

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**ZÁSOBNÍK PRŮPRAVNÝCH HER A HERNÍCH CVIČENÍ NA
MALÉM PROSTORU PRO HRÁČE LEDNÍHO HOKEJE OD
DVANÁCTI LET**

Bakalářská práce

Autor: Matěj Tomajko

Studijní program: Tělesná výchova a sport pro vzdělávání se
specializacemi

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Matěj Tomajko

Název práce: Zásobník průpravných her a herních cvičení na malém prostoru pro hráče ledního hokeje od dvanácti let

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2024

Abstrakt:

Hlavním cílem této práce je sestavit zásobník průpravných her a herních cvičení na malém prostoru pro hráče ledního hokeje od dvanácti let. Zásobník cvičení byl realizován na starších žácích klubu HC Olomouc. Cílem všech průpravných her a cvičení je, aby si hráči osvojovali technické a taktické dovednosti a rozvíjeli své pohybové schopnosti. Některá cvičení v práci jsou doprovázena video ukázkami, která byla natočena v rámci tréninkových jednotek. Zásobník průpravných her a herních cvičení je vhodný pro realizaci v tréninkových jednotkách pro kategorii dvanáct let a starších.

Klíčová slova:

Lední hokej, malé herní formy, tréninková jednotka, herní cvičení, průpravná hra

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Matěj Tomajko
Title: A set of preparatory games and game exercises in a small area for ice hockey players from the age of twelve

Supervisor: doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Department: Department of Sport

Year: 2024

Abstract:

The main goal of this thesis is to compile a stack of preparatory games and game in small are exercises for ice hockey players from twelve years of age. The exercise was carried out on older pupils of the HC Olomouc club. The aim of all preparatory games and exercises is for players to acquire technical and tactical skills and develop their motor skills. Some exercises at work are accompanied by video demonstrations that were filmed as part of the training units. The set of preparatory games and game exercises is suitable for implementation in training units for the category of twelve years and older.

Keywords:

Ice hockey, small area games, training session preparation game, game exercise

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením doc. Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne [Zadejte datum]

.....

Chtěl bych poděkovat vedoucímu práce doc. Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování této práce.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod.....	9
2 Přehled poznatků.....	10
2.1 Charakteristika ledního hokeje	10
2.2 Pravidla ledního hokeje.....	11
2.3 Herní posty.....	11
2.4 Kvalitní trenér ledního hokeje.....	12
2.5 Systematika ledního hokeje	13
2.5.1 Bruslení	15
2.5.2 Herní činnosti jednotlivce	16
2.5.3 Herní kombinace.....	18
2.6 Malé herní formy	18
2.7 Sportovní trénink	20
2.7.1 Sportovní trénink u dětí.....	21
2.7.2 Pohybové schopnosti.....	21
2.7.3 Pohybové dovednosti	22
2.7.4 Pohybové dovednosti v ledním hokeji	22
2.8 Motorické učení	23
2.8.1 Motorické učení v ledním hokeji.....	24
2.9 Didaktické formy v ledním hokeji.....	24
2.9.1 Metodicko-organizační formy.....	24
2.9.2 Sociálně interakční formy	26
2.9.3 Tréninková jednotka	26
2.9.4 Tréninková jednotka u dětí.....	27
3 Cíle	28
3.1 Hlavní cíl	28
3.2 Dílčí cíle	28
4 Metodika.....	29
4.1 Analýza odborné literatury	29

4.2	Tvorba metodického materiálu	29
4.3	Výzkumný soubor	29
5	Výsledky	34
6	Závěry.....	66
7	Souhrn.....	67
8	Summary	68
9	Referenční seznam.....	69
10	Přílohy	71
10.1	Informovaný souhlas	71

1 ÚVOD

Lední hokej je sport, který se vyznačuje svou rychlostí a dynamikou, což vyžaduje nejen fyzickou kondici, ale také taktické myšlení a schopnost rychlého rozhodování. Kvůli jeho složitosti je nezbytné, aby hráči byli připraveni jak fyzicky, tak mentálně. Tréninkové metody a cvičení jsou zásadní pro rozvoj dovedností hráčů a jejich schopnost efektivně reagovat na různé herní situace. Rozhodl jsem se vytvořit bakalářskou práci s názvem "Zásobník průpravných her a herních cvičení na malém prostoru pro hráče ledního hokeje od dvanácti let" z několika důvodů. Lednímu hokeji se věnuji od dětství a zároveň jsem aktuálně trenérem 8. třídy v HC Olomouc. Malé herní formy v tréninku mě vždy fascinovaly jak z pohledu hráče, tak i trenéra.

Hlavním cílem této práce je sestavit zásobník průpravných her a herních cvičení na malém prostoru pro hráče ledního hokeje od dvanácti let, který bude sloužit jako praktický nástroj pro trenéry a hráče. Tento soubor by měl přispět k efektivnějšímu tréninku, zlepšení herních dovedností a celkovému rozvoji hráčů. V teoretické části budou popsány základní charakteristiky ledního hokeje a tréninku, systematika tohoto sportu, základy sportovního tréninku a problematika her na malém prostoru. Tyto poznatky jsou klíčové pro pochopení specifik tréninkového procesu a pro tvorbu efektivních tréninkových jednotek.

Lední hokej je sport, který se neustále vyvíjí a modernizuje. Nové tréninkové metody a technologie přinášejí nové možnosti, jak zlepšit výkon hráčů. V tomto kontextu je důležité, aby trenéři měli k dispozici širokou škálu cvičení, která mohou přizpůsobit individuálním potřebám svých svěřenců. Průpravné hry a herní cvičení na malém prostoru jsou obzvláště užitečné, protože umožňují intenzivní trénink v omezeném čase a prostoru, což je často realitou mnoha tréninkových jednotek.

V této práci budou představeny různé typy cvičení, které se zaměřují na rozvoj technických dovedností, taktické přípravy a fyzické kondice hráčů. Důraz bude kladen na praktickou aplikovatelnost a variabilitu cvičení, aby bylo možné je snadno integrovat do běžného tréninkového procesu. Každé cvičení bude detailně popsáno, včetně jeho cíle, průběhu, možných modifikací a u některých cvičení budou video ukázky viz QR kódy.

Můžeme tedy konstatovat, že dobře strukturovaný tréninkový program je základem úspěchu v ledním hokeji. Doufám, že tato práce přispěje k rozvoji tréninkových metod a pomůže trenérům a hráčům dosáhnout jejich sportovních cílů.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Charakteristika ledního hokeje

Hokej je sportovní hra. Hru můžeme definovat jako individuální nebo kolektivní činnost, kterou vykonáváme pro vlastní potěšení. Základními rysy hry jsou její samoučelnost a spontánnost. Při hře významně zapojujeme fantazii, bez které by to hra ani nemohla být. Hra je typickou činností v dětském věku, ale hrát nepřestáváme ani ve školním věku a ani v dospělosti. (Argaj, 2016)

Hokej je kreativní hra organizovaného kolektivu, kterého jsou součástí hráči a trenér. Tato hra je velice atraktivní pro diváky, protože v rychlém sledu se ve ní vyskytuje spousta osobních soubojů, individuálních dovedností hráčů a také spousta herních situací, ať už v útoku nebo v obraně. (Kostka, 1971)

Pro diváky je sledování hokeje fascinující zážitek, plný neustálých změn a rychlých obrátů. Atraktivita hokeje je zvýrazněna rychlým střídáním herních situací, od osobních soubojů jednotlivých hráčů po komplexní týmové akce. Každý souboj na ledě představuje malý příběh o síle, obratnosti a taktice, kde hráči musí uplatnit nejen své fyzické dovednosti, ale i psychickou odolnost a schopnost rychlého rozhodování. Tyto momenty jsou klíčové pro získání kontroly nad pukem a mohou rozhodnout o výsledku utkání (Perič, 2002). Jednoduše můžeme označit lední hokej za celosvětový fenomén. (Tóth et al., 2010)

Lední hokej je sportovní hra brankového typu a při utkání se proti sobě na ledové ploše soupeří ve stejnou chvíli dvě šestičlenná družstva, s tím že oba týmy mají pět hráčů v poli, jednoho brankáře a hráče na střídání. Počet hráčů hokejového týmu je 18-20 do pole plus dva brankáři, ale samozřejmě záleží na pravidlech dané soutěže. Hráči se po ledové ploše pohybují na bruslích ve speciální výstroji s hokejkami. Cílem této hry je dostat kotouč pomocí hokejek za brankáře soupeře do branky a zároveň ubránit branku vlastní. (Táborský, 2005)

Hokej je sport, který klade důraz na pečlivě organizovanou spolupráci a koordinaci mezi hráči a trenérem. Tato hra je projevem kreativity a taktického uvažování, kde každý člen týmu musí dokonale rozumět své roli a být připraven na rychlé reakce v dynamickém prostředí ledové plochy. Trenér v hokeji neplní pouze roli стратега, ale také působí jako inspirátor a motivátor, který musí umět efektivně využít individuální schopnosti svých hráčů a transformovat je do soudržného a funkčního celku (Bukač, 2005).

2.2 Pravidla ledního hokeje

Lední hokej se řídí přesně danými pravidly zajišťujícími spravedlivou a bezpečnou hru. Pravidla ledního hokeje pro sezónu 2023/2024, jak je definuje Český hokej, zahrnují několik klíčových aspektů, které jsou nezbytné pro pochopení hry.

Hra se hraje na obdélníkovém kluzišti s rozměry, které jsou standardizovány viz obrázek 1 (na délku 60-61 metrů a na šířku 29-30 metrů), a zahrnuje dva týmy, každý s šesti hráči v poli včetně brankáře. Cílem hry je vstřelit puk do soupeřovy branky, což se počítá jako gól. Hra je rozdělena do tří třetin, každá trvající 20 minut čistého času.

Pravidla dále specifikují různé typy vyloučení, jako jsou fauly za nedovolené bránění, hákování, vysokou hůl, nebo zásahy do oblasti hlavy a krku. Tato vyloučení mohou vést k trestům, které ovlivňují počet hráčů na ledě a dávají protivníkovi výhodu v podobě přesilové hry.

Offside (postavení mimo hru) nastává, když hráč vstoupí do útočného pásma dříve než puk. Icing (zakázané uvolnění) je situace, kdy hráč odešle puk z vlastní poloviny kluziště přes červenou a protilehlou brankovou čáru bez toho, aby byl puk dotčen jiným hráčem.

V pravidlech je také začleněna možnost použití videorozhodčího pro ověření sporných situací, jako jsou góly, které mohou být předmětem kontroverze z hlediska pravidel. Bezpečnost hráčů je prioritou, a proto pravidla zahrnují specifikace pro výstroj a helmě, stejně jako pravidla proti nebezpečným zákrokům, které by mohly ohrozit zdraví hráčů.

Pravidla ledního hokeje pro sezónu 2023/2024 jsou komplexní a detailně popisují všechny aspekty hry, od základních pravidel po specifické situace, které mohou nastat během utkání. Tyto pravidla jsou klíčová pro udržení standardů hry a zajištění, že všechny utkání jsou hrané spravedlivě a bezpečně.

2.3 Herní posty

V ledním hokeji se rozlišují tři základní herní posty: útočník, obránce a brankář. Každý z těchto postů má specifické úkoly a dovednosti. Trénink a správná kombinace útočníků, obránců a brankáře je klíčem k úspěchu týmu na ledě. (Tóth et al., 2010)

Útočníci jsou hráči, kteří jsou primárně zodpovědní za skórování gólů a vytváření ofenzivních příležitostí. Jsou obvykle rozděleni do tří pozic: levé křídlo, střední útočník a pravé křídlo. Útočníci musí být rychlí, obratní a mít dobré dovednosti v ovládnutí puku. Důležitá je také schopnost rychle se rozhodovat a efektivně spolupracovat s ostatními hráči v útočné zóně. Ale neznamená, že útočník hraje pouze do útoku. V moderním hokeji se od útočníků očekává mnohem více než pouhé skórování gólů. Role útočníka se ve vývoji hry výrazně proměnila a dnes

již nelze hovořit o striktním dělení na útočné a obranné hráče. Útočník, který je schopen efektivně působit nejen v ofenzivě, ale i v defenzivě, je označován termínem "two-way player", což v doslovném překladu znamená "hráč hrající oběma směry". Tento koncept je klíčový pro pochopení současných taktik a strategií v ledním hokeji. (Tóth et al., 2010)

Obránci mají za úkol chránit vlastní branku před útoky soupeře a pomáhat brankáři v obraně. Jsou to hráči, kteří musí být fyzicky silní, aby mohli efektivně blokovat soupeře a přerušovat jejich pokusy o skórování. Obránci také často iniciují útok týmu, a proto je od nich vyžadována schopnost přesné a rychlé rozehrávky. Na rozdíl od minulosti se postupným vývojem ledního hokeje uplatňují konstruktivní a tvořiví obránci. Dříve byly nároky na obránce takové, že měli být robustní, silní a měli dominovat v soubojích u mantinelu. (Tóth et al., 2010)

Brankář hraje zásadní roli v každém hokejovém týmu, jelikož jeho primární úkol spočívá v zastavování puků, které směřují do branky. Tímto způsobem je klíčovým hráčem pro udržení týmu ve hře. Aby mohl úspěšně plnit své povinnosti, musí brankář disponovat vynikajícím reflexy, které mu umožňují rychle reagovat na nečekané změny během hry. Kromě toho je vyžadována schopnost efektivních změn pozice, což brankáři umožňuje optimálně pokrýt branku a minimalizovat prostor pro vstřelení gólu. (Tóth et al., 2010) Další důležitou dovedností brankáře je umět rozehrávat kotouče. Brankáři, kteří jsou silní a sebevědomí v práci s kotoučem, jsou pro svůj tým velmi cenní, protože dokáží pomoci obráncům při rozehrávce. (Johnston & Walter, 2019)

2.4 Kvalitní trenér ledního hokeje

V první řadě je důležité si interpretovat výrazy trenér a kouč, protože všeobecný název pro toto povolání je trenér. Když se budeme zajímat o řízení hokejového utkání, tak budeme vycházet z pojmu kouč a koučování. Ale pokud se budeme zabývat tréninkem, tak budeme vycházet z pojmu trenér. Koučování jakožto řízení utkání vyžaduje, aby měl trenér jistou znalost hokejového prostředí, cit pro vnímání hry, intelekt, povahové dispozice a zkušenosti (Bukač, 2014). Dále Bukač (2014) ve své knize uvádí, že za odborné předpoklady koučování považuje:

- **Motivovanost pro trénink**
- **Pochopení koncepce složitosti herního výkonu**
- **Uvažování, které považuje trénink za podmínku výkonu a výkon za důsledek tréninku**
- **Povahu, která nezná odmítání**

Vzhledem k trenérské kvalifikaci by měl mít trenér schopnosti: naučit hrát, tělesně připravit, poskytovat herní vědomosti a řídit utkání. Schopnost trenéra něco naučit je naprosto odlišná od schopnosti vyučovat. Vyučování můžeme definovat tak, že se jedná o rutinní předávání informací, kdežto k naučení nějaké herní dovednosti je potřeba, aby měl trenér jistou úroveň odbornosti. (Bukač, 2005)

Vladimír Kostka (1971) ve své knize uvádí, že trenérská práce je velmi náročná. Pokud trenér působí u mládežnických kategorií, tak má jeho činnost pedagogický charakter. Trenér by tedy měl být pedagogem se specializací ledního hokeje a měl by především rozumět hokeji a rozumět hráčům. Jak poznamenal ve své učebnici pro trenéry ledního hokeje Tóth (2010), v kontextu trenérů pracujících s dětmi až do věku odpovídajícího starším žákům, je zásadní, aby byly jejich schopnosti orientovány primárně na didaktiku a pedagogiku, nikoli pouze na koučování. Tento přístup vyplývá z poznání, že v raných fázích sportovního rozvoje dětí je klíčové, aby trenér nejen předával technické dovednosti, ale také formoval pozitivní postoj k fyzické aktivitě a sportu obecně. Děti v tomto věku jsou ve velmi citlivé fázi svého vývoje, kdy se nejen učí základním pohybovým dovednostem, ale také si osvojují hodnoty jako je týmový duch, fair play a disciplína.

Podle Lehnerta et al. (2014) by měl trenér být nejen odborně kvalifikovaný, ale také mít pozitivní vztah k dětem, fungovat jako rádce, zkušenější přítel a vzor. Klíčová je spolupráce s rodiči, aby společně vytvářeli optimální podmínky pro zdravý vývoj a růst sportovní výkonnosti dětí. Trenér musí znát tělesnou zdatnost dětí a přizpůsobovat tréninkové požadavky podle změn tělesných proporcí a možností organismu během fází vývoje. V obdobích snížené zatížitelnosti je vhodné snížit tréninkové zatížení a zvýšit podíl kompenzačních cvičení. Dále by měl trenér využívat citlivých období rozvoje motorických schopností a dovedností, což vyžaduje systematické a promyšlené působení.

2.5 Systematika ledního hokeje

V ledním hokeji jsou pohybové dovednosti považovány za zásadní prvek, který podmiňuje úspěšné zvládnutí herních činností. Tyto herní činnosti jsou definovány jako soubor individuálních a skupinových herních dovedností, které jsou nezbytné pro efektivní působení hráče v rámci týmu a hry jako celku. Herní dovednosti představují specifické pohybové akty, které jsou zaměřeny na plnění konkrétních herních úkolů. V ledním hokeji je hra složena z individuálního herního výkonu a týmového herního výkonu.

Pavliš et al. (1998, 2000, 2002) ve svých příručkách pro trenéry uvádějí, že jednotlivé herní činnosti dělíme dle různých hledisek.

1) Dle vztahu hráčů (družstva) ke kotouči

- Obrana
- Útok

2) Dle počtu hráčů zapojených do herní činnosti

- Herní činnosti jednotlivce
- Herní kombinace
- Týmová organizace (herní systémy)

Pavliš et al. dále ve svých pracích zmiňují o tom, že systematika ledního hokeje, nám charakterizuje základní rozvržení, které rozděluje a vysvětluje hru, je tvořeno činnostmi jednotlivců, skupin a družstva a zároveň je ovlivňováno a řízeno trenérem.

Dle systematiky tedy rozlišujeme:

1) Bruslení

2) Herní činnosti jednotlivce

- Útočné
- Obranné

3) Herní kombinace

- Útočné
- Obranné

4) Týmová organizace

- Herní systémy (útočné nebo obranné)

5) Zvláštní činnosti

- Hra brankáře
- Vhazování

2.5.1 Bruslení

Bruslení je bezpochyby základní pohybovou dovedností v ledním hokeji, kterou ovlivňují:

- Vnější podmínky – led, brusle, soupeř...
- Vnitřní podmínky – pohybové schopnosti, kloubní rozsah a technika...

Můžeme tedy říct, že hokejové bruslení je dovednost, kterou musí každý hráč zvládnout. Nácvik a zdokonalování bruslení je proces, který v podstatě nikdy nekončí. (Pavliš et al., 2002) Podle Pavliše je základní systematika hokejového bruslení a doporučená posloupnost výuky jednotlivých bruslařských dovedností následující (Pavliš et al., 2000):

1) Základní systematika:

- Jízda vpřed
- Jízda vzad
- Užité bruslení
 - Změny rychlosti (starty a zastavení)
 - Změny směru (oblouky a překládání)
 - Obraty
 - Další bruslařské dovednosti

2) Metodická posloupnost výuky jednotlivých bruslařských dovedností:

- Jízda vpřed
- Zastavení v jízdě vpřed
- Vyjždění oblouků a překládání vpřed
- Jízda vzad
- Zastavení v jízdě vzad
- Překládání vzad
- Obraty
- Starty
- Obratnostní bruslení

2.5.2 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce představují soubor komplexních útočných a obranných úkolů, které jsou vzájemně propojené a podmíněné. Tyto činnosti se vyznačují snahou hráče udržet nebo získat kotouč v jakékoli části hřiště, čímž se vytváří příležitost pro rozvinutí nebo zakončení útočné fáze hry. Dle Pavliše (1998) dělíme na útočné a obranné herní činnosti jednotlivce

Útočné herní činnosti jednotlivce:

1) Uvolňování hráče s kotoučem

- Vedením
- Kličkou
- Jiným způsobem

2) Uvolňování hráče bez kotouče

- Změnou směru
- Změnou rychlosti

3) Přihrávání a zpracování přihrávky

- Přihrávání
 - Po ruce X přes ruku
 - Po ledě X vzduchem
 - Přímé X s využitím hrazení
 - Švihadlem X přiklepnutím
- Zpracování přihrávky
 - Po ruce
 - Přes ruku
 - Nepřesná přihrávka

4) Střelba

- Po ruce
 - Švihem
 - Přiklepnutým švihadlem
 - Golfovým úderem

- Přes ruku
 - Švihem
 - Přiklepnutím
- Blafák
- Dorážení
- Tečování

5) Klamání a fintování

- Tělem
- Změnou směru
- Pohybem hole

Obranné herní činnosti jednotlivce:

1) Obsazování hráče s kotoučem

- Napadání a přístup k soupeři
- Odebírání kotouče
- Osobní souboj
- Bodyčekování

2) Obsazování hráče bez kotouče

- Volně
- Těsně
- Mezi soupeřem a vlastní brankou
- Mezi soupeřem s kotoučem a soupeřem bez kotouče

3) Obrana prostoru

- Krytí prostoru
- Krytí hráče v prostoru

4) Blokování střel

- Ve stoji
- V pokleku a v kleku
 - Skluzem
 - Holí

2.5.3 Herní kombinace

Můžeme je definovat jako způsoby spolupráce dvou a více hráčů v útoku nebo obraně při řešení herních situací. Rozlišuje herní kombinace (Pavliš et al., 2000):

1) Útočné herní kombinace:

- Přihraj a jed'
- Křížení
- Zpětní přihrávka
- Clonění
- Najíždění do volného prostoru

2) Obranné herní kombinace:

- Zdvojování
- Zajišťování
- Přebírání
- Odstupování
- Osobní bránění

2.6 Malé herní formy

Využití rozdělení hřiště na menší prostory nám vytváří podmínky pro neustálé kontakty hráčů během tréninkových her a jejich reakce na tyto situace. Při tréninku ve formátu 5 na 5 na celé hřišti se hráči často během celého střídání nedostanou ke kotouči. Z toho vyplývá, že hra na celé hřiště má hlavně u dětí značné nevýhody. Malé hřiště lze snadno vytvořit rozdělením ledové plochy na menší části, například na třetiny, kde se nám vytvoří hřiště pro minihokej. Při hrách na malém prostoru dochází k neustálým kontaktům se soupeřem a hráči musí neustále reagovat na kotouč, spoluhráče a soupeře. Proto je pro nás výhodné hrát na malém prostoru, protože v takovém případě jsou do hry zapojeni všichni hráči a počet opakování dovedností se zvyšuje. (Pavliš et al., 1998)

Nejmladší kategorie hrají utkání ve třetině, tj. minihokej a samotná hra je organizovaná tak, aby současně dala více dětem: větší šanci si zahrát hokej, hodně zkušeností a zážitků ze hry, pocit úspěchů ze hry. (Tóth, 2002)

Výhody her na malém prostoru podle Camerona (2023) jsou:

- **Posilují vývoj týmové koncepce**

Trenér bude mít možnost využívat hry, které se zaměřují na specifické oblasti, jež chce u hráčů rozvíjet. Do tréninkového procesu zařadíme hry, které odpovídají našim požadavkům na hráče, nebo cvičení, která se soustředí na dovednosti a oblasti, které jsme již v tréninku procvičovali.

- **Zvyšují počet zapojených hráčů do cvičení**

V praxi to znamená, že hráči budou mít pocit, že jsou více zapojeni do hry, a tím pádem je trénink bude i více bavit.

- **zlepšují komunikaci mezi trenérem a hráčem**

Hry na malém prostoru poskytují trenérovi velké příležitosti ke komunikaci s hráči. Protože u her, kdy se hraje na menším prostoru jsou hráči blíže a komunikace z pohledu s nimi může být rychlejší.

- **Umožňují efektivní využití ledu**

Efektivní využití ledu, především v nejmladších kategoriích, je velice důležité, protože ve většině případů tréninková jednotka probíhá pouze na polovině ledu. Z tohoto důvodu je výhodné zařazovat hry na malém prostoru do tréninkové jednotky. U starších kategorií, které mají k dispozici celou ledovou plochu, můžeme prostor rozdělit tak, aby vyhovoval hrám, které chceme v tréninku aplikovat.

- **Zvyšují konkurenci v týmu**

Používání her v tréninku nám zvyšuje soutěživost hráčů. V praxi se jedná o velkou část rozvoje týmu. Když hráče vyzveme k soutěžení a povzbudíme je, uvidíme, že intenzita poroste.

- **Podporují rozhodování pod tlakem**

když se zmenšuje prostor na kterém hrajeme tak se zkracuje i čas který je k dispozici na rozhodování. V praxi to znamená, že hráči budou muset na situace reagovat rychleji, a to by jim mělo pomoci zlepšovat se v těchto situacích v běžné hře.

- **Kladou důraz na kondici**

Přidáním her na malém prostoru do tréninku u hráčů může zvýšit fyzickou kondici, protože jde o zatížení, které je podobné hře.

- **Zahrnují více hráčů**

V těchto hrách je zapojeno více hráčů než v klasických drilech, kde hráči stojí ve frontách a čekají, až na ně přijde řada. Tím, že stráví méně času ve frontách, se budou hráči ve všech ohledech zlepšovat.

- **Podporují vývoj brankáře**

I pro brankáře jsou tyto hry z pohledu tréninku ideálním nástrojem ke zlepšování. Tyto hry mohou obsahovat častěji situace, které se v běžné hře vyskytují.

- **Rozvíjí individuální dovednosti**

Hry do tréninku můžeme vybírat tak, aby se hráči mohli zlepšovat v různých dovednostech, které jsou pro ně jako jednotlivce relevantní, což jim může pomoci v jejich rozvoji. Hry mohou obsahovat dovednosti jako je bruslení, práce s pukem, přihrávky a střelba.

2.7 Sportovní trénink

Termín "trénink" se používá v různých významech, a to nejen ve sféře sportu. Tento pojem je mnohem širší a zahrnuje různé aspekty lidské činnosti, které přesahují hranice sportovních aktivit. V kontextu sportu je trénink často spojován s fyzickou přípravou, zlepšováním kondice, techniky a taktiky. Sportovci se pravidelně účastní tréninkových jednotek, které jsou pečlivě plánovány a strukturovány tak, aby maximalizovaly jejich výkon a minimalizovaly riziko zranění. (Choutka & Dovalil, 1991)

Sportovní trénink je vnímán jako systematický proces, při kterém si sportovec osvojuje a zdokonaluje specifické dovednosti a rozvíjí své schopnosti. V počátcích ledního hokeje nebyl trénink založen na cíleně strukturovaných cvičeních. Až s postupem času se ukázalo, že vyšší výkonnosti nelze dosáhnout pouhým opakováním hry, ale spíše prováděním specifických cvičení, která se více či méně podobají hernímu výkonu. Z tohoto pohledu je úkolem trenérů navrhnout cvičení tak, aby vedla k maximálnímu nárůstu sportovní výkonnosti, a ve spolupráci s ostatními

členy realizačního týmu připravit hráče na úroveň, která jim umožní tuto výkonnost uplatnit i v náročných podmínkách utkání. (Pavliš et al., 2006)

2.7.1 Sportovní trénink u dětí

Můžeme říct, že sportovní trénink dětí a mládeže je nedílnou součástí dlouhodobého procesu sportovní přípravy. Sportovní trénink dětí rozděluje na tři základní část (Lehnert et al., 2014):

- **Sportovní předpříprava** – poznávání sportu
- **Základní trénink** – cca 10-13 let
- **Specializovaný trénink** – cca 13-17 let

Klíčové je stanovit vhodné cíle a úkoly, které zohledňují somatický, fyziologický a psychosociální vývoj dětí. Model „Long-term Athlete Development“ klade důraz na celkový přístup a vzdělání trenérů. Trénink by měl být přizpůsoben růstovým trendům a specifikům vývoje, aby se minimalizovalo riziko zranění a přetrénování. Individualizace tréninku je důležitá nejen pro dospělé, ale i pro mládež. Důraz je kladen na optimální poměr mezi všestrannou a specializovanou přípravou, přičemž raná specializace může mít negativní důsledky, jako je snížení hravosti a zvýšení rizika zranění. (Lehnert et al., 2014)

2.7.2 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou považovány za relativně nezávislé soubory vnitřních předpokladů lidského organismu, které se projevují při pohybové aktivitě. U člověka rozlišujeme:

- **Vytrvalostní schopnosti:** Schopnost odolávat únavě a vykonávat fyzickou aktivitu po delší dobu s určitou intenzitou, nebo se pohybovat po delší časový úsek s co nejvyšší intenzitou.
- **Silové schopnosti:** Schopnost překonávat vnější odpor pomocí svalové kontrakce.
- **Rychlostní schopnosti:** Schopnost vykonávat krátkodobou činnost, překonávat krátké vzdálenosti v co nejkratším čase s maximální intenzitou.
- **Koordinační schopnosti:** Schopnost řídit a regulovat pohyb s ohledem na jeho přesnost, rychlost a složitost.
- **Pohyblivost:** Schopnost provádět pohyby v maximálním rozsahu kloubů.

Když budeme chtít identifikovat jednotlivé pohybové schopnosti, tak budeme vycházet z dominujících charakteristik pohybové činnosti. V každé pohybové činnosti najdeme projev síly, vytrvalosti a rychlosti. Samozřejmě ale záleží na tom, jakou pohybovou činnost budeme provádět, protože poměr těchto projevů se liší na základě pohybové činnosti. (Perič & Dovalil, 2010)

2.7.3 Pohybové dovednosti

Pohybové dovednosti představují klíčový aspekt sportovního výkonu a jsou definovány jako naučené schopnosti, které sportovci umožňují rychle a účelně provádět daný pohyb nebo činnost. Tyto dovednosti nejsou vrozené, ale jsou výsledkem dlouhodobého a systematického tréninku, který zahrnuje jak teoretické znalosti, tak praktické zkušenosti. (Perič, 2004)

Pohybové dovednosti můžeme podle Periče a Dovalila rozdělit do tří skupin:

- **Primární dovednosti**

jsou charakteristické nejvyšší mírou všeobecnosti, učení je dáno přirozeným vývojem člověka jedná se o základní pohyby každého člověka (chůze, běh, skoky ...)

- **Pohybové dovednosti**

jedná se o pohyby které nepovažujeme za součást přirozeného vývoje člověka, ale taky ji nepovažujeme jako součást dané sportovní specializace.

- **Sportovní dovednosti**

jsou to pohybové dovednosti, které člověk přímo využívá při sportovním výkonu v dané specializaci.

2.7.4 Pohybové dovednosti v ledním hokeji

Aby mohl být hráč v ledním hokeji úspěšný, musí dosáhnout určité úrovně technických dovedností. V praxi to znamená, že by měl hráč vědět, jaké technické dovednosti je třeba použít v různých situacích, aby co nejefektivněji přispěl k úspěchu svého týmu. Hráč by měl být schopen rychle a správně reagovat na různé herní situace, a to jak v útoku, tak v obraně. To zahrnuje schopnost přesně přihrávat, efektivně střílet, dobře bruslit a mít výbornou kontrolu nad pukem. Kromě toho je důležité, aby hráč uměl číst hru a předvídat pohyby soupeřů i spoluhráčů, což mu umožní lépe se rozhodovat a přispívat k týmové strategii. (Vähä-Ruohola, 2009)

2.7.5 Objem a intenzita zatížení

Objem zatížení můžeme specifikovat jako ukazatel zatížení který nás informuje o množství tréninkové činnosti. V zásadě se určuje dobu cvičení nebo množstvím opakování. Pomocí obecných a specifických ukazatelů je možné vyjádřit objem zatížení. Obecné ukazatele jsou pro všechny sporty totožné. Jako obecné ukazatele si můžeme uvést: délku tréninkové jednotky, počet tréninkových jednotek, počet tréninkových fází a počet tréninkových hodin. Naopak specifické ukazatele přímo popisují danou sportovní specializaci. Jako příklady si můžeme uvést: naběhané kilometry ve fotbalovém utkání, počet provedených odrazů ve skoku do výšky za tréninkovou jednotku atd... (Perič & Dovalil, 2010)

Intenzitu zatížení lze definovat jako míru úsilí, které sportovec vynakládá při plnění určitého pohybového úkolu. Toto úsilí může být různé, od nízké až po maximální úroveň. V tréninkovém procesu se intenzita přizpůsobuje specifickým požadavkům jednotlivých cvičení, která mohou být prováděna s maximální, střední nebo nízkou intenzitou. Stupeň úsilí se více vztahuje k psychologickému aspektu prováděného cvičení. Nicméně, pohybová aktivita má svůj základ ve funkčním energetickém zabezpečení. Intenzita zatížení je tedy úzce spojena s energetickým výdejem: vyšší intenzita pohybové aktivity znamená nejen větší energetický výdej za jednotku času, ale také změny ve způsobu energetického zabezpečení – zdroje energie, způsoby jejich uvolňování a průběžná resyntéza. Pro tréninkové účely rozlišujeme tři hlavní způsoby energetického zabezpečení pohybové aktivity, které jsou označovány jako ATP-CP systém, LA systém a O₂ systém. (Perič & Dovalil, 2010)

2.8 Motorické učení

Motorické učení je klíčovým pojmem v oblasti kognitivních a aplikovaných neurověd, který zkoumá, jak lidé získávají a udržují motorické dovednosti. Tyto dovednosti jsou nezbytné pro každodenní činnosti, jako je chůze nebo jízda na kole, a pro složitější úkony, jako je hraní na hudební nástroje nebo provádění chirurgických zákroků. Motorické učení lze popsat jako trvalou změnu v provedení motorických dovedností, která je udržitelná a není snadno zapomenuta nebo ztracena. Klíčovým prvkem je retence, tedy schopnost paměti uchovat naučené dovednosti i po delší době nečinnosti (Magill & Anderson, 2017)

Proces učení motorických dovedností vyžaduje čas a zahrnuje postupné zlepšování dovedností prostřednictvím praxe a zpětné vazby. Tato zpětná vazba může být interní, získaná samotným prováděním činnosti, nebo externí, poskytovaná například trenérem nebo učitelem (Wulf, 2013).

Motorické učení je založeno na interakci mezi senzorickými vstupy, centrálním nervovým systémem a svalovým systémem, a zahrnuje nejen fyzickou aktivitu, ale i kognitivní procesy jako pozornost, paměť a rozhodování. Tento multidisciplinární obor zahrnuje prvky psychologie, neurologie a biomechaniky (Schmidt & Lee, 2011).

Výzkum v oblasti motorického učení poskytuje poznatky o tom, jak se učíme nové dovednosti a jak můžeme tyto procesy optimalizovat pro efektivnější učení a přizpůsobení individuálním potřebám, což má význam pro aplikace v rehabilitaci, sportovním tréninku a pedagogice (Shumway-Cook & Woollacott, 2012).

2.8.1 Motorické učení v ledním hokeji

Tomáš Perič (2004) ve své knize, rozebírá proces motorického učení, což je téma, které má zásadní význam pro pochopení lidského pohybu a jeho vývoje. V této knize autor uvádí, že motorické učení je komplexní proces, při kterém dochází k osvojování nových pohybových dovedností. Tento proces je klíčový nejen pro sportovce, ale také pro běžné jedince, kteří se učí základním pohybům, jako je chůze, běh nebo manipulace s předměty.

Výkon v ledním hokeji je ovlivněn mnoha faktory, přičemž jedním z nejdůležitějších je technická dovednost jednotlivce. Tento sport je specifický tím, že všechny pohyby, které hráč provádí, nejsou přirozené a musí se je naučit. Hráč se po ledové ploše pohybuje bruslením, což není přirozená lokomoce, a ovládá kotouč pomocí hokejové hole, a to nepřímou rukou, a s tím spojené další dovednosti. Vysoké nároky na zvládnutí mnoha pohybových dovedností na vysoké úrovni kladou značný důraz na proces učení. Co se týče sportovního tréninku, tak se jedná o specifický druh učení, které se nazývá motorické. Pokud jde o sportovní trénink, jedná se o specifický typ učení, který se nazývá motorické učení. (Pavliš et al., 2006)

2.9 Didaktické formy v ledním hokeji

V průběhu ontogenetického vývoje je důležité perspektivně ovlivňovat individuální a týmovou herní výkonost. K tomu můžeme využít metodicko-organizační formy a sociálně-interakční formy. (Tóth et al., 2010)

2.9.1 Metodicko-organizační formy

Metodicko-organizační formy jsou založeny na vnějších podmínkách, které ovlivňují průběh hry, a jejich obsah je tvořen herními činnostmi. Tyto vnější podmínky jsou definovány přítomností nebo absencí soupeře a úrovní proměnlivosti herních situací. V praxi rozlišujeme tři

typy metodicko-organizačních forem: průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry. (Pavliš et al., 1998)

Předpokladem úspěšného tréninku a výkonnostního růstu hráčů, je vhodná skladba metodicko-organizačních forem v tréninkové jednotce. V problematice her rozdělujeme (Tóth et al., 2010):

- **Herní cvičení**

Herní cvičení zahrnují soupeře a mohou mít předem určené nebo náhodně proměnlivé podmínky. Mohou být prováděna soutěživou formou. Složitost situací závisí na počtu hráčů, vymezeném prostoru a časovém úseku potřebném k provedení dané činnosti. (Lehnert et al., 2014)

- **Herní cvičení 1. typu**

Jedná se o cvičení využívaná ve fázi zdokonalování, kde hráči čelí odporu soupeře. Hlavním cílem těchto cvičení je zvládnutí technicko-taktických řešení v neměnných podmínkách konkrétních herních situací.

- **Herní cvičení 2. typu**

Tato cvičení jsou náročnější a složitější a jsou využívána ve fázích zdokonalování s aktivním odporem soupeře. Hlavním cílem těchto cvičení je zvládnutí technicko-taktických řešení v proměnlivých podmínkách konkrétních herních situací. Velký důraz je kladen na fyzickou kondici.

- **Průpravné hry**

Ve všech věkových kategoriích jsou průpravné hry důležitou součástí metodicko-organizačních forem v tréninku hokejistů. Můžeme je využít ve všech částech tréninkové jednotky. V průpravných hrách na rozdíl od jiných metodicko-organizačních forem se hráči adaptují na jednotlivé posty a funkce. (Výboh & Tóth, 2002)

- **Průpravné hry 1. typu**

Jsou jednoduché hry, ve kterých nejsou herní činnosti nijak omezené. Hra probíhá plynule a bez přerušení podle upravených pravidel, přičemž se klade důraz na technickou a taktickou kvalitu, nikoli na fyzickou kondici.

- **Průpravné hry 2. typu**

Tyto hry připomínají samostatné utkání. V těchto hrách jsou některé herní činnosti omezené nebo naopak zvýhodněné. Hraje se podle upravených pravidel a zatížení je intervalové,

což zvyšuje nároky na fyzickou kondici a psychiku hráčů. Stejně jako u průpravných her 1. typu se klade důraz na technickou a taktickou kvalitu, ale zároveň se také dbá na fyzickou kondici.

2.9.2 Sociálně interakční formy

Tyto formy jsou založené na vztahu na jedné straně mezi trenérem a hráči při tréninku a na druhé straně mezi hráči samotnými. V praxi rozlišujeme: hromadnou formu, skupinovou formu a individuální formu. (Pavliš et al., 1998) Účinnost sociálně-interakčních metod se odlišuje v závislosti na věkové skupině, což představuje specifický aspekt při aplikaci v odborné, pedagogické, psychologické a vědomostní činnosti trenéra ledního hokeje. (Tóth et al., 2010)

2.9.3 Tréninková jednotka

V soutěžním období tréninková jednotka slouží k rozvoji, udržování, nácviku, doladování a regeneraci. Trénink obvykle trvá 60 až 90 minut, přičemž kratší tréninky zlepšují pozornost a delší, stereotypní tréninky mohou být nudné. Kouč reaguje na fyzický a psychický stav týmu přímo na ledě. Do věku 14 až 15 let by měl trenér zohledňovat požadavky dlouhodobého vývoje. V pozdějších fázích výkon v utkání ovlivňuje trénink, přičemž klíčová je harmonie tréninkového obsahu s utkáním. Kouč musí být schopen jasně a stručně vysvětlit cvičení a regulovat obsah a intenzitu tréninku. Regenerační trénink by měl trvat 30 až 45 minut a zahrnovat plynulou a zábavnou aerobní aktivitu. (Bukač, 2014)

Lehnert et al. (2014) uvádí, že tréninková jednotka (TJ) je základním prvkem krátkodobého plánu a trenér by měl mít jasně definovaný hlavní cíl a na základě toho do TJ zakomponovat vhodná cvičení. Cílů by mělo být jeden až dva hlavní a popřípadě jeden až dva vedlejší, protože se často stává, že trenéři se snaží provést příliš mnoho úkolů nebo nemají jasnou představu, co chtějí v TJ rozvíjet nebo zdokonalovat. TJ začíná minimálně patnáct minut před vstupem do tělocvičny a skládá se z pěti částí: úvodní část, progresivní příprava, hlavní část, progresivní redukce zatížení a závěrečná část. Úvodní část zahrnuje formální zahájení, progresivní příprava fyzickou a psychickou přípravu, hlavní část nejvyšší zatížení, progresivní redukce jednoduchá cvičení a strečink, a závěrečná část zhodnocení TJ a nastínění cílů další TJ.

Podle Chamberse (2016) máme klasickou tréninkovou jednotku která by měla být zaměřena na rozvoj dovedností a pohybových schopností. U mladších kategorií by se měl trenér více zaměřit na základní dovednosti, jako je bruslení, přihrávky, střelby, ovládání puku. Tyto tréninkové jednotky by měly u dětí a mládeže převažovat.

Chambers (2016) dále uvádí tréninkové jednotky se zaměřením na útok, obranu a přesilové hry s oslabeními. Tyto tréninkové jednotky se spíše týkají mužských a juniorských kategorií na profesionální úrovni.

2.9.4 Tréninková jednotka u dětí

Tréninkovou jednotku lze popsat jako základní prvek cyklů. Vychází z mikrocyklu, tedy týdenního plánu. Je to klíčový organizační celek tréninkového procesu. Prostřednictvím tréninkových jednotek se realizují konkrétní dlouhodobé tréninkové cíle, což znamená, že obsah jednotlivých jednotek by měl být vzájemně propojený. Tréninkovou jednotku v zásadě rozdělujeme na tři části (Pavliš, 1998):

- **Přípravná část**

Tuto část označujeme jako přípravu organismu a psychiky hráče na zatížení a plnění tréninkové jednotky. V tréninku ji můžeme rozdělit na úvodní a průpravnou část. Doba trvání přípravné části se pohybuje okolo 10-30 % z celkového času tréninkové jednotky.

- **Hlavní část**

Délka trvání hlavní části by měla být 50-70 % z celkového času tréninkové jednotky. V této části probíhá nácvik technických a taktických dovedností, rozvinutí nebo udržení pohybových schopností a upevňování vyšší struktury sportovního výkonu.

- **Závěrečná část**

V závěru tréninkové jednotky je důležité, aby se hráči postupně zklidnili od vysokého zatížení k postupnému zklidnění až k návratu všech funkcí do původního stavu.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této práce bylo sestavit zásobník průpravných her a herních cvičení pro hráče ledního hokeje od dvanácti let.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Analýza odborné literatury
- 2) Sestavit zásobník průpravných her a herních cvičení pro hráče ledního hokeje od dvanácti let
- 3) Graficky znázornit cvičení v aplikaci DrillChange
- 4) Natočit video ukázky

4 METODIKA

4.1 Analýza odborné literatury

K vytvoření mé bakalářské práce jsem použil odborné knihy, články a časopisy, které jsem vyhledal prostřednictvím databáze knihoven univerzity Palackého a vědecké knihovny v Olomouci. K vyhledání jsem zadával tato klíčová slova: lední hokej, hry na malém prostoru, sportovní trénink, hokejové dovednosti. Při vyhledávání zahraniční literatury jsem využil <https://ezdroje.upol.cz/> a zadával jsem tato klíčová slova: ice hockey, small area games, sports training, hockey skills.

4.2 Tvorba metodického materiálu

Všechny průpravné hry a herní cvičení jsem graficky znázornil prostřednictvím trenérského systému Coach Manager od Českého hokeje viz obrázek 1. V tomto systému mám jako licencovaný trenér přístup k aplikaci Drillchange, ve které můžou všichni trenéři tvořit cvičení a tréninkové plány viz obrázek 2. Tuto aplikaci jako trenér používám běžně při tvorbě cvičení a tréninkových jednotek pro mládež, jelikož je přehledná a jednoduše se s ní pracuje. Při tvorbě cvičení máte na výběr z několika hřišť a velké množství objektů, jako jsou například pneumatiky, kužely, pěnové mantinely a další viz obrázek 3.

Video ukázky jsem natáčel pomocí mobilního telefonu Iphone 14 a pomocí panoramatické kamery Panasonic. Natočená videa z tréninkových jednotek jsem umístil jako neveřejné na můj YouTube kanál viz obrázek 4. Poté jsem pomocí odkazů na videa na YouTube vytvořil QR kódy viz obrázek 5 a 6. Vytvořené QR kódy jsem poté umístil jako obrázky ke hrám a cvičením v kapitole výsledky.

4.3 Výzkumný soubor

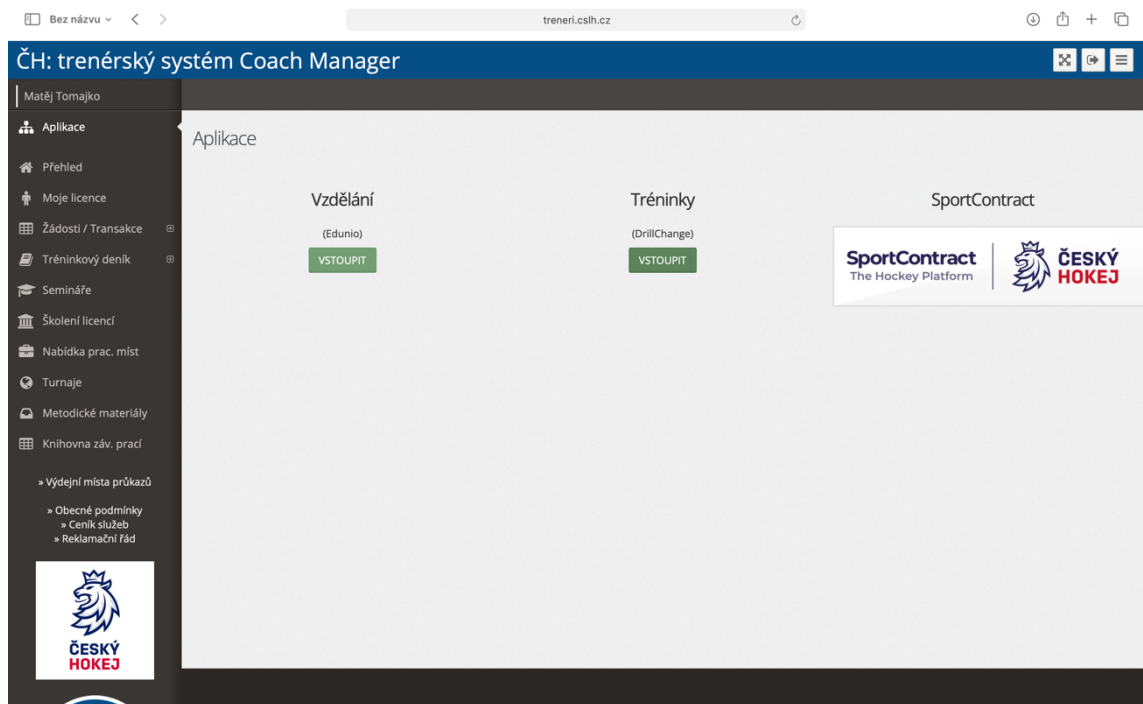
Před napsáním mé bakalářské práce jsem si zjistil informace, zda-li bude vůbec možnost natočit některé průpravné hry a herní cvičení v tréninkové jednotce.

Jednalo se o kategorii starších žáků, kterým je 12-13 let a hrají cca 6-8 let lední hokej. Před natočením videí jsem rodiče seznámil s průběhem natáčení a užitkem těchto videí. Všichni hráči a rodiče souhlasili s natočením videí a podepsali informovaný souhlas viz příloha práce. Práce byla schválena etickou komisí FTK UP 48/2024

Video ukázky u cvičení 1-7 jsou na profesionální úrovni, protože se jedná o ukázky z tréninkových jednotek mužů HC Olomouc. Můžeme vidět, že oproti starším žákům mají muži o dost vyšší úroveň dovedností, rychlejší provedení, rychlejší rozhodování a přihrávek a střel je více.

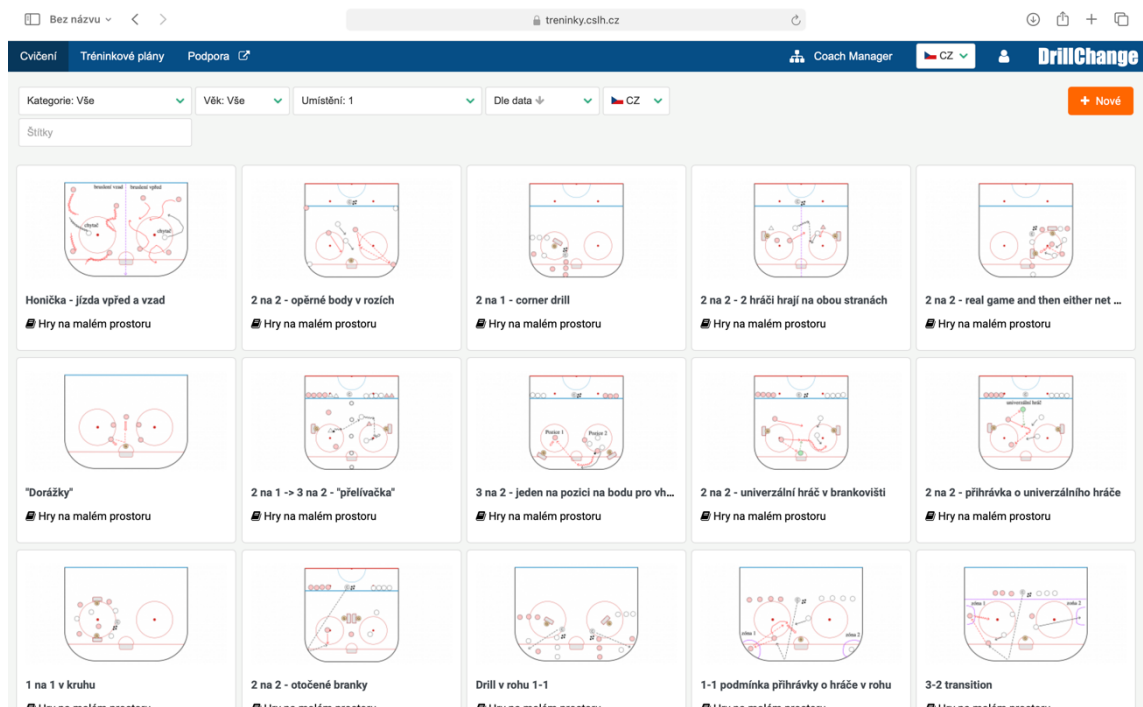
Obrázek 1

Trenérský systém Coach Manager



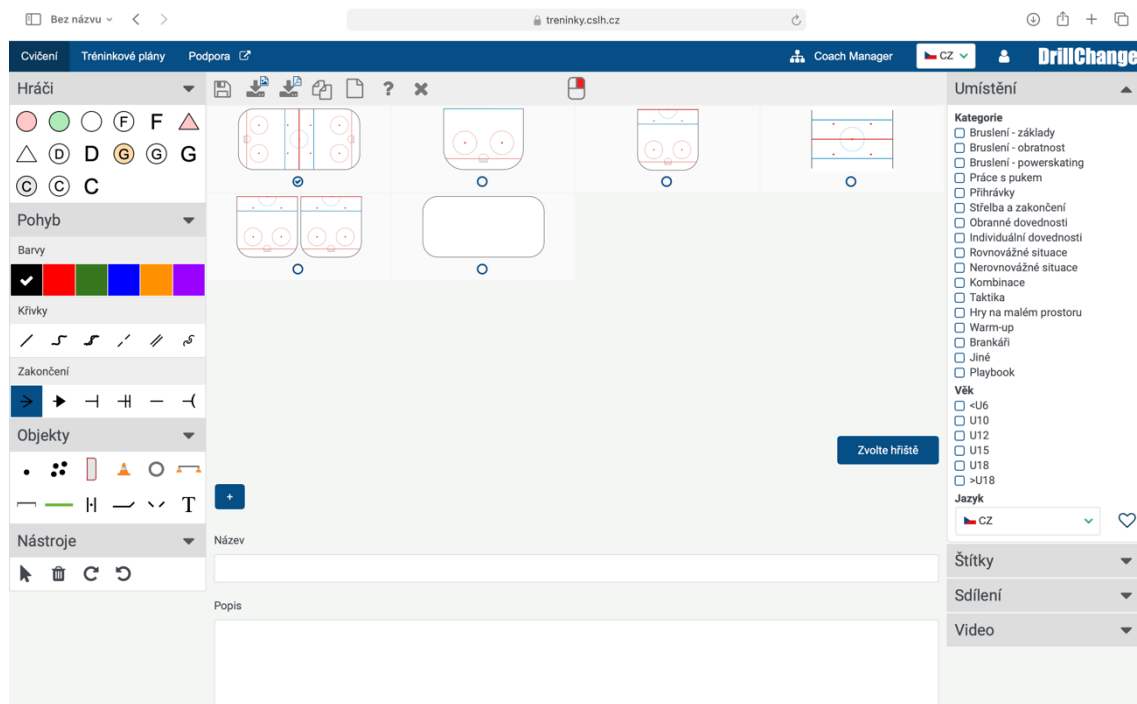
Obrázek 2

Aplikace DrillChange



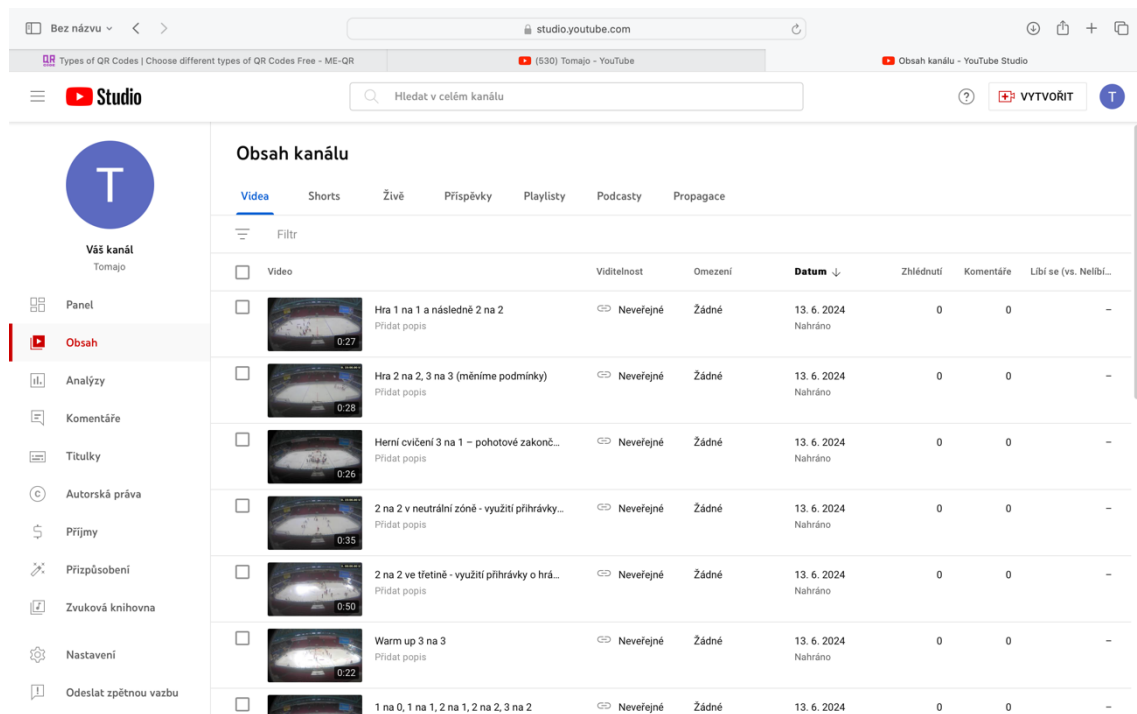
Obrázek 3

Tvorba grafického znázornění průpravných her a herních cvičení v aplikaci DrillChange



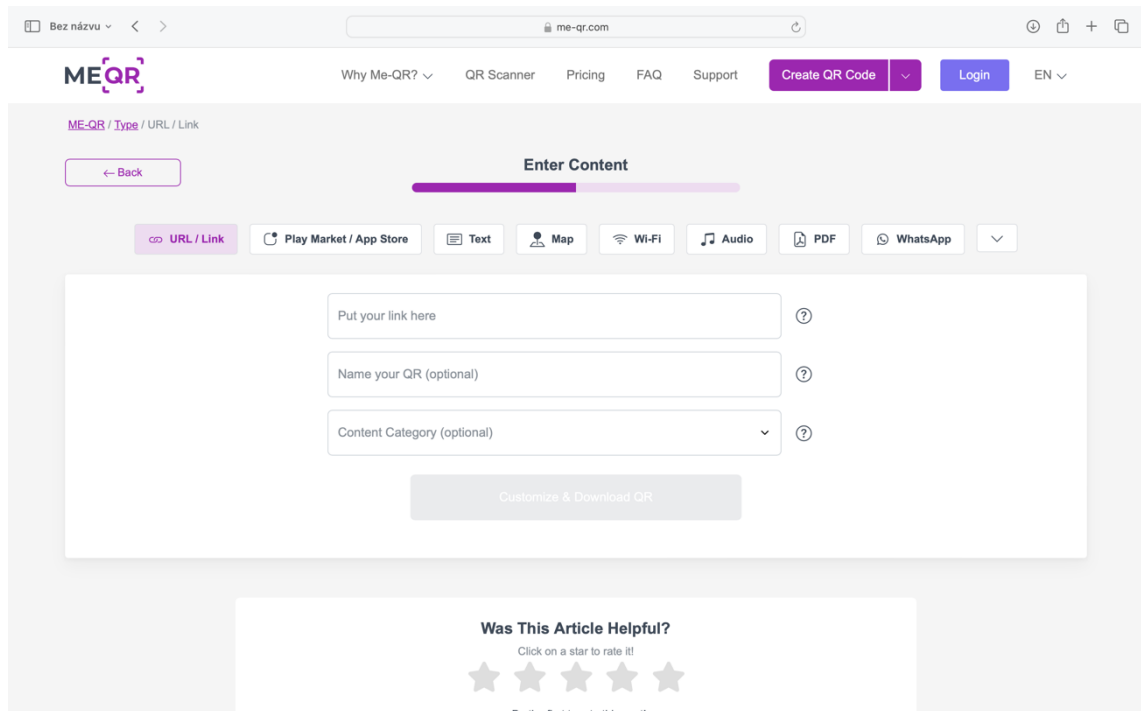
Obrázek 4

YouTube kanál



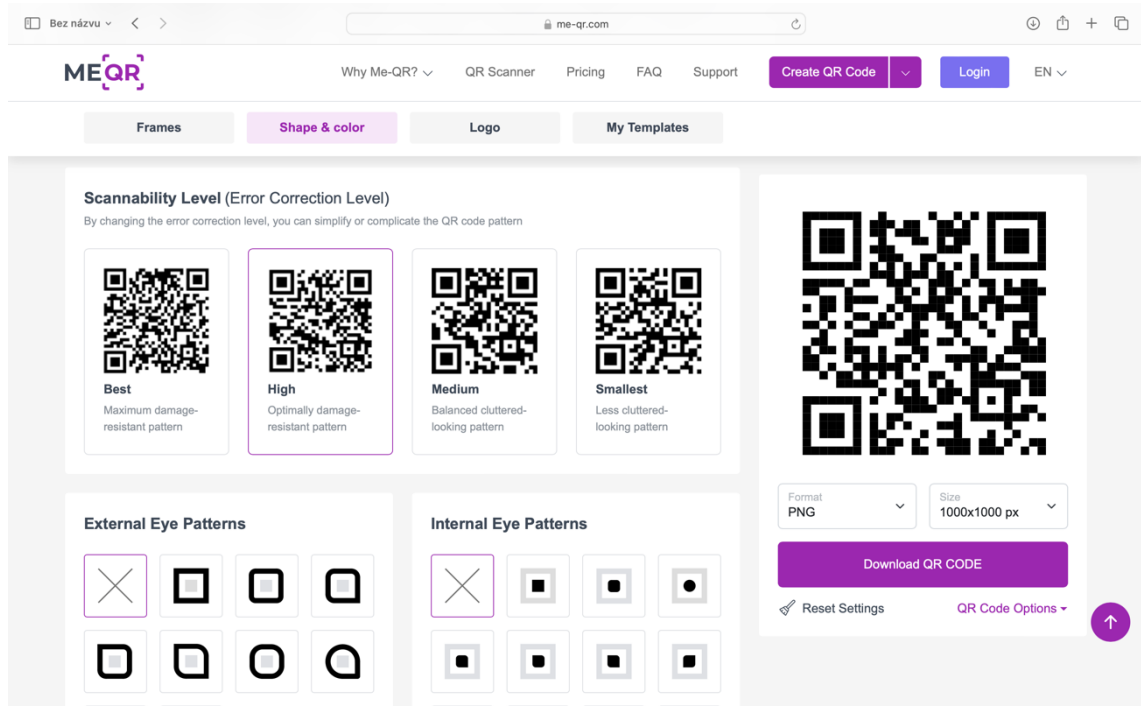
Obrázek 5

Tvorba QR kódů



Obrázek 6

Tvorba QR kódů



5 VÝSLEDKY

1) Hra 2 na 2 ve třetině – možnost přihrávky s hráči na modré čáře

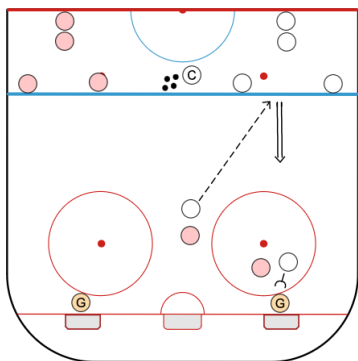
- Doba zatížení: 25-30 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 8-12
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez, střelba, přihrávky

Popis hry:

Hra probíhá v pásnu, ve kterém jsou umístěné dvě brány. Obě brány jsou umístěné naproti skupinám, ve kterých stojí hráči. Hra začíná tak, že trenér nahodí kotouč do pásma a hráči hrají 2 na 2 s tím, že mají možnost přihrát si s hráči na modré čáře, kteří jim kotouč můžou vrátit zpět nebo vystřelit na případnou teč. Cvičení lze modifikovat a přidat jednoho hráče na každou stranu a tím nám vznikne situace 3 na 3. Cílem hry je, aby se hráči snažili co nejrychleji zakončit. Grafické znázornění a video viz obrázky 7 a 8.

Obrázek 7

Hra 2 na 2 ve třetině – možnost přihrávky s hráči na modré čáře



Obrázek 8

Video Hra 2 na 2 ve třetině – možnost přihrávky s hráči na modré čáře



2) Hra 1 na 1 a následně 2 na 2

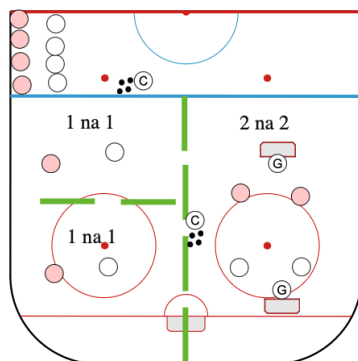
- Doba zatížení: 30 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 16
- Pomůcky: branky, kotouče, pěnové mantinely
- Hlavní část TJ– bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, střelba, přihrávky a odebírání kotouče

Popis hry:

Rozdělíme si pásmo na dvě poloviny. Na jedné polovině bude hřiště se dvěma brankami, kde se bude hrát dva na dva a druhá polovina bude rozdělená pěnovými mantineli na dva obdélníky, ve kterých budou hráči hrát jeden na jednoho a cílem bude se co nejdéle udržet na kotouči. Cvičení začíná tak, že hráči hrají po dobu 15 sekund 1 na 1 a poté na signál startují do hřiště, kde se hraje dva na dva po dobu dalších 15 sekund a v této části je cílem co nejrychleji zakončit. Grafické znázornění a video viz obrázky 9 a 10.

Obrázek 9

Hra 1 na 1 a následně 2 na 2



Obrázek 10

Video Hra 1 na 1 a následně 2 na 2



3) Hra 2 na 2 nebo 3 na 3 v rohu (měníme podmínky)

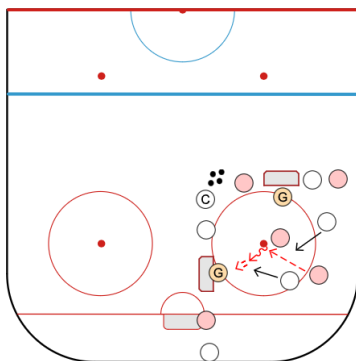
- Doba zatížení: 20-25 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 12
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část tréninkové jednotky – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez, střelba, přihrávky a odebírání kotouče

Popis cvičení:

Umístíme branky do pozic, ve kterých jsou zakresleny v nákresu cvičení. Hra začíná tak, že trenér nahodí kotouč a hráči hrají 2 na 2. Nejdříve hrajeme tak, že každý tým má svou branku. Dále změníme podmínky a tým může skórovat do kterékoliv branky. Cílem cvičení je, aby se hráči na takto malém prostoru dostali co nejrychleji k zakončení. Grafické znázornění a video viz obrázky 11 a 12.

Obrázek 11

Hra 2 na 2 nebo 3 na 3 v rohu (měníme podmínky)



Obrázek 12

Video Hra 2 na 2 nebo 3 na 3 v rohu (měníme podmínky)



4) Herní cvičení 3 na 1 – pohotovové zakončení

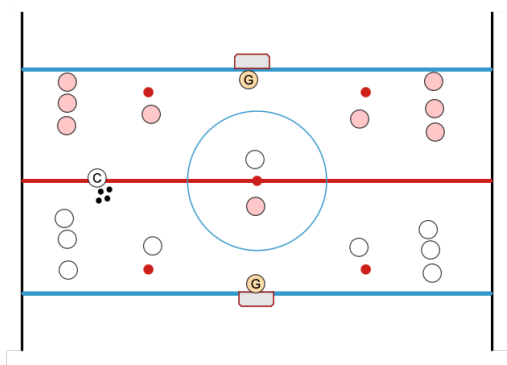
- Doba zatížení: 25-30 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 18
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část tréninkové jednotky – přihrávky, střelba

Popis cvičení:

Cvičení probíhá ve neutrální zóně a hráči se téměř nepohybují. Cvičení začíná tak, že trenér přihrává kotouč na jednoho ze středových hráčů. Tento středový hráč přihrává kotouč svým dvěma spoluhráčům, kteří jsou v ideálních střeleckých pozicích. Tito hráči se snaží co nejpohotověji zakončit. Protihráč, který je na pozici středového hráče, se snaží zabránit přihrávkám a vytváří na celou trojici tlak. Grafické znázornění a video viz obrázky 13 a 14.

Obrázek 13

Herní cvičení 3 na 1 – pohotovové zakončení



Obrázek 14

Video Herní cvičení 3 na 1 – pohotovové zakončení



5) Hra 2 na 2 v neutrální zóně – podmínka přihrávky s hráčem stojícím ve skupině

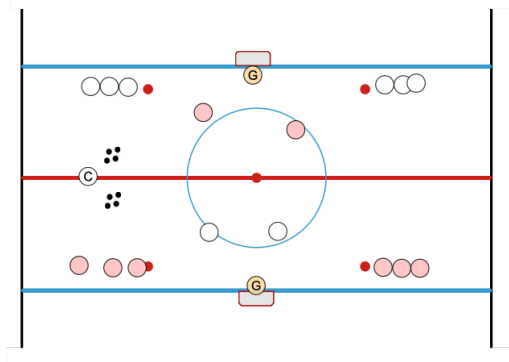
- Doba zatížení: 25-30 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 16
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez, střelba, přihrávky, odebírání kotouče

Popis hry:

Trenér nahodí hráčům kotouč. Hráči hrají 2 na 2 a aby mohli zakončit, musí si alespoň jednou přihrát s hráčem, který stojí první ve skupině. Hráči mají 2 možnosti, protože máme dvě skupiny hráčů. Cílem hry je, aby se hráči po přihrávce snažili co nejrychleji uvolnit a co nejrychleji zakončili. Grafické znázornění a video viz obrázky 15 a 16.

Obrázek 15

Hra 2 na 2 v neutrální zóně – podmínka přihrávky s hráčem stojícím ve skupině



Obrázek 16

Video – Hra 2 na 2 v neutrální zóně – podmínka přihrávky s hráčem stojícím ve skupině



6) Warm-up hra 3 na 3 útočníci a 2 na 2 obránci v neutrální zóně

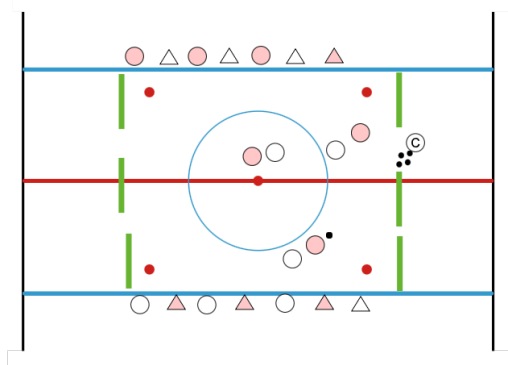
- Doba zatížení: 20-25 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 20
- Pomůcky: pěnové mantinely, kotouče
- Úvodní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez, střelba, přihrávky

Popis hry:

Všichni hráči jsou rozprostřeni na modrých čarách. Hra probíhá ve zmenšené neutrální zóně. Nejdříve hrají útočníci 3 na 3 a poté obránci 2 na 2. Cílem této hry je, aby se hráči jedné barvy udrželi co nejdéle na kotouči. Hráči mohou přihrávat hráčům stejné barvy na modrou čáru. Toto cvičení je ideální na začátek tréninkové jednotky, protože všichni hráči musí být plně koncentrování a připravení na přihrávku. Grafické znázornění a video viz obrázky 17 a 18.

Obrázek 17

Warm-up hra 3 na 3 útočníci a 2 na 2 obránci v neutrální zóně



Obrázek 18

Video – Warm-up hra 3 na 3 útočníci a 2 na 2 obránci v neutrální zóně



7) Hra 1 na 0, 1 na 1, 2 na 1 a 2 na 2

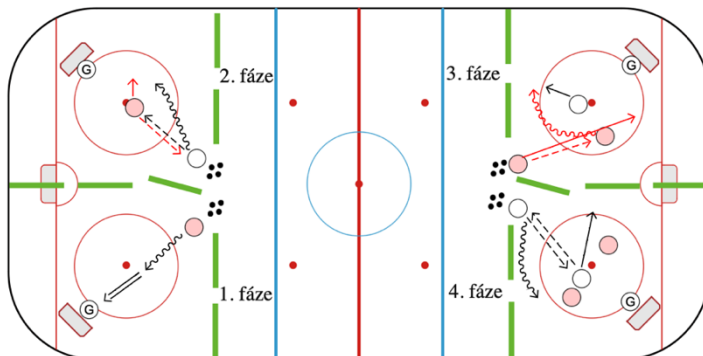
- Doba zatížení: 30-35 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 12
- Pomůcky: pěnové mantinely, branky a kotouče
- Hlavní část TJ – uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, přihrávky, střelba

Popis hry:

V první fázi hráč zakončuje jeden na nikoho. Ve druhé fázi si o hráče, který zakončoval, přihraje kotouč a máme situaci jeden na jednoho. Ve třetí fázi se z bránícího stává útočící a tento hráč dostane přihrávku a s hráčem, který mu přihrál se snaží co nejrychleji vyřešit situaci 2 na 1. Ve čtvrté fázi se přidá hráč k tomu, který bránil 2 na 1, a vzniká nám situace 2 na 2, kterou dohráváme. Cílem cvičení je, aby hráči co nejrychleji zakončovali. Grafické znázornění a video viz obrázky 19 a 20.

Obrázek 19

Hra 1 na 0, 1 na 1, 2 na 1 a 2 na 2



Obrázek 20

Video – Hra 1 na 0, 1 na 1, 2 na 1 a 2 na 2



8) Warm-up 4 na 2 v neutrální zóně

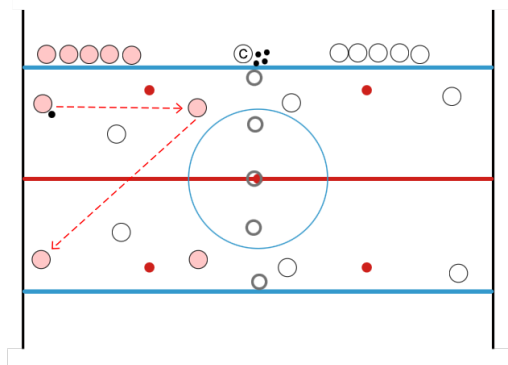
- Doba zatížení: 20-25 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 20
- Pomůcky: pneumatiky, kotouče
- Úvodní část TJ – bruslení, uvolňování hráče bez kotouče, přihrávky

Popis cvičení:

Rozdělíme si neutrální zónu na dvě poloviny pomocí pneumatik. Cvičení začíná tak, že na jedné polovině se hraje 4 na 2. Pokud bránící hráči získají kotouč, tak přihrájí na druhou polovinu a dva útočící hráči startují na druhou polovinu a stávají se z nich bránící a ostatní hráči odstupují. Cvičení by mělo trvat 20-25 vteřin, takže pokud bránící hráči do této doby kotouč nezískají, tak trenér zároveň se signálem přihraje kotouč na druhou polovinu útočícím hráčům a opět ze dvou hráčů, kteří před tím útočili, se stávají bránící. Cílem cvičení je, aby se hráči udrželi na kotouči a přihrávali si. Grafické znázornění a video viz obrázky 21 a 22.

Obrázek 21

Warm-up 4 na 2 v neutrální zóně



Obrázek 22

Video – Warm-up 4 na 2 v neutrální zóně



9) Hra 2 na 2 – podmínka přihrávky se spoluhráči za brankou

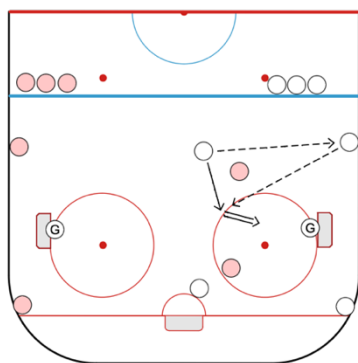
- Doba zatížení: 30 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 12-16
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez, přihrávky, střelba, odebírání kotouče, herní kombinace, obsazování hráče s kotoučem a bez kotouče

Popis hry:

Hráči hrají 2 na 2 v pásnu a za brankou, na kterou útočí, mají dva spoluhráče. S těmito spoluhráči si musí alespoň jednou přihrát, aby mohli zakončit. Je důležité, aby se tito dva hráči snažili kotouč přihrát co nejrychleji a bez driblingu. Když padne branka, tak trenér přihrává kotouč týmu, který branku inkasoval. Řazení je takové, že nejdříve jdou dva hráči na pozici přihrávajících za branku, dále na signál se z nich stávají hráči v poli a hrají 2 na 2. Cílem cvičení je, aby hráči po zpracování přihrávky co nejpohotověji zakončili.

Obrázek 23

Hra 2 na 2 – podmínka přihrávky se spoluhráči za brankou



Obrázek 24

Video – Hra 2 na 2 – podmínka přihrávky se spoluhráči za brankou



10) Hra 3 na 3 ve třetině

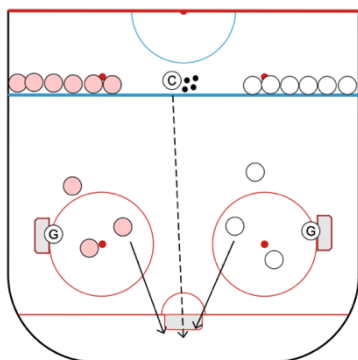
- Doba zatížení: 25-30 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 18
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část TJ: bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez, střelba, přihrávky, herní kombinace, obsazování hráčů s kotoučem a bez kotouče

Popis hry:

Trenér nahodí kotouč do pásma a hráči hrají v pásmu hokej 3 na 3. Aby mohla padnout branka, tak je podmínka, že si hráči musí alespoň jednou mezi sebou ve trojici přihrát. Hráči na signál opouští pásmo a další šestice hráčů už se chystá na hru a na další signál startují na nahozený kotouč.

Obrázek 25

Hra 3 na 3 ve třetině



Obrázek 26

Video – Hra 3 na 3 ve třetině



11) Herní cvičení 2 na 0 ve třetině – backcheck

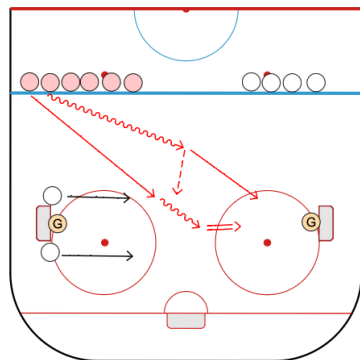
- Doba zatížení: 10-15 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 12
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část TJ – bruslení, přihrávky, střelba

Popis cvičení:

Cvičení začíná tak, že dva hráči bílé barvy se oba postaví vedle branky. Na signál vyjíždí ze skupiny na modré čáře červená dvojice hráčů a snaží se co nejrychleji zakončit situaci dva na nikoho. Na tento stejný signál startuje zároveň i bílá dvojice hráčů, která se snaží červenou dvojici hráčů dobruslit. Jakmile červená dvojice zakončí, tak oba hráči zabrzdí vedle branky. Na další signál startují z druhé skupiny dva hráči bílé barvy a opět se snaží co nejrychleji vyřešit situaci dva na nikoho. Na tento signál startuje zároveň i červená dvojice, která se snaží hráče opět dobruslit.

Obrázek 27

Herní cvičení 2 na 0 ve třetině – backcheck



Obrázek 28

Video – Herní cvičení 2 na 0 ve třetině – backcheck



12) Hra 1 na 1 - branka v rohu

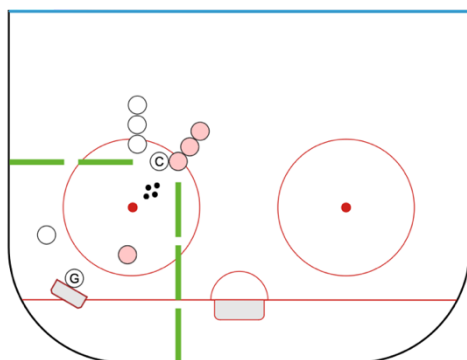
- Doba zatížení: 10–15 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 8-10
- Pomůcky: branky, kotouče, pěnové mantinely
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem, střelba, odebrání kotouče

Popis hry:

Hra začíná tak, že trenér nahodí do vyznačeného prostoru kotouč. Hráči hrají 1 na 1 a snaží se co nejrychleji zakončit. Pokud padne gól, tak trenér dává další kotouč. Cvičení končí na signál a poté se chystá další dvojice. Cílem hry je, aby se hráč uvolnil s kotoučem a vytvořil si prostor pro zakončení. Grafické znázornění viz obrázek 29.

Obrázek 29

Hra 1 na 1 – branka v rohu



13) Hra 1 na 1 nebo 2 na 2 ve třetině– „Give and Go“

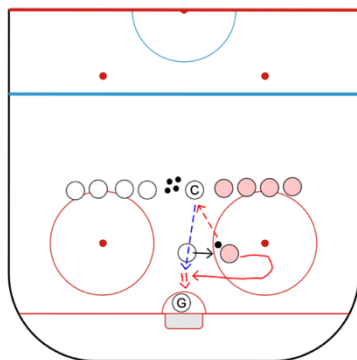
- Doba zatížení: 10-15 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 8-16
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, střelba

Popis hry:

Hra začíná tak, že se dva nebo čtyři hráči (podle toho, jestli hrajeme 1 na 1 nebo 2 na 2) postaví do prostoru před brankou a trenér jednomu z nich přihraje kotouč. Hráč s kotoučem se snaží co nejrychleji kotouč vrátit trenérovi a následně se uvolnit, aby mohl dostat přihrávku od trenéra zpět. V momentě, kdy dostane od trenéra přihrávku zpět, tak se snaží co nejrychleji zakončit na brankáře. Cílem hry je, aby se hráč uvolnil bez kotouče a mohl dostat přihrávku a následně zakončil. Grafické znázornění viz obrázek 31.

Obrázek 30

Hra 1 na 1 nebo 2 na 2 ve třetině– „Give and Go“



14) Hra 1 na 1, 2 na 2 a následně 3 na 3 ve třetině

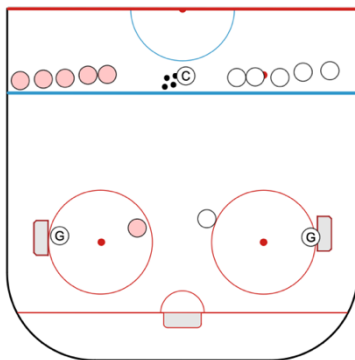
- Doba zatížení: 30 vteřin
- Věková kategorie: 12 a starší
- Počet hráčů: 18
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, střelba, přihrávky, vedení kotouče

Popis hry:

Hra začíná tak, že trenér nahodí kotouč do třetiny a hráči hrají jeden na jednoho po dobu 10-12 sekund, následně na signál se přidá ke každému jeden spoluhráč a opět 10-12 sekund hrají dva na dva a na další signál se opět na obě strany přidá jeden hráč a 10-12 sekund se hraje 3 na 3. Pokud padne branka, tak trenér přihrává kotouč týmu, který branku inkasoval. Na třetí signál všech šest hráčů opustí hřiště a chystá se další šestice. Cílem této hry je, aby hráči pohotově reagovali na zapojení dalších hráčů do hry a využili toho. Grafické znázornění viz obrázek 32.

Obrázek 31

Hra 1 na 1, 2 na 2 a následně 3 na 3 ve třetině



15) Hra 1 na 1 nebo 2 na 2 – „Give and Go“

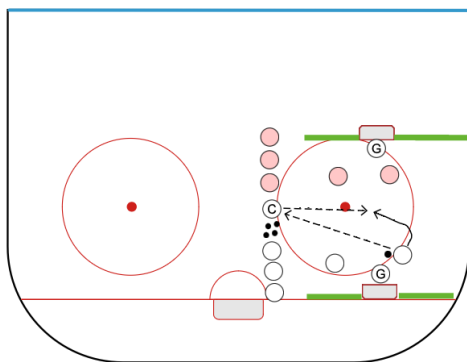
- Doba zatížení: 25-30 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 12-16
- Pomůcky: branky, kotouče, pěnové mantinely
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, střelba, přihrávky, vedení kotouče

Popis hry:

Pásmo si rozdělíme na dvě půlky a na jedné z nich postavíme malé hřiště ohraničené pěnovými mantinely se dvěma brankami. Hra začíná tak, že se do hřiště postaví dva nebo čtyři hráči a hrají 1 na 1 nebo 2 na 2. Trenér jednomu z těchto hráčů přihraje kotouč a tento hráč se mu ho snaží co nejrychleji vrátit a následně se spoluhráčem, se kterým je ve dvojici se snaží co nejrychleji uvolnit, aby mohli dostat přihrávku od trenéra zpět. Další jeden/dva hráči se snaží tyto hráče obsazovat, aby nemohli přihrávku dostat. Jakmile dostanou přihrávku od trenéra zpět, tak se snaží co nejrychleji zakončit a skórovat. Cílem hry je, aby se hráč uvolnil bez kotouče a mohl dostat přihrávku a následně zakončil. Grafické znázornění viz obrázek 32.

Obrázek 32

Hra 1 na 1 nebo 2 na 2 – „Give and Go“



16) Hra 3 na 3 ve třetině

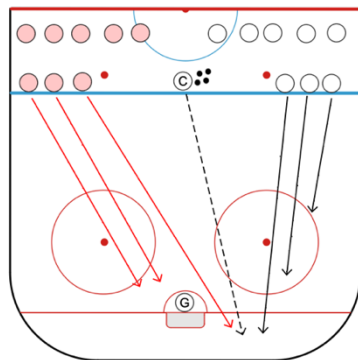
- Doba zatížení: 30 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 18
- Pomůcky: branka, kotouč
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, střelba, přihrávky, vedení kotouče, obsazování hráče s kotoučem a bez kotouče, herní kombinace

Popis cvičení:

Hra začíná tak, že tři hráči s červenými dresy se postaví na jednu stranu na modrou čáru a tři hráči s bílými dresy se postaví na druhou stranu na modrou čáru. Trenér nahodí kotouč do pásma a hráči hrají tři na tři. Kdo první získá kotouč, tak útočí. Když bránící hráči získají kotouč, musí přihrát s trenérem, aby mohli útočit. Cílem cvičení je, aby útočící hráči po zisku kotouče skórovali a bránící hráči se jim v tom snaží co nejvíce bránit. Grafické znázornění viz obrázek 33.

Obrázek 33

Hra 3 na 3 ve třetině



17) Hra 2 na 2 na polovině třetiny

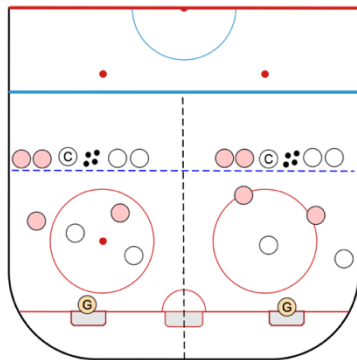
- Doba zatížení: 20-25 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 12
- Pomůcky: branky, kotouče, pěnové mantinely
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, střelba, přihrávky, vedení kotouče, obsazování hráče s kotoučem a bez kotouče

Popis hry:

Hra začíná tak, že trenér nahodí kotouč do vyznačeného hřiště a hráči hrají 2 na 2. Aby mohli hráči zakončit, tak si musí mezi sebou alespoň jednou přihrát. Cílem hry je, aby se hráči bez problému uvolnili bez kotouče i s kotoučem a zakončili. Grafické znázornění viz obrázek 34.

Obrázek 34

Hra 2 na 2 na polovině třetiny



18) Hra 3 na 3 v pásnu – zapojení hráče za brankou při rozehrávce

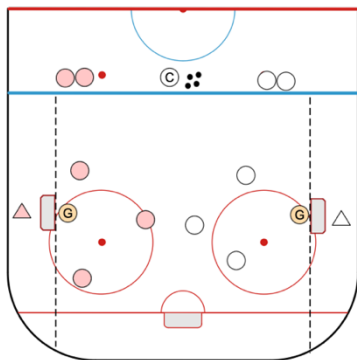
- Doba zatížení: 20-25 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 18
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, střelba, přihrávky, vedení kotouče, obsazování hráče s kotoučem a bez kotouče, herní kombinace

Popis hry:

Hra probíhá ve třetině a začíná tak, že trenér nahodí kotouč a hráči hrají 3 na 3. Obě trojice mají za vlastní bránou hráče, který se pohybuje ve vyznačeném území a zapojuje se do rozehrávky. Tento hráč je z trojice hráčů, kteří jsou připraveni na střídání. Jakmile zazní signál ke střídání, tak se tento hráč zapojuje do hry. Cílem této hry je, aby hráči byli schopní využít efektivně hráče za brankou při rozehrávce. Grafické znázornění viz obrázek 35.

Obrázek 35

Hra 3 na 3 ve třetině – zapojení hráče za brankou při rozehrávce



19) Hra 3 na 3 třetině – zapojení hráče za brankou v útoku

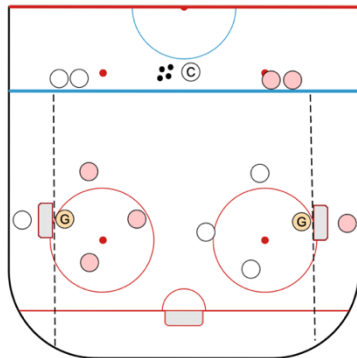
- Doba zatížení: 20-25 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 18
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, střelba, přihrávky, vedení kotouče, obsazování hráče s kotoučem a bez kotouče, herní kombinace

Popis hry:

Hra probíhá v pásnu a začíná tak, že trenér nahodí kotouč a hráči hrají tři na tři. Obě trojice mají za bránou, na kterou útočí, hráče, který se pohybuje ve vyznačeném území a musí si s ním alespoň jednou přihrát, aby mohli zakončit. Tento hráč je z trojice hráčů, kteří jsou připravení na střídání. Jakmile zazní signál ke střídání, tak se tento hráč zapojuje do hry. Cílem této hry je, aby hráči byli schopní využít efektivně hráče za brankou soupeře. Grafické znázornění viz obrázek 36.

Obrázek 36

Hra 3 na 3 ve třetině – zapojení hráče za brankou v útoku



20) Herní cvičení 3 na 2 a 2 na 3 – transition

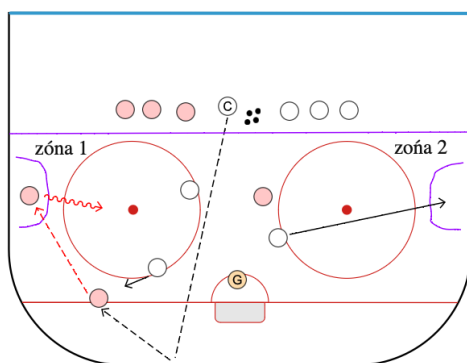
- Doba zatížení: 20-25 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 18
- Pomůcky: branka, kotouče
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, střelba, přihrávky, vedení kotouče, obsazování hráče s kotoučem a bez kotouče, herní kombinace

Popis cvičení:

Vybereme dva hráče z každého týmu a umístíme je do třetiny. Dále vybereme jednoho hráče z každého týmu a každého z těchto hráčů umístíme do zóny 1 a 2. Po zisku kotouče hráči přihrávají svému spoluhráči, který je v zóně u mantinelu a ten poté vstupuje do hry 3 na 2. Pokud se protihráči zmocní puku, přihrávají hráči, který se nachází v zóně u mantinelu a hráč z druhého týmu se musí vrátit zpět do svojí zóny u mantinelu. Soupeř nyní hraje 3 na 2. Cílem cvičení je, aby hráči efektivně využili situaci 3 na 2 a naopak aby efektivně ubránili 2 na 3. Grafické znázornění viz obrázek 37.

Obrázek 37

Herní cvičení 3 na 2 a 2 na 3 - transition



21) **Herní cvičení 1 na 1 nebo 2 na 2 ve třetině – podmínka přihrávky se spoluhráčem v zóně v rohu**

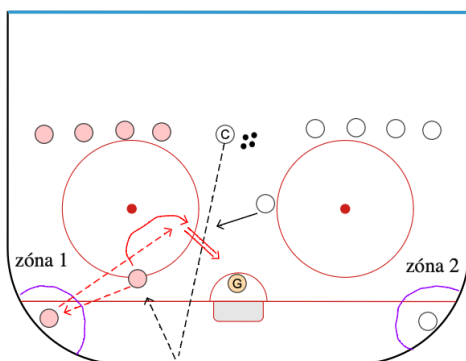
- Doba zatížení: 20-25 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 8-16
- Pomůcky: branka, kotouče
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, střelba, přihrávky, vedení kotouče, obsazování hráče s kotoučem a bez kotouče, herní kombinace

Popis cvičení:

Rozdělíme hráče do dvou týmů, mezi kterými bude stát trenér. Hráči si v týmu vytvoří dvojice nebo trojice. Pokud se bude hrát 1 na 1, tak jeden hráč z dvojice je umístěn v zóně v rohu. Hra probíhá tak, že trenér nahodí kotouč do třetiny a hráč si musí alespoň jednou přihrát se svým spoluhráčem, který se nachází v zóně v rohu. Pokud se bude hrát 2 na 2, tak opět bude jeden hráč umístěn v zóně v rohu. Hra bude probíhat stejným způsobem. Cílem herního cvičení je, aby byli hráči schopni se bez problému uvolnit bez kotouče a následně dostat přihrávku a zakončit. Grafické znázornění viz obrázek 38.

Obrázek 38

Herní cvičení 1 na 1 nebo 2 na 2 ve třetině – podmínka přihrávky se spoluhráčem v zóně v rohu



22) Hra 1 na 1 v rohu

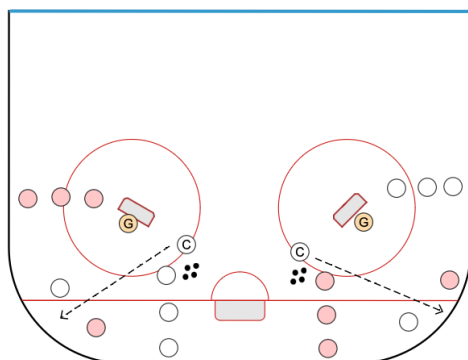
- Doba zatížení: 20 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 12-16
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem, střelba, vedení kotouče

Popis cvičení:

V obou rozích postavíme branku, která je umístěna směrem do rohu k mantinelu. Vyberme dva týmy, které budou hrát 1 na 1. Ostatní hráči, kteří nejsou aktivně zapojeni do cvičení, budou stát kolem a chytat kotouče, které by mohly opustit hrací prostor. Cílem hry je, aby se hráč uvolnil s kotoučem a vytvořil si prostor pro zakončení. Grafické znázornění viz obrázek 39.

Obrázek 39

Hra 1 na 1 rohu



23) Hra 1 na 1 v kruhu

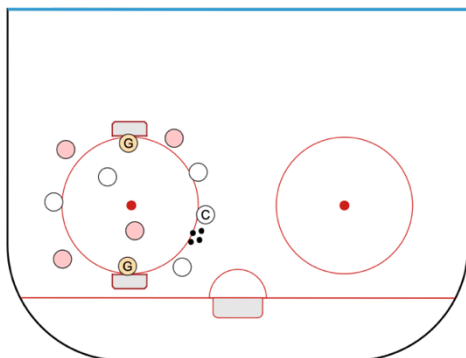
- Doba zatížení: 20 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 8-10
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem, střelba, vedení kotouče

Popis hry:

Dvě branky dáme naproti sobě na kruh. Hra začíná tak, že trenér nahodí kotouč do kruhu a hráči hrají 1 na 1. Ostatní hráči, kteří nejsou aktivně zapojeni do cvičení, by měli stát na kruhu a chytat kotouče, které by mohly opustit hrací prostor. Nejdříve hráči hrají normální hru, kdy každý hráč má svou branku. Poté můžeme změnit podmínky a hráč může zakončovat do kterékoliv branky.

Obrázek 40

Hra 1 na 1 v kruhu



24) Herní cvičení 2 na 1, 2 na 2, 3 na 2 – „přelívačka“

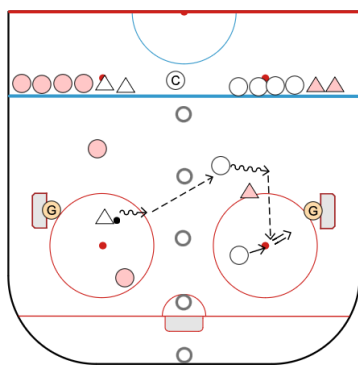
- Doba zatížení: 35-40 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 12-20
- Pomůcky: branky, kotouče
- Úvodní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, střelba, přihrávky, vedení kotouče, obsazování hráče s kotoučem a bez kotouče, herní kombinace

Popis cvičení:

Využijeme třetinu ledové plochy a rozdělíme hráče do dvou týmů. Hráči jsou rozděleni jako útočníci a obránci, kteří nemohou překročit středovou čáru. Při cvičení budou v poli čtyři útočníci a dva obránci. Hráče prostřídáme na všech postech. Hru začneme hrou 2 na 1. Obránce po zisku kotouče přihrává kotouč útočnickům na druhé straně a opět máme situaci 2 na 1. Poté můžeme postupně přidat na každou stranu jednoho obránce do situace 2 na 2 a dále ještě jednoho útočníka na každou stranu a budeme mít situaci 3 na 2. Cílem cvičení je, aby se hráči co nejdéle udrželi na kotouči a aby zakončili. Grafické znázornění viz obrázek 41.

Obrázek 41

Herní cvičení 2 na 1, 2 na 2, 3 na 2 – „přelívačka“



25) Herní cvičení 3 na 2 – podmínka přihrávky s hráčem stojícím na bodu pro vhažování

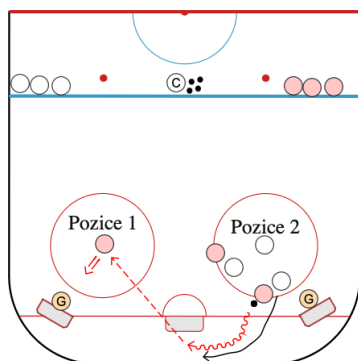
- Doba zatížení: 30 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 18
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, střelba, přihrávky, vedení kotouče, obsazování hráče s kotoučem a bez kotouče, herní kombinace

Popis cvičení:

Ve třetině umístíme do obou rohů branky. Hráči jsou rozdělení do dvou týmů a udělají si trojice. Jeden hráč z každé trojice je umístěn na bod pro vhažování a branka, ke které má nejbližší, je branka, na kterou útočí. Hráč na bodu pro vhažování se nemůže pohybovat, ale může přihrát spoluhráči nebo vystřelit. Každý tým má ve hře dva další hráče, kteří vytvářejí hru 3 na 2. Cílem cvičení je, aby hráči dokázali efektivně využít spoluhráče stojícího na bodu pro vhažování. Grafické znázornění viz obrázek 42.

Obrázek 42

Herní cvičení 3 na 2 – podmínka přihrávky s hráčem stojícím na bodu pro vhažování



26) Hra 2 na 2, 3 na 3 – otočené branky

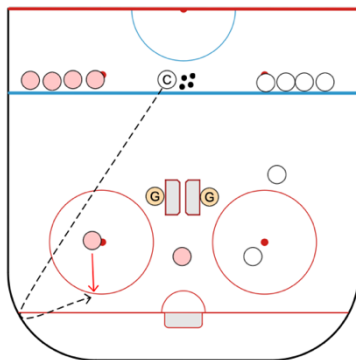
- Doba zatížení: 30 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 16-18
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, střelba, přihrávky, vedení kotouče, obsazování hráče s kotoučem a bez kotouče, herní kombinace

Popis hry:

Branky umístíme doprostřed třetiny otočené zadní stranou k sobě. Rozdělíme hráče do dvou týmů. Hrajeme buď 2 na 2 nebo 3 na 3. Hra začíná tak, že trenér nahodí kotouč a hrajeme 2 na 2 a hráči se snaží zakončit do otočených branek. Cílem hry je, aby se hráči uvolňováním, přihrávkami, herními kombinacemi a bruslením dostali k zakončení. Grafické znázornění viz obrázek 43.

Obrázek 43

Hra 2 na 2, 3 na 3 – otočené branky



27) Hra 2 na 2 ve třetině – univerzální hráč v pohybu

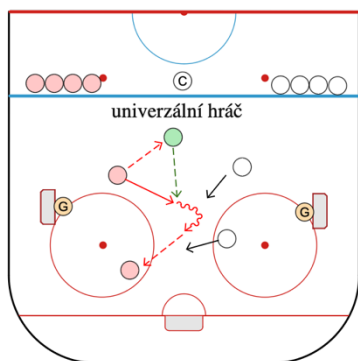
- Doba zatížení: 30 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 15
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, střelba, přihrávky, vedení kotouče, obsazování hráče s kotoučem a bez kotouče, herní kombinace

Popis hry:

Ve třetině hrajeme hru 2 na 2 s tím, že určíme jednoho dalšího hráče, který bude univerzálem. Univerzál se pohybuje po celém hřišti jako ostatní hráči a hraje vždy s týmem, který je v držení kotouče. Když získá tým kotouč, tak aby mohl vstřelit branku, tak si musí alespoň jednou přihrát s univerzálem. Univerzál může také zakončit a skórovat. Cílem cvičení je, aby hráči co nejefektivněji využili univerzálního hráče a následně zakončili. Grafické znázornění viz obrázek 44.

Obrázek 44

Hra 2 na 2 ve třetině – univerzální hráč v pohybu



28) Hra 2 na 2 ve třetině – univerzální hráč v prostoru brankoviště

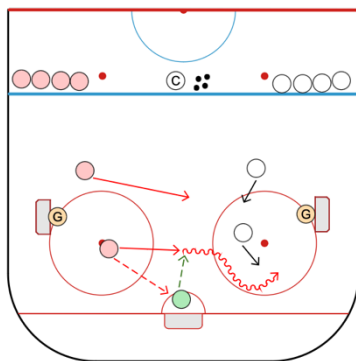
- Doba zatížení: 30 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 15
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, střelba, přihrávky, vedení kotouče, obsazování hráče s kotoučem a bez kotouče, herní kombinace

Popis hry:

Ve třetině hrajeme hru 2 na 2 s tím, že určíme jednoho dalšího hráče, který bude univerzálem. Univerzál se pohybuje pouze v prostoru brankoviště a hraje vždy s týmem, který je v držení kotouče. Když získá tým kotouč, tak aby mohl vstřelit branku, tak si musí alespoň jednou přihrát s univerzálem. První varianta hry je, že každý tým má svou branku a další varianta je, že když dostane tým zpátky přihrávku od univerzálního hráče může zakončit do kterékoliv branky. Cílem cvičení je, aby hráči co nejefektivněji využili univerzálního hráče a následně zakončili. Grafické znázornění viz obrázek 45.

Obrázek 45

Hra 2 na 2 ve třetině – univerzální hráč v prostoru brankoviště



29) Hra 2 na 1 v rohu

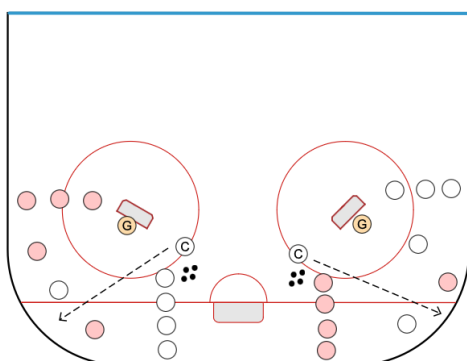
- Doba zatížení: 20 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 18
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, přihrávky, střelba, vedení kotouče

Popis hry:

Pro tuto hru využijeme oba rohy a tím pádem můžeme vytvořit dvě hřiště. Cvičení začíná tak, že trenér nahodí kotouč a hráči hrají 2 na 1. Útočící dvojice se snaží dát co nejvíce branek. Ostatní hráči, kteří nejsou aktivně zapojeni do hry, stojí kolem hracího pole a snaží se chytat kotouče, které by mohli opustit hrací pole. Cílem hry je, aby se hráč uvolnil s kotoučem a bez kotouče a vytvořil si prostor pro zakončení. Grafické znázornění viz obrázek 46.

Obrázek 46

Hra 2 na 1 v rohu



30) Herní cvičení 2 na 2 ve třetině

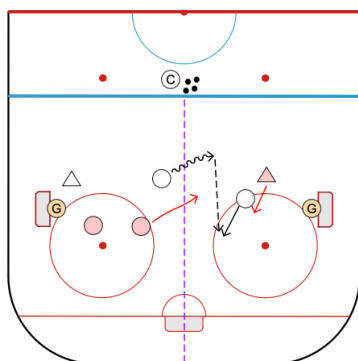
- Doba zatížení: 35-40 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 18
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, střelba, přihrávky, vedení kotouče, obsazování hráče s kotoučem a bez kotouče, herní kombinace

Popis cvičení:

Cvičení probíhá ve třetině a hráči se rozdělí do trojic. Jeden hráč z trojice hraje na obou stranách hřiště (tzn., že brání i útočí) a druhý hráč je pouze na vlastní polovině a brání, a nakonec třetí hráč, který je na druhé polovině, tak pouze útočí. Hráči se budou ve trojici střídat. Cvičení začíná tak, že trenér nahodí kotouč do třetiny a hrajeme 2 na 2 a pouze dva hráči hrají na obou polovinách hřiště. Cílem cvičení je, aby hráči zdokonalili přechod z obrany do útoku. Grafické znázornění viz obrázek 47.

Obrázek 47

Herní cvičení 2 na 2 ve třetině



31) Herní cvičení 2 na 2 ve třetině – opěrné body v rozích

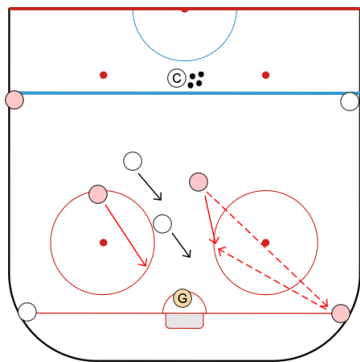
- Doba zatížení: 30 vteřin
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 12-16
- Pomůcky: branky, kotouče
- Hlavní část TJ – bruslení, uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, střelba, přihrávky, vedení kotouče, obsazování hráče s kotoučem a bez kotouče, herní kombinace

Popis cvičení:

Hra probíhá ve třetině na jednu branku a začíná tak, že trenér nahodí kotouč a hráči hrají 2 na 2. Ale aby mohli hráči skórovat, tak si musí alespoň jednou přihrát o podpůrné hráče stejné barvy. Jeden z těchto podpůrných hráčů stojí v rohu a další stojí na modré čáře. Cílem cvičení je, aby hráči co nejefektivněji využili opěrné body a následně zakončili. Grafické znázornění viz obrázek 48.

Obrázek 48

Herní cvičení 2 na 2 ve třetině – opěrné body v rozích



32) „Dorážky“

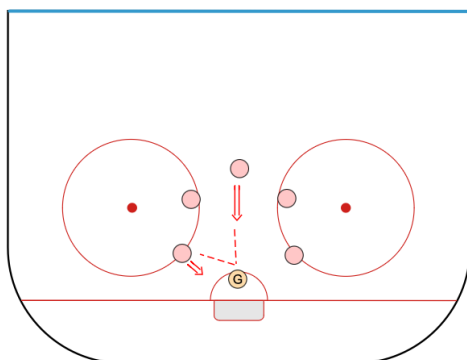
- Věková kategorie: 12 let a starší
- Počet hráčů: 5 + 1 brankář
- Pomůcky: branka, kotouče
- Závěrečná část TJ – střelba, přihrávky

Popis cvičení:

Pět hráčů umístíme kolem brankoviště. Hráč, který je nahoře, je střelec. Střelec se snaží skórovat a ostatní hráči jsou připraveni na případnou dorážku. Když střelec mine branku nebo brankář zasáhne, tak získává bod brankář. Ale když skóruje střelec nebo další hráč z dorážky, tak bod získají hráči. Hraje se do desíti bodů. Cílem cvičení je, aby hráči rychle reagovali na odražené puky a co nejrychleji je případně dorazili. Grafické znázornění viz obrázek 49.

Obrázek 49

„Dorážky“



6 ZÁVĚRY

V této bakalářské práci jsem se zaměřil na problematiku průpravných her a herních cvičení na malém prostoru pro hráče ledního hokeje od dvanácti let. Hlavním cílem bylo vytvořit praktický nástroj, který by trenérům a hráčům pomohl zefektivnit tréninkový proces a přispěl k rozvoji herních dovedností.

V rámci práce jsem vytvořil a detailně popsal různé typy průpravných her a herních cvičení, které se zaměřují na rozvoj technických dovedností, taktické přípravy a fyzické kondice hráčů. Každé cvičení bylo graficky znázorněno a některé doplněny video ukázkami, což usnadňuje jejich praktickou aplikaci. Výsledky ukazují, že malé herní formy jsou efektivním nástrojem pro intenzivní trénink v omezeném čase a prostoru, což je často realitou mnoha tréninkových jednotek.

Výsledky této práce potvrzují, že průpravné hry a herní cvičení na malém prostoru mohou výrazně přispět k rozvoji herních dovedností hráčů. Hráči jsou nuceni rychle reagovat na herní situace, což zlepšuje jejich rozhodovací schopnosti a celkovou herní inteligenci. Navíc, díky intenzivnímu zapojení všech hráčů, se zvyšuje počet opakování dovedností, což vede k jejich rychlejšímu osvojení a zdokonalení. V zásobníku je 18 cvičení zaměřeno na vedení kotouče, 3 cvičení jsou zaměřena na uvolňování hráče s kotoučem, 19 cvičení je zaměřeno na uvolňování hráče s kotoučem i bez kotouče, 27 cvičení je zaměřeno na přihrávky, 30 cvičení je zaměřeno na střelbu, 13 cvičení je zaměřeno obsazování hráče s kotoučem a bez kotouče, 14 cvičení je zaměřeno na herní kombinace a 30 cvičení je zaměřeno na zdokonalování bruslení.

Tato práce přispěla k obohacení tréninkových metod v ledním hokeji tím, že poskytla trenérům a hráčům praktický nástroj pro efektivní trénink. Zásobník průpravných her a herních cvičení na malém prostoru umožňuje trenérům přizpůsobit trénink individuálním potřebám hráčů a zlepšit jejich technické, taktické dovednosti a fyzickou kondici.

7 SOUHRN

Hlavním záměrem této bakalářské práce bylo vytvořit zásobník průpravných her a herních cvičení na malém prostoru pro hráče ledního hokeje od dvanácti let. Cílem bylo vytvořit praktický nástroj pro trenéry a hráče, který by přispěl k efektivnějšímu tréninku a zlepšení herních dovedností. V teoretické části byly popsány základní charakteristiky ledního hokeje, tréninku a problematika her na malém prostoru. Praktická část představila různé typy cvičení zaměřených na technické a taktické dovednosti hráčů. Každé cvičení bylo detailně popsáno a přizpůsobeno pro snadnou integraci do tréninkového procesu.

8 SUMMARY

This bachelor thesis deals with the creation of a stack of preparatory games and game exercises in a small area for ice hockey players. The goal was to create a practical tool for coaches and players that would contribute to more effective training and improvement of game skills. In the theoretical part, the basic characteristics of ice hockey, training and the issue of games in a small space were described. The practical part introduced various types of exercises focused on the technical and tactical skills of the players. Each exercise has been described in detail and adapted for easy integration into the training process.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Argaj, G. (2016). *Pohybové hry: teória a didaktika*. Univerzita Komenského.
- Bukač, L. (2005). *Intelekt, učení, dovednosti & koučování v ledním hokeji: komprehenzivní pohled na utkáání, trénink a rozvoj individuálního herního výkonu*. Olympia.
- Bukač, L. (2007). *Dlouhodobý trénink mládeže*. Bukač a Bukač international ice hockey school.
- Bukač, L. (2014). *Trénink herní přirozenosti: kouzlo hráčského naturelu*. Grada.
- Cameron, D. (2023). *Coaching hockey with small area games*. Human Kinetics.
- Český hokej. (2023). Pravidla ledního hokeje. Retrieved May 1, 2024, from www.ceskyhokej.cz
- Chambers, D. (2016). *The hockey drill book* (2nd ed.). Human kinetics.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink* (2., rozšíř.vyd). Olympia.
- Johnston, M., & Walter, R. (2019). *Hockey plays and strategies* (2nd ed.). Human kinetics.
- Kostka, V. (1971). *Moderní hokej: trenér, trénink, hra*. Olympia.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, O., Hůlka, K., Viktorjeník, D., Langer, F., Kratochvíl, J., Rozsypal, R., & Šťastný, P. (2014). *Sportovní trénink 1*. Univerzita Palackého v Olomouci. <https://publi.cz/books/148/Lehnert.html>
- M. H., & Woollacott, M. H. (2007). *Motor Control: Translating Research Into Clinical Practice*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Magill, R., & Anderson, D. (2018). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (11 ed.). McGraw-Hill Education.
- Pavliš, Z., Perič, T., Heller, J., Janák, V., Jansa, P., & Čáslavová, E. (2003). *Školení trenérů ledního hokeje*. Český svaz ledního hokeje.
- Pavliš, Z., Perič, T., Novák, Z., & Beránek, J. (1998). *Příručka pro trenéry ledního hokeje 1.část*. Český svaz ledního hokeje.
- Pavliš, Z., Perič, T., Novák, Z., & Mazanec, M. (2000). *Příručka pro trenéry ledního hokeje 2.část*. Český svaz ledního hokeje.
- Pavliš, Z., Perič, T., Novák, Z., Šindel, J., Pešout, M., Mazanec, M., & Dovalil, J. (2002). *Příručka pro trenéry ledního hokeje 3.část*. Český svaz ledního hokeje.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Grada.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor Control and Learning: A Behavioral Empha* (5 ed.). Human Kinetics.
- Táborský, F. (2005). *Sportovní hry 2*. Grada publishing.
- Tóth, I. (2002). Minihokej na školách. *Športové hry*, VII(3/2002), 18-24.
- Tóth, I. (2010). *Ľadový hokej*. TO-MI Ice hockey agency, SZÍH a FTVŠ UK.

- Tóth, I. (2010). *Trenér ľadového hokeja*. TO-MI Ice hockey agency, SZĽH a FTVŠ UK. Woollacott, Vähä-Ruohola, K. (2009). Pelitaidot osana jääkiekkoa. SJL Koulutusmateriaali.
- Výboh, A., & Tóth, I. (2002). Prípravné hry v ľadovom hokeji na rozvoj univerzálnosti hráčov. *Športové hry, IX(2/2002)*, 28-32.
- Wulf, G. (2012). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 6(1)*, 77–104. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.723728>

10 PŘÍLOHY

10.1 Informovaný souhlas

Vážení rodiče,

dovolujeme si Vás požádat o souhlas s účastí vašeho dítěte ve studii, která se zabývá tvorbou metodických materiálů z oblasti sportovních a pohybových her, jehož součástí bude pořízení videozáznamů a fotodokumentace při cvičeních a hrách. Natáčení se uskuteční během tréninkové/vyučovací jednotky dne Tvorba metodických materiálů je součástí bakalářské práce na FTK UP Olomouc. Videá nebudou volně dostupná, pouze přes kód, který bude zabezpečovat jejich nemožné další šíření a stahování. Z natáčení nevyplývají pro sportovce/kyně žádná nebezpečí. Natočená videa budou převedena na soukromou stránku studenta, nebo akademického pracovníka FTK UP na YouTube platformě, kde bude zabezpečeno v nastavení, že odkaz na video se spustí jen: komu to autor videa dovolí po žádosti nebo pro uživatele, kteří mají odkaz (přímý nebo přes QR kód) přímo na uvedená videa. Pustit videa bude možné jen pro osoby starší 18ti let bez možnosti stažení a dalšího šíření a stahování.

V současné době realizujeme obdobná točení i v dalších oddílech/školách, protože se snažíme pomoci trenérům-učitelům ke zkvalitnění jejich práce a vytvořit jim metodickou podporu z oblasti sportovních a pohybových her na úrovni odpovídající dnešním moderním technologiím.

Děkuji Vám za pochopení a za souhlas s metodickou tvorbou.

V Olomouci

Jméno studenta

.....

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s účastí mého/mé syna/dcery.....
narozeného/né..... ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem informován(a) o cíli studie, o jejích postupech. Beru na vědomí, že prováděná studie je metodickou činností.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že účast syna/dceři ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti osobních dat.
5. Porozuměl/a jsem tomu, že jméno mého/mé syna/dcery se nebude nikdy vyskytovat ve výsledcích studie. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis rodiče:

Datum: