

# **Univerzita Palackého v Olomouci**

**Fakulta tělesné kultury**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**(Bakalářská)**

**2021**

**Jakub Müller**

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**METODICKO-ORGANIZAČNÍ FORMY SE ZAMĚŘENÍM  
NA ZAKONČENÍ U DOROSTU A JUNIORŮ V LEDNÍM  
HOKEJI**

Bakalářská práce

Autor: Jakub Müller, Tělesný výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Michal Hrubý

Olomouc 2021

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Jakub Müller

**Název závěrečné písemné práce:** Metodicko-organizační formy se zaměřením na střelbu a zakončení u dorostu a juniorů v ledním hokeji

**Pracoviště:** Katedra sportovních her

**Vedoucí:** Mgr. Michal Hrubý

**Rok obhajoby:** 2021

**Abstrakt:** Cílem práce bylo vytvořit moderní tréninkové jednotky hráčů ledního hokeje zaměřené na střelbu a zakončení v kategorii dorostu a juniorů. V práci se nachází poznatky o didaktických formách tréninkového procesu hokejistů, na jejichž základě byl vytvořen sborník 30 metodicko-organizačních forem. Sborník obsahuje tréninková cvičení, která jsou graficky znázorněna pomocí programu „DrillChange“, a také poznatky o správném praktickém provedení.

**Klíčová slova:** lední hokej, střelba, zakončení, cvičení, dovednosti, sensitivní období

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Jakub Müller

**Title of the thesis:** Methodical-Organizational Forms With a Focus on Shooting and Execution in Juniors Ice Hockey Categories

**Department:** Department of Sports

**Supervisor:** Mgr. Michal Hrubý

**The year of presentation:** 2021

**Abstract:** The main goal of this work is to create a modern training method for every individual ice hockey player with focus on shooting and execution in ages 15-17 and 17-20. In this work, we can find an explanation of training methods within ice hockey player, where the main idea would be a creation of a file of 30 methodical-organization forms. The file contains training exercises which are shown in a graph with help of a program called "Drill Change" and also information about an ideal final practical result.

**Keywords:** ice hockey, shooting, execution, exercises, skills, sensitive periods

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

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Michala Hrubého, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 28.6.2020

.....

Děkuji Mgr. Michalu Hrubému za pomoc, trpělivost a cenné rady, které mi byly poskytnuty při zpracování závěrečné písemné práce.

## OBSAH

<b>1 ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>2 PŘEHLED POZNATKŮ</b> .....	<b>10</b>
2.1 Historie ledního hokeje ve světě .....	10
2.2 Historie ledního hokeje v Česku .....	10
2.3 Somatocharakteristika hráčů .....	12
2.4 Mládežnický hokej .....	12
2.5 Charakteristika věkových kategorií .....	13
2.5.1 Žákovské kategorie .....	13
2.5.2 Dorost .....	14
2.5.3 Junioři.....	15
2.6 Senzitivní období .....	15
2.6.1 Silové schopnosti .....	16
2.6.2 Rychlostní schopnosti .....	16
2.6.3 Vytrvalostní schopnosti.....	16
2.6.4 Obratnostní schopnosti.....	16
2.6.5 Pohyblivost .....	17
2.7 Sportovní trénink.....	17
2.7.1 Metodicko-organizační formy (MOF) .....	17
2.7.2 Tréninková jednotka .....	18
2.7.3 Sportovní dovednosti .....	18
2.7.4 Herní činnosti jednotlivce.....	19
2.7.5 Obranné dovednosti jednotlivce .....	19
2.7.6 Útočné dovednosti jednotlivce .....	19
2.8 Zakončení a střelba .....	20
2.8.1 Základní faktory ovlivňující střelbu.....	22
2.8.2 Úspěšnost střelby.....	22
<b>3 CÍLE</b> .....	<b>23</b>

3.1	Hlavní cíl práce .....	23
3.2	Dílčí cíle.....	23
3.3	Úkoly práce .....	23
<b>4</b>	<b>METODIKA.....</b>	<b>24</b>
4.1	Popis průběhu zpracování .....	24
4.2	Analýza odborné literatury.....	25
<b>5</b>	<b>VÝSLEDKY .....</b>	<b>26</b>
5.1	Cvičení na zapracování .....	26
5.1.1	<i>Situace 2x2-0 .....</i>	<i>26</i>
5.1.2	<i>Situace 2x1-0 .....</i>	<i>27</i>
5.1.3	<i>Situace 3x1-0 (Minnesota Wild) .....</i>	<i>28</i>
5.1.4	<i>Situace 3-0 střela od obránce (Edmonton Oilers).....</i>	<i>28</i>
5.1.5	<i>Situace 1-0, 2-0 s obráncem .....</i>	<i>29</i>
5.1.6	<i>Situace 3x1-0 (Lukko Rauma).....</i>	<i>30</i>
5.2	Cvičení na tečování, dorážení, clonění .....	31
5.2.1	<i>Situace 1-0 z rohu .....</i>	<i>31</i>
5.2.2	<i>Situace 3x1-0 .....</i>	<i>32</i>
5.2.3	<i>Situace 4-0 .....</i>	<i>33</i>
5.2.4	<i>Situace 2x3-1 (Národní tým Slovensko).....</i>	<i>34</i>
5.2.5	<i>Situace 1-1 nebo 2-2 .....</i>	<i>35</i>
5.2.6	<i>Situace 2-0, 3-0 střela od obránce.....</i>	<i>36</i>
5.3	Natlačení se před brankáře.....	37
5.3.1	<i>Situace až 3-0 zpoza brány .....</i>	<i>37</i>
5.3.2	<i>Situace 1-1 pod tlakem.....</i>	<i>38</i>
5.3.3	<i>Situace 1-1, 2-1 střela od obránce (Florida Panthers) .....</i>	<i>39</i>
5.4	Rychlostní vstup.....	40
5.4.1	<i>Situace 1-0 s dobruslením ze středu .....</i>	<i>40</i>
5.4.2	<i>Situace 1-0 s dobruslením.....</i>	<i>41</i>
5.4.3	<i>Situace 3-0 .....</i>	<i>42</i>



5.4.4	<i>Situace 2-0 (Pittsburgh Penguins)</i> .....	42
5.5	Dovednostní střelba.....	43
5.5.1	<i>Tři střelby + nájezd (Národní tým Kanada)</i> .....	43
5.5.2	<i>Střelba s poklesem jednoho kolene</i> .....	44
5.5.3	<i>Situace 2x2-0</i> .....	45
5.5.4	<i>Tři rychlé střely (Columbus Blue Jackets)</i> .....	46
5.5.5	<i>Tři rychlé střely na malém prostoru</i> .....	47
5.5.6	<i>Střelba s přihrávkami (Národní tým Kanada)</i> .....	48
5.6	Tréninková jednotka se stanovišti .....	49
5.6.1	<i>Cvičení se stanovišti pro útočníky</i> .....	49
5.7	Herní cvičení .....	50
5.7.1	<i>Hra 1-1, 2-1, 2-2</i> .....	50
5.7.2	<i>Cvičení 1-1, 2-2, 4-2</i> .....	51
5.7.3	<i>Hra 2-2 s žolíky na modré čáře</i> .....	52
5.7.4	<i>Hra 2x2-1 ve středním pásmu</i> .....	53
<b>6</b>	<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>55</b>
<b>7</b>	<b>SOUHRN</b> .....	<b>56</b>
<b>8</b>	<b>SUMMARY</b> .....	<b>57</b>
<b>9</b>	<b>REFERENČNÍ SEZNAM</b> .....	<b>58</b>

## 1 ÚVOD

Lední hokej je dynamickou sportovní hrou hranou na upravené ledové ploše. Jedná se o nejrychlejší kolektivní sport, kde v současné době rozhodují detaily. Detaily, které jsou nepatrnou hranicí úspěchu a neúspěchu, výhry či prohry.

V mé práci rozvedu charakteristiku věkových kategorií a přiblížím období, která jsou pro danou schopnost jakýmsi „zlatý věkem učení“. Rozeberu jednotlivé herní dovednosti a zvýšenou pozornost věnuji střelbě, zakončení a faktorům ovlivňující úspěšnost.

V praktické části je vytvořen sborník 30 cvičení metodicko-organizačních forem v kategorii dorostu a juniorů, což je věková skupina od 15 do 20 let. Ve vybraných cvičeních je kladem důraz na zakončení, které mají nejen drillový charakter, jak tomu bylo dříve, ale i zábavnou formu.

Poznatky z této práce by měly přispět jako studijní podklad pro trenéry a návod, jakým způsobem vést svěřence ke zlepšení herních, respektive střeleckých dovedností.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Historie ledního hokeje ve světě

Lední hokej – sportovní hra, kterou můžeme nazvat nejrychlejší kolektivní hrou na světě. Je nesnadné rozeznat, kdy vznikl, kdo ho založil. Jeho křestní list zůstává nevyplněn, protože je obtížné určit, co ještě nebyl a co už lední hokej byl. Kořeny sahají až někam do středověku, pokud za její stěžejní znak uznáme neprimitivnější brusle, jakoukoli hůl pohybuující jakýmkoliv předmětem na zamrzlé hladině řeky či rybníku.

Budeme-li se bavit o ledním hokeji, v minulosti znám jako kanadský hokej, jak jenž všichni známe, musíme se vrátit do Kanady na konec 19. století. Podle Jenšíka (2001) se první oficiální utkání odehrálo 3. března roku 1875 v Montréalu. Nárok na titul kolébky hokeje si však dělá jiné kanadské městečko – Kingston.

První záznam použití slova „hokej“, jsou připisována příslušníkům britských ozbrojených sil na jejich cestách do zahraničí. Arktický průzkumník Sir John Franklin poznamenal, že členové jeho posádky, mezi nimiž byli i muži Royal Navy, cvičili v roce 1825 hokej na ledě ve Fort Franklin na severozápadních územích. O osmnáct let později, v roce 1843, si britský armádní důstojník zaznamenal do deníku, že se naučil bruslit a hrát hokej na ledě v Kingstonu v Horní Kanadě (Fitsell, 2003).

V roce 1893 kanadský generální guvernér Lord Stanley věnoval každoročně trofej nejlepšímu kanadskému hokejovému týmu. Později známé jako Stanley Cup. Dcera lorda Stanleyho Isobel a dva její bratři byli do hokeje blázni, hráli jej společně na venkovním kluzišti vedle vládní budovy v Ottawě. Od tohoto dne se datuje nejznámější a nejlepší soutěž na světě – NHL (Národní hokejová liga) (Vaughan, 1996).

Kanadský hokej se oficiálně v Evropě zrodil 15. května 1908 v Paříži. Mezinárodní hokejová federace (IIHF) datuje název Ligue International de Hockey sur Glace (LIHG), kterou společně s Francií podepsali také Velká Británie, Švýcarsko a Belgie. Později téhož roku se připojila reprezentace z Čech jako pátý člen.

### 2.2 Historie ledního hokeje v Česku

Lední hokej má v českých zemích dlouhou tradici. Začátky se datují ke dni 11. listopadu 1908. Emil Procházka – hlavní iniciátor, předložil prvotní stanovy ke vzniku

nového svazu v Čechách – Český svaz hockeyový. O sedm dní později byly schváleny a uznány jako nová organizace.

Kanadský hokej, v našich zemích zkráceně nazývaný kanada se stal oživením poměrně bohatého sportovního života. Hrál se ovšem o 11 hráčích, s kulatým míčkem a holemi, podobnými násadám od deštníku. Pro tuto formu hokeje se vžil název bandy. To však už na kontinent nenápadně vstupoval hokej jiný, nazývaný podle země původu kanadský. Lišil se velikostí hřiště, počtem hráčů i tvarem holí. Svého předchůdce brzy ztláčil do pozadí (Český hokej, 2017).

Do začátku první světové války Češi získali dva tituly z pěti evropských šampionátů, které se v tomto období konaly. V roce 1920 se lední hokej představil jako ukázkový sport na letní olympiádě v Anverpách. Zvítězil tým Kanady reprezentovaný hokejisty Winnipeg Falcons. Československo bylo třetí díky vítězství 1:0 nad Švédskem. Až v roce 1926 byl turnaj se zpětnou platností prohlášen za první mistrovství světa. Československo si na pořádání tohoto turnaje muselo počkat až do roku 1933. Pražská Štvanice si od 18. do 25. února užila nádherné hokejové bitvy, dvanáct účastníků si to nejprve rozdalo ve třech základních skupinách, přičemž ti nejlepší poté postoupili do semifinálové části, kterou měly jisté Kanada a USA. Zámořské výběry obsadily podle očekávání první dvě pozice, třetí skončili Čechoslováci (Historie hokeje, 2018).

Získávat cenné kovy bylo v meziválečném období čím dál těžší. Vyhrávala většinou Kanada, ale zároveň přibývalo mužstev, která se o medaile ucházela. Navíc koncem roku 1923 se víceméně rozpadl hokejový svaz. Důvodem byly hádky a třenic mezi kluby, zejména pak odvěkými rivaly ze Sparty a Slavie (Český hokej, 2017).

1937 – Rok, ve kterém byla založena Československá soutěž. První tři utkání se odehrály na přírodním ledě. V konkurenci dalších sedmi týmů se stal vítězem prvního ročníku tým LTC Praha. Necelé dva roky po druhé světové válce hostila Praha třetí světový šampionát, který vešel do historie. Roku 1947 vybojovalo Československo historicky první titul světových šampiónů (Historie hokeje, 2018).

Na konci 80. let se výrazně změnila mapa Evropy a následně i geografie světového hokeje. Po pádu komunistických režimů přestala existovat Železná opona mezi Západem a Východem. Rozpadl se Sovětský svaz, začaly vznikat nové, samostatné státy. V roce 1993 došlo k rozdělení Československa. Výběr, který nastoupil na mistrovství světa do 20 let, byl posledním, který tvořili Češi a Slováci společně. Na olympiádě 1994 v

Lillehammeru si poprvé na velkém turnaji zahráli proti sobě. Po převratných politických změnách už mohli i hráči z postkomunistických zemí svobodně odcházet do NHL a nejlepších soutěží v západní Evropě a Skandinávii. Hokej se globalizoval. Nový světový pořádek současně přinesl změny v poměru sil. Špička se vyrovnala (Český hokej, 2017).

Od prvního světového šampionátu v roce 1920 do zániku SSSR v roce 1991 se na mistrovství světa nebo olympiádách bojovalo o celkem 57 sad zlatých medailí. Ty si rozdělilo pouze šest zemí: Kanada, Sovětský svaz, Československo, Švédsko, Velká Británie a USA. Stejný počet států se však podělil o nejcennější medaile v následujících 17 letech. V roce 1995 do vybrané společnosti přibylo Finsko. V roce 2002 Slovensko, které už o dva roky dříve bojovalo o zlato z mistrovství světa ve finále proti někdejšími spojencům z České republiky (Český hokej, 2017).

Český hokej se z krvácení na počátku 90. let nějakou dobu vzpamatovával. Ale potom přišlo období, jaké jeho historie dosud nepamatuje. Předzvěstí všeho byl titul mistrů světa ve Vídni v roce 1996. Generace hráčů kolem Roberta Reichla, Pavla Patery, Davida Výborného či Martina Ručinského získala na šampionátu zlato celkem pětkrát. Nejcennějšího triumfu však dosáhla na olympiádě 1998 v Naganu (Český hokej, 2017).

### **2.3 Somatocharakteristika hráčů**

Hráči ledního hokeje se zařadili z hlediska somatotypu v pořadí jednotlivých sportů hned za tzv. typicky silové sporty, které tvoří vzpírání, gymnastika nebo atletické vrhy. Útočníci a obránci se nejčastěji vyznačují vysokým stupněm rozvoje svalstva a kostry a středním až nízkým stupněm štíhlosti. Typ hráčů nelze stanovit přesně, avšak víme, že tendence vývoje se přiklání k výběru hráčů vyšších postav s dobře vyvinutou muskulaturou. Úspěšní jsou hráči, kteří mají předpoklady k rychlému osvojení herních činností a k tvořivosti ve hře (Kostka et. al, 1986)

### **2.4 Mláděznický hokej**

Lední hokej je po fotbalu a cyklistice třetím nejpobulárnějším sportem v České republice (SportCentral, 2012). Prezident Českého hokeje Tomáš Král (Sport.cz, 2020) udává, že se v letech 2008-2015 ročně registrovalo v průměru 2570 nejmenších hokejistů. V sezóně 2019-2020 vzrostl jejich počet na 3712, což představuje nárůst o 68% než před deseti lety.

Český mládežnický hokej nicméně nepatří mezi špičku hokejové elity. Od roku 2006 se pouze jednou, silná generace ročníku 1998 a 1999, probojovala mezi nejlepší 4 týmy na světě.

## 2.5 Charakteristika věkových kategorií

Člověk se nevyvíjí stejnoměrně, přičemž některé anatomicko-fyziologické a psychosociální zvláštnosti jsou v určitých věkových obdobích charakteristické pro danou věkovou skupinu. Vývojové zákonitosti se od sebe liší v mnoha oblastech. Mezi hlavní skupiny patří tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj. Pro období dětství a adolescence jsou charakteristické zásadní změny:

- intenzivní růst,
- vývoj a dozrávání různých orgánů těla,
- psychický a sociální vývoj,
- pohybový rozvoj (Perič, 2004).

Dle informací z ustanovení Českého svazu ledního hokeje (dále ČSLH) se věkové kategorie rozdělují pro sezónu 2020-2021 dle čl. 217 odst. 1. Soutěžního a disciplinárního řádu ČSLH (Všeobecná ustanovení pro soutěže řízené Českým svazem ledního hokeje z.s. sezóna 2020–2021, 2020):

- Mladší žáci (věk 10-12 let)
- Starší žáci (věk 13-15 let)
- Dorost (věk 15-17 let)
- Junioři (věk 17-19 let)
- Senioři (věk starší 20 let)

### 2.5.1 Žákovské kategorie

Věk žákovských kategorií je období přechodu od dětství k počínající dospělosti. Je charakterizováno značnými biologickými a psychickými změnami způsobenými činností žláz s vnitřní sekrecí (produkce hormonů). Jedná se o období nerovnoměrného vývoje, a to jak tělesného, psychického, tak i sociálního (Pavliš, 2002).

Pohybový nerovnoměrný tělesný vývoj ovlivňuje pohybové možnosti, v přímé souvislosti pokračuje přirozený vzestup výkonnosti. Ačkoliv tělesná výkonnost mezi 10-

15 lety zdaleka nedosáhla svého maxima, přizpůsobovací schopnost je dobrá, a to dává vhodné předpoklady pro trénink (Pavliš, 2002).

Z hlediska psychologického je možné se setkávat s názory na značnou emoční labilitu pubescentů, jež pak dále může již v mírnější formě pokračovat také v další, navazující fázi života, kterou je adolescence (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Přístup trenéra k svěřencům by měl být taktní a diskrétní. Větší obtíže jsou obvykle přechodné, dané složitostí věkového období a většinou odezní s přibývajícím věkem. Chlapci tohoto věku vynikají silnou potřebu napodobovat dospělé. V tomto období má zcela nenahraditelnou cenu osobní příklad. Významná je i role kolektivu (Pavliš, 2002).

### 2.5.2 *Dorost*

Dorostenci, v odborném názvu adolescenti se charakterizuje přechodem od dětství k dospělosti. Zvýšená produkce pohlavních a růstových hormonů se příznivě odráží v rozvoji pohybových schopností, zejména v oblasti těch silových. Mění se nejen objem svalů, ale i jejich struktura, což se nepřímo pozitivně promítá do rychlosti, explozivní síly a celkové dynamiky pohybu. Toto období má současně příznivý vliv na rozvoj vytrvalostních schopností. V jejím důsledku dochází k přirozenému navyšování spotřeby kyslíku a k zvyšování efektivity biochemických procesů, které se podílejí na zabezpečení pohybu energií (zóny energetického krytí) (Pavliš a spol., 2002).

Z pohledu pohybového vývoje adolescence souvisí s rozvojem síly. U chlapců dochází k 27 – 40% nárůstu svalů, což vede ke zlepšení anaerobní svalové práce. Anaerobní kapacita tedy vzrůstá s nastupující pubertou. V tomto období se nedoporučuje zatížení, která vedou k velké tvorbě laktátu (Pavliš a spol., 2002).

Langmeier a Krejčířová (2006) zmiňují, že vnitřní proměny odehrávající se v organismu dospělého jedince vedou často k jeho emočně nestabilnímu prožívání, ke změnám nálad a spíše negativnímu ladění, stejně jako i k nepředvídatosti v jeho chování, k impulzivité a nestálosti.

Jeich usuzování i abstrakce je již plně na úrovni dospělých. Adolescent projevuje řadu vyhraněných zájmů, které mají daleko trvalejší charakter než dříve. Společenské prostředí, ve kterém žije, má rozhodující vliv na utváření jeho osobnostního profilu. Z hlediska sportovní výkonnosti je možno toto období označit jako období vrcholových výkonů. (Perič, 1995).

Činnost trenéra pokračuje zdokonalování techniky až do potřebných detailů. Větší důraz a pozornost se přesouvá na taktickou přípravu. Ve větší míře se zdůrazňuje řízená bezprostřední příprava na sportovní soutěž (pozornost psychickým stavům a jejich ovládní, ladění sportovní formy) (Dovalil et al., 2009).

Je třeba počítat s většími obtížemi u chlapců - zvýšené nároky i první významnější úspěchy přicházejí v době, kdy nejsou zcela vyhraněnými osobnostmi. Na druhé straně snaha jednat podle vlastní vůle vede k vyhledávání činností, v nichž by se uplatnili.

### 2.5.3 *Junioři*

Juniorská kategorie se stejně jako dorostenecká řadí do skupiny adolescentů s rozdílem, že většina dospívajících ukončuje dětská léta a stávají se z nich pravoplatní dospělí. Po dovršení 18 let padá veškerá zodpovědnost na hráče, a proto ČSLH dovoluje patrnou změnu v hokejové výbavě. Hráči odkládají ochranné mříže na helmě a mohou si zvolit plexisklový chránič.

Jedná se o poslední vývojovou fázi mezi dětstvím a dospělostí. Postupně se nastojuje soulad mezi jednotlivými funkčními systémy organismu, odeznívají pubertální změny a dochází ke zpomalení růstu (Votík, 2001).

V tomto věkovém období je dosahováno nejvyšší úrovně koordinace pohybů, dochází k výraznému nárůstu svalové síly, což má za následek i zlepšení rychlostních schopností díky větší síle dolních končetin. Jedná se i o období maximálních předpokladů k dlouhodobé vytrvalosti a zlepšení schopností pracovat při rychlostně vytrvalostním zatížení, které je doprovázeno tvorbou laktátu, Ve věku 17-18 let nastává období, kdy se obsah a struktura tréninku již prakticky neliší od tréninku dospělých (Votík, 2001).

I přes mírné vnitřní zklidnění zůstávají hráči psychicky labilnější a vznětlivější. Dosahují sice již biologické dospělosti, ale jejich jednání ovlivňuje emocionální labilita a nedostatek životních zkušeností. Problémem je i udržení si respektu a autority ze strany trenéra. Nejlepší předpoklad má trenér s přirozenou autoritou, se smyslem pro spravedlnost a s taktním, avšak rozhodným vystupováním (Votík, 2001).

## 2.6 **Senzitivní období**

V lidském životě jsou určitá období, která jsou více či méně vhodná k určité činnosti. Např. je známo, že jazyky se učíme nejrychleji v raném dětství, od staršího člověka



nebudeme chtít maximální fyzické výkony, ale spíše rady do života. Nejlepší předpoklady pro fyzickou náročnou činnost má člověk v mládí. Proto není lhostejné, ve kterém věku budeme rozvíjet určitou schopnost. Ve vývoji jedince existují určitá období, která se nazývají senzitivní (citlivá). Ve sportovní přípravě dětí se jedná především o rozvoj pohybových schopností (Pavliš, 1995).

### *2.6.1 Silové schopnosti*

Až do konce staršího školního věku bychom měli rozvíjet především dynamickou sílu zaměřenou na sílu explozivní a rychlou. Mezi 8-14 roky je u chlapců senzitivní období pro stimulaci explozivní síly. To je dáno především jejím základním předpokladem, kterým je rychlost nervosvalových vzruchů. Od 14 do 18 let je vhodné období pro rozvoj maximálního nárůstu svalové síly, neboť v tomto věku je největší produkce hormonů (pohlavních a růstových), které tyto změny vytvářejí (Pavliš, 1995).

### *2.6.2 Rychlostní schopnosti*

Jsou spolu s obratnostními schopnostmi základní, na které by se měla soustředit příprava již od nemladších věkových kategoriích. Stejně jako u explozivní síly, je totiž jejím předpokladem rychlost a síla nervosvalových vzruchů, které ji prvotně limitují. Proto je věk 8-13 let senzitivním obdobím pro rozvoj rychlosti reakce a jednotlivého pohybu. Věkové období 15-18 let je vhodné pro rozvoj rychlosti, lokomoce, což je dáno závislostí na rozvoji silových schopností (Pavliš, 1995).

### *2.6.3 Vytrvalostní schopnosti*

Tuto schopnost můžeme považovat svým způsobem za universální, neboť o senzitivním období je možné hovořit po celý život. Uvádí se, že již děti od 4 let jsou schopné výrazných vytrvalostních výkonů. Důležité ovšem je, aby u dětí byla rozvíjena především aerobní oblast vytrvalostních schopností. Zatížení, při kterém dochází k výraznější produkci laktátu není vhodné. Oblast anaerobní vytrvalosti je vhodné rozvíjet cíleně až na konci staršího školního věku (Pavliš, 1995).

### *2.6.4 Obratnostní schopnosti*

Nejvhodnější období pro rozvoj obratnostních schopností je 7-12 let. V tomto věku se děti nejrychleji učí nové pohyby. Vůbec nejvhodnější období pro učení je 8-12 let,

které se také proto nazývá „zlatým věkem motoriky“. Z tohoto důvodu se v tomto věku zaměřuje trénink především na učení se pohybovým dovednostem. Je to z důvodu, že dítě se nový pohyb naučí za určitý, relativně, malý počet opakování (Pavliš, 1995).

### 2.6.5 Pohyblivost

V 8-12 letech dochází k největšímu nárůstu kloubní pohyblivosti. Je ovšem pravdou, že staré cirkusové pravidlo říkalo, že s „lámáním“ dětí je nutné začít již v útlém věku, dokud jsou kosti a klouby „vláčné“, Toto pravidlo je možné přijmout ale pouze do té míry, že děti rozvíjí pohyblivost pomocí aktivních cvičení. Jinak je nebezpečí, že budou mít poškozené klouby a vazy z důvodů tzv. „laxnosti vazového aparátu“. To je malá pevnost vaziva a kloubního pouzdra, které se později zvyšuje. Pokud je dětský kloub násilím protahován, může dojít k nadměrnému, a tím i nezdravému protažení určitých částí kloubu s vážnými důsledky v dospělosti projevující se v nadměrném uvolnění kloubů (nebezpečí častých luxací apod.) (Pavliš, 1995).

## 2.7 Sportovní trénink

Sportovní trénink můžeme označit jako proces zaměřený na vytvoření specifických adaptací sportovce vyvolaných opakováním adaptačních podnětů uplatňovaných v podmínkách tréninku a soutěží (Lehner et al., 2014). Dovalil et al. (1982) ve své publikaci zmiňuje, že se sportovní trénink vyznačuje silnou výkonovou motivací, projevující se ve snaze dosáhnout co nejvyšších výkonů, které představují aktuální úroveň komplexu schopností. Dovalil et al. (2008) v jiné ze svých publikací upozorňuje na mimo jiné respektu k celkovému rozvoji jedince, tzn. snaha o dosažení nejvyšších výkonů nesmí být v rozporu s obecně platnými morálními, kulturními, zdravotními, ekologickými a dalšími normami společenského života.

### 2.7.1 Metodicko-organizační formy (MOF)

Obsahem metodicko – organizačních forem jsou podle různě složité herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy, které přenášeny v různých situačních souvislostech z utkání do těchto forem. Metodicko-organizační formy (MOF) představují způsob účelného uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu tvořeného herními činnostmi s cílem 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 uplatňujeme při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů v různém rozsahu následující metodicko-organizační formy (Lehner et al., 2014):

- Průpravná cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry
- Pohybové hry
- Sociálně-interakční formy

### 2.7.2 *Tréninková jednotka*

Hlavní organizační forma tréninku, základní prvek jeho stavby. Jejich uspořádané množství vytváří vlastní tréninkový proces. V jejich struktuře, vycházející z fyziologických, pedagogických a psychologických hledisek, je nutné rozlišit části úvodní a průpravnou, hlavní a závěrečnou (Dovalil et al., 2008).

Podle Bukače (2005) efekt tréninku určuje cílená aktivace dovedností intelektu a kondice. S obsahem utkání promíšena motorická a intelektová činnost charakterizuje herní cvičení. Dovednosti, alternativy, rozhodování, kondiční pozadí a soupeř tvoří strukturu těchto cvičení. Tréninkové jednotky, které učí bruslit, přihrávat, střílet atd. se nazývají průpravné.

### 2.7.3 *Sportovní dovednosti*

Učením osvojená, v tréninku zdokonalovaná forma sportovního výkonu, v níž se v integrované podobě projevují všechny podstatné faktory v optimálním vzájemném uspořádání. Sportovní dovednosti jsou zvláštní případy pohybových dovedností, jejichž vyšší kvalitativní úroveň je daná především sepětím s maximálním sportovním výkonem (Dovalil et al., 1982).

Lední hokej je týmový sport. Vyžaduje tedy nejen individuální technické dovednosti, ale také týmovou taktiku k podporování akcí a výkonu spoluhráčů (Woods et al., 2020). Cílem týmové taktiky je, aby hráči během hry mohli lépe využívat své individuální technické dovednosti k bránění soupeři využívat slabin svého týmu a navíc využívat jejich slabší týmové stránky. Pokud však herní a technické dovednosti ve spolupráci s

reakcí hráče neodpovídají potřebné úrovni, je obtížně dosáhnout nastavené týmové taktiky (Westerlund, 1997).

#### 2.7.4 *Herní činnosti jednotlivce*

Souhrn akcí, které hráč může realizovat s pukem nebo které slouží k získání puku či zabránění soupeři ve vstřelení branky, se nazývají herní činnosti jednotlivce (Kadaně, Perič a Přerost, 2006).

V jiné publikaci Pavliš (1998) herní činnosti jednotlivce definuje jako činnost, které jsou komplexem dílčích útočných úkolů jednotlivce (tj. hráče mužstva, které má v držení kotouč) a obranných úkolů jednotlivce (tj. hráče mužstva, které nemá v držení kotouč), které na sebe navazují a vzájemně se podmiňují. Jsou charakterizovány snahou hráče udržet či získat kotouč v kterémkoliv pásmu hřiště a vytvořit tak možnost rozvinout či zakončit útočné fáze.

#### 2.7.5 *Obranné dovednosti jednotlivce*

V případě, že tým není v držení kotouče snaží se zpomalit nebo zastavit útok soupeře a také pokud je to možné co nejrychleji získat kotouč pod svojí kontrolu. Klíčem k získání kotouče v utkání pod svojí kontrolu je bruslení a obranné dovednosti. Obranné dovednosti jsou stejně důležité jako dovednosti útočné a záleží na herní situaci týmu v držení kotouče, jaké dovednosti potřebujeme využít

Podle Bukače (2005) lze systematicky rozdělit obranné dovednosti na:

- Pohyb a pozici při bránění
- Kontaktní odstup
- Napadání soupeře s kotoučem
- Osobní souboj
- Neutralizování hole soupeře
- Krytí soupeře bez kotouče
- Udržování těsného bránění
- Blokování střel
- Bodyčekování

#### 2.7.6 *Útočné dovednosti jednotlivce*

Tým v držení kotouče se snaží útočnými dovednostmi, herními kombinacemi a organizací hry v útoku udržet kotouč, přehrát soupeře, vytvářet si herní převahu, brankové příležitosti a skórovat.

Podle Pavliše (2002) můžeme rozdělit útočné dovednosti na:

- Vedení kotouče
- Obcházení soupeře
- Přihrávání a zpracování kotouče
- Uvolňování bez kotouče
- Střelba

Bukač (2005) navíc doplňuje:

- Krytí kotouče
- Kličkování
- Dorážení, tečování, clonění

## **2.8 Zakončení a střelba**

Střelba, která znamená završení útočné činnosti, je dovednost, jejíž zdokonalování prakticky nikdy nekončí. Můžeme říci, že je zásadní a rozhoduje o úspěchu či neúspěchu družstva (Pavliš, 2002). Jedná se i motorický úkon, který se drillováním dá zautomatizovat a dovést k nevídané artistické přesnosti. Problémem střelby je rozhodování kdy, odkud a jak často střílet. Technicky se nejčastěji uplatňuje střelba krátkým švihem, přiklepem, z kličky, golfovým úderem a přímo z přihrávky (Bukač, 2005).

Jednotlivé způsoby střelby dělíme podle techniky provedení do tří skupin:

### 1. Střelba po ruce:

- Švihem
- Přiklepnutým švihem
- Krátkým přiklepnutím
- Golfovým úderem

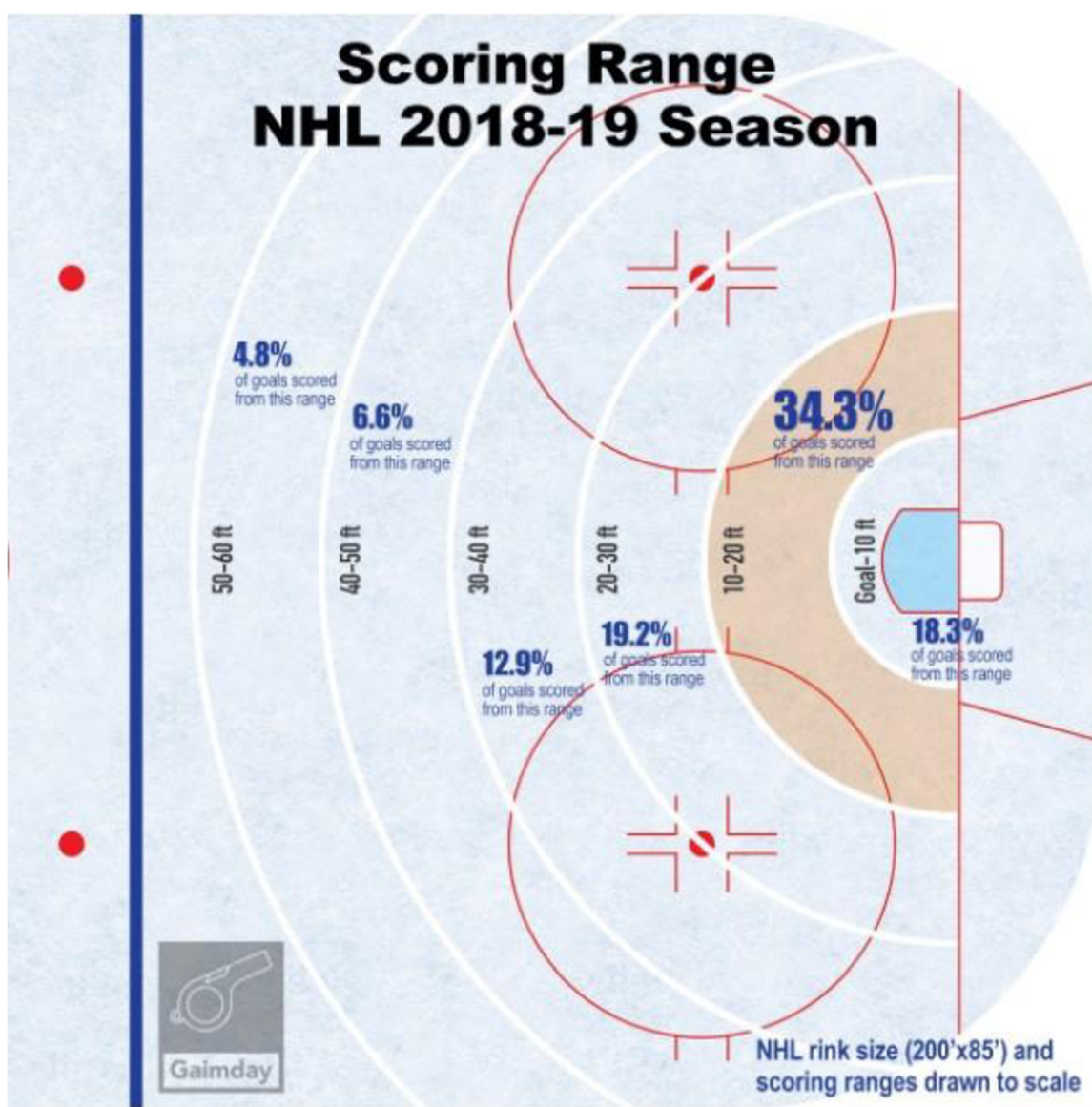
### 2. Střelba přes ruku

- Švihem
- Přiklepnutí

### 3. Jiné způsoby střelby

- Tečování
- Dorážení
- Střelba ze vzduchu, z otočky

Elomo a Poikonen (2015) se ve své práci zabírali zkoumáním, jakým způsobem padají góly ve finské nejvyšší lize – SM liiga. Z celkového počtu 1349 zkoumaných gólů výzkum poukázal na to, že největší počet jich padlo po vystřelení z úrovně kruhů a v okolí bodů na vhazování v útočném pásmě (36%). 483 úspěšných zásahů bylo vstřelených při přechodu do útočného pásma (33%) a 423 gólů padlo z protiútoku (31%). Výsledky výzkumu potvrdily, že 626 gólů, které padly při přesilových hrách, je velmi vysoké číslo a potvrzuje to, že 1 gól v přesilovce znamená 2,15 gólu z úrovně kruhu.



Obrázek 1. Vzdálenost skórování v NHL v sezóně 2018-2019 (Azerrad, S., 2019)

### 2.8.1 Základní faktory ovlivňující střelbu

Střelba má technickou a taktickou složku. Z hlediska způsobů, struktur a biomechaniky hovoříme o technické a z hlediska výběru nejvýhodnějšího místa, výběru postavení a způsobu střelby hovoříme o taktické složce (Horský, 1970). Vojta (2017) uvádí, že hlavními faktory jsou:

- Technika – zvládnutí biomechaniky pohybu
- Volba postavení, volba techniky – individuální taktika
- Důraz – mentální připravenost vstřelit gól

### 2.8.2 Úspěšnost střelby

Podle Pavliše (2000) je úspěšnost střelby podmíněna taktickými, technickými, psychickými a kondičními faktory. Koncentrace hráče, vnímání prostoru, rozhodnost, orientace a hlavně pohotová, překvapivá a dobře mířená střela má největší úspěch. Také záleží na rychlosti střelby, která je podmíněna silou paží, trupu a rotací, pružností ramen, dolních končetin atd..

Horský (1970) rozebíráním her dokazuje, že neúčinnější střelba je ze střeleckého území. Z tohoto území hráči nejčastěji střílejí a padá z něho nejvíce gólů. Je to prostor vymezený vzdáleností 7 metrů od brány a úhlem asi 45° od tyček brány a brankové čáry. Dokázalo se, že střela, která je vystřelená z tohoto území, má rychlost nad 87 km/h a je přesně mířená, je úspěšná protože brankář na ni nestihne zareagovat.

### **3 CÍLE**

#### **3.1 Hlavní cíl práce**

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření sborníku 30 cvičení metodicko-organizačních forem zaměřených na střelbu a zakončení ve věkové kategorii dorostu a juniorů v ledním hokeji.

#### **3.2 Dílčí cíle**

- Tvorba cvičení metodicko-organizačních forem se zaměřením na zakončení, kterou lze využít v tréninkové jednotce.
- Tvorba obrazového schématu metodicko-organizačních forem v programu drillchange.com Drill Change.
- Konzultace s hokejovými trenéry s licenci „A“ a „B“.
- Získané informace z jednotlivých metodicko-organizačních forem vyzkoušeny na profesionální úrovni.

#### **3.3 Úkoly práce**

- Prostudování odborné literatury zabývající se tréninkem a výchovou mladých hokejistů.
- Zajištění programu drillchange.com Drill Change.

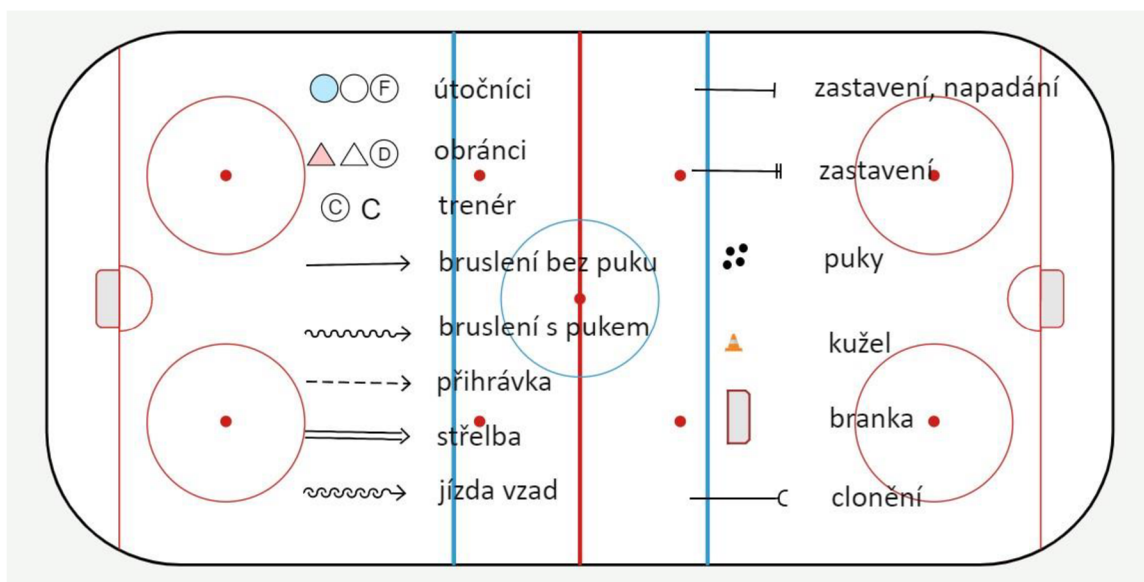


## 4 METODIKA

### 4.1 Popis průběhu zpracování

Prvním krokem k vytvoření bakalářské práce bylo získání odborné literatury zabývající se výchovou mládeže, sportovním tréninkem a obecně ledním hokejem. Při kompresy starších a novějších autorů bylo evidentní, že novější autoři přejímaly teoretické poznatky právě ze starších knih. K vytvoření sborníku cvičení 30 metodicko-organizačních forem jsem čerpal z českých i zahraničních publikací, z vlastních zkušeností na profesionální úrovni a z konzultací s trenéry, kteří působí jak po celé České republice, tak i v zahraničí.

Metodicko-organizační formy jsou zakresleny v programu drillchange.com Drill Change pro jednodušší pochopení.



Obrázek 2. Popis obrazového schématu drillchange.com Drill Change

Po vyhotovení sborníku MOF byl zkonzultován s několika metodiky ledního hokeje, kteří vlastní licence „A“ nebo „B“. Z jejich strany bylo zřejmé, že většinu cvičení znají buď ve stejném, nebo v podobném provedení a aplikují ji v tréninkové jednotce.

Na základě zpětné vazby od trenérů jsem vytvořil poznámky, což jsou poznatky o kritickém místě cvičení, na které by se měl každý trenér maximálně soustředit, aby došlo k správnému provedení.

## 4.2 Analýza odborné literatury

K sepsání bakalářské práce jsem vyhledával jak odborné knihy, časopisy nebo články v knižní podobě, tak v podobě elektronické. Využil jsem 18 tuzemských a 6 zahraničních autorů. Většina knih byly majetkem trenérů a činovníků klubů. Získal jsem i interní metodické plány pro různé kategorie od Českého svazu ledního hokeje, který je posílá do hokejových klubů. Dalším zdrojem inspirace byly ukázková videa kanadského hokejového svazu ([hockeycanada.ca](http://hockeycanada.ca)) a poznatky z národního hokejového svazu USA ([usahockey.com](http://usahockey.com)). Dále jsem se snažil čerpat z ostatních hokejových velmocí jako je Finsko, Švédsko případně Německo nebo Švýcarsko. Na svých svazových portálech jsou dostupné didaktické formy tréninkových jednotek mládeže.

Veškerá literatura, ze které jsem čerpal při psaní bakalářské práce je uvedena v referenčním seznamu.

## 5 VÝSLEDKY

Tato část práce se zabývá metodicko-organizačními formami zaměřené na zakončení. Střelecká cvičení jsou rozdělena tak, aby je trenér mohl využít v jakékoliv části tréninkové jednotky.

### 5.1 Cvičení na zapracování

Střelbu lze uplatnit hned na začátku tréninku. Jedná se jednodušší cvičení tak, aby se hráči více mohli soustředit na „prvotní seznámení“ s kotoučem. Cvičení jsou ideální i na rozchytání brankářů.

#### 5.1.1 *Situace 2x2-0*

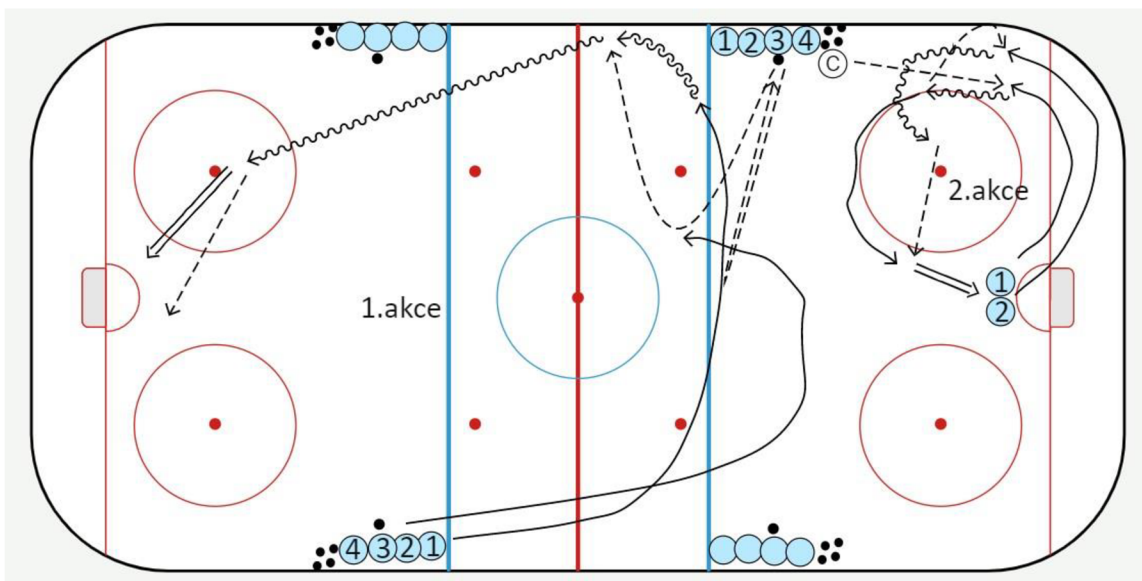
Pomůcky: 2 branky, kotouče v každé skupině

Počet hráčů: 16 a 2 brankáři

Organizace cvičení: 4 skupiny hráčů s kotouči na modrých čarách. Diagonálně na pískání levá, pravá strana. Bez rozdílu postu.

Popis cvičení: 1. akce: Diagonálně vyjíždí dvojice hráčů číslo 1 a 2, hráč číslo 1 simuluje křídelního útočníka, bruslí svižným tempem po modré čáře a obratem do jízdy vzad sleduje puk. Druhý z dvojice simuluje středního útočníka, se zpožděním si najíždí na přihrávku od hráče číslo 3 v protilehlé skupině a okamžitě přihrává puk na mantinel spoluhráči číslo 1. Hráči řeší kreativním způsobem situace dva na nikoho. Přihrávka na zadní tyč, střela nebo střela na odraz od beton brankáře. 2. akce: Nestřílející hráč bruslí do rohu. Dostává od trenéra přihrávku. Zadovkou o mantinel nachází spoluhráče a vybruslí po kruhu do střelecké pozice.

Poznámka: Kladen důraz na finální přihrávky a správné postavení hráče při zakončení.



Obrázek 3. Situace 2x2-0

### 5.1.2 Situace 2x1-0

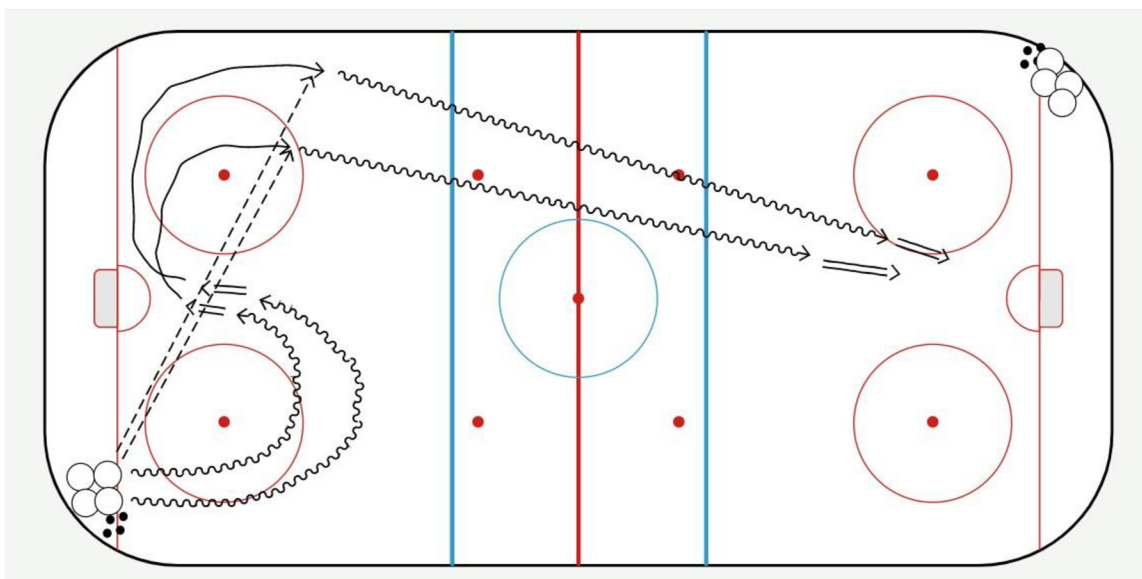
Pomůcky: 2 branky, kotouče v rozích

Počet hráčů: Minimálně 4 hráči v každém rohu a 2 brankáři.

Organizace cvičení: 2 skupiny hráčů bez rozdílu postu v rozích hřiště. Obě strany startují zároveň na písknutí.

Popis cvičení: Dvojice hráčů vystartuje po kruhu na vhazování. Druhý z nich se zpožděním. Střelba obou hráčů. Opět vyjetí po kruhu. Přijem přihrávky ze své skupiny. Vybruslení, střelba.

Poznámka: Ideální cvičení na seznámení s pukem v začátcích tréninkové jednotky.



**Obrázek 4. Situace 2x1-0**

### 5.1.3 Situace 3x1-0 (Minnesota Wild)

Pomůcky: 2 branky, kotouče v rozích a ve skupině útočnicků

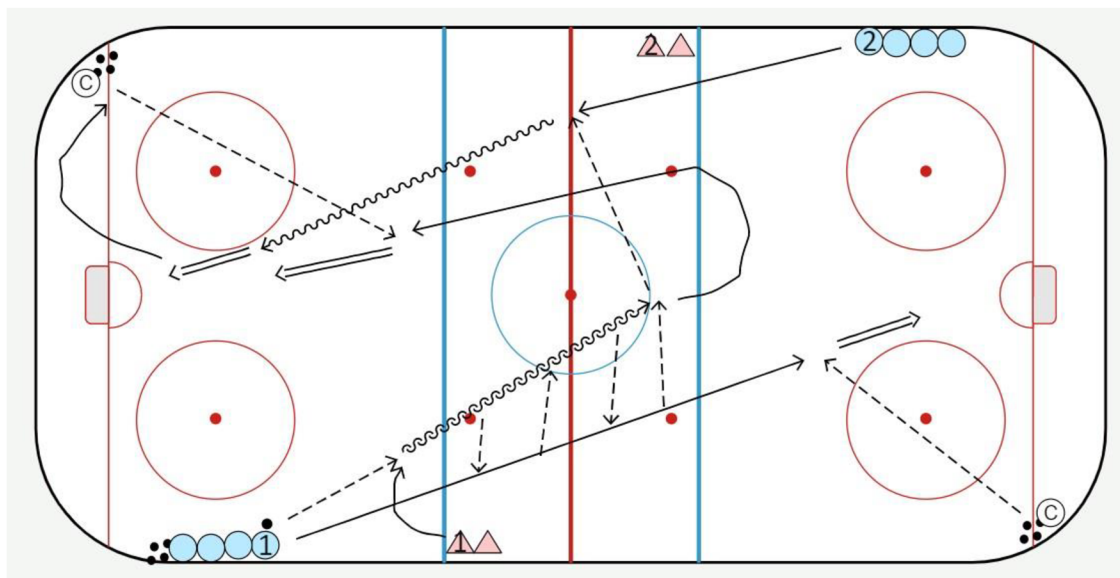
Počet hráčů: 12 hráčů a 2 brankáři

Organizace cvičení: 2 skupiny útočnicků s kotouči diagonálně dva metry pod modrou čarou a 2 skupiny obránců na modrých čarách u mantinelu, kotouče navíc v rozích.

Na pískání levá, pravá strana.

Popis cvičení: Obránce č.1 vystartuje a obratem do jízdy vzad bruslí k modré čáře. Se zpožděním vyjíždí útočník č.1 s kotoučem. Ve středním pásmu si několikrát vymění kotouč s obráncem. Útočník č.1 dostává v útočném pásmu kotouč od trenéra a jde do zakončení. Na obránce s kotoučem reaguje útočník č.2, který časuje pozici ve středním pásmu. Dostává od obránce přihrávku a vybruslí do zakončení. Obránce podporuje útočníka do útočného pásma. Dostává od něj kotouč na modrou čáru a zakončuje. Útočník bruslí na dorážku.

Poznámka: Kláden důraz na vystartování a střelbu z plné rychlosti



**Obrázek 5. Situace 3x1-0 (Minnesota Wild)**

### 5.1.4 Situace 3-0 střela od obránce (Edmonton Oilers)

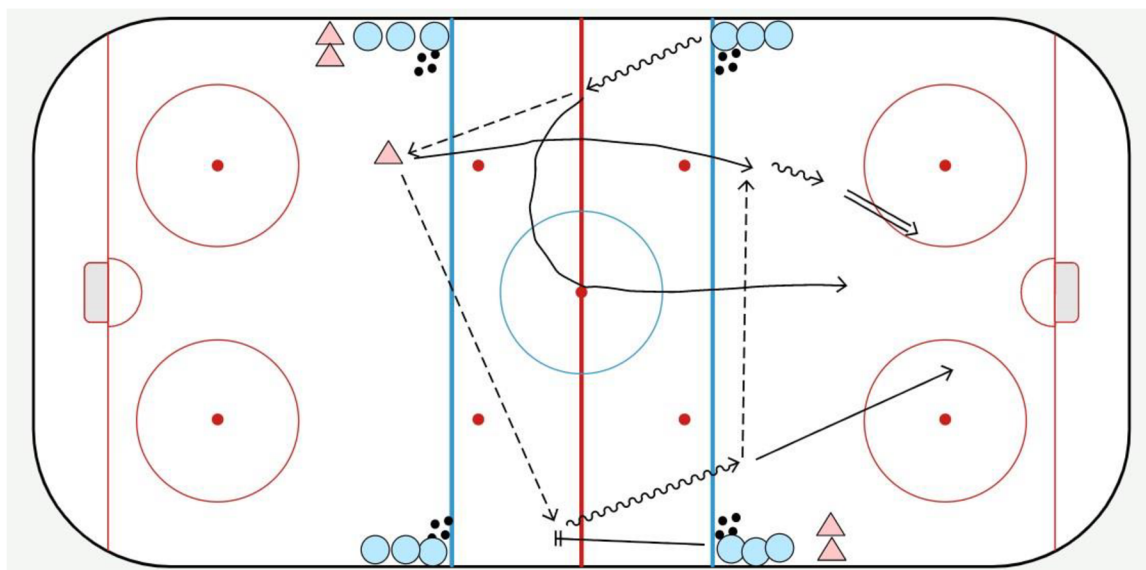
Pomůcky: 2 branky, kotouče v každé skupině

Počet hráčů: Nejméně 6 útočnicků, 3 obránci a 2 brankáři

Organizace cvičení: 4 skupiny útočnicků na modrých čarách u mantinelu a 2 skupiny obránců diagonálně pod modrou čarou. Na pískání levá pravá.

Popis cvičení: Obránce se postaví metr pod modrou čáru. Na písknutí první útočník vystartuje s pukem, u červené čáry přihrává obránci a stává se z něho středový hráč. Obránce okamžitě přehrává puk na vzdálenějšímu útočníkovi, který na písknutí startuje a brzdí na červené čáře. Z obránce se stává falešné křídlo podporující útok. Druhý útočník přijímá kotouč a startuje do útočného pásma, kde se sehrává rychlá situace 3-0.

Poznámka: Dbáme na časování všech hráčů. V útočném pásmu se řídíme pravidlem první hráč bez puku do brány, druhý hráč bez puku strhává na osu hřiště.



Obrázek 6. Situace 3-0 střela od obránce (Edmonton Oilers)

### 5.1.5 Situace 1-0, 2-0 s obráncem

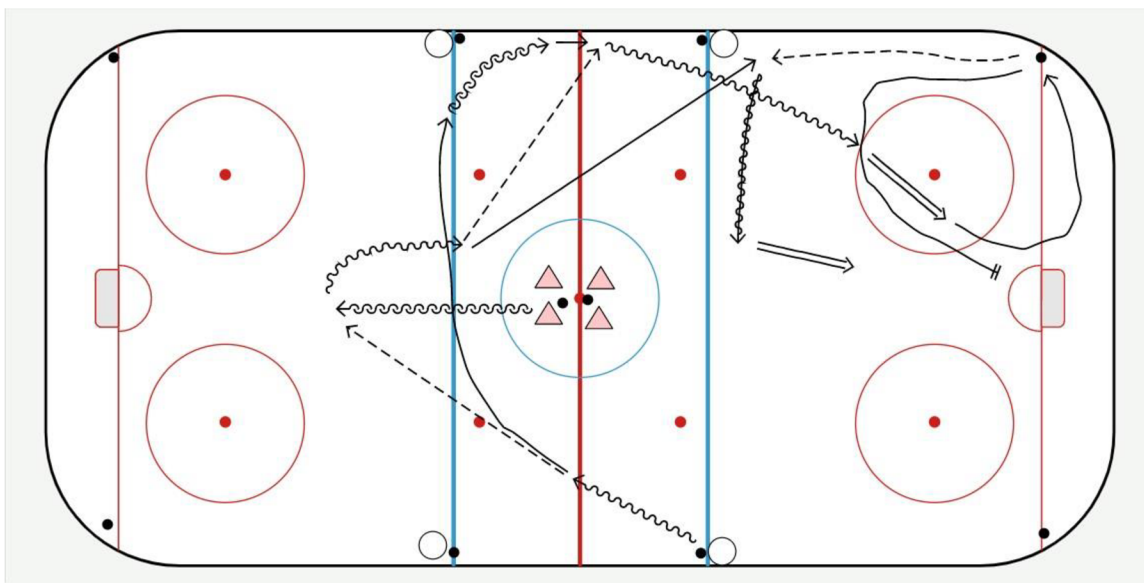
Pomůcky: 2 branky, kotouče v každé skupině a v rozích hřiště.

Počet hráčů: Nejméně 6 útočníků, 4 obránci a 2 brankáři.

Organizace cvičení: 4 skupiny útočníků s kotouči. Obránci seskupení na středovém kruhu. Na pískání vyjíždějí hráči diagonálně.

Popis cvičení: Útočící hráč vystartuje s kotoučem a na červené čáře přihrává obránci, který se obratem najíždí do jízdy vzad. Útočník bruslí po modré čáře a s přechodem, tak aby stále sledoval kotouč si najíždí na protější mantinel. Dostává kotouč do plné rychlosti a bruslí do zakončení. Obránce podporuje útočníka a brzdí na modré čáře, kde dostává od útočníka kotouč z rohu. Útočník simuluje vrcholového hráče na pomocnou přihrávku k mantinelu. Po kruhu sjíždí na dorážku.

Poznámka: Důležité dbát na vrcholového útočníka, který má za úkol vyvinout po střele obránce tlak na brankáře. Přechody vpřed vzad tak, aby hráči viděli spoluhráče a kotouč.



Obrázek 7. Situace 1-0, 2-0 s obráncem

#### 5.1.6 Situace 3x1-0 (Lukko Rauma)

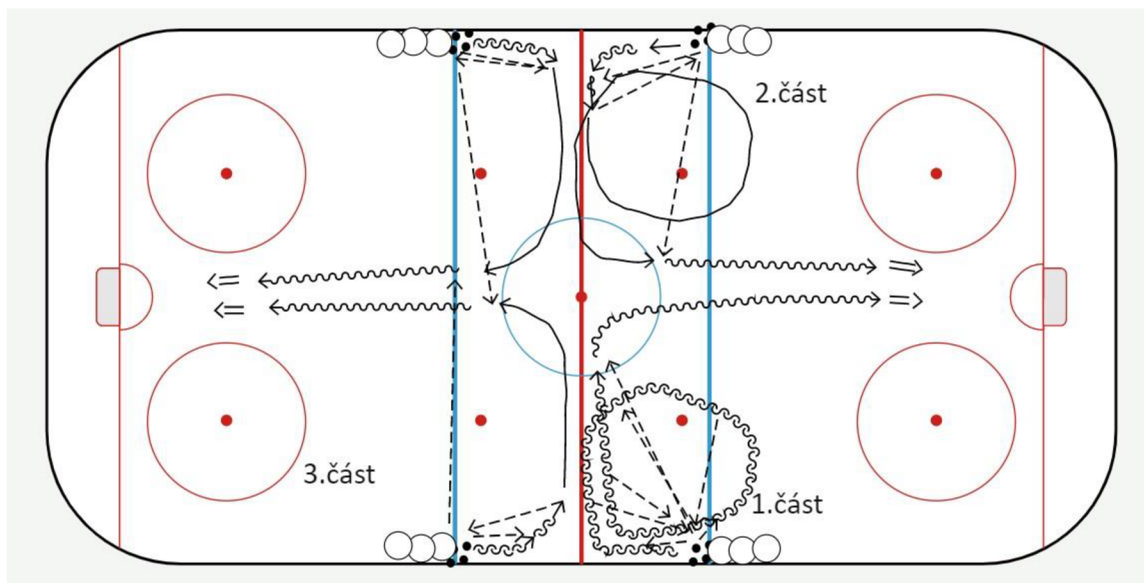
Pomůcky: 2 branky, kotouče v každé skupině hráčů

Počet hráčů: 18 hráčů a 2 brankáři

Organizace cvičení: 4 skupiny hráčů bez rozdílu postu na modrých čarách u mantinelu. Hráči startují diagonálně, bez pískání.

Popis cvičení: 1. část cvičení: Hráč startuje v jízdě vzad čelem ke stojícímu hráči ve skupině. Vybruslí větší kruh s několika přihrávkami od hráče ze skupiny. Vždy čelem ke skupině. Ve středovém kruhu dostává poslední přihrávku a zakončuje. 2. část cvičení: Hráč startuje v jízdě vzad, dostává přihrávku, vrací ji zpět. Mezi červenou čarou a modrou tvoří kruh, který vybruslí v jízdě před. Přihrávku dostává z protilehlé skupiny a bruslí do zakončení. 3. část cvičení: Hráč v jízdě vzad, dostává kotouč ze své skupiny. Vrací ji zpět a bruslí na osu hřiště, kde dostává kotouč od protilehlé skupiny a bruslí do zakončení.

Poznámka: Cvičení je ideální na předzápasovou rozcvičku. Každá varianta trvá několik málo minut. Dbá se na zahřátí svalstva a na rozchytání brankáře.



Obrázek 8. Situace 3x1-0 (Lukko Rauma)

## 5.2 Cvičení na tečování, dorážení, clonění

V současném hokeji, kde brankáři disponují mohutnou výstrojí, ohebností a kladem je stále těžší vstřelit gól z přehledné situace. Obrovským trendem je právě tečování dorážení, popř. clonění. Jedná se o nejednoduchou úlohu, ve které je potřeba cit pro hru a načasování, tzv. timing. Dorážení je schopnost odhadnout a najít si správné místo pro vstřelení gólu do odkryté branky. Tečování je velmi technicky náročná dovednost, při které je důležité ve správný čas máchnout hokejkou a změnit dráhu letu puku. Clonění je spíše o charakteru hráčů nebojících si stoupnout před brankáře, aby jim zakryl dráhu puku, popřípadě využil jeden z předešlých aspektů skórování. Drillová cvičení pro dorážení, tečování a clonění jsou jedny z nejvíce využívaných forem moderního hokeje.

### 5.2.1 Situace 1-0 z rohu

Pomůcky: 2 branky, kotouče v rozích.

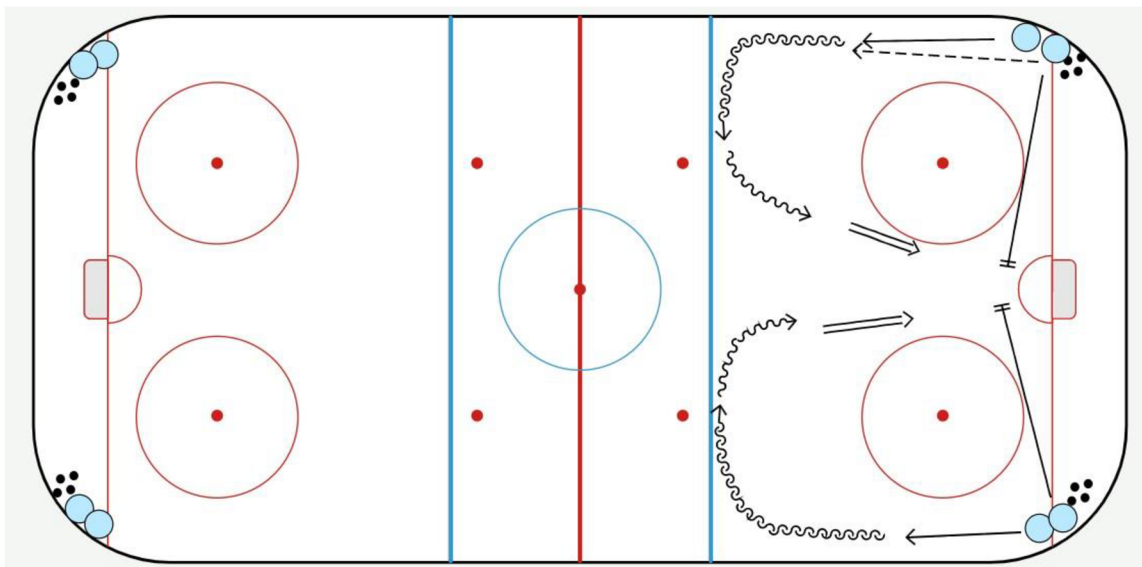
Počet hráčů: minimálně 8 hráčů a 2 brankáři.

Organizace cvičení: 4 skupiny hráčů. Hráči si řídí cvičení sami.

Popis cvičení: Jednoduchá střelba s clonícím hráčem vytvářející tlak do brány. Na povel vyjíždí dvojice hráčů na každé straně. První z dvojice dostává přihrávku nebo vybruslí bez přihrávky po červenou čáru. Druhý z dvojice po eventuální přihrávce sprintuje před brankáře a vytváří na něj tlak. První hráč střílí na vrcholku kruhu.



Poznámky: Snažíme se dbát na zakrytou střelu střílejícího hráče kolem nohou clonícího hráče.



Obrázek 9. Situace 1-0 z rohu

### 5.2.2 Situace 3x1-0

Pomůcky: 2 branky, kotouče na modrých čarách u mantinelu a v rozích u trenéra

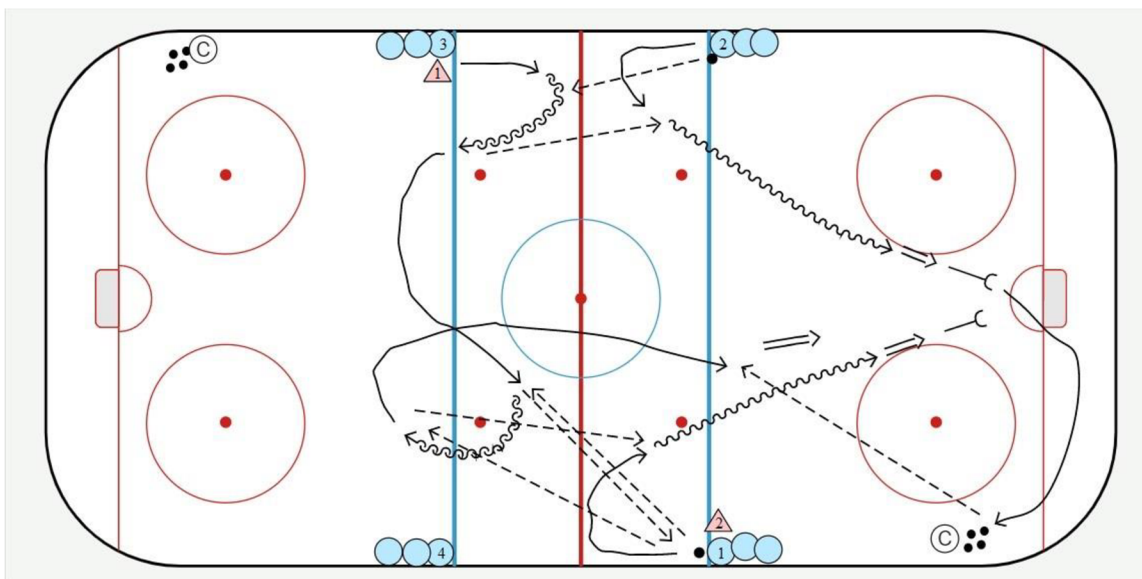
Počet hráčů: Nejméně 8 útočníků, 4 obránci, 2 brankáři a 2 trenéři

Organizace cvičení: 4 skupiny útočníků. Obránci diagonálně na modrých čarách.

Začátek akce na písknutí levá, pravá strana.

Popis cvičení: Na povel obránce č.3 startuje k modré čáře a obratem bruslí do jízdy vzad. Útočník č.2 se zpožděním přihrává kotouč připravenému obránci a najíždí si obloukem k ose hřiště. Dostává přihrávku do jízdy, bruslí do zakončení a zůstává stát před brankářem. Po přihrávce obránce č.3 startuje na rozehrávku útočníkovi č.1. Totožná rozehrávka z druhé strany. Útočník bruslí do zakončení. Obstřeluje hráče č.3 před brankářem. Clonící útočník č.3 startuje do rohu pro puk, přihrává jej obránci na modrou čáru a stává se z něj vrcholový hráč na pomocnou přihrávku, případně na dorážku.

Poznámky: Tvrdé přesné průnikové přihrávky od obránce. Důležitost vrcholového útočníka. Clonící hráč stojící před brankovištěm ve správném postavení přichystaný tečovat či dorážet puk.



**Obrázek 10. Situace 3x1-0**

### 5.2.3 Situace 4-0

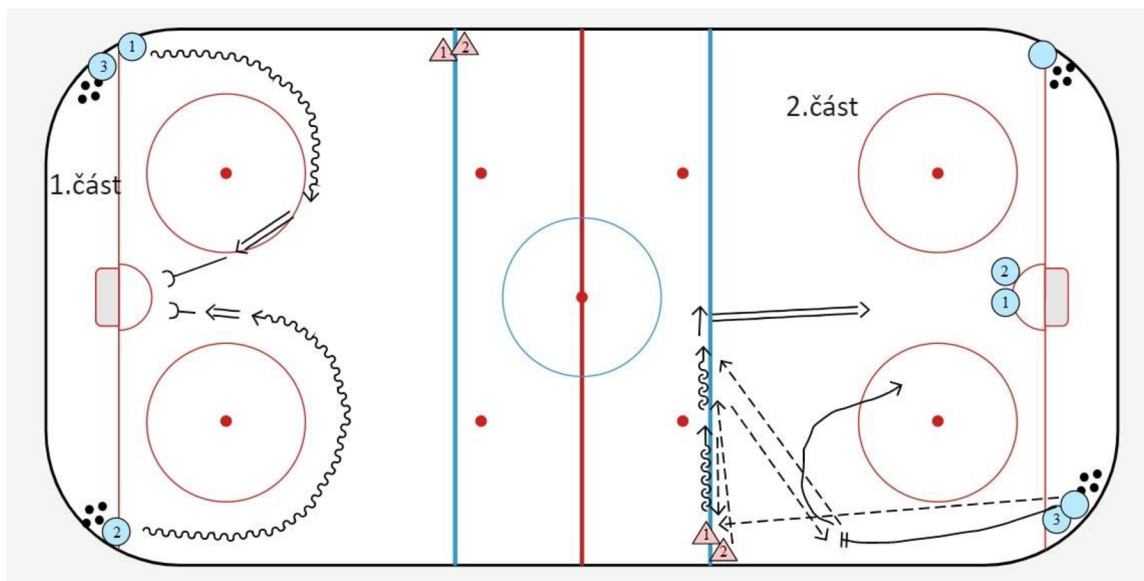
Pomůcky: 2 branky, kotouče v rozích.

Počet hráčů: 12 útočníků, 8 obránců, 2 brankáři.

Organizace cvičení: 4 skupiny útočníků. Obránci na modré čáře. Obě strany startují zároveň.

Popis cvičení: Na signál startuje hráč č.1. Vybruslí s kotoučem po kruhu na vha-zování a jde do střelby. Se zpožděním z druhého rohu startuje hráč č.2. Vybruslí po kruhu a obšťreluje clonícího hráče č.1. Vytváří tlak, dohraje situaci a posune se před branká-ře na poslední střelu. Třetí z trojice hráč č.3 přihrává obránci č.1 na modrou čáru a startu-je na pomocnou přihrávku k mantinelu na vrcholek kruhu. Obránce střílí ideálně na tečo-vání do shluku hráčů před bránou. Vrcholový útočník č.3 startuje na potencionální odraz od brankáře a dohrání situace.

Poznámky: Dbát na komunikaci clonících útočníků. Důležitost vrcholového hráče. Soustředit obránce na střelu kolem nohou útočníků.



**Obrázek 11. Situace 4-0**

#### 5.2.4 Situace 2x3-1 (Národní tým Slovensko)

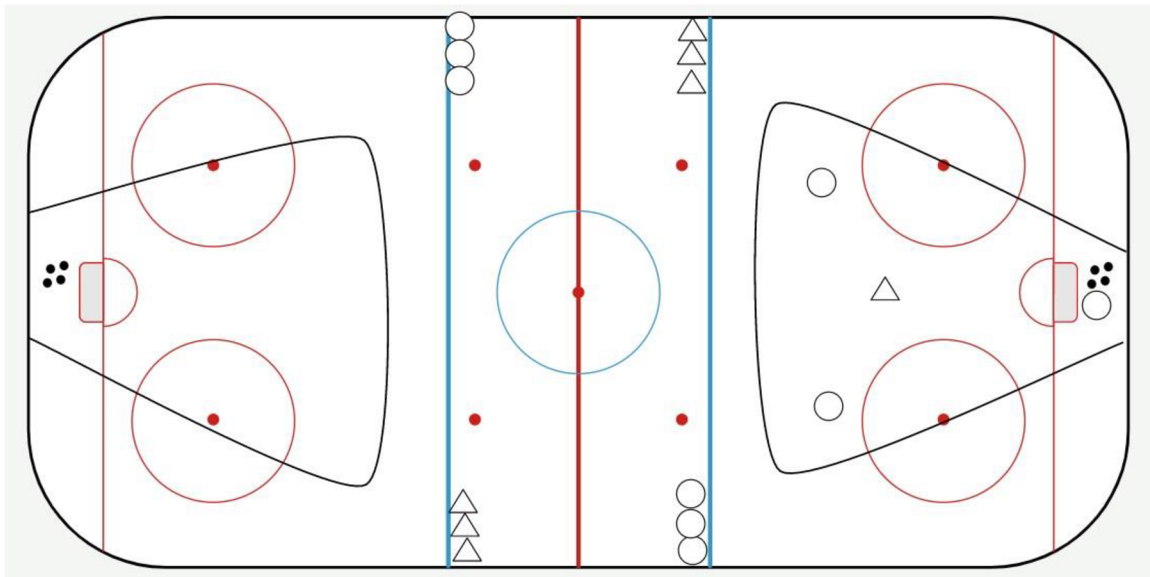
Pomůcky: 2 branky, kotouče za brankou.

Počet hráčů: 12 útočníků, 6 obránců, 2 brankáři.

Organizace cvičení: 3 útočníci a 1 obránce ve výseči. Ostatní hráči buď vytvoří výseč nebo jsou na modrých čarách.

Popis cvičení: Svižné cvičení. Útočník s kotoučem za bránou vyčkává na uvolnění útočníků do volného prostoru. Přihrává nebo vybruslí před bránu do situace 3-1. Při rychlém gólu, následuje stejná akce s novým kotoučem.

Poznámka: Na každé straně je potřeba striktního řízení cvičení od trenéra. Nejedná se o „bagování“ brankáře. Cvičení je zaměřené na vytvoření tlakové situace s odstoupeným útočníkem.



**Obrázek 12. Situace 2x3-1 (Národní tým Slovensko)**

### 5.2.5 Situace 1-1 nebo 2-2

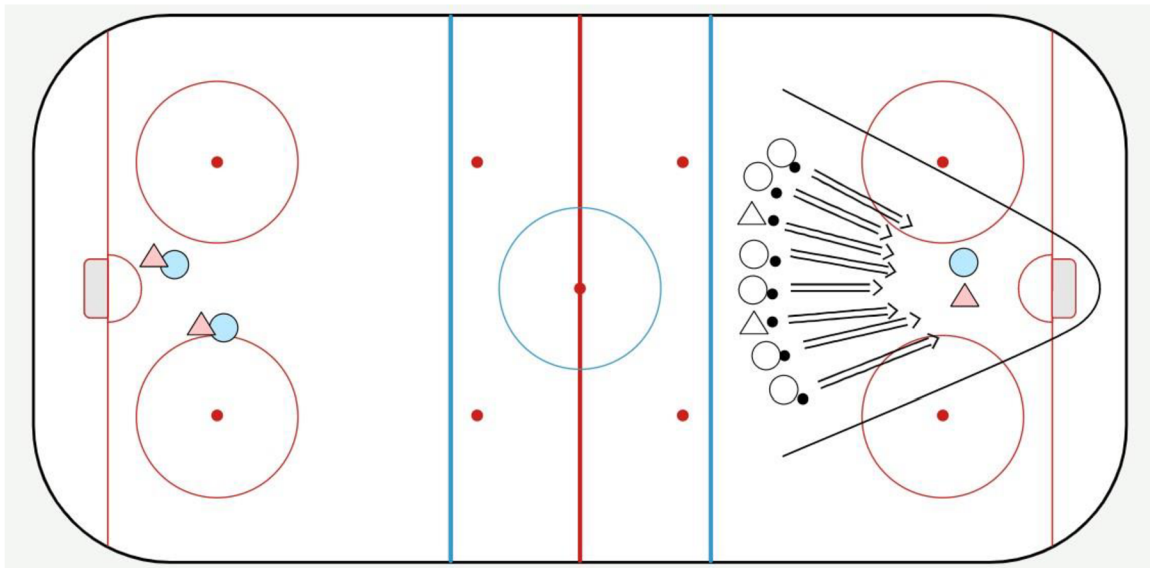
Pomůcky: 2 branky, každý hráč je v držení kotouče.

Počet hráčů: Nejméně 18 hráčů, 2 brankáři.

Organizace cvičení: Hráči tvoří linii pod modrou čarou. Dvojice či čtveřice hráčů před brankářem.

Popis cvičení: Cvičení lze provést z jedním útočníkem a jedním obráncem nebo dvěma útočníky a dvěma obránci. Každý hráč stojící v linii má kotouč a postupně střílí slabší střelu na bránu. Před bránou hráči svedou souboje. Úloha útočníka je nehnutě stát před brankářem a tečovat či dorazit letící kotouč. Úkol obránce je zamezit dotyku útočníka s kotoučem. Brankář nesmí mít zakrytý výhled.

Poznámka: Chytrost útočníka prosadit se. Střely letí s dostatečným odstupem jedna od druhé.



Obrázek 13. Situace 1-1 nebo 2-2

#### 5.2.6 Situace 2-0, 3-0 střela od obránce

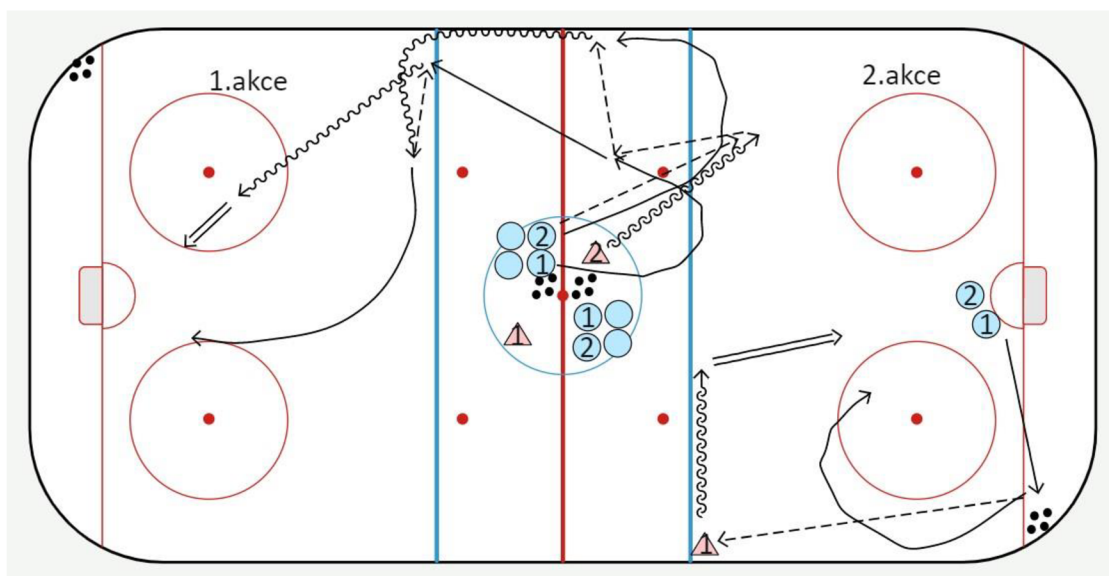
Pomůcky: 2 branky, kotouče ve středu hřiště a v rozích.

Počet hráčů: 8 útočníků, 4 obránci, 2 brankáři.

Organizace cvičení: Útočníci a obránci uprostřed hřiště. Startují obě skupiny zároveň.

Popis cvičení: 1. část: Obránce č.1 obratem do jízdy vzad bruslí do pásma. První útočník č.2 vystartuje a přihrává obránci. Rychlým pohybem se dostává k mantinelu. Druhý útočník č.1 časuje na přihrávku od obránce. Dostává ji u červené čáry a okamžitě sráží puk na spoluhráče k mantinelu. První útočník č.2 zasekává u modré čáry a bruslí na osu hřiště. Shazuje kotouč tandemem na druhého útočníka č.1 a hledá si prostor na přihrávku na zadní tyč nebo na odražený puk od brankáře. 2. část: Po komunikaci útočníků před bránou startuje jeden z nich do rohu. Posílá přihrávku obránci č.1 na modrou čáru a stává se z něj vrcholový hráč. Střela od obránce do clonícího útočníka.

Poznámka: Jedná se simulaci rychlého protiútoku. Trenér dbá na rychlost a finální rozhodnutí. Zaseknutí u modré čáry by mělo být neočekávané.



Obrázek 14. Situace 2-0, 3-0 střela od obránce

### 5.3 Natlačení se před brankáře

Natlačení se před brankáře je drillovou dovedností, šikovností útočícího hráče, aby si pokryl kotouč před obráncem a natlačil se do brankoviště. Tam je schopný využít možnosti překonat gólmana střelou do horní části brány nebo kličku.

#### 5.3.1 Situace až 3-0 zpoza brány

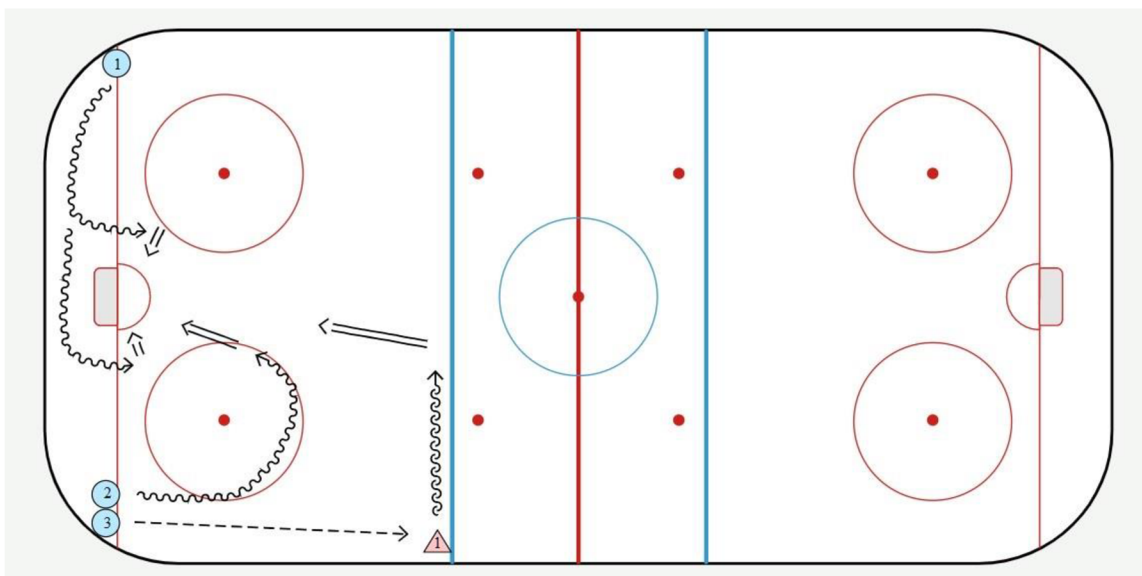
Pomůcky: 2 branky, kotouče v rozích.

Počet hráčů: Nejméně 6 útočníků, 2 obránci a 2 brankáři.

Organizace cvičení: Útočníci v rozích. Obránci na modré čáře. Kotouče u všech hráčů. Trenér si na každé straně organizuje cvičení.

Popis cvičení: Útočník č.1 zahajuje akci, bruslí k bráně a natlačuje se buďto na přední nebo na zadní tyč dle reakce brankáře. Jakmile zakončuje první útočník, startuje útočník č.2 z druhé strany. Vyjíždí po kruhu na vhazování. Kryje si kotouč. Zakončuje a zastaví před brankářem. Hráč č.3 přihrává obránci na modrou čáru. Obránce si vybruslí a jde do zakončení.

Poznámka: Trenér cvičení může pojmout jako soutěž trojic. Hráči vždy dohrávají situaci. Po střelbě okamžitě brzdí před brankářem a čekají na odražený puk.



Obrázek 15. Situace až 3-0 zpoza brány

### 5.3.2 Situace 1-1 pod tlakem

Pomůcky: 2 branky, kuželi, kotouče v rozích.

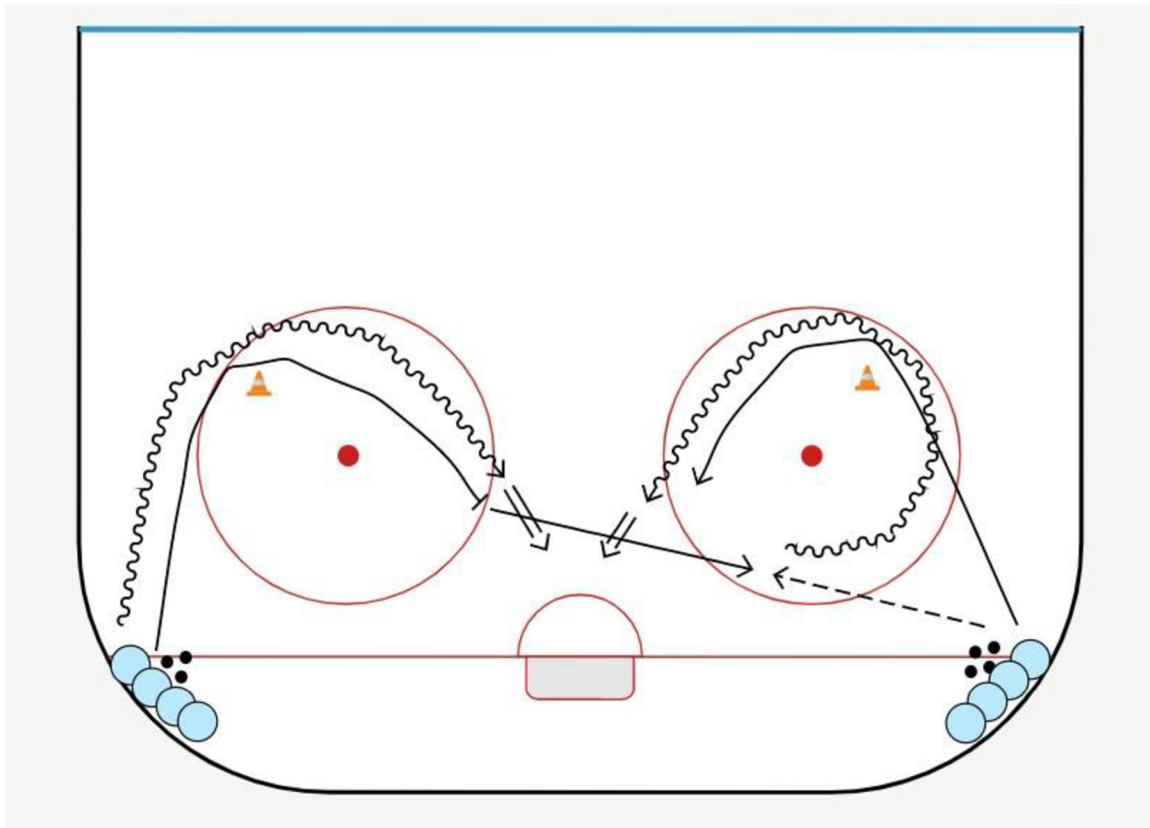
Počet hráčů: Nejméně 12 hráčů bez rozdílu postu a 1 brankář.

Organizace cvičení: Cvičení bez pískání. Akce navazují na sebe.

Popis cvičení: Hráč startuje a pomocí krytí puku se tlačí za kužel a do zakončení.

Druhý startuje ve stejný okamžik za hráčem a pasivně jej brání. Po zakončení dostává dojíždějící hráč přihrávku a z druhé skupiny vyjíždí jiný hráč vytvářející tlak.

Poznámka: Pasivní bránění. Krytí kotouče.



Obrázek 16. Situace 1-1 pod tlakem

### 5.3.3 Situace 1-1, 2-1 střela od obránce (Florida Panthers)

Pomůcky: 2 branky, kotouče na středu a na modrých čarách.

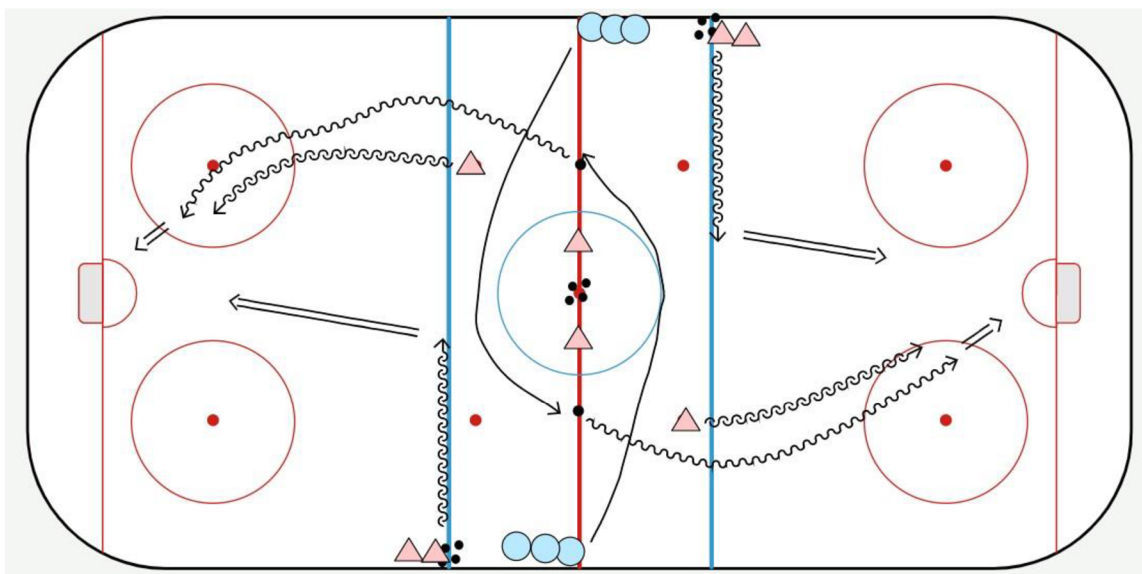
Počet hráčů: Nejméně 6 útočníků, 6 obránců a 2 brankáři.

Organizace cvičení: Útočníci na červených čarách u mantinelu. Obránci diagonálně na modrých čarách, Po každé akci trenér posune dva kotouče na červenou čáru do prostoru. Obě strany startují zároveň.

Popis cvičení: Obránce se postaví před modrou čáru. Útočník sprintuje po středovém kruhu, bere kotouč a zkouší se natlačit před obránce do zakončení. Obránce startuje z jízdy vzad a jeho úkol je navázat útočníka. Po zakončení se oba hráči staví před bránou a přichází střela od dalšího obránce.

Poznámka: Obránce nevyjíždí dřív než je útočník v držení kotouče.





Obrázek 17. Situace 1-1, 2-1 střela od obránce (Florida Panthers)

## 5.4 Rychlostní vstup

Zakončení pod tlakem nebo s odporem soupeře je nedílnou součástí tréninkového procesu. Vytvoření podmínek co nejvíce podobných utkání je pro nácvik střelby velmi efektivní. Časový a prostorový tlak se mnohdy kombinuje nebo vzájemně doplňuje. V případě tréninkového cvičení je ideální spojit zakončení pod tlakem spolu s rychlým vystartováním.

### 5.4.1 Situace 1-0 s dobrušením ze středu

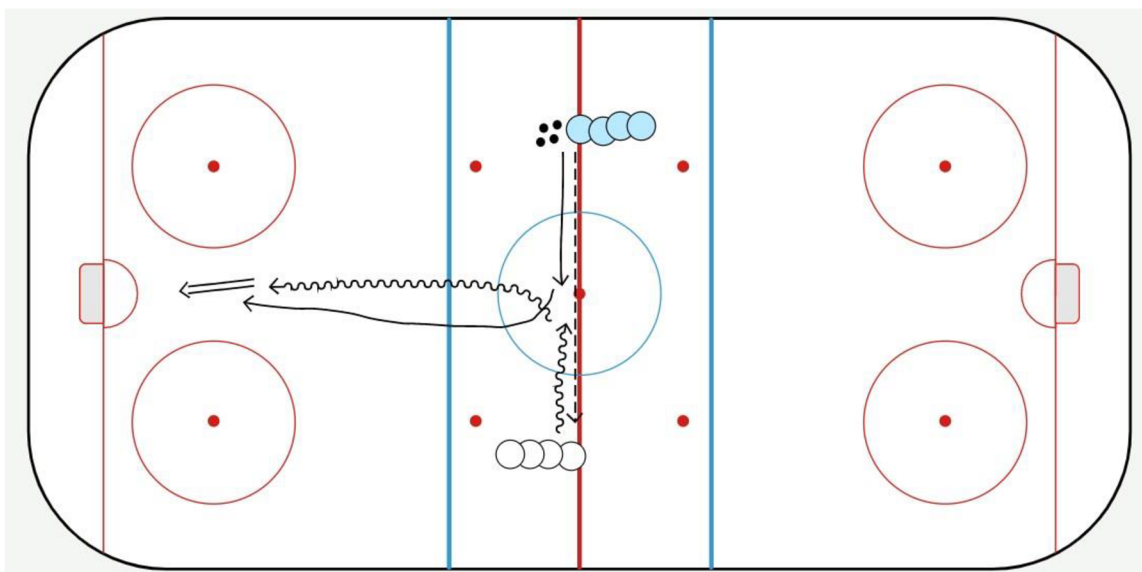
Pomůcky: 2 branky, kotouče u jedné ze skupin hráčů.

Počet hráčů: Nejméně 8 hráčů bez rozdílu postu a 2 brankáři.

Organizace cvičení: Dvě skupiny hráčů na červené čáře dle obrázku.

Popis cvičení: Hráč ve skupině s kotouči přihrává stojícímu hráči naproti kotouč a vytváří na něj tlak. Ten se snaží kličkou nebo bruslením zbavit přihrávajícího hráče, vybírá si kteroukoliv stranu a zakončit pod tlakem.

Poznámka: Dobruslující hráč se vrací naplno do pozice.



Obrázek 18. Situace 1-0 s dobruslením ze středu

#### 5.4.2 Situace 1-0 s dobruslením

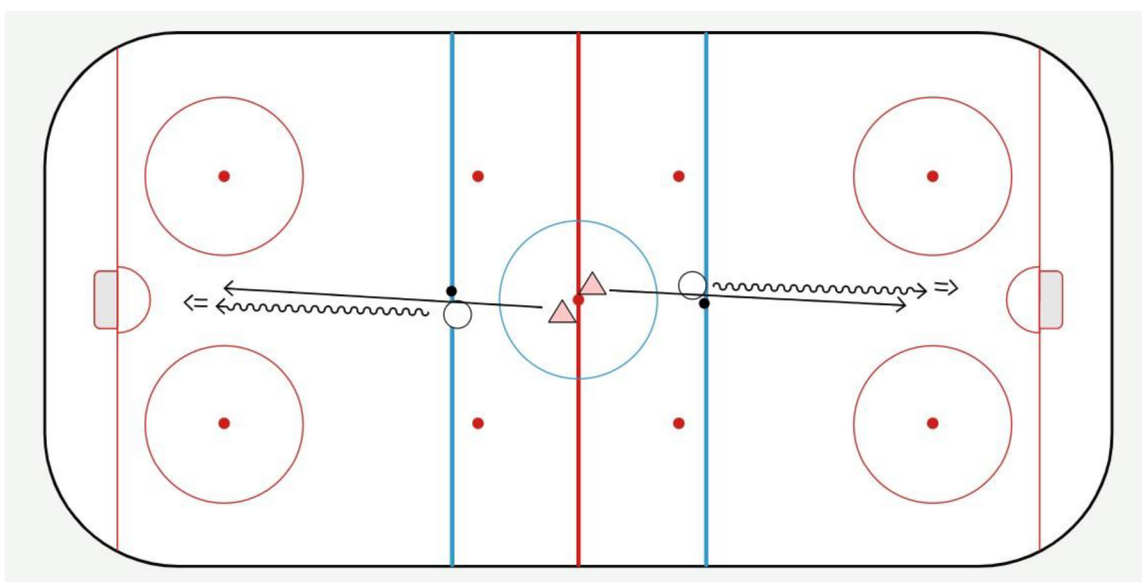
Pomůcky: 2 branky, kotouče ve středu hřiště.

Počet hráčů: Nejméně 8 hráčů bez rozdílu postu a 2 brankáři.

Organizace cvičení: Hráči seskupeni na středovém kruhu.

Popis cvičení: Oba startují z kleku. První zakončující klečí na modré čáře s kotoučem. Druhý na kousek za ním dle uvážení trenéra rovněž z kleku.

Poznámka: Velmi jednoduché cvičení drillového charakteru. Hráč dobruslí situace naplno.



Obrázek 19 Situace 1-0 s dobruslením

### 5.4.3 Situace 3-0

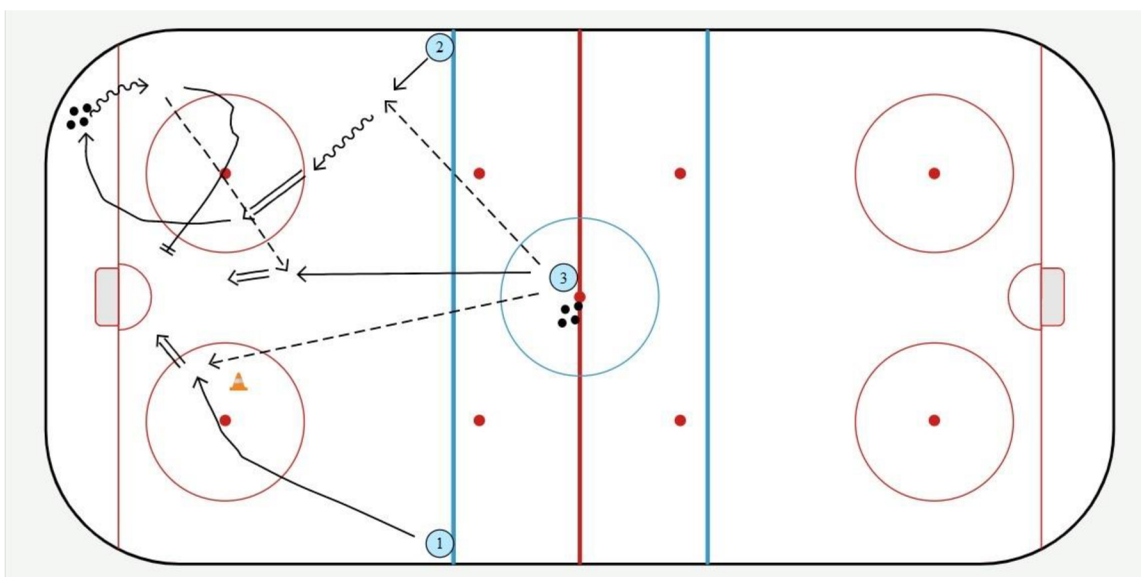
Pomůcky: 2 branky, kužel, kotouče na středu a v rohu.

Počet hráčů:

Organizace cvičení: 2 skupiny hráčů na modrých čarách u mantinelu. Jedna skupina na středovém bodu pro vhazování s kotouči. Další puky pod brankovou čarou. Z obou stran zároveň. Kužel.

Popis cvičení: Rychlé vystartování hráče č.1., který za kuželem obdrží přihrávku od hráče č.3 a zakončí střelou nebo kličkou. Druhý hráč č.2 startuje opět z modré čáry, za modrou čarou dostává přihrávku a rovněž jde do zakončení. Po zakončení bruslí pod brankovou čarou pro puk. Přihrávající hráč č.3 startuje a mezi kruhy dostává poslední přihrávku od spoluhráče č.2.

Poznámka: Dbát na rychle vystartování. Ideální cvičení na dělený trénink útok-obrana.



Obrázek 20. Situace 3-0

### 5.4.4 Situace 2-0 (Pittsburgh Penguins)

Pomůcky: 1 branka, kotouče ve skupině u hráče č.2.

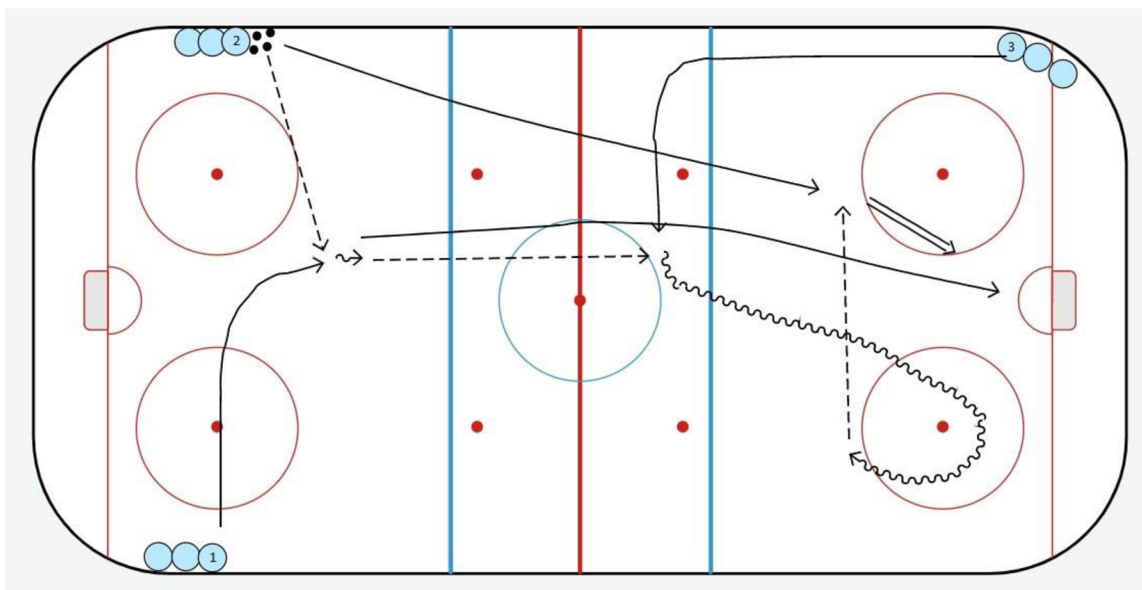
Počet hráčů: Nejméně 6 hráčů bez rozdílu postu.

Organizace cvičení: Skupiny hráčů dle nákresu.

Popis cvičení: Hráči 1 a 3 vystartují bez kotouče. Hráč 2 časuje přihrávku na osu hřiště. Po převzetí přihrávky navazuje další prudká a přesná od hráče 1 na najetého hráče 3. Hráč 2 po přihrávce okamžitě startuje do útočného pásma. Hráč 3 dostává přihrávku na

ose hřiště a zaváže kotouč do pásma. Udělá přibrzděný oblouk a přihrává hráči 2 do zakončení. Hráč jedna po sprintu brzdí před brankářem a cloní mu.

Poznámka: Důležitost časování.



Obrázek 21. Situace 2-0 (Pittsburgh Penguins)

## 5.5 Dovednostní střelba

Jedná se o metodu zefektivnění zakončení ve smyslu přesnosti, rychlosti a důrazu. Rozvíjí se herní intelekt a kreativita hráče. Lze využít v individuálním tréninku pro útočníky.

### 5.5.1 Tři střelby + nájezd (Národní tým Kanada)

Pomůcky: 1 branka, 2 kuželi, kotouče.

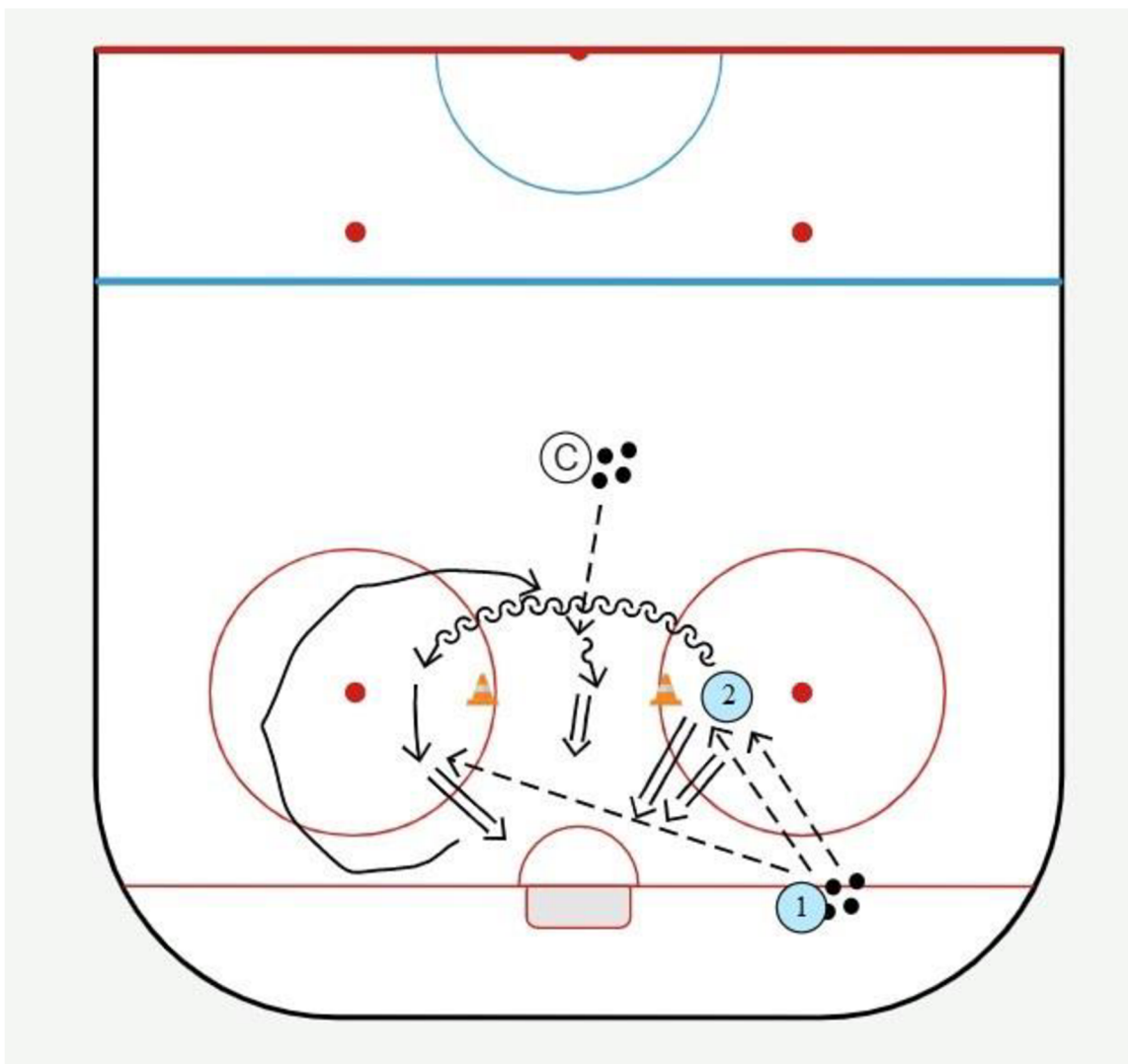
Počet hráčů: Nejméně 3 útočníci a 1 brankář.

Organizace cvičení: Dle nákresu

Popis cvičení: Hráč č.1 s kotouči přihrává spoluhráči č.2 třikrát do různých pozic.

Poslední kotouč přijímá od trenéra a následuje klička brankáři.

Poznámka: Cvičení není vhodné pro týmový trénink. Důraz dorážení kotouče.



Obrázek 22. Tři střelby + nájezd (Národní tým Kanada)

### 5.5.2 Střelba s poklekm jednoho kolene

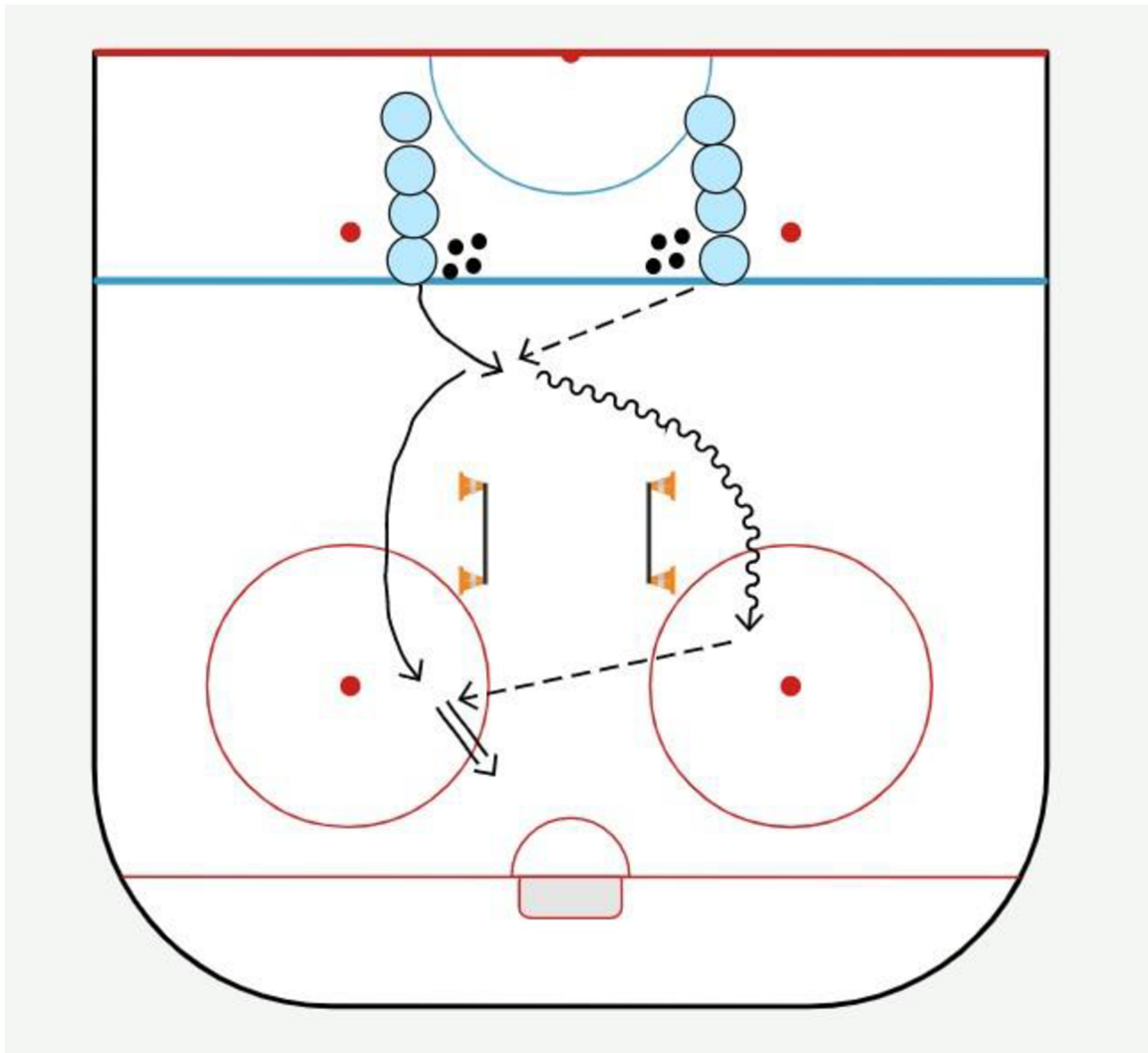
Pomůcky: Branka, 2 překážky, kotouče v jedné ze skupin hráčů.

Počet hráčů: Nejméně 8 hráčů bez rozdílu postu.

Organizace cvičení: Dle nákresu.

Popis cvičení: Hráč s kotoučem přihrává spoluhráči. Dochází ke křížení, tak aby střelec měl střelu na forehand. Za překážkou spoluhráč vrací kotouč a střílí s poklekm jednoho kolene.

Poznámka: Do střely s poklekm vkládá hráč větší energii, tzn. puk letí rychleji a přesněji.



Obrázek 23. Střelba s poklekem jednoho kolene

### 5.5.3 Situace 2x2-0

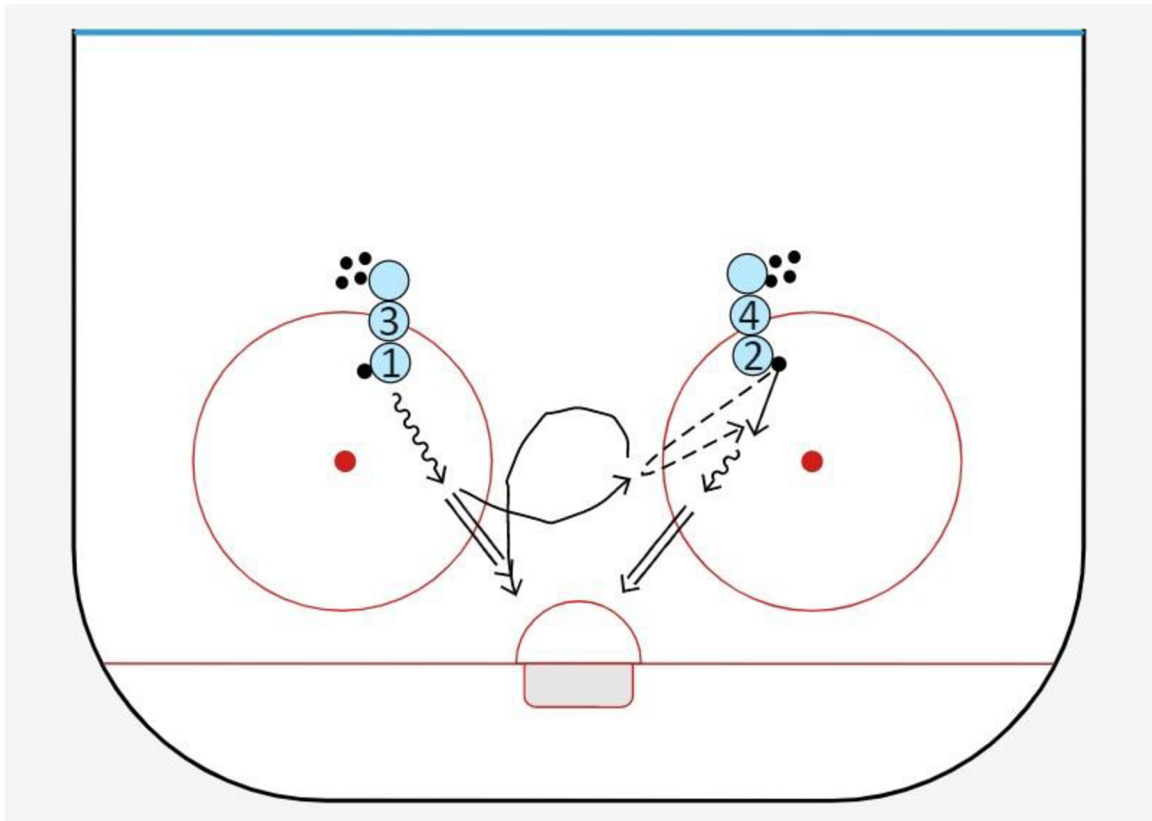
Pomůcky: 1 branka, kotouče v obou skupinách

Počet hráčů: Nejméně 12 hráčů bez rozdílu postu.

Organizace cvičení: Hráči stojí na vrcholku kruhu pro vhazování. Bez pískání.

Popis cvičení: Vyjíždí hráč č.1 s kotoučem a zakončuje. Po rychlé dohře situace bruslí ke druhé skupině hráčů, kde vrací přihrávku od hráče č.2. Stává se z něj dorážející hráč.

Poznámka: Časování dorážejícího hráče. Hráč s pukem zakončuje, nepřihrává.



Obrázek 24. Situace 2x2-0

#### 5.5.4 Tři rychlé střely (Columbus Blue Jackets)

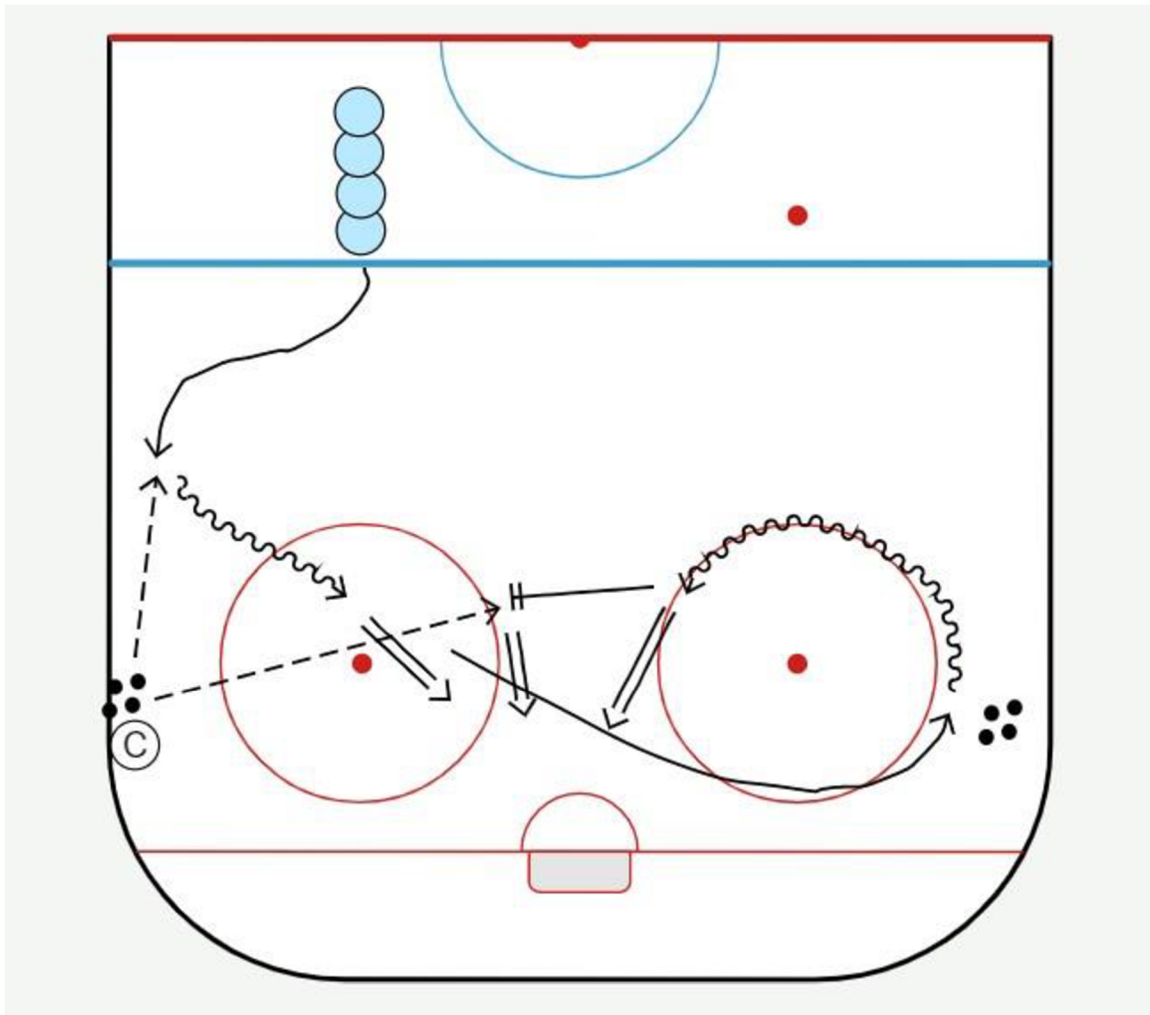
Pomůcky: 1 branka, kotouče dle nákresu.

Počet hráčů: Nejméně 2, 1 brankář a 1 trenér.

Organizace cvičení: Hráči na bodu pro vhazování ve středním pásnu.

Popis cvičení: Hráč vystartuje bez kotouče. Dostává přihrávku od trenéra a zakončuje ze strany. Brzdí. Mezi kruhy dostává druhý kotouč a střílí bez přípravy. Bruslí do rohu pro poslední puk, vyjíždí po kruhu a zakončuje buď střelou nebo kličkou.

Poznámka: Po vyražení puku dbát na doražení do brány nebo zastavení hráče u brankáře.



**Obrázek 25. Tři rychlé střely (Columbus Blue Jackets)**

#### 5.5.5 *Tři rychlé střely na malém prostoru*

Pomůcky: 2 branky, kotouče v rozích.

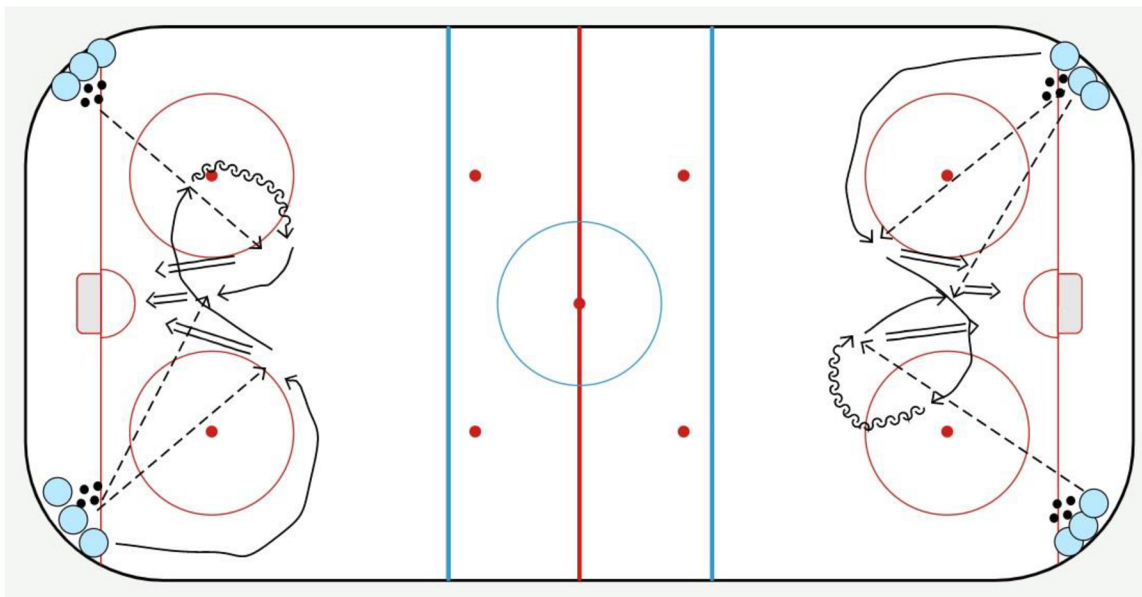
Počet hráčů: 12 útočníků, 2 brankáři.

Organizace cvičení: Skupiny útočníků v rozích. Z obou stran zároveň.

Popis cvičení: Hráč bez kotouče vyjíždí po kruhu. Na vrcholku kruhu dostává přihrávku a střílí bez přípravy. Okamžitě dostává další kotouč a opět střílí z první. Z přechodem jízda vzad, jízda vpřed dostává poslední kotouč z druhé strany a opět zakončuje z první bez přípravy.

Poznámka: Střely bez přípravy. Prudké, přesné přihrávky.





**Obrázek 26. Tři rychlé střely na malém prostoru**

#### 5.5.6 Střelba s přihrávkami (Národní tým Kanada)

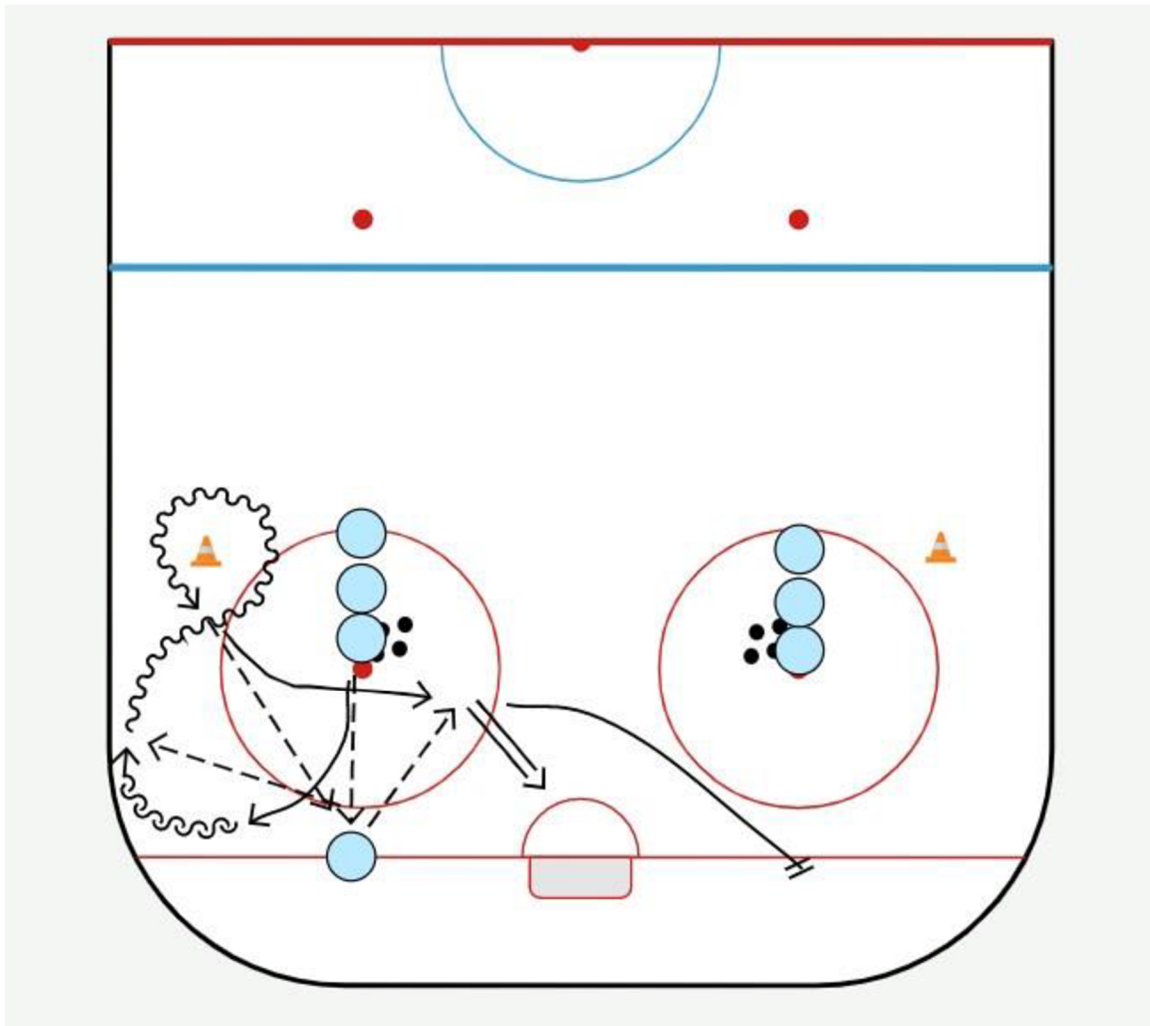
Pomůcky: 1 branka, kuželi, kotouče dle nákresu.

Počet hráčů: Nejméně 4 útočníci, 1 brankář.

Organizace cvičení: 2 skupiny hráčů s kotouči. Jeden vždy naproti na brankové čáře.

Popis cvičení: Hráč ze skupiny přihrává spoluhráči naproti sobě. Vždy čelem k přihrávajícímu hráči, tzn. s obraty jízda vpřed, jízda vzad, přichází výměna několika přihrávek. Střelí z úhlu. Po následně dorážce zabrzdí na pozici přihrávajícího.

Poznámka: Vysvětlit hráčům důležitost být vždy čelem k puku. Přechody vpřed, vzad.



Obrázek 27. Střelba s přihrávkami (Národní tým Kanada)

## 5.6 Tréninková jednotka se stanovišti

Stanoviště jsou ideálním řešením pro individuální trénink útočníků. Lze pojmout formou soutěže.

### 5.6.1 Cvičení se stanovišti pro útočníky

Pomůcky: 6 branek, překážka, 15 kuželů, terče.

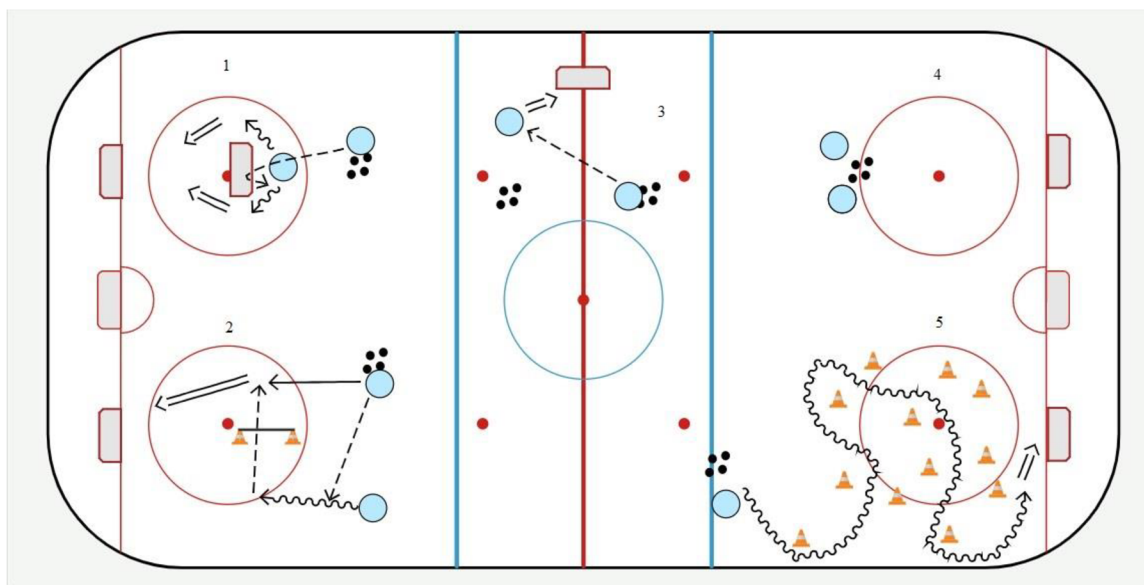
Počet hráčů: 15 útočníků, 4 brankáři.

Organizace cvičení: Organizace dle obrázku. Trenér pravidelně střídá hráče na stanovištích.

Popis cvičení: Cvičení 1: Hráč stojí zády ke spoluhráči a čelem k bráně. Spoluhráč přihrává kotouč o brankovou konstrukci, střelec si vybírá levou nebo pravou stranu a rychle zakončuje. Cvičení 2: Ze skupiny přihrává kotouč spoluhráči. Ten poté přihrává

libovolným způsobem střelci na střelu z první. Cvičení 3: Hráč ze skupiny přihrává jeden kotouč za druhým. Střelec má za úkol střílet bez zpracování kotouče z první. Cvičení 4: V bráně jsou rozmístěné terče, které se snaží střelci trefovat. Cvičení 5: Hráč vyjíždí a kličkuje libovolně mezi kuželi. Zakončuje kdy uzná za vhodné.

Poznámka: Nejedná se o pevný trénink v mikrocyklech. Cvičení lze užít pouze ve vloženém individuálním tréninku nejlépe pro útočníky.



Obrázek 28. Cvičení se stanovišti pro útočníky

## 5.7 Herní cvičení

Důležitou formou je herní cvičení, které by mělo co nejlépe připravit hráče na ostré utkání. Tyto cvičení se dají různě modifikovat a znevýhodňovat bránící či útočící. Základem je však 100% nasazení od každého z účinkujících.

### 5.7.1 Hra 1-1, 2-1, 2-2

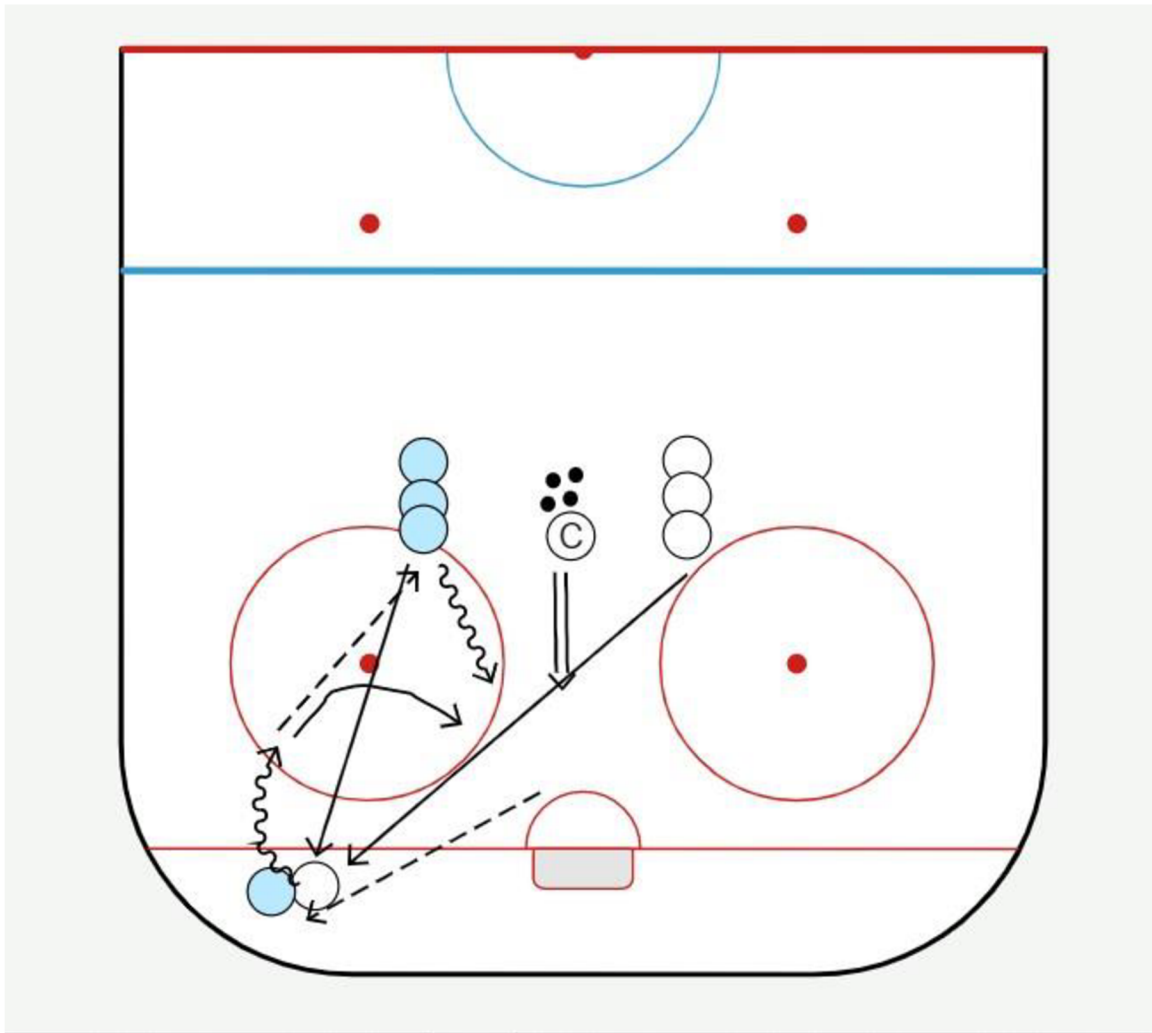
Pomůcky: 1 branka, kotouče dle nákresu.

Počet hráčů: 16 hráčů, 1 brankář.

Organizace cvičení: Skupiny na vrcholu kruhu. Trenér s kotouči.

Popis cvičení: Trenér zahajuje cvičení lehkou střelou na betony brankáře. Hráči reagují na odraz a svedou souboj o kotouč v situaci 1-1. K hráči, který získá kotouč, se připojí nový spoluhráč do situace 2-1. Po zakončení situace 2-1 naskakuje poslední hráč do rovnovážně situace 2-2. V případě vstřelení branky trenér nahazuje nový puk.

Poznámka: Usměrnovat situace k rychlému zakončení a dorážení.



**Obrázek 29. Hra 1-1, 2-1, 2-2**

### 5.7.2 Cvičení 1-1, 2-2, 4-2

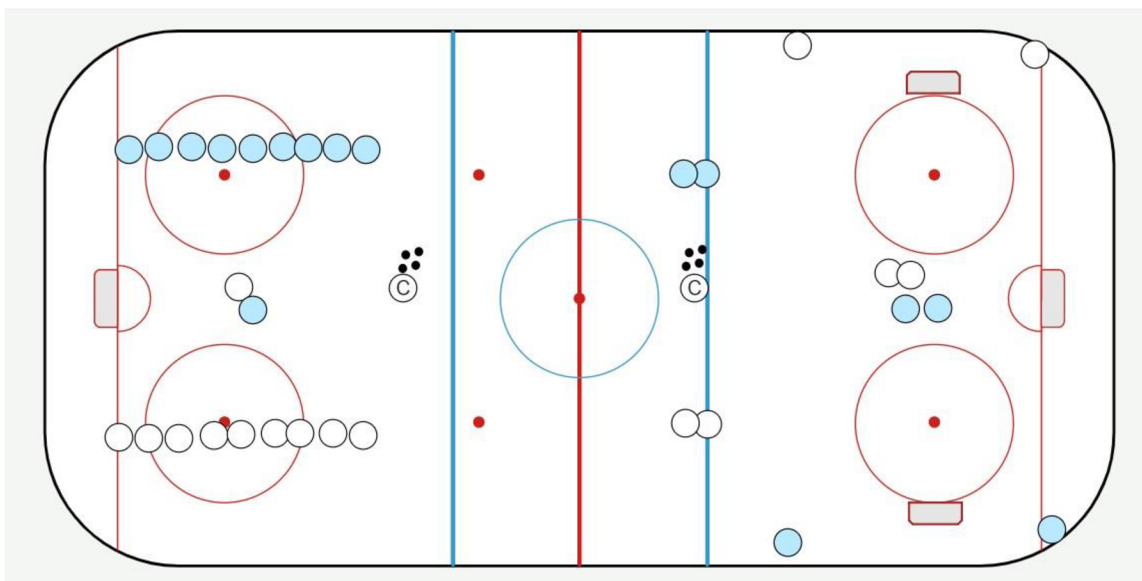
Pomůcky: 3 branky, kotouče dle nákresu u trenéra.

Počet hráčů: 20 hráčů, 3 brankáři.

Organizace cvičení: Varianta dvou cvičení. Organizace dle obrázku.

Popis cvičení: Levá varianta cvičení v podobě situace 1-1 nebo 2-2. Trenér nahazuje kotouč. Souboj o puk. Hráč v držení kotouče si může pomoci přihrávkami se spoluhráči stejné barvy. Pravá varianta v obdobné podobě. Dvojice v držení puku si může pomoci s dvojicí hráčů u mantinelu své barvy.

Poznámka: Hledání volného prostoru. Usměrnovat situace k rychlému zakončení a dorážení.



Obrázek 30. Herní cvičení 1-1, 2-2, 4-2

### 5.7.3 Hra 2-2 s žolíky na modré čáře

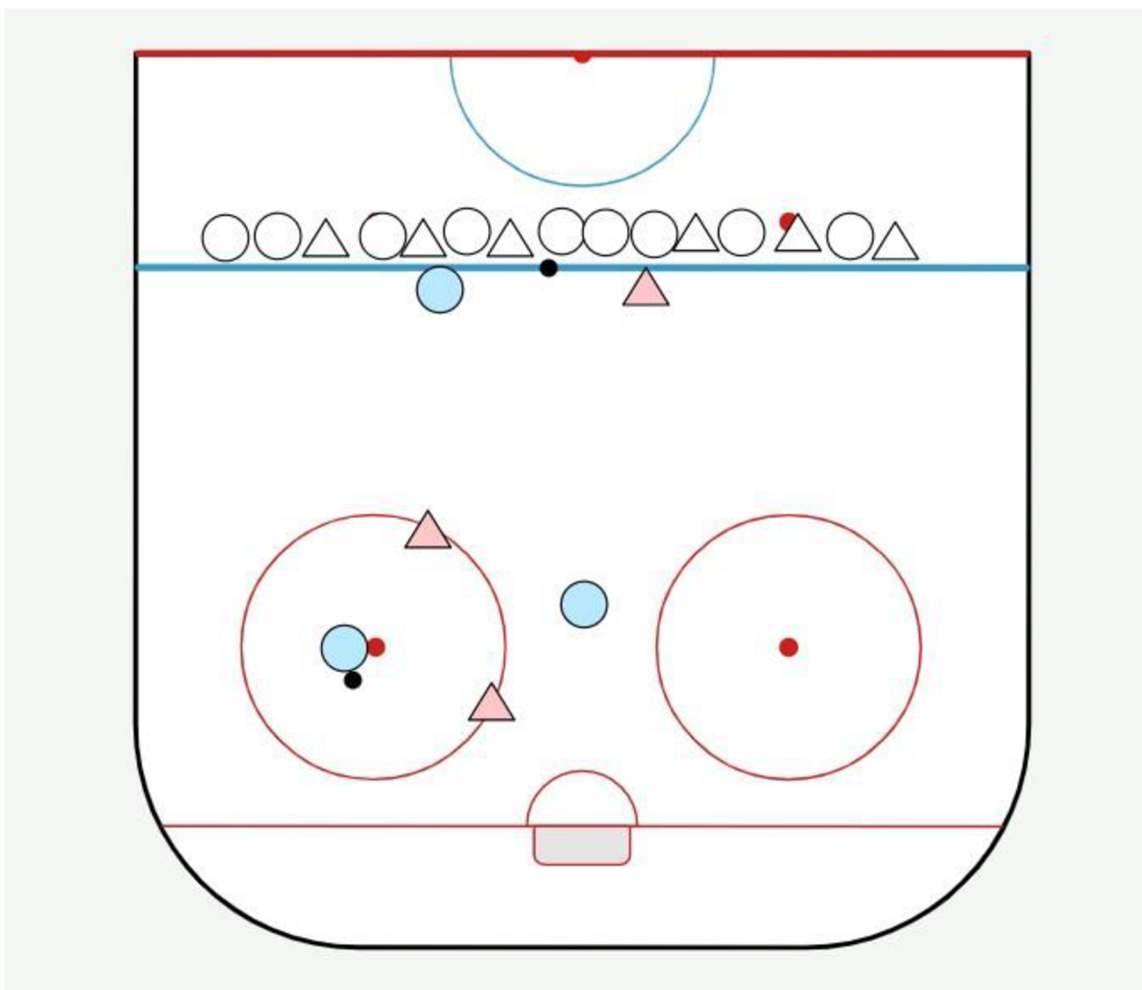
Pomůcky: 1 branka, kotouče na modré čáře u trenéra.

Počet hráčů: 16 hráčů, 1 brankář.

Organizace cvičení: Ostatní hráči utvoří na modré čáře „mantinel“.

Popis cvičení: Situace 2-2 se zvýhodněním útočící dvojice, popř. trojice. Žolíci se pohybují pouze v místech modré čáry. Nesmí se obehrávat.

Poznámka: Úkol útočníků je hledat si volný prostor. V případě přihrávky na žolíka, staví se před brankářem clonit, dorážet, vytvářet tlak.



**Obrázek 31. Hra 2-2 s žolíky na modré čáře**

#### 5.7.4 Hra 2x2-1 ve středním pásmu

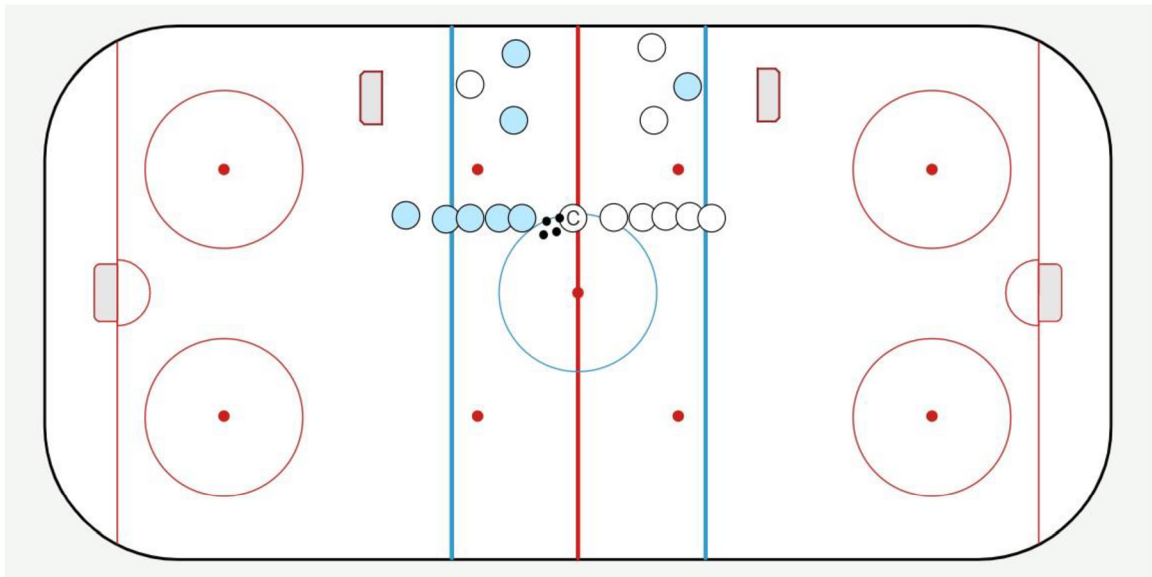
Pomůcky: 2 branky, kotouče u trenéra.

Počet hráčů: 18 hráčů, 2 brankáři.

Organizace cvičení: Hráči utvoří malé hřiště.

Popis cvičení: Pomyslné dvě hřiště odděluje červená čára. Trojice smí hrát jen na své polovině. Po získání kotouče bránícím hráčem okamžitě přihrává útočníkům na druhé straně hřiště. Po vstřelení branky trenér opět přihrává útočící dvojici.

Poznámka: Zábavné herní cvičení s četností střelby a zakončení. Nemá drillový charakter.



Obrázek 32. Hra 2-1 ve středním pásmu

## 6 ZÁVĚR

Hlavním cílem práce bylo sestavit 30 metodicko-organizačních forem pro hokejisty dorostenecké a juniorské věkové kategorie. Metodicko-organizační formy jsou zaměřeny primárně na střelbu, zakončení, dorážení, tečován a další. Mimo jiné MOF rozvíjí celou škálu dovedností, které jsou se střelbou úzce spojeny. Každá MOF je díky programu drillchange.com Drill Change i obrazově zaznačena, což by mělo přispět k jednoduššímu pochopení daného cvičení. U každé MOF je důležitá poznámka, která trenéra upozorňuje na kritické místo. Většina MOF byla vyzkoušena a hojně využívána v prvoligových hokejových klubech. Cvičení jsou metodickým materiálem předních hokejových velmocí.

Bakalářská práce může sloužit jako zásobník cvičení zaměřených na střelbu, zakončení a jiných útočných dovedností, které hráč potřebuje ke vstřelení branky. Práce může být také jako podkladový materiál pro nové i stávající trenéry mládeže a mužů.



## 7 SOUHRN

Tématem bakalářské práce je sborník cvičení metodicko-organizačních forem se zaměřením na střelbu a zakončení v juniorské a dorostenecké kategorie. V první, teoretické části jsou rozebírány věková období a věkové zvláštnosti jednotlivých mládežnických kategorií. Na něž navazuje sportovní trénink společně s hráčskými dovednostmi. Praktická část se věnuje právě metodicko-organizačním formám, ve kterých je kladen důraz na střelbu a zakončení. Díky komplexnosti metodicko-organizačních formám se u hráčů rozvíjí i ostatní herní dovednosti (bruslení, přihrávání, kličkování, krytí kotouče, uvolňování hráče s kotoučem, uvolňování hráče bez kotouče,...). Sborník obsahuje 30 praktických tréninkových cvičení s důrazem na střelbu a zakončení.

Metodicko-organizační formy byly konzultovány s plnou řadou profesionálních trenérů z celé ČR. Většina z nich byla osobně odzkoušena, ostatní jsou modifikací starších tréninkových cvičení.

Práce může poskytnout efektivní informace k tréninku začínajícím, ale i stávajícím trenérům jak mládeže, tak mužů.

## **8 SUMMARY**

The topic of the bachelor's thesis is a file of methodic-organization forms with focus on shooting and execution in juniors' categories. In the theory section, all parts are discussed based on age periods and individual skills in specific juniors' categories. Furthermore, the theory section consists of an athletic practice along with players' skills. The practical part is focused on methodic-organization forms, where shooting and execution is the key. Because of the complex methodic-organization forms, players can develop their skills (skating, passing, dribbling, puck coverage, getting away on a puck, and getting away without puck, etc...). The file contains 30 practical training units with focus on shooting and execution.

Methodical-organization forms were consulted with many professional coaches across the Czech Republic. Most of them were personally tested, other ones are change of an older training exercises.

This work could be used as effective information for beginners and also for advanced junior and adult coaches.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Azerrad, S. (2019), How Most NHL Goals are Scored: Scoring Range NHL 2018-2019 Season., *Gaimday*, 2019 (1.), Dostupné z: <https://www.gaimday.com/blog/how-are-most-nhl-goals-scored/#tve-jump-17059189001>
- Balcar, K. (1983). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Bukač, L., & Dovalil, J. (1990). *Lední hokej*. Praha: Olympia.
- Bukač, L. (2005). *Intelekt, učení, dovednosti & koučování v ledním hokeji*. 1. vydání. Praha: Olympia.
- Dovalil, J., Bunc, V., Choutka, M., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J. & Vránová, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum.
- Elomo, M., & Poikonen T. (2015). *Analyzing reasons behind the goals in icehockey*. Helsinki, 2015. Dostupné z: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/95439/Elomo%20Poikonen%20Final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fitsell, J.W. (2003). *Three Centuries of Hockey in Kingston*. Kingston: Quarry,
- Historie českého hokeje (2017). *Český hokej*. Praha, 2017. Dostupné z: <https://www.ceskyhokej.cz/cesky-hokej/historie-cslh>
- Historie hokeje (2018). *Historie hokeje*. 2018. Dostupné z: <https://historiehokeje.cz/>
- Horský, L. (1970). *Ľadový hokej. Útok a obrana*. Bratislava: Šport
- Jenšík, M. (2001). *Kronika českého hokeje 1894-2000*. Praha: Olympia.
- Kostka, V., Tyl, J., Bukač, L., & Šafařík, V. (1986). *Lední hokej: teorie a didaktika: cest. vysokošk. učebnice pro posl. stud. oboru tělesná výchova a sport*. SPN.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada Publishing as.
- Lehner, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F.(2014). *Sportovní trénink 1*. Olomouc.
- Pavliš, Z., Perič, T., Novák, Z., Mazanec, M. (1998). *Příručka pro trenéry ledního hokeje I. část. Přípravka – 1. - 3. třída. Příprava na ledě*. Praha: ČSLH
- Pavliš, Z., Perič, T., Novák, Z., Mazanec, M. (2000). *Příručka pro trenéry ledního hokeje II. část. Žákovská kategorie 4.-5. třída Příprava na ledě*. Praha: ČSLH

Pavliš, Z., Perič T., Novák, Z., Mazanec, M. (2002). *Příručka pro trenéry ledního hokeje III. část. Žákovské kategorie – 6. - 9. třída. Příprava na ledě*. Praha: ČSLH

Pavliš, Z., Perič, T. (1995). *Školení trenérů ledního hokeje. Vybrané obecné obory*. 1. vydání. Praha: ČSLH

Perič, T. (2002). *Lední hokej, trénink budoucích hvězd*. 1. vydání. Praha: Grada.

Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Grada Publishing.

Perič, T., Přerost, M., Kadaně, J.: *Hokejbal*. Praha: Grada Publishing 2006

Sport.cz. (2020). *Potěšující zpráva. Stoupá počet dětí, kteří se v Česku dávají na hokej*. 10.6.2020, 1. Dostupné z: <https://www.sport.cz/hokej/ostatni/clanek/1451464-potesujici-zprava-stoupa-pocet-deti-kteri-se-v-cesku-davaji-na-hokej.html>

Sportcentral.cz . (2012). *Výsledky ankety Sport roku 2012 – napínavý souboj mezi cyklistikou a fotbalem*. 10.10.2012, 1., Dostupné z: <https://www.sportcentral.cz/magazin/vysledky-ankety-sport-roku-2012-souboj-mezicyklistikou-a-fotbal>

Vaughan, G. (1996). *The Puck Starts Here: The Origin of Canada's Great Winter Game, Ice Hockey*. Fredericton: Goose Lane.

Vojta, Z. (2017). *Střelba, zakončení...*, ČSLH, 2017, s. 8, Dostupné z: <https://www.ceskyhokej.cz/treneri/metodicke-materialy/dokumenty-ke-stazeni>

Votík, J. (2001). *Trenér fotbalu „IB“ licence*. Praha: Olympia

Westerlund, E., Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen. (1997). *Jääkiekko Nykyaikainen urheilualmennus*. Jyväskylä: Gummerus

Woods, C. T., McKeown, I., O'Sullivan, M., Robertson, S., & Davids, K. (2020). *Theory to practice: performance preparation models in contemporary high-level sport guided by an ecological dynamics framework*. Sports medicine-open