

HOKEJ-PRESS, v. o. s., vydavatelství, agentura, V Ráji 878, 530 02 Pardubice, tel., fax: 040/304 23



TRENÉRSKÉ LISTY

ČÍSLO: 12
ROK: 1996
VYCHÁZÍ JAKO PŘÍLOHA MAGAZÍNU HOKEJ 9/96

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

1. Úvod.....	str. 3
2. Věkové kategorie, soutěže a jejich řízení.....	str. 3
3. Turnaje regionů a výběr hráčů do reprezentace.....	str. 5
4. Medvědí liga v minihokeji, Bruslařská škola.....	str. 5
5. Informace o mládežnickém hokeji v ATK Stockholm.....	str. 9
6. Hokejová gymnázia.....	str. 10
7. Přípravné předzávodní období – ATK Stockholm, Sodertalje, Hammarby.....	str. 10
8. Různé.....	str. 11
9. Závěry.....	str. 14
10. Příloha – záznam tréninkových jednotek.....	str. 14

1. ÚVOD

Na základě spolupráce se Švédským hokejovým svazem jsme se zúčastnili stáže ve Stockholmu od 1. 9.–6. 9. 1996. Tato spolupráce začala v roce 1989 kdy se pravidelně jednou za dva roky zúčastňovali dva naši hráči (reprezentanti) a jeden trenér tréninkového tábora u reprezentačního výběru Švédska do 18 let a naopak Švédové přijížděli k nám. Abychom zefektivnili přenos informací do hokejového hnutí, odjeli do Švédska na místo hráčů pouze trenéři.

Na naši žádost jsme také neodjeli na tréninkový tábor reprezentačního mužstva juniorů, ale sledovali jsme přípravu mužstev všech věkových kategorií v předzávodním období. Byli jsme hosté známého klubu ATK STOCKHOLM, ale měli jsme příležitost sledovat i přípravu jiných klubů – DJURGÅRDENS IF, SÖDERTALJE SK, HAMMARBY IF a HUDDYNGE IK.

Během našeho pobytu jsme navštívili jak Švédský svaz, tak i Stockholmský svaz, kde jsme získali potřebné informace týkající se věkových kategorií, řízení soutěží, krajských výběrů atd.

Na jeden den jsme také odjeli do blízkého Södertälje. Zde jsme sledovali přípravu dospělých, juniorů a nejmenších hokejistů a dostali informace o hokejových gymnáziích, neboť právě v tomto městě hokejové gymnázium existuje.

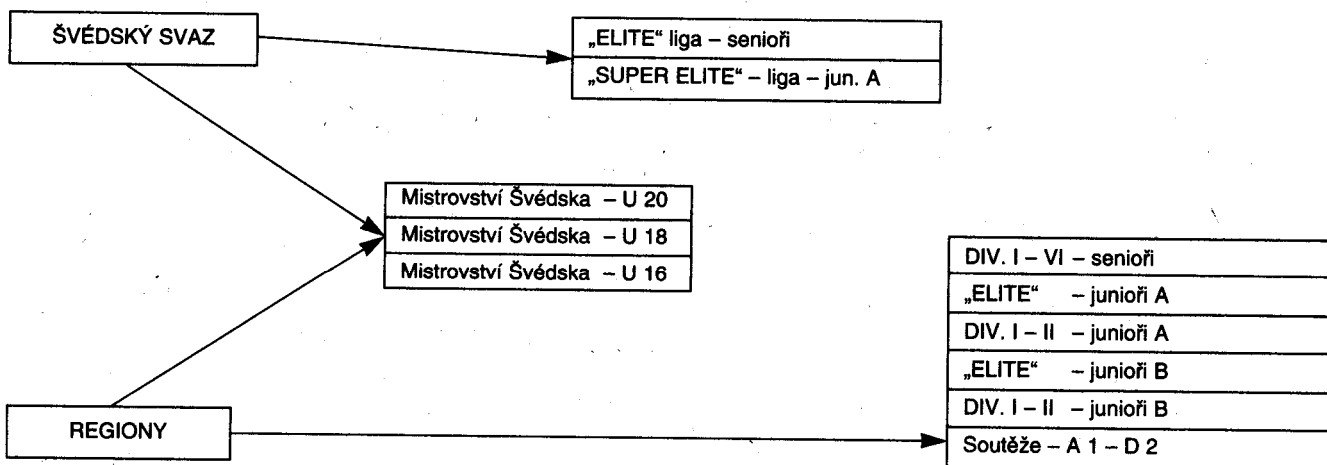
Navštívili jsme také sportovní středisko na předměstí Stockholmu – Bösön. Toto středisko je srovnatelné s naším centrem v Nymburce. Právě v tomto středisku se scházejí všechny reprezentační výběry na začátku sezóny, kde mají na programu pouze testování hráčů (4–5 dnů).

2. VĚKOVÉ KATEGORIE, SOUTĚŽE a JEJICH ŘÍZENÍ

Uvedené kategorie platí pro sezónu 96/97.

Senioři	
Junioři A	1977, 78 a dva hráči starší (věk není omezen), tito starší hráči nemohou hrát play-off
Junioři B	1979, 80
Žáci A1	1981
Žáci A2	1982
Žáci B1	1983
Žáci B2	1984
Žáci C1	1985
Žáci C2	1986
Žáci D1	1987
Žáci D2	1988
Bruslařská škola	1989 a mladší

Řízení soutěží



SOUTĚŽE

1. Senioři

– ELITE LIGA – 3 skupiny po 4 týmech, ve skupině sehraji 6x každý s každým a s ostatními skupinami pouze 4x. Celkem sehraji v základní části 42 zápasů. Poté dva nejhorší týmy hrají kvalifikaci i udržení s ostatními týmy, které postoupili do baráže (vždy dva nejlepší z každé skupiny I divize). Ostatní, kteří se umístili do 10. místa v základní části, sehraji ještě mezi sebou dvoukolově a potom 8 nejlepších postupuje do play-off.

– DIV I. – 4 skupiny po 10, utkání každý s každým a 2 nejlepší vytvoří spolu se 2 nejhoršími týmy z ELITE – 10členou skupinu. V této baráži hraje opět každý s každým a 2 nejlepší mužstva odehraji na 3 vítězné zápasy o postup do ELITE. Poražený z této dvojice má ještě šanci proti týmům, které obsadily v baráži 3.–10. místo a také proti týmům, které nepostoupily z DIV I. přímo do baráže.

– DIV II. – 8 skupin po 10

– DIV III. – VI.

2. Junioři A

– SUPER ELITE LIGA – 16 mužstev v jedné skupině kde hrají každý s každým 1–2 utkání týdně. Celkem sehraji 30 utkání v základní skupině a potom 4 nejlepší mužstva postoupí do play-off na 1 vítězné utkání.

– ELITE LIGA – 10 mužstev ve skupině, 3x každý s každým – 27 utkání

– DIV I. – 20 mužstev ve 2 skupinách – 18 utkání

– DIV II. – 18 mužstev ve 2 skupinách – 16 utkání, hraje se na otevřeném hřišti

3. Junioři B

– ELITE LIGA – 10 mužstev ve skupině, 3x každý s každým – 27 utkání

– DIV I. – 3 skupiny po 10–18 utkání

– DIV II. – 3 skupiny po 10–18 utkání (pouze na otevřeném hřišti)

4. Žáci A 1 – hrací doba 2 x 20 minut

– ELITE LIGA – 10 mužstev, 18 utkání, 6 nejlepších postupuje do play-off

– DIV I. – 2 skupiny po 10, 18 utkání, 6 nejlepších hraje play-off

– DIV II. – 2 skupiny po 10, 18 utkání (otevřené hřiště)

5. Žáci A 2

– stejný systém soutěží jako kategorie – A 1

6. Žáci B 1, C 1

– stejný systém soutěží jako u kategorie – A 1

– 2 x 15 minut – hrací doba pro kategorie C 1 a mladší

7. Žáci C 2

- pouze přátelská utkání. Ve Švédsku neexistují žádné soutěže do 10 let.

Důvod: hrát pro radost a ne pro body !!!!!

8. Žáci D 1, D 2 a mladší

– hrají pouze minihokej ve třetinách – „Medvědí liga“

Pozn. Do kategorie A 2 (roč. 82 a mladší) mají v mužstvu pouze 15 hráčů, aby mohli všichni hrát.

9. Mistrovství Švédska

– tyto soutěže hrají – Junioři A, Junioři B, Žáci A 1, A 2, B 1, B 2.

– do těchto soutěží se mohou přihlásit všechna mužstva tzn. i z DIV I, II.

Soutěže se nejprve hrají v regionech pohárovým způsobem. Nejlepší mužstva jsou nasazována až do závěrečných zápasů v regionech. Mužstva hrají v základních kolech podle naložení na jedno vítězné utkání. Do finále postupuje 16 nejlepších mužstev z celého Švédska, kde ve 4 skupinách sehraji utkání systémem každý s každým. Dvě nejlepší mužstva z každé skupiny postupují do play-off, kde se hraje na 1 vítězné utkání.

Soutěže řídí svaz i region. Měli jsme možnost navštívit region, který řídí soutěže ve Stockholmu a jeho okolí. V tomto regionu je registrováno asi 10 000 hráčů a během sezóny se zde odehraje asi 7 000 utkání. Prostředky na řízení těchto soutěží a organizování regionálních turnajů získávají jednak od svazu, ale také od oddílů (mužstev). Od každého mužstva tento region obdrží na sezónu následující finanční částky:

Jen pro srovnání u nás bylo registrováno v lednu 1996 celkem 38 000 hráčů (včetně mládeže a žen).

3. TURNAJE REGIONU A VÝBĚR HRÁČŮ DO REPREZENTACE

Do reprezentačních družstev juniorů jsou hráči vybíráni z turnajů regionů, které ve spolupráci se svazem organizují jednotlivé regiony (23 regionů).

Jedná se o tyto turnaje: Švédský puk – U 14 (roč. 83)
TV puk – U 16 (roč. 81)
Mc Donald's pohár – U 17 (roč. 80)

Stockholmský region má v těchto turnajích celkem 5 mužstev. V turnaji U 14 – 2 mužstva, U 16 – 1 mužstvo, U 17 – 2 mužstva.

Švédský puk

Turnaj se hraje v prosinci a trvá 3–4 dny. Turnaje se zúčastňuje 24 týmů, které jsou rozděleny do 4 skupin. Dvě nejlepší mužstva z každé skupiny postupují do play-off. Ostatní vytvoří nové čtyřčlenné skupiny. Hrací doba je 2 x 20 minut. Příprava na tento turnaj je následující – do začátku turnaje region organizuje 4 společné akce. Na začátku sezóny je ve výběru celkem 160 hráčů a na turnaj se tento počet sníží na 2 x 30 hráčů. Na těchto akcích jsou hráči ubytováni ve školách, spí v tělocvičnách na matracích a platí na každou akci 500 SEK.

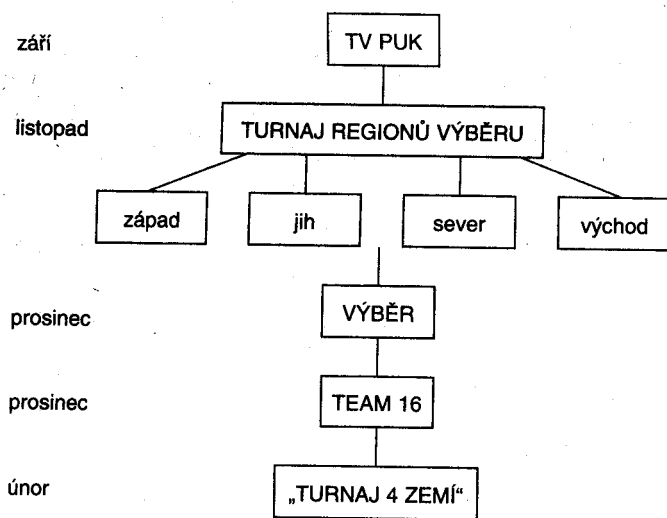
TV puk

Tento turnaj se hraje koncem září. Ve čtyřech skupinách je 23 mužstev. Nejlepší 3 z každé skupiny postupují do play-off, kde vytvoří dvě skupiny po 6. Tento výběr absolvuje asi 20 TJ a jeden turnaj, než se zúčastní závěrečného turnaje. Hrací doba a organizace akcí je stejná jako u předchozího turnaje.

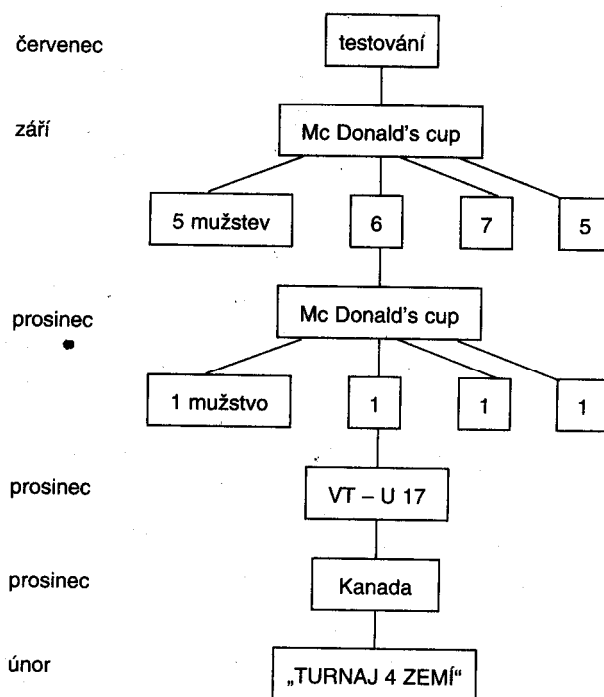
McDonald's pohár

Opět 23 mužstev ve 4 skupinách. Dvě nejlepší mužstva z každé skupiny postupují do play-off, kde hrají na jedno vítězné utkání.

Výběr do reprezentačního družstva U 16



Výběr U 17



4. MEDVĚDÍ LIGA V MINIHOKEJI A BRUSLAŘSKÁ ŠKOLA

Medvědí liga

Jedná se o určitou formu náboru, neboť tuto ligu mohou hrát všichni, kdo se přihlásí – chlapci ze škol, z ulice. A hrát mohou také chlapci a dívky dohromady. Hraje se ve třetinách na šířku hřiště. Třetiny jsou ohraničeny minimantinely, nebo obyčejnou hadicí, která se může napustit vodou. Většinou se hraje na otevřených hřištích. Hrací doba je 2 x 15 min a střídá se pravidelně po 90 sek. Družstvo je složeno z 11 hráčů (10+1). Utkání rozhoduje „vedoucí utkání“, který za přestupky nevyklučuje, ale po přerušení hry vysvětlí hráči chybu. V žádném případě nejde o žádnou soutěž a nevedou se žádné tabulky. Hráči dostanou pouze diplom, nálepky atd.

Této lize se samozřejmě zúčastňují i jednotlivé žákovské týmy neboť **do 9 let se ve Švédsku nesmí hrát na velkém hřišti.**

Pokud se mužstvo přihlásí do této soutěže třikrát po sobě, obdrží od svazu sadu tréninkových dresů. Během jedné sezóny hraje tuto ligu asi 5 000 hráčů.

Bruslařská škola

Jedná se prakticky o provádění různých testů na ledě. Existují 4 kategorie testů podle obtížnosti a pro různé věkové kategorie. Pokud hráč splní příslušný test obdrží od svazu na základě potvrzeného seznamu od klubového trenéra za 25 SEK nášivku na bundu. Tato bruslařská škola je velmi populární (trvá asi 15 let), neboť každý chce získat a nosit nášivku na bundě. Za jeden rok svaz rozešle asi 5 000 ks nášivek. Tyto testy nejsou jednoduché, neboť i hráči reprezentace – U 16 mají problémy splnit tyto testy. Pokud hráč nesplní test, není zařazen do krajanského výběru.

Kategorie testů:

1. Trpaslík 6–8 let
2. Bronzový 8–11 let
3. Stříbrný 11–13 let
5. Brankářský odznak

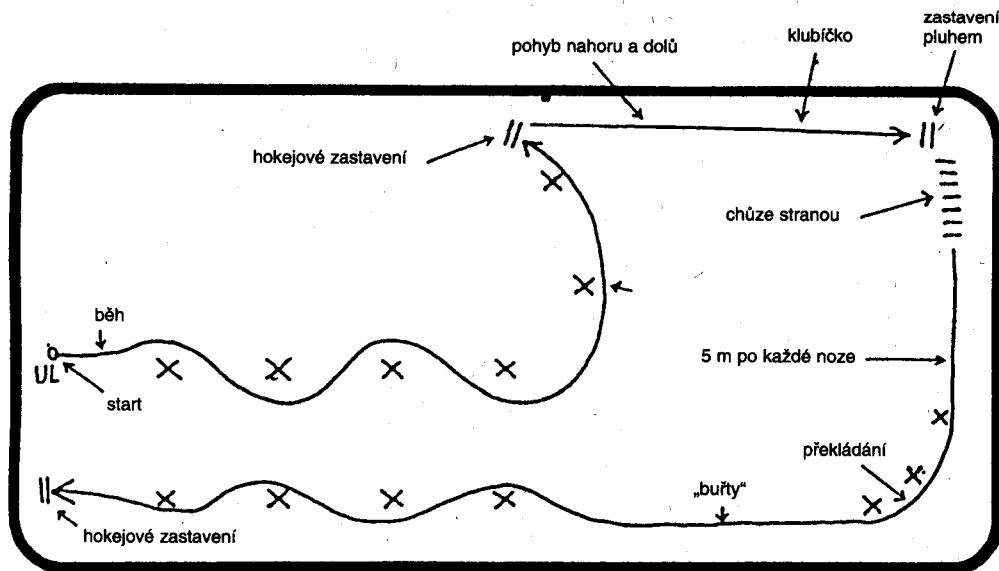
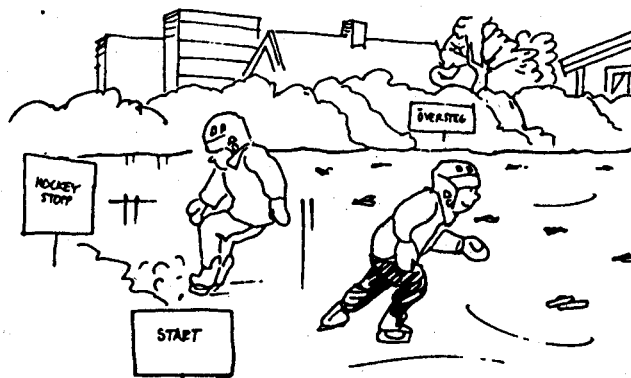
ODZNAK „TRPASLÍK“

Tato cvičení jsou pro povzbuzení dětí k bruslení. Používají se v klubech, bruslařských školách, základních školách. Lákat děti ve školách je samozřejmost, protože již tam se mohou naučit základům bruslení, které jsou později nutné.

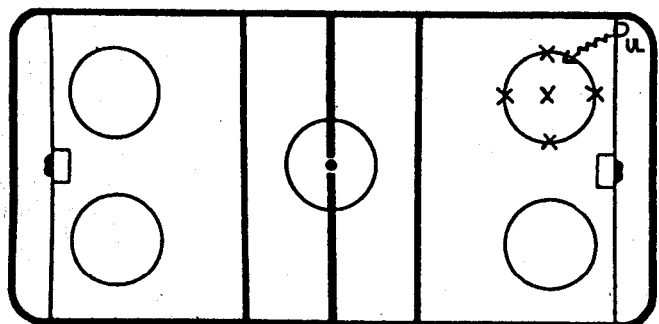
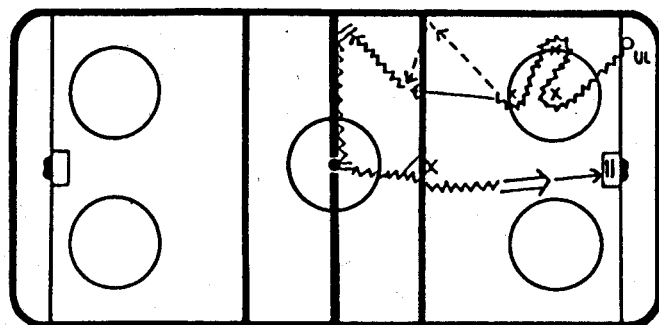
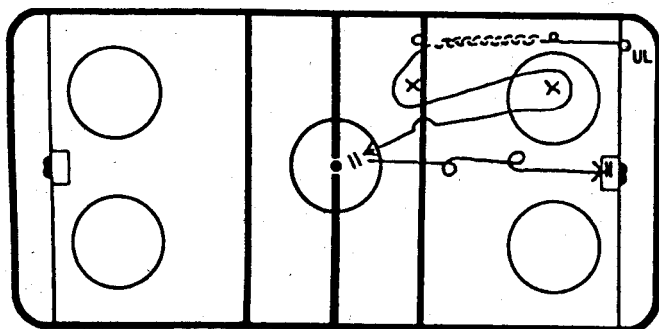
Není zde požadavek na speciální vybavení, ani hokejku, kotouč a stadion. Cvičení se mohou trénovat každé zvlášť při tréninku či při testování.

Popis cvičení:

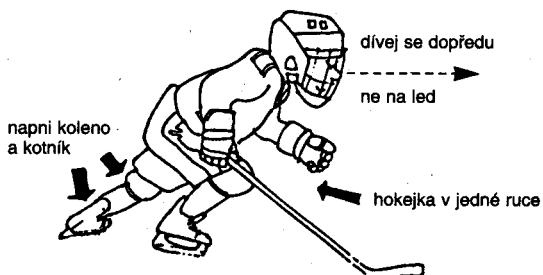
1. Stůj v základním postavení
2. Přenos váhy z nohy na nohu – 6–7x
3. Ve startovní pozici jít vpřed 2–3 metry
4. Chůze bokem – rovnoběžně brusle – na každou stranu 2–3 metry
5. Startovní pozice – skluz po jedné brusli, odraz na druhou, výměna nohou – zdůraznit těžiště, zastavit pluhem nebo oběma nohama
6. Ze startovní pozice – utíkat vpřed, klouzat paralelně po obou bruslích. Při skluzu dřepý s dotykem ruka–brusle a hokejové zastavení
7. Cvičení na rovnováhu – ze startovní pozice běž vpřed, „stul“ se do klubička, zastavení hokejovým zabrzděním
8. Startovní pozice – běh vpřed, skluz po obou bruslích – proved „buřty“ a pluhem zastav
9. Po vnitřních stranách pohyb do pomyslného kruhu (bóгна)
10. Brusli okolo hřiště – viz obrázek



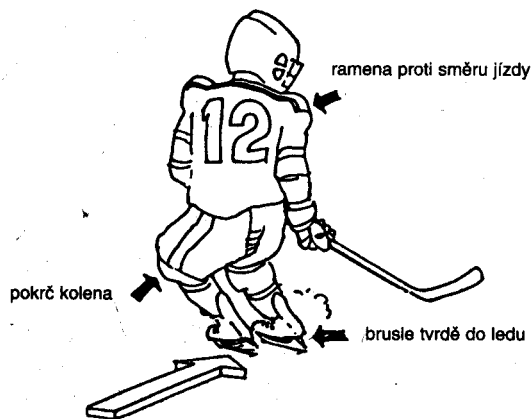
BRONZOVÝ ODZNAK



Při bruslení vpřed myslí na:



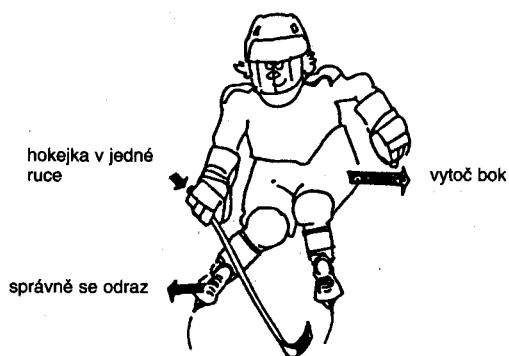
Při zastavení myslí na:



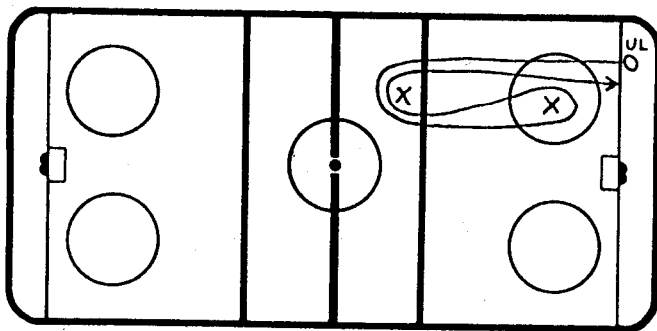
Při posledním cvičení má hráč za úkol objet všechny kužely v libovolném pořadí.

Kritérium pro splnění tohoto odznaku je pouhé subjektivní hodnocení trenéra.

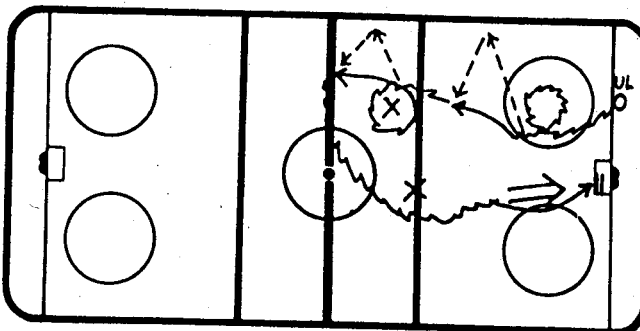
Při bruslení vzad myslí na:



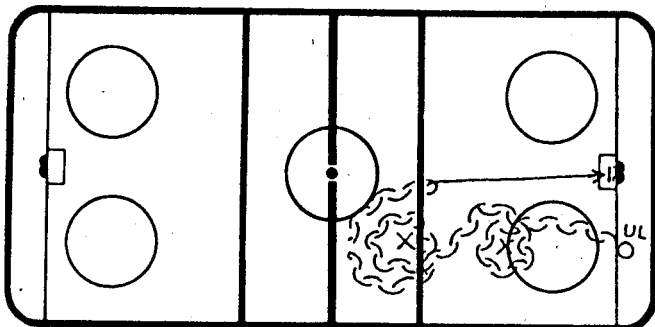
STŘÍBRNÝ A ZLATÝ ODZNAK



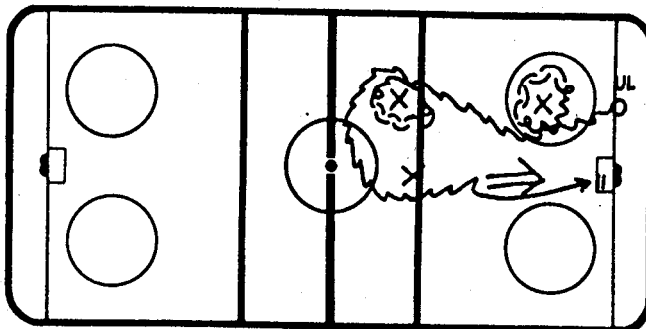
stříbro – 15,5 sek
zlato – 14,0 sek



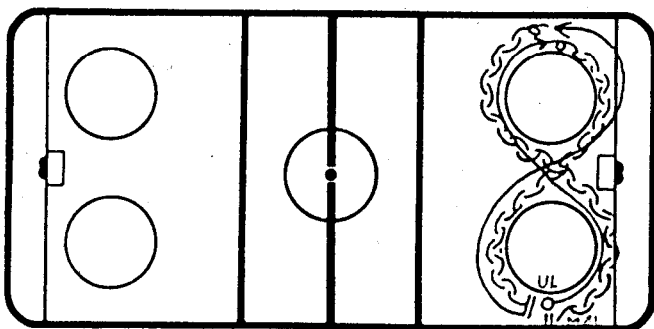
stříbro – 17,5 sek
zlato – 15,5 sek
cíl je v brankovišti



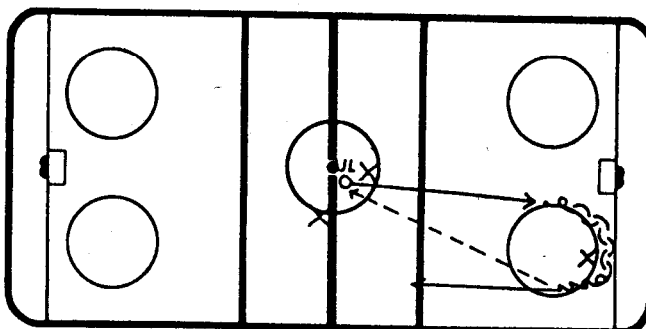
stříbro – 16,0 sek
zlato – 15,0 sek



stříbro – 16,5 sek
zlato – 14,5 sek



stříbro – 25,5 sek
zlato – 23,5 sek



stříbro – 9,5 sek
zlato – 8,0 sek

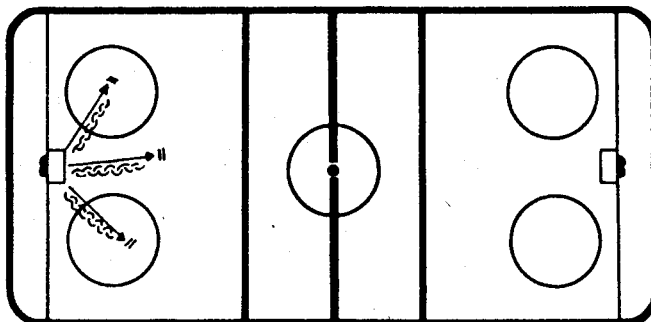
BRANKÁŘSKÝ ODZNAK

1. Poziční cvičení – obr. 1

Start je u levé tyčky, jeď k levému bodu vřazování, vykopni vnější stranou levé brusle kotouč, který je na bodu pro vřazování. Jeď vzad do brány, obě brusle na brankovou čáru, vřaž přímo, odkopni kotouč špičkou brusle a vřaž se do branky, jeď doprava a vnější stranou pravé brusle odkopni poslední kotouč, vřaž se do branky. Konec cvičení – obě brusle na brankové čáře.

stříbro – 23 sek.

zlato – 17 sek.



2. Test v brankovišti – postup z pohledu brankáře

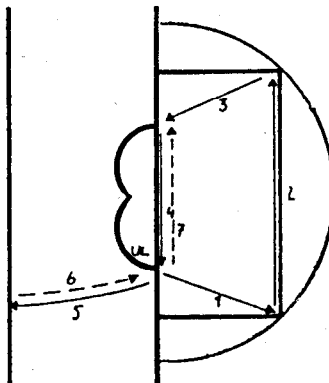
- 1 – od pravé tyčky vpřed k pravému rohu brankoviště
- 2 – pohyb stranou k levému rohu
- 3 – zpět k levé tyčce
- 4 – pohyb stranou
- 5 – jeď k mantinelu a čepelí hole se dotkni
- 6 – zpět k pravé tyčce
- 7 – pohyb stranou k levé tyčce

V každé pozici základní postoj a brusle tisknout k tyčím branky.

stříbro – 12 sek

zlato – 11 sek

Pro první dvě kategorie se čas neměří !!!



5. INFORMACE O MLÁDEŽNICKÉM HOKEJI V ATK STOCKHOLM

Ve Stockholmu je nyní 35 kluzišť a ještě v této sezóně 96/97 mají být další 4 k dispozici. (V celém Švédsku je 263 krytých hal.) Vzhledem k tomu, že zde mají asi 600 různých mužstev, mají problémy dostat se na led. Proto mládežnická družstva občas trénují společně, nebo musí cestovat za ledem mimo město.

Cena ledové plochy je ve Stockholmu všude stejná, jak v Globenu, tak i v ostatních stadionech. Hodina ledu stojí 1 000 SEK. Klub platí led pouze pro seniory a juniory „A“. Mužstvo jun. „B“ dostává od klubu ne sezónu 30 000 SEK, ostatní ledy si musí zaplatit sami. Venkovní kluzišť jsou zdarma.

Klub zaměstnává na plný úvazek 4 trenéry – 2 ligové trenéry a jednoho u juniorů „A“ a jednoho u juniorů „B“. V klubu pracují také tzv. koordinátoři, mající na starost vždy dvě družstva, se kterými také chodí na led. Jsou odpovědní za hráče přecházející do vyšší kategorie v průběhu sezóny a za jejich individuální rozvoj. Jsou v neustálém spojení mezi sebou, a tak se nemůže stát, aby jednomu týmu chybělo např. 5 hráčů na tréninku, kteří mezitím trénují s jiným mužstvem. Pokud se někdo zraní, zajišťují také to, aby hráč mohl trénovat se dvěma týmy.

Klub zajišťuje komplexně sezónu pouze pro hráče kategorie „Junior „A““. Pouze na hokejky mají limit: 2 000 SEK (1 ks = 250 SEK). Ostatní hole si tedy musí koupit sami. Výstroj dostanou od seniorů.

Družstvu Juniorů „B“ platí klub pouze výdaje za mistrovská utkání a částku 30 000 SEK na ledovou plochu. Ostatní mužstva si většinou všechno hradí sami. Jen náklady na rozhodčí, pokud se jedná o mistrovská utkání, platí klub. Každý hráč od kategorie Juniorů „B“ platí klubu ročně částku 1 000 SEK.

Ve Švédsku mají nyní velké problémy s přestupy hráčů, neboť souvisí s případem „Bosman“. A to nejen u kategorie dospělých, ale i juniorů. Pokud nemá hráč smlouvu s klubem, může odejít do jiného klubu a to bez vyrovnání. V této sezóně se proto rozhodli podepsat smlouvy s juniory.

Za to, že hráč podepíše tuto smlouvu, obdrží od klubu ročně:

hráč roč. 1977 – 3 000 SEK

1978 – 2 000 SEK

1979 – 1 000 SEK

U kategorie dospělých jde ještě o větší problém, neboť kluby investují do těchto hráčů velké finanční částky a pokud tento hráč odejde, tak klub nedostane ani korunu.

Přestup z nižší soutěže do vyšší – (platí u seniorů)

Z nižší soutěže mohou kluby vzít z jednoho klubu 3 hráče zdarma. Pokud má klub zájem o čtvrtého hráče v pořadí, musí za něj zaplatit (např. za hráče kat. Junior „A“ zaplatí 500 000 SEK). Za tuto možnost platí každý ligový klub částku 4 mil. SEK ročně svazu. Svaz poté rozděljuje tyto prostředky do nižších klubů. Je to systém, který umožňuje nadějným hráčům přestoupit bez problémů do lepších mužstev. Dále tento způsob zabráňuje přepřelání hráčů a také tomu, aby kluby nepožadovali astronomické sumy za tyto hráče.

Různé

- hráč může sehrát 2 utkání denně (téměř se to nevyužívá)
- hráč může hrát za vyšší věkovou kategorii a kdykoli se vrátit
- hráč také může přeskočit jednu věkovou kategorii (např. Sudin nehrál za Jun. „B“)
- počet utkání týdně není omezen
- pokud mají více hráčů v mužstvu (např. 22) – hrají 2 soutěže, aby si všichni zahráli

Nábor hráčů

V této sezóně přišlo na nábor v tomto klubu 161 hráčů ve věku od 3–5 let. Tyto hráče rozdělí do 2 skupin – roč. 89–90 (80 hráčů) 2x led, 2–3x sucho. Ročník 91–92 (80 hráčů) trénuje od září do března a má 1 hod. týdně na ledě a 2 hod. na suchu. Na ledě je k dispozici 10 trenérů (1 vedoucí a 3 v každé třetině). Na tyto tréninky dochází trenéři vyšších kategorií, hráči ligového mužstva a také trenérka krasobruslení. S tímto počtem 160 hráčů pracují až do kategorie D2.

Na příští rok plánují také společný tábor dětí a rodičů. Trénovali by na ledě i na suchu s velkým počtem her a soutěží. Rodiče budou přítomni tréninku na ledě.

Důvod: rodiče by měli znát jak správně trénovat, poznat chyby atd.

6. HOKEJOVÁ GYMNÁZIA

Ve Švédsku existují oficiálně dvě hokejová gymnázia, která řídí a částečně financuje svaz. Rozhodujícím kritériem pro přijetí je hokejové umění a ne studijní výsledky. Tato gymnázia mají MoDo Hockey A Wästerås IK. Neoficiálních gymnázií je ve Švédsku asi 25.

Při návštěvě hokejového klubu v Södertälje jsme měli možnost vidět také 2 TJ těchto tříd na ledě a hovořit s trenérem (učitelem). V této sezóně mají na tomto gymnáziu 2 hokej. třídy (roč. 79, 80), ale pro příští rok plánují již 3 třídy. V každé třídě je asi 35 studentů, z toho 20 hokejistů. Lední hokej jako předmět se skládá ze 4 hodin tréninku na ledě (týdně) a 2 hodin těl. přípravy, teorie, základy sport. tréninku. Z tohoto předmětu dělají testy a jsou z něho také klasifikováni.

V odpoledních hodinách trénují tito hráči se svými mužstvy a proto je školní trénink zaměřen pouze na rozvoj HČJ.

Výběr hráčů do těchto tříd si organizuje klub sám a nezáleží opět na tom, jaký je student. Pokud ale má špatné výsledky ve škole, může mu trenér zakázat trénovat v dopoledních hodinách. Na financování těchto škol se podílí město a klub. Také velké firmy pomáhají některým hráčům. Například „SCANIA“ platí vzdělání šesti hráčům tohoto klubu. Podmínky hráčů na těchto gymnáziích jsou různé a záleží především na klubech, co mohou hráčům nabídnout (ubytování, stravování ...). Od klubů dostávají zdarma výstroj, výzbroj a vzdělání.

Hokejové třídy

Ve Švédsku hokejové třídy pro žáky základních škol zatím nemají, ale od příští sezóny 97/98 plánují otevření 40 hokejových tříd.

Vojenská služba

Problémy s vojnou ve Švédsku vůbec nemají, neboť kdo nechce, tak na vojnu nemusí. Pokud se ale někdo rozhodne ne vojnu jít, tak nemá žádné problémy s uvolněním na trénink či utkání.

7. PŘÍPRAVNÉ A PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ

AIK STOCKHOLM – senioři

Toto mužstvo obsadilo v minulé sezóně až 8. místo, a proto nakoupilo několik hráčů ze zahraničí. Ve svých řadách mají 4 hráče z Finska, 3 Čechy – „Blue line“ a jednoho hráče z Kanady.

Polovina hráčů jsou profesionálové, ostatní mají své zaměstnání, a proto trénují většinou v odpoledních hodinách.

Přípravné období

Příprava byla zahájena v polovině dubna a skončila 29. července. V červnu měli hráči dva týdny dovolené. První dva měsíce hráči trénovali 1x denně (2–3 hodiny). Po dovolené již trénovali 2x denně - dopoledne 75 minut a odpoledne 2 hodiny.

Testy: Cooper test, 20 m, 5-ti skok, 2x 150 m – zde sledují TF po 150 m, po 3 minutách odpočinku a po dalších 150 m, bench press, dřep s činkou (max), zdvih.

Předzávodní období

Dvoufázová příprava od 29.7. Trenéři měli k dispozici 6 pěttek, z toho 2 pětky juniorů. Trénink v dopoledních hodinách probíhal ve skupinách. Jedna skupina v posilovně a druhá na ledě (vždy jedna řada juniorů). Druhý den se skupiny vyměnily. Odpoledne mužstvo trénovalo pouze na ledě, ale už bez juniorů.

Závodní období – 2x týdně posilovna !!!

pondělí – posilovna a led

úterý – 2x led

středa – posilovna a led

čtvrtek – utkání

pátek – led

sobota – volno

neděle – utkání

SÖDERTÄLJE – senioři

V této sezóně postoupilo toto mužstvo do nejvyšší soutěže. V mužstvu jsou pouze tři profesionálové.

Zajímavá byla jejich příprava v přípravném období. Střídali přípravu společnou (1 týden) s individuální (1 týden). Mužstvo bylo rozděleno do skupin po 5 hráčích podle místa bydliště. Každá skupina měla svého vedoucího a plán přípravy. S mužstvem trénovalo také 10 juniorů. V předzávodním období trénovali týdně 6x na ledě a 3x v posilovně.

HAMMARBY IF

Mužstvo hrající soutěž DIV I. Věkový průměr hráčů je asi 21 let. Všichni hráči jsou zaměstnaní nebo chodí do školy. Měsíčně dostávají 1 000,- SEK, což je ve Švédsku zanedbatelná částka. Základ mužstva tvoří žáci, kteří vyhráli v roce 94 juniorskou ligu. Tréninky tohoto mužstva na nás udělali asi největší dojem ze všech mužstev, které jsme viděli. Tréninková cvičení byla velice zajímavá, zaměřená především na rozvoj techniky. Všichni hráči byli menší postavy, ale velice rychlí, technicky opravdu na vysoké úrovni. Výběr hráčů do tohoto mužstva je pravděpodobně „cílený“, neboť všichni hráči vypadali „stejně“. Připadalo nám, jako bychom viděli trénovat ruský tým. Jejich aktivita, nasazení, nekompromisní zakončení (pokud to šlo, tak vždy z přihrávky!!), rychlost chápání neobvyklých cvičení byla také obdivuhodná. Trenér tohoto mužstva nám sdělil, že jde o experiment: vytvořit „tým budoucnosti“.

Přípravné období

Od konce dubna do konce června (z toho 2 týdny dovolené). Trénovali také v sobotu a v neděli (a to 2x denně).

Testy: Cooper test, 10 m, skok z místa, 3 skok, benč pres, dřep s vlastní vahou (před sezónou byl průměr u hráčů 35x, po přípravném období až 65x), test na břišní svaly (limit 15x) – ve svisu na žebřinách do polohy nohy za hlavou.

Předzávodní období

Kombinovaná příprava na suchu a na ledě od července a opět od pondělí do neděle. V sobotu a v neděli také trénovali 2x denně. Kromě tréninku na ledě mají vždy ještě jednu fázi a to před nebo po tréninku. Viděli jsme 20 minut tréninku na rozvoj rychlosti a výbušné síly dolních končetin (trénink vedl kapitán mužstva) před tréninkem na ledě a asi 60minutový trénink v posilovně po tréninku na ledě. Také při tomto tréninku nebyli trenéři v posilovně. Pouze v případě rozvoje max. síly, trenéři dohlížejí na správnost provedení jednotlivých cviků.

Testy na ledě: 1x 36 m, 5x branková – branková (měří se také mezičasy na každou rovinu).

8. RŮZNÉ

Hra tělem

V sezóně 94/95 se staly ve Švédsku tři těžké úrazy a proto je hra tělem zakázána u hráčů do 15 let. Samozřejmě, že mnoho trenérů bylo proti tomuto rozhodnutí, argumentovali tím, že hráči nebudou odolní, atd., ale dnes všichni zjišťují, že to bylo správné rozhodnutí, neboť jsou hráči techničtější.

Testování

Ke zjišťování trénovanosti používají mužstva mnoho testů. Z velkého počtu testů, které mají k dispozici od svazu (metodický dopis – „Testy ke zjišťování fyzické připravenosti“), je vybírají podle potřeby a věkové kategorie. Ve Švédsku všichni rádi testují. Jak hráči, tak i trenéři, neboť si mohou ověřit výsledky své práce. Tak např. mládežnická družstva AIK Stockholm používají asi 22 testů a reprezentační družstva juniorů dokonce 30 testů. Zde jsou testy reprezentačních juniorských mužstev:

výskok	3 000 metrů
skok z místa	síla zápěstí
pětiskok	8 testů na rozsah pohybu
nadhoz	10 m
dřep s činkou (limit 30x)	20 m
benč (50 kg)	50 m
klik na bradlech	30 m letmo
shyby	10 m – led
břicho – ve svisu na šv. bedně	20 m – led a nahoru
překážková dráha	30 m letmo – led
člunkový běh	
Wingate test	

Používání pomůcek

Na tréninku mládeže trenéři používají ojeté pneumatiky místo kuželů. Nikdo je nepovalí a hráči si musí dát větší pozor. Také bruslení a vedení kotouče kolem pneumatik je odlišné oproti kuželům.

K vymezení prostoru, ve kterém chceme nacvičovat různé varianty (1–1, 2–2, ...), používají obyčejnou hadici (např. prostor od branky do rohu hřiště).

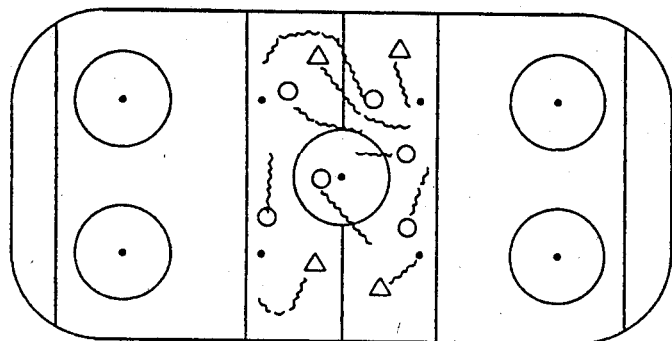
Trenéři seniorských družstev používali k popisu tréninkových cvičení na ledě fólie A3, které byly zavěšeny na plexi. Po každém cvičení trenér obrátí novou fólii a hráči si tak mohou připomenout cvičení, které bude následovat. Samozřejmě, že hráči mají k dispozici tyto fólie s jednotlivými cvičeními již před tréninkem. Proto měl trénink těchto mužstev opravdu rychlý spád.

V některých halách mají v prostorách chodeb stadionu položeny si 2 m široký tartan. A to je výborná příležitost pro trénink rychlosti, výbušné síly dolních končetin a také pro vyklusání v průběhu celé sezóny.

Na Švédském svazu jsme také měli možnost seznámit se s počítačovým programem pro ukládání jednotlivých cvičení s následným rychlým vypracováním tréninkové jednotky. Jednotlivá cvičení se rozdělí do souborů: střelba, 1–1, 2–2, ...

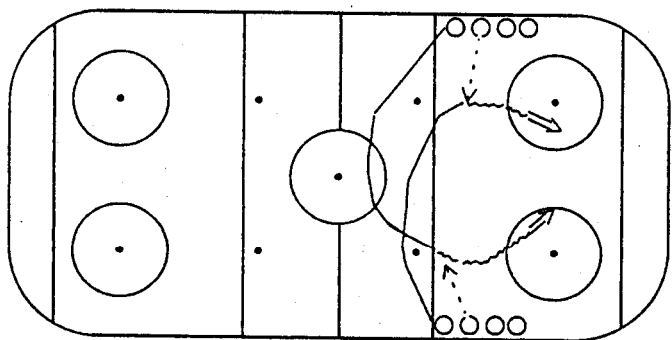
Potom podle vybraných cvičení, které jsme si očíslovali, nám počítač vypracuje trénink, který jsme si naplánovali. Kvalita vypracované TJ je velice dobrá, o čemž se můžete přesvědčit na následující ukázce.

Alla mot alla



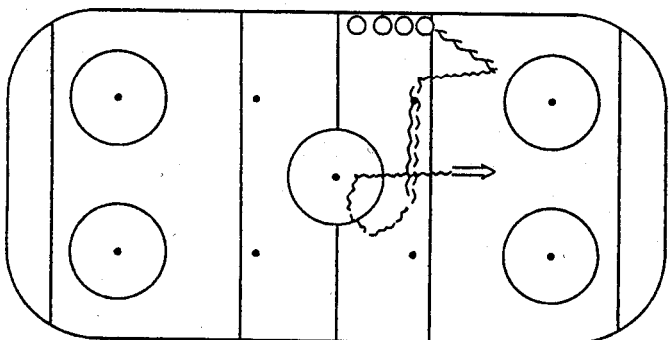
- Samtliga i mittzon med varsin puck.
- Behåll egen puck samtidigt slå ut kompisarnas puck ur mittzon.
- Vid puckförlust jaga för att slå ut andras puckar.
- Sista man med puck segrare.
- Upprepa ett antal ggr.

Dubbelskott



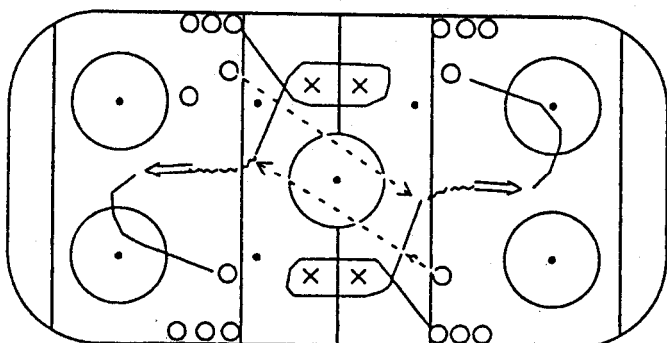
- Starta samtidigt 2 man.
- Olika djup på bågarna.
- Ta emot pass.
- Två snabba skott efter varandra.
- Kort uppehåll innan nästa par startar.

Skridskoteknik



- Starta baklänges.
- Ta emot pass.
- Puckföring framåt.
- Vändning till baklänges.
- Vändning till framlänges med båge.
- Avslut.
- Varannan sida.

Diagonalt djupled



- Starta samtidigt diagonalt.
- Korta bågar runt pyloner, mot sarg.
- Skär i mittzon för rätt passningsvinkel.
- Ta emot pass, se upp för offside.
- Skytt blir ny passare 2:a långsida.
- OBS! Starta alltid samtidigt diagonalt.
- Tid emellan.

VZDĚLÁVÁNÍ TRENÉRŮ

I. První rok

Úroveň 1 – Základní kurz	2,5 dne
Úroveň 2 – Základní kurz fyzické připravenosti	2,0 dny

II. Druhý rok

Úroveň 2 – Led	2,5 dne
Doplňkový kurz	1,5 dne
Vyšší kurz mládežnických trenérů	4,0 dny
Úroveň 2 – Prohlubující kurz v tréninku tělesné připravenosti	2,5 dne

III. Třetí rok

Praxe v klubu

IV. Čtvrtý rok

Úroveň 3	7,0 dní
Doplňkový kurz	1,5 dne

V. Pátý rok

Úroveň 4	7,0 dní
Doplňkový kurz	2,0 dny

– kurz pro vrcholové trenéry se provádí 2x

Školení trenérů – úroveň 1 + 2 – provádí regiony
úroveň 3 + 4 – provádí svaz

Uplatnění vzdělání – trenérské legitimace

Nové postupy platí od sezóny 95/96. Od začátku této sezóny platí následující pravidla:

Úroveň 1 – musí mít všichni trenéři až do DIV III. (včetně) i trenéři mládeže

Úroveň 2 – (fyzická příprava + led) – doplňkový kurz do tří let (úroveň 2 platí 3 roky)

Úroveň 3 – doplňkový kurz do tří let (úroveň 3 – platí 3 roky)

Pokud si trenér chce ponechat legitimaci, musí se zúčastnit doplňkového kurzu v tříletých cyklech.

KONTROLA

Je prováděna výborem soutěže např. ze zápisu, kde je uvedeno jméno odpovědného trenéra.

Zahraniční trenér ve Švédsku

Trenérovi ze zahraničí platí vzdělání z domova, ale pokud klub nepředloží kopii průkazu (nutný překlad do švédštiny), tak trenér nedostane licenci.

Švédský trenér v zahraničí

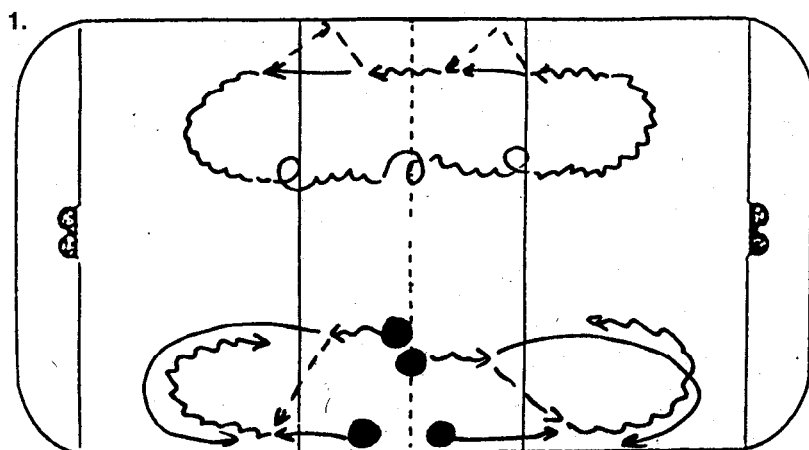
Trenér si může licenci ponechat, ale je zván na doplňkové kurzy. Také musí odevzdávat výkazy o práci v zahraničí.

9. ZÁVĚRY

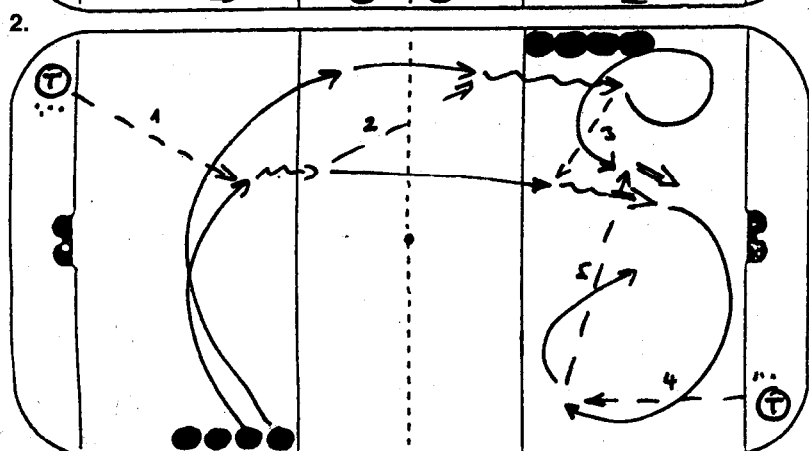
Po týdenním pobytu ve Švédsku, kdy jsme měli možnost částečně nahlédnout do přípravy mužstev všech věkových kategorií, můžeme konstatovat následující:

1. Objem přípravy švédských ligových mužstev není větší než u nás, neboť mužstva trénují většinou až v odpoledních hodinách. Hlavně v pracovním období nejsou schopni více, než naše mužstva. Také u mládeže jsme neshledali žádné rozdíly, např. v počtu tréninků, utkálostí. Pouze v kategorii juniorů, kdo má hokejová gymnázia a trénuje i v dopoledních hodinách, má v této kategorii možnost trénovat více než naše mužstva.
2. Trénink na ledě v kategorii dospělých a juniorů má spád. Cvičení se rychle střídají (po 5 minutách), bez větších přestávek a jsou velice intenzivní. Naproti tomu trénink žáků má nízkou intenzitu (nikdo je ani do vysoké intenzity nenutí), jednotlivá cvičení trvají delší dobu (15 minut). V těchto kategoriích je důraz kladen na správné provedení cvičení, i když v pomalém tempu.
3. Obsah tréninku dospělých a juniorů byl zajímavý a na vysoké úrovni. Trochu nás zklamal trénink mládeže. Až na dvě výjimky, nebyla kvalitní tréninku taková, jak jsme očekávali. Na druhou stranu jsme ale neviděli hráče, který by vystřelil na branku z nesprávné nohy.
4. Přístup hráčů k tréninku byl velice dobrý a zřejmě nemají problémy s tím, aby hráč pracoval sám bez dozoru trenéra. Např. trénink rychlosti a výbušnosti dolních končetin řídil kapitán mužstva sám (mužstvo DIV I.). Individuální rozcvičení, vyklusání po tréninku či utkání je samozřejmostí. Všude mají k dispozici posilovny, kde také mohou pracovat individuálně podle programů, které dostávají od trenérů.
5. Během tréninku trenéři téměř nezvyšují hlas. Hlavně u mládeže je to zřejmé. Na hráče nekřičí a ti nejsou pod takovým tlakem, když něco nepokazí. To je jeden z typických znaků, který zřejmě patří do systému výchovy mladých hráčů ve Švédsku. Lásku ke sportu, udržet co nejvíce hráčů pro hokej a rozvoj individuální techniky. To jsou typické znaky, které v mládežnickém hokeji ve Švédsku dominují.

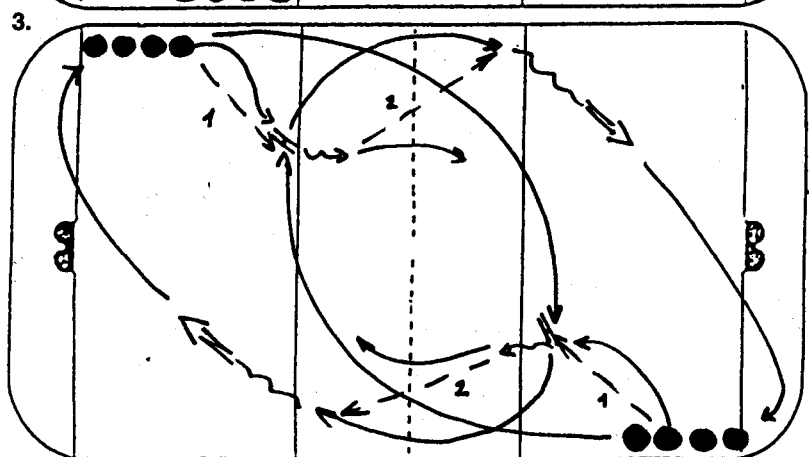
10. PŘÍLOHA – ZÁZNAM TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK



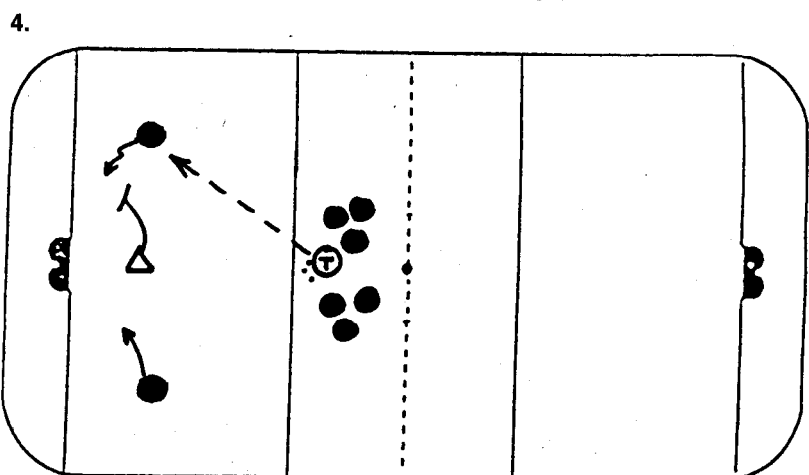
5' – rozbruslení, rozcvičení
 – bruslení s kotoučem, obraty...
 – přihrávání ve dvojicích (1)



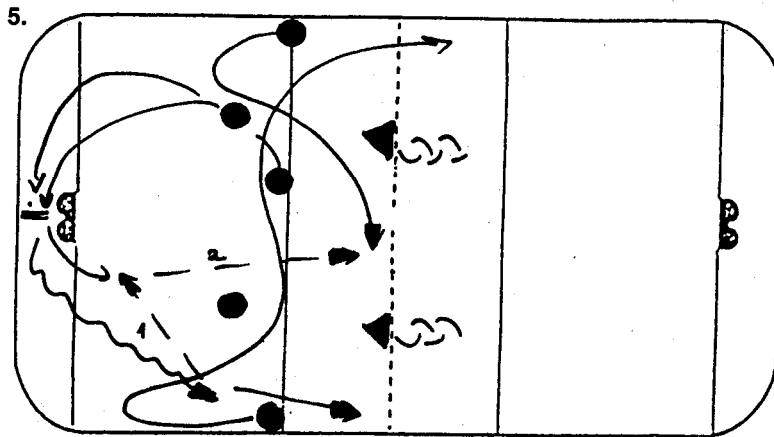
5' nácvik střelby (2)
 pouze z jedné strany
 nízké tempo



2' nácvik střelby (3)
 max. tempo

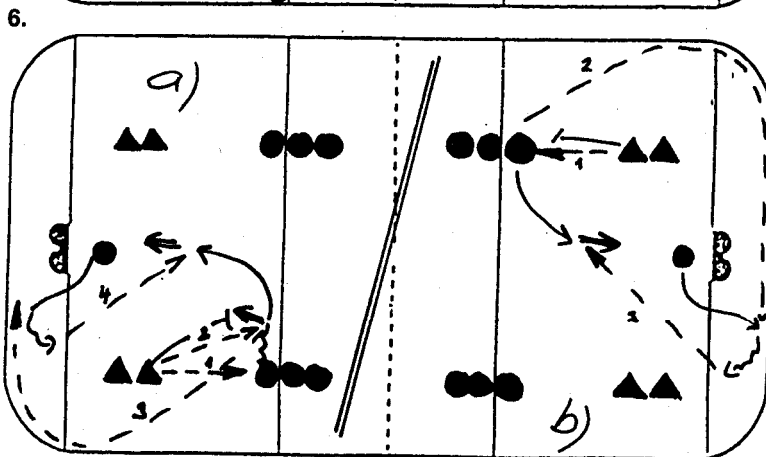


2' situace 2-1
 získá-li obránce kotouč –
 útočníci okamžitě atakují (4)

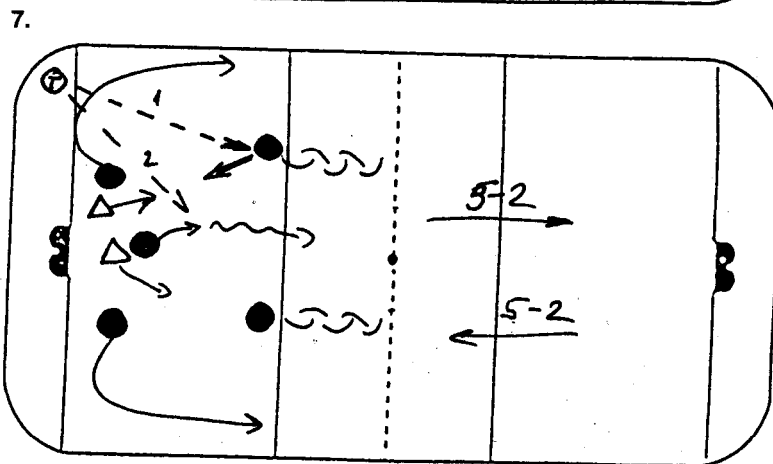


5' založení útoku a zakončení 5-2 proti obraně 1-2-2 (5)

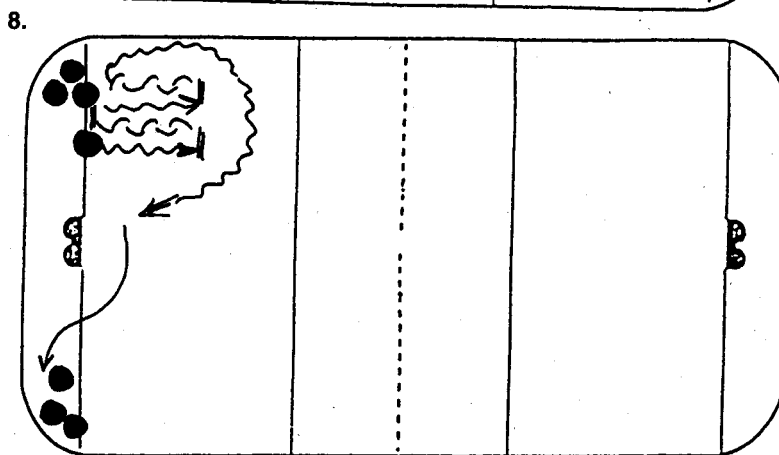
10' hra 5-5, ověření nácviu založení proti obraně 1-2-2



5' nácviu strelby, tečovani obrance střili 2x (6)

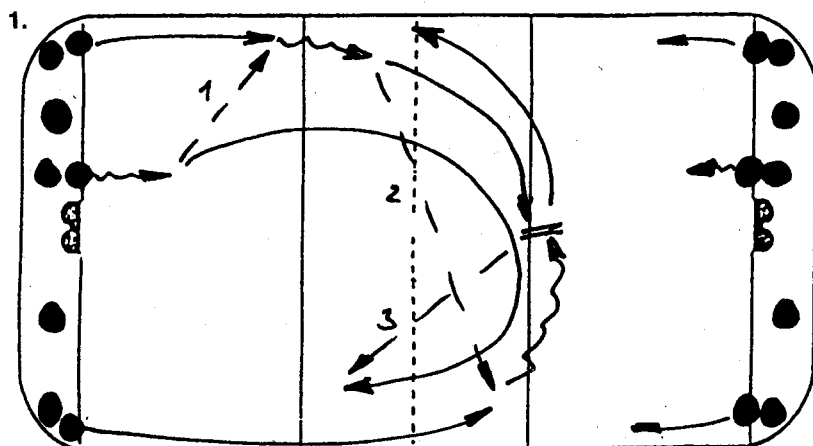


5' založení útoku a zakončení 5-2 cvičení začíná strelbou obrance a tečovani útočníků, trenér přihraje druhý kotouč a útočníci jedou na druhou stranu kde řeší situaci 5-2 (7)



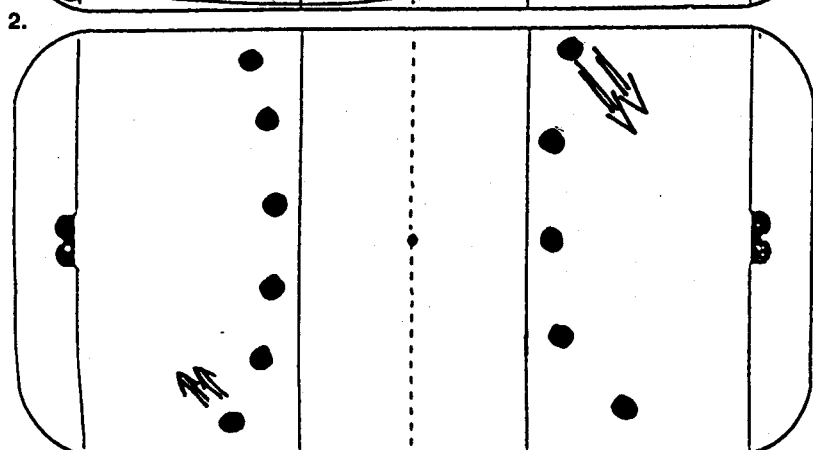
5' nácviu strelby, střídavě zleva, zprava (8)

10' individuální činnost strelba, vhažování...

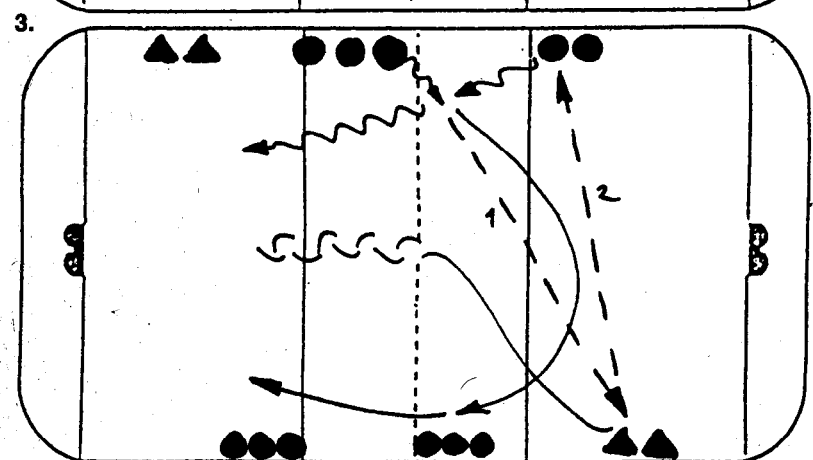


3' – hra ve třetině 5-5
 2' – bruslení s kotoučem ve třetině
 4x popředu, 4x pozadu
 na znamení zrychlení – 10 sec.
 0-1:1

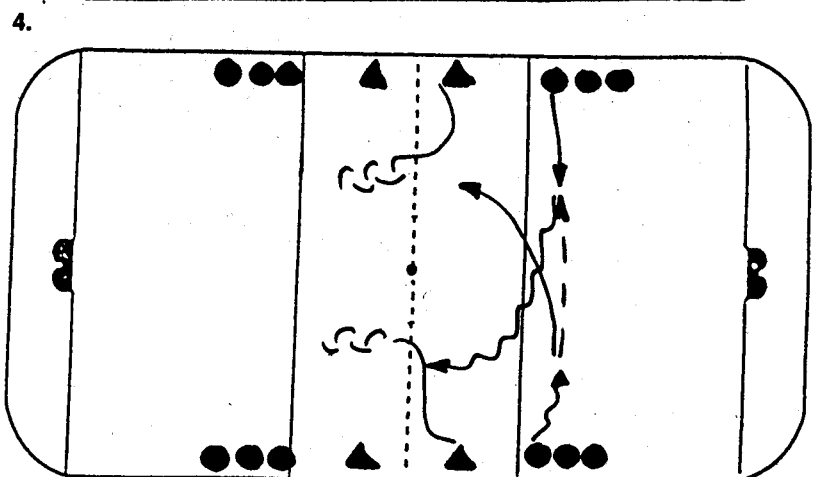
4' útočníci 3-0, obránci 2-0 – obr. 1



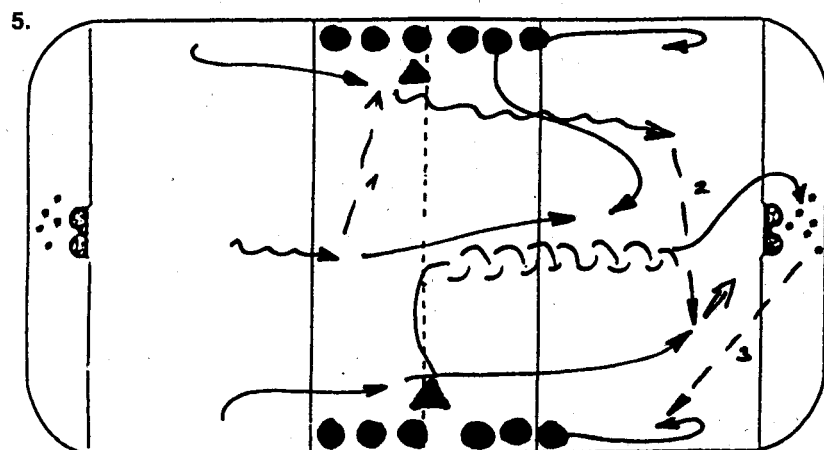
1' střelba z místa – každý 2x (2)



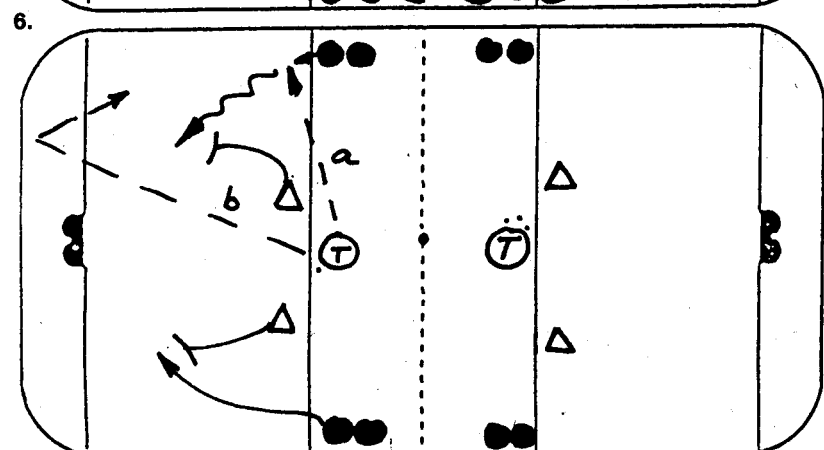
5' nácvik 2-1 (3)



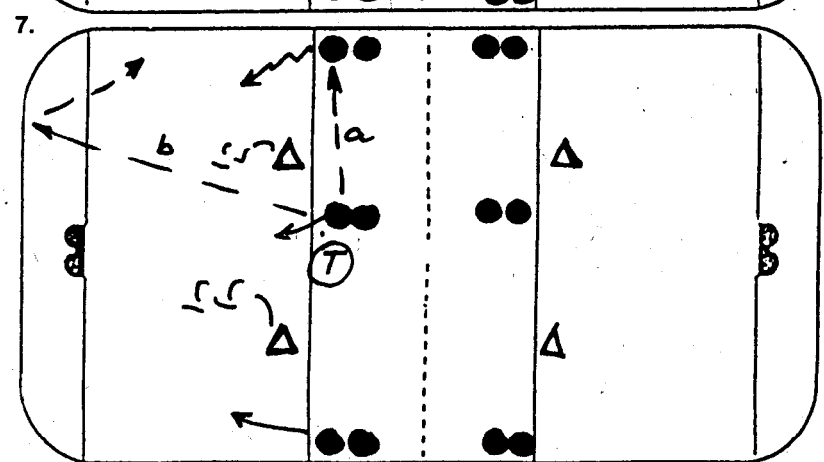
5' nácvik 2-2 (4)



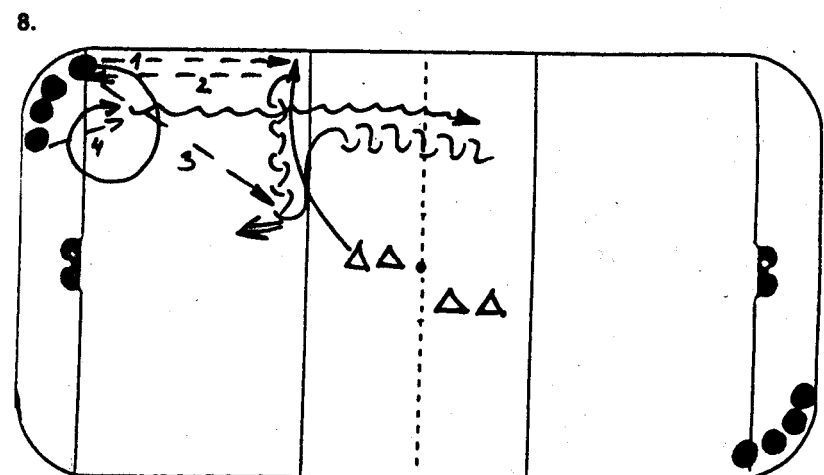
5' založení a zakončení 3-2
proudově – po zakončení obránci
rozehrávají nový kotouč (5)



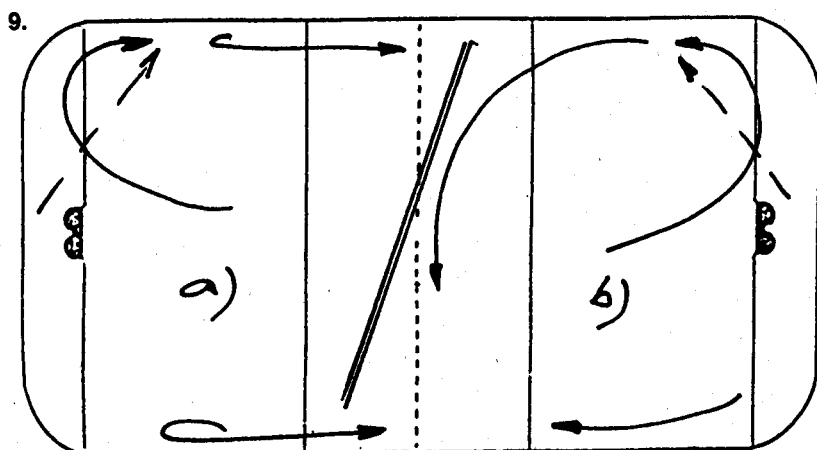
5' nácvik 2-2 v OP – zatížení
10-15 sec. (6)



5' zakončení 3-2 – zatížení
15-20 sec. (7)

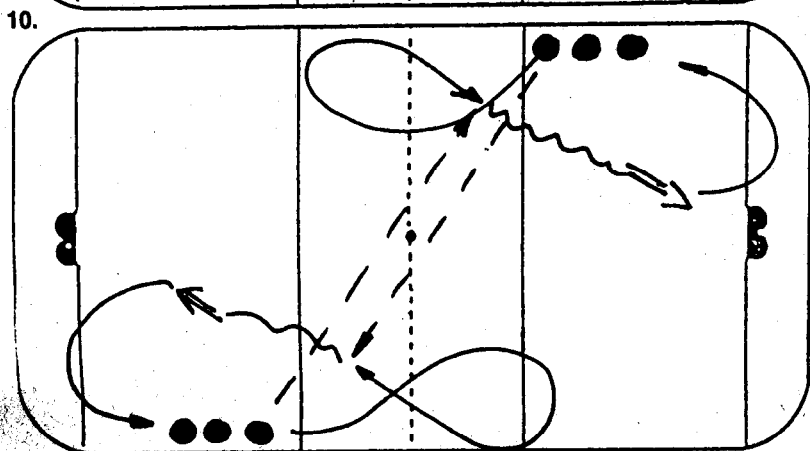


5' nácvik 1-1
obránci drží modrou!!! (8)



20' nácvik založení útoku proti obraně 1-3-1 (9)

- diskuse s hráči po pětkách
- nácvik 5-5, bránící hráči brání pasivně, mají obrácené hokejky
- nízká intenzita
- cvičení opakují 3-4x v jedné řadě

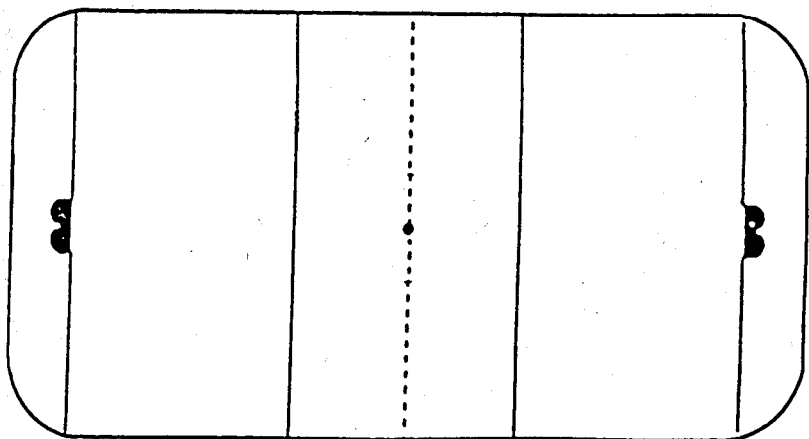
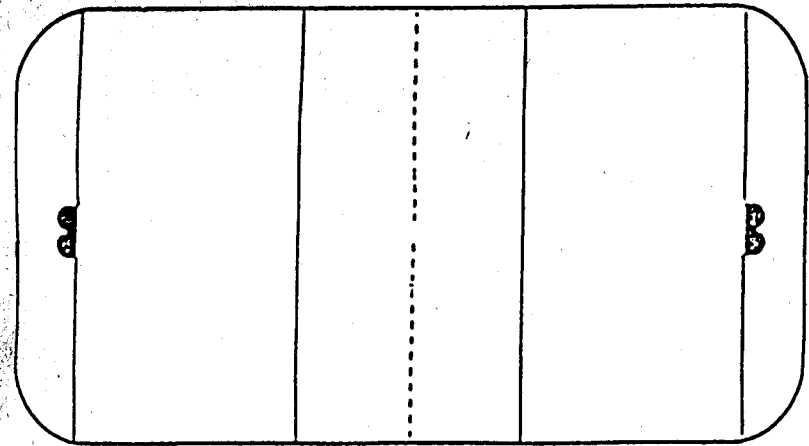


5' nácvik střelby – max. intenzita (10)

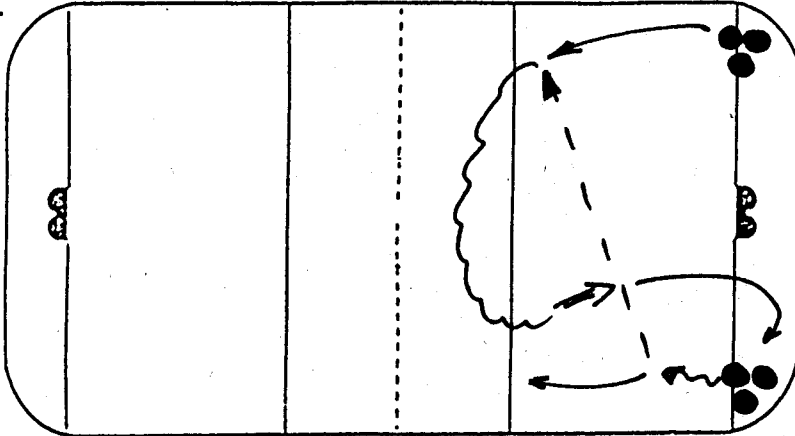
ÚPRAVA LEDU

30' nácvik PH 5-4

pouze 2 pětky, ostatní – individuální činnost

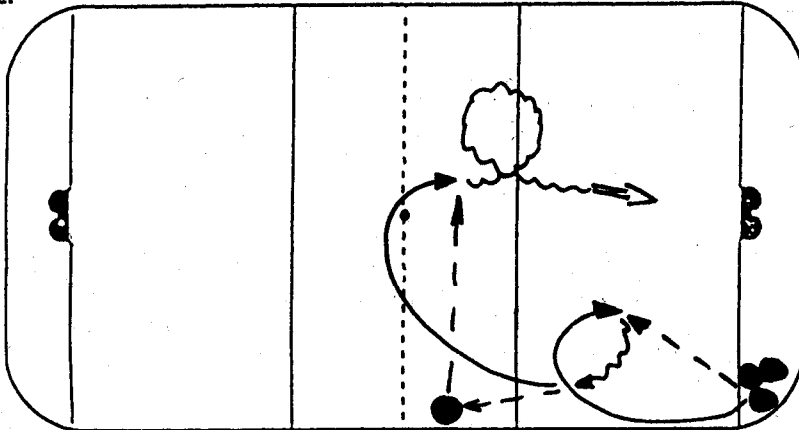


1.

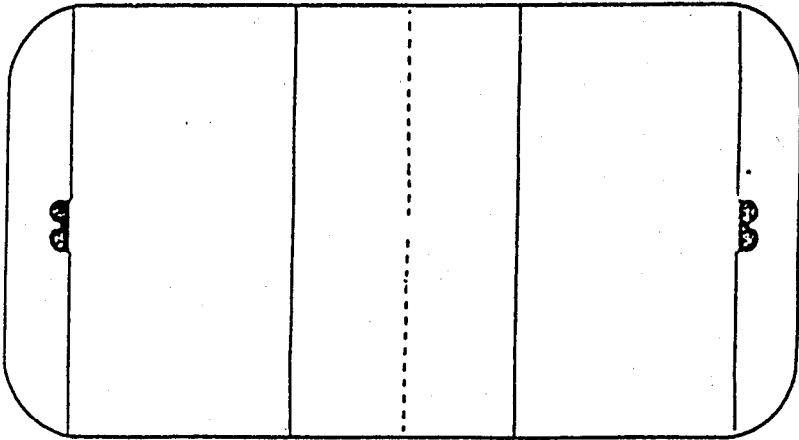


5' rozbruslení, rozcvičení
5' nácvik střelby (1)

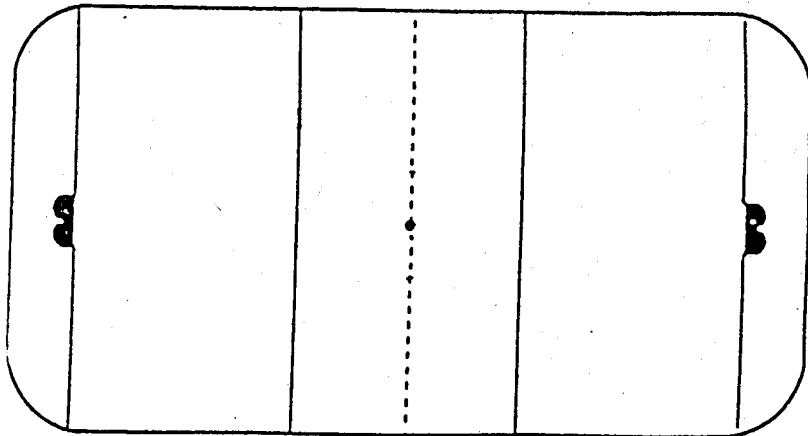
2.

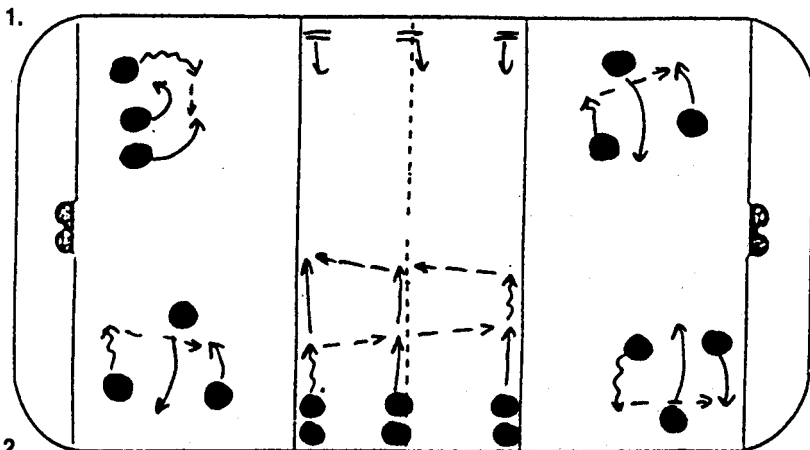


5' nácvik střelby (2)



5' střelba z místa od modré
10' hra ve třetině – „bago“

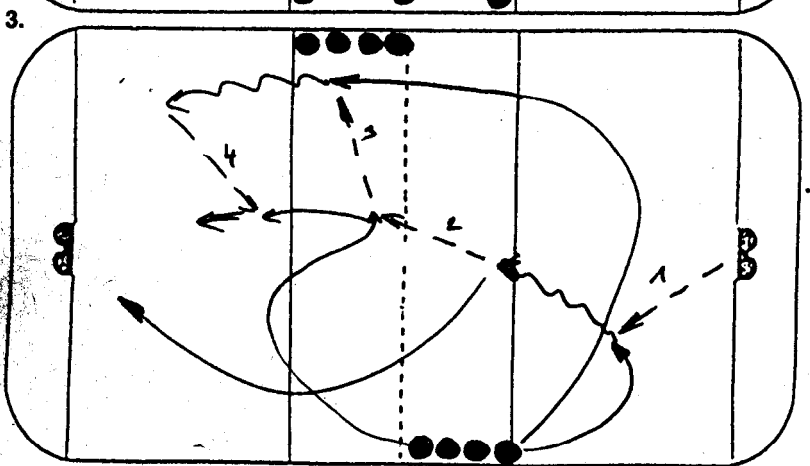
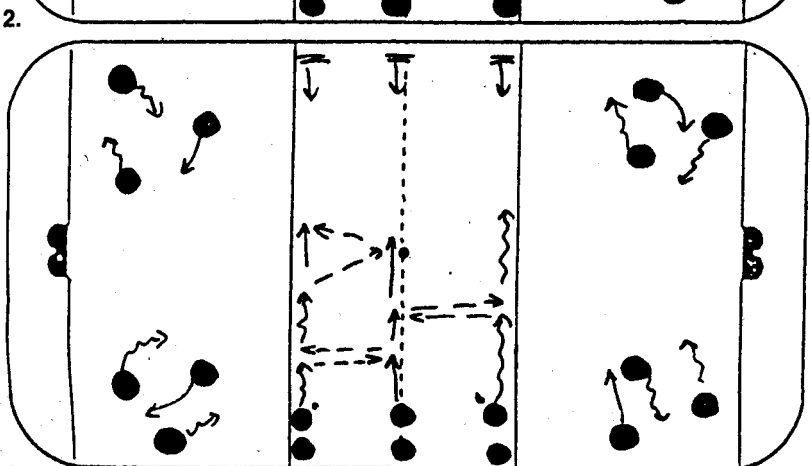




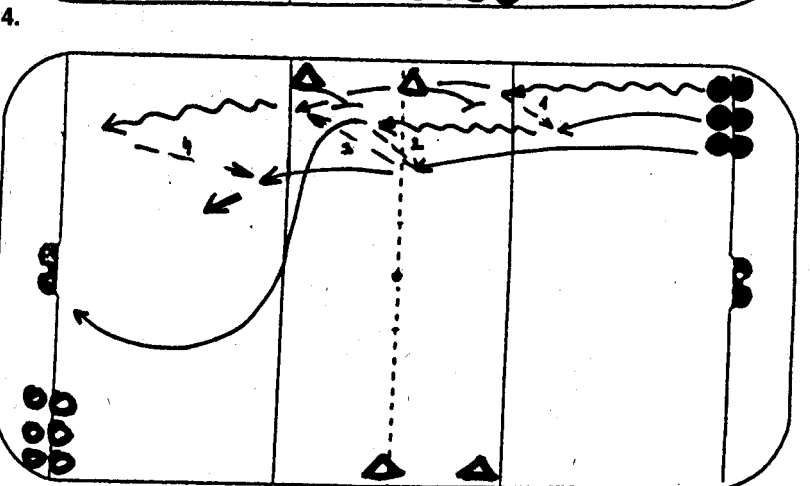
20' **individuální rozcvičení**
přihrávání ve trojících v kruhu

přihrávání ve trojících ve SP
– s jedním kotoučem

– se 2 kotouči – (1, 2)

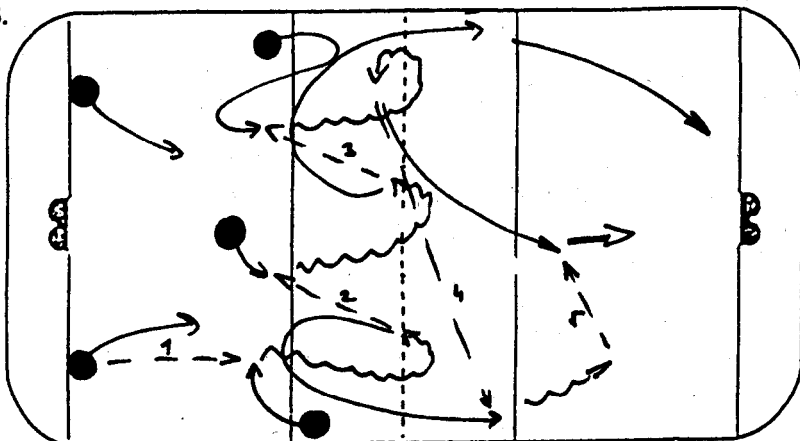


5' **nácvik řešení situace 3–0 (3)**
(všichni hráči)



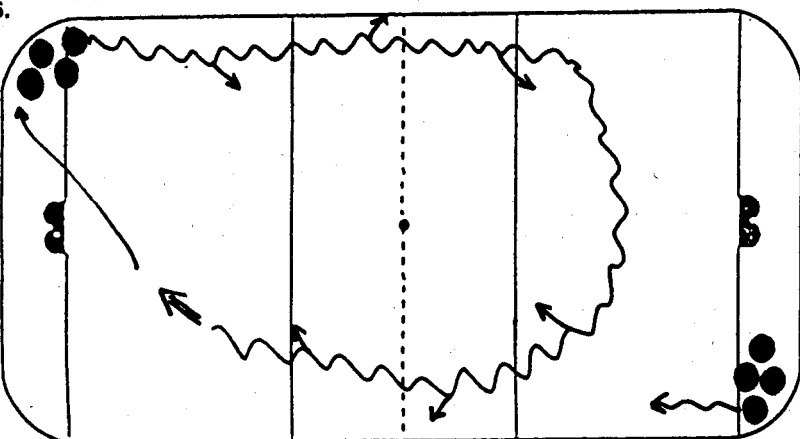
10' **situace 3–0, po zpětných**
přihrávkách ve SP (4)

5.



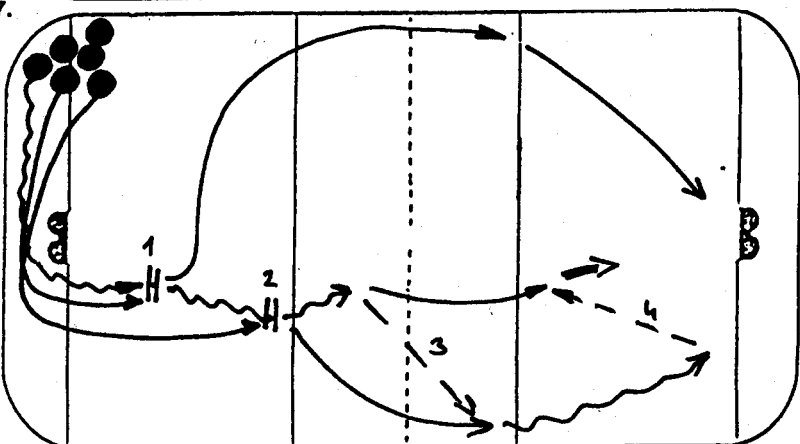
10' opakované založení útoku a zakončení 5-0 (5)

6.



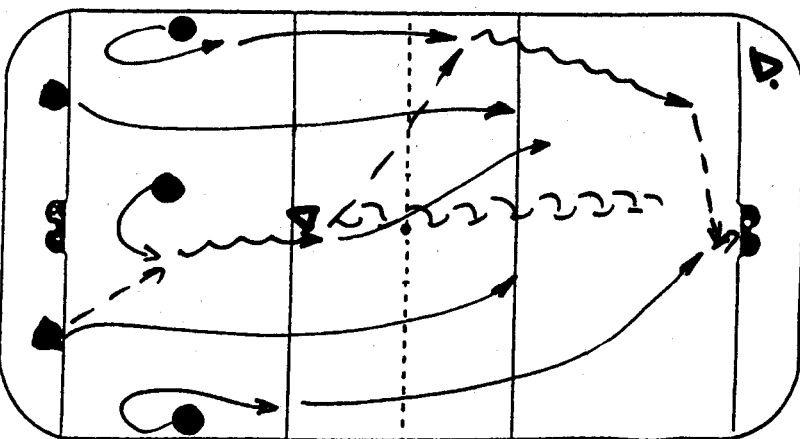
5' vedení kotouče, klamání tělem, střelba (6)

7.



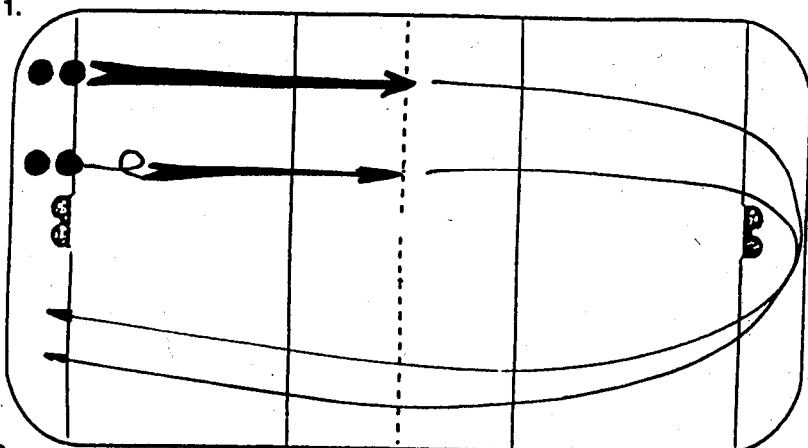
10' situace 3-0 se 2 zpětnými přihrávkami v OP, zakončení po přihrávce. (všichni hráči) (7)

8.



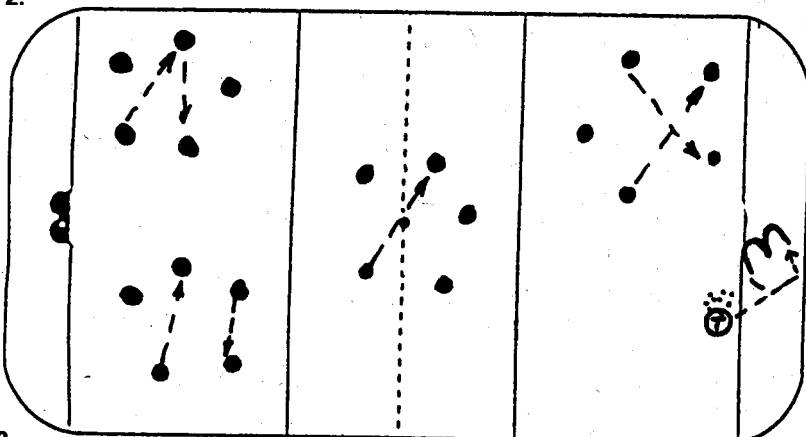
10' založení útoku z OP a zakončení 5-1. Po zakončení druhý obránce zakládá novým kotoučem a útočník řeší situaci 3-2 na druhé straně. (6)

1.



5' **individuální rozcvičení s kotoučem, dvojice**

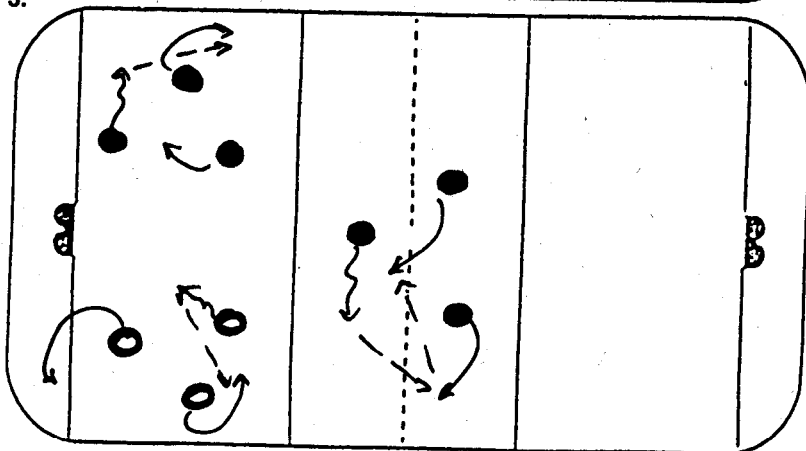
2.



5' **přihrávání se dvěma kovovými kotouči v kruhu (2)**

cvičení pro brankáře – trenér střílí do mantinelu a brankář skluzem chytá kotouč

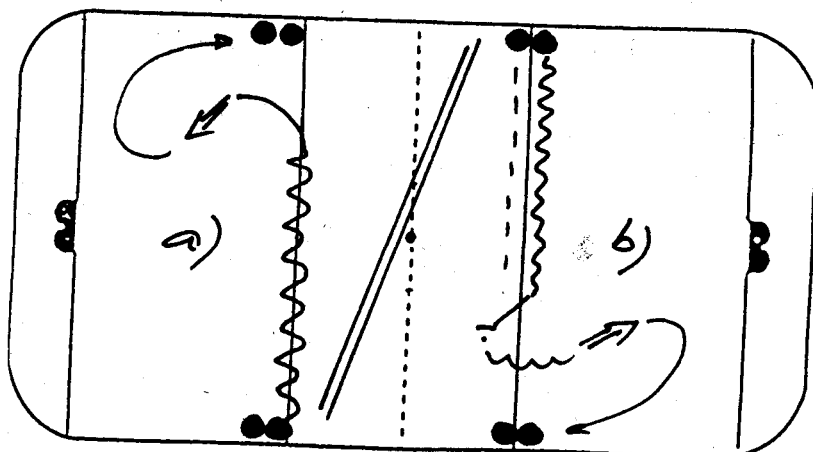
3.



5' **přihrávání ve trojicích (3)**

hráč s kotoučem provede ostrou bognu doleva a doprava a přihraje

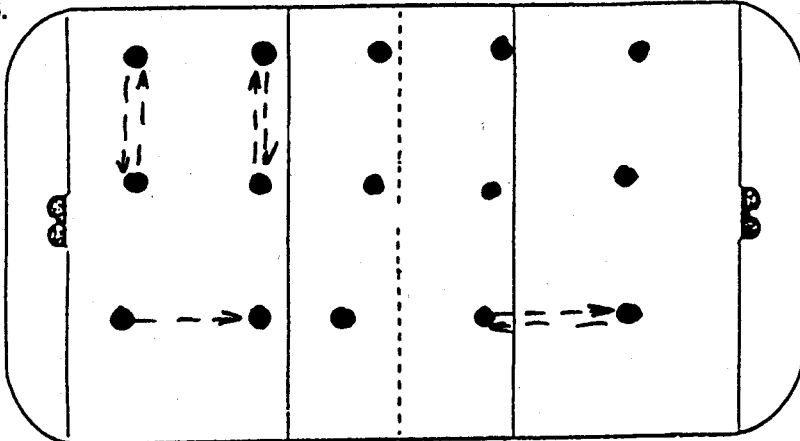
4.



5' **nácvik střelby (4)**

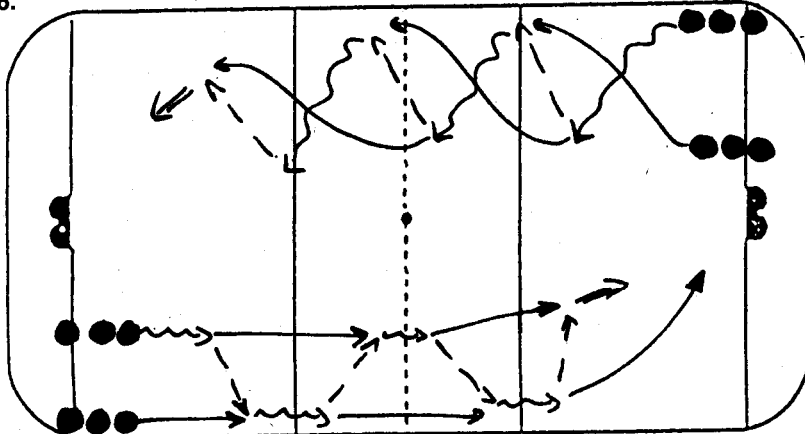
a – krátký, rychlý driblík po modré
b – pohyb hráče ve třetině a vedení kotouče ve SP

5.



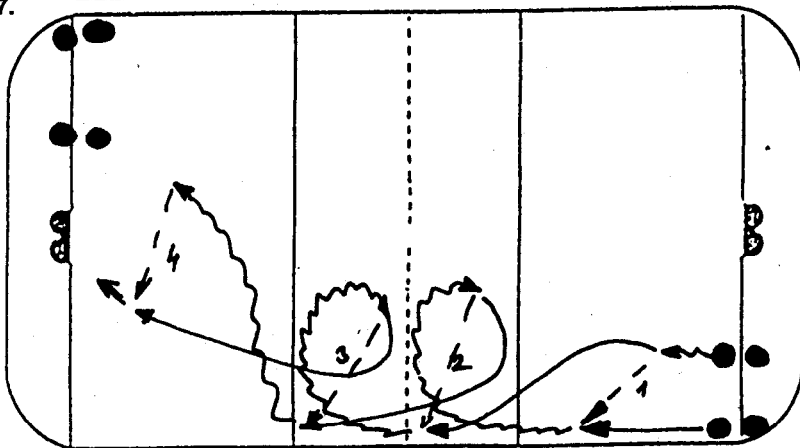
5' přihrávání ve trojicích (kovový kotouč) bekhend, forhend – co nejrychleji (5)

6.



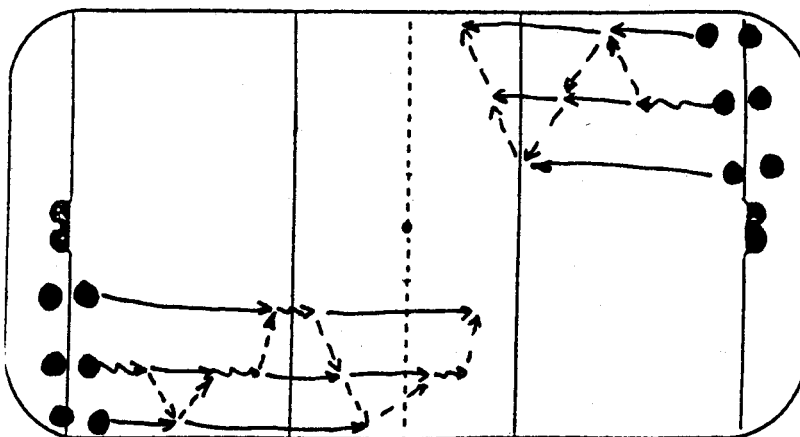
5' přihrávání ve dvojicích a zakončení 2-0, 3x křížení, zakončení pouze z přihrávky a dorážení (6)

7.

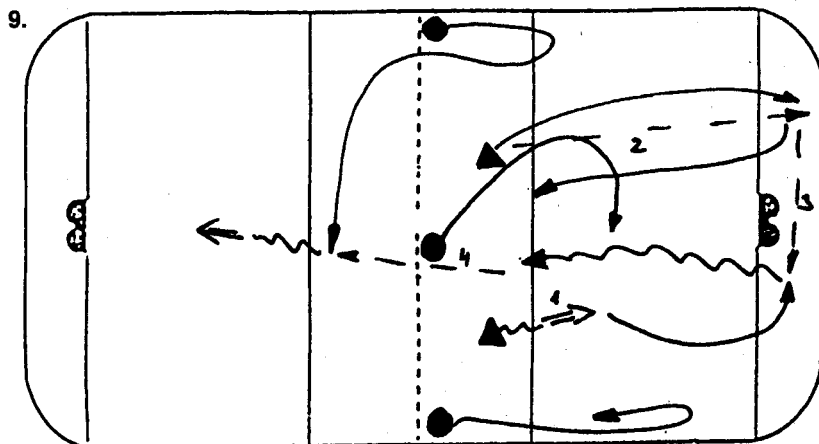


10' přihrávání ve dvojicích – timing a zakončení 2-0 z přihrávky (7)

8.

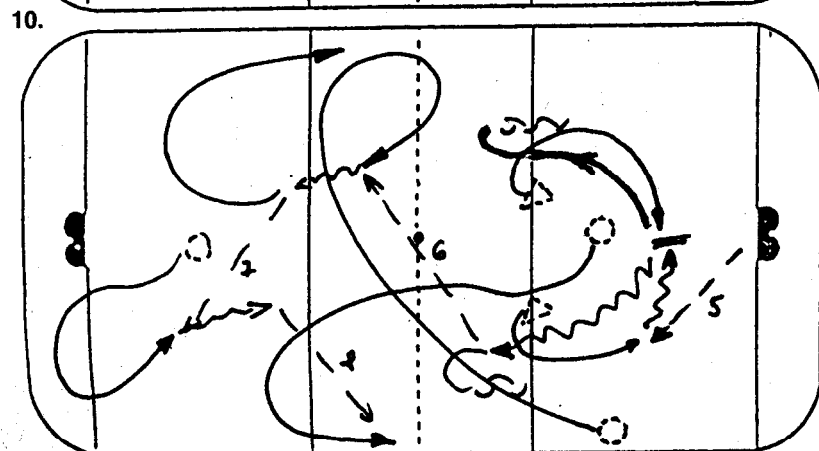


5' přihrávání na dotek ve trojicích – po přejetí modré jeden střílí a ostatní dorážejí obránci jezdí také (8)



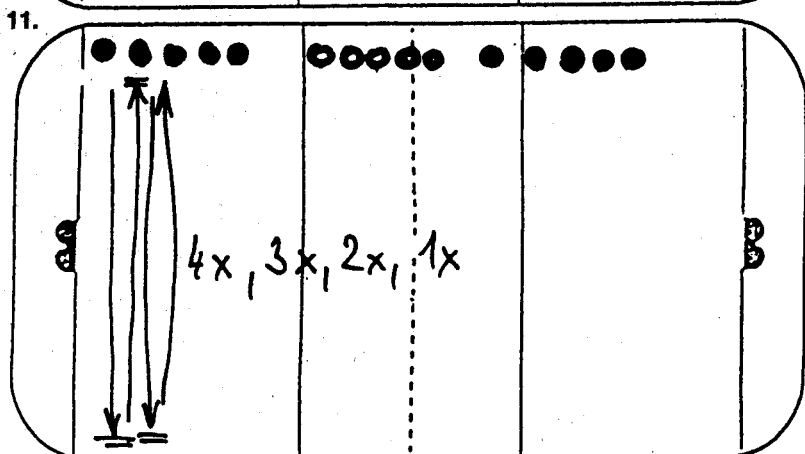
15' založení a zakončení útoku 3-2
(9, 10)

a – založení, přechod SP
a zakončení 1-0 (9)



b – brankář rozehrává 2 kotouč, obránci se vrátí a překříží v OP a založí znovu ve SP útočníkům kteří si opět najedou

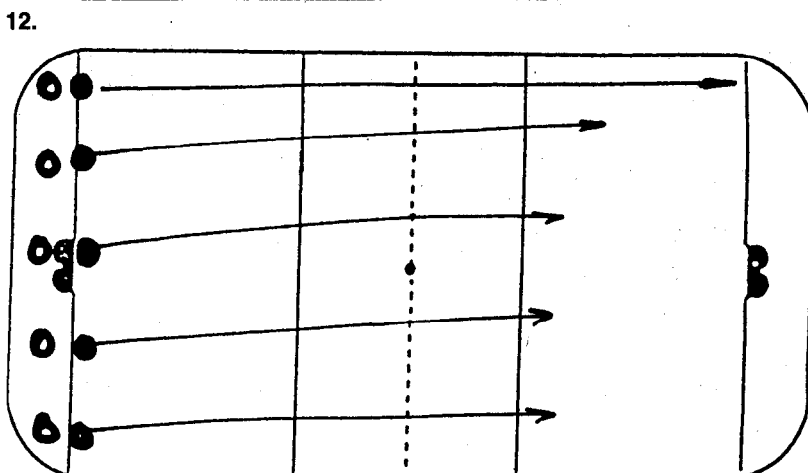
c – jeden z útočníků přihraje hráči který zakončoval, všichni zrychlí a jedou zpět na své obránce a řeší situaci 3-2 (10)



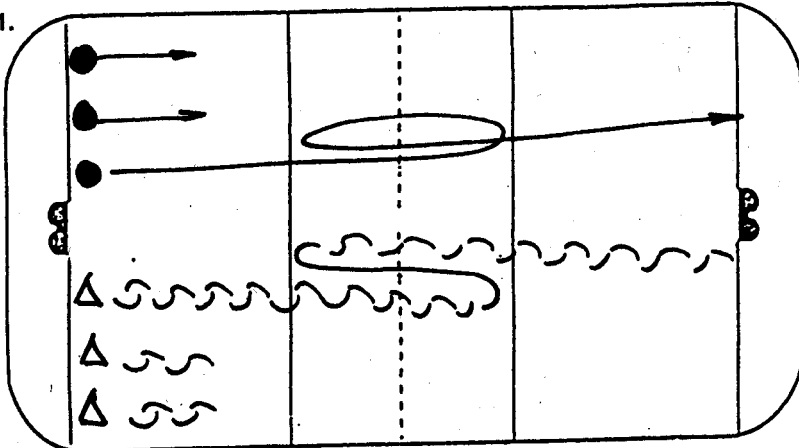
10' bruslení po pětkách (11)

a – mantinel – mantinel 4x
mantinel – mantinel 3x
mantinel – mantinel 2x
mantinel – mantinel 1x

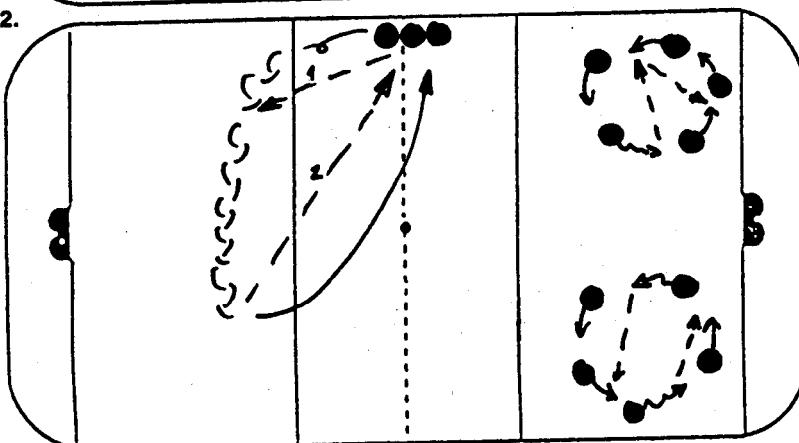
b – branková – branková 3x
start z kleku (12)



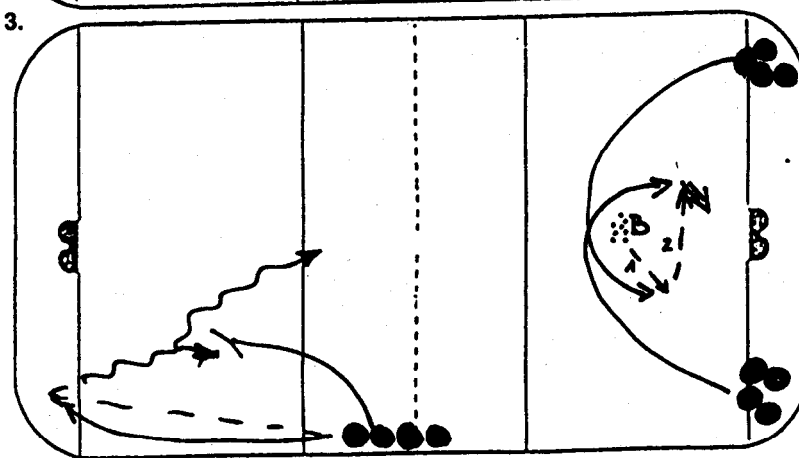
1.



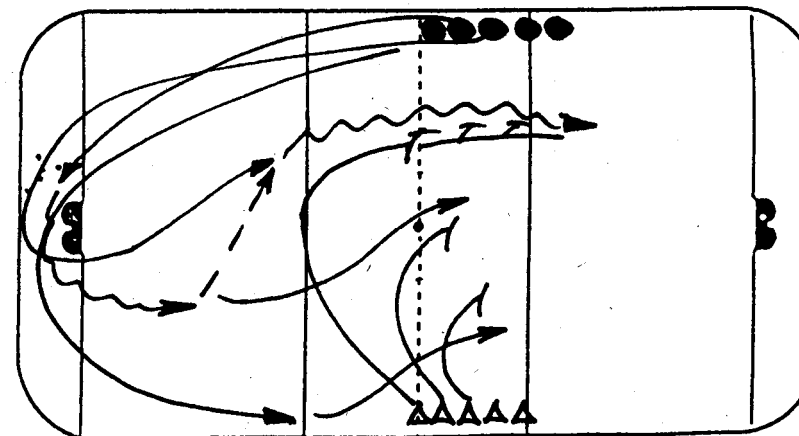
2.



3.



4.



5' užité bruslení

- vnější, vnitřní strana, přeskoková
- jízda vzad - 2x odraz jednou bruslí a změna
- půlobrat s půlměsícem
- pozadu po vnější hraně
- bruslení po jedné, obrat, jízda vzad po jedné
- přešlapování pozadu s přeskokováním

organizace - cvičení se střídají v krátkých intervalech v jízdě kolem hřiště

5' bruslení, starty - (1)

5' útočníci - přihrávky v kruhu

- s 1 kotoučem
- se 2 kotouči

obránci - užité bruslení, přihrávky (2)

5' útočníci - 2-0, brankař rozehrává nalevo nebo napravo

obránci - nácvik uvolnění s kotoučem (3)

5' nácvik obsazování hráčů ve SP (4)

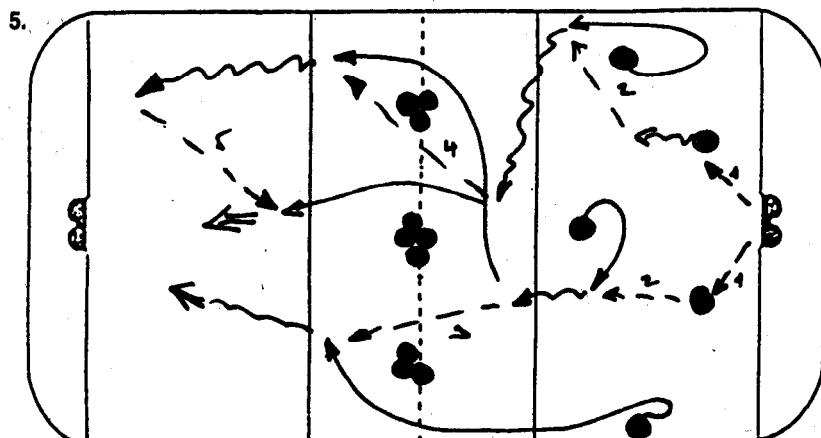
trojice hráčů zakládá útok z OP a další 3 hráči si rozeberou útočnický zakončení 3-3

provádí libovolně všichni hráči bez rozdílu postů

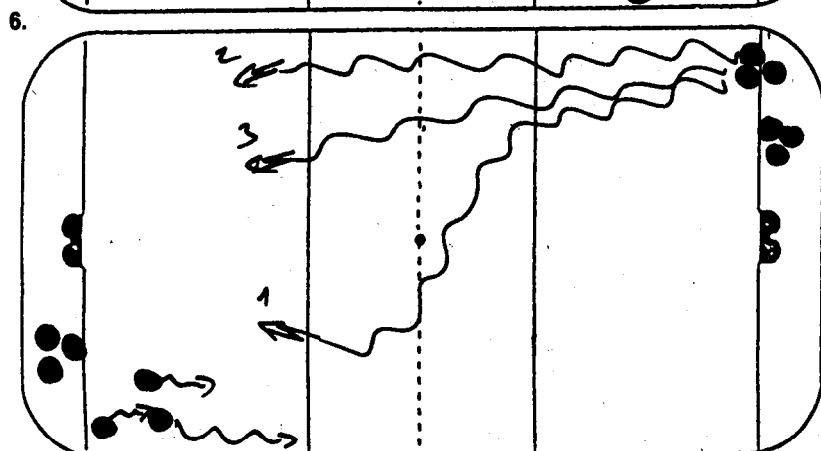
Mužstvo:

Kategorie:

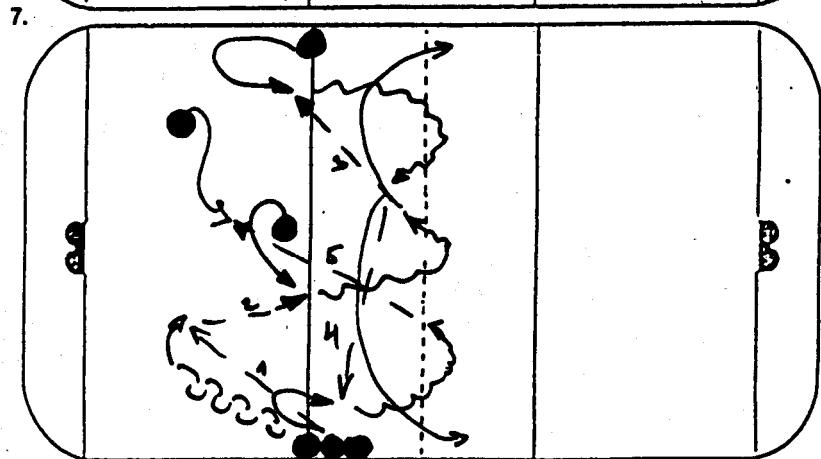
Číslo TJ: 6



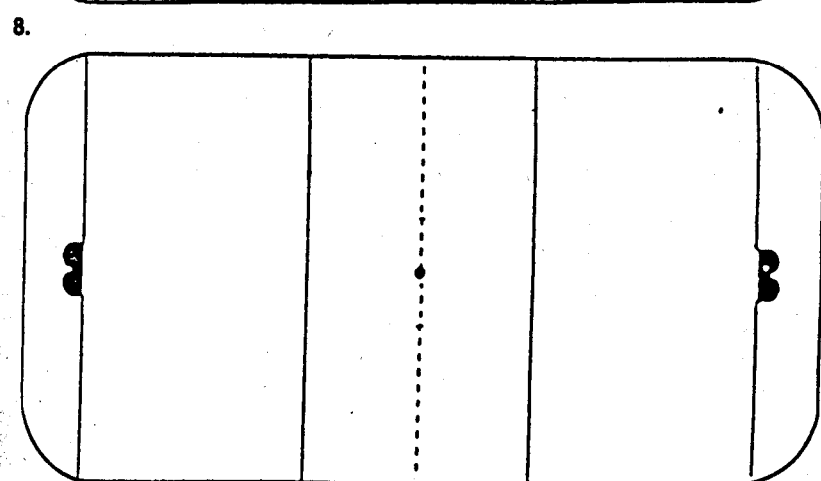
10' založení a zakončení útoku 5-0
hráči ve SP vytváří zhuštěný prostor (5)
první akce - 1-0
druhá akce - 2-0



5' střelba v trojicích (6)

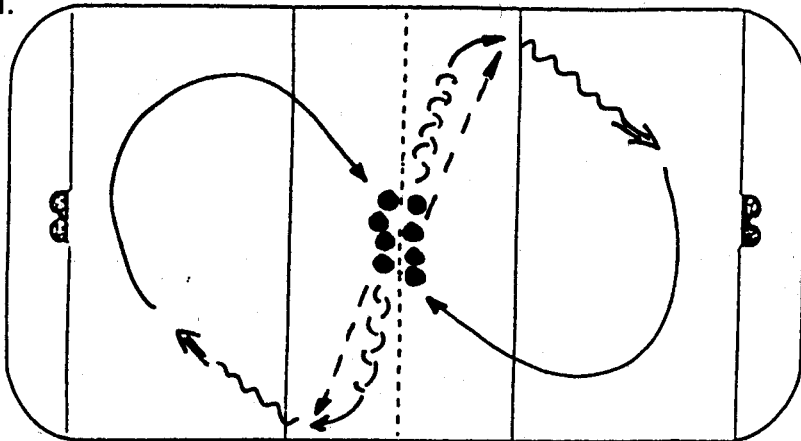


10' opakované založení útoku
a zakončení 5-0 (7)
založení z OP, hráč s kotoučem
jede za červenou čáru a vrací
dalšímu spoluhráči, ostatní ve
vířivém pohybu, vystřídají se všichni
a potom zakončení na druhou
stranu 5-0



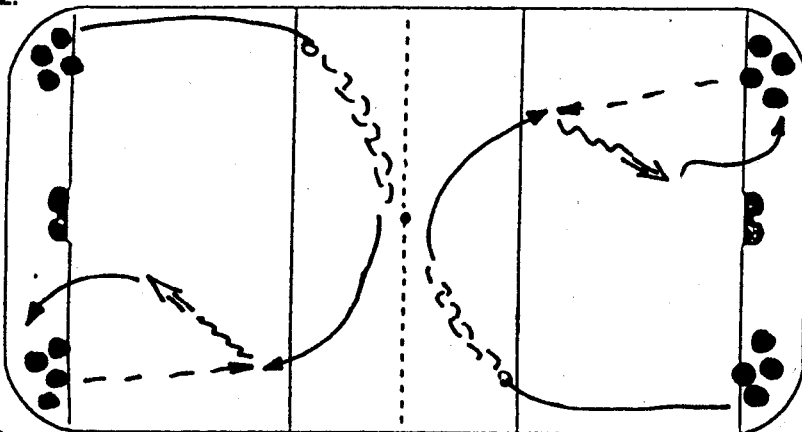
20' hra - 50 sec. 0:1:1 (8)

1.



5' individ. rozcvičení
5' nácvik střelby (1)

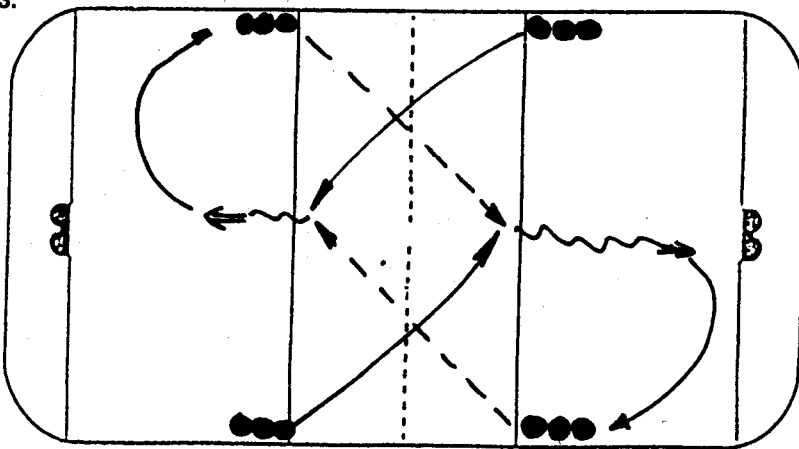
2.



5' nácvik střelby (2)

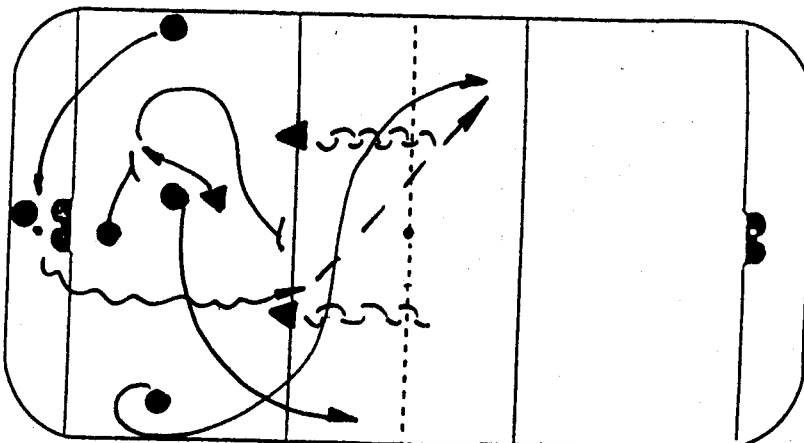
15' založení a zakončení PH (5-4)

3.

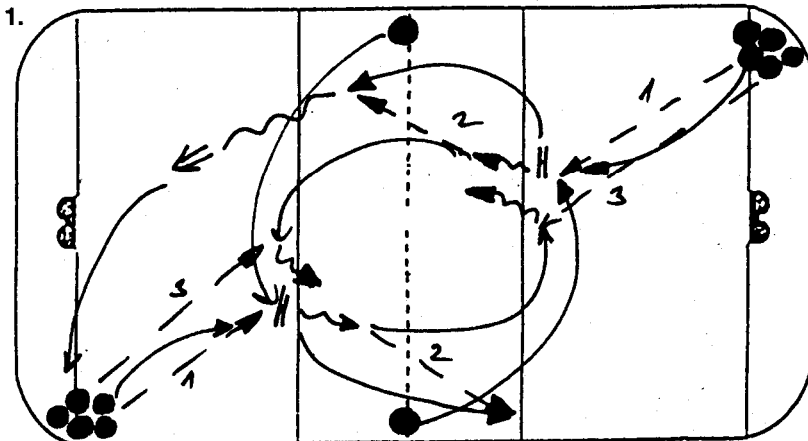


5' nácvik střelby (3)

4.

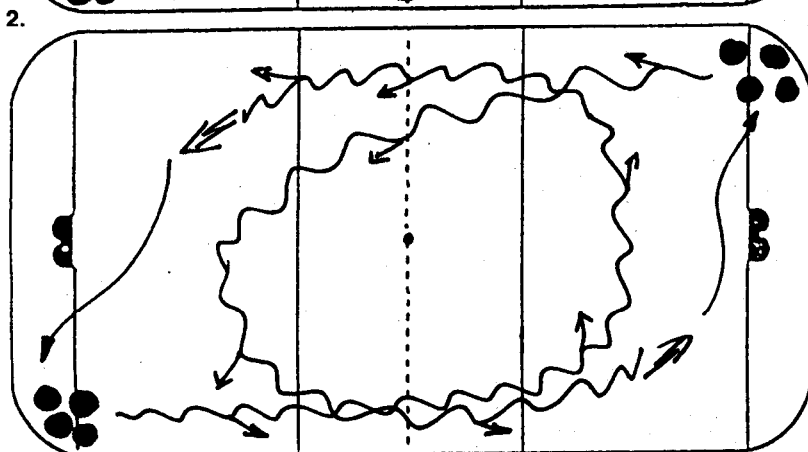


15' založení a zakončení útoku 5-3 (4)



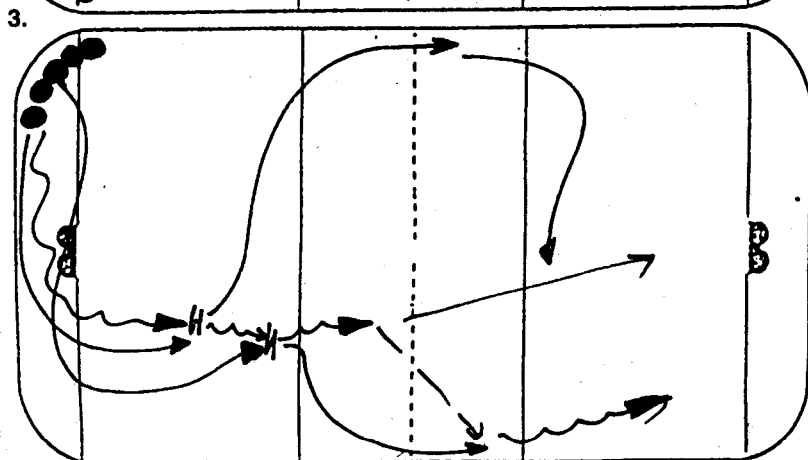
10' individ. rozvíčení

5' nácvik střelby (1)



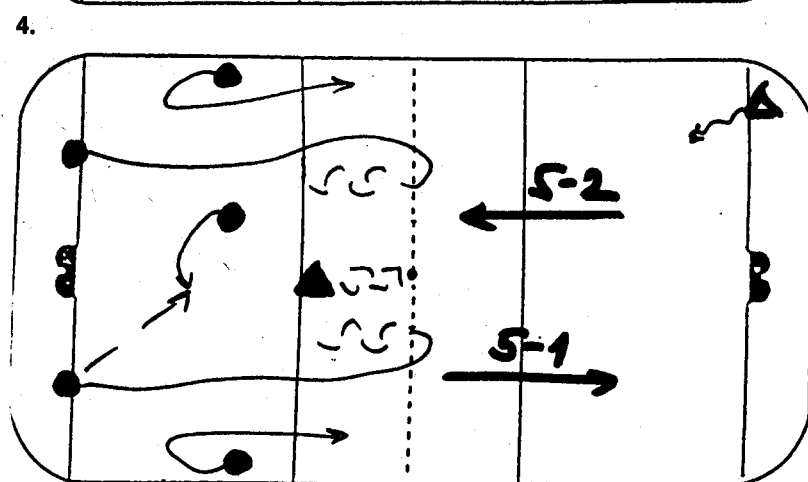
5' nácvik střelby, bruslení s kotoučem, klamné pohyby (2)

15' nácvik přesilovky 5-4, 5-3
zakončení ve třetinách



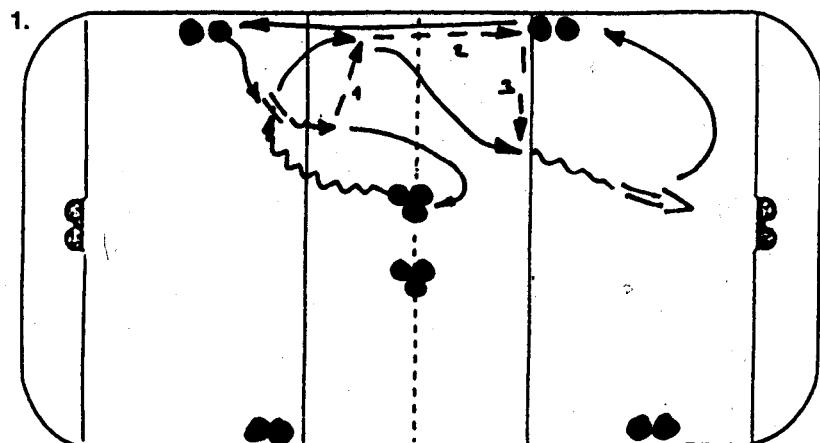
5' založení a zakončení 3-0 (3)
provádí všichni hráči

5' založení a zakončení 3-2

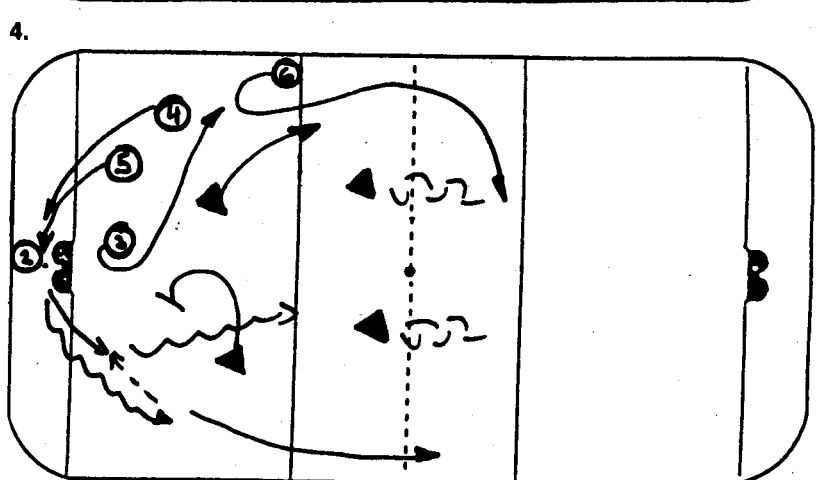
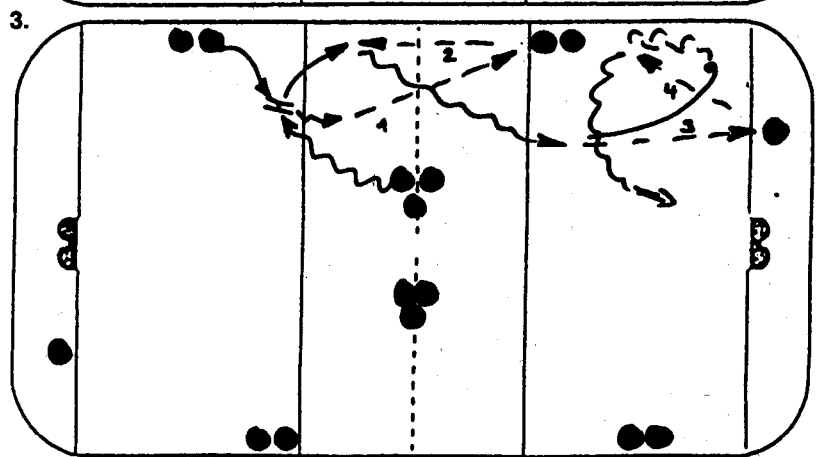
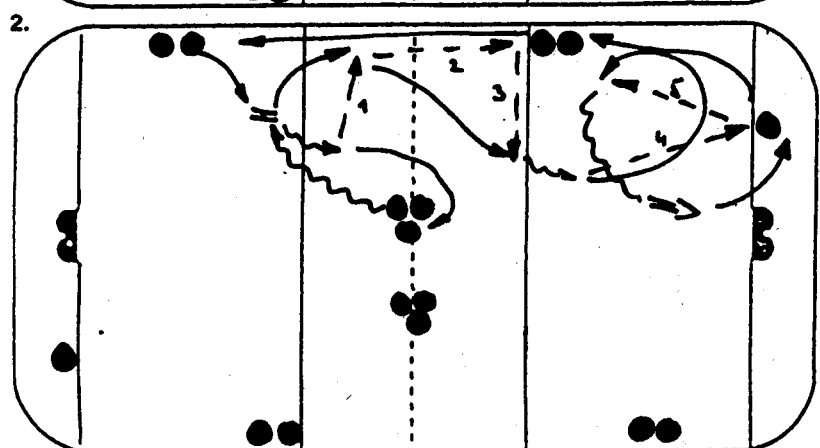


10' založení a zakončení 5-1, po zakončení druhý obránce rozehrává akci na druhou stranu se zakončením 5-2 (4)

25' Hra – řízená



5' individuální rozvíření
15' nácvik střelby (1, 2, 3)

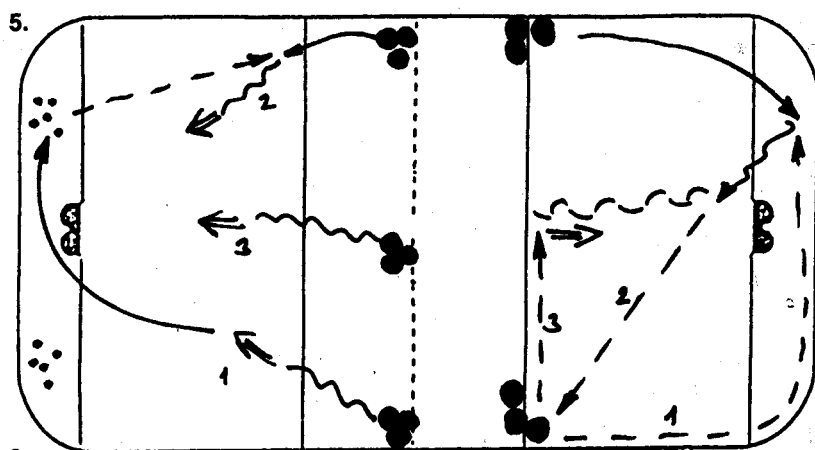


20' nácvik PH, založení a zakončení
(5-4) (4)

Mužstvo:

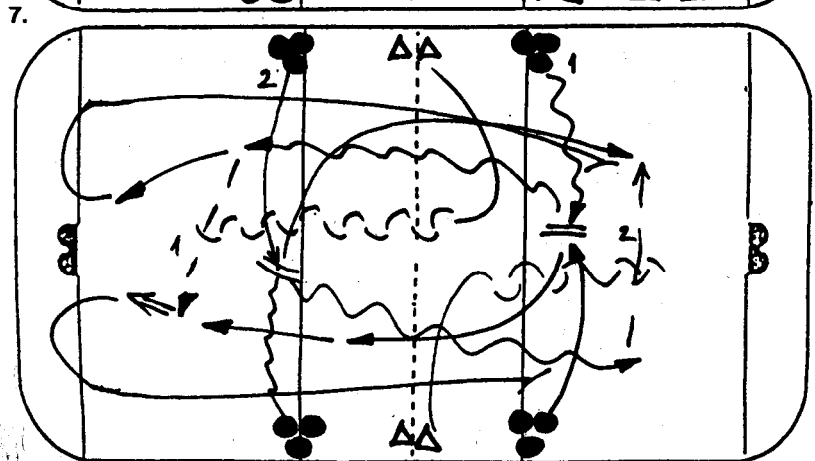
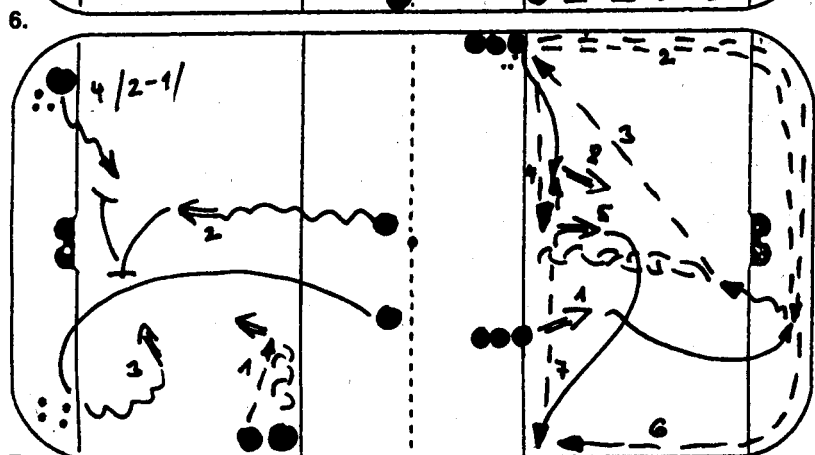
Kategorie:

Číslo TJ: 9



10' - **nácvik střelby (5, 6)**

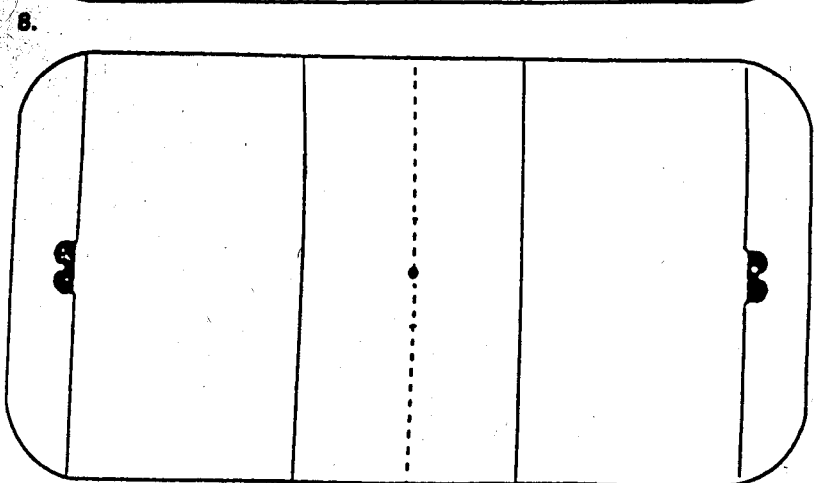
- útočníci
- obránci

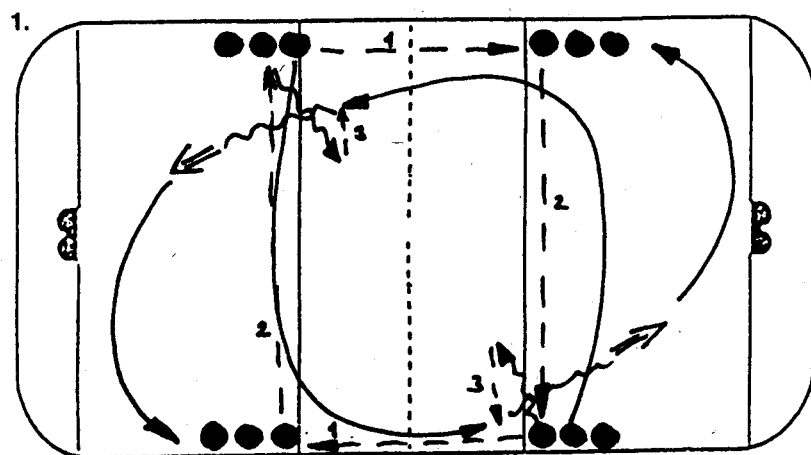


10' **situace 2-1, 2-3 (7)**

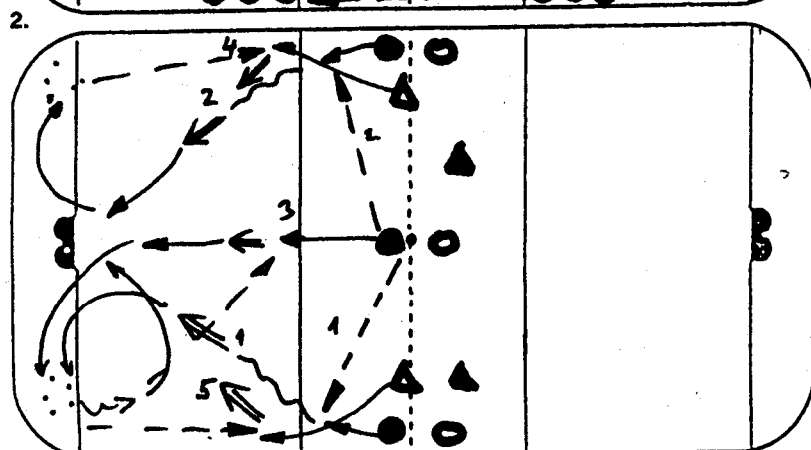
akce začíná situací 2-1, po zakončení se rozjždí nová dvojice, a ti útočníci, kteří zakončovali se vrací a vytvářejí situaci 2-3

20' hra

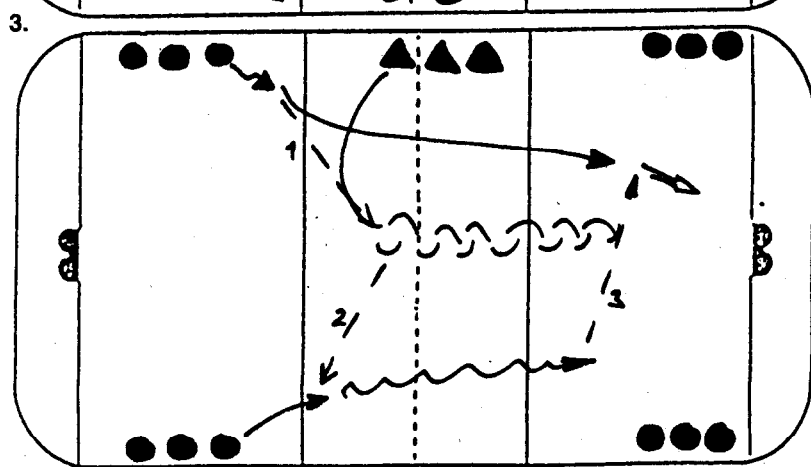




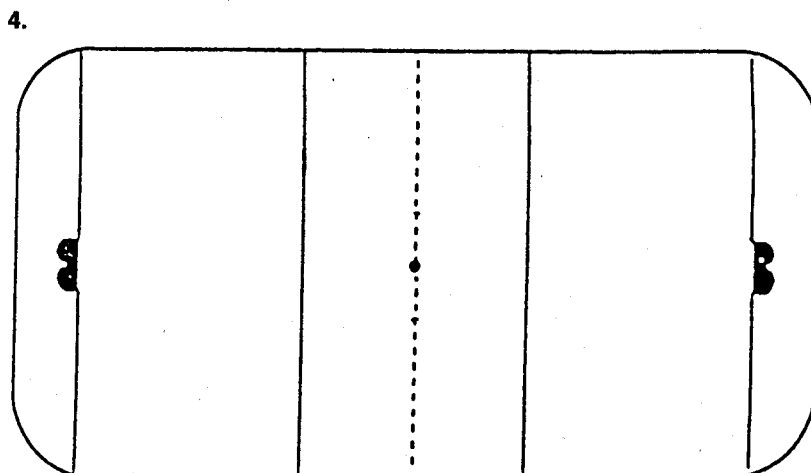
10' individ. rozbruslení, rozcvičení
10' nácvik střelby (1)

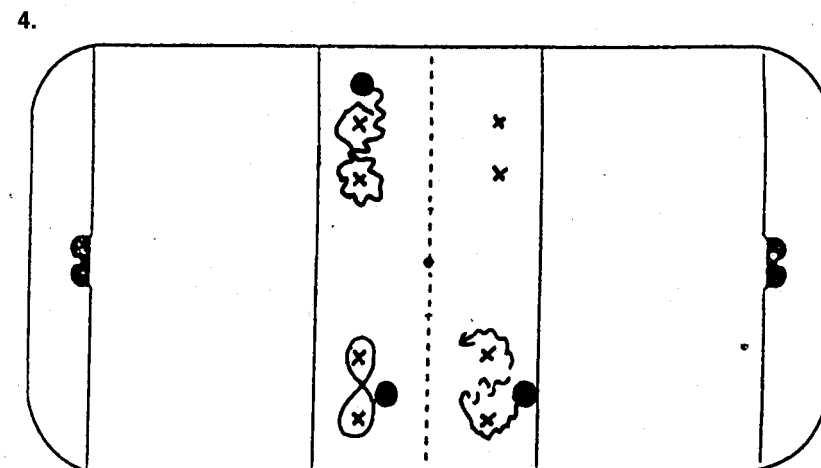
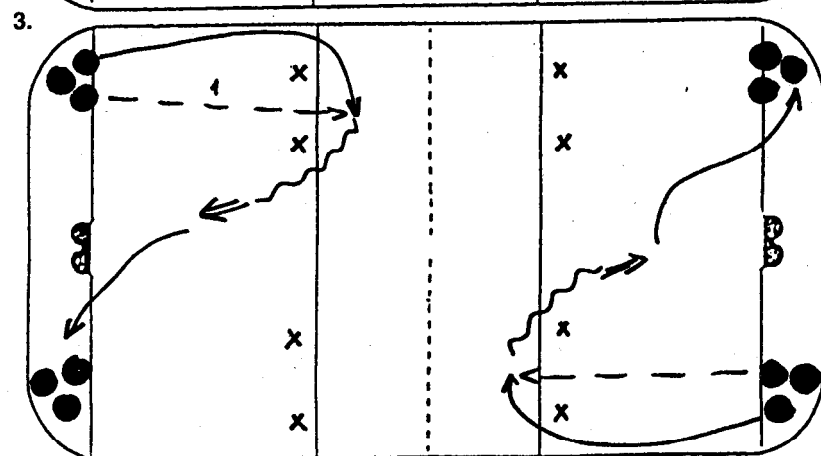
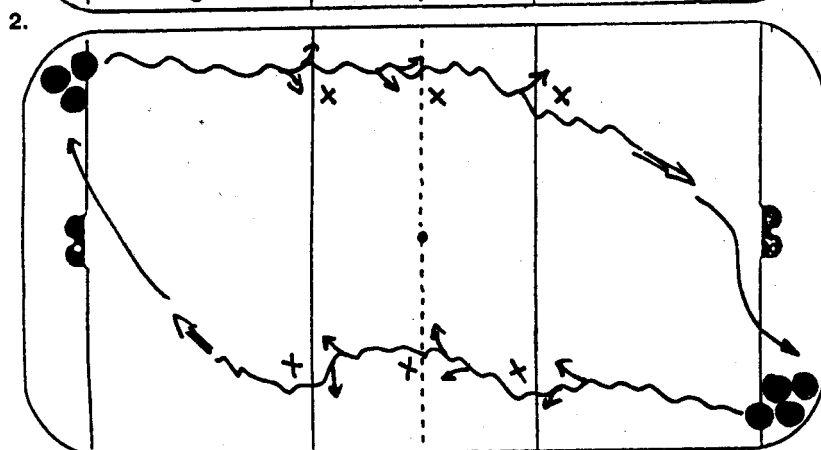
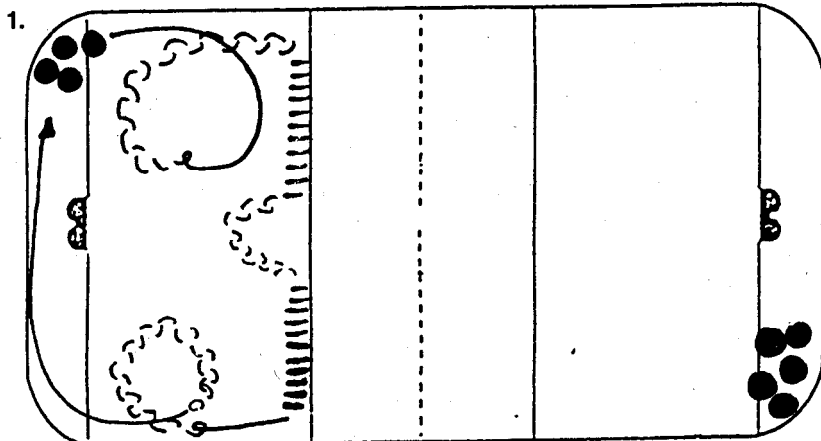


10' nácvik střelby, dorážení,
tečování (2)



15' nácvik 2-1 (3)
5' vybruslení





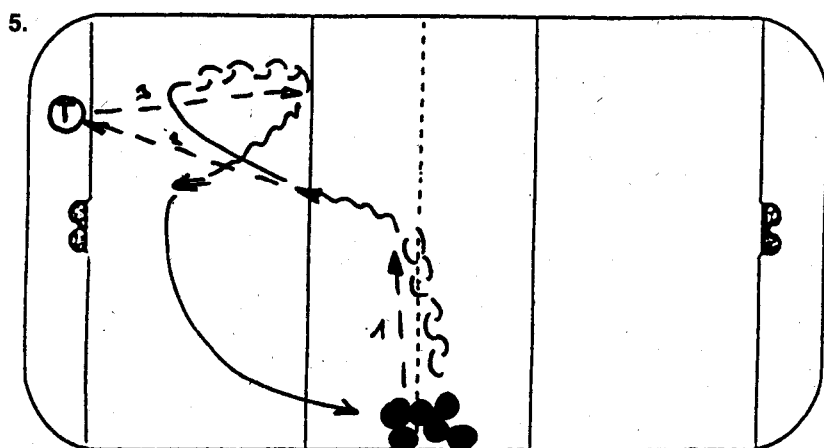
5' – **užitě bruslení – (1)**

– **nácvik na místě** – přesun váhy ze strany na stranu, do podřepu, s poklesem na kolena, driblink na místě

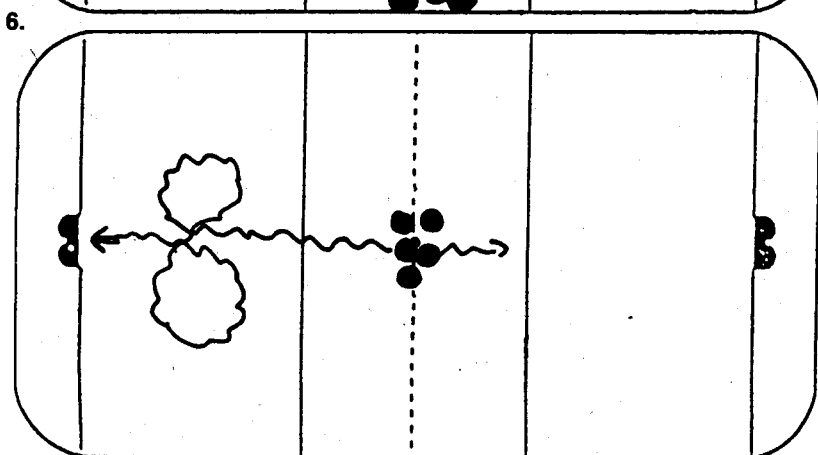
7 5' – **vedení kotouče**, klamný pohyb, střelba
mírné tempo (2)

5' – **nácvik přihrávání do vymezeného prostoru a střelba (3)**

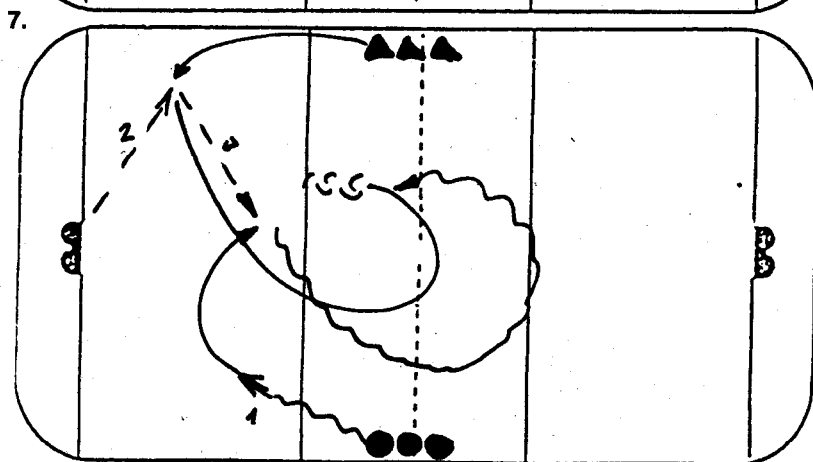
5' – **vedení kotouče mezi pneumatikami na místě, v pohybu (4)**
na znamení zvyšování intenzity



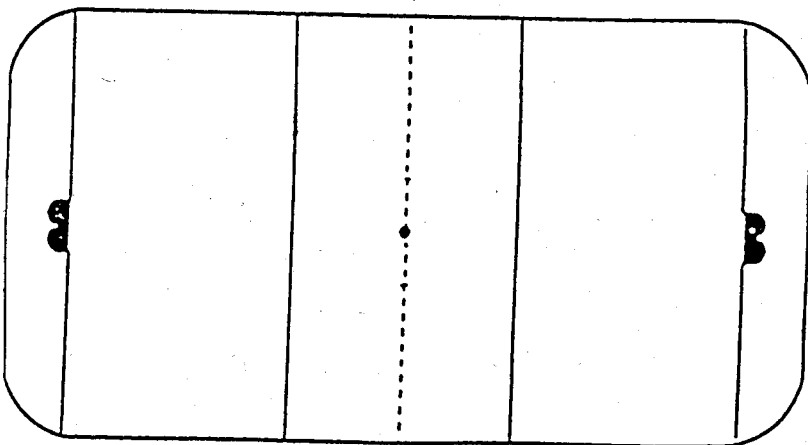
5' – nácvik střelby (5)



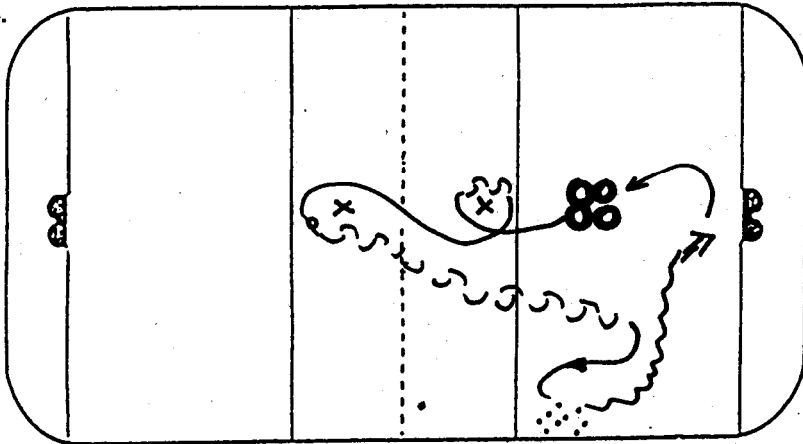
5' – nácvik střelby (6)



5' – nácvik situace 1-1 (7)

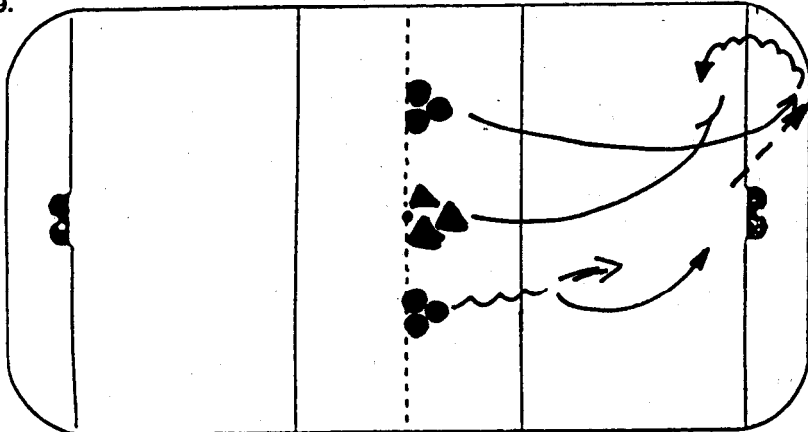


8.



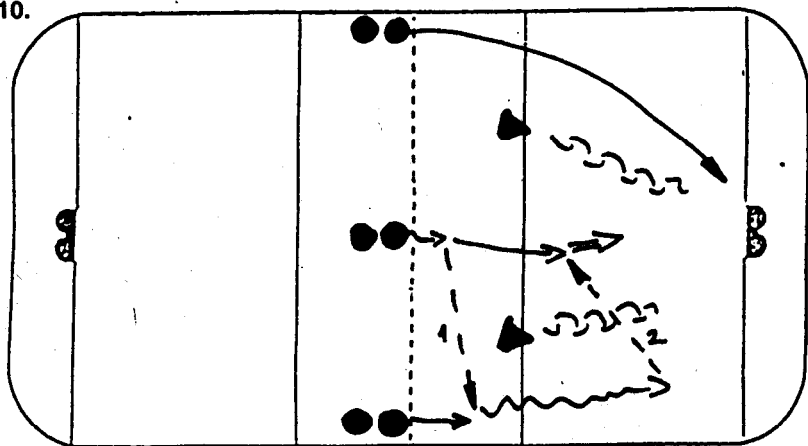
5' – nácvik střelby (8)

9.

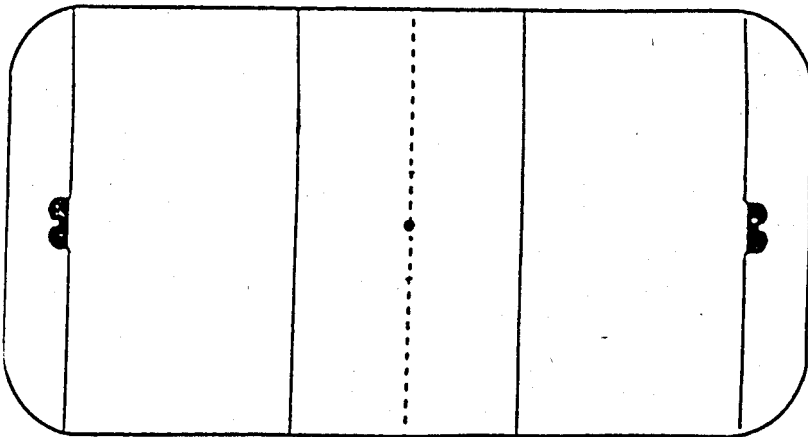


5' – nácvik 2-1 (9)

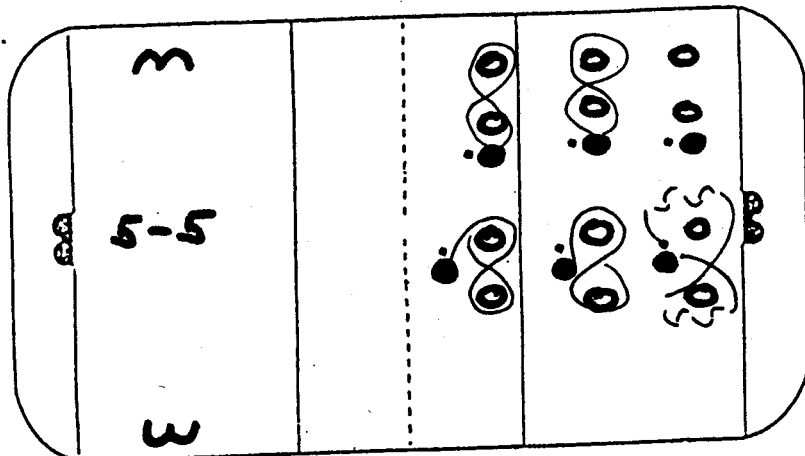
10.



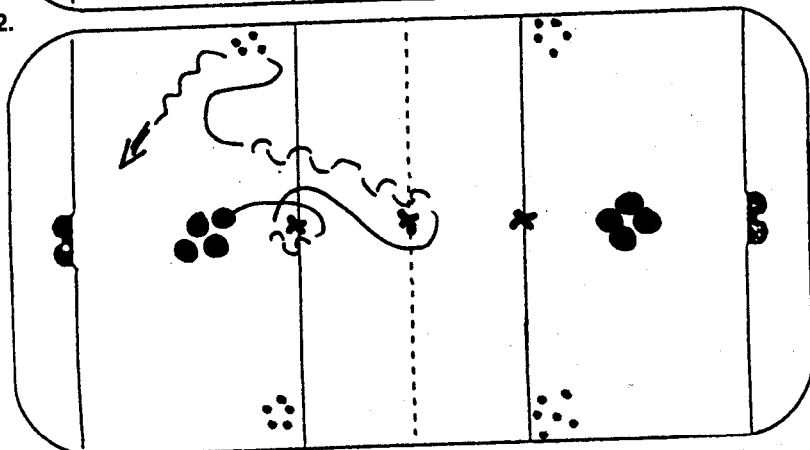
10' – nácvik 3-2 od červené čáry (10)



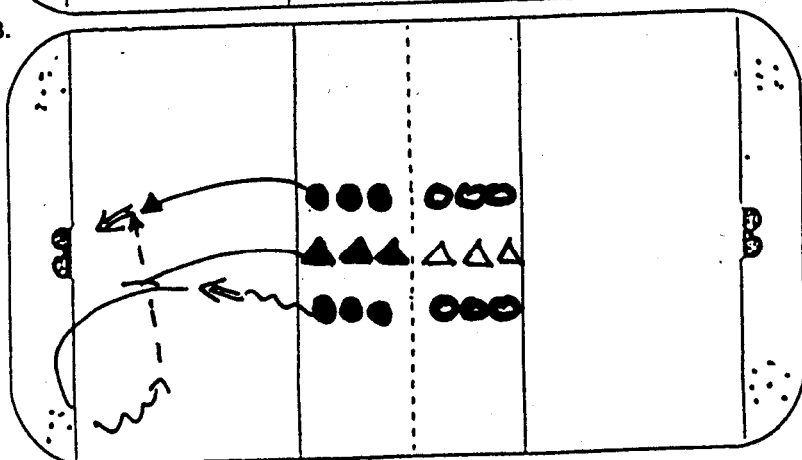
1.



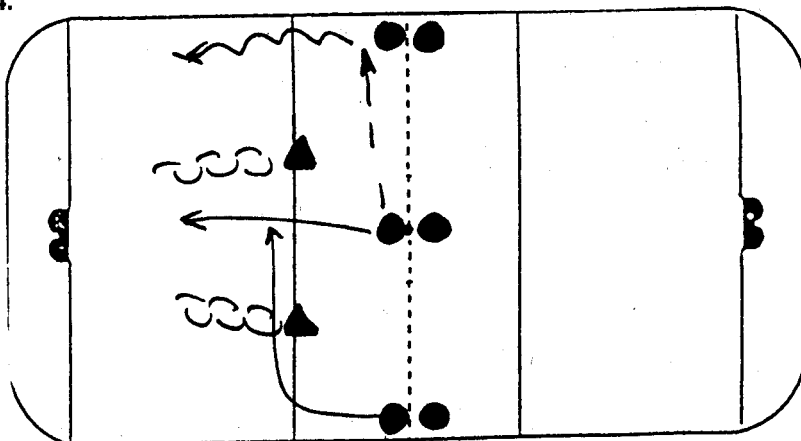
2.



3.



4.



5' minihokej – bago (1)

5' vedení kotouče okolo pneumatik (1)

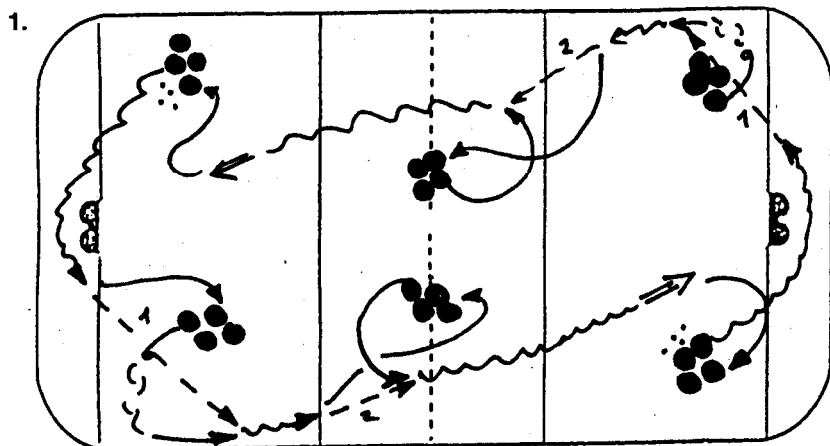
- na místě, v pohybu
- na znamení zrychlení

10' nácvik střelby (2)

10' nácvik 2-1 (3)

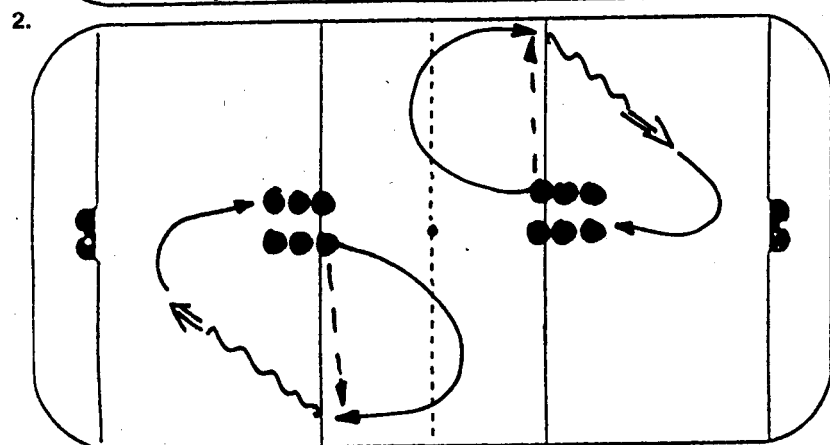
10' zakončení útoku 3-2 (4)

5' ind. činnost

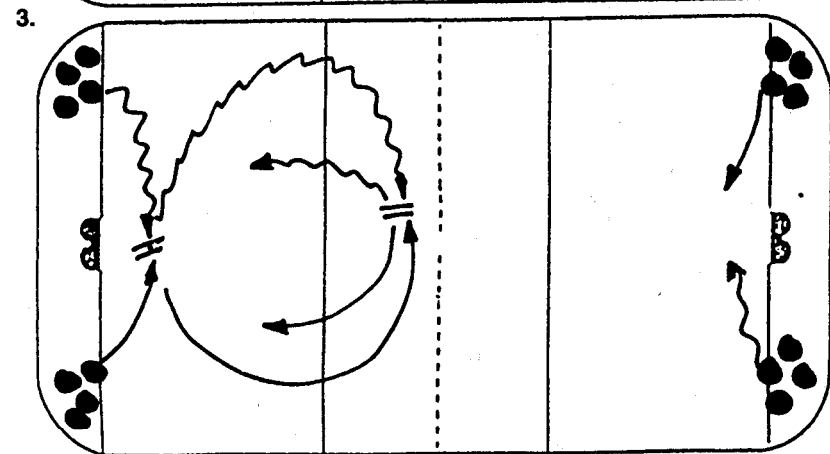


5' **individ. rozcvičení, rozbruslení**

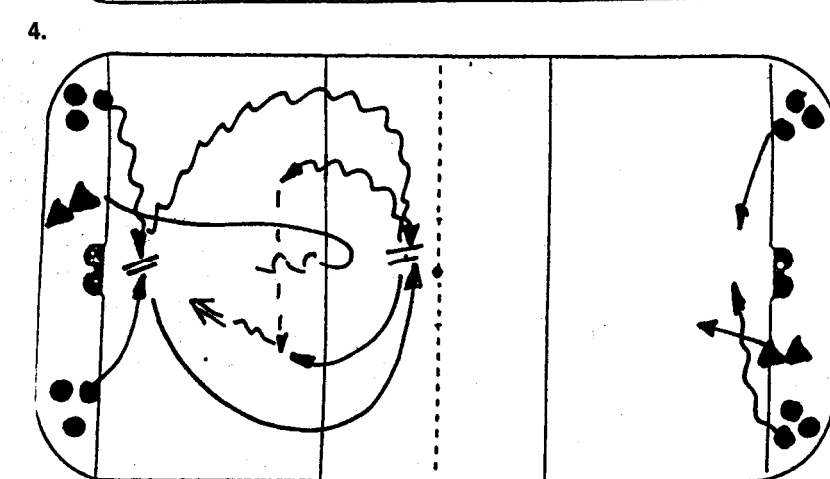
10' **nácvik střelby (1)**



10' **nácvik střelby (2)**

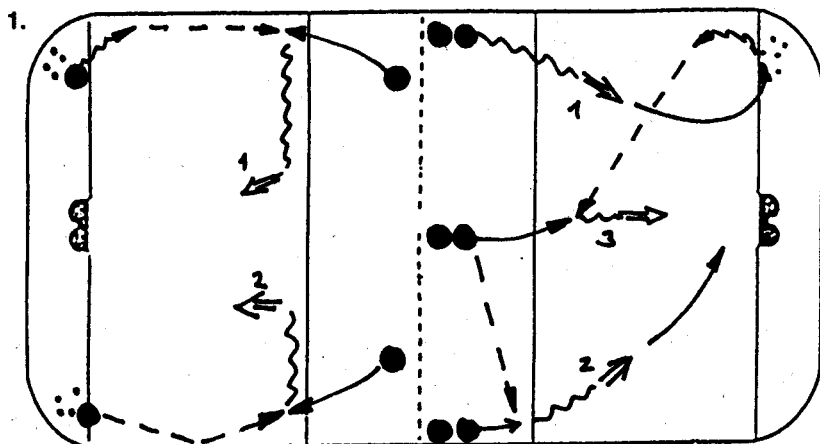


10' **zakočení 2-0, 2x křížení a přenechání kotouče (3)**



10' **nácvik 2-1 (4)**

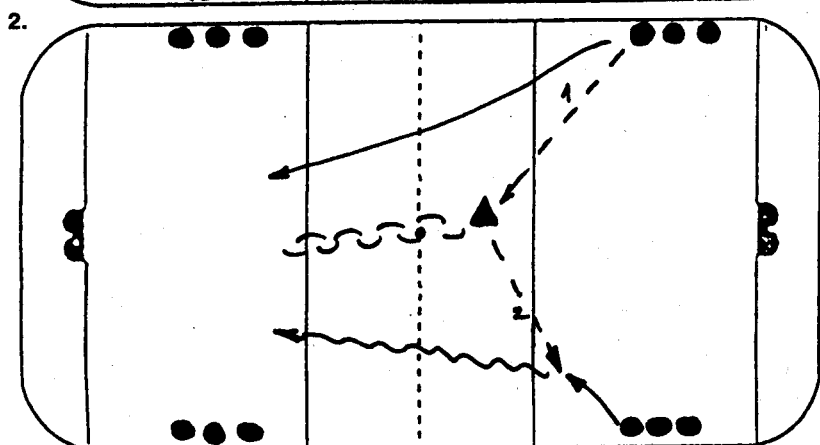
5' **vybruslení, 10 kliků, 10 sed, leh**



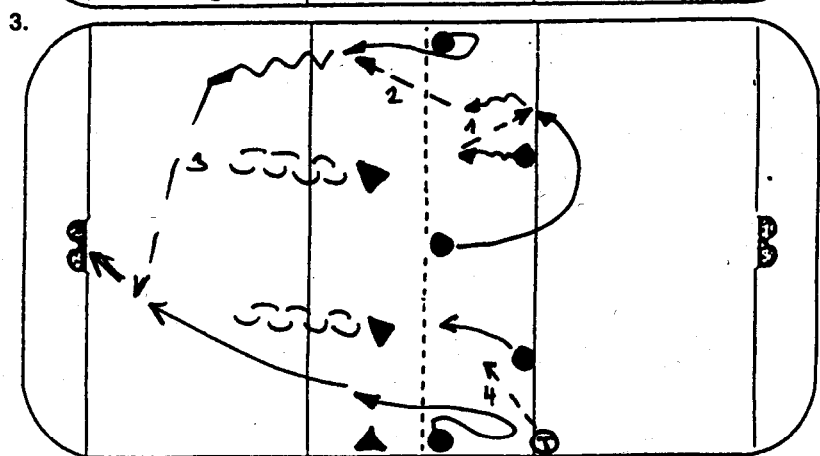
5' individ. rozbruslení

10' nácvik střelby (1)

- útočníci
- obránci

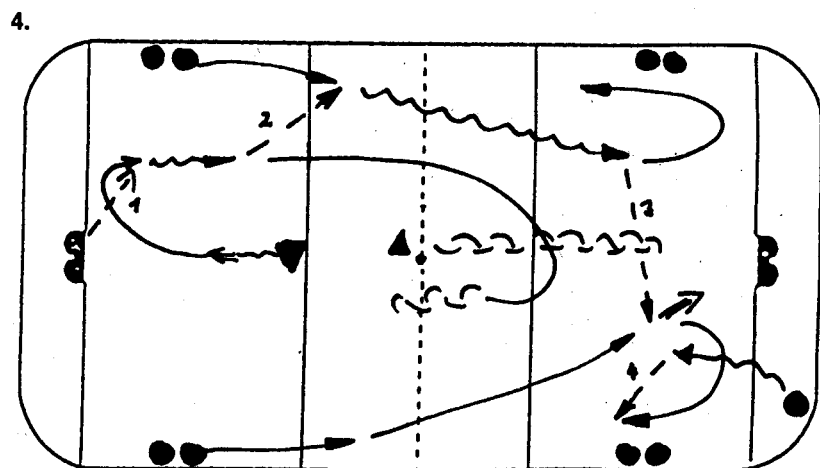


10' nácvik 2-1 (2)



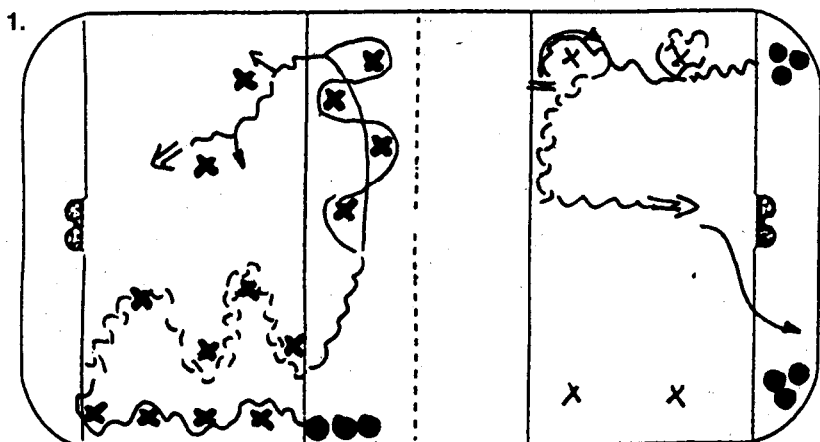
10' založení útoku ze SP (2x)
a zakončení 5-2/5-3 (3)

1. akce - založení útoku ze SP a zakončení 5-2
2. akce - nový kotouč do SP, založení a zakončení 5-3

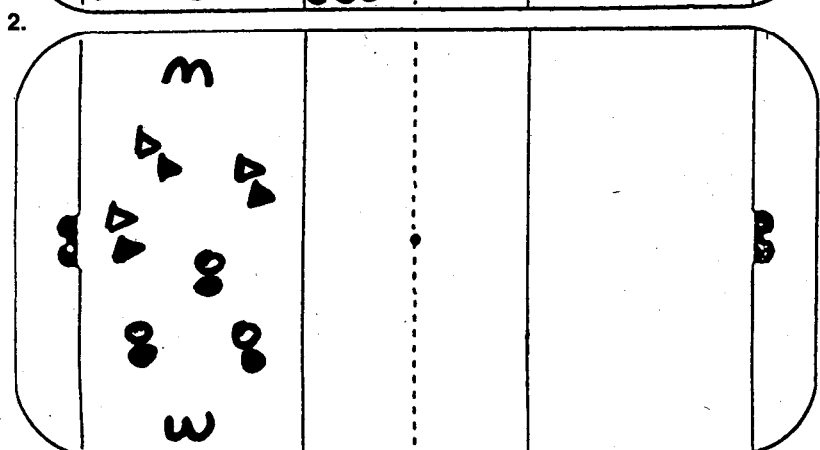


10' nácvik 2-1/3-1 (4)

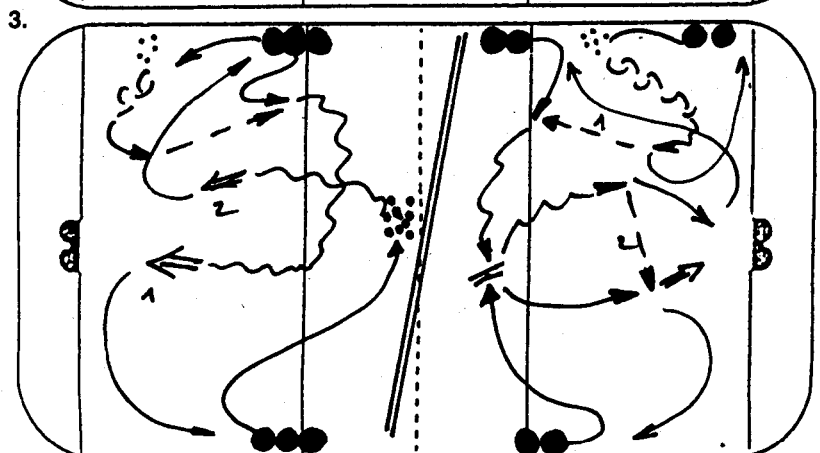
- po nastřeleném kotouči od obránce, brankář rozehraje - 2-1
- po zakončení SÚ z druhé strany zahajuje novou akci 3-1 na druhou stranu



5' **rozbruslení, rozcvičení**
vedení kotouče: jeden hráč na
jedné brusli vede kotouč, druhý mu
drží brusli ve vzduchu

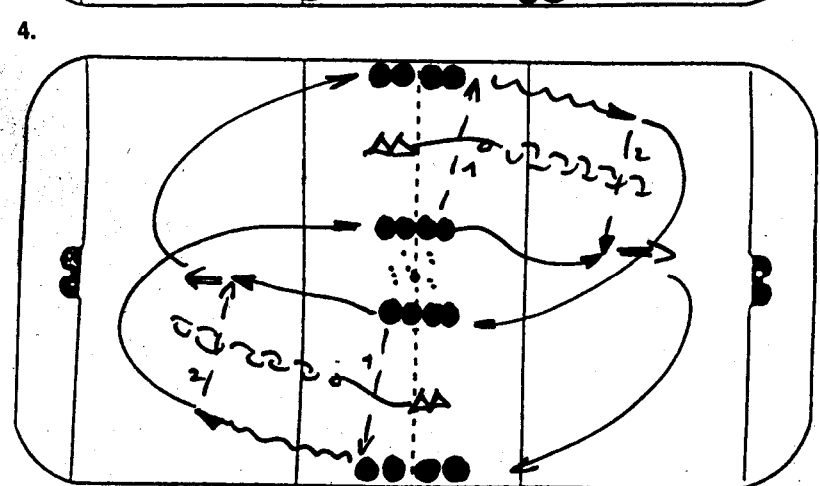


20' a – **vedení kotouče, slalom,**
klamný pohyb a střelba –
(obr. 1a)
b – **užitě bruslení, střelba** –
(obr. 1b)



15' **hra – minihokej 3-3,**
hraje se ve dvojicích, hráč ve dvojici
drží brusli hracímu hráči za tělem
ve vzduchu a tlačí ho dopředu. (2)

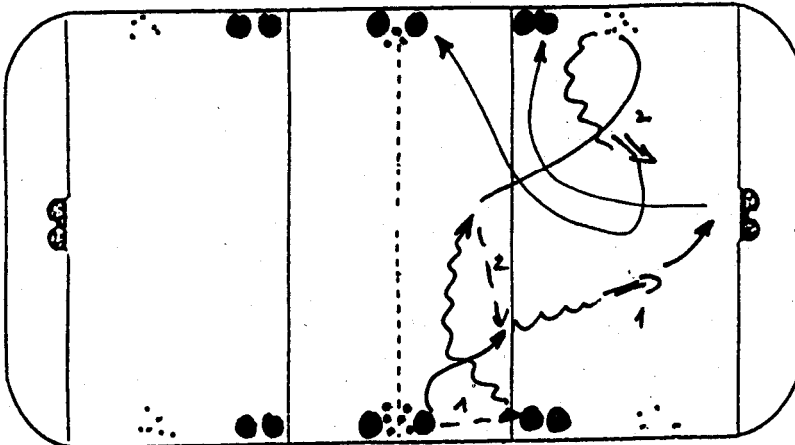
5' jeden hráč leží s nataženou holí
před sebou na břiše, druhý dribluje
na místě a přeskakuje hráče na
ledě.



5' **situace 2-0** – obr. 3a
střelba 1-0 – obr. 3b

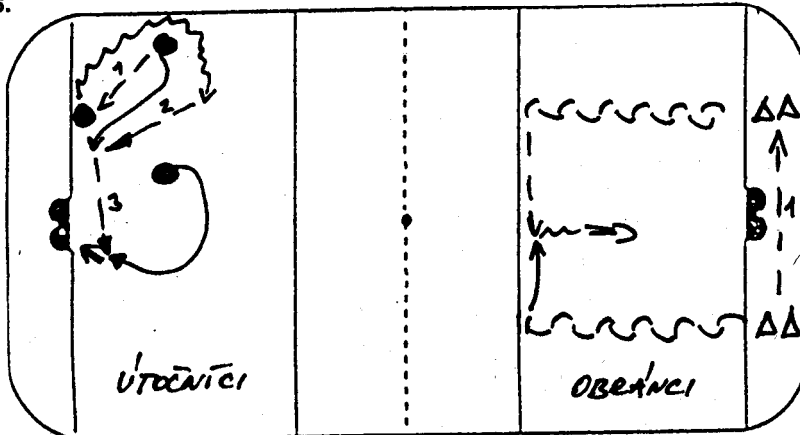
5' **nácvik 2-1 (4)**

5.

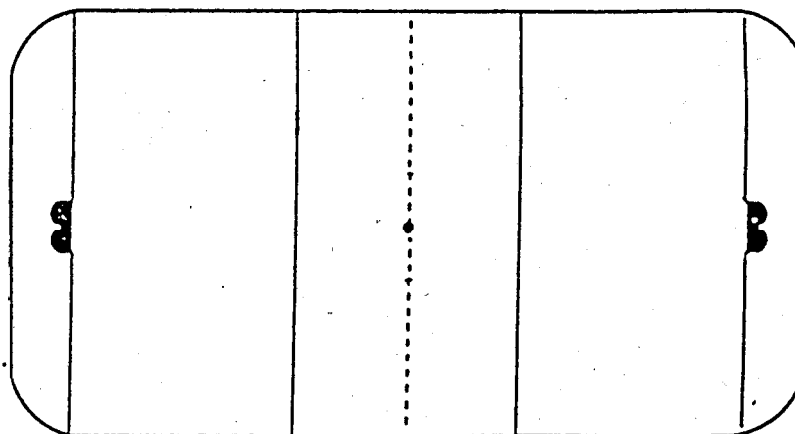
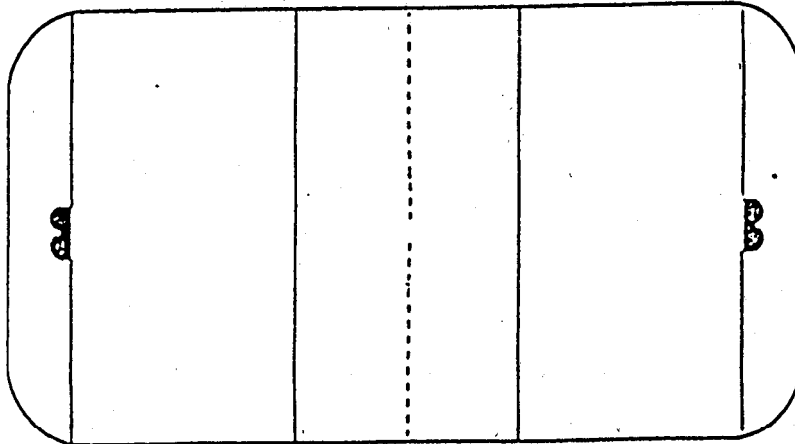


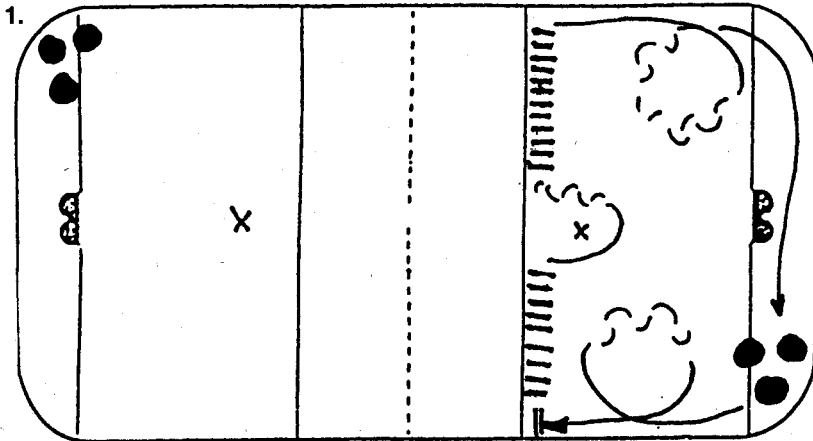
5' nácvik střelby (5)

6.



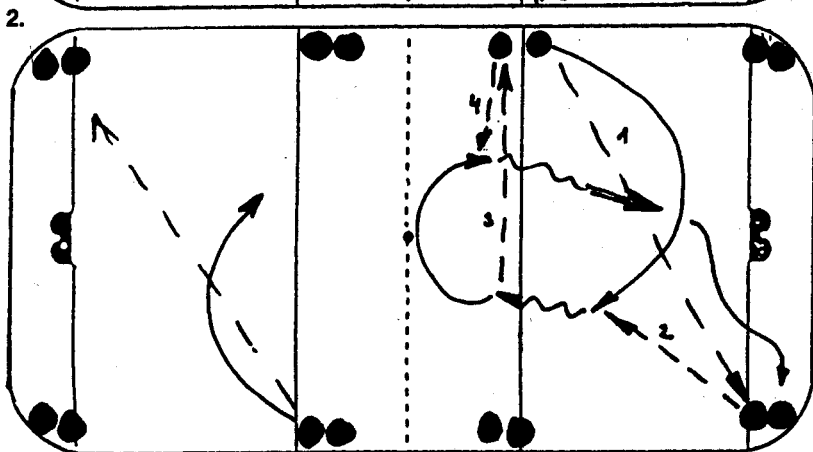
5' obránci – střelba – obr. 6b
útočníci – 3-0 – obr. 6a



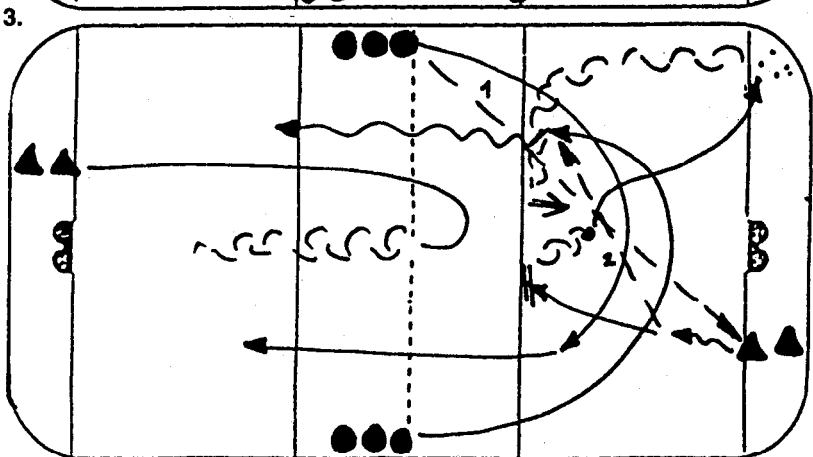


5' rozbruslení, přešlapování
popředu, pozadu, obraty, pokleky
5' bruslení s kotoučem, obraty

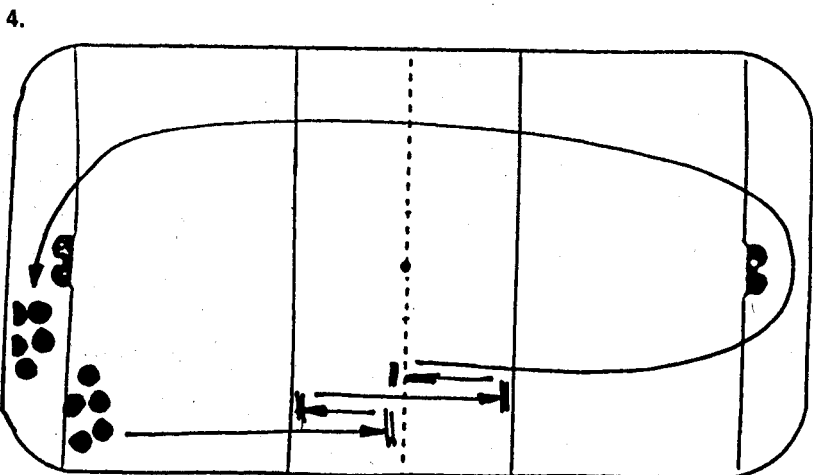
5' bruslení bez kotouče – (1)
5' bruslení s kotoučem



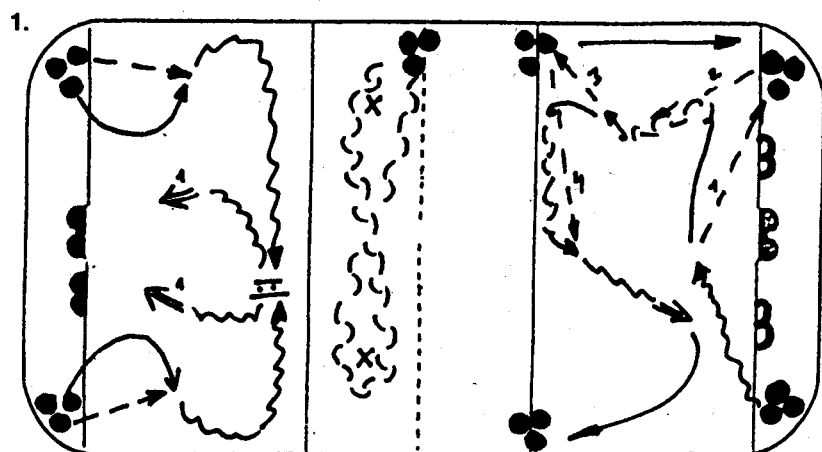
15' nácvik střelby (2)



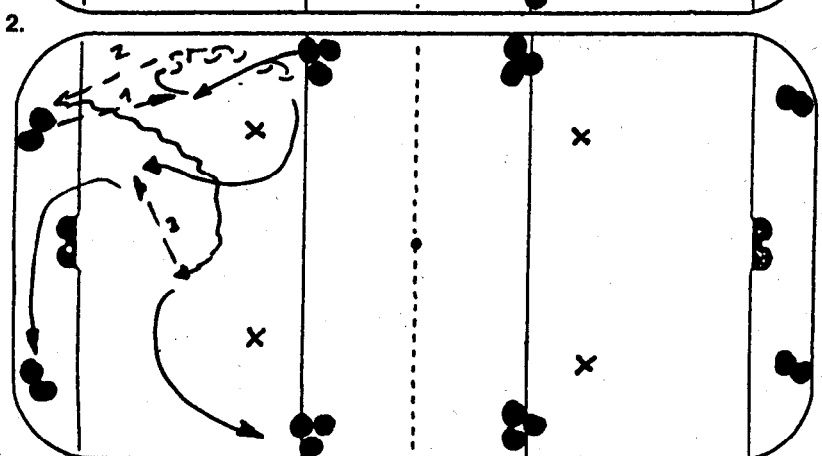
10' nácvik 2-1 (3)



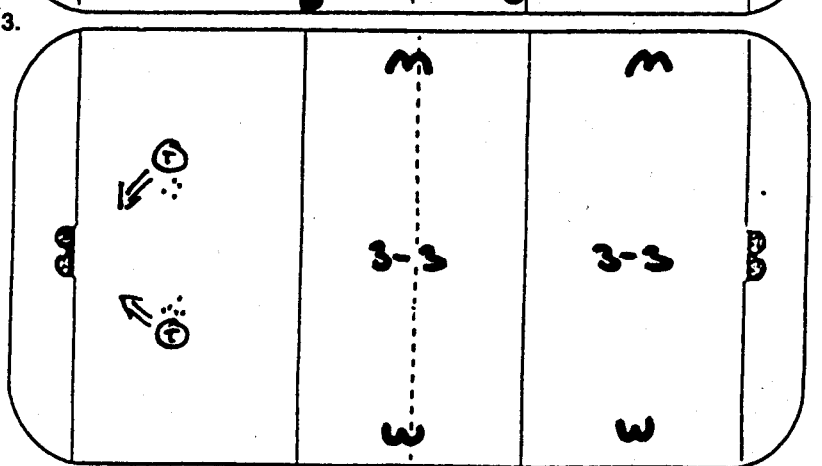
5' bruslení po pětkách (4)
počet opakování – 4x
odpočinek 1:3



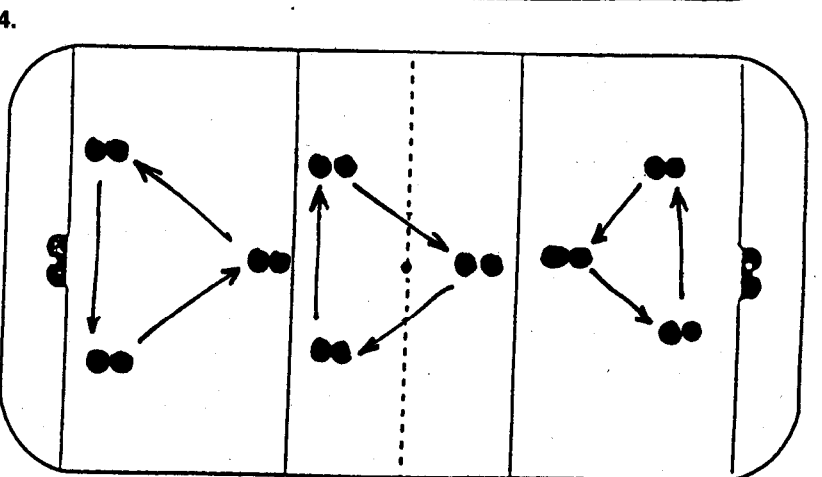
15' cvičení ve skupinách
 a) nácvik střelby po výměně kotoučů – obr. 1a
 b) bruslení vzad ve SP
 c) nácvik střelby – obr. 1b



10' situace 2-0, užití bruslení a zakončení (2)

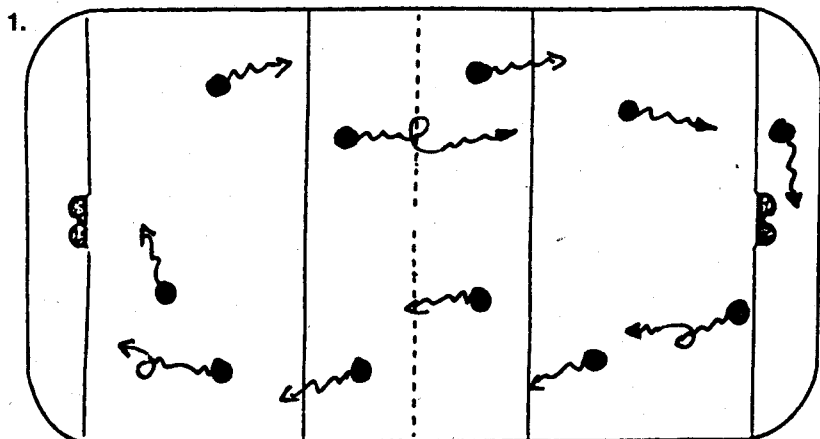


10' minihokej ve třetinách 3-3 (3)

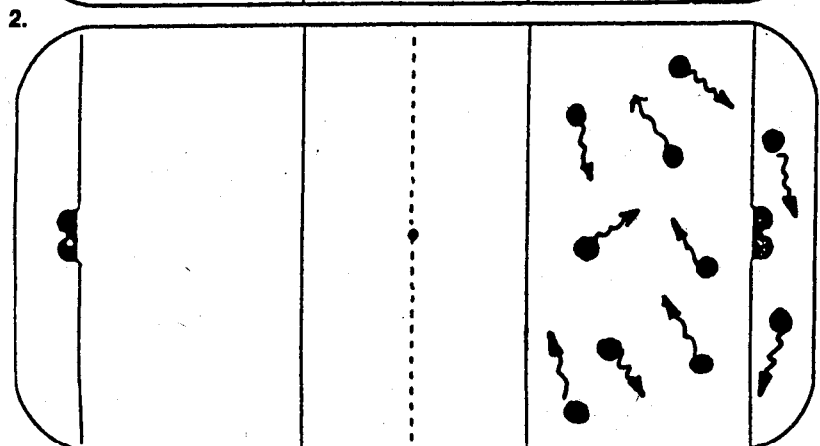


5' bruslení – starty do trojúhelníku (4)

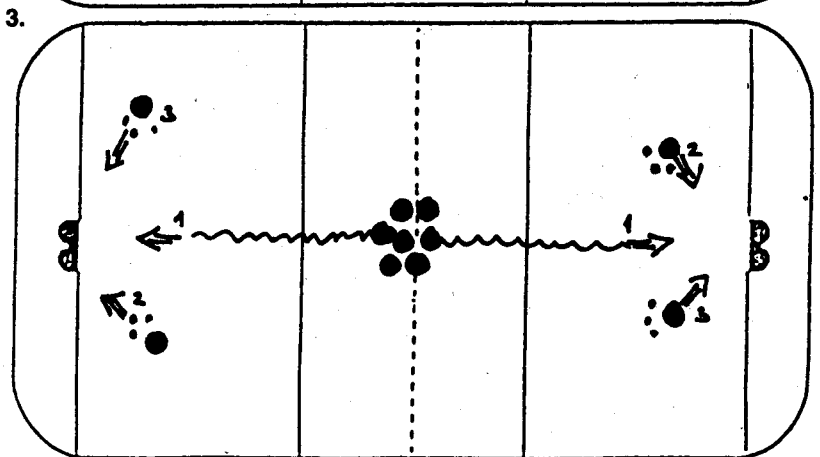
10' hra – střídání 40-60 sec.



10' bruslení s kotoučem, pokleky, obraty (1)

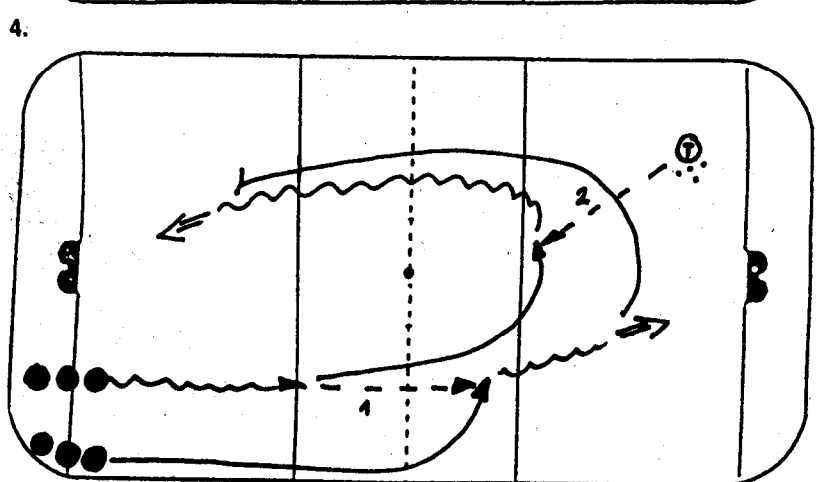


5' vedení kotouče ve třetinách, na znamení výměna pásma (2)



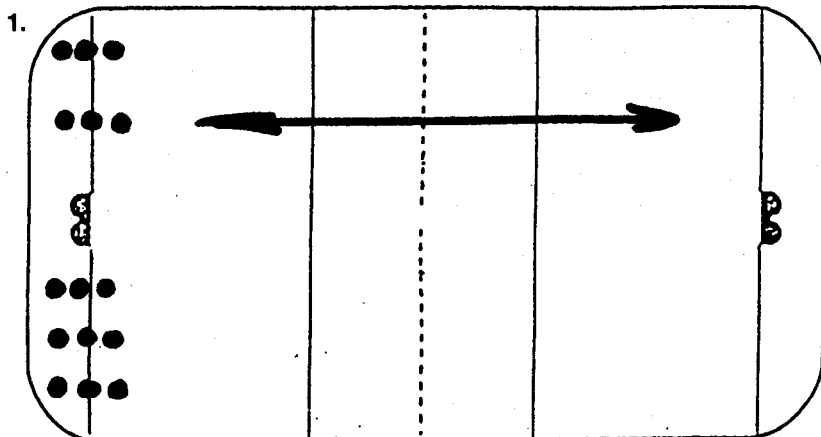
10' nácvik střelby (3)

10' štafety – bruslení, vedení kot.



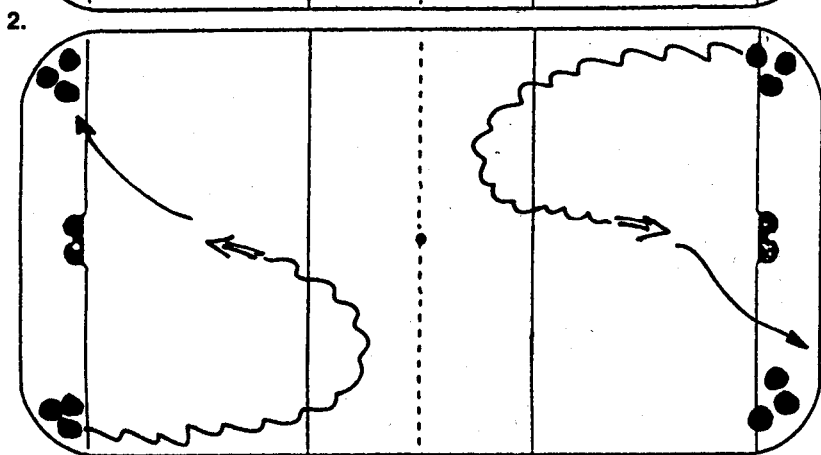
10' nácvik 2-0 a zpět 1-1 střelba pod tlakem (4)

10' hra



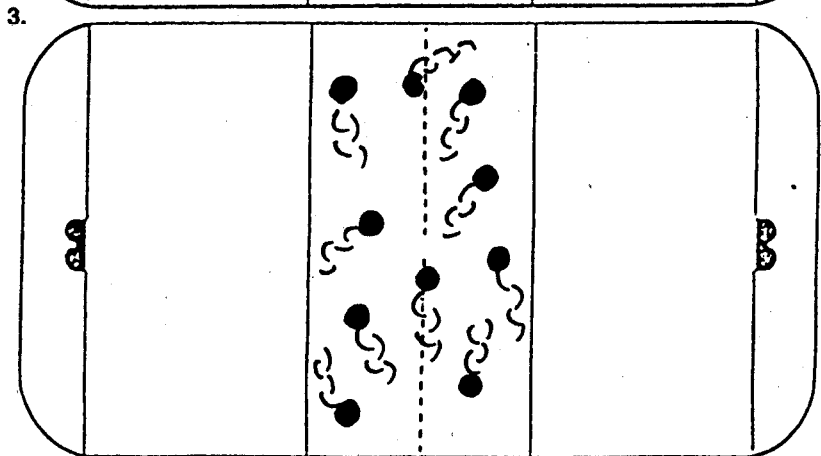
20' **užité bruslení (1)**

- jízda vpřed, vzad
- v podřepu
- po jedné noze
- po vnější a vnitřní hraně
- přešlapování do stran
- jízda v dřepu
- v dřepu po jedné noze
- vyjíždění obloučků



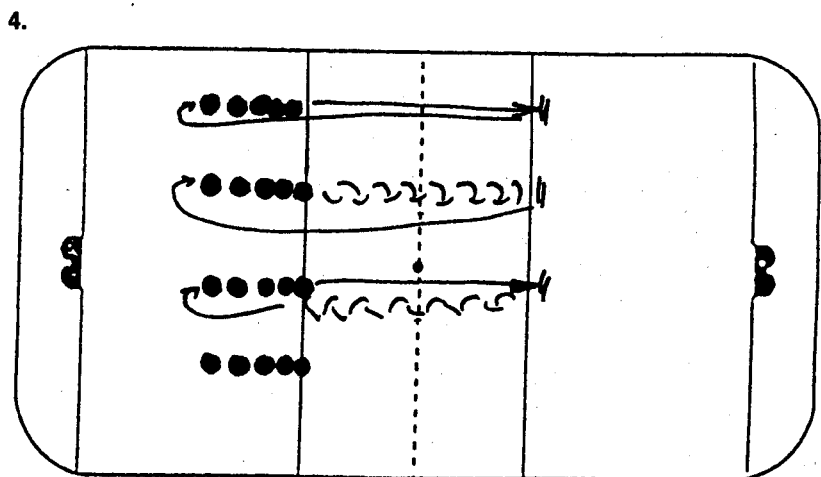
10' **to samé s kotoučem (1)**

- vedení kotouče
- široký driblink
- dopředu dozadu
- zrychlený driblink a klamný pohyb
- jednou rukou – tažení, tlačení
- vybruslení oblouku dokola
- puštění kotouče na dlouhou ruku

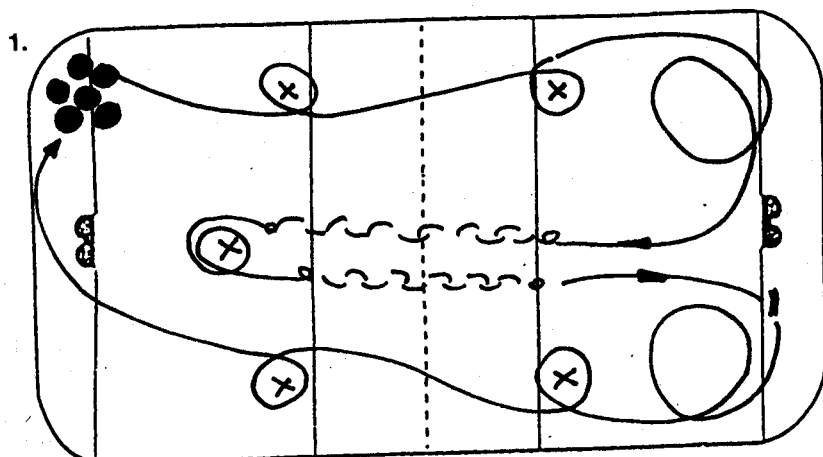


10' **nácvik střelby (2)**

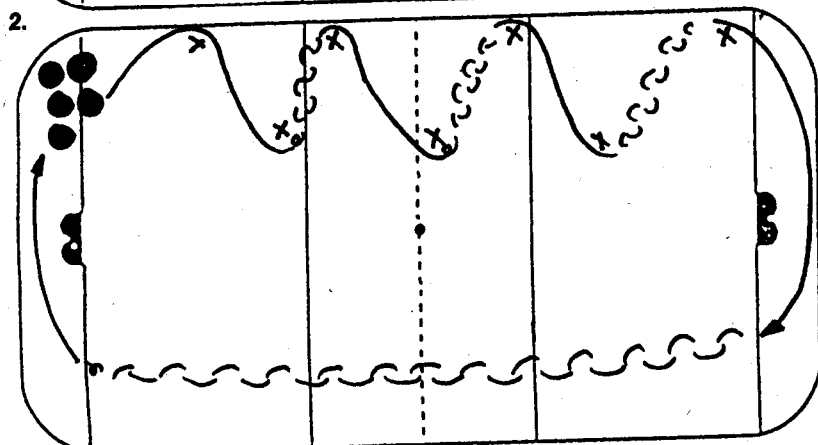
- 5' **hra** – buslení pozadu ve SP. Kdo spadne vypadá ze hry. Při menším počtu hráčů – pouze v kruhu. Hráči se snaží povalit jednoho druhého. (3)



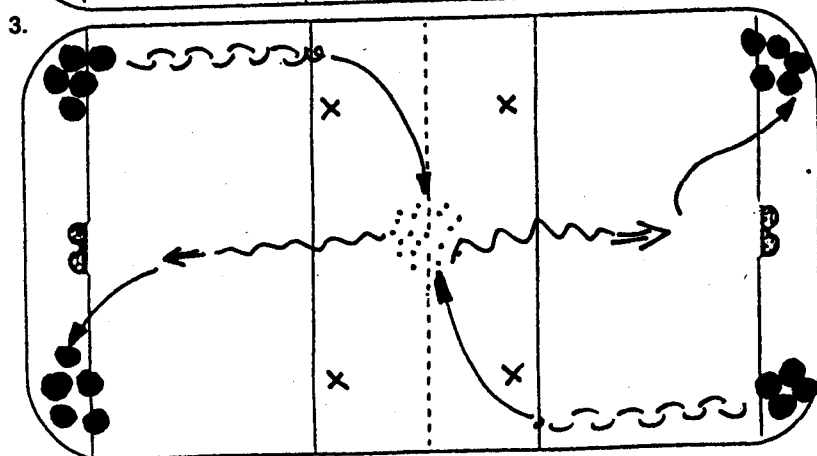
- 5' **závody ve štafetách** – modrá – modrá (4)



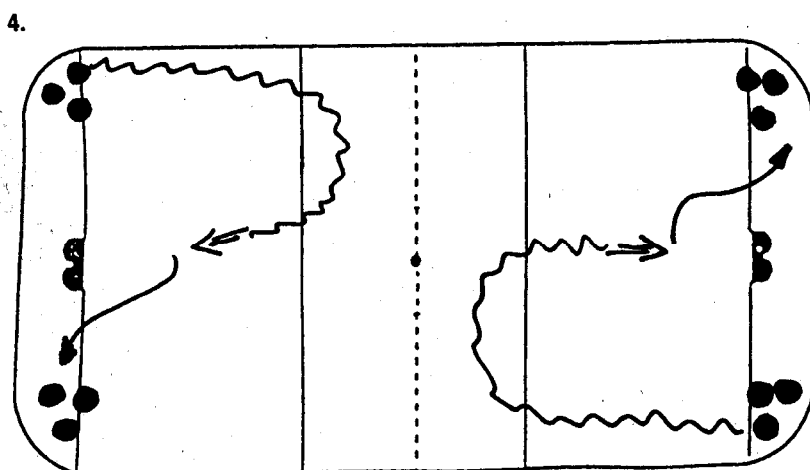
10' užitě bruslení bez hokejek (1)



10' užitě bruslení bez hokejek (2)



10' nácvik střelby (3)



10' nácvik střelby (4)

10' blafáky z červené čáry a vybruslení