

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



TRENÉRSKÉ LISTY

ČÍSLO: 13
ROK: 1997
VYCHÁZÍ JAKO PŘÍLOHA MAGAZÍNU HOKEJ 1-2/97

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

Úvod

První místo na MS 96 je v historii našeho sportu a republiky něco zcela vyjimečného. Vyjimečnost a neobvyklost vidíme v tom, že naše mužstvo demonstrovalo a manifestovalo ve své hře pojetí, které nás přivedlo k úspěchu. Herní pojetí je vždy obtížně definovatelné. Víme jen, že odlišuje průměrné od vynikajícího, úspěch od neúspěchu a že funguje a působí jako fenomén na emocionální myšlení a ocenění veřejností i sdělovacími prostředky.

Masově upřímné a vděčné projevy široké části našich příznivců při hodnocení našeho výkonu jsou toho jasným dokladem.

Úspěch našeho týmu byl výsledkem tvrdé, důsledné a odborně kvalitní koncepční práce. Podařilo se nejen sestavit, ale uvést i do aktivního a iniciativního provozu celý realizační tým. Podařilo se prosadit věcné přístupy řízení, jehož cíli jsou výsledky a výkon. Jsme rádi, že tato cesta dosaženými výsledky našla jednoznačné potvrzení.

Od počátku jsme si byli v případě neúspěchu vědomi osobní odpovědnosti a cíleného dopadu kritiky na naši hlavu. Stanovili jsme proto jasný a konkrétní rámec a obsah naší práce. Přesné definování toho, "co chceme" a způsoby "jak vše realizovat" umožňovaly všem členům vedení samostatnou iniciativu a neobvykle široký prostor seberealizace. Podřízenost nahoru i dolů měla před, při a i po MS některé trhliny. Kvalita a tolerance jednotlivců však vždy zabránila jakýmkoliv konfliktům s hlubšími následky.

Základní stavební kameny práce s mužstvem byly položeny začátkem sezóny 94-95. V průběhu dvou sezón naše družstvo stabilně podávalo výkon vždy měřitelný se světovou špičkou hokeje. Zpočátku pouze číselnými výsledky, postupně později i hrou. Vyrovnanost a umístění našich soupeřů na MS 96 ukázaly a potvrdily vysokou hodnotu čtvrtého místa na MS 95.

Z každé akce dostávali naši hráči tréninkem, výkonem, prostředím a i podmínkami zásadně pozitivní zpětnou vazbu. Postupně byla vybudována atmosféra "chuti" a "touhy" dostat se do reprezentace. Z ELH nově vzniklá generace hráčů poznala pocit odpovědnosti za výsledky. Tato generace dostala nejen příležitost hrát, ale současně byla vedena k respektu a důvěře v pomoc od hráčů, kteří působí v zahraničí. Vzájemný respekt vytvořil opět tým.

Metodou průběžného prověřování a stabilizování jednotlivců bylo v neuvěřitelně krátké době postupně vybudováno časově méně či více soudržné mužstvo, jeho kvalita dominovala právě na tomto MS.

Pro výběr hráčů byla vždy rozhodující mezinárodní měřítka, dále pak osobní morální a výkonnostní síla a schopnost odvést svůj tým k úspěchu, jakož posléze i profesionální postoje jednotlivců k týmovému sportu.

V průběhu dvou let jsme získali dostatek zkušeností ze současné práce nejen našeho svazu, ale i klubů a ELH. Naučili jsme se pochopit cíle klubů a své osobní úlohy v našem vystoupení na MS. Pochopili jsme, že úspěch naší práce je přímo závislý na výběru lidí kolem sebe, ale hlavně pak na získání hráčů pro společné cíle. Odstup, blízkost a "osobní zisk" hráčů se staly hlavními krédy naší společné práce.

Přes řadu chyb a nedorozumění jsme zlepšili i styk s novináři. Ačkoliv existuje vzájemná úzká existenční závislost, prozatím nebyla nalezena definovatelná forma spolupráce, která by vyhovovala oběma stranám. Jedná se o spolupráci, ve které kritika, hodnocení, názory a informace působí jako hnací stimuly, které podporují vlastní hru, tj. náš hokej.

Do budoucna jsme si vědomi nesmírně silné mezinárodní konkurence. Jsme si vědomi obtížnosti a úskalí dalších turnajů. Jako pracovní inspiraci předkládáme proto naši odborné exekutivě velmi detailní materiál a přehled naší práce.

PODĚKOVÁNÍ

Přes některá nedorozumění a střety s vedením svazu, jakož i APK, bychom chtěli touto cestou všem, kteří i přes některé výhrady podpořili naše požadavky, upřímně poděkovat.

Je zcela evidentní, že titul mistra světa nemůže překrýt šedá místa v naší práci.

Ani my, ani druhá strana nemůže nalézt omluvu pro chování a jednání, ve kterém chybí tolerance, velkorysost, správné ocenění, odbornost, ale hlavně osobní inspirace a iniciativa pro společný úspěch a krytí reprezentačního mužstva.

Věříme, že stejně jako my, tak i funkcionářská branže vedení našeho svazu a ELH nalezne bez ohledu na osobní, situační a lokální zájmy potřebnou sílu k prosazení a realizaci organizačních potřeb našeho hokeje. Mezinárodní konkurence to totiž vyžaduje.

Poděkovat bychom chtěli též všem trenérům ELH a juniorské ELH za výchovu hráčů a produkci hráčů a samozřejmě obzvláště těm, odkud se hráči pro MS 96 rekrutovali.

Jsme si vědomi toho, že naše dřívější stavovská jednotka byla silně narušena. Za něco můžeme my sami. Za něco kluby a jejich představitelé. Spolupráce a vyšší společné cíle jsou totiž v trenérské práci stejně tak normální a potřebné, jako vzájemná konkurence a soutěž. Věříme, že se to v budoucnu podaří vylepšit.

VEDENÍ MUŽSTVA A REALIZAČNÍ TÝM

Po MS 95 vznikl bezpodmínečný požadavek organizovat trenérskou práci u reprezentačního družstva A ve formě tří trenérů, a to : hlavní trenér a dva asistenti.

V důsledku nově vznikajících povinností a nutné angažovanosti hlavního trenéra v mnoha mimoherních a tréninkových aktivitách tato forma zaručuje nejen normální chod tréninku, ale zjednodušuje i koučink, skautink a cílenou koncentraci trenérů. Pro funkci dalšího asistenta byla stanovena zásada využití hlavního trenéra z družstva reprezentační dvacítky.

Určení práce a kompetencí bylo po vzájemné dohodě rozděleno hlavním trenérem a posléze praktikováno. Systém této spolupráce je účinný pouze tehdy, jestliže asistenti dostanou svá práva a pravomoci k vlastní seberealizaci. Toto bylo učiněno.

O tomto problému se zmiňujeme proto, že naše zvyklost tří trenérů nemá prozatím v moderním řízení dostatečný prostor.

Trénink a jeho program byl určen plánem a průběžně aktualizován. Koučink pak těmito kompetencemi:

hlavní trenér:

- koncepce hry a tréninku družstva, příprava a řízení hráčů
- příprava a strategie na soupeře, kontrola a řízení útočníků v utkání
- příprava a řízení tréninku

asistent (Lener)

- kontrola a řízení obránců v utkání
- příprava a řízení tréninku
- trénink brankářů

asistent (Uher)

- kontrola soupeře i vlastního družstva
- komunikace mezi trenéry
- informace a styk s hráči v utkání
- trénink brankářů

Působení na družstvo trenéry bylo zásadně jednotné. Aktuální vedení utkání se odvíjelo vždy jako reakce na nasazování a program útočníků a samozřejmě i podle potřeb vývoje hry.

Trénink, jeho obsah, intenzita a objem plně navazovaly na zkušenosti z předchozího MS. Důslednou asistencí všech tří trenérů byl docílen nejen žádoucí průběh tréninku, ale i jeho vyšší efekt a kontrola.

Vlastní lékařskou péči soustavně prováděl primář MUDr. Z. Ziegelbauer. V přípravě pak vše ochotně organizoval MUDr. P. Jandík. Za jejich vstřícnou a ochotnou spolupráci jim patří dík.

Masérská trojice P.Křížek, V.Šašek a J. Maule měla kromě všech společných povinností rozdělen a určen vlastní individuální program a starostlivost. Jejich ochota, pracovní úsilí, nekonfliktnost a umění vytvářet náladu zaslouží nejen poděkování, ale i pochvalu.

Sportovní ředitel prováděl veškerou koordinační práci mezi trenéry, hráči a maséry. Zabezpečoval a organizoval i veškerý sportovní styk a program. Byl hlavním zástupcem mužstva v kontaktu s výkonným výborem ČS LH. Jeho práce byla nesmírně obětavá, někdy snad a zvláště ve vypjatých situacích až zbytečně impulsivní. Za jeho opravdové cítění s mužstvem a jeho angažovanost mu upřímně děkujeme.

Denní shon a vzájemný kontakt byl hladký a probíhal v nekonfliktní sféře. Pracovní morálka při styku s hráči byla u všech obětavá, pozitivní, trpělivá a vstřícná.

Přehled funkcí realizačního týmu:

hlavní trenér - L. Bukač

asistent - S. Lener

asistent - Z. Uher

sportovní ředitel - S. Neveselý

lékaři - Z. Ziegelbauer, P. Jandík

maséři - P. Křížek, V. Šašek

výstroj, výzbroj - J. Maule

Vedoucím výpravy byl předseda ČSLH K. Gut.

TVORBA TÝMU A SYSTÉMU HRY

Celková příprava a pojetí hry byly koncipovány na základě zkušeností z MS 95. Požadavek vytvoření jádra týmu z aktérů ELH byl v principu zachován. Poslední MS současně ale ukázalo na potřebu citlivého doplnění týmu hráči NHL a samozřejmě i z Evropy.

Z těchto důvodů byla uskutečněna cesta trenérů do USA a Kanady s těmito **úkoly a cíli** :

- navázat osobní kontakty s hráči NHL a posoudit jejich výkonnost
- MS 1996 (Bukač)
- ZOH 1998 (Lener)

Hodnocení MS 95 rovněž ukázalo, že naše družstvo, dostane-li se s nejsilnějšími soupeři pod tlak, dokáže ve hře více či méně úspěšně na jejich hru pouze reagovat. Chyběla schopnost hru aktivně utvářet a diktovat. Tento problém se stal hlavním bodem tréninku a pojetí sezóny 95-96.

· Hra družstva byla proto v intencích minulé sezóny modifikována na :

Útok - s volným rozhodováním a řešením situací. Tato "svoboda" byla formována cíleným výběrem tréninkových cvičení.

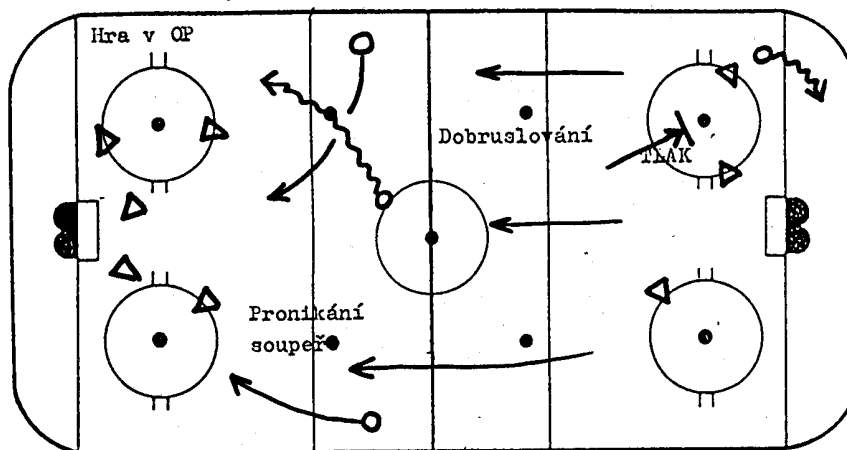
Obrana - s přesně určenou spoluprací a odpovědností.

Obrana

Praktikována byla následující provedení (obr. 1):

1. Celohřišťové agresivní varianty

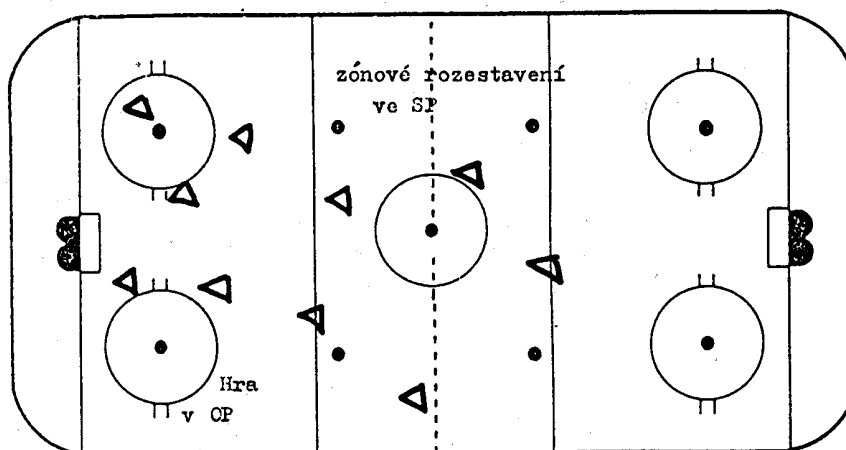
- forčekink v ÚP, do Bruslování a hra v OP
- zónové rozestavení ve SP a hra v OP



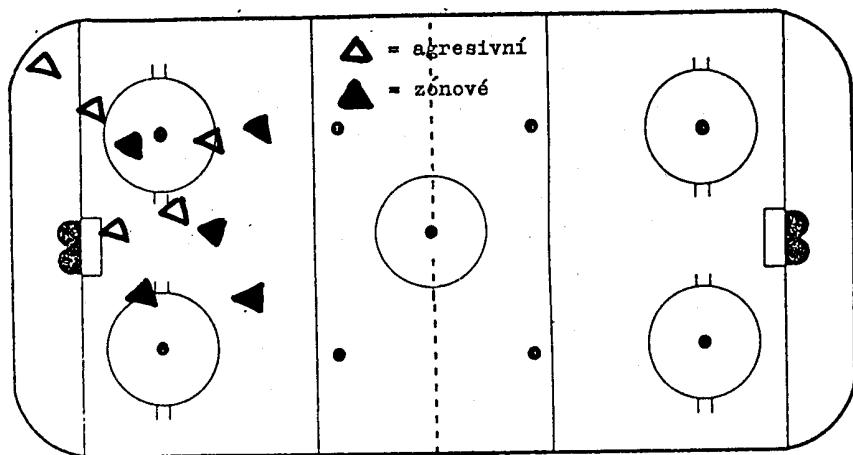
Obr. 1

2. Varianty hry v OP (obr. 2, 3)

- agresivní provedení
- zónové provedení
- hra v oslabení.



Obr. 2

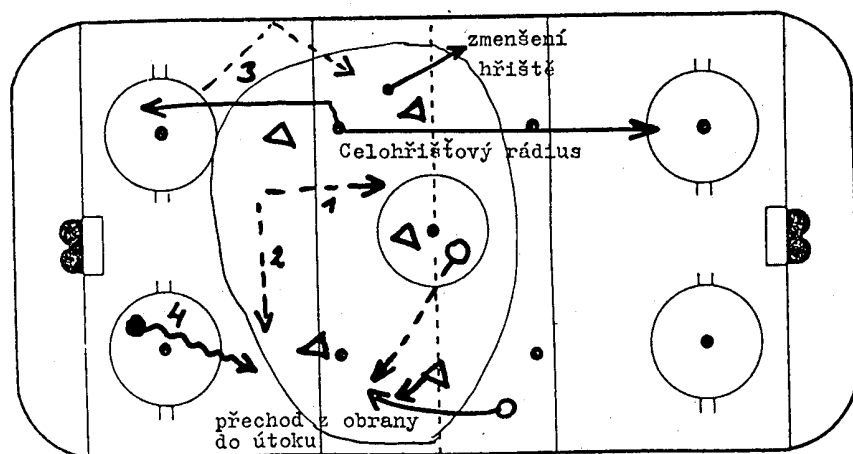


Obr. 3

Pozn. Po posledních dvou utkáních proti Švédům ve Švédsku, kdy při stavu 2-0 respektive 3-2 pro nás, jsme v závěrečných minutách utkání nedovedli do vítězného konce (2-3, 3-3), byla obranná hra v OP proti nátlakové hře rozšířena o přechodné zónové rozestavení 2-1-2, tj. rozestavení, které zpomaluje hru soupeře a přináší klid a kontrolu situace (umožňuje přehrávání soupeře ve volných prostorech).

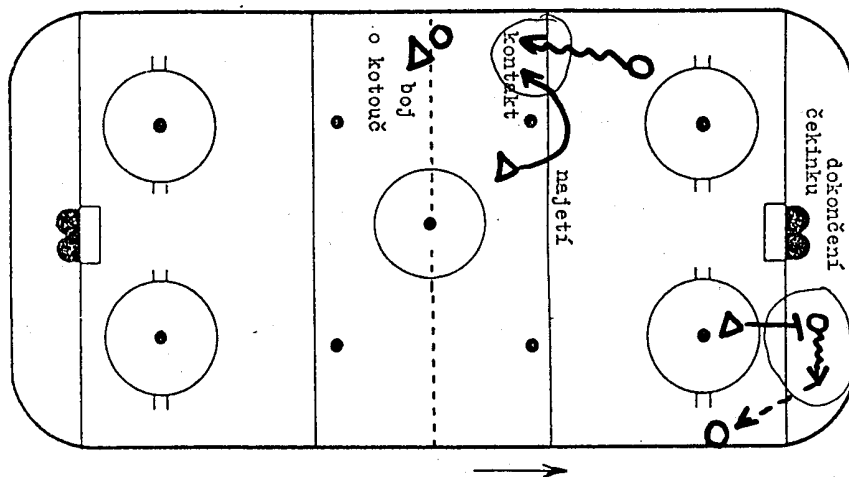
System hry družstva (5-5)

Modernizace systému vznikla z aktualizace požadavků současné hry. V návaznosti na předchozí herní systém s bránícím LKÚ byly určeny akční prostory hráčů v obraně. Zdůrazňován byl celohříšťový akční rádius a překvapivý moment přechodu z obrany do útoku (obr. 4).



Obr. 4

Napadání a osobní souboje (obr. 5)



Obr. 5

Napadání - agresivní a okamžitý přístup k soupeři, tj. najeť, kontakt a trvalý boj o kotouč

ÚP -(dvě varianty)

- dodělání čekinku (hit)
- po přihrávce soupeře tlak pohybem a pozicí

Pozn. Varianta byla vždy určena koučkem.

SP -(klasický OS s kontaktem)

- najeť obloukem z postavení obránce
- po dobruslení

Pozn. (vyloučeno bylo vyrážení obránce přímo proti hráči s kotoučem, eliminována byla přílišná snaha po bodyčku).

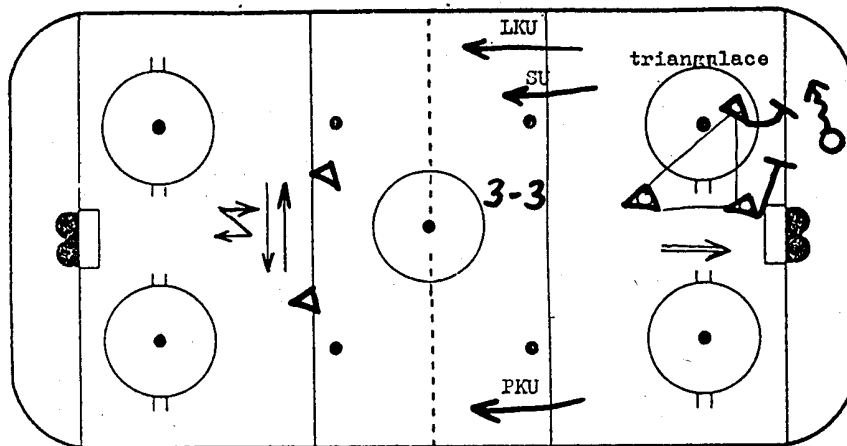
OP - dtto ÚP

Pozn. Při napadání kromě "hitu" a OS se jako důležitý ukázal trik "neutralizace hole" soupeře vlastní holí nebo tělem. V opačném případě v útoku je výhodná dovednost kontrola kotouče bruslí.

Hráč v osobním souboji, tj. fyzickém kontaktu, trvale sledoval soupeře potud, dokud byl schopen tento stav udržet. Ztratil-li kontakt, vrací se k zónové odpovědnosti.

ZÁKLADNÍ STRUKTURA SYSTÉMU HRY DRUŽSTVA

1. Forčekink v ÚP a následné situace (obr. 6)



Obr. 6

Zdůraznění triangulace při zakončení akce v ÚP

Výchozí start

- dva nejbližší hráči atakují
- agresivní a rychlý přístup
- třetí hráč zajišťuje

Stálý tlak

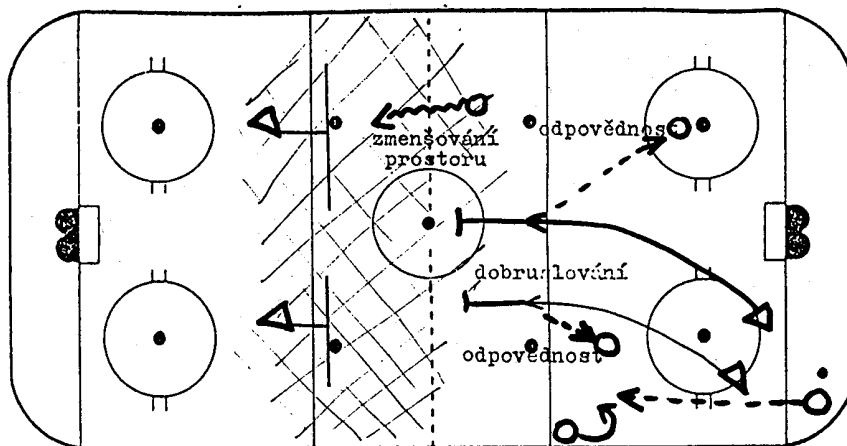
- přeměny pozic

Opuštění území

- SP vždy 3-3 resp. 1-1
- LKÚ levá strana
- SÚ levá strana
- PKÚ pravá strana

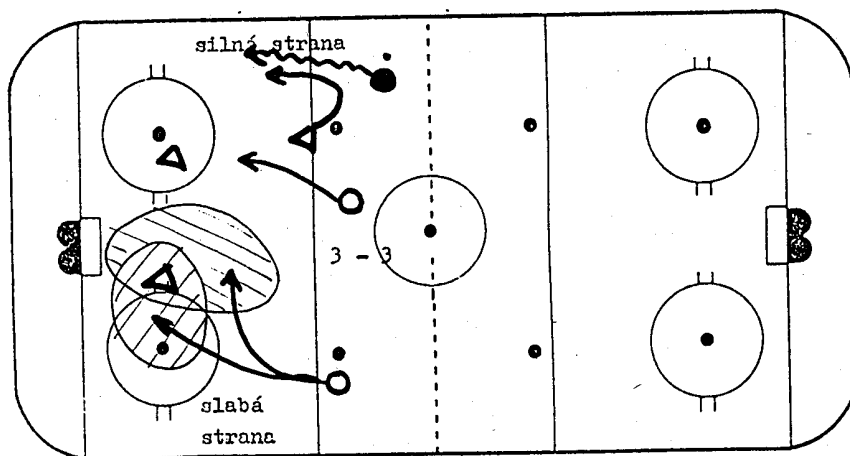
Dobruslování forčekrů (obr. 7)

- až do OP
- zmenšování prostoru
- situačně odpovědnost za obránce soupeře v OP



Obr. 7

Pronikání soupeře do OP (obr. 8)

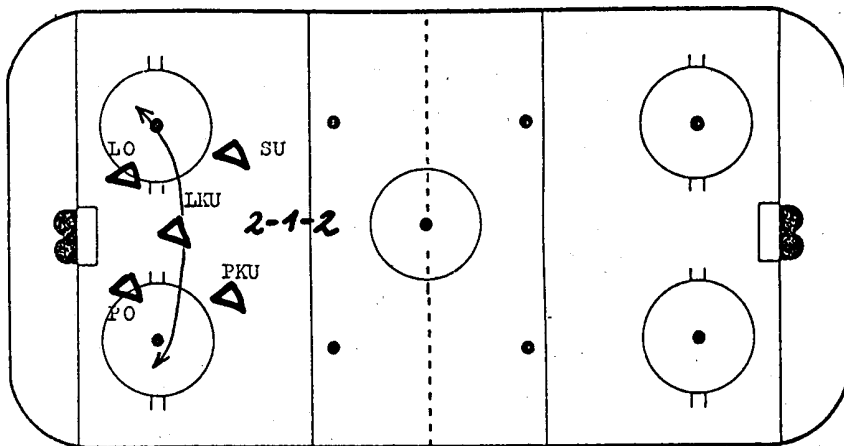


Obr. 8

- dodržování osobní obrany 1-1 resp. 3-3
- hráč na slabé straně je zodpovědný za prostor ve střeleckém území.

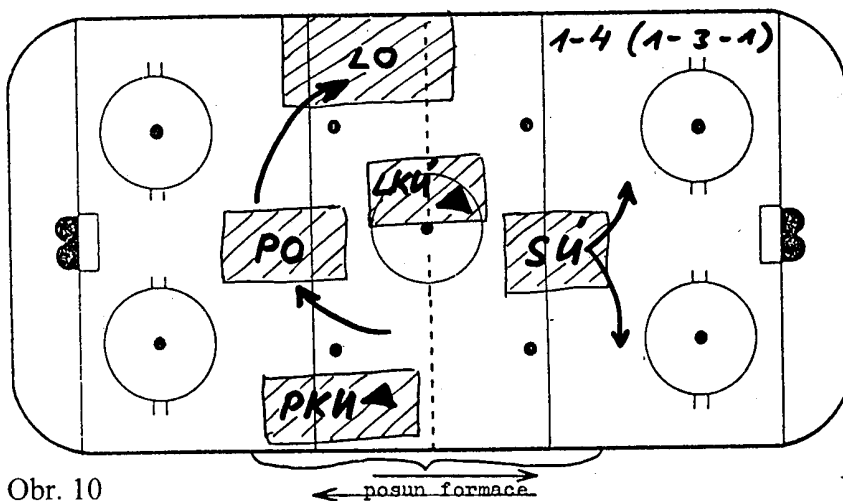
Hra v OP (obr. 9)

- situace 1-1 (tj. 3-3) trvá do přechodu na kombinační hru a poté přejde na 2-1-2.



Obr. 9

2. Zónové rozestavení ve SP s agresivním přístupem k soupeři (obr. 10)



Obr. 10

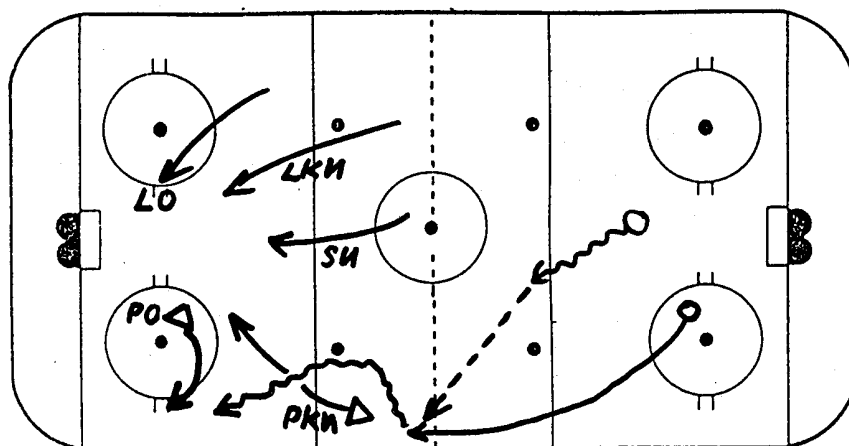
Vzniká po standardních situacích (vhazování) nebo po jasné kontrole kotouče soupeřem, popřípadě určením trenéry.

Základní rozestavení

- 1-4 resp. 1-3-1
- všichni hráči čelem ke kotouči, tj. jako obránci
- start (přístup) a reakce na první přihrávku
- zastavit, přerušit či alespoň zpomalit akci soupeře
- číst hru při nátlakové spolupráci
- pravá strana takticky závislá na PKÚ a SU

- proměnlivá výška pole působnosti bráničské formace, tj. při zpětné či podélné přihrávce soupeři neposkytnout pro rozvinutí akce celý prostor

Pronikání soupeře do OP (obr. 11)

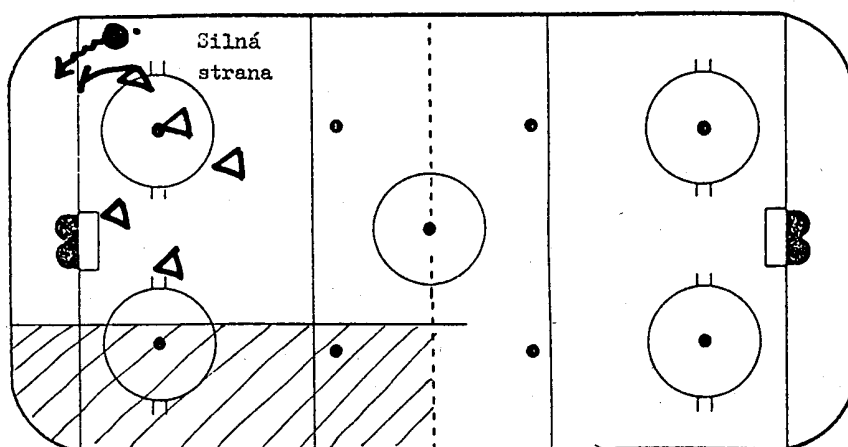


Obr. 11

- neustálý tlak na hráče s kotoučem
- "přelidnění" silné strany
- zdvojení (1. hráč tělo, 2. hráč kotouč)
- přechod na 2-1-2

3. Hra 2 - 1 - 2 v obranném pásmu

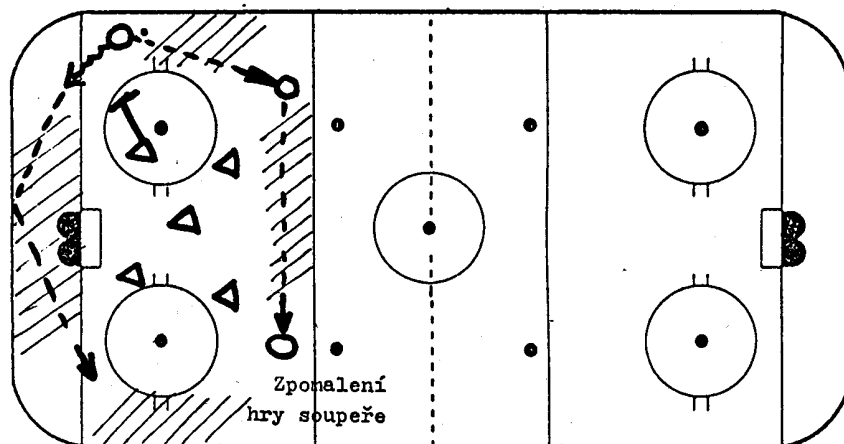
Agresivní provedení (obr. 12)



Obr. 12

- okamžitý přístup
- zdvojování soupeře s kotoučem
- "přelidnění" silné strany
- doděláná čekinka
- osobní obrana hráčů bez kotouče
- přechod k zónové zodpovědnosti

Zónové provedení (obr. 13)



Obr. 13

- poziční zónová zodpovědnost
- poziční tlak a vyčkávání
- umožnění přihrávky
- přechod na agresivní provedení

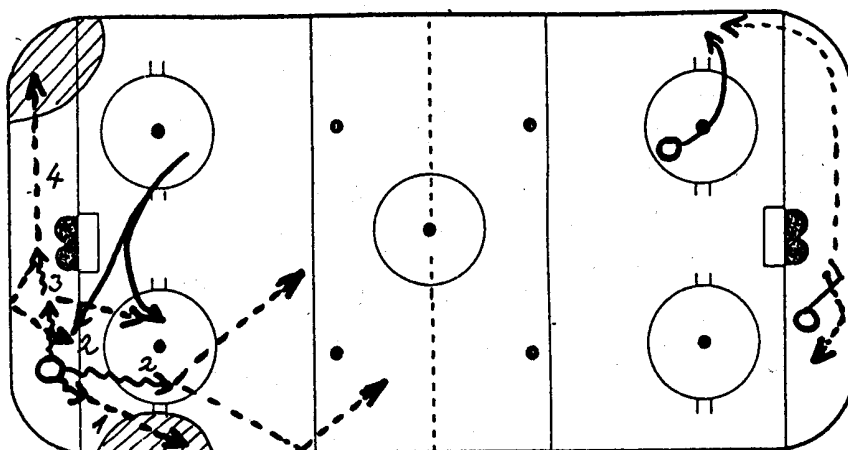
4. Přechod do útoku

Priorita přihrávek:

- kolmá přihrávka / pohyb vpřed
- paralelní přihrávka
- přihrávka přes ohrazení (pod tlakem)
- krátká výpomocná přihrávka (pod tlakem)

Instrukce k chování a jednání obránců pod tlakem v OP

5. Vědomá kontrola kotouče (obr. 14 - 17)

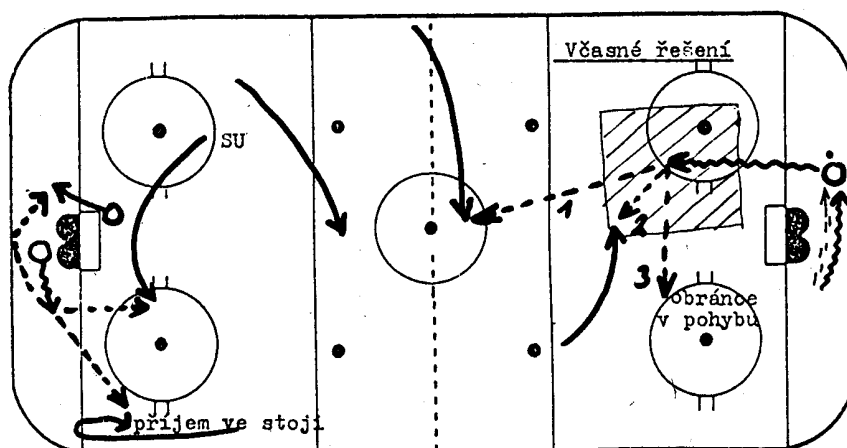


Obr. 14

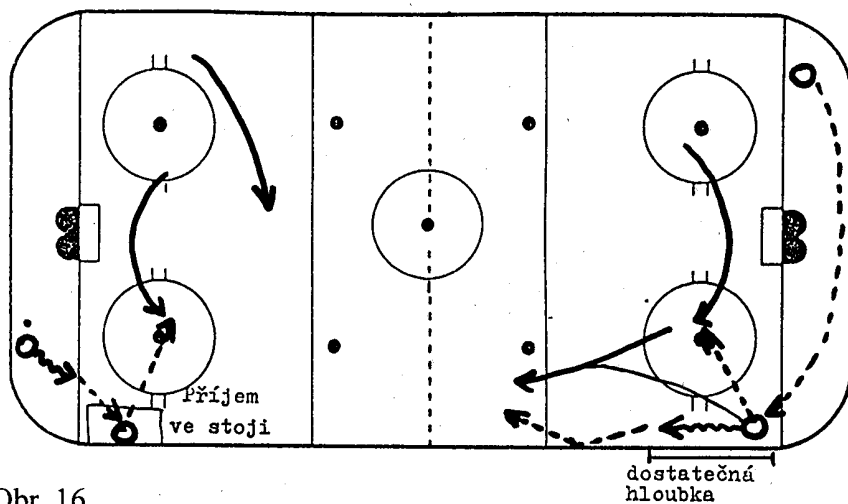
Obránci

- výpomocnou přihrávkou
- individuální akce
- pohybem vpřed
- pohybem za branku
- řešení z forhendu (po ohrazení, krátká kolmá přihrávka)
- řešení z bekhendu (zpětná přihrávka do původního území)
- vyhození kotouče
- spoluprací

Útočníci

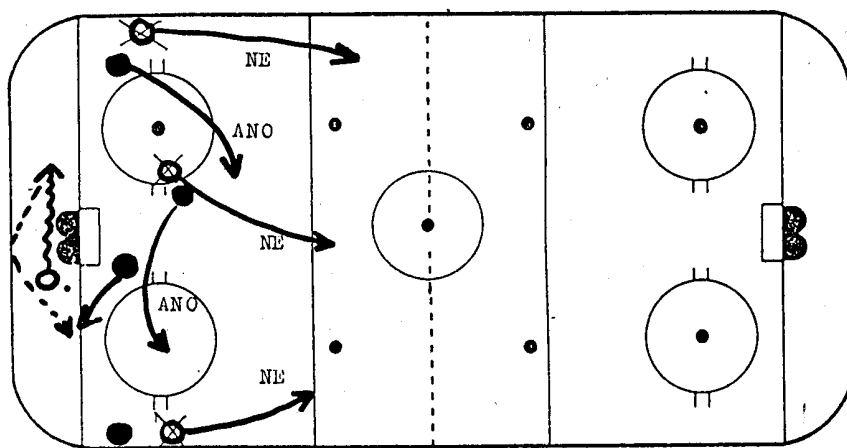


Obr. 15



Obr. 16

- pohyb LKÚ
- pohyb SÚ
- pohyb PKÚ
- přihrávka na střed
- - přihrávka přes ohrazení
- řešení z forhendu
- vyhození kotouče



Obr. 17

6. Rozvíjení útoku, zrychlení a kontinuita akce

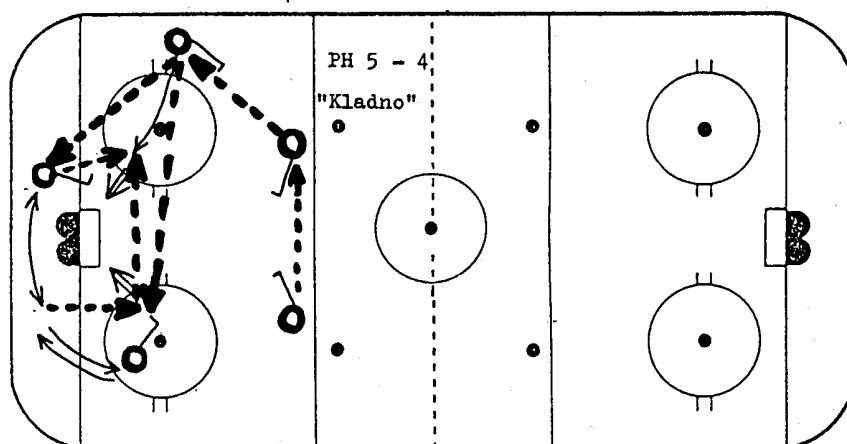
Základem pro hru útoku byla série cvičení na kontrolu kotouče a přihrávání, jejichž cílem bylo účelové využití prostoru, zachování pohybu útočného tvaru, udržení kontinuity akce a vytváření reprodukce střeleckých možností (dále viz. cvičení).

7. Přesilová hra

Situace 5-4

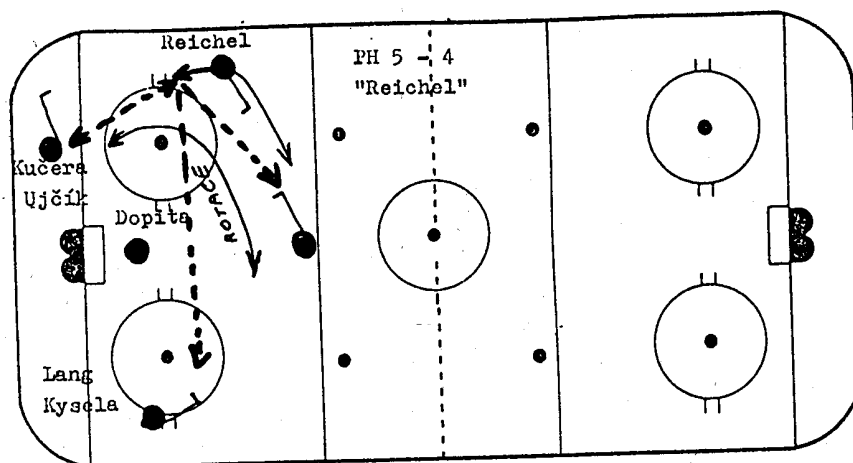
PH byla redukována na dva bloky speciálně sestavené s diferencovaným herním vzorcem. Byla zásadně nacvičována proti agresivní obraně, v níž hráči měli za úkol napadat soupeře s kotoučem.

1. varianta "Kladno" (obr. 18)



Obr. 18

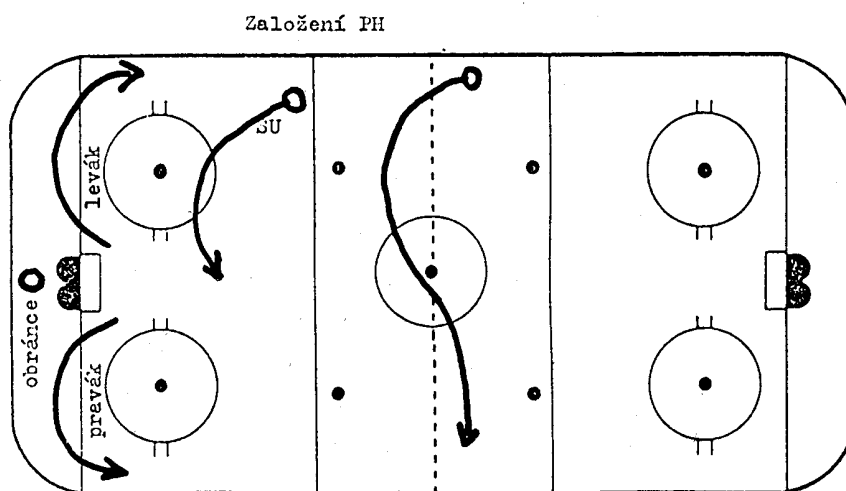
2. Varianta "Reichel" (obr. 19)



Obr. 19

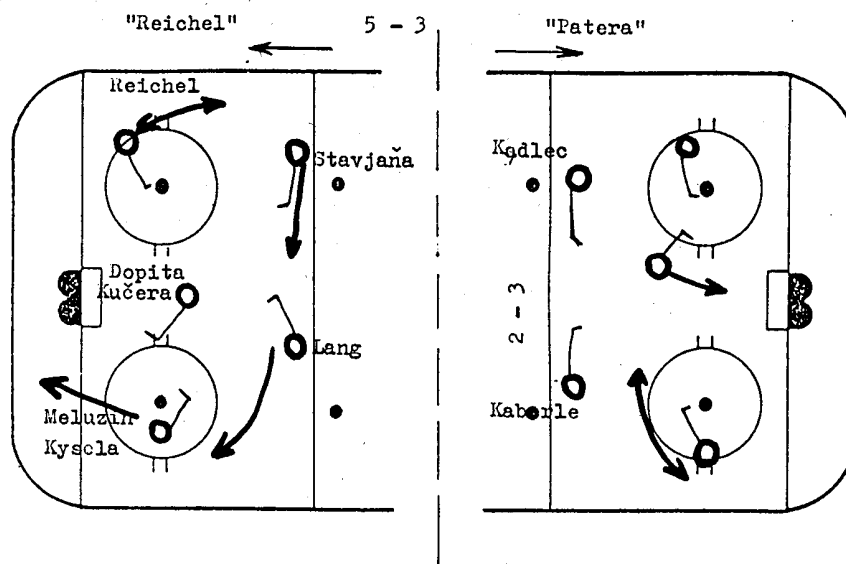
Založení útoku pro PH (obr. 20)

"Záchytné" standardizované založení



Obr. 20

Situace 5-3 (obr. 21)

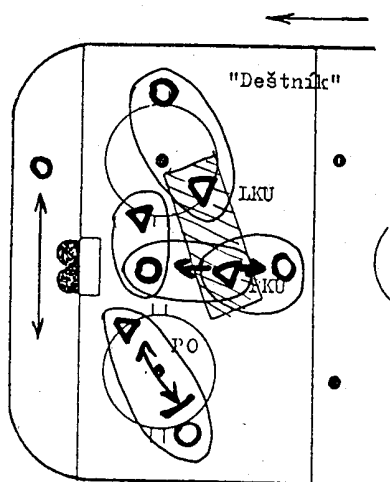


Obr. 21

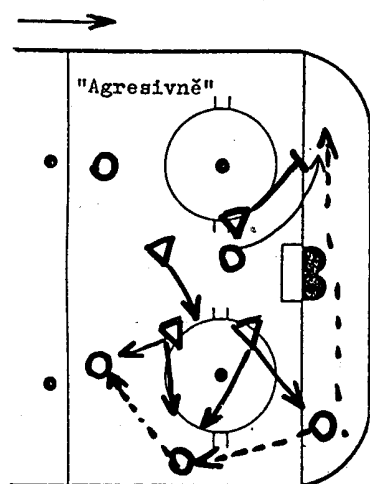
8. Oslabení (obr. 22, 23)

Bylo praktikováno v agresivním a v zónovém provedení („Box“)

Hra 4-5

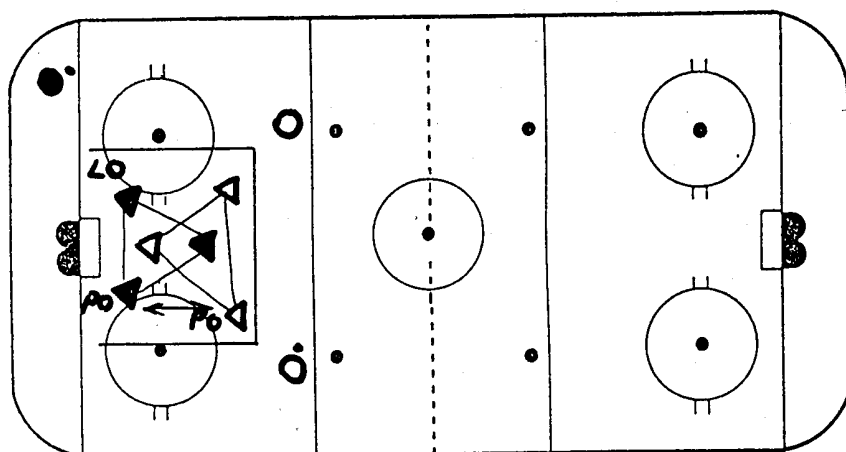


Obr. 22



Obr. 23

Hra 3-5 (obr. 24)

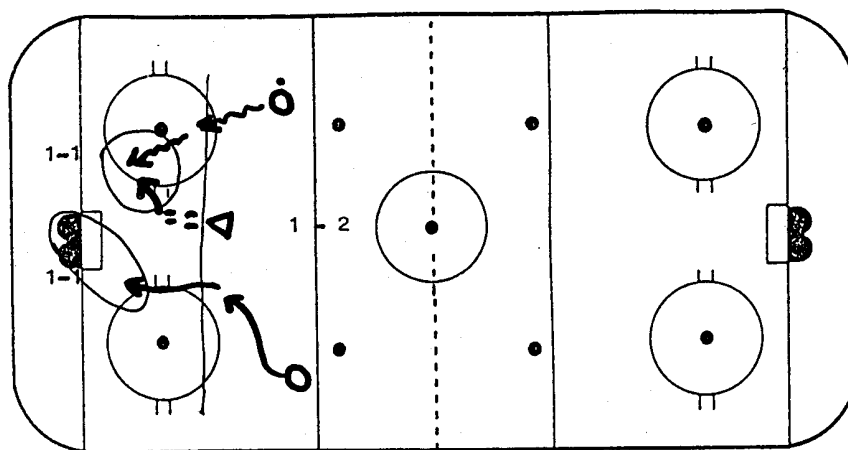


Obr. 24

9. Střelecké situace soupeře

Situace 1-2 (obr. 25)

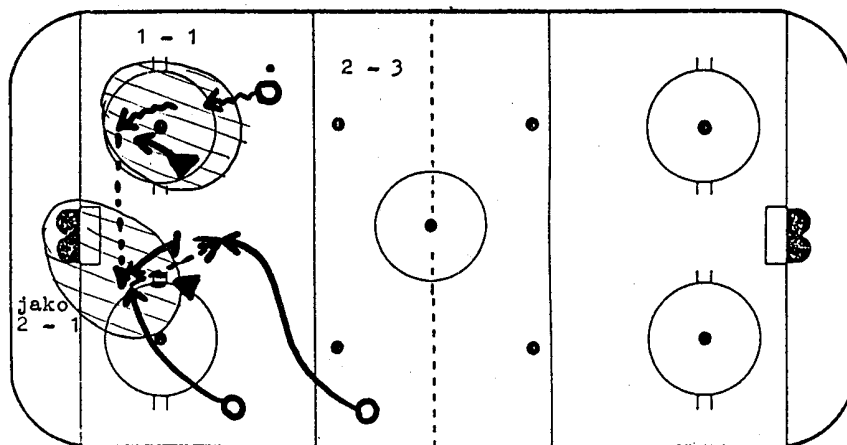
řešení bylo pro potřeby brankáře standardizováno a stalo se obsahem úvodu každého tréninku



Obr. 25

Situace 2 - 3 (obr. 26)

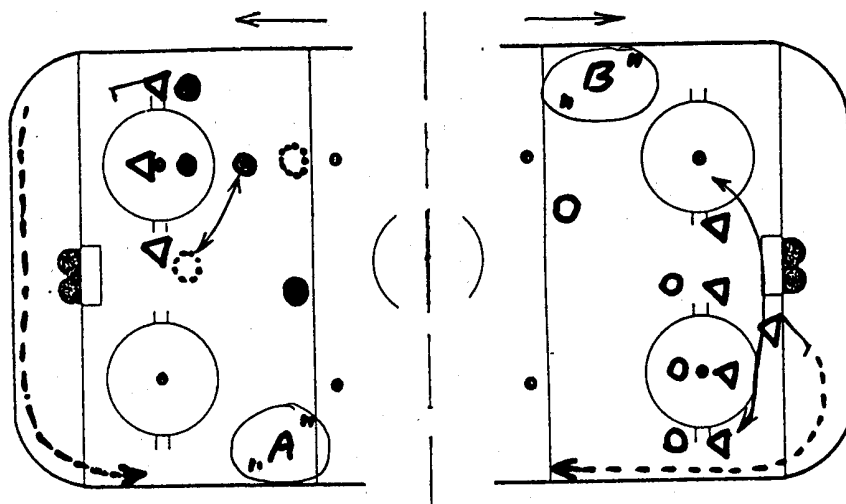
řešení bylo rovněž standardizováno pro potřeby brankáře



Obr. 26

10. Vhazování

Situace 5-5 v OP (obr. 27 - 29)



Obr. 27

Prohrané - střelba soupeře

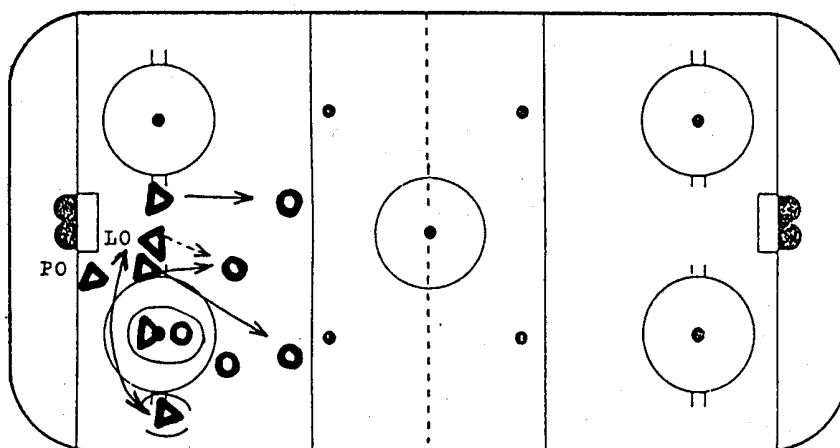
PK = vyrazit

SÚ = blokovat

LO = blokovat

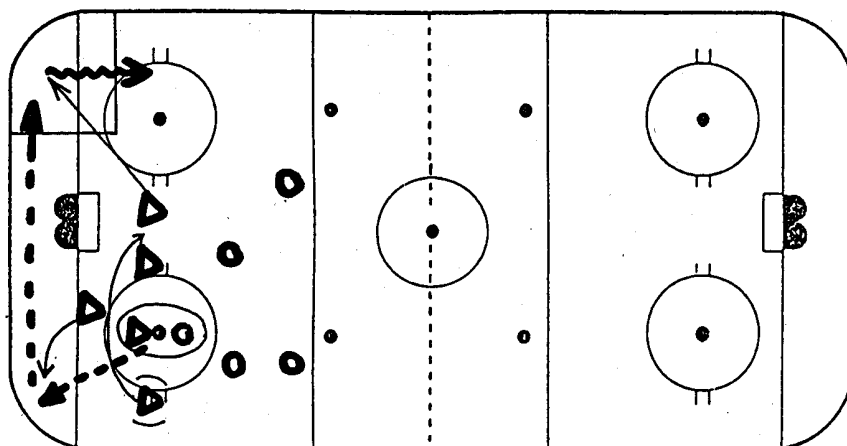
LK = vyrazit

PO = pozice



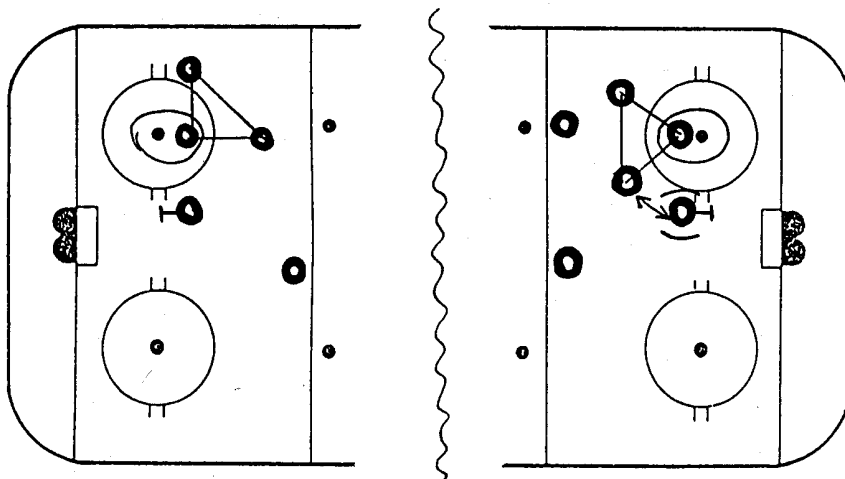
Obr. 28

Vyhrané - přenesení kotouče na slabou stranu



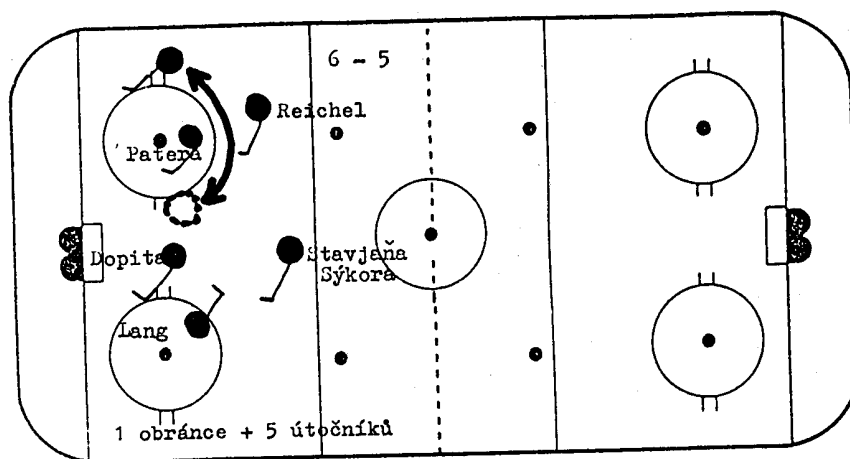
Obr. 29

11. Situace 5-5 v ÚP (obr. 30)



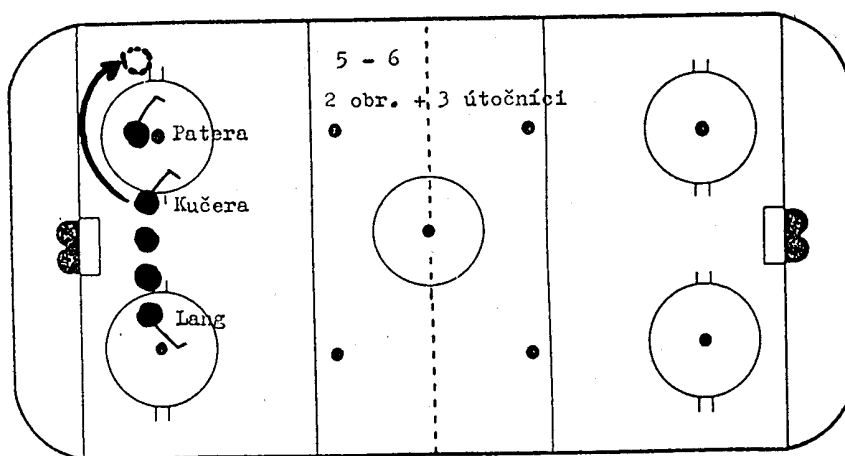
Obr. 30

12. Power play 6-5 (obr. 31)



Obr. 31

13. Oslabení 5-6 (obr. 32)



Obr. 32

PŘÍPRAVNÁ UTKÁNÍ

Všechna přípravná utkání sezóny 95-96 (Pragobanka, Německý pohár, Finský pohár, Izvěstije, Švédský pohár a utkání před MS) sloužila jako prostředek pro zdokonalení herní koncepce.

Pragobanka Cup	1.místo	(Rusko 4:1, Slovensko 8:2, Švédsko 1:3)
Německý pohár	2.místo	(Finsko 6:7, Švédsko 3:0, SRN 1:2)
Finský pohár	4.místo	(Švédsko 1:2, Finsko 3:5, Francie 2:3)
Izvěstije "B"	2.místo	(Rusko 2:6, Švédsko 5:1, Kanada 6:6, Finsko 1:0)
Švédský pohár	2.místo	(Rusko 6:2, Kanada 6:1, Švédsko 2:3)

Ve srovnání se sezónou 94-95 mužstvo v průběhu ročníku 95-96 projevovalo na všech turnajích zlepšení výkonnosti. I přes čtvrté a velice kritizované místo ve Finsku jsme jako trenéři pociťovali jakousi "jistotu" a vnitřní silně pozitivní dojem o hře našeho mužstva, tj. hře, která může akutně porazit nejlepší družstva Evropy.

Sice náhodně, ale situačně velmi výhodně byl potom zvolen soupeř pro závěrečnou přípravu. Mužstvo SRN bylo pro svůj způsob agresivní hry nejen vhodným sparing partnerem, ale i aktuálním zpestřením přípravy. Všechny 5 utkání (3 ve SRN a 2 v ČR) splnilo svůj účel.

1. SRN - ČR	9 : 1
2. SRN - ČR	3 : 6
3. SRN - ČR	6 : 2
4. ČR - SRN	5 : 2
5. ČR-SRN	4 : 3
6. Švédsko - ČR	3 : 3
7. Švédsko - ČR	3 : 7
8. ČR - Kanada	6 : 3

Pro udržení kontinuity tréninku a možnosti tato utkání vůbec jako mužstvo sehrát byli nominováni hráči vždy doplněni do počtu 23-25, tj. tak, že utkání i tréninky probíhaly vždy v kompaktních 3-4 blocích. Doplnující hráči byli pro tuto potřebu vybíráni z klubů, které vypadly z play-off a z hráčů, kteří nepřicházeli v úvahu pro výběr družstva "B" a "20".

Poslední utkání proti Kanadě v Českých Budějovicích se podařilo a mělo vynikající úroveň. Vítězství vytvořilo základ sebedůvěry družstva a i důvěry příznivců pro nastávající MS.

ZÁVĚREČNÁ PŘÍPRAVA NA MS

Schéma závěrečné přípravy na MS 1996

Počet tréninkových cyklů	6
Počet tréninkových dnů	27
Počet přípravných utkání	8
Počet dnů volna	12

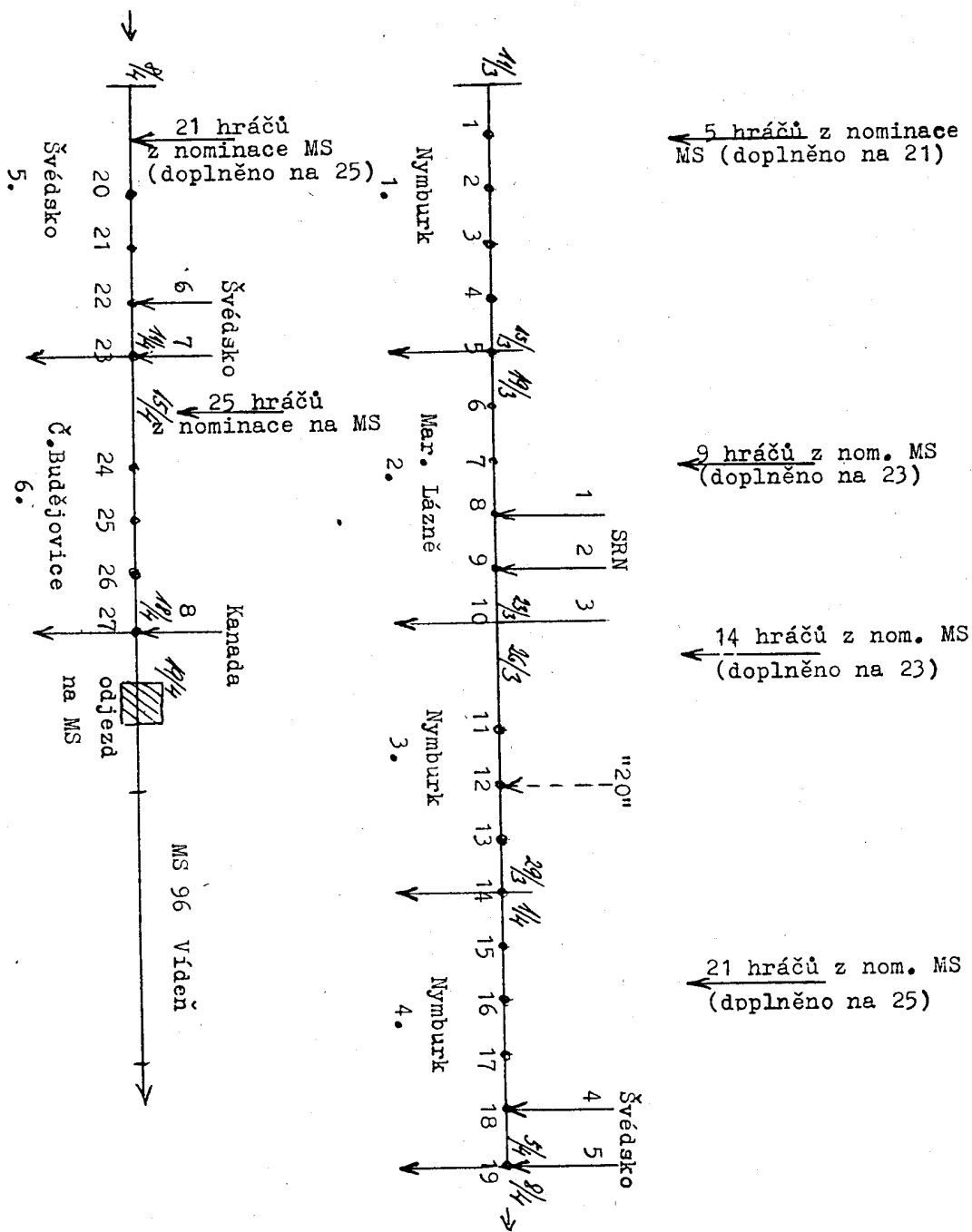
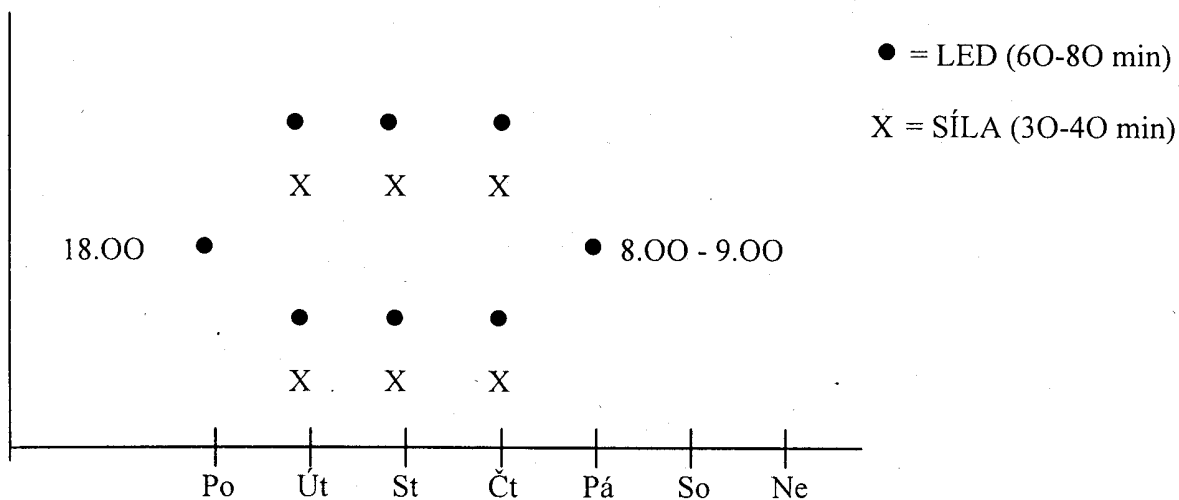


Schéma týdenního tréninkového cyklu



Denní program :

dopoledne :	síla	9.00 - 9.45
	led	11.00 - 12.00 - 12.15
odpoledne	síla	16.00 - 16.45
	led	18.00 - 19.00 - 19.15

ŘÍZENÍ INTENZITY TRÉNINKU

Řízení vycházelo z aktuálního stavu výkonnosti a fyzického stavu jednotlivců po ligové soutěži. Zatěžování bylo pak řízeno na forsáž herního "CP" projevu (zotavení a CP impulsy) v oblasti kondičního bruslení, herních cvičení (2-2, 3-3, 5-5) a střelby. Kontrola kotouče (přihrávání, vedení, kličkování) byla průběžně zdokonalována na dolním limitu ANP. Ve srovnání s minulostí byl výrazně zvýšen objem herních cvičení 2-2, 3-3 a 5-5. Aktuální stav byl denně vizuálně hodnocen průběhem a kvalitou provedení v tréninku (únava, svěžest, dynamika a způsob provedení). Na základě těchto informací byl řízen trénink.

Posilování

Podle zkušeností z předcházejících MS byl trénink síly zaměřen pouze na oblast aktivizace horních končetin.

Zatěžování dolních končetin posilováním (činky, skoky, poskoky) v závodním období může totiž nejen negativně ovlivňovat průběh samotného následného tréninku, ale i koordinčně časově omezovat rozvoj rychlosti a techniky.

Zvolená cvičení :

- bicepsový zdvih
- benč
- nadhoz od prsou
- trčení vpřed od prsou

Aerobní zatížení 30 - 40 kg do únavy 2-4x na každém stanovišti. Dále pak přechod na CP dynamiku, 40-50 kg 3-6x (2-4x na každém stanovišti).

V pátém a šestém týdnu přípravy byl trénink síly zrušen.

Posilování řídil trenér Z.Uher.

ORGANIZACE TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK

Základní schéma programu TJ

Obsah TJ	Energetické krytí
1. Rozcvičení - bruslení (obratnost) - kontrola kotouče - přihrávání (bez střelby na branku) <div style="text-align: center;">← strečink</div>	O ₂
2. Střelba - 1-O (zleva, zprava od modré čáry) - výjezdy do střeleckého prostoru - střelba po přihrávce <div style="text-align: center;">← strečink</div>	O ₂ - CP
● ● ● CP impuls - bruslení	← CP
3. 2 - 1 - přes hřiště/na polovinách se založením a návratem 3 - O ← 2 - 1	ANP - CP
● ● ● CP impuls - bruslení	← CP
4. Herní cvičení - 2 - 2, 3 - 3, 5 - 5, - hra pod tlakem v ÚP založení útoku <div style="text-align: center;">← obranné systémy</div>	ANP - CP
5. Kombinace a přihrávání - 3-2, 2-1	O ₂ - ANP
● ● ● CP impuls - bruslení	← CP
6. PH proti agresivní obraně - OS	ANP - CP
7. Kondiční bruslení	CP, LA dol. lim. ANP dol. limit

Trénink brankářů

Od 4. tréninkového týdne byl zaveden **trénink brankářů** (20-30 min. denně), který pak dále pokračoval v průběhu MS:

- střelba z úhlů
- po přihrávce
- nohy - ruce
- opuštění branky - zásah

Tréninkové zatížení bylo výlučně zaměřeno na rychlost reakce a doprovodnou techniku.

VÝBĚR HRÁČŮ A FORMOVÁNÍ CHARAKTERU DRUŽSTVA

Po zkušenostech z MS 95 byla v průběhu sezóny pro závěrečnou nominaci prováděna společná cílená lustrace hráčů.

Reprezentace a ELH byla podkladem pro individuální hodnocení.

Stanovena byla následující kritéria:

a/ profil výkonnosti hráče

- subjektivní hodnocení (pozorování)
- objektivní hodnocení (statistika)
- výsledky a umístění družstva (podíl hráče)
- bruslení a kondice.

b/ profil "charakteru" hráče

- pracovní podíl hráče na výsledku
- chování a jednání hráče pod tlakem
- chování a jednání hráče při vítězství a porážce
- disciplína v utkání (v průběhu utkání, podle důležitosti)
- kolektivní/ individuální řešení situace ve hře
- reakce hráčů na osobní újmu (ochota, vstřícnost, projev, vyjadřování, reakce k publicitě)
- individuální respektive kolektivní pojetí.

NOMINACE NA MS

Z nominace na MS byli vyjmuti hráči, kteří v závěru přípravy na MS 95 neuspěli a jejichž nominace na MS 95 nebyla opět zcela jistá. Vyřadit ze závěrečné nominace v průběhu dvou let téhož hráče se v trenérské praxi obvykle nedělá.

Byli jsme rozhodnuti nejen omladit obránce, ale i jejich výběrem zlepšit jejich hru při hře s kotoučem.

Širší nominace vznikala postupně. Tak, jak hráči a jejich družstva vypadávala ze závěrečných bojů, hráči pak po 3-5 dnech volna jednotlivě nastupovali do tréninku.

Řada hráčů (8) prošla kompletní 6 týdenní přípravou. Ostatní pak absolvovali (11) 2-3 týdenní trénink. Hráči z NHL (Bonk, Neckář, Sýkora, Lang) v důsledku vlastního programu měli na adaptaci pouze 3-5 dnů.

Chtěli bychom zdůraznit, že se podařilo účinně sladit nejen časově výrazně rozličnou délku přípravy, ale i vybrat vhodné a vysoce výkonné aktéry pro MS. Těm, co tréninkovou zátěž absolvovali od počátku, byla odměnou dobrá a stabilizovaná sportovní forma. Ty, kteří prošli kratší částí, se podařilo vhodně nabudit a reaktivovat. Stejně tak ti, co přišli v samotném závěru, dosáhli ožívováním CP tréninku vynikající výkonnost.

Závěrečný výběr byl výsledkem diskuse a sporů .

V tomto procesu rozhodování byli postupně vyřazeni následující hráči:

První vlna - Kowalczyk, Chlubna, Okál, Kucharčík, Šimíček

Druhá vlna - Zábranský, Ščerban, Vůjtek, Vlasák, Štěpánek

Závěrečná nominace byla zveřejněna po utkání proti Kanadě podle kritérií (str. 29). Byli nominováni následující hráči:

Brankáři: R. Turek, R. Čechmánek, P. Franěk

Obránci: S. Neckář, J. Vykoukal, D. Kadlec, A. Stavjaňa, F. Kaberle, J. Veber, M. Sýkora

Útočníci: P. Patera, V. Ujčík, D. Výborný, J. Kučera, J. Dopita, R. Bonk, R. Bělohlav, M. Procházka, R. Lang, R. Kysela, O. Vejvoda, R. Reichel, R. Meluzín

Určení a výběr kapitána:

Roli kapitána jsme od počátku považovali za rozhodující funkci pro kompaktnost (EHL, Evropa, NHL) týmu. Naším představám proto odpovídal R. Reichel - tedy hráč, který ztotožňoval všechny aspekty. Po diskusi se staršími hráči jsme se - i když ne jednotně - na této

nominaci shodli. Nemůžeme nezapomenout velice vstřícný a konstruktivní postoj kapitána J. Kučery. Jemu patří poděkování nejen za vynikající výkon na MS, ale za podporu tohoto rozhodnutí.

VLASTNÍ KOUČINK

Utkání probíhala sice děleným, ale velice kompaktním systémem práce. "Dělený systém" koučinku je založen na individuální kontrole útočníků a obránců v utkání v rámci dané koncepce a průběhu zápasu. Stejně tak, jako hráči, tak i trenéři musí zvládnout umění společně číst hru a jednotně reagovat, tj. předvídat vzájemnou reakci. Tato souhra vyžaduje nácvik, jednotné myšlení a vzájemný respekt. Rozhodující impulsy vedly od koučinku útočníků, na který reagovalo nasazování obránců.

Požadavky na hráče a herní strategie vycházely vždy z přípravy na konkrétního soupeře. Rytmus a souhra tohoto řízení jsme našli už v přípravných utkáních a velice se osvědčil. Využitím třetího trenéra jsme způsob této spolupráce ještě zdokonalili. Třetí trenér se vždy zabýval hrou soupeře a detailními připomínkami k vlastním hráčům. Tuto funkci asistenta plnil Z.Uher.

TRÉNINK V PRŮBĚHU MS

Trénink v průběhu MS probíhal od 20 min do 45 min. Vždy 1x denně podle jednotlivých dnů utkání, 15 min společně, 5 min individuálně, den volna 30-40 min, dva dny volna 45 min.

Charakter TJ byl zásadně zotavovací s 2-3 CP impulsy. Zotavovací charakter byl většinou veden na dolní hranici O_2 , někdy na dolní hranici ANP ve struktuře:

- rozcvičení (bruslení, vedení kotouče, přihrávání), strečink
- střelba a trénink brankářů
- nácvik

Obsah tréninku tvořila koordinační cvičení na techniku a využití prostoru (čtení pohybu) různě velkých tvarů hráčů. Dále pak na schopnost okamžitého přechodu do útoku.

Nácvik obsahoval aktuální požadavky ze hry (PH, OS, zakončení a založení útoku).

Brankáři Čechmánek a Franěk absolvovali denně svůj vlastní program.

PRÍPRAVY NA UTKÁNÍ A PŮSOBENÍ NA HRÁČE

Uskutečňovalo se:

- po pěticích (ojediněle)
- speciálně pro obránce a útočníky (ojediněle)
- společně (obvykle)
- individuální pohovory (dle potřeby)

Příprava po pětkách obsahovala detailní a přesné požadavky na hru družstva v obraně v různých situacích proti konkrétnímu soupeři.

Informace podávané zvláště útočníkům a obráncům poskytovaly znalosti o chování hráčů pod tlakem.

Individuální pohovor obvykle řešil problémy jednotlivce ve hře.

Společná příprava probíhala podle následujícího schématu:

- situace v turnaji
- profil soupeře a jeho hry
- strategie a detaily hry v obraně, PH, OS a při standardních situacích
- video klipy (pozitivní - negativní - informující), 4-6 ukázek
- psychické podněty a "motto" do hry

PRŮBĚH MS A NEJLEPŠÍ DRUŽSTVA

Rozlosování turnaje bylo pro nás velmi obtížné. První dvě utkání (Švédsko, Finsko) byla pro vývoj turnaje rozhodující.

Všichni - hráči i trenéři - jsme na základě posledních vzájemných střetnutí získali pocit, že na naše soupeře máme. Vlastní realita je samozřejmě vždy situační záležitostí. Pocity důvěry ve vlastní síly při současném respektu k protivníkovi jsou vždy důležité výchozí momenty pro realizaci úspěchu. Obě utkání se nám podařila zvládnout. V obou uvedených zápasech a posléze v dalším průběhu turnaje mužstvo podalo velice vyrovnaný výkon. Tento stav byl současně vždy podložen mimořádným výkonem některé formace: Finsko, Švédsko (Kučera), SRN (Dopita), USA (Patera), Kanada (Reichel, Patera).

Turnaj ukázal velkou vyrovnanost a aktivní útočnou sílu družstev Ruska, Kanady, Finska a nás. Vzájemná utkání se střídavě neuvěřitelně útočně agresivně lokalizovala v útočných respektive obranných pásmech soupeře ve hře.

Domníváme se, že základem našeho vítězství bylo, že jsme nejlépe ze všech zvládli hru pod tlakem v OP.

Švédsko

Družstvo postrádalo obvyklou herní lehkost a jistotu. Trenéři si toho byli vědomi a čekali proto na posily z NHL.

Finsko

Družstvo si od začátku neuvěřitelně věřilo. Problémy, které tým řešil od prvního utkání (remíza s Norskem, prohra s námi) vzaly Finům obvyklou jistotu koncovky posledních let se zdárným koncem.

Kanada

Přes špatný začátek všichni hráči pevně věřili v hodinu H, hru ve finále. Předností týmu byla neobvyklá schopnost situační mobilizace sil a hra brankáře.

Rusko

Družstvo se od počátku prezentovalo hrou ze "starých časů". Chyběl snad pouze dřívější efekt přesilové hry. Při vyrovnanosti výsledku se opět projevila i dřívější typická nervozita.

Česká republika

Jednoznačné vítězství ve skupině nám zajistilo dobrou pozici pro finále. Pro závěrečné zápasy družstvo bylo bez zranění, fyzicky i herně plně konsolidováno, ale co je hlavní, vzhledem k soupeřům pozorné, koncentrované a se získaným respektem.

Tento přístup byl základem úspěchu. V utkání proti SRN jsme hráli velmi aktivně a průběh hry nejen kontrolovali, ale i diktovali. Druhé finálové utkání jsme hráli proti USA. Tento soupeř nám často "nesedí". Průběh tohoto zápasu patří k těm, ve kterých se od prvopočátku vše lehce daří. Poslední utkání proti Kanadě bylo velmi vyrovnané. Podle vytvořených šancí jsme měli mírnou převahu. Kromě našich typických herních vlastností jsme v průběhu zápasu demonstrovali stejné přednosti, jaké měl soupeř. Vůle po vítězství, psychická odolnost, herní tvrdost, sebedůvěra a dominance rozhodly o našem vítězství.

ZÁVĚR

O našem úspěchu rozhodlo:

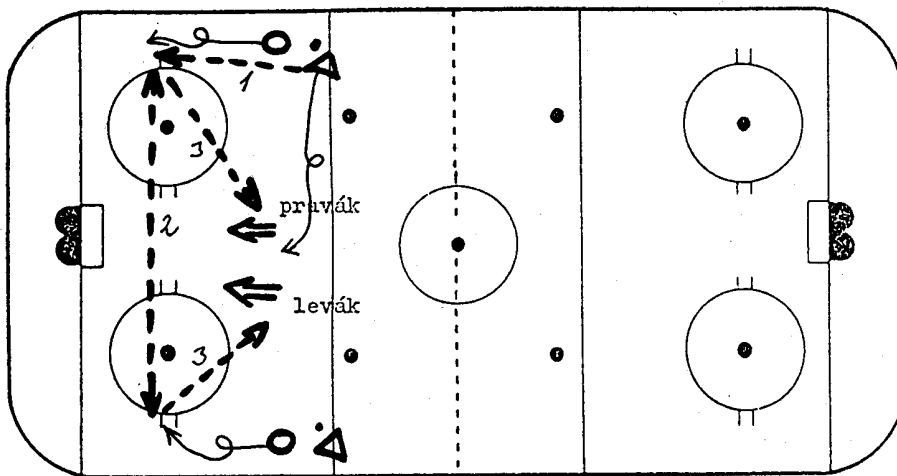
- vyrovnanost družstva
- zlepšená kontrola hry pod tlakem
- přechod do protiútočného (obránců) a tím zlepšená útočná síla družstva

- přesilová hra
- kondice a bruslení
- herní disciplína a herní tvrdost
- schopnost změny tempa a rytmu hry

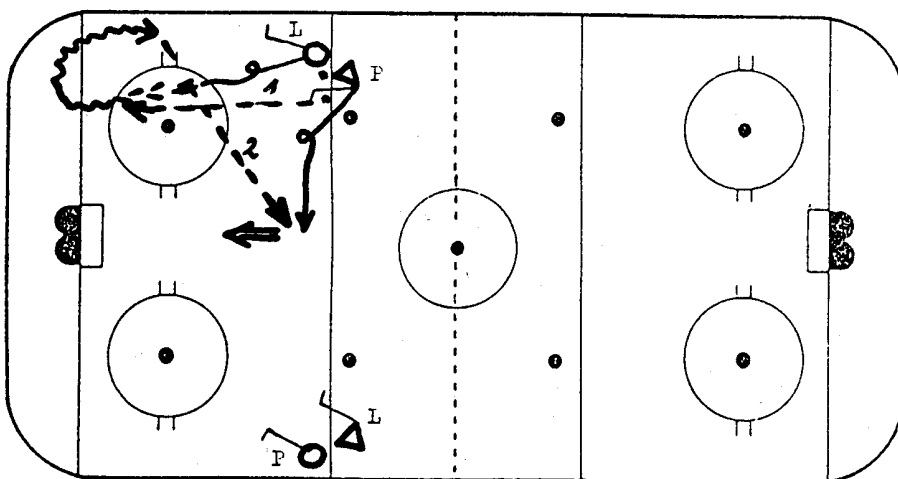
Naše mužstvo mělo vynikající celek s vynikajícími jednotlivci.

ZÁSOBNÍK CVIČENÍ

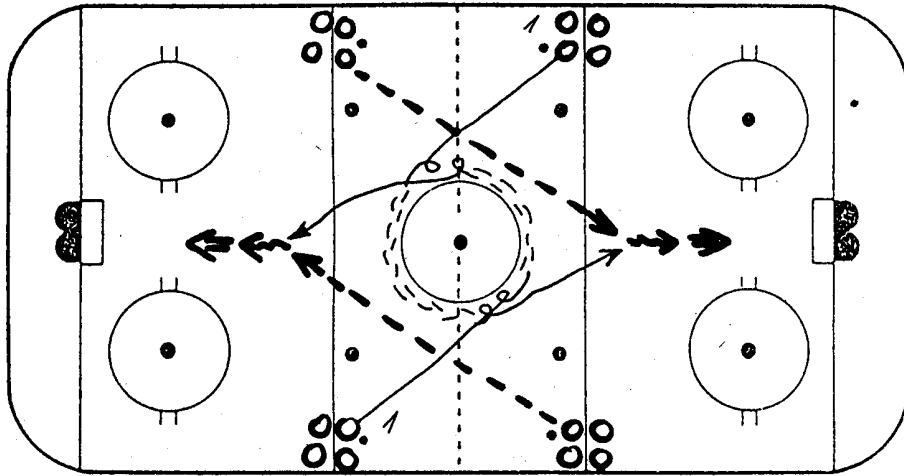
Cvičení č. 1 : 1 - 0
střelba



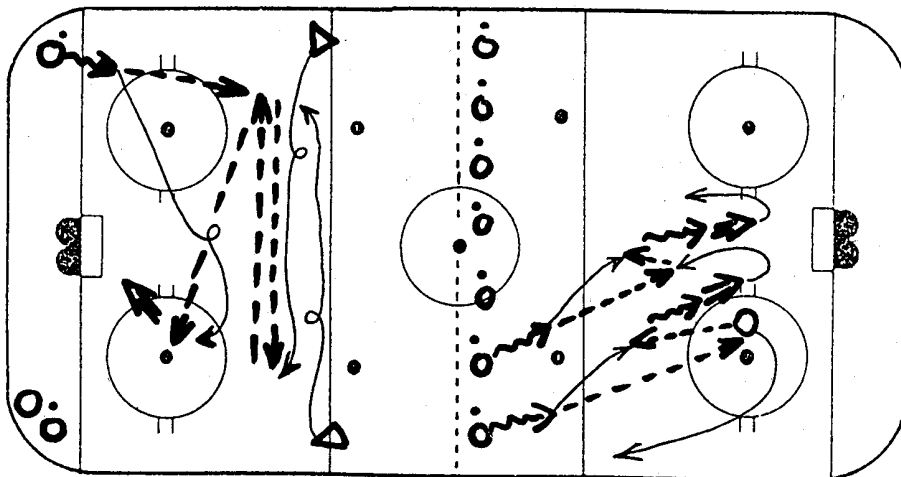
Cvičení č. 2 : 1 - 0
střelba obránců



Cvičení č. 3 : 1 - 0
střelba

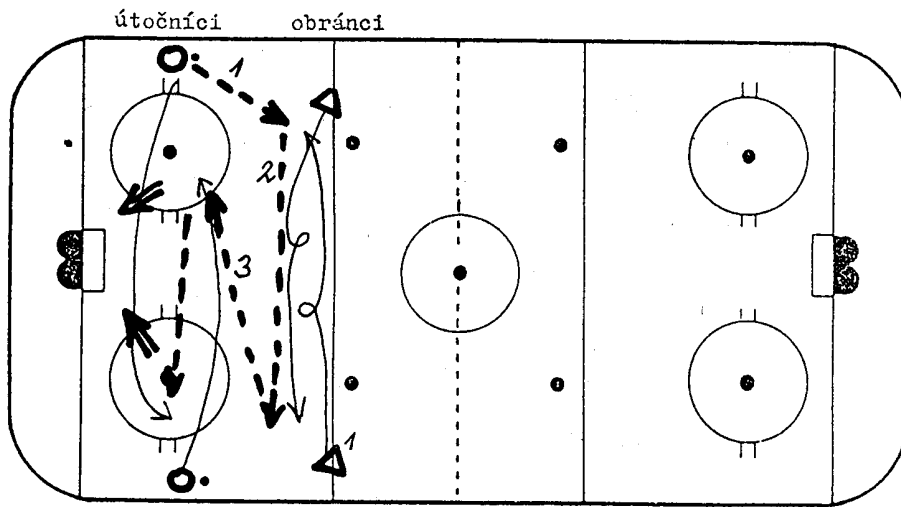


Cvičení č. 4 : 1 - 0
střelba obránců
střelba útočníků



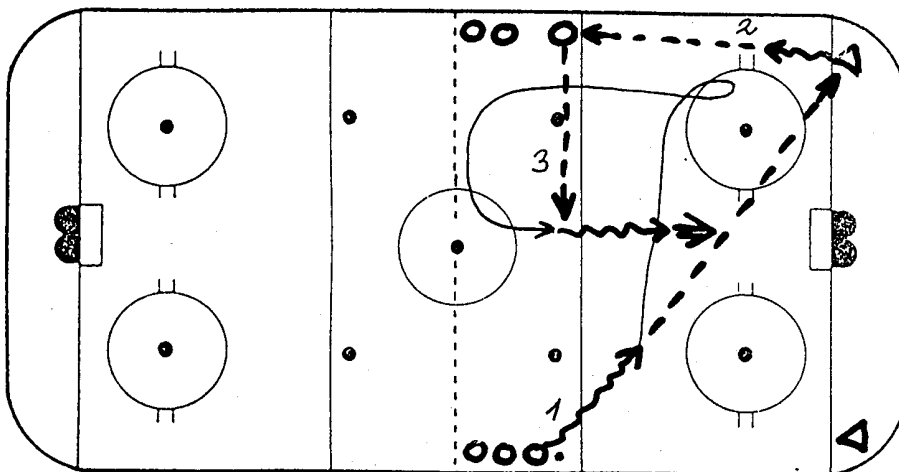
Cvičení č. 5 : 1 - 0

střelba po přihrávce

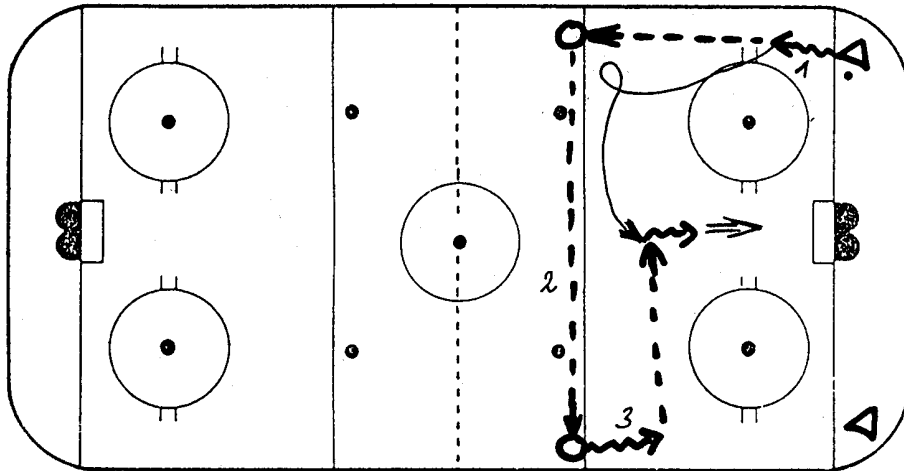


Cvičení č. 6 : 1 - 0

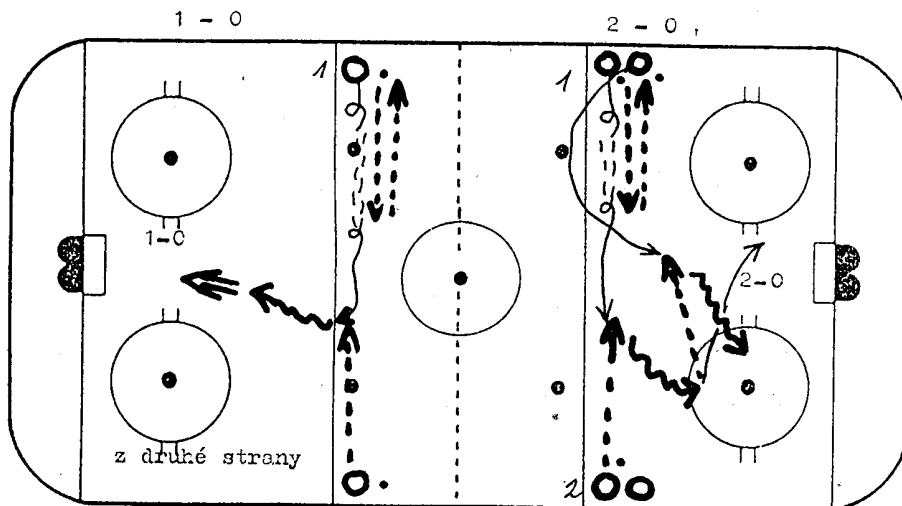
střelba



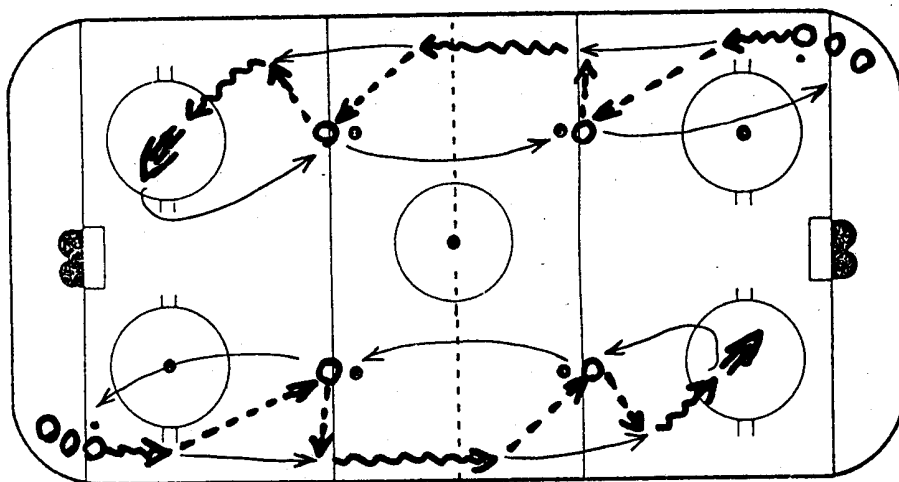
Cvičení č. 7 : 1 - 0
střelba



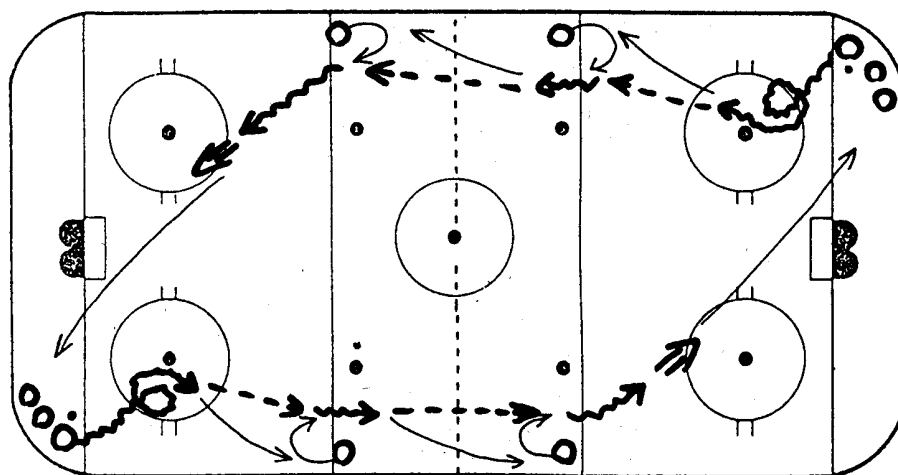
Cvičení č. 8 : 1 - 0 , 2 - 0
střelba



Cvičení č. 9 : 1 - 0
střelba

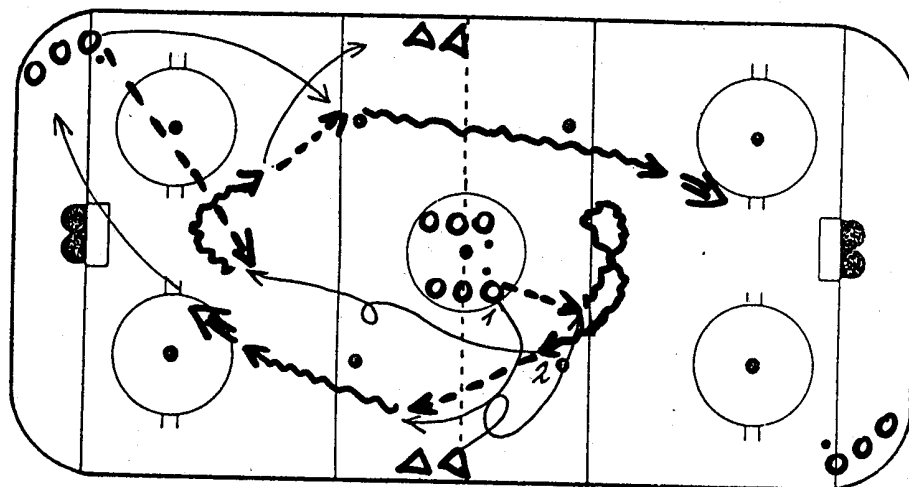


Cvičení č. 10 : 1 - 0
střelba



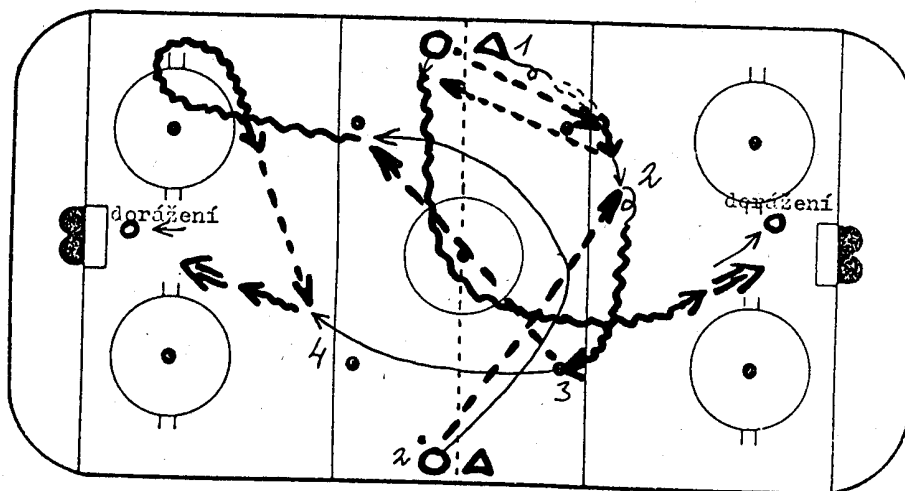
Cvičení č. 11 : 1 - 0

- střelba
- přihrávání provádět na signál (1,2)
- současně z obou stran



Cvičení č. 12 : 1 - 0

- začít na signál z obou stran současně



Cvičení č. 13 : a) 2 - 0

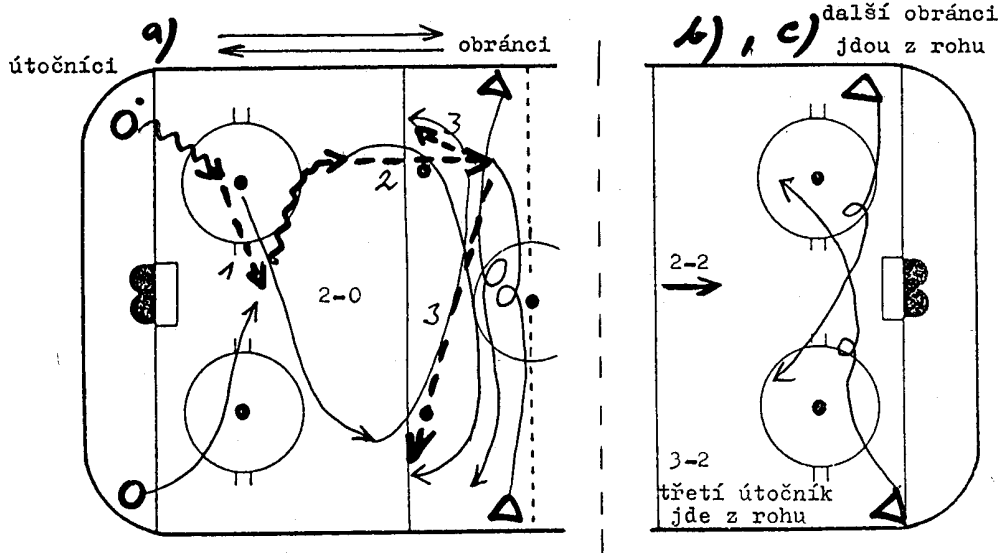
- pozor na postavení mimo hru
- v ÚP střelba z první přihrávky

b) 2 - 2

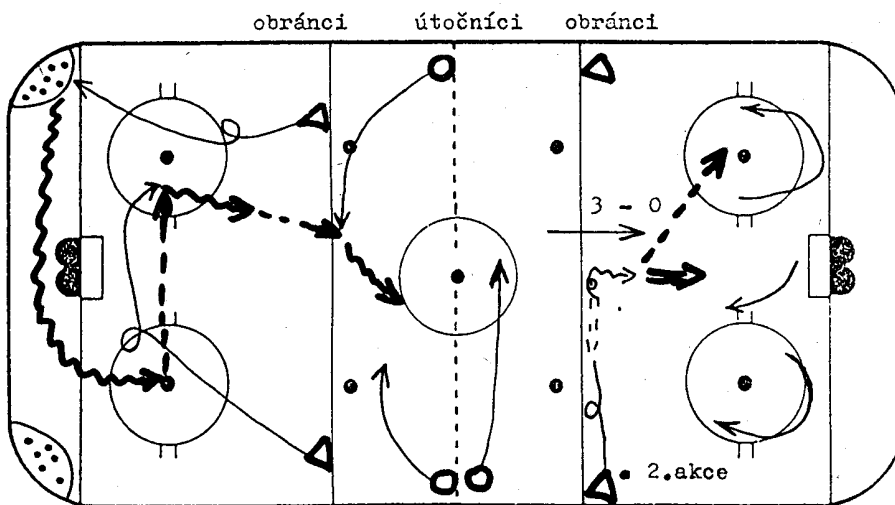
- další obránci jdou z rohu

c) 3 - 2

- třetí útočník jde z rohu

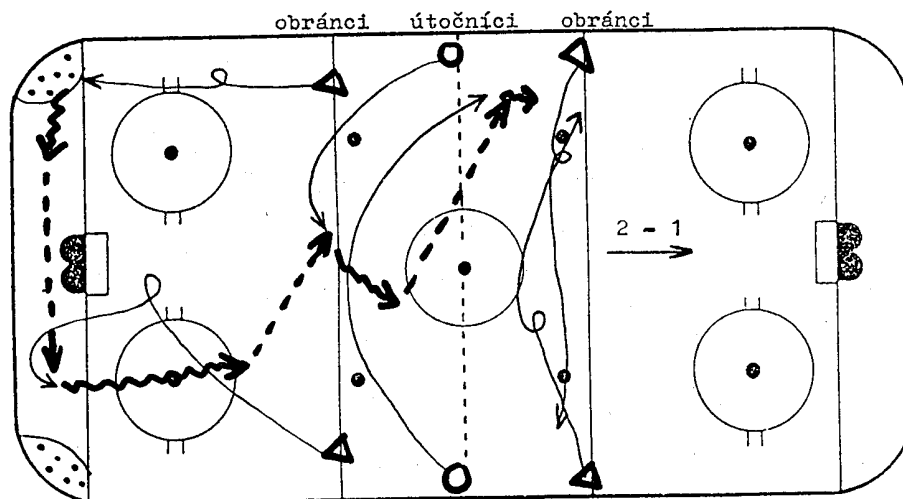


Cvičení č. 14 : 3 - 0

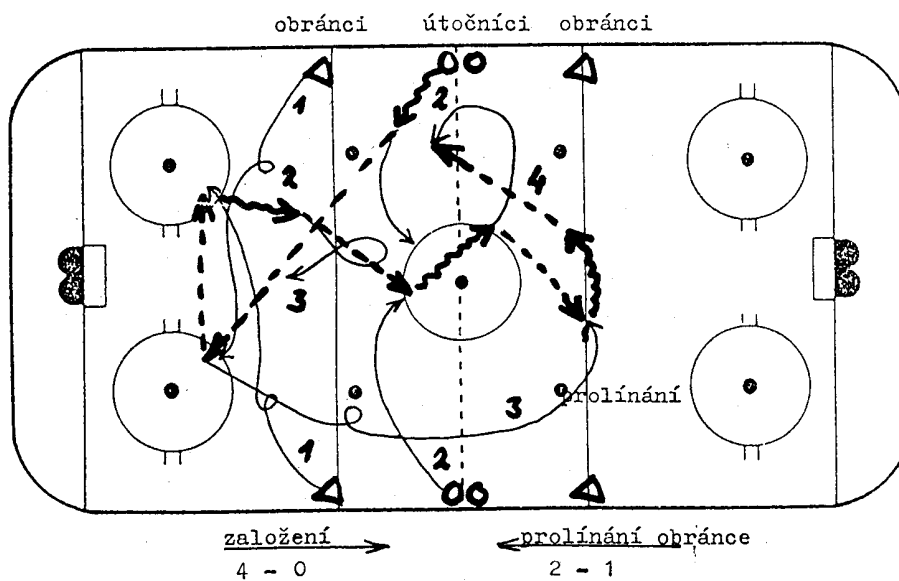


Cvičení č. 15 : 2 - 1

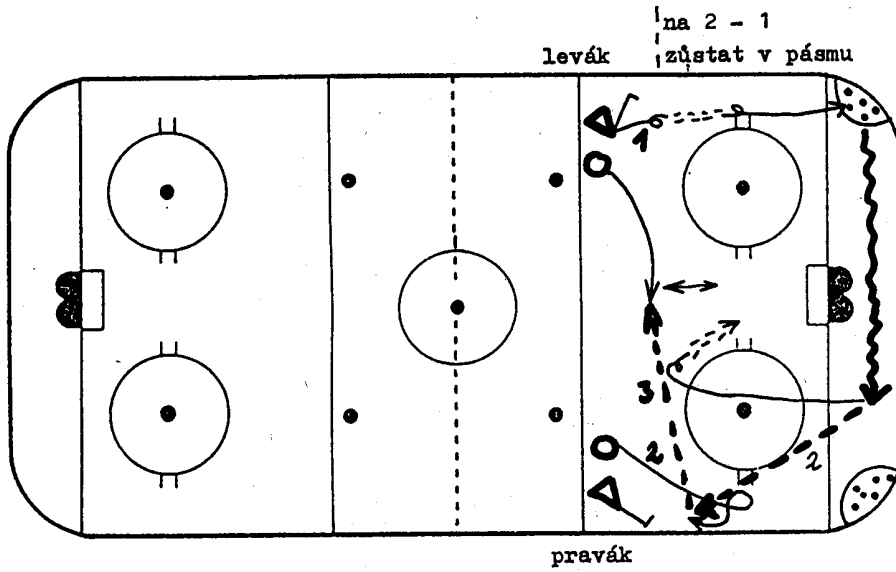
- brání pouze obránce, který hraje na pronikajícího hráče s kotoučem



Cvičení č. 16 : 2 - 1

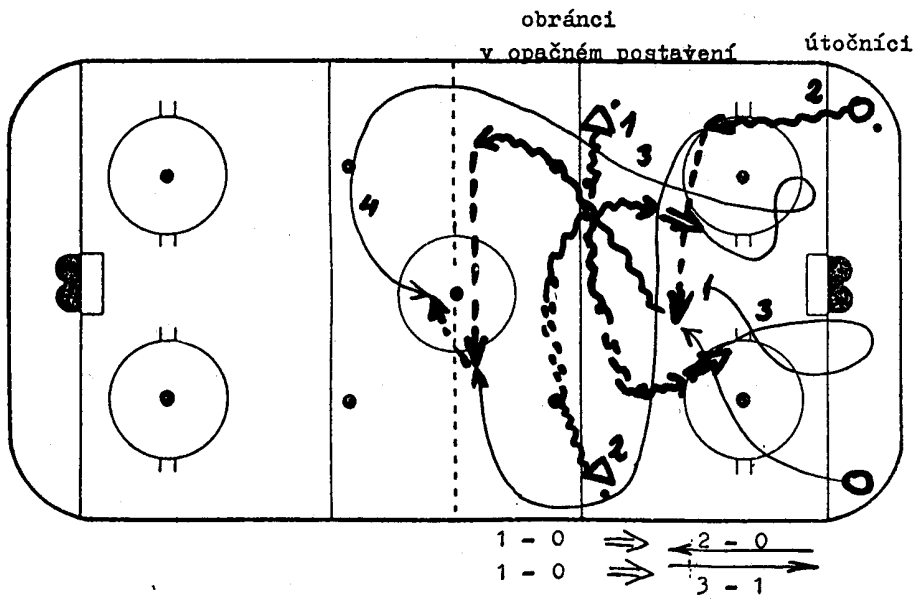


Cvičení č. 17 : 2 - 1
 - zůstat v pásnu



Cvičení č. 18 : 3 - 1 (3 - 2)

- obránci v opačném postavení začínají střelbou
- závěr 3-1 = 2O + 1Δ
- modifikace 3 - 2

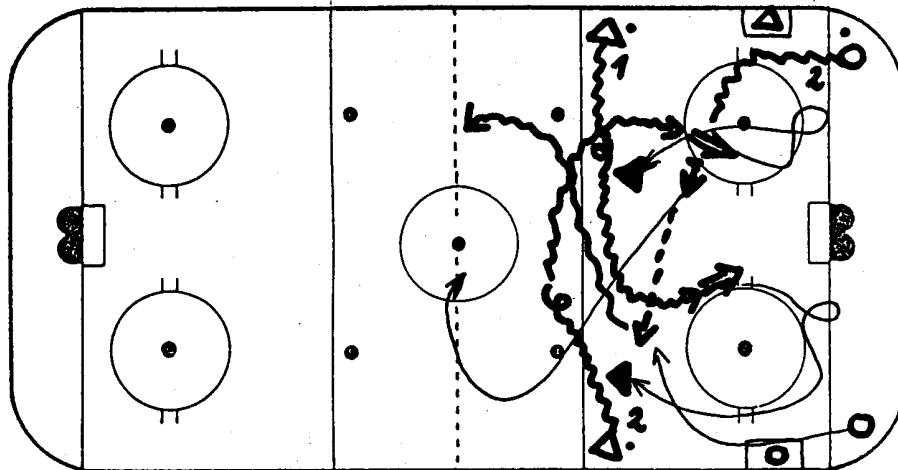


Cvičení č. 19 : a) 3 - 2

- po střelbě se obránci vrací vysoko
- třetí útočník zůstává hluboko v pásnu

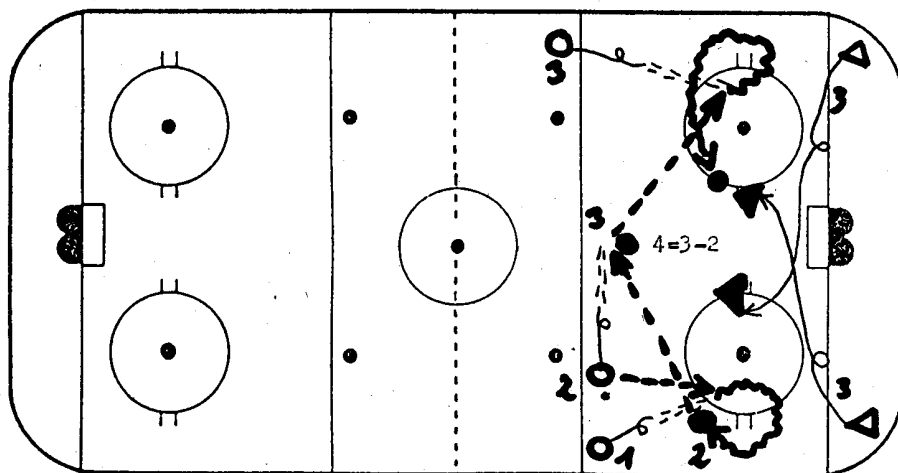
b) 3 - 3

- třetí útočník na 3 - 3 zůstává taktéž v pásnu

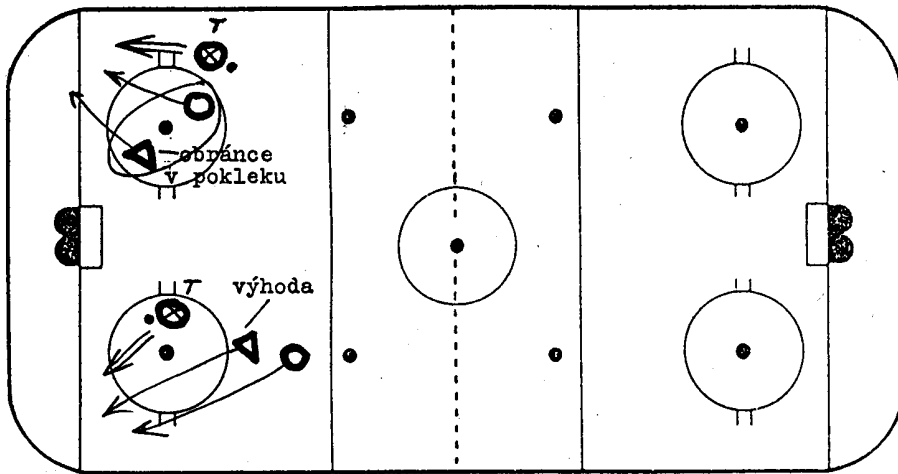


třetí útočník
(čeká v pásnu)

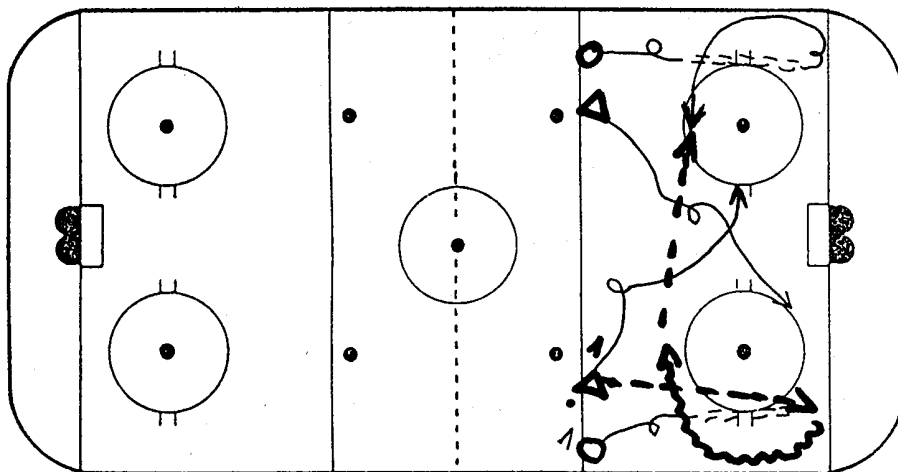
Cvičení č. 20 : 3 - 2



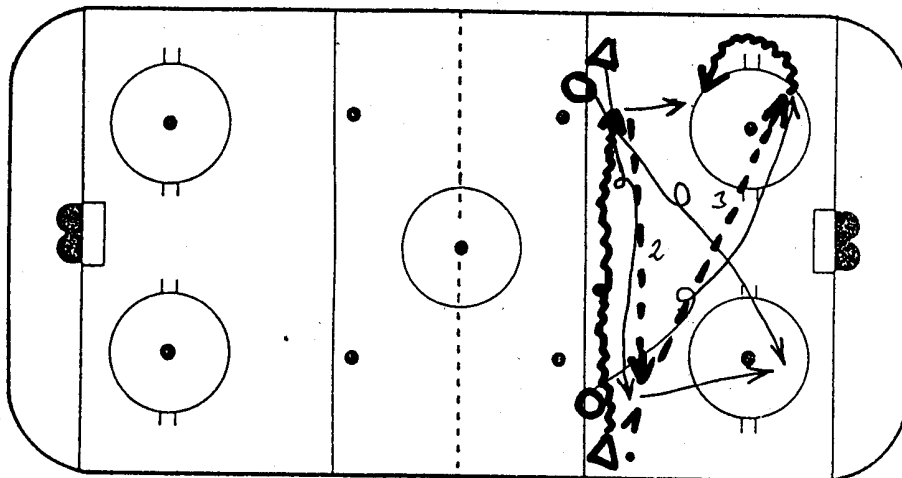
Cvičení č. 21 : 1 - 1



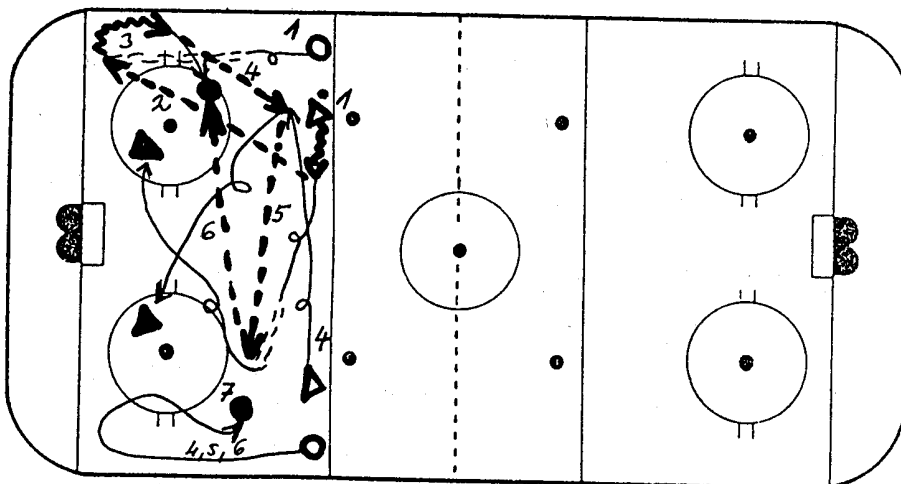
Cvičení č. 22 : 2 - 2



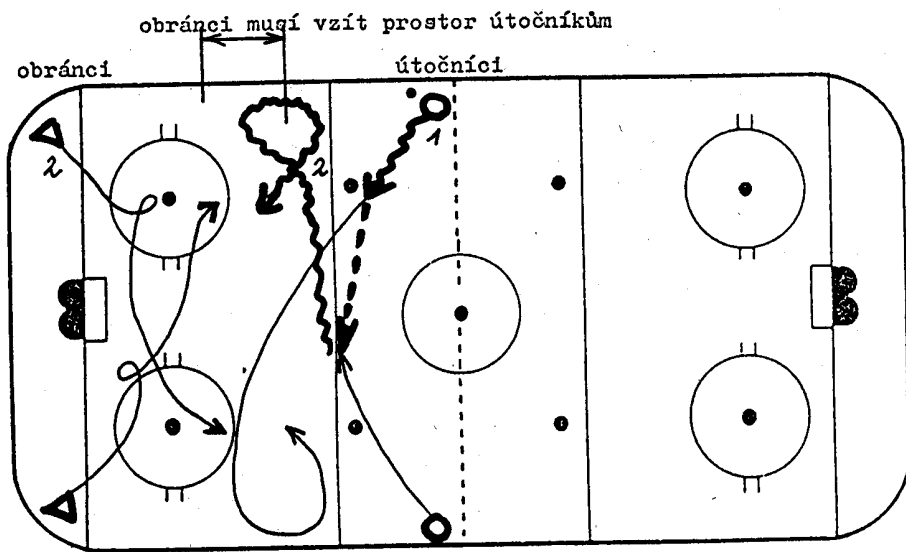
Cvičení č. 23 : 2 - 2



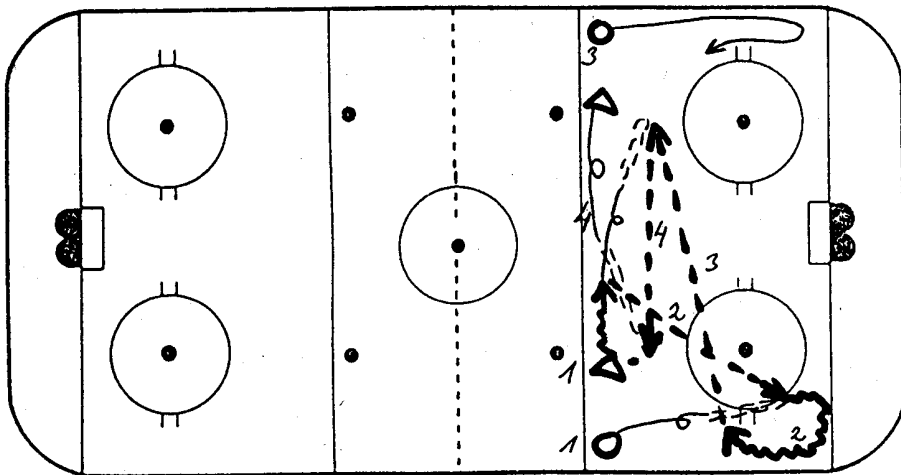
Cvičení č. 24 : 2 - 2



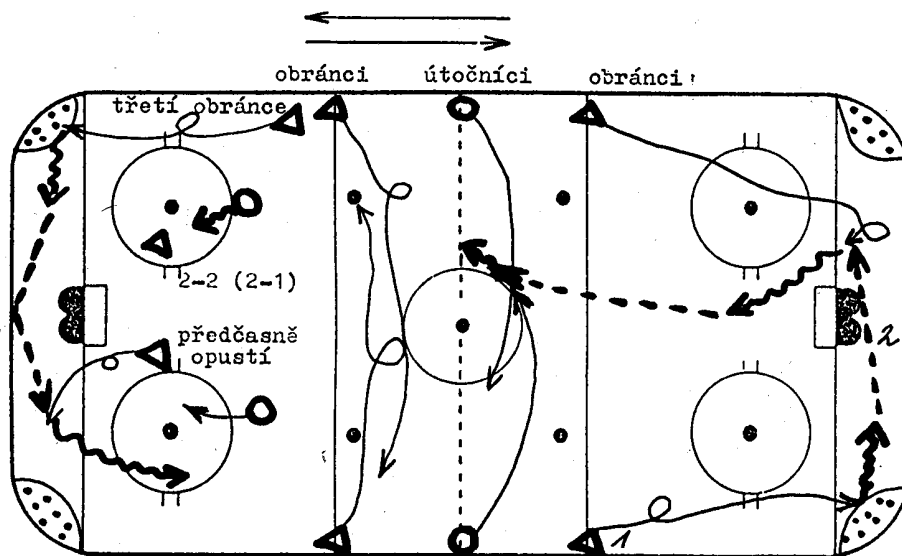
Cvičení č. 25 : 2 - 2



Cvičení č. 26 : 2 - 2

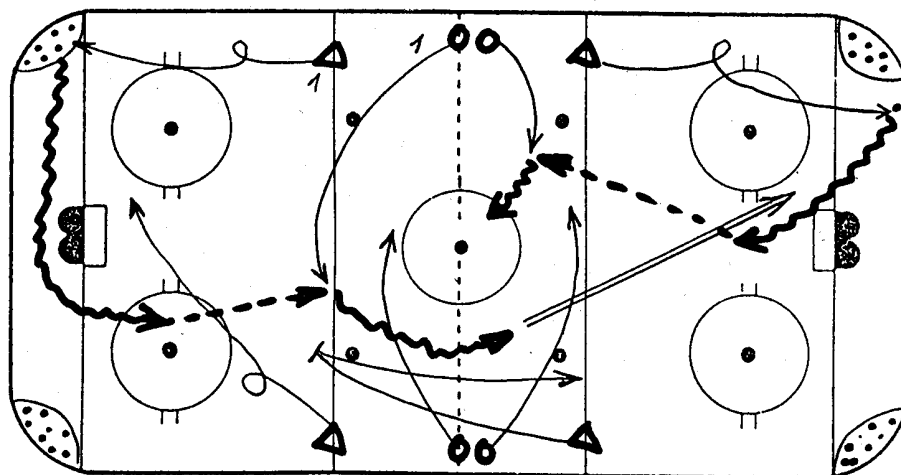


Cvičení č. 27 : 2 - 2 , (2 - 1)



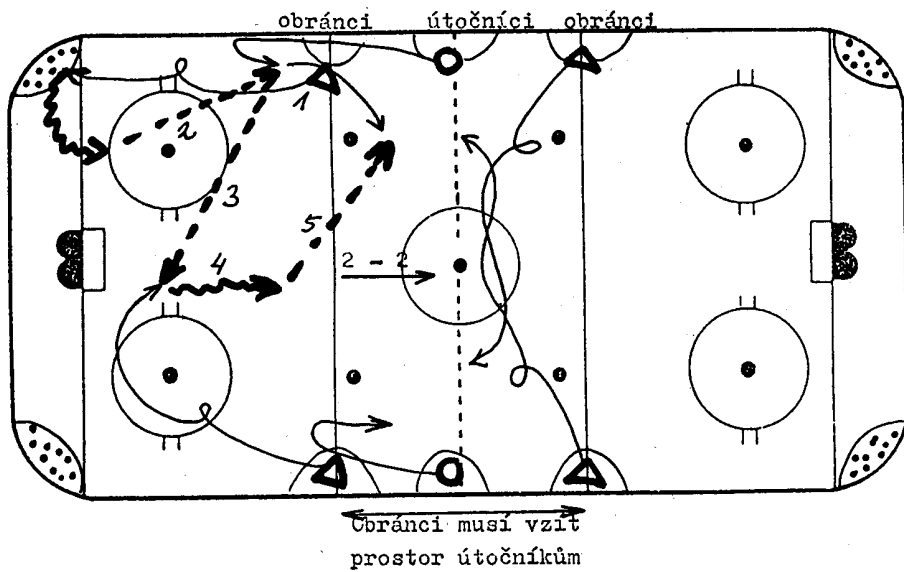
Cvičení č. 28 : 2 - 2

- založení 4 - 0 , zpět 2 - 2



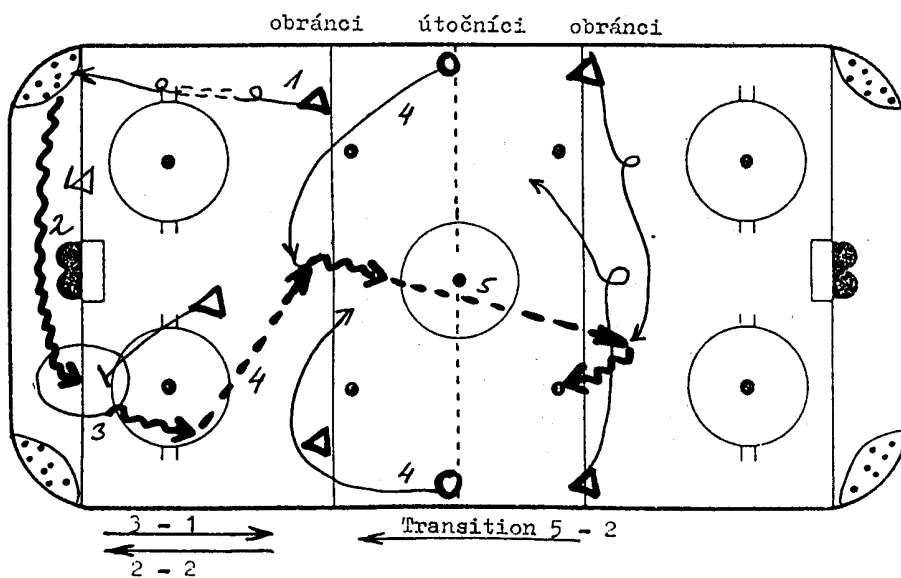
Cvičení č. 29 : 2 - 2 (3 - 2)

- možno pozmenit na 3 - 2 tím, že třetí útočník nastupuje zezadu



Cvičení č. 30 : 2 - 2

- založení 3 - 1 \longleftrightarrow transition \longleftrightarrow závěr 2-2
- v situaci 2 - 2 forčekující hráč zůstává a hraje s obráncem

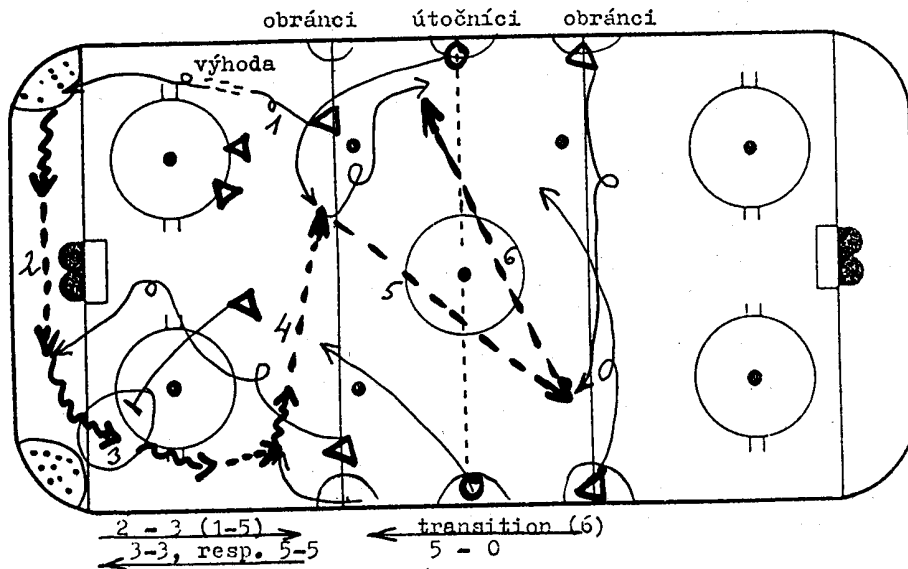


Cvičení č. 31 : 3 - 3 (5 - 5)

založení útoku 2-3 → transition a závěr 3 - 3

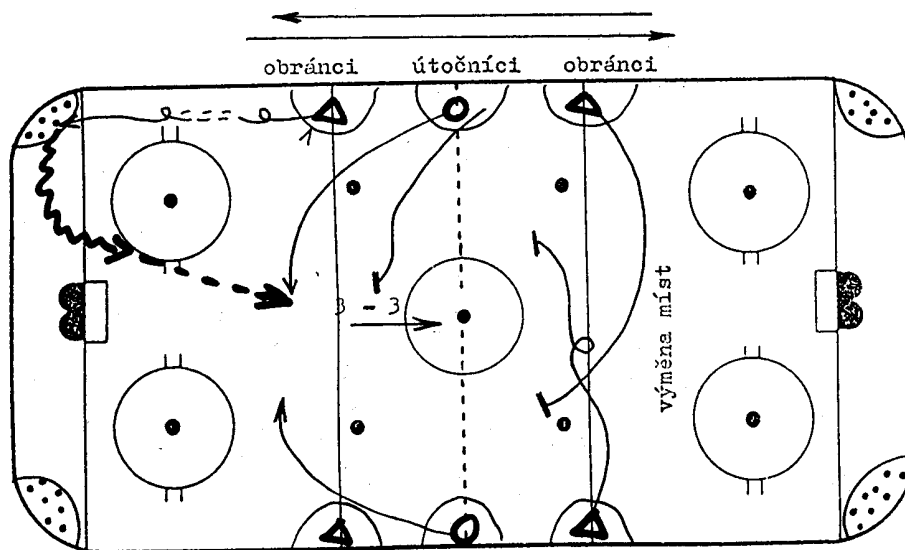
a) 3 - 3 v ÚP jeden forčekr zůstává
střídavě s obránci

b) 5 - 5 tím, že zbývající dva útočníci
obsazují obránce soupeře



Cvičení č. 32 : 3 - 3

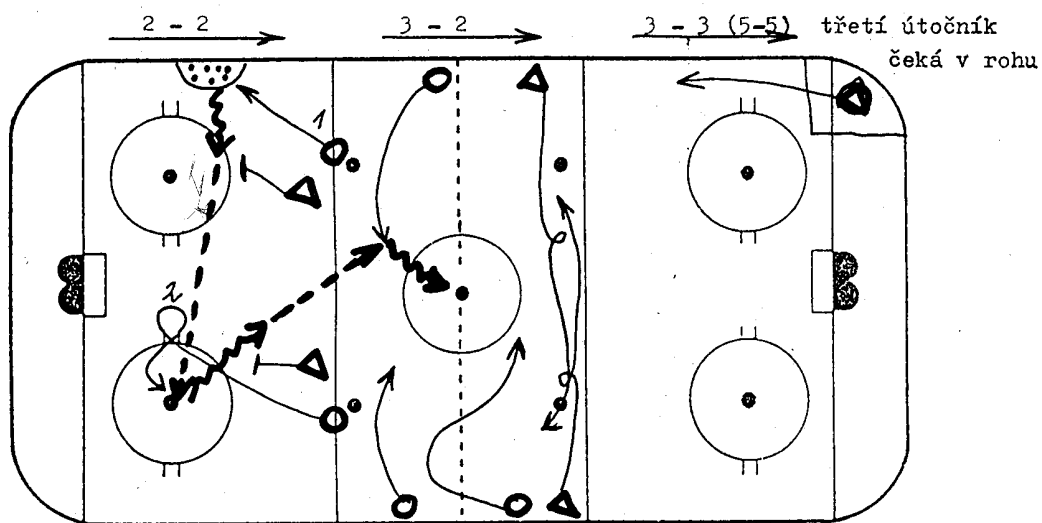
- zakládající = 1△ + 2○
- bránící = 2△ + 1○



Cvičení č. 33 : 3 - 3 (5 - 3 , 5 - 5)

provádět - fázovaně

- v celku



Cvičení č. 34 : 5 - 3

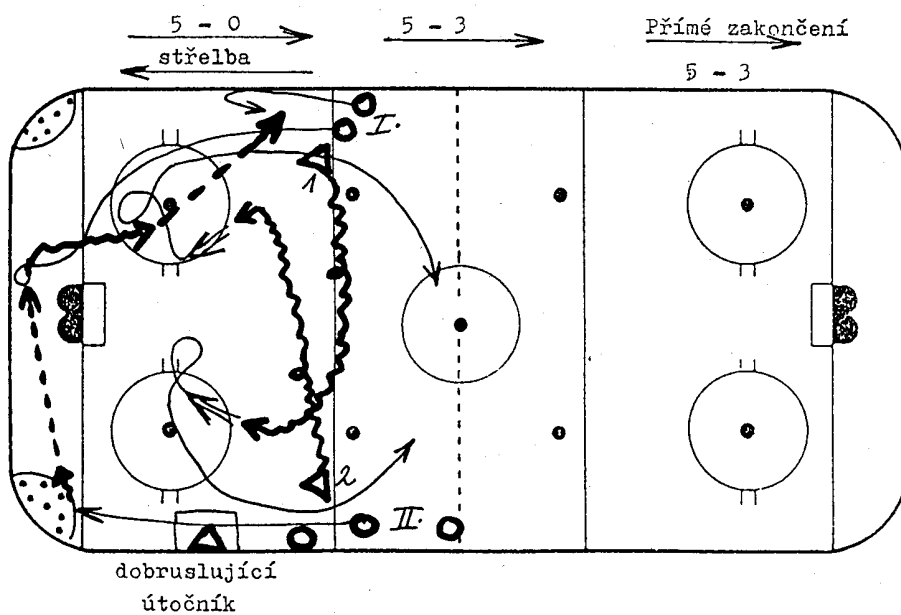
provádět fázovaně na signály

- střelba

- založení

- SP 5 - 3

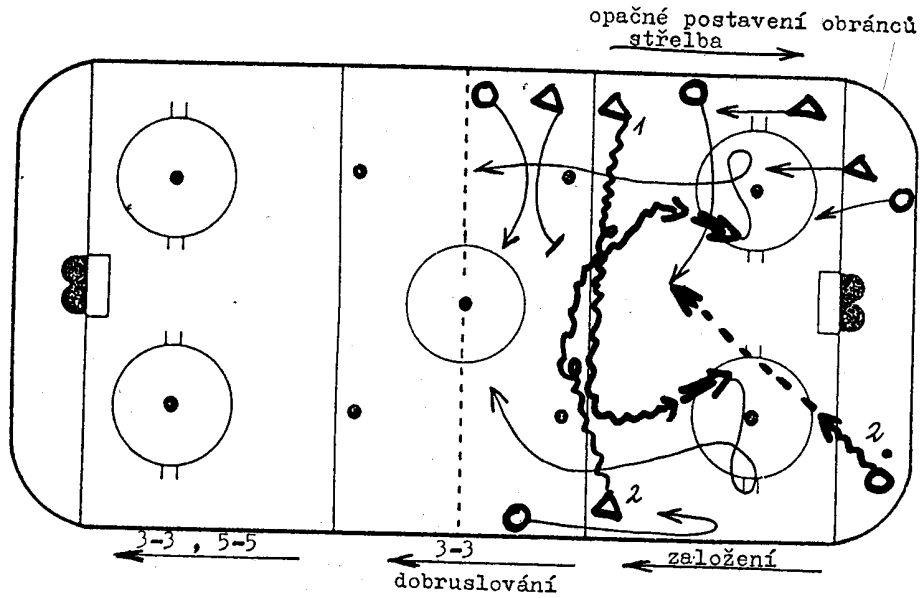
- ÚP 5 - 3



Cvičení č. 35 : 5 - 5

Provádět fázovaně na signály

1. střelba
2. protiútok
3. do Bruslování
4. 5 - 5



Cvičení č. 36 : 5 - 3, 3 - 3 - 5 - 5

