

# **Trénink na malém prostoru Hry a cvičení na ledě**

**Závěrečná práce TŠ FTVS UK Praha  
2012, 66 stran**

**Autor: Rostislav Vlach**

**Připravil: PhDr. Zdeněk Pavliš**

Cílem této práce je poskytnout zamyšlení, informace a příklady tréninkových cvičení hry na malém prostoru v mládežnických kategoriích. Pochopení potřeb a nároků, které současná hra vyžaduje, tvoří základ.

V teoretické části práce autor podrobně popisuje na základě své dlouhodobé vynikající herní praxe, trenérských zkušeností a s využitím materiálů USA Hockey: „Small Area Competitive Games, 2009“ /[www.usahockey.com](http://www.usahockey.com) 2009/ se pokusil popsat a vysvětlit tuto problematiku. Teoretická východiska vycházela z:

- charakteristiky her na malém prostoru
- účelu využívání těchto her
- dovedností
- organizace
- podmínek a pravidel

Obsah praktické části je zaměřen na konkrétní příklady tréninkových cvičení podle jednotlivých věkových kategorií. Všechna cvičení jsou graficky zaznamenána a z důvodu názornosti stručně popsána.

Se svolením autora předkládáme obsah této práce, který bude prezentován na našem webu v 5 částech, včetně této první. Vycházet bude pravidelně, a to vždy v pondělí každého týdne.

## 2. Cíle a úkoly práce

### 2.1. Cíl práce

- Vytvořit soubor cvičení o hrách na malém prostoru
- Obsahově rozdělit cvičení podle věkových kategorií

### 2.2. Úkoly práce

- Je vypracovat soubor cvičení her na malém prostoru dle kategorií
  - 8 let a mladší
  - 10 let a mladší
  - 12 let a mladší
  - 14, 16, 18 let a mladší
  - brankáři
- Obrazově zaznamenat jednotlivá cvičení a všechna cvičení z důvodu pochopení a názornosti stručně popsat

## 3. Teoretická východiska práce

### 3.1. Charakteristika her na malém prostoru

Ještě předtím, než začneme zkoumat důvody proč hrát hry na malém prostoru a jejich výhody, tak musíme definovat, co to vlastně ty hry na malém prostoru jsou.

**Hry na malém prostoru jsou soutěživé cvičení v podobě her, které používají velikostně zmenšenou hrací plochu.** Typická hra na malém prostoru se hraje na jedné straně ledové plochy a může být hrána křížně přes led, mezi kruhy pro vhazování, v jednom rohu, pod kruhy pro vhazování nebo dokonce i v neutrální zóně.

Velikost plochy, která je při cvičení užívána se mění závisle na dovednosti, kterou chcete hráče naučit. Většina her je navržena tak, aby učila jen jednu dovednost. Toto se nejlépe učí křížně přes led. Nicméně, některá cvičení se budou hrát na ploše, která je velmi malá a některá cvičení naopak na větší ploše, třeba při nácvičku přesilovek nebo brejku.

**Počet účastníků při hrách na malém prostoru je snížený.** Jakákoliv kombinace hráčů může být použita. Jak bylo již řečeno, vše záleží na druhu cvičení a dovednostech, na které je právě brán zřetel. Týmy mohou mít něco mezi jedním až čtyřmi hráči, ale může to být i více. Budou bojovat proti týmu, který má stejný počet hráčů, ale nemusí tomu tak vždy být. Trenéři se mohou rozhodnout přidat k týmu hráče na podporu nebo postavit sami sebe do takové pozice, aby mohli nahrávat nebo přidat se ke hře jen z toho důvodu, aby vytvořili lichý počet hráčů na ledě.

**U her na malém prostoru se používají speciální pravidla a podmínky.** I když o tomto tématu budeme hovořit i později, je důležité, abychom teď zmínili, že hry na malém prostoru jsou tu proto, aby mimikovaly reálnou hru. Zatímco hry lze hrát bez jakýchkoliv podmínek a pravidel, tak jsou to většinou tato malá přizpůsobení, která osvěžují hru a dovolují hráčům, aby viděli hodně odlišných ofenzivních a defenzivních situací.

**Hry na malém prostoru jsou tvořeny tak, aby se zaměřily na více situací a dovedností, dotyky puku a také opakování té stejné situace víckrát za sebou.** Během hry na malém prostoru budou mít hráči delší držení puku kvůli zmenšené herní ploše, menším počtu hráčů a také kvůli speciálním podmínkám, které zde panují. Při jakékoliv úrovni, má průměrný hráč kontrolu nad pukem jen na několik sekund v průběhu hry. Když řekneme, že v desetiminutové hře je šest až sedm střídání, tak v tomto čase může mít tento stejný hráč jen něco přes minutu držení puku. V každé hře na malém prostoru jsou hráči nuceni orientovat se v těsnějších situacích. Mají zde také více střel na bránu, než v jakémkoliv jiném tradičním cvičení, které jsme kdy viděli. Při všech těchto cvičení si hráči užívají více zábavy a také soutěžení mezi sebou.

Velmi často je také přehlížen fakt, že hry na malém prostoru mají velmi pozitivní vliv na brankáře. Brankáři, jakožto nejdůležitější součást každého týmu, jsou velmi často na tréninzích zanedbáváni. Většina normálních cvičení poskytuje střely, které buď nejsou pro brankáře žádnou výzvou.

Přichází tak rychle, že brankář nemá čas na správné zotavení nebo přicházejí v takovém tempu, které dostatečně nenapodobuje podmínky v reálné hře.

Brankářům prospívají hry na malém prostoru proto, že živě před sebou vidí soutěživost o puk a mohou se dotknout puku skoro tolikrát, jako ostatní hráči na ledě.

Takže kdo vlastně používá tyto hry na malém prostoru? Hry na malém prostoru nejsou pro většinu hráčů a trenérů ničím novým. Úspěšně užívají hry se soutěživým podtextem už řadu let. Poslední dobou se hry na malém prostoru staly známějšími ve všech hokejových zemích. Jsou hojně užívány u profesionálních i amatérských organizací a v mnoha juniorských programech zavedly hry na malém prostoru jako jejich hlavní tréninkový plán.

### **3.2. Účel využívání her na malém prostoru**

Důvody pro používání her na malém prostoru jako hlavní učební pomůcku jsou početné. Strávíme teď nějaký čas v následujících stranách díváním se na několik úžasných důvodů, proč tyto hry na malém prostoru vůbec používat.

Ještě předtím, než se na tyto důvody podíváme, musíme vzít na vědomí skutečnost, že hry na malém prostoru v tréninzích jsou relativně novou záležitostí, ale hry na malém prostoru samy o sobě už novou záležitostí nejsou. Děti vytvářejí tyto hry permanentně. Ve skoro všech druzích her na venkovních kluzištích nebo na rybnících, byly zřídka kdy branky postavené dále od sebe než na 60 metrů. Venkovní hokejbal také nikdy nepřesahoval větší místo, než půl městského bloku. Všechny tyto hry, jak na ledě, tak i na souši, vždy používaly princip her na malém prostoru, i když o tom nikdo nevěděl.

Není to žádná náhoda, když hokejoví trenéři s mnohaletou praxí nebo hokejoví nadšenci začnou diskutovat o hokeji, tak všichni říkají, že v dnešním moderním hokeji chybí

nedostatek her, které kdysi hrávali tito městští hokejbalisté. Děti v dnešní době mají o mnoho více zájmu, než tomu tak bylo před dvaceti lety díky novým moderním technologiím.

S tímto faktem musí trenéři počítat, a tak se musí snažit přenést zábavu z venkovních kluzišť dovnitř do haly. Hry na malém prostoru jsou tím nejefektivnějším řešením, jak tohle uskutečnit. Tady jsou důvody proč:

**Hry na malém prostoru podporují kreativitu a experimentování.** Až příliš mnoho drilů, které v dnešní době používáme, obsahují již předurčený výsledek, který můžeme odhadnout. Toto však nejde, protože nic v hokeji nemůže být již předem určeno. Hry jeden na jednoho, dva proti nikomu nebo tři proti nikomu na celém hřišti s užíváním jen poloviční rychlosti nebo dokonce i jiné druhy her na celém hřišti, nikdy nedokáží napodobit skutečnou hru v zápase. Používáním těchto špatných cvičení eliminujeme myšlení a děláni důležitých rozhodnutí našich hráčů. Hry na malém prostoru však napodobují situace, které se objevují ve skutečném zápase. Prostřednictvím metody pokusu a omylu, se budou hráči učit, jak vytvářet hru a užívat si úspěchu.

**Hry na malém prostoru vytvářejí více soutěživé prostředí na tréninzích.** Soutěžení je zábavné. Co je více, hry na malém prostoru tlačí hráče, aby se více snažili, soutěžili v takové rychlosti, která je viděna v zápasech a učili se jak uspět proti tvrdé konkurenci.

**Hry na malém prostoru eliminují potřebu pro tradiční kondiční cvičení.** Hokej je hra, skládající se z krátkých, ale výbušných dávek síly. Výbuchy jsou krátké – většinou někde mezi 30 až 50 sekundami a jsou následovány obdobími klidu, která jsou většinou třikrát delší. Logika nám říká, že bychom měli naše hráče trénovat to, co později budou hrát v zápase. Toto se však stává jen zřídka.

Mnozí trenéři trvají na tom, aby jejich hráči bruslili řadu dlouhých vytrvalostních cvičení. Tato cvičení nutí hráče, aby bruslili v nejvyšší rychlosti dokonce až dvě celé minuty. Samozřejmě víme, že je to fyzicky nemožné, abychom bruslili v nejvyšší rychlosti po tak dlouhou dobu. Anž se budeme pouštět do podrobné diskuse, co se skutečně děje během těchto cvičení je, že hráči postupem času budou ztrácet ohebnost v koleni při bruslení, pružnost zad nebo ztratí možnost plně natáhnout nohu do potřebného úhlu. Vidíme tedy, že při stálém užívání těchto špatných cvičení, trenéři vlastně vytvářejí pomalejší hráče tím, že systematicky ničí bruslicí techniku.

Hry na malém prostoru poskytují prostředí, ve kterém hráči intenzivně trénují, ale také užívají správný poměr využití síly a odpočinku. Trenéři, kteří se rozhodnou používat hry na malém prostoru místo klasických kondičních drilů zjistí, že jejich hráči jsou více ochotni snažit se na tréninku, protože je to baví a užívají si soutěžení. Hráči se trenéra skoro v každém případě zeptají, jestli by si mohli zahrát hru na malém prostoru ještě alespoň jednou. Na druhou stranu, kolik hráčů přemlouvá trenéra, aby si mohli dát dalších šest bruslicích délek ještě jednou?

**Hry na malém prostoru umožňují více hráčům najednou se pohybovat.** Viděli jste už někdy trénink, při kterém je cvičení jen pro jednoho hráče a dalších patnáct hráčů jen stojí v koutě a sledují ho? Co tyto typy cvičení však zdokonalují? Hra hokej sama o sobě není hrána jen s jedním hráčem, nýbrž se šesti. Co je více, hokej je sport, ve kterém je možné získat nějaké dovednosti jen za předpokladu, že nepřetržitě řádně všechna cvičení opakujete. Kolik kvalitních opakování může hráč získat během dvanáctiminutového cvičení, když jen

jeden hráč se tohoto cvičení zúčastňuje? Jak už jsme jednou zmínili, existovaly doby, kdy mohl hráč tyto typy cvičení přeskočit tím, že šel na venkovní kluziště, aby si zlepšil své dovednosti. V dnešní době navštěvují hráči venkovní kluziště jen velmi zřídka. Díky tomuto musí být tréninky navrhnuty tak, aby umožnili hráčům kvalitní opakování, které tak strašně moc potřebují. Dvanáctiminutová hra tří na tři s osmnácti hráči, může dát každému z nich nahoru šest konkurenčních střídání. V těchto střídáních se hráči mohou až padesátkrát dotknout puku a provádět jakýkoliv bruslicí manévr, který si jen dokážeme představit. Toto všechno je prováděno v rámci systému, který rozvíjí týmovou práci, kamarádství a také hokejové smysly.

**Hry na malém prostoru rozvíjí a zdokonalují jak individuální, tak i týmové dovednosti.** Hráči mohou rozvíjet a zdokonalovat každou dovednost, která se týče hokeje prostřednictvím užití her na malém prostoru.

**Hráči se učí vynikat v obtížných situacích.** Moderní hra hokeje je hrána v malých prostorech a v obtížných podmínkách. Jak se hráči stávají čím dál tím většími, silnějšími a rychlejšími, ledová hrací plocha se začíná zmenšovat a je zde méně prostoru pro výkony.

Trénování na tyto herní situace prostřednictvím hry na malém prostoru posílí hráče a týmy tak, že každodenně budou cvičit v těchto obtížných podmínkách. Hráči se budou čím dál tím více cítit pohodlněji při hraní her na malém prostoru. Pak budou schopni lépe realizovat své dovednosti a soutěživosti při zápase.

**Hráči si začnou vyvíjet herní strategie, dělat lepší rozhodnutí a začnou mít i větší nadšení pro tréninky.** Pointa tohoto všeho je, že když hráči uvidí při zápase situaci, kterou už mají stokrát natrénovanou, tak budou vědět, jak se s ní vypořádat. Hráči nemohou být schopni dělat správná rozhodnutí a jet na správné místo na ledě, pokud tyto situace nemají natrénované. Odkud pochází smysl hokeje? Pro některé hráče už to může být vrozená vlastnost, ale pro některé hráče smysl hokeje přichází skrze zkušenosti. Když nejsou venku na kluzišti, tak odkud pak dostanou tyto zkušenosti? Musí se je tedy naučit při tréninku.

Další společnou stížností od mnoha trenérů je to, že děti nechtějí trénovat. Jediné co chtějí je, hrát hry. Trénink je pro ně nudný a jediné, co děti chtějí je bavit se. Děti nebudou na tréninzích tvrdě pracovat, když je to nebude bavit, a tak se nedosáhne žádných nových dovedností a zlepšování hráčů i týmu. Tento případ se vyskytuje v mnoha týmech a zejména u mnoha hráčů. Je to pravda. Pokud děti něco nebaví, tak to prostě nebudou dělat. Jestli vaši hráči chtějí soutěživost, tak byste jim ji měli dát. Dávejme jim ji každý den formou her na malém prostoru a sledujme, jak se jejich postoj ke hře a úroveň mnohonásobně zlepší.

**Hráči všech úrovní se zlepšují.** Slýcháváme od mnoha trenérů, zejména od trenérů dětí a mládeže, že pociťují, že nemohou účinně trénovat jen proto, že mají v týmu hráče s různými stupněmi talentu. Kombinované tréninky jsou dalšími obavami. Jak mohou trenéři vyzvat všechny hráče ke hře a přitom zachovat tréninkové postupy dle plánu? Při užívání her na malém prostoru a párováním hráčů podobných schopností dohromady, budou všichni hráči vybízeni k lepším schopnostem.

Hry na malém prostoru jsou výborným řešením jak pro velice talentované hráče, tak i pro amatérská družstva. Proč? Lepší hráči jsou schopni uspět a zlepšovat se mnohem rychleji, když jsou dány do soutěživých situací proti ostatním kvalitním hráčům. Jsou neustále vyzýváni, aby dělali více, kvůli nedostatku prostoru, ve kterém se pohybují. Při hrách na

malém prostoru budou slabší hráči zapojováni do hry častěji a budou tak mít možnost, aby si zlepšili svoje dovednosti v soutěživých situacích. Časem se začnou zlepšovat a zároveň z hokeje budou mít radost a budou se cítit více jako součást týmu. Hráči všech dovednostních stupňů budou jak soutěžit, tak se i bavit.

Hry na malém prostoru podporují lásku a užívání si hokeje, protože hráči a trenéři se u toho budou bavit! Užívání her na malém prostoru ve vašich tréninzích zvedne stupeň nadšení vašich hráčů a dáte jim něco, na co se budou každý trénink těšit. Šťastní hráči se zamilují do hry a budou se chtít stále vracet zpátky na led. Tak to je i s trenéry. Jste lepším trenérem, když se bavíte a těší vás to. Trenér je pro svůj tým vždy idolem. Spokojený a tvrdě pracující trenér se skvělým postojem vychová tým se stejnými vlastnostmi.

### **3.3. Jaké dovednosti se lze naučit při používání her na malém prostoru**

Jakožto trenéři už máme vyzkoušené různé fungující metody učení specifických individuálních dovedností. V žádném případě nebudeme říkat, že máme vynechat tradiční individuální dovednostní cvičení, které se používají pro výuku těchto dovedností. Raději ještě dodejme, že to je to, co děláme, jakožto dodatek k našim tradičním cvičením, které mají hlubší dopad na naše hráče. Toto je část, kde hry na malém prostoru vstupují do hry. Jakákoliv virtuální týmová schopnost může být učena prostřednictvím her na malém prostoru. Samozřejmě, stejně tak jako ve skutečné hře, virtuálně je každá dovednost důležitá, a proto musí být procvičována ve hrách na malém prostoru. Toto vše se odehrává v přátelském prostředí, ve kterém z toho hráči mají radost. Při tréninku nechejme hráče, aby si vyřešili všechno individuálně s vědomím, že hra učí hru. Zde je velmi stručný pohled na několik dovedností, prostřednictvím her na malém prostoru:

#### **Bruslení**

Každý bruslicí manévr je potřebný ve hře na malém prostoru. Boční pohyb, zastavování a start, ostré zatáčky, přechody, přejezdy a krok vpřed a vzad budou všechny učeny během těchto her na malém prostoru.

#### **Přihrávání**

Skoro každá hra využívá přihrávání jakožto nejdůležitější část celé hry. Pravidla lze použít na hry, které vyžadují určitý počet přihrávek nutných ke střelbě na branku nebo vyžadují od hráče dávat a dostávat přihrávky od pomocných spoluhráčů.

#### **Střelba**

Žádné jiné cvičení, než hry na malém prostoru, neumožní hráčům tolik střel v soutěživých herních podmínkách. Po hráčích je vyžadováno mnoho různých typů střel, včetně bekendu a útoků na branku.

#### **Držení hokejové hole**

Každý hráč má možnost velice často pracovat s pukem v hrách na malém prostoru. Více než jen manipulace s pukem, hráči jsou žádáni to dělat v těsných prostorách a pod velkým tlakem. Podle našich zkušeností je to způsob, jak se stát lepším držitelem puku.

## **Cyklování**

Mnohé hry na malém prostoru mohou být navrženy tak, aby dávali hráčům možnost pracovat s pukem v útočném pásmu. Soutěživé hry umožňují hráčům schopnost spolupracovat při kontrole puku hluboko v útočném pásmu, zatímco jsou pod stejně silným tlakem, s jakým by se setkali i v zápase.

## **Přechody**

Jedna z častých věcí, co musí hráč během hry na malém prostoru dělat je to, že se neustále musí měnit z útoku do obrany. Útočníci a obránci jsou dáni do pozic, ve kterých by byli jen velmi zřídka, kdyby se hrálo nějaké tradiční cvičení. Tyto pozice jsou však často viděny ve skutečném zápase.

## **Úhlování**

Protože jsou obránci dávání do reálných situací během her na malém prostoru, tak se učí zavírat mezery a úhly velmi snadno.

## **Unikání**

Hry jsou navrženy tak, aby zde začlenili jak úniky, tak i forčekování (zastavení soupeře). Toto vytváří excelentní možnost pro týmy, aby trénovaly specifické hry během živé a soutěživé situace.

## **Přesilovky**

Mnoho her na malém prostoru poskytují lichý počet hráčů na ledě, které úzce napodobují typické přesilovkové vyrovnání. Podmínky a pravidla týkající se počtu hráčů v každém týmu a jejich pozice mohou být pozměňovány kvůli určitým požadavkům a potřebám.

## **Podpora kotouče**

K dosažení úspěchu ve skoro každé hře na malém prostoru se musí hráči naučit správně podporovat toho, kdo právě má kotouč a postavit se tak, aby byli připravení na případné příjmutí přihrávky. Také musí předvídat změny trasy kotouče díky nerovnosti ledu.

## **Čtení hry**

Je to dovednost, kterou trenér nemůže naučit. Hráči se učí čtení hry ze zkušeností a častým opakováním cvičení. Během celé sezóny, mohou hry na malém prostoru dát hráčům stovky kvalitních opakovacích cvičení, které jsou často viděny v opravdovém zápase. Tradiční cvičení jsou až příliš často namodelované, což eliminuje myšlenkový proces a rozhodovací dovednosti. Výsledky her na malém prostoru, i když obsahují konkrétní zásady a pravidla, nejsou nikdy předem známy.

### 3.4. Organizace her na malém prostoru

Prosté užívání her na malém prostoru na tréninzích nestačí. Trenér musí hru dobře zorganizovat. Dále musí zajistit maximální rozvoj hráčů a jejich učení prostřednictvím maximálního úsilí. Některé důležité úvahy o organizaci her na malém prostoru jsou:

#### **Kreativita**

Je klíčem k udržení her na malém prostoru Typy her a pravidla, jimiž se musí hráči řídit, jsou pouze na představitosti trenéra.

#### **Délka her a střídání**

Trenéři nesmějí opomenout délku her a střídání, když si plánují rozvržení jejich denního tréninkového plánu. Jak dlouho by hra měla být hrána? Nelze to jednoznačně říci, ale doba dvou minut je příliš krátká a doba dvaceti minut je příliš dlouhá. Většinou doba mezi osmi a dvanácti minutami bude dost dlouhá na to, aby poskytla několik kvalitních opakování a také, aby udržela zájem hráčů a taky jejich pozornost.

Délka každého střídání je stejně důležitá, ne-li víc, jako délka hry. Jelikož se snažíme napodobit podmínky při zápase v tréninzích, nejlepší způsob je nechat střídání poněkud krátká, ne delší než typické zápasové střídání. Vzhledem ke skutečnosti, že většina her na malém prostoru vyžaduje ještě větší množství úsilí a zapojení, než typické střídání v zápase, mělo by střídání v hrách na malém prostoru být kratší, abychom zabránili zhroucení techniky. Třicet až čtyřicet sekund je obvykle dostačující.

#### **Body výuky**

I když může být mnoho jiných dovedností a technik užito během her na malém prostoru, tak trenér musí vybrat jen malé množství bodů na učení pro každou hru a těchto bodů se držet. I když je to pro trenéra přirozené kritizovat, kde vidí nedostatek, je důležité nechat hráče soustředit se. Každá hra na malém prostoru je navržena tak, aby učila a ne zatěžovala hráče s extra myšlenkami, které potom omezí jeho kreativitu.

#### **Prosazování pravidel, techniky a disciplíny**

Klíčem k prosazování her na malém prostoru, stejně tak jako monitorování techniky a disciplíny je, mít minimálně jednoho trenéra na každou hru. Je zodpovědností hlavního trenéra, aby zajistil, že každý hráč zcela rozumí každé hře.

#### **Znejte své hráče**

Při vytváření jakéhokoliv tréninkového plánu zvažujme, která cvičení jsou pro tým vyhovující. Nejdůležitější věc pro trenéra je, absolutní znalost svých hráčů. Hry na malém prostoru, které jsou až moc lehké, znudí hráče a hry, které jsou moc těžké a vyžadují hráče plnit úkoly, které jsou příliš pokročilé, povedou k frustraci a poté snížení úsilí hráčů.

#### **Znejte sami sebe a váš trenérský styl**

Abyste mohl být dobrým vůdcem, musíte mít pravdivé porozumění v sám sebe. Nemůžete zlepšit něco, čemu nerozumíte. Jako trenéři, se budeme snažit, abychom se vždy zdokonalovali. V mnoha případech zdokonalení přichází skrze chyby, které jsou provedeny a poté i rozpoznány. Hokejisté nejsou o nic jiní. Hráči dělají chyby a učí se z nich.



Hry na malém prostoru jsou navrženy tak, aby hráčům umožňovaly chyby dělat a posléze se z nich i učit. Trenéři každopádně mohou trénovat a podotýkat věci při hrách na malém prostoru, ale měli by si dávat pozor na to, aby kritiky nebylo příliš. To je důvod, proč musí trenéři znát sami sebe. Neustálá kritika během hry bude jen odvádět pozornost hráčů ze hry a snižovat kreativitu a proces učení. Nechte hru učit hru!

### **3.5. Podmínky a pravidla her na malém prostoru**

Každá hra na malém prostoru se řídí množstvím podmínek a pravidel, které určují, jak se hra bude hrát a jaké dovednosti a koncepty budou zvýrazněny. Podmínky a pravidla musí být naprosto pozorně dodržována, jinak nepomůže hra hráčům zdokonalit již předurčené cíle.

Podmínky a pravidla jsou to, co rozeznává jednu hru na malém prostoru od druhé. Trenéři se nesmí bát použít vlastní představivost a pochopit potřeby svého týmu, když vytvářejí nějakou hru. Jediný limit ohledně počtu nebo typu her je pouze na trenérově kreativité.

Zde je jen pár důležitých úvah, které dělat při užívání podmínek a pravidel ve hrách na malém prostoru:

#### **Umístění a počet branek**

Kde budou branky postaveny a kolik jich bude použito, je tou nejdůležitější úvahou, jakou trenér může udělat během provádění her na malém prostoru v tréninku. Nejčastější chybou dělanou trenéry při pokládání branek v hrách na malém prostoru je, jednoduše položení branky až k mantinelu, když se hraje na šířku. Hry na malém prostoru by měli napodobovat reálnou hru a branky nejsou položené až u mantinelu při reálné hře.

#### **Zvětšení nebo zmenšení prostoru na hraní**

Zvětšování nebo zmenšování prostoru na hraní bude mít obrovský účinek na každou hru na malém prostoru. Zmenšení plochy pomůže hráčům soustředit se na krytí puku, boční pohyb, zastavování, starty a podporu puku spolu s jinými dovednostmi. Zvětšení plochy uvolní místo na ledě a tím napomůže hráčům, aby mohli více pracovat s pukem, dávat a dostávat více přihrávek a dosáhnout vyšší rychlosti.

#### **Přidejte podporující hráče**

Některé hry dovolují přidání podporujících hráčů. Podporující hráči jsou většinou přidáni, aby vytvořili lichý počet hráčů nebo aby vytvořili stejně silné týmy. Podporující hráči mohou hrát pro jeden nebo i pro dva týmy a jsou většinou postaveni na určité místo na ledě. Trenéři se mohou rozhodnout nechat podporující hráče dělat jen jednu funkci nebo také mohou limitovat, co podporující hráči nesmějí dělat, jako například střílet puk.

#### **Zvýšení nebo snížení počtu účastníků**

Jednoduchý způsob, jak změnit pohled a pocit her na malém prostoru je zvýšení nebo snížení počtu účastníků. Přidáváním hráčů do hry okamžitě sníží počet volného místa na ledě. Na druhou stranu, snížení počtu hráčů povede k otevření plochy ledu a k volnějšímu pohybu.

#### **Omezení hráčů na určité místo**

Omezení hráče jen na určitou plochu na ledě je lehkou cestou jak vytvořit zvláštní lichý počet mužů v útoku. Hráči mohou být omezeni na jednu stranu ledu, být nuceni k pobytu nad

vhazovacími kruhy, za brankovou čarou, za brankou nebo v rohu. Jiná pravidla a podmínky mohou být užívány na jiné hráče, aby se ovlivnil tok hry a procvičili se různé dovednosti.

### **Vyžadovat určitý počet přihrávek a dotyků puku**

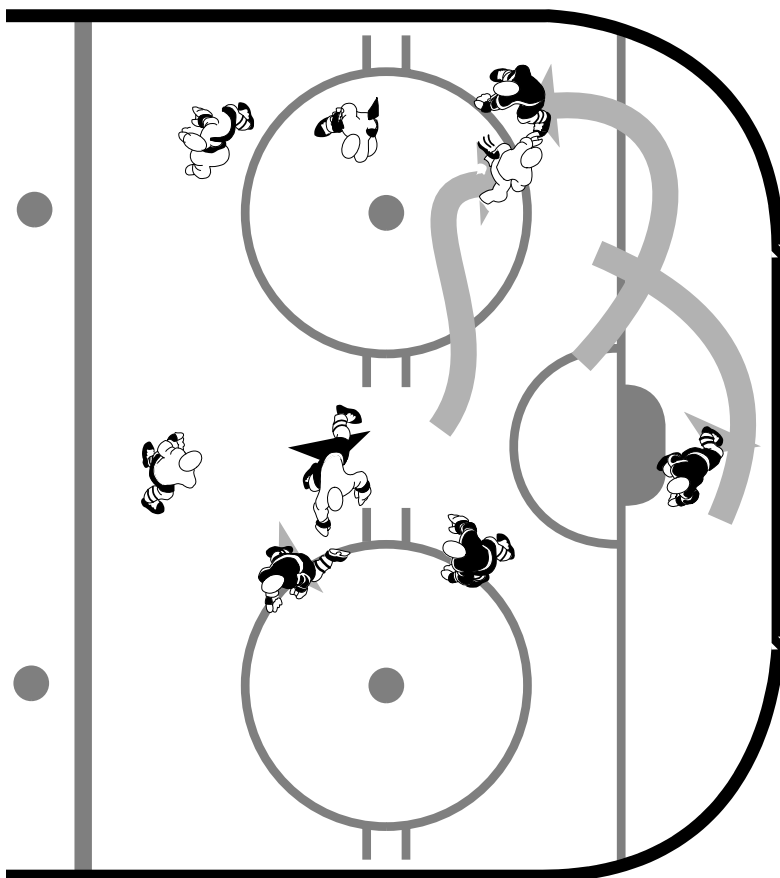
Vyžadováním od každého týmu nebo hráče aby udělal určitý počet přihrávek nebo se dotkl puku několikrát před pokusem o střelu na branku, je lehkým způsobem jak zapracovat na mnoho dovednostech včetně přihrávek, podpory puku, vytváření času a místa a lepší schopnost přecíst led. Uvádění těchto typů podmínek do her na malém prostoru nutí útočníky pracovat více tvrdě než obvykle, aby našli otevřený prostor, jelikož obránci jsou si vědomi toho, že střela nemůže být chycena dříve, než určitý počet přihrávek a dotyků puků se uskuteční. Obránci by v tomto případě měli hrát o něco agresivněji, než jindy.

## **4. Praktická část**

### **4.1. Soubor herních cvičení**

- Soubor cvičení podle jednotlivých kategorií
- Soubor cvičení od jednoduchých po složité
- Soubor cvičení podle typu provedení
  - celé mužstvo rozdělené do třetin
  - organizovaná forma na stanovištích
- Soubory všech cvičení jsou popsány a klíčové body hry zdůrazněny

#### **4.1.1. Kategorie 8 let a mladší**

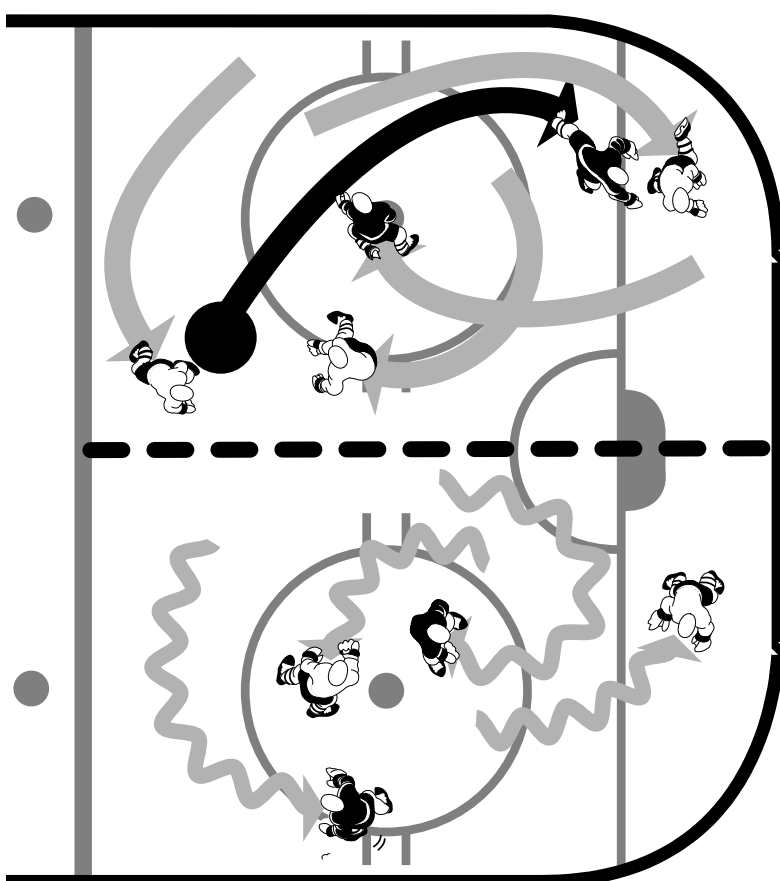


## Mrazík – hra na honěnou

Hráči se pohybují v jedné třetině hřiště. Určený hráč dotykem může zmrazit ostatní hráče v určeném prostoru a ti jsou zmrazeni dokud je neosvobodí ostatní hráči. Hra končí, když jsou zmrazeni všichni hráči.

### Zaměření:

cvičení na bruslení a  
týmovou práci

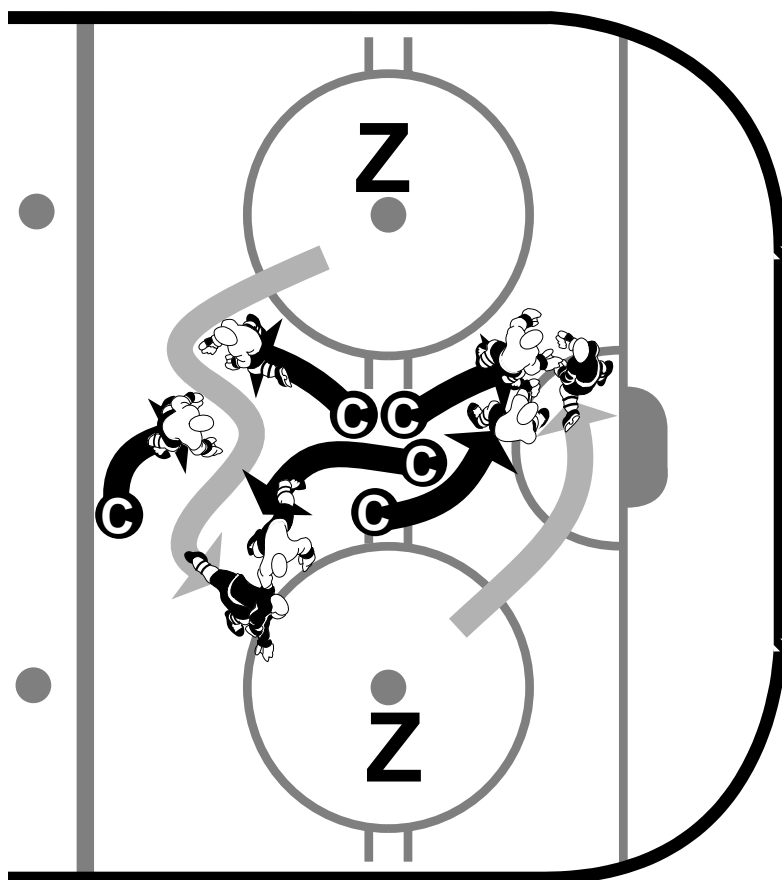


## Týmová hra na honěnou jízdu vpřed nebo vzad

Využíváme jednu třetinu hřiště, kterou ještě rozpůlíme, na jedné půlce můžeme bruslit jen jízdou vpřed a na druhé jízdou vzad. Určený hráč začíná chytat a každý hráč včetně chytajícího musí bruslit vpřed nebo vzad podle toho, na které půlce jsou. Který z hráčů je chycen, stává se také chytajícím společně s hráčem předcházejícím. Hra končí, když jsou všichni hráči chyceni.

### Zaměření:

hráči se učí obrátům a  
přehledu ve hře

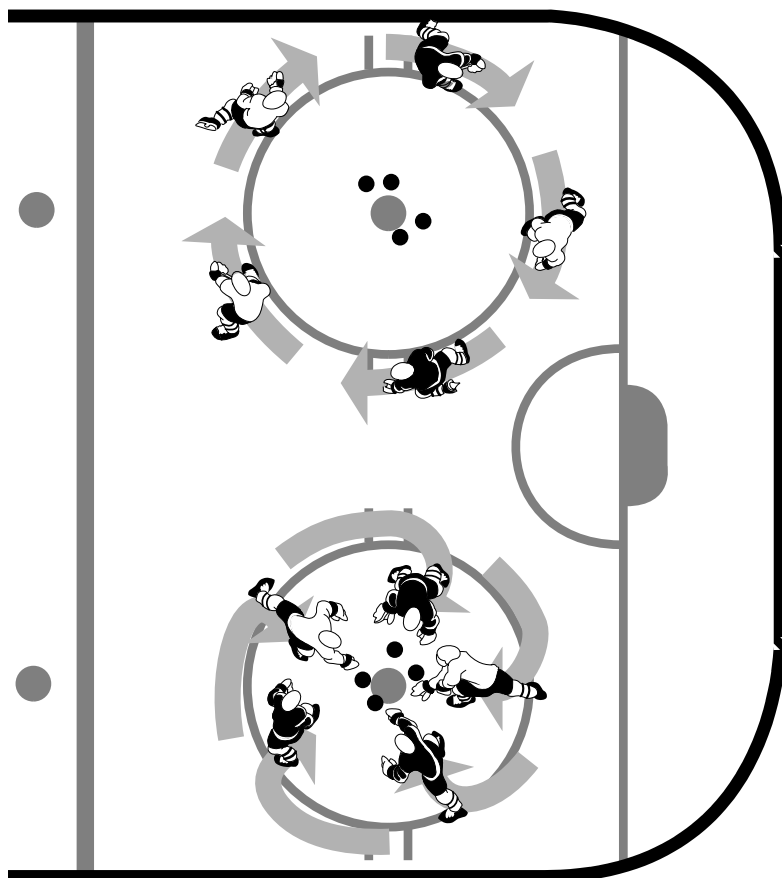


### Hra na četníky a zloděje

Používáme jednu třetinu hřiště, jeden a jeden hráč v každém kruhu. Ostatní hráči mezi oběma kruhy. Oba hráči se snaží dostat z kruhu do kruhu, ostatní hráči se je snaží chytit. Pokud je chytí, nastává výměna a hra pokračuje

#### Zaměření:

nácvik rovnováhy, bruslení, změny směru a odvahy proniknout



### Souboj o kotouč

Využíváme dvou kruhů, (záleží na počtu hráčů) hráči bruslí kolem kruhu s rozestupy a bez holí.

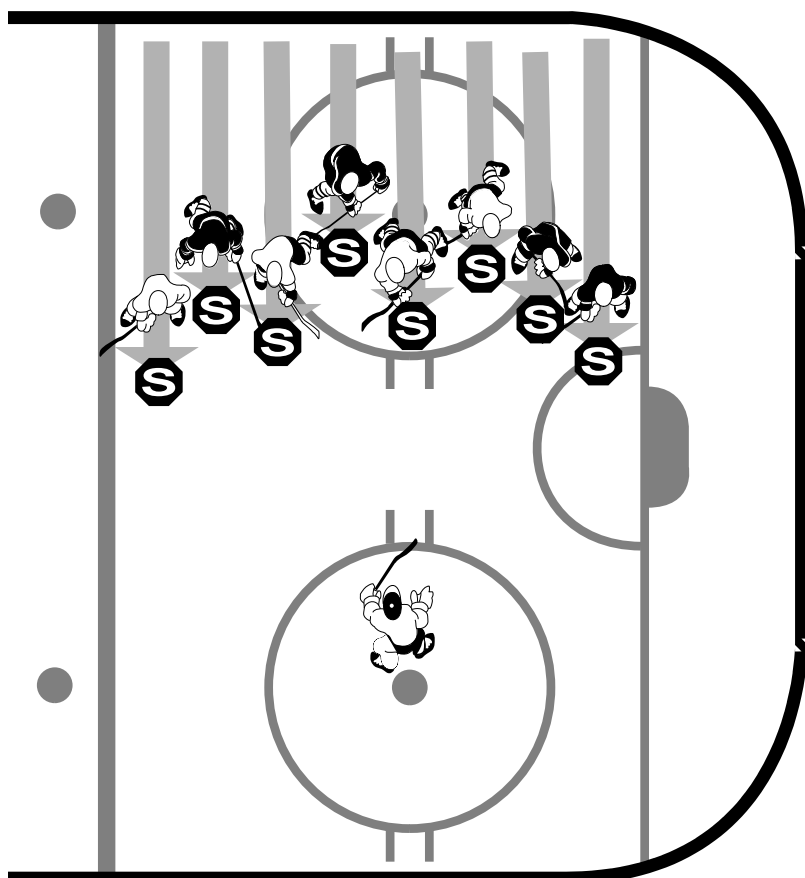
Uprostřed kruhu je vždy o jeden kotouč méně než je hráčů.

Na signál od trenéra, startují hráči do středu kruhu a snaží se získat kotouč. Kdo z hráčů kotouč nezíská vypadává ze hry a redukuje se i počet kotoučů.

Hra končí, když zůstane poslední hráč.

#### Zaměření:

hráči se učí reakci a startu na kotouč



## Bruslení na verbální povel

Hráči startují ve třetině od mantinelu, trenér stojí na druhé straně třetiny a volá povely na hráče, kteří podle toho reagují:

**Zelená** – bruslení vpřed

**Červená** – brzda

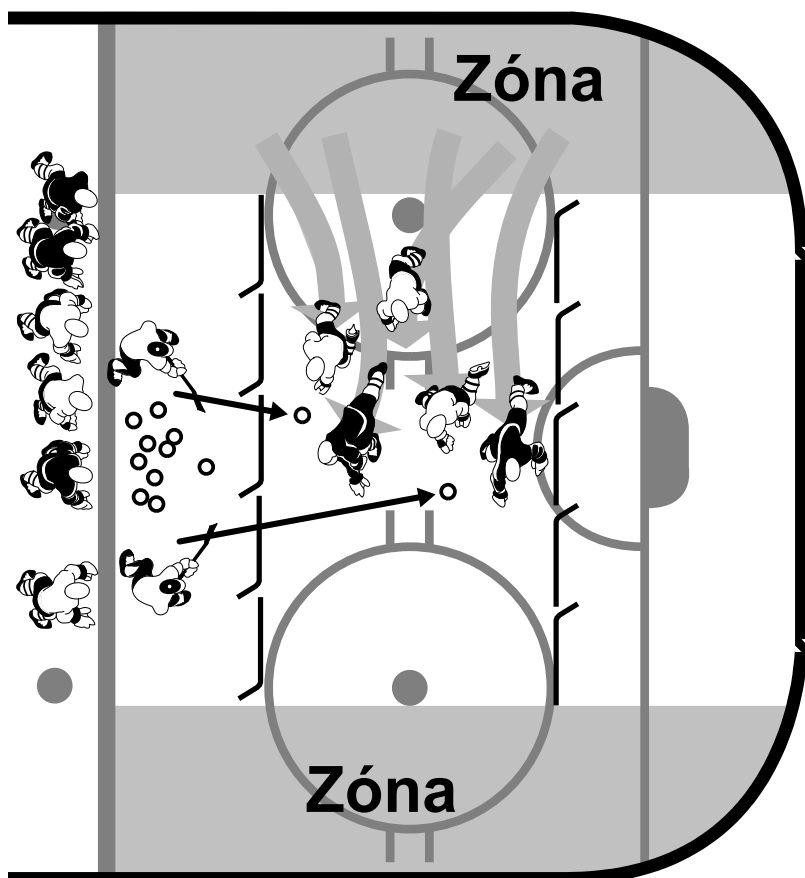
**Žlutá** – skok na břicho a zpět na brusle

**Modrá** – bruslení vzad

nové bruslení začíná, když se hráči dostanou na druhou stranu třetiny

### Zaměření:

hráči se učí agilitu  
hravou formou



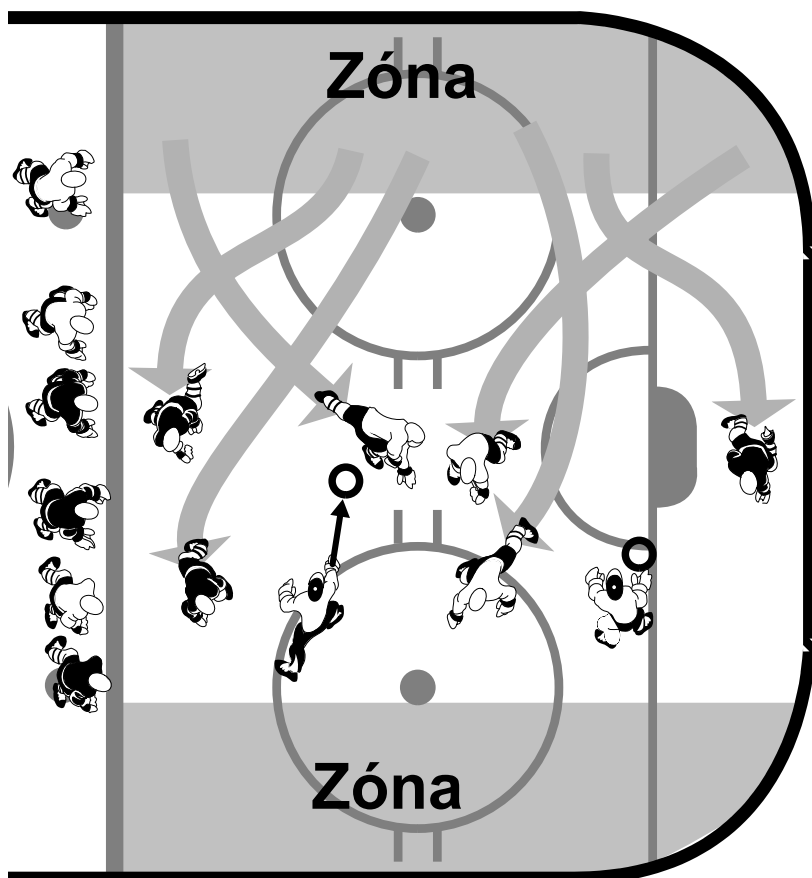
## Torpedování

Začíná skupina hráčů od mantinelu ve třetině

Zóna, ve které se pohybují hráči je ohraničena šířkou kruhu a holemi  
Hráči bruslí od mantinelu na druhou stranu ve vymezené zóně a snaží se vyhýbat tenisovým míčům, které na ně stílí trenéři od modré čáry.  
Pokud je hráč zasažen, vypadáva ze hry a odjíždí na modrou čáru.  
Hra končí, pokud jsou všichni hráči zasaženi.

### Zaměření:

hráči se učí agilitu,  
brzdy, skoky  
bruslení s hlavou nahore

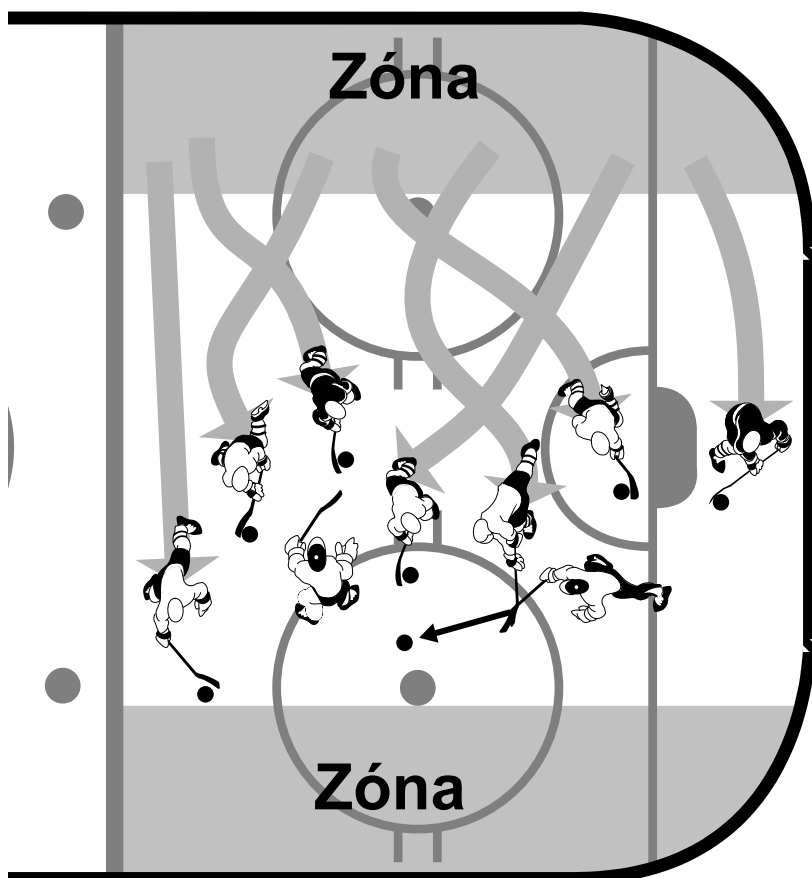


### Vybíjená

Hráči začínají u mantinelu a snaží se bruslit k mantinelu na druhou stranu, zatímco trenéři se je snaží trefit tenisovým míčkem a vyřadit je. Hráči mají ochranné zóny, kde nesmí být trefeni. Pokud jsou trefeni odjíždí za modrou čáru. Hra končí, když jsou všichni vyřazeni

#### Zaměření:

učení agility, brzdy  
obratnost, stabilita,  
s hlavou nahoře

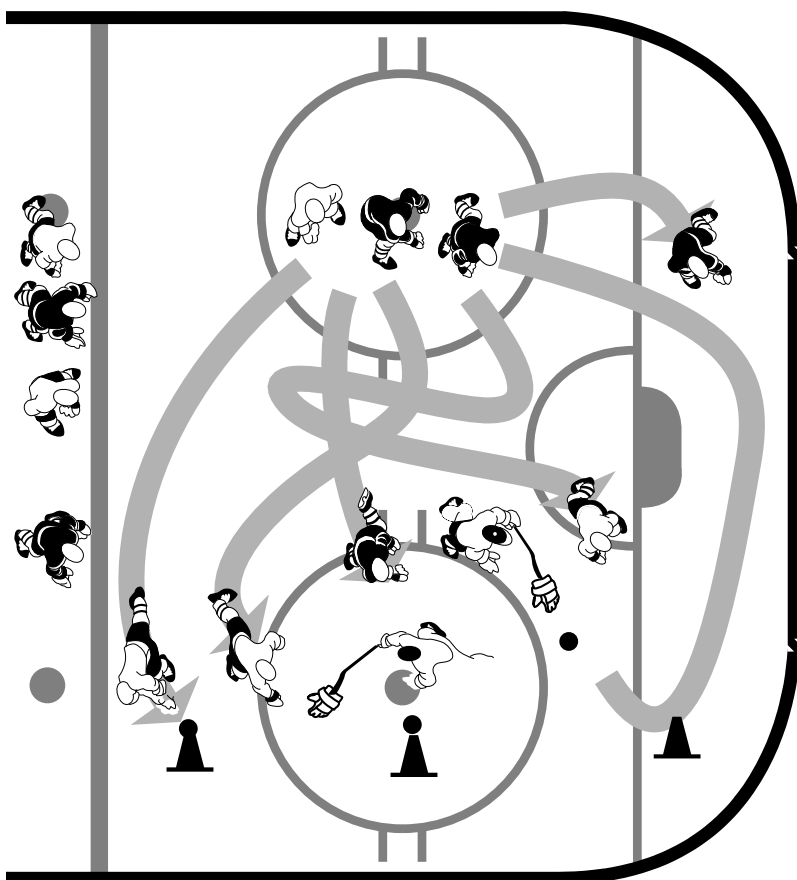


### Žraloci chytají rybky

Hráči (rybky) začínají bruslit od mantinelu s kotoučem k druhému mantinelu, další hráči (žraloci) čekají mezi kruhy a snaží se jim sebrat nebo odrazit kotouč za modrou čáru. Když hráči (rybky) přijdou o kotouč stávají se žraloky. Hra končí, pokud jsou všechny rybky chyceny.

#### Zaměření:

výuka držení kotouče  
pod tlakem



## Trenéři versus hráči

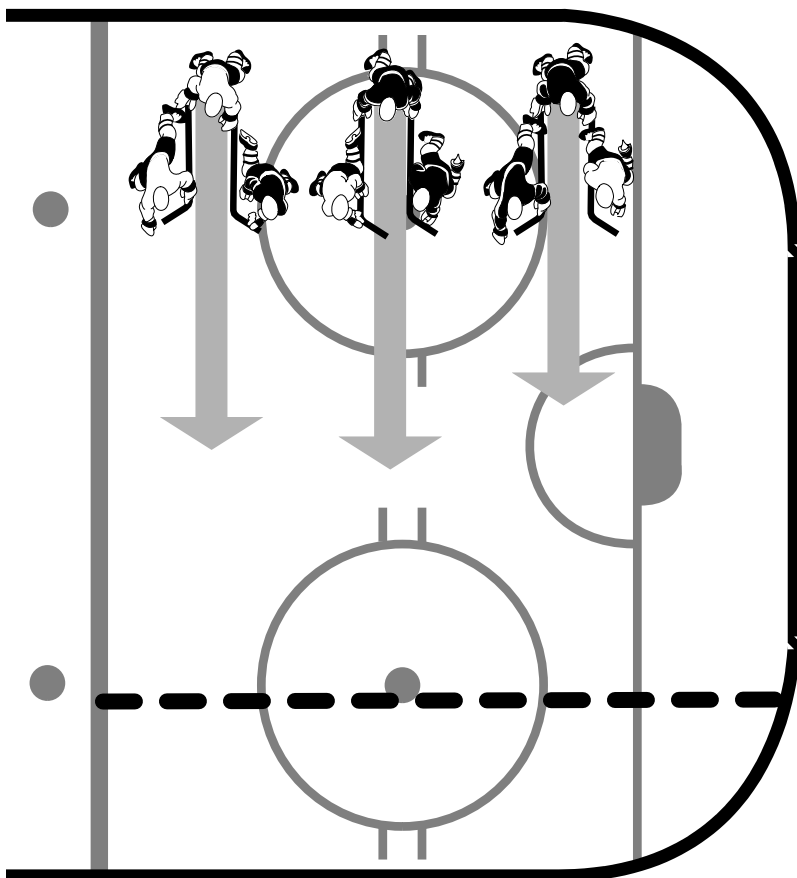
Všichni hráči začínají v jednom kruhu. Tři kužele jsou umístěny na druhé straně třetiny a u každého jeden kotouč. Trenéři mají na hokejkách navlečenou rukavici a jejím dotykem vyřazují hráče. Úkolem hráčů je, vzít kotouče a dopravit je zpět do kruhu, aniž by byli vyřazeni trenérovým, dotykem.

Pokud jsou od trenéra zasaženi, vrací kotouč ke kuželi a odjíždí za modrou čárou. Hráči mají minutu na to, aby opustili kruh, který je jejich ochranou zónou.

Hra končí, pokud jsou tři kotouče v kruhu nebo vyřazeni všichni hráči anebo vyprší časový limit 1 minuty.

### Zaměření:

vytváření kreativity,  
agility a bruslení



## Závod trojic

Trojice hráčů startují od mantinelu se dvěma hokejkami.

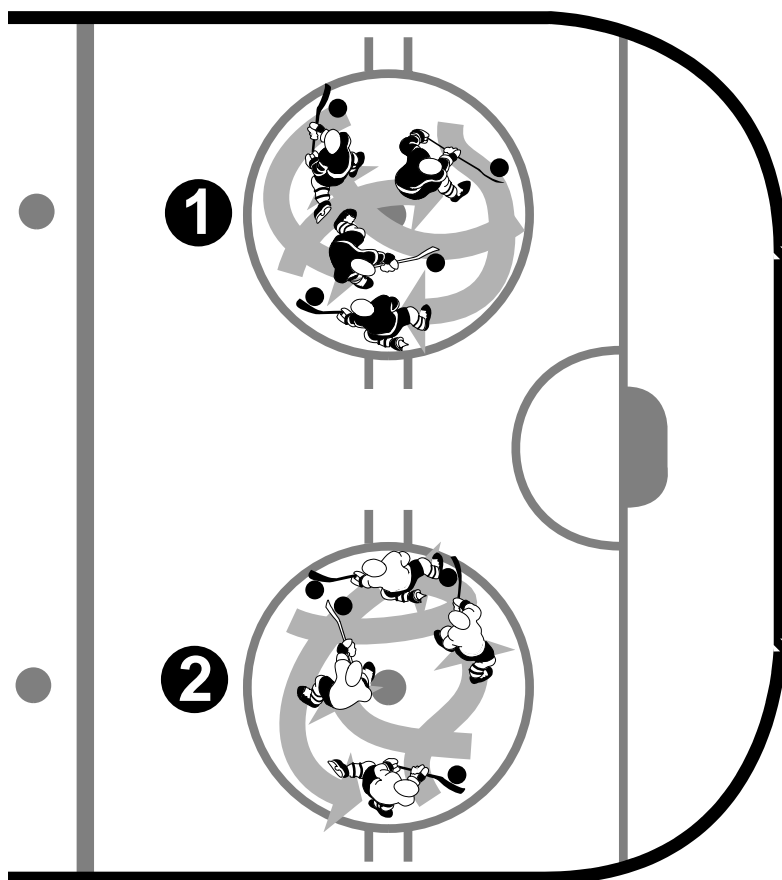
Dva hráči vpředu, táhnou hráče vzadu, který se drží obou holí a bez odporu bruslí.

Když se trojice dostane za cílovou čárou závod končí. Hráči se střídají na všech pozicích.

### Zaměření:

zlepšení bruslařské rovnováhy,  
týmová práce





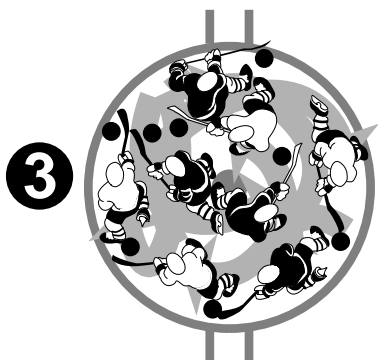
## Chaos Drill

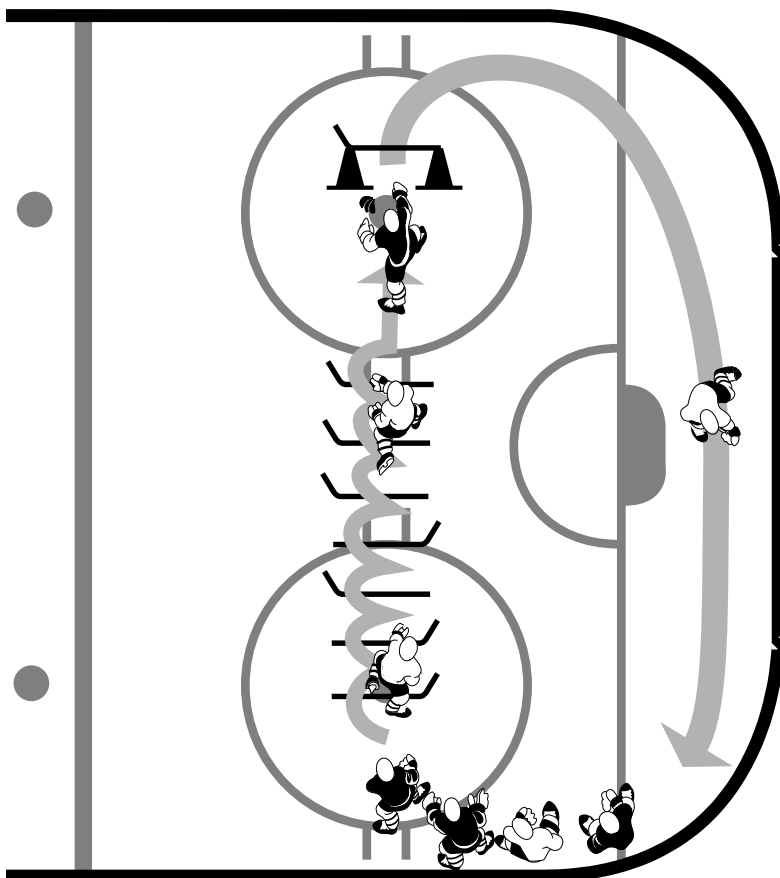
Rozdělíme hráče do dvou skupin, kteří bruslí s kotoučem uvnitř kruhů. Hráči bruslí různými směry s hlavou nahoře bez kontaktu s druhými hráči. Po několika vteřinách, na signál od trenéra, si hráči z jednoho kruhu mění místa s hráči z druhého kruhu a pokračují v prolínání.

Na druhý signál, se obě skupiny sjedou do jednoho kruhu

### Zaměření:

technika na malém prostoru ,  
při rychlém bruslení



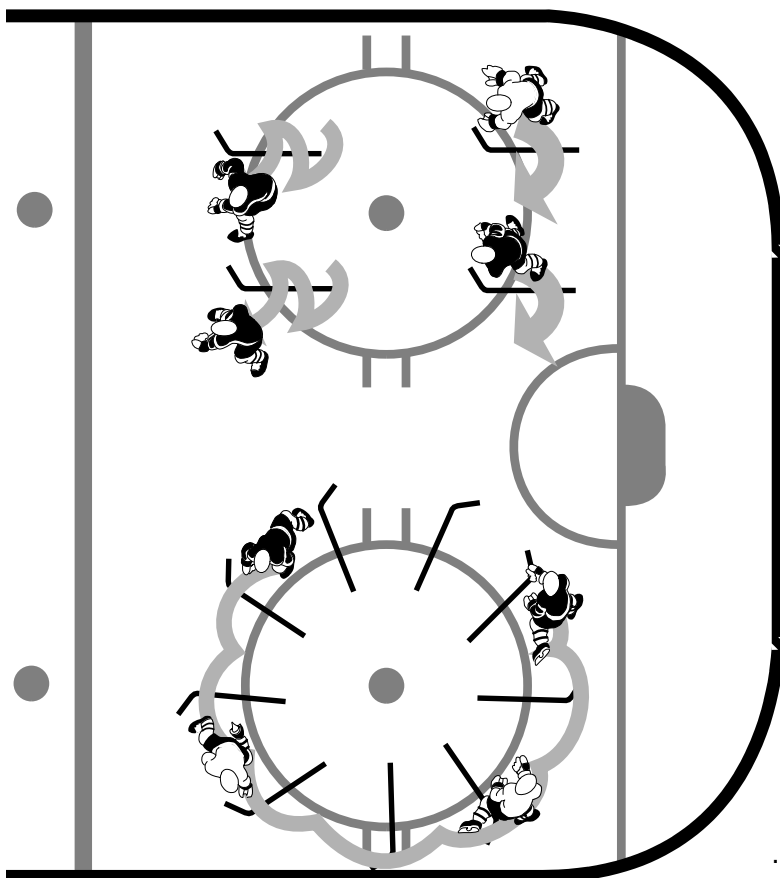


### Hop agility drill

Hráči začínají u bodu pro vhazování, všichni hráči položí své hole mezi body a jako poslední je hokejová hůl položená na kuzele.

Hráči skáčí přes hole různými způsoby a v několika, opakováních.

**Zaměření:**  
zlepšení agility



### Skoky přes hokejové hole

V jednom kruhu stojí hráči, se svou hokejovou holí na zemi.

Na trenérův signál hráči skáčí přes hůl tam a zpět od jednoho konce hole k druhému různými způsoby (snožmo, na jedné noze, pozadu apod.).

V druhém kruhu jsou hole položeny kolem kruhu a hráči bruslí mezi nimi a přeskakují v intervalu 30 sekund.

**Zaměření:**  
zlepšení stability a  
techniky bruslení

