„V pravý čas, na správném místě a s holí na ledě“ (4).

## **Kontrola kotouče a součinnost na malých prostorech v ÚP**

Základem je kličkování, přihrávání a střelba. Když útočíš, musíš obránci soupeře co nejvíce ztížit práci. Musíš umět podržet kotouč, umět krýt kotouč tělem. Správný útočník musí být „lhář“, jde o to přinutit soupeře, aby uvěřil, že se chystáš udělat něco jiného, než pak opravdu uděláš. Dobrý hráč vede kotouč naslepo, s hlavou vysoko zdviženou. Je to schopnost

hráčů a celého družstva udržet kotouč. Je úzce spjata s individuální technikou. Překonáš-li jednou obránce, ztratí důvěru ve své schopnosti, vyklidí prostor a ustoupí k brance. Takové situace je třeba využít (7).

Kontrola kotouče na malém prostoru (rohy, za brankou, podél hrazení, na útočné modré čáře) vyžaduje bruslařskou obratnost a šikovnost při práci s holí. Krytí kotouče tělem, odmítání, neutralizování hole soupeře a výpomoc nohou umožňuje kontrolu i pod velkým tlakem. Používají se prudké otočky a změny směru. Manévrováním s kotoučem útočící hráč poutá na sebe napadající soupeře. Výpomocná krátká přihrávka pak umožňuje rychlé přenesení hry do uvolněného prostoru.

Dlouhá kontrola kotouče a tím i velký celkový čas kontroly nad kotoučem v utkání nemusí být z hlediska vstřelení branky účinný a tím rozhodující pro výsledek utkání.

Kontrola kotouče podél ohrazení a v rozích je velmi obtížná. Únik nebo přihrávka vyžaduje obratnou práci s holí, sílu dolních končetin, orientaci a herní přehled. Únik ze sevření v ÚP téměř vždy ohrožuje soupeře.

Krytí kotouče tělem postaveným mezi soupeřem a kotoučem, nohou a rukou, při inerci či aktivním odmítáním napadajícího umožňuje dokončit akci.

Pronikání – pronikání s kotoučem k brance přináší přečíslení a prostor pro finální přihrávku. Pronikání je prvek ohrožující soupeře. Používá se při zakládání útoku, v přechodech přes útočnou modrou čáru, výjezdech z rohů v ÚP a z pozic podél ohrazení k brance.

Podstatou pronikání je situace 1 – 1. Podmínkou pronikání v situacích 1 – 1 je míra těsnosti kontaktního odstupu. Těsný odstup útočícího hráče od bránícího je výhodou.

Při vnikání do ÚP využívají hráči s kotoučem volného prostoru těsně za modrou čárou. Děje se to rychlým průnikem přes modrou čáru s následným zpomalením, čímž se docílí odstupu od obránců soupeře. Vytvořený volný prostor využívají hráči k pohybu na střed, k laterální či průnikové přihrávce, přenechání kotouče a další rozehrání útočné akce.

Přečíslení – přesilová situace – počet útočících hráčů schopných zapojit se do dané akce s kotoučem, převyšuje počet bránících hráčů soupeře 2 – 1, 3 – 2.

Součinnost na malých prostorech – za malý prostor je považováno ÚP, rohy hřiště, prostor za brankou, podél hrazení, střelecký prostor a útočná modrá čára.

V místě řešení se jedná o spolupráci dvou až tří hráčů. V rozích hřiště se uplatňují rotace. Podél ohrazení se uplatňují podélné a zpětné přihrávky. Výhodné kombinace vznikají, je-li za brankou soupeře např. pravák. Z forhendu kolmá přihrávka směřující na obránce je velmi účinná.

Situační sblížení umožňuje kratší výpomocnou přihrávku a vytváří přesilové situace 2 – 1, 3 – 2. Shlukování pomáhá udržovat plynulost útočné akce na malém prostoru (v rozích, za brankovou čárou)

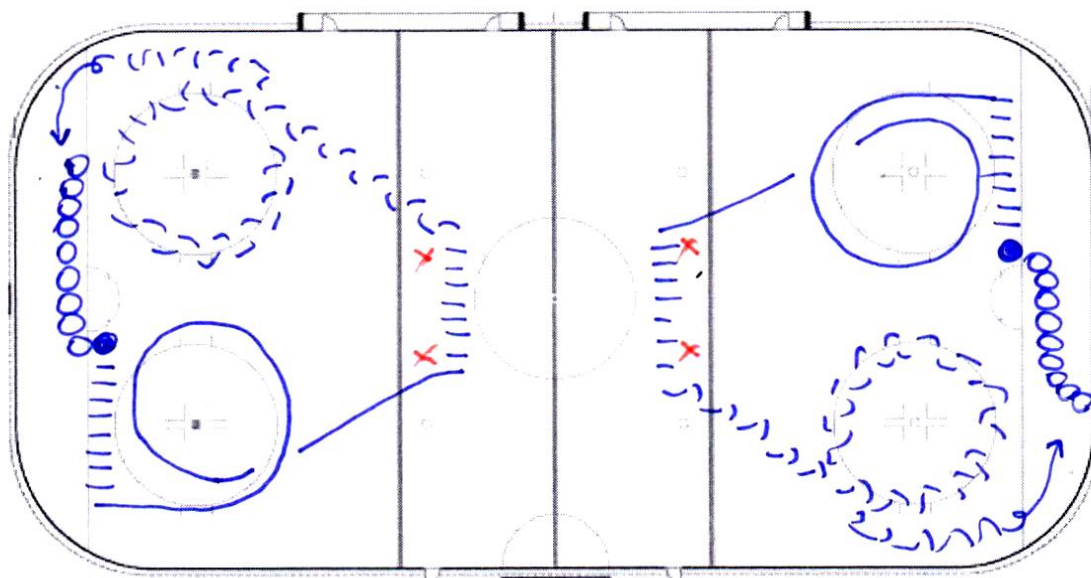
Rotace v rohu – součinnost využívá principu uvolnění opuštěného prostoru. Odkud hráč s kotoučem vyjíždí, tam vypomáhající hráč najíždí (4).

### 5.1.1. Herní cvičení na ledě

Obr. č.1

Užité bruslení bez kotouče

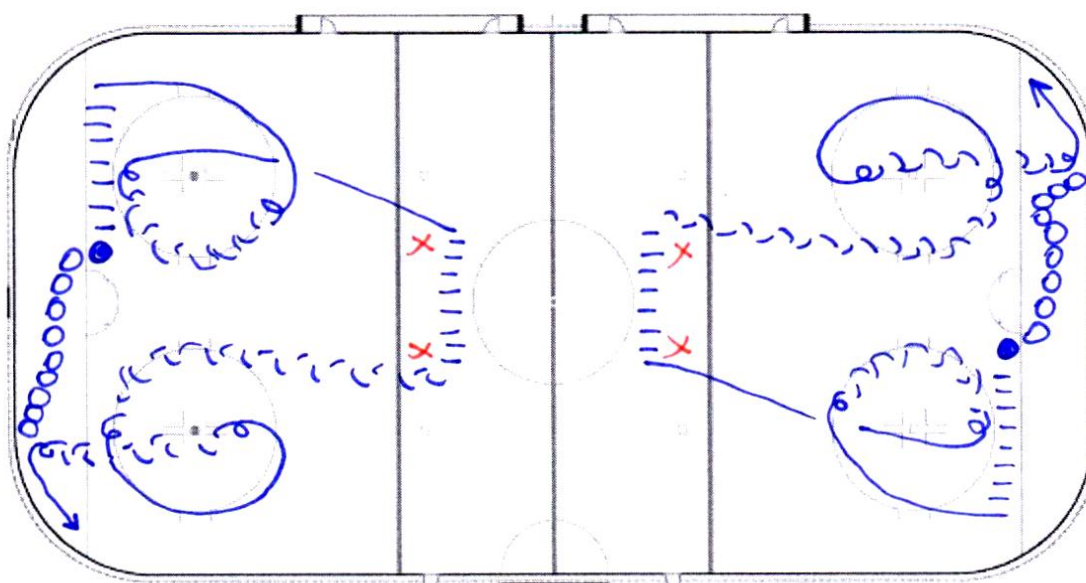
- laterální pohyb
- jízda vpřed, vzad



Obr. č. 2

Užité bruslení bez kotouče

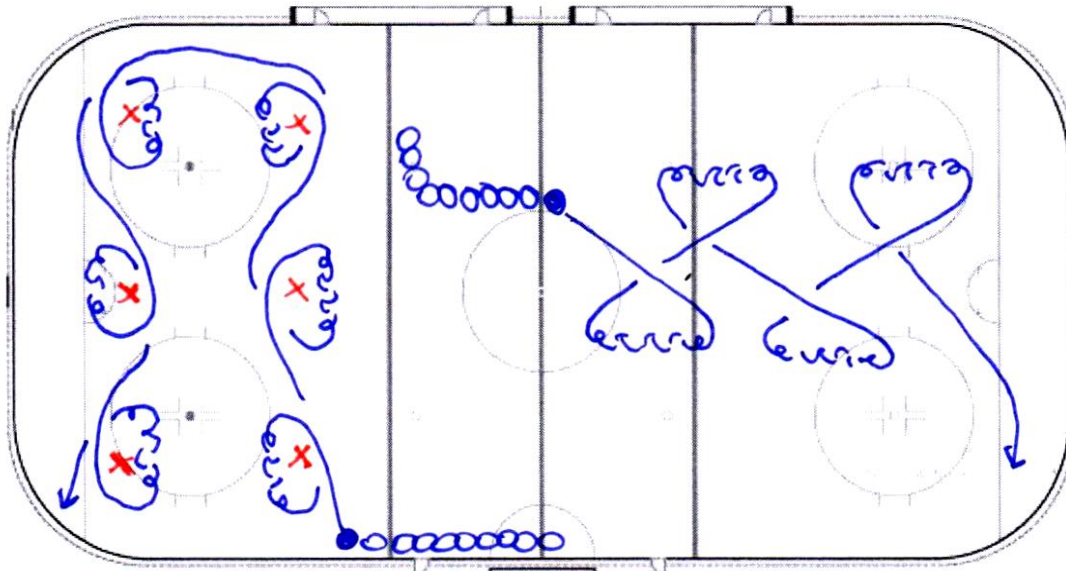
- laterální pohyb
- jízda vpřed, vzad



Obr. č.3

Užité bruslení bez kotouče

– přechody z jízdy vpřed do jízdy vzad a naopak

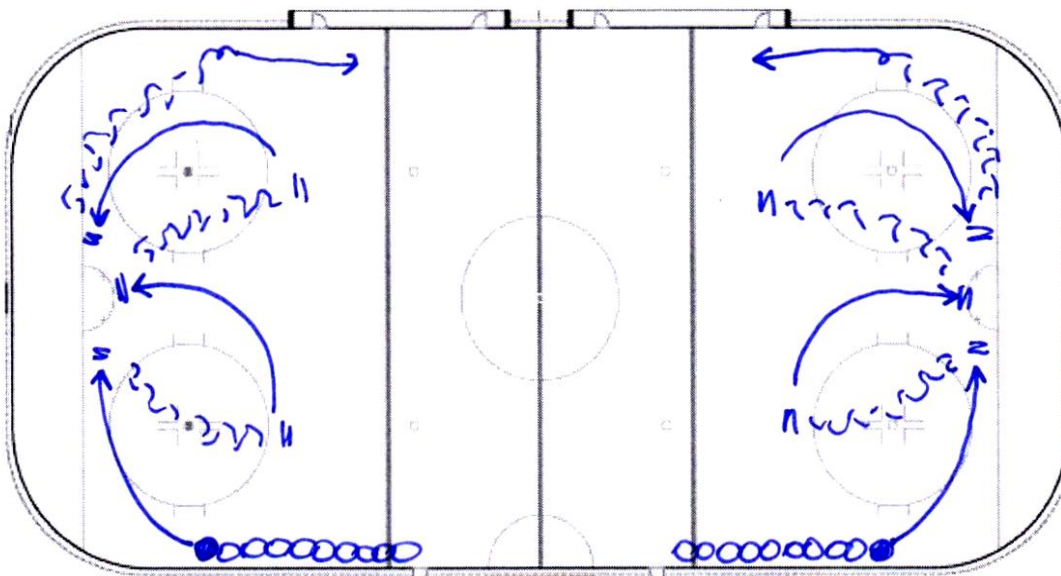


Obr. č. 4

Užité bruslení bez kotouče

– přechody z jízdy vpřed do jízdy vzad a naopak

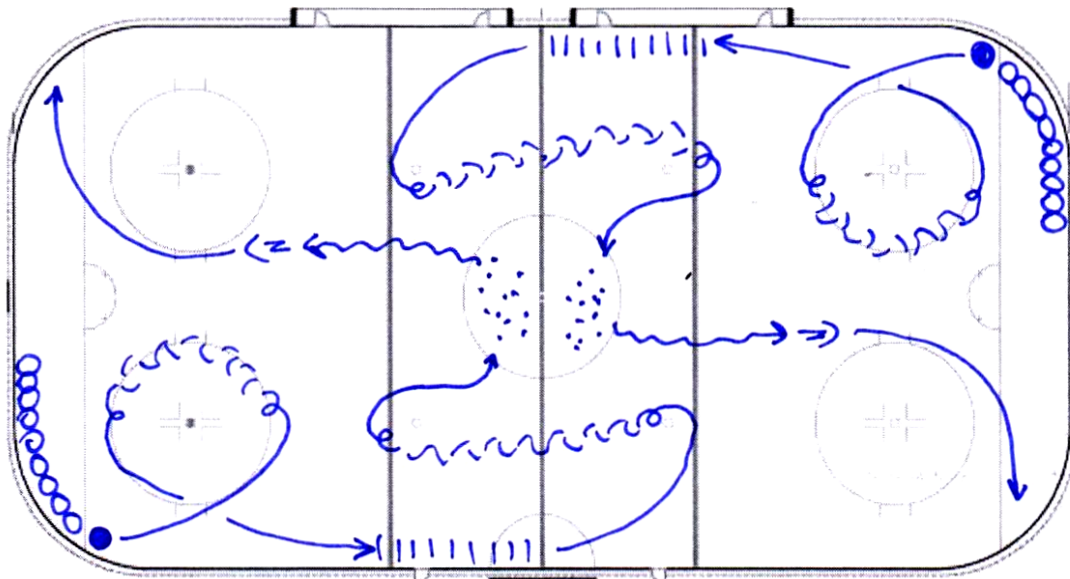
– brzdy



Obr. č. 5

Užití bruslení bez kotouče – závěr střelba 1 – 0

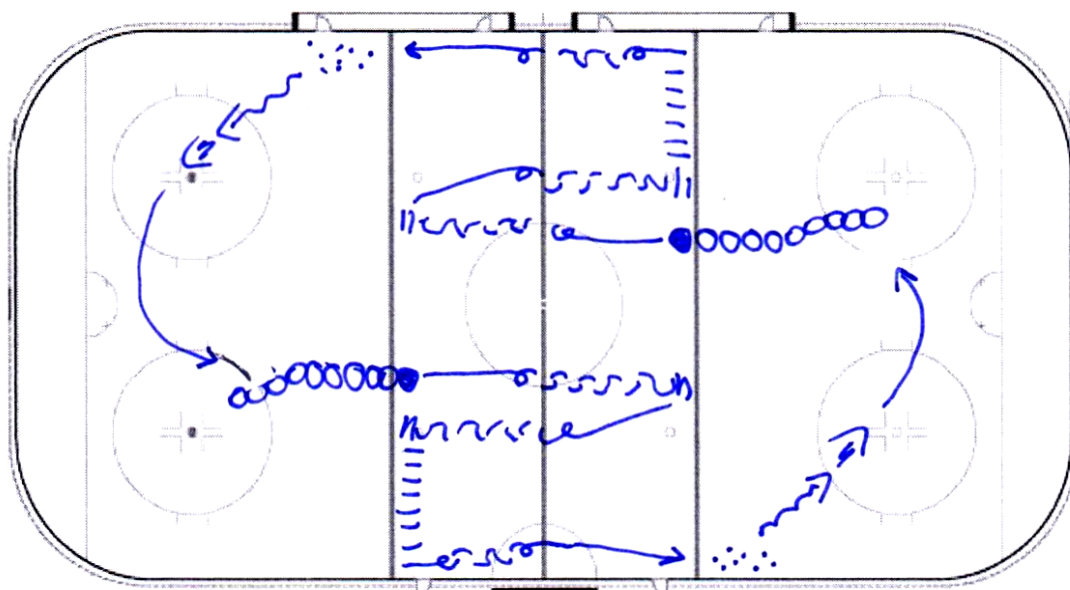
- laterální pohyb
- jízda vpřed, vzad



Obr. č. 6

Užití bruslení bez kotouče – závěr střelba 1 – 0

- laterální pohyb
- jízda vpřed, vzad



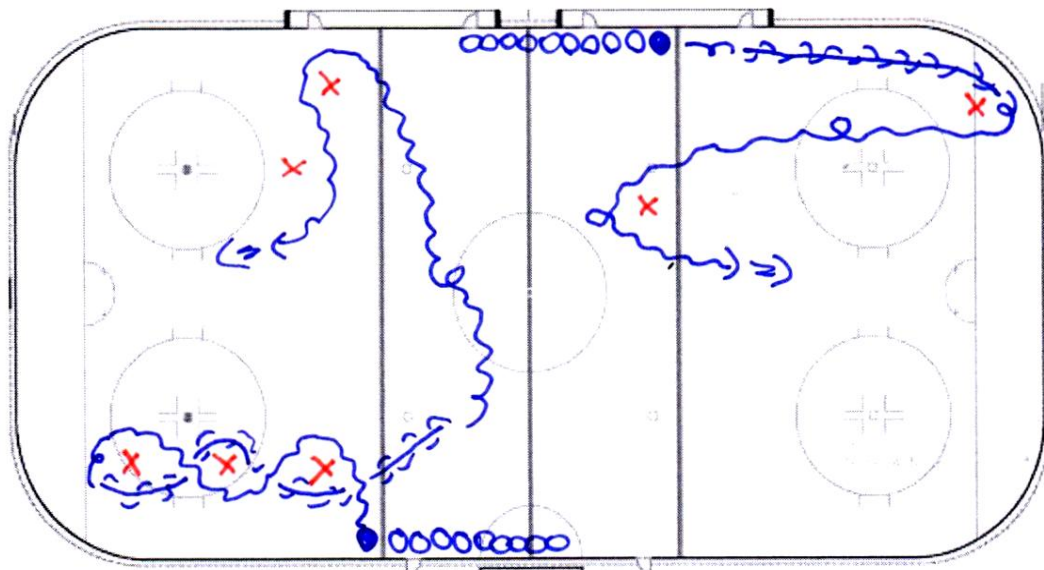


Obr. č. 9

Užité bruslení s kotoučem

Střelba 1 – 0

– přechody z jízdy vpřed do jízdy vzad a naopak

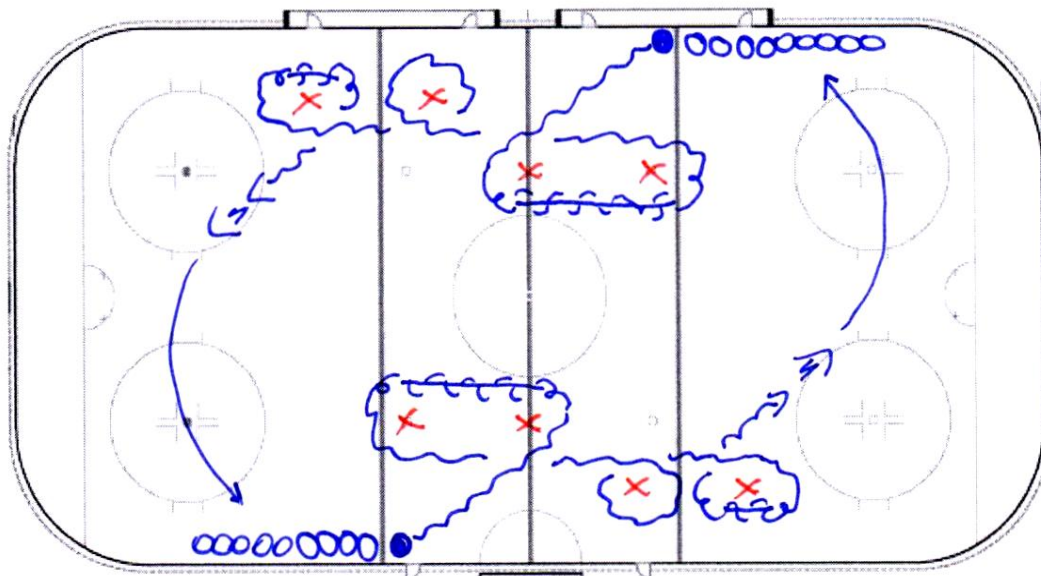


Obr. č. 10

Užité bruslení s kotoučem

Střelba 1 – 0

– přechody z jízdy vpřed do jízdy vzad a naopak



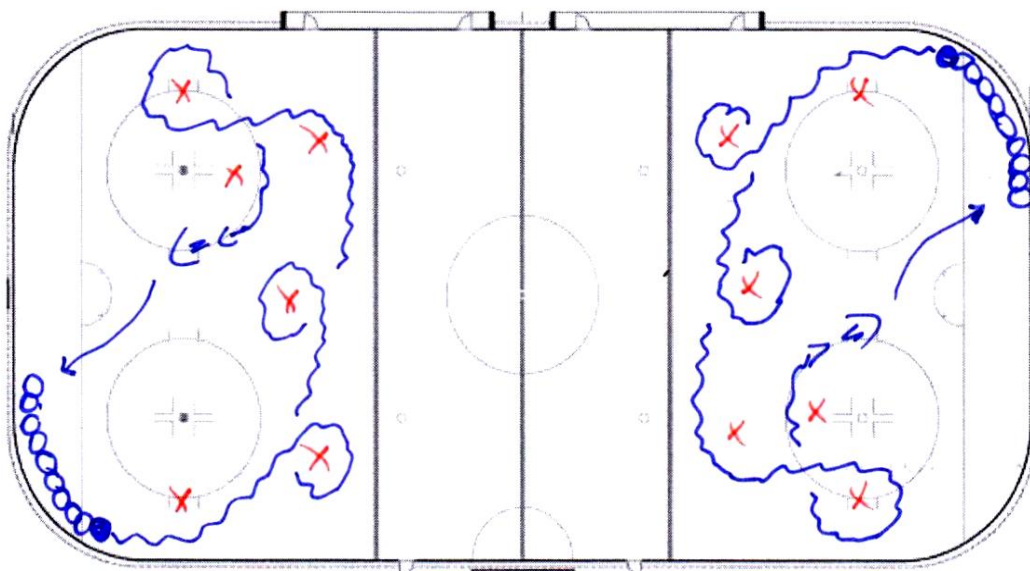


Obr. č. 13

Uvolňování hráče s kotoučem

Střelba 1 – 0

– slalomová dráha



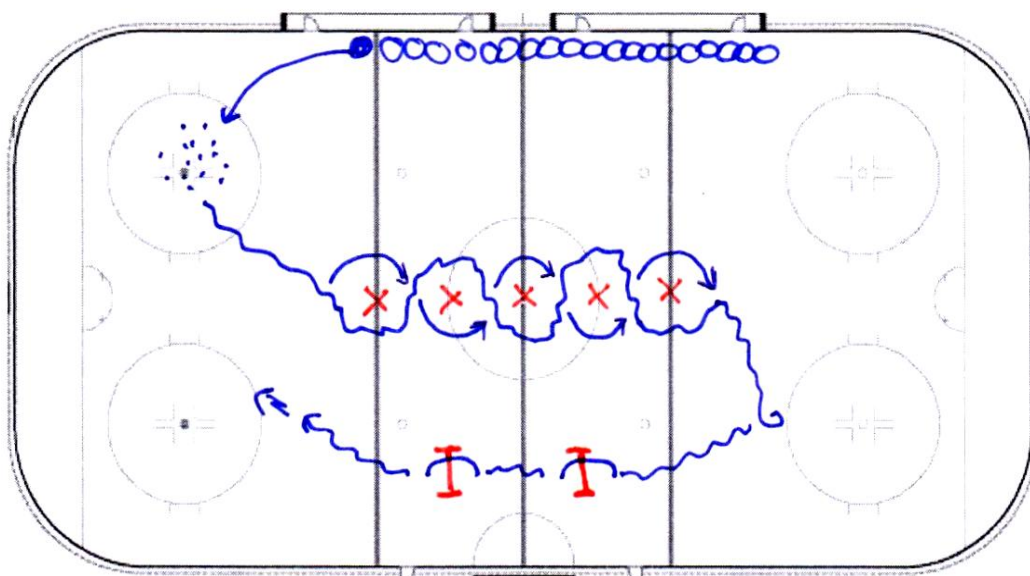
Obr. č. 14

Uvolňování hráče s kotoučem

Střelba 1 – 0

– slalomová dráha

– technika hole, přeskoky přes překážky

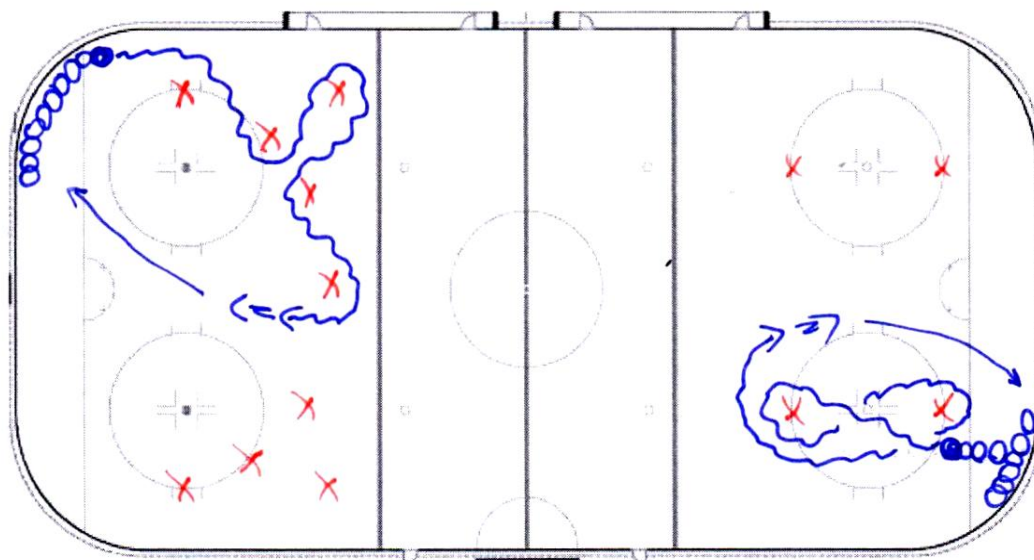


Obr. č. 17

Uvolňování hráče s kotoučem

Střelba 1 – 0

– slalomová dráha

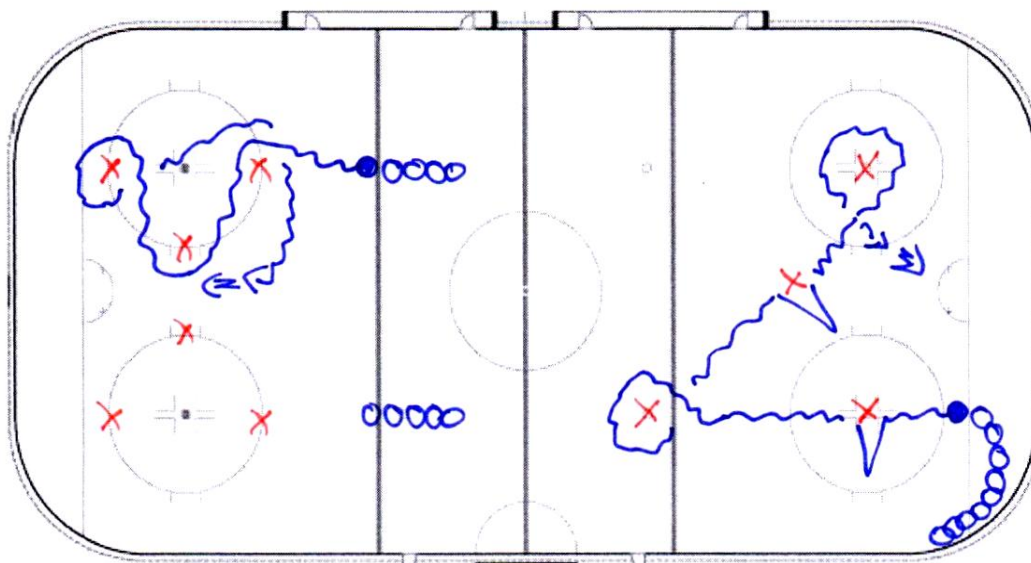


Obr. č. 18

Uvolňování hráče s kotoučem

Střelba 1 – 0

– slalomová dráha

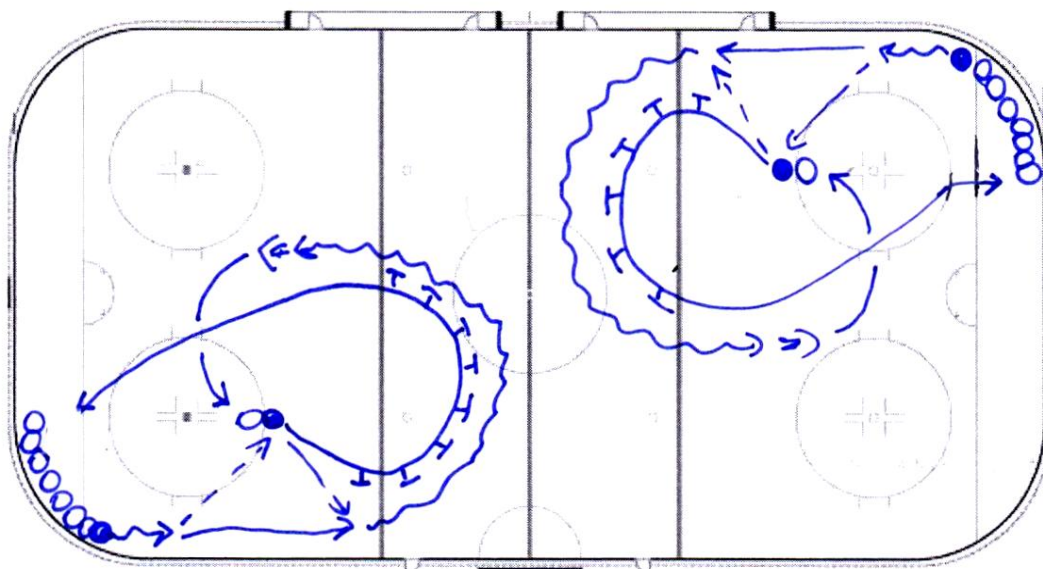


Obr. č. 23

Zpracování

Střelba 1 – 0

– pod pasivním tlakem „odporem“

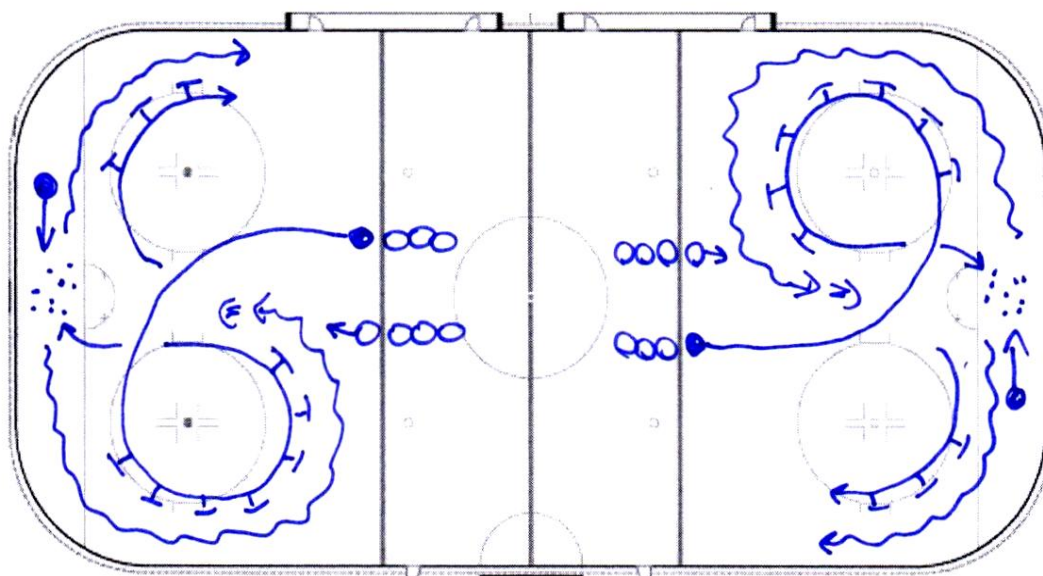


Obr. č. 24

Zpracování

Střelba 1 – 0

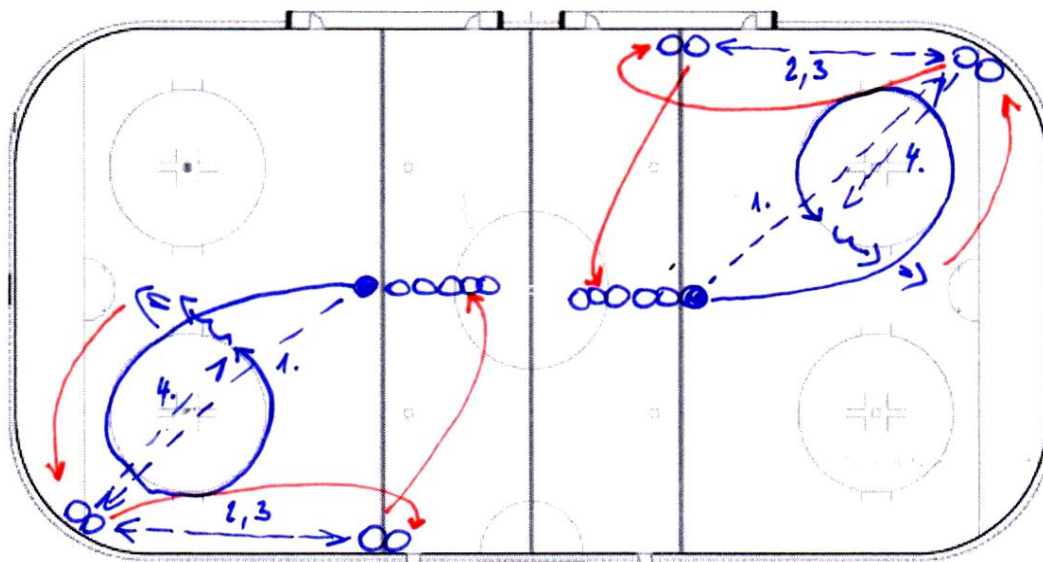
– pod pasivním tlakem „odporem“



Obr. č. 25

Najíždění do volných prostorů bez kotouče

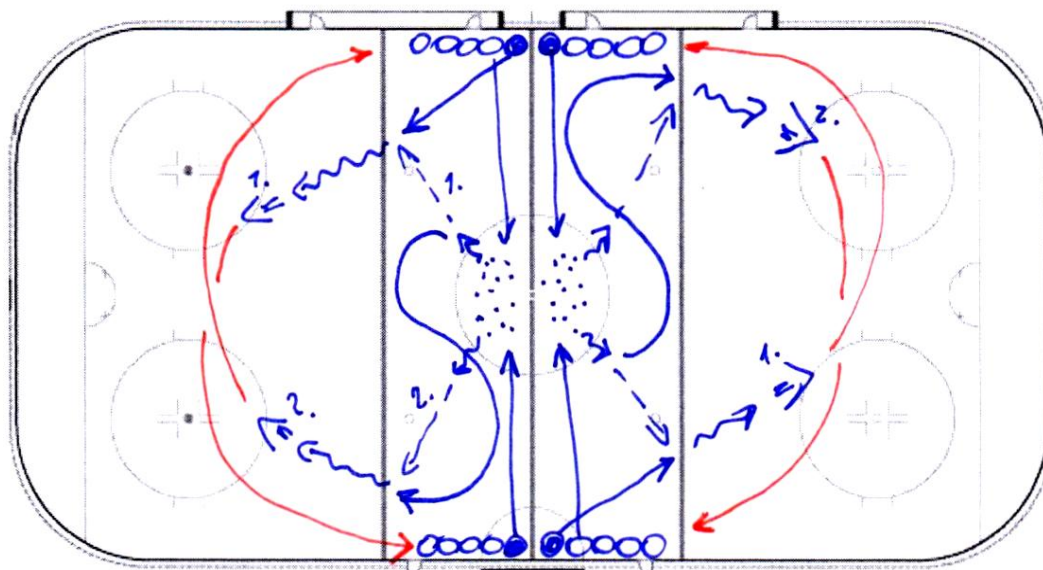
Střelba 1 – 0



Obr. č. 26

Najíždění do volných prostorů bez kotouče

Střelba 1 – 0

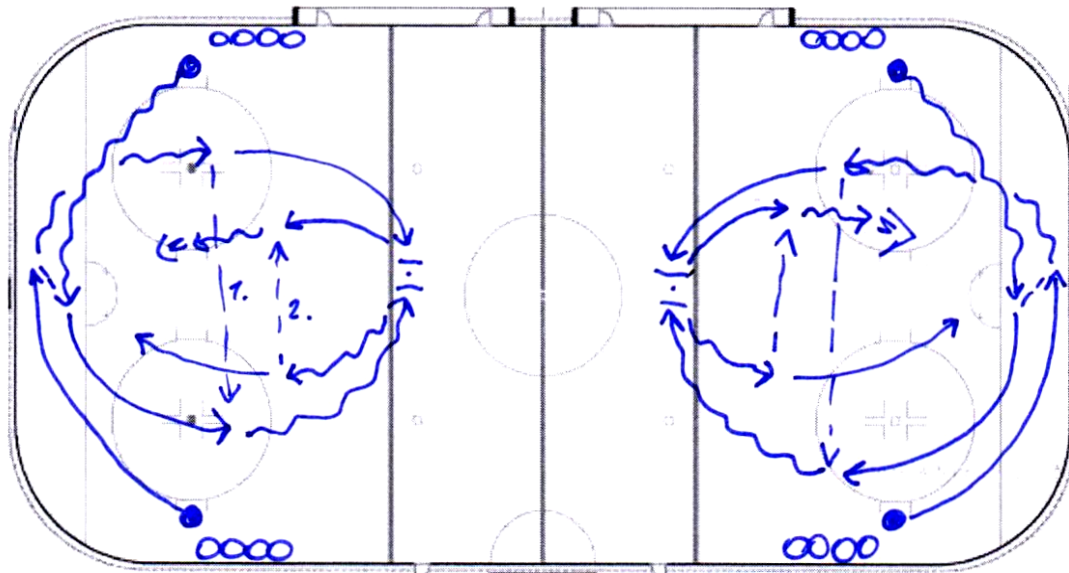




Obr. č. 27

Křížení, přenechání kotouče

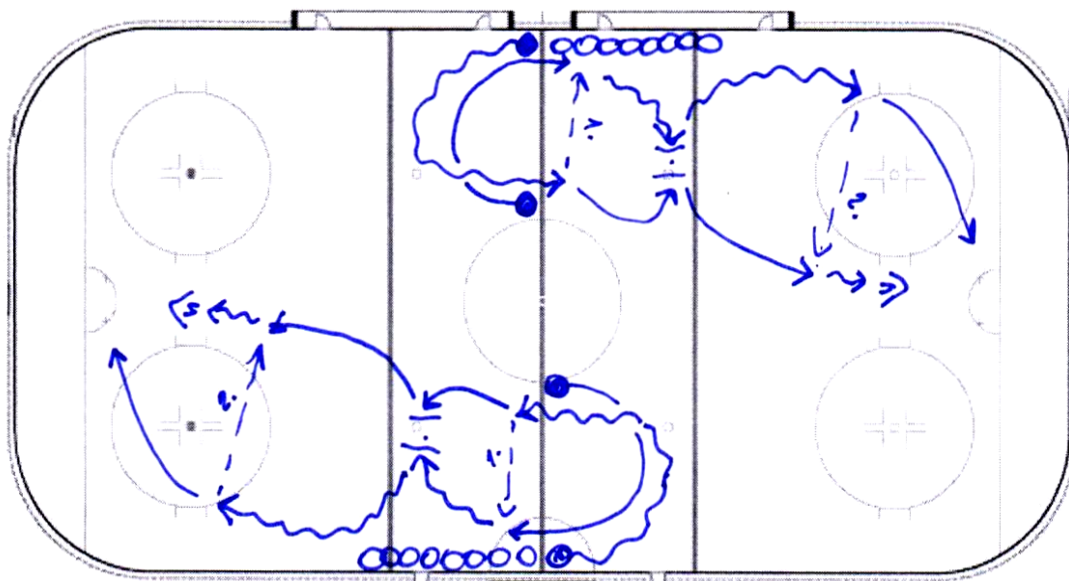
Střelba 2 – 0



Obr. č. 28

Křížení, přenechání kotouče

Střelba 2 – 0

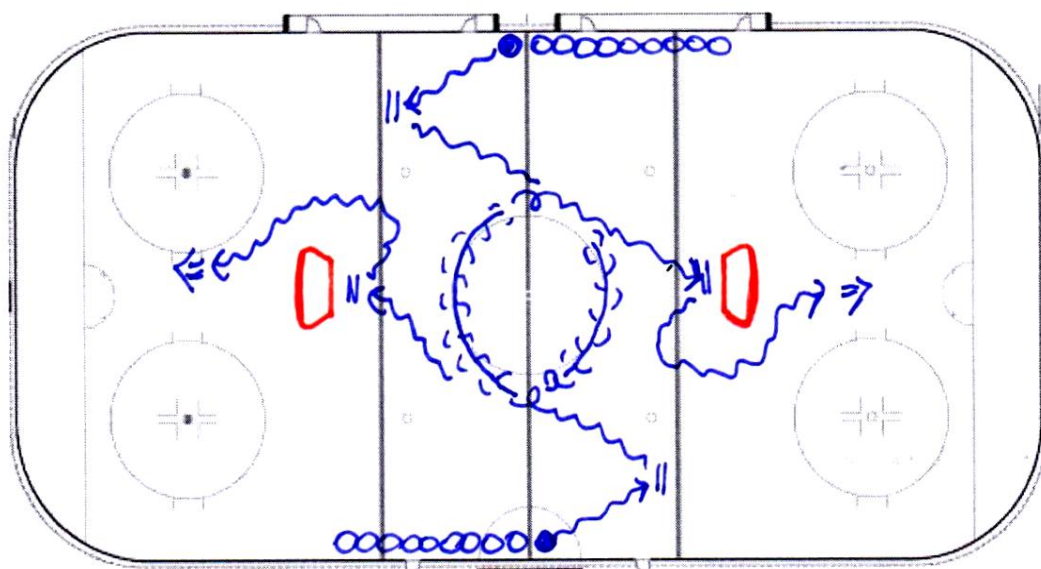


Obr. č. 33

Agility

Střelba 1 – 0

– průnik do střeleckého prostoru

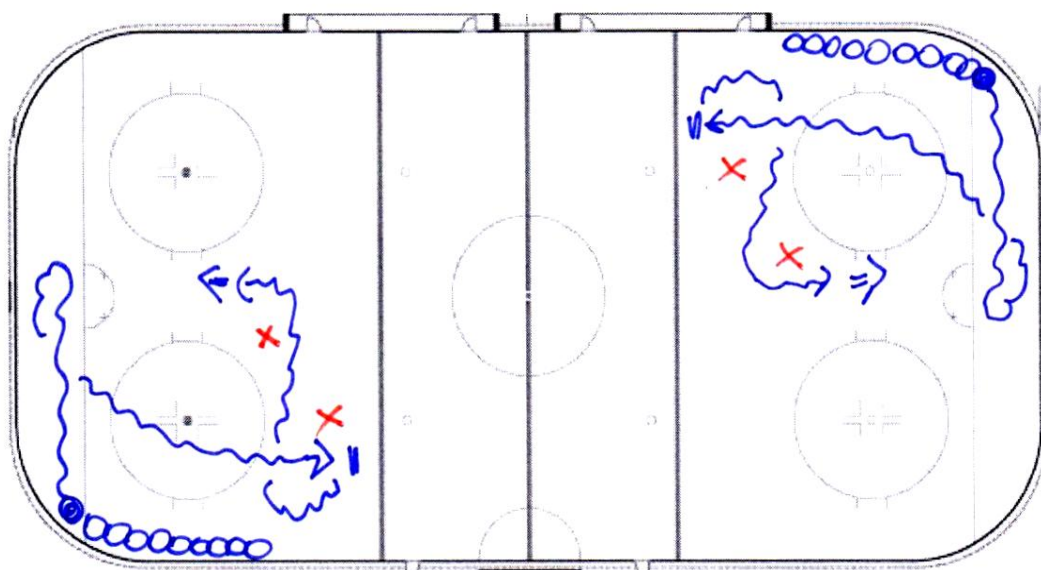


Obr. č. 34

Agility

Střelba 1 – 0

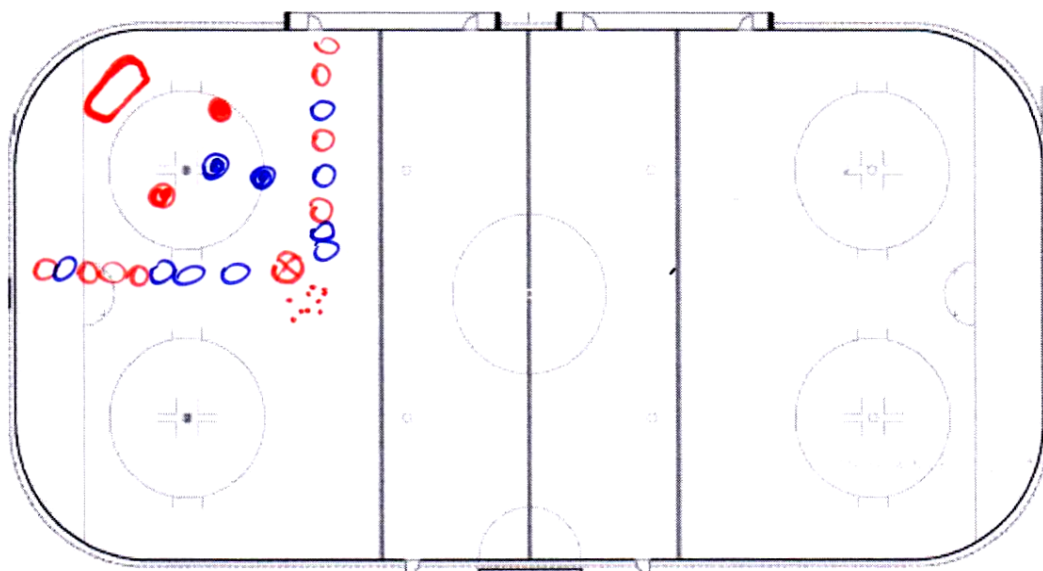
– průnik do střeleckého prostoru



Obr. č. 43

Rovnovážná situace 2 – 2

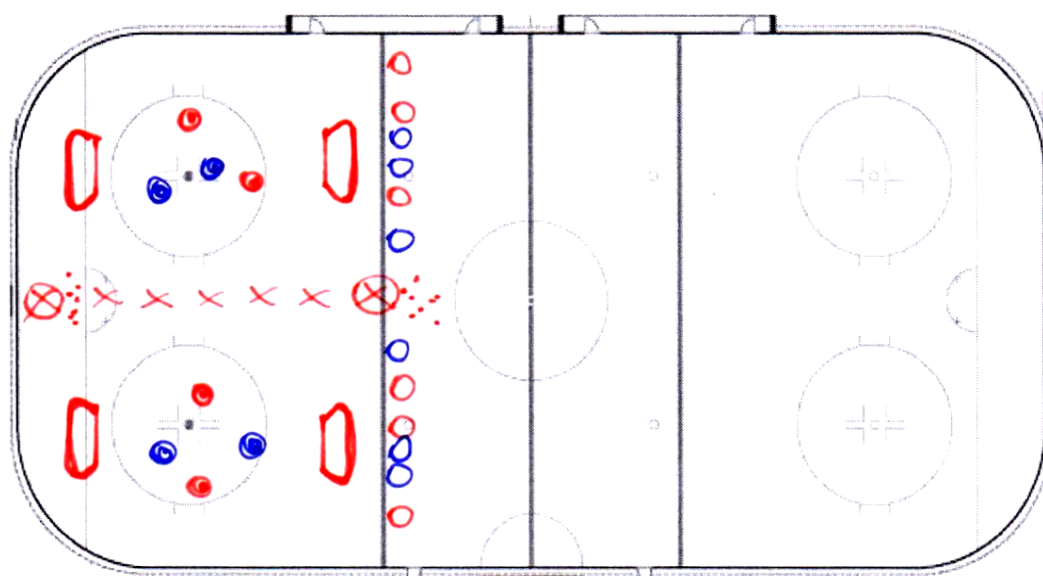
– na malém prostoru



Obr. č. 44

Rovnovážná situace 2 – 2

– na malém prostoru





## 5.2. Kategorie 7. a 8. tříd

V kategoriích 7. a 8. tříd zdokonalujeme nacvičené varianty útoku, ke kterým přidáváme nácvik založení s výměnou dvou hráčů v OP a SP. Postupně se soustředíme na rychlý útok s dlouhou průnikovou přihrávkou do SP, na základní principy reorganizovaného útoku a na řešení herních situací v ÚP. Zaměřujeme se na uvolňování hráče bez kotouče, individuální uvolnění, tajmink.

Ve cvičeních pro zakládání útoku klademe důraz, aby obránci prováděli více činností, než pouhé rozehrání kotouče. Dbáme na správný pohyb útočníků po založení akce – šířka a hloubka. Musí být zachován útočný trojúhelník.

Tréninková cvičení volíme tak abychom připravovali hráče pro zakládání postupného, pozičního a rychlého útoku s možností nastřelení kotouče a jednoduchou nátlakovou hru v ÚP s důrazem na vytváření opakovaných střeleckých situací.

Doporučujeme provádět cvičení, které tvoří hlavní náplň tréninku – herní situace 1 – 1, 2 – 1, 2 – 2, 3 – 2, 3 – 3, klademe důraz na jejich řešení z pohledu útoku ve všech prostorách hřiště. Dále je důležité zvládnout přechody z útoku do obrany a naopak „transition“. Nácvik zaměřujeme zpočátku na bruslařská cvičení s kotoučem a bez kotouče s vyššími nároky na obratnost a manévrování.

Herní spolupráce a pohyb hráčů v organizaci hry družstva v útoku mají určitý průběh, který označujeme jako fáze útoku:

- založení útoku (zahájení)
- rozvíjení útoku (vedení)
- zakončení útoku

Založení útoku je herní situace, kdy družstvo získá kotouč pod svoji kontrolu např. po vyhraném osobním souboji, chybné soupeřové přihrávce, po vhazování atd. Vlastní založení může mít charakter rychlého, postupného nebo pozičního útoku.

Rozvíjení útoku je herní situace, kdy družstvo po jeho založení vzájemnou spoluprací nebo individuální akcí se dostává do prostorů, odkud je možno nejvýhodněji zakončit. Jedná se o přechod přes SP a vniknutí do ÚP. Je třeba zachovat šířku i hloubku herního tvaru.

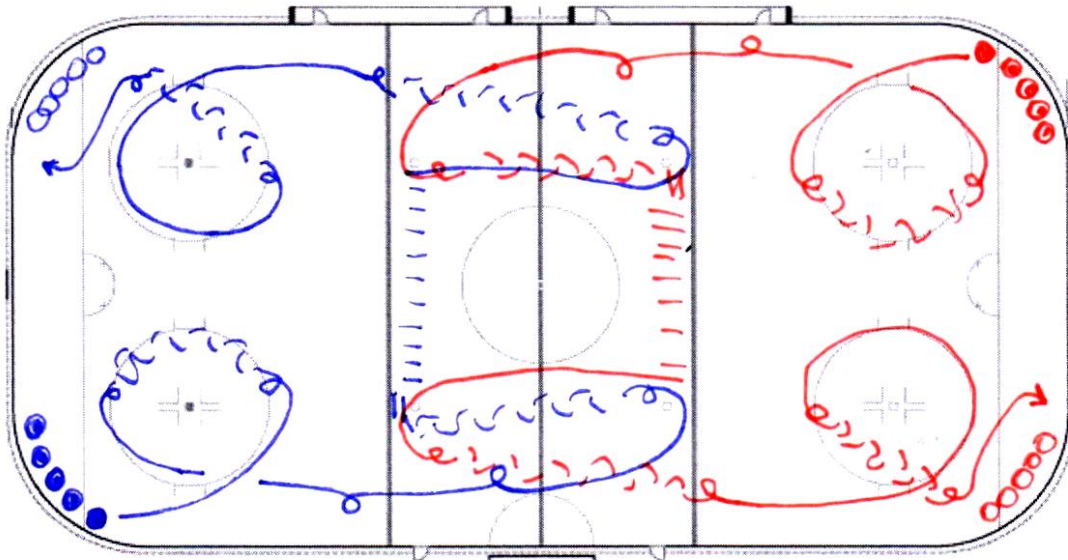
Zakončení útoku je herní situace, jejímž hlavním cílem je vstřelení branky soupeři či vytvoření si opakovaných střeleckých příležitostí. Zakončení útočné akce může být v situaci rovnovážné 1 – 1, 2 – 2, 3 – 3 atd. Nebo nerovnovážné 1 – 0, 2 – 1, 3 – 2 atd., a také může být zakončena individuálně (10, 11).

### 5.2.1. Herní cvičení na ledě

Obr. č. 1

Užití bruslení bez kotouče

- laterální pohyb
- jízda vpřed, vzad
- současně s protilehlým rohem

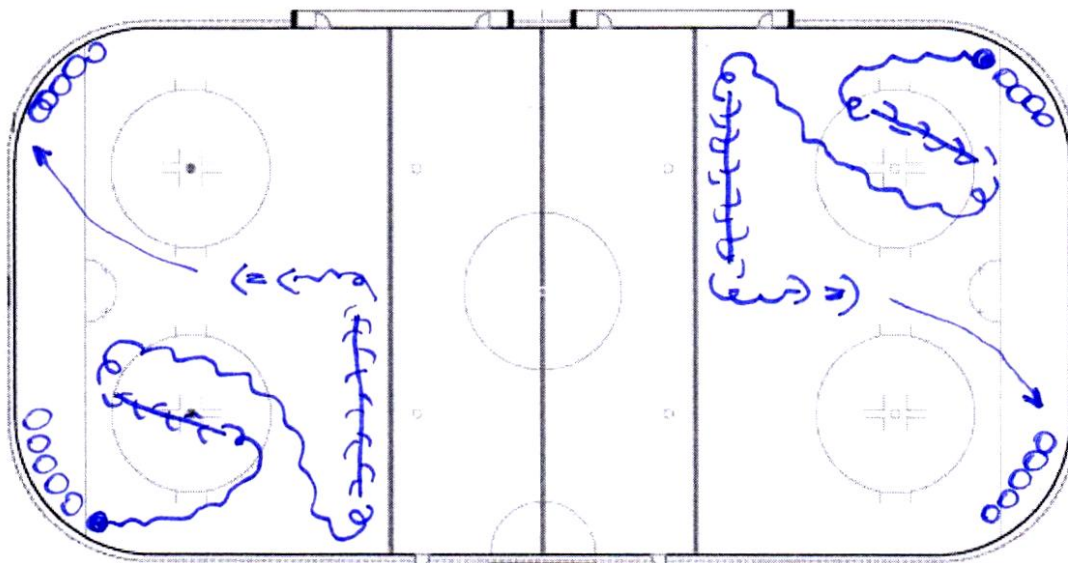


Obr. č. 2

Užití bruslení s kotoučem

Střelba 1 – 0

- přechody z jízdy vpřed do jízdy vzad

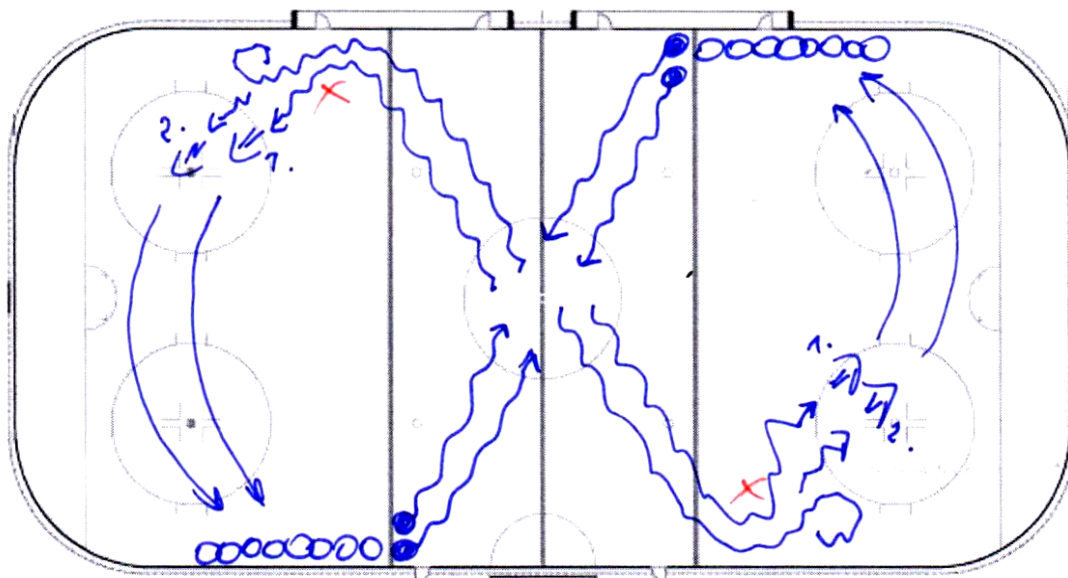


Obr. č. 5

Uvolňování hráče s kotoučem

Střelba 1 – 0 (4 hráči najednou)

- na první písknutí 70% tempem do středového kruhu
- na druhé písknutí 100 % (z 5“) uvnitř kruhu – manévrování
- na třetí písknutí výjezd z kruhu „střelba“ a další 4 hráči vjíždějí do středového kruhu

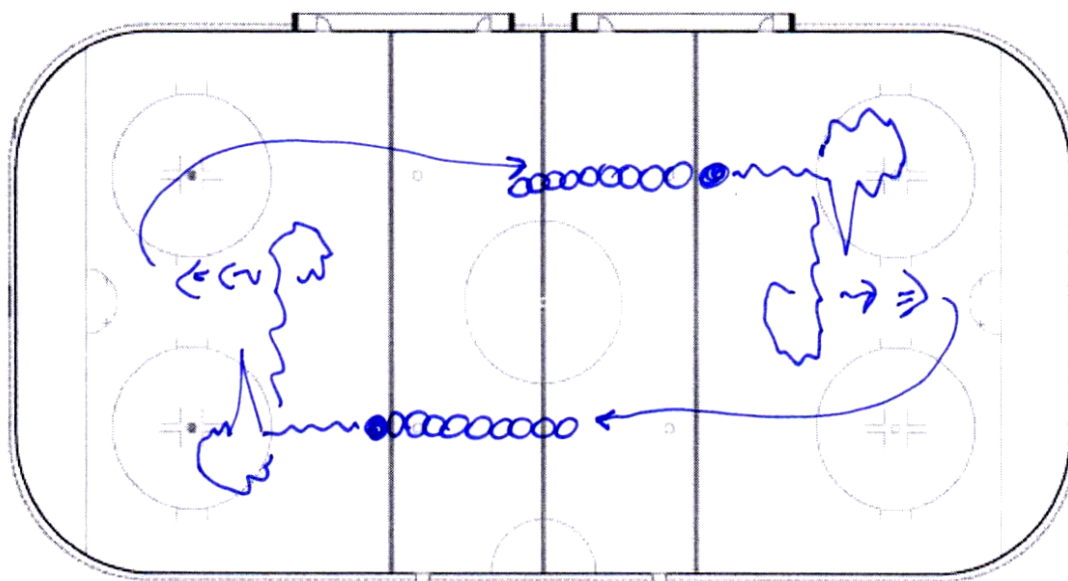


Obr. č. 6

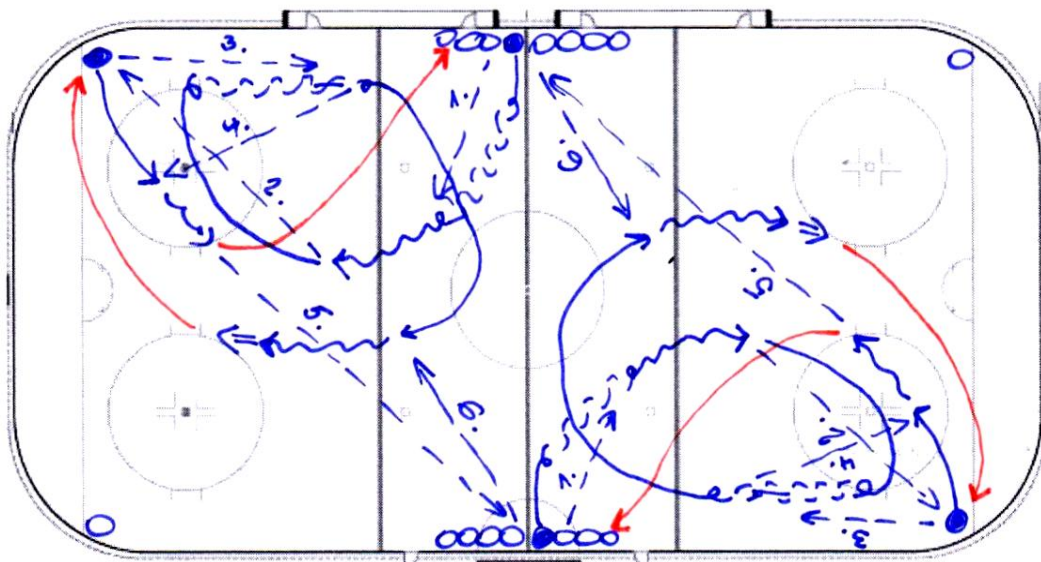
Uvolňování hráče s kotoučem

Střelba 1 – 0

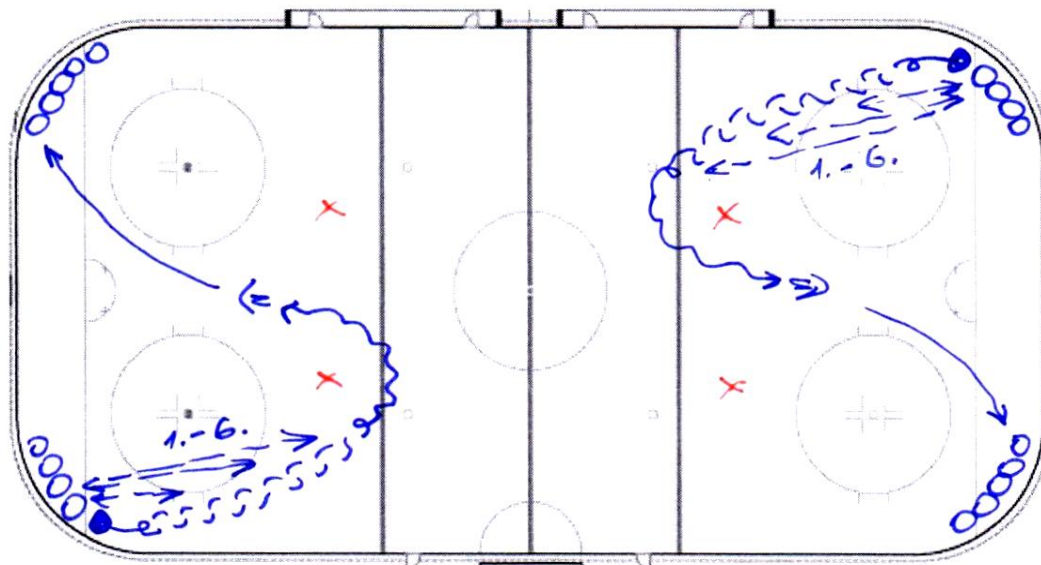
- manévrování



Obr. č. 9  
Najíždění do volných prostorů bez kotouče  
Střelba 1 – 0  
– množství přihrávek



Obr. č. 10  
Střelba 1 – 0  
– množství přihrávek



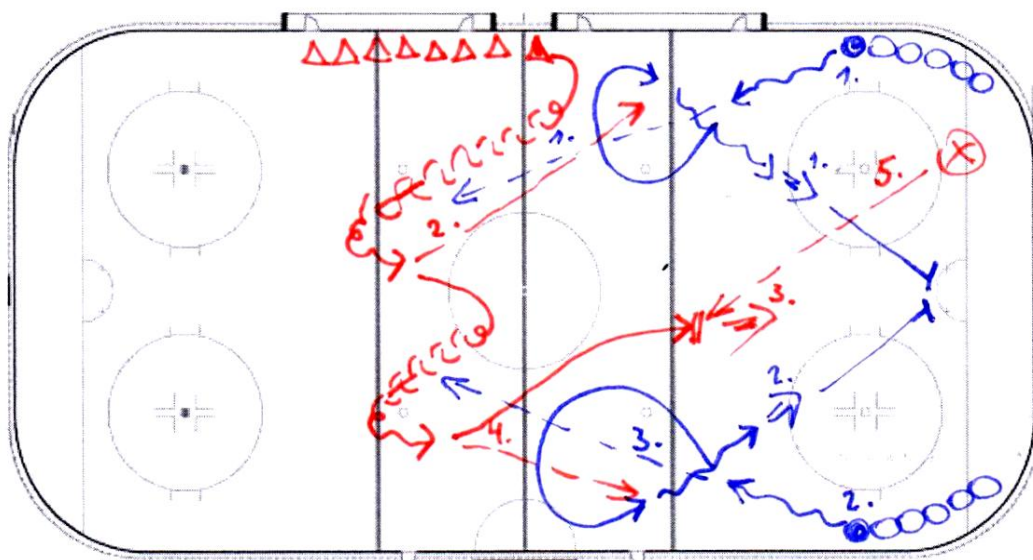




Obr. č. 31

Střelba 1 – 0

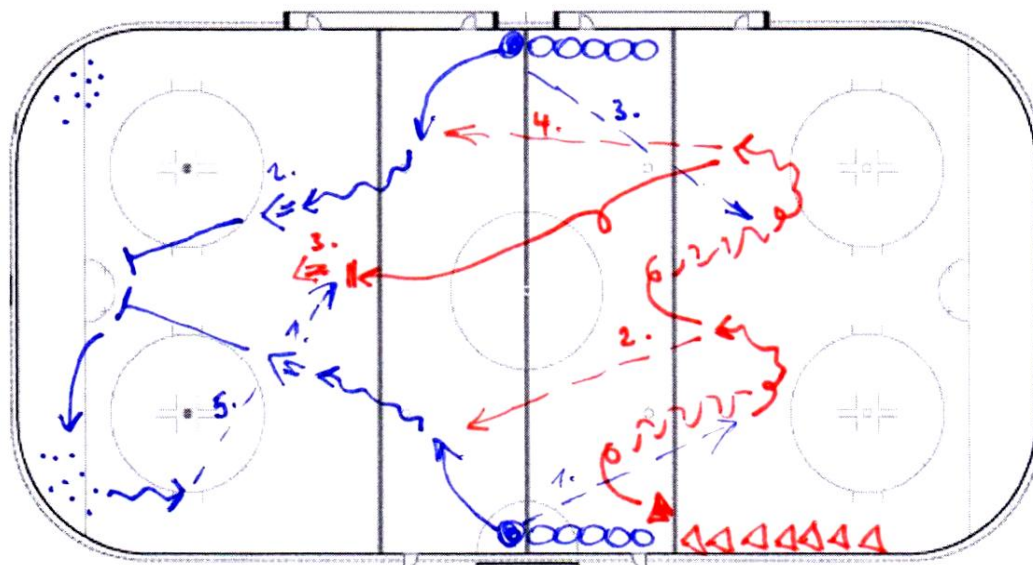
- obránce 2x rozehrává
- tečování, dorážení obou útočníků
- trenér přihrává obránci



Obr. č. 32

Střelba 1 – 0

- obránce 2x rozehrává
- tečování, dorážení obou útočníků
- 1. střelec přihrává obránci

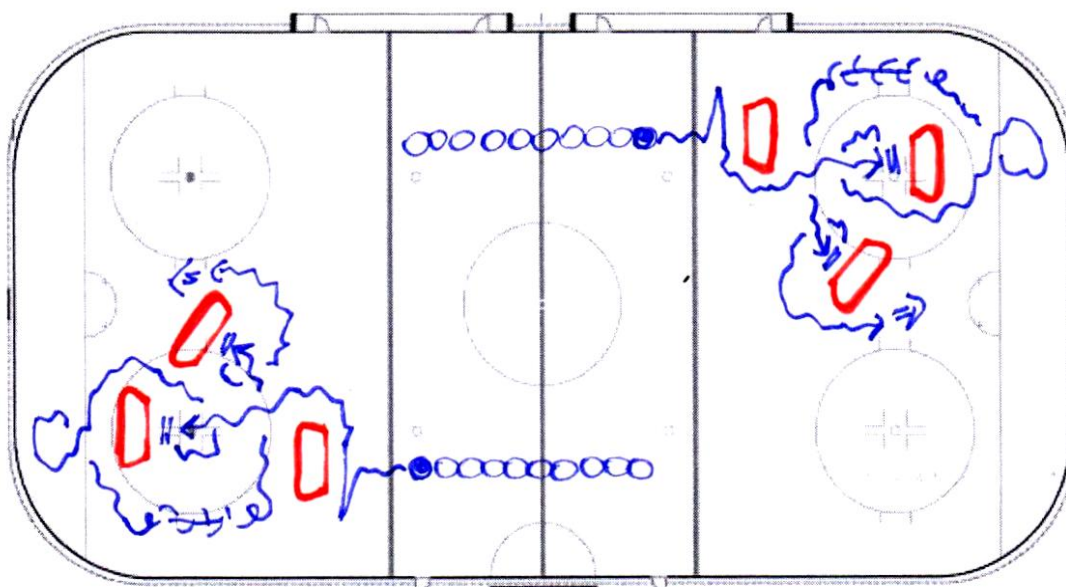


Obr. č. 35

Agility

Střelba 1 – 0

– průnik od hrazení před branku

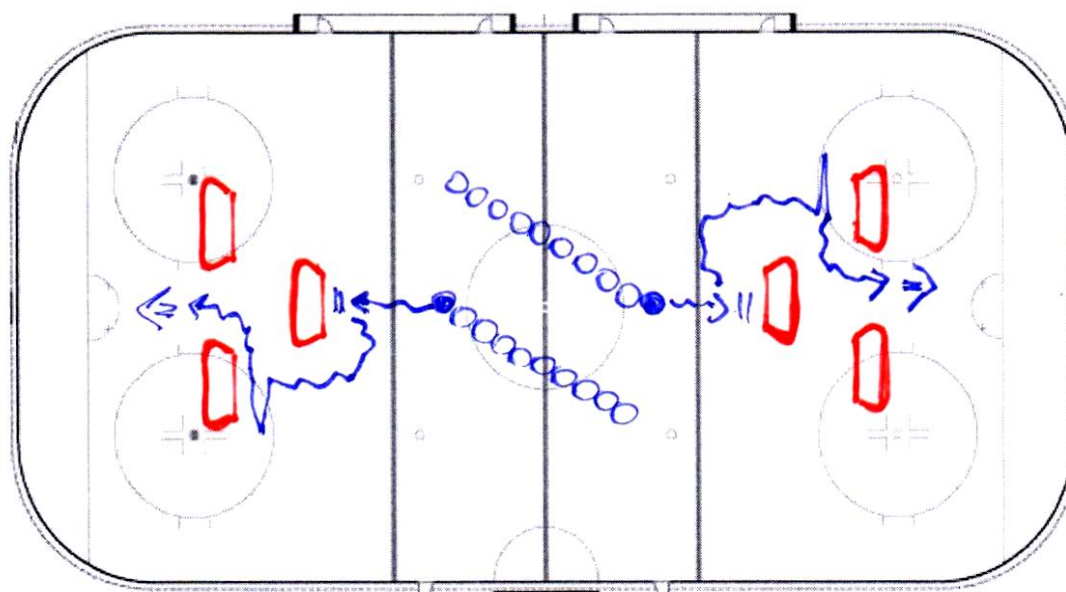


Obr. č. 36

Agility

Střelba 1 – 0

– tah na branku



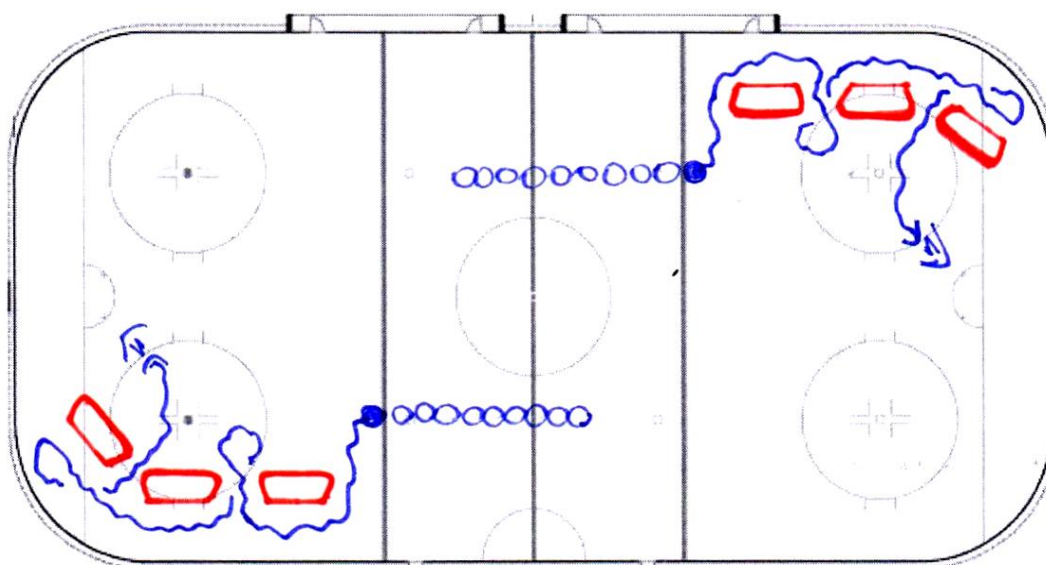


Obr. č. 37

Agility

Střelba 1 – 0

- kličkování u hrazení
- průnik do střeleckého prostoru

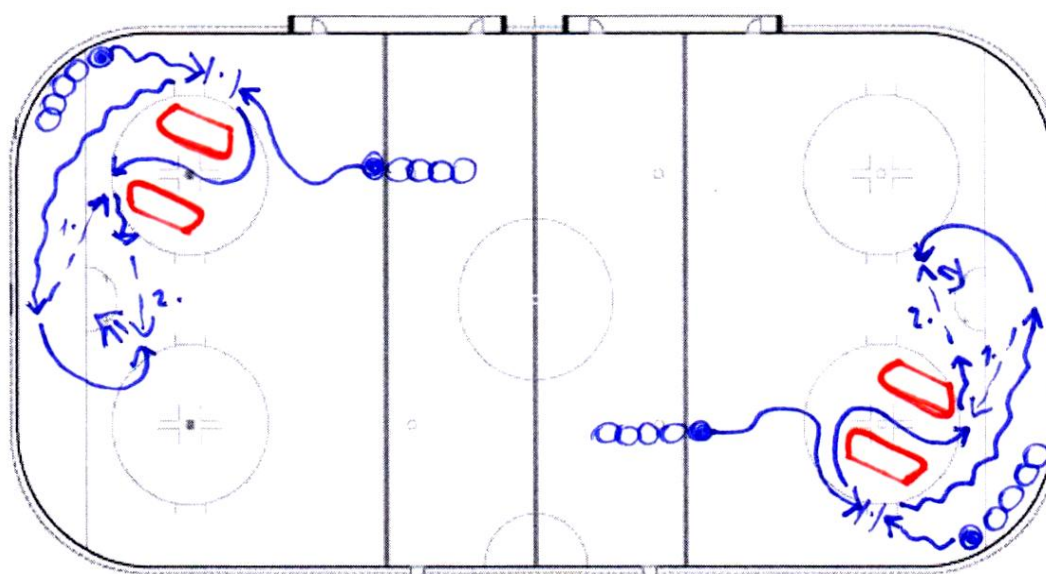


Obr. č. 38

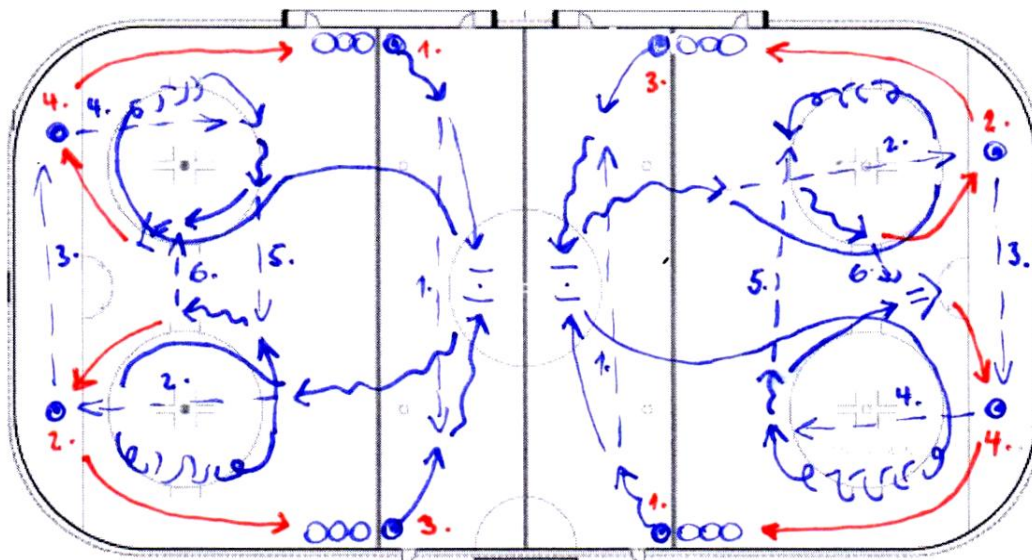
Agility

Střelba 2 – 0

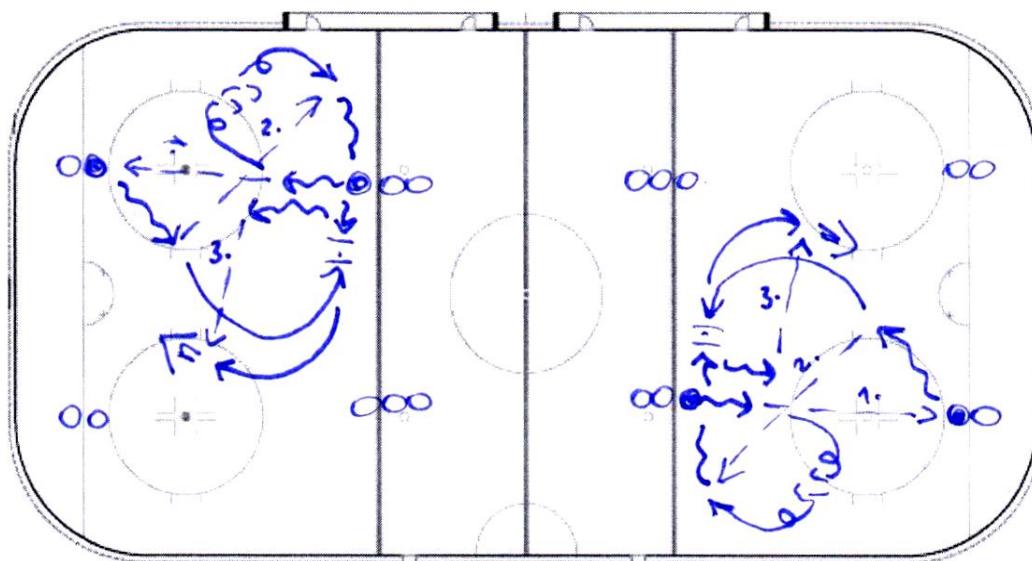
- rotace v rohu
- průnik od hrazení k brance



Obr. č. 39  
Křížení, přenechání kotouče  
Střelba 2 – 0



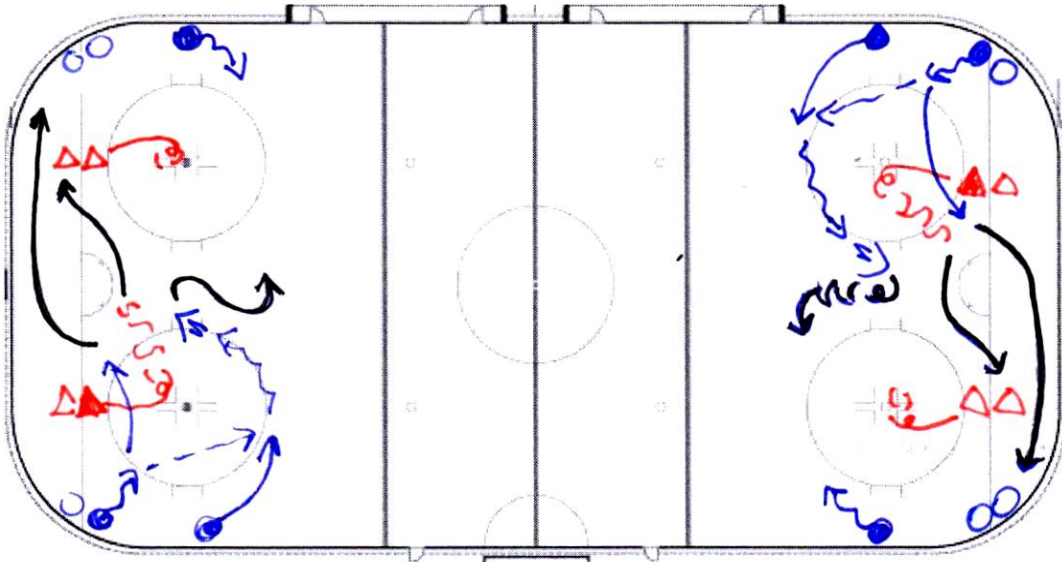
Obr. č. 40  
Křížení, přenechání kotouče  
Střelba 2 – 0



Obr. č. 53

Nerovnovážná situace 2 – 1

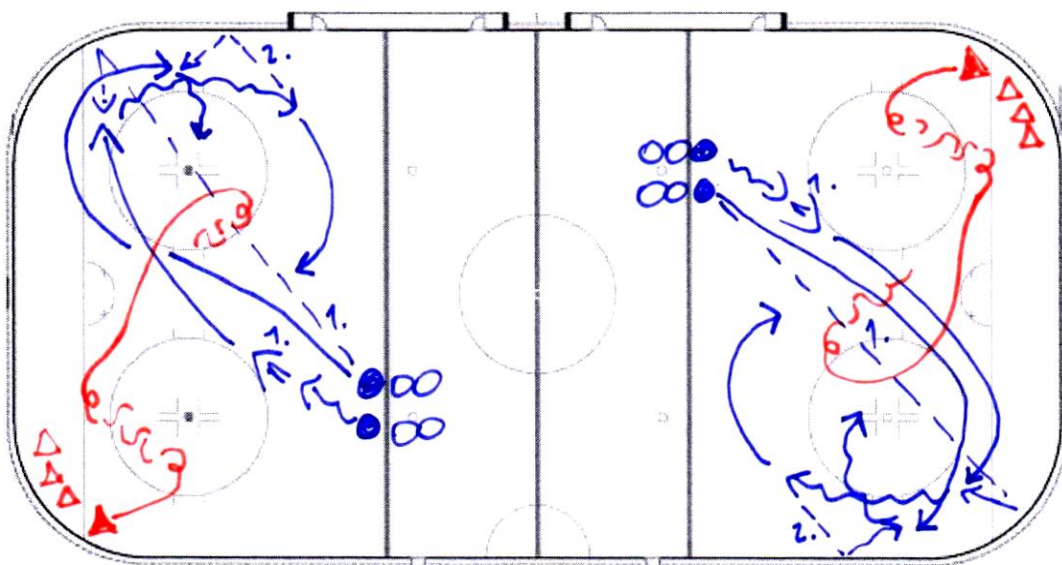
- na malém prostoru stále dokola
- útočník, který vyjíždí z opěrného bodu zůstává do další situace 2 – 1



Obr. č. 54

Nerovnovážná situace 2 – 1

- na malém prostoru ve třetině
- 1. útočník střelba 1 – 0
- 2. útočník nastřeluje kotouč do rohu a spolu s 1. útočníkem v rotaci zakončují

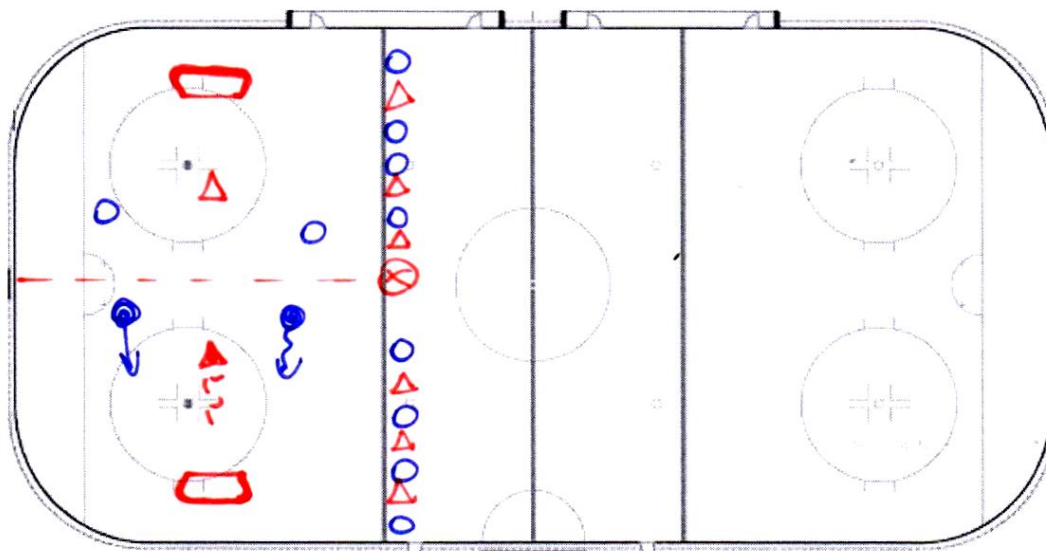




Obr. č. 59

Nerovnovážná situace 2 – 1

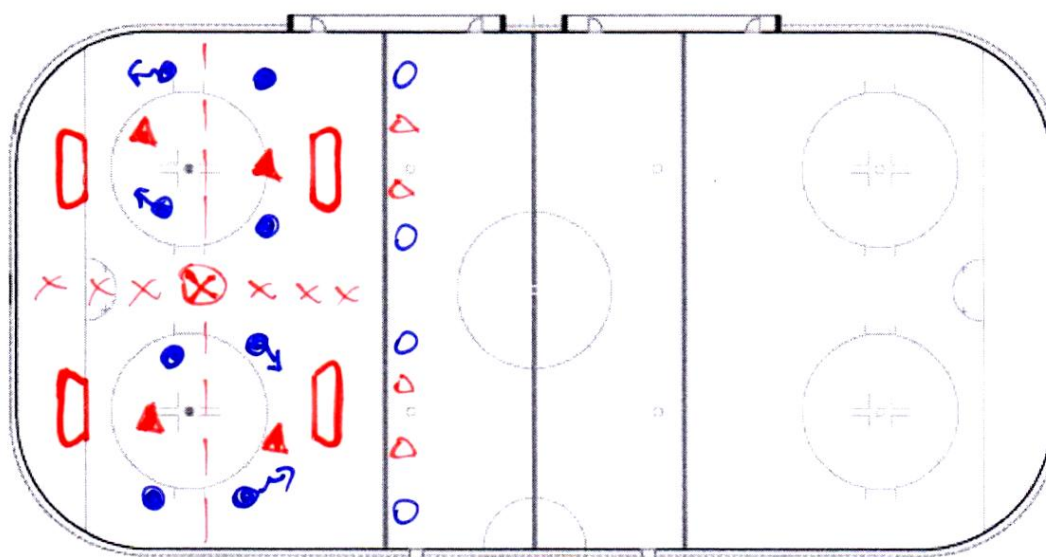
- na malém prostoru ve třetině
- když získá kotouč obránce, rozehrává do situace 2 – 1 na druhé polovině třetiny
- pokud padne branka, trenér rozehrává do situace 2 – 1 na druhé polovině třetiny (nastupují další hráči do situace 2 – 1, stále dokola)



Obr. č. 60

Nerovnovážná situace 2 – 1

- 2x na malých prostorech (jeden kotouč)
- pásmo je rozdělené, hráči nesmí přes polovinu, útočníci však mohou přihrát „svému“



Obr. č. 73

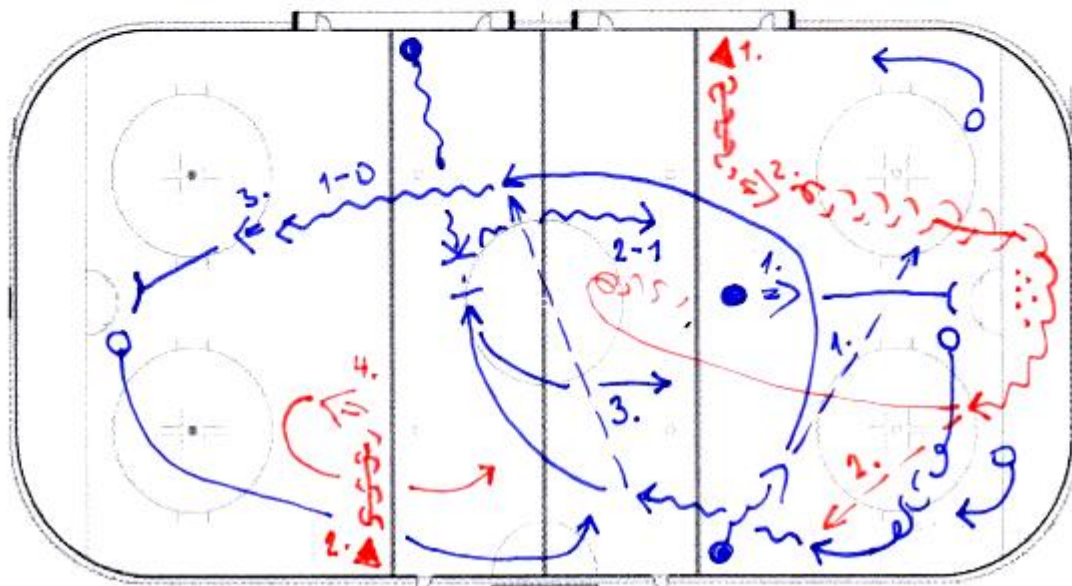
Střelba 1 ← 0

Nerovnovážná situace 2 → 1

– na obránce č.1

Nerovnovážná situace 3 → 1 (s dobroslováním obránce do situace 3 → 2)

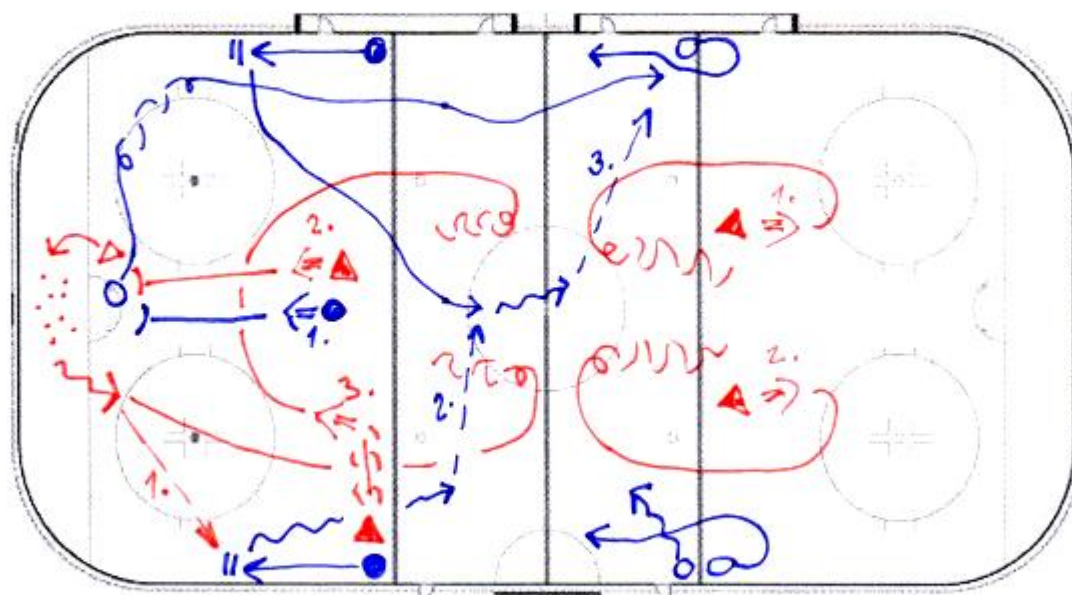
– na obránce č.2



Obr. č. 74

Založení útoku 5 → 0 v OP

– nerovnovážná situace 3 → 2, 3 → 2



## Metodická doporučení

Doporučujeme všem trenérům v této věkové kategorii, aby se věnovali převážně bruslení a HČJ (v našem případě HČJ – útočné).

Chtěli bychom se pokusit o celkové shrnutí poznatků vyplývajících z naší závěrečné práce. Stručně budeme charakterizovat metodická doporučení týkající se hráčů i trenérů.

Hráči:

- povinností hráče je plnit příkazy trenéra
- sám musí chtít trénovat a spolupracovat s trenérem celou svou osobností
- měl by navzdory šabloně reagovat jako individualista, musí umět vznikající situace na ledě pružně řešit (improvizovat)
- žádný hráč není tak dobrý, aby opomíjel trénink

Trenéři:

- je učitelem znalým provádění výuky, jak s velkým počtem hráčů, tak počtem malým nebo i zcela individuálně
- musí být vzorem, přísný, chápající, přátelský, s dobrou náladou, důsledný, zásadový, vyžadující
- najít správnou vnitřní a vnější motivaci (k utkání, v utkání a k tréninku)
- poskytovat pozitivní zpětnou vazbu
- po neúspěchu najít způsob, jak hráče z této situace dostat
- umět pomoci ve stresových situacích
- pochválit, ale nechválit neustále
- komunikovat s rozhodností
- spolupráce s více asistenty (podíl na práci)
- budovat u hráčů sebedůvěru
- umět rozlišovat nechuť, od únavy fyzické či psychické
- analyzovat individuality, objasňovat chyby
- učit hráče útočně myslet

Trenéra musí bavit trenérská práce.

**„Trenérství vyžaduje stálé sebevzdělávání“**