



# TRENÉRSKÉ LISTY

ČÍSLO: 11  
ROK: 1996  
VYCHÁZÍ JAKO PŘÍLOHA MAGAZÍNU HOKEJ 6/96

ČSLH  
Za elektrárnou 419  
170 00 Praha 7  
TEL.: 02/ 37 54 47  
872 74 26  
872 74 30  
FAX: 02/311 60 96

## OBSAH:

Mezinárodní trenérské symposium ledního hokeje konané při MS 1996 ve Vídni

I. Rozvoj kontroly těla Peter Friese .....	5
II. Individuální rozvoj obránce Tommy Tomth.....	9
III. Dynamika budování účinného přípravného programu Anatoly Bukatin .....	15
IV. Úloha kouče Dave King .....	21
V. Duševní příprava Dr. Wayne Halliwell, Universita Montreal .....	26
VI. Kontrola odstupů pro útočníky a obránce Val Belmonte.....	32
VII. Rozvoj útočného systému Rauno Korpi, Finský svaz ledního hokeje.....	53
VIII. Herní strategie a taktika Tim Taylor, kouč USA.....	59
IX. Některé odlišné prvky ve hře NHL a Evropy Slavomír Lener, asistent národního mužstva ČR .....	73
X. Trénink brankáře Kurt Steinwender .....	82

Připravil: Zdeněk Pavliš, ústřední metodik ČSLH

## SLOVO ÚVODEM

Mezinárodní trenérské symposium konané v posledních letech pod patronací IIHF pravidelně při MS se v tomto roce uskutečnilo ve Vídni ve dnech 25.–28. 4. 1996. Za ČSLH se tohoto setkání zúčastnili vítězové ELH Horst Valášek, extraligy juniorů Jiří Látal a ústřední metodik ČSLH Zdeněk Pavliš.

Symposium proběhlo v hotelu „Austrotel“ ve Vídni vzdáleném asi 5 minut pěšky od Sportovní haly „Wienerstadthalle“. Hlavní konference a další setkání byla překládána do angličtiny a němčiny. Zápis z celého symposia byl vytištěn v anglickém jazyce a poskytnut všem účastníkům zasedání. Program v letošním roce byl tvořen pouze teoretickými přednáškami bez praktických ukázek na leď. Součástí symposia byla i návštěva utkání MS 96.

Organizační výbor pozval jako přednášející různé trenéry a odborníky z celého světa. Z naší republiky byl pozván Slavomír Lener, který v současné době působí ve funkci asistenta národního mužstva a trenéra Sparty Prahy.

Naším trenérům předkládáme překlad jednotlivých přednášek v té podobě, jak byly interpretovány na symposiu.

## Program trenérského symposia

Čtvrtek, 25. 4. 1996

13.00–17.00 příjezd a registrace  
17.00–18.30 večere  
19.00–19.15 oficiální zahájení  
19.30–21.00 D. King – Úloha kouče

Pátek 26. 4. 1996

07.30–08.30 snídane, diskuse  
09.00–10.00 S. Lener – Některé odlišné prvky ve hře NHL a Evropy  
10.00–10.15 diskuse  
10.15–10.30 přestávka  
10.30–11.30 T. Tomth – Individuální rozvoj obránce  
11.30–11.45 diskuse  
11.45–13.00 oběd  
13.15–14.15 R. Korpi – Rozvoj útočného systému  
14.15–14.30 diskuse  
15.00 utkání Rakousko–Německo  
20.00 utkání Rusko–Kanada

Sobota 27. 4. 1996

07.30–08.30 snídane, diskuse  
09.00–10.15 T. Taylor – Horní strategie a taktika  
10.15–10.30 diskuse  
10.30–10.45 přestávka  
10.45–11.45 W. Halliwell – Duševní příprava  
11.45–12.00 diskuse  
12.00–13.00 oběd  
13.00–14.30 A. Bukatin – Dynamika budování účinného přípravného programu  
16.00 utkání USA–Slovensko  
20.00 utkání Švédsko–Norsko

Neděle 28. 4. 1996

07.30–08.30 snídane, diskuse  
09.00–10.00 P. Friesen – Rozvoj kontroly těla  
10.00–10.15 diskuse  
10.15–10.30 přestávka  
10.30–11.30 V. Belmonte – Kontrola odstupů pro útočníky a obránce  
11.30–11.45 diskuse  
11.45–13.00 oběd  
13.15–14.15 K. Steinwender – Příprava brankáře  
14.30–15.00 oficiální zakončení symposia  
16.00 utkání Itálie–ČR  
20.00 utkání Finsko–Švédsko

## I. ROZVOJ KONTROLY TĚLA

Peter Friese, B.Sc.P.T., B.Sc.P.E., B.Ed, P.G.D.P.E.  
vedoucí terapeut Albertské university, Sportovní lékařská klinika Glens  
Sathera, Edmonton, Kanada, 28. dubna 1996

**„Velikost nespočívá v tom, být silný, ale ve správném použití síly.“** Henry Ward Becker

V průběhu 70. a 80. let zažil hokej v Severní Americe explozi v používání posilování ke křížovému tréninku. Zažili jsme rovněž extenzivní používání počítačových zařízení, jako je „cybex a kin con“, k hmotnostnímu tréninku. S tímto důrazem na cvičební zařízení jsme vyvinuli u našich hráčů ledního hokeje objem a sílu. Domníváme se, že k tomu došlo na úkor některých významných vlastností, které musí sportovec vlastnit, mají-li mu co nejlépe prospívat.

Není neobvyklé vidět dnešní sportovce, jak lisují lavičku obrovským množstvím váhy. Titíž jednotlivci mají však potíže, mají-li úspěšně vyšplhat po laně nebo správně provést dřep. Extrémními příklady takových sportovců by mohli být hráči severoamerického fotbalu, kteří vzpírají velká množství váhy, ale nejsou schopni kontrolovat své vlastní tělo při různých gymnastických cvicích. Existuje velké množství svědectví, jež naznačují, že nadměrný hmotnostní trénink sám o sobě je napřekážku kontrole těla a jeho symetrii.

Tato lekce nehodlá tvrdit, že posilování je nesprávné. Doufáme, že následující cvičení usnadní lepší přechod od suchého tréninku ke skutečným schopnostem, jak si je vyžaduje lední hokej.

### Důvody pro začlenění cviků pro kontrolu těla

- 1) Je potřebné málo nebo žádné zařízení.
- 2) Cviků je možno použít k monitorování přírůstků funkční síly.
- 3) Cvičení používají velkého počtu svalových skupin a jsou tudíž ideální pro trénink síly v průběhu sezony. Sportovec bude muset provést pouze několik cviků, aby splnil celou tréninkovou dávku. Je to na tělo méně náročné ve srovnání s časem potřebným pro posilovací tréninkovou dávku.
- 4) Tyto cviky podněcují psychologické vlastnosti jako je sebedůvěra, intenzita, koncentrace a soustředění.

- 5) Lze vyvinout zvláštní cviky k práci na sportovcově individuální slabíně, t.j. boční pohyb, rychlost rukou, tělesné vnímání, přijímání rozhodnutí atd.
- 6) Podněcuje tradiční programy tělesného cvičení. Smyslem cviků je, aby byly specifictější pro skutečné pohyby, jak jsou vyžadovány na ledě. Bude rovněž zlepšen přírůstek síly z posilování.
- 7) Cviky kontrolující tělo jsou pro mladé sportovce bezpečnější než posilování.
- 8) Jsou ideální pro aktivity týmové práce. Skupina sportovců se společně a vzájemně povzbuzuje tak, aby každý byl ve cvicích tělesné kontroly co nejlepší. To usnadňuje optimální zapojení.
- 9) Předepisování počtu souborů a opakování se zakládá na biomechanických zásadách. Cviky musí být pokaždé provedeny správně. Jakmile je technika jednou pozměněna, je po cvičení. Stane-li se cvičení příliš snadným, je třeba provést jeho modifikaci, aby se stalo obtížnějším. To je o mnoho snazší než tradičně předepisovaná cvičení, např. desetkrát opakovat 4 soubory.
- 10) V závislosti na tom, čeho chcete dosáhnout, tyto cviky působí na všechny tělesné systémy, tj. svalový, neurologický (koordinace) a kardiodychací.
- 11) Jsou používány pravidelné praktické cviky, ale sportovcům je třeba zdůraznit, aby je prováděli ve větší rychlosti. Sportovec by měl jít až za rámec toho, co považuje za pohodlné. Neschopnost provést cvik správně je součástí učebního procesu.
- 12) Cvičení rozvíjí sportovcovu schopnost výkonnosti ve stavu „únavy“.

### Základní cvičení tělesné kontroly

#### BŘÍŠNÍ

**Třísměrové motýlí protažení** (tříselné svaly v napjaté poloze)  
 Tradiční protahovací posazení s nohama v natažené motýlí pozici.  
 Protažení je dosahováno snižováním oblastí od žeber po pánev.  
 Sportovec se protahuje ve třech směrech: vpravo, dopředu, vlevo.  
 Když jdete do stran, dosáhnete směrem dolů opačnou rukou.  
 Zadek musí zůstat na zemi a paže jsou roztaženy.  
 Cvik je obtížnější, sahá-li sportovec směrem k zemi než nahoru.  
 Jakmile je získána technika, je doplněn partner.

#### **Medvěd Panda** (tříselné svaly ve zkrácené pozici)

Ideální kondice; toto cvičení vyžaduje partnera.  
 V průběhu cvičení je vzdálenost mezi žebry a pánví maximalizována.  
 Veškerý pohyb vychází z hýždí.  
 V průběhu pohybu zůstávají celá záda rovná.  
 Partner se připraví tak, že si sedne do dřepu, přenesení váhu těla na paty, máje kolena u sebe.  
 Jeho stehna by měla jít souběžně s partnerovými. To poskytuje skvělou oporu pro záda.

Pro zahájení vztyku sportovec vyskočí a dá nohy kolem partnera.  
 Partner pak musí vstát, přenášeje veškerou jejich váhu na paty a naklání se dozadu.

Jakmile je partner vestoje, sportovec sevře k sobě tříselné svaly a začíná vstávat.  
 Je důležité, aby sportovec svíral stehenní svaly a NE dolní část nohou. Tato akce sportovcovi dovolí udržet se na partnerovi.

#### **Boční krok – prováděný s protažením**

Provádí se ve vaší tradiční poloze v kolenou ohnutého dřepu.  
 Když se sportovec protahuje, natahují jednu nohu do strany.  
 Když jde sportovec zpátky dolů, noha jde zpět do přípravného postavení.  
 Pohyb nohy se mění ze strany na stranu.  
 Sportovec musí vždy zachovat pánevní držení těla tak, že pánev je obrácena ke stropu.  
 Noha, která neukročuje do strany, musí zůstat pevně ve vertikální poloze.

#### KROUŽENÍ RAMENY:

#### **Shyby kolového sudu**

V poloze pro shyby.  
 Partner drží nohy.  
 Cvičením jsou vaše typické shyby.  
 Partner drží nohy a pohybuje jimi na krátkou vzdálenost všemi směry.  
 Partner hýbe natolik, aby sportovce tlačil, ale ne tak, aby se sportovec zvrátil.

#### **Zpětné přitahování s partnerem**

Stejný nápad jako u shybů kolového sudu.  
 Sportovec používá mezi dvěma úrovněmi opory hokejové hole.  
 Použije stejného úchopu jako při držení hokejky.  
 Přitahují se tak, že hokejka je na úrovni pupků.  
 Jeho partner drží jeho nohy a provádí totéž cvičení jako u předchozího cviku.

#### **Zvedání míče**

Použijte míče pro košíkovou nebo kopanou.  
 Toto je obměna tradičního shybu.  
 Jedna ruka je na míči, druhá na zemi.  
 Cvičení se provádí tak, že se mění ruka na míči.  
 Provádí se rychlým výbušným pohybem otáčejícím tělo bočně přes míč.

#### **Pohyb hokejkou s kusem hadice**

Použijte hadici nataženou mezi dvěma praporky.  
 Vezměte hokejku a obalte hadici kolem jejího středu. Spodní ruka může držet hadici a hůl současně.

Použijte silniční hokejový puk k praktikování cviků vedení hole.  
Je ideální mít na podlaze vyznačen kvadrant tak, aby sportovec vykonával pohyby do všech kvadrantů.  
Právě tak mějte sportovce k tomu, aby se otáčel ze strany na stranu.

### NOHY:

#### **Zvyšování rychlosti bruslení**

Typický rychlostní bruslařský postoj.  
Zdůrazněte široké, nízké, pomalé postavení.  
Zavádějte techniku. Procvičujte skluz, tj. do stran, kroužky, přešlapování vpřed, dozadu, přes překážky.  
Poté začnete postupovat s partnerem.

#### **Běh s ručníkem jako hadicí**

S hadicí kolem sportovcova pasu.  
Sportovec může v době, kdy táhne partnera za sebou na ručníku, provádět různé věci.  
Jakmile je dosaženo techniky a odpovídající úrovně znalosti, lze začít s rychlostní prací.  
Provádí se zatěžováním svalů cestou tažení jiné osoby na ručníku.  
Dojde-li k únavě, sportovec je zbaven zátěže a provádí tuto činnost bez odporu.  
Tuto činnost je třeba provádět v této době na vysoké úrovni rychlosti.

#### **Provazová smyčka**

Stínování nebo zrcadlové cviky.  
Sportovcovy nohy jsou svázané k sobě hadicí.  
Práce s partnerem na malém prostoru.  
Jsou povzbuzováni k tvůrčí klamavé činnosti..  
Sportovci mohou být rovněž svázáni dohromady asi 6 až 8 pásy připevněnými ve středu „Velcrem“.

#### **„Skutečným šampionem vás dělá to, co děláte, když trenér není opodál.“**

Doufáme, že tyto cviky připravily vaši mysl pro další různé tréninkové metody.  
Druhy činností tělesné kontroly jsou limitovány pouze vaší představivostí. Je třeba usilovat, aby cvičení bylo co nejnáročnější. Toho lze dosáhnout měněním několika prostých biomechanických zásad, tj. různé úrovně, na níž sportovec pracuje, těžiště, pákových délek atd. Máme pocit, že čím více zatěžujete vašeho sportovce cviky tělesné kontroly, tím snadněji lze získat schopnosti pro lední hokej.

Cviky tělesné kontroly mohou působit jako metoda kontroly kvality.  
Monitorováním opakovacích cviků, souborů, času nebo techniky mohou být tyto cviky použity při testování v průběhu sezony. Poskytuje snadný, nenákladný a praktický způsob, jak monitorovat tělesnou připravenost. Sportovec pak může

pohotově vidět, zda se zlepšuje. S touto informací můžete celoročně zvyšovat tělesnou kondici vašeho sportovce.

## **II. INDIVIDUÁLNÍ ROZVOJ OBRÁNCE**

Tommy Tomth, Švédský svaz ledního hokeje

Ve Švédsku jsme po řadu let diskutovali o rozvoji obranné hry. Pozorovali jsme naše mládežnická a juniorská národní mužstva, abychom zjistili, jak se mohou naši nejlepší obránci v zemi vyrovnat s mezinárodními zápasy.

Signály, které se objevily v našich diskusích s našimi národními trenéry, mohou být shrnuty do následujících bodů; drobnosti, jež by měli švédští obránci zlepšit:

- otáčení a boční bruslení
- hru jednoho proti jednomu při hrazení a před naší brankou
- iniciativní schopnosti při přechodech

V rámci švédského mládežnického hokeje jsme provedli mezi mladými hráči propagandu, aby se pokusili hrát v mužstvu na různých místech.

Vývoj mladých hráčů se liší případ od případu. Hovoříme o 4–5 leté diferenci uvnitř téže věkové skupiny. Je tudíž velice obtížné a také chybné přijímat rozhodnutí, který z mladých hráčů je vhodný k tomu, aby hrál v mužstvu různé úlohy.

Co ovšem víme, je to, že optimální učební čas pro koordinační a technické momenty ledního hokeje je ve věku 7 – 13 let.

V rámci švédského ledního hokeje máme cíl rozvíjet hru v jejím celku, což znamená, že bude ve středu pozornosti trvale obrana, útok i hra brankáře.

Podle mého názoru by měli mít hráči, kteří se nakonec stanou obránci, nejlepší technické i taktické kvality ledního hokeje.

Jako vtip se říká, že jsou to naši útočníci, kdož prodává lístky na lední hokej, ale že jsou to naši obránci, kdož vyhrává zápasy.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Pokusím se nyní uvést, jak jsme se my ve Švédsku pokusili ovlivnit naše trenéry k práci, v níž budou pro obránce rozvíjet obrannou a útočnou hru.

Budu se držet následujících čtyř hlavních oblastí:

- bruslení
- zápasové situace bez puku
- zápasové situace s pukem
- střelba v útočné třetině

**Vždy buď obrácen tak, aby ses díval na soupeřovu branku.**

**Řádná technika jízdy vpřed, vzad**

**Překládání dopřed a dozadu**

**Pivotování zepředu dozadu a zezadu dopředu**

**Řádná technika s rychlým pohybem nohou**

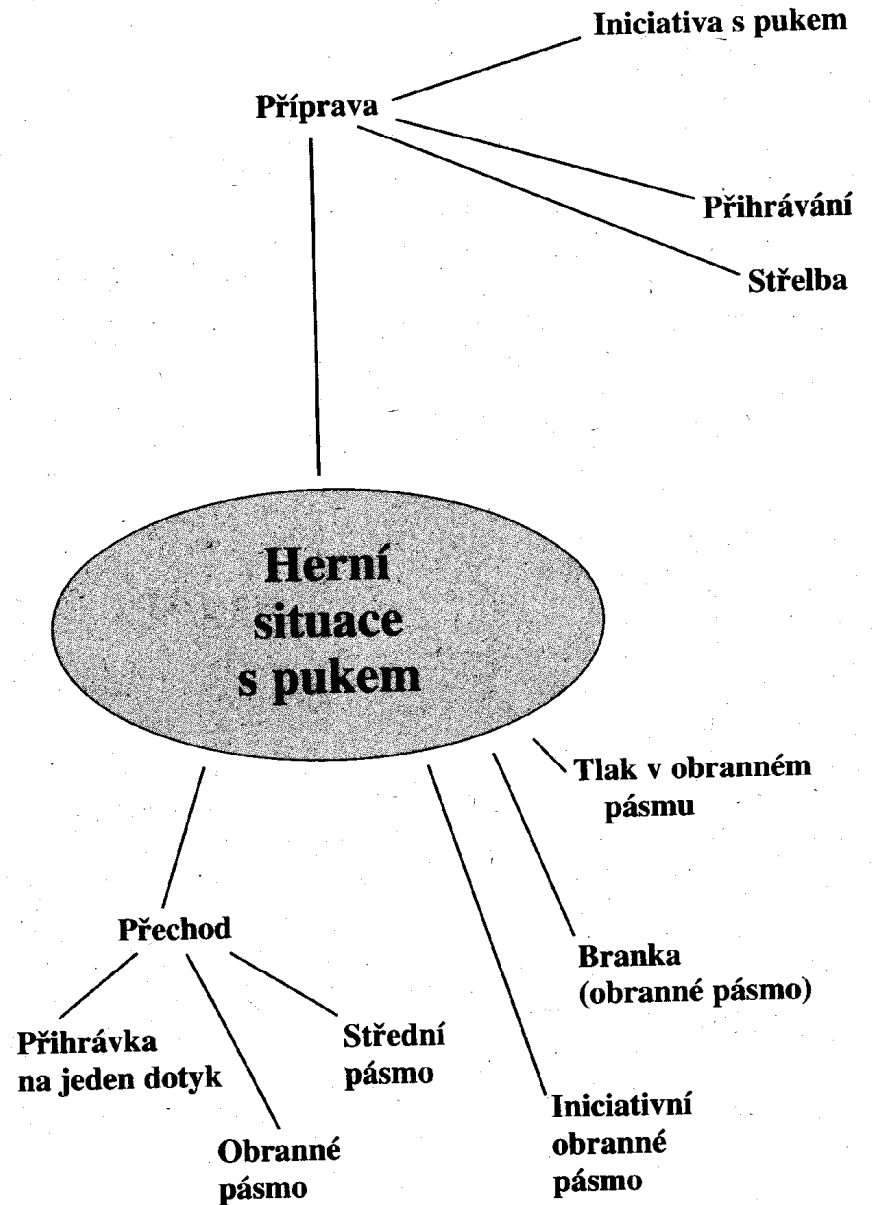
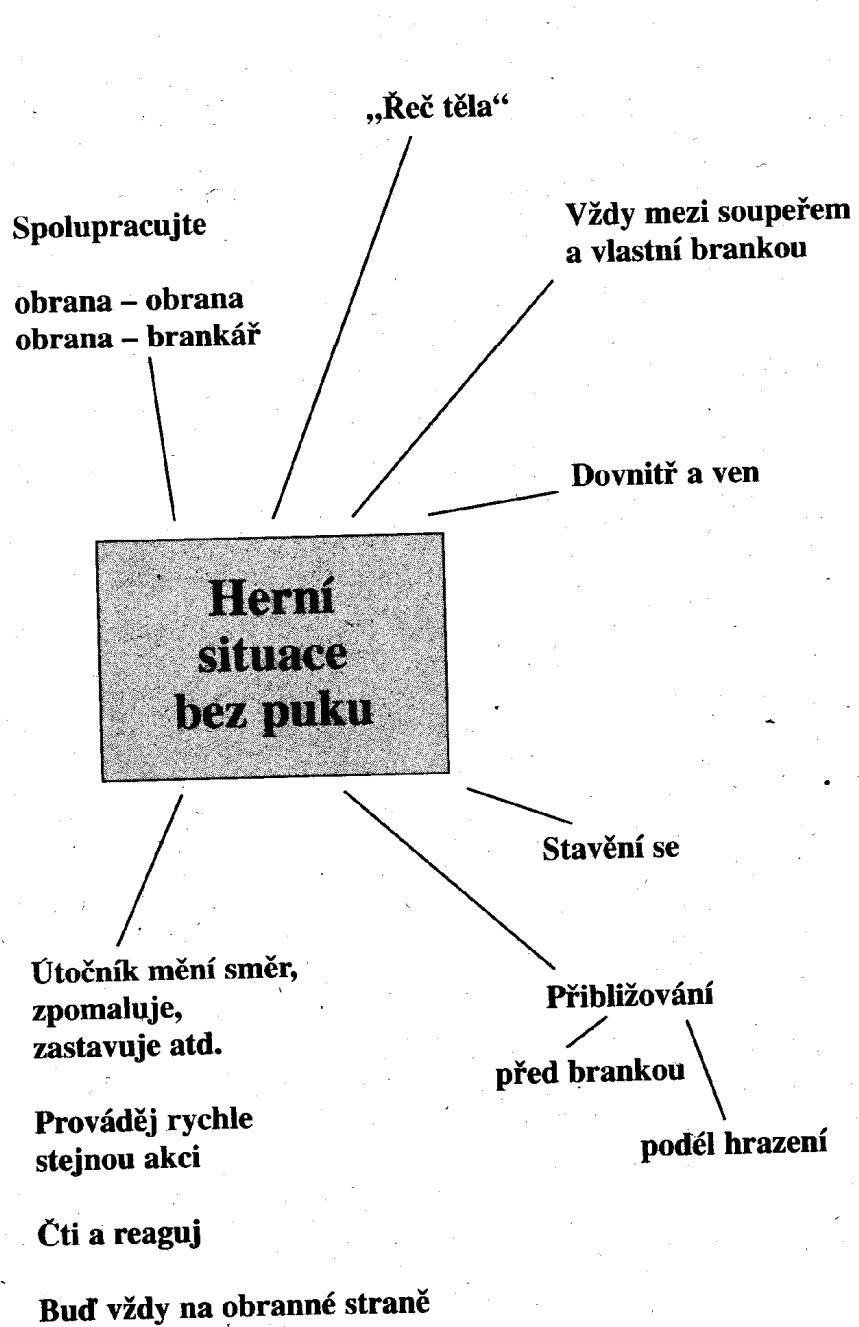


**Přibližování = časování**

**Buď poblíž soupeřova hráče, zmenšuj odstup**

**Tlak na útočícího hráče**

**Vzdálenost „klamného bezpečí“**



Čtvrtý útočník  
v útočném  
pásmu

Technika  
bruslení

Technika  
střelby

**Střelba  
v útočném  
pásmu**

Přímá střelba  
(z přihrávk)

Střelba pod tlakem

Nejbližší tyč

Brankářovy chrániče

### III. DYNAMIKA BUDOVÁNÍ ÚČINNÉHO PŘÍPRAVNÉHO PROGRAMU

Anatoly Bukatin

Za účinný přípravný program hráčů hokeje se považuje vyvážený tréninkový proces, optimální kalendář turnajů a celková rehabilitace hráčů. Vyžaduje rovněž existenci odpovídající úrovně hráčů, zásobu trenérů, technicko-materiální vybavení (finanční podmínky, tréninkové základny atd.), metodologické a vědecké poznatky (programování, výběr, kontrola, náprava atd.).

Až donedávna jsme v našem hokeji měli všeho, co bylo uvedeno výše, hojnost. V několika posledních letech jsme však měli v hokeji určité negativní jevy, které narušily účinný trénink hráčů:

- Nejen přední hráči odcházeli do zahraničí (do klubů NHL), ale odcházeli i hráči prostřední úrovně (hlavně do evropských klubů) a odcházejí mladí hráči (do universitních klubů v USA a Kanadě), do farmářských klubů NHL, do evropských klubů);
- Nejlepší trenéři odcházejí do zahraničí;
- Zkušení hokejoví trenéři (zejména mládežníčtí), koučové a studenti fakult se odvracejí od hokeje a věnují se jiným oblastem činnosti;
- Ztráta kontroly nad turnajovým kalendářem, trénink v klubech mimo Ruskou federaci ledního hokeje;
- Pokles úrovně tréninkového procesu v klubech (nahuštěný turnajový kalendář vede k poklesu tréninkové práce; mnoho klubů odhází brzy na odpočinek a začíná se připravovat pozdě; mnohé kluby nevedou odpovídající atletický trénink v přechodném období; zatížení není regulováno, neboť pedagogická a lékařská kontrola není téměř k dispozici; různá úroveň hráčů, atd.);
- trenérské kádry nezvyšují svou úroveň.

V důsledku těchto jevů se reprodukce vysoce kvalifikovaných hráčů hokeje zpomaluje. Mezitím se Ruská federace ledního hokeje a některé kluby zotavily z recese a jsou nyní stabilizovány. Je třeba rovněž uvést, že se jim podařilo zastavit většinu negativních procesů.

V Rusku je shromážděno množství zkušeností s budováním účinných programů pro trénující hráče. Přípravný program je volen na základě těchto faktorů: úroveň přípravy hráčů, vývojová tendence ve světovém hokeji, objektivní zákony pro kondiční zlepšování a turnajový kalendář. Některé části programu, jak je



uveden níže, jsou tedy kalkulovány pro hokejové hráče nejvyšší úrovně, kteří mají modelové charakteristiky v tomto rozsahu: běh na 400 m – 61–58 sekund; běh na 3 000 m – 11m30sek – 10m30sek; pět skoků z místa – 13,0 – 13,5 metrů; bruslení „5 x 54 metrů“ – 43 – 41sek, kdy je množství tepů po 3 minutách rehabilitace 390 – 380 tepů/min; maximální spotřeba kyslíku 62 – 65 ml/kg/min.

V tabulce 1 jsou uvedeny hlavní údaje z přípravy hokejových hráčů na různých úrovních celoročního cyklu. Předpokládá se, že roční cyklus u předních ruských mužstev má přípravné období asi 2,5 měsíců dlouhé, první a druhé soutěžní období každé asi 3 měsíce, s měsíční přestávkou, a přechodné období asi 1,5 měsíce (1 měsíc jsou hráči na dovolené).

Všeobecný objem tréninku za rok se pohybuje v rozsahu 1 000 hodin, praktická příprava 700 hodin (včetně 100 zápasů). Z tohoto objemu hodin je rozumné vydělit na tréninkové úkoly s prioritou fyzických schopností asi 15 %, na zdokonalování technických schopností asi 20 %, taktickou přípravu 25 % a na hru 40 %.

Základem přípravy hráčů jsou tréninková cvičení kombinovaného aerobického-anaerobického účinku, přičemž podíl aerobické zátěže činí asi 35 %, asi 2 % sestávají ze zatížení glykoliticko-anaerobického vlivu, 7 % zátěže alaktatiko-anaerobického charakteru a asi 6 % připadá na zátěž anabolického účinku.

Každé stadium celoročního cyklu má své vlastní úkoly. Podívejme se složení přípravného období, jež by mělo být co nejzajímavější. Jak praxe ukazuje, efektivní je následující skladba přípravného období:

- Zahajovací stadium (1–2 týdny, střední zatížení)
- Základní, specializované stadium

(4 týdny: „rozvíjení se“ – těžké zatížení, „pilování“ – maximální zatížení, „rehabilitační“ – malé zatížení)

- Základní, speciální (5 týdnů: „rozvíjení se“ – velká zátěž, „kontrolování“ – „přípravné“ – velká zátěž, „kontrolování“ – střední zátěž, „vyhlazování“ – střední zatížení, „předsoutěžní“ – malé zatížení).

Na počátku přípravného období je velice důležité nezvyšovat zatížení při vědomí velkého objemu aerobické a silové práce. Neprovádět velké zatížení po více než 3 týdny za sebou, protože by to mohlo vést k narušení adaptace. Nehrát více než 20 zápasů, jinak nezůstane žádný čas pro trénink (optimální je 15 – 17 utkání). Je nutné používat údaje z kontroly výdrže hmotnostního tréninku pro individualizaci a opravy tréninkového procesu.

Jako příklad je sestavení tréninkového procesu v „pilovacím“ mikrocyklu ve specializovaném stadiu ukázáno v tabulce 2. V tomto období se trénink na ledě a mimo něj koná téměř třikrát denně. Ve druhém a pátém dni týdenního mikrocyklu se očekává maximální zatížení s blokem úkolů pro rychlostní vytrvalost

a první a čtvrtý den jsou dny s velkou vahou rychlostně-silového charakteru. Třetí a šestý den jsou určeny jako dny zápasů dvou stran.

Jako jedna z hlavních metod trénování vysoce kvalitních hokejových hráčů je používána kombinovaná metoda. Tato metoda umožňuje simultánně ovlivňovat různé oblasti tréninku a může být použita rovněž opakovací a intervalová metoda.

Mezi hlavní cvičení patří trénink na ledě se stejným počtem útočících a bránících hráčů. Na příklad „3 x 3“ v jednom pásnu na omezeném prostoru, s osobním střezem a útočením na jednu branku, „2 x 2“ v rohu kluziště pro držení puku. Doba tohoto tréninku je 30 – 50 sekund, a to 3 – 5 krát, odpočinek mezi cvičeními 1,5 – 2 minuty, 1 – 2 serie. Interval mezi seriemi činí 5 – 8 minut.

Na závěr je zařazena tabulka 3 se stupnicemi pro stanovení tréninkového zatížení. Stupnice umožňují, užívající tepovou reakci hráčů na tréninkové úkoly, stanovit známku jednotlivého úkolu, váhu celkového zatížení jednotlivých tréninkových dávek, tréninkový den a zatížení pro sedmidenní mikrocyklus. Použití těchto údajů dovoluje rozhodnout efektivně o zatížení.

Tabulka 1

HLAVNÍ ÚDAJE O PŘÍPRAVĚ ŠPIČKOVÝCH HRÁČ V ROČNÍM CYKLU

Indexy	Období, stadia					
	Přípravné 75 dnů	1-Soutěžní 90 dnů	Prostřední 30 dnů	2-Soutěžní 90 dnů	Přechodné 50 dnů	Celkově za rok 365 dní
Počet zápasů						
- kontrol.	5-10	-	3-5	-	3-5	15-20
- turnaj.	10-15	0-3	3-5	0-3	-	15-25
- Ruská soutěž		26	-	26-44	-	52-66
- MS		-	-	-	0-8	0-8
<b>Celkem zápasů</b>	<b>15-20</b>	<b>26-29</b>	<b>6-10</b>	<b>29-44</b>	<b>5-12</b>	<b>90-110</b>
Počet hodin						
- trénink	190-210	205-215	50-60	195-205	70-80	710-750
- teorie	20-24	30-36	10-14	30-36	20-24	120-130
- odpočinek	26-30	20-24	20-26	20-24	26-30	110-120
- zkoušení	6-8	2	2-4	2	2-4	15-20
<b>Celkem</b>	<b>250-260</b>	<b>260-270</b>	<b>85-100</b>	<b>250-260</b>	<b>120-130</b>	<b>960-1000</b>
Procento						
- fyzické	25-30	5-10	20-25	5-10	25-30	15-20
- technické	15-20	15-20	20-25	15-20	20-25	15-20
- taktické	20-25	25-30	20-25	25-30	15-20	20-25
- hrací	30-35	45-50	30-35	45-50	30-35	40-45
Procento						
- aerobické	40-45	25-30	40-45	25-30	35-40	30-35
- smíšené	35-40	55-60	40-45	55-60	45-50	50-55
- glykolit.	5	-	2	-	-	2
- alaktát.	5-10	5	5-10	5	5-10	5-10
- anabol.	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10

Tabulka 2

OPERATIVNÍ GRAFICKÝ PLÁN PRÁCE S HOKEJOVÝM MUŽSTVEM

1. Období 2. Stadium 3. Mezo, mikrocykly 4. Orientace - energeticky 5. sezení - podle typů 6. Měsíc 7. Zatížení v - v bodech 8. mikrocyklus - v hodinách	Přípravné Specializované Aktivní Smíšená, anaerobická, aerobická Technická, taktická, fyzická Červenec Maximum - 8100 bodů 27 hodin						
	9. Datum	9. 7.	10. 7.	11. 7.	12. 7.	13. 7.	14. 7.
10. Zátěž na 1 den v minutách	275	330	180	275	330	230	-
11. Graf zátěže max přes 1500		+			+		
12. v bodech intens. 1001-1500 za den	+			+		+	
13. střední 501-1000			+				
14. méně než 500							
15. volný den							+
16. Ranní sezení	- mimo led		GE30 F10,A10	GE30 F15,A15		GE30 F10, A10	P30,GE10 FS, A5
17.	- na ledě						
18. Denní sezení	- mimo led	SP40, F10 GE15	P30,GE30 F10		SP40,F10 GE15	P30,GE30 F10	GE60
19.	- na ledě	Th60 Tc30	Th40,Tc20 SE30	B100 Th10 Tc10	Th60 Tc30	Th40,Tc20 SP30	B100 Th10 Tc10
20. Večerní sezení	- mimo led						
21.	- na ledě	Th30, B30 Tc60	Th30,B30 Tc60		Th30,Tc60 B30	Th30,Tc60 B30	
24. Zápasy							
25. Odpočinek				+			+
26. Zkouška		+	+	+	+	+	+
27. Teorie			+	+		+	+

P - síla  
SP - rychlost-síla  
GE - všeobecná vytrvalost  
SE - rychlostní vytrvalost  
Q - rychlost  
A - hbitost  
F - obratnost  
CD - komplexní rozvoj fyzických schopností  
Th - technická příprava  
Tc - taktická příprava  
Fr.g - přátelský zápas  
Tou.g - turnajový zápas  
Rch - ruské mistrovství  
Wch - MS  
B - dvoustranné utkání

Tabulka 3

STUPNICE PRO STANOVENÍ ÚROVNĚ TRÉNINKOVÉ ZÁTĚŽE  
V BODECH

– pro počítání bodů za každý cvik

Intenzita	Frekvence srdečních tepů	Body
Nižší	do 100	1
	101 – 115	2
Střední	116 – 125	3
	126 – 135	4
Zvýšená	136 – 140	5
	141 – 145	6
Vysoká	146 – 150	7
	151 – 155	8
Maximální	156 – 160	9
	přes 160	10

– pro stanovení celkové zátěže v průběhu jednoho sezení

Zatížení	Celková zátěž v bodech
Malé	do 240
Střední	241 – 480
Intenzivní	481 – 720
Maximální	přes 720

Soutěž – 720 bodů

– pro stanovení celkové zátěže jednoho tréninkového dne

Zatížení	Celková zátěž v bodech
Malé	do 500
Střední	501 – 1000
Intenzivní	1001 – 1500
Maximální přes	přes 1500

– pro stanovení celkové zátěže v průběhu 7denního cyklu

Zatížení	Celková zátěž v bodech
Malé	do 4000
Střední	4001 – 6000
Intenzivní	6001 – 8000
Maximální	přes 8000

IV. ÚLOHA KOUČE

Dave King, Kanada

I. Kouč je vůdce

A. „NEMŮŽEME URČOVAT SMĚR VĚTRŮ, ALE MŮŽEME PŘIZPŮSOBIT PLACHTY“

„INTELIGENCE JE SCHOPNOST PŘIZPŮSOBIT“

– umění koučovat je schopnost přizpůsobit nebo adaptovat, aniž děláme kompromis, co je správné a etické

– zdá se, že úspěšní koučové mají schopnost číst situace, přizpůsobovat, adaptovat a stále ještě uchovávat smysl pro kázeň nebo loajalitu skladbě

B. „ZAČÍNEJ. MAJE NA MYSLI KONEC“

– skončí-li zítra vaše kariéra kouče, co byste chtěli, aby o vás říkali hráči ?  
– jaký styl mužstva chcete rozvíjet (vize) ?

C. „MĚJ NA MYSLI VELIKÝ OBRAZ“

– hokej je hra / je to forma hry/zábavy a potěšení musí být výsledkem  
– je to prostě jedna fáze v životě hráče  
– hrát utkání by mělo být pro sportovce něčím více než jen pouhým rozvíjením jeho hokejových schopností  
– je snadné vést, jdou-li věci dobře, výzvou je vést, když se věci nedaří  
– stres je vlastní nám všem koučům ! je to při koučování životní skutečnost

Pamatuj:

- (1) to, co je populární, není vždy správné, a to, co je správné, není vždy populární,
- (2) snaž se naslouchat, aniž vždy vyřkneš soud
- (3) „jeden kouč nemůže být pro všechny lidi vším“  
– zvol si pomocného kouče, který ti vyhovuje  
– potřebuješ kolem sebe vysoce energické, pozitivní lidi

(4) není důležité, co se stává, je důležité, jak na to, co se ti stalo, reaguješ  
tři reakce:

může tě to motivovat

může tě to frustrovat

může tě to zastrašit

Např. špatný výrok rozhodčího, po němž je dosaženo  
branky, která „smaže“ vedení

Tip – Procvičuj příslušné reakce na obtížné situace – trénuj sám sebe, jak  
se vyhýbat negativním jevům

Např. jak nahradit slova, jimiž si ulevuješ

## II Kouč je architekt .... Stavitel (Učitel)

A. K tomu, aby byl vybudován tým, musí být každý, včetně kouče, při-  
praven určitým způsobem se přizpůsobit nebo změnit.

1. Kde je změna/přizpůsobení se změně kontinuitou ?

Preferenční -----Zásadní  
změny změny

Př. – více střílej

– na ledě více hovoř

Př. – pracuj usilovněji

– zlepšuj suchý trénink

2. Analyzuj rozhodnutí učiněná v průběhu utkání a založená na zásadě  
„riziko – odměna“

– toto je velice praktický a citlivý způsob, jak komunikovat s hráčem,  
aby vylepšoval svůj smysl pro utkání

3. Trpělivost je praktickým výrazem pro „důvěru“

– hráč se nezlepší, pokud nezíská sebedůvěru

– při jednání s hráčem o jeho chybách rozlišuj mezi osobou a výkonem

4. Snaž se pochopit dříve než budeš pochopen

– měj na paměti jeho perspektivu

5. Změna se dostaví se soukromými výhrami předcházejícími veřejným  
výhrám

– hráč a kouč jsou vůči sobě navzájem upřímní

6. Snaž se vytvořit situace „výhra – výhra“

7. Vyhledávej koučovatelné momenty

8. Pokaždé si pamatuj, že když jednáš s hráčem, všichni bedlivě přihlížejí  
– dvojitý standard jednání může mužstvu škodit

9. „Stanovovat si cíle, to je jako číst cestovní mapu – pomáhá to tomu,  
abyste se dostali do místa určení“

10. „Chval nahlas ..... vytykej potichu“

11. „Sendvičová“ teorie zpětné působnosti

– pozitivní prohlášení – klíčové poselství – pozitivní prohlášení

– pomáhá snižovat negativní implikace, které sportovec prožívá, když  
je dodatečně peskován

12. Vývoj ke změně:

Krok I – trénuj

Krok II – transferuj

Krok III – přestaň

B. Když se snažíš dosáhnout změny, může z toho vzniknout konflikt

(1) zabývej se dříve pocity, než se budeš zabývat problémem

(2) „ve středu obtíží leží příležitost“

(3) „odvaha hovořit musí být vyvažována moudrým nasloucháním“

(4) „sejít se je začátek,  
zůstat pohromadě je pokrok,  
pracovat společně je úspěch“

(5) „lidé mají tendenci podpořit to, co sami tvoří“

(6) „každý má kolem krku neviditelný nápis, na němž je možno přečíst:  
dej mi pocit, že jsem důležitý“

(7) legrace je pro mužstvo velkou pohonnou hmotou

(8) buď připraven přestavět hranice ve snaze nalézt společnou půdu mezi  
dvěma proti sobě stojícími postoji

(9) někteří lidé spíše zahořknou než se vylepší (slovní hříčka: bitter-better)

## III Kouč je motivátor

– Co je v tom dobrého pro mne?

– nikoliv sobecká myšlenka

– pocit sounáležitosti

– pocit přispívání

- pocit, že je vám svěřena určitá role – sebevědomí
- pocit, že jste dosáhl více, než jste se domníval, že byste mohl
- Nezapomínejte na neviditelný nápis kolem krku každého sportovce: dej mi pocit, že jsem důležitý

- nemůžete motivovat jiné, necítíte-li, že jste sám dobrý; dávejte si proto na sobě záležet !

- zaveďte rutinu, která vám dá pocit, že jste dobrý
- obklopujte se pozitivními lidmi

- nemůžete motivovat jiné, dokud se sám nenaučíte

- trávit čas se svými borci
- mít s každým hráčem každý den kontakt
- znát jeho rodinné zázemí
- vědět, jaké jsou jeho zájmy / koníčky

- zapamatujte si, že dobří motivátoři

- (1) věří v jiné lidi
- (2) usilují o to být pozitivní
- (3) orientují se na poskytování služby
- (4) vedou vyvážený život
- (5) dívají se na život jako na dobrodružství
- (6) jsou dobří synergetici – „celek je větší než souhrn jeho částí“
- (7) začínají tak, že mají na mysli závěrečný cíl
- (8) nezveličují (udržuj malé problémy malými)
- (9) si staví priority – dej první věci na první místo
- (10) myslí ve stylu vyhráj/vyhráj
- (11) usilují nejprve o to, aby porozuměli, než aby jim bylo porozuměno

- nejvyšším stupněm lidské motivace je pocit osobního přispění

- lidé často jednají/reagují více srdcem než hlavou

- to, jaké má sportovec mínění sám o sobě/váš vztah, je stěžejní

- motivovat lidi znamená ovlivňovat je

- (1) ovlivňujete tak, že budujete starostlivý vztah
- (2) ovlivňujete modelem nebo příkladem
- (3) ovlivňujete instrukcí (znalostí)

- Hráči chtějí vědět, zda se staráte, než se začnou starat, zda víte

- „mužstvo bez cíle je pouze jiný neúčinný výbor“

- hráči chtějí nést odpovědnost/chtějí být zodpovědní
- všichni hráči chtějí zpětnou vazbu !
- všichni koučové by měli od svých hráčů vyžadovat zpětnou vazbu !

#### IV Citáty jako „potrava za myšlenku“ (odměna za práci)

„Lidé mají zřídka kdy úspěch, pokud je to, co dělají, nebaví“

„Mysl je jako padák, funguje jen tehdy, je-li otevřená“

„Lidé mají tendenci odporovat tomu, co se jim vnucuje“

„Vůle vítězit je důležitá, ale vůle připravovat se na to je rozhodující“

„Namísto stavění cílů založených na výsledku stavte cíle, které se soustřeďují na výkon“

„Jsme neustále stavění před velké příležitosti, které vypadají jako neřešitelné problémy“

„Udělejte ze svých včerejších chyb poučení pro zítřek“

„Osud není věcí náhody; je to věc volby“

„Úspěch je cesta, nikoliv cílová stanice“

„Porážka je úspěchem, dokážeme-li se z ní poučit“

„Každá práce je vlastní podobiznou osoby, která ji vykonala“

„K tomu, aby se rozklenula duha, je zapotřebí jak déšť, tak slunce“

„Sdílená hodnota je sjednocující silou mužstva“

„Pokrok má velmi málo společného s rychlostí, ale mnoho společného se směrem“

„Musíte mít dlouhodobé cíle, aby vás nedeprimovaly krátkodobé porážky“

„Jediným místem, kde vítězství stojí před prací, je slovník (*slovní hříčka: winning stojí v abecedě před work*)

„Největší chybou, jíž se může člověk dopustit, je bát se, že ji udělá“

„V obchodě vás bude konkurence kousat, budete-li pokračovat v běhu, ale zůstanete-li stát, spolkně vás“

„Není to hora před vámi, co vás ničí, je to zrnko písku ve vaší botě“

## V. DUŠEVNÍ PŘÍPRAVA

Dr Wayne HALLIWELL, Universita Montreal

### ÚVOD

Ve svém postavení konzultanta sportovní psychologie při kanadských národních mužstvech ledního hokeje v uplynulých 10 letech jsem měl možnost pracovat s celou řadou koučů, kteří udělali velkou věc tím, že svá mužstva duševně a emotivně připravili na turnaje světových mistrovství. Mnohému jsem se prací s těmito kouči, hráči a pomocným štábem naučil a v tomto vystoupení poskytnu některé praktické příklady techniky duševní přípravy, již jsme používali, abychom pomohli připravit tato mužstva pro mezinárodní soutěže.

### PLÁNOVÁNÍ

Příprava našich národních mužstev začíná spoustou plánování. Domníváme se, že jedním z klíčů úspěchů Kanady v mezinárodním hokeji byl důraz, který jsme kladli na pečlivé plánování a přípravu. Duševní příprava koučů a hráčů je považována za významnou součást tohoto procesu plánování a přípravy. Vysoce uznávaný bývalý prezident USA Abraham Lincoln jednoduše a výmluvně podtrhl význam přípravy, když řekl:

**„Selháním připravit se  
si připravujete selhání“**

### TÝMOVÝ MOTIV

Jednou z prvních věcí, kterou děláme při duševní přípravě národních mužstev Kanady, je zavedení týmového motivu nebo týmového hesla, které se stává těžištěm způsobu, jakým mužstvo hodlá hrát. Příklady takových týmových hesel by mohlo být:

**KÁZEŇ STOJÍ PŘED EMOCÍ  
DEJ SI KONEČNÝ CÍL  
NAJDI ZPŮSOB  
JE ČAS ZAZÁŘIT  
HRAJ TVRDĚ – HRAJ CHYTŘE**

**ZAPLAŤ CENU  
JE TO TVÉ POSLÁNÍ  
ZACHOVEJ KLID  
KONTROLOVANÁ INTENZITA**

Tyto týmové motivy jsou obvykle rozváděny v průběhu bouřlivých zasedání s kouči o tom, jak hodnotíme sestavu mužstva a co je cílem, k němuž se chceme prodat. Tak motiv, kterého použijeme pro mužstvo, které se snaží získat svou první zlatou medaili, se bude lišit od hesla vybraného pro mužstvo, které se snaží pokračovat v sekvenci výkonů na úrovni zlaté medaile (např. Olympijské mužstvo oproti národnímu juniorskému mužstvu).

K tomu, abychom zvýšili dopad těchto týmových motivů a aby se tato slova stala součástí duševního rozpoložení mužstva, děláme řadu praktických věcí. Zprvce zhotovíme nápisy s těmito týmovými hesly a umístíme je v šatně a v zasedací místnosti v hotelu, kde je mužstvo ubytováno. Zadruhé bychom mohli dát vytisknout tato slova na trička, která mužstva v průběhu turnaje nosí. Zatřetí umísťujeme tato klíčová slova a týmové heslo do motivačních videozáznamů, které pro mužstvo připravujeme.

### TÝMOVÁ IDENTITA

Důležitou součástí procesu budování mužstva je rozvoj týmové identity a týmové osobnosti. Týmová identita se začíná rozvíjet a má vliv na výkon mužstva, když se hráčů na zahajovací schůzce mužstva zeptáme, co bude mužstvo a každý hráč muset udělat, má-li Kanada získat zlatou medaili. Ikdyž hovoříme o konečném cíli, kterým je získání zlaté medaile, důraz je velice silně kladen na POSTUP, jak tohoto cíle dosáhnout.

Výsledkem těchto raných schůzek mužstva je to, že se hráči shodnou na tom, že kanadské mužstvo bude mužstvem hrajícím se ZAUJETÍM, INTENSITOU, KÁZNÍ a KLIDEM. Mužstvo bude rovněž NEÚSTUPNÉ, HOUŽEVNATÉ, SLUŠNÉ, NÁPADITÉ, DUŠEVNĚ ODOLNÉ NAPROSTO ODDANÉ a SOUSTŘEDĚNÉ na svůj úkol. Úkolem kouče je přetlumočit tato slova do činností na ledě i mimo led.

Zvláštním příkladem je slovo KÁZEŇ. Na schůzce mužstva může kouč rozdělit hráče do malých skupin a požádat je, aby uvedli zvláštní příklady disciplinované hry a disciplinovaných akcí na ledě i mimo něj.

Jednou z praktických technik, jichž používáme k tomu, aby hráči pochopili význam přijetí specifické úlohy, je využit komentářů bývalých hráčů, kteří specifickou úlohu v mužstvu získavším zlatou medaili přijali. Tyto důvěryhodné osoby, které jsou nyní vysoce profilovanými profesionály, za pomoci interview na video nebo přednášek k mužstvu podávají svědectví z první ruky o důležitosti přijmout v národním mužstvu odlišnou úlohu než je ta, kterou snad má ve svém mužstvu.

## VEDENÍ

Na schůzkách mužstva může kouč rozvíjet týmovou angažovanost a týmovou soudržnost, a to v diskusích o různých způsobech, jakými hráči mohou prokázat vedení jak na ledě, tak mimo něj. Kouč by měl namísto toho, aby požádal o vedení určité jednotlivce, rozvinout koncepci „těkavého vedení“, v němž je každý hráč žádán, aby našel vlastní způsob, jak vést a přispět k úspěchu mužstva.

Někteří hráči mohou např. poskytnout vedení na ledě a to tak, že jsou ofenzivními vůdci (sehrají veliký zápas, dosahují branek), zatím co jiní mohou prokázat vedení svými defenzivními úlohami (vyhrávají klíčová vhazování, mají silný forčekink, tvrdou střelu, blokují rány apod.). Všichni hráči mohou prokázat vedení na ledě tak, že HRAJÍ USILOVNĚ a HRAJÍ CHYTŘE. Neuchylováním se k laciným střelám (vedoucím např. k zlomení hokejky) hráči prokazují vůdčí myšlení, a to kontrolou svých pocitů a zachováváním klidu.

Koučové by měli takové akce podporovat, a to jak na lavičce, tak v šatně, aby tak zdůraznili význam těchto početných forem vedení v zápasových situacích. Kouč by měl rovněž usilovat o rozvíjení vnitřního vedení ve vztahu k mužstvu, aby tak hráči získali pocit odpovědnosti jeden za druhého a aby tak vznikl rovnocenný tlak hrát s nasazením, kázní a naprostou angažovaností.

## DUŠEVNÍ ODOLNOST

Úspěšná mužstva prokazují duševní odolnost tím, že zůstávají soustředěna, čelí-li různým formám protiventství, jako jsou sporná rozhodnutí rozhodčích, směla (střela do brankové tyče), zranění a jiné zneklidňující události. Kouč může svému mužstvu pomoci k duševní připravenosti, a to tak, že identifikuje zápasové situace, které vyžadují duševní odolnost a požádá hráče, aby zůstali, čelí-li takovým situacím, soustředění na řešení.

## KOUČOVA DUŠEVNÍ PŘÍPRAVA

Vzhledem k tomu, že kouč nastaví svému mužstvu emotivní ráz, je důležité, aby

kouč sám plnil vůdčí roli tím, že vytváří pozitivní náladu a ukazuje svým hráčům, že ho výzva turnajového soutěžení hluboce těší. Rovněž koučova schopnost zachovávat si klidný vzhled, prokazovat pozitivní tělesný stav a kontrolovat vlastní emoce má silný dopad na způsob, jakým si mužstvo poradí s tlakem a protiventstvím.

Jinou důležitou částí koučovy duševní přípravy je existence denního plánu, aby si tak zajistil náležitý odpočinek, stravu a nějaký způsob odpočinkové zábavy. Denní plán koučovi pomůže uchovat si energii a soustředění a účinně se vyrovnat s mnoha nároky, které na kouče kladou velké šampionáty.

## SHRNUTÍ

Nádvkem k fyzické, technické a taktické přípravě hokejových mužstev je pro kouče důležité připravit svá mužstva a sama sebe pro každý turnaj duševně a emotivně. Cestou pečlivého plánování a přípravy mohou koučové vybudovat sebedůvěru svého mužstva a jeho připravenost hrát, a to sestavením a plněním všezahrnujícího plánu duševní a emotivní přípravy. To je účinný způsob, jak získat nad soupeři převahu a nabudit mužstvo tak, aby hrálo na hranici svých možností.

## VI. KONTROLA Odstupu PRO ÚTOČNÍKY A OBRÁNCE

Val Belmonte, ředitel, Trenérský program USA Hockey

### Úvod

Když analyzujeme moderní hokejové utkání, daleko častěji než kdykoliv v minulosti byl konečný výsledek rozhodnut na podkladě těchto prvků: přechod – kontrola – tlak – izolovanost situací – řešení konfrontace.

Toto jsou typy prvků hokejového utkání, jež postaví váš herní systém do „středu zájmu“ a vy si lépe ověříte, zda je účinný a efektivní. Kontrola rozestupu zahrnuje vysokou úroveň dovednosti, inteligentní rozhodování, kázeň a náležitý duševní postoj. Snad nejdůležitější věcí, na kterou mohou kouče upozornit, je vytvořit praktické prostředí, jež zabezpečí nepřetržité zlepšování úrovně dovedností, podnítí problém řešení/přijímání rozhodnutí a vyvine náležitý duševní přístup.

Tato přednáška poskytne praktický přehled návrhů a technických postupů v učení „kontroly odstupu“ pro útočníky a obránce i dotčení jeho obecných komponentů.

### Chápání základních pravidel

*„Jediné věci, které jsou schopny posunout vás z místa, kde jste dnes, na místo, kam se chcete dostat, jsou lidé, s nimiž se setkáváte, a věci, které čtete.“*

*Lou Holtz  
vedoucí fotbalový trenér  
Universita Notre Dame*

Je absolutně zásadní, aby se kouč vrátil k základním pravidlům a znovu posoudil několik obecných komponentů ovlivňujících kontrolu rozestupu.

### Definice

Kontrola odstupu: je definována jako vzdálenost či těsnost obsazování mezi útočícím a bránícím hráčem (v anglickém jazyce používán termín „GAP“)

### Typy odstupu

- \* Těsný odstup: hráči jsou jeden od druhého na vzdálenost hokejky
- \* Volný odstup: hráči jsou od sebe na větší vzdálenost než délka hokejky

### Určující zásady

- \* Tlak (obránný): obranná rychlost vytvářející tlak na ofenzivního hráče a redukující čas, prostor a sílu útoku (9)
- \* Tlak (útočný): útočná rychlost vytvářející tlak na defenzivního hráče a vytvářející čas, prostor a sílu pro útok (9)
- \* Manévr/zadržení (obránné): pokus přinutit soupeře, aby zastavil anebo zpomalil rychlost útoku a získal se čas k ustavení lepšího obranného krytí (9)
- \* Manévr/zadržení (útočné): pokus přinutit soupeře, aby změnil rychlost útoku a získal se čas a prostor pro ustavení vyšších útočných možností (9)
- \* Podpora (útočná/obránná): hráči nemající puk se nabízejí jako útočná možnost k útoku nebo obrannému odstrašení od útoku (9)
- \* Přechod: schopnost hráčů rychle přecházet z obrany do útoku; nebo z útoku do obrany (9)

### Obranná

#### Útočná kontrola rozestupu

Kontrola rozestupu se týká všech hráčů na ledě (útočných i obranných) od situace „1 na 1“ až po situace „5 na 5“. V minulosti se řeč o kontrole rozestupu – uzavření rozestupu atd. příliš mnoho soustřeďovala na obranné výšky zápasu, byť je ve skutečnosti jejich vliv stejně důležitý jako útočný hokejový segment.

### Cíle

- \* Kontrola situace útočně a obranně
- \* Vliv na útočnou i obrannou hru
- \* Redukce času – prostoru – síly útoku
- \* Vytvoření času – prostoru – síly pro útok
- \* Obnovit držení puku
- \* Uchovat si držení puku
- \* Zabránit příležitostem ke skórování
- \* Získat příležitosti ke skórování



## Rozvoj schopností

„Je to celkový souhrn celé jednotky, což se počítá, nikoliv celek kterékoliv jednotlivé části. Musím zachovat trpělivost nejprve v postupu své výuky a poté ve svém výběru.“

John Wooden

„Říkají mi kouč“

bývalý hlavní basketbalový trenér UCLA

Příliš velice často jsme se jako koučové zamilovali do všestranného uznávání taktiky, přehlížejíce klíčové schopnosti nezbytné k uskutečnění taktiky. Tyto dovednosti (fyzické a duševní) nesmějí být zanedbávány a musí být při každém tréninku živeny. Žádný hráč není příliš starý, zkušený nebo dovedný, aby nebyl zařazen do kontinuálního rozvoje individuálních schopností, které jsou životní složkou (komponentem) výkonného sportovce. A navíc tyto dovednosti, jakmile je sportovec zvládne, vytvoří sebedůvěru, která se promítne do sportovcova celkového výkonu.

### **Důležité složky (komponenty)**

1. Bruslení
  - \* rychlost
  - \* čilost
  - \* obratnost
  - \* rovnováha
  - \* přechod
  - \* zrychlení
2. Náležité zvládnutí techniky
3. Hra bez puku
4. Konfrontační technika „1 na 1“
5. Rozhodování: kdy – kde – jak
6. Náležitý duševní postoj

### *Otázka koučovi:*

A) Jste jedním z těch koučů, kteří zpochybňují přispění určitých hráčů, protože nejsou schopni uvnitř systému plnit svou úlohu ?

B) Jste koučem, který zná cenu trvale poskytovaného času na rozvoj schopností vašich hráčů po celou sezonu, aby tak nabyli dovednosti nezbytné k dosažení celkové vrcholové výkonnosti uvnitř systému ?

## **Činnosti/cviky malého utkání**

Jednou z větších koučových odpovědností je vytvořit prostředí, v němž bude mít sportovec příležitost dosáhnout své optimální úrovně špičkové výkonnosti. Při rozvíjení schopností sportovce rozhodovat se kouč potřebuje postavit hráče do co možná největšího počtu zápasových situací a dát sportovcovi příležitost, aby sám přišel s řešeními.

Je důležité umožnit sportovcovi, aby si uvědomil, že existuje více než jediné řešení na danou situaci a že jeho rozhodnutí bude založeno na mnoha faktorech jako jsou: **schopnost, sebedůvěra, znalost, zápasová situace atd.**

### **Příklady činností v malém utkání**

#### Útočná mobilita

Obr. 1 (3 vers. 1):

- podněcuj pohyb do otevřené a slepé strany na podporu
- přijímající hráč by měl vytvořit (5V2) – vytvoří dynamičtější situaci a podnítí stejný pohyb

Obr. 2 (3 vers. 3):

- terče mezi kuželkami
- přechází led na 1/2 pásma
- používá kuželek k vytýčení „krajního pásma“
- cílem je převést nebo přihrát puk do krajního pásma
- každý hraje útok & obranu
- možná podmínka: pouze přihrávky dopředu

#### Obranná rovnováha

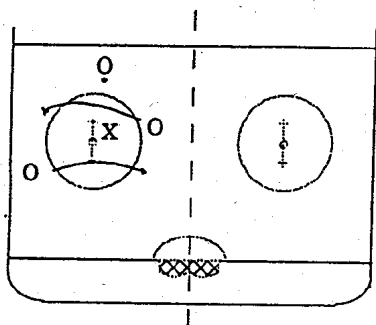
Obr. 3 (3 vers. 2):

- vždy jeden muž venku
- útok má vždy 3 hráče na 2 hráče obrany
- poté, co byl puk podán skrze kuželky, ono mužstvo poté útočí (3V2)
- třetí hráč vzadu prochází mezi kuželkami

Obr. 4 (3 vers. 3):

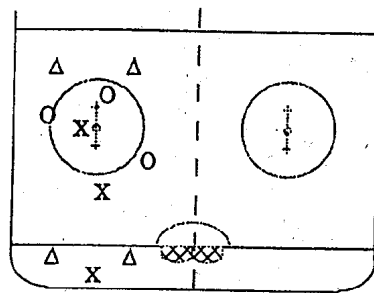
- hra na 1/2 ledu s důrazem na přebalancování po každé přihrávce
- při změně by měl (D) vystřelit a poté hrát útok
- střílet na terče

### Útočná mobilita

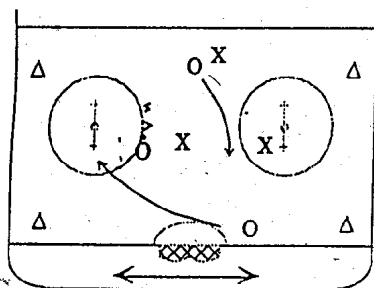


obr. 1

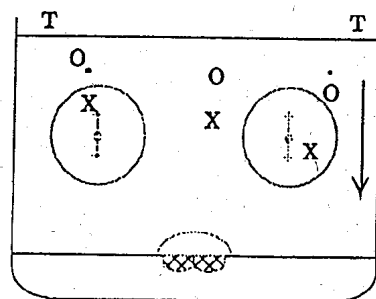
### Obranná rovnováha



obr. 3



obr. 2



obr. 4

### Hloubka v útoku

Obr. 1 (3 vers. 2):

Drž se stranou

- podněcuj hladký pohyb puku, poskytnij podporu zezadu
- obránci by měli hrát agresivně
- útok získává výhodu, jestliže přihrávkou obranu rozdělí

Obr. 2 (3 vers. 3):

- hráči bez puku musí činit tlak na hráče vedoucího puk, ale rovněž se snaží roztáhnout obránce, aby vytvořili prostor

Obr. 3 (3 vers. 3 + 1):

- útočící hráči se musí pohybovat tak, aby ztratili krytí a podpořili hráče mimo danou oblast
- všichni hráči se musí snažit nepřivést k puku obránce
- dobrá komunikace

### Hloubka v obraně

Obr. 4 (3 vers. 2, 4 vers. 2):

- obránci musí vyvinout tlak na puk, aby zabránili přihrávce vpřed (snížit přihrávkové úhly)
- dobré postavení hokejky
- druhý obránce nemůže být nečinný, aby jedna přihra obešla oba
- nedovolte rozštěpení
- mají-li puk obránci, podněcuj rychlou přihru do přechodu

Obr. 5 (3 vers. 3):

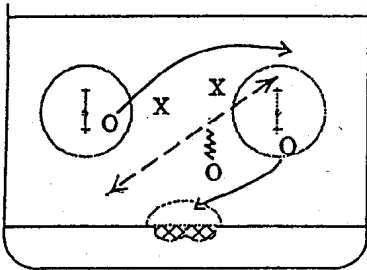
- povzbuzuj podporu zezadu
- měj hráče k tomu, aby četli a předvíдали přihru (udělali ji předvídatelnou)
- používej pro práci-odpočinek poměru (1 ku 1)

Obr. 6 (4 vers. 4, 5 vers. 5):

- odražení krátce - krátce - dlouze přes led
- podmínka, že každá třetí přihrávka musí být dlouhá (sám stanovte délku)

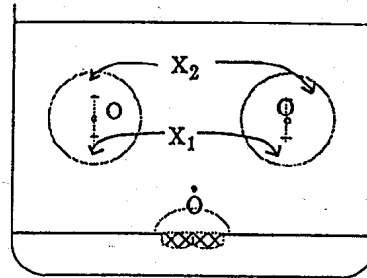
Skvělým způsobem, jak ve hráčovi hokeje rozvíjet schopnosti rozhodování, jsou činnosti utkání na malém prostoru, jež vytvoří hráče čelící danému prostředí. Hráči získávají lepší pochopení tlaku, zdržovacího manévrování, podpory, přechodu a vztahu „čas/prostor“. (7)

### Hloubka v útoku

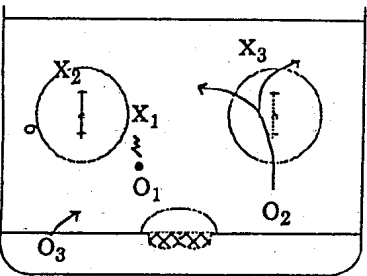


obr. 1

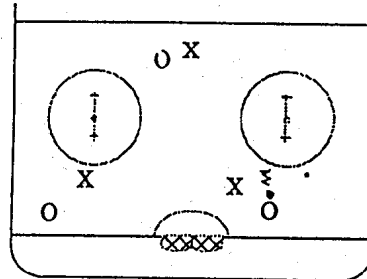
### Hloubka v obraně



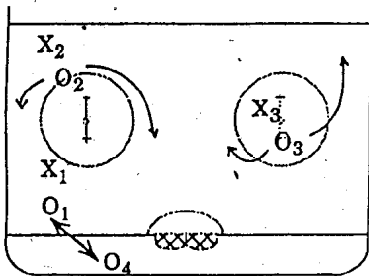
obr. 4



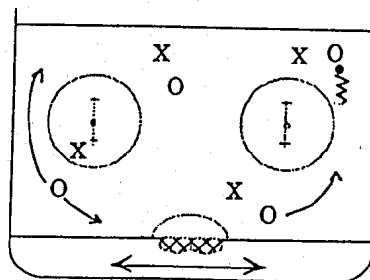
obr. 2



obr. 5



obr. 3



obr. 6

### Duševní postoj

V tomto výkladu bude k popsání stupně duševního postoje hokejového hráče použito energie.

Sportovci, kteří jsou jaksí nabiti energií, budou obecně podávat lepší výkon a obrážet důvěru ve svou celkovou výkonnost. Špičková výkonnost se dostavuje, když hráč dosáhl optimální energetické úrovně. (13)

Níže je uvedeno několik energií produkujících technik ke kontrole a zvyšování hráčovy úrovně duševní energie.

- \* Pozitivní samomluva
- \* Pozitivní duševní představivost
- \* Psychu zvyšující technika
- \* Stanovování si cíle
- \* Relaxační technika
- \* Technika hlubokého dýchání
- \* Technika soustředění se na úkol
- \* Parkovací technika – „Uvolni se“

### Hodnota kontroly rozestupu

„Vítězit, to je věda přípravy a přípravu je možno definovat třema slovy. Nenechej nic nedodělané. Žádná drobnost není příliš malá. Žádný úkol není příliš veliký. Rozdíl mezi vítězením a porážkami, úspěchem a nezdarem může způsobit ta nejmenší drobnost.“

Pat Riley  
vedoucí basketbalový trenér  
Miami Heat, NBA

### Obranně

- \* Redukování času/prostoru/síly útoku
- \* Omezení rychlosti a tempa hry
- \* Zabránění tomu, aby se puk dostal do prostorů nejlepšího skórování
- \* Izolování zápasových situací a vyhýbání se tomu, abych byl přečíslen
- \* Odražení šancí na skórování stupně A
- \* KONTROLA
- \* Být pro-aktivní

### Útočně

- \* Vytváření času/prostoru/síly pro vlastní útok
- \* Kontrola rychlosti a tempa hry

- \* Vnikání do prostorů nejlepšího skórování
- \* Vytváření situací přečíslení a maximalizace příležitostí
- \* Zvyšování šancí na skórování stupně A
- \* KONTROLA
- \* Být pro-aktivní

### Základní koncepty zdravé kontroly rozestupu

1. Komunikace ústně i vizuálně
2. Ochrana či napadání kritických prostorů na ledě
3. Vytváření nebo eliminování útočných a obranných opcí
4. Zaujímání obranného nebo útočného postavení
5. Hraní v rozích – manévrování – tečování
6. Kontrolovat rychlost útoku nebo vytvářet/kontrolovat násobení rychlosti pro útok
7. Zásada hůl na hůl a tělo na tělo
8. Efektivní používání těla–hole–mantinelů–dalších oblastí na led

(1)

### Rozhodování

*Úspěch v životě se nedostavuje z používání dobré ruky, ale z toho, hrajeme-li dobře i slabou rukou“*

*Benjamin Franklin*

Těsný rozestup ===== Volný rozestup

Nátlak ===== Zadržování

Úhel ===== Přímý průnik

### Faktory rozhodování

Existuje mnoho faktorů ovlivňujících čtení jednotlivé situace a rozhodnutí o kontrole rozestupu. Je vám výzvou jako koučovi vytvářet příležitosti a prostředí pro vašeho hráče k experimentování a zvládnutí těchto schopností. Níže je uvedeno několik námětů a návodů, které jim v tomto procesu pomohou:

- \* Obranně se dívej skrze útok a za něj
- \* Útočně se dívej skrze a za vlastní útok
- \* Ber v potaz, jakou máš útočnou i obrannou podporu
- \* Kdo kontroluje puk a jaký druh kontroly to je
- \* Kde stojí situace ve vztahu k ledové ploše (postavení na ledě): poblíže mantinelů; na volném ledě; ve kterém pásmu; na obranné modré čáře; na útočné modré čáře; v prostoru stupně A
- \* Rychlost a směr hry
- \* Celkové zápasové vědomí: skóre; třetina; druh utkání; zvláštnosti mužstev

Pokud jde o váš vztah ke kontrole rozestupu, měli byste mít ve tváři vyznačen váš postoj útočně nebo obranně. Na podkladě toho, jaký systém hrajete, musí být pro tuto část utkání postavena filozofie nebo „postoj“.

*„Je lepší být hlavou sardinky než ocasem tuňáka.“*

*Lou Vairo*

*vedoucí kouč*

*Olympijské mužstvo USA 1984*

### Těsná obranná kontrola rozestupu čte

1. Přibližovat se k zadní části držitele puku
2. Když se hráč vedoucí puk pohybuje přes ledovou plochu nebo podél vaší obranné modré čáry (1)
3. Rychlost bruslení obou hráčů a situace je tatáž
4. Útočící hráč nezískal solidní kontrolu nad pukem
5. Když početně přečíslete útočícího soupeře
6. Když jste situaci izolovali na stav „1 na 1“ (1)
7. Když se hráč vedoucí puk snaží proniknout do prostoru nejlepšího skórování/stupně A
8. Hráč vedoucí puk je hrozbou pro brankovou pozici

### Techniky

*„Víte-li, kam jdete, a víte-li, jak se tam dostat, nikdy vás přítomnost nezastraší.“*

*Dan Creely*

*profesor & odborník na budování mužstva  
Severovýchodní universita Illinois*

Následuje přehled technik, které mají hráči zvládnout, týkajících se taktické části kontroly zápasu:

- \* bruslení
- \* kontrola volné ledové plochy
- \* hra bez puku
- \* střetnutí „1 na 1“
- \* hra v rozích / manévrování / tečování
- \* postavení těla
- \* tělesný kontakt
- \* rozhodování
- \* špendlení

## Závěr

*„Ztratiš-li majetek – neztrácíš mnoho,  
ztratiš-li čest – ztrácíš hodně,  
ztratiš-li odvahu – ztrácíš všechno“*

*Anatolij Tarasov*

Zapamatujte si, co jsem uvedl již dříve, kontrola rozestupu je součástí zápasu, která v mnoha případech ovlivní výsledek utkání. Určujícím faktorem je často právě efektivita kontroly rozestupu.

Kontrola rozestupu může obrážet nebo být mužstvem použita tak, aby byla soupeřovi všeobšahlou výzvou. Úspěch vašich mužstev by mohl být poměřován v přímé proporcii k tomu, kolik času jste strávil na rozvíjení hráčových schopností, duševního postoje a taktických prvků, jako je kontrola rozestupu.

*„Výsadou života je být tím, čím jste. Můžete-li jako kouč zvládnout dynamiku učení, vytváření prostředí pro hráče k tomu, aby dosáhli nejzazšího cíle, dokázal jste usnadnit rozvoj svých hráčů tím, čím jste.“*

*Vince Lombardi*

*bývalý vedoucí fotbalový trenér*

*Green Bay Packers a Washington Redskins, NFL*

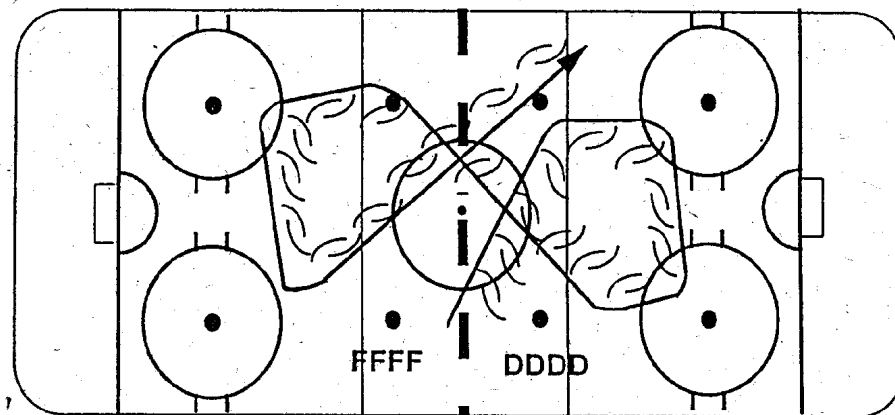
## Odkazy

1. Individuální obranná taktika a schopnosti, Dr. George Kingston, Ph.D. 1994
2. Rozvoj obranných schopností, Jack Foley, 1990
3. Hra bez puku, Bill Butters, 1986
4. Rozvíjení útočných a obranných systémů, John Cunniff, 1990
5. Výuka hokejových systémů, Mike Smith, 1982
6. Individuální technika pro hru v poli, Dr. Eugene Brown, USA Soccer, 1991
7. Koncepce malých utkání, Bill Beaney, 1992
8. Co se skrývá za vítězením, Gary Walton, 1993
9. Příručka koučů NCCP, Kanadská hokejová asociace, 1987
10. Dynamika taktických složek, Val Belmonte, 1994
11. Rozvoj herního systému, Val Belmonte, 1994
12. Rozvoj špičkového hráče defenzivně, Jeff Jackson, 1995
13. Koučování a vítězení, William E. Warren, 1989

**Cvičení pro zlepšení schopností**

**a techniky „kontroly rozestupu“**

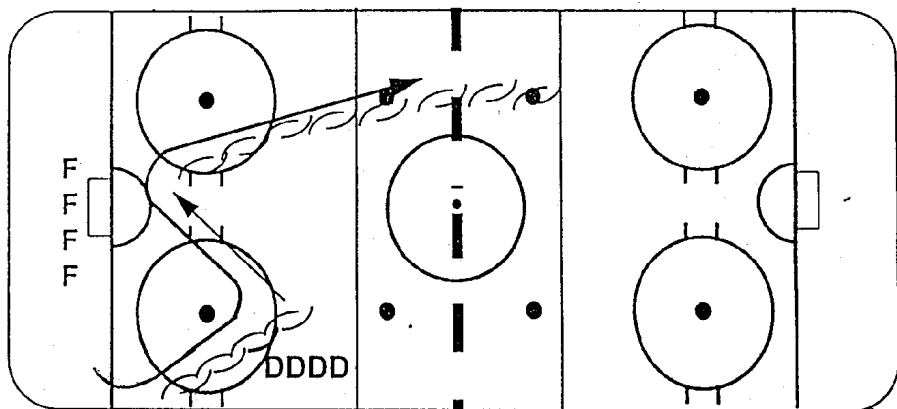
**(GAP – control)**



**Bruslení: Sprinty na honičku – D stíhá F**

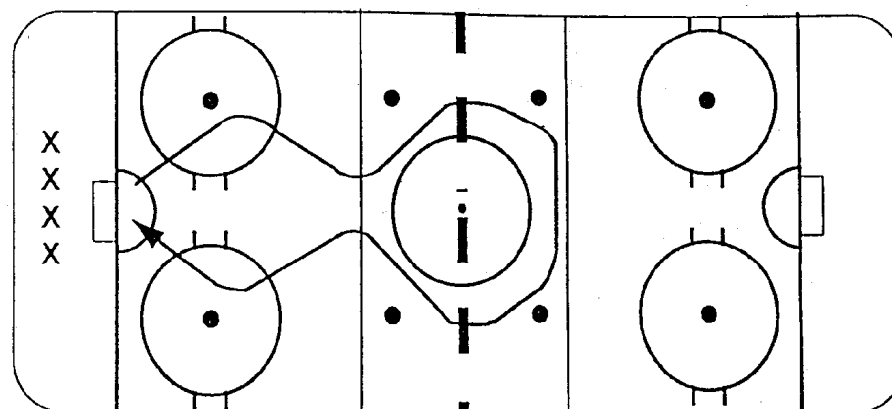
- \* D bruslí dozadu
- \* F bruslí dopředu

**Poznámka: Dej D náskok asi  
15 stop (4,5 m)**



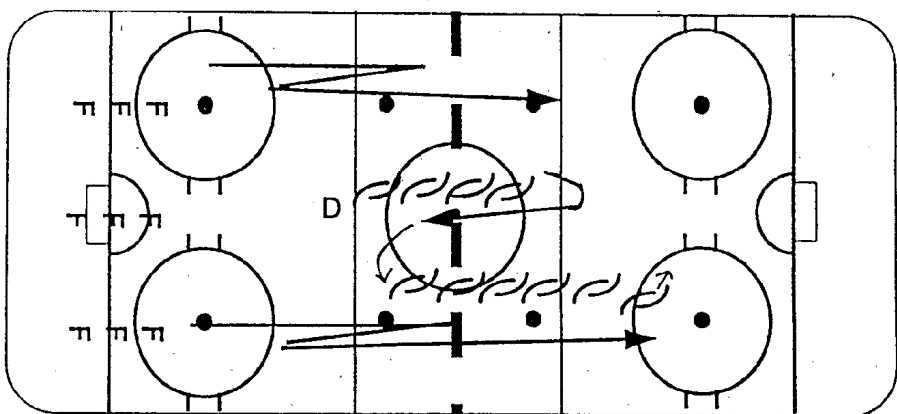
**Bruslení: Sprinty na honičku – D stíhá F**

- \* D dozadu, dopředu, dozadu
- \* Zůstane čelem vpřed
- \* Odstavný prostor



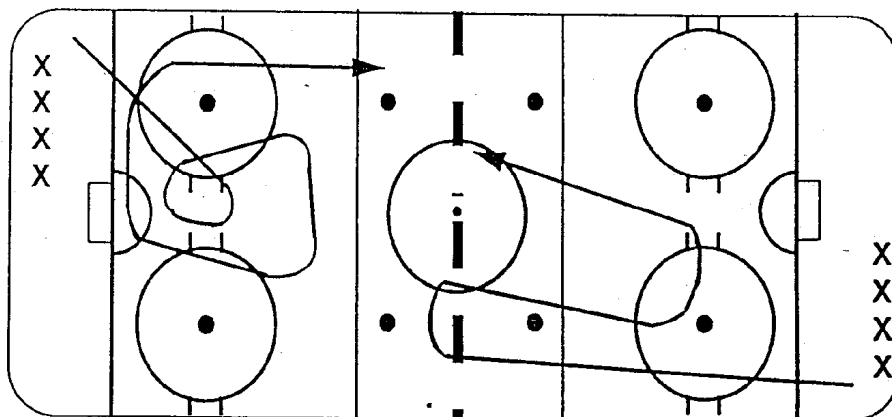
**Bruslení: Zatáčení**

- \* Dvakrát okolo cvrčka
- \* 5 najednou
- \* Start každých 75 vteřin



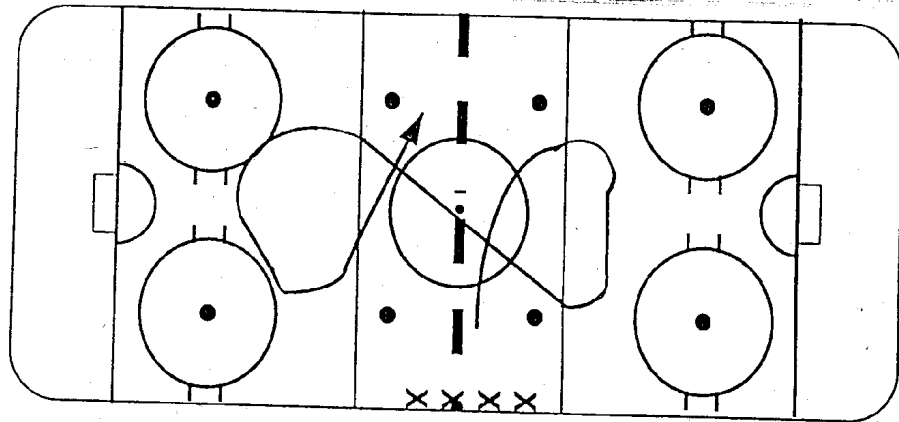
**Bruslení: Sprinty na honičku – D stíhá F**

- \* 3 útočníci zastavují a startují, všichni vpřed
- \* 2 obránci bruslí dozadu, dopředu, pak dozadu



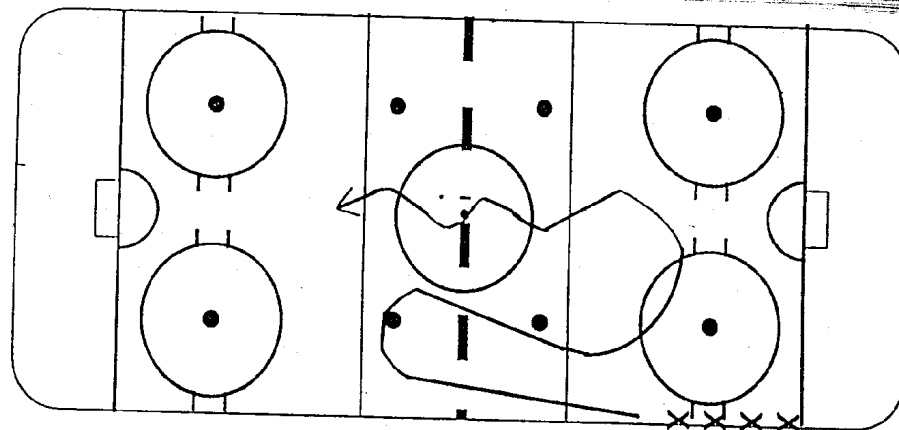
**Bruslení: Zatáčení**

- \* Start každých 60–75 vteřin
- \* 5 najednou
- \* Jednou skrz



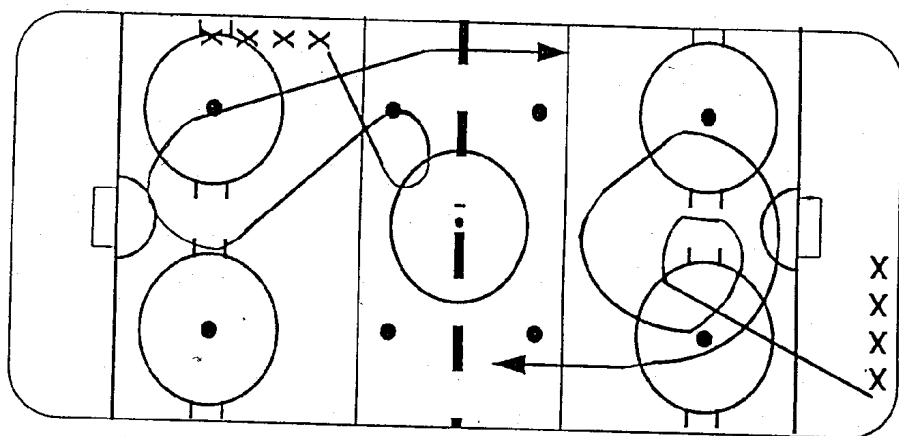
**Bruslení: Zatáčení**

- \* Start každých 60-75 vteřin
- \* Jednou kolem
- \* Obrázek 8



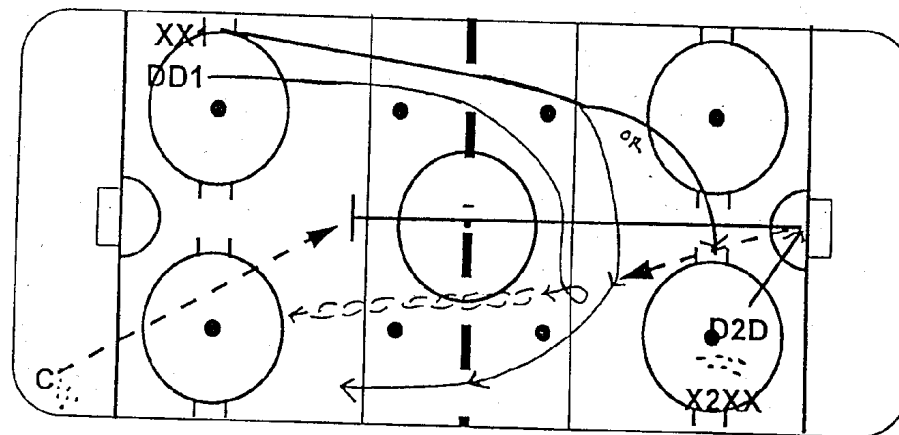
**Bruslení: Sprinty – zatáčení ve vrcholné rychlosti**

- \* Zrychli po poslední zatáčce a jeď cik-cak po celé ploše ledu



**Bruslení: Zatáčení v nejvyšší rychlosti**

- \* Těsné obrátky, následované širšími obrátkami
- \* Pokus se rovněž o kontrastní bruslení tam, kde je první kroužek pod kontrolou, poté zrychluj do maxima

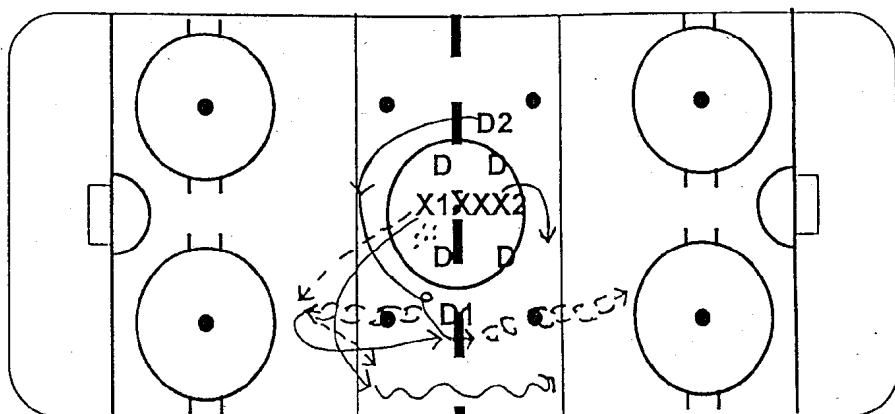


**Obranné situace ve vysokém tempu:**

**Kontrola rozestupu 1 vs. 1**

- \* X1 a D1 až k vzdálené modré čáře a kolem ní. D2 k X1, D1 rozestup až kam může X1 dojet, zpoždění nebo příhra zpět na D2 pro druhou protipříhrávku. Na závěr 1 vs. 1, kouč může zasáhnout X, snažícího se uvolnit, nebo zasáhnout D2 chystajícího se ke druhé střele

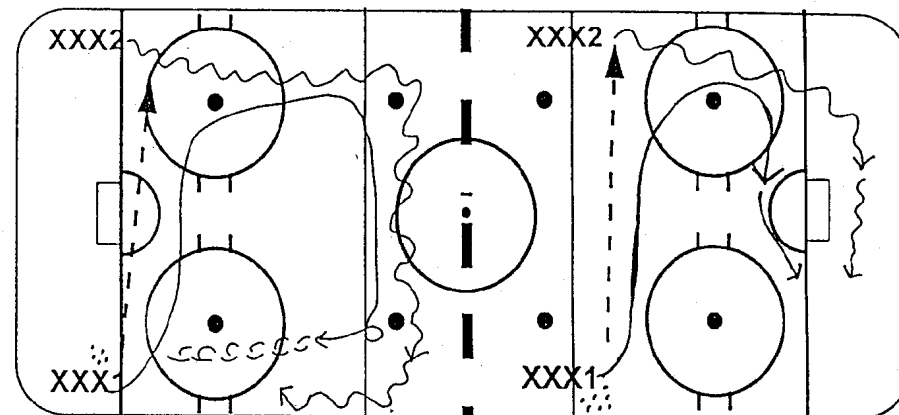




**Obranné situace ve vysokém tempu**

**Manévrování 2 na 2**

- \* X1 k D1, tahá X2 kolem, aby podpořil D1. X1 manévruje dva 1 vs. 1 $\infty$ s. X2 jede/zdržuje a stará se D1 zpozdít.



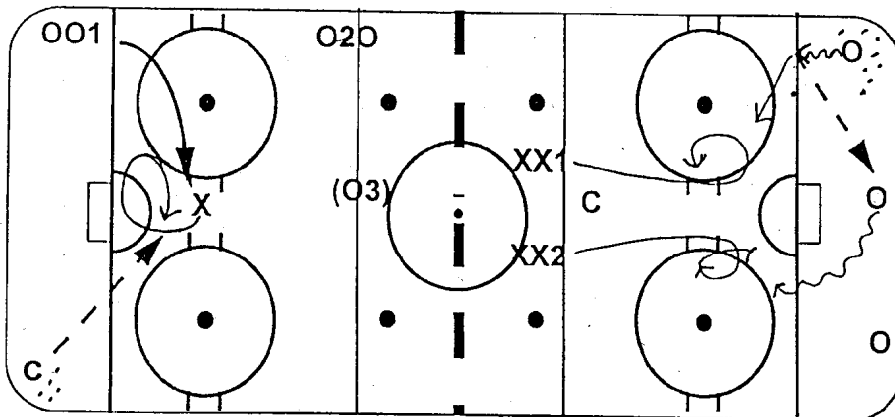
**Situace jeden na jednoho ve vysokém tempu**

**A. Uzavírání-jízda a zdržování**

- \* X1 k X2 z brankové čáry X2 kolem teček a X musí prorážet a manévrovat X2, který může jet nebo zdržovat k brance

**B. Manévrování (1 vs. 1, 2 vs. 2)**

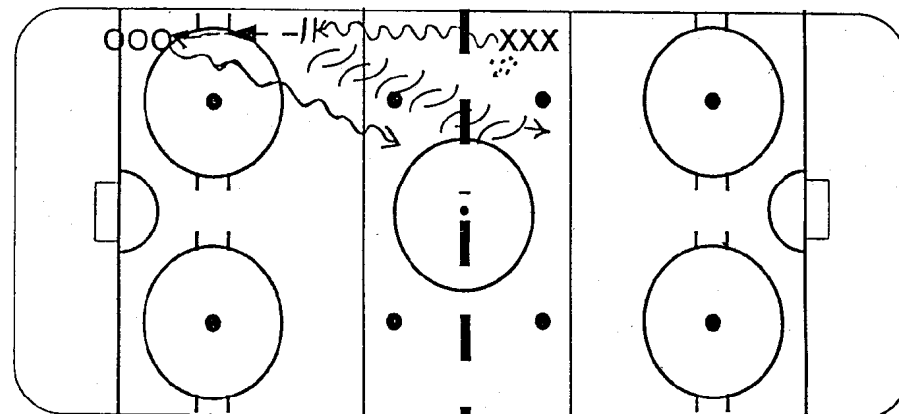
- \* X1 k X2 z modré čáry. X2 kolem branky a X1 musí prorážet a manévrovat X2, který může zastavit, zahranit nebo provádět slabou stranu branky. Je možno přidat W $\infty$ s pro přihrávku nebo střelu s 1 vs. 1 vpředu



**Situace jeden na jednoho ve vysokém tempu**

**A. Defenzivní strana 1 na 1 B. 2 na 2 (cíl níže)**

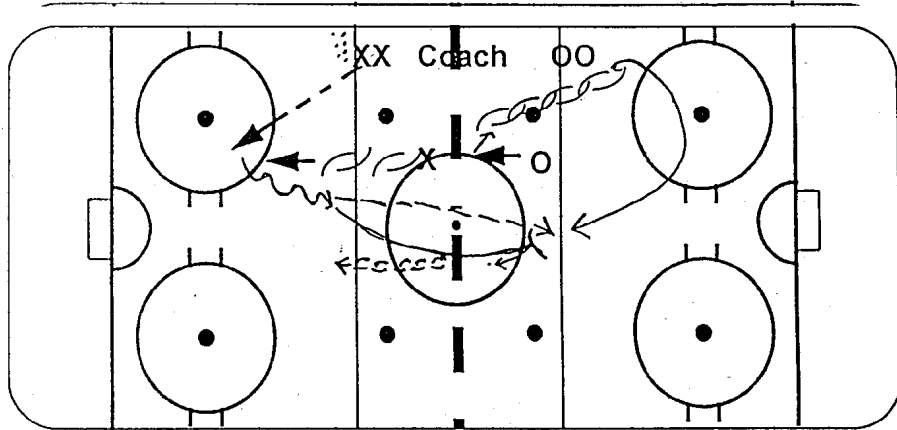
- \* O1 O2 a O3 se na zapískání rozjedou k brance, X v mezeře přebírá muže u branky (obránná strana). Kouč přihrává každému O
- \* X1 a X2 bruslí pozadu k brance a pivotují na nudi a O $\infty$ s se pohybují od rohů nebo za brankou. Na zapískání kouč vystřelí druhý puk. O $\infty$ s bojují o postavení a odrážející X $\infty$ s přebírají O $\infty$ s



**Základní cyklus 1 vs. 1 pro těsnou kontrolu rozestupu**

Cíl: bránění 1 vs. 1 bruslí k vrcholu kruhu pro vzhazování a přihrávky O a pak pivotuje do bruslení dozadu a hraje 1 vs. 1 s těsnou kontrolou rozestupu proti taktikám

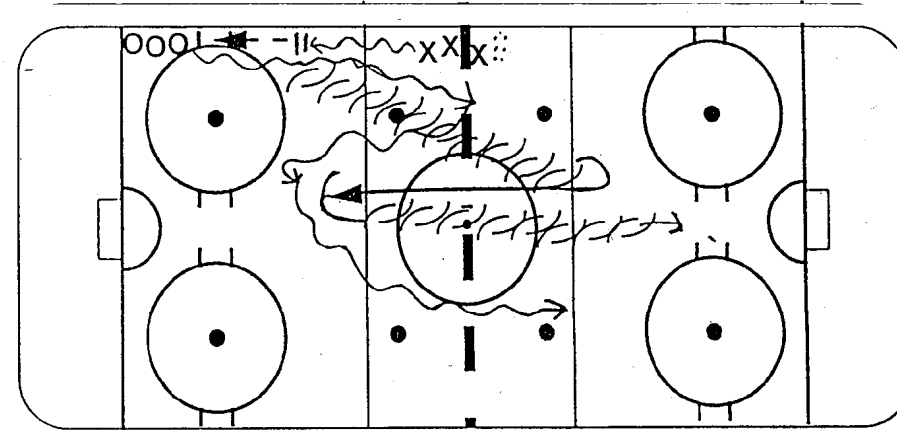
O přijímá přihrávu a útočí 1 vs. 1 užívaje různých individuálních taktik - jízda, křížování, držení se vzadu



### Kontrola rozestupu na otevřené ledové ploše 1 vs. 1

Cíl: kontrola rozestupu v situaci 1 na 1

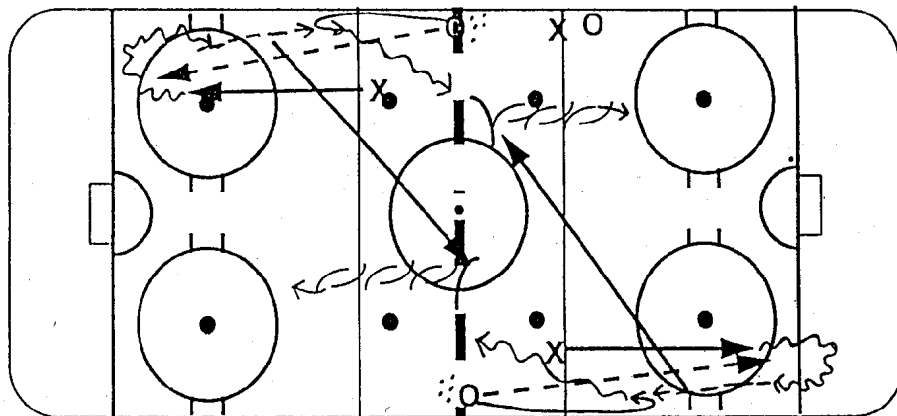
X se pohybuje v před a přihrává O na vzdálené modré čáře a pak rychle jede k červené čáře, aby navázal těsnou kontrolu rozestupu, jak bruslí dozadu O atakuje za stavu 1 vs. 1



### Přeskupovací cvičení 1 vs. 1 pro těsnou kontrolu rozestupu

Cíl: Těsná kontrola rozestupu

\* tytéž ideje jako základní 1 vs. 1 s doplněním jednoho nebo více přeskupení v zájmu donucení obránců k tlaku a hrát těsnou kontrolu rozestupu proti přeskupení. O užívá různých útočných taktik. Kouč může kdykoliv zapískat, aby kontroloval čas přeskupení a cvičení kontroly rozestupu může na ledové ploše probíhat v obou směrech

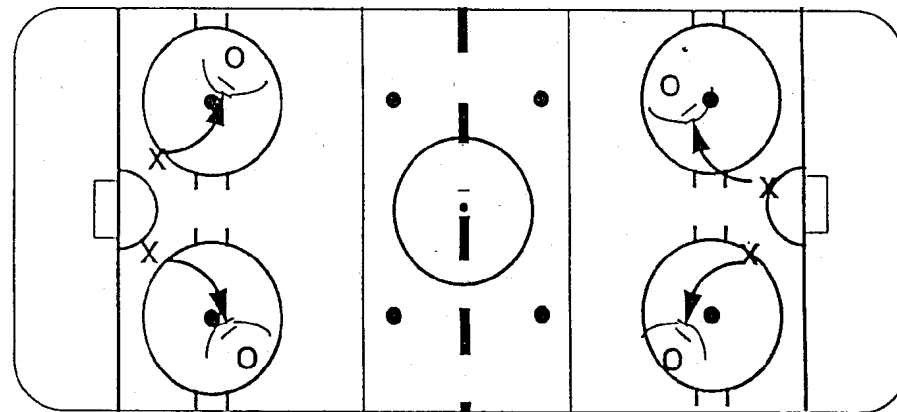


### 1 vs 1 blízko kontroly rozestupu

Cíl: Kontrola rozestupu za stavu 1 vs. 1

X bruslí a přebírá puk a krouží s ním po ledové ploše; přihrává O, který se pohnul vzad do brejkového postavení. X poté bruslí plnou rychlostí k červené čáře a hraje 1 vs. 1 přicházejícího z jiného směru

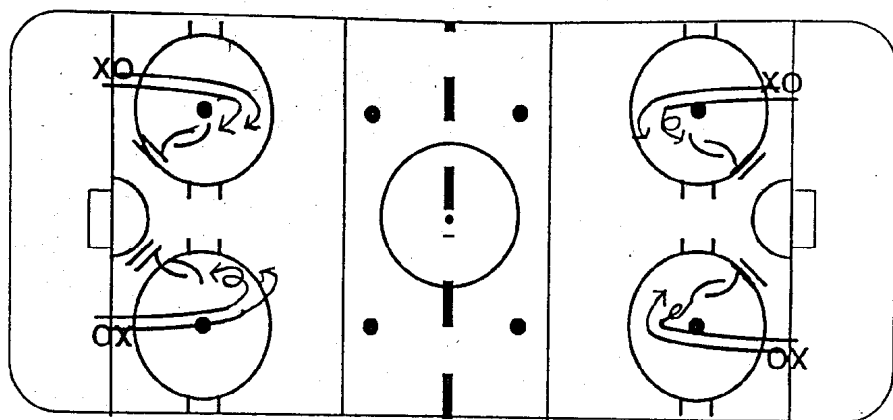
O přihrává zpět do třetiny pro X, bruslí do brejkového postavení, aby dostal přihrávku a útočil v pozici 1 vs. 1



### Nácvik kroužků

Cíl: Manévrování/postavení obranné strany

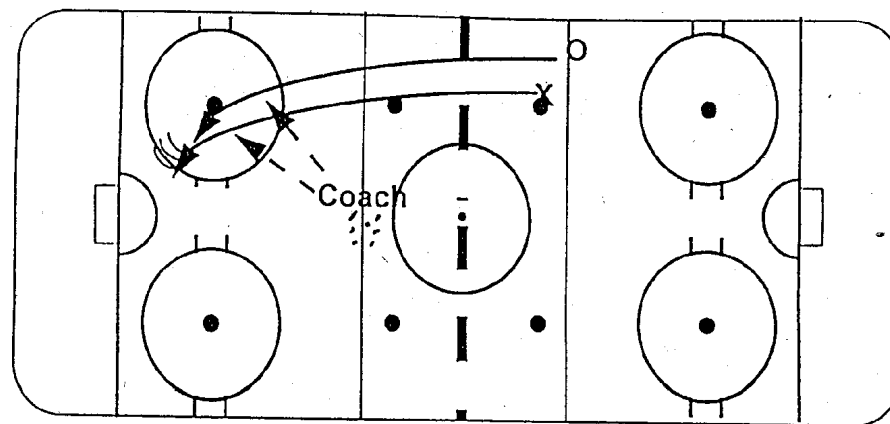
\* X používá krátkých výpadů, aby navázal kontrolní úhel (uvnitř ven) a po-stavení obranné strany. O se snaží dostat se k brance. X a O zahajují cvik souběžně



#### Cvičení postavení obranné strany

Cíl: postavení obranné strany

- \* O a X bruslí vpřed k modré čáře s tím, že X je v těsném rozestupu. O se obrací a napadá X, který zachovává postavení obranné strany vytlačuje O ven



#### Cvičení krytí zezadu 1 vs. 1

Cíl: nácvik techniky krytí zezadu, cvik 10

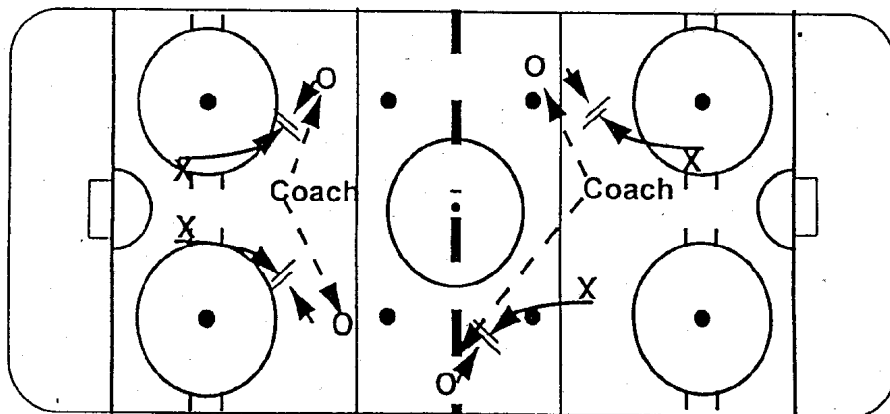
Fáze 1: O původně nabírá přímý směr k brankové oblasti

X uvnitř a vpřed k ustavení tělesného postavení na obranné straně

Fáze 2: O se odráží dovnitř ledové plochy nebo zastavuje nebo zaujímá přímý směr

X zachovává tělesný vztah obranné strany

Fáze jsou prováděny tak, že cvičení probíhá s pukem a bez něj



#### Cvičení obranné strany

Cíl: praktické postavení obranné strany

- \* X se pohybuje vpřed v krátkých výpadech, aby zaujal postavení obranné strany a kontroloval O. O se snaží proniknout k brance, když na něj přihrávají – nácvik

## VII. ROZVOJ ÚTOČNÉHO SYSTÉMU

Rauno Korpi, Finský svaz ledního hokeje

### ÚVOD

Všechna mužstva mají v současné době velice solidní a disciplinované obranné systémy. Je proto jednou z hlavních výzev zlepšování útočných systémů.

Pro obranu postačuje rozvíjet hru, dobré výsledky v útoku na druhé straně záleží na vysoce vypracované schopnosti.

**HLAVNÍM MOTTEM CELÉHO SYMPOSIA JE „VYTVOŘIT PRAKTICKÉHO KOUČE“**

Budování jakéhokoliv útočného systému pro mužstvo potřebuje daleko více času a vytrvalosti než vytváření disciplinované obrany. V této přednášce se snažím vysvětlit velice základní myšlenky a praktické instrukce, jak učit zejména mladé hráče příslušnějšímu rozhodování a plnit různé útočné herní úlohy. Praktický kouč by měl mít vysoký zájem na tom, aby se účinek praktických sezení projevil v hráčově herní výkonnosti.

### 1. VŠEOBECNÉ CÍLE ÚTOČNÉHO SYSTÉMU

#### 1.1. DOSÁHNOUT BRANKY

#### 1.2. ZABRÁNIT DRUHÉMU MUŽSTVU VE SKÓROVÁNÍ TÍM, ŽE KONTROLUJEME PUK

Nejdůležitější věcí k dosažení těchto cílů je, jak jsou hráči v rámci šestice schopni produkovat systematickým způsobem užitečné řešení situací. Hráči produkuje systematická řešení více než taktické systémové modely (jako 1-2-2, 1-3-1 a 2-1-2), jak jsou někdy mnoha kouči vykládány.

### 2. HLAVNÍ „FORMULE“ ÚTOČNÉHO SYSTÉMU

Moderní hokej je charakterizován dvěma velmi rozdílnými styly útoku.

## 2.1. SYSTÉM PROTIÚTOKU CESTOU RYCHLÉHO PŘENESENÍ HRY

- = Rychlí pojidají pomalé
- = Útoky proti nezorganizované obraně
- = Často je používán mužstvy s velice obranným myšlením

## 2.2. KONTROLOVANÝ ÚTOČNÝ SYSTÉM

- = Útočení proti již zorganizované obraně
- = Často je používán schopnými hráči cestou vyšších modelů přeskupování

## 3. HRÁČI PRO URČITÝ SYSTÉM A NAOPAK

Většina hráčů chce hrát jako subjekty, nikoliv jako objekty nařazeného útočného systému. Základní systém působí pouze jako vodící rámec. Schopnosti individuálních hráčů vnímat situaci a číst ji a reagovat jsou naprosto rozhodující pro dosažení cílů celého mužstva. Hráči jsou povinni uznávat po celou dobu čtyři základní herní úlohy. /Útočné: 1) úloha vodiče puku, 2) podpůrná úloha, obranně: 3) napadání soupeře, 4) krytí hráčů bez kotouče v zóně). Když každý hráč provádí v těchto úlohách svá vlastní situační rozhodnutí, znamená to kumulativní efekt pro vytvoření útočného systému této zvláštní šestice.

Zvláště v průběhu útočné části utkání musíme klást důraz na vlastní tvořivost hráčů a jejich natrénované návyky, abychom situace řešili vítězně. Musíme hráčům dovolit, aby přijímali rozumná rizika a produkovali tak v útoku neočekávaná a překvapující situační řešení.

## 4. IDENTIFIKACE TECHNICKO-TAKTICKÝCH SCHOPNOSTÍ

Hráč musí rozumět komponentům své vlastní výkonnosti. Jsou potřebné teoretické znalosti z utkání. Veškeré schopnosti číst a reagovat jsou založeny na jasném vnímání a dřívějších zkušenostech. Pro mužstvo je důležité, aby hráči měli pro lepší komunikaci společný „hokejový jazyk“. Podobně jako při hře v šachy, chytrý hráč čte utkání a nadcházející možné opce předem. Jeho předvídání a intuitivní hokejový smysl je jeho velkou předností.

### 4.1. Technické schopnosti

- výborná všestranná bruslařská schopnost
- rychlost bruslení, zrychlení a změna rytmu
- různé druhy schopností vést puk: přihrávání, přijímání, vedení, chránění

a kličkování

- střelecké schopnosti včetně skórování
- jisté opakované provádění technických činností při zápasovém tlaku
- různé blokování

### 4.2. Taktické schopnosti

- schopnosti vnímat (hlavu vzhůru !), situační přehled, schopnosti číst a reagovat
- rychlé rozhodování
- užívání momentu překvapení a chytrosti
- osobní tvořivost
- rychlost myšlení a výkonu různých úloh při přechodu
- vnímání pohybů a vzdáleností dalších hráčů
- schopnost zrychlit nebo zpomalit
- osobní schopnost bruslit příslušným způsobem a se správným časováním

## 5. TAKTICKÉ ZÁSADY K VYTVOŘENÍ SYSTEMATICKÉHO ZPSOBU ÚTOČNÉ HRY

Za užitečný praktický přístup můžeme považovat to, nabídneme-li individuálním hráčům priority pro taktické řešení typických herních situací. Hráči si vytvářejí svou společnou formuli tím, že hrají různé úlohy. V útoku má hráč především dvě odlišné úlohy. Působí jako hráč vedoucí puk/ofenzivní hráč s pukem nebo má druhou úlohu jako podpůrný/ofenzivní hráč bez puku.

### 5.1. Hráč vedoucí puk a herní situace útočného mužstva

#### 5.1.1. Brankové situace

- střelba z prostoru skórování: využití překvapení a okamžité střely
- přihrávka volnému hráčovi v brankovém prostoru
- pronikání a napadání obránce k vytvoření lepší brankového postavení
- vyvíjení iniciativy a vynucování chyb a trestů
- používání různých druhů kliček a neočekávaných změn směru bruslení
- efektivní využití volného prostoru náhle vytvořeného hráčem bez puku
- střilet a trefit branku v zájmu SKÓROVÁNÍ

#### 5.1.2. Získat prostor pro postup vpřed/ofenzivní tlak

- rychlý pohyb vpřed, hráč s pukem vpředu/rychlý přechod
- pohyb do širšího z menšího prostoru (pryč od mantinelů, rohů a zpoza branky)
- nahazovat puk takticky vpřed a bruslit na podporu
- zahajovat v efektivním přečíslení protiútoku (1 vs. brankář, 2 – 1 atd.)

– po přihrávce pokračuj v pohybu/rychlá změna do podpůrné úlohy

#### 5.1.3. Kontrolování puku

- pokračuj v pohybu a hraj puk, nikdy jej nepřihravej přímo soupeři
- přihrávek opatrně volnému hráčovi dozadu nebo do strany (využívej délky i šířky plochy)
- zpomal k lepšímu časování reorganizace
- používej bezpečných nebo klidných částí ledové plochy (prostor za brankami a prostory na slabé straně ledové plochy)

#### 5.1.4. Obranná připravenost

- udržovat si dobrý situační přehled
- přijímání kontrolovaného rizika, odpálení puku, je-li to nutné
- pokračovat v pohybu pro vyvážené zaujetí pozice (zajždění do rohů a změny postavení se spoluhráčem)
- důraz na dobrou komunikaci nebo dohodnuté signály

#### 5.2. Podporující hráč/hráč bez puku v útoku

##### 5.2.1. Brankové situace

- probíjení se do brankového prostoru/pronikání
- nabízet užitečné opce pro přihrávku
- vytvářet prostor/čas pro hráče vedoucího puk cloněním
- clonění brankáři
- připravenost skórovat dorážkou nebo tečí
- používání rotace trojúhelníkové formace pro zaujetí vyváženého postavení
- používání kontrolovaného rizika k dosažení možnosti skórovat z druhé vlny (přečíslení v prostoru před brankou)
- hráč sám ze sebe musí dělat „nebezpečí“

##### 5.2.2. Získávání prostoru vpřed

- nabízet opce vertikální přihrávky vpřed/proniknutí/hloubka
- podporovat hráče vedoucího puk pohyblivým cloněním/ježděním v rohu
- neustálé bruslení/mobilita
- příslušné křížové přeježdění a „nabízení se“/uvolňování
- rychlé čtení po uvolnění puku vyhozením
- komunikace !

##### 5.2.3. Kontrolování puku

- nabízet opce pro přihrávku dozadu nebo do strany
- vytvářet cloněním prostor/čas pro hráče vedoucího puk
- komunikace !

#### 5.2.4. Obranná připravenost

- podpora/krytí za hráčem vedoucím puk (kompaktní petice)
- rychlá změna do obranných rolí, je-li to potřebné
- situační přehled/soupeřovi hráči za vašimi zády

## 6. PRAKTICKÉ INSTRUKCE K VYTVOŘENÍ „FORMULE“

### 6.1. Výuka mimo led

- využívání teoretických přednášek a diskusí
- cvičení mimo led a používání různých druhů her s míčem
- analýza videozáznamů pro lepší sebehodnocení
- pečlivá analýza rozhodování a jeho výkonu v různých herních úlohách

### 6.2. Výuka na ledě

#### 6.2.1. Základní trénink technických schopností

- různorodost dovedností
- rychlé nabrání sil a opravy
- při plnění postupně přidávej stupeň obtížnosti
- od kvantitativního ke kvalitativnímu tréninku

#### 6.2.2. Technicko-taktické tréninky napodobené hry

- efektivní používání čtyř základních herních úloh
- užívání rychlého přechodu:  $D = O$  a  $O = D$  ( $D =$  obrana,  $O =$  útok)
- 1–1, 2–1, 1–2, 2–2, 3–2, 2–3 a 3–3, používání normálních hokejových pravidel
- cvičení v pětici od 5 vs. brankář po 5–5, 6–5 a 5–6
- používání pouze jednoho puku = lepší koncentrace a čtení jakoby zápasové situace a rychlejší reagování
- pozornost a odpovědnost s pukem = nepodávej jej přímo soupeřovi
- vždy důraz na výhodu rychlosti v přechodu pro dosažení branky
- útoční cvičení by měla začínat od obranných sestav
- obranná cvičení by měla začínat od útočných sestav
- podněcuj, aby v průběhu tréninků bylo přijímáno riziko = hráči musí znát při plnění obtížných úkolů své osobní limity
- náročnost na úroveň tempa a houževnatost 1–1
- pro lepší motivaci plánuj soutěživé jakoby zápasové cviky
- simuluj kritické zápasové podmínky cestou duševní imaginace a nácvičku

a) jedna minuta do konce hry: jednobrankové vedení – jak hrát v takové situaci opakovaně tak dobře, aby skóre zůstalo zachováno

b) jedna minuta do konce utkání: jednobrankové manko = jak skóre srovnat a vynutit si prodloužení

c) časově a/nebo prostorově omezená jakoby zápasová cvičení a tvořivé malé hry

#### 6.2.3. Výuka hráčů, jak hodnotit vlastní pokrok

- hodnotící sezení v malých skupinách po tréninku/utkání
- požádej hráče, aby si naplánovali nové variace cviků

- a) specifické úkoly pro jednotlivce
- b) specifické cíle v párech nebo v řadách
- c) budování soudržnějších pětiek

– doplňte svůj program tréninku o více relaxačních cvičení, po nichž budou následovat cviky duševní imaginace

- = pro zvýšení sebedůvěry / pocit zvládnutí
- = pro rozumové opakování navíc
- = pro lepší koncentraci
- = pro lepší hokejový smysl

## 7. JAK VYTVOŘIT INOVACE PRO ÚTOČNOU FORMULI

„Cestu k lepší budoucnosti ukazují superhvězdy nebo koučové?“

## 8. HOKEJOVÁ VÍTĚZSTVÍ CESTOU NATRÉNOVANÉHO ÚTOČNÉHO SYSTÉMU MUŽSTVA

8.1. Natrénovaný společný systém je „mus“ !

8.2. Uznávej základy – žádné ulehčování – odmítni dostupné !

8.3. NEDĚLEJ TO SLOŽITÉ, HLUPÁKU !  
(POLIBKOVÁ ZÁSADA, ROZHODNĚ POKRAČUJ, PRAKTICKÝ KOUČ !)

## VIII. HERNÍ STRATEGIE & TAKTIKA

Tim Taylor

### ÚVOD

Herní strategie a taktika může být často tím faktorem, který rozhodne, zda v hokejovém utkání dosáhnete vítězství nebo utrpíte porážku. Fundovaný zápasový plán, založený na praktické analýze soupeře a vlastního mužstva, vám může poskytnout tu výhodu, kterou jako kouč potřebujete. Jak často slyšíme, jak koučové říkají, „drželi jsme se svého herního plánu,“ nebo „hráli jsme disciplinovaně a trpělivě svůj systém,“ nebo „měli jsme dobrý herní plán a plnili jsme jej dobře“ ? Úspěch se obvykle přikloní k mužstvu, které je nejlépe připraveno a nejlépe to provádí.

Chtěl bych však, dříve než pokročíme k naší diskusi o zápasové strategii a taktice, vyslovit dva body.

1. **Úroveň technických dovedností sportovců budou v široké míře diktovat, co strategicky a takticky můžete či nemůžete na ledě udělat.** Význam rozvoje nadprůměrné technické dovednosti našich sportovců nelze přehánět. Strategie a taktika vašeho hokejového mužstva musí jít ruku v ruce s rozvíjením technické dovednosti.

Tohle je možná nejlépe shrnuto v následujícím citátu od světově známého trenéra kopané Charlese Hughese, citátu, o němž jsem si jist, že jej většína z vás zná:

*Význam herních systémů je přehánán. Na počátku by mělo být pochopeno, že neexistuje systém, který překoná nepřesné přihrávání nebo nepřesnou střelbu; neexistuje systém, jenž poslouží hráčům, kteří nepodporují jeden druhého, a neexistuje systém, jenž poslouží hráčům, kteří nebudou nebo neumějí běhat“, tj. bruslit.*

2. **Neexistuje taktika, jíž je možno použít, která zajistí nebo zaručí vítězství.** Koučové i hráči jsou smrtelníci. Konečným

zaměstnáním kouče je vybírat, trénovat, učit, rozmístit a motivovat své hráče takovým způsobem, aby mohli, a to individuálně i kolektivně jako mužstvo, podávat co nejlepší výkony. Vaším trenérským cílem by mělo být dosažení optimální výkonnostní úrovně. Vaším úkolem je uvést sportovce, které máte, do co nejlepšího stavu pro vítězství. Kouč nemůže udělat nic víc než toto.

## PROČ SI PŘIPRAVIT HERNÍ STRATEGICKÝ PLÁN

„ZABEZPEČIT SE TAK, ABYCHOM NEPROHRÁLI,  
JE V NAŠICH RUKOU, ALE PŘÍLEŽITOST  
PORAZIT NEPŘÍTELE NÁM POSKYTUJE  
NEPŘÍTEL SÁM“

Sun Tzu

### I. Všichni praktičtí koučové, jakmile vstupují do herní soutěže, hledají nějakou výhodu

Bez ohledu na věkovou úroveň nebo úroveň schopností mužstva do hry vstupuje specifická zápasová strategie a taktika a umožňuje maximalizovat výkonnost mužstva získat výhodu. Tato výhoda může být dosti často duševní nebo psychologická.

**A. Sebedůvěra získaná připraveností** – Hráči musí být koučováni tak, aby věřili, že jejich nejlepší šancí zvítězit je řádně provedená strategie a taktika. Připravené mužstvo je mužstvo se sebedůvěrou a mužstvo se sebedůvěrou bude plnit své úkoly řádněji než mužstvo bez sebedůvěry.

**B. Zvýšené soustředění získané připraveností** – Tím, že jsou hráči seznámeni se soupeřovými tendencemi, silnými stránkami, slabostmi atd. aplikují určitou strategii, která zahrnuje individuální úlohy i specifická zadání, soustředění hráčů se určitě zvýší. Ve skutečnosti tím, že jste dali celému mužstvu specifický herní plán, dali jste mužstvu úlohu. Většina sportovců a mužstev má lepší výkonnost, plní-li zadanou úlohu

a mají-li specifické zaměření, které jim dal kouč prostřednictvím herní strategie a taktické přípravy.

**C. Znalost je síla** – Hráči se musí na tuto starou průpověď chytit. Čím mají více znalostí o svém soupeři a o sobě samých ve vztahu k jejich soupeři, tím lépe budou kontrolovat situaci. Jsouce řádně trénováni a školeni v herní strategii a taktice, budou hráči silnější a lépe připraveni poradit si se změněnými podmínkami a nepředvídaným vývojem, který by toto utkání mohlo přinést.

## II. Některé léčky a oblasti znepokojení

**A. Ujistěte se, že herní strategie a taktika, kterou předkládáte, je sestavena v pozitivní podobě.** Vyhněte se tomu být zcela zaneprázdněn tím, co se pokusí v utkání udělat vaši soupeři. To může vaše hráče frustrovat a rozrušit tak, že uslyšíte, „Nedělejme si s nimi tolik starostí – dělejme si starosti sami o sebe...musíme jít na to a hrát svou hru a přinutit je, aby se oni přizpůsobili nám a pokusili se nás zastavit.“ Neuvedte své hráče do stavu „duševní defenzivy“. Vaše taktika by měla vést hráče k tomu, aby měli pocit, že oni diktují, co se děje tam venku, a prostě si nedělali starosti s tím, co se bude snažit udělat soupeř.

Barry Smith, zástupce kouče Detroit Red Wings – *Na naší předzápasové schůzce ke strategii a taktice mluvíme hlavně sami o sobě. Soustředujeme se na využití soupeřových slabin a jak hodláme zvrátit to, co se oni chystají udělat proti nám. Naším cílem je dostat naše hráče do stavu, kdy svého soupeře respektují, ale respekt nepřehánějí tak, že by to opačně ovlivnilo naši hru.“*

**B. Vystříhejte se toho dojít analýzou k paralyze** – Ubezpečte se o tom, že vaše herní strategie a taktika stále ještě ponechává vašim hráčům prostor k tomu, aby jednali a reagovali, je-li to žádoucí, intuitivně. Přece nechcete, aby byli tak rigidně disciplinováni, že na ledě nebudou stavu reagovat na soupeřovu slabost nebo naopak na spršku, která by na ně spadla. Nepřetěžujte jejich systémy příliš mnoha úvahami a idejemi. Oni musí být schopni jít na led a hrát.

**C. Úzký vztah mezi optimismem a realismem** – Jako praktický



kouč musíte znát dělicí čáru mezi realistickým optimismem, založeným na tom, čeho chce vaše mužstvo skutečně dosáhnout, a idealistickým optimismem, založeným na vítězství v zápase, který ještě nebyl sehrán. Tlak na výhru může být nebezpečný, není-li výhra realistickým cílem vaší herní strategie a taktiky. Koučové a hráči nemohou ztráct soustředění na to, jak na tom vaše mužstvo v tomto momentě je a kam chcete mužstvo z dlouhodobého hlediska dovést. Musíte být realistou ve vztahu k hroudám, které musíte valit sebou na cestě ke konečnému optimistickému cíli.

## ANALYZOVÁNÍ NADCHÁZEJÍCÍHO UTKÁNÍ

### Znalost vlastního mužstva

Praktický kouč musí mít realistické vědomí schopností svých hráčů a mužstva. Jak říká úsloví, „Je důležitější znát sám sebe než znát své nepřátele.“

#### A. Základní herní systém musí být takový, aby pracoval pro vaše mužstvo

Jako kouč rozhodujete, jaký styl a systém nejlépe vyhovuje vaší osobnosti. Tento herní systém musí být systémem, k němuž máte vy jako kouč i hráči důvěru; je to podklad nebo základ, na nějž je možno se spolehnout, že dá vašemu mužstvu nejlepší šanci na úspěch.

Praktický kouč by pravděpodobně podstoupil tento proces, aby dospěl k efektivnímu systému a stylu.

1. **Posuď a zhodnoť** hráče – Úroveň dovednosti, rychlost, rozměr, síla, charakter atd.
2. **Adaptuj systém** hry tak, aby co nejlépe vyhovoval mužstvu. Hrej na doraz sil – identifikuj, co jsi a co jsi schopen udělat co nejefektivněji na ledě.
3. **Pečlivě systém nauč**. Hráči musí mít důvěru a věřit v systém ve všech třetinách, ve všech situacích. Musí být schopni důsledně se systému držet, když se všechno jiné nedaří, v důvěře, že systém jim dobře poslouží.

4. **Udržuj hráče ve stavu odpovědnosti** za systém – kázeň a trpělivost.

5. **Motivuj** hráče – To může být koučův nejdůležitější a nejvyzývavější úkol. Talent a trénink může být bez inspirace a pracovní etiky snadno v soutěžní situaci neutralizován.

### B. Určete fyzický a duševní stav vašeho mužstva jdoucího do utkání

Vzhledem k tomu, že pracujete se svým mužstvem každý den, mělo by být snadné posoudit, jak na tom je právě nyní vaše mužstvo.

1. **Analyzujte jejich výkonnost** ve dvou předchozích utkáních a v posledním utkání proti nadcházejícímu soupeři a určete, jaký je stav vašeho mužstva.

#### a. Jak jsou na tom vaši hráči fyzicky ?

- \* Vyvolal nějaký herní aspekt zvláštní zájem ? Jestliže ano, dá se s tím něco dělat v přípravě na nadcházející utkání ?
- \* Zranění nebo onemocnění
- \* Hrají tvrdě – mohou tak hrát každý večer ?

#### b. Jaký je jejich duševní stav ?

- \* Vyhřávali v poslední době nebo prohrávali ? Jede mužstvo nebo se do výhry nutí ?
- \* Je současný stav v jejich prospěch nebo proti nim ?
- \* Je stav sebedůvěry nahoře nebo dole ?
- \* Jsou zde nějaké poruchy, o nichž Pat Riley ve své knize hovoří jako o „vnitřní nemoci“ ? Chemie mužstva – jak je na tom šatna – jak je na tom lavička ?
- \* Mají ze hry potěšení ?
- \* Jsou motivováni k sehrání dalšího utkání ?

#### c. Faktor lidské povahy

- \* Jak se vaše mužstvo dívá na nadcházející utkání ?
- \* Vidí sami sebe jako favorizované mužstvo nebo poražence ? Očekávají-li, že zvítězí, vy jako kouč budete bojovat proti lidské přirozenosti, abyste je přiměl pracovat tak usilovně, jako by byli poraženci.

### **C. Schopnost a ochota provést úpravy v herním systému mužstva v zájmu specifické zápasové strategie a taktiky je zásadní věcí**

Koučovi by se projevilo jako kontraproduktivní, kdyby podstatnou měrou změnil herní systém nebo styl svého mužstva v zájmu zápasové strategie nebo taktiky. Výsledkem by snadno mohl být zmatek, chabá výkonnost a erodující sebedůvěra. Hráči však musí být přesvědčeni, že specifická zápasová strategie a taktika, uzpůsobení nebo odchylky od základního systému posílí šanci mužstva na vítězství a představují správnou trenérskou filozofii. Hráči musí být připraveni a trénováni takovým způsobem, aby dobře přijímali úpravy nebo změny základního herního systému, jež se proti specifickému soupeři prokážou jako účinné.

Zjevným příkladem by byl systém forčekingu 1–3–1 odlišně použitý proti dvěma odlišným soupeřům. Proti mužstvu A může chtít kouč v útočné třetině aplikovat tlak agresivně a využít některých pomalých nebo nepozorných obránců. Proti mužstvu B může chtít kouč vytáhnout systém 1–3–1 k modré čáře a vést v tomto prostoru ledové plochy – při téměř základním systému – pro odlišného soupeře odlišnou zápasovou strategii.

## **II. Znalost soupeřů**

### **A. Podrobná předzápasová zpráva o soupeřovi**

Použijte takové množství zdrojů informací, jaké máte k dispozici, a připravte si předzápasovou zprávu o mužstvu soupeře. Bylo by ideální, kdybyste měli k dispozici

- \* skautovu zprávu/video o soupeřových posledních dvou zápasech
- \* skautovu zprávu a pozápasovou zprávu/video vašeho posledního utkání s tímto soupeřem
- \* nejnovější statistickou zprávu o soupeřovi

Tato předzápasová zpráva by měla zahrnovat, ale nikoliv být omezena na následující informace:

#### **1. Zhodnocení hráčského základu a talentu – individuální tendence**

- Pravděpodobná sestava** – útoky a obranné dvojice – pětky
- Klíčové osobnosti** – nebezpeční hráči mající být hlídáni – jednotlivci a útoky, na něž je třeba dávat pozor
- Modely střídání** – jak soupeřův kouč využívá hráčského základu – sestavuje řady napevno nebo ne? střídá 3 nebo 4 útoky? kdo chodí na oslabení nebo na přesilovky? jak jsou používány hvězdy mužstva z hlediska doby strávené na ledě a jejich postavení?
- Brankář** – jeho styl a tendence, slabé a silné stránky; dokáže si dobře poradit s pukem? vyráží puky? je schopen krytí cloněné střely nebo přihrávky zpoza brankové čáry?

#### **2. Herní styl – týmové tendence**

Identifikujte, jak by chtělo soupeřovo mužstvo hrát – jak očekávají, že uspějí – tato osobnost na ledě nebo styl určí týmové tendence; následující některé zjevné příklady:

- Ofenzivně zaměřený styl** – Vysoce riskující mužstvo s mnoha ofenzivními zbraněmi, ochotné „obchodovat“ s příležitostmi: talentovaná skupina útočníků s velikou schopností skórovat a ofenzivními dovednostmi v přechodu – silná speciální mužstva, např. Pittsburgh Penguins
- Defenzivně zaměřený styl** – jde o konzervativní mužstvo, které dostává málo branek a je velice silné a disciplinované v obraně hře se širokou pohyblivou obranou a skvělým brankářem, např. New Jersey Devils
- Fyzicky zaměřený, rozbíjející styl** – velice fyzicky agresivní mužstvo, nejširší mužstvo v lize – skvělé při hrazení a před brankou; budou hodně protihráče honit a srážet a rádi hrají zpoza branky; prodírají se k brance a vedou ligu v brankách dosažených ze vzdálenosti dvou stop, např. Philadelphia Flyers
- Další klíčové charakteristiky stylu, jež je třeba si uvědomit**
  - \* ofenzivně zaměřeni obránci, kteří se vždy snaží zapojit po celé ledové ploše, např. Paul Coffey a Fetisov z Red Wings, Suter a Chelios z Blackhawks

\* mužstvo s pracovní morálkou – hlavním cílem je překonat

soupeře prací každý večer, např. Washington Capitals

\* hrozba rychlého přechodu a protiútok, např. Chicago, Vancouver, Detroit

### 3. Herní systémy

1) **Defenzivní systém** – identifikujte, jak hrají ve všech třech pásmech bez puku; znalost toho, jak bude mužstvo forčekovat, hrát obranně ve středním pásmu a ve vlastním pásmu vám o soupeřovi hodně napoví

2) **Ofenzivní tendence** – sem by měl být zařazen jakýkoliv aspekt ofenzivní hry, který nebyl pokryt ve stylu herní sekce, např.: užívání dlouhých přihrávek do brejku, kroužení a vypíchnování puku v útočném pásmu, přeskupovací hry, hra při vhazování atd.

#### 3) Zvláštní mužstva

(a) **Přesilovka** – znázorněte průnik a rozestavení v pásmu a vysvětlete základní hráčské formace, osobnosti a tendence

(b) **Hra v oslabení** – identifikujte forčekování při hře v oslabení a systém rozestavení v pásmu; je třeba vědět, kdy a kde rádi napadají a vyvíjejí tlak.

## FORMULOVÁNÍ VAŠÍ ZÁPASOVÉ STRATEGIE IDENTIFIKUJTE, co se „MUSÍ UDĚLAT“, CO „LZE UDĚLAT“ A CO „NENÍ MOŽNÉ UDĚLAT“

*„Dobří koučové musí být jako dobří generálové ... Ten, o němž se ví, že uspěje, je podržen, ten, o němž se ví, že neuspěje, je propuštěn. Otázky, o nichž existují pochybnosti, se hrají na procenta.“*

C. G. Hughes

Poté, co dokonale ztrávil veškeré dostupné informace o soupeřovi a přesně zhodnotil fyzický a duševní stav svého mužstva, je praktický kouč připraven formulovat pro dané jednotlivé utkání zdravou a efektivní strategii.

Ta se projeví v podobě konečné Předzápasové zprávy, v níž identifikujete opce a předkládáte to, co „musí být uděláno“, co „lze udělat“ a co vaše mužstvo „nemůže udělat“.

Položte si následující otázky:

1. Identifikujte, co musí být uděláno defenzivně – prvořídící prací je být schopen neutralizovat soupeřův útok – mužstvo musí být opatrné a ponechat v tomto prostoru málo šancí
2. Identifikujte, co lze udělat – co vám soupeř dovolí – jak může být překonána jejich obrana – jak můžete prověřit jejich slabé stránky
3. Identifikujte, co „nemůžete udělat“ – to by měly být aspekty naší vlastní hry, které jsou součástí našeho normálního ofenzivního a defenzivního herního stylu a jež proti tomuto soupeřovi nebudou fungovat

### ROZSAH PŘEDZÁPASOVÉ ZPRÁVY

1. Zznamenejte pravděpodobnou soupeřovu sestavu
2. Zznamenejte soupeřovy tendence včetně zvláštních defektů
3. Zznamenejte klíčové postupy k výhře (včetně toho, co vaše mužstvo „musí“, „může udělat“ a „nemůže udělat“)

### POMOC VIDEO

1. Tendenci páska
2. Povzbuzující páska

### Videový rozbor soupeře

Video dává nejlepší možnost k rozboru soupeřova herního systému a tendencí. Vidění nahradí tisíc slov a videa by mělo být používáno všude, kde je k dispozici.

Rozbor za pomoci videa by měl poskytnout všechny nezbytné informace a dát tak kompletní skautskou zprávu o soupeřovi. Nejjednodušším způsobem, jak dostat ten druh informací, které potřebujete z video-rozboru, je soustředit se na následující:

#### 1. Šance skórovat pro a proti

Tím, že prostudujete všechny šance skórovat pro a proti, budete schopni zjistit, jaké šance si chce mužstvo a jeho nebezpeční hráči vytvořit a jak je mužstvo zranitelné nebo překonatelné. To vám umožní stanovit určité ofenzivní a defenzivní tendence mužstva, jakož i individuální silné a slabé stránky.

## 2. Zvláštní týmové situace

Vzhledem k tomu, že většina mužstev používá stanoveného systému hry v přesilovce a v oslabení a v jeho rámci užívá klíčových hráčů a speciálních stů, zaznamenávání těchto situací na videu poskytuje velice přesnou a cennou informaci.

## Analyza statistik

*V tomto světě existují tři druhy lži —  
lži, prokleté lži a statistiky“  
Marc Twain*

Ačkoliv statistiky mohou často zavádět, často je v nich také možno nalézt cennou informaci, která vám pomůže stanovit vaši zápasovou strategii a taktiku. Statistickou analýzou soupeře mohou být obvykle získány tyto informace:

### 1. Vrcholně výkonní hráči

Dosahují branek při rovnováze sil nebo v přesilovkách ?  
Jsou zařazeni do stejného útoku ?

### 2. Plus/minus hráči

Kteří hráči skórují v situacích 5 na 5 a kteří mají defenzivní povinnosti ?

### 3. Střely individuálních hráčů

Kteří hráči představují střeleckou hrozbu ?  
Produkuje mužstvo střely z obrany, jako je Suter, Chelios ?

### 4. Poměr úspěšnosti speciálních mužstev

Je mužstvo v utkání naplněném tresty efektivní nebo úspěšné ? Chceme zůstat mimo bitvu speciálních mužstev, je-li to vůbec možné ?

## VIDEOPROMÍTÁNÍ

### Analyza zápasu NHL Hartford Whalers – Pittsburgh Penguins 8. dubna 1996

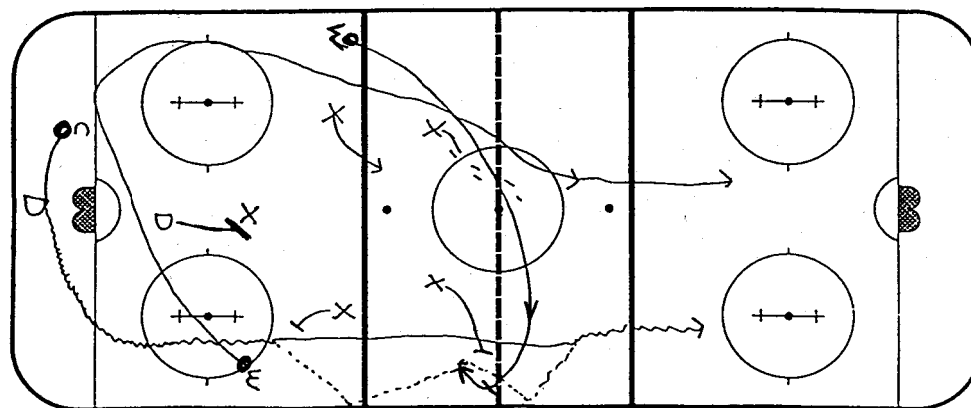
Přiložil jsem vzorek předzápasové zprávy, kterou jsem stvořil po shlédnutí zápasu mezi Hartford Whalers a Pittsburgh Penguins dne 8. dubna 1996. Hartford byl domácím mužstvem a já jsem sestavil předzápasovou zprávu z jejich perspektivy. V tomto okamžiku sezony byl Pittsburgh na prvním místě Východní konference a Hartford byl takřka mimo NHL play-off. (Viz příložená zpráva.)

Podpůrný videozáznam byl pořízen z předchozích utkání NHL a výňatky z tohoto utkání samotného.

### Mezinárodní utkání USA – Švédsko, MS 1993 Mnichov, Německo

Střetávání v mezinárodním hokeji vyžaduje od koučů více taktických úprav, než je tomu v NHL. Severoameričtí koučové jsou nuceni tvořit určité strategie, aby se specificky vypořádali s některými evropskými taktickými postupy, jichž je proti nim užíváno.

Na mistrovství světa 1993 v Německu hrálo mužstvo USA vyřazovací utkání se Švédskem. USA provedly průzkum švédského mužstva a věděly, že se musí vypořádat se švédskou obrannou pastí. K použití pro jejich pasti ve střední třetině byl sestaven specifický kontrolovaný průlom. Vypadal takto:



PŘEDZÁPASOVÁ ZPRÁVA  
PITTSBURGH – HARTFORD – PONDĚLÍ 8. DUBNA

SOUPER: PITTSBURGH

14 Lauer	66 Lemieux	8 Miller
93 Nedvěd	10 Francis	68 Jágr
51 Roche	20 Smolinski	27 Murray
11 Stojanov	26 McLlwain	
2 Tamer	4 Foster	
18 Leroux	6 Wilkinson	
36 Daigneault	56 Zubov	
	15 Mironov	
	35 Barrasso	

TENDENCE PITTSBURGHU:

V posledním zápase hráli v podstatě na tři útoky. Dnes večer postaví jen jedenáct útočnicků, takže Stojanov a McLlwain se dostanou na led omezeně. Lze očekávat, že se prosadí špičky všech tří útoků, zejména Lemieux a Jágr.

Ofenzivně hrají v pohybu, zejména kolem branky, a to lépe než kterékoliv mužstvo v lize. Jágr je veliký hráč ve mlýnici při ochraně puku i v použití vnější rychlosti. Jejich obránci jsou ofenzivně aktivní, zvláště Zubov. Lemieux dobře předvídá útok a nabízí se na dlouhou přihrávku. Posledně nám předvedli pěkný díl dlouhých přihrávek.

Jsou velice nebezpeční v malých hrátkách kolem naší branky. Reakce proti nim musí být excelentní. Toto mužstvo obrátí každou chybu v příležitost skórovat.

Na Jágra a Lemieux musíme hrát dostatečně dobře, aby si nezískali diváky. Jágr je ve mlýnici a v pohybu od mantinelu zvláště nebezpečný.

Mario rád dostává puk za útočnou modrou čáru, zvláště na levé straně, a pak kouká, jak přihrát někomu na oslabené straně (obojí platí pro vyrovnaný stav i situaci v přesilovce).

Občas projevují návyky poněkud líné práce a toho lze využít. Útočníci jsou velice oddáni ofenzivní hře s poněkud menším zájmem o obrannou hru.

BRANKÁŘ – Barrasso uvidíme dnes večer

Barrasso hraje na vrcholku brankoviště a po většinu času vyjíždí značně agresivně do úhlů. Má skvělou lapačku. Je nejslabší v mezeře ruky a při druhých střelách, protože po první střele končí na zadku. Je vynikající s pukem.

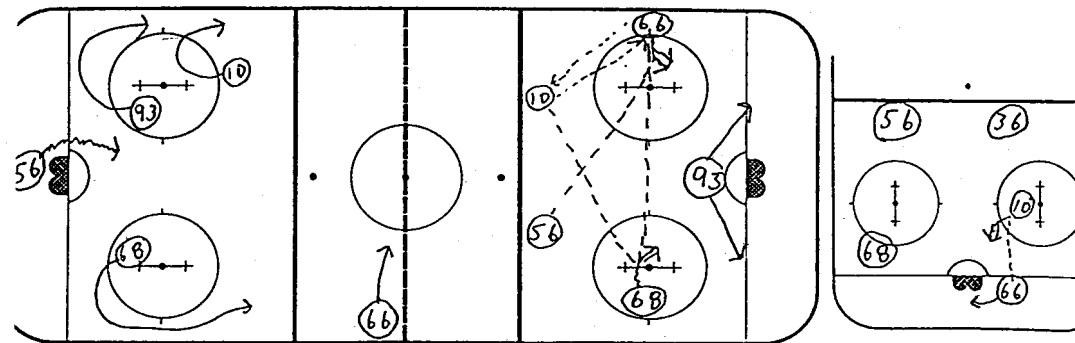
ZVLÁŠTNÍ MUŽSTVA

Hra v oslabení

\* Při hře v oslabení se stahují do postavení 2–2 a buď dělají nátlak jedním hráčem ve střední třetině nebo se staví do linie 0–4 a nutí vás nahodit puk. V obranném pásmu příliš netlačili, dokud byl puk za body vzhazování. Když byl puk u zadního hrazení, jejich útočníci byli skutečně staženi a ponechávali velice otevřené prostory. V posledním utkání s námi se pokoušeli je vykrýt. Měli bychom na to být připraveni.

Přesilovka

\* Od poslední doby, kdy jsme s nimi hráli, se příliš v přesilovce nezměnili, vyjma to, že často stahují Nedvěda, posunou Francise dopředu a používají Daigneaulta na levé straně. Nadále se snaží o příčné přihrávky a jsou natolik schopní, že čekají, dokud se krabice neotevře. Mario se také čas od času přemísťuje za branku a odtamtud dobře nahrává.



## KLÍČOVÉ BODY K VÝHŘE V TOMTO UTKÁNÍ

- \* Vyhybejte se trestné lavici ! Takhle nás jednou porazili a takhle si vytvářeli příležitosti ke skórování v našem posledním utkání v Pittsburghu. Jejich přesilovka je opět nebezpečná.
- \* Je to jejich obrana, na níž je možno si vynutit chyby. Musíme po nich jít s mezní rychlostí a forčekingovým tlakem. Tímto způsobem jsme je posledně úspěšně přehrávali. Leroux, Wilkinson a Tamer mají občas potíže s rychlostí.

## ROZESTAVĚNÍ

- \* Casselsova řada proti Francisově
- \* Nikolišinova proti Lemieuxově
- \* O-Neillova proti Smolinského

## IX. NĚKTERÉ ODLIŠNÉ PRVKY VE HŘE NHL A EVROPY

Slavomír Lener, asistent trenéra národního mužstva ČR

Oba styly mají svou vlastní tradici a prostředí. Jak NHL, tak Evropa projevují hrdost na jejich ligu nebo národní mužstva a měly by co možná nejvíce respektovat jedna druhou.

### Nástin:

1. Celoroční cyklus
2. Trénink
3. Koučování
4. Hra obecně, takticky, technicky
5. Tendence, závěr

### NHL

### Evropa

1.	Nepravidelnost a neexistence rytmu hraných zápasů, dnů odpočinku, zápasů hraných doma / venku	Pravidelnost, rytmus, denní rozpis zápasů pro většinu sezony
<u>Celoroční cyklus</u>	– více odehraných zápasů (90–115), méně času pro trénink	– méně odehraných zápasů (60–90) více času na trénink
Počet zápasů	– individuální letní trénink s dominancí individuálních činností	– 4–5 přestávek v sezoně /mezinárodní turnaje = kvalitní utkání pro hráče národních mužstev, trénink a zotavení pro většinu hráčů
		– týmový letní trénink (řízený kolektivně)
		– podněcování týmového ducha /množství hraných utkání/, kombinace a týmová strategie
		– hráči jsou pohromadě 10–11 měsíců /může mít psychologicky

		negativní účinek/
2.	Více důrazu na silový rozvoj se soustředěním na horní část těla (fitness kluby)	Nejrůznější hry a cvičení (kopaná, tenis, jízda na kole, jogging) rozvoj více pružnosti, rychlosti a síly dolní části těla
a) mimo-sezonní		Agilita
b) v sezoně	síla horní části těla, anaerobická vytrvalost	Anaerobická / aerobická vytrvalost
c) cvičení	množství bruslení, jednoduché cviky (+ diagram)	Více bruslení na ledě včetně agility (+ diagram)

(branky, asistence, PP)  
 – někdy přehlížení chyb a slabých stránek (+/-)  
 – kouč vyhledává vůdčí osobnost  
 – mimosezonně (léto) golf, – mimosezonní hry (kopaná) individuální sporty

	NHL	Evropa
3.	3–4 koučové	Ve většině případů 2 koučové (+ kouč brankářů)
<u>Koučování</u>	speciální koučové – kouč brankářů – kondiční kouč – video-kouč	
b) za lavičkou	– útočníci – obránci – oko na nebi – zápasové řady	– ve většině případů celá lavička – něky pomocní koučové
c) strategie	– zvláštnostní sestavy mužstva – PP – PK – čekující řada – tvrdí hoši	– více pravidelných výměn řad (tempo hokej) – nejlepší řada v posledním utkání bude pravděpodobně hrát PP
d) předběžný průzkum soupeře	– veliký faktor týmové strategie pro utkání – nejprve eliminovat nejlepší řadu soupeře a pak tvořit – spousta videa na soupeře	Spoléhání se na zkušenosti z předchozích utkání v kombinaci s videem – více videa o vlastním mužstvu – dobrá obrana, tvoř a dej pozor
e) hvězdy	Více toho, jak jejich individuální výkonnost ovlivní utkání	Více toho, jak zapadnou do mužstva

4. A/Obecně Na obou stranách velké hokejové zázemí, ale obě strany si cení různých činností a aspekt

	NHL	Evropa
a/ cení se	– zásah tělem – střela – šarvátka – jednoduchost, agresivita	– tvořivost – chytré přihrávání – puk mezi nohy
b/ necení se	vyhýbat se zásahu (sralbotka)	– tvrdý zásah, šarvátka
c/ používá se	– komerční reklamy – time-outy = tříhodinové zápasy (více prostoru pro přeskupení fyzicky i takticky, častější používání špičkových hráčů)	– tempo hokej utkání trvajících 2 hod. 15 minut
B/ Útok	<u>technicky</u>	
<u>takticky:</u>	– proti léčce (pasti)	– přihrávky zpět
B. Útok z OP	– přenesení hry – hledání koridorů (uliček) – přihrávka o mantinel – individ.	– dlouhé přihrávky – zdvojení (tandem)
SP	– zrychlení hry – získat příští pásmo (používání bd s)	– reorganizace – útok z druhé vlny – přechod

Vniknutí do ÚP	- nastřelování - široké průniky	- kontrolované průniky - křížení na modré čáře
Hra v ÚP	- široké drajvování - drajv-drajv (průnik středním pruhem)	- křížení - zpoždění - přihrávka do tandemu - rotace - hra za brankou
Zakončení útoku	- zajíždění k brance - střelba při jakékoliv příležitosti - dorážky	- dvě až tři přihrávky téměř jako pravidlo

### NHL

### Evropa

<b>Obrana:</b> Forčekování a obranné systémy	- agresivní 2-1-2, není určen žádný bránící hráč - rychlý přístup k hráči s kotoučem, po odehrání do těla - klínové forčekování 1-2-2 /léčka/	- 2-1-2 s určeným bránícím útočníkem /centr, levé kř./ - 1-2-2 - 1-3-1 - 1-4
Obrana ÚP a SP	- komunikace a čtení situací 2-2, 3-2, 4-4 přes SP - krytí posledních hráčů - založeno na situaci 1-1 a náhlých přechodech	- časně zpětné získávání puku a zaujetí koridorů (uliček) - přetížené krytí hráče s kotoučem - ve většině případů krytí pásma
<b>Brankář</b>	- vykrývání úhlů - hra holí	- reaktivní typ brankářů - velmi dobrý kolem branky - a zblízka

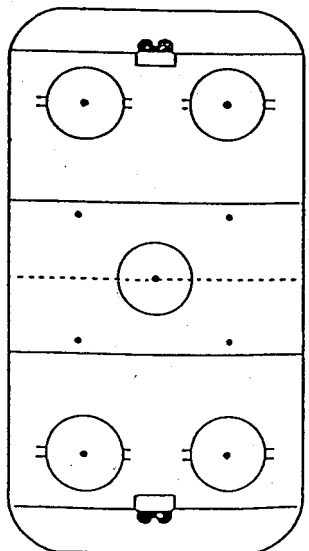
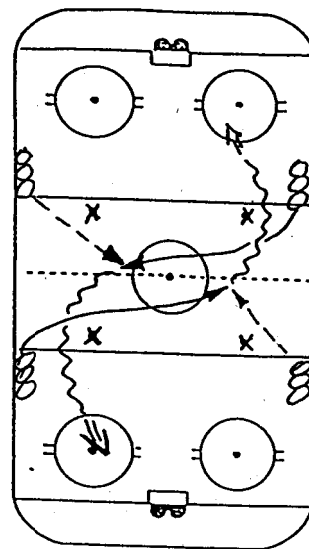
5.

### Tendence závěr

NHL a Evropa se k sobě přibližují vzhledem k těmto faktorům:

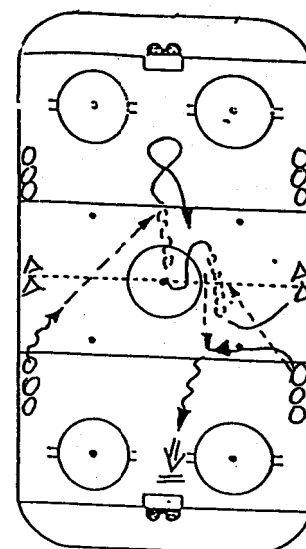
- více turnajů jako jsou Mistrovství světa, Světový pohár
- olympijská mužstva Kandy, USA a Evropy mezi sebou hrají velké množství zápasů
- evropské hráči přicházejí do NHL, nižších soutěží, juniorských mužstev
- severoameričtí hráči se vyskytují po celé Evropě
- do NHL přicházejí evropské koučové a naopak

### Bruslení drive (proniknutí)

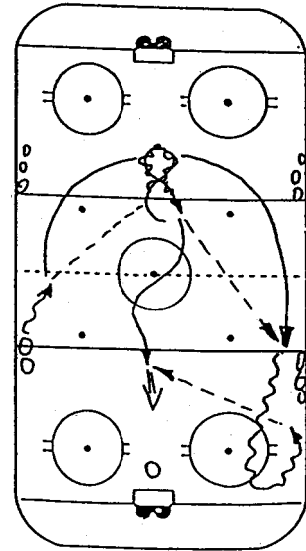


NHL

### Najíždění do volného prostoru + obratnost



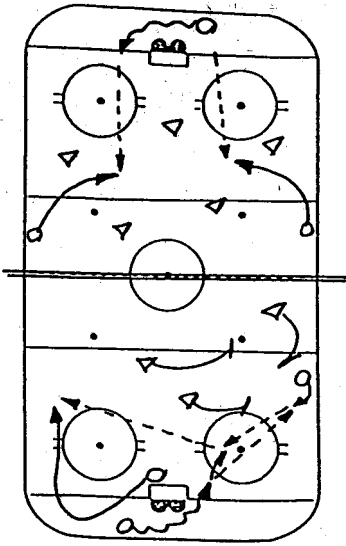
Cont.



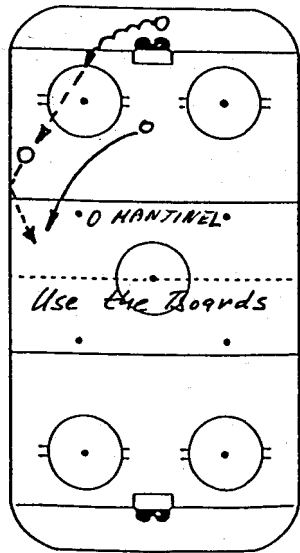
Europe



Přenesení hry

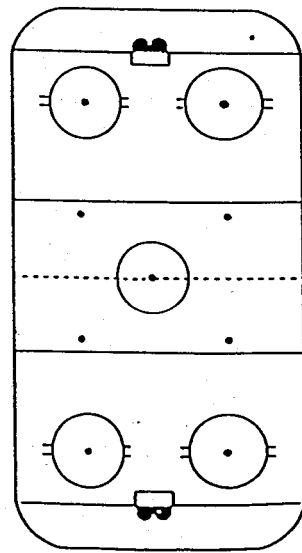
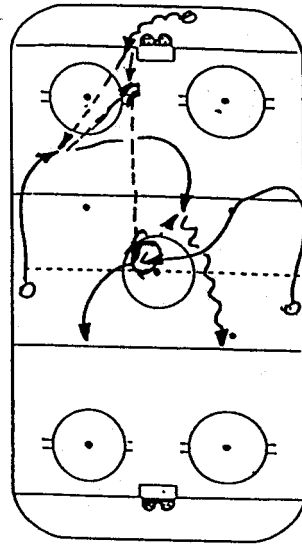


Hledání „uličky“



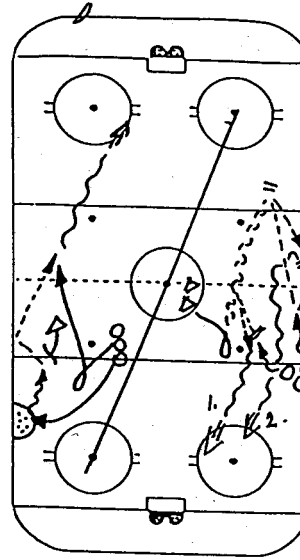
NHL

Zpětná + dlouhá přihrávka

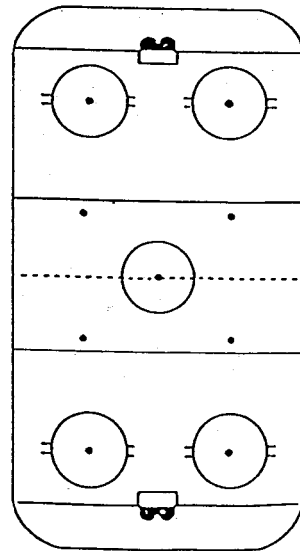


Europe

Získání dalšího pásma



Krátká, kolmá přihrávka vpřed



NHL

Přechod (transition)

Pod tlakem

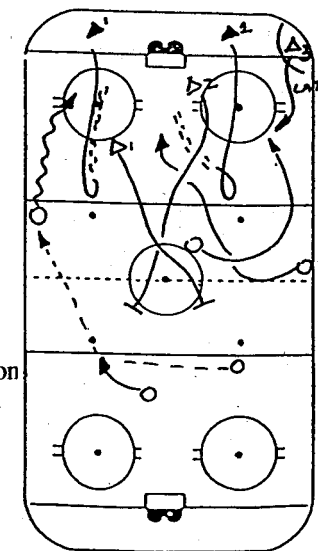
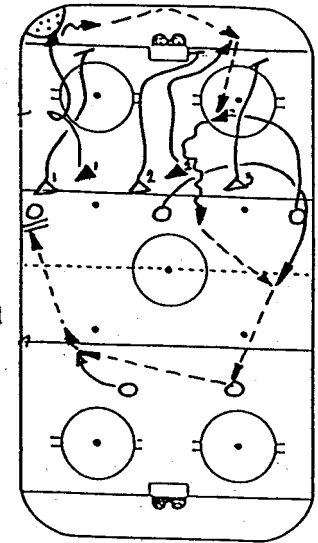
Přechod

Cont.

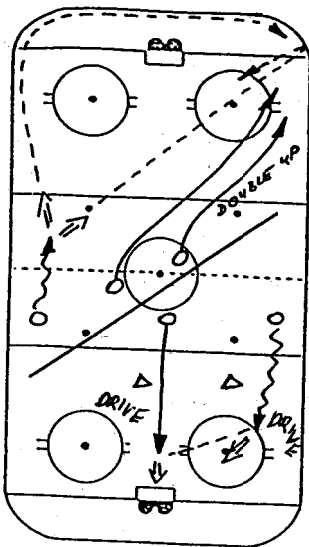
③  
3 ON 3  
DZC  
(5 ON 5)

Transition  
přechod

Europe

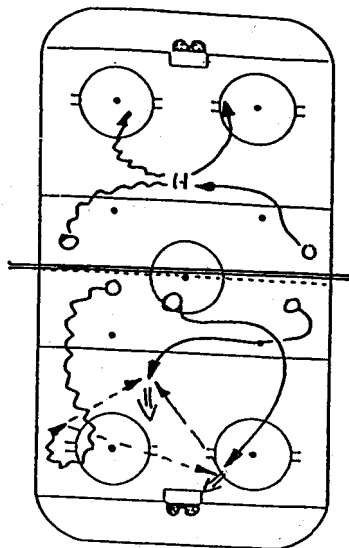


Nastřelení



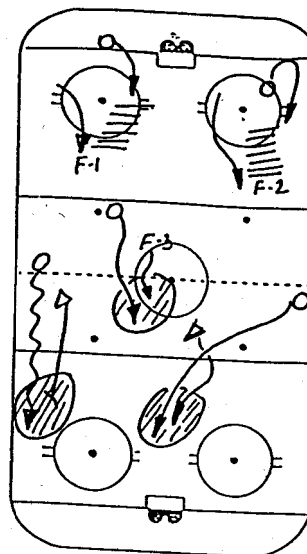
Najíždění k brance

Křížení

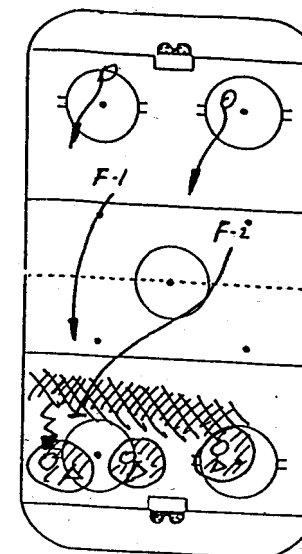


Vniknutí do ÚP, pivot a opožděná přihrávka na hráče ze SP

Obrana ÚP + SP

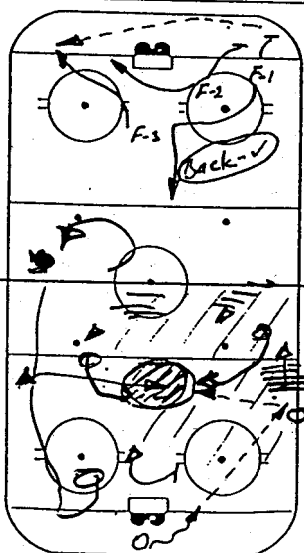


Přehučení



Cont.

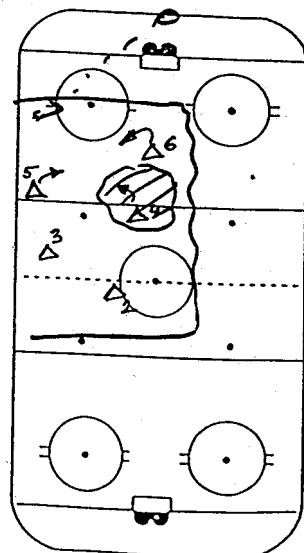
OZ 4-V



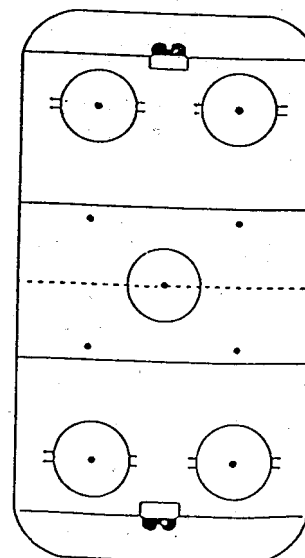
Uzamykání středu

NHL

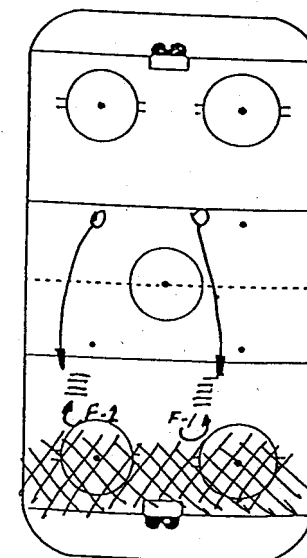
/-3-  
/1-2-:



Europe



NHL



Europe

## **X. TRÉNINK BRANKÁŘE PRAKTICKÝ PROGRAM**

Kurt Steinwender

### **Základní aspekty:**

Snažíme-li se analyzovat práci brankáře v odlišných sekcích, mohli bychom dospět k následujícím rozlišením:

#### **PRŮZKUM PSYCHOLOGICKÉ ÚVAHY FYZICKÉ ÚVAHY ANALYZA**

V závislosti na poznání, věku a schopnostech jednotlivého brankáře může být jedna z výše uvedených individuálních sekcí důležitější než jiné.

### **PRŮZKUM dané situace:**

Brankář by měl být schopen rekognoskovat situace kolem své branky a předvídat určité soupeřovy akce. Měl by být vždy schopen vidět postavení a počet hráčů před ním a za ním. Běl by si být vědom všeho kolem jeho branky.

### **PSYCHOLOGICKÉ ÚVAHY o dané situaci:**

K tomu, aby se rychle rozhodl, by si měl brankář za všech situací uvědomovat taktické možnosti. Bude to však trvat určitou dobu na tomto postu vzhledem k stálým změnám ve vývoji hry.

### **FYZICKÉ ÚVAHY za dané situace:**

Po přijetí rozhodnutí by měl mít brankář technické a fyzické předpoklady k tomu, aby daný problém úspěšně vyřešil.

### **ANALYZA dané situace:**

Reagování na danou zvláštní situaci může skončit kladným nebo záporným výsledkem. Za pomoci kouče a videonahrávek může brankář analyzovat a trvale zlepšovat svou hru. Kouč by měl zařadit tyto analýzy do příštích tréninkových jednotek a tak posilovat celé mužstvo cestou zlepšování schopností brankáře.

### **PRAKTICKÉ METODY:**

Brankář se od ostatních hráčů odlišuje v téměř každém aspektu. Počínaje výstrojí a konče fyzickou kondicí musí mít na programu hrát po 60 minut.

#### **1. Odlišný program tréninku mimo led**

Brankář ve hře používá jiných svalových skupin, jiných fyzických schopností, rychlých reakcí, schopnosti vysoké koncentrace, vysoce vyvinutého smyslu pro rovnováhu, velké obratnosti a skvělých vizuálních schopností.

#### **2. Tréninková příprava**

Tak jak brankář stárne, stává se jeho tréninkový program specifitějším. Brankář určitého věku by měl mít odlišnou přípravu než hráči. Oni se mohou rozbruslit a později dostatečně protáhnout. Brankáři by se podle mého názoru měli od 16 let sami rozhodovat, jaká je jejich optimální příprava. Častou komunikací mezi koučem a brankářem je snadné stanovit, jak dalece brankář rozvinul své chápání sportu.

#### **3. Berte svého brankáře v úvahu, zařadte jej do cvičení na ledě**

Jsou-li na ledě dva koučové, hlavní kouč by měl vždycky brankáře rozcvičit a dát mu tak pocit jistoty, že má v mužstvu vysoké postavení. V průběhu následujících tréninkových sezení musí brankář pokaždé dostat svůj úkol, který by měl být kontrolován a koučován stejným způsobem, jako u hráčů.

#### **4. Nahrávání tréninku brankáře na video**

Požijí-li se videonahrávky, nezapomeňte natáčet rovněž brankáře a zapojte brankáře do analyzování situací.

#### **5. Různá zápasová příprava**

Po většinu času je brankář na ledě po 60 minut a ve své činnosti vykonává zcela odlišné pohyby než hráči. Z tohoto důvodu by mělo být brankáři dovoleno, aby se na zápas připravoval individuálně.

#### **6. Utkání (povětšinou 60 minut)**

Brankářovi se v jeho činnosti dostává veliké podpory díky pomoci spoluhráčů. Je nepodstatné, zda hráči podporují brankáře duševně nebo fyzicky nebo zda ho kouč motivuje slovně. Brankáři potřebují podporu jako hráči, vzhledem ke vzdálenosti od lavičky je právě mnohem obtížnější s brankářem komunikovat.

### **TÝMOVÝ SYSTÉM**

Herní systém může být upraven podle silných a slabých stránek brankáře. Máte-li např. brankáře, který má problémy se střelami z dálky, koncepce herního systému by měla zamezit tomu, aby soupeři mohli střílet z větší vzdálenosti, a nutit je k přihrávce v naději, že se dopustí vynucených chyb. Hraje-li brankář rád daleko před vlastní brankou, obrana musí těsně kontrolovat prostor před brankou, aby zabránila soupeři přihrát do tohoto prostoru a obehrát brankáře. V případě takového brankáře lze dovolit střelbu z větší vzdálenosti, neboť s takovými střelami nebude mít pravděpodobně žádné problémy.

### **PŘÍKLADY, CVIČENÍ**

#### **Cvičení mimo led**

#### PRŮZKUM

Existuje mnoho cvičení koncentrace (čtení situace, čtení soupeře, „čti a reaguj“), aby tak došlo k rozšíření úhlu pohledu a ke zlepšení rychlých reakcí:

Partnerská cvičení:

#### PSYCHOLOGICKÉ AKCE

Na tréninkových sezeních mimo led by měla být opakována teorie různých základních taktik (za pomoci videa, trenérského sboru atd.). Záleží ovšem na tom, na jaké úrovni brankář hraje.

#### FYZICKÉ AKCE

Na letním tréninkovém soustředění je možné, aby brankář vykonával vlastní rozličná cvičení než zbytek mužstva.

Příklad: V posilovně, kdy hráči přecházejí mezi jednotlivými přístroji, kde provádějí své sestavy, by mohl brankář cvičit na rotokolu a pažemi napodobovat obranné pohyby s lehkým závažím. Protahovací program by mohl věnovat více pozornosti rozporům a rozštěpům.

Brankářovi je nutné ukládat více cvičení rovnováhy než ostatním hráčům.

### ANALYZA

V tomto směru je velikou pomocí videokamera. Moderní lední hokej se bez ní neobejde.

#### **Cviky na ledě**

#### **Příprava na trénink**

Povětšinou před tréninkem na ledě mám krátké rozcvičení mimo led (přibližně 20 až 30 minut). Zatím co hráči provádějí své skokové cviky, brankáři by se měli po asi 5 až 10 minut zahřát a zvláště věnovat pozornost protahovacím cvikům, jež mohou provádět se svou výstrojí nebo bez ní. V průběhu protahovacích cviků hovořím s brankáři o hlavních bodech následujícího tréninku na ledě a tak zajišťujeme, aby je vykonávali správně.

#### **Natáčení na video na tréninku a v utkáních**

Poté, co jsme před tréninkem hovořili s brankářem o cílech tréninku, měli bychom za pomoci různých cvičení prakticky realizovat tyto cíle. K tomu lze vždy použít videokamery k natáčení pohybů jednotlivých brankářů. Pomocí nahrávek se vytváří základ pro diskusi analyzující trénink.

Zvláště budou natáčeny zápasy s národními mužstvy a v nejvyšší soutěži, ale také zápasy na juniorské úrovni. Pro lepší diskusi o brankářově výkonnosti je dobré vyčlenit samostatnou kameru, která kontroluje jen práci brankáře.

#### **Různá zápasová příprava**

Vzhledem k tomu, že brankáři mají odlišný úkol než hráči, měli by tudíž mít i odlišnou přípravu na utkání. Ta začíná již doma nebo v autobusu, kterým mužstvo cestuje k utkání a v němž by brankář neměl koukat na TV nebo video. Brankářovy oči jsou tak důležité, že by se před utkáním neměly unavovat. Každý brankář má vlastní předzápasový rituál, který by trenér pravděpodobně neměl ovlivňovat.

Jakmile je mužstvo na ledě, kouč se musí postarat o to, aby v průběhu předzápasového zahřívání hráči řádně zahřáli mnoha střelami brankáře a tak mu dali nezbytný pocit jistoty.

**Utkání (povětšinou celých 60 minut)**

Všechny hráče je možno koučovat na lavičce, mohou být ústně ovlivňováni pozitivně nebo negativně. Je možno s nimi hovořit.

Tahle možnost neexistuje, pokud jde o brankáře. Bude-li se však sám cítit nejistý, bude pravděpodobně koukat k lavičce a bude zaznamenávat koučovy signály. Pokynutí hlavou může dát brankáři hodně jistoty. Kouč může rovněž vyslat se vzkazem k brankáři své hráče, nebo jim říci, že ho mají po obdržené brance povzbudit.

*Video*

Cvičení na ledě pro

PRŮZKUM

PSYCHOLOGICKÉ ÚVAHY

FYZICKÉ ÚVAHY

ANALÝZU

Přeji vám a vašim mužstvům a zejména vašim brankářům vše nejlepší v nadcházejících sezonách.