

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**METODIKA NÁCVIKU PRÁCE S KOTOUČEM V LEDNÍM HOKEJI
U KATEGORIE U11**

Bakalářská práce

Autor: Martin Pěcha

Studijní program: Tělovýchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Martin Pěcha

Název práce: Metodika nácviku práce s kotoučem v ledním hokeji u kategorie U11

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá metodikou nácviku práce s kotoučem v ledním hokeji u kategorie U11. Hlavním cílem této práce je rozvoj dovedností s kotoučem u hráčů, jak mimo led, tak i na ledové ploše, a dále cvičení zapracovat do průpravných her. K sestavení zásobníku byli využiti hráči týmu SK Prostějov 1913, kategorie U11, na kterých byla jednotlivá cvičení vyzkušena a následně zdokumentována. Průměrný věk hráčů byl 10 let. Tato bakalářská práce může sloužit jako materiál pro ostatní trenéry ledního hokeje, ale i jiných kolektivních sportů.

Klíčová slova:

Lední hokej, kategorie U11, práce s kotoučem, trénink na ledě, trénink mimo led, průpravné hry.

Bibliographical identification**Author:** Martin Pěcha**Title:** Methodology of practicing with the puck in ice hockey for category U11**Supervisor:** Mgr Jan Bělka, Ph.D.**Department:** Department of Sport**Year:** 2022**Abstract:**

This bachelor thesis deals with the methodology of practicing the work with the puck in ice hockey in the U11 category. The main goal of this thesis is to teach the players the correct skills with the puck both off the ice and on the ice surface and to incorporate the exercises into the preparatory games. To obtain the data for this bachelor thesis, players of the SK Prostějov 1913 team, category U11, were used, on whom the individual exercises were tested and then documented. The average age of the players was 10 years. This bachelor thesis can serve as a material for other coaches of ice hockey and other collective sports.

Keywords:

Ice hockey, U11, skills, off ice, practice, small games.

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

V Olomouci dne 19. dubna 2022

.....

Rád bych touto cestou poděkoval Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za pomoc a 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
2.2.1 Pravidla mini hokeje 1. – 4. třída	11
2.2.2 Pravidla ledního hokeje kategorie „U11“	13
2.3 Kategorie U11	14
2.3.1 Hokejová sezóna ročníku 2011.....	14
2.3.2 Trénink na ledě	14
2.3.3 Organizace tréninku na ledové ploše	15
2.3.4 Trénink mimo led	15
2.4 Trenér ledního hokeje	16
2.5 Rozdělení hráčů do tréninkové jednotky a nominace do zápasů	17
2.6 Bruslení	18
2.7 Herní činnosti jednotlivce	19
2.7.1 Hokejová hůl.....	20
2.7.2 Dribling	21
2.7.3 Klička.....	21
2.7.4 Přihrávka.....	21
2.7.5 Střelba	22
2.8 Herní kombinace.....	23
2.9 Sportovní příprava	24
2.9.1 Pohybové schopnosti	25
2.9.2 Pohybové dovednosti	26
2.9.3 Intenzita a objem zatížení	27
2.9.4 Složky sportovního tréninku.....	27
2.10 Kondiční příprava mládeže	28
2.10.1Obecná příprava	28
2.10.2Speciální příprava	28

2.10.3	Metody kondičního tréninku	29
2.11	Motorické učení	29
2.12	Mladší školní věk.....	31
2.13	Metodicko-organizační formy.....	33
3	Cíle	34
3.1	Hlavní cíl.....	34
3.2	Dílčí cíle	34
4	Metodika.....	35
4.1	Výzkumný soubor.....	35
4.2	Popis vytvoření metodických materiálů	36
4.3	Analýza odborné literatury	37
5	Výsledky.....	39
5.1	Trénink mimo led	39
5.1.1	Trénink na umělém ledu.....	50
5.2	Trénink na ledě	58
5.3	Průpravné hry	72
6	Závěry	77
7	Souhrn	78
8	Summary.....	79
9	Referenční seznam	80
10	Přílohy.....	82
10.1	Informovaný souhlas.....	82

1 ÚVOD

Bakalářskou práci s názvem Metodika nácviku práce s kotoučem v ledním hokeji u kategorie U11 jsem si zvolil ze dvou hlavních důvodů. Prvním důvod, proč jsem si vybral právě toto téma je, že se lednímu hokeji věnuji skoro celý svůj život, konkrétně od svých 3 let až doposud. Stále jsem aktivním hráčem, nyní hraji Univerzitní ligu ledního hokeje za tým HC Univerzita Palackého v Olomouci, dále trénuji mladé hokejisty ročníku 2011 v SK Prostějov 1913. Druhým důvodem, proč jsem si vybral právě toto téma, je, že teoretické poznatky obsažené v této práci mohu porovnat s praxí u mladých hokejistů a dále tato práce může obohatit trenéry lední hokeje o nové poznatky v oblasti hokeje.

Lední hokej je týmová hra, která se každým rokem neustále vyvíjí a zrychluje. Důležitým předpokladem proto, aby se hráči prosadili v dospělém hokeji je to, aby se již v mladém věku naučili výborně bruslit a ovládat kotouč. U ročníku 2011 nesmíme zapomínat i na mimo hokejové aktivity, které jsou velmi důležité k pohybové všestrannosti.

V teoretické části práce si nejdříve vysvětlíme základní pojmy, jako jsou lední hokej dále jsem charakterizoval ročník U11 a vše podstatné, co by měli mít v tomto věku zvládnuté. Následně čtenářům představíme úlohy trenéra, bruslení, herní činnosti jednotlivce a herní kombinace. V závěru teoretické části se zaměříme na sportovní přípravu, kondiční přípravu mládeže, motorické učení, mladší školní věk a metodicko-organizační formy.

Praktickou část tvoří zásobník cvičení, kde se zaměříme na dovednosti s kotoučem, které by měli hráči v tomto věku zvládat. Nejdříve se zabývá cvičením mimo led, poté na umělém ledu, a jako posední si uvedeme cvičení na ledové ploše, které vyvrcholí průpravnými hry se zaměřením na práci s kotoučem.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Charakteristika ledního hokeje

Lední hokej jako jeden z oficiálních sportů na zimních olympijských hrách je soutěžní týmová aktivita kombinující proměnlivé bruslařské dovednosti s obratnými hokejovými dovednostmi (Jiang et al., 2020).

Lední hokej je kolektivní (brankový) sport, který hrají dva týmy. V základní sestavě je šest hráčů v poli na každé straně. Pětice hráčů v poli se nazývá formace, která zahrnuje pět hráčů plus brankáře (Táborský, 2005).

Formace je složena ze tří útočníků (levé křídlo, střední útočník, pravé křídlo) a dvou obránců (levý a pravý). Tým se skládá maximálně z dvaceti hráčů do pole, nejčastěji je tým složen z dvanácti útočníků a osmi obránců, ale mnohdy můžeme vidět nastupovat tým s třinácti útočníky a pouze sedmi obránci do hry. Každý tým musí nastoupit do zápasu se dvěma brankáři, jeden je v brance a druhý na lavičce. Hráči se pohybují po ledové ploše na bruslích, jsou chráněni výstrojí a ke skórování branek používají hokejové hole. K ochraně hlavy slouží hokejistům helma, součástí helmy je i kryt, který slouží na ochranu obličeje. Do 18 let musí mít hráči celo obličejový kryt (mřížka), od 18 let využívají krátké plexy sklo, které kryje čelo a oči. Rozměry hřiště ledního hokeje jsou 60 metrů na délku a šířka hřiště může být v rozmezí 25 až 30 metrů. Kluziště je v rozích zaobleno do oblouku o poloměru 7 až 8, 5 metrů. Celá ledová plocha je obklopena mantinely, ke kterým jsou připevněny ochranná skla. Na ledové ploše můžeme vidět dvě barvy čar. Co se týče červených čar, máme dvě brankové a jednu středovou, dále dvě modré čáry, které nám rozdělují útočné, střední a obranné pásmo. Na ledové ploše je nakresleno pět bodů pro vhazování, dva body se nachází v útočném pásmu, další dva body v obranném pásmu a čtyři v pásmu středním plus středový bod, kde se vhazuje úvodní buly (Český svaz ledního hokeje, 2021).

Lední hokej prochází neustálým vývojem, více se zrychluje, a to jak u mladých hráčů, tak i v dospělém hokeji. I přes tyto změny, jsou určité věci pořád neměnné. Hokejová sezóna je dlouhá, dospělí hráči v ní odehrají přes sto utkání, mladí hokejisté hrají spousty utkání formou turnajů v krátkých časových intervalech. Lední hokej jde neustále dopředu, tréninkové jednotky jsou více propracované, velký důraz je kladen na trénink mimo led, ale i na kvalitní stravu a regeneraci (Terry & Goodman, 2020).

2.2 Pravidla ledního hokeje

Hrací doba ledního hokeje je 3 x 20 minut čistého času. Po skončení první a druhé dvacetiminutovky následuje přestávka v délce trvání patnácti minut. Přestávka slouží pro odpočinek hráčů, ale zejména pro úpravu ledové plochy, ke které se využívána rolba (Táborský, 2005).

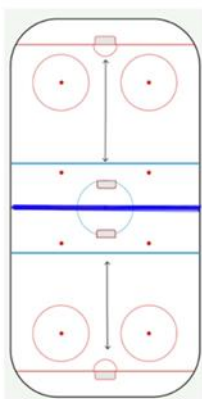
Jako každá hra, tak i lední hokej má svá pravidla. Po každém přerušení hry, vhadzuje rozhodčí kotouč do hry na jednom ze sedmi bodů po vhadzování. Jestliže družstvo, které se brání, vyhodí kotouč přes celé hřiště a jakýkoliv hráč z útočícího týmu je u kotouče jako první, píská se hybridní zakázané uvolnění. Dalším přestupkem, kvůli kterému se může hra přerušit, je ofsajd, ten vznikne za situace, když útočící hráč bez puku vjede do útočné třetiny dříve než útočící hráč s pukem. Za nedodržení pravidel hokeje následují tresty, ze kterých vznikají přesilové hry. Typická přesilová hra je 5 na 4, minimální počet bránících hráčů jsou tři hráči, i když tým může mít na trestné lavici hráčů několik. Hráč, který byl vyloučen (menší a vyšší trest) se do hry vrací buď po vypršení trestu, nebo v čase, kdy jeho tým inkasuje branku. V případě, že hráč dostane menší trest spolu s osobním trestem, musí si odsedět celý trest na trestné lavici a do hry je vpuštěn až v přerušení, přičemž jeho menší trest musí odpykat jiný hráč. Tresty dělíme na menší, větší, osobní tresty a na tresty do konce utkání. Za menší trest stráví hráč na trestné lavici dvě minuty, za větší trest pyká hráč 4 minuty, za osobní trest 10 minut, při trestu do konce utkání musí hráč odstoupit z utkání a náhradník za něj odsedí pěti minutový trest. Nejčastěji je hráč vyloučen za nedovolenou hru, kde rozlišujeme tyto přestupky. Napadení, faul loktem a kolenem, vražení na hrazení, napadení, krosček, držení, hákování, bránění ve hře, sekání, podražení nebo bodnutí koncem hokejky. Dále může být hráč vyloučen za nedovolenou výstroj, hru se zlomenou holí, nesportovní chování, zdržování hry, úmyslné zalehnutí kotouče, příliš mnoho hráčů na ledě a trest pro hráčskou lavici (Český svaz ledního hokeje, 2021).

2.2.1 Pravidla mini hokeje 1. – 4. třída

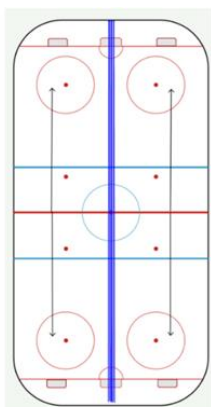
Vhledem k náročnosti hokeje se museli přizpůsobit i podmínky pro rozvoj mladých hráčů. Je zkrácena doba zápasu z šedesáti minut na kratší časové úseky. Hraje se na mini hřištích s menším počtem hráčů. Díky tomu by se hráči v dětském věku měli více soustředit na kvalitní bruslení, obratnost a práci s holí. První až třetí třída hraje utkání 3 x 15 minut hrubého času, od čtvrté třídy děti hrají 3 x 21 minut opět hrubého času. Po každých šedesáti vteřinách zazní signál, po kterém hráči automaticky střídají. Po každé třetině následuje krátká pauza na odpočinek, hráči si v průběhu utkání strany nemění. V rámci tvorby pravidel bylo myšleno na rozvoj mladých hráčů, proto je hokej v dětském věku bezkontaktní, v případě porušení některého z pravidel

následuje trest formou samostatného nájezdu na brankáře. Trestné střílení provádí hráč, který byl faulován. Nejčastějším prohřeškem u mladých hráčů je podražení. Tento faul vyplývá z nedostatečné obratnosti, bruslařské techniky, ale i z přemíry snahy. Hrací plocha minihokeje je vytvořena tak, že se na modré čáry položí přesuvné mantinely. Mantinely jsou elastické, pohyblivé, aby se minimalizovalo případné zranění hráče. Utkání první až třetí třídy se koná v krajních třetinách (útočná a obranná třetina). V obou třetinách probíhá hra současně, střední pásmo využívají hráči na odpočinek. Pro hráče 4. třídy může být plocha vytvořena několika způsoby (Český svaz ledního hokeje, 2020).

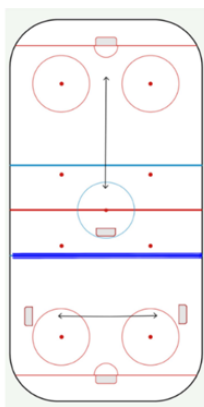
- Hra probíhá na polovině hokejové plochy, zároveň na obou plochách současně. Přenosné mantinely nám rozdělí střed hřiště. Hráči používají klasické hráčské lavice, na pravé střídačce střídají družstva, hrající na pravé straně a na levé straně střídají zase hráči hrající na levé straně plochy (viz obrázek 1).
- Zápas je hrán na polovině plochy, přenosné mantinely jsou položeny po celé ose herní plochy. Hráči využívají hráčské a trestné lavice. Jestliže hra probíhá blíže hráčským lavicím, týmy střídají zde, na druhé ploše hráči střídají na lavicích trestných (viz obrázek 2).
- Jedno utkání probíhá v jedné třetině, zbylá hrací plocha je využita pro druhé utkání. Mantinely jsou položeny na jedné z modrých čar, čímž se rozdělí herní plocha. Týmy využívají klasické hráčské lavice. Jeden z týmů využívá hráčské lavice a druhý z týmu lavice trestné, takto se střídá na obou hřištích současně (viz obrázek 3), (Český svaz ledního hokeje, 2020).



Obrázek 1. Hrací plocha mini hokeje – hra po půlku hřiště (Český svaz ledního hokeje, 2020).



Obrázek 2. Hrací plocha mini hokeje – podélný hokej (Český svaz ledního hokeje, 2020).



Obrázek3. Hrací plocha mini hokeje – hra ve třetině (Český svaz ledního hokeje, 2020).

2.2.2 Pravidla ledního hokeje kategorie „U11“

Hrací doba soutěžních utkání u kategorie U11 se může lišit. Muže mít formát 3 x 20 minut čistého času, nebo 3 x 15 minut, ale hrubého času (turnaje) a jako poslední se může objevit formát 3 x 21 hrubého času (minihokej). Jestliže se hraje druhý nebo třetí formát, vhazování je pouze ve středu hrací plochy. Ke střídání slouží zvukový signál, po kterém hráči musí vystřídat. U formátu 3 x 20 minut hrají týmy na celé hřiště se všemi pravidly hokeje (nepíská se hybridní zakázané uvolnění). Jestliže je hráč faulovaný, neodchází na trestnou lavici, ale je prováděno dobruslované trestné střílení (ostatní hráči startují z modré čáry a dojíždí hráče, který provádí trestné střílení), které musí provádět faulovaný hráč. Pokud hráč nepromění trestné střílení, hra není přerušena a pokračuje se dále. V zápase se počítá každá třetina zvlášť, po každé dvacetiminutovce se vynuluje skóre a začíná od stavu 0:0. Mezi třetinami se led neupravuje, probíhá pouze krátká přestávka (Český svaz ledního hokeje, 2021).

2.3 Kategorie U11

Hráči v tomto období jsou velmi vnímaví a mají vysokou autoritu k trenérům. Hráčům se zlepšují silové poměry, koordinace pohybu je na dobré úrovni (zlatý věk motoriky).

V tréninkovém procesu jsou hráči více soustředění na dění v tréninku, začínají chápat souvislosti ve hře, do hry zapojují myšlení. Hráči mají zájem o trénování, trenéři je nemusí do tréninku nutit a jsou ochotni pracovat sami. Důležité je, aby byly tréninkové jednotky neustále pestré, aby byli hráči motivovaní do práce a měli z tréninků radost. V jedenácti letech by se děti měly hýbat dvacet hodin v týdnu, 60 % z aktivity by mělo být volnočasové, neorganizováno klubem, zbylých 40 % aktivity je v organizovaném tréninku. Zde se doporučuje navštěvovat jiné sporty, kde budou mít hráči jiné pohybové činnosti, např. úpoly, gymnastika, lyžování, plavání, atletika a míčové sporty (Vojta, 2016).

2.3.1 Hokejová sezóna ročníku 2011

Trénink na ledě rozdělujeme na dvě období, první období nazýváme předzávodní, jelikož se zde nehrají žádná mistrovská utkání. Předzávodní období začíná v půlce srpna a končí na začátku září. Hráčům se v tomto období do programu zařazuje týdenní soustředění, kde mají dvě tréninkové jednotky na ledě a jednu mimo led. V předzávodním období hráči stihnou okolo dvaceti tréninků na ledě a 10 tréninků mimo led. Po tomto období nastává hlavní fáze sezóny, kterou nazýváme hlavní období sezóny. Hráči absolvují tréninkovou jednotku na ledě minimálně 3 x v týdnu v délce trvání 75 minut. U této věkové kategorie nesmíme zapomínat ani na trénink mimo led, který je zařazen dvakrát do týdne v délce trvání 90 minut. V hlavním období hráči navštíví přibližně sto tréninků na ledě a okolo třiceti tréninků mimo led. V hlavní fázi sezóny odehrají okolo třiceti mistrovských zápasů. (Vojta, 2016).

2.3.2 Trénink na ledě

Hráči se učí dokonale zvládnout techniku všech bruslařských dovedností zejména formou her, na to navazuje výuka techniky bruslení spojená s výukou techniky práce s hokejkou a ovládnutí kotouče. V tréninku se hráči učí všechny základní dovednosti s kotoučem, kde zařazujeme vedení kotouče, dribling, přihrávku a zpracování kotouče, různé varianty střelby (krátký švih, dlouhý švih, střela po kličce). Jestliže hráči zvládají, základní bruslařské dovednosti spojené s prací s pukem, do tréninku zařadíme více koordinačně náročných cvičení, kdy

neklademe důraz na rychlost, ale na kvalitu provedení (Lener, Přerost, Studnička, Vojta & Čermák, 2016).

S rostoucím věkem hráčů se do tréninků zařazují složitější cvičení. Při maximální rychlosti provedení pohybu, dochází k tomu, že hráči nedokáží skloubit rychlost dolních a horních končetin. Proto cvičení nejdříve provádíme v mírném tempu a postupně přidáváme na rychlosti pohybu (Fait et al., 2011).

Další důležitou náplní tréninkových jednotek jsou herní situace, které se dělí na rovnovážné a nerovnovážné. V tréninku více převládají rovnovážné situace, zejména hra jednoho hráče proti jednomu, kde si zkouší jak roli obránce, tak útočníka. U těchto herních situací využíváme hru na malém prostoru, kde je důležité rychle měnit směr a tempo hry. Nerovnovážné situace vyplývají z rovnovážných situací, kdy při hře, přejde jeden hráč přes druhého a tím vytvoří nerovnovážnou situaci. Do herních cvičení se snažíme zapojit jednoduchou kombinaci, aby si hráči uměli pomoci přihrávkou, čímž zrychlí hru a z toho vyplývají právě zmíněné nerovnovážné situace (Bukač, 2005).

2.3.3 Organizace tréninku na ledové ploše

Trénink hráčů začíná společným rozcvičením formou her. Hráči se poté rozdělí na tři skupiny (dvě stanoviště jsou zaměřeny na hru, třetí stanoviště na herní činnosti jednotlivce – bruslení a práci s holí). Na stanovištích volíme spíše menší počet cvičení, které trvají delší dobu. Při herních situacích dbáme na to, aby hráči střídali jak pozici útočníka, tak si vyzkoušeli i bránění (kdo bránil, jde útočit a obráceně). V závěrečné fázi tréninku volíme hru, buď na celé hřiště nebo různé průpravné hry na zmenšeném hřišti (Lener et al., 2016).

2.3.4 Trénink mimo led

Tréninkovou jednotku by měli hráči absolvovat 3x do týdne v délce trvání 90 minut. Mezi základní úkoly patří rozvoj pohybových schopností, nejvíce se zaměřujeme na rozvoj rychlosti a obratnosti. Nesmíme ale zapomínat ani na silové schopnosti. Při posilovacích cvičeních musí dbát trenéři na správnou techniku pohybu, která je velmi důležitá do dalších let. Při tréninku mimo led využíváme i herní cvičení, kde se rozvíjí herní myšlení hráčů. Dále do tréninku vkládáme prvky gymnastiky, kde procvičujeme koordinaci pohybu a nesmíme zapomenout ani na nácvik dovedností, které jsou zaměřeny na lední hokej (dribling, střelba, přihrávka). V této věkové kategorii je pro hráče dobré navštěvovat jiné sporty, kde se učí nové schopnosti a dovednosti (Bukač, 2014).

V posledních letech se častěji do tréninku mimo led zařazuje trénink na syntetickém povrchu (umělý led). Jedná se o atraktivní alternativu ledu, kde hráč může pilovat jak techniku hole, tak i bruslení (Stidwill, Pearsall & Turcotte, 2010).

2.4 Trenér ledního hokeje

Trenéři hrají důležitou roli v tělesném, ale i sociálním a psychickém rozvoji dětí. Pomáhají hráčům získat takové kompetence, které jsou důležité nejen pro sport, ale i pro jejich budoucí život (Santos, Camiré & Campos, 2018).

Cílem trenérské práce není výchova hráčů pro určitou věkovou kategorii, jeho cílem musí být vychovat a zapracovat hráče do dospělého hokeje. Každé dítě se vyvíjí různou rychlostí, proto musí trenéři ke každému hráči volit individuální přístup. Jestliže se hráčům něco povede, je dobré je za to pochválit. Naopak když si v něčem nevěří, je na místě, aby trenér hráče povzbudil a motivoval do další práce (Bukač & Suchan, 2018).

Kvalitní trenér učí hráče herní dovednosti, připravuje je fyzicky i psychicky, jeho hlavním cílem je, aby si hráči přenesli do utkání poznatky z tréninku, byli klidní a sebevědomí. Velice často se stává, že mladí hráči zvládnou perfektně udělat kličku bez odporu na statický kužel, ale nedokážou to přenést do zápasu, kde mají odpor v podobě protihráče. Mezi nejlepší trenéry řadíme ty, kteří mají cit pro hru, ale i pro hráče, které si dokáže získat na svou stranu, umí je naučit, aby herní cvičení z tréninku převedli do utkání a volili správné řešení v rozhodujících momentech utkání (Bukač, 2014).

Lener et al. (2016, 6) ve své publikaci píše: „Hokej je hra. Každý trenér by si měl uvědomit, že mladý adept hokeje se přihlásil proto, aby hrál, ne, aby trénoval“.

Úspěch trenéra působícího u mládeže je, když je z dětí vidět radost z tréninku i ze hry. Trenér musí hráče neustále motivovat k práci a stále vytvářet soutěživost mezi nimi, čímž se hráči zlepšují navzájem. Trenér by měl dát prostor svým svěřencům, aby vysvětlili, proč se v dané situaci rozhodl právě tak, čímž si trenér získává od hráčů zpětnou vazbu v rámci jejich střídání (Vojta, 2016).

Dále Lener et al. (2016, 7) uvádí, že: „Když hráči ucítí v trenérovi oporu a jistotu jeho důvěry, budou mnohem aktivnější, stanou se postupně samostatnějšími. V utkáních se budou sami rozhodovat a převezmou pak i zodpovědnost za vlastní výkon“.

Tréninkové jednotky v dnešní době jsou dosti přeorganizované a striktní. Hráči musí provést cvičení podle jasných pokynů trenéru, což často vidíme i v mistrovských utkáních. Mladí hokejisté se musí držet plánu, který stanovil trenér na konkrétního soupeře. Když se hráč pokusí

o přechod do útočného jinak, než chtěl trenér, ihned následuje trest. Hráč je stažen ze zápasu a hru pouze sleduje ze střídačky. Cílem je, aby trenéři po hráčích vyžadovali kreativitu, z čehož mohou vyplývat i chyby, díky kterým mladí hráči hokejově rostou. Zde musí umět trenér reagovat na situaci, jestliže hráč udělá vícekrát za zápas (trénink) stejnou chybu, je vhodné, aby si ho vzal trenér stranou a vysvětlil mu, co dělal špatně a jakou variantu by třeba zvolil on. U mladých hráčů je ideální, aby trenér měnil sestavu tak, že první střídání začíná hráč na pozici pravého obránce a páté střídání končí jako levé křídlo, tímto se hráč stává komplexním hokejistou a připravuje se na dospělý hokej (Bukač, 2005).

Reakce trenéra na výkon jeho svěřenců nemusí být vždy vhodná. Nevhodným projevem trenéra vůči hráčům je především křik trenéra během hry (kam jede, proč nepřihrál, proč střílí a co dělá) hráče nikam neposune, naopak ho toto pokřikování dostává do útlumu, který generuje ve strach hráče při hře, vytratí se vlastní myšlenka, klička, nahrávka, končí víra ve vlastní schopnosti. Ovšem pomocné pokřiky, „střídej“, „bacha máš za sebou hráče“, jsou od trenéra na místě a hráčům ve hře pomáhají. Jestliže dojde hráč na střídačku a trenér mu začne vysvětlovat několik věcí, které udělal špatně, takové množství informací nejsou děti schopni zpracovat, proto je vhodné se vždy zaměřit na jednu věc a k dalším chybám se vrátit až po dalším střídání nebo v přestávkové pauze (Vojta, 2016).

2.5 Rozdělení hráčů do tréninkové jednotky a nominace do zápasů

V menších klubech, kde není tak velká konkurence, počet hráčů nebo hráči nejsou ještě natolik hokejově vyspělí, je vhodné, aby se tréninkové skupiny netvořily podle věku, ale podle výkonosti hráčů. Hokejově vyspělí hráči trénují v jedné skupině, kde se navzájem posouvají dále a vzniká mezi nimi konkurence. Méně zdatní hráči se mohou prosadit ve své skupině a nevzniká zde zklamaní z toho, že zdatnější hráči jim často nepůjčí puk a při tréninku i hře je ignorují. Čas od času by měl trenér zařadit tréninkovou jednotku podle ročníků, aby i méně zdatní hráči věděli, do které kategorie patří a snažili se dotáhnout úrovně lepších hráčů. Když se nejlepší hráči týmu individuálně prosazují, výborně zvládají situace jeden na jednoho, jsou dominantní ve hře a střílí spoustu gólů, je na místě, aby se z nich stali lídři a trenér v nich měl důvěru. Když nastane situace, že hráč nemá v zápase dostatečnou konkurenci nebo se až moc snadno prosazuje proti soupeřům, je vhodné, aby nastupoval za starší věkovou kategorii. Jestliže posuneme hráče o kategorii výše, měl by od trenéra dostat stejnou roli, na jakou byl zvyklý ve své třídě, aby se dále rozvíjel a nepřišel útlum. (Lener et al., 2016).

Jaromír Jágr ve svých mladých letech byl natolik talentovaný, že mohl nastupovat ve čtyřech týmech, konkrétně za dva týmy přípravek a rovněž za týmy mladších žáků. Díky svým výkonům

pravidelně nastupoval o dva roky se staršími hráči, což se v dnešní době málokdy vidí (Čermák, 2018).

2.6 Bruslení

Začátek bruslení vpřed je pro hráče ledního hokeje základní dovedností, která je extrémně náročná vzhledem k nízké trakci ledové plochy (Renaud et al., 2017).

Bruslení řadíme u hokejistů mezi základní pohybovou dovednost, kterou hráči během hry neustále využívají. Bruslení řadíme do základů abecedy hokeje, bez kvalitního provedení se obtížně navazuje na další důležité činnosti, mezi které patří vedení kotouče, střelba a herní kombinace (Buckeridge, LeVangie, Stetter, Nigg S. & Nigg B., 2015).

Aktuálním problémem ve výchově mladých hokejistů je rozpor mezi nutností zvládnout složité technické úkony úvodní tréninkové fáze, které určují efektivitu v kolektivním sportu a nízkou kvalitou zvládnutí základního prvku bruslení. Nejdříve je důležité se naučit základy bruslení, až poté se mohou hráči pustit do složitějších bruslařských prvků (Mukhina & Khudozhitkov, 2020).

Důležitou roli v kvalitě bruslení hrají i správně či špatně zvolené brusle, které by měly mít přiměřenou velikost, hráčům by se do bruslí měly vlézt maximálně jedny silnější ponožky. Další důležitou věcí při bruslení je, aby měl hráč zpevněný kotník, často dochází u dětí k tomu, že nemají brusle dostatečně utažené a v bruslích se jim noha pohybuje. Na druhou stranu nesmí být brusle utáhlé moc, aby umožňovaly pohyb v kotníku vpřed a vzad (Perič, 2002).

Brusle dětem utahujeme větší silou ve spodní části a horní část brusle necháváme volnější, přičemž vynecháváme poslední díрку. Toto zavazování bruslí má své výhody v tom, že se hráč dostane více do kolen, kde může provést kvalitnější odraz (Lener et al., 2016).

Dále je při výběru brusle důležité myslet na to, jak často bruslí hráč využije a co od ní očekává. U dětí dbáme na kvalitní obutí více než u zbytku výstroje, kterou nepotřebuje tak kvalitní jako brusle. Jestliže dítě s ledním hokejem právě začíná, je vhodné si nechat s výběrem bruslí poradit od trenérů, kteří jim pomohou s výběrem správné brusle (Pytlík, 2015).

S výukou bruslení bychom měli začít již v předškolním věku (5 až 6 let), kdy je vhodné bruslení věnovat přibližně 80 % času. Aby se hráč naučil správně bruslit, je velmi důležitá kvalitní výuka, respektive předvedení jednotlivých bruslařských prvků. Nezastupitelnou roli v této fázi mají trenéři, kteří vedou a zejména připravují tréninkové jednotky adekvátní věku a potřebám hráčů. Pokud trenér není schopný precizně ukázat nácvik bruslení, je vhodné angažovat trenéra, který se specializuje na bruslení, zbylí trenéři jsou poučení a vypomáhají mu s opravou hráčů. To že trenér není schopen předvést kvalitně různé bruslařské prvky (věk, pohybové schopnosti)

neznámá, že je špatný trenér. Kvalitní předvedení bruslařských prvků je důležité, neboť hráči (děti) rádi kopírují přesně to, co ukáže trenér, kvalitní ukázka je tedy podmínkou kvalitní výuky. Pro výuku bruslení je ideální rozdělit bruslařskou plochu na několik částí, vytvořit různá stanoviště, kdy se jednotlivá stanoviště zaměří na určitou část bruslařské výuky. Děti jsou rozděleny do několika skupin a společně se přesouvají po jednotlivých stanovištích. Nácvik bruslení je vhodný u dětí provádět herní formou, kde je motivujeme a zároveň klademe důraz na kvalitní provedení (Perič, 2002).

Powerskating je nácvik správné techniky bruslení, který zařazujeme do tréninku, až když hráči zvládnou základní bruslařské prvky. Jedná se o cvičení, při kterém se hokejisti učí správný postoj, pracovat s rovnováhou těla, efektivní odraz, využívání hran bruslí a mnoho dalších cviků, které komplexně zdokonalují techniku bruslení (Pytlík, 2015).

Metody bruslení můžeme rozdělit na dva druhy (základy bruslení a powerskating). V první technice se zaměřujeme pouze na základní prvky bruslení, kam řadíme jízdu vpřed a jízdu vzad, zastavení v jízdě vpřed a vzad, překládaní vpřed i vzad, vyjíždění oblouků, přechody, straty a obraty, které se hráči učí od předškolního věku (Vojta, 2016).

Podle Periče (2002) jízdu vpřed řadíme jako základní techniku pro pohyb na ledě, hráči při této jízdě vychází ze základního bruslařského postoje. Postoj hráče je na šíři ramen, nohy jsou mírně pokrčené a tělo v mírném náklonu vpřed. Jízdu vpřed nazýváme bruslařským krokem, který je složen z odrazu a skluzu. Hráč jede na vnitřní hraně levé brusle, pravá noha se nachází těsně nad ledem v blízkosti nohy levé. Pravá noha se přes přední část nože pokládá na ledovou plochu, kde se na ni přenáší váha a dochází k odrazu.

Do Powerskatingu řadíme všechny ostatní bruslařské prvky, které neřadíme mezi základní prvky techniky bruslení. Tato metoda je využívána spíše u strašších hráčů, kteří mají skvěle zvládnuté základní prvky bruslení. Metoda powerskating je prováděna ze začátku v mírné rychlosti a velký důraz je kladen na správně provedenou techniku. Cílem powerskatingu je, aby měl hráč bruslařské dovednosti natolik zažité, že v průběhu hry využije automaticky nejvhodnější techniku a nad bruslením vůbec nepřemýšlí (Pytlík, 2015).

2.7 Herní činnosti jednotlivce

Kvalitní bruslení je základní předpoklad pohybu hráče na ledové ploše, další podmínkou je schopnost hráče spojit bruslení s prací s hokejkou, teprve tehdy se z průměrného hráče stává opravdový hráč. Všechny herní akce, které hráč provádí s kotoučem, nazýváme herní činnosti jednotlivce. Bruslení a práce s hokejkou jsou hlavní náplní tréninkové jednotky u kategorie U10 a U11 (Vojta, 2016).

Herní činnosti jednotlivce se dělí na obranné (kotouč má soupeř) a na útočné, které se dále dělí na přihrávku, střelbu, a snahu vzít kotouč soupeři. Jestliže se chce hráč s kotoučem dostat přes bránícího hráče, musí ho objet v přímém souboji. Jakmile se útočící hráč dostane za hráče, získává pro svůj tým výhodou situaci, kterou může zužitkovat buď přihrávkou, střelou, nebo může sám dále postupovat až k brance soupeře. Uvolnění s pukem vytváří přesilové situace, které mohou rozhodovat zápas, proto je důležité, aby se ho učili již mladí hokejisté. Hráč, který se chce uvolnit musí neustále bruslit a měnit tempo rychlosti, kde využívá náhlou změnu směru pro zbavení se hráče. Hráč při hře musí být kreativní a musí umět využít momentu překvapení. Oči hráče při vedení kotouče nesměřují na puk, ale musí sledovat celé dění hry a puk si kontroluje pouze periferně (Perič, 2002).

2.7.1 Hokejová hůl

Základem správné hokejové hole je její délka. Správnou výšku hole zjistíme tak, že se hráč postaví na brusle a konec hole má v oblasti brady. Rodiče často nechávají dětem delší hole z důvodu, že do nich časem dorostou a využijí ji po delší čas. Hráči, kteří hrají s delší hokejkou mají horší kontrolu nad kotoučem a hůř se učí novým věcem. Na konci hokejky si hráči dělají omotávku, díky které se jim hůl lépe drží a nevyklouzává během hry. Omotávku hokejky má hráč v rukavici, proto by neměla být příliš velká. Čím jsou hráči starší, tím si volí různé varianty omotávky. S věkem zjišťují, která je pro jejich hru ideální. Omotávku vidíme i na druhém konci hokejky, na tzv. na čepeli hole. Čepel (lopata) hole je mírně zahnutá, hráči si ji obalují tenkou páskou, která slouží k tomu, aby hráč lépe kontroloval puk při hře, zejména při zpracování přihrávky. U hráčů můžeme vidět dvě zahnutí čepele, buď hrají na levou nebo pravou stranu. Hráč, který drží hůl na levé straně, má pravou ruku nahoře, hráč hrající se zahnutím na pravou stranu, má na hoře ruku levou. Kvalitní hůl je velmi důležitá pro nácvik činností s pukem, proto není dobré, aby měly děti hůl poškozenou či příliš dlouhou nebo krátkou. Hůl společně s bruslemi jsou velmi důležité nástroje pro lední hokej, proto bychom zde neměli šetřit a dětem pořídit kvalitní hokejové náčiní (Miller & Messier, 2003).

Hokejové hole z jednoho kusu kompozitu poskytly vyšší výkon oproti dřevěným předchůdcům. Hokejky z kompozitu se lámou častěji než hokejky ze dřeva. Nejčastěji ke zlomení dochází mezi lopatou a šaftem nebo uprostřed hole. Ke zlomení dochází nejčastěji, když chce hráč vystřel kotouč ze své hokejky (McQueen & McPhee, 2008).

2.7.2 Dribling

Hráč drží hokejku v obou rukách a střídavě předává puk z jedné na druhou stranu. Podle vzdálenosti, do které hráč dostane kotouč, můžeme rozlišit krátký a dlouhý dribling. Když hráč využívá krátký dribling, dostává se maximálně do vzdálenosti ramen, naopak dlouhý dribling má rozpětí ještě větší, na délku rukou. Při práci s kotoučem dbáme na správné držení hole. U leváků (pravá)horní ruka má pevný úchop, naopak spodní (levou) ruku nesmí hráč držet křečovitě, ba naopak je velmi důležité, aby uměl využít celou délku hole a se spodní rukou neustále pracoval nahoru a dolů. Hráč může při vedení kotouče využít jak levou, tak pravou stranu od těla. Hráč s holí doleva vede puk na levé straně, to znamená na straně forhendové, pokud vede kotouč na pravé straně, jedná se o stranu bekhendovou. Při bekhendovém držení se hráč dostává do pozice, kdy kotouč vede přes ruku. Při hře můžeme vidět i další způsoby, jak mít kotouč pod kontrolou a tím jsou tažení a tlačení. Hráč zde drží hůl pouze v jedné ruce, přičemž se snaží s pukem nabrat co největší rychlost. Hráč, který vede kotouč před tělem, ho tlačí, jestliže je kotouč tažen, nachází za tělem hráče (Bukač & Suchan, 2018).

2.7.3 Klička

Klička patří mezi nejčastější dovednosti s pukem, které můžeme vidět na tréninku i v zápase. Klička vychází z vedení kotouče a komplexního pohybu hráče, který se využívá k oklamání bránícího hráče. Klička je velice důležitá činnost, proto je dobré ji v tréninku věnovat dostatek času, vždy klademe důraz na kvalitu, až poté na rychlost provedení. Při kličkování se hráč na malý čas postaví na obě nohy, přičemž naznačuje pohyb na jednu stranu (rameny), a poté prudkým manévrem vyjíždí stranou druhou. Nácvik nejdříve provádíme na pasivního obránce, jestliže vidíme, že hráč zvládá kvalitní pasivní provedení, zařazujeme aktivního bránícího hráče, čímž se mění podmínky a hráč zde musí být více kreativní, jelikož nikdy nenastanou stejné podmínky jako při hře proti pasivnímu obránci. Hlavní funkcí kličky je příprava dobré pozice pro střelu nebo přihrávku (Perič, 2002).

2.7.4 Přihrávka

Přihrávku řadíme mezi základní herní činnosti jednotlivce, při její realizaci se snažíme hledat volné spoluhráče a předat jim kotouč. Přihrávka patří mezi základní herní kombinace celé formace. Při přihrávání klademe důraz na přesnost přihrávky, ale také na kvalitní zpracování přihrávky, kde hrají důležitou roli ruce, které se před příjmem puku musí povolit a tím si hráč kotouč stáhne a zůstane mu na holi. Mezi základní přihrávky řadíme přihrávku po ruce (forhend),

kteřá je prováděna švihem a kotouč letí po ledové ploše. Před přihrávkou se nachází puk mírně za tělem, kde je ve středu čepel a přenosem váhy vpřed hráč odehrává kotouč. Šikovnější hráči, kteří mají dobře zvládnutou přihrávku po ledě, se začínají učit přihrávku vzduchem (žabku). Při zvednutí puku musí hráč otevřít čepel, čímž dosáhne toho, že puk letí vzduchem. Tyto dva druhy přihrávek (po ledě, vzduchem) musí hráč umět i na druhou bekhendovou stranu. Zde hráč využívá stejný nácvik, jako na forhendové straně, jediná zásadní změna je v tom, že hůl drží přes ruku, tudíž se této přihrávce musí věnovat více času a přihrávka je náročnější na provedení (Gut & Pacina, 1986).

2.7.5 Střelba

Střelbu hráči využívají ke vstřelení gólu do soupeřovi branky, řadíme ji teda do konečné fáze útočných akcí. Počet branek rozhoduje utkání, proto je důležité, aby hráči zaměstnávali soupeřova brankáře co nejvíce a zároveň, aby byli co nejvíce efektivní (Brown & Stenlund, 1997).

Jak moc je střelba při hře efektivní, záleží na mnoha faktorech. Při střelbě je důležitá dostatečná síla, kterou hráč využije k razantní střele, dále musí hráč zvolit správný okamžik střely tak, aby mu bránící protihráč nemohl kotouč zblokovat a nejlépe zvolit okamžik střely, kdy bude mít brankář co nejvíce zakrytý výhled. Posledním bodem, který je velmi důležitý, je přesnost střely. Důležitou roli zde hraje oční kontakt střelce s brankářem, kdy cílem střílejícího hráče je, aby si našel volné místo a přesně zamířil a trefil. Při hře vzniká mnoho situací a pro každou je vhodné zvolit jiné zakončení, proto v hokeji rozdělujeme, zda hráč střílí a má kotouč po ruce nebo přes ruku. V hokeji hráči využívají střelu švihem, přiklepnutým švihem, golfovým úderem a bekhendem (Lener et al., 2016).

- Střela švihem

Střelu švihem se učí mladí hokejisté jako první, proto musíme klást důraz na kvalitu provedení. Pokud není hráč schopný s přibývajícím věkem vystřelit švihem, těžko bude navazovat na další obtížnější varianty střel. Výchozí pozice pro naučení této střely je boční postavení, kdy hráč, hrající na levou stranu, má hokejku za zadní (levou nohou) a kotouč má na patce čepel. Jakmile se hráč rozhodne vystřelit, puk se z patky dostává do středu, mírně se otevírá čepel a hráč střílí. Po střele by se měla hůl zastavit na hranici očí, kde je konečná fáze střely. Důležitou roli při střelbě má pohyb těla, tělo při střele rotuje a z bočního postavení se hráč dostane do čelního postavení k bráně. Pohyb hráče po střele musí být směrem dopředu, což patří mezi nejčastější chyby střelce, kdy se hráč dostává do záklonu a nevyvine dostatečnou sílu pro kvalitní zakončení, jako když jeho tělo směřuje dopředu. Jakmile je hráč schopen vystřelit švihem, zařazujeme do tréninku střelu přiklepnutým švihem, kde hráč nedostává kotouč za sebe,

ale střela začíná v oblasti bruslí. Rozdíl mezi střelou švihem a přiklepnutým švihem je ten, že střelu švihem provádíme jedním tahem, zatímco střela přiklepnutím vzniká ze dvou pohybů, kdy si puk posuneme, až poté střílíme (Vojta, 2016).

- **Golfový úder**

Nejprudší střelu, kterou je schopen hráč vystřelit, je golfový úder. Nevýhodou tohoto zakončení je délka trvání, při které hráč střílí z velkého nápřahu, proto tento typ střely využívají spíše obránci nebo při početní výhodě útočnicí, určení pro toto zakončení. Při střele golfovým úderem je hráč v bočním postavení, spodní ruku drží pevněji a spíše níže. Nápřah hráč provádí do úrovně ramen, kotouč udeřuje ve středu čepele a tělo opět směřuje po střele dopředu a váha je přenesena na přední nohu (Perič, 2002).

2.8 Herní kombinace

Herní kombinací nazýváme spolupráci, do které se se zapojují dva a více hráčů na ledě. Hráči kombinují ve všech pásmech, jak z hlediska obrany, tak i útoku. Jestliže chce trenér začít zařazovat herní kombinace do tréninku či zápasu, musí hráči kvalitně bruslit a zároveň musí mít jistotu ve všech činnostech, do kterých se zapojuje práce s holí (Bukač, 2005).

Herní kombinace se objevují nejdříve až u kategorie U10, U11, kdy by měli mít hráči dostatečnou techniku pro zvládnutí zadaných herních dovedností. Při nácviku herních kombinací u dětí, zařazujeme nejprve přihrávku ve stoje, poté v jízdě bez odporu protihráčů, až vidíme, že hráči zvládají kombinace bez tlaku, zařazujeme herní kombinace do průpravných her, kde nastávají jiné herní podmínky a na vše je méně času (Bukač & Suchan, 2018).

U takto malých hráčů by neměly být zařazeny složité kombinace, důraz klademe pouze na to, aby spoluhráči přihráli lépe postavenému hráči a opět si uměli najít volný prostor a tím se zapojili do další kombinace. U hráčů mladého věku se zaměřujeme pouze na útočné herní kombinace, kam řadíme křížení, přihrávku a přenechání kotouče. V ledním hokeji máme i obranné herní kombinace, kterými ale hráče v tomto věku ještě nezatěžujeme. Trenér při hře pouze apeluje na to, aby se po ztrátě kotouče všichni hráči okamžitě vraceli a snažili se získat zpět ztracený kotouč. Při zápasech mladých hráčů často vidíme, že hraje pouze hráč, který je v držení puku a zbytek formace ho pozoruje a nesnaží se mu svým pohybem pomoci. Proto je velmi důležité neustále hráčům zdůrazňovat, aby byli v pohybu, i když zrovna nejsou v držení kotouče, protože svým pohybem do volného prostoru se nabízí hráči, který zrovna drží kotouč a tím se zapojují do kombinace (Perič, 2002).

- Přihraj a jed'

Při kombinaci přihraj a jed' se snaží hráč držící kotouč najít lépe postaveného hráče, kterému přihraje a ihned si hledá volný prostor kam může najet, aby mohl dostat přihrávku zpět. Kombinaci přihraj a jed' nejčastěji vidíme v obraném a středním pásmu, kde po zisku kotouče by měl hráč „na kotouči“ zrychlit hru tím že hledá lépe postaveného hráče, kterého posílá do útoku a opět si hledá volný prostor pro příjem přihrávky (Vojta, 2016).

- Přenechání kotouče

Při přenecháním puku si hráči mění své pozice, kdy hráč s kotoučem přenechává kotouč hráči bez puku. Často tento typ přihrávky vidíme při vstupu do útočného pásma, kde si hráči vymění své pozice, čímž se snaží rozhodit a zaskočit obranu soupeře. Při křížení u dětí musíme klást důraz na to, aby si hráč bez kotouče najížděl za hráče s kotoučem, kde dochází k přenechání. U mladých hokejistů zde často vidíme přenechání kotouče před hráčem s kotoučem, kdy dochází k odebrání puku bránícím hráčem, případně bránící hráč puk jen vypíchne, změní směr a tím překazí útočnou akci (Perič, 2002).

- Křížení hráčů

Křížení vychází z pozice, kdy si dva hráči vymění svá místa, tímto pohybem se snaží rozhodit obrannou šablonu soupeře, kříživým pohybem hráči hledají volný prostor pro příjem přihrávky a vytvoření výhodné situace pro zakončení akce, případně v obranné třetině pro založení akce. Křížení často vidíme při založení útoku, kdy si střední útočník mění pozici s jedním křídlem nebo může dojít k výměně

obou křídel a střední útočník zůstává ve středu hřiště. Dále je křížení velice platné při vstupu do útočné třetiny, kdy si mohou hráči puk přenechat, jak je již zmíněno výše nebo jeden z hráčů přihrávku pouze naznačí a postupuje sám do zakončení (Gut & Pacina, 1986).

2.9 Sportovní příprava

Perič a Dovalil (2010, 12) uvádějí: „Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně“.

Podle Periče s Dovalilem (2010, 13) je:

Cílem tréninku je dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti na základě všestranného rozvoje sportovce. Úkoly tréninku zahrnují tělesný, psychický a sociální rozvoj a spočívá v osvojování sportovních dovedností (jejich technické a taktické stránky), rozvíjení kondice sportovců (ovlivnění jejich pohybových schopností) a formování osobnosti sportovců ve smyslu specifických požadavků sportovního odvětví, ale i ve smyslu širším, občanském.

Bahenský a Bunc (2018, 11) říkají že:

Sportovní trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvoje sportovní výkonosti. Trénink sportovců v mládežnickém věku je ovlivněn celou řadou proměnných. Podstatou růstu výkonosti je adaptace organismu na zátěž. Při optimálně zvoleném tréninkovém zatížení dochází k růstu výkonosti. Ten je ovlivněn dispozicemi (mj. úroveň talentu, zdravotním stavem, tréninkovými podmínkami, psychickými předpoklady, úroveň aspirace atd.), tréninkovým zatížením a jeho skladbou. V mládežnických kategoriích je cílem tréninku především rozvíjet motorickou výkonost tak, aby bylo vrcholných výkonů dosahováno v optimálním věku, tzn. až po dosažení dospělosti.

Lehnert (2010, 6) definuje sportovní trénink takto:

Pojem sportovní trénink vyjadřuje snahu působit na organismus sportovce v rámci stanovených cílů. Pomocí tréninku je zvyšována, udržována a případně obnovována individuální sportovní výkonost. Trénink se uskutečňuje na jakékoliv výchozí úrovni výkonosti, u obou pohlaví v jakémkoliv věku podle zákonitostí adaptace s přihlédnutím k individuálním zvláštnostem sportovce.

Bukač (2005, 9) vidí pohled na sportovní trénink takto: „Teoretický přístup k objasnění rozvoje výkonosti ve sportu se od počátku zabýval problémy, které byly spojeny s tréninkem. Trénink jako příprava na sportovní výkon byl slučován s rozvojem fyzických kapacit, technicko-taktickými hledisky a psychickými jevy“.

Perič (2012, 7) hovoří o sportovním tréninku takto: „Sportovní trénink je možné chápat jako složitý proces, na jehož konci je dosažený sportovní výkon. Jeho podstatou je rozvíjení techniky a taktiky dané sportovní disciplíny prostřednictvím rozvoje pohybových schopností a dovedností“.

2.9.1 Pohybové schopnosti

Schopnosti definujeme jako předpoklady, které jsou částečně vrozené k provedení určitých pohybových činností. Jedná se o vrozené předpoklady a každý z nás je má na odlišné úrovni. Pohybové schopnosti nemůže člověk získat, ani je nemůže zapomenou, pouze může zvyšovat nebo snižovat stupeň jejich rozvoje. Každý je schopen dosáhnout určité mety, dítě, dospělý, sportovec, otázkou je, za jaký čas (Perič & Dovalil, 2010).

Základní pohybové schopnosti jsou podle Periče s Dovalilem (2010) následující:

- Vytrvalost – jedná se o schopnost člověka překonat únavu, tedy schopnost dlouhodobě vykonávat určitý pohyb za nízké intenzity případně při delším časovém úseku se můžeme pohybovat s co největší intenzitou.

- Síla – zde se snaží sportovci překonat vnější odpor – např. činka, odpor při běhu pomocí svalové kontrakce.

- Rychlost – je schopnost, kdy překonáváme krátký časový úsek, v co nejkratším čase a za vysoké intenzity.

- Koordinace – řídí a reguluje pohyb ve smyslu přesnosti tohoto pohybu.

- Kloubní pohyblivost – je schopnost, kde provádíme pohyb, v co největším rozsahu kloubního aparátu.

2.9.2 Pohybové dovednosti

Jedná se o učení získané předpoklady, kdy rychle a účelně provádíme daný pohyb nebo určitou pohybovou činnost. Většinu pohybů, až na některé malé výjimky, které v běžném životě nevyužijeme se musíme naučit. Mezi dovednosti, které jsou nám dány od narození, řadíme sezení, chůzi a běh. Naopak bruslení či lyžování se musíme naučit, čímž si osvojujeme pohybové dovednosti. Jedná se o motorické (pohybové učení), kde jsou výsledkem již zmíněné pohybové dovednosti (Křištofič, 2006).

Pohybové dovednosti můžeme rozřadit do více skupin:

- Přesnost provedení – tuto dovednost dělíme na hrubou a jemnou, kde při hrubé dovednosti nezáleží tolik na přesnosti, zatímco u jemné motoriky klademe velký důraz na přesnost.

- Rozlišení začátku a konce pohybu – což jsou dovednosti disktrétní, kontinuální a sériové. Disktrétní dovednosti mají striktně definovaný pohyb od jeho začátku až po konec, což v praxi znamená např. kop do míče. Kontinuální dovednosti nemají přesně určený začátek a konec pohybu, pohybové cykly se prolínají mezi sebou. Jedná se o šlapání na kole, běh na běžecích lyžích nebo pádlování na lodi. Disktrétní dovednosti mají specifickou formu, kterou je dovednost sériová. Sériová dovednost je několik disktrétních dovedností jdoucích po sobě, kdy při konci jednoho pohybu hned nastává pohyb druhý. Příklad si můžeme uvést na basketbalu, kdy při zachycení přihrávky ve vzduchu je hráč schopný zakončit, aniž by dopadl na palubovku.

- Otevřené a uzavřené dovednosti – uzavřené dovednosti se jeví velkou mírou stability, podoba se zde až na ojedinělé příklady nemění. Při gymnastice mluvíme o uzavřené dovednosti, kdy je prováděn přemet přes koně našíř, kdy kůň, sportovcův rozběh, můstek i dopad jsou skoro

vždy ve shodné poloze. Vnitřní dovednosti jsou naopak více proměnlivé, velkou roli zde hraje závislost na vnějším prostředí příkladem je fotbal, kdy hra vypadá jinak na travnatém povrchu nebo škváře, při dešti, zimě nebo za slunečného počasí (Lehnert, 2010).

2.9.3 Intenzita a objem zatížení

Objemem určujeme velikost zatížení. Objem nám říká, jak dlouho nebo kolikrát jsme daný cvik provedli. Objem se může uvádět v čase (minuty, hodiny) nebo v množství (počet opakování) či v délce (metry, kilometry). Pojmy objem a intenzita zatížení spolu úzce souvisí. Jestliže pojedeme na kole dlouhou dobu nevydržíme jet ve velké rychlosti, a naopak rychlý běh nejsme schopni vykonávat po delší časový úsek. V praxi tedy nevidáme často cvičení, kde se zapojuje maximální intenzita a objem (Perič, 2012).

V tréninkovém cvičení se setkáváme i s termínem náplň, kde nás zajímá, jak dané cvičení vypadá, proto jsou tréninková cvičení rozdělena do tří skupin:

- Cvičení všeobecně rozvíjející – cílem tohoto cvičení je rozvíjet všeobecné pohybové schopnosti a dovednosti. Příkladem je zapojení gymnastiky pro závodníky, kteří se věnují lyžování (Perič, 2012).

- Cvičení speciální – toto cvičení by mělo mít určitou podobou s vlastní specializací, mezi úkoly zde patří zlepšit technickou a taktickou část konečného provedení. To v praxi vypadá tak, že je využíván běh na kolečkových bruslích u sportovců, kteří se přes zimu věnují běžeckému lyžování (Perič & Dovalil, 2010).

- Cvičení závodní – tyto cvičení mají velkou podobnost se sportem, kterému se hráč (tým) věnují. Využívají se pro upevnění a ověření úrovně, které lze dosáhnout při určité porci tréninku. Při ledním hokeji, zde mluvíme o nácviku a zdokonalení přesilových her (Perič, 2012).

Cvičení všeobecně rozvíjející, speciální a závodní mají pro trénink velký význam, kterým umožňují vyvolat adaptační změna organismu. U tréninku dětí, je proto vhodné volit podobné zatížení. Nejvíce by se v tréninkových jednotkách z hlediska specifčnosti měly objevovat cvičení všeobecně rozvíjející, méně bychom měli vidat cvičení speciální a cvičení závodní by nemělo u dětí být vidáno vůbec. Specifické tréninky zařazujeme do tréninkových jednotek až v pozdějším věku (dorost, junioři). U dětí se specifické věci učí velmi málo (Perič & Dovalil, 2010).

2.9.4 Složky sportovního tréninku

Sportovní trénink není dobré vnímat jako jednotný celek. Jestliže se bavíme o tréninku, kde nás zajímá organizační část je dobré trénink rozdělit do několika oblastí se společnými východisky, což jsou složky sportovního tréninku a ty jsou čtyři. Psychologická příprava, ta se

zaměřuje psychickými stavy, odolností, motivací, vnímáním, myšlením a rozhodováním. Taktická příprava má na starost nácvik a systém podle kterého se bude tým nebo jednotlivec řídit, technická příprava zde se jedná o nácvik pohybových dovedností) kondiční příprava má na starost rozvoj pohybových a vytrvalostních schopností (Bahenský & Bunc, 2018).

2.10 Kondiční příprava mládeže

Perič a Dovalil (2010, 7) uvádějí, že:

Cílem kondiční přípravy je rozvíjet pohybové schopnosti, pro potřeby sportovního výkonu. Ve většině sportovních disciplín je výkon v soutěži úzce spjat s rozvojem pohybových schopností. Kondiční příprava zajišťuje rozvoj ve dvou oblastech.

- Vytvoření široké pohybové základny, která slouží jako východisko pro
- Rozvoj specifických pohybových schopností, které jsou zásadní pro.

Lehnert (2010, 8) rozděluje kondici do dvou základních forem: „Pro naplňování kondičního tréninku v jednotlivých sportovních odvětví a disciplínách je zásadní rozlišování dvou základních forem projevu kondice, tj. kondice obecná a speciální“.

2.10.1 Obecná příprava

V obecné přípravě se zaměřujeme na všestranný tělesný rozvoj. Obecný kondiční trénink by se měl více uplatňovat u dětí a mládeže. Základem by měla být cvičení, zaměřená pro všechny sporty, ale měla by ovlivnit i kondiční schopnosti dětí. Ideální je vybrat gymnastická nebo atletická cvičení, s různými pomůckami nebo klasické pohybové hry. U starších dětí je možné se zaměřit na rozvoj kondice, který respektuje sportovní výkon v daném sportu (Lehnert, 2010).

2.10.2 Speciální příprava

Speciální kondiční příprava je zaměřena na konkrétní sportovní výkon. Proto volba cvičení obsahuje cviky a hry, které odpovídají potřebám dané disciplíny nebo sportu. V rámci této přípravy se již zapojují určité svalové partie a tomu odpovídá volba cviků. Pokud chceme dosáhnout špičkového sportovního výkonu není možné se obejít bez speciální kondiční přípravy. Důležité ale je, aby kondiční příprava působila i jako prevence zranění, je tedy do ní nutné zařadit i speciální protahovací a uvolňovací cviky, které jsou zaměřené na nejvíce zatížené oblasti těla (Bahenský & Bunc, 2018).

2.10.3 Metody kondičního tréninku

K Provedení kondičního tréninku můžeme využít nespočet tréninkových metod, kdy jejich variabilita nám umožní splnit stanovené cíle a plány tréninku. S těmito metodami musí trenér správně pracovat, neboť při kondičním tréninku je důležitá jak časová náročnost cvičení, tak i správná volba zátěže. Důležitý je i počet opakování, rychlost provedení a zejména správná volba odpočinku (Vojta, 2016).

Při plánování kondičního tréninku musíme správně navrhnout objem a intenzitu zatížení. Jako příklad můžeme uvést např. dřepy, kdy při různé zátěži organismu můžeme dosáhnout rozdílného tréninkového efektu. Např. 10 dřepů v řadě se zátěží může na organismu působit jinak jak 100 dřepů s vlastní vahou těla. Obě cvičení budeme cvičit v rozlišných sériích, proto je nutné při plánování tréninku dbát na správnou délku odpočinku, neboť na každou zátěž viz výše reaguje tělo sportovce jinak. Podle délky intervalu odpočinku dělíme kondiční trénink dle dvou skupin metod. Jedná se o metodu nepřerušovaného a přerušovaného zatížení. Metodou nepřerušovaného se snažíme u dětí prostřednictvím všeobecných cvičení dosáhnout rozvoje aerobní vytrvalosti (většinou formou her). Cvičení může probíhat v nepřerušovaném časovém úseku, s ohledem na stav organismu dětí můžeme cvičení přerušovat řízenými zásahy a změnit zaměření nebo intenzitu cvičení (střídavá metoda). Metody přerušovaného zatížení, volbě cvičení odpovídá i způsob odpočinku mezi jednotlivou zátěží. U dětí by odpočinek měl odpovídat plnému zotavení sportovce (minimálně 5 minut). Odpočinek můžeme zvolit buď aktivní nebo pasivní, vše závisí na plánu tréninkové jednotky. Jestliže se dítě dostane do stavu vyčerpání, je zde vhodné trénink přerušit a doplnit tekutiny. Snahou trenéra by mělo být udržet intenzitu tréninku na co nejvyšší úrovni. Během tréninku můžeme zařadit i cvičení, která mohou organismus sportovce připravit k další zátěži. Důležitá je zásada, kdy při vysoké intenzitě by měl následovat dlouhý odpočinek. Kontrolou pro trenéra může být kontrola srdeční frekvence dětí (Zumr, 2019).

2.11 Motorické učení

Hájková (2020, 17) hovoří o motorice takto:

Motoricko-funkční příprava je zdrojem pohybových návyků, které jsou využívány v procesu motorického učení. Motorické učení je učení se novým pohybovým dovednostem. Jedná se o proces, v němž se získávají, zpřesňují, zjemňují, stabilizují a uchovávají pohybové dovednosti. Je součástí celkové vývoje osobnosti a je spojeno s osvojováním znalosti, rozvoje motorické výkonnosti a chování. Na kvalitu

motorického učení má vliv to, do jaké míry je učitel schopen komparace učiva, podmínek školy, věku a úrovně žáku s tím, jaké použije metody, postupy styly atd.

Dlouhodobá tréninková praxe nás přesvědčila o tom, že motoricko-funkční příprava je vhodnou a efektivní složkou v rámci všeobecné přípravy sportovců. Čím více je sportovec všestranně pohybově vybaven, tím větší má možnosti a při řešení jakéhokoliv pohybového úkonu. Motoricko-funkční příprava je v dnešní době již nepostradatelnou složkou tréninku a používají se v ní kompenzační a s gymnastická cvičení, díky kterým si hráč osvojuje pohybové úkony vhodné pro daný sport (Votík, Špottová & Denk, 2020).

Motorická příprava zejména u dětí probíhá v určitých časových na sebe navazujících fázích, které označujeme: seznámení, zdokonalování, automatizace, tvořivá realizace (Votík et al., 2020).

- Seznámení

Jedná se o první kroky v osvojení cílené pohybové dovednosti. Zde jsou velmi důležité znalosti trenéra, který by měl předvést provedení požadovaného pohybu v pomalé, ale i v reálné verzi. V této fázi dochází i k častým chybám, kdy sportovec vytváří vlastní program cviku, někdy upřednostní rychlost provedení nad kvalitou, zde je důležitá kontrola a správná informace od trenérů. Příkladem je dribling v basketbale, kdy hráč používá celou paži, ne pouze prsty a zápěstí. Tato fáze by měla být zakončena osvojením základních pohybových dovedností daného cviku (Hájková, 2020).

- Zdokonalování

V této fázi je zvládnuté určité cvičení v jednoduché podobě a hráč si již uvědomuje, jaký by měl být průběh cviku, jaká je výchozí rychlost a výsledná kvalita. Provedení určitého cviku je již plynulé, sportovec je zvládá ve vyšší rychlosti a zároveň si nácvik a provedení ukládá do paměti. V této fázi není stabilní uložení cviku v paměti a může dojít k zapomenutí cvičebního postupu. Výsledky se projevují pouze v tréninkovém procesu, přičemž osvojené znalosti zatím hráč není schopen přenést do soutěžních utkání (Votík et al., 2020).

- Automatizace

Na základě dvou předchozích etap je požadovaná dovednost plně zvládnuta a v této fázi se hráč i trenér zaměřují na doladění určitých detailů. Požadovaný pohyb je prováděn automaticky, je přesný, stálý i v rámci soutěžních utkání. Hráč již nepřemýšlí nad provedením pohybu, jedná automaticky a je schopen si vybavit fázi pohybu ve své mysli a přenést ji do pohybu (Perič & Dovalil, 2010).

- Tvořivá realizace

V rámci této fázi se již nejedná o výuku pohybových dovedností, ale chceme tyto dovednosti zařadit a spojit s dalšími dovednostmi v určité herní činnosti. Hráč může tvůrčím

způsobem daný pohyb ovlivnit v návaznosti s jiným pohybem, který tvoří jednu komplexní dovednost. Příklad si můžeme uvést na basketbale, kdy hráč ve výskoku přijme nahrávku naznačí střelu a vrací nahrávku zpět na hráče od kterého dostal míč. Tato fáze je podmíněna dlouhodobým tréninkem a spoustou opakování (Perič & Dovalil, 2010).

- Motorické učení v hokeji

Hráč se zaměřuje na techniku bruslení a bruslařské dovednosti s kotoučem. Typický je nácvik pohybů bez kotouče, s kotoučem, při kličce, klamání, únicích do stran, obratech a střelbě. Díky tomuto cvičení by se měla rozvíjet celková tělesná koordinace hráče, v dnešní době často nazývaná agility. V rámci těchto cvičení by měl hráč získat ideální dynamickou rovnováhu těla, která se projeví v rámci hokeje, tedy silově obratnostních pohybů nohou, trupu a rukou ve spojení s myšlením hráče. Tyto motorické návyky prochází vývojem od útlého věku hokejisty, proto je dobré zařadit do tréninku tyto cvičení již od prvních tréninku na ledě i mimo led (Bukač, 2005).

2.12 Mladší školní věk

Nástupem dětí do školy nastává velká životní změna. Mladší školní věk je vymezen rozpětím od 6-7 až do 10-11 let. V tomto období vidíme první náznaky pohlavního dospívání, které označujeme prepubescence. Na začátku školní docházky, ale i v průběhu vzdělávání na základní škole, jsou mezi dětmi vidět velké rozdíly, proto se mladší školní věk rozděluje do dvou etap. Rozlišujeme raný školní věk, kam řadíme děti ve věkovém rozmezí 6 až 8 let, střední školní věk, věkové rozmezí je od 8-10 až 11-12 let nebo časnou adolescenti, kde se řadí děti od 10 do 11-13 let. Mladší školní věk dítěte je v dostatečné míře osobnostně i emocionálně stabilní, dochází zde k adaptaci na výuku, jak v mateřské, tak i základní škole. Výhodou tohoto období je, že děti získávají pocit, že jsou v něčem šikovné, nějaká činnost je baví a mají z ní radost. Na druhou stranu velkou nevýhodou je, že mohou cítit pocit neschopnosti a neužitečnosti a nemohou přijít na to, v čem jsou dobré. Jestliže děti vyrůstají v dobrých podmínkách (rodina), je zde velká pravděpodobnost, že budou šťastné. Rychlost vývoje a myšlení jsou dosti ovlivněné školní činností a zejména osobností pedagogů, kteří mají velký vliv na rychlosti vývoje dětí (Pugnerová, 2019).

- Tělesný vývoj

Tělesný vývoj v prvních letech můžeme charakterizovat rovnoměrným nárůstem výšky a hmotnosti dětí. Výška dětí se každý rok pravidelně zvyšuje, a to o 6 až 8 cm. S růstem výšky se rovnoměrně rozvíjí i vnitřní orgány, krevní oběh, plíce, u nichž dochází k nárůstu vitální kapacity. Mění se tvar těla, mezi trupem a končetinami vznikají lepší pákové poměry končetin, čímž se

vytváří velký předpoklad pro kvalitní vývoj pohybových forem. Mozek, který je orgánem centrální nervové soustavy, má ukončen vývoj už před začátkem tohoto období. Nicméně nervové struktury, které jsou hlavně v mozkové kůře, v tomto období dozrávají a tím vznikají dobré podmínky pro vývoj podmíněných reflexů. Po šestém roce věku je nervový systém dostatečně zralý i pro náročnější koordinační pohyby (Perič & Dovalil, 2010).

- Psychický vývoj

V mladším školním věku velkou rychlostí přibývají vědomosti, je rozvíjena paměť a zejména představivost. Při poznávání nových věcí, při myšlení, se děti soustředí více na jednotlivosti a souvislosti jim unikají. Více se zajímají o okolní prostředí, tyto vněmy ale odvádí jejich pozornost, což může narušit kvalitní provedení určité dovednosti, které se učí nebo mají již osvojené. Děti chápou jenom takové situace a pojmy, kterých se mohou dotknout a nechápou, že existují i takové oblasti, které uchopit nemohou. Děti jsou velice impulzivní a dochází k rychlému střídání radosti a smutku. Ještě nemají dobře vyvinutou vůli, čímž nedokážou sledovat cíl, který může být dlouhodobý, zejména překonávání nezdarů. Velkou roli zde hraje i citová stránka, děti vše prožívají a mají zvýšenou vnímavost k okolním situacím. Bývají málo sebekritičtí ke svému chování a jednání. V předškolním věku je důležitá krátká doba, v rámci které se dokážou děti koncentrovat naplno. Tato doba trvá přibližně 5 minut, poté děti nedokáží udržet koncentraci na danou činnost (Perič, 2012).

- Pohybový vývoj

Pohybový vývoj v této věkové kategorii je charakterizován velkou spontánní pohybovou aktivitou. Rychle se učí nové pohybové dovednosti, které mohou být rychle zapomenuty, proto musí být častěji opakovány. Rysy, které charakterizují dětskou motoriku, postrádají úsporu pohybu, kterou můžeme vidět u dospělých. Děti při každé činnosti používají více pohybů, než daná situace vyžaduje. Když vyskočí, zapojují ruce i nohy nebo při sezení sebou neustále „kývou“ (nedokáží sedět v klidu). Velké rozdíly v motorice vidíme u osmiletých a dvanáctiletých dětí, nejvíce je to vidět v období mezi osmi až deseti, deseti a dvanácti lety. Období v rozmezí deseti a dvanácti let považujeme za nejlepší věk pro motorický vývoj. Toto období se nazývá zlatý motorický věk, ve kterém se děti nejrychleji učí nové pohyby. V tomhle období stačí dětem kvalitní ukázka, aby se danou pohybovou činností naučili co nejrychleji a nejlépe. Získávají větší jistotu v provedení cviků, zkvalitňují pohybové činnosti. Koordinační problémy, které měly na začátku mladšího školního věku, na jeho konci zvládají a jsou schopni provádět složitější cvičení (Hájková, 2020).

- Sociální vývoj

Ve vývoji dítěte v mladším školním věku, se jeví dvě významná období. Vstup do školy, ale současně i období kritičnosti. Děti se zařazují do kolektivu, jak ve škole, tak ve sportu, kde se musí podřídit jeho pravidlům. Dítě již není středem pozornosti rodičů, přestává si hrát a začíná si plnit své povinnosti (škola, sport). Děti si začínají vytvářet vztahy k formálním autoritám (učitel, trenér, asistent), ale začleňují se i do kolektivu, kde si budují vzájemné meziosobní vztahy se svými vrstevníky. V tomhle věku mezi dětmi dochází k velké soutěživosti, začínají si vytvářet vlastní skupinky, ve kterých mají tajnosti, ale i podivnou symboliku. Vznikají zde první přátelství. Na konci mladšího školního věku nastává druhá fáze (kritičnosti), která se vztahuje k sociálnímu prostředí (škola, rodina, sport). Je zde vidět velké množství negativního hodnocení, snižuje se autorita dospělých. Děti si hledají své vzory, často je nalézají i mezi svými vrstevníky, které berou za autoritu (Zumr, 2019).

2.13 Metodicko-organizační formy

Bělka et al. (2021, 7) uvádí, že:

Metodicko-organizační forma (MOF) je způsob účelného uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu, tvořeného herními činnostmi, jehož cílem je umožnit realizaci daných požadavků, formulovaných jako konkrétní herní úlohy. Především se jedná o vztah mezi vnějšími faktory – podmínkami (rozdělení žáků, vymezení prostoru a času). Ve výuce sportovních her v tělesné výchově uplatňujeme při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů v různém rozsahu následující metodicko-organizační formy.

- průpravná cvičení se specifikují tím, že není přítomný soupeř. Cílem průpravných cvičení je, aby si hráči zdokonalili pohybové činnosti;
- herní cvičení se liší od průpravných tím, že je již přítomný soupeř a dále mohou být provedeny herní formou;
- průpravné hry slouží pro nácvik obraných a útočných činností, kde se učí hráči zvolit nejlepší možné řešení;
- pohybové hry nejvíce rozvíjí pohybové schopnosti, reakční rychlost a můžeme si při nich osvojit manipulaci s míčem (Bělka et al., 2021).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce bylo vytvořit metodický materiál zabývající se dovednostmi s kotoučem v hokeji pro hráče U11.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Analyzovat odbornou literaturu
- 2) Sestavit zásobník cvičení
- 3) Natočit videosekvence s cvičeními
- 4) Vygenerovat QR kódy
- 5) Vybraná cvičení graficky zaznamenat

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Před natáčením videí jsem se dohodl s ostatními trenéry, zda jim nebude vadit, že materiál na bakalářskou práci budu natáčet v tréninkových jednotkách u týmu U11 SK Prostějov 1913. Při tvorbě zásobníku bylo využito 11 hráčů ze zmíněného týmu. Průměrný věk těchto hráčů byl 10 let, což bylo zjištěno pomocí programu MS Excel a funkce průměr. Dále jsem se dohodl s rodiči, kteří podepsali souhlas s účastí v této práci (viz příloha). Cvičení, které jsem použil do této práce, jsem natáčel v průběhu celé sezóny 2021/2022. Celkem jsem natočil 37 cvičení, 19 cvičení bylo natočeno mimo led, z toho 8 na umělém ledě, zbylých 18 videí je natočeno na ledové ploše, 14 videí je na práci s pukem a 4 videa jsou průpravné hry.

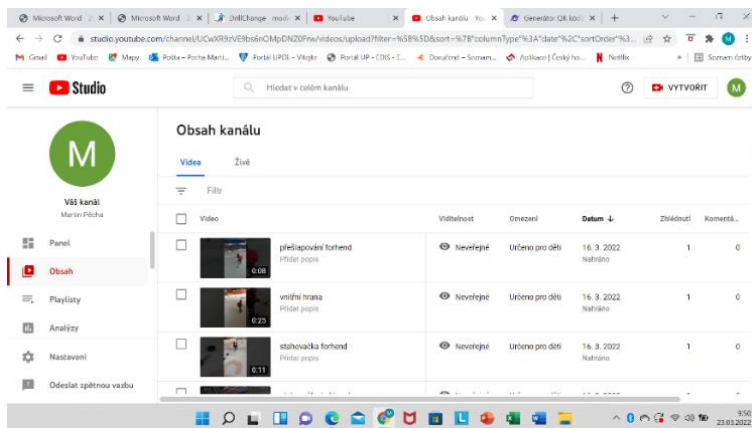
Tabulka 1. Průměrný věk hráčů

hráč	Věk
hráč 1	9
hráč 2	9
hráč 3	9
hráč 4	10
hráč 5	11
hráč 6	11
hráč 7	11
hráč 8	10
hráč 9	10
hráč 10	10
hráč 11	10
průměrný věk	10

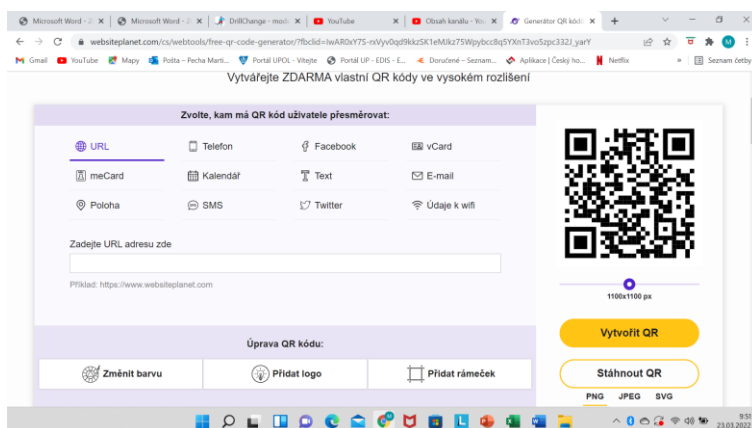
4.2 Popis vytvoření metodických materiálů

Výzkumnou část jsem tvořil pomocí videí, které jsem točil na mobilní telefon iPhone 11, na kterém byly videa dále zpracována. Při natáčení videí byly ke spolupráci přizváni hráči SK Prostějov 1913. Před samotným získáváním dat byly zajištěny informované souhlasy o možnosti využití těchto hráčů pro tuto práci. Následně byl zjištěn průměrný věk hráčů, a to pomocí programu MS Excel a funkce průměr.

Natočená videa jsem si poté vložil do počítače, odkud jsem je vkládal na svůj YouTube kanál, který jsem si pro tuto práci vytvořil. Jakmile jsem vložil video na YouTube a bylo uloženo, automaticky se k videu vytvořil odkaz, který byl zkopírován a vložen na stránku, kde se vytváří QR kódy. Vytvořený QR kód byl poté vložen do mé bakalářské práce.



Obrázek 4. Vytvoření YouTube kanálu

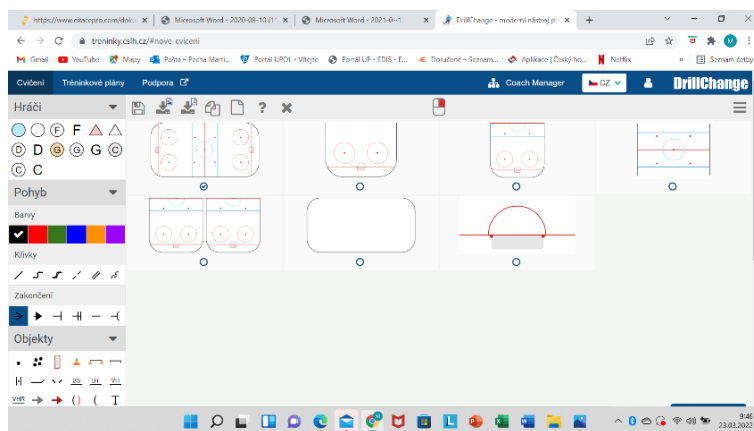


Obrázek 5. Vytvoření QR kódu k videím

Dále k tréninkům na ledě jsem využil aplikaci Coach Manazer, ve které jsem kreslil všechny cvičení, které se objevují v práci.

V levém rohu obrázku vidíme kolečka a trojúhelníky, které nám znázorňují hráče v poli. Při cvičení, kde hráč pracuje pouze sám, jsem využil pouze modrá kolečka. Při herních cvičení, kde proti sobě nastupují dva a více hráčů, musíme hráče barevně rozlišit, proto jsem hráče rozlišil modrým a bílým kolečkem. Při kreslení cvičení, je důležité rozlišovat křivky které zvolíme. Na obrázku, první křivka zleva znázorňuje bruslení bez kotouče, další dvě bruslení s kotoučem, následuje přihrávka, další křivka je střela a jako poslední je jízda vzad. Mezi další pomocníky při tvorbě cvičení patří objekty, které znázorňují pomůcky na ledové ploše. První dva symboly zleva nám znázorňují kotouče, následuje branka, kužel, překážky, nahravač a hokejka ve tvaru trojnožky.

Při kreslení cvičení záleží na tom, jestli hráč jede jízdou vzad, jízdou v před s kotouče, jízdou vpřed bez kotouče nebo zakončuje. V této aplikaci si můžeme zvolit různé typy (části) hřišť, které jsou vhodné zrovna pro dané cvičení.



Obrázek 6. Aplikace Coach Manager a její funkce

4.3 Analýza odborné literatury

K napsání bakalářské práce jsem využil odborné knihy, časopisy a články, které jsem vyhledával v databázích knihoven Univerzity Palackého v Olomouci a ve Vědecké knihovně v Olomouci, a také jsem dále využil internetové databáze elektronické internetové zdroje Univerzity Palackého. Přes databázi <http://ezdroje.upol.cz/ezdroje/> jsem dohledal zahraniční odborné články a zadával jsem hesla: hockey, hockey skills, small hockey games, powerskating, skating.

Při vymyšlení cvičení, jsem se inspiroval v odborné literatuře, kde jsem využil cvičení z jiných kolektivních her a aplikoval je na lední hokej. Dále v materiálech od Českého svazu ledního hokeje. Nejvíce jsem se ale inspiroval na sociálních sítích zejména na youtube, instagramu, tik toku a facebooku, kde jsem odkoukal cvičení od nejlepších skills coachů (dovednostních trenérů) z celého světa. Jako další jsem využil pozorování zápasu NHL, extraligy, ale i všech mládežnických kategorií a herní věci jsem se snažil převést do tréninku hráčů 2011. Jako poslední inspiraci jsem využil trenéry SK Prostějov, se kterými neustále konzultujeme cvičení, které jsou vhodné pro danou kategorii.

5 VÝSLEDKY

5.1 Trénink mimo led

1) Dribling, ruce před sebou



Obrázek 7. Dribling, ruce před sebou

- Doba trvání – 20 sekund (4 série)
- Věk hráčů – 6 až dospělost
- Počet hráčů – 20
- Prostředí – jakýkoliv hladký povrch
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová hůl, rukavice, jakýkoliv míček, hokejový nebo inline puk
- Část tréninkové jednotky – rozcvička mimo led

Popis cvičení:

Hráč vychází ze základního hokejového postavení. Hokejku má před sebou a dochází ke krátkému driblingu, kdy předává kotouč z forhendové do bekhendové strany. Krátký dribling před sebou patří k základům, které se učí hráči na úplném začátku kariéry. Mezi nejčastější chyby patří špatný postoj (rovné nohy), ruce u těla a také špatná práce s holí, kdy dochází ke kontaktu s plochou (bouchání holí do země či ledu), zatímco při správném driblingu slyšíme pouze zvuk míčku nebo kotouče. Při učení driblingu musíme ze začátku dbát na pomalé provedení, kde klademe důraz na přiklopení míčku (puku) na forhendové i bekhendové straně. Jakmile vidíme, že hráč kvalitně pracuje v pomalém tempu, snažíme se dribling vykonávat ve větší intenzitě, ale stále apelujeme na kvalitní provedení.

2) Dribling na forhendové straně



Obrázek 8. Dribling na forhendové straně

- Doba trvání – 20 sekund (4 série)
- Věk hráčů – 8 až dospělost
- Počet hráčů – 20
- Prostředí – jakýkoliv hladký povrch
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová hůl, rukavice, jakýkoliv míček, hokejový nebo inline puk
- Část tréninkové jednotky – rozcvička mimo led

Popis cvičení:

Tento typ driblingu vychází opět ze základního hokejové postavení. Hráč pracuje s holí na své levé straně od těla (na forhendové straně). Ruce jsou v postavení od těla a pravá ruka nám vytváří „okno“. S holí hráč pracuje vpřed a vzad, k čemuž využívá forhendovou i bekhendovou stranu. K nejčastějším chybám patří špatné postavení hráče, který při prvotním driblingu na forhendové straně není schopný mít kotouč na levé straně od těla, ale dochází k rotaci těla a hráč pracuje s kotoučem jako na prvním videu, kde má hůl před sebou. Úkolem trenéra je, aby hráče neustále upozorňoval na špatné postavení a rotaci těla.

3) Dribling na bekhendové straně



Obrázek 9. Dribling na bekhendové straně

- Doba trvání – 20 sekund (4 série)
- Věk hráčů – 8 až dospělost
- Počet hráčů – 20
- Prostředí – jakýkoliv hladký povrch
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová hůl, rukavice, jakýkoliv míček, hokejový nebo inline puk
- Část tréninkové jednotky – rozcvička mimo led

Popis cvičení:

Hráč vychází opět ze základního hokejového postavení, váha je více přenesena na pravou nohu. Horní část těla je v mírné rotaci na pravé straně, k tomu dochází z důvodu, že hráč pracuje s míčkem přes ruku. Ruce jsou opět v pozici od těla, oči hráče směřují před sebe, ne na míček. Mezi časté chyby patří to, že levá ruka překříží pravou, což vyplývá z toho, že hráč nemá ruce od těla. V případě, kdy je bude mít neustále od těla, nemůže dojít k překřížení rukou. Je nutné, aby na tuto chybu trenéři dbali a neustále po hráčích vyžadovali držení rukou v pozici od těla.

4) Práce spodní ruky, forhend a bekhend



Obrázek 10. Práce spodní ruky, forhend a bekhend

- Doba trvání – 20 sekund (4 série)
- Věk hráčů – 10 až dospělost
- Počet hráčů – 20
- Prostředí – jakýkoliv hladký povrch
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová hůl, rukavice, jakýkoliv míček, hokejový nebo inline puk
- Část tréninkové jednotky – rozcvička mimo led

Popis cvičení:

Opět vycházíme ze základního hokejového postavení. Levá ruka hráče je v základním postavení (vzdálenost předloktí). Hráč pracuje s pukem vpřed a vzad na forhendové straně, kde využívá forhendovou i bekhendovou část čepele. Při pohybu vpřed má kotouč na forhendové straně, ve zpátečním pohybu na straně bekhendové. Při tomto cvičení klademe největší důraz na práci spodní, (levé) ruky. Při pohybu vpřed se levá ruka posouvá k pravé ruce, ve zpátečním pohybu se vrací do základního postavení. Při prvotním nácviku, kdy zapojujeme spodní ruku uvidíme, že z 90 %, zůstává levá ruka na jednom místě, jelikož se hráč seznamuje s novým cvičením, které doposud nedělal. Proto je při tomto nácviku vhodné, aby se trenér postavil k hráčům zrcadlově, pracoval s nimi a neustále je upozorňoval na práci spodní ruky.

5) Práce spodní ruky, pouze forhend (stahovačka)



Obrázek 11. Práce spodní ruky, pouze forhend (stahovačka)

- Doba trvání – 20 sekund (4 série)
- Věk hráčů – 10 až dospělost
- Počet hráčů – 20
- Prostředí – jakýkoliv hladký povrch
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová hůl, rukavice, jakýkoliv míček, hokejový nebo inline puk
- Část tréninkové jednotky – rozcvička mimo led

Popis cvičení:

Při stahovačce vycházíme znovu ze základního hokejové postavení. Důležitou roli hraje opět spodní (levá) ruka, která se při pohybu vpřed musí dostat až k pravé ruce. Při zpátečním pohybu se spodní (levá) ruka vrací do základního postavení. Cvičení může vypadat jako to předchozí, ale rozdíl mezi cvičeními je ten, že hráč pracuje pouze s forhendovou stranou čepele. Jakmile má kotouč před sebou, stahuje ho pomocí špičky čepele vedle své levé nohy. Při stáhnutí puku opět můžeme vidět, jak se hráči u pravé ruky vytvoří „okno“, které vyplývá z dobrého postavení rukou, které jsou od těla.

6) Dribling s míčkem, reakce na hozené míčky



Obrázek 12. Dribling s míčkem, reakce na hozené míčky

- Doba trvání – 20 sekund (4 série)
- Věk hráčů – 10 až dospělost
- Počet hráčů – 1
- Prostředí – jakýkoliv hladký povrch
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová hůl, rukavice, jakýkoliv míček, hokejový nebo inline puk
- Část tréninkové jednotky – rozcvička mimo led

Popis cvičení:

Začátek cvičení vychází ze základního hokejového postavení, kdy hráč pracuje s míčkem na místě. Trenér střílí po cvičenci různé předměty, kterým se hráč musí vyhýbat a tím pádem dochází k tomu, že přenáší váhu ze strany na stranu a mění délku driblingu tak, aby mu nebyl míček sestřelen. Hlavním cílem tohoto cvičení je reakce na předměty. Jestliže chce hráč uspět, musí rychle manévrovat a oči musí mít neustále v kontaktu s trenérem. Jakmile nemá hráč dostatečnou jistotu v práci s holí, automaticky jeho oči směřují do země, kde dochází ke kontrole míčku a může dojít k tomu, že mu bude míček sestřelen. Kdybychom po hráči neházeli předměty, dostáváme se zpět k prvnímu videu, kde dochází ke krátkému driblingu před sebou. Vhozenými míčky se hráči změnila podmínky a musí zde dodat svou kreativitu, aby mohl být úspěšný.

7) Dribling s míčkem, uhodni barvu



Obrázek 13. Dribling s míčkem, uhodni barvu

- Doba trvání – 20 sekund (4 série)
- Věk hráčů – 10 až dospělost
- Počet hráčů – 1
- Prostředí – jakýkoliv hladký povrch
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová hůl, rukavice, jakýkoliv míček, hokejový nebo inline puk
- Část tréninkové jednotky – rozcvička mimo led

Popis cvičení:

Hráč neustále dribluje s kuličkou v základním hokejovém postavení. Trenér má u sebe 4 barvy míčku (zelený, modrý, černý, červený). Úkolem hráče je, aby co nejrychleji zahlásil barvu míčku, kterou trenér ukáže. Zároveň je jeho úkolem neustále pracovat s holí. Na videu vidíme situaci, kde v momentě, kdy má hráč odpovědět barvu míčku zpomalí tempo driblingu, zatímco bez hlášení barvy dokáže pracovat v daleko větší frekvenci. Hráč nedokáže dělat zároveň obě činnosti v co největší rychlosti, proto je u tohoto driblingu na místě, aby trenér hráče napomínal a tím ho držel v co možná největším tempu.

8) Dribling s míčkem, matematika



Obrázek 14. Dribling s míčkem, matematika

- Doba trvání – 20 sekund (4 série)
- Věk hráčů – 10 až dospělost
- Počet hráčů – 1
- Prostředí – jakýkoliv hladký povrch
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová hůl, rukavice, jakýkoliv míček, hokejový nebo inline puk
- Část tréninkové jednotky – rozcvička mimo led

Popis cvičení:

Cvičení vychází opět ze základního driblingu a hráčovým úkolem je odpovědět na příklady, které mu trenér zadá. Cílem cvičení je co nejrychleji zodpovědět daný příklad a u toho neustále pracovat s míčkem. Na videu můžeme vidět situaci, kde se hráč zamýšlí nad odpovědí a přestává pracovat s míčkem. Trenér musí hráče neustále upozorňovat, ať se nesoustředí pouze na příklady, ale stále pracuje. Pomalejší dribling u hráče je zde proto, že tento typ cvičení prováděl prvně. Pohyb ještě nemá dostatečně zautomatizovaný a soustředí se více na příklady než na práci s holí. Kladnou věcí i přes pomalejší dribling je to, že má hráč hlavu neustále nahoře, čímž udržuje kontakt s trenérem.

9) Dribling s míčkem na bosu



Obrázek 15. Dribling s míčkem na bosu

- Doba trvání – 20 sekund (4 série)
- Věk hráčů – 10 až dospělost
- Počet hráčů – 1
- Prostředí – jakýkoliv hladký povrch
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová hůl, rukavice, jakýkoliv míček, hokejový nebo inline puk, bosu
- Část tréninkové jednotky – rozcvička mimo led

Popis cvičení:

Cvičenec stojí na bosu (balanční podložce), kde využívá opět hokejové postavení. Cílem tohoto cvičení je, aby sám hráč pochopil, jak je důležité mít snížené těžiště, tedy lepší stabilitu. Práce s holí, při které využíváme bosu, je dobrá průprava do hry na ledě. Hokej je kontaktní sport, kde často dochází ke střetům s protihráči, proto musí mít hráči zpevněné celé tělo. Na bosu trénujeme rovnováhu a učíme hráče, aby byli neustále zpevnění a čekali střet. Jak je vidět na videu, hráče jsem se snažil rozhodit a tím jsem ho donutil k tomu, aby byl neustále pevný a tím pádem připraven na střet.

10) Střela tahem, boční postavení



Obrázek 16. Střela tahem, boční postavení

- Doba trvání – 20 sekund (4 série)
- Věk hráčů – 6 až dospělost
- Počet hráčů – 1
- Prostředí – jakýkoliv hladký povrch
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová hůl, rukavice, jakýkoliv míček, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – rozvíčka mimo led

Popis cvičení:

Hráč vychází z bočního hokejového postavení. Hokejka s pukem je za tělem hráče, kde začíná střela. Váha je přenesena na levou (zadní) nohu, která je v mírném pokrčení, přední noha (pravá) je mírně napnutá. Při začátku střely se nachází kotouč na patce čepele, jakmile je hráč připraven vystřelit, přenáší váhu na přední nohu a zadní noha se vytáčí a hráč končí v mírném výpadu. Kotouč se z patky čepele dostává do středu, odkud je střela vyslána. Pohyb těla směřuje dopředu a hokejka by se měla zastavit v prostoru očí se zavřenou čepelí. Hráč by měl v konečné fázi pohybu zůstat alespoň 3 sekundy, kde je cílem zpevnění celého těla. Mezi nejčastější chyby patří to, že hráč nepřenesou váhu dopředu a dostává se do záklonu a tím pádem nezavírá čepel hole a střela vychází z otevřené čepele. Děti v začátcích často střílí ze záklonu a s otevřenou čepelí. Důvodem je to, že nedokážou kotouč zvednout. Úkolem trenéra je, aby po hráčích vyžadoval správné přenesení váhy a střelu se zavřenou čepelí i za cenu toho, že kotouč nezvednou. Důležité je se naučit správnou techniku, se kterou dojde v pozdějším věku ke zvednutí puku.

11) Přihrávka forhendem



Obrázek 17. Přihrávka forhendem

- Doba trvání – 20 sekund (4 série)
- Věk hráčů – 10 až dospělost
- Počet hráčů – 2
- Prostředí – jakýkoliv hladký povrch
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová hůl, rukavice, jakýkoliv míček, hokejový nebo inline puk
- Část tréninkové jednotky – rozcvička mimo led

Popis cvičení:

Dva hráči stojí naproti sobě v základním bočním postavení. Nácvič přihrávky probíhá podobně jako u střely. Důležité je opět přenést váhu dopředu a zavřít čepel. Jeden moment navíc, který při střele není, je příjem přihrávky, která vyplývá opět z přenesení váhy. Jakmile letí na hráče kotouč, jeho tělo se přenáší dopředu (váha na přední nohu), kde přijímá puk. Hokejka i tělo se poté přenáší vzad, kde dochází ke srovnání kotouče a s přenosem váhy vpřed opět odehrává kotouč. Při příjmu a odehrání nedochází k zastavení puku, což patří mezi základní chyby. Při nácvič přihrávky je kotouč neustále v pohybu a klademe důraz na správné provedení.

5.1.1 Trénink na umělém ledu

1) Střela tahem boční postavení



Obrázek 18. Střela tahem, boční postavení

- Doba trvání – 1 minuta
- Věk hráčů – 10 až dospělost
- Počet hráčů – 1
- Prostředí – umělý led
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní

Popis cvičení:

V tomto videu si ukážeme základní střelu, která vychází z bočního hokejového postavení, kdy při vystřelení puku dochází k rotaci horní části těla, zadní noha se dostává k ledu a hráč se při pohybu vpřed pohybuje na špičce nože zadní brusle. Při střele dochází k zavření čepele, čímž můžeme eliminovat střelu ze záklonu. Na co zde musíme klást největší důraz je přenos váhy vpřed. Často se stává, že jsou hráči schopni technicky dobře vystřelit bez bruslí (mimo led), ale jakmile se pohybují na bruslích, je vidět střela ze záklonu. Hráči při jakékoliv střele musí vždy přenést váhu tak, aby tělo pokračovalo za dráhou střely. Tím docílíme toho, že nebudou střílet ze záklonu.

2) Přenos váhy vpřed, vzad se zakončením



Obrázek 19. Přenos váhy vpřed, vzad se zakončením

- Doba trvání – 1 minuta
- Věk hráčů – 10 až dospělost
- Počet hráčů – 1
- Prostředí – umělý led
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní

Popis cvičení:

Hráč vychází z bočního hokejového postavení. Cílem tohoto videa je, aby se hráč naučil přenášet váhu a technicky správně vystřelil. Jedná se o nácvik střely, kdy dochází k přenosu váhy vpřed (jako by chtěl hráč vystřelit), ale stahuje si puk zpět za zadní nohu, čímž musí přenést váhu na zadní nohu. Poté dochází k rotaci těla jako v předešlém pohybu a hráč střílí. Při zpomalení pohybu můžeme vidět, jak hráč krásně přenesl při střele váhu směrem vpřed a celé tělo pokračuje v pohybu za střelou.

3) Střela po přihrávce



Obrázek 20. Střela po přihrávce

- Doba trvání – 1 minuta
- Věk hráčů – 10 až dospělost
- Počet hráčů – 1
- Prostředí – umělý led
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní

Popis cvičení:

V tomto cvičení si ukážeme střelu po přihrávce. Hráč opět vychází z bočního postavení k přihrávajícímu hráči. Střelec přijme kotouč, stáhne si jej mírně za sebe, a poté střílí. Cílem tohoto cvičení je, aby hráč uměl po přijetí přihrávky co nejrychleji vystřelit. Neustále musíme klást důraz na kvalitní provedení, mezi které patří přenos váhy vpřed při zakončení. První drobnou chybou, kterou vidíme ve videu je to, že si měl hráč jít svým tělem více pro přihrávku (přenos váhy vpřed). Druhou menší chybou je, že si měl kotouč stáhnout více za sebe (přenos váhy vzad). Těmto chybám bychom se měli věnovat spíše při prvotním nácviku. Střelec na videu má již základní střelecké dovednosti zvládnuté natolik, že si může dovolit střelbu zrychlit.

4) Střela po stahovačce



Obrázek 21. Střela po stahovačce

- Doba trvání – 1 minuta
- Věk hráčů – 10 až dospělost
- Počet hráčů – 1
- Prostředí – umělý led
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní

Popis cvičení:

Střelec vychází buď z bočního nebo čelního postavení k brance. Střelu po stahovačce už řadíme ke složitějším dovednostem. Při stahovačce hrají důležitou roli jak ruce, tak i nohy. Stahovačku začínáme z pozice, kdy má hráč ruce u sebe (spodní ruka se nachází u vrchní ruky). Puk stahuje střelec pod své nohy, k čemuž mu dopomáhá spodní (levá) ruka, kterou musí při stahování pracovat. Jakmile je kotouč pod nohama hráče, přenáší opět váhu vpřed a střílí. Zádní noha střelce opět končí na špičce nože, což napomáhá k tomu, aby tělo směřovalo vpřed a nenastane střela ze záklonu. Mezi nejčastější chyby při stahovačce patří to, že hráč dostatečně nepracuje spodní rukou, nedokáže puk stáhnout až pod své nohy a obránce mu puk vypíchne. V mládežnických kategoriích hráči často objedou obránce pomocí jakékoliv kličky, jelikož děti nesledují tělo hráče, ale zajímá je puk. Tyto situace už ale nevidáme v juniorském a seniorském hokeji, kde jsou obránci natolik vyspělí, že při jakékoliv mále chybě při stáhnutí kotouč vypíchnou a následuje protiútok. Proto je vhodné se nácviku kliček po střele věnovat již od 5. třídy a klást důraz na kvalitu provedení a nabádat hráče, aby si tyto dovednosti zkoušeli na tréninku, a hlavně v zápase.

5) Příjem kotouče, vytočení, střela



Obrázek 22. Příjem kotouče, vytočení, střela

- Doba trvání – 1 minuta
- Věk hráčů – 10 až dospělost
- Počet hráčů – 1
- Prostředí – umělý led
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní

Popis cvičení:

Svěřenec vychází opět z bočního postavení, trenérovo postavení je po pravé straně od střelce. Trenér přihrává na hráče, jeho úkolem je zpracovat si kotouč v bočním postavení, poté se vytočit směrem k bráně a vystřelit. Vytočení do čelního postavení by mělo nastat s příjmem přihrávky, aby byla střela z hole vystřelena co nejrychleji. Tělo střelce opět musí směřovat vpřed, což dodá střele energii. Mezi nejčastější chyby patří dlouho trvajícím zpracování a pomalá střela. S rostoucím věkem se lední hokej zrychluje a čas na střelu se krátí, proto je dobré hráčům tlouct do hlavy, aby se snažili ohrožit branku, co nejrychleji to půjde.

6) Příjem kotouče, vytočení, střela z opačné nohy



Obrázek 23. Příjem kotouče, vytočení, střela z opačné nohy

- Doba trvání – 1 minuta
- Věk hráčů – 10 až dospělost
- Počet hráčů – 1
- Prostředí – umělý led
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní

Popis cvičení:

Střelec je nachystán v čelním postavení k bráně, trenéra má opět po své pravé ruce. Střelec nestojí na obou nohách, ale pouze na pravé noze. Jakmile se trenér rozhodne přihrát, střelec přenáší váhu na pravou nohu (tělo jde za přihrávkou), v momentu, kdy má hráč kotouč na čepeli přenáší váhu na levou nohu, ze které střílí. Rozdíl mezi tímto a předchozím videu je v tom, že hráč dokáže vystřelit daleko rychleji. Tuto střelu využijí spíše hráči staršího věku, kteří mají větší sílu na to, aby mohli vystřelit z opačné nohy. Pro mladé hráče je ale dobré, aby věděli že tento typ střely existuje a můžeme jim ho postupně zařazovat do tréninku. Neklademe důraz ani tak na zakončení, jako spíše na správné přenesení váhy a pohyb těla vpřed za střelou.

7) Střela po nadzvednutí hole



Obrázek 24. Střela po nadzvednutí hole

- Doba trvání – 1 minuta
- Věk hráčů – 10 až dospělost
- Počet hráčů – 1
- Prostředí – umělý led
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní

Popis cvičení:

Toto cvičení řadíme spíše do průpravných cvičení do přesilových her, kde bývá často zhuštěný předbrankový prostor a na střelu není moc času. Střela vyplývá ze situace, kdy má protihráč puk na hokejce a hráč, který je připraven vystřelit rychle nadzvedává soupeřovu hůl a střílí. Jedná se o moment překvapení, takže celá akce musí být provedená v co největší rychlosti, aby na to soupeřovi hráči včetně brankáře nedokázali zareagovat. V mládežnickém věku se ještě nehrají přesilovkové signály, kde by k této střele mohlo dojít, ale u dětí často dochází k individuálním chybám, po kterých můžeme využít střelu po nadzvednutí hole.

8) Střela z prvního doteku



Obrázek 25. Střela z prvního doteku

- Doba trvání – 1 minuta
- Věk hráčů – 10 až dospělost
- Počet hráčů – 1
- Prostředí – umělý led
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní

Popis cvičení:

Hráč je nachystán v bočním postavení s holí na ledě, trenér se nachází na levé straně od střelce. Kotouč má v držení trenér, který si se střelcem vymění dvakrát kotouč, a poté následuje střela. Střelu z jednoho doteku řadíme k nejrychlejším střelám v hokeji, proto se ji musíme opět učit již od brzkého věku. Při střele dostane hráč kotouč mezi své nohy a udeří středem čepele. Váha je opět přenesena vpřed, abychom dali ráně co největší razanci, střelec se dostává zadní nohou na plochu, čímž dodá střele co největší energii. Na videu můžeme vidět střelu, která je provedena s čepelí na ploše. Jestliže má hráč hůl při střele na ledě, jedná se o mnohem rychlejší střelu, než když střílí z nápřahu. Tuto střelu často můžeme vidět v situaci 2 na 1, kdy hráč dostává přihrávku a střela okamžitě letí na bránu.

5.2 Trénink na ledě

1) Vedení kotouče na forhendu

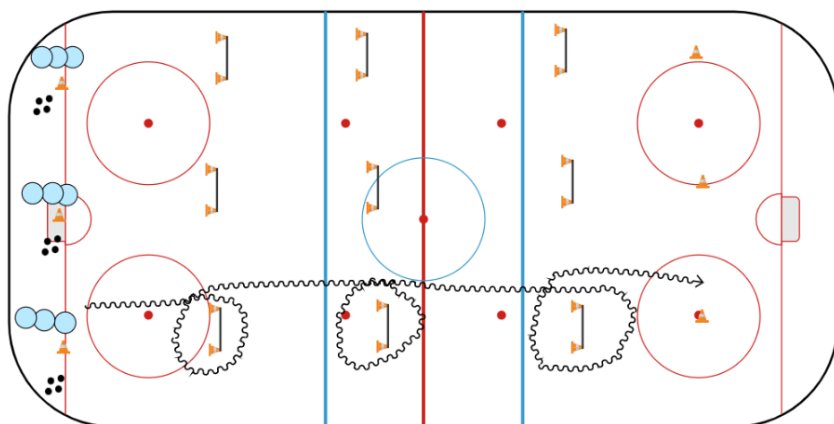


Obrázek 26. Vedení kotouče na forhendu

- Zaměření – bruslení, oblouk, přešlapování, vedení kotouče na forhendu
- Čas na přípravu – 1minuta
- Doba trvání – 5 minut
- Věk hráčů – 9 až dospělost
- Počet hráčů – 20
- Prostředí – ledová plocha
- Počet trenérů – 3
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejové puky, 2 branky, 6 přenosných mantinelů
- Část tréninkové jednotky – hlavní část

Popis cvičení:

V tomto videu se zaměříme na forhendové vedení, kde by nemělo docházet k driblingu. Hráč se snaží po celou dobu cvičení vést kotouč na forhendové straně čepele. Hráč startuje ze zástupu, kolem molitanu dělá oblouk (bógnu) na obou nohách, po kterém dělá 3 rychlé přešlapy, čímž nabírá rychlost. Kotouč je pouze na forhendu, kde hrají důležitou roli ruce, které musí být v postavení od těla. To napomáhá hráči k tomu, že dostane puk dále od mantinelu, tedy od pomyslného obránce. Mezi nejčastější chyby zde patří křížení rukou, které nejsou v pozici od těla, ale levá ruka překřičuje ruku pravou. Dále musíme klást důraz, na vyšlápnutí z oblouku, které je důležité pro zbavení se protihráče.



Obrázek 27. Vedení kotouče na forhendu

2) Vedení kotouče na forhendu, vyjetí oblouku pomocí stahovačky



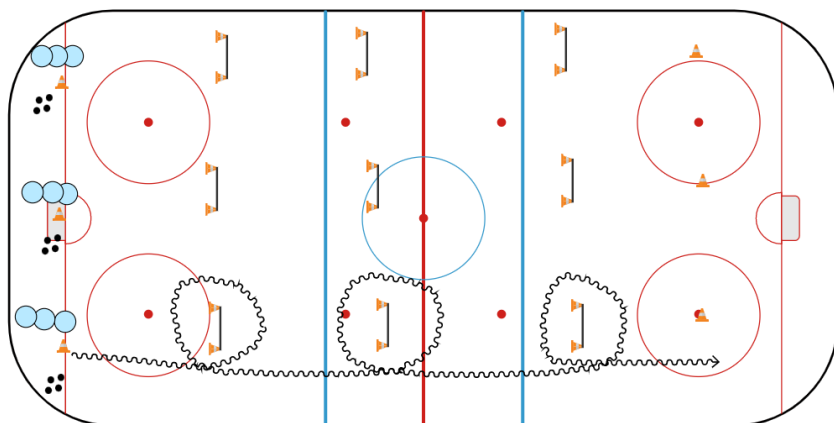
Obrázek 28. Vedení kotouče na forhendu, vyjetí oblouku pomocí stahovačky

- Zaměření – bruslení, bógna, přešlapování, vedení kotouče na forhendu po stahovačce
- Čas na přípravu – 1minuta
- Doba trvání – 5 minut
- Věk hráčů – 9 až dospělost
- Počet hráčů – 20
- Prostředí – ledová plocha
- Počet trenérů – 3
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejové puky, 2 branky, 6 přenosných mantinelů
- Část tréninkové jednotky – hlavní část

Popis cvičení:

Druhé video, které si popíšeme vypadá velmi podobně, jako první video. Hráč opět pracuje pouze s forhendovou stranou čepele, ale oblouk dělá na stranu bekhendovou. Hráč proto musí stáhnout puk pod své nohy pomocí stahovačky, čímž zůstane při forhendovém vedení. Důležitou roli při stahovačce hraje spodní (levá) ruka. Na začátku stahovačky jsou ruce v pozici u sebe,

jakmile hráč puk stahuje, spodní ruka se posouvá dolů, čímž vzniká u pravé (horní) ruky „okno“ a hráč vyjede oblouk na forhendu. Mezi nejčastější chyby patří, že nedochází k práci se spodní rukou, pomocí které stahujeme puk. Další chybou jsou ruce, které nejsou od těla a nevytváří „okno“.



Obrázek 29. Vedení kotouče na forhendu, vyjetí oblouku pomocí stahovačky

1) Vedení kotouče jízdou vzad na forhendu

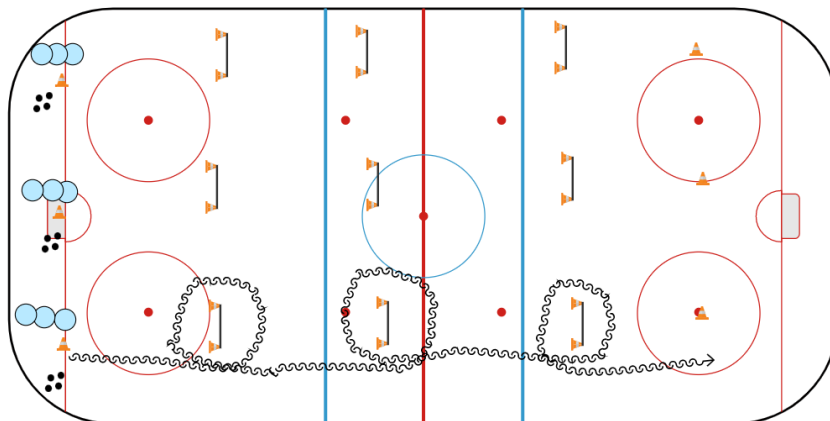


Obrázek 30. Vedení kotouče jízdou vzad na forhendu

- Zaměření – bruslení a přešlapování jízdou vzad, vedení kotouče na forhendu
- Čas na přípravu – 1minuta
- Doba trvání – 5 minut
- Věk hráčů – 9 až dospělost
- Počet hráčů – 20
- Prostředí – ledová plocha
- Počet trenérů – 3
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejové puky, 2 branky, 6 přenosných mantinelů
- Část tréninkové jednotky – hlavní část

Popis cvičení:

Hráč vyjíždí jízdou vzad a cílem je, aby zůstal celou dobu při forhendovém vedení. Ruce jsou po celou dobu od těla, kde nám pravá horní ruka vytváří opět „okno“. Nesmíme zapomínat na bruslení, po hráčích chceme co nejrychlejší vypřešlapování kolem molitanu, ale zase ne za každou cenu. Jestliže nemá hráč natolik zvládnuté bruslení vzad, klademe více důraz na techniku, kde nevyžadujeme rychlost pohybu, ale preciznost provedení. Hráč na videu jede v dostatečné frekvenci, jedinou maličkostí je, že by mohl mít ruce více od těla.



Obrázek 31. Vedení kotouče jízdou vzad na forhendu

2) Vedení kotouče jízdou vzad na bekhendu



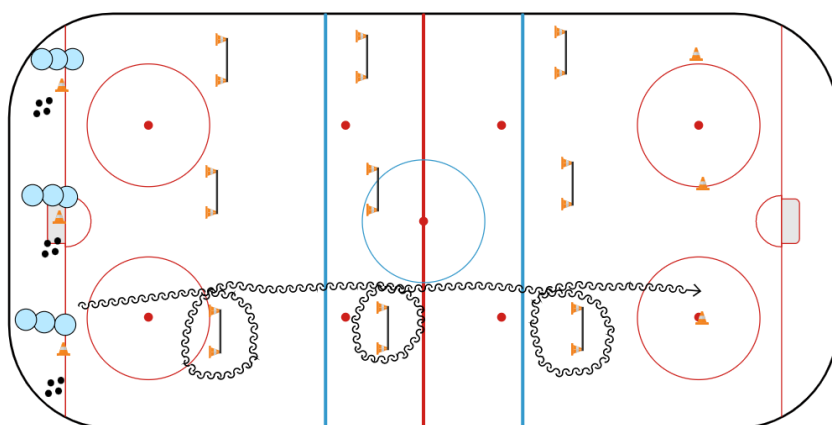
Obrázek 32. Vedení kotouče jízdou vzad na bekhendu

- Zaměření – bruslení a přešlapování jízdou vzad, vedení kotouče na bekhendu
- Čas na přípravu – 1minuta
- Doba trvání – 5 minut
- Věk hráčů – 9 až dospělost
- Počet hráčů – 20
- Prostředí – ledová plocha
- Počet trenérů – 3
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejové puky, 2 branky, 6 přenosných mantinelů

- Část tréninkové jednotky – hlavní část

Popis cvičení:

Cvičení začíná v jízdě vpřed a hráč přechází do jízdy vzad. Bruslař přešlapuje kolem molitanu a kotouč vede na bekhendové straně čepele. Toto cvičení řadíme mezi obtížnější, jelikož bekhendové vedení je velmi koordinačně náročné. Apelujeme na hráče, aby se snažili při přešlapování mít puk pouze na bekhendu, jakmile vyjedou z oblouku, mohou si s pukem zamíchat, čímž se srovnají a nachystají na další oblouk, kde využijí opět bekhendové vedení. Jednou z častých chyb, co v tréninku vidáme je, že hráči nemají dostatečnou jistotu ve vedení puku na bekhendu, což vede k tomu, že přestávají přešlapovat. Hráčům proto zdůrazňujeme, že je důležité neustále v oblouku přešlapovat, i za cenu nižší frekvence nohou.



Obrázek 33. Vedení kotouče jízdou vzad na bekhendu

3) Vedení kotouče, přechody z jízdy vpřed do jízdy vzad

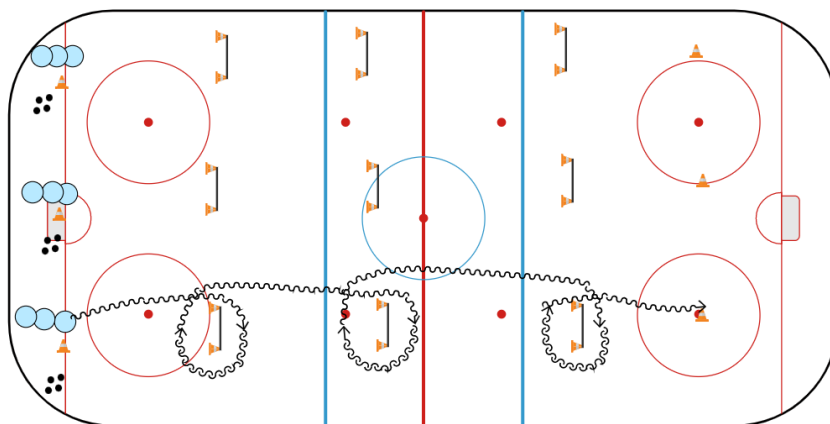


Obrázek 34. Vedení kotouče, přechody z jízdy vpřed do jízdy vzad

- Zaměření – bruslení, přechody z jízdy v před do jízdy vzad, střídání forhendového a bekhendového vedení
- Čas na přípravu – 1minuta
- Doba trvání – 5 minut
- Věk hráčů – 9 až dospělost
- Počet hráčů – 20
- Prostředí – ledová plocha
- Počet trenérů – 3
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejové puky, 2 branky, 6 přenosných mantinelů
- Část tréninkové jednotky – hlavní část

Popis cvičení:

Hráč startuje ze zástupu jízdu vpřed. U molitanu vede kotouč na bekhendové straně, jakmile přechází do jízdy vzad, předává si kotouč do forhendového vedení pomocí stahovačky. Oblouk vypřešlapuje jízdu vzad, poté přechází do jízdy vpřed s kotoučem na bekhendové straně. Při přechodu do jízdy vzad nebrzdí, pouze se zhoupne, čímž docílí obratu do jízdy vzad. Jestliže dělá hráč oblouk na druhou stranu, při jízdě vpřed vede kotouč na forhend, při přechodu do jízdy vzad si přehodí puk do bekhendové strany, pomocí které vypřešlapuje oblouk.



Obrázek 35. Vedení kotouče, přechody z jízdy vpřed do jízdy vzad

4) Přešlapování při forhendovém nebo bekhendovém vedení puku



Obrázek 36. Přešlapování při bekhendovém vedení puku



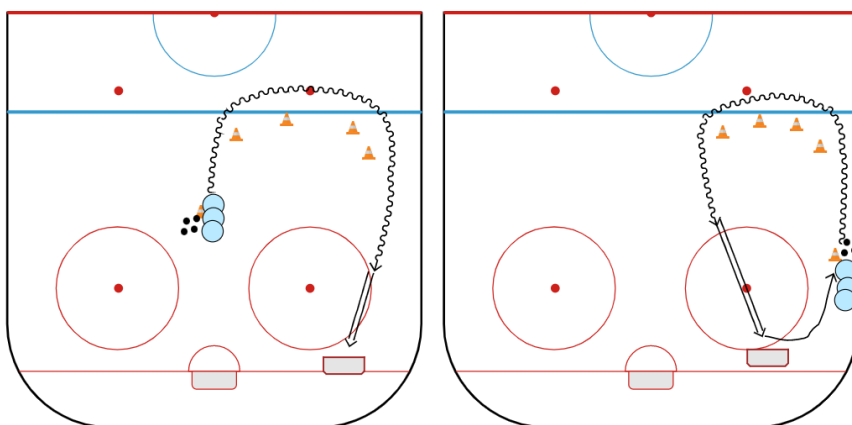
Obrázek 37. Přešlapování při forhendovém vedení

- Zaměření – bruslení, přešlapování bez driblingu pouze na při forhendovém nebo bekhendovém vedení, zakončení
- Čas na přípravu – 1minuta
- Doba trvání – 5 minut
- Věk hráčů – 9 až dospělost
- Počet hráčů – 6
- Prostředí – ledová plocha
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejové puky, 1 branka, 4
- Část tréninkové jednotky – hlavní část

Popis cvičení:

Hráč vyjíždí ze zástupu, jakmile se blíží k pneumatikám, snaží se pomocí přešlapování nabrat co největší rychlost. Nejdůležitějším prvkem na tomto cvičení je, aby při přešlapování hráč nepracoval s pukem, ale pouze využil forhendové vedení. Další dovedností, kterou jsme se zde zabývali byla kvalitní střela, která měla vycházet z rychlého vypřešlapování. Na videu můžeme vidět, hráče, který krásně vybrusí dle pokynů, ale před střelou začne míchat, čímž ztrácí rychlost. Střela by měla vypadat tak, že hráč má puk celou dobu na forhendu, poté puk dostává

za sebe a střílí. Až na zamíchání před střelou bylo cvičení provedeno výborně, včetně techniky střely. Cvičení jsme poté jeli i z druhé strany, kde měl hráč za úkol opět přešlapovat, ale pomocí bekhendového vedení, poté následovalo přehození puku na forhendovou stranu a střela. Zakončení by mělo opět přijít bez toho, aniž by si hráč s pukem zamíchal. Dribling před střelou vidíme u dětí velmi často, jelikož si hrají rádi s pukem a tento pohyb mají již zautomatizovaný. Proto je velmi vhodný individuální „koučing“, kdy hráčům neustále připomínáme, aby před střelou nemíchali.



Obrázek 38. Přešlapování při forhendovém vedení

Obrázek 39. Přešlapování při bekhendovém vedení

5) Přešlapování, střídání forhendového a bekhendového vedení kotouče



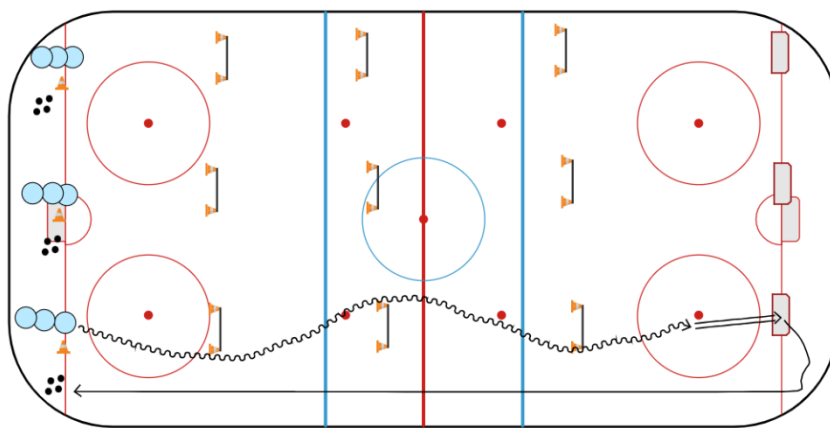
Obrázek 40. Přešlapování, střídání forhendového a bekhendového vedení kotouče

- Zaměření – přešlapování, střídání forhendového a bekhendového vedení kotouče, zakončení
- Čas na přípravu – 1minuta
- Doba trvání – 5 minut
- Věk hráčů – 9 až dospělost
- Počet hráčů – 20
- Prostředí – ledová plocha

- Počet trenérů – 3
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejové puky, 2 branky, 6 přenosných mantinelů
- Část tréninkové jednotky – hlavní část

Popis cvičení:

Cvičení je zaměřeno na rychlé přešlapování, kde hráč využívá jak forhendové, tak bekhendové vedení puku. Levák na levé straně od kužele využívá forhend, na pravé straně zase bekhend. Mezi časté chyby patří to, že hráč pouze jednou přešlápne, a poté jede rovně vpřed. Cílem tohoto cvičení je, aby hráč střídal pouze přešlapování vlevo a vpravo a vůbec nepoužil mezi kužely bruslení.



Obrázek 41. Přešlapování, střídaní forhendového a bekhendového vedení kotouče

6) Vyjetí oblouku na bekhendu, rychlé přešlapování



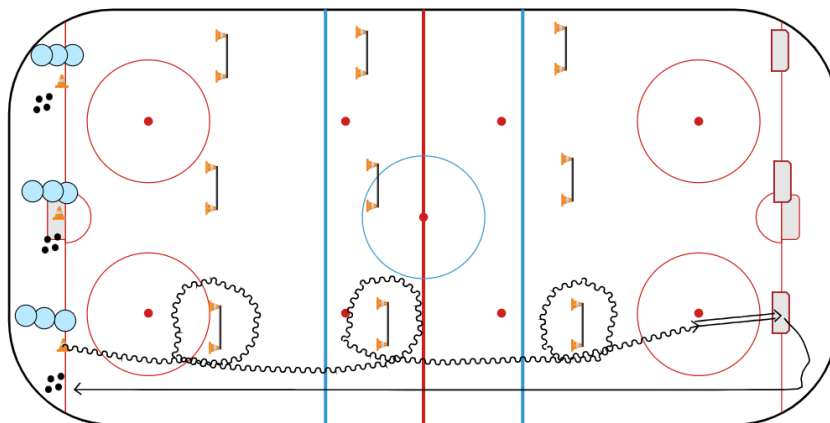
Obrázek 42. Vyjetí oblouku na bekhendu, rychlé přešlapování

- Zaměření – bruslení, oblouk, přešlapování, vedení kotouče na bekhendu, zakončení
- Čas na přípravu – 1minuta
- Doba trvání – 5 minut
- Věk hráčů – 9 až dospělost
- Počet hráčů – 20
- Prostředí – ledová plocha

- Počet trenérů – 3
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejové puky, 2 branky, 6 přenosných mantinelů
- Část tréninkové jednotky – hlavní část

Popis cvičení:

Na videu vidíme hráče, který vystartuje ze své skupiny a za molitanem dělá oblouk na dvou nožích (bógnu), ve kterém využívá bekhendové vedení puku. Po vyjetí oblouku okamžitě začíná přešlapovat, čímž nabírá co možná největší rychlost. Molitan představuje bránícího hráče, kolem kterého si hráč kryje kotouč. V oblouku by proto neměl mít puk před sebou, ale vedle sebe tak, aby se na něj bránící hráč nedostal.



Obrázek 43. Vyjetí oblouku na bekhendu, rychlé přešlapování

7) Vyjetí oblouku na vnitřní hraně a rychlé přešlapování



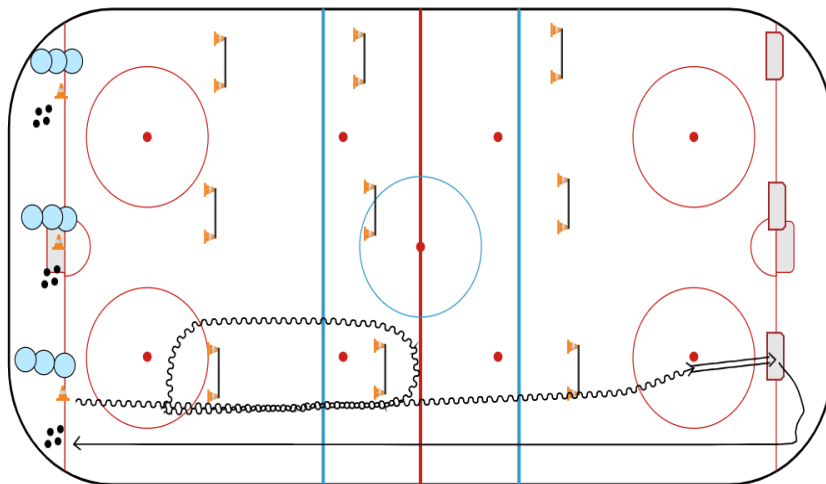
Obrázek 44. Vyjetí oblouku na vnitřní hraně a rychlé přešlapování

- Zaměření – bruslení, vyjetí oblouku pomocí vnitřní hrany, přešlapování, vedení kotouče na forhendu i bekhendu, zakončení
- Čas na přípravu – 1minuta
- Doba trvání – 5 minut
- Věk hráčů – 9 až dospělost

- Počet hráčů – 20
- Prostředí – ledová plocha
- Počet trenérů – 3
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejové puky, 2 branky, 6 přenosných mantinelů
- Část tréninkové jednotky – hlavní část

Popis cvičení:

Hráč startuje ze skupiny, u molitanu dochází k zhoupnutí a vyjetí oblouku na pravé (vnitřní) hraně, levá brusle pomocí špičky kopíruje ledovou plochu. Jakmile hráč vyjede oblouk, dochází k rychlému přešlapování, pomocí kterého nabere rychlost. Poté vyjíždí opět oblouk, ale na druhou stranu, čímž mírně zpomalí svůj pohyb a následným rychlým přešlapováním opět zrychlí a pokračuje v jízdě do zakončení na bránu.



Obrázek 45. Vyjetí oblouku na vnitřní hraně a rychlé přešlapování

8) Stahovačka forhendovou a bekhendovou stranou čepel



Obrázek 46. Stahovačka forhendovou stranou čepel

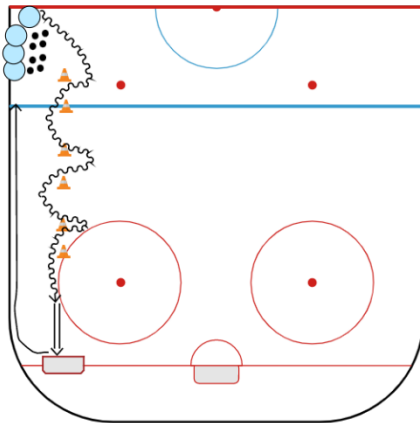


Obrázek 47. Stahovačka bekhendovou stranou čepele

- Zaměření – bruslení, stahování kotouče pomocí forhendové nebo bekhendové strany čepele, zakončení
- Čas na přípravu – 1minuta
- Doba trvání – 5 minut
- Věk hráčů – 9 až dospělost
- Počet hráčů – 6
- Prostředí – ledová plocha
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejové puky, 1 branka, 6 kuželů
- Část tréninkové jednotky – hlavní část

Popis cvičení:

Kotouč můžeme stáhnout dvěma způsoby. Kotouč buď stahujeme forhendovou nebo bekhendovou stranou. U obou cvičení je velice důležité, aby hráč dostatečně pracoval se spodní rukou. Jakmile je kotouč za pneumatikami, ruce by měl mít hráč u sebe (spodní ruka u horní), a když dochází ke stáhnutí, spodní ruka se posunuje dolů. Důležitou roli při stahování puku mají dolní končetiny, kdy se levá zadní noha u leváka (u praváka je to naopak) dostává do mírného výpadu, při kterém se hráč pohybuje pouze po špičce zadní brusle. Největší důraz je kladen na rozsah pohybů horních končetin (práce spodní ruky), kdy hráč musí stahovat kotouč pod své nohy, aby mu jej nemohl protihráč vypíchnout. Při nácviku stahovačky nejprve pilujeme techniku, což znamená, že cvičení je prováděno v mírném tempu. Jakmile u hráčů vidíme, že daný pohyb mají osvojený, zrychlujeme pohyb, ale neustále klademe důraz na kvalitu provedení. Na obou videích vidíme velice slušné provedení stahovačky. Jediné, na co se musíme více zaměřit je, aby spodní ruka pracovala více nahoru a dolů.



Obrázek 48. Stahovačka forhendovou a bekhendovou stranou čepele

9) Dovednostní dráha se zakončením



Obrázek 49. Dovednostní dráha se zakončením



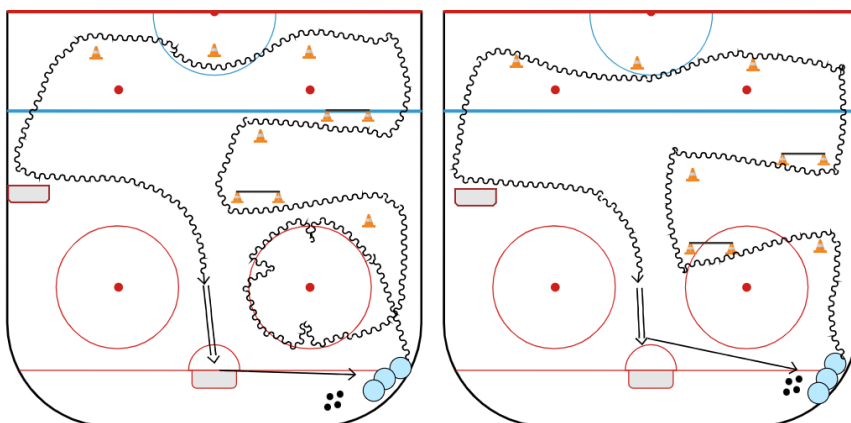
Obrázek 50. Dovednostní dráha se zakončením (plus přenos váhy)

- Zaměření – bruslení, přešlapování, vyjetí oblouku pomocí vnitřní hrany, vedení kotouče na forhendu i bekhendu, zakončení
- Čas na přípravu – 3 minuty
- Doba trvání – 5 minut
- Věk hráčů – 9 až dospělost
- Počet hráčů – 6
- Prostředí – ledová plocha

- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejové puky, 2 branky, 2 přenosné mantinely, 5 kuželů
- Část tréninkové jednotky – hlavní část

Popis cvičení:

V tomto videu vidíme, že v jednom cvičení je zakomponováno více dovedností najednou. Jestliže se zaměříme na předchozí videa, uvidíme, že se zde spousta dovedností opakuje. Cílem tohoto cvičení je, dostat děti do zápasových situací, kdy musí umět reagovat na vzniklé situace, jako například měnit styl bruslení nebo forhendové či bekhendové vedení. Na prvním videu vyjíždí hráč první dva oblouky pomocí vnitřní hrany, po kterých vždy okamžitě začíná přešlapovat, aby nabral rychlost (rychlá změna směru a ujetí před obráncem). Poté následuje rychlé přešlapování, kde střídá forhendové a bekhendové vedení. Jakmile projede slalom, naznačuje kličku na bránu, kde využívá vnitřní hranu brusle, opět rychlé vypřešlapování a pokračuje do zakončení. Jedinou změnou při druhém cvičení je to, že hráč vyjíždí po kruhu, kde si nacvičuje přenos váhy, a poté najíždí do stejné dráhy jako v prvním cvičení.



Obrázek 51. Dovednostní dráha se zakončením

Obrázek 52. Dovednostní dráha se zakončením (plus přenos váhy)

5.3 Průpravné hry

1) Mini hokej 2 na 2 na malé branky (gól pouze po obratu)

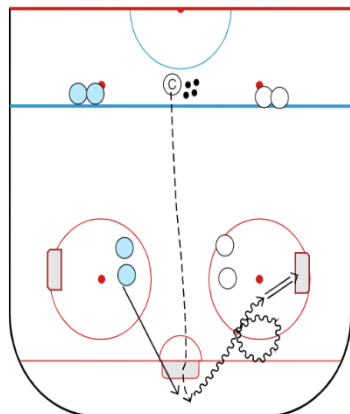


Obrázek 53. Mini hokej 2 na 2 na malé branky (gól pouze po obratu)

- Zaměření – bruslení, obratnost, vedení kotouče, spolupráce, zakončení
- Čas na přípravu – 1minuta
- Doba trvání – 1 minuta (1 ku 1)
- Věk hráčů – 9 až 14
- Počet hráčů – 8
- Prostředí – ledová plocha
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejové puky, 2 malé branky
- Část tréninkové jednotky – hlavní část

Průběh hry:

Hrají dva týmy proti sobě (modří a bílí). Hra probíhá pouze v krajní třetině a interval jedné čtvrtě je jedna minuta. Poté dochází ke střídání. Hraje se na malé branky, podmínkou pro skórování je, aby jeden z dvojice udělal obrat s pukem, až poté může zakončit. Jakmile získá soupeř kotouč, nastává stejné pravidlo. Jeden z hráčů musí udělat obrat, poté mohou zakončit. Obrat nemusí být proveden až u brány soupeře, obrat mohou hráči udělat na jakékoliv části hrací plochy.



Obrázek 54. Mini hokej 2 na 2 na malé branky (gól pouze po obratu)

2) Mini hokej 2 na 2 na malé branky (gól pouze po stahovačce)

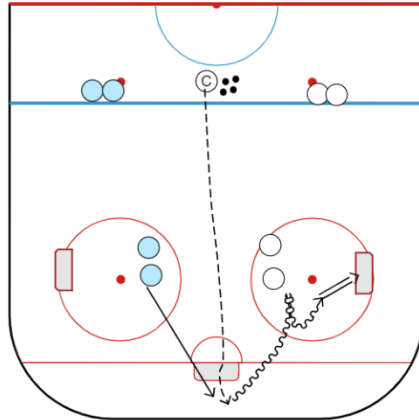


Obrázek 55. Mini hokej 2 na 2 na malé branky (gól pouze po stahovačce)

- Zaměření – bruslení, obratnost, vedení kotouče, stahovačka, spolupráce, zakončení
- Čas na přípravu – 1minuta
- Doba trvání – 1 minuta (1 ku 1)
- Věk hráčů – 9 až 14
- Počet hráčů – 8
- Prostředí – ledová plocha
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejové puky, 2 malé branky
- Část tréninkové jednotky – hlavní část

Průběh hry:

Hrají dva týmy proti sobě (modří a bílí). Hra probíhá pouze v krajní třetině, interval jedné čtveřice je jedna minuta, a poté dochází ke střídání. Hraje se na malé branky, podmínkou pro skórování je, aby jeden z dvojice udělal stahovačku s pukem, až poté může zakončit. Jakmile získá soupeř kotouč, nastává stejné pravidlo. Jeden z hráčů musí udělat stahovačku, poté mohou zakončit. Stahovačka nemusí být provedena až u brány soupeře, ale hráči mohou využít celou hrací plochu.



Obrázek 56. Mini hokej 2 na 2 na malé branky (gól pouze po stahovačce)

3) Mini hokej, průjezd pozemními brankami

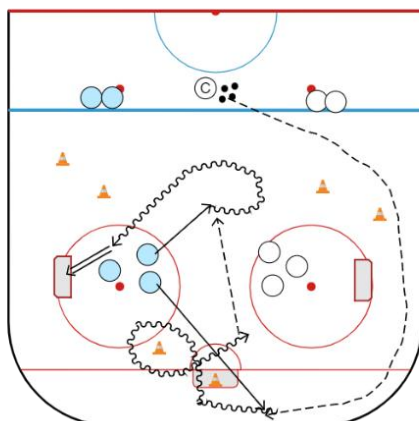


Obrázek 57. Mini hokej, průjezd pozemními brankami

- Zaměření – bruslení, obratnost, vedení kotouče, kreativita, spolupráce, otáčení hry, zakončení
- Čas na přípravu – 1minuta
- Doba trvání – 1 minuta (1 ku 1)
- Věk hráčů – 9 až 14
- Počet hráčů – 8
- Prostředí – ledová plocha
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejové puky, 6 kuželů, 2 malé branky
- Část tréninkové jednotky – hlavní část

Průběh hry:

Dva týmy hrají proti sobě (modří a bílí). Hru můžeme hrát buď 2 na 2 nebo 3 na 3. Hraje se v útočném nebo obraném pásmu. Na ledové ploše jsou položeny 3 pozemní branky (6 kuželů rozmístěných po třetině po 2 kuželech). Hraje se na malé branky a oba týmy mohou zakončit do jakékoliv z branek. Podmínkou pro skórování je, aby jeden z hráčů projel jednou z pozemních branek, poté buď jede sám do zakončení nebo hledá volného spoluhráče, který může zakončit.



Obrázek 58. Mini hokej, průjezd pozemními brankami

4) Minihokej 1 na 1 (více dvojic ve hře)



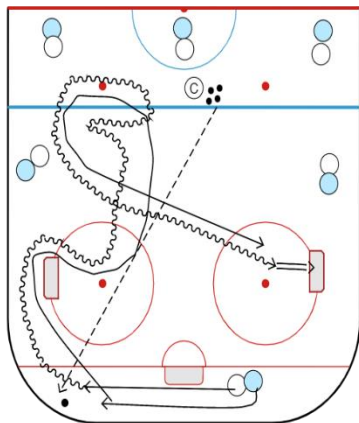
Obrázek 59. Minihokej 1 na 1 (více dvojic ve hře)

- Zaměření – bruslení, obratnost, vedení kotouče, kreativita, krytí kotouče, otáčení hry, zbavení se protihráče, zakončení
- Čas na přípravu – 1minuta
- Doba trvání – 1 minuta (1 ku 1)
- Věk hráčů – 9 až 14
- Počet hráčů – 8
- Prostředí – ledová plocha
- Počet trenérů – 1
- Materiál – hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejové puk, 2 branky,
- Část tréninkové jednotky – hlavní část

Průběh hry:

Hra probíhá v krajní třetině, hráči si vytvoří sobě rovné dvojice. Ve hře je 6 hráčů, tedy 3 dvojice a každá dvojice má svůj kotouč. Hráč, který má kotouč v držení, musí protnout modrou čáru, až poté může jet do zakončení. Hráč bez kotouče se snaží puk získat na svou stranu, jakmile

ho získá do svého držení, opět musí protnout modrou čáru, a poté může zakončovat. Při zakončení si mohou hráči vybrat, do které z branek budou střílet.



Obrázek 60. Minihokej 1 na 1 (více dvojic ve hře)

6 ZÁVĚRY

Hlavním tématem této práce byla metodika nácviku práce s kotoučem v ledním hokeji u kategorie U11. V rámci této práce byl sestaven zásobník cvičení, která jsou zaměřená na práci s kotoučem. Celkem bylo nahráno 37 videí, z toho 18 na ledové ploše a 19 mimo led. Videá na ledě byla zaměřená na tyto faktory: vedení kotouče a střelbu. Cvičení mimo led se zaměřila na dribling, střelbu a reakci. Zásobník cvičení mohou využít trenéři ledního hokeje, popřípadě i jiných kolektivních sportů. Je zaměřený především na již zmiňované faktory.

7 SOUHRN

Hlavním cílem práce bylo vytvořit metodický materiál zabývající se dovednostmi s kotoučem v hokeji pro hráče U11.

Dílčím cílem bylo analyzovat odbornou literaturu, sestavit zásobník cvičení, natočit videosekvenci s cvičením, vygenerovat QR kódy, vybraná cvičení graficky zaznamenat.

Výsledky práce se skládají ze cvičení mimo led, tak i z ledové plochy. Celkem je v práci použito 37 videí. Devatenáct cvičení je z prostředí mimo led, z toho 8 na umělé ploše. Zbýlých 18 cvičení je z tréninku na ledě, 14 cvičení se zabývá vedením kotoučem a zakončením, poslední 4 jsou průpravné hry na vedení kotouče se zakončením.

8 SUMMARY

The main aim of the thesis was to create a methodological material dealing with puck skills in hockey for U11 players.

The partial aim was to analyze the literature, to compile a stack of exercises, to film a video sequence with the exercises, to generate QR codes, to record the selected exercises graphically.

The results of the work consist of both off-ice and on-ice exercises. In total, 37 videos are used in the work. Nineteen exercises are from off-ice environments, 8 of which are on an artificial surface. The remaining 18 exercises are from on-ice training, 14 exercises deal with puck handling and finishing, and the last 4 are preparatory games on puck handling and finishing.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bahenský, P., & Bunc, V. (2018). *Trénink mládeže v běžích na střední a dlouhé tratě*. Praha: Karolinum.
- Bělka, J., Hůlka, K., Dudová, K., Háp, P., Hrubý, M., & Reich, P. (2021). *Teorie a didaktika sportovních her 1*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Brown, N., & Stenlund, K. V. (1997). *Hockey drills for scoring*. Champaign: Human Kinetics.
- Buckeridge, E., LeVangie, M. C., Stetter, B., Nigg, S. R., & Nigg, B. M. (2015). An On-Ice Measurement Approach to Analyse the Biomechanics of Ice Hockey Skating. *PLOS ONE*, 10(5), e0127324. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0127324>
- Bukač L. (2005). *Komprehenzivní pohled na utkání, trénink a rozvoj individuálního herního výkonu*. Praha: Olympia.
- Bukač, L. (2014). *Trénink herní přirozenosti: kouzlo hráčského naturelu*. Praha: Grada.
- Bukač, L., & Suchan, F. (2018). *Moje hokejové století: autobiografie*. Brno: Jota.
- Čermák, P. (2018). *Člověk Jágr: příběh legendy (Nové, doplněné vydání)*. Praha: Imagination of People.
- Český svaz ledního hokeje (2020). *Vnitřní směrnice Českého svazu ledního hokeje z.s. č. 117*. Retrieved 20. 2. 2022 from the World Wide Web: <https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/117-pravidla-minihokeje.pdf>
- Český svaz ledního hokeje (2021). *Pravidla ledního hokeje*. Český svaz ledního hokeje. Retrieved 20. 2. 2022 from the World Wide Web: <https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/pravidla-ledniho-hokeje-2021-2022-verze-1.1.2.-rijen2021.pdf>
- Český svaz ledního hokeje (2021). *Vnitřní směrnice Českého svazu ledního hokeje z.s. č. 120*. Retrieved 20. 2. 2022 from the World Wide Web: <https://www.ceskyhokej.cz/cesky-hokej/dokumenty/vnitri-smernice-cslh>
- Fait, P. E., McFadyen, B. J., Reed, N., Zabjek, K., Taha, T., & Keightley, M. (2011). Increasing Task Complexity and ICE Hockey Skills of Youth Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 112(1), 29–43. <https://doi.org/10.2466/05.10.23.25.PMS.112.1.29-43>
- Gut, K., & Pacina, V. (1986). *Malá encyklopedie ledního hokeje*. Praha: Olympia.
- Hájková, J. (2020). *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. Praha: Univerzita Karlova.
- Jiang, X., Song, Y., Sun, D., Rong, M., Mao, L., & Fekete, G. (2020). Sports Related Injury Mechanism on Ice Hockey Skills: A System Review. *Journal of Medical Imaging and Health Informatics*, 10(5), 1149–1158. <https://doi.org/10.1166/jmih.2020.3011>

- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.
- Lehnert, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lener, S., Přerost, M., Studnička, P., Vojta, Z., & Čermák, D. (2016). *Hokejový trénink mládeže A-Z (2nd ed.)*. Praha: Český svaz ledního hokeje.
- McQueen, M., & McPhee, J. (2008). Design of an Ice Hockey Stick Test Machine (P178). In *The Engineering of Sport 7* (pp. 199–206). Springer Paris. https://doi.org/10.1007/978-2-287-09413-2_24
- Miller, S. L., & Messier, M. (2003). *Hockey Tough*. Champaign: Human Kinetics.
- Mukhina, M. P., & Khudozhitkov, S. A. (2020). Improving the Skate Sliding Technique in Young Hockey Players. *Vestnik Tomskogo Gosudarstvennogo Universiteta*, 454, 198–202. <https://doi.org/10.17223/15617793/454/23>
- Perič, T. (2002). *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí (Nové, aktualiz. vyd.)*. Praha: Grada.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Pugnerová, M. (2019). *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada.
- Pytlík, J. (2015). *Hokejové bruslení: trendy ve výuce techniky*. Praha: Grada.
- Renaud, P. J., Robbins, S. M. K., Dixon, P. C., Shell, J. R., Turcotte, R. A., & Pearsall, D. J. (2017). Ice hockey skate starts: a comparison of high and low calibre skaters. *Sports Engineering*, 20(4), 255–266. <https://doi.org/10.1007/s12283-017-0227-0>
- Santos, F. de S. F. dos, Camiré, M., & Campos, P. H. da F. (2018). Youth sport coaches' role in facilitating positive youth development in Portuguese field hockey. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(3), 221–234. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1187655>
- Stidwill, T. J., Pearsall, D., & Turcotte, R. (2010). Comparison of skating kinetics and kinematics on ice and on a synthetic surface. *Sports Biomechanics*, 9(1), 57–64. <https://doi.org/10.1080/14763141003690237>
- Táborský, F. (2005). *Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie*. Praha: Grada.
- Terry, M. A., & Goodman, P. (2020). *Hokej: anatomie*. Brno: CPress.
- Vojta, Z. (2016). *Metodika sportovní přípravy v jednotlivých věkových kategoriích*. Praha: Český svaz ledního hokeje.
- Votík, J., Špottová, P., & Denk, M. (2020). *Fotbal: herní trénink a pohybová příprava*. Praha: Grada.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: zázobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada.

10 PŘÍLOHY

10.1 Informovaný souhlas

Název studie (projektu):

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.

2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností. Pokud je studie randomizovaná, beru na vědomí pravděpodobnost náhodného zařazení do jednotlivých skupin lišících se léčbou.

3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.

4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.

5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka:

Podpis trenéra:

Datum:

Datum: