

BOHEMIAN HOKEJ-PRESS, a. s., V Ráji 878, 530 02 Pardubice,  
tel.: 040/32765, 32770, fax: 040/ 6330437, E-mail: HOKEJ@pce.cz



# TRENÉRSKÉ LISTY

ČÍSLO: 22  
ROK: 1999  
VYCHÁZÍ JAKO PŘÍLOHA TÝDENÍKU HOKEJ 33/99

ČSLH  
Za elektrárnou 419  
170 00 Praha 7  
Tel.: 02/375447  
8727426  
8727430  
Fax: 02/3116096



**ISHOCKEY VM '99**

LILLEHAMMER - HAMAR - OSLO

1. mai - 16. mai

**IIHF  
INTERNATIONAL COACHING  
SYMPOSIUM**

**MAY 6-9, 1999  
OSLO, NORWAY**

# **OBSAH**

## **Mezinárodní trenérské sympozium Oslo, Norsko 6. - 9.května 1999**

**Úvod**

**I. Útočná hra mužstva /Larry Huras/**

**II. Jak sestavit vítězný tým /Curt Lindström/**

**III. Zdokonalování střelby a cvičení pro brankáře /George Kingston/**

**IV. Rozvoj techniky v tréninku /Vladimír Jurzinov/**

**V. Posilování a kondiční trénink mimo led /Leif Larson/**

**Připravili: Zdeněk PAVLIŠ  
Antonín STAVJAŇA**

## ÚVOD

Stejně jako v minulých letech se i v roce 1999 zúčastnil trenér vítěze „Staropramen ELH“ a metodik ČSLH Mezinárodního trenérského symposia, které se konalo při příležitosti MS 99 tentokrát v Oslu. Hokejové veřejnosti předkládáme soubor přednášek doplněných o vlastní postřehy a poznámky.

Kromě toho se v dubnu 1999 zúčastnili další trenéři /vítězové JEL, DEL a trenéři ČR 16,17 - J.Tlačil, J.Šindel, J.Kalous, S.Berger/ krátkého trenérského semináře, který se konal při příležitosti prvního ročníku MS 18 ve Füssenu.

# **TRENÉRSKÉ SYMPOZIUM - OSLO, 6. - 9.5.1999**

## **I. ÚTOČNÁ HRA MUŽSTVA**

Larry Huras

### **1. Vývoj filozofie mužstva:**

H.C. Ambri-Piotta

1. Náš tým tvrdě, poctivě pracuje.
2. Jsme zaměřeni na obranu.
3. Hrajeme v obraně agresivně.
4. Chceme předčít soupeře agresivní hrou.
5. Náš útok začíná obranou.

### **2. Komunikace**

### **Cvičení A**

„Dobrý tým musí být slyšet!“

Druhy komunikace:

Hráč s hráčem - „Jekat není komunikace.“

Hráč s trenérem

Trenér s hráčem - pozitivní přístup (prodává svoji vizi, ideu)

Jak komunikovat?

1. Přímou:
  - informuj, každodenní styk
  - plánuj, programuj
  - udržuj vztah „stále otevřených dveří“
2. Prostřednictvím média (pochvala v tisku....)
3. Pomocí asistenta (jiný směr, úhel vztahu)
4. Přes další spoluhráče
5. Použití **VIDEA**

„Každý věřil, že jsem byl výborný hráč, dokud trenéři nezačali používat video!“

JimMcKenny

Model pozitivní

nejlepší cesta

Model negativní

Tým: Pozitivní model používej z 80-90%  
V negativním modelu použít 1 - 3 srovnání

Chyby je lepší prodiskutovávat z očí do očí a to zásadně v soukromí /odděleně/.

**„Lichot' veřejně, kritizuj v soukromí!“**

Použití: Učení - motivace

Korigování - zjišťování (před a po - utkání)

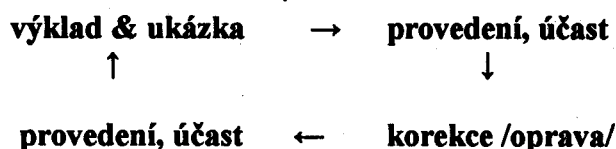
Zachycuj a zaznamenávej vše – vytvoř si videotéku

### **3. Zajištění organizace**

„Více informací a zdrojů žádáte a náročnější se Vám zdají úkoly, jestliže nemáte dobrou organizaci.“

„Nejlepší trenéři jsou zaměřeni na metodiku a nácvik.“

Kolo učení:



Opakování bez nudy - je největší výzva a úkol pro každého trenéra. Jakým způsobem lze toho dosáhnout a co bychom proto měli udělat?

- roční plán
- 3 - týdenní cyklus plánování /“Nestaň se hasičem“/
- týdenní plán: měl by obsahovat - tréninky, činnost mimo led, srazy, odjezdy....
- tréninkový plán – musí být objektivní, skutečný
- vytvářej soubory cvičení: pro stejný prvek ve hře použij 2-4 různá cvičení

**„To, co se děje na tréninku, je 100% obraz utkání.“**

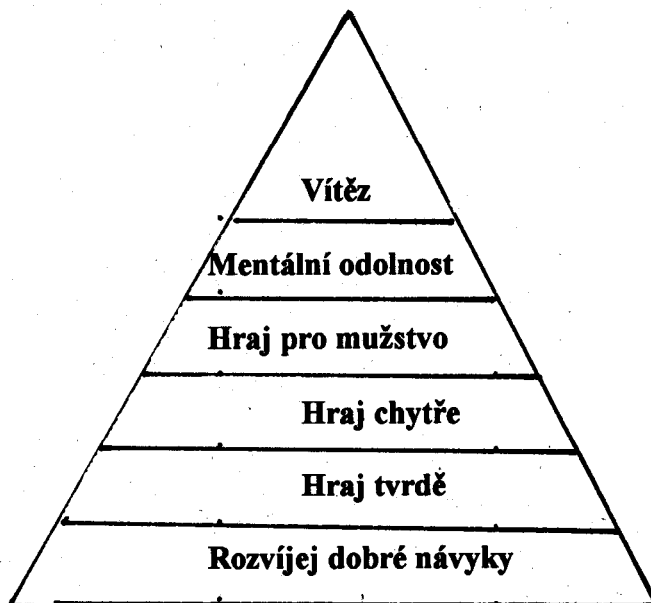
Scotty Bowman

Konečným cílem by mělo být zkrácení doby /času/ myšlení hráče a s tím spojené příslušné reakce bez omezení individuální tvořivosti v situaci, která by prospěla týmu.

Vytvoření návyku: dělat něco automaticky s minimem uvažování, či myšlení.

## **4. Stanovení cíle**

### **Pyramida úspěchu**



### **Cíle týmu**

#### **Individuální cíle**

- krátkodobé
- dlouhodobé
- popsitelné
- hodnocení (revidovat a opravovat)

### **Cíle trenérů**

## **5. Rozvoj vaši útočné hry**

Cíl: Dávej branky!!

Jak: Vytvoř co nejvíce brankových příležitostí.

- jestliže se zaměříme pouze na jednu položku statistiky v analýze utkání a to na brankové příležitosti naše a soupeře, pak je to nejlepší ukazatel toho, co váš tým dělá na ledě.

- brankové příležitosti versus plus/mínus (skóre)

### **Co je to branková příležitost?**

Branková příležitost znamená střelu, tečovaný kotouč v prostoru před brankářem. Střela mimo tento prostor může být považována za brankovou příležitost v případě, má-li brankář zakryt výhled. Střela nemusí trhat síť, aby byla považována za brankovou příležitost.

## 6. Myšlení utkání

50% této hry je psychika. Zbylých 50% se stává záležitostí psychiky.

Basil McCrae, bývalý hráč NHL

75% utkání je psychika, zbytek je kondice.

Jim Ralph, bývalý brankař, TSN komentátor

Vyjímečný myslitel: Wayne Gretzky

hřiště jako krabice  
kde se pohybuje kotouč  
hokej je situace 2>1

Rozvoj procesu myšlení = čtení - reakce

Hráč vystřelí 2 - 4 krát za utkání, nejlepším se to povede 5 - 6 krát.

Kolikrát opravdu má hráč kotouč na „své parketě“?

Hra s kotoučem / hra bez kotouče /kdo opravdu tvoří hru?/

### Bez kotouče

1. Vytvářej si možnosti, varianty
2. Jaká je moje možnost?
3. Jaké jsou možnosti mých spoluhráčů, jestliže jim přihráji / nepřihráji.
4. Hráči vzniká druhá možnost (nejšikovnější hráči)

## 7. Neustálá analýza

Soupeře: Povaha /mentální charakteristika/  
Obránci  
Brankáři  
Útočníci

Náš tým: Stanovit hru  
Znát spoluhráče  
Vizuální kontakt  
Komunikace

„Nemusíš být rychlý, ale rychle hraj!“

Klíč: „Víš co uděláš s kotoučem ještě dříve, než jej dostaneš.“

Anticipace (předvídaní)

„cítit příležitost“ - v obraně  
„cítit nebezpečí“ - v útoku



**Příklad:**

Jsi centr, hrající jako třetí útočník (bránící) v útočném pásmu. Je nerozhodný stav, kotouč odskočí od branky soupeře do rohu a sledují jej tvé křídlo a soupeřův obránce.

Co se stane?:

- 1) tvé křídlo získá kotouč
- 2) jejich obránce vyřeší situaci
- 3) oba svedou souboj o kotouč

Jak centr zareaguje a co ovlivňuje jeho rozhodnutí?

- 1) My získáme kotouč
  - a/ jdu do hloubky útočného pásma
  - b/ jdu blokovat, pohyb v oblouku
  - c/ být k dispozici pro možnost volby
- 2) Soupeř získá kotouč
  - a/ posunu se do obranné pozice a obsadím soupeřova útočníka
  - b/ kryji střelecký prostor mezi kruhy pro případnou přihrávku
- 3) Souboj o kotouč
  - a/ jaký je stav? která je třetina?
  - b/ risk/zisk
  - c/ držím své místo nebo využiji příležitosti k opětovnému získání kotouče a založen útok

Proces neustálých rozborů hráčských rozhodnutí je nezbytný, aby se hráč utvrdil v provádění správných rozhodnutí. „Co jsi viděl?“, „Byl jsi zajištěný?“, „Máš dobrou pozici pro útok, jestliže soupeř prohraje souboj a ztratí kotouč nebo pro obranu, když se kotouče zmocní soupeř?“

Opět video je nejplatnější nástroj pro přehrávání herních situací s vašimi hráči.

**„Obraz je cennější než tisíc slov“**

Confucius

**8. Podstata útočné hry**

1. Snaž se rozvíjet situace 2 - 1. Přečísli je.
2. Rychlost ve středním pásmu.
3. Podpora hráči s kotoučem.
4. Přejít útočné modré v rychlosti a v šířce, „vně bodů pro vhazování“
5. Jeden hráč vždy musí směřovat k brance
6. Dorážení! Pokračováním v akci docílujeme branky!
7. Cloň! Brankář nechytí co nevidí.
8. Nahrávejte z hole na hůl.
9. Mluvte. Hlučný tým je dobrý tým.
10. Sleduj kotouč!
11. Hráč bez kotouče tvoří hru, je „playmaker“.

12. Dej kotouč hráči před sebou. Je to rychlejší než ty.
13. Ber, co Ti nabízí soupeř na útočné modré. Na modré hraj chytře.
14. Možnost vystřelit je stále.
15. Tref branku, zvláště při střelbě ze stran.
16. Přejdi střední pásmo jak nejrychleji dokážeš.
17. Příležitost obránce vystřelit, první útočník cloní, druhý tečuje a třetí je připraven dorážet
18. Probíjej se přes blok. Při vytváření brankových příležitostí jsi faulován /výhoda PH/.
19. Jsi-li pod tlakem v útočném pásmu a nemáš komu přihrát, dej se do pohybu do klidové zóny.
20. Víš co uděláš s kotoučem ještě dříve, než jej dostaneš.
21. Jdi na branku tvrdě!

## 9. Přejed z obrany do útoku /transition/

- ° Kolikrát se změní držení kotouče z týmu na tým během utkání?
- ° Edmonton Oilers 80' / Detroit Red Wings 90'
- ° 66% dobrých brankových příležitostí začíná na obranné modré čáře
- ° Začni nácvik transition z prostorů, kde získáš kotouč
- ° 4 až 8 vteřin je pro založení?
- ° Pohybuj kotoučem co nejrychleji

**Cvičení B**  
**Cvičení C**

**Klíč** - Když bráníš, přemýšlej o útoku  
Když útočíš, mysl na obranu

**Cvičení D**

### Předvídavost

- ° Konečný herní styl je odvislý na hráčích, s nimiž pracuješ.  
Příklad: Scotty Bowman v týmu Nashville?

## 10. Založení útoku

Soupeřův forčekink určuje zakládání útoku:

- agresivní napadání
- „past“ /lákání/
- přizpůsobení

**Agresivní napadání:**

- vycouvání
- kontrolovaná přihrávka kolem hrazení rohem
- o hrazení /podpora
- podpora při pinčinku

**Cvičení E**  
**Cvičení F**

*Hlavní body:*

postavení u hrazení  
podpora  
čtení situace dalších hráčů  
kolem hrazení přes roh tvrdě, ale ne střela  
z hole na hůl je nejlepší cesta k založení  
příležitost zapojení obránce

**Past /lákání/:** rozšířit prostor  
roztáhnout jejich obranu  
rychle přes střední pásmo

**zdůraznění bodů:**

dobré rozhodnutí posledního hráče  
přihrávky z hole na hůl  
načasování (timing)  
bruslit od kotouče s úmyslem  
žádné přihrávky před „stěnou“ soupeře

## **11. Zapojení obránce / bránění ve 4**

- rychlý přechod
- funguje nejlépe proti důrazně napadajícímu mužstvu nebo týmu, který rád drží kotouč na útočné modré
- je lepší, když obránci podporují útok než aby vedli útok
- vědět kdy vyrazit, vrchol kruhů
- vystřel kotouč!! vezmi na sebe odpovědnost
- vyraz na jasný puk
- ukázat se odstoupením na modré
- důležité zaplnit mezeru následováním útočníků vpřed, neodpočívej
- kdo má zelenou?, jaký je stav?
- dostat se TAM a vrátit se ZPĚT

**Cvičení G**

**Cvičení H**

## **12. Vniknutí do útočného pásma**

- útok v rychlosti a šířce
- sleduj jejich obránce, „chytrá modrá čára“
- průnik v šířce /roztážení/ - prorazit obranu
- odstoupení - při nedostatečné podpoře  
při ztrátě rychlosti  
zůstaň v pohybu, zůstáváš možností  
bez možnosti = odbrusli
- středem, skrz - těžké bránit  
vytvářej pozornost k hráči s kotoučem  
Terry Crisp - Calgary Flames - 1 - 2 - 3  
jdi do brány!

**Cvičení I**  
**Cvičení I**

## **13. Vyvolání souboje plus pokračování v akci**

- vyvolej fyzický kontakt
- velmi účelné proti týmu dobře držícímu modrou
- přechod 3-3 na 2-2 ve SP
- vyvarovat se protiútoku na útočné modré
- podpora je důležitá /klíčem/

- třetí hráč čte situaci - zůstává vysoko
  - jde do hloubky, podporuje osobní souboj
  - doplňuje pozici
  - jde za branku
- nastěhování se do útočného pásma
- oťří se o soupeřovy obránce
- možné obhození zatlačí obranu a umožní přejít modrou v šířce a rychlosti
- KLÍČ: čti postavení obránců, vyhovte si na modré a rychle se rozhodněte
- nastřelení do protilehlého rohu do jízdy

#### **14. Nastřelení rohem a přečíslení**

##### **Nahození kotouče kolem hrazení je účelné**

- slabý kotouč zachytí brankař
- nemáš - li rychlost na modré
- nemáš - li hráče na spolupráci
- tvůj obránce má omezenou schopnost hrát
- kolem hrazení, po plexiskle

##### **Vysunutí na modré**

- nahození je tvrdé
- útočníci jsou volní a přečísľují
- na silné straně /na straně kotouče/

#### **Cvičení K**

##### **Dostat se do hloubky útočného pásma**

- Klíč:** překonat brankáře  
když nahodíš, musí to být jako střela  
nutit útočníky uvolňovat se

#### **15. Reorganizace ve středním pásmu**

- vypadá krásně, ale je těžké vytvořit kvalitní brankovou příležitost, protože v okamžiku naší reorganizace se reorganizuje i obrana soupeře
- správné rozhodnutí obránců na vysunutí - pod tlakem nahodit puk
  - bez napadání - reorganizace

#### **Cvičení L**

- Klíč:**
- kotouč z hole na hůl
  - rychlé přihrávky udrží jejich hráče hluboko
  - nepřenechávej kotouč na modré

##### **„Jaká je vaše filozofie?“**

- kontrola kotouče v hloubce
- bráníš a odpovíš útokem
- pohyb a střelba

## 16. Hra v útočném pásmu

„Zhmotněme se“

Olivia Newton-John

Vybruslení – rotací, odblokování

- při zpomalení nebo vytlačení útoku do strany a jestliže jste v držení kotouče pokračujte hrou v hloubce útočného pásma

**Cvičení M**

- zkus vytvořit přečíslení 2 - 1. Týmy obvykle dobře brání 1 - 1 v hloubce obranného pásma

**Cvičení N**

- buď aktivní i bez kotouče:

- bruslit směrem k hráči s kotoučem

**Cvičení O**

- brusli za kotouč do klidové zóny

- jdi do branky

- jak posuzuje blokování hlavní rozhodčí?

- použij obránce chybí-li útočník ve střeleckém prostoru

- jdi tvrdě před branku má-li obránce možnost střílet

- obránce:

- blokovat vysoko / kroužit v hloubce

- jít před branku / zadní vrátka

- kdo má zelenou? strategie?

- vyber si a válcej:

- odblokuj a jdi do brány / vytvoř zmatek

- obránci pokrývají

**Cvičení P**

**Rotace v rohu**

- max. 2 přihrávky a jít před branku

- v rohu nedáš branku

- nesignalizuj přihrávku

- vizuální kontakt

- sleduj obranu, sleduj střelecký prostor, změny v postavení

- udržuj pohyb, kryj kotouč tělem

- buď připraven využívat podporu - blok, při vyjetí z rohu

„Kdybych tak mohl udělat jeden nacvičený signál...“

## 17. Clonění před brankou a dorážení

**Clonění**

- postavení tvoje / brankaře

- načasování - odstoupení clonění

- musíš za to platit „daň, cenu = bolí to“

- využij jejich hráče

**Cvičení Q**

**Dorážení**

- kolik branek padne z dorážení?

- postavení / předvídání

- rychlé ruce

- druhá šance znamená góly

### **Tečování**

- jdi před branku tvrdě a s holí na ledě
- tečuj a dále sleduj puk
- čekej na možnost dorážet kotouč - probojuj se přes soupeře

### **18. Průnik do branky**

- nic nepřinese více branek, než jít důrazně před branku
- celá hra, taktické varianty, nácviky zahrnují nasměrování hráče nebo hráčů k brance, ať s kotoučem nebo bez kotouče

### **Cvičení R**

**„Jsem mizerný, když koučuji, ale jsem ještě horší, když nekoučuji vůbec“  
Fred Shero**

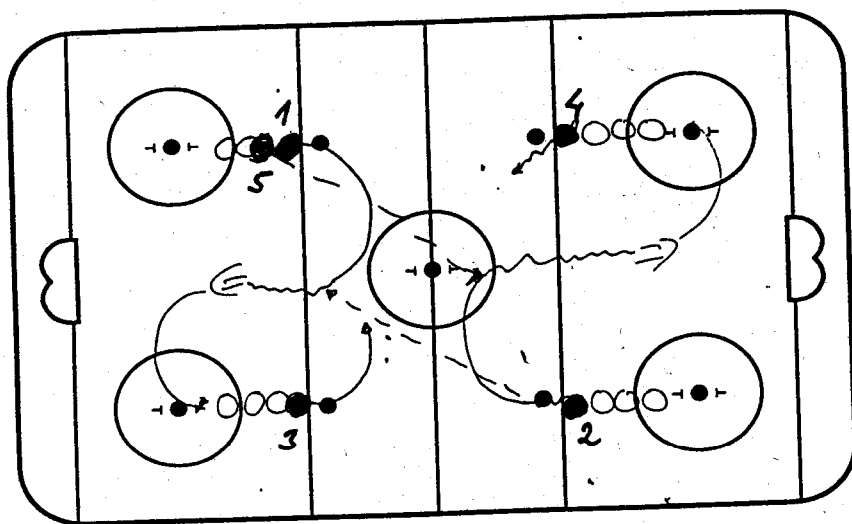
### **Závěrem**

**Srdčný dík všem trenérům, které jsem měl to potěšení poslouchat a pracovat s nimi v průběhu své kariéry.**

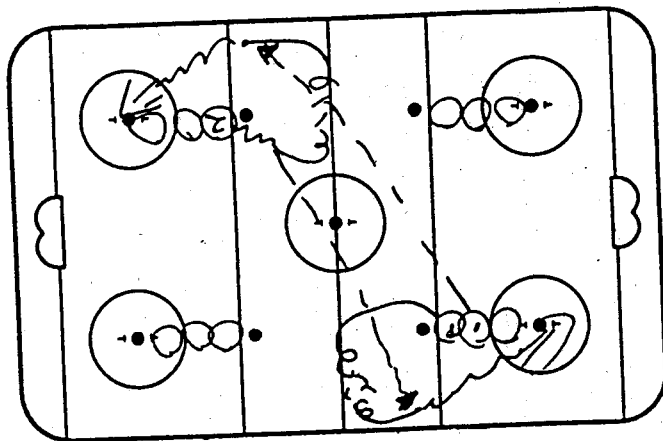
## Cvičení A

- střelba
- komunikace

Hráč 1 startuje bez kotouče, obdrží přihrávku od 2, hráč 2 od hráče 5. Důraz na přesné přihrávky, hráč musí zavolat na přihrávku, bez komunikace neobdrží přihrávku.



Varianta: střelba z úhlu, provést v oblouku obrat do jízdy vzad

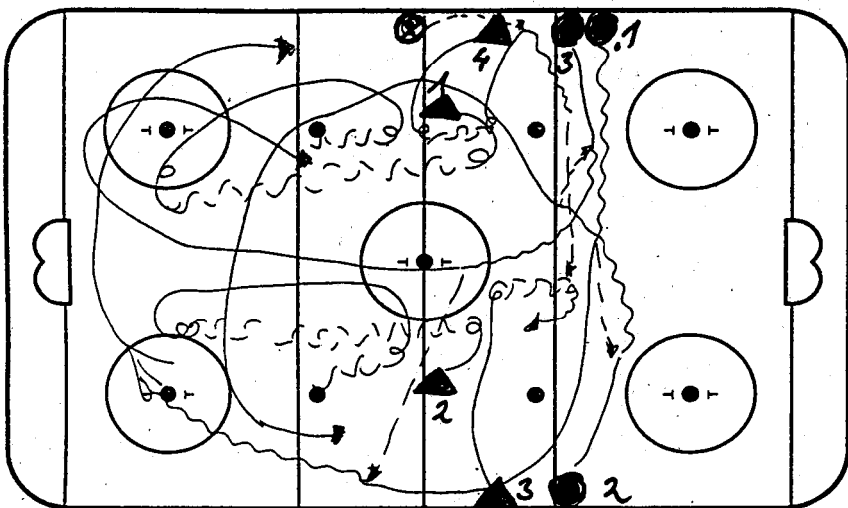


## Cvičení B

3-2, reorganizace, 3-2

Útočníci 1, 2, 3 najíždějí od hrazení, překřížení a výměna kotouče, jedou proti obráncům 1, 2. Na písknutí najíždějí obránci 3, 4 od hrazení, trenér přihrává o hrazení obránci 4, výměna kotouče mezi obránci, reorganizace útočníků 1, 2, 3 po zakončení a akce 3-2 proti 3, 4. Obránci 1, 2 rychlá reorganizace dle schématu.

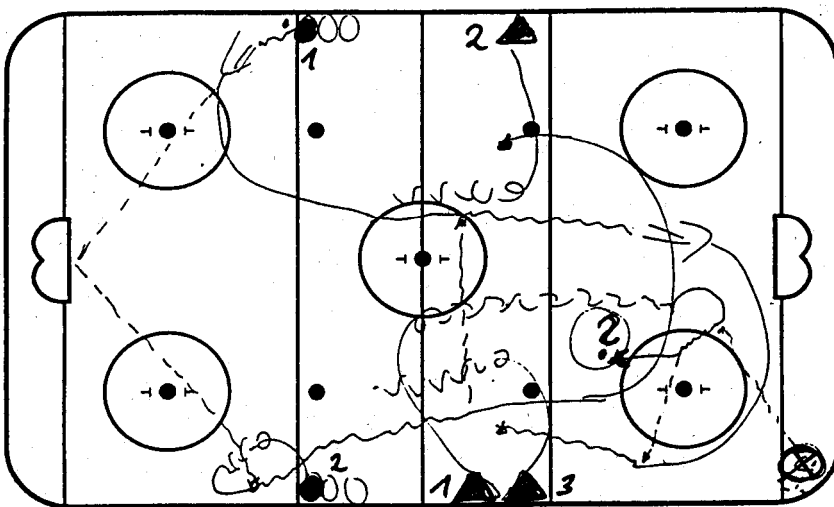
Varianty: po reorganizaci 3-3 /zapojení bekčeka/ nebo 5-3



## Cvičení C

2-1 /po přihrávce od brankáře/ + 2-2 nebo 3-2

Útočníci 1, 2 rozehrají kotouč přes brankáře a proti obránci 1 situace 2-1. Po zakončení obdrží obránci 1 kotouč od trenéra a přihrává útočníkům 1, 2, kteří řeší situaci 2-2 proti obráncům 2, 3 nebo na pokyn trenéra se obránci zapojuje do útoku a vzniká situace 3-2.



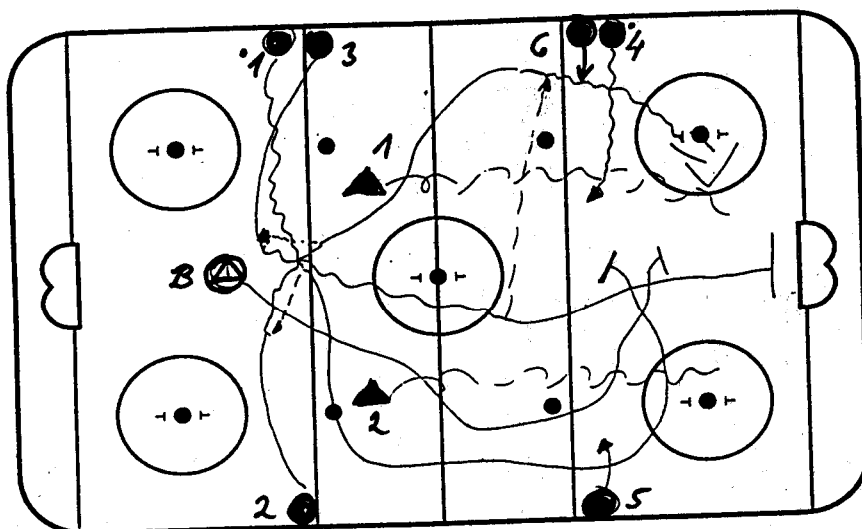


### Cvičení D

- Forčekink, bekčekink 3-3

- transition

Útočníci 1, 2, 3 najíždějí od modré, kříží se, situace 3-2 proti obráncům 1, 2, bekčekr B /poslední hráč/ dobrušluje situaci 3-2 do 3-3. Po zakončení či na písknutí trenéra najíždějí útočníci 4, 5, 6 od hrazení s kotoučem a řeší situaci 3-2 proti dalším obráncům, poslední útočící hráč z 1, 2, 3 se vrací /bekčekr/ a vytváří situaci 3-3 na opačnou stranu. Cvičení plynule pokračuje. Klademe důraz na hru posledního hráče /nepropadnout/.



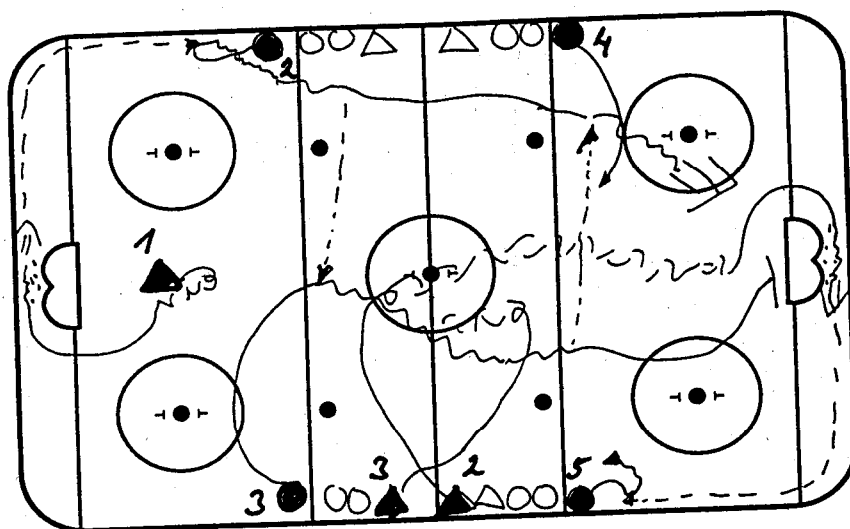
### Cvičení E

- založení kolem hrazení /přes roh/ a 2-1

Kotouče za brankami, zakládá vždy ten obránce, který bránil. Nová akce do protisměru začíná buď po brance nebo na písknutí.

Varianty: - trenér rozehrává sám

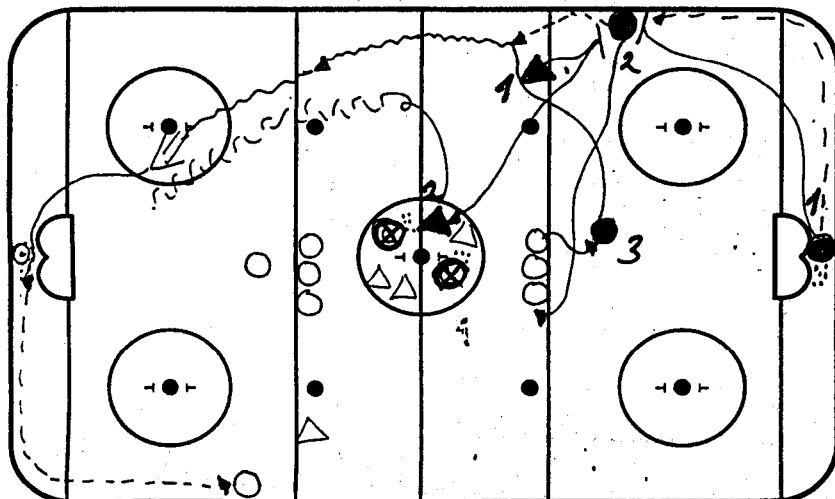
- brankář chytá kotouč za brankou a rozehrává útočníkům kolem hrazení až na modrou /přihrává na obě strany/



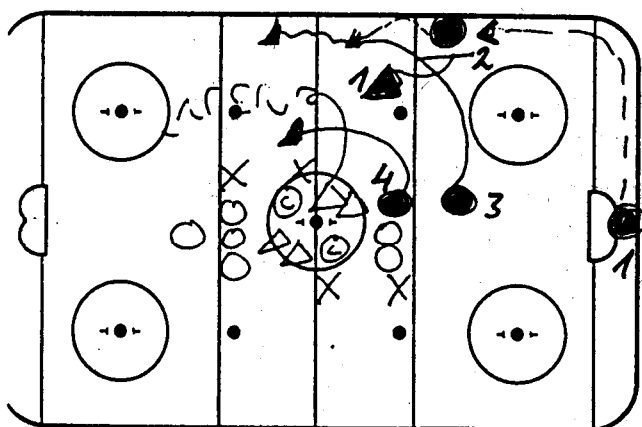
## Cvičení F

- založení + 1-1 proti pinčinku v ÚP
- obránce provádějící pinčink musí číst situaci a podle toho jednat

Kotouče za oběma brankami, útočník 1 rozehrává kolem hrazení na útočníka 2. Obránce 1 provádí napadání /pinčink/. Útočník 2 přihrává útočnickovi 3 /podle situace buď o hrazení nebo přímo/, který řeší situaci 1-1 proti obránce 2. Obránce 1 po napadání okamžitě startuje do středového kruhu. Útočníci se řadí dle schématu. Ten útočník, který zakončil 1-1 jde za branku a rozehrává. Trenéři dle potřeby ze středového kruhu přihrávají nový kotouč do situace 1-1.



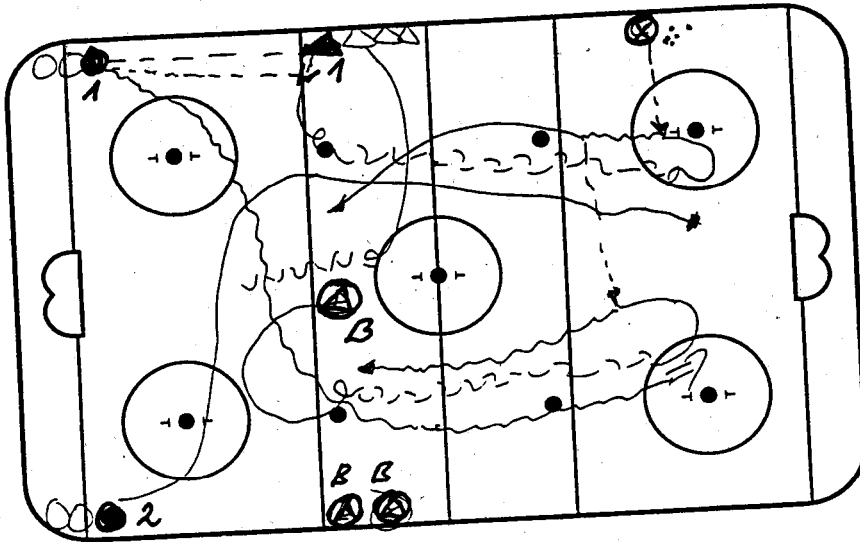
Varianta: 2-1, začátek stejný, ale k útočnickovi 3 se ve SP přidává další 4



## Cvičení G

- 2-2 bránění SP

Útočníci 1, 2 začínají akci, Ú1 si vymění kotouč s obráncem 1, který brání. Bránící útočník B /bekčeka/ osobně obsazuje Ú2 v situaci, kdy se útočník uvolňuje po své straně. V případě křížení U1 a U2 brání bekčeka jízdou vzad. Získají-li bránící hráči kotouč, přecházejí okamžitě do protiútku 2-1 proti dalšímu obránci 2. V případě, že útočníci dokončí akci nebo vystřelí, dostávají bránící hráči nový kotouč od trenéra.



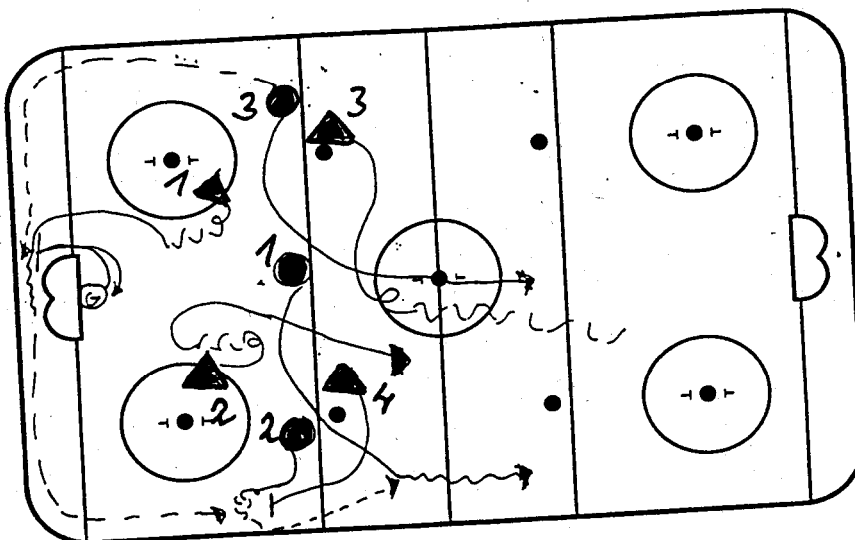
## Cvičení H

- založení podél hrazení + 2-1 nebo 3-1 /3-2/  
- pinčink obránců a jejich obhození

Ú3 nahazuje kotouč podle hrazení za branku, brankář zastavuje a obránce 1 rozehrává na Ú2 k hrazení, který je napadán O4 /pinčink/. Útočníci 1, 3 reagují svým pohybem na situaci. O2 smí napadat v ÚP. Situaci 3-1 brání O3.

Varianty: - O2 blokuje předtím, než napadá

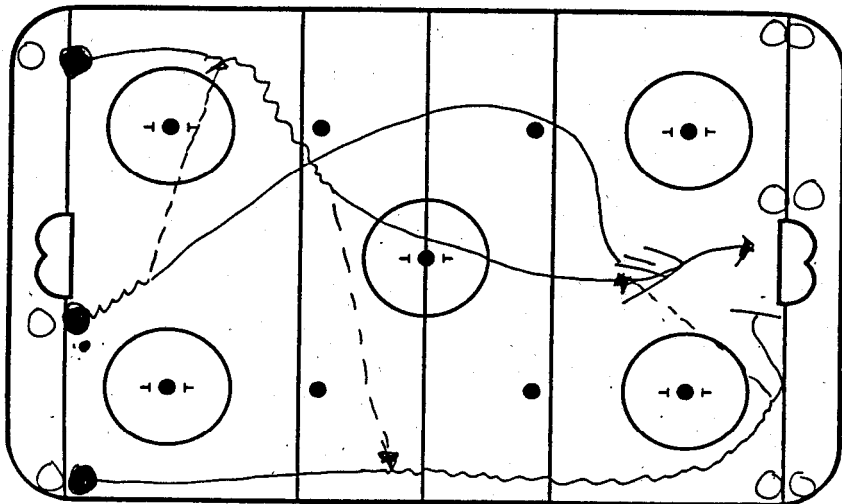
- O4 má možnost provést pinčink nebo bránit s O3 a vytvořit situaci 3-2



## Cvičení I

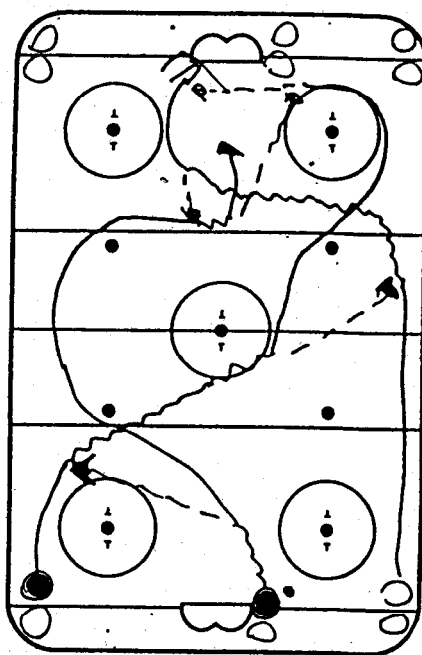
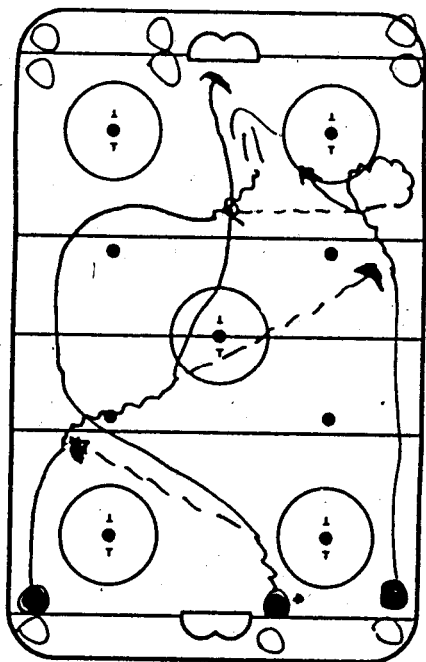
- zakončení 3-0

Běžné zakončení s tím, že hráč na ose jde před branku, druhý KÚ na osu



### Varianty:

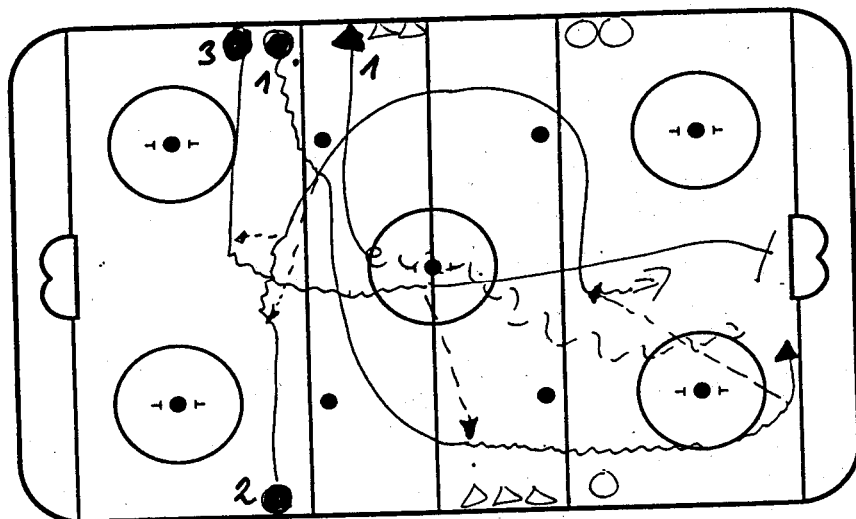
- hráč s kotoučem jde od hrzení na osu za modrou, zpětná přihrávka, výměna míst
- hráč s kotoučem podél hrzení za modrou útočnou provádí protisměrnou kličku, druhý KÚ najíždí na osu se zpožděním



## Cvičení II

- 3-1, další možnost vniknutí do ÚP

Křídelní útočníci se překříží, výměna kotouče, hráč vniká do ÚP po straně hřiště

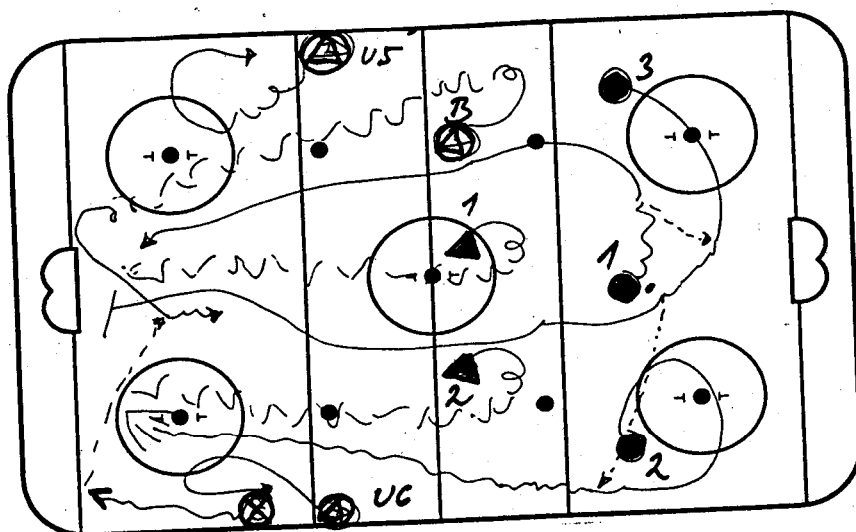


## Cvičení J

- bekčekink 3-3

Útočníci 1, 2, 3 zakládají proti obráncům 1, 2 a B /bekčekru jinak Ú4/ a hrají 3-3 až do písknutí. Pak trenér přihrává kotouč hráči B /Ú4/, který se stává útočícím a k němu se přidávají útočníci U5, U6. Tato trojice řeší situaci 3-3 na opačnou stranu proti nové trojici bránících hráčů - O3, O4 + B /Ú7/. Cvičení neustále plynule pokračuje. Vždy tedy brání nová dvojice obránců s jedním útočníkem s další útočné řady. Předpokládá se trénink 4 pětěk.

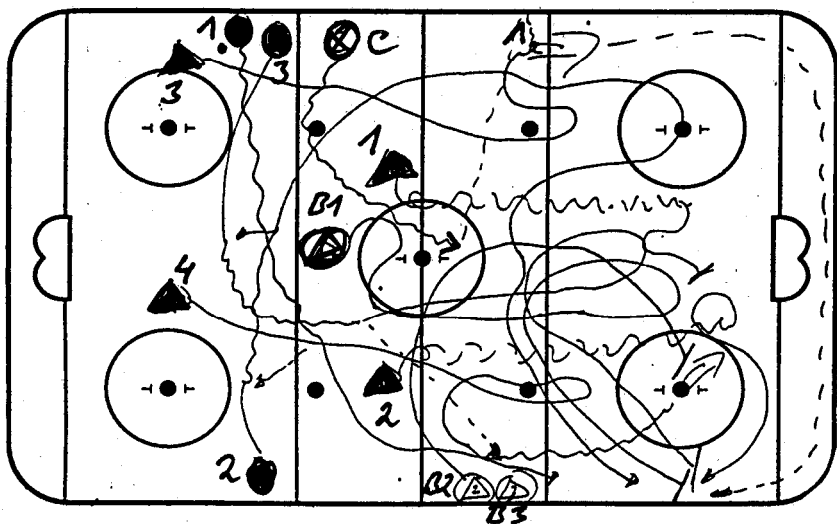
Varianty: 5-3 5-5



## Cvičení K

- 5-3, 5-4, 5-5, založení kolem hrazení

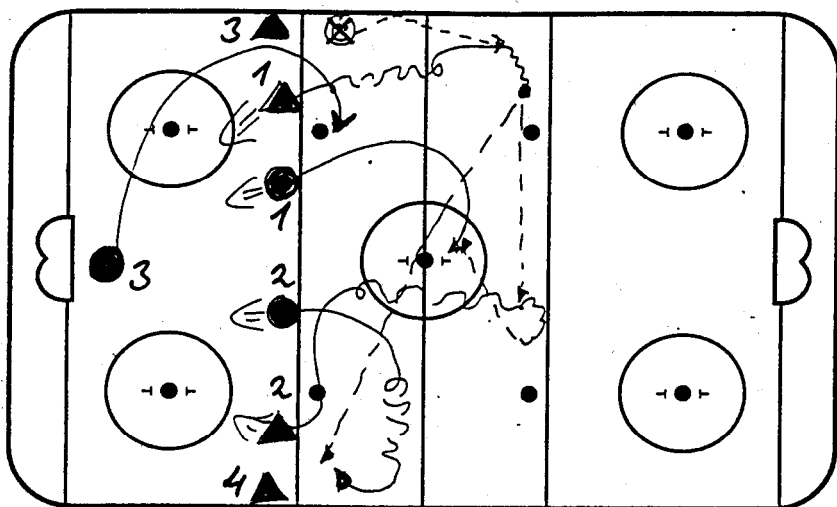
Útočníci 1, 2, 3 se kříží a řeší společně s obránci 3, 4 situaci 5-3. Hraje se do vyřešení situace /branka, nebo vyhození/. Trenér přihrává nový kotouč jednomu z obránců 3, 4 o mantinel, kteří tvrdě nastřelují kotouč kolem hrazení /přes roh/ do pásma. Všichni útočníci 1, 2, 3 jdou na stranu, kde je kotouč – předvídání /viz. grafické schéma/. Po nahození kotouče do ÚP se zapojuje do hry další bekček B2 a vytváří situaci 5-4. Opakuje se pro situaci 5-5. Získají –li bránící hráči kotouč v situaci 5-5 útočí na opačnou stranu proti 3 novým bránícím hráčům. Cvičení neustále plynule pokračuje.



## Cvičení L

- ve SP zpětná přihrávka, reorganizace 3-2, možnost přidat bekčekra a vznikne 5-3  
- clonění, tečování

Pětice hráčů na modré postupně střílí, na písknutí rychlý návrat do SP. Trenér přihrává kotouč o hrazení jednomu z obránců 1, 2, útočníci 1, 2, 3 provedou rychlou reorganizaci. Obránce s kotoučem přihrává buď druhému obránci nebo přímo U2. Útočníci řeší situaci 3-2 proti obráncům 3, 4, kteří startují od hrazení.

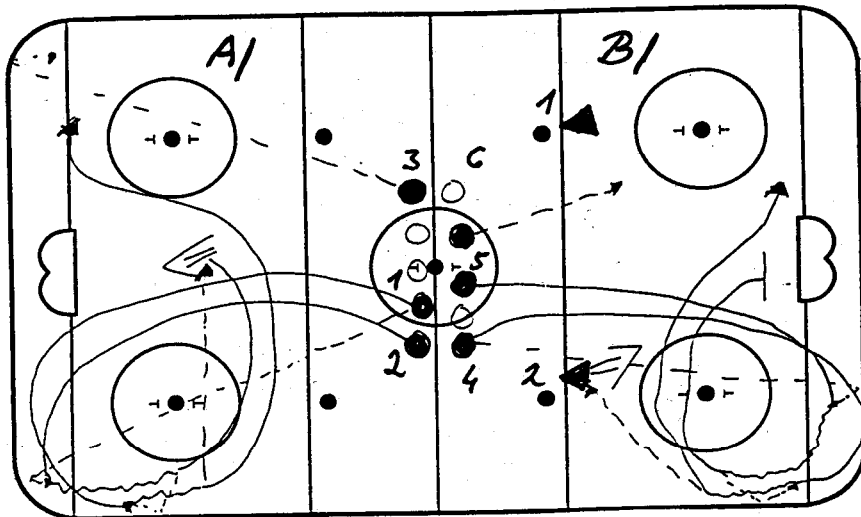


## Cvičení M

- rotace v rohu 2-0
- rotace + přihrávka na obránce, střelba

A/ Nahození kotouče do rohu, první útočník zpracovává kotouč, pohybuje se zpět, dává zpětnou přihrávku o hrazení druhému útočníkovi, najíždí do střeleckého prostoru a po přihrávce střílí. Pokračuje do opačného rohu kde se přidává další útočník.

B/ To samé, ale druhý hráč přihrává na obránce, který střílí. První útočník jde před branku - tečuje, doráží kotouč, druhý útočník po přihrávce na obránce pokračuje do opačného rohu.

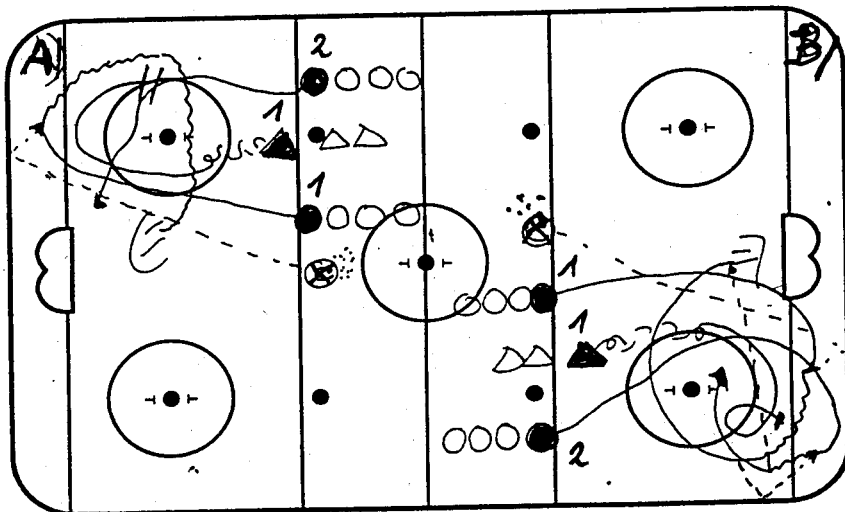


## Cvičení N

- vyjetí s odblokováním 2-1

A/ Nastřelení kotouče do rohu, U1 jde pro kotouč a obloukem vyjíždí. Obránce 1 z jízdy vzad, obrat do jízdy vpřed vytváří tlak. U2 se zapojuje do hry z opačného směru a odblokovává bránícího hráče. **Provádět podle pravidel!!!**

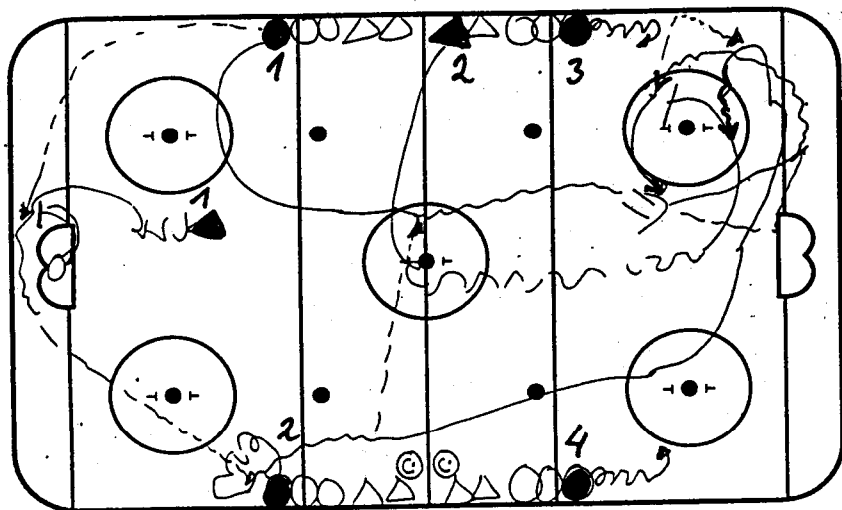
B/ To samé, ale druhý útočník následuje U1 v tom samém směru, v okamžiku atakování obráncem dostává zpětnou přihrávku o hrazení, U1 najíždí před branku kam mu U2 přihrává.



## Cvičení O

- 2-1, druhá akce v ÚP s vyjetím z rohu

Útoční 1 nastřeluje kotouč za branku, brankář zachytí a obránce 1 rozehrává na U2, situace 2-1 proti O2, po zakončení brankář rozehrává kotouč znovu útočníkům, rotace se zpětnou přihrávkou o hrazení a zakončení. Další útočníci 3, 4 jsou připraveni a v případě, že kotouč se dostane k nim nebo ho získá O2 startují do protiútoků 2-1 na opačnou stranu. Trenér je připraven dodat kotouč útočícím hráčům v pásnu.

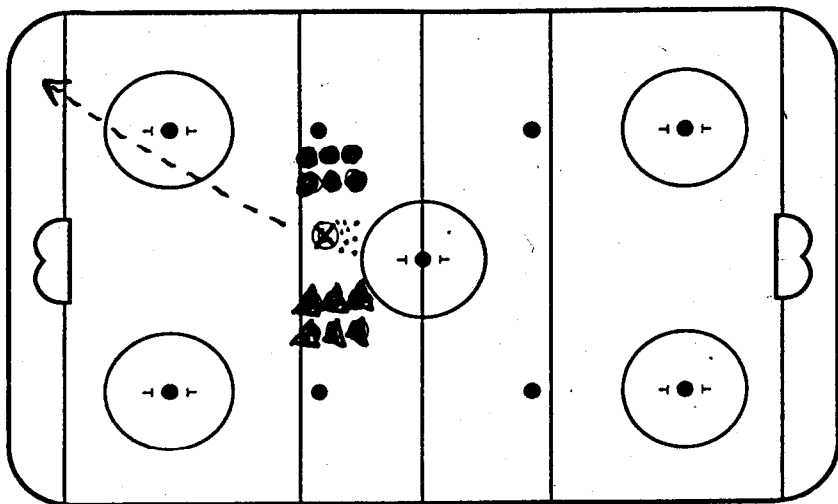


## Cvičení P

- hra v krajním pásnu 3-3

- důraz na komunikaci mezi hráči

Hráči připraveni na modré čáře, trenér nastřeluje do pásma a hra 3-3. Před střelbou si musí hráči 1x - 2x přihrát. Trenér dodává kotouče. Zatížení 20 - 40 sekund.

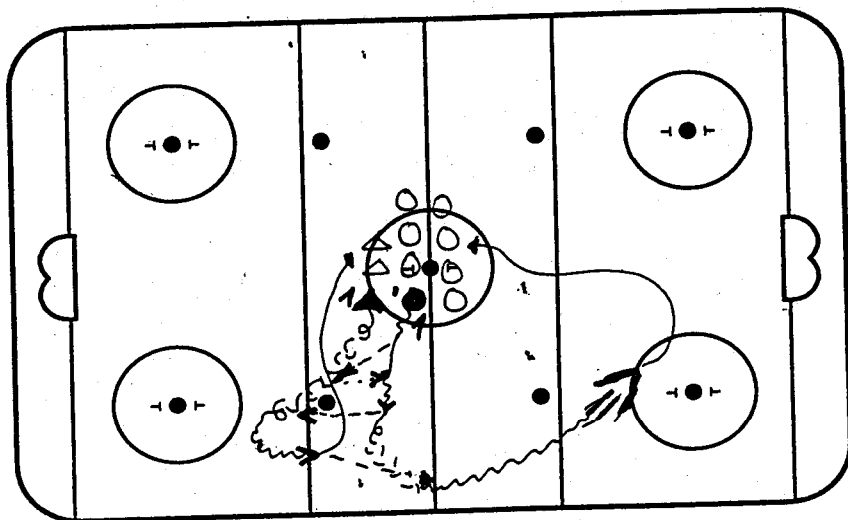




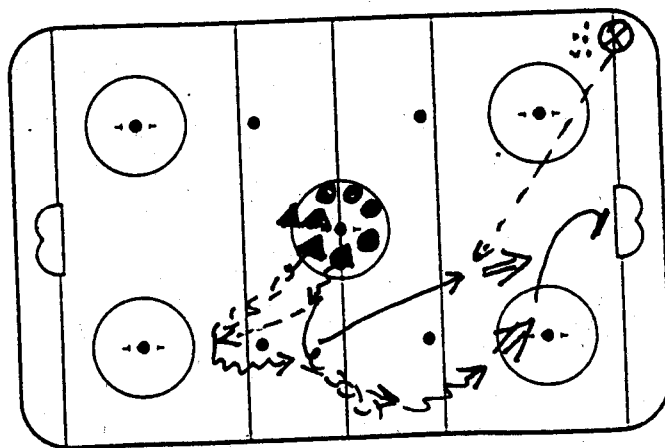
## Cvičení Q

- 1-0 střelba pro brankáře po přihrávce od obránce

Obránce 1 vyjíždí jízdou vzad, dostává kotouč od U1 + 2x výměna, U1 obrat do jízdy vzad, zpracování kotouče a za modrou střelba. Obránce startuje do výchozího postavení.



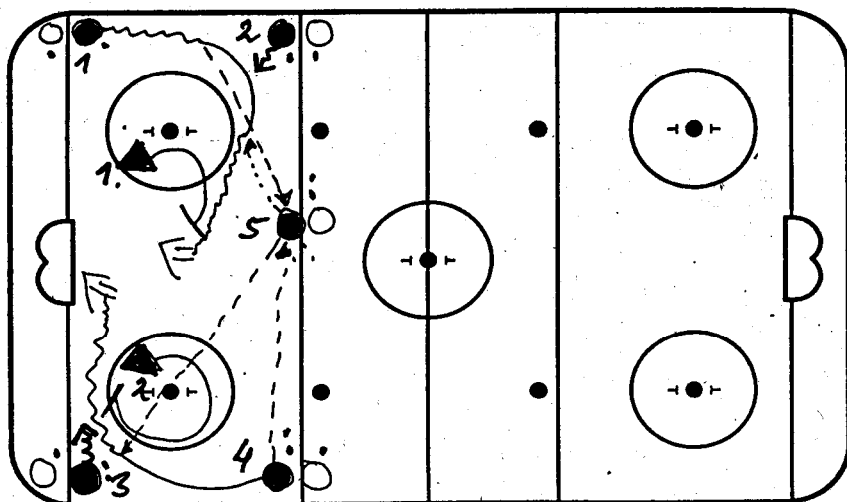
Varianta: obránce po přihrávce pokračuje, dostává druhý kotouč od trenéra z rohu, na útočné modré střelí. Útočník kotouč tečuje a doráží.



## Cvičení R

- cvičení pro střelbu v ÚP

Hráči s kotouči v rozestavení dle schématu. U1 začíná akci, výměna kotouče s U5 – střelba, U4 přihrává U5, který mu vrací kotouč - střelba, následuje střelba U2, pokračuje U3 vyjetím z rohu. U5 zakončuje sérii samostatným nájездem. Obránci 1, 2 zajišťují odpor – bruslí dle grafického znázornění. Hráči mění místa ihned po střelbě.



## II. JAK SESTAVIT VÍTEZNÝ TÝM

Curt Lindström

**Řekli o mně: „Šťastní Finové, protože mu nerozuměli.“**

Jsou různí hráči s inteligencí vyšší i nižší. Společným cílem všech by měla být láska k hokeji. Když se dobře cítíš v práci, podáváš dobré výkony. Pokud hráč něco postrádá mentálně, poznamená to jeho výkon.

**Trenér je:** psycholog  
pedagog  
instruktor  
administrátor  
idol  
bavič  
profesionál

**Námět pro trenéra:**

ber a dávej důvěru.  
začínej vlastním příkladem.  
buď odvážný  
selhání - úspěch  
podporuj tvořivost  
analyzuj, ber si od každého to dobré, odmítej co považuješ za špatné  
plánuj, vyhodnocuj

**Otázka pro hráče:**

„Co očekáváš od úkolu?“

**Odpověď:** - ocenění (to je špatně)  
- splnění (to je správně)

Neustále se pohybuješ mezi autoritou a demokracií. Jsou okamžiky, kdy musím být autoritativní nebo naopak dám prostor spoluúčasti a spoluzodpovědnosti.

**Postoje k hráčům na různých úrovních:**

1. Nejlepší hráči - reprezentace
2. Dobří hráči
3. Průměrní hráči
4. Junioři, veteráni, špatní hráči...

Měla by existovat úměra mezi nároky a ambicemi hráčů na straně jedné a jejich schopnostmi na straně druhé. Při posunu ve výkonu dochází současně k posunu v nárocích.

**Profesionální chování obsahuje:**

- správnou výživu
- vyrovnání se s alkoholem
- spánek
- chování na veřejnosti
- péče o zevnějšek
- přesnost, dochvilnost
- plánovitost
- koncentraci
- styk s médii

**Připrav hráče k toleranci a vyrovnání se s:**

- podrážděním
- výsledky
- průběhem utkání
- problémy s dopravou
- ubytováním
- zraněním
- nečekanými událostmi
- čekáním

**Přemýšlej a uvažuj pozitivně !!!**

**Přesvědč hráče o oddanosti k:**

- hernímu systému
- jeho roli a místu v týmu

**Týmová práce:**

*správně* - co budeme dělat

*špatně* - co budu dělat já

Nehledej problémy! Dívej se po možnostech!!

**Zaměř se na hráče:** dej jim motiv,  
urči cestu a cíl

# III. ZDOKONALOVÁNÍ STŘELBY A CVIČENÍ PRO BRANKÁŘE

George Kingston

## *Charakteristika pro vstřelení branky*

- bojovat o získání kotouče / kontrola kotouče / střelba / docílení branky
- střelba pod tlakem - vyslat střelu
- „zaplatit daň“ za gól
- „myslíci“/chytrá/ střela

## **Teoretický pohled na střelbu a skórování**

Vnímavost, vidění, koncentrace

- vidět / zaměřit cíl
- koncentrovat se
- vnímavost, prostorové vnímání, smysl
- minimální odhalení svých záměrů brankáři a obránci soupeře
- zakrýt výhled brankáři
- „co vidí kotouč“

## **Prostorové / fyziologické / biomechanické / fyzické aspekty**

- cílový záměr....přesnost
- boční pohyb.....střelec.....brankář
- střelecká vzdálenost.....klamavá vzdálenost
- vzdálenost v závislosti na čas reakce a čas pohybu pro brankařovy nohy a ruce
- rychlost bruslení v závislosti na pohybu brankáře
- úhel k brance
- „klasický“ střelecký diagram
- NHL tendence pro vstřelení branky:
  - nízko a po ledě, strany, „5 otvorů v brance“
  - strana „na dlouhou tyčku“
  - nahoru (přes bloky), nad ramena, rukavice
  - dorážení, protlačení, clonění
- střelecké návyky – po ledě k tyči, forhendová a bekendová klička,
- brankář „hra na procenta šancí“ - motýlek / dolů.....předvídavost / vykrytí,
  - zůstat v brance hlouběji > vyjetí proti střelci
  - odkrytí a zaplnění volného místa
- rychlost střely = rychlost čepele hole
  - prohnutí hole vytvoří prakový efekt při střelbě
  - větší vynaložená síla = větší rychlost střely
  - souhrn a provázanost složených sil (rotace trupu, pružnost ramen, síla paží, síla přenosu)

## Technika střelby

### Střelba po ruce /forhend/

- zápěstím
- přiklepnutím
- střelba z jízdy
- přiklepem
- střelba bez přípravy
- přehození
- špičkou hole / doťuknutí
- dorážení / protlačení
- zasunutí po objetí branky

### Střelba přes ruku /bekhend/

### Střelba jednou rukou

Střelci / Nestřelci : Kde je rozdíl? Stejná základní technika. ALE!?!

## Individuální technika a taktika střelců

- chtít skórovat ... rozhodnost
- víra vystřelit kotouč
- „Jen to vystřel!“ - střelci střílí častěji (NHL statistiky)
- kotouč do branky ..... Proč?
  - branka
  - nepěkná branka
  - dorážení - další šance
- dívat se na branku
- rychlé rozhodování
- rychlé zpracování
- plán, vzor, strategie střelců.....ALE
- schopnost „vidět a jednat“ okamžitě
- kondice, kontrola kotouče, koordinace /přesnost/, „ruce“
- pohotovost střelby, nahození
- překvapivost střelby
- klamání, překvapení
- trpělivost - první pohyb
- minimální odhalení záměru
  - tři nebo dvě možnosti nasměrovat hůl
  - „zmrazit“brankáře / obránce
- vynutit boční pohyb / pohyb brankáře
- manévrování do prostorů, kde má brankář zakrytý výhled
  - vystřelit přes obránce
  - využít spoluhráče jako clonu
- hra proti samotnému brankáři: strategie, styl, tendence, návyky
- procento ve vybraných situacích:
  - čelem k kotouči, hůl na ledě, následovat střelu, zůstat ve střelecké pozici
  - střelecká vzdálenost
  - rychlost a vzdálenost pro kličku
  - bočný pohyb za brankou se zpětnou přihrávkou

- rychlost pro natlačení se před branku, zajeť za branku
- střelba z kličky, klamání
- střelecký bod - zápěstí
- střelba na brusle / hokejku > před brankou / blízko branky
- střelba- přihrávka na teč
- následná střela - plánované dorážení kotouče od brankáře, mantinelu, soupeře
- virtuózní technika

### **Taktika pro spolupráci**

- směřovat k brance – kotouč do branky
- vynucení výběru obráncem, brankářem
- clonění
- návnada
- „dovolené“ fauly, bránění...
- automaticky
- totální útočný hokej

### **Doporučení pro zlepšení střelby a proměňování**

Hraj s dobrým nahrávačem!

Hraj s dobrými hráči!

Hraj v dobrém týmu!

Hraj v týmu, který chce útočit!

Dávat branky je taktika mužstva!

Potřebuješ pomoc trenéra.....brankáři jsou lepší! Brankářský trenér

Potřeba změny pravidel

### **Zlepšení techniky a taktiky střelby**

Silový rozvoj

Nácvik střelby mimo led „magických 500 střel“ za trénink

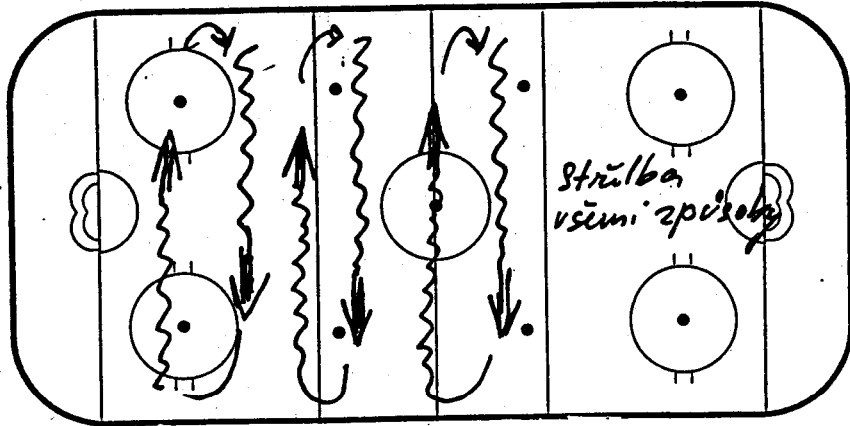
Nácvik na ledě. Neustále opakování.

### **Vývoj mužstva při proměňování šancí**

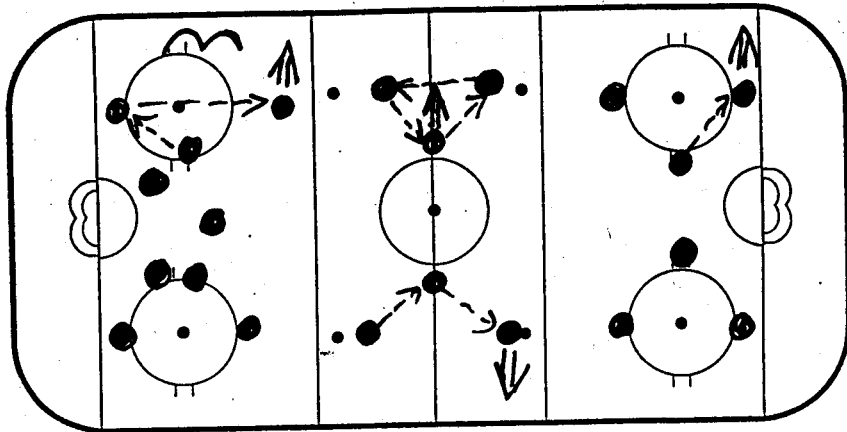
### **Zlepšení přitažlivosti hry**

### 1. Střelba

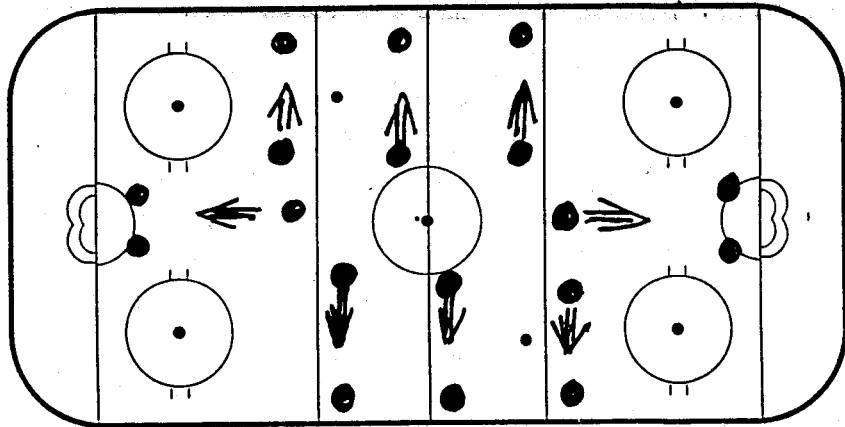
Všemi způsoby /zápěstím, příklepem, apod./, střelba na cíl /papírové terče na hrazení/, celé družstvo v činnosti



2. Střelba po přihrávce bez přípravy, výměna míst, zapojit brankáře

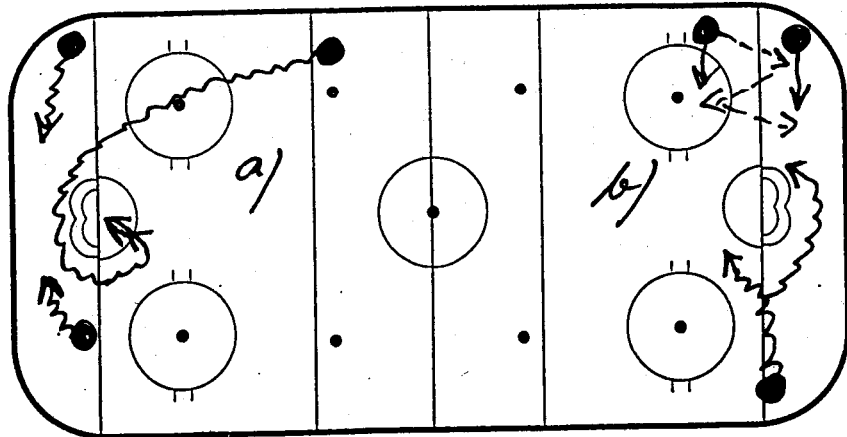


3. Střelba švihem a přiklepnutým švihem, tečováním a dorážení, v mírném pohybu



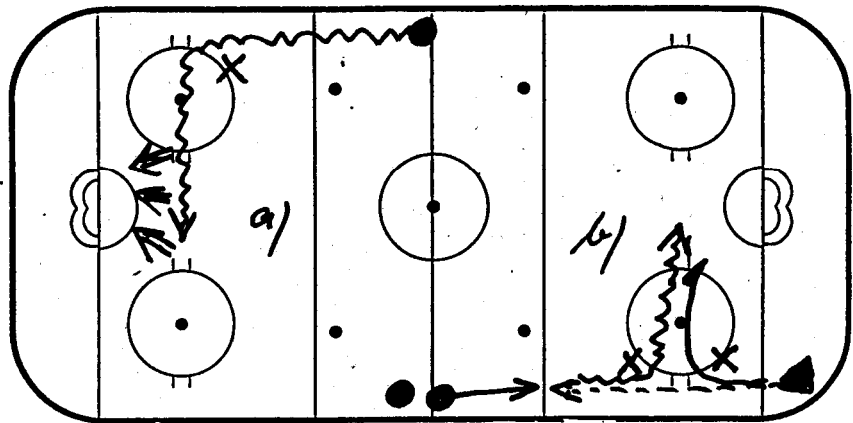
4. a/ start s kotoučem z různých míst, objet branku, provádět ve vysoké rychlosti

b/ vyjetí z rohu v rychlosti, před nebo za branku, 1-0, 2-0, 2-1

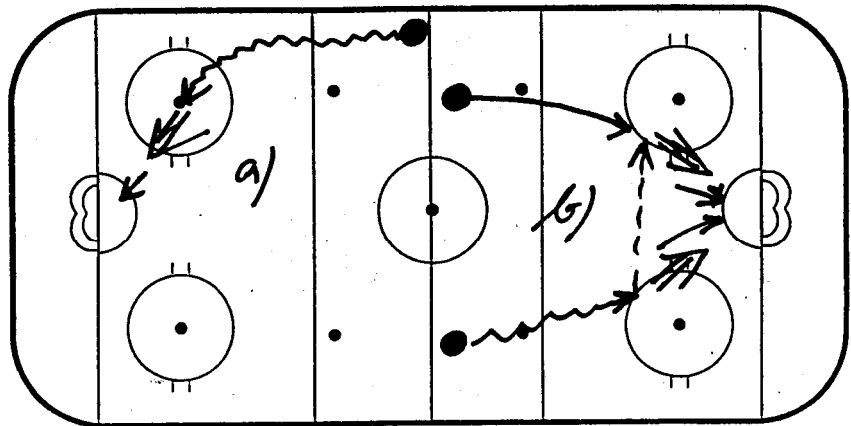




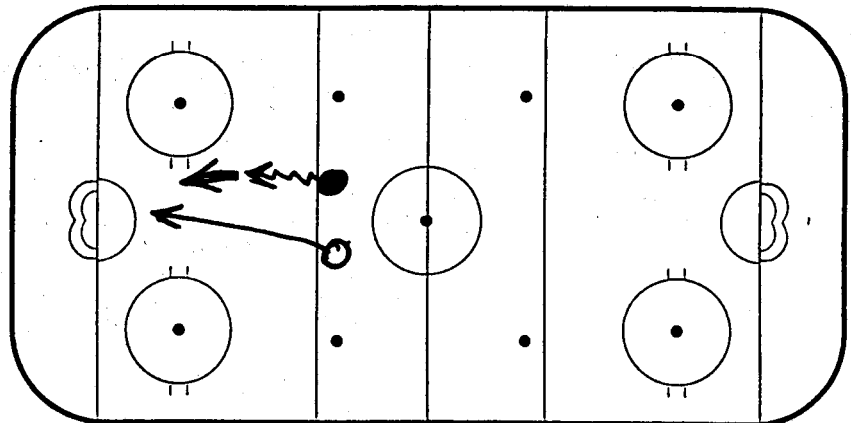
5. a/ střelba z rychlé jízdy, z různých míst  
 b/ střelba pod tlakem po přihrávce



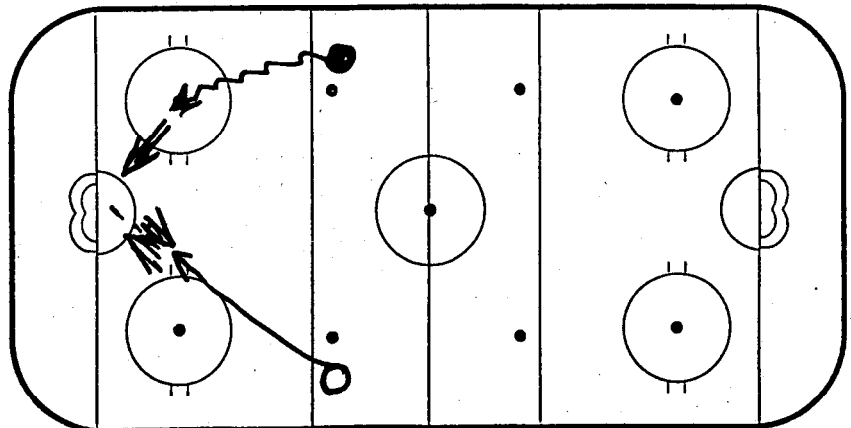
6. a/ střelba 1-0 po agresivní rychlé jízdě švihem  
 b/ 2-0, 2-1  
 agresivní bruslení, snaha o „zmrazení“ pohybu brankáře přihrávkou, po střelbě dorážet kotouč



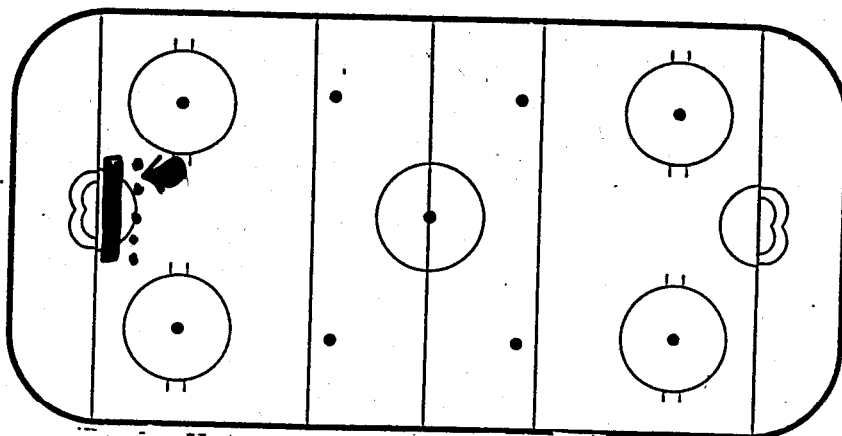
7. Vedení kotouče – střelba, současně druhý hráč startuje a kotouč doráží



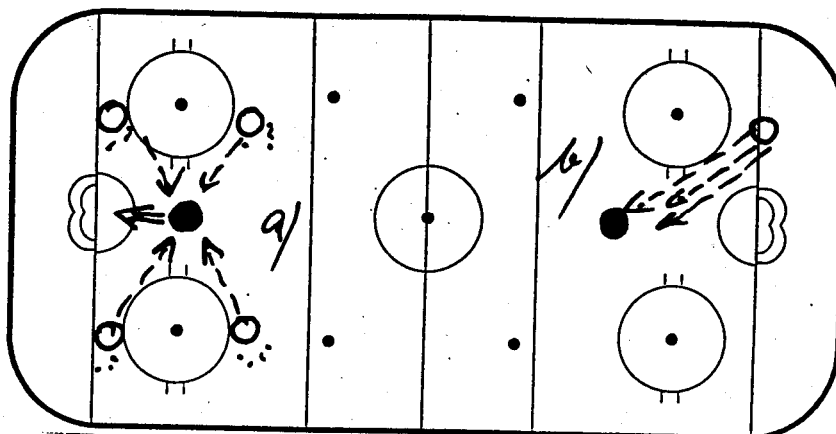
8. 2-0 střelba z jízdy /nízko nad ledem/, současně startuje druhý hráč a doráží kotouče ze své strany



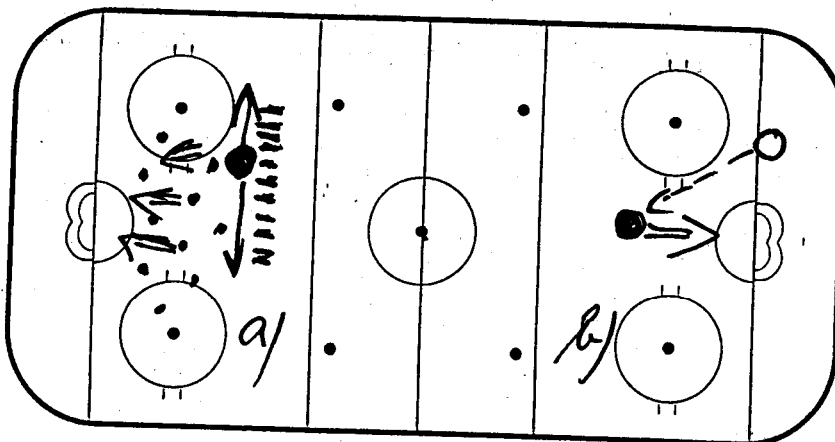
9. Vyšší střely – hráč střílí jeden kotouč za druhým přes ležícího brankáře nebo přes překážku



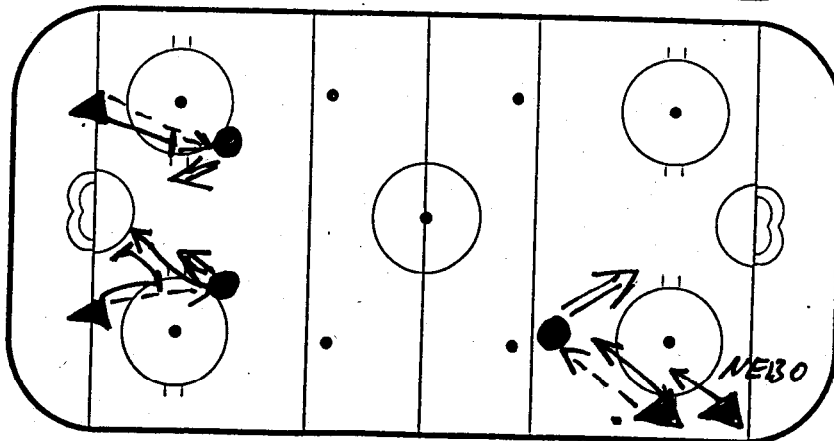
10. a/ rychlá střelba po přihrávkách z různých směrů  
b/ 5x rychlá střelba po přihrávce



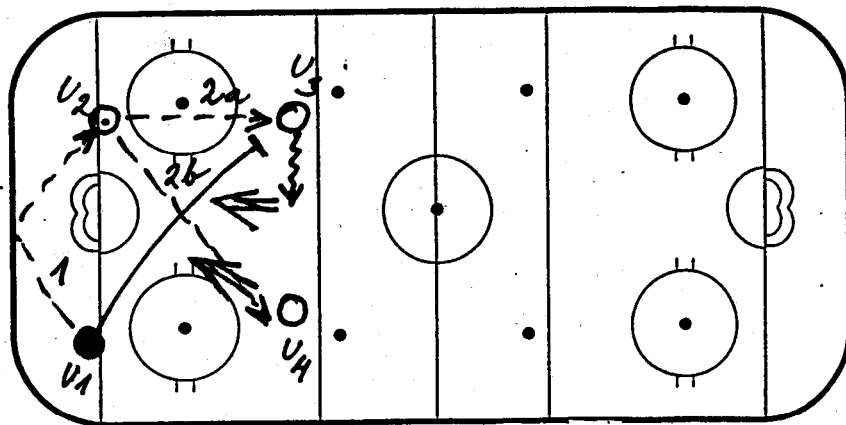
11. a/ Hráč bruslí, pohybuje se laterálně a bere různé kotouče a střílí  
b/ střelba po nepřesné přihrávce /hráč zpracovává kotouč bruslí, nohou, rukou apod./



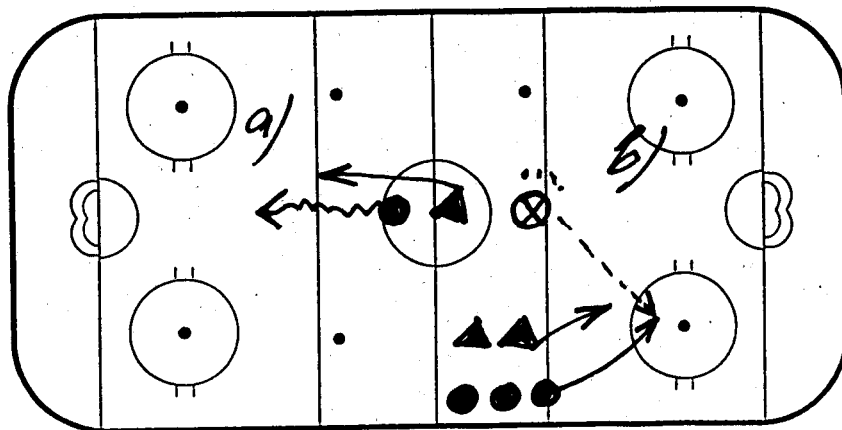
12. Střelba pod tlakem – hráč po přihrávce jde proti střelci



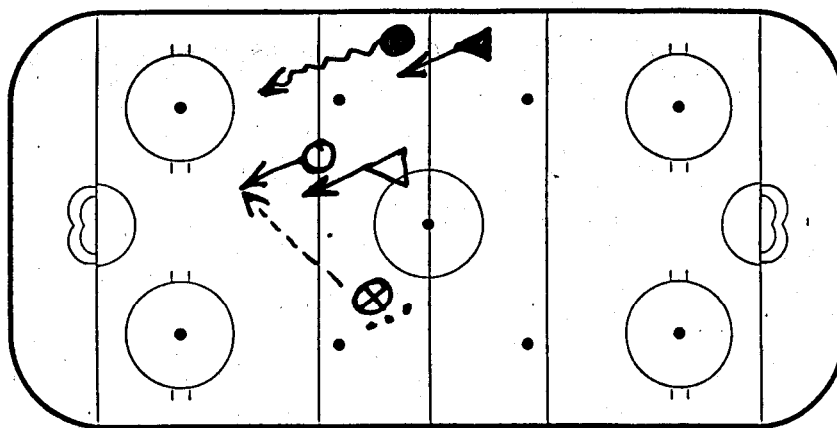
13. Hráč U1 přihrává o hrazení U2 a ten podle situace přihrává U3, U4 a vyráží proti hráči s kotoučem, důraz na rychlou střelbu.



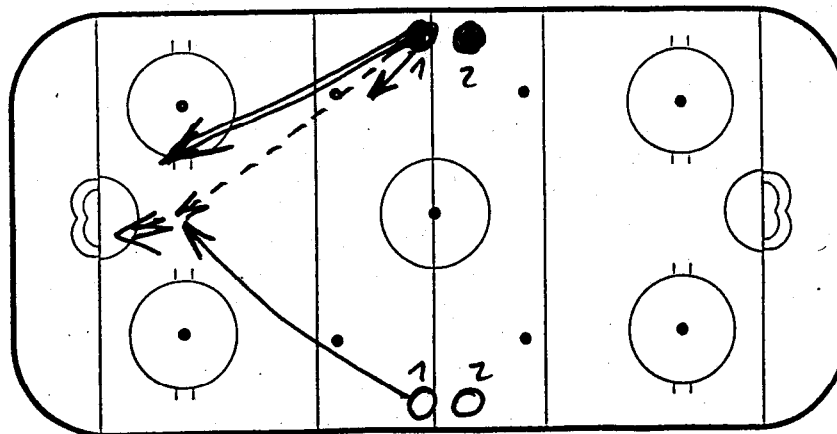
14. a/, b/ - střelba pod tlakem



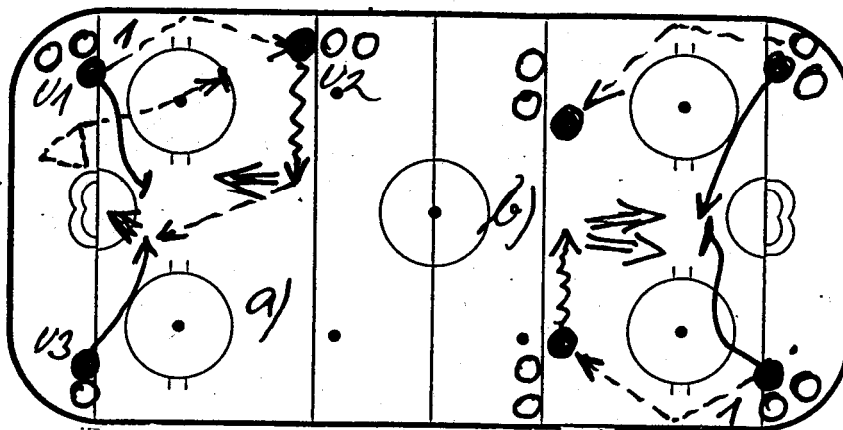
15. Dobruslování /bekčekink/ - střelba



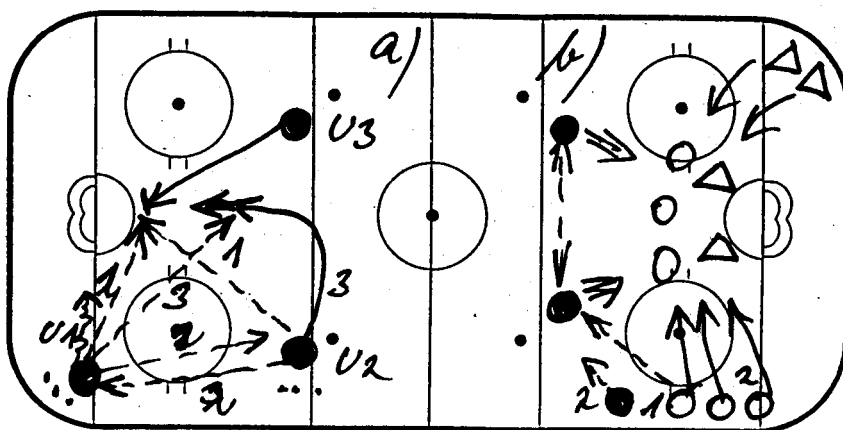
16. Tečování kotouče po přihrávce nebo po střílené přihrávce, kotouč směřuje na čepel tečujícího hráče



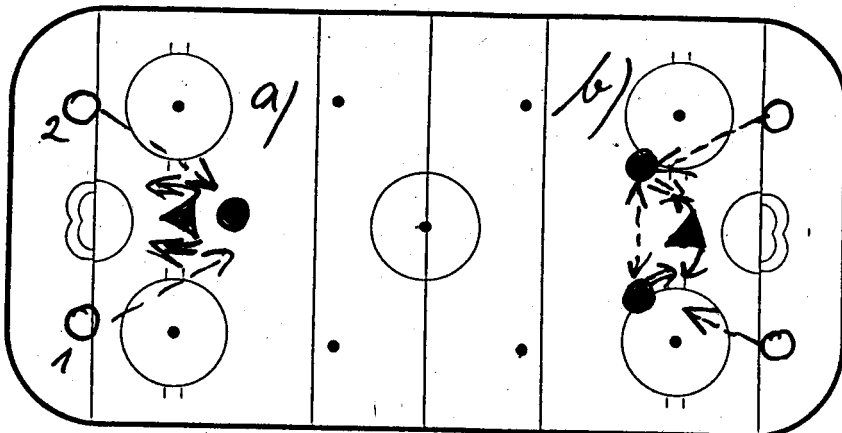
17. a/ Hráč U1 přihrává o hrazení U2 a jde clonit před branku, U3 reaguje na činnost U2, který střílí nebo přihrává  
 b/ obdobné, ale oba hráči tečují a dorážejí vystřelený kotouč



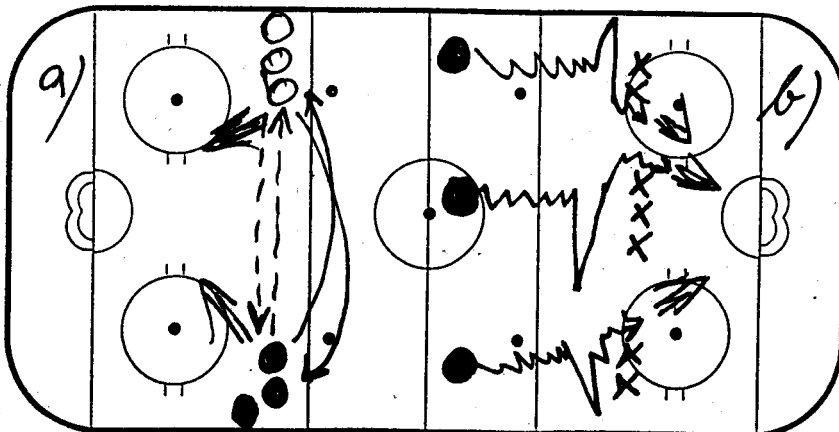
18. a/ Hráč U1 přihrává U3, který najíždí před branku a tečuje, U2 přihrává U3 na střelbu, U1 na U2, který vrací U1 a najíždí do středu a zakončuje po přihrávce od U1, U1 vyjíždí s kotoučem před branku a zakončuje.  
 b/ 5-2, 3 útočníci po přihrávce najíždějí před branku, z druhé strany 2 obránci, po střelbě druhý kotouč



19. a/ Rychlá střelba po přihrávce, obránce se snaží zabránit střelbě  
 b/ To samé, ale 2-1

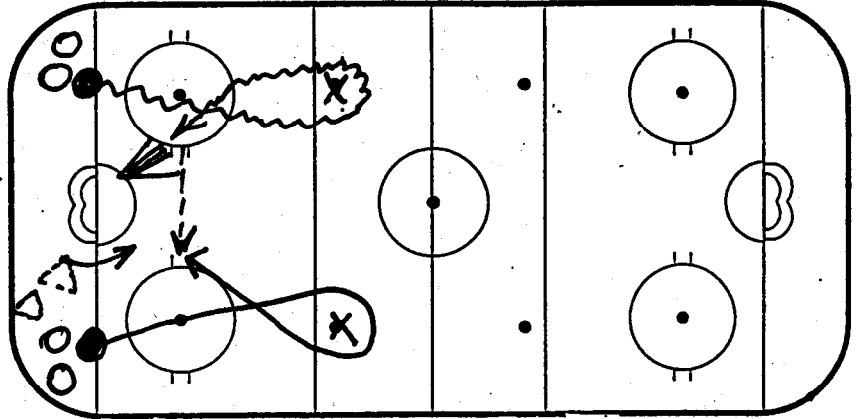


20. a/ Střelba bez přípravy, hráči si po střelbě mění místa  
 b/ Střelba po kličce na kužel, uvolňovat se do středu hřiště

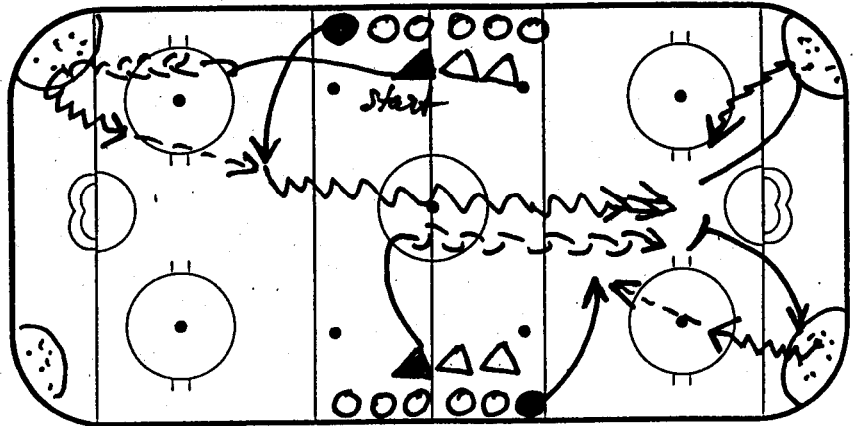


21. 2-0, 2-1.

Hráč s kotoučem buď střílí nebo přihrává, dojíždět na dorážení kotouče

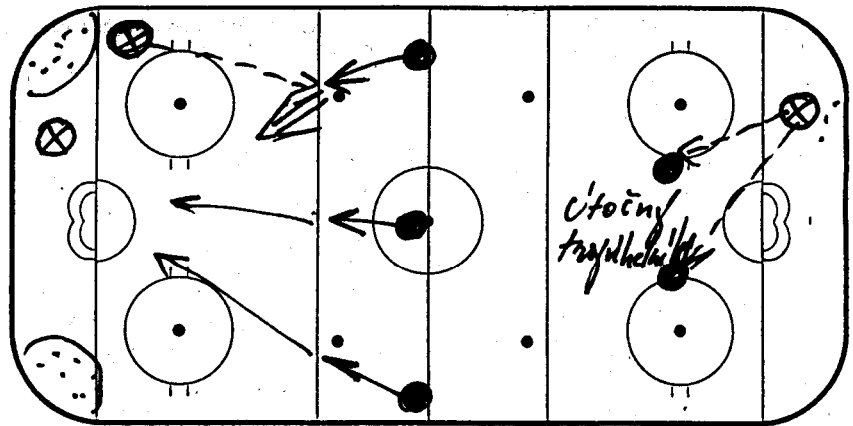


22. 1-1, /2-1, 2-2, 3-2/  
Založení dle grafick. znázornění, ve SP 1-1, jestliže útočníci nevstřelí branku, bere druhý kotouč a opět střílí. Obránce po první střelbě jede do opačného rohu a zakládá novou akci do protisměru.



23. 3-0 3-1, 3-2/

trenér přihrává jednomu ze tří hráčů, který okamžitě střílí. Důraz na dojíždění do branky /dorážení/ - vytvořit útočný trojúhelník



## IV. ROZVOJ TECHNIKY V TRÉNINKU

Vladimír Jurzinov

Na základě zkušeností z posledních let klade V. Jurzinov hlavní důraz v tréninku na ledě i mimo led na zdokonalování individuální techniky. Pro trénink je dobré si rozfázovat pohyb na malé jednotky a ty pak skládat do složitějších celků.

Rozčleňuje pohyb na práci :

- nohou
- rukou
- ramen

Ideálem by měla být nezávislá spolupráce všech tří částí těla.

### Trénink na ledě

**Zásada pro práci dolních končetin = obratnost v rychlosti**

- obraty, půlobraty, rychlé změny směru za jízdy hlavně s kotoučem
- kopírování pohybu ve dvojicích

**Zásada pro ramena** - stále jsou připravena ke střelbě (nasměrování)

**Zásada pro ruce** – *kontroluj kotouč > přemísti jej, ved' kotouč > kontroluj kotouč*

Opakování jednotlivých činností - střelba bekendem, příjem a zpracování přihrávky, obraty, klamání a fintování, vedení kotouče – krátká a dlouhá klička

Ukázky tréninku na ledě

#### 1. Vedení kotouče

- ve SP, jízdu vpřed i vzad
- vedení kotouče s obraty a hlavně s prudkými změnami směru /rychlost provedení

Velký důraz byl kladen na práci nohou – přechody do postavení špičkami směřujícími ven /měsícový krok – široké kyčle/ a v tomto postavení kličky doleva, doprava.

U obránců důraz na vyjetí oblouku na jedné brusli z jízdy vzad s přechodem do jízdy vpřed.

#### 2. Přihrávání a zpracování kotouče

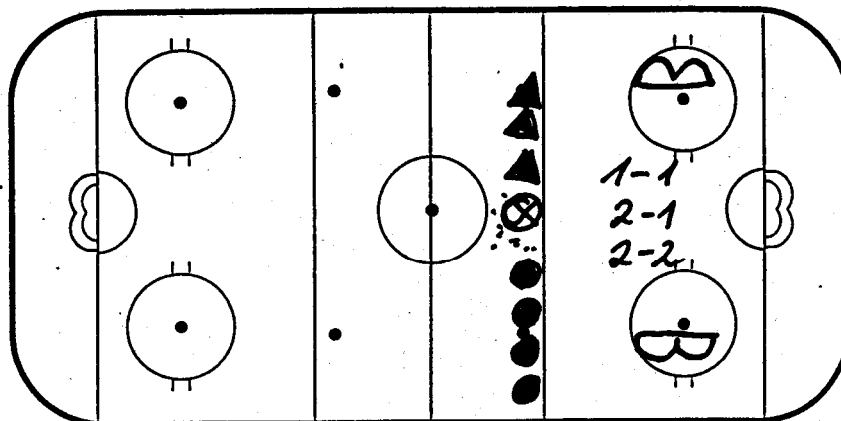
Dvojice - přihrávky s prudkými změnami směru

- přihrát a uvolnit se do prostoru 2x vlevo, vpravo hned po sobě
- jeden jízda vzad, druhý vpřed – rychlé přihrávky

### 3. 1-1

1-1 ve třetině na honěnou, honění bruslí jízdou vzad – bez kotouče i s kotoučem

1-1 – v krajním pásmu na branky, po brance trenér nahazuje nový kotouč, na písknutí nechat ležet kotouč a nastupuje druhá dvojice hráčů /zatížení 10 – 30 sekund/.



2-1 – ta samá organizace, vždy bojují 2 hráči proti hráči s kotoučem, hráči zakončují na jakoukoli branku

#### 2-2 /různé varianty/

- stále stejná organizace

a/ dvojice útočí na kteroukoliv branku /podle situace/

b/ bez přihrávky – druhý z dvojice hlavně cloní a blokuje

c/ před střelbou na branku min. 3x přihrát

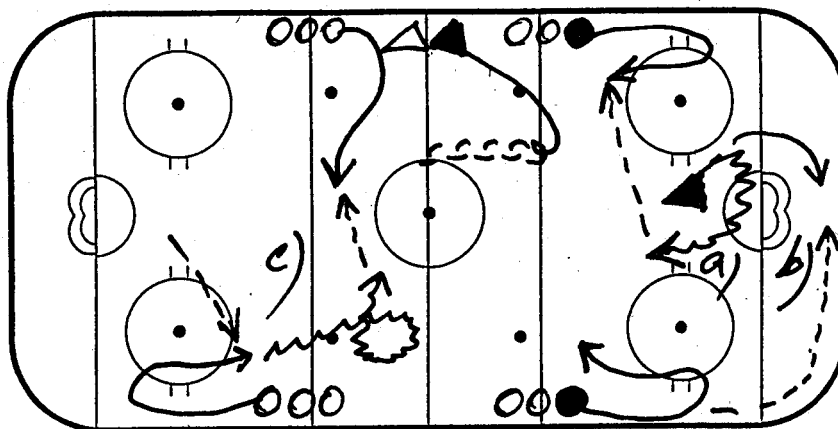
d/ před střelbou 3 skluzu /kroky/ a 2 přihrávky, neustále přihrávat z jízdy a ne ze stoje

#### 4. 2-1 /s různými požadavky na hráče/

a/ klasické provedení

b/ po nastřelení od střední červené čáry

c/ stejné, ale ve SP před červenou se útočící vrací zpět k modré a znovu pokračuje /protisměrná dlouhá klička/ - důraz na rychlou změnu pohybu



## **Trénink mimo led**

motto - „Dostaň hráče do neobvyklých pohybových situací“

Velký důraz klade tento trenér na zdokonalování spolupráce při různých sportovních hrách zejména kopaná, košíková, házená, hokej s míčkem.

Kromě teoretického výkladu byla předvedena ukázka tréninku na suchu zaměřená na zdokonalování techniky při práci s kotoučem /míčem/ - byla použita videoukázka. Pohyb hráčů a jednotlivé dovednosti ve své podstatě kopírují činnost na ledě. Trénink probíhal venku na házenkářském asfaltovém hřišti, hráči rozděleni na dvě skupiny. Jednotlivé skupiny pracovaly buď proti sobě /střídavě/ nebo za sebou. Celý trénink byl zaměřen do těchto oblastí:

- střelba
- vedení míčku /kotouče/ v různých slalomových drahách, fintování, důraz je kladen na uvolněnou práci paží, ramen a celého těla, dlouhý a krátký driblink
- obraty a prudké změny směru při běhu vpřed, do stran, vzad – provádí se jak s holí se současným vedením tenisového míčku či kotouče, tak i bez vedení
- 1 – 1 – bránící běží vzad, různé kličky, fintování, změny směru
- dvojice, trojice – přihrávky s míčem ze pohybu se změnami směru
- ve dvojicích jeden druhému na ramennou a současně ve trojicích přihrávky

Rozvoj zručnosti při práci s míčem

- driblink, fintování
- vedení dvou míčů současně - práce rukou a nohou.

**„Rozvoj nemá hranice“**



# V. POSILOVÁNÍ A KONDIČNÍ TRÉNINK MIMO LED PRO HRÁČE LH

Leif Larson

Autor ve svém příspěvku předložil baterii 6 testů pro zjišťování kondiční připravenosti hráčů LH a plán přípravy v přípravném období na období 13-ti týdnů.

Trenér by měl trénink nejen plánovat, ale hlavně vyhodnocovat a kontrolovat. Kontrola kondiční připravenosti v tomto období by měla v sobě zahrnovat testování a to:

A/ vstupní testy – před začátkem přípravy mimo led

B/ výstupní testy – po 13-ti týdenní přípravě mimo led

## Testová baterie

1. 20 metrů sprint s pevným startem - zjišťujeme rychlost akcelerace /měří se pomocí fotobuněk – výsledný čas je pod 3 sec./
2. 5-ti skok z místa – odrazová síla dolních končetin
3. Dřep s činkou s max. váhou – max. síla dolních končetin /provádí se na trenažeru s vodícími lištami s bezpečnostní zarážkou/
4. Benčpres - max. síla svalů pletence ramenního
5. Cooper test /12 min./ - test pro zjišťování aerobních schopností
6. Wingate test – anaerobní výkon a kapacita

## Plán přípravného období

<b>Základní příprava</b>	<b>Posilování a komplex. vytrvalost</b>	<b>Síla a rychlost</b>
<b>4 týdny</b>	<b>6 týdnů</b>	<b>3 týdny</b>

↑  
Vstupní testy

↑  
Výstupní testy

## Základní příprava

Týden 1 /5/

2 /6/

Týden 3 /7/

4 /5/

1. Den - silová rovnováha 2. Den - aerobní zaměření 3. Den - odpočinek 4. Den - silová rovnováha 5. Den - aerobc 6. Den - aerobc 7. Den - odpočinek		1. Den - silová rovnováha - aerobc 2. Den - aerobc 3. Den - odpočinek 4. Den - silová rovnováha - aerobc 5. Den - silová rovnováha 6. Den - aerobc 7. Den - odpočinek	
---	--	---	--

**Závislost mezi počtem opakování a velikostí zátěže na výsledný tréninkový efekt / 1 RM = 100 %, tzv. opakovací maximum/**

Počet opakování	% max. váhy	Tréninkový efekt
1	100,0	Maximální síla
2	94,3	
3	90,6	
4	88,1	
5	85,6	
6	83,1	Malá hypertrofie svalů
7	80,7	
8	78,6	
9	76,5	Optimální kompromis pro rozvoj max. síly a dosažení vysokého stupně hypertrofie svalů
10	74,4	
11	72,3	
12	70,3	
13	68,8	Vysoká hypertrofie svalstva získaná přírůstkem max. síly
14	67,5	
15	66,2	
16	65,0	
17	63,8	
18	62,7	
19	61,6	
20	60,6	
		Získání silové vytrvalosti,
		Nízký stupeň hypertrofie svalů

## Procentuální zapojení jednotlivých druhů svalových vláken v závislosti na velikosti zátěže

/zátěž vyjádřena v % z 1RM= 100%, tyto hodnoty byly stanoveny na základě EMG při dřepu/

Typ svalového vlákna	Procento zátěže z 1RM				
	60%	70%	80%	90%	100%
SO vlákna /pomalá oxidativní/	60	40	25	15	5
FOG vlákna /rychlá oxid. glykolytická/	30	40	40	25	25
FG vlákna /rychlá glykolytická/	10	20	35	60	70

## Posilování a komplexní vytrvalost

Týden 1 /5/	2 /6/	Týden 3 /7/	4 /5/	5/6/	6/7/
1. Den - max. síla nad 70%		1. Den - max. síla - rychlost			
2. Den - rychlostní vytrval.		2. Den - silová vytrvalost			
3. Den - odpočinek		3. Den - odpočinek			
4. Den - max. síla		4. Den - max. síla - rychlost			
5. Den - silová vytrvalost		5. Den - silová vytrvalost			
6. Den - aerobic		6. Den - aerobic			
7. Den - odpočinek		7. Den - odpočinek			
<b>Základní příprava</b>					

## Síla a rychlost

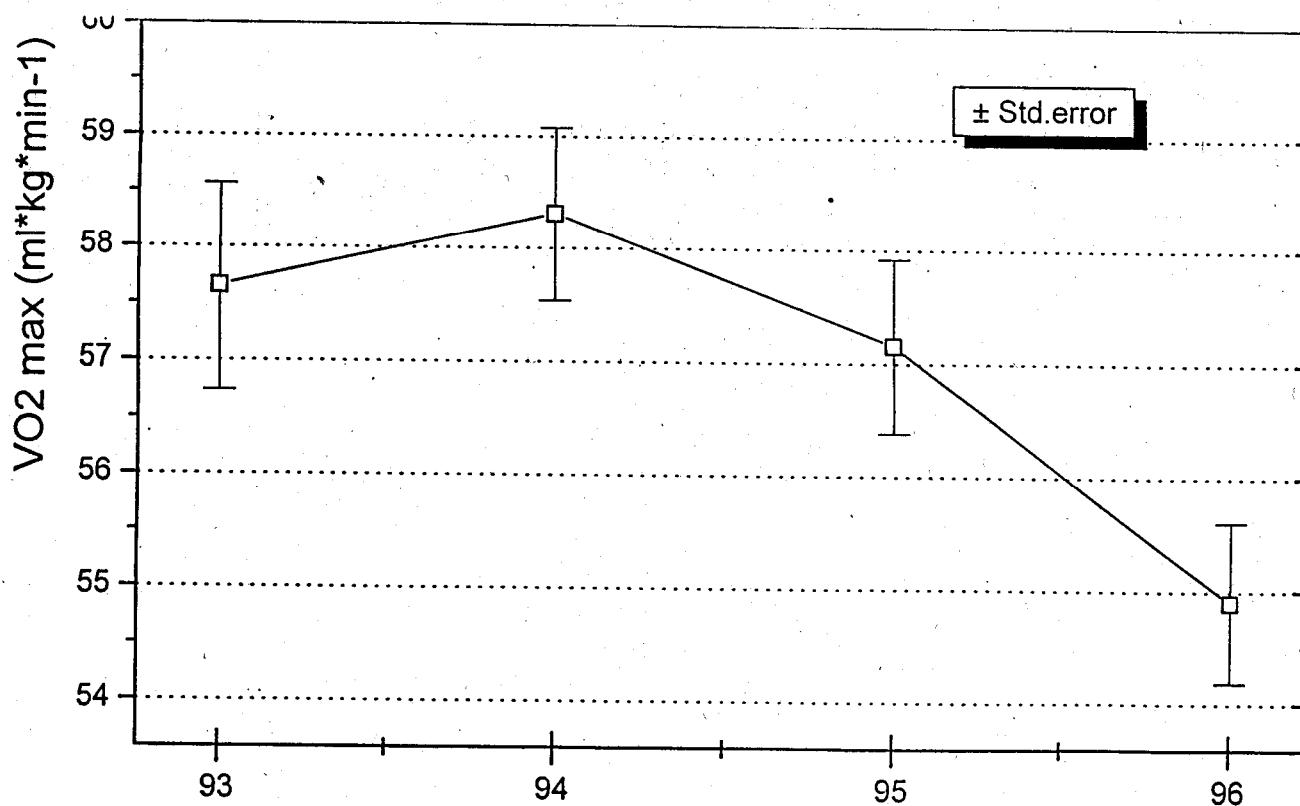
Týden 1 /5/

2 /6/

Týden 3 /7/

1. Den - rychlost/posilování 2. Den - max. síla 80-100% 3. Den - odpočinek 4. Den - rychlost/síla 5. Den - max. síla 6. Den - aerobic 7. Den - odpočinek		1. Den - rychlost - max. síla 2. Den - aerobic 3. Den - odpočinek 4. Den - rychlost - max. síla 5. Den - rychlost/posilování 6. Den - aerobic 7. Den - odpočinek	L  E  D
<b>Posilování a komplexní vytrvalost</b>			
<b>Základní příprava</b>			

### Hodnoty $VO_{2max}$ /ml/Kg/min/ v letech 1993-1996 švédské juniorské ligy



# Průměrné hodnoty ve Wingate testu švédské juniorské ligy 1993 - 1996

