



**Nakladatelství OLYMPIA s. r. l.,
Klimentská 1, 110 15 Praha 1,
P. O. BOX 11,
tel.: 02/248 10 146,
fax: 02/231 51 36,
E-mail: olympia@mbox.vol.cz**

knihovna časopisu **gól**

**Redakce časopisu GÓL,
Klimentská 1, 110 15 Praha 1
P. O. BOX 11,
tel. + fax: 02/231 30 38**



TRENÉRSKÉ LISTY

**ČÍSLO 24
ROK 2000**

ČSLH
Za elektrárnou 490
170 00 Praha 7
tel.: 02/ 333 79 248
02/ 333 81 674
fax: 02/ 311 60 96
E-mail: ciha@mbox.speed.cz

OBSAH

Úvod

1. Krátkodobá příprava pro mezinárodní soutěž /Dave King/ /3/
2. Role trenéra v prevenci při úrazech s následky otřesu mozku /Mark Aubry/ /7/
3. Vedení mužstva v den utkání /Mike Johnston/ /10/
4. Překvapivý útok /Rauno Korpi/ /13/
5. Kondiční příprava hráče /Rolf Altorfer/ /14/
6. Rozdělení obranného pásma pro organizaci hry /Stefan Lunner/ /16/
7. Emoce v ledním hokeji /prof. Yuri Hanin/ /21/
8. Rozvoj hokejového citu /Arto Sieppi/ /22/
9. Praktická cvičení pro rozvoj techniky hole /Radim Rulík/ /24/
10. Vhazování – speciální situace /Bob Manciny/ /29/
11. Hra v útočném pásmu /L. Lisspers, G. Lindquist/ /41/
12. Management hráčské lavice /Bill Gillian/ /44/
13. Schopnosti trenéra /Rudolf Altorfer/ /49/
14. Rozvoj obránce /Petr Míšek/ /54/
15. Kritéria výběru hráčů /Pierre Page/ /60/

Připravil: Zdeněk Pavliš /ústř. metodik ČSLH/
Antonín Stavjaňa /trenér ELH Zlín/

Úvod

Mezinárodní trenérská sympozia jsou v posledních desetiletích neodlučitelnou součástí vrcholných mezinárodních soutěží, mezi které patří především MS seniorů a MSJ „18“. Pravidelná účast našich klubových a reprezentačních trenérů na těchto setkáních se stala určitou tradicí. Naše vynikající výsledky NM dospělých v druhé polovině 90. let a zisk prvního titulu mistra světa v kategorii juniorů „20“ v roce 2000 se také odrazily ve zvýšeném zájmu o české trenéry v roli lektorů na těchto seminářích.

Hokejové veřejnosti předkládáme soubor přednášek a praktických cvičení na ledě v té podobě, v jaké byly prezentovány na sympoziu trenérů při MS 2000 v Petrohradě ve dnech 5. - 7.5.2000 a v Klotenu při MSJ „18“ ve dnech 22. - 24.4.2000.

1. Krátkodobá příprava pro mezinárodní soutěž

Dave King

Petrohrad, květen 2000

Úvod

V dnešním hokeji uvolňují klubové týmy hráče pro národní tým pouze 2-3 dny před startem v turnaji. Pro trenéry to znamená velmi krátký čas pro společnou přípravu na ledě. Proto musíme používat videopřípravu více, než tomu bývalo dříve.

S týmy Kanady používáme video několika způsoby:

1. učíme náš taktický systém
2. sledujeme své soupeře
3. získáváme rychlou orientaci pro mezinárodní styl útoku

V této přednášce ukáží videoprojekci používanou pro hráče s malými mezinárodními zkušenostmi, aby se rychle zorientovali před nadcházející soutěží.

Fakta o týmu Kanada 2000

1. Mezinárodní zkušenosti

Pro náš současný 21-členný výběr máme přibližně 120 mezinárodních utkání:

- Aucoin #6 50 utkání
- Braithwaite #40 20 utkání
- na zbylých 19 hráčů připadá 50 utkání společně

2. Složení týmu

- máme 21 hráčů z 13-ti různých klubových týmů
- cílem pro trenéry je usměrnit hráče pro spolupráci a kolektivní pojetí

3. Průměrný věk

- 25,6 let průměrný věk týmu z MS 1999 v Norsku
- 24,5 let je průměrný věk současného týmu v Rusku
- náš tým je celkově mladší, máme méně zkušeností než v minulosti

Změny, které musí hráči zvládnout

1. větší plocha hřiště než v Severní Americe
2. rozdílný styl útoku, než ten, proti kterému jsou zvyklí bránit
3. změny pravidel: - zrušení červené čáry
 - automatické zakázané uvolnění

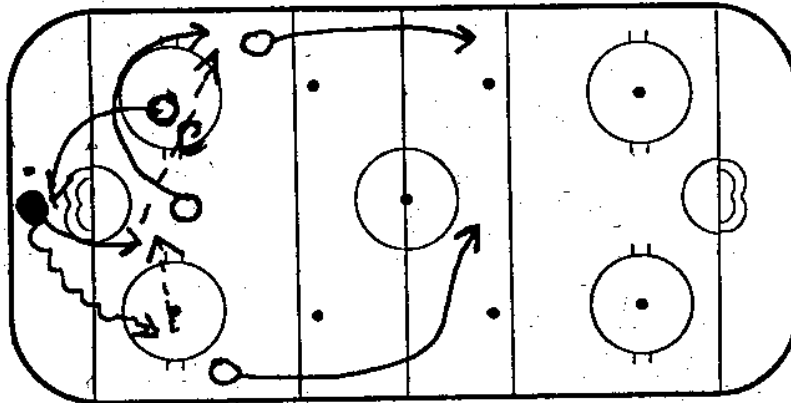
Pravidlo o postavení mimo hru na červené čáře :

- toto pravidlo mění zápas a jeho vývoj
- je příčinou změn v taktice
- změna pro hru obránců :
 1. prostor na kontrolu za sebou
 2. náročnější podporovat útok
 3. při držení kotouče je nutné nejprve hledat možnost dlouhé přihrávky, než-li krátká narážka, která je používáme u nás

Evropské tendence v útoku

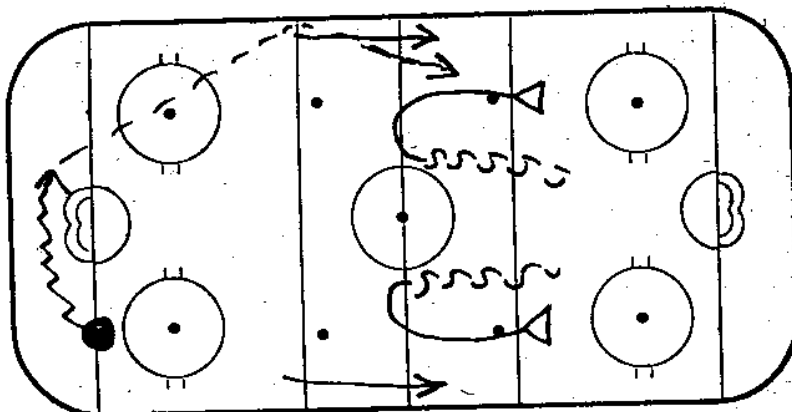
1. Kontrolovaný protiútok

- křídelní útočníci pohybem do SP uvolňují prostor /tzv. „stretch“/
- pohyb je základem pro získání rychlosti, následuje zpětná přihrávka a přesun hry na slabší stranu



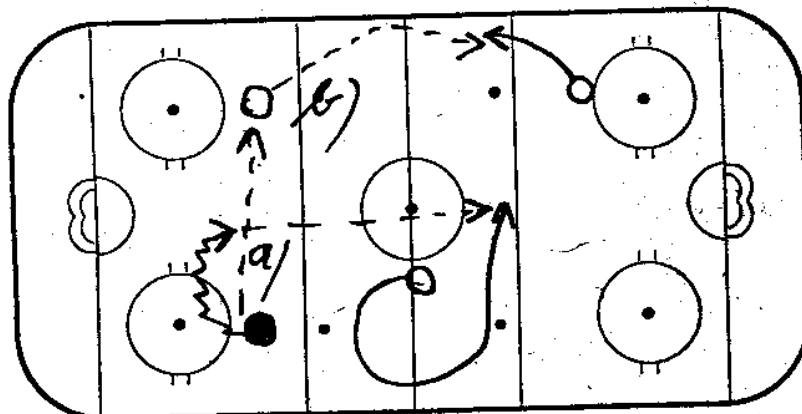
2. Dlouhá přihrávka pro rychlý protiútok

- obránci získají volný kotouč a rychle hledají možnost dlouhé přihrávky o mantinel na útočníka na útočné modré čáře



3. Dlouhá průniková přihrávka přes střední pásmo

- Využití pravidla o zrušené červené čáře

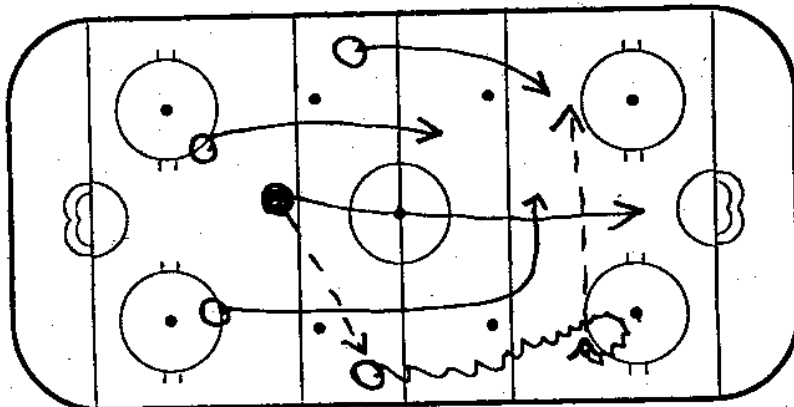


4. Dlouhá přihrávka při skončení oslabení

- útočník využije náskoku při návratu z trestné lavice - možnost úniku po dlouhé přihrávce

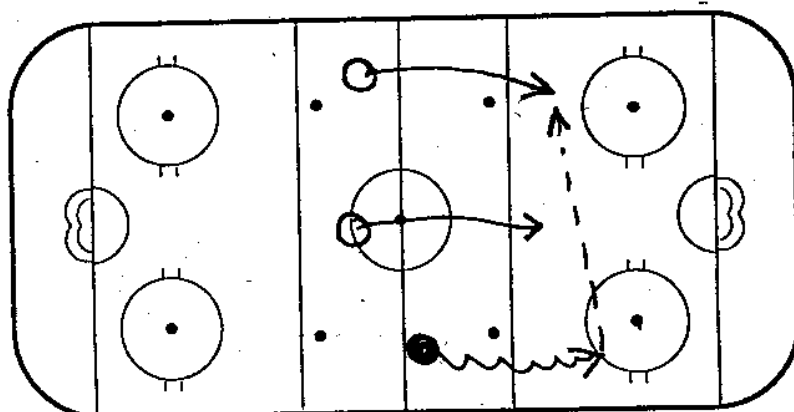
5. Druhá vlna

- hráč s kotoučem při získání útočného pásma provede zpětnou klíčku, aby získal čas a prostor pro hráče najíždějící z druhé vlny



6. Přenesení hry

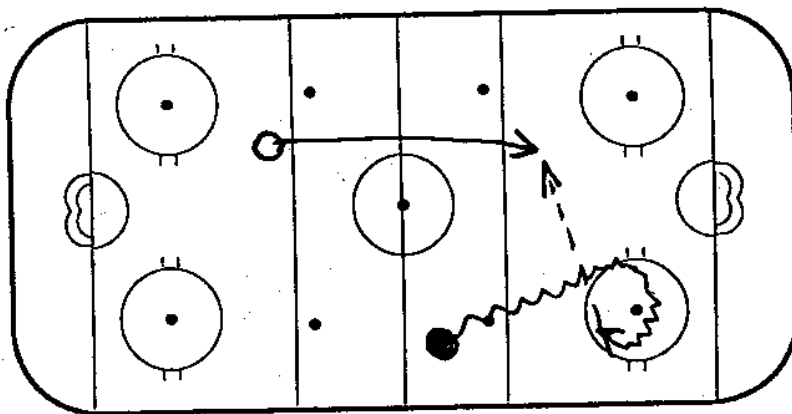
- hráč s kotoučem při průniku do útočného pásma hledá možnost cross-přihrávky na vzdálenou stranu



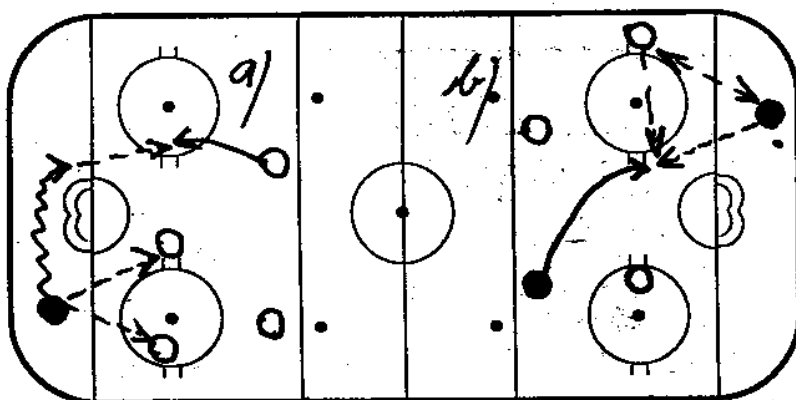
7. Obránci podporují útok

- obránci se zapojí do útoku a vytvoří tak číselnou převahu

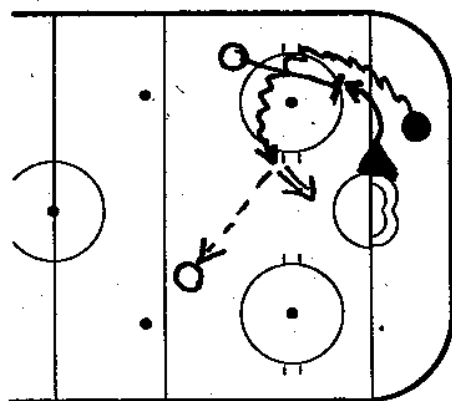
- obránce vjíždí do ÚP v okamžiku, kdy útočník s kotoučem provádí protisměrnou klíčku v hloubce pásma



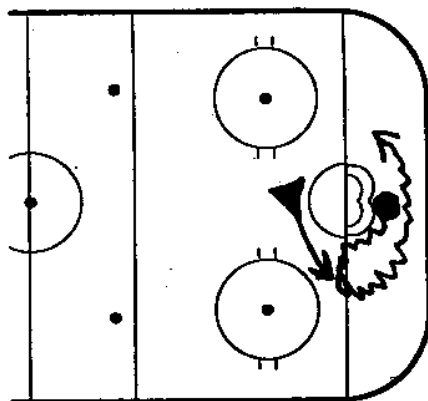
- 8. Obránci jsou aktivní při přesilové hře**
 - najetí mezi kruhy na možnost přihrávky zpoza branky



- 9. Rotace se blokováním v hloubce útočného pásma**
 - hráč bez kotouče odblokuje napadajícího hráče, který pronásleduje hráče s kotoučem

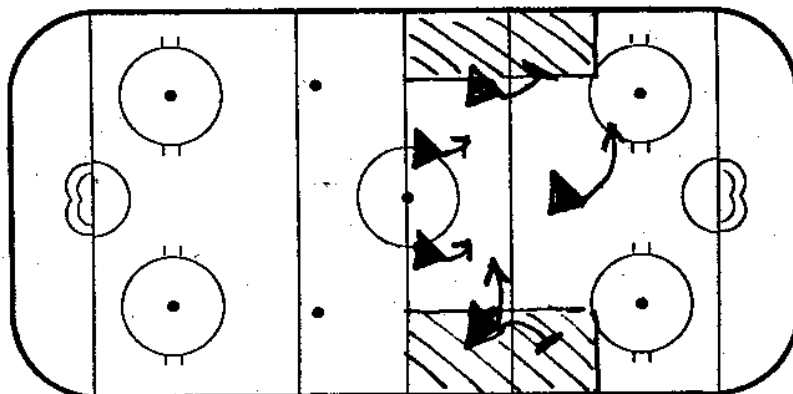


- 10. Využití změny směru, otočky**
 - hráč vede kotouč určitým směrem, aby změnou směru /protisměrná klička/ se zbavil soupeře, situace 1 - 1



11. Past ve středním pásmu

- toto je velmi společné pro všechny národní týmy z Evropy
- bránící tým se snaží natlačit hru na jednu stranu a sevřít hráče s kotoučem před červenou čarou



2. Role trenéra v prevenci při úrazech s následky otřesu mozku

Mark Aurby – IIHF Medical Committee
Petrohrad, květen 2000

Klíč k prevenci

1. Porozumění úrazu – co je otřes mozku
2. Komunikace s hráči a zdravotnickým personálem
3. Pozitivní osobnost pro hráče a lékaře
4. Nenominovat hráče s otřesem mozku
5. Nepostavit hráče po otřesu
6. Respektovat fair play - jiné hráče a trenéry

Prevence

IIHF zaznamenává zvýšený počet úrazů s příznaky otřesu mozku během šampionátů, které pořádá. Týká se to všech úrovní. Tyto úrazy mohou mít v budoucnosti těžké následky jak pro sportovní kariéru, tak pro osobní život. Toto je pohled ze strany lékaře. Prevence musí hrát klíčovou roli.

Trenér je osobnost pro hráče a realizační tým – všichni musí spolupracovat, neboť jsou součástí týmu – komunikace je klíč k úspěchu týmu.

Postoj trenéra pomáhá personálu rozhodnout v nejlepším zájmu hráče. Sport, jakým lední hokej je, je rychlý, emotivní, přirozeně agresivní a potřebující rychlá rozhodnutí trenéra. Bohužel, trenérova kariéra a reputace často závisí na vítězstvích a porážkách. Hráči pro vítězství podstupují rizikové situace.

Lékaři mají stejnou spoluúčasť jako trenéři. Rozhodují se často na základě postoje trenéra. Mohou zafixovat koleno, kotník, rameno atd., ale nemohou napravit poškození mozku. Všichni musí komunikovat tak, aby správně rozhodli ve prospěch zdraví hráče.

Na druhé straně, hráč se zraněním chce obvykle pokračovat v zápase, kvůli spoluhráčům, trenérovi. Je proto důležité, abychom znali všechny příznaky a adekvátně rozhodli.

Cílem sportovního lékaře je dostat hráče co nejrychleji zpět do hry bez rizika poškození jeho zdraví. Mnoho zranění lze rehabilitovat a urychlit léčení. Nelze však urychlit proces rehabilitace po otřesu mozku. Čas je jediný lék.

Trenér je nejdůležitější subjekt pro ujištění, že hráč nenastoupí před plnou rekonvalescencí.

Trenér musí podporovat smysl pro fair play. Naším úspěchem je omezení úrazů páteře díky tvrdšímu posuzování úderů zezadu. Útok na hlavu musí být odsouzen trenérem. Trenér musí podporovat respekt k soupeři.

Nezkoušejte léčit otřes mozku. Vždy kontaktujte lékaře.

Otřes mozku

Definice: Změny v psychickém stavu po úderu. Je možná ztráta vědomí.

Původ: Přímý úder na hlavu, úder do tváře nebo do čelisti, efekt „švihnutí“ krkem.

Druhy

První stupeň: Zmatení, změněný stav vnímání, trvající déle než 15 minut /např. opakuje stejnou otázku: „co se stalo?“, nepamatuje si základní fakta/. Bez ztráty vědomí - bolest hlavy, letargie, možná ztráta paměti.

NEMĚL BY POKRAČOVAT VE HŘE

Druhý stupeň: 1. Zmatení trvající déle než 15 minut nebo ztráta vědomí /neotvírá oči, nereaguje na jméno.../

2. Ztráta vědomí může trvat vteřiny, ale hráč musí odstoupit

3. Hráč musí být okamžitě prohlídnut lékařem

4. Potřeba hospitalizace

5. **NELZE ZNOVU NASTOUPIT BEZ SVOLENÍ LÉKAŘE**

Doporučení při prvním úrazu otřesu mozku

První stupeň: Stáhnout hráče ze hry, zjistit příznaky. Při trvání 15-ti minut odeslat okamžitě k lékaři. Zásady jako u druhého stupně. Možnost zranění krku.

NELZE ZNOVU NASTOUPIT DŘÍVE NEŽ ZA 24 HODIN, ALE SE SVOLENÍM LÉKAŘE.

Druhý stupeň: 1. Stáhnout ze hry a nepovolit vrátit se toho dne.

2. Transport do ambulance při bezvědomí nebo těžších symptomech

3. Plné vyšetření

4. Umístění na pozorování při abnormálních projevech

5. Vždy brát v potaz možnost zranění krční páteře

7. **NELZE SE VRÁTIT BEZ SVOLENÍ LÉKAŘE A NE DŘÍVE, NEŽ JEDEN TÝDEN PO ODEZNĚNÍ PŘÍZNAKŮ. DVA TÝDNY KLIDU PŘI VÍCE NEŽ MINUTOVÉM BEZVĚDOMÍ**

Doporučení při dalších zraněních otřesu mozku

Efekt dalších otřesů se kumuluje a několik otřesů může znamenat konec kariéry. Mezi úrazem a návratem do hry musí uplynout dostatečná doba, protože riziko druhého otřesu a jeho následků je obrovské. Rodiče dětí by měli obeznámit lékaře s dalšími možnými úrazy otřesem.

- Druhý v pořadí stupeň č. 1 otřesu během několika týdnů po prvním by měl být léčen jako otřes stupně č. 2
- Při druhém otřesu 1. stupně se doporučuje ukončit sezónu, minimálně 1 měsíc klid
- Při druhém otřesu 2. stupně: ukončit sezónu, návrat po schválení lékaře
- Při třetím otřesu bez rozdílu: ukončení sezóny

Časté příznaky při otřesu mozku:

1. Prázdný pohled
2. Opožděné verbální a motorické reakce
3. Zmatek, neschopnost upřít pozornost
4. Desorientace
5. Nesouvislý projev
6. Potíže s koordinací pohybu
7. Emoce bez příčiny
8. Deficit paměti
9. Ztráta paměti

Závěrečné zhodnocení

Test psychického stavu:

Orientace: čas, prostor, osoby a situace (příčiny zranění)

Koncentrace: měsíce v roce, dny v týdnu pozpátku

Paměť: jména týmu

zopakovat 3 slova a 3 věci po 5 minutách
 detaily celku

Prevence při opětovném zranění

1. Úměrný odpočinek po úraze
2. Speciální helmy (extra výztuž)
3. Chránič zubů
4. Celoobličejové masky

Prevence dlouhodobá

1. Fair play
2. Respektování soupeře
3. Přísné dodržování pravidel
4. Nelze útočit na hlavu

Budoucnost

1. Pokračující výzkum
2. Zkoušky na odhalení chyb v informačním procesu

3. Vedení mužstva v den utkání

Mike Johnston – asistent NM Kanady
Petrohrad, květen 2000

Před utkáním

- **Trénink**
 - psychologicky žádný užitek
 - pro brankáře zaměření na získání jistoty
 - 20-30 minut správných návyků
 - lze nahradit procházkou nebo jinou lehkou aktivitou
- **Dopolední porada**
 - seznámení s rámcovým plánem - všichni hráči
 - přehled přesilových her a oslabení
 - individuální pohovory, naladění jednotlivců
- **Taktická příprava**
 - obvykle po rozbrušení, tréninku
 - charakteristika prostředí, atmosféry
 - rozhodčí a styl rozhodování
 - naladění našeho týmu na soupeře
 - herní styl soupeře
 - zhodnocení posledních dvou utkání soupeře
- **Pisemné informace**
 - hlavní znaky jednotlivých protihráčů
 - styl soupeřova týmu
 - reakce na protivníkovu strategii a taktiku
 - „5-6 klíčů k úspěchu“

Proslov v kabině

- **Těsně před utkáním**
 - používat tabuli pro informace
 - oslovit hráče
 - je třeba mít měřítko pro každého soupeře
 - upozornit na sestavu soupeře
 - připomenout styčné body z videopřípravy
 - možnost promítnutí videoklipu pro naladění
 - mluvit jako při vyprávění příběhu příteli
 - připravit se

- **Po první třetině**
 - statistiky (střelby, pobyt na ledě...)
 - ukázka videosestříhu
 - určení taktiky
 - koncentrace
 - dát do pořádku malé věci s velkým významem (bully, střídání, změny sestavy)
- **Ve druhé přestávce**
 - plán na první prvních deset minut
 - úprava taktického plánu, strategie
 - oslovit jednotlivce
 - možnost změn v nasazování jednotlivých formací a záměr pro závěr utkání
- **Po utkání**
 - důležité podpořit hráče
 - před odchodem závěrečná informace
 - ze šatny musíš vyjít dobře naladěm

Vedení mužstva na střídačce

- rozdělit si povinnosti /asistenti/
- sestava na kartě
- schéma hřiště pro grafické znázornění
- nikoho nezvýhodňuj
- měj připravené varianty pro vhazování
- využij vhodnou zahajovací sestavu
- měj střídačku pod kontrolou
- musíš znát metody k získání a k udržení žádoucí situace
- připrav se na situace s odvoláním brankáře
- využij time-out
- musíš cítit, komu se daří a komu ne
- spolupracuj s asistenty
- znalost práce rozhodčího
- spoléhej se na svůj cit při rozhodování

Nyní uvedeme příklad přípravy našeho mužstva na utkání v NHL.

Informace pro utkání Vancouver – Colorado (12.9.99)

Sestava: Brankáři: #33 Roy #30 Denis
 Obrana: #55 Skoula #52 Foote
 #8 Ozolinsh #24 Klemm
 #29 Messier #7 Devries
 Útok: #15 Rolston #21 Forsberg #18 Deadmarsh
 #40 Tanburz #37 Doury #23 Hejduk
 #25 Podein #26 Yelle #11 Dingman
 #17 Matte #38 Ninote #36 Odgers

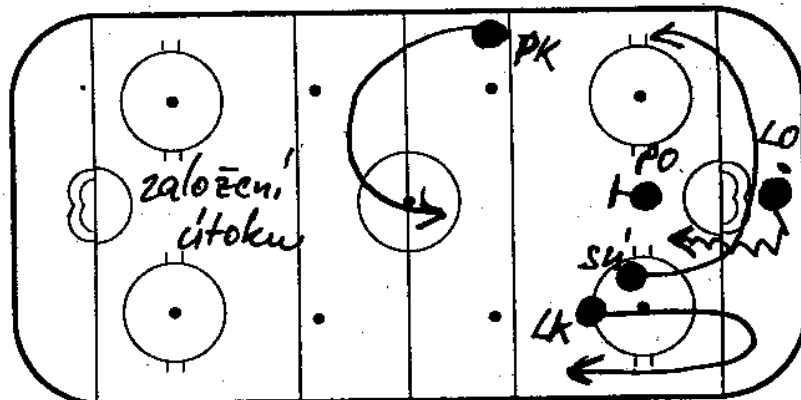
Jednotlivci: #8 Pozorně v obraně
 #21 Nebezpečný při 1-1
 #37 Hrát na něj tvrdě
 #23 Nedat mu příležitost ke střelbě
 #29-7 Obtěžovat jako dvojici nátlakem
 #18 Tlačí se do branky.....vytlačit ho

Hra týmu: 1. Lákají na napadání
 2. V obraně mají potíže při kroužení v rychlosti
 3. Zkouší "zazdit" modrou čáru
 4. Obvykle hrají na tři řady
 5. Velmi dobrá přesilovka
 6. Mají šikovné útočníky, kteří vás prověří
 7. Obránci hrají aktivně v útoku
 8. Klíčová řada je 37-40-23

Naše strategie: Hrát v pohybu, kroužit (viz. schéma na obrázku)
 Hlídat protiútoky: varianta #1 (viz. nákres)
 varianta #2 (viz. nákres)

Klíč k úspěchu nad Coloradem:

1. Využijme Ozolinshu pro naši výhodu – rychle obsazovat, hrát mu do těla, přebírat si jej
2. Zaměstnejme Roye
3. Nahazujme kotouče za obránce soupeře – eliminujme protiútok ve středním pásmu
4. Poctivě pracujme zpátky....rozdělme si krytí v našem obraném pásmu



4. Překvapivý útok - více branek

Rauno Korpi – Finský hokejový svaz
Petrohrad, květen 2000

Představy a cíle trenérů 21. století

Do popředí se dostává důležitost brankářských trenérů v klubu. Úspěšnost zásahů je v dnešní době až 97%.

Vítězství je nejdůležitější - nutí k defenzivnímu zaměření.

Naproti tomu nová vize – zvítězit větším počtem vstřelených branek nad soupeřem.

Nejdůležitějším faktorem je technická dokonalost hráčů

Přechody z obrany do útoku, výměny rolí na hřišti

asi 200 útočných pokusů během utkání

asi 65 x změny z útoku do obrany a naopak /přechody/

**Překvapení: číst a reagovat pro ještě rychlejší přechody
agresivita hráče na hrotu útoku**

Využití pro útok celý prostor

Sířka – hloubka – změna stran – odtážení

Lepší využití zrušení červené čáry

Využití chyb při střídání

Moment překvapení – dlouhá přihrávka od brankáře

Překvapení při vhadzování jak v obranném, tak v útočném pásmu

Možnost najetí do volného prostoru, přečíslení výměnou rolí

Přesilová hra

– hrát podobně jako při rovnovážném stavu, nikoli pasivně a staticky, ale agresivně

Překvapit lze i při oslabení

Trenér by měl mít připraveny různé možnosti:

- odvolání brankáře, změnu tempa, stažení sestavy na dvě /tři/ řady apod.

Desatero pro zlepšení úspěšnosti při střelbě

1. rychlost a pohotovost
2. představa volného místa v brance
3. při přečíslení 2-1, 3-2 směřovat k brance
4. dostat brankáře do pohybu
5. hůl na ledě – dorážet kotouče
6. střílet bez přípravy
7. fintování, klamání
8. tečování kotoučů
9. clonění brankáři
10. koncentrace – chtěj vstřelit gól!!!

Nové změny pravidel pro více gólů? Např. větší hřiště, hrát 4-4, větší branky, hra bez čar ap.

5. Kondiční příprava pro hráče

Rolf Artorfer – Swiss Ice Hockey Assotiation
Petrohrad, květen 2000

KONDIČNÍ PŘÍPRAVA PRO HRÁČE

- budování základů hokeje pro příští století

S JAKOU VĚKOVOU SKUPINOU PRACUJEŠ?

- mládež, junioři, profesionálové
- postupuj krok za krokem
- nevynechej žádný důležitý krok

KONDICE + TECHNIKA/TAKTIKA + PSYCHIKA = KOMPLEXNÍ HRÁČ

- během celého roku?
- nebo od května do srpna?
- nemožné oddělit.....
- zaměření..... harmonie ve vedení hráče i týmu

KVALITA VERSUS MNOŽSTVÍ

- co vlastně potřebujeme?
 - Rovnováhu
 - Perfektní koordinaci
 - Rychlost/sílu na ledě
- Pracovat s celým tělem

MAXIMÁLNĚ NEBO OPTIMÁLNĚ?

- omezení časem
- kondiční příprava není všechno
- pracovat na přednostech nebo zlepšovat slabiny, nedostatky?

INTEGRACE

- ve všech našich aktivitách
- lidsky
- všichni táhnou za jeden provaz

SÍLA

- proč je síla pro hráče důležitá?
- kontrola pohybu a jistota
- jak na ní pracuješ?

KVALITA v síle a v posilování

1. pevnost střední sekce těla (střed těla, břicho + záda)
2. spojování - koordinační cviky
3. umění pracovat s činkou - správná technika při vzpírání
4. cviky s volným závažím (ne posilovací stroje, kladky)
5. stroje – jen pokud jsou nezbytné

DOPORUČENÍ

- pevná záda a břicho – pevnost těžiště těla
- práce s Gym-Ball (velký míč) – cvičení 20 – 30 min.
- kontrastní metody posilování
- metoda posílení svalu podle jeho druhu (koncentricky, excentricky, izometricky...)
- úroveň podle věku

VYTRVALOST

- proč je vytrvalost důležitá pro hráče?
- nezbytný základ?
- komplexní nebo speciální

MNOŽSTVÍ, ale ve správné kvalitě

- různý věk – různé metody
- speciální cvičení pro dobrý základ
- zlepšit oběhový systém
- hráč si musí být vědom potřeby rozvíjet vytrvalost

DOPORUČENÍ

- Hra jako cvičení může být zábavná
- Ale špatně se kontroluje
- Individuálně nebo ve skupině?
- Běhání, kolečkové brusle, trénink v bazénu

KVALITA A MNOŽSTVÍ – síla a vytrvalost??

- přerušovaný trénink zlepší vytrvalost při silovém tréninku
- hokej jako kondice a psychika

PŘERUŠOVANÝ /intervalový/ TRÉNINK

Zatížení: 5 – 30''

Odpočinek: aktivní nebo pasivní

Interval zatížení/odpočinek: 5-10/25, 10-20/30, 30-30

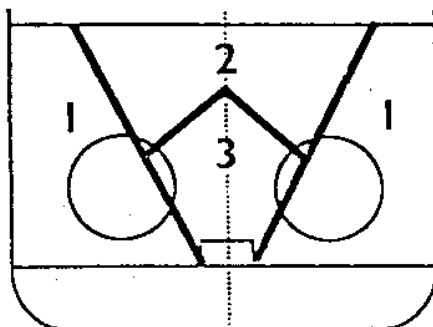
DŮLEŽITOST ODPOČINKU!

DŮLEŽITOST PLÁNOVÁNÍ

- různé cykly
- dlouhodobé a krátkodobé cíle
- intenzita vs. množství
- maximální a minimální objem za rok

6. Rozdělení obranného pásma pro organizaci hry v obraně a pro hru brankáře

Stefan Lunner – Swedish National Team, Goalie Coach
Petrohrad, květen 2000



Obranné pásmo rozdělené na sektory 1 – 2 – 3

- Rozdělení odpovědnosti mezi obránce a brankáře na principu *zón odpovědnosti* při *střelbě*
- Díky tomuto rozčlenění vytvořte útočnou strategii k výměně rolí
- Využijte tuto strukturu v tréninkových metodách pro útok a obranu
- Dodržujte pravidla rozčlenění v organizaci obrany v obranném pásmu
- Vytvořte cvičení pro obranu i útok na tomto principu
- Používejte toto rozčlenění při analýzách a ve statistikách
- Spolupracujte s brankářem

I. Rozdělení pásma dělí odpovědnost mezi brankáře a obranu

Být hokejovým brankářem je stále náročnější. Při rozdělení pásma do zón je chytání usnadněné. Brankář se podílí na bránění. Toto dělení pásma na zóny vlivu rozděluje zodpovědnost mezi jednotlivé hráče a brankáře. Je to pravidlo pro nejlepší způsob vykrytí soupeřovy střely. Stejně tak lze tyto zásady uplatnit i v útočné činnosti.

Brankářovu hru vidíme obvykle jako individuální obor. Je to schopnost řešit tisíce specifických situací. Bráničtí hráči jsou pověřeni svými úkoly, ale nejdůležitějším jejich úkolem není zamezit soupeři ve střelbě.

Podle „otce ruského hokeje“, Anatolije Tarasova, se budoucí hokej stane složitější právě pro brankáře. Střely hráčů jsou rychlejší a tvrdší v nečekaných situacích a z překvapivých pozic. Současně je využíváno clonění. Výsledkem je, že brankář zůstává stále více osamocen, než tomu bývalo dříve.

Pro obranu je třeba předdefinovat situace a rozdělit si role. Rozčlenění též určuje rozlišení pro střelce.

Toto rozdělení je základní pro obrannou hru kolem brankáře a vytváří dvě podmínky pro hru brankáře:

- 1) pokud brankář může zmenšit, vykrytí střelecký úhel, je většinou úspěšný
- 2) pohyb stranou je pro brankáře to nejtěžší a současně v průběhu pohybu a bezprostředně po něm je brankář nejzranitelnější

Základní pravidlo pro rozdělení odpovědnosti a možnost krytí střely vychází z dodržení následující zásady.

Brankář se zaměřuje na kotouč/hráče s kotoučem. Bránící hráči mají na starost možnost přihrávky kotouče do kritického prostoru. Hlavní pravidlo pro střelbu je, že pohyb stranou musí být vyloučen a hráč s kotoučem by měl zakončit svoji akci.

Základní pravidla pro zóny zodpovědnosti

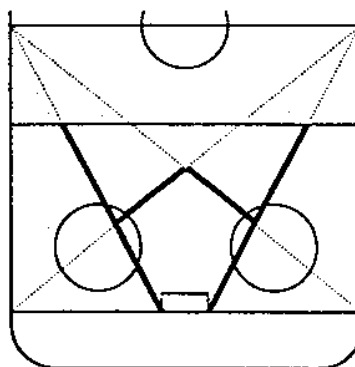
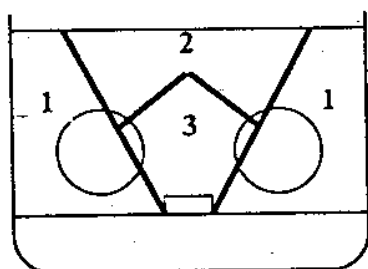
Obranné pásmo dělíme podle rizika ohrožení na sektory 1, 2, 3.

Sektor 1: Bezpečná zóna! Odtud je malá šance dostat branku. Brankář zodpovídá za střely z tohoto prostoru. Bránící hráči mají na starost možnou přihrávku a „věnují“ se hráči s kotoučem. Při správném pohybu brankář vykryvá střely z obou stran.

Sektor 2: Nebezpečná zóna! Zvýšené rizika. Střely jsou často cloněny a brankář nemůže vykryt branku jako při střele ze strany. Bránící hráči kryjí možnou přihrávku a čistí prostor před brankovištěm. Brankář má na starost hráče s pukem.

Sektor 3: Zóna krizová! Teď už vše záleží jen na brankáři.

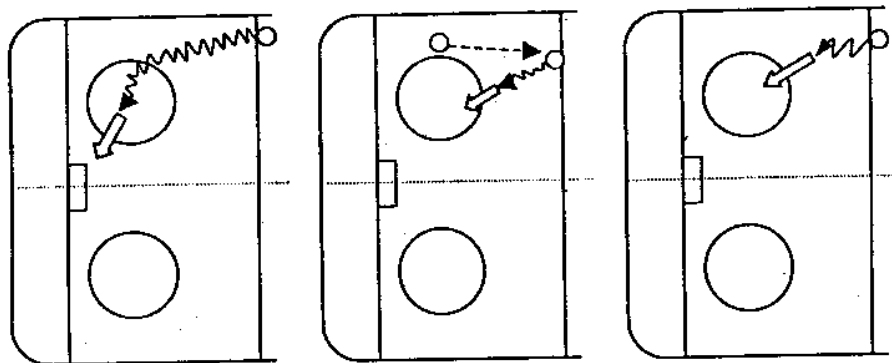
Prostor za brankou: Různé stupně nebezpečí.



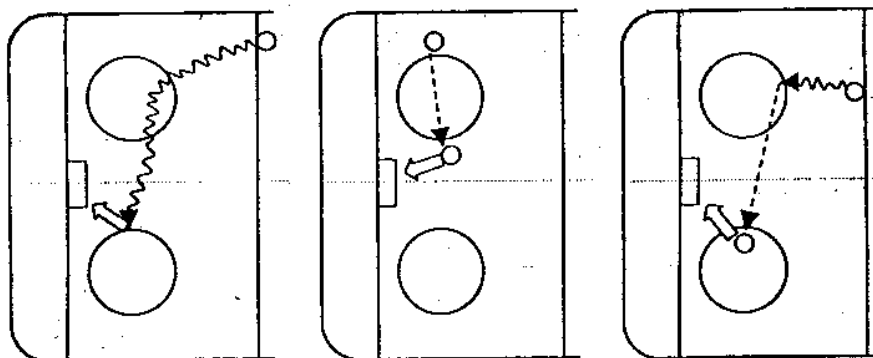
Základní principy pro střely

Střely dělíme na *zelené* (snadné) a *červené* (obtížné). Nejlepší by bylo, kdyby všechny střely byly zelené.

Zelené střely: jsou brankářem dobře viditelné, kotouč nepřejde osu hřiště. Brankář má dost času sledovat kotouč a připravit se na střelu, když vylučuje možný pohyb do strany.



Červené střely: jsou střely bez přípravy po přihrávce, tečované, dorážené, střely ze cloněného prostoru. Brankář nemá dobrý vizuální kontakt s kotoučem. Zelená střela se mění v červenou, pokud kotouč překročí osu hřiště. V tomto okamžiku musí brankář udělat pohyb stranou.



Jak je využíváno zónové rozdělení?

Na základě těchto principů je vytvořena jednoduchá strategie. Omezit střely označené jako červené a dát brankáři maximální šanci být úspěšným. Škála střel je od zelené – nejsnazší ze Sektoru 1 až po červenou – nejtěžší ze Sektoru 3.

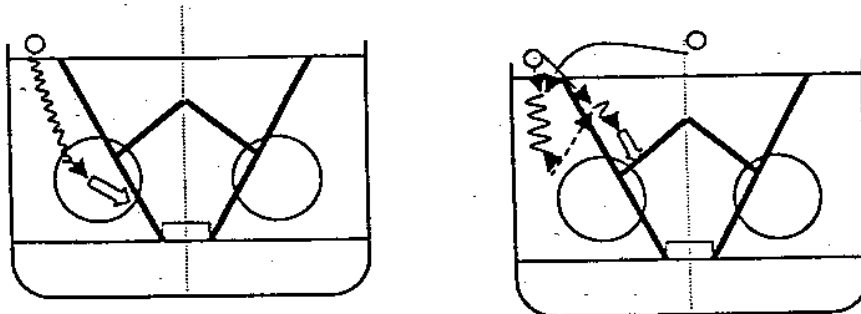
Střely snadné pro brankáře:

- zelené střely ze sektorů 1 a 2

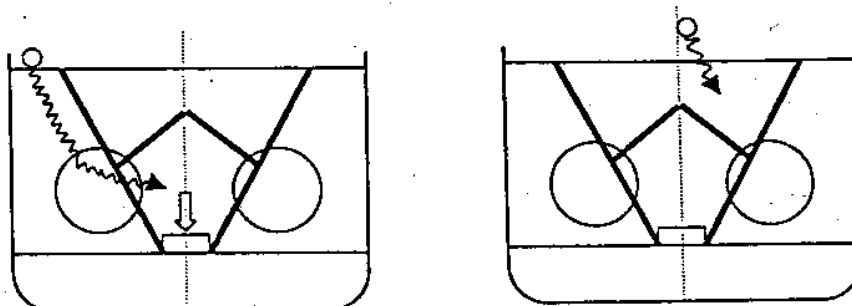
Střely obtížné pro brankáře:

- všechny střely ze sektoru 3
- červené střely ze sektorů 1 a 2

Střely snadné pro brankáře



Střely obtížné pro brankáře



Pozor na střely:

- po průniku středem do obranného pásma
- pokud nemá brankář dobrý výhled
- střely bez přípravy
- přihrávka nebo vedení kotouče přes osu hřiště

Cílem trenéra je vytvořit podmínky pro pochopení vykrývání prostoru tak, aby v naší statistice byly vedeny hlavně střely zelené ze sektoru 1.

Úkolem trenéra brankářů je naučit reakce na řešení červených střel. Tady se ukáží individuální dovednosti více, než u střel zelených.

2. Obrana a vedení brankáře - základní postavení brankáře (ZP)

Kotouč je rozhodující pro akci brankáře. Cílem brankáře v systému rozdělení obranného pásma je koncentrovat se na kotouč a na hráče s kotoučem. Pohyb kotouče určuje podmínky pro brankáře a řešení technické, taktické a psychické směrem ke střele. Princip základního postavení pomáhá brankáři k dobrému výkonu.

Velkým problémem v obranné hře je vědět kdy a odkud soupeř střílí.

V zónovém rozdělení obranného pásma je zodpovědnost rozdělena mezi brankáře a bránící hráče. Úkolem brankáře by mělo být krytí zelených střel ze sektorů 1 a 2. Výsledek utkání stanoví umění brankáře při střelách ze sektoru 3.

Hra brankáře obsahuje hlavně změny a zaujímání nových postavení. Bruslení a technika pohybu jsou základem brankářovy hry.

Obratnost v brankářově pohybu spolu s posuny určují, zda střela bude určena jako zelená nebo červená. Pro brankáře se špatným pohybem budou všechny střely červené.

Zelené střely jsou střely s vizuální kontrolou kotouče a střely, které nepřejdou osu hřiště. Jsou určeny dvěma faktory:

1. brankářovou technikou bruslení při pohybu
2. rychlostí přesunu

Při správném bruslení riziko je červených střel minimalizováno.

Zpočátku může brankář zaměřit pozornost na střely zelené, kdy může plně kontrolovat a plánovat svůj pohyb a vyjíždění. Dále se zaměří na kratší a rychlejší návraty při možné přihrávce. Dalším krokem je posun směrem ven z branky.

Brankář je však obvykle postaven mezi dva **paradoxy**:

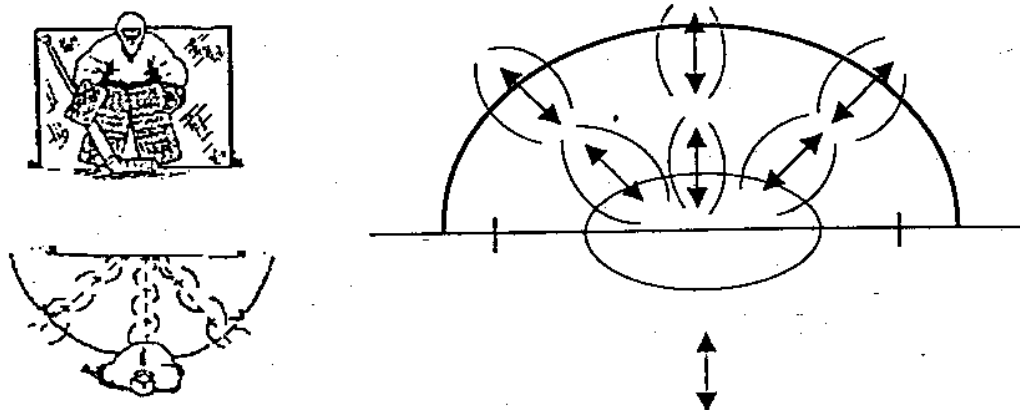
Na jednu stranu je dobré být více v brance při možné přihrávce mezi protihráči. V tomto okamžiku však vykrývá ve své brance méně prostoru.

Na druhou stranu, při vyjetí směrem k hráči s kotoučem je při možné přihrávce mezi protihráči znevýhodněn nutností udělat dlouhý a prudký pohyb do strany.

Obě situace musí být vyřešeny optimálně. Střela musí být zelená. Červená barva střely znamená pro brankáře a mužstvo pohromu.

Princip základního postavení (ZP)

Toto pravidlo má za cíl naučit brankáře zaujmout a změnit postavení v závislosti na poloze kotouče, při co možná nejmenším množství pohybů



V okamžiku střely by měl být brankář ve správném postavení na správném místě.

1. Základní postavení je osnova, na niž musí každý brankář stavět.
2. Rovnováha: důležitá při rychlých přesunech. Je třeba ji trénovat a rozvíjet.
3. Orientace podle obrysu brankoviště
4. Brankář naučí vykrýt branku z 80-90%, lepší už to nebude
5. Reakce na střelu nesmí být při pohybu vpřed ani vzad

6. I v tréninku reagovat pouze na jeden kotouč, stejně jako při utkání
7. Správný úhel a správné místo dělá brankáře „největším“

Heslovitě v řeči brankářů:

- 1 Roztáhni se – „zvětši se“ – v postavení při střele
2. Já a kotouč – zaměř se na kotouč

Pravidlo základního postavení naučí metodicky správně reagovat na zelené střely. Stupeň obtížnosti lze zvyšovat při různých tréninkových cvičeních. Při tréninkovém procesu je třeba respektovat uvedené zásady pro hru brankářů. V normálním tréninku reaguje brankář vždy pouze na jeden kotouč. Je třeba dát brankáři vždy čas na zaujmutí správného základního postavení /ZP/. Brankář získá správný způsob myšlení a reakce.

7. Emoce v ledním hokeji

Profesor Dr. Juri Hanin – Research Institute for Olympic Sports, Jyväskylä, Finland
Petrohrad, květen 2000

Ve svém obsáhlém příspěvku se autor zaměřil na rozbor mentálního stavu hráče, představil škálu vjemů, které ovlivňují výkon hráče. Zdůraznil, jak je nutné umět pracovat s tak citlivou oblastí, jakou psychický stav hráče bezesporu je.

Rozdělení jednotlivých emocí není provedeno pouze na emoce pozitivní (aktivita, klid, jistota, radost, jistota, vzrušení...) a negativní (nervozita, zloba, hněv, podráždění, nespokojenost a nejistota). Autor ještě toto základní členění posuzuje z pohledu vhodnosti a nevhodnosti opět na pozitivní a negativní.

Pozitivní		Negativní	
Vhodné P+	nevhodné P-	Vhodné N+	N- nevhodné
aktivita	uvolnění	napětí	únava
sebejistota	uklidnění	nespokojenost	lenost
rozhodnost	spokojenost	vehemence	neochota
motivace	přecitlivělost	útočnost	nejistota
cílevědomost	vzrušení	prudkost	chladnost
jistota	pohoda	hněv	deprese
nadšení	uvolnění	zloba	nezodpovědnost
ochota	klid	nervozita	smutek
naladění	povýšenost	provokace	obavy
ostražitost	bohorovnost	neposednost	přepjatost

Tento vzorek je nejvíce frekventovaný. Původní rozbor obsahoval na 40 pozitivních a 37 negativních emočních projevů.

Pro vytvoření škály, která posuzuje intenzitu emočních projevů jednotlivých hráčů, bylo použito rozpětí od 0 (celkově nic) až po 10 (maximálně možné).

Byl sledován předzápasový stav 29 hráčů špičkové úrovně a později 97 juniorů se stejnými výsledky.

Co je pro trenéra nejpodstatnější? Rozpoznat momentální stav ať už jednotlivce či skupiny a aktivně reagovat na ovlivnění jednotlivých emočních atributů do žádané polohy tak, aby byl podán optimální výkon.

Jinými slovy řečeno, i negativní projevy lze úspěšně využít a naopak. Ne všechny pozitivní emoce prospívají výkonu. Obratná manipulace s emocemi zlepšuje výkon.

8. Rozvoj hokejového citu

Artó Sieppi – trenér NM „18“ Finska
Petrohrad, květen 2000

„Postavme taktiku bez taktiky“

„Pomožme jednotlivci stát se lepším hráčem“

„Od herního systému k hernímu citu“

„Učíme hru rychlejší a zábavnější“

Co je to lední hokej?

- Minulost: pouze hra
- Současnost: disciplína – dobře organizováno trenéry
- Budoucnost: hra 5 krát 1-1, žádné role obránce – útočník

Cíl: Prosadit se v situaci 1-1

Záměr: Naučit se hokej hraním hokeje

Role v herní situaci:

Hráč je neustále v jedné z těchto rolí:

1. Útočící hráč s kotoučem
2. Útočící hráč bez kotouče
3. Hráč bránící protihráče s kotoučem
4. Hráč bránící útočícího protihráče bez kotouče

Hráč potřebuje porozumět své roli

Jak se to naučí nejsnáze?

Má trenér vždy pravdu?

Může se trenér učit od hráčů?

Co se musí hráč naučit, aby zvládl tyto role?

Dá se to naučit mimo led?

Bruslení

- dovednost
- rovnováha
- síla, rychlost

Hráč

- potřeba
- postoj
- zaměření

Technika hole

- zručnost
- přihrávka
- střelba

Útočící s kotoučem

Bránící hráče s kotoučem

Útočící bez kotouče

Bránící hráče bez kotouče

Od teorie k praxi

Hráči jsou přesyceni /napěchováni/ herními systémy

Herní systém potřebujeme předávat menším skupinkám, protože nemáme k dispozici dostatek hráčů s „novým myšlením“ – zatím

Trenérům:

- zjistí, co se děje na ledě při utkání
- rozvíjej herní situace, které učí hráče reagovat
- hra 3-3, hráči jsou tlačeni přijmout nové role – nebo prohrávají

Hrozba trenérům

- Hráči jsou nuceni příliš brzy se podrobovat herním systémům
- Potenciál hráčů nelze využít
- Snaha nechybovat blokuje učení
- Stanovení a určení chyb
- Honba za vítězstvím v příliš ranném věku
- Možnost negativní reakce: tlak na systém – vítězství – frustrace – vypadnutí

Zlatý tým

- trenéři jsou schopni zapracovat správné věci do tréninku
- význam hokeje - mít radost ze hry a současně získat extra hodnoty pro život
- být schopen hrát hru 1-1

„ Žádný trenér nikdy nezvítězil tím, co zná, ale co hráče naučil“

„ Není důležité, aby všichni mysleli stejně, ale aby všichni přemýšleli“

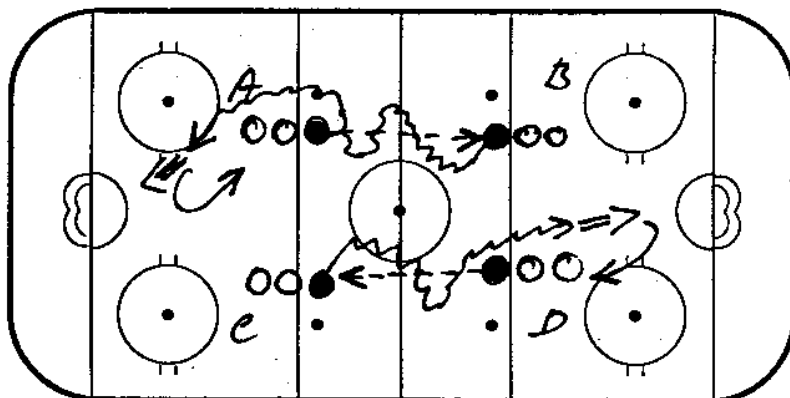
9. Praktická cvičení pro rozvoj techniky hole - vedení kotouče

Radim Rulík – trenér NM ČR „20“, Czech Republic

Cvičení č.1

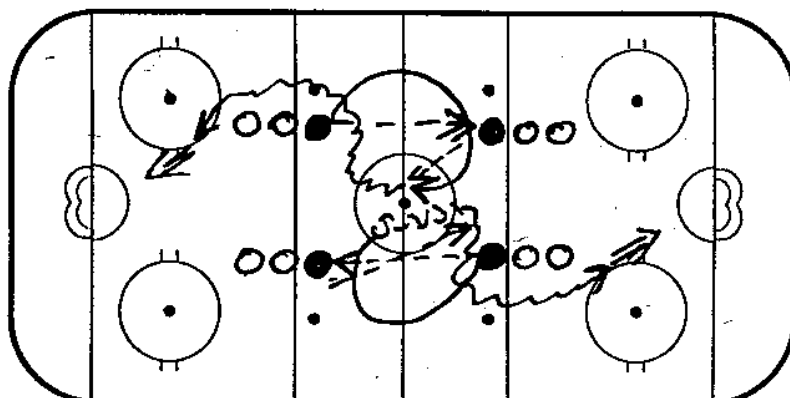
1-0

vedení kotouče,
klamání, klíčky a
střelba, na znamení
startují současně A,D a
B,C



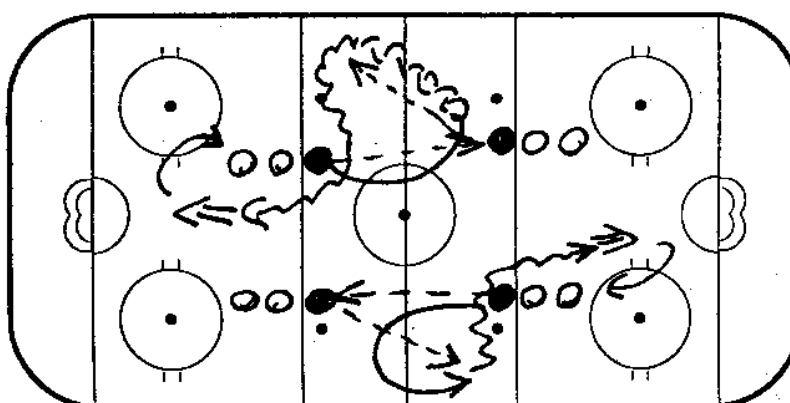
Cvičení č. 2

1-0, organizace stejná,
v oblouku jízda vpřed i
vzad



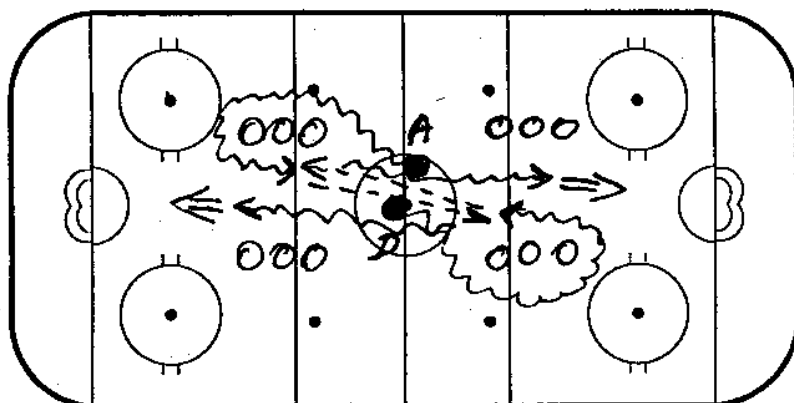
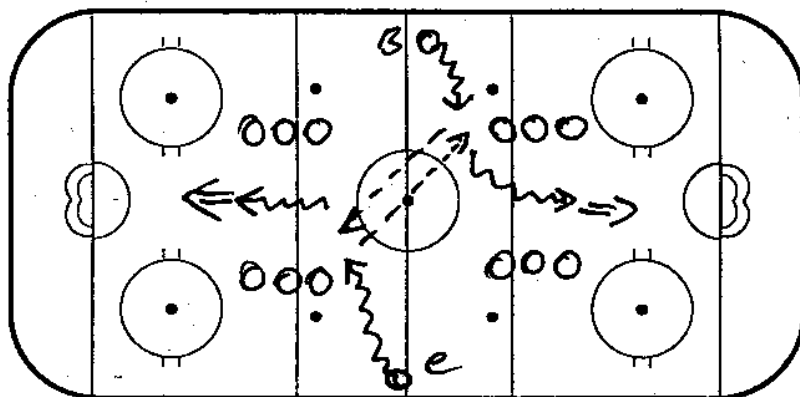
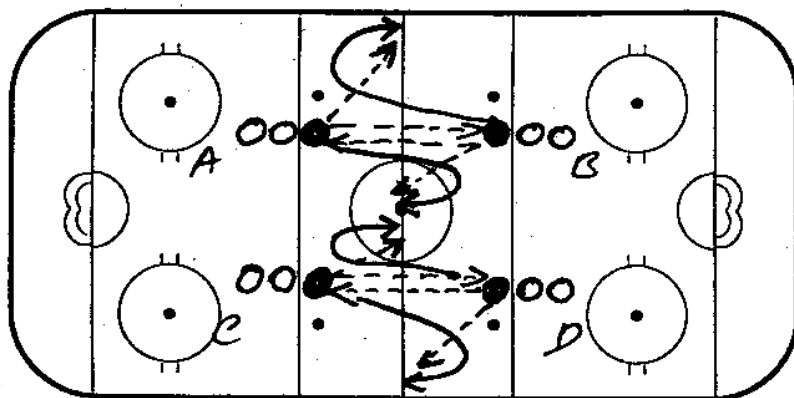
Cvičení č. 3

1-0, jízda vpřed a vzad
v oblouku



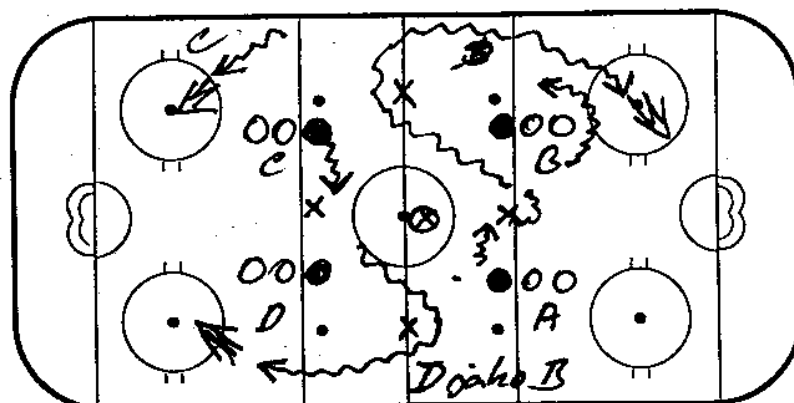
Cvičení č. 4

1-0, všichni startují na znamení, výměna kotoučů, po přihrávce vždy výměna kotoučů B-C, A-D



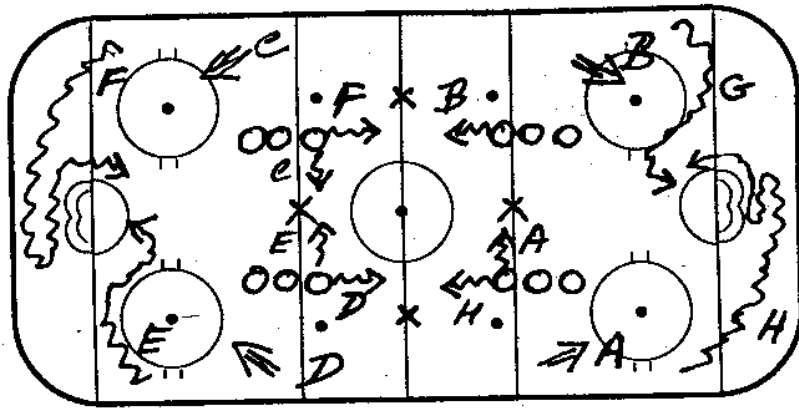
Cvičení č. 5

1-0, všichni startují na signál, vedení kotouče s krytím, spolupráce s trenérem /na středu/, hráči objíždějí skupiny po vnější straně, hráči skupin B,D provádějí zpozdující manévr před střelbou



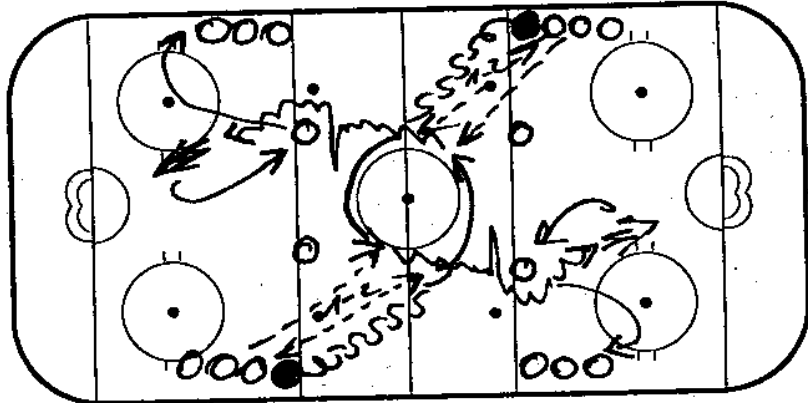
Cvičení č. 6

1-0, čtyři hráči startují na znamení stejným směrem, další čtyři opačným směrem, hráči A,B,C,D zakončují stejně jako ve cvič.5, E,F,G,H od brankové čáry /všech 8 hráčů startuje na signál/



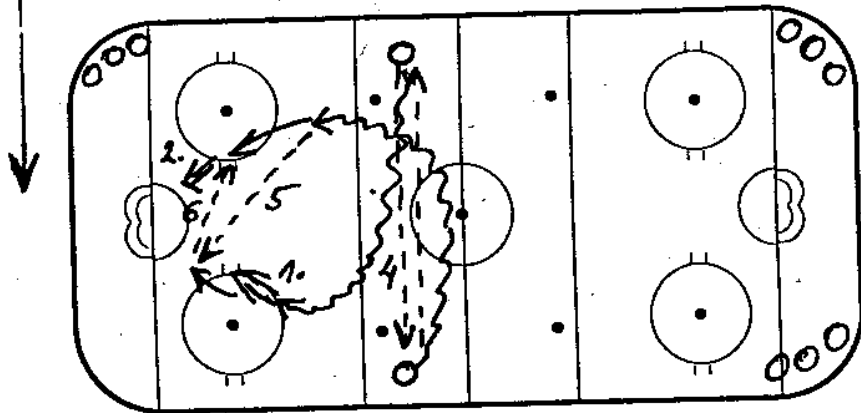
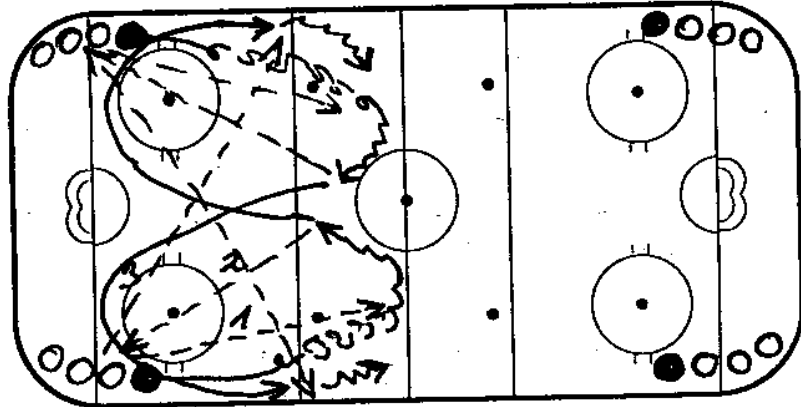
Cvičení č. 7

1-0, hráči startují současně, obrat do jízdy vzad - výměna kotouče, po kruhu dostává kotouč z protilehlé skupiny, náznak kličky a střelba, po střelbě jde hráč na modrou čáru



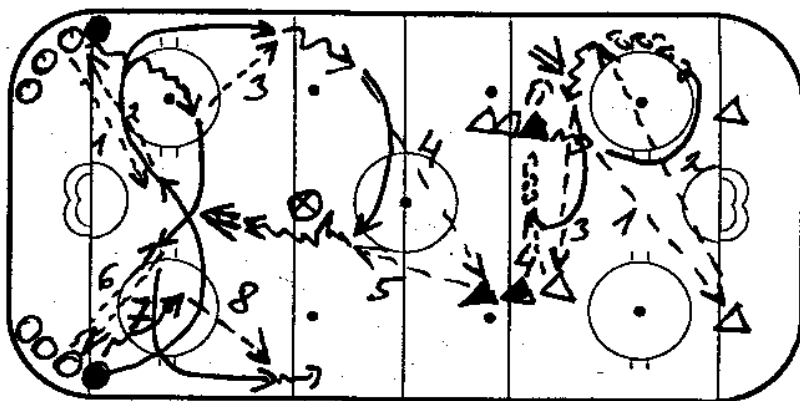
Cvičení č. 8

1-0, na polovinách, dva hráči startují současně, A/ obrat vzad, dostává kotouč, obrat vpřed a přihrává zpět, bez kotouče do opačného rohu /do pytle/ a dostává cros - přihrávku ze své skupiny, B/ ve SP, výměna kotoučů a dále dle schématu



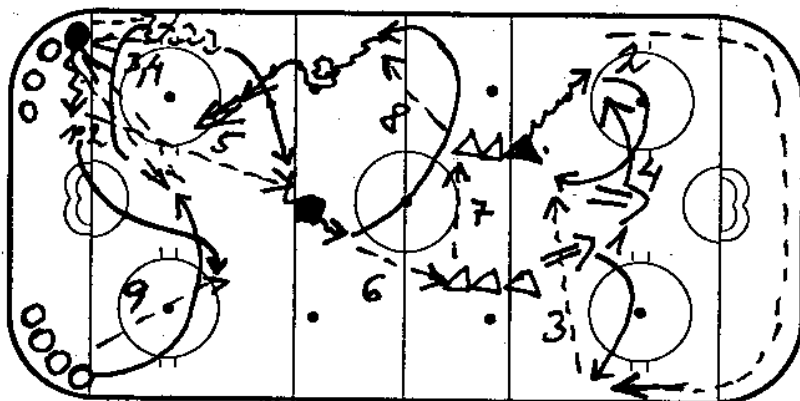
Cvičení č. 9

1-0, 2 skupiny
útočníků, 2 skupiny
obránců, útočník a
obránce startuje
současně



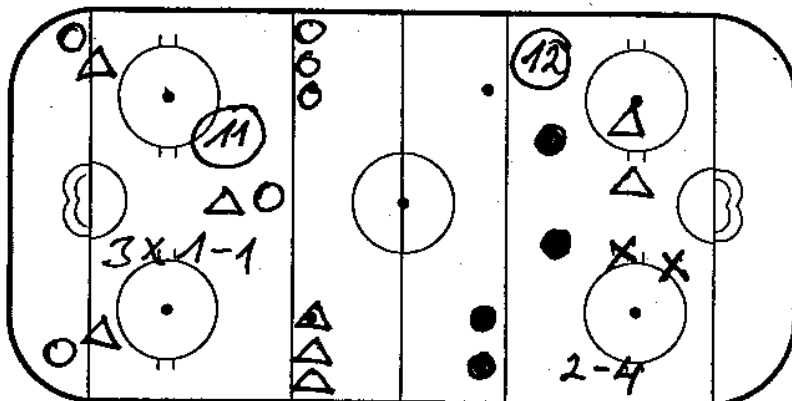
Cvičení č. 10

1-0, organizace stejná
jako u cv. 9, obránci
zpracovávají kotouč
podél hrazení



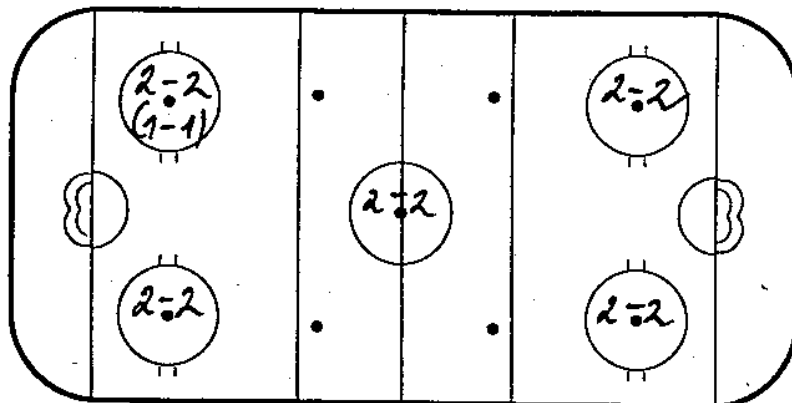
Cvičení č. 11, 12

Č. 11 - 3 x 1-1, vedení
kotouče pod tlakem, 3
páry začínají na signál
Č. 12 - 2-4, spolupráce
na malém prostoru,
dvojice s kotoučem
hraje proti 2 dvojicím,
dvojice s kotoučem po
ztrátě kotouče
odstupuje a naskakuje
další dvojice, 3
dvojice vždy hrají, 4.
dvojice odpočívá.



Cvičení č. 13

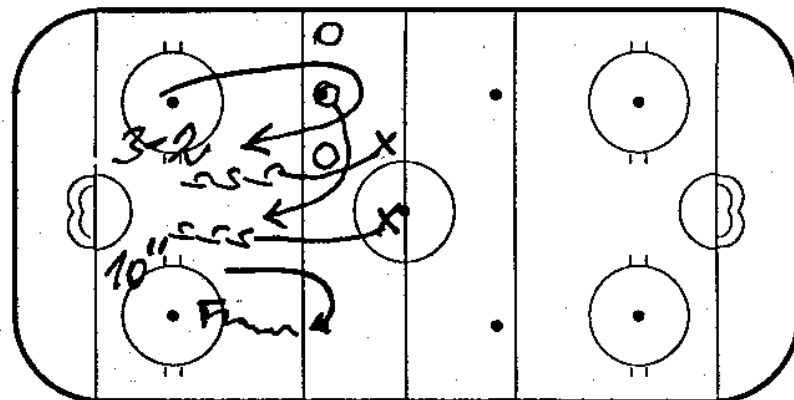
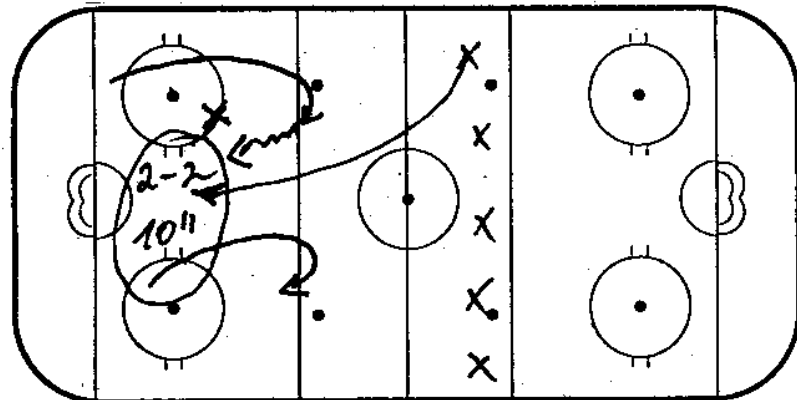
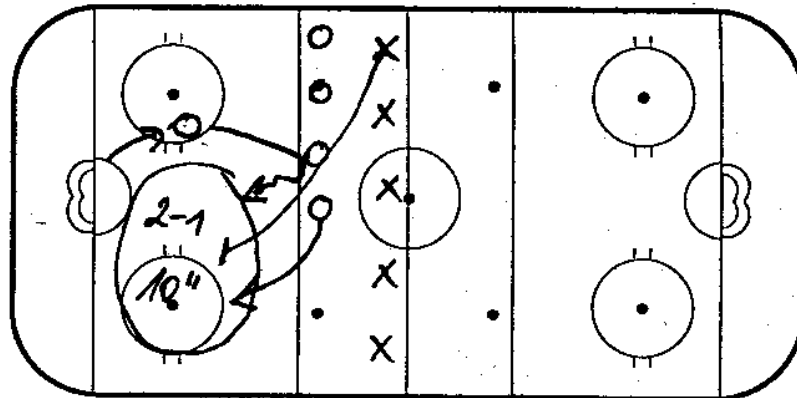
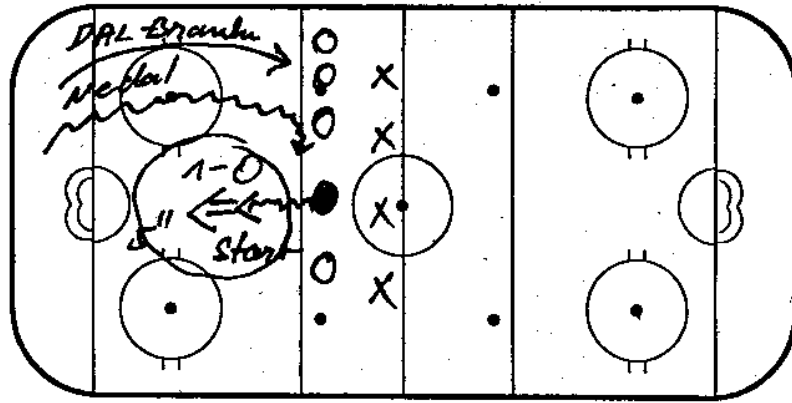
2x 1-1, 2-2 v kruhu,
bránící hráči bez hole,
zatížení 20 sekund, 3x
- 5x



Cvičení č. 14

1-0+2-1+2-2+3-2

/až 5-2/, pouze v jedné třetině, na signál ze SP 1-0 střelba 5'', 2-1 na signál vyjet ze třetiny 10'', vyjet + 2-2 10'', vyjet 3-2 10'', soutěž pětik, kdo dá více branek.



10. Vhazování - speciální situace

Bob Manciny - USA Hockey - Associate Coach
Kloten, duben, 2000

Filozofie vhazování podle situací

Plánování

Trenér by měl určitý čas věnovat tomu, aby svou strategii vhazování přizpůsobil situaci na ledě a zóně, ve které se vhazuje. Zde je třeba brát na vědomí odehraný čas, stav utkání, počet hráčů na ledě, odehraný čas přesilovky či oslabení a zda není odvolán brankář. Zvláštní pozornost je třeba věnovat základní filosofii mužstva vhazování všeobecně. Například, jestliže se jedná o hráče vyšší úrovně, měli by se snažit zasáhnout jako první kotouč, pak se teprve pokoušet o zisk a kontrolu kotouče - pro nižší a mladší úroveň stačí hráče navyknout, aby jako první zasáhli kotouč.

Obranné pásmo

Většina trenérů je rozdílného názoru, jestli mužstvo ve vlastním pásmu má myslet pouze na defenzivu. Stejně tak důležité je, aby všichni hráči znali úkoly a povinnosti svých spoluhráčů. Hráči bývají na vhazování často měněni. To znamená, že musí převzít roli, kterou normálně neplní. Na nejvyšších úrovních musí trenéři své mužstvo na tyto nezvyklosti připravit. Obrana však by neměla být jedinou myšlenkou, mužstva by měla být připravena na breakouty (rychlé protiútoky), když vhazování čistě vyhraji.

Střední pásmo

O tomto pásmu nepanuje obvykle mezi trenéry jednotný názor ohledně prosazované filosofie. Trenéři nejsou jednotného mínění, zda hlavní pozornost věnovat bránění, či útočení. Možná, že nejlepším pravidlem je filosofie diktovaná stavem utkání, či odehraným časem. Jestliže mužstvo prohrává bude upřednostňována útočná tendence. Je-li ve vedení, bude mužstvo výsledek spíše bránit.

Útočné pásmo

Většina trenérů se shoduje na tom, že hlavní důraz v této zóně by měl být kladen na ofenzivu. Mužstva však nesmějí zapomenout myslet na defenzivu. Mnoho branek padá po rychlých brejcích s nahozením na zadní mantinel do nezformované a nepřipravené obrany po špatné volbě útočné varianty.

Přesilová hra

Vhazuje-li se při přesilové hře v útočném pásmu, hraje se o držení kotouče, nebo se pokoušíme o rychlé vstřelení branky? Zjistilo se, že vyhrané vhazování vytváří šance z kategorie nejnebezpečnějších.

Oslabení

V oblasti vhazování při oslabení je mnoho neprobádaných oblastí. Mezi dvě nejčastější situace patří vhazování ve středním pásmu a v obranném pásmu. Většina trenérů se shoduje v tom, že v situacích při oslabení musí být dána přednost obraně. Musí se však počítat s tím,

že mužstvo hrající přesilovou hru, nemyslí v takové míře na defenzivu. To znamená, že mužstvo hrající v početní převaze můžeme přistihnout s nepřipravenou obranou.

Dále, na co je třeba klást důraz, je pokrytí vzhazování v obranném pásmu. Jedna možnost zajištění dobrého krytí tohoto vzhazování je postavení obránce na vzhazování. To by však nesmělo být pro mnohé trenéry nepřijatelné.

Vhazování

Příprava

Vhazování je jednou z nejdůležitějších činností. Přesto se jedná často o zanedbávanou část přípravy mužstva. V průměru se vzhazuje 65 až 75x za zápas a obě strany mají stejnou šanci získat kotouč. Aby se dosáhlo co největší úspěšnosti při vzhazování, je nutné brát na zřetel **následující faktory**: stav utkání, odehraný čas, místo vzhazování, úspěšnost středních útočníků stejně tak jako soupeřových a silných a slabých hráček vlastních hráčů. Z tréninkového programu národního mužstva USA vyplynuly ještě další faktory, na základě kterých jsme se rozhodli naše hráče trénovat takto:

mužstvo 16-ti letých nechat hrát proti 19-ti letým, 17-ti letých proti 20-ti letým. Museli jsme také najít cesty, abychom je nejenom poučovali a připravovali pro mezinárodní soutěže, kde hrají proti stejné věkové kategorii, nýbrž jim také poskytl šanci uspět, jestliže nastoupí nejprve proti starším a zkušenějším soupeřům.

Vhodnost tréninku v daném věku

Ačkoliv je vzhazování důležitou součástí hry, není dovednost a taktika vzhazování jistě tak důležitá, jako základní hokejové dovednosti /bruslení, vedení kotouče, přihrávka a střelba/. Trenér, který pracuje s nejmladšími věkovými kategoriemi, se musí postarat pouze o to, aby hráči zaujali při vzhazování správné postavení. Jakmile hráči dosáhnou úrovně starších žáků a dorostenců, mělo by se vzhazování věnovat více pozornosti.

Je možné, že se ve vyšších věkových skupinách objeví problémy s využitím ledu. Když k tomuto dojde, může být mnohé, co se vzhazování týče, uděláno na videu, v tělocvičně, na parkovišti. Vhazování není výjimkou mezi ostatními hokejovými činnostmi. Když chce hráč mít úspěch, musí trénovat. Nesmíme být překvapeni, jestliže specialista na vzhazování je neúspěšný, jestliže vzhazování netrénuje.

Existují tři důležité faktory, které podmiňují úspěch a vychovávají specialistu na vzhazování:

- technický aspekt vyhrávání vzhazování
- taktické použití odehrání kotouče
- postavení spoluhráčů.

V této přednášce se zabýváme pouze aspekty taktiky vzhazování a postavením na vzhazování.

Taktika rozehrání kotouče

V podstatě existují tři taktické varianty rozehrání kotouče. Hráč může:

1. Kotouč odehrát dozadu nebo stranou
2. Kotouč posunout vpřed
3. Odstavit, odblokovat soupeřova středního útočníka tak, aby si spoluhráč mohl kotouč vyzvednout

Většina vzhazování má za cíl, kotouč buď na první nebo druhý pokus zahrát vzad. Na nejvyšší úrovni se nakonec většina kotoučů po vzhazování získá zásluhou ostatních hráčů na

ledě, např., když si křídelní útočník nebo obránce přijíždí vyzvednout kotouč, a tímto způsobem získává kotouč pro vlastní mužstvo.

Nejméně používaná technika je zřejmě posunutí kotouče vpřed. Tato technika může být použita při těchto taktických způsobech:

1. Posunutí kotouče pro sebe, obvykle forhendem, ačkoli je možno i bekhendem.
2. Posunutí kotouče do volného prostoru, kde si kotouč vyzvedává spoluhráč.
3. Posunutí či vystřelení kotouče do otevřeného prostoru.
4. Vystřelení kotouče na soupeřovu branku, přičemž spoluhráč odražený kotouč dojíždí.

Další diskutabilní moment spočívá v tom, zda útočník u hrazení při vhazování v obranném pásmu má být mužstvem hrajícím v oslabení obsazen nebo ne.

Hra bez brankáře

Dilema v této situaci je stejné, jako při přesilové hře. Otázkou je, zda se pokoušet po vhazování co nejrychleji dosáhnout branky, nebo prostě bojovat o držení kotouče? Jestliže zbývá do konce hry pár sekund, není co řešit. Mužstvo se musí pokusit ihned po vhazování docílit branky.

Intenzita vhazování

Jednou z nejdůležitějších myšlenek, kterou musíme brát do úvahy ještě dříve, než se budeme zabývat strategií hry, kterou můžeme měnit v různých situacích, je zřejmě intenzita vhazování. Trenér musí poukazovat na význam každého vhazování, neboť hráči mají často tendence považovat vhazování jako nutné zlo zahajující hru.

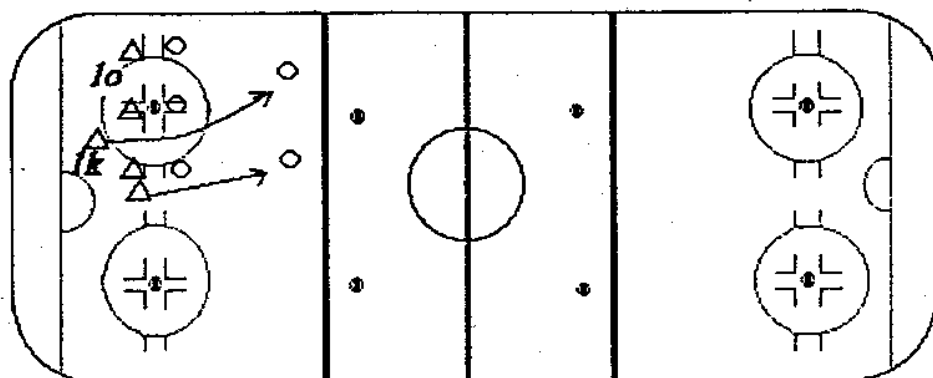
Hráči musí soupeře zablokovat. Musí bojovat o střeleckou příležitost a nesmí se nechat zablokovat. Hráči musí být připraveni bojovat o volný kotouč v situacích, ve kterých jsou střední útočníci zablokováni.

Trenér musí požadovat, aby hráči přistupovali k vhazování s patřičnou intenzitou. Otevřeně řečeno, když hráč zahajuje intenzivně hru, je předpoklad, že celé střídání bude hrát intenzivně.

Vhazování v obranném pásmu

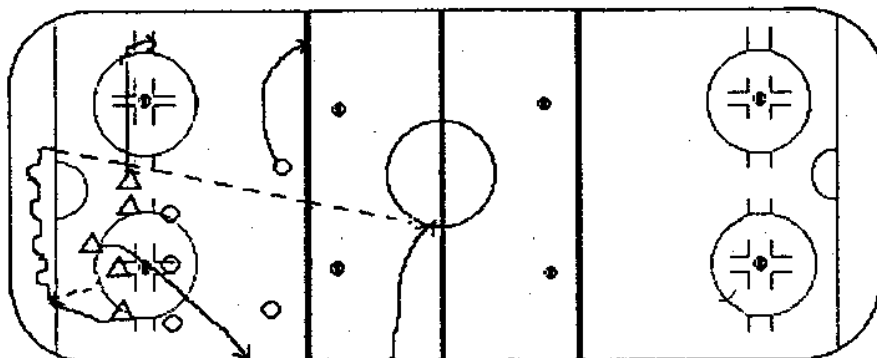
5 - 5, křídlo zpátky /Wing back/

Při tomto postavení umístíme levého obránce vlevo až k mantinelu, a v případě vyhraného vhazování vystřeluje kotouč za branku. Při prohraném vhazování vyjíždí levé křídlo ze svého postavení vzadu na kruhu a přes kruh napadá obránce, snaží se zabránit střele a soupeřově akci po mantinelu. Protože jsme s naším výběrem do 18-ti let hráli často proti starším a zkušenějším soupeřům, museli jsme hledat cesty, jak našim hráčům dodat chuť vítězit, obzvláště na začátku sezóny. Poté, co jsme samozřejmě často vhazování nevyhrávali, začali jsme stavět útočníka dozadu, aby mohl odražené a nejasně vyhraná vhazování sbírat a okamžitě vyrážet do útoků. A tím nám toto uspořádání na vhazování umožnilo často okamžitě přeměnit z defenzivní v ofenzivní.



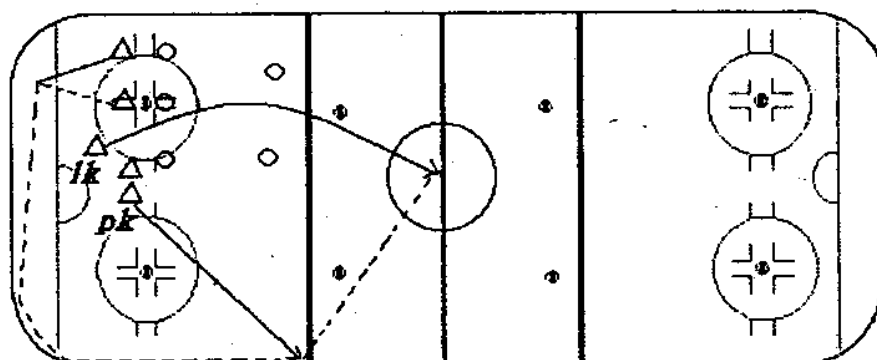
5 proti 5 „Spící křídlo“ (Wing sleeper)

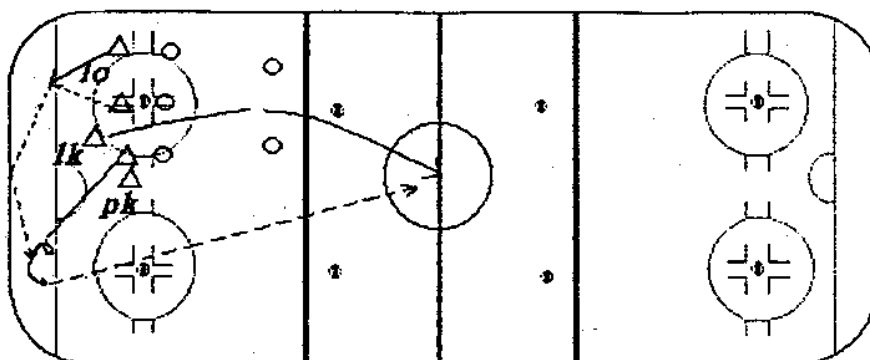
5 - 5 situace při vřazování ve vlastním pásnu, která vychází také z postavení křídla vzadu. Po jasně vyhraném vřazování vzad si pravý obránce kotouč sbírá a směřuje s ním za branku. Levé křídlo se ukazuje až na mantinel. Pravé křídlo neprodleně střídá na jednom konci střídačky a na druhé naskakuje jiný hráč, který najíždí přímo do středu na brejkovou situaci po dlouhé nahrávce od obránce zpoza branky. Důležitý je dotážený pohyb levého křídla až na postranní mantinel, čímž odvádí pozornost soupeřova pravého obránce.



5 proti 5 rychlý protiútok (fast break)

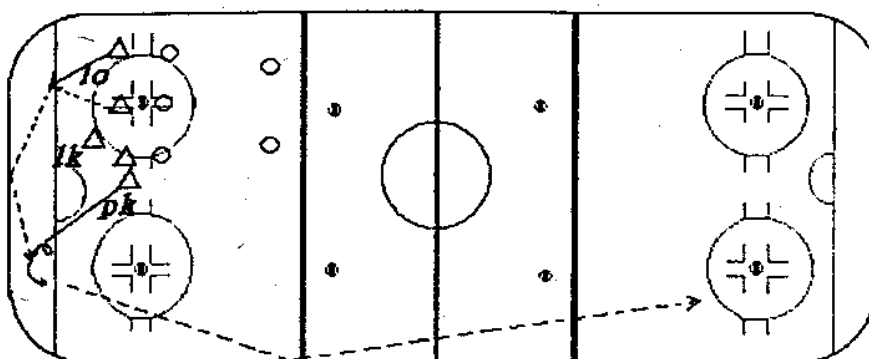
Jednoduché uvolnění z vřazování. Po vyhraném vřazování vzad má levý obránce, který stojí u mantinelu, možnost přímého vyhození kotouče na křídlo, až na modrou čaru a nebo jak je vidět z dalšího obrázku, na pravého obránce, který se uvolňuje a zahrává dlouhý pas na najeté levé křídlo.





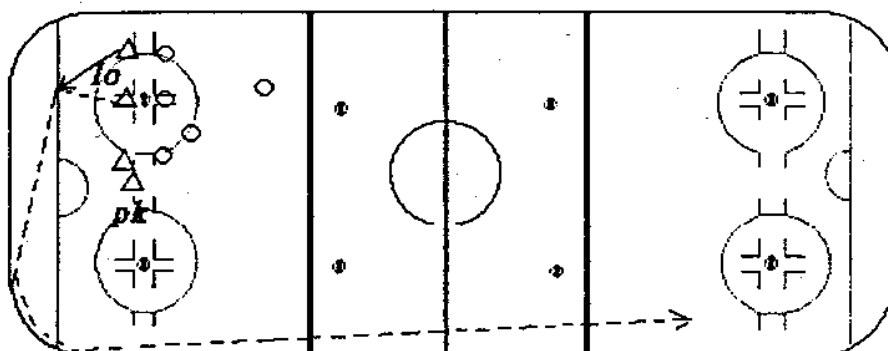
4-5 osvobozující vyhození kotouče (proti 3 útočníkům nahoře)

Postavíme všechny čtyři hráče na linii vhažování, pokusíme se vhažování čistě vyhrát vzad a posuneme kotouč na pravou stranu do volného prostoru, kam si sjíždí pravé křídlo. Jak je vidět, má toto odstoupené křídlo většinou čas kotouč získat a uvolnit se s ním, protože levý obránce soupeře nesestupuje tak nízkou a předpokládá spíše střelu.



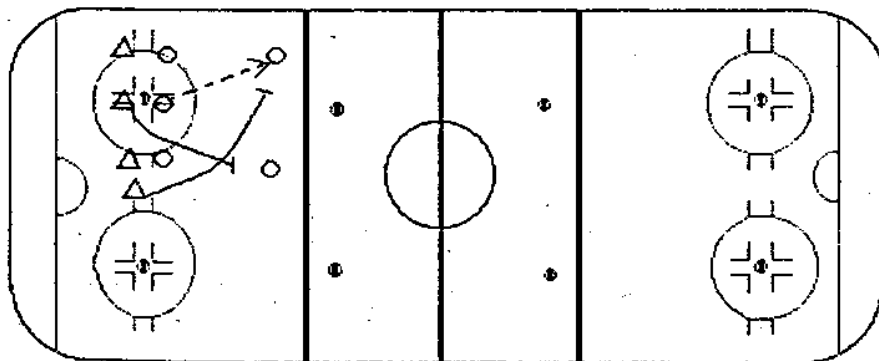
4-5 osvobozující vyhození proti 4 hráčům nahoře

Často se stává, že soupeř stává čtyři hráče do blízkosti vhažovací linie. V tomto případě uvědomíme našeho levého obránce, stojícího na levém mantinelu, aby neuvolňoval pravé křídlo, ale aby kotouč prudce odstřelil. I na mezinárodní scéně je dostatek času uvolnit se forhendem pro kotouč.



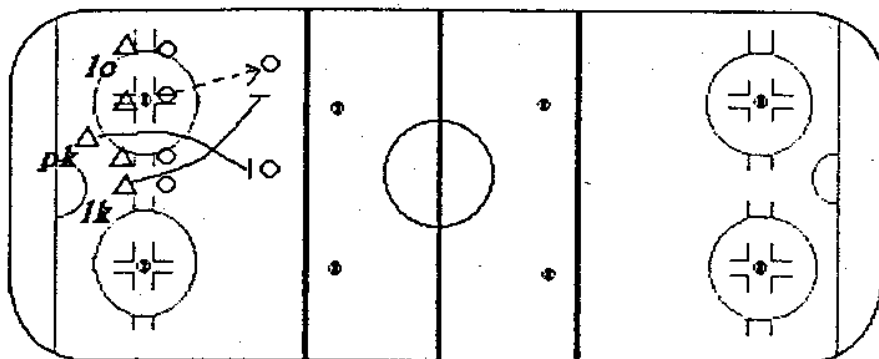
4-5 při prohraném vhazování („nůžky“)

Často, obzvláště u nás, mají střední útočníci soupeře za úkol našeho středního útočníka odblokovat. Jestliže nastane tento případ, je třeba myslet na to, aby se útočníci překřížili. Křídelní útočník vyjíždí tak, aby zabránil přihrávce mezi soupeřovými obránci a donutil pravého obránce ke střele ze špatného úhlu. Úkolem středního útočníka je uvolnit se a „stříhnout se“ do pozice v bránicím boxu (čtverci).



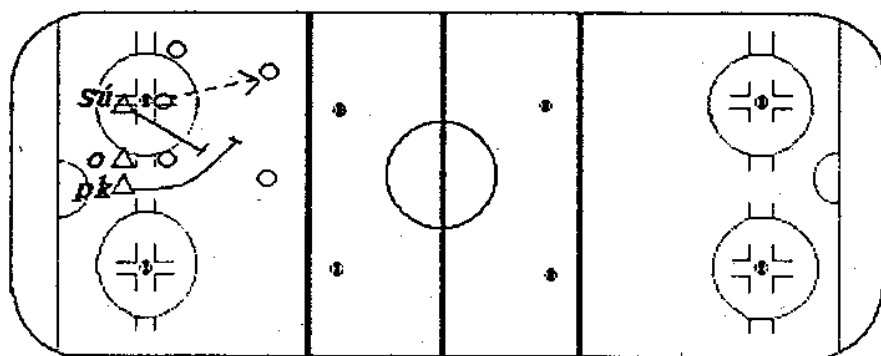
5-6 při hře bez brankáře

Jedná se o výjimečnou situaci, kdy soupeř hraje Power-play a prohrává o jednu, či dvě branky. Opět budeme usilovat o nůžky křídelních útočníků ze slabé a silné strany hry, kteří si vymění úkoly a povinnosti. Na video klipu jsme jasně viděli, že byla snaha pokrýt hráče, který defenzivně stojí vzadu. Tím umožňuje křídlu /zcela vpravo/ provést nůžky.



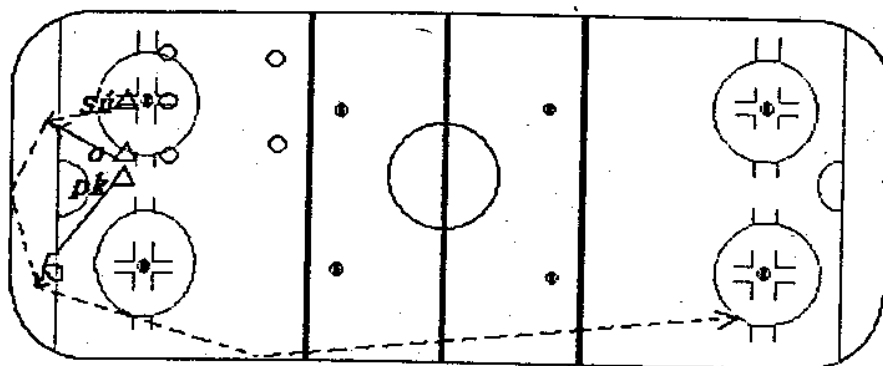
3-5 při prohraném vhazování

Velmi podobné jako 4-5. Mnohá mužstva se snaží o výhodnou situaci ke střelbě po vhazování. Proto nasadíme dva útočníky a všechny tři hráče na linii vhazování /opět pozice nůžek z vnější na vnitřní stranu/. Hlavní snahou je zabránit přihrávce mezi obránci a rychle zaujmout obranný trojúhelník.



3-5 při vyhraném vhazování

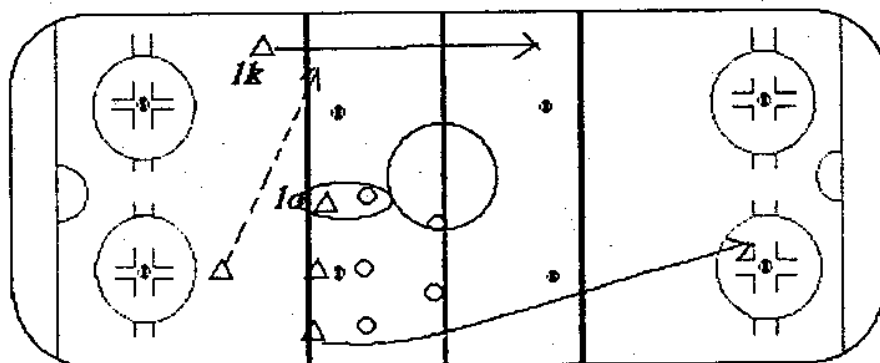
Jedná-li se o situaci 3-5 při vyhraném vhazování, reagujeme stejně jako při našem oslabení 4-5. Obránce musí dát dobrý pozor na přihrávku o mantinel do místa, kde zaujal křidelní útočník pozici. Tajmink je zde samozřejmě důležitější, než při hře 4-5. Zdá se, že zde více možností k dispozici není.



Vhazování ve středním pásmu

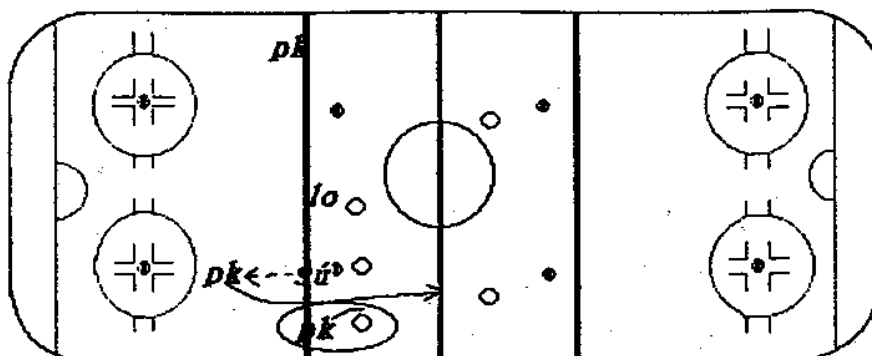
5-5 /vzdálené křídlo/

Naše „vzdálené křídlo“ je varianta při stejném počtu hráčů, při které našeho obránce na ose hřiště posuneme na vhazovací linii a křídlo se vzdálí na mantinel. Pokusíme se vhazování získat vzad a volným prostorem rychle vystřelit na křidelního útočníka, který má již rychlost, neboť se s vhozením kotouče do hry, dává již do pohybu. Klíčovým bodem tohoto útoku je snaha zakončit útok střelbou, nebo „křížné“ nastřelení a hra v pásmu.



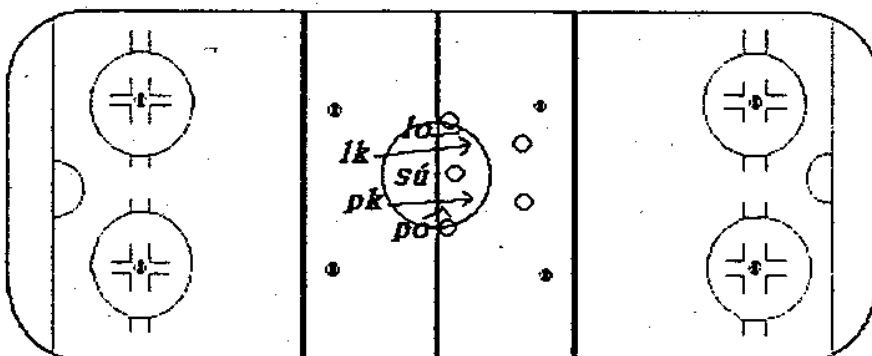
5-5 / "šok se vzdáleným křídlem" /

Stejně postavení jako v předchozí situaci. Většina mužstev zareaguje a pokusí se naše vzdálené křídlo obsadit. V tomto případě dáváme našim obráncům pokyn projet formaci na vřazování s kotoučem s tím, že pravé křídlo musí zablokovat soupeřovo křídlo na vřazovací linii. To umožňují obránci řešit situaci 1-1 a přechod jedné z čar.



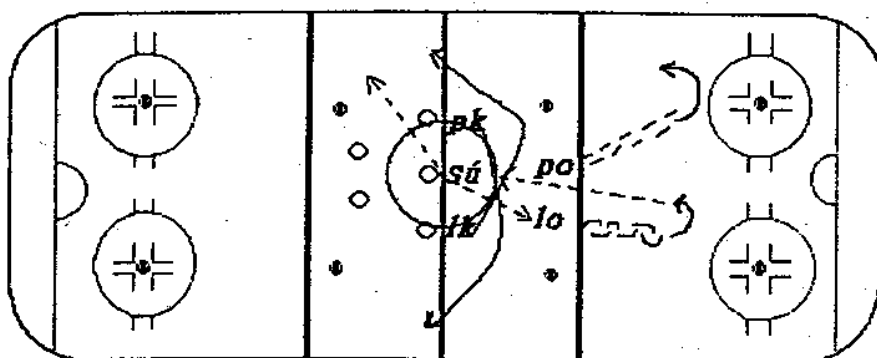
5-5 / "dvojitý šok" /

Na středním bodu pro vřazování používáme tři postavení, ačkoliv jsem si jist, že mohou existovat další účinná postavení, která se používají. Při dvojitým šoku se postaví oba obránci na vřazovací linii. Jejich úkolem je pevně zablokovat soupeřova křídla a odtlačit je z kruhu. Střední útočník blokuje soupeřova středního útočníka a nechává kotouč pro křídla, která se navíc staví tak, aby stála holemi do středu. Tuto variantu jsme byli donuceni hrát, protože naši mladí a nezkušení útočníci nebyli schopni získat čisté vřazování. Velikost a rychlost křidelních útočníků, kteří tuto situaci provádějí, se stává klíčovým faktorem.



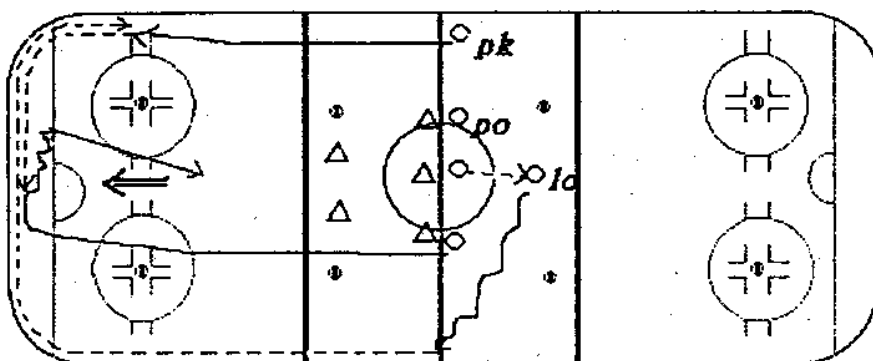
5-5 „překřížená křídla“ / "wing cross" /

Další situace 5-5 na středním bodu vřazování je ta, že se střední útočník pokusí vyhrát kotouč na jednoho z obránců, který se dá do pohybu vzad. Tato varianta počítá s tím, že obránci soupeře nebudou vyrážet příliš aktivně vpřed. Naš střední útočník se nabídne na středním bodu vřazování /v tomhle případě z důvodu pravidla o postavení hry na červené čáře/. Křidelní útočníci se překříží a náš obránci se pokusí kotouč prostřelit na nejetá křídla. Často se stává, že soupeř své obránce vysune více vpřed, a tím ještě více otevře prostor pro naše křídla.



„Edmonton“

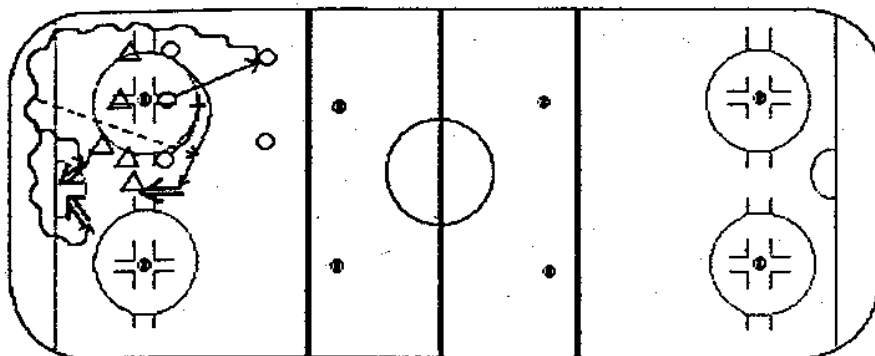
Pravé křídlo je postaveno vpředu stranou. Náš levý obránce je zpět a my se pokusíme vhazování získat dozadu na našeho levého obránce. Ten se pokusí přejít červenou čáru a nastřelit kotouč za branku soupeře. Levý útočník se musí zbavit svého obránce a bude zodpovědný za kotouč za brankou poté, co ho pravý útočník přihráje zpět za branku. Levý křídelní útočník vyzvedává kotouč od mantinelu a hledá středního útočníka na středu hřiště, který střílí na branku. Je jasné, že v NHL, kde se hraje jinak pravidlo zakázaného uvolňování, se nastřelení může provést dříve. Jestliže pravé křídlo dosáhne první kotouče, hra pokračuje. Často stavíme pravého křídelního útočníka dále doprava, aby byl první u kotouče a nedošlo k zakázanému uvolnění.



Vhazování v útočném pásmu

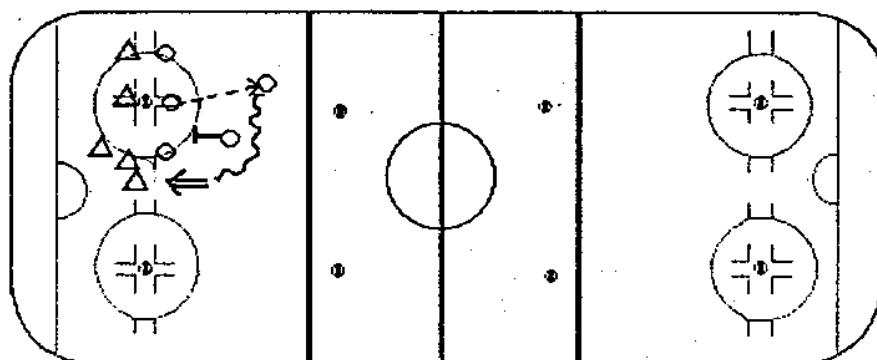
5-5 „velké kolečko“

Velké kolečko je jedinečné vhazování pro šikovného obránce, který umí střílet branky. Střední útočník vyhraje vhazování na pravého obránce. Levý a pravý útočník se kříží. Tím má pravý křídelní útočník možnost odblokovat levému křídelnímu útočníkovi jeho obránce. Pravý obránce je volný a může zpoza branky zaútočit, a nebo nahrát volnému útočníkovi.



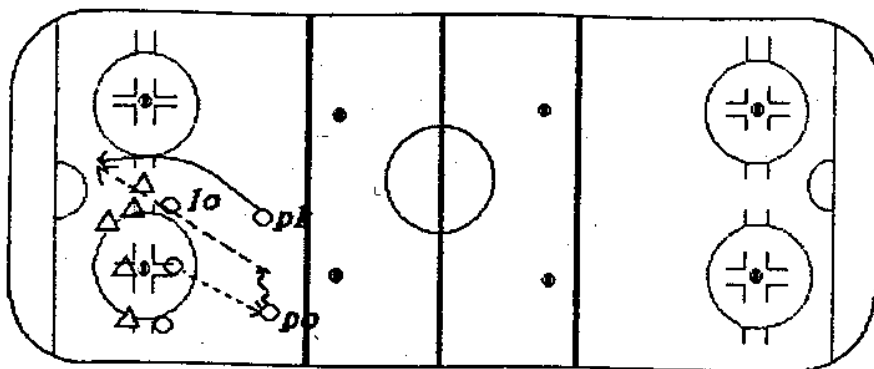
5-5 „blokování“

Odblokování je pravděpodobně nejpoužívanější způsob v útočném pásmu. Již dlouhá léta hraje Philadelphie tuto variantu, kde útočník soupeře přejíždí křížem bránit našeho pravého obránce. Naše situace ukazuje levého obránce na modré čáře, který může odblokovat, kteréhokoliv hráče, který se dostane z vzhazovací formace. Nasazujeme obránce a křídelního útočníka tak, aby odblokovali obě křídla soupeře. Obránce, který by měl mít hůl dovnitř hřiště, vyjíždí od mantinelu a uvolňuje se na střelu.



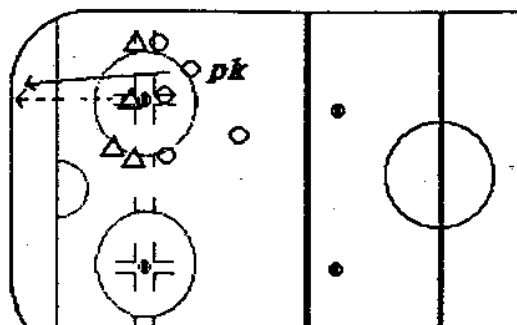
5-5 „křídlovka“

Hra, která může vyvolat zmatek v útočném pásmu. Postavíme obránce na pozici útočníka a útočníka na pozici obránce. Snažíme se vyhrát vzhazování na obránce u hrazení. Ten se pohne do středu na střelu. Obránce odjíždí rychle zpět na modrou a útočník z modré vyráží na branku, kam dostává přihrávku nebo tečuje či doráží vystřelený kotouč.



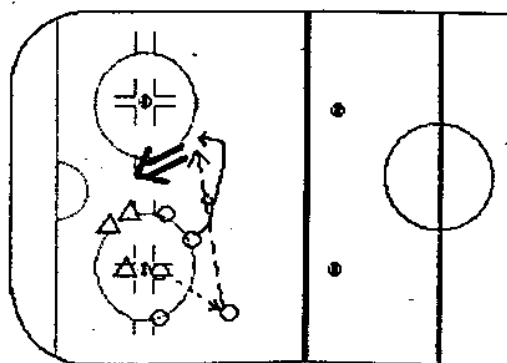
5-4 přesilová hra /„střela nebo forčekink“/

Při přesilové hře postavíme čtyři hráče na vřazovací linii. Jestliže vřazování prohrájeme, nebo když hrajeme kotouč úmyslně vpřed, je dobré postavit obránce u hřazení dopředu a útočníka zpět, aby mohl bojovat o kotouč /zahájit forčekink/ s neustálou možností střelby. Existuje ještě jedna varianta a to s oběma obránci vpředu a oběma útočníky vzadu. Jeden z nich dostává vzad kotouč z vyhraného vřazování a druhý blokuje napadajícího hráče.



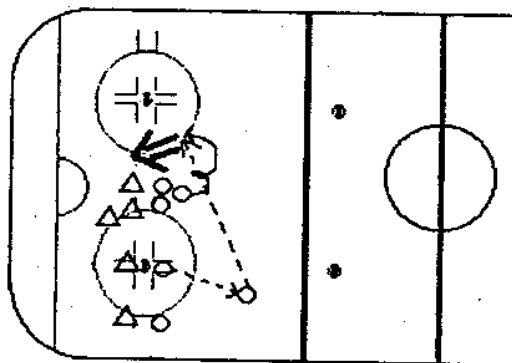
5-3 přesilová hra – střela

Při přesilové hře 5-3 zaujmeme stejné postavení, jako v předchozí situaci s obráncem vpředu, abychom zabránili vyhození kotouče při prohraném vřazování. Jestliže však střední útočník vyhraje kotouč vzad na obránce na modré čáře, odstupuje druhý obránce „do odšlapu“ na střelu přímo z přihrávky. Důležité je opět blokování.



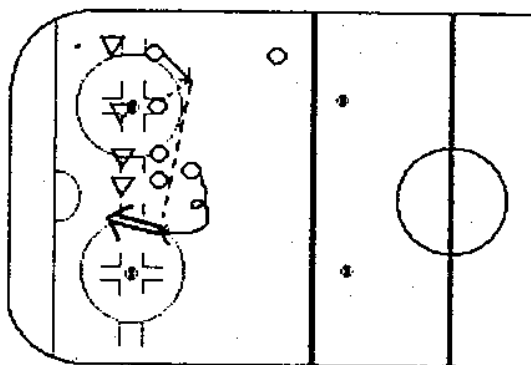
6-5 s odvolaným brankářem – střela

V situaci 6-5, když máme odvolaného brankáře, se snažíme mít pět hráčů na vřazovací linii a z toho tři na straně vřazování směrem k brance. Klíčové je postavení hráče, který bude odstupovat na střelu. Ten se stává tak, že signalizuje svou snahu blokovat soupeře. Úkolem je získat vřazování vzad na hráče, který má možnost po ruce vystřelit nebo přihrát na hráče, který odstupuje a střílí přímo z přihrávky. Toto postavení 2-2-2 má tu výhodu, že v každém příčném řezu útočným pásmem máme dva hráče, kteří mohou jak podpořit útočnou činnost, tak atakovat soupeře a zabránit vyhození kotouče.



6-4 s odvolaným brankářem

Při této speciální situaci stavíme zase pět hráčů na vřazovací linii. Klíčový je pohyb vzdálenějšího křídla, které si vyzvedává kotouč. Obránce ze středu odstupuje na stělu přímo z přihrávky.



II. Hra v útočném pásmu

Lars Lisspers, Göran Lindquist - Švédská asociace ledního hokeje
Kloten, Švýcarsko – Duben, 2000

I. Úvod

- Video, cílová skupina Mistrovství světa – 98, Tre Kronor
- Hráč odehraje v průměru asi 20 min, 10 min. útok, 10 min. obrana. S kotoučem hraje asi 1 min., bez kotouče 9 min. 10x – 20x přihrává a zpracovává přihrávku, 3x – 7x vystřelí, 20x – 40x vede kotouč.

II. Výběr strategie pro útočnou hru

- Tradice, filosofie, technika, taktika, trenérový znalosti o hře a o hráčích, odvaha

III. Cesta k cíli

- Znalosti, optimální výkonnost, disciplína, charakter, trpělivost, postoj k danému hernímu cíli

IV. Hráč budoucnosti

- Síla, rychlost, koordinace, aerobní kapacita, flexibilita

V. Dynamika útočné hry

- začátek v obranném pásmu, střední pásmo
- stress, kontrola, střed, obránce, počet přihrávek, modrá čára, zkrácení ...

VI. Statika útočné hry

- Vzájemná pomoc (dva hráči ke kotouči), zmírnění tlaku za brankou, žádná střelba = žádná branka
- Strategie po vystřelení v útočné hře
- Nárůst střel přináší více branek
- Bojovný duch

VII. Sektorový model

- Střelba v sektorech
- Dorážení, důraz u branky (jít do branky)
- Přes červenou čáru
- Hra ze sektoru do sektoru

VIII. Charakteristika juniorů ve Švédsku /17 – 20 let/

Výška – 180 cm

Váha – 75 kg

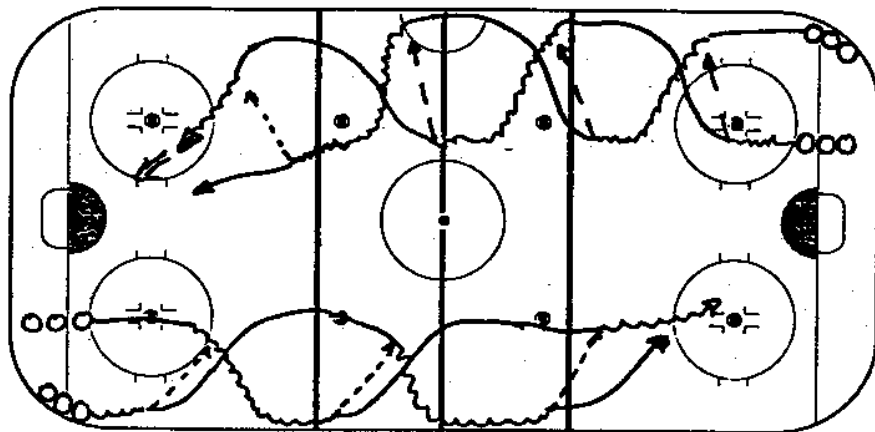
Benč press – 95 – 100 kg

Dřep s činkou – 120 – 130 kg

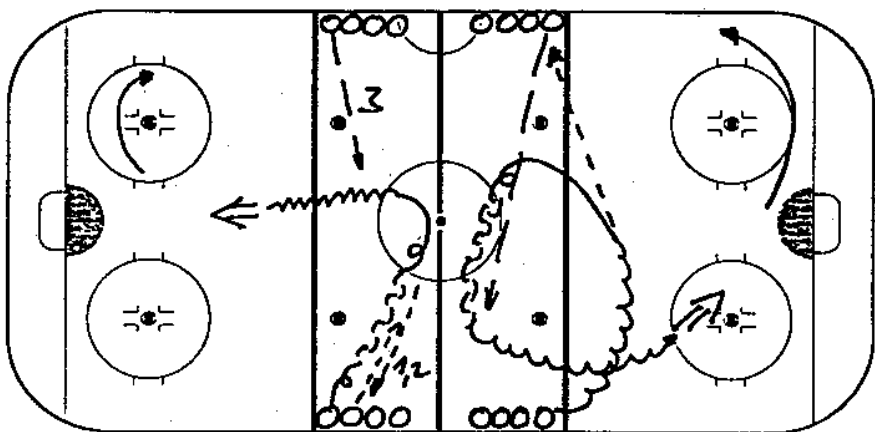
VO_{2 max} – 60 ml/kg

V další části přednášející předvedli na ledě 8 cvičení se zaměřením na útočnou fázi hry.

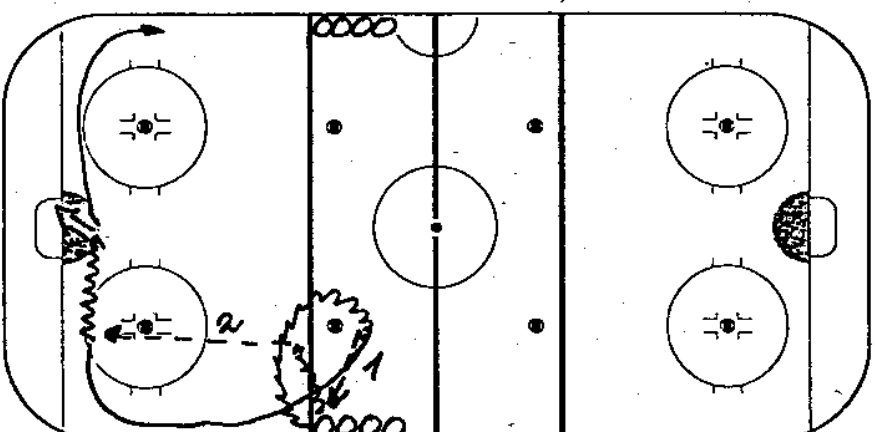
Cvičení č.1
2-0, křížení



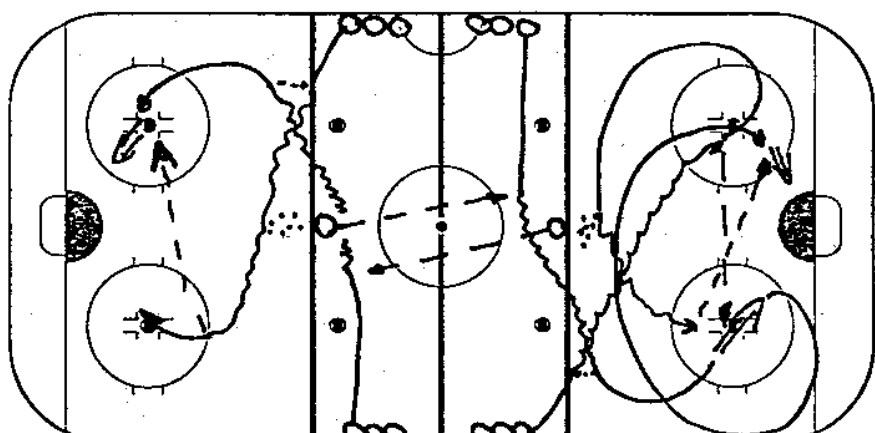
Cvičení č.2
1-0



Cvičení č.3
1-0

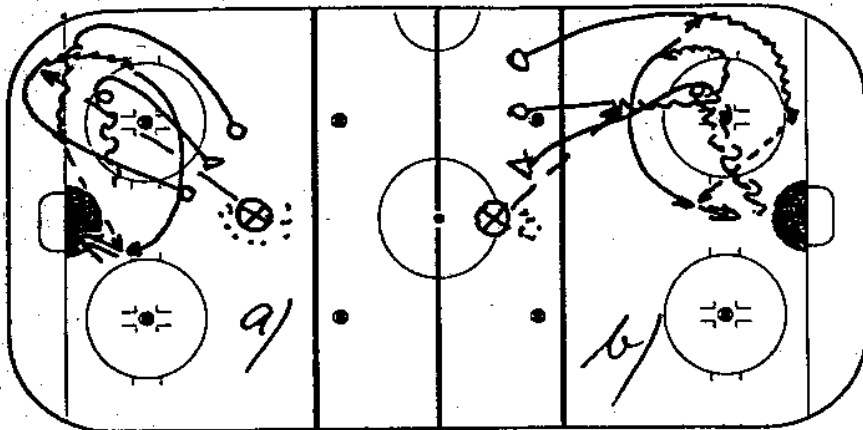


Cvičení č.4
2-0, křížení 1x - 2x



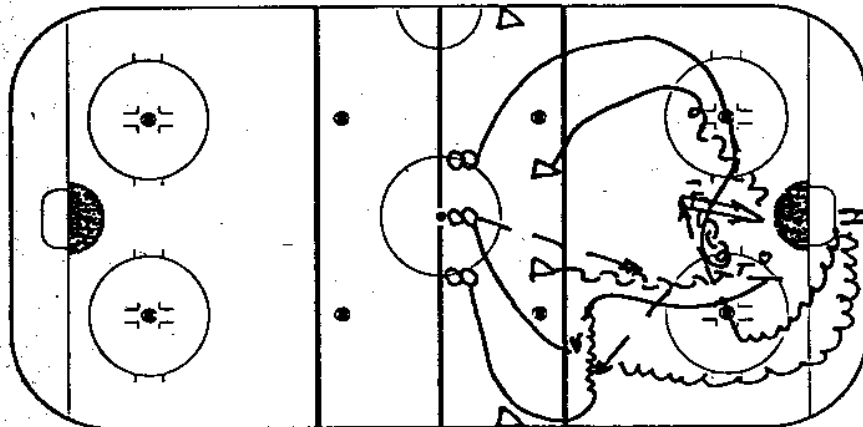
Cvičení č. 5

2-1, trenér nastřeluje do rohu, rotace, střelba



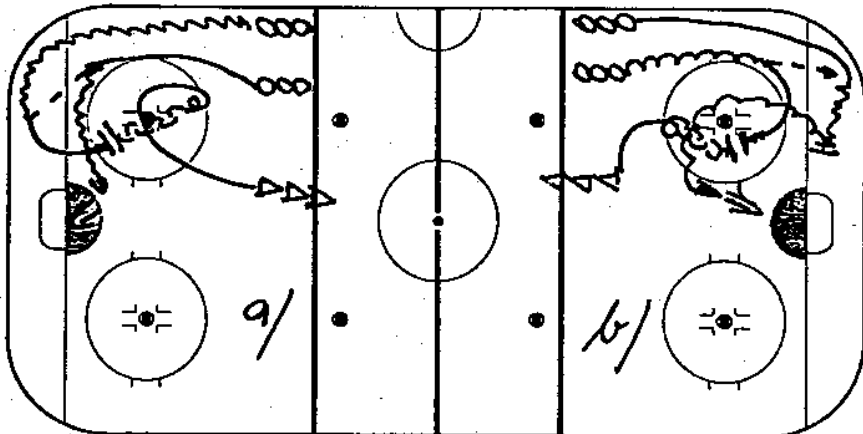
Cvičení č. 6

3-2, přihrávka obránci, který přihrává PKÚ, zpětná přihrávka na SÚ, který jde za branku - brzda, uvolnění a přihrávka na LKÚ, PKÚ cioní



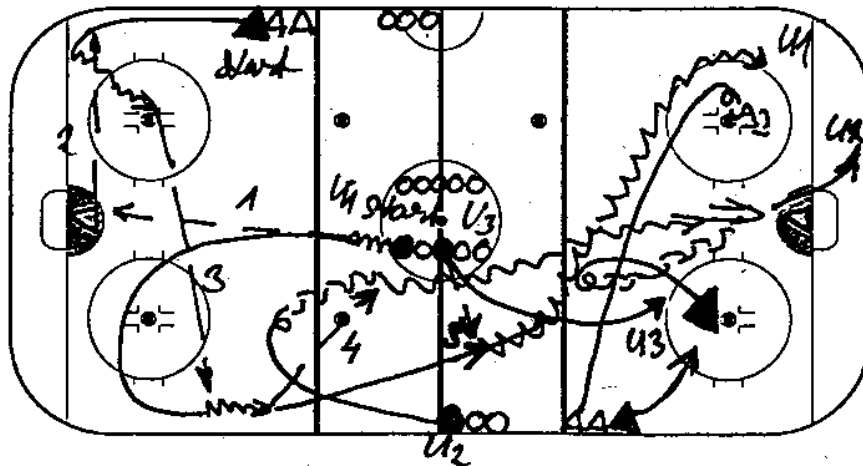
Cvičení č. 7

2-1, cionění



Cvičení č. 8

1-1 + 3-2, začíná útočník na středu třela na branku, brankář do rohu na obránce, který rozehrává na U1, 1-1 zakončuje Ú2, U1 dostává kotouč od U3 a spolu s U2 řeší situaci 3-2 v ÚP



12. Management hráčské lavice Koučování

Bill Gilligan - trenér Univerzity of Amherst
Kloten, Švýcarsko - Duben, 2000

Úvod

V různých druzích sportu, nejen v hokeji, probíhají diskuse o tom, jaký význam má kouč při ovlivňování výsledku utkání. Někteří říkají, že jeho účinek je vysoký, další myslí, že je to především hráčův talent, co je rozhodující pro úspěch. Tyto debaty nemohou být nikdy s jistotou zodpovězeny, ale hodně názorů souhlasí s tím, že dobrý koučink a „management střídačky“ může pomoci hráčům a týmu být úspěšnější. A to je speciálně v případě ledního hokeje, kde má trenér během utkání mnoho možností k opakovaným kontaktům a dostatek času „koučovat (ovlivňovat)“ svoje hráče.

Má přednáška bude dnes o „managementu (vedení) hráčské lavice“. Tento termín není tak často užíván jako obecný termín koučování, ale je aplikován do určitých úkolů, jako jedna z oblastí koučování. „Management (vedení) hráčské lavice“ se zabývá speciálněji trenérskou odpovědností, jak bude jeho tým hrát během utkání.

Koučování je komplexní záležitost s mnoha různými oblastmi, které jsou ve vzájemném vztahu a vzájemně ovlivňují jedna druhou. Tím je „vedení hráčské lavice“ opravdu speciální oblastí. Právě z toho důvodu cítím, ještě předtím, než začneme diskutovat o „vedení hráčské lavice“, že je nezbytné promluvit si o přípravě, kterou musí udělat trenér dříve, než se postaví na střídačku ke svému týmu. Je zde jeden bod, který bych rád objasnil.

Předkládám vám zde své subjektivní názory, nikoliv fakta a je mi jasné, že jsou zde i jiné metody, které mohou být užity. Neprohlašuji, že jsem nesmírně chytrá nebo kreativní osoba. Vypůjčil jsem si myšlenky snad od každého trenéra, se kterým jsem pracoval, naslouchal mu, četl o něm, nebo koučoval proti němu. Jakkoliv, navzdory tomu, co bylo řečeno výše, pevně věřím, že z množství metod „vedení hráčské lavice“, které se užívají, je jedna, která může být užita všemi trenéry na všech úrovních.

Filosofie

Znát, proč jste tady

Učit a vychovávat hráče

Rozvíjet hráče pro dlouhodobou perspektivu

Podporovat hráče a tým v dosažení stropu jejich potenciálu

Vytvářet zdravé prostředí

Umožnit hráčům podílet se na tvorbě rozhodnutí

Podporovat tvořivost hráčů

Podporovat hráče pro dosažení úspěchů bez obav z udělení chyb

Budování zodpovědnosti, vztah k povinnostem a vztahy v týmu

Učit hráče jak vyhrávat

Vyhrávání je vývoj

Vítěz musí být soupeř, protivník

Člověk, který chce vyhrát za každou cenu, bývá většinou poražený

Příprava, trénink a vytrvalost (úpornost) = dokonalost

Není žádných jednoduchých cest k úspěchu, existuje jen tvrdá práce

Příprava

Trenérova příprava na utkání

Být motivován

Vyvážený psychický stav

- zaměření a intenzita, ale klidný

Být dobře odpočínutý a připravený na vyčerpávající utkání

- oprostít se od alkoholu, cigaret, a ponocování! Spánek, kvalitní strava a přiměřená tělesná námaha

Mentální trénink

- připravujte se podobným způsobem, jako hráči

Příprava vašeho týmu na utkání

Organizace

Dávat hráčům veškeré informace o tom, kdo, jak kde a kdy

- eliminovat výmluvy a odvrácení pozornosti

Utkání na neznámém stadionu

Prohlídka a vyzkoušení ledu, mantinelů a hráčské lavice

Vnímání a interakce hráčů s rozhodčími

Hráči by měli mít rituál

- poskytuje jim možnost zaměřit se a soustředit se na utkání

- dává důvěru

Přezápasové rituály

120 min. před utkáním příjezd na stadion

120 – 60 min. – pohovory s jednotlivci nebo malými skupinkami hráčů

90 min. - rozběhání, strečink

75 min. - krátká taktická porada (maximálně 10 min.)

40 min. – rozcvičení

10 min. – poslední instrukce, motivace (2 – 3 min.)

Dát šanci hráčům být samy mezi sebou, ale ve stálém bojovém napětí

Informace, které jsou dávány mužstvu před vstupem na led

Taktika nebo herní systém

Herní systém soupeře

Pětky pro nerovnovážné situace a pro speciální úkoly při vhažování

Jak hrát pokud mužstvo vede nebo prohrává 5 nebo 2 min. do konce (třetiny, utkání)

5 proti 5 nebo 5 proti 6

Mužstvo nesmí být překvapeno ničím, co vy nebo soupeř udělá

- poskytněte tyto informace tak brzy, jak jen to bude možné

- čím více se blíží čas začátku utkání, tím méně hráčů je schopno vnímat a přijmout informace, které jim dáváte

Sestava a střídání

Kdo hraje, kolik, kdy a proč

- hráči by měli znát vaše principy pro rozdělování doby, kterou stráví na ledě

Pravidla pro změny hráčů

Normální střídání, jede k hráčské lavici, zvedne hokejku a zavolá pozici
Střídání brankářů s odloženým zavoláním, příští přerušení hry
Střídání za hry, pouze pokud jsme v držení kotouče, nebo při vyhození kotouče
Délka střídání, pokud je příliš dlouhá, nenastupují do příštího střídání
Nedotýkat se kotouče blízko hráčské lavice, pokud jde na led
Střídání za hry celých pětik
Hráč, který byl zbytečně vyloučen, nenastupuje do příští hry v oslabení

Pohovory s náhradníky, vysvětlení situace

Dejte jim pocit důležitosti tím, že je pravděpodobně budete potřebovat

Psychologické aspekty

Družstvo by mělo mít dobrý pocit, důvěru, ale nikoliv přehnanou
Soupeř je lepší – mluvte více o sobě
Soupeř je slabý – mluvte více o něm

Informace poskytované v předzápasovém pohovoru

Zopakovat základní principy realizace vlastní hry
Krátká analýza toho, co se očekává do soupeře
Speciální instrukce pro jednotlivé pětky nebo páry
Sestava
Motivace

Využití asistentů

Zodpovědnost jednotlivých asistentů

- použij speciálního trenéra brankářů – rodič, nebo kamarád
rozděl zodpovědnost

Znalost co, kdy a jaké informace budou podávány

- mezi trenéry (asistenty) a mezi trenéry a hráči

Trenér obránců

Trenér brankářů sleduje a hodnotí brankáře

- sleduje pouze obránce, těsnost bránění, pozic a střídajících (Zdeňku, tady si nejsem jistý, jaké jsou to termíny)

Strávil jsem značné množství času v diskusích o herních aspektech, které bychom nemusely pokládat za část "vedení hráčské lavice". Jak už jsem uvedl dříve, věřím, že pokud není trenér správně připraven, potom "vedení hráčské lavice" je ve skutečnosti nemožné. Navíc, hokej je rychlá, intenzivní a komplexní hra, kde je potřebné velké množství instinktivních automatizmů. Tyto aktivní a reaktivní komponenty hokeje se projevují v týmové hře s vysokou frekvencí, pokud jsou hluboce zakořeněné dlouhodobým a pravidelným tréninkem. Z tohoto důvodu všechny rychlé změny nebo přírůstky výkonnosti jsou náchylné k přetížení hráčů informacemi, které nemůžou být žádným postupem realizovány.

"Vedení hráček lavice" (management střídačky)

Trenérovo chování

Zůstaňte klidný, kontrolujte se, buďte intenzivní a soustředěný, ale ne příliš emocionální
Přemýšlejte předtím než mluvíte

Informace, které „řvete“ na hráče ze střídačky nadělají více škody, než užítku

Hektický trenér = hektické mužstvo

Soustřeďte se na provádění vlastní práce a nikoliv na rozhodčího

Hádky z hráči rozruší vás i celý tým

Výměny hráčů

Výměnu hráčů provádějte při zavolání celé útočné nebo obranné formace

Informujte hráče o novém střídání a postavení pětky

Musíte vědět, kdo je na trestné lavici nebo, kdo se bude z trestné lavice vracet

Kontrolujte osobně, pokud dojde k promíchání hráčů různých pětek při přesilových hrách

Veďte hráče k zodpovědnosti

Analýzy utkání

Pozorujte soupeřovy systémy a tendence (také při rozcvičení)

Pozorujte vlastní týmovou hru

Soustřeďte se raději na hru mužstva než jednotlivců

Sleduj hru jako celek, nikoliv jen kotouč

- dobrou indikací je to, že se nedíváte na branku předtím, než padne gól

Měli byste znát délku, počet a cykly střídání – svého mužstva i soupeře

Sledujte, kdo je schopen hrát - současně jak fyzicky, tak psychicky

- hráči jsou jen zřídka schopni hrát – a hrát dobře – celých 60 min.

Dělejte si poznámky

Trenérovo psychologické uvažování

Buďte pozitivní – všimněte si dobrých hráčů a nikoliv špatných

Pochvalte své hráče, vytvořte v nich dobrý pocit o sobě samých

Podporujte a povzbudte hráče – když prohráváte

Tlačte na ně, dávejte jim výzvy – když vedete

Vzbudte je, pokud nehrají

Informace hráčům – buďte precizní, komentujte pouze to, co je podstatné

Soustředění a intenzita

Chytrý při hře

Délka střídání

Příliš ofenzivní hra, nedisciplinovanost nebo neúčinnost systému

Hra v obranném pásmu a ochrana vlastní branky

Více střelby, důrazné dorážení

Nastřelení nebo vyhození kotouče, vyhýbání se odevzdávání kotouče

Tvrdá hra nebo agresivita

Kontrola silných prostorů

Hra pětek

Strategie vedení utkání

Nechat hrát každého od počátku

Měnit střídání pěttek

Zpomalit nebo zrychlit hru prostřednictvím vystřídání nebo nestřídání

Vybrání oddechového času

Hra bez brankáře

Vedení mezi třetinami

Nejprve dejte hráčům čas pro odpočinek a zotavení

Stručně shrňte průběh třetiny – co bylo dobré a co potřebuje korekci

Přímě a tvrdě kritizujte nedostatek pracovitosti (nasazení) nebo disciplíny

Taktické změny, 2 – 3 nejdůležitější body

Dejte hráčům možnosti a důvod se cítit sebejistě

Mužstvo vede – varujte před sebeuspokojením

Mužstvo prohrává – motivujte

Dave King ve svém příspěvku „Moderní taktické postupy před a během utkání“ říká: „Mezi třetinami a během utkání nemůže realizační tým dělat velké změny ve svých taktických plánech. Můžete dělat malé specifické změny, aby došlo k pocitu vyšší efektivity při řešení problémů, ale trenér musí být velmi opatrný, aby neudělal mnoho komplikovaných změn a tím nerozvrátil týmovou sebedůvěru“.

Vedení po utkání

Zklidnění

Dejte sobě i hráčům šanci vychladnout (především pokud se prohrálo)

Buďte čestní k hráčům, ale ne konfrontační

Udělejte rychlou analýzu utkání

Dejte šanci hráčům, aby promluvili s reportéry, rodiči nebo přáteli

Použijte výsledek utkání pro přípravu na další utkání či přípravu

Silná kritika nebo komplimenty ihned po utkání je nebezpečná

Vezmi svůj podíl na zodpovědnosti – pokud mužstvo nehrálo dobře, jste na vině

Využijte pravidlo 24 hodin a video jako pomoc před konfliktními hráči

Mlčení může být občas ta nejsilnější zpráva

Nakonec zhodnoťte každému hráči jeho výkon v utkání

13. Schopnosti trenéra

Rudolf Altorfer - Švýcarská federace ledního hokeje
Kloten, Švýcarsko - Duben 2000

Co je požadováno, je osobnost

Trvalá fascinace sportem může vytvořit kdekoliv vůdce s osobností, která inspiruje děti a mládež. Vývoj osobnosti jednotlivce je z tohoto důvodu důležitým úkolem počátečního a pokračujícího formování. Ve třech oblastech se můžeme těšit s problémů spojených s osobností.

Schopnosti vytváří osobnost

Ukázali jsme různé schopnosti a dovednosti, které vytváří vaši osobnost ve čtyřlístku. Pro vaši práci vůdce bude důležité, abyste byly aktivní ve všech čtyřech oblastech. Tím je vytvořena vaše osobnost.

V první oblasti jsou ústředním tématem osobní schopnosti. To jsou vaše schopnosti identifikovat a rozvíjet vaši vlastní osobnost směrem k hlavním úkolům.

Jste zváni, aby jste během „práce ve třídě“ pochopili vaši vlastní „temnou a světlou stránku“ a rádi bychom povzbudili krok za krokem vaše osobnostní schopnosti. Úmyslně jsme uvedli „krok za krokem“. S průběžným úspěchem budeme zvyšovat vaši vlastní sebedůvěru, a to je dobré pro vaši osobnost.

Ještě poznámka navíc: Nic se nemůže změnit, pokud nebudete chtít sami, pokud to nebude vaše vlastní rozhodnutí. Motivace je klíčem k úspěchu. Ale neočekávejte ji od instruktora, od prezidenta klubu nebo od majitele. Vy sami musíte vytrvat, musíte začít, musíte chtít. Proto pojďme zkusit tuto příležitost.

Jít do vlastní osobnosti může zvýšit vaši sebedůvěru.

Základ stojí na třech pilířích

- sebehodnocení,
- sebeorganizace
- sebedůvěra.

Doporučení, která jsou uváděna v následujících třech oblastech, vám pomohou k pochopení.

Sebehodnocení

- Uvědomte si, že máte silné a slabé stránky a jste schopni spontánně jmenovat některé z nich
- Jste připraveni porovnat váš sebeobraz v rodinném prostředí s různým image a rozhodnout, jak vás vnímá vaše okolí
- Ve vašem životě jsou určité hodnoty (spolehlivost, zodpovědnost atd.), které jsou pro vás cenné

Sebeorganizace

Při hledání základních východisek, si můžete pro sebe stanovit určité cíle, můžete plánovat a kontrolovat jejich uskutečňování.

- Uděláte důležité rozhodnutí poté, co dostanete podstatné informace a po zvážení „pro“ a „proti“.
- Jste k sobě kritičtí a přijmete dobře míněnou kritiku od třetí strany jako příležitost přijít na kloub vašim činům.

Sebedůvěra

- Cítíte, že vaše prostředí vás bere takové, jací jste.
- Váš úspěch je možné rozpoznat. To vám dává odvahu jít dál, experimentovat.
- Troufáte si více, získáváte jistotu a dostáváte příležitost, ale stále můžete mít odpovědnost k riziku.

Je pochopitelné, že těžko někdo může mít všechny tyto předpoklady. Jsme přesvědčení, že nikdo takový není. Ale není třeba rezignovat, s následujícím návrhem jsme schopni rozvinout naši osobnostní schopnosti.

Tři kroky k rozvoji osobnostních schopností

Krok první: nalezení pozice

Doplňte obrázek na další stránce „nálepkou“ na kterou napíšete základní charakteristiky (např. silné a slabé stránky) vaší osobnostních schopností. Pro tuto činnost dostanete patřičné rady od vašeho instruktora.

Krok druhý: rozvoj

Určete oblast ve které byste se rádi rozvinuli. Sledujte také, jakým způsobem řešíte úkoly (používejte kontrolní seznamy). Stanovte si pro sebe termín a kontrolujte, co jste dokázali a jak.

Krok třetí: realizace a uspokojení

Nikdo nemůže chtít zdokonalovat sám sebe dnem i nocí (každý den a každou noc). Opravdu to tolik nepotřebujeme. Po dosažení cíle si můžete poskytnout oddech. Přesvědčete se, že vaše úsilí přineslo výsledek. Ujistěte se, že vaše nové dovednosti/schopnosti užíváte v každodenním životě. Buďte hrdí na svůj úspěch a nechte okolí, aby vám klepali na rameno a pokud to nikdo nebude dělat, poklepejte si sami. Potom se vraťte k prvnímu kroku.

Chcete podpořit svoje osobnostní schopnosti? Zde jsou instrukce. Pro každý bod si udělejte poznámku, zapište myšlenku nebo klíčové slovo, a to na samostatný papír.

Kontrolní seznam

1. Co je to, co mě uspokojuje? Které věci dělám dobře? Kde jsou situovány mé silné stránky?
2. Proč nejsem s tímto uspokojen? Proč toto nedělám dobře?
3. Kde vidím příčinu?
4. Jaký bych chtěl být? Jaké by to mohl být (cíl)?
5. Jakými kroky nebo změnami můžu dosáhnout svého cíle a kdy ho můžu dosáhnout?

Možná, že chcete s někým prodiskutovat vaše poznámky. Vyberte si někoho blízkého (ve třídě nebo v rodině). Tato osoba vás uvidí jinýma očima a poskytne vám cenná doporučení. Potom si sedněte na realizaci s kuráží a energií.

A nezapomeňte:

Buďte hrdí na svůj úspěch a nechte okolí, aby vám klepalo na ramena!

Ze síťových systémů si vezmeme tři oblasti akcí a stanovíme jejich vzájemnou závislost.

Tvorba atmosféry

Všichni se cítí dobře a těší se na další trénink, cítí se bezpečně a chráněni, uznávají, brání vážně a oceňují jako osobnost. Oboustranná důvěra vytváří dobrou atmosféru.

Praktické příklady

- Uvítací a rozlučovací rituály
- Tréninkový plán je rozšířen či navýšen o sociální aktivity nebo jiné sportovní disciplíny
- Ukázat zájem o úspěchy jednotlivých členů nad rámec pouze sportovního aspektu
- Rozpoznat a pochválit malá zlepšení
- Věnovat pozornost dobrým vztahům s ostatními.
- Jako vůdce být citlivý k mladým lidem
- Pomoci řešit nespokojenost a nezdary
- Porozumět napětí, výbuchům a agresivitě a být schopen dohody s hráči

Zvládání problémů

Rozpoznání díky pravidlům, otevřená komunikace, oboustranná důvěra, obtížných situací a řešení konfliktů. Rozhodující je vnímání problémů a způsob, jak vyřešit co pozorovat a poznat.

Praktické příklady

- Předcházet a řešit problémy pomocí pravidel, které byly vypracovány společně
- Vychytat nepokoje a prodiskutovat je
- Hledat příčiny problémů místo nabízeného prudkého řešení

Zapojit okolí, podílet se na možnostech týmové práce

Vyhledávat a rozvíjet kontakty s rodiči, školou, místními úřady a dalšími institucemi.

Praktické příklady

- Otevřít dveře rodičům, úřadům a učitelům
- Přehledy a zprávy do lokálního tisku (včetně příspěvků od účastníků)
- Vybudování kontaktů k dalším specifickým sportovním programům (výměnu názorů vedoucích v klubech, vzájemné „navštěvy“)
- Poskytnout příležitost pro informování

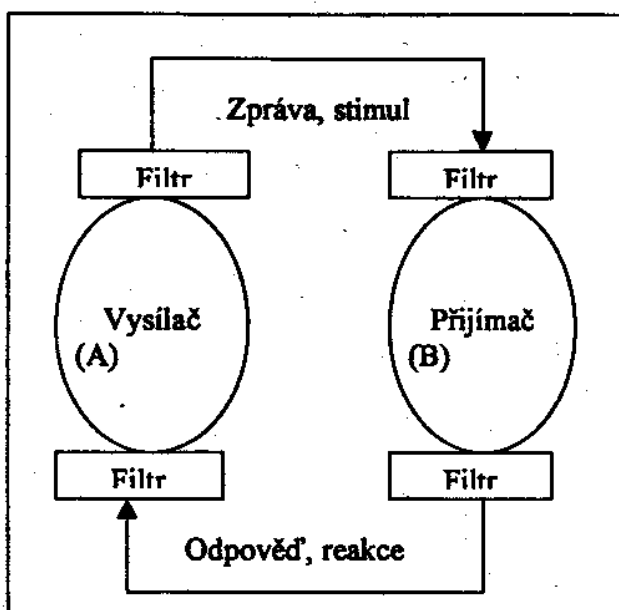
Komunikování jako vůdce

Komunikace vás doprovází na každém kroku

Ať říkáte cokoliv, nebo zůstáváte mlčenliví, díváte se na své lidi, nebo se k nim točíte zády, ať je přijímáte s podanou rukou, a nebo je posíláte pryč s „palcem dolů“, ať jim dáváte přátelské pokývnutí nebo dlouhý nos – vždy je to nějaká komunikace. Spolu s řečí vnášíte do hry další smysly: výraz tváře, gesta, řeč těla.

Není možné nekomunikovat!

Velmi často je atmosféra elektrizující. Ne pokaždé nalezneme zpráva adresáta v té samé podobě, v jaké byla odeslána. Narušení a filtry jsou příčiny toho, že zpráva je doručena do „přijímací stanice“ nejasná nebo neúplná.



Filtrující a narušující faktory

- A mluví příliš potichu
- B neposlouchá
- C je netrpělivý

Rozhodující není to, co A říká, ale to, co B rozumí!

Každá zpráva poletuje na „doprovodném oblaku“

Obsah faktů je vaše hlavní zpráva, tzn. co jste zamýšleli říct. V „doprovodném oblaku“ posíláte se správou doprovodné informace: jak se cítíte, co si myslíte o partnerovi, co chcete, aby dělal. Adresát slyší obsah faktů a vidí „doprovodný oblak“ svým vlastním zrakem, prostřednictvím osobních barevných brýlí.

Je to zvuk, co dělá hudbu!

Komunikace vás bude podporovat

Dobrá komunikace má význam jako olej v převodovce a pomáhá vám užít vaši sociální schopnost bez rozrušujících ztrát při třenicích. To usnadňuje a podporuje jako účelný prostředek hlavní věc: čeho se týkají lidské vztahy.

Z praxe – pro praxi

Projděme následující doporučení a uvědomme si, jestli a jak je můžete využít pro vaši praktickou práci vůdce. Dejte je do vztahu k jedné z výše uvedených oblastí.

„Já jsem tak rád, že jste všichni tady“, zakřičí vedoucí skaut, když se dívá na chlapce a děvčata a přitom má rozzářený celý obličej. Jeho řeč těla, jeho gesta a mimika koresponduje s obsahem jeho zprávy.

„Peťo, zopakuj pro družstvo místo a čas našeho srazu na výlet“, požaduje mladý vůdce na mladém hráčovi. Chce zvýšit pravděpodobnost, že jeho zpráva dorazí k adresátům.

„Marku, vylez zpoza toho stromu a Jendo, přestaň tahat Julii za vlasy! Sedněte si a já vám budu vyprávět, jak budeme pokračovat...“. Vůdce trpělivě čeká, do té doby, než mu všichni věnují plnou pozornost.

„Pokud jsem ti dal nějaký problém, tvůj problém je ...“, trenér plavání sumarizuje vyjádření u mladého talentu. A když se odloží s plnou pozorností, zachovává kontakt očí, zastavuje se s ním a mezitím si dělá poznámky.

„Pojďme víc dohromady a Karle, prosím tě, zavři okno“, prosí trenér karate svoje svěřence.

„Dělá mi starost ten nepořádek v kempu! Musíme ho hned uklidit. Odkud máme začít?“ Vedoucí kempu není nepřístupný a otevřeně a přímo to říká.

„Dnes se mi velice líbila týmová práce v obraně. Gratuluji vám hoši!“ Trenér juniorů zatleská s uznáním, když ho vítají po svých hráčích.

Jak to uskutečňují?

Zaznamenejte si své komunikační postoje nebo požádejte kolegu o jeho zpětnou vazbu. Chcete něco změnit?

To je to, co si myslím o sobě:

To je jak chci změnit svoje postoje:

Chtěli bychom vás podpořit v uskutečnění toho, co jste právě četly ve vaší praxi vůdčí osobnosti. Možná nejste v jednom úspěšní, ale budete úspěšnější více a více.

14. Rozvoj obránce

Petr Míšek - Český svaz ledního hokeje
Kloten, Švýcarsko - Duben 2000

Draží přátelé ledního hokeje,

Mám za úkol ukázat vám, jak rozvíjet obránce v krátkých 60 min. – to nebude příliš lehké.

Všichni trenéři raději pracují s útočníky než s obránci. Slyšel jsem mnoho důvodů, proč nejsou obránci tak dobří, jako útočníci, např. z hlediska výběru hráčů, různých rolí apod.

Podle mého názoru, jedním z hlavních důvodů, proč nejsou trenéři tolik uspokojeni s prací s obránci je ten, že jim nevěnují tolik času, kolik by měli.

Už jste někdy změřili, kolik času věnujeme obráncům v tréninku?

Typický klasický trénink by mohl např. vypadat:

Rozcvičení

Střelba

1 - 1

2 - 1

3 - 1

Volná tréninková hra

Střelba a dorážení

Co očekáváme od těchto cvičení?

Co kontrolujeme?

Neodíváme se pouze na útočníky, jestli dali branku namísto toho, abychom sledovali obránce, jak hrají?

Věnujte více času obráncům

&

Plánujte cvičení efektivněji pro obránce

Jak a kdy?

Rozcvičení

Trénink střelby

Transition

Vyhození kotouče

Čtení hry a reakce

Jak využíváme čas na ledě?

Využíváme čas na ledě efektivně?

Neztrácíme čas při strečinku?

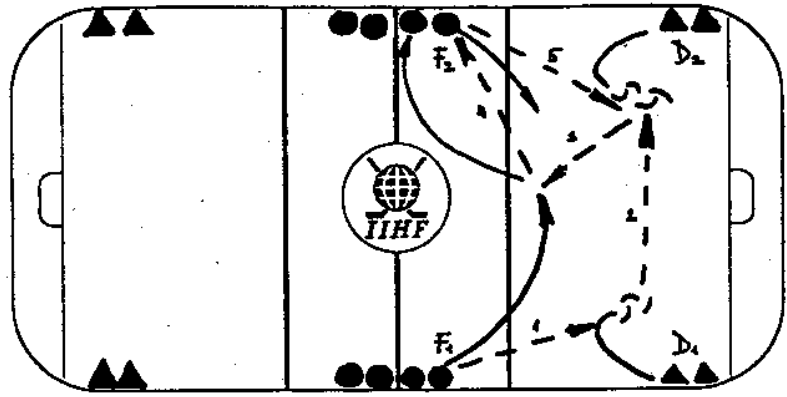
Zkuste využívat čas na ledě efektivně

Individuální dovednosti

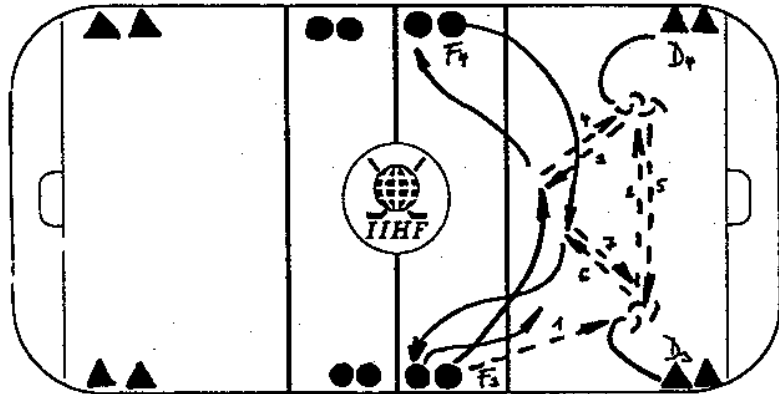
Kombinace

Souhra pětiek

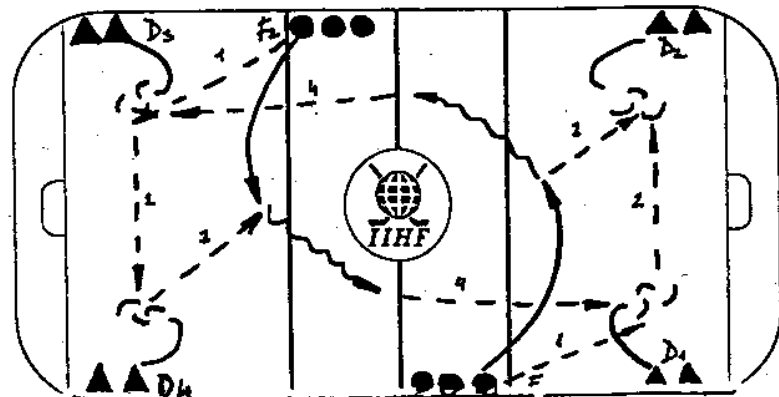
Cvičení č. 1
 Zapracování
 provádíme z obou stran



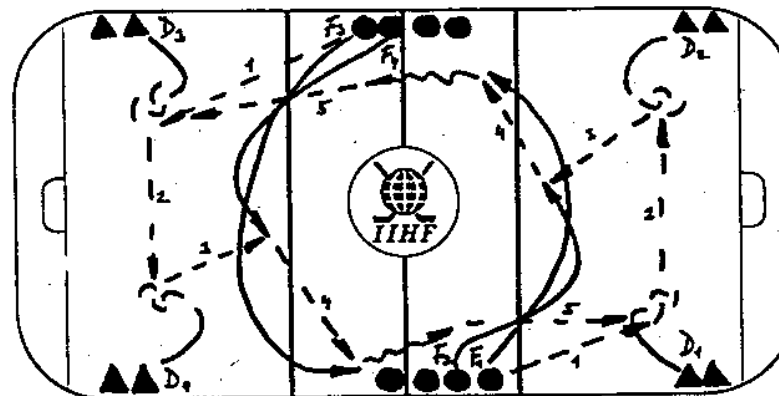
Cvičení č. 2
 Zapracování
 D3 ten D4
 F3, D4
 který přihraje
 F4 atd



Cvičení č. 3
 Zapracování
 období
 F1, F2
 od D2, D4
 SP a
 D3, D1.
 Provádíme
 směru



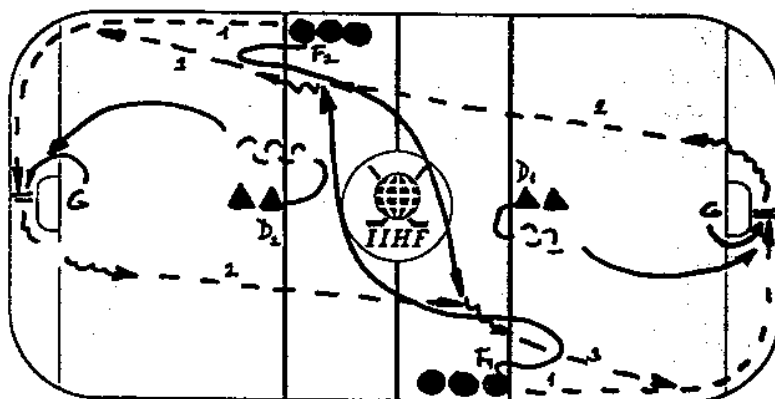
Cvičení č. 4
 Zapracování
 dva útočníci z každé
 strany
 současně
 F1, F3
 přihrají D1, D3, F2, F4
 dostávají
 D2, D4 a



Cvičení č.5

Zpracování

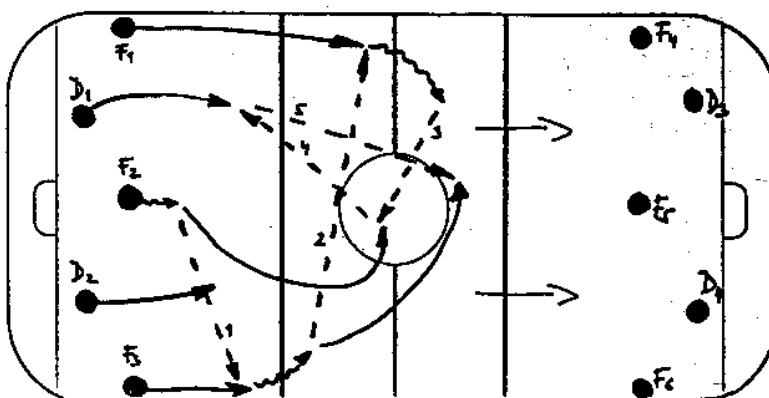
F1, F2 nastřelují kotouč, brankář chytá za brankou, D1, D2 zakládají dlouhou přihrávkou



Cvičení č.6

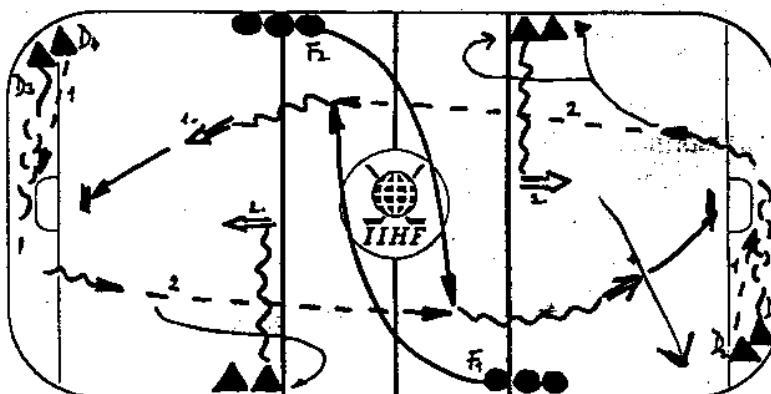
Zpracování

Různé možnosti přihrávek



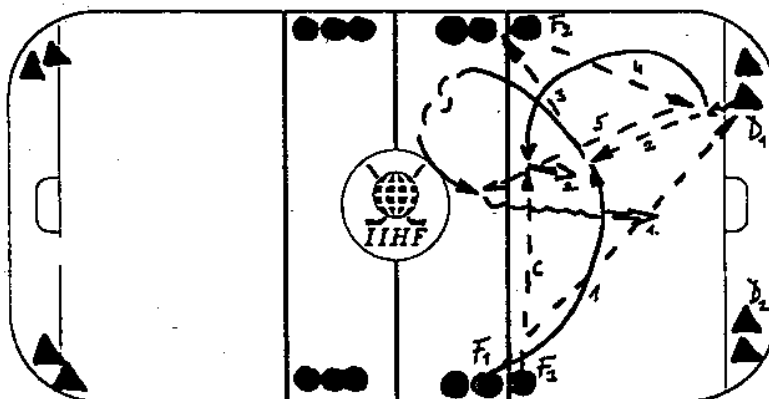
Cvičení č. 7

Střelba 2X + tečování, D1 dostává od D2, D1 přihrává F1, po střele F2 jde D1 pro kotouč a ze středu střílí



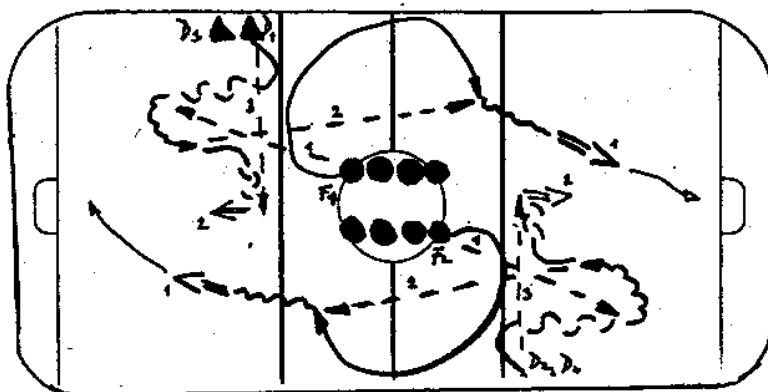
Cvičení č. 8

Střelba 2X ; F1 přihrává D1, ten vrací kotouč a najíždí k modré čáře, dostává kotouč od F3 a střílí, F1 dle schématu zakončuje střelbou po několika přihrávkách



Cvičení č. 9

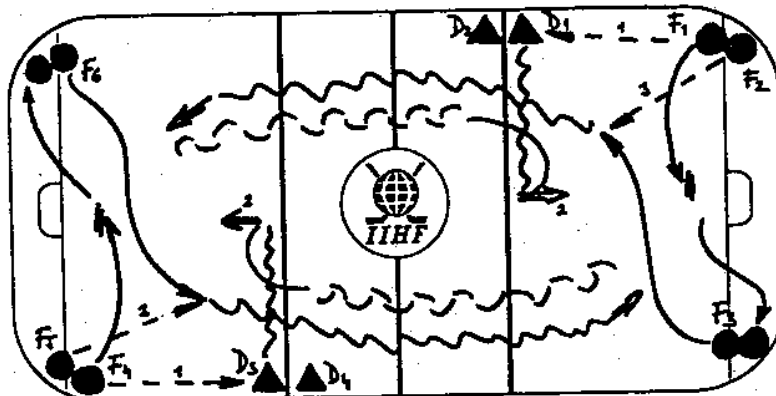
Střelba — F1, F2
přihrávají D1, D2 a po
dlouhé přihrávce
zakončují střelbou,
D1+D2 po rozehrávce
bruslí k modré čáře,
v jízdě vzad dostávají
nový kotouč od D3 a
D4 a střílí



Cvičení č.10

Transition 1-1

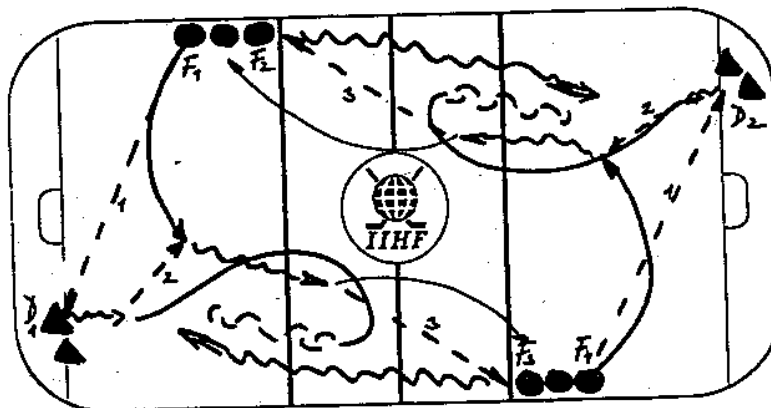
F1 přihrává D1 a bruslí
před branku na
tečování, D1 ze středu
střílí, v okamžiku
střelby F3 startuje na
přihrávku od F2 řeší
situaci 1-1 proti
obránci D1, z obou
stran současně



Cvičení č.11

Transition 1-1

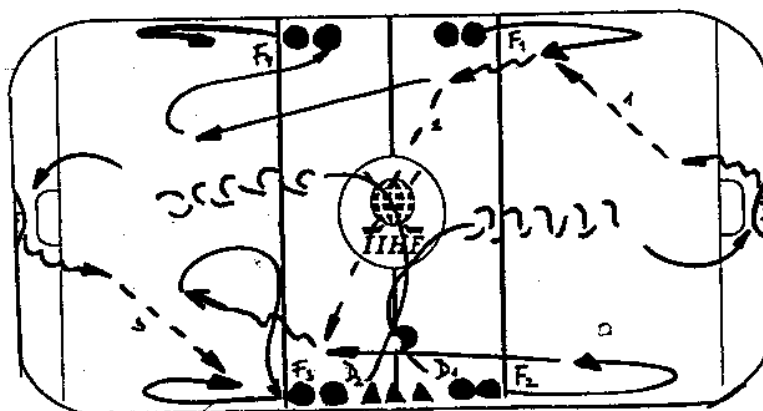
F1 přihrává D1, najíždí
pro přihrávku, přihrává
F3 ve SP a řadí se na
jeho místo, F3 startuje
s kotoučem proti D1 a
situace řeší 1-1, z obou
stran



Cvičení č.12

Transition 2-1

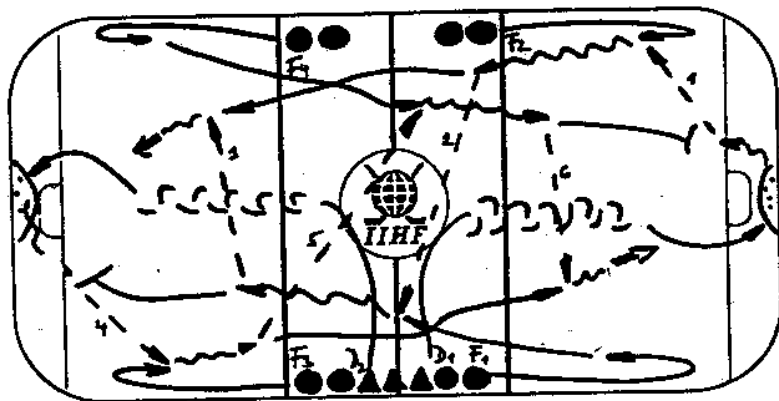
D1 po situaci 2-1, jde
za branku pro kotouč a
přihrává F1, F2, kteří
řeší 2-1 proti D2, D2
opět zakládá dalším
útočníkům



Cvičení č. 13

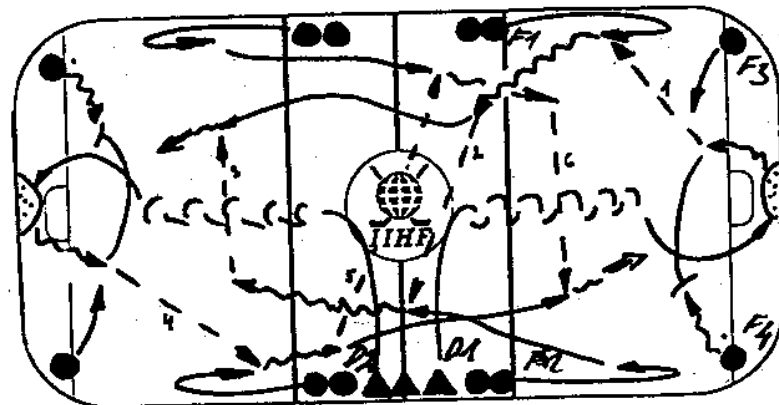
Transition 2-1

To samé jako cv.12,
ale s napadajícím
hráčem, získá-li
forčekr kotouč
následuje situace 2-1
v ÚP



Cvičení č.14

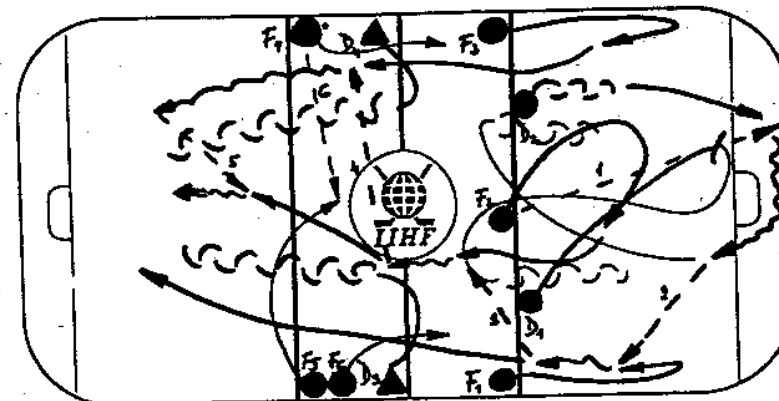
Transition 2-1 z obrany
do útoku a zpět do
obrány, cvičení začíná
stejně jako č.12, D1
přihrává F1,F2 a brání
proti F3,F4, D2 brání
F1,F2



Cvičení č.15

Transition 3-2

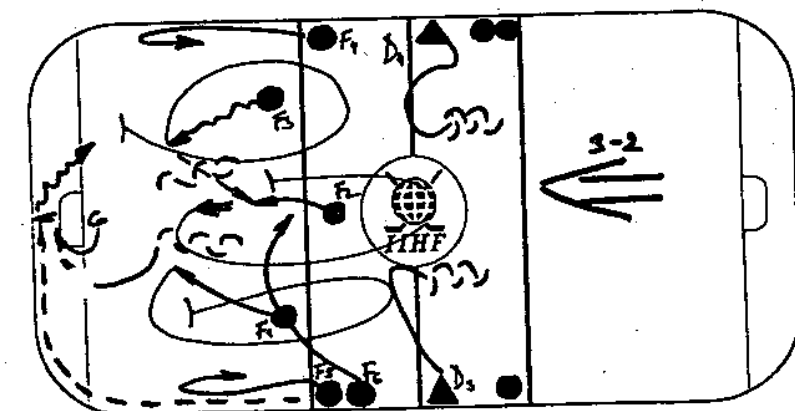
F2 střílí, D1 zakládá
útek proti forčekru D2,
F1,F2,F3 hrají 3-2
proti D3,D4, jakmile
vniknou do ÚP, startují
F4,F5,F6 proti D1,D2



Cvičení č.16

Založení útoku pod
tlakem

Cvičení začíná jako
č.15, jakmile F1,F2,F3
zakončí, bruslí zpět do
SP a forčekují proti
D3,D4, kteří zakládají
F4,F5,F6; podaří-li se
založit, hrají 3-2
proti D5,D6, získají-li
F1,F2,F3 kotouč hrají
3-2 proti D3,D4

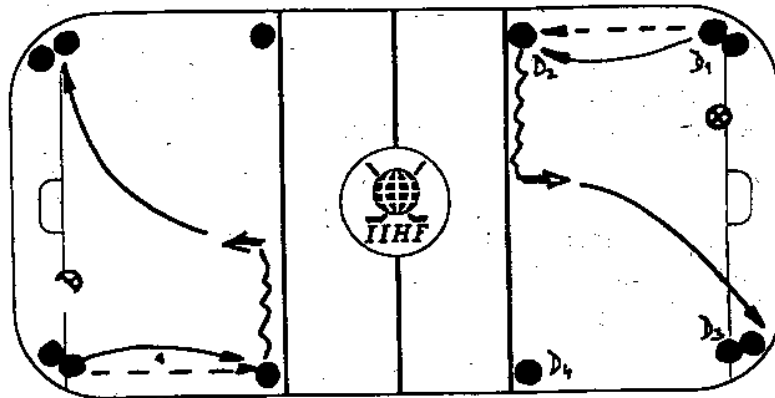


Cvičení č.17

Čtení a reakce

Podle pokynů trenéra
různé způsoby střelby

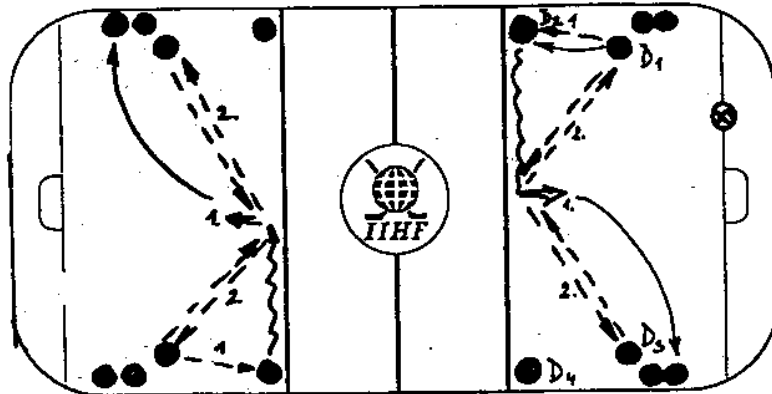
- střelba bez přípravy
- střelba k levé /pravé/ tyčce,
- střelba po ledě, nad ledem atd.



Cvičení č.18

Čtení a reakce

Trenér opět určuje
různé způsoby střelby



Cvičení č.19

Čtení a reakce

Obránce reaguje podle
útočníka, F1 může
forčekovat nebo jde
před branku tečovat

A/

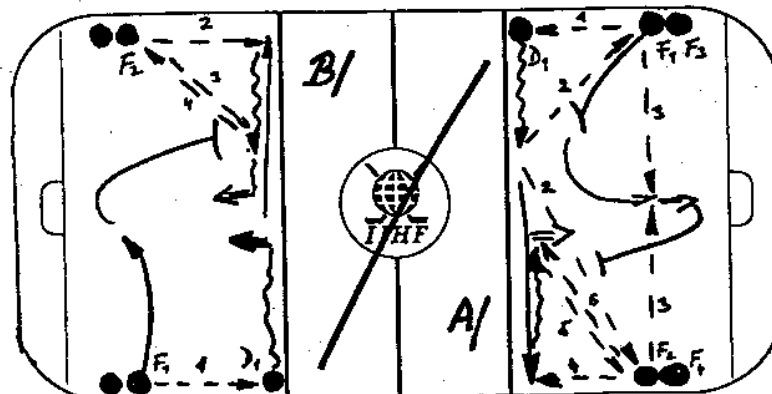
- F1 přihrává D1 a jde před branku
- po střele D1 dostává kotouč od F2 a jde do SP

- F1 forčekuje D1, který přihrává zpět F2
- B/

- F1 přihrává D1 a forčekuje D1

- D1 přihrává F2 nebo F3

- Fš nebo F4 přihrává F1, který střílí



15. Kritéria výběru hráčů

Pierre Page - Minnesota Wild, NHL
Kloten, duben 2000

Kritéria výběru hráčů

Hráčský post: brankář (B), obránce (O), levé křídlo (LK), Střední útočník (SÚ), pravé křídlo (PK)

Držení hole: pravé, levé

Hodnocení: Vychází z kódu v hodnotící tabulce (rating sheet)

Potřeba: A – extrémní zájem

B – mírný zájem

C – není zájem

Riziko: Nízké riziko – vysoká morálka v tréninku mimo led i na ledě, vysoké nasazení při utkání

Střední riziko – průměrná intenzita v tréninku mimo led, na ledě nebo v utkání. Průměrná investice do hráče s průměrnou šancí na výkonnostní nárůst.

Vysoké riziko – nízká morálka tréninku na ledě i mimo led, nízké nasazení v utkání. Špatná investice do hráče, který nechce pokračovat ve výkonnostním rozvoji, bez ohledu na míru jeho nadání.

Klub: Je program družstva společně s atmosférou a prostředím vhodný pro další rozvoj hráče?

Draftován týmem:

Který tým hráče draftoval?

Ve kterém roce byl draftován?

Narození: datum narození

Rozměry: V: výška v palcích (1 palec - Inch = 2,54 cm), H: hmotnost v librách (2,2 libry - lbs = 1 kg)

Rychlost: Útočníci: 2 faktory, které dělají 96 % rychlosti. Má hráč úhel v kolenou (při pohledu z boku) mezi 90 – 110°, při nasazení brusle na led? Tlačí hráč při odrazu brusle více do strany než dozadu (z pohledu zezadu)?

Obránce: užívá obránce obrat s přešlápnutím nebo trojkový obrat /pata za patou/

Vůle: Je hráč schopen se fyzicky překonat pro určitou akci nebo proto, aby zabránil soupeři v jeho činnosti?

Jestliže 60 % branek je vstřeleno z prostoru mezi kruhy a z prostoru brankoviště, hráč musí v těchto prostorech něco vytvořit a dosáhnout výsledku. Obránce musí odradit soupeře od hry v těchto prostorech.

Nadšení: Tempo – intenzita – druhý a třetí pokus – úpornost – odhodlanost – mentální dostatek neoblomnost mít elán jako životní zásada.

Kódování profesionálních hráčů

Hodnocení hráčů užíváme v sestupné číselné škále od 100 do 10. Hodnocení vychází pro hráče z jeho celkové herní výkonnosti v úrovni NHL, předtím, než podepíše svoji první smlouvu. Jakmile hráč podepíše profesionální smlouvu, dostane dvě hodnocení, jedno pro herní výkonnost a jedno pro předpokládanou herní úroveň v NHL.

100 (A+) 9. Nejlepší hráč, který má rychlost, talent, snahu, hokejový cit, charakter a nebo výkonnost. Hráč, který bývá ve volené funkci, pomáhá řešit problémy. Lidé chtějí ho vidět, aby ho mohli vidět. Špičkový hráč na svém postu. Schopný. Hráč, který je největším rizikem, který trénuje mimo led, na ledě a hraje výborně. Dobrá charakteristika, chce se zlepšovat.

90 (A) 8. Dobře splňuje všechny výše uvedené vlastnosti.

80 (B+) 7. Nejlepší 3-4 útočníci, kteří dosahují 1 KB na utkání. Špičkový 3 obránce, který může hrát 17-24 min. za utkání. Brankář, který má přes 90 % úspěšnost.

70 (B) 6. Nejlepší 7 útočník, nejlepší 4 obránce, brankář v NHL, velmi aktivní v utkání, který může být kdekoli v týmu NHL, střelec s rychlostí, nadáním, snahou, hokejovým charakterem, vůdcovstvím. Napadající hráč, který může dávat 12 nebo více bodů za utkání.

60 (C+) 5. Může hrát NHL, ale nemůže být brán jako základní hráč jak v útoku, tak v obraně. Hraje roli hráče, který odvede dobře svoji práci.

50 (C) 4. Může být základními dovednostmi pro NHL, může být lehce nahrazen, může být nahrazen a povolán zpět, není hráč úrovně každodenní NHL. Houževnatý hráč, který může hrát dlouho. Hráč, který může být přesunut, jestliže začne požadovat víc, než jeho hodnota.

40 (D) 3. Může hrát NHL, ale nemá zájem, nemůže hrát NHL.

30 (F3) 3. Zranění po mnoha tréninků nebo utkání. Chronická zranění. Varování před podepsáním smlouvy.

20 (F2) 2. Zranění s alkoholem nebo s anabolickými steroidy. Varování.

10 (F1) 1. Zranění nebo protizákonné aktivity, podobně jako gamblerství, hráčství atd.

Kritéria pro přizpůsobení se hokeji v Severní Americe

Hráči ze Severní Ameriky stejně jako Evropané se potřebují přizpůsobit změněným podmínkám proto, aby mohli být úspěšní. Co patří mezi jednotlivé nepodstatnější faktory při příchodu do hokeje v Severní Americe?

- Kent Nilson (bývalá hvězda NHL, nyní skaut Edmontonu) říká: „Vůle“
- Hakan Loob (GM Farjestads) přiznává, že pro něj bylo velmi jednoduché přizpůsobit se hokeji a životu v NHL, především v Kanadě. Život v Kanadě byl velmi podobný tomu, na co jsem byl zvyklý z domova Karlstad. Bylo mi 23 let, když jsem přišel do Kanady, byl jsem ženatý a už jsme měli dítě. Hrál jsem v národním týmu už 2 – 3 roky. Zúčastnil jsem se mistrovství světa a měl jsem zkušenosti s velkým úspěchem. Měl jsem šanci se dál rozvíjet. Měl jsem zkušenosti se značným hráčským tlakem ještě ze svého mateřského města. Policie náš tým musela doprovázet při odjezdu z naší vlastní haly. Oni očekávají mnoho. Pod tlakem těchto okolností rostete a dospíváte velmi rychle. V mnoha případech dávají Severoameričtí hráči více najevo vlastní sebedůvěru.
- Švédští hráči, ve věku 20 – 21 let vypadají méně dospěle, než stejně staří Kanaďané (Major Junior Hockey). Když přijde v nižším věku do Kanady evropský hráč, je na něj vyvíjen tlak na úspěch místo rozvoje.
- George Kingston (bývalý trenér San Jose Sharks, trenér Německého a Norského národního týmu, Asistent trenéra Minnesota North Stars a v současnosti asistent trenéra Atlanta Thrashers) učil, že existují adaptační období, které z velké části záleží na 3 oblastech:
 - a. Pokud hráč má talent, odhodlanost a vyhovuje mu hra s osobními kontakty, hráč, který dobruje soupeře a nemá problémy s dalšími fyzickými požadavky v utkání má adaptační období mnohem kratší.
 - b. Pokud má mladý Evropský hráč svého staršího „rádce“ (staršího zkušenějšího hráče ze stejné země) v NHL, jeho adaptaci to značně uspíší.
 - c. Záleží na tom, jak rozdílné jsou kultury a podmínky, jak jsou pochopeny nové koncepty a termíny v cizím jazyku, to vše má vliv na rychlost adaptace.

Zde je seznam klíčových faktorů přizpůsobení se Severoamerickému hokeji v pořadí priorit:

- **Vůle** – Více Severoamerického týmu než Evropských požaduje hrát vysoce nátlakovou hru s forčekem. Severoamerické týmy chtějí tlak na hráče s kotoučem. Potřebujete více vůle, aby jste splnili to, co je očekáváno. Hrát utkání ve vysokém tempu s emocemi.
- **Vytvářet brankové příležitosti** - hledat cestu, jak vytvářet více brankových příležitostí na menším hřišti, při menším času (větší tlak), ve chvílích, kdy hrajete s bolestí, nebo jste vyčerpáni a každý je na vás velmi náročný a dokončuje na vás bekčeking.
- **Prostor** – hřiště je menší, rohy jsou oblejší a menší. Červená čára se stále užívá.
- **Čas** – není mnoho času na první přihrávku, protože je velký tlak na hráče s kotoučem. Většina hráčů dohrává své soupeře, čímž se eliminuje kombinace „přihrej a jed“.
- **Charakter** – pokud víte, co je dobré a co špatné a děláte to, co je dobré a ne špatné, potom se budete adaptovat daleko rychleji a budete úspěšní.
- **Vedení** – pokud se postavíte za něco, co je správné, budete hodnoceni více kontroverzně, ale stále máte lepší šanci na adaptaci a úspěch.
- **Trénink mimo led** – mnoho hráčů má osobního trenéra v době mimo závodní období. Vhodný a specifický trénink a nikoliv přetřénování, s někým, kdo rozumí zatížení a tvrdosti v sezóně NHL, je velmi důležité.

- **Délka sezóny** – a) Major Junior – celkem 106 utkání všech typů, b) NHL celkem 119 utkání všech typů za sezónu, c) Cestování 28 000 až 72 000 mil za rok, d) přesuny až přes 3 časová pásma, e) utkání na cestách v řadě 3 – 14 dnů za sebou, f) hraje se od 3 utkáních ve 4 dnech až po 8 utkání v 11 dnech, g) může se hrát až 3 utkání ve 48 hodinách ve 3 různých městech v Juniorských a nižších ligách, h) je nezbytná mentální tvrdost k dosažení cíle bez ohledu na to, jak.
- **Kulturní šok** – velikost měst, kultura země, dva nejhorší nepřátelé sportu – peníze a volný čas, nový jazyk, jak užít a investovat peníze, které hráč vydělá, jak se stát částí nové komunity, jak najít lidi, kteří pomohou s přizpůsobením se ve všech oblastech života a hokeje.
- **Identifikace** – znát svou hráčskou funkci a specializaci v mužstvu, akceptovat tuto roli, dobře ji dělat a rozvíjet se.
- **Odpovědi na fyzický faktor** – soupeři budou hrát agresivní hokej s neustálým napadáním a dohráváním. Musíte najít prostředky, které vám umožní zůstat soustředění na hru až do konce. Eventuálně udělat rozhodnutí, jakým způsobem hrát na soupeře, aby na tento způsob hry doplatil on.
- **Rohy** – dovední evropští hráči stráví daleko více herního času v rozích, zatímco v Severoamerickém hokeji je více času a prostoru za brankou. Je potřeba dostat kotouč častěji před branku z důvodu vytvoření více střeleckých příležitostí a více času a prostoru.
- **Tah na branku (tah na branku ze středu)** – potřeba mít někoho s tahem na branku, kdo provede zastavení a odclonění, je kritická na Severoamerickém hřišti, protože umožňuje vytvořit čas a prostor.
- **Střelba a činnosti po střelbě** – důležitost střelby, nácvik koncovky, střelba vytváří příležitosti, časový a prostorový tlak, důležitost střelby bez přípravy
- **Pravidla** – rozdílná pravidla v Evropě a v Severní Americe
- **Doplnění tréninku** – řádně upravení na trénink (helmy, brusle), nácvik dovedností i mimo led, kondiční příprava, videorozbory hráčů a týmů, hledání cest, jak se zlepšovat.
- **Potřeba pochopení plného významu soutěže o Stanley Cup**

