

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Zásobník cvičení se zaměřením na rozvoj herních dovedností obránce
v ledním hokeji

Collection of exercises focused on developing ice-hockey
defender abilities

Diplomová práce

Vedoucí práce

Mgr. Luboš Koňák

Zpracoval

Roman Čech

Jihlava duben 2007

Název:

Zásobník cvičení se zaměřením na rozvoj herních dovedností obránce v ledním hokeji

Title:

Collection of exercises focused on developing ice-hockey defender abilities.

Cíle práce:

Cílem praktické části této práce je vytvořit zásobník cvičení pro rozvoj herních dovedností obránců v ledním hokeji od věkové kategorie starších žáků až seniorské kategorie se zaměřením na útočné herní kombinace, obranné herní kombinace, herní útočné činnosti jednotlivce, herní obranné činnosti jednotlivce a cvičení na zdokonalování bruslení obránců.

Výsledky:

Výsledky přispěly k lepšímu pochopení celoplošné hry obránců a nutnosti zařazování cvičení v tréninkovém procesu, která pomáhají rozvoji herních činností jednotlivce a herních kombinací, které jsou nedílnou součástí hry moderního obránce.

Klíčová slova:

Hokej, obránce, trénink, utkání, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, obranné pásmo, střední pásmo, útočné pásmo, transition, bruslení.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovateli, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a Příjmení

Adresa

Datum

Podpis

Poznámky

Touto cestou bych chtěl poděkovat Mgr. Luboši Koňákovi za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využít jeho rady v této problematice, bez jehož spolupráce by tato práce nevznikla.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci
zpracoval samostatně a použil pouze
literaturu uvedenou v seznamu
bibliografické citace



Roman Čech

OBSAH :

1. Úvod	8
2. Cíl práce.....	9
3. Úkoly práce.....	10
4. Teoretická východiska	
4.1 Lední hokej	11
4.2 Obránce ledního hokeje.....	12
4.3 Specializovaný trénink obránců.....	14
4.4 Systematika ledního hokeje	15
4.4.1 Herní činnosti jednotlivce útočné.....	18
4.4.2 Herní činnosti jednotlivce obranné.....	21
4.4.3 Herní kombinace útočné.....	24
4.4.4 Herní kombinace obranné.....	25
4.4.5 Bruslení.....	26
4.4.6 Transition.....	34
4.5 Zásady pro hru obránců.....	34
4.6 Taktické zásady pro hru obránců.....	35
4.7 Pohybové schopnosti ovlivňující výkon jednotlivce v obraně.....	37
4.8 Sportovní trénink.....	37
5. Praktická část	
5.1 Hra obránců z hlediska pássem.....	39
5.1.1 Obranné pásmo.....	39
5.1.1.1 Pohyb obránců v obranném pásmu.....	39
5.1.1.2 Herní činnosti jednotlivce v obranném pásmu.....	42
5.1.1.3 Obranné kombinace v obranném pásmu.....	46
5.1.2 Střední pásmo.....	47
5.1.2.1 Pohyb obránců ve středním pásmu.....	48
5.1.2.2 Herní činnosti jednotlivce ve středním pásmu.....	49
5.1.2.3 Herní kombinace ve středním pásmu.....	52
5.1.3 Útočné pásmo	52
5.1.3.1 Pohyb obránců na útočné modré čáře.....	52
5.1.3.2 Herní činnosti jednotlivce v útočném pásmu.....	54
5.2 Hra v početním oslabení.....	56

5.3 Přesilová hra.....	60
6. Diskuse	61
7. Závěr.....	64
8. Seznam použité literatury.....	65
9. Použité grafické značení	67
10. Příloha.....	68

1. Úvod

Náplní této diplomové práce je vytvoření širšího pohledu na hru obránců po celém prostoru hřiště a snaha o vytvoření zásobníku cvičení vedoucí ke zdokonalení herních dovedností obránců. Toto téma je mi blízké, protože jsem v roli obránce přes deset hrál nejvyšší soutěže u nás i v zahraničí.

Každý dobrý trenér ví, že kvalitní obránce je neocenitelnou součástí dobrého týmu. I když není tak slavný a populární jako útočník, který střílí góly. Proto by se měla věnovat zvýšená pozornost ve všech žákovských a dorosteneckých kategoriích výchově právě těchto kvalitních hráčů, kterých je u nás ale i ve světě stále nedostatek.

Při své práci jsem vycházel z vlastních zkušeností a čerpal z poznatku známých odborníků, kteří publikovali své práce v různých publikacích.

2. Cíl práce

Cílem praktické části této práce je vytvořit zásobník cvičení pro rozvoj herních dovedností obránce v ledním hokeji od věkové kategorie starších žáků až seniorské kategorie se zaměřením na útočné herní kombinace, obranné herní kombinace, herní útočné činnosti jednotlivce, herní obranné činnosti jednotlivce a cvičení na zdokonalování bruslení obránců.

Hlavním cílem praktické části byl obsah a náplň cvičení. Proto se práce nezabývá tělesnými, kondičními a psychickými aspekty jednotlivce, které jsou velice důležité a bez rozvoje a zdokonalování je téměř nemožné pokračovat v celkovém rozvoji hry obránce.

Je věcí každého trenéra, jak si cvičení přizpůsobí podle věkové kategorie, stavu mužstva, časovému harmonogramu, cyklu, podmínkám atd.

3. Úkoly práce

1. Prostudování dostupné literatury, která se zabývá problematikou ledního hokeje.
2. Prostudování dostupné literatury, zabývající se problematikou hry obránců a rozvojem hry obránců v ledním hokeji ve všech věkových kategoriích.
3. Zpracování teoretického podkladu pro přípravu k praktické části.
4. Celoplošné vysvětlení hry obránců, jejich pohybu z hlediska pásem obranné, střední a útočné pásma.
5. Vysvětlení základu hry obránců ve hře v oslabení a v přesilové hře
6. Vytvoření zásobníku cvičení pro rozvoj hry obránců. Bruslení, rovnovážné situace, nerovnovážné situace, obsazování hráčů, uvolňování s kotoučem, přihrávky, herní kombinace obranné, střelba.

Tato diplomová práce neobsahuje žádné hypotézy.

4. Teoretická východiska

4.1 Lední hokej

„Lední hokej je tvořivá sportovní hra pevně organizovaného kolektivu, ve které se uplatňuje myšlenka trenéra, zdatnost, umění hráčů a vliv prostředí. Dominantou hry je rychlost, technika a tvrdost. Je to hra, ve které se prosazují jedinci, jejíž atraktivnost úměrně roste s tím, jak dovedou svoji individualitu spojit s hrou celého kolektivu. Hokej je tedy hra kolektivní, dávající vyniknout individuálním vlastnostem a schopnostem hráčů, ale i individuálním záměrům trenéra. Je plná dramatických okamžiků, které vytvářejí atmosféru neklidu a budí zájem diváků, neboť v rychlém sledu jim připravuje stále nová překvapení v bleskovém sledu řešení vzniklých situací. Bezprostřední kontakt hráčů má charakter individuálních soubojů, které diváka přitahují a dávají mu prožít intenzivně děj na hřišti s napětím, zda bude obrana účinná a s nadějí, že útok jeho mužstva přinese branku.“ (Bukač, Šafařík 1971)

„Pro lední hokej je příznačné intervalové tempo, tedy interval odpočinku a interval zatížení. Námahu zatížení zvyšuje cykličnost pohybu, osobní souboje, starty a střelba.“ (Kostka 1984) Tato námaha se ještě násobí tíhou výstroje. Rychlost hry a možnost prosadit se v tvrdých osobních soubojích dává hokejové hře charakter mužného, čestného boje.

Hokej má štěstí, že dosavadní úpravy pravidel vnášejí do hry dostatek rychlosti a bojovnosti, a tím i atraktivnost pro hráče a diváka, což odpovídá požadavkům dnešní doby. V dnešním hokeji, kdy mužstva na vrcholné úrovni mají velice dokonale natrénované obranné systémy v mnoha situacích, si stále více trenérů uvědomuje důležitost kvalitní obrany. Většina týmů hraje hokej se zabezpečenou obranou, což asi není moc lákavé pro diváka, ale přináší to úspěchy které očekávají sponzoři. Proto se snaží funkcionáři oživit hokej o to podstatné, kvůli čemu diváci chodí na hokej, např. změnou pravidel (zrušení červené čary, rozměry brankářské výzbroje, při skončení utkání remízou-penaltový rozstřel atd.)

Veřejnost sleduje jak výsledky reprezentace, tak výkony jednotlivých hráčů, hrajících jak v zámoří tak i v evropských klubech. Podle výsledků naší reprezentace pak veřejnost posuzuje postavení České republiky ve světovém hokeji.

Za zmínku také stojí některé úspěchy Českého a Československého hokeje - mistři světa 1947, 1949, 1957, 1967, 1977, 1985, 1996, 2000, 2001; olympijští vítězové 1998

4.2 Obránce ledního hokeje

„Co je to obrana? Střílení gólů je zábava. Někteří hráči dokáží vstřelit branku sami, ale abyste zvítězili, musí váš tým zabránit soupeři ve skórování. Abyste mohli hrát obranný hokej, potřebujete mnoho různých dovedností. Vaše vlastní obranné se stanou součástí týmové defenzívy, protože jakkoliv může jeden hráč sám skorovat, nikdo nedokáže sám zabránit soupeři ve skórování. Všech šest hráčů na ledě bez puku jsou obránci. První věc, kterou byste měli vědět o defenzívě, je ta, že všech pět hráčů musí pracovat společně. To že se naučíte obranným dovednostem, z vás udělá dokonalejšího hráče a z vašeho týmu lepší tým. Přestože ne každý hráč může být střelcem gólů, všichni by se měli naučit bránit.“ (Rossiter 1999)

Úkolem obránců ve hře ledního hokeje je nejen zneškodnit soupeřův útok, zabránit pronikání a střelbě soupeře, ale také se účinně zapojit do útočné činnosti mužstva. V začátcích ledního hokeje bylo úkolem obránců pouze bránit svoji obranou třetinu a hra byla převážně založena na zónové obraně. Hlavní odpovědnost hry mužstva v útoku nesli útočníci a povinností obránců bylo po získání kotouče co nejrychleji přihrát útočníkům. Tento způsob obrany značně omezoval spolupráci a těsnost obrany. Útočníci měli dostatek prostoru a času k nabrání rychlosti a herním záměrům ve středním pásmu.

Změnou tréninkových metod se technická úroveň (vedení kotouče, přihrávky, příjem přihrávky, střelba) jednotlivců stává základem pro dobrou kombinační hru a silovější pojetí hokeje. Zlepšení techniky jednotlivců umožňuje lépe překonávat osobní obranu a to i při vzrůstající tvrdosti obránců v osobních soubojích 1-1. Propracovanost obranných i útočných systému se dostala na vysokou úroveň a ve hře se pravidelně střídají okamžiky útoku a obrany, což vyžaduje od obránců neustalý pohyb a kompaktnost cele pětice hráčů.

V moderním pojetí hokeje dochází čím dál více k tomu, že nerozlišujeme hráče typu útočník, obránce, ale jednotlivým hráčům přidělujeme speciální úkoly. Otázkou zůstává jakého hráče postavit na místo obránce.

„Není vhodné rozdělit hráče na obránce a útočníky již v počátcích. V ranném věku se doporučuje zachovávat všestrannost, a rozhodnutí, zda se stát obráncem či útočníkem učinit definitivně zhruba mezi 12-14 rokem věku hráče.“ (Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, III 2002)

Skutečnost je ovšem jiná. Trenér je bohužel často limitován počtem hráčů a chlapci kolem 9-ti let jsou zařazováni na jednotlivé posty v mužstvu. Je téměř pravidlem, že

rozdělení na brankáře, obránce a útočníky v tomto věku, zůstane po zbytek hráčovy kariéry. Stává se velmi zřídka, že se z obránce později stane útočník a naopak.

Podle čeho tedy vybírat hráče na post obránce? Asi nejnápadnějším znakem jsou fyzické parametry hráče. Objevuje se řada hráčů, kteří dokázali prosadit do vrcholového hokeje i s menší postavou. Tito hráči musí být schopni nevýhodné parametry nahradit jinými přednostmi. Současný trend hokeje však jednoznačně velí vybírat do obrany urostlé hráče. Musíme brát zřetel i na to, že nadprůměrné parametry mohou také negativně ovlivňovat některé pohybové dovednosti hráče. Proto je velice těžké při výběru sázet jednoznačně na hráče s velkými tělesnými parametry, ale je třeba přihlídnout i k tomu, jak se svými parametry dovedou zacházet.

Klíčoví obránci jsou velmi často významnou částí utkání na ledě, proto musí být vysoce trénovaní. V soubojích o kotouč využívají všech pravidly dovolených prostředků, zákroky musí být nesmlouvavé, tvrdé a nekompromisní. Velmi důležitou součástí je také kooperace a soudržnost obrané dvojice. Je velice těžké najít takovou obranu dvojici, ideální uskupení takovéto dvojice se skládá z dvou typů obránce (viz Bukač, Šafařík 1971):

Defenzivní obránce

Je poslední muž v určeném rozestavení. Jeho základním úkolem a povinností je neustále zajišťování spoluhráče ve všech prostorech a pásmech. Rozhodující pro úspěšnost je zkušenost a klid při řešení soupeřových přesilových situací. Ačkoliv je jeho činnost nejméně populární a atraktivní ze všech specializací, je nepostradatelným členem družstva. Výhodou jsou dobré výškové a váhové ukazatele. Dostatečná tělesná váha a výška pomáhá v osobních soubojích při bodyčekování, při odebírání kotouče a v krytí prostoru. V prostoru před brankou je strážcem brankáře a svých spoluhráčů.

Ofenzivní obránce

Je hráč s velkým pohybovým rozsahem. Podmínkou je bruslařská rychlost, obratnost a vytrvalost. Nejčastěji ze všech hráčů bojuje o kotouč v obranném pásmu. Protože je neustále ve styku s kotoučem, je klíčovým hráčem pro založení protiútoku. (Bukač, Šafařík 1971)

4.3 Specializovaný trénink obránců

„Dobrá a kvalitní hra brankáře, obránců a útočníku z pohledu specializace jejich postů je jedním z důležitých předpokladů úspěchu hry celého družstva, a to i přesto, že názory trenérů na přípravu a hru brankáře, obránců a útočníků se mohou jistým způsobem odlišovat. Praxe však jasně ukazuje, pomineme-li post brankáře, o jehož specializaci a následně speciálním tréninku nelze již dnes pochybovat, že speciální trénink obránců a útočníku má své velké opodstatnění, a jeho používání výrazně zkvalitňuje hru mužstva.“ (Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, III 2002)

Speciálním tréninkem obránců není myšleno pouze rozdělení na obránce a útočníky, ale je také vhodné zařazovat v průběhu celé tréninkové jednotky cvičení, která navozují herní situace, jež mohou nastat v utkání a pomáhají k rozvoji řešení těchto herních situací.

Je však otázkou, v jakém věku lze začít specializovaný trénink obránců. Nejvhodnější je zařazování specializovaného tréninku obránců až v kategoriích mladších žáků. V kategorii přípravek se snažíme zaměřit na širokou škálu dovedností a všestranný rozvoj hráče. Je velice diskutabilní, kdy přesně začít se specializací z hlediska postu. Dnešní vývoj moderního hokeje dává za pravdu, že specializace je velmi potřebná a pomáhá k individuálnímu rozvoji hráčů.

„Pro kategorie 6. a 7. tříd (mladší žáci) se doporučuje provádět specializovaný trénink pro celé mužstvo tak, že speciální cvičení pro obránce provádějí současně i útočníci a samozřejmě i naopak. Teprve po osvojení základní techniky těchto specializovaných herních dovedností jednotlivých postů přecházíme k dělenému tréninku obránců na polovinách hřiště. V této kategorii ještě nezařazujeme celou tréninkovou jednotku z pohledu specializace. V tréninkové jednotce je vhodné zařazovat 2 – 4 cvičení v trvání 15 – 20 minut týdně.

V kategoriích 8. a 9. tříd se doporučuje zavést specializovaný trénink obránců jako samostatnou tréninkovou jednotku. Trénink je vhodné provádět uprostřed týdenního tréninkového mikrocyklu.“ (Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, III 2002)

Obsah specializovaného tréninku obránců v žákovských kategoriích:

- Bruslení

jízda vpřed a vzad, laterální pohyb

změny směru

starty

- Koordinační cvičení

- Obranné herní činnosti

rychlý přístup k soupeři - napadání

osobní souboj

obsazování soupeře bez kotouče a krytí prostoru

herní kombinace a spolupráce

řešení herních situací

- Útočné herní činnosti

uvolňování s kotoučem

přihrávání

střelba

- Transition

(převzato z Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, II 2000)

4.4 Systematika ledního hokeje

„Podle vztahu družstva ke kotouči (držení kotouče) rozlišujeme v ledním hokeji dvě fáze

- útok a obranu:

- útok je fází hry, při níž družstvo, které má v držení kotouč, zahajuje aktivní činnost s cílem vstřelit či ohrozit branku nebo udržet kotouč pod svojí kontrolou

- obrana je fází hry, při níž družstvo, které není v držení kotouče, se snaží kotouč získat s cílem zabránit brance a přejít do útoku.

Obě tyto fáze (obrana a útok) zahrnují herní činnosti, které dělíme podle dvou hledisek:

- dle vztahu družstva ke kotouči na herní činnosti útočné a obranné

- dle počtu hráčů, kteří se na dané činnosti podílejí, na herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy“ (Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, II 2000)

Herní činnosti jednotlivce útočné

Uvolňování hráče s kotoučem:

- vedení kotouče
- obcházení soupeře
- pomocí klamání a fintování
- krytí kotouče tělem

Uvolňování hráče bez kotouče:

- změnou směru
- změnou rychlosti

Zpracování přihrávky a přihrávání

Střelba:

- po ruce
- přes ruku
- tečováním a dorážení
- ze vzduchu

(převzato z Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, II 2000)

Herní činnosti jednotlivce obranné

- Odebírání kotouče
 - vypíchnutím kotouče
 - nadzvednutím hole
 - úderem do hole
- Hra tělem, osobní souboje
- Obsazování hráčů bez kotouče
 - volné
 - těsné

- Obrana prostoru
 - krytí prostoru
 - krytí hráče v prostoru

- Blokování střel

(převzato z Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, II 2000)

Herní kombinace útočné

- Přihrej a jed'
- Křížení
- Zpětná přihrávka
- Přenechání kotouče
- Clonění
- Najíždění do volného prostoru

(převzato z Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, II 2000)

Herní kombinace obranné

- Zdvojování
- Zajišťování
- Přebírání
- Odstupování
- Osobní bránění

(převzato z Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, II 2000)

Bruslení

- Jízda vzad

- Jízda vpřed
- Zastavení
- Překládání vpřed
- Překládání vzad
- Starty
- Obraty

(převzato z Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, II 2000)

Transition

Do systematiky ledního hokeje řadíme také tyto činnosti:

Vhazování

Činnost brankáře

4.4.1 Herní činnosti jednotlivce útočné

Uvolňování s kotoučem

- Vedení kotouče
 - a) driblink - dlouhý
 - krátký
 - b) tažením - tažení forhendem
 - tažení bekendem
 - c) tlačení
- Obcházení soupeře
 - a) kličkou - po ruce

- přes ruku
- stranou
- stažením
- stažením (hůl-brusle-hůl)
- protisměrná

b) obhozením o hrazení nebo prohozením

- pomocí klamání a fintování:

hráč se snaží oklamat soupeře, vnutit mu svoji představu a v závěru uskutečnit zamýšlenou činnost

rozlišujeme klamání a fintování - tělem

- změnou směru a rychlosti bruslení
- pohybem hole

- Krytí kotouče tělem

- v prostoru

„Jestliže napadá soupeř hráče s kotoučem ze strany nebo zezadu a hráč s kotoučem provádí změnu směru, přenáší váhu těla na vnitřní pokrčenou nohu, druhá je v širším postavení se současným vztočením trupu zády k soupeři. K ochraně před vypíchnutím kotouče a proti úderu do hole se využívá vnitřní rameno a noha na vnitřní straně, která je pokrčena a mírně vysunuta. Kotouč je tažen jednou rukou, druhá je využívána ke krytí soupeře. Existují dvě provedení na forhendovou nebo bekendovou stranu.“ (Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, II 2000)

- v blízkosti hrazení

Hráč s kotoučem je zády k soupeři a čelem k hrazení v postavení mezi soupeřem a kotoučem. Důležité je dbát na držení hole, nesmí být kolmo mezi hrazením a tělem

Zpracování přihrávky a přihrávání

Rychlé a přesné zpracování přihrávky od spoluhráče patří k základním technickým dovednostem obránce. Včasnost a kvalita zpracování je rozhodující pro pokračování útočné akce:

- po ruce (forhend) a přes ruku (bekend)
- zpracování na brusle

- položením hokejky
- zpracování rukou

„Přihrávání je činnost, při níž hráč usměřňuje kotouč některému ze svých spoluhráčů tak, aby je spoluhráč mohl zpracovat. Důležitá je rovněž činnost najíždějícího si spoluhráče, který musí nejen bezpečně zpracovat kotouč, ale také včasným uvolněním od soupeře najet do prostoru, který umožní přihrávajícímu kvalitní přihrávku.“(Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, I 2002)

Založení útoku a výběr přihrávky je ovlivněno:

- počtem hráčů, kteří napadají rozehrávajícího hráče
- způsob, jakým jsou rozehrávající hráči napadáni
- způsob tlaku na útočníky zakládajícího družstva
- individuální dovedností obránců, kteří zakládají útok
- taktickými schopnostmi obránců

Přihrávku provádíme - po ruce (forhend)

- přes ruku (bekhend)

Přihrávky rozdělujeme podle druhu

- průniková
- zpětná
- o hrazení
- situačně výpomocná krátká přihrávka
- poziční

Střelba

Hokejová střelba patří k technicky náročné činnosti především proto, že je nutno spojit mnoho různých pohybových složek a návyků v jeden harmonický celek. Při střelbě jde o vzájemnou souhru bruslení, vedení kotouče s vlastní technikou střelby se správným odhadem akce, postřehem, přesností. Hlavním a jediným smyslem a cílem střelby je vstřelení branky soupeři. Úspěšnost střelby závisí na několika faktorech:

- technika střelby
- kondiční připravenost

- taktická připravenost
- psychická odolnost

Střelbu dělíme podle techniky provedení do tří skupin:

Střelba po ruce:

- krátkým a dlouhým švihem
- přiklepnutým švihem
- golfovým úderem

Střelba přes ruku:

- švihem
- přiklepnutí

Jiné způsoby střelby:

- tečování dorážení
- střelba ze vzduchu, z otočky, v pádu

(převzato z Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, I 2002)

4.4.2 Herní činnosti jednotlivce obranné

Odebírání kotouče

Patří mezi základní obrannou herní činnost jednotlivce. Odebírání se provádí v naprosté většině zákroků pomocí hole:

- Vypíchnutím kotouče

Obránce bruslí jízdou vzad v čelním postavení, v horní pokrčené ruce drží před sebou hůl. V okamžiku, kdy se útočník dostává na dosah, obránce prudce vytrčí hůl dopředu a čepelí hole vypichuje kotouč.

- Nadzvednutím hole

Obránce jede v bočním postavení, hůl drží v obou rukou. Bruslením se dostává před útočníka a zezdola prudce nadzvedne svou holí jeho.

- Úderem do hole (nebo kotouče)

Obránce může jet:

- v čelním postavení a drží hůl horní rukou za konec tak, aby byla vedle něj na forhendové straně. V momentu kdy se útočník dostane na dosah, prudce švihne holí obloukem před sebe a čepelí zasahuje kotouč či hůl.

- bočním postavení, kdy hráči jedou vedle sebe a bránící hráč prudce holí udeří do kotouče či čepele útočníka.

Osobní souboje

„Osobní souboje rozhodují o úspěšnosti dané herní situace, a tím přímo i o výsledku utkání. Určují míru tlaku na soupeře a stupeň těsnosti obrany. Osobní souboje představují fyzický kontakt se soupeřem, který má v držení kotouč. Je to činnost, která bezprostředně navazuje na napadání (přístup k soupeři).“ (Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, III 2002)

Napadání hráče s kotoučem má tři fáze:

- Přiblížení k soupeři

Většinou jsou to situace 1-1 a zde se vyskytují tyto základní způsoby:

- obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed, obvykle při napadání útočníka, který proniká podél hrazení
- jízda vzad v čelním postavení vzhledem k soupeři

- Vlastní osobní souboj

Je to přímý souboj o kotouč v jízdě s hráčem nebo statický souboj u hrazení. Cílem osobního souboje by mělo být získání kotouče nebo vytlačení soupeře do prostoru, kde je znemožněna střelba nebo přihrávka

- Odebírání kotouče

Je to poslední fáze, kdy se bránící hráč snaží získat kotouč. Nejčastější způsoby odebírání jsou:

- nadzvednutím soupeřovy hole
- přitlačení soupeřovy hole k ledu

- vypíchnutím
- odebráním bruslí

Obránce by měl dbát určitých zásad při provedení osobního souboje:

- sledovat horní část těla soupeře a nesnažit se hrát nejdříve kotouč
- v souboji by měl být vždycky mezi kotoučem a vlastní brankou; snažit se svým pohybem přimět útočníka k jízdě do prostoru, kde může snadněji atakovat (u hrazení v rozích kluzišť)
- udržovat dobrou stabilitu se snížením těžiště

Obsazování hráče bez kotouče

Patří mezi důležitou obranou činnost jednotlivce. Největší nebezpečí pro bránící družstvo je intenzivní pohyb útočících hráčů bez kotouče. Aby se soupeřův útok co nejvíce paralyzoval, je bezpodmínečně nutné obsazovat jednotlivé hráče vzhledem k jejich postavení v dané herní situaci:

- Volné obsazování

„Je obsazování, kdy hráči nejsou spolu v kontaktu. Při volném obsazování je důležité zachovat takovou vzdálenost a postavení od soupeře, které zaručuje v každé herní situaci možnost těsného obsazování.“ (Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, II 2000)

- Těsné obsazování

„Znamená, že hráči jsou spolu v těsném kontaktu. Toto může být provedeno tělem, rukou nebo holí. V prostoru před brankou a ve střeleckém prostoru je nutno těsně obsazovat všechny, kteří se zde nacházejí. Velkou pozornost věnujeme obsazování soupeře před vlastní brankou.“ (Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, II 2000)

Obsazování by mělo být zaměřeno na dva základní cíle:

- obsazování s cílem zamezit uvolnění soupeře pro příjem přihrávky a následnou střelbu
- obsazování, kdy se soupeř snaží tečovat či dorážet vystřelený kotouč a clonit brankáři ve výhledu

Blokování střel

Blokování je jednou z důležitých součástí obranné hry. Je důležité, aby bránící hráči uměli blokovat vystřelený kotouč a snížili tím tak pravděpodobnost vstřelení gólu. Velice ceněna je tato činnost v početním oslabení:

- blokování kdy hráč má nohy u sebe, výhoda je možnost rychlé reakce na změnu situace, nevýhoda je malá plocha, která střelu blokuje
- blokování střel v kleku na jednom nebo obou kolenou.
- blokování střel skluzem; hráč si lehá na bok nohama směrem ke kotouči a hlavou od něj; nohy by měl mít u sebe

4.4.3 Herní kombinace útočné

Založené na principu:

- Přihrej a jed'

Při níž hráč, který přihrával, najíždí do volného prostoru, kam může dostat přihrávku zpět

- Křížení

Založená na principu výměny míst; rozhodující úlohu sehrává hráč bez kotouče, který najíždí na přihrávku pohybem proti kotouči; hráč s kotoučem přebírá uvolněné místo nebo provádí klamání a vniká do otevřeného prostoru

- Zpětná přihrávka

Je účinná proti organizované a agresivní hře soupeře

- Přenechání kotouče

Je založená na principu výměny míst. Rozhodující úlohu sehrává hráč s kotoučem, na jeho pohyb reaguje hráč bez kotouče, který zaujímá jeho místo. Hráč s kotoučem přenechává kotouč, cloní a pokračuje v pohybu.

- Clonění

Je součinnost hráčů, kdy hráč bez kotouče svým pohybem a postavením dovoleným způsobem omezuje činnost bránícího soupeře, a tím usnadňuje svému spoluhráči kontrolu nad kotoučem.

- Najíždění do volného prostoru

Uvolňování hráče bez kotouče, při ní se odpoutává od bránícího protihráče do postavení, které umožňuje přijetí kotouče, střelby nebo vázání pozornosti soupeře.

(převzato z Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, II 2000)

4.4.4 Herní kombinace obranné

Založené na principu:

- Zdvojování

Představuje spolupráci dvou hráčů, napadajícího a vypomáhajícího, při které vytvářejí v situačně vhodném prostoru početní převahu nad hráčem s kotoučem. Cílem napadajícího hráče je odblokovat či zablokovat soupeře, cílem zdvojujícího hráče je získat kotouč

- Zajišťování

Znamená součinnost jednotlivců v bránícím tvaru, ve kterém bránící hráči pohybem zajišťují činnost a zónu napadajícího spoluhráče. Situačně se jedná o způsob vypomáhání, které představuje spolupráci, při níž nejbližší spoluhráč zesiluje účinnost tlaku a napadáním soupeře zesíleným krytím prostoru.

- Přebírání

Představuje součinnost bránícího tvaru, ve kterém bránící dočasně přebírají osobní i zónové povinnosti napadajícího hráče vzniklé prohrou jeho osobního souboje.

- Odstupování

Představuje dočasné přerušování zónové odpovědnosti za těsné obsazování soupeře za účelem zesíleného krytí prostoru

- Osobní bránění

Bránící hráči ve vzájemné spolupráci a součinnosti osobně a těsně obsazují protihráče. Cílem této činnosti je omezit útočícím hráčům a uvolňování do volného prostoru.

(převzato z Bukač, Dovalil 1990)

4.4.5 Bruslení

Hokejové bruslení vytváří základ pro všechny činnosti a jeho zvládnutí podmiňuje dosaženou úroveň technických i taktických dovedností. Má-li hráč provádět různé herní dovednosti ve vysoké rychlosti a přitom sledovat průběh hry, je důležité, aby byl soustředěn na tyto činnosti a nikoli na bruslení. Tím se stává základním prostředkem pro uskutečnění hry a je základním kamenem, na které se vrší další dovednosti.

Jízda vzad

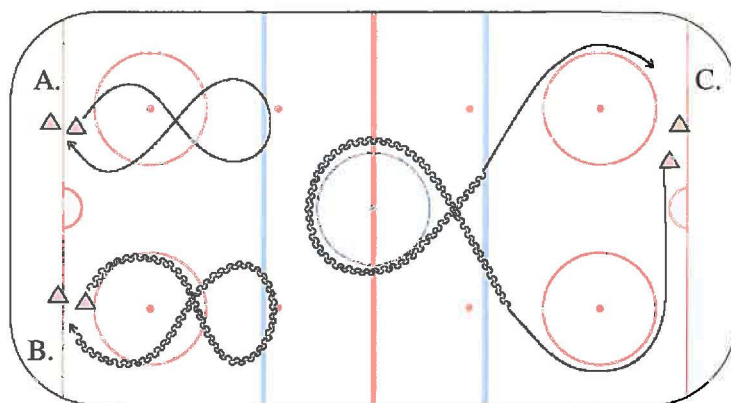
Základní postoj a technika - nohy jsou při jízdě vzad rozkročeny (na úrovni boku), trup je vzpříma, hlava rovně, pánev protlačena vpřed a hmotnost těla musí být na obou nohách na celých plochách bruslí. Pohybu napomáhá práce boků a ramen, pohyb vychází z kyčelního kloubu, odkud se přenáší do špiček. Odraz se provádí vždy z vnitřní hrany brusle, střídavě pravá a levá, opakovaným pokrčováním a napínáním nohy v kolenním kloubu a pohybem příslušného ramene a boku vzad. Odraz začíná ze zadní části brusle z paty a končí na přední části přes špičky. Po odrazu se noha napíná a hmotnost se přenáší na pokrčenou neodrazovou nohu, která vyjíždí oblouček. (obr. 1 B. C.)

Nejdůležitější body techniky jízdy vzad:

- pokrčená kolena
- trup vzpříma
- hlava rovně
- široký stoj rozkročný
- hmotnost těla na celých plochách bruslí
- hůl v jedné ruce

(převzato z Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, I 2002)

Obr. 1
 Rozvoj bruslení vzad a vpřed,
 vyjždění oblouků v jízdě vpřed a
 vzad.
 A. bruslení jízdou vpřed
 B. bruslení jízdou vzad v
 osmičkách
 C. začátek jízdou vpřed, obrat do
 jízdy vzad



Jízda vpřed

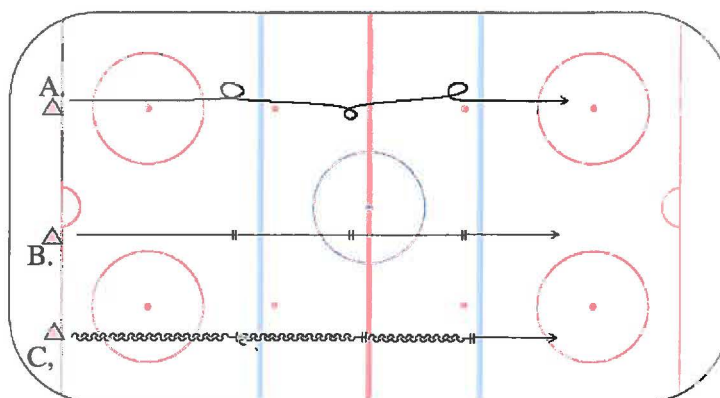
Základní hokejový postoj, nohy jsou ohnuty v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu. Úhly ohnutí jsou od 90-120°. Hlava je mírně zvednuta. Váha těla na přední části nohou. Hůl je držena oběma rukama. (obr. 2. A. B. a obr. 3. A. B.)

Nejdůležitější body techniky jízdy vpřed :

- pokrčená kolena
- mírný předklon
- hlava vzhůru
- držení hole oběma rukama

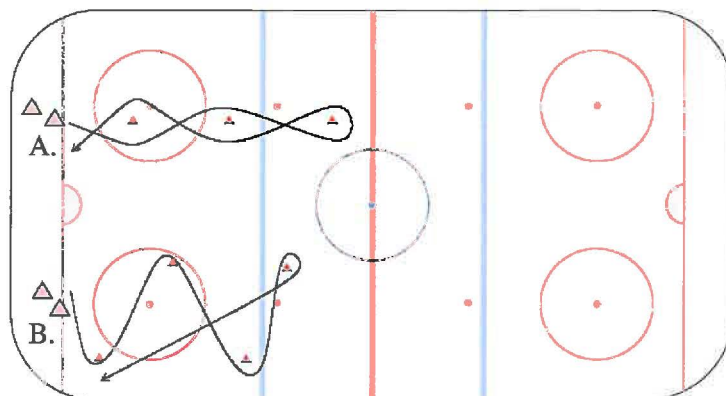
(převzato z Pavliš, Perič 1996)

Obr. 2
 Rozvoj bruslení jízdy vpřed, vzad,
 obraty, starty z jízdy vpřed a vzad,
 zastavování z jízdy vpřed a vzad,
 starty do jízdy vpřed a vzad.
 A. jízda vpřed se třemi obraty
 B. jízda vpřed, zastavení a
 pokračování jízdou vpřed
 C. Start z jízdy vzad, zastavení z
 jízdy vzad a start



Obr.3

Rozvoj bruslení jízdy vpřed,
překládání vpřed v obloucích
A. jízda vpřed, objíždění kuželů
B. jízda vpřed, objíždění kuželů



Zastavení

Slouží ke snížení rychlosti a změny směru pohybu:

- Zastavení z jízdy vpřed (obr. 2. B. a obr. 5. B.)
 - jednostranným pluhem
 - oboustranným pluhem
 - na jedné brusli vnitřní noze nebo vnější noze smykem
- Zastavení z jízdy vzad (obr. 2. C. a obr. 5. A.)
 - na obou bruslích se provádí roznožením a vytočením špiček ven a přihranění vnitřními hranami obou bruslí
 - na jedné brusli nadlehčením jedné nohy, vytočením špičky ven a položením vnitřní hrany na led

(převzato z Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, I 2002)

Překládání vpřed

Při překládání vlevo tlačíme levé rameno vzad, pravé vpřed, trup je nakloněn dovnitř kruhu. Vnější noha (pravá) se dotýká ledu vnitřní hranou a vnitřní noha je přiložena bruslí k ledu vnější hranou. Odraz je proveden celou vnitřní hranou pravé brusle. Hmotnost těla je na levé (vnitřní) silně pokrčené noze. Brusle levé nohy je vnější hranou přikloněna k ledu a vyjíždí oblouk. Dochází k překřížení pravé nohy přes levou špičku, následuje

odraz levé brusle vnější hranou do překřížení za pravou nohu. Po tomto odrazu jde levá noha jakoby do základní polohy, ale s tím, že vykračuje vpřed. Pravá noha vyjíždí oblouk na vnitřní hraně brusle. Tento cyklu odraz - skluz - odraz se neustále opakuje. (obr. 3. A. B.)

(převzato z Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, I 2002)

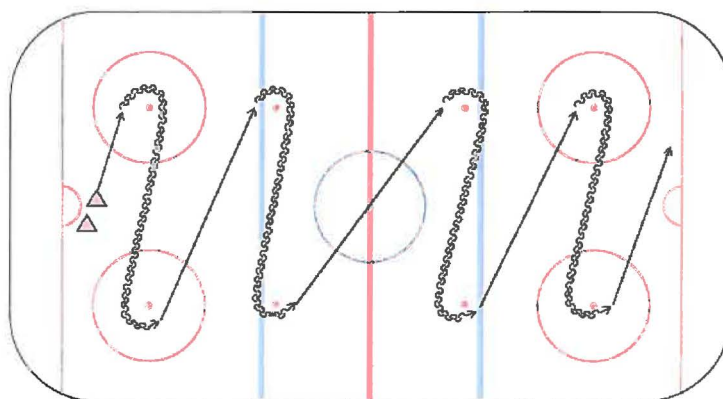
Překládání vzad

Tělo je při překládání vykloněno do středu oblouku, kolena jsou pokrčena, postoj je vzpřímenější se zvednutou hlavou. Při překládání vzad vlevo překládáme pravidelně pravou nohu přes levou. Levá (vnitřní) noha provádí odraz z vnější hrany, přičemž konec odrazu jde přes špičky brusle. Hmotnost těla se přenáší na silně pokrčenou pravou (vnější) nohu, která přivádí skluz v oblouku před vnitřní levou nohou. Tato vnitřní noha se po odrazu pokrčuje, přičemž vnější pravá noha se překládá přes osu levé nohy a provádí odraz z vnitřní hrany brusle. Stabilitu zachovává hráč silným pokrčením v kolenou. (obr. 4)

(převzato z Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, I 2002)

Obr. 4

Rozvoj bruslení startu do jízdy vpřed, překládání vzad, obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad a obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed.



Starty

Ve hře, se starty uplatňují především při úniku, napadání, změnách směru a zachycení pohybu soupeře.

- Start z místa vpřed

Základní postoj je hlubší podřep, pokrčená kolena a předklon. Špičky bruslí jsou výrazně vytočeny ven, těžiště se vychyluje dopředu. Nastávající pád je vyrovnán pomocí rychlých, kratších kroků; brusle jsou výrazně vytočeny ven. (obr. 2. B. A.)

- Start z místa stranou

Start je proveden tak, že dochází k odrazu z celé vnitřní pravé (vnější) nohy do směru pohybu vlevo. Hmotnost těla se přenáší na levou (vnitřní) nohu, pravá ji překračuje. Odraz se provádí ze špičky vnější hrany levé brusle se současným natočením trupu čelně do směru pohybu. (obr. 5. B.)

(převzato z Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, I 2002)

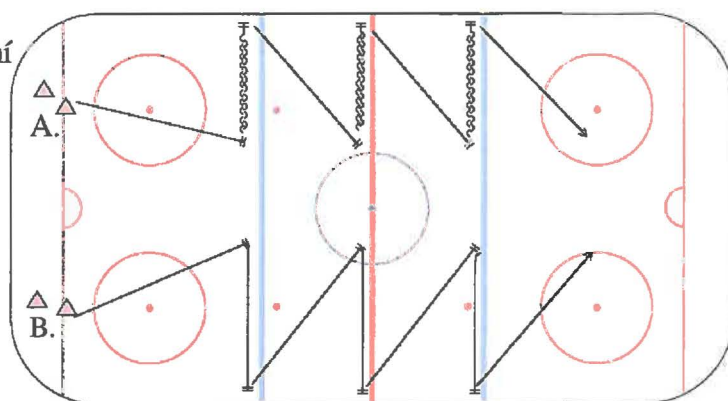
- Start vpřed po zastavení z jízdy vzad

Z jízdy vzad provedeme zastavení oboustranným pluhem; v konečném postoji jsou nohy v širokém stoji rozkročené špičky vytočeny vně, kolena pokrčena a přitlačena k ledu. Celé tělo je nakloněno vpřed, čehož je využito k dalšímu pohybu. Následuje vyjetí krátkých obloučků na bruslích vzad tak, že obě paty se dostávají k sobě. Hmotnost těla se přenáší na odrazovou nohu, která je vytočena špičkou ven. Druhá noha z ledu a pokládá se stejně jako při startu vpřed (obr.5. A.)

- Start stranou z jízdy vzad

Nejprve je nutné přenést hmotnost těla na odrazovou nohu jedním přeložením; tato odrazová noha je vždy opačná než strana, na kterou chceme startovat, dochází k pokrčení této nohy a přiklopení brusle k ledu, což umožňuje odraz; druhá noha se po přeložení vytáčí do strany a pokládá se na led do směru jízdy. Hmotnost těla se přenáší na neodrazovou nohu a hráč pokračuje, jízdu vpřed nebo překládáním vpřed. (obr. 1. B.)
(převzato z Pavliš, Perič 1996)

Obr. 5
 Rozvoj bruslení startu, zastavování
 z jízdy vpřed a vzad, jízda vpřed
 a vzad.
 A. Starty po zastavení z jízdy vzad
 B. Starty stranou po zastavení
 z jízdy vpřed



Obraty

Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad, tři fáze:

- nadlehčení - uvolnění hran bruslí, čím může dojít k vlastnímu obratu
- obrat - přechod z jízdy vzad do jízdy vpřed (nebo obráceně)
- snížení - dochází k zatížení hran bruslí a k možnosti dalšího odrazu

- obrat na obou bruslích

Při obratu vlevo dojde k odlehčení bruslí tím, že se z pokrčených kolen poněkud napřímíme; současným rychlým pohybem pravého ramene vpřed a levého vzad a obdobným pohybem boků se přetočíme přes přední část bruslí do jízdy vzad

- obrat na jedné brusli

Celý cyklus je stejný, důležité je opět začínat na noze pokrčené v kolenou s následným odlehčením s důraznou prací ramen a boků.

- obrat přešlápnutím z jedné nohy na druhou

Při obratu vpravo se mírně vysouvá pokrčená levá noha vpřed a dochází k prudkému vytočení ramen a boků vpravo. Současně s tím se odlehčuje pravá noha, která je vzadu. Pravou nohu přitahujeme k jedoucí levé a vytáčíme ji špičkou ven. V tomto přešlápnutí jsme rozkročení a přenášíme hmotnost na pravou nohu a pokračujeme jízdou vzad

- Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad v oblouku

Typický obrat využívaný hlavně obránci. Hráč jede jízdou vpřed na pokrčených nohách v kolenou a předsouvá nohu na kterou bude provádět obrat. Při obratu vpravo předsune pravou brusli mírně před levou a začíná vyjíždět oblouk vpravo. V okamžiku, kdy oblouk vrcholí provede nadlehčení s prudkým pohybem boků a ramen do protisměru tak, že levé rameno jde mírně vzad, pravé vpřed. Při nadlehčení dochází k výměně nohou. Levá brusle je mírně předsunuta a vyjíždí krátký oblouk vzad po vnější hraně, pravá brusle po vnitřní. Dále pokračujeme překládáním vzad.

- Obraty z jízdy vzad do jízdy vpřed

- obrat na obou bruslích

Technika provedení je stejná jako u obratu z jízdy vpřed. Jedeme jízdou vzad na obou bruslích v mírném podřepu, pohybem v kolenou a nadzvednutím pánve odlehčíme brusle. Těsně před obratem rychle natočíme trup ramena i hlavu do nového směru jízdy. Tím je usnadněn obrat, který provádíme na přední části bruslí. Práce nohou, trupu i ramen musí být provedena současně, abychom neztratili rychlost a obrat byl plynulý.

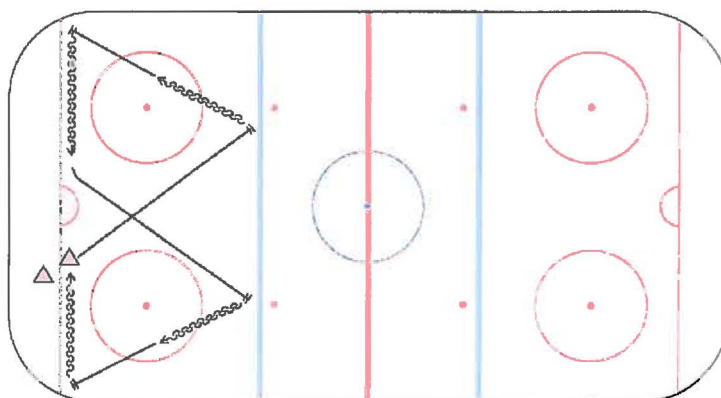
- obrat odšlápnutím

Jedeme jízdou vzad, hmotnost těla přeneseme při obratu vlevo na pravou pokrčenou nohu. Levou nohu nadzvedneme a pokrčenou ji vytočíme špičkou ven do směru jízdy vpřed a přeneseme na ni hmotnost těla. Hlavu, trup i ramena přitom vytáčíme do směru obratu a současně využíváme nadlehčení boků. Pokračujeme dále jízdou vpřed.

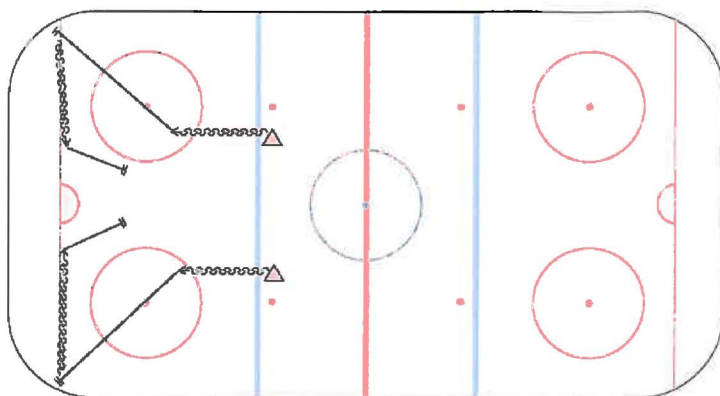
(převzato z Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, I 2002)

Příklad cvičení všeobecně rozvíjející bruslařskou dovednost obránce v ledním hokeji

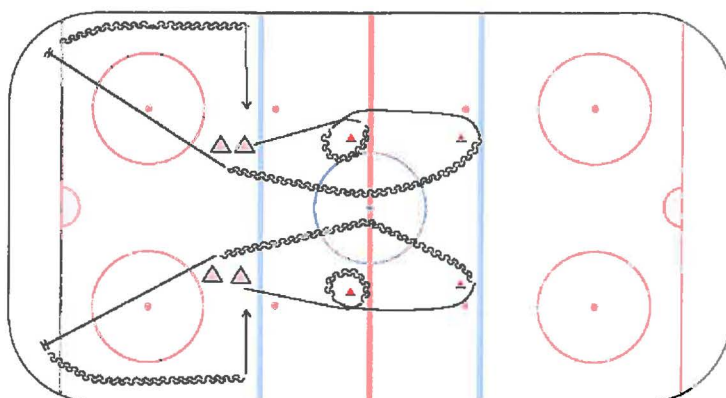
Rozvoj bruslení s přechodem z jízdy vpřed do jízdy a naopak, starty vzad z jízdy vpřed



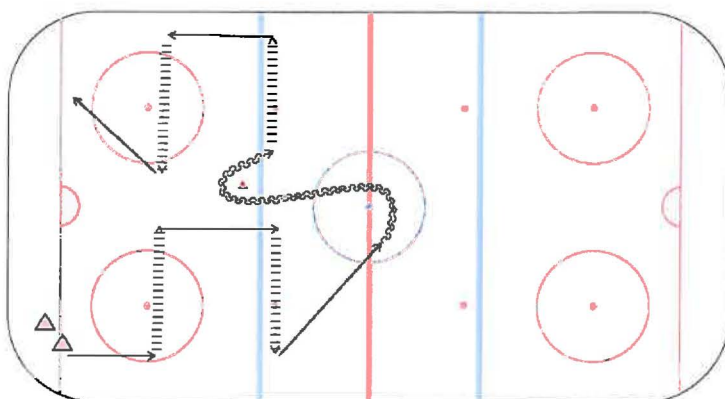
Rozvoj bruslení obrátů, startů.
dvojice obránců startuje současně



Rozvoj bruslení, startů z jízdy vpřed do jízdy vzad, objíždění
kuželů. Dvojice obránců startuje
současně



Rozvoj laterálního pohybu ve
spojení s jízdou vzad a jízdou vpřed



4.4.6 Transition

V současném hokeji hra na vrcholné úrovni směřuje především ke zkrácení času při přechodu z obrany do útoku a naopak (transition). Herní přechody je možné realizovat v různých prostorách hřiště. Čím rychleji docílí celá pětka spolupráce v herním přechodu, tím je větší šance k úspěšnému zakončení. Jestli-že družstvo nezaloží protiútok v co nejkratším čase, útočí již proti zorganizované obraně soupeře.

Zde je velice důležitá připravenost obránce na situace, kdy získá nebo obdrží přihrávku. Měl by se včas a rychle rozhodnout, jaké bude další řešení, jestli zvolí střelu, přihrávku, individuální uvolnění atd.. Jako nejvýhodnější řešení těchto situací je rychlá přihrávka, která zkracuje čas pro soupeře na zorganizování a zaujmutí obranného postavení. Po úspěšném založení akce by obránce neměl pouze sledovat pokračování útoku, ale měl by se sám aktivně zapojit, podpořit tak útok a pomoci k vytvoření více herních situací, které vedou k ohrožení branky soupeře.

Důležitost sledování a dobrušlování útoku obráncem po rozehrání je také v kompaktnosti celé pětice hráčů a umožňuje při ztrátě kotouče ve středním pásmu nebo v útočném pásmu účinněji atakovat a znemožnit útočícímu družstvu založení protiútoku. Zejména je důležité, aby obránci po založení útoku z vlastního obranného pásma nezůstávali nečinně v pásmu a pokud to herní situace dovolí, vybruslují co nejrychleji z obranného pásma a sledují nebo se zapojují do útočné akce. Je důležité, aby obránci nevytvářeli zbytečně velkou mezeru v kompaktnosti celé pětice hráčů. Při ztrátě nebo získání kotouče soupeřem ve středním a útočném pásmu jsou obránci daleko lépe schopni reagovat a atakovat soupeře před vlastním obranným pásmem a tím zbrzdit nebo zabránit soupeři snadného vniknutí do obranného pásma.

4.5 Zásady pro hru obránců

- Obránce by měl být neustále koncentrován na hru a sledovat pohyb soupeře s kotoučem a bez kotouče a mít neustále kontrolu nad svým tělem.
- Postavení obránce by mělo být vždycky mezi soupeřem a vlastní brankou.
- S pomocí dobře zvládnuté techniky bruslení by měl mít obránce natočený hrudník

k místu kde se nachází kotouč.

- Čím lepší techniku bruslení obránce má, tím blíže k soupeři by měl být, aby si vytvořil co možná nejvíce možností k narušení akce. Malá vzdálenost od soupeře dává možnost zachytit přihrávku, nebo v případě, že soupeř má kotouč pod kontrolou, omezuje prostor pro kličku či přihrávku
- Obránce má bránit vždy od osy hřiště směrem ke hrazení. Hrazení by měl využívat jako svého spoluhráče, zejména v situacích, kdy vyrazí a blíží se k soupeři.
- Držet hůl by měl v jedné ruce, avšak vyžaduje-li to situace, používat k držení obě paže

(převzato z Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, III 2002)

4.6 Taktické zásady hry obránců

Taktiku a techniku nelze chápat odděleně. Technika jednotlivých činností je základem jednání hráče. Taktikou rozumíme postupy, které je potřeba volit v každé herní situaci. Výběr herní činnosti a způsob jejího provedení musí odpovídat požadavkům a podmínkám herní situace. Prvek, který výrazně ovlivňuje taktickou stránku a výkon hráče v utkání je hráčská inteligence, je to schopnost volit optimální taktiku v individuálním a kolektivním jednání při řešení herních situací.

Obecné taktické zásady hry obránců:

- úspěšnost přihrávky či překonání soupeře po získání kotouče podporuje okamžitý pohyb s kotoučem.
- obránce bez kotouče zajišťuje svého partnera situačním udržováním dostatečné herní hloubky a centrálním postavením
- obránce bez kotouče kontroluje situaci za napadajícími soupeři a na druhé straně pásma; pro úspěšnou přihrávku je třeba vidět více možností
- jako první možnost rozehrání využívá přihrávku do protiútoků či rychlého útoku; druhou možností může být poziční přihrávka
- v pohybu vpřed s kotoučem se uplatňuje překonáním soupeře individuální akcí
- prostupnost obrany soupeře podporuje zapojování obránců do útočné akce z druhého sledu

(převzato z Horský 1977)

4.7 Pohybové schopnosti ovlivňující výkon jednotlivce v obraně

- Rychlost

Rychlost potřebná k plnění obranných úkolů hráče v utkání se projevuje rozmanitě. Nejde jenom o rychlost bruslení, ale o rychlost uplatňovanou při komplexním bránění. K popisu základních projevů rychlosti používáme následujících rozdělení.

Rychlost bruslení

Projevuje se při překonávání delších úseků. Může být označována jako rychlost absolutní. Je důležitá při přechodu do následných rozestavení v obranném pásmu.

Rychlost startu

Uplatňuje se při napadání soupeře, při obsazování soupeře, při změnách směru a při obratech. Rychlost startu je nutno neustále cvičit.

Rychlost změny směru

Používá se jí při napadání a obsazování soupeře. Bránící hráč kontroluje soupeřovy pohyby neustálým zastavováním, starty, obraty a obloučky.

Rychlost reakce

Je příznačným jevem rychlosti v obraně. Vyskytuje se ve všech činnostech jako reakce na soupeřovy podněty a na pohyb kotouče. Ovlivňuje velmi významně včasnost jednotlivých činností. Napadání soupeře, obsazování soupeře, chytání kotouče, odebírání kotouče atd., musí být provedeno v pravý a jedině vhodný okamžik pro řešení situace.

- Obratnost

Všeobecná obratnost je základem pohybové techniky. Speciální obratnost značně ovlivňuje techniku jednotlivých činností. V boji o kotouč se obratnost projevuje např. v udržování rovnováhy napadajícího hráče. Rovnováha je podmíněna rozložením tělesné hmotnosti na dolní končetiny. Dostatečně široký stoj rozkročný, pokrčení nohou v kolenou, snížení těžiště, vzpřímení trupu a hlavy dávají pro udržení rovnováhy nejlepší předpoklady. Také výpomoc paží je účinná.

- Síla

Význam síly v utkání i v přípravě stále vzrůstá. Nejvíce se uplatňuje v osobních soubojích při bodyčekování. Účinnost těchto činností ovlivňují silové možnosti svalstva, statická síla. Bruslařskou rychlost a obratnost zajišťuje síla dynamická.

- Vytrvalost

Tato vlastnost zajišťuje, že hráč je schopen neustále opakovat jednotlivé činnosti a bruslit po celou dobu utkání v maximálním tempu. Speciální vytrvalost je závislá na obecné vytrvalosti a spočívá ve výkonnosti cirkulačního aparátu a stupni trénovanosti.

(převzato z Bukač, Šafařík 1971)

4.8 Sportovní trénink

„Sportovní trénink jako složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.“ (Choutka, Dovalil 1991)

Složky sportovního tréninku jsou: technická příprava, taktická příprava, psychologická příprava a kondiční příprava.

Kondiční příprava je nejdůležitější složkou sportovního tréninku, neboť je zaměřena na vytváření základních tělesných předpokladů pro vysokou sportovní výkonnost. Vysoká úroveň sportovních výkonů může vyrůst jen z širokého všestranného základu, který nachází své vyjádření v trénovanosti sportovce.

V rámci kondiční přípravy se řeší úkoly:

- zdokonalení všestranného pohybového základu
- rozvoj silových, rychlostních, vytrvalostních a obratnostních schopností
- rozvoj speciálních pohybových schopností v souladu s potřebami techniky příslušných sportovních činností a energetických režimů jejich výkonového provedení

(Choutka, Dovalil 1991)

Každé cvičení v tréninku ledního hokeje je charakterizováno dvěma hledisky, a to hlediskem herně technicko - taktickým (míra specifičnosti) a hlediskem intenzity a doby trvání (kondiční aspekt).

V souvislosti s mírou specifičnosti se tréninková cvičení dělí na (Bukač, Dovalil 1990)

cvičení na ledě - tréninková hra

- herní cvičení
- speciální cvičení

- cvičení mimo led - speciálně průpravná
- doplňková cvičení

Tréninková hra

Je cvičení, které v tréninkových podmínkách spojuje veškerou činnost a spolupráci hráčů družstva jako celku. Představuje komplexní zdokonalení herního projevu, ve smyslu součinnosti a spolupráce všech hráčů nebo úkolů, vyplívajících ze specializace. Jde při ní o přenos a integraci nacvičovaných dovedností do podmínek utkání s výrazným uplatňováním požadavku trénovat a rozvíjet umění hrát. Tréninková hra může být řízena (hraje se podle všech pravidel a podle potřeby se přerušuje) a volná.

Herní cvičení

Hlavním znakem herních cvičení je poměrně ucelená a cíleně programovaná součinnost a spolupráce herních tvarů v záměrně situovaných podmínkách podobných utkání. Herní podmínky vycházejí z požadavků hry. Nejčastěji napodobují herní situace, při nichž je kladen potřebný odpor. Nejčastěji jsou to rovnovážné situace (2-2, 3-3, 5-5) a nerovnovážné (2-1, 3-2).

Speciální cvičení

Patří sem cvičení, při nichž se opakují a tím zdokonalují (z technicko-taktického i kondičního hlediska) jednotlivé i dílčí herní dovednosti hráčů. Jejím obsahem jsou v podstatě činnosti jednotlivce v samostatných herních podmínkách.

5. Praktická část

5.1 Hra obránců z hlediska pásem

5.1.1 Obranné pásmo

V současném hokeji kdy se hra stává rychlejší a agresivnější, hra obránců v obranném pásmu je velice důležitá pro výsledek celého utkání. Obrana obranného pásma začíná v momentě přechodu útočícího družstva s kotoučem ze středního pásma do obranného pásma bránícího družstva. Snahou obránců v obranném pásmu, kteří se pohybují blíže k podélné ose, a mezi útočníkem s kotoučem a vlastní brankou, je zamezit útočícímu družstvu vstřelení či ohrožení branky a získání kotouče zpět pod svoji kontrolu.

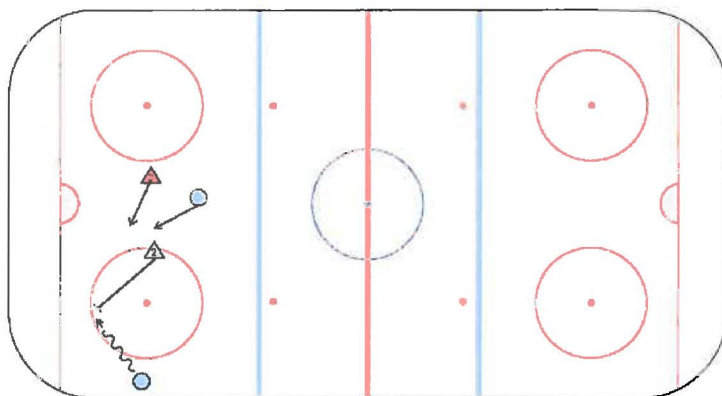
5.1.1.1 Pohyb obránců v obranném pásmu

Pohyb obránců, je závislý na pohybu soupeře s kotoučem, který se snaží o ohrožení branky nebo o přihrávku na hráče, který je ve výhodnější pozici. Pro obranu v tomto pásmu je důležitý rychlý přístup k soupeři s kotoučem, nedat soupeři čas na orientaci v pásmu. Velká četnost osobních soubojů určuje míru tlaku na soupeře. Velice důležité je rovněž obsazování soupeře bez kotouče.

Obránce v obranném pásmu se snaží o vytlačení soupeře s kotoučem ze střeleckého prostoru, který je nejnebezpečnější z pohledu vstřelení branky. Pokud to situace nevyžaduje jinak, obránci těsně obsazují soupeře s kotoučem ve střeleckých prostorech a snaží se o vytlačení soupeře s kotoučem do prostorů u hrazení, za brankovou čárou, do rohu, které jsou nevýhodné pro přihrávku nebo přímé ohrožení vlastní branky. Pohyb obránců k soupeři s kotoučem by měl vycházet od podélné osy hřiště směrem k soupeři s kotoučem. Obránce by měl vždy být mezi hráčem s kotoučem a vlastní brankou. Zde záleží na posouzení celé situace obráncem, zda vyrazí a atakuje soupeře s kotoučem nebo pouze pozičním odstupováním vytlačuje soupeře do nevýhodných pozic pro ohrožení vlastní branky nebo přihrávku. (obr. 6 a 7)

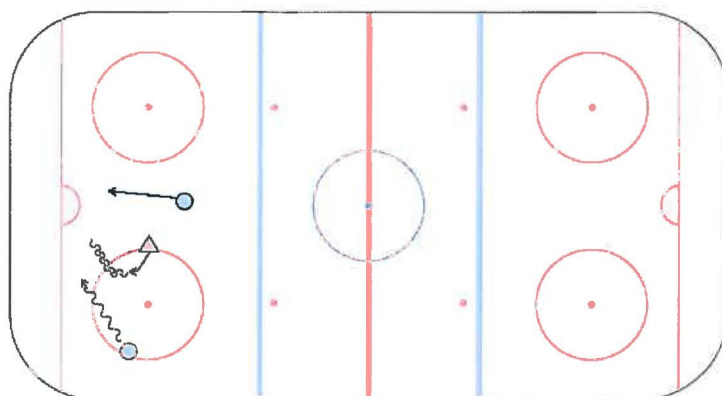
Obránce atakuje soupeře s kotoučem, druhý obránce obsazuje soupeře, který najíždí do střeleckého prostoru.(obr. 6)

Obr. 6



Obránce najíždí od podélné osy hřiště směrem k soupeři s kotoučem a snaží se o vytlačení do nevýhodných prostor a donucení k chybné rozehrávce nebo střely z nevýhodného střeleckého úhlu (obr. 7)

Obr. 7



Pohyb obránců je značně závislý na způsobu pronikání soupeře do obranného pásma.

Nejčastěji řeší obránci tyto situace - nastřelení kotouče soupeřem do pásma

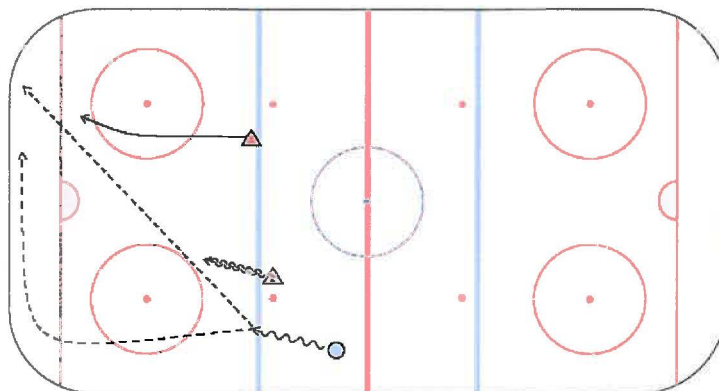
- pronikání soupeře středem
- pronikání soupeře podél hrazení

Nastřelení kotouče soupeřem do pásma

Levý obránce startuje co nejrychleji pro kotouč se snahou získání kotouče pod kontrolu. Pravý obránce se snaží dovolenými prostředky přibrzdit soupeřova útočníka, který nastřelil kotouč a ustupuje do obranného pásma. Vracející se útočníci pokrývají

hráče (bekčekink), kteří vytvářejí tlak v obranném pásmu (obr.8)

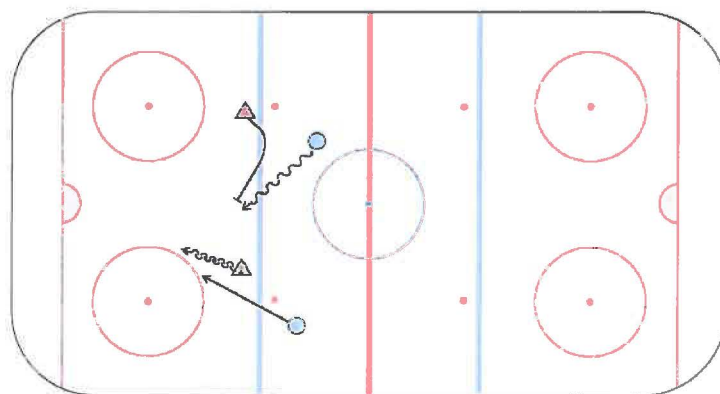
Obr. 8



Pronikání soupeře středem

Zde je velice účinné aktivní hra jednoho obránce, který napadá soupeře s kotoučem před vlastní modrou čarou. Druhý obránce odstupuje a kryje soupeře, který vniká do obranného pásma nebo odstupuje směrem k vlastní brance. Zde je velice důležité pokrytí ostatních soupeřových hráčů bekčejícími útočníky. (obr.9)

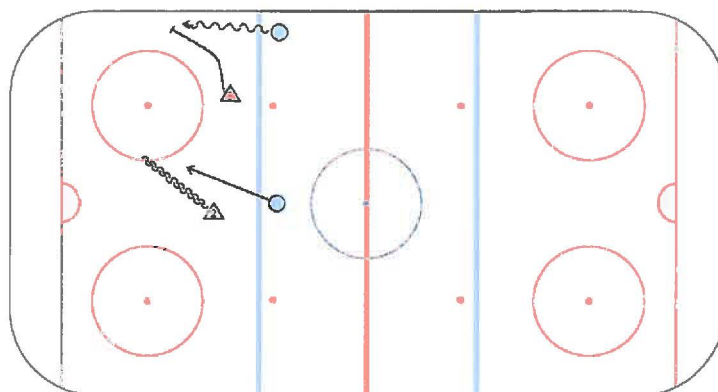
Obr. 9



Pronikání soupeře podél hrazení

Obránce atakuje soupeře a svádí osobní souboj. Druhý obránce se pohybuje na ose hřiště a pozičním odstupováním k vlastní brance sleduje situaci svého spoluhráče a pokrývá útočníka, který najíždí před branku nebo zdvojuje svého spoluhráče, který je v souboji o kotouč. Důležité je pokrytí ostatních hráčů vracejícími se útočníky. (obr. 10)

Obr.10



5.1.1.2 Herní činnosti jednotlivce v obranném pásmu

Obranné herní činnosti, osobní souboje, obsazování hráče bez kotouče, krytí prostoru a blokování střel jsou činnosti hráče družstva, které nemá v držení kotouč.

Útočné herní činnosti, uvolňování s kotoučem, střelba, přihrávání a zpracování kotouče, klamání a fintování, je činnost hráče družstva, které má v držení kotouč.

V obranném pásmu jsou obránci vystaveni velkému tlaku ze strany útočícího družstva. Zde obránci řeší rovnovážné situace o stejném počtu hráčů 1-1, 2-2, 3-3, atd. a nerovnovážné situace 2-1, 3-1, 3-2, atd..

Rovnovážné situace

Herní situace o stejném počtu hráčů útočících i bránících. Obránci při řešení těchto situací vycházejí především z hlavních cílů taktiky. Základem rovnovážných situací se stávají osobní souboje. Při řešení rovnovážných situací se obránce snaží především:

- omezit čas a prostor pro držení kotouče
- zpomalit útočnou akci
- donutit soupeře zaujmout takovou pozici a postavení, které je pro něj nevýhodné
- získat kontrolu nad kotoučem
- zabránit soupeři vstřelit branku

(viz. příloha cv.1 až 5, cv. 8 až 12)

Nerovnovážné situace

Řešení těchto situací na dané herní situaci. Rozlišujeme nerovnovážné situace s převahou bránících hráčů nad útočícími 1-2, 2-3, a s převahou útočících hráčů nad bránícími 2-1, 3-1, 3-2. Vycházíme z okamžitého postavení bránících hráčů a soupeře, ale také z postavení ostatních bránících hráčů. Obránce by se měl snažit o zpomalení útočné akce soupeře a vytlačovat hráče s kotoučem z osy hřiště. Měl by být připraven na obranný zákrok, kdykoliv to situace umožňuje. Pohyby holí a svými klamnými pohyby donutit soupeře k nepřesné přihrávce nebo střele na branku.

(viz. příloha cv. 6 až 7)

Osobní souboje

Pro obránce je charakteristický v tomto pásmu rychlý přístup k soupeři s kotoučem. Zde je důležité nenechat soupeři čas na manévrování s kotoučem v pásmu. Základem se zde stávají osobní souboje. Technika napadání, agresivita a úspěšnost v osobních soubojích je velice důležitá. Nezíská-li obránce kotouč, snaží se o vytlačení útočníka na hrazení, kde svede osobní souboj.

Nejčastější prostory, kde obránci svádějí souboje jsou: - před vlastní brankou,

- podél hrazení

- u rohu kluziště

(viz. příloha cv. 1 až 3, cv. 8 až 12)

Obsazování soupeře bez kotouče a krytí prostoru

Je to jedna z důležitějších obranných činností jednotlivce v obranném pásmu. Nejvíce nebezpečný soupeř je v prostoru před vlastní brankou, kde obránci hrají nejčastěji těsné obsazování. V prostorách, kde soupeř přímo neohrožuje branku, hrají obránci volné obsazování. Při obsazování soupeře bez kotouče je důležité, aby obránce dbal určitých zásad:

- obránce by se měl snažit o co nejtěsnější pokrytí soupeře a zvláště jeho hole, všemi dovolenými prostředky

- měl by vytlačovat soupeře ze střeleckého prostoru, znemožnit přijetí, zpracování a následnou střelbu nebo dorážku

- umožnit brankáři lepší výhled na kotouč

- neměl by ztrácet přehled o pohybu kotouče a být připraven se zapojit do následné útočné

akce

(viz. příloha cv. 15 až 19)

Uvolňování s kotoučem

Podstatou uvolňování je udržení kotouče v souboji s protihráčem a získání výhodnějšího prostoru a času na dobrou rozehrávku. Obránce, který se umí uvolnit v této situaci a následně včasné přihrát, vytváří výhodu pro celé mužstvo. Volba mezi okamžitou přihrávkou a individuálním uvolněním vždy vychází z dané herní situace. Uvolňování s kotoučem souvisí s dobrou bruslařskou technikou a manévrovací schopností obránců. Rovněž dobré krytí kotouče tělem, rukou či nohou se stává důležitou součástí této činnosti. Obránci rovněž využívají při uvolňování ochrany branky, správně provedený manévr dává obránci prostor k následné rozehrávce.

(viz. příloha cv. 12.A až 14)

Založení útoku přihrávkou z obranného pásma

V obranném pásmu jsou obránci vystaveni velkému tlaku ze strany útočícího soupeře a každá chyba je velmi nebezpečná. Jestli je obránce úspěšný v osobním souboji a získal kotouč pod kontrolu, mělo by být jeho snahou co nejrychleji přihrát svému volnému spoluhráči nebo kotouč vyhodit z obranného pásma či vyvézt kotouč sám a následně založit protiútok.

Obránci by si měli vyměnit co nejméně přihrávek se snahou o co nejrychlejší založení protiútoku

- Průniková přihrávka

S dostatečnou razancí, obránce můžeme využít golfový úder; potřebné je i správné načasování útočníka bez kotouče; velice často využívána při ztrátě kotouče družstva, kdy není plně zformovaná obrana útočícího družstva.

- Okamžitá kolmá a dostatečně dlouhá průniková přihrávka

Do protiútoku či rychlého útoku představuje prioritní řešení situace; pro tuto herní spolupráci je rozhodující:

- součinnost hráče bez kotouče

- moment překvapení při uvolnění hráče bez kotouče
- schopnost přihrávajícího hráče vidět za napadající soupeře

- Zpětná přihrávka

Je velice účinná proti zformované obraně; akce která by měla předcházet této přihrávce, je odlákání napadajícího protihráče z prostoru, kam směřuje následná zpětná přihrávka. Měla by být směřována do protipohybu soupeře, což dává výhodu hráči, jemuž je adresována. Pro tento způsob přihrávky je důležité udržet hloubku postavení, aby zpětná přihrávka směřovala do jízdy spoluhráče. Častou chybou bývá uspěchané najetí spoluhráče, ještě dříve, než soupeř navázal pohyb s hráčem vezoucím kotouč. Pomáhá při rozvíjení útočné akce ve volném prostoru a přeměně pozičního útoku na rychlý útok.

- Přihrávka o hrazení

Je velice často využívaná obránci k založení útoku, kdy obránce nastřelí kotouč s dostatečnou razancí o hrazení nebo podél do volného prostoru a útočníci se snaží tento kotouč získat. Je často uplatňovaná při rozehrávce z vlastního obranného pásma, kdy rozehrávající jsou velice dobře napadáni forčekinkem po nastřelení do obranného pásma. Je to nebezpečnější cesta dostání kotouče z obranného pásma na najíždějícího útočníka. Z hlediska soupeřovy obrany je zachycení kotouče, který je hraný o hrazení je velmi problematické a riskantní.

- Situačně výpomocná krátká přihrávka

Využívá se, je-li hráč nebo družstvo pod tlakem, v přehuštěném prostoru a proti osobní obraně. Využijeme principu situačního vypomáhání spoluhráčů.

- Poziční přihrávka

Tato přihrávka je charakteristická mezi obránci, kteří si vymění kotouč téměř na šířku hřiště. Toto přenesení je důležité z důvodu najetí a uvolnění útočníku do volného prostoru. Obránce který zpracoval přihrávku, by měl využít i změny v postavení bránících hráčů, kteří se musí přeskupit. Aby se útočná akce mohla rozvíjet, je třeba aby přihrávka směřovala nahoru nepřehuštěnou obranou soupeře. Pokud se obránci otevře volný prostor, je možná i individuální akce obránce, která by měla být zakončena střelou, nahozením nebo přihrávkou na najíždějícího spoluhráče.

(viz. příloha cv. 20 - 24)

5.1.1.3 Herní kombinace v obranném pásmu

Obránci, po získání kotouče pod kontrolu, mohou využít útočné herní kombinace k založení protiútoků - přihrej a jed', přenechání kotouče, zpětné přihrávky, křížení, clonění a najíždění do volného prostoru.

Obranné herní kombinace - zdvojování, zajišťování, přebírání, odstupování a osobní bránění, jejichž podstatou je snaha o získání kotouče nebo eliminování ohrožení vlastní branky, se používají v závislosti na prostoru ve které vznikají, na herním systému bránícího družstva a individuálních schopnostech obránců.

- Zdvojování

Zde jeden z obránců zdvojuje spoluhráče, který atakuje pronikajícího soupeře a snaží se získat kotouč a následně založit protiútok nebo přihrát svému spoluhráči. Tato situace vzniká většinou při nerovnovázné situaci 1-2, 2-3 nebo když bránící útočníci pokryjí soupeře (bekčekink) a obránce může pomoci svému spoluhráči získat kotouč.

- Zajišťování

Zesílení tlaku na hráče s kotoučem, druhý obránce zajišťuje prostor, kterým by mohl pronikat útočící hráč k brance.

- Přebírání

Nejčastěji při řešení rovnovážných situacích 2-2, 3-3 si obránci přebírají útočící hráče s plnou odpovědností za daný prostor. Toto řešení vyžaduje dobrou taktickou vyspělost a záleží na domluvě bránících hráčů. Tato situace může nastat při prohraném osobním souboji jednoho z obránců, kdy druhý obránce přebírá prostor za svého spoluhráče a první obránce přebírá pozici druhého.

- Odstupování

Zde se obránce, který odstoupí od svého protihráče, snaží zesílit určitý prostor např. před vlastní brankou za účelem získání kotouče nebo pokrytí jiného soupeře. Toto se velice často využívá při početní výhodě soupeře, kdy je osobní obrana neúčinná.

- Osobní bránění

Cílem této činnosti je omezit útočícím hráčům přihrávky a uvolňování do volných prostorů. Nejčastěji se používá v situacích 2-2, 3-3. Z hlediska obrany se jedná o nejnáročnější a nejagresivnější způsob obrany.
(viz. příloha cv. 25 - 31)

5.1.2 Střední pásmo

Obrana ve středním pásmu je důležitá pro další průběh soupeřova protiútku. Hlavní cílem bránění je zpomalení nebo zastavení útočné akce soupeře, získání kotouče zpět pod svoji kontrolu a snaha donutit soupeře k chybné rozehrávce nebo nastřelení kotouče a následné získání kotouče. Dobruslování, těsnost obsazování a správné čtení hry je rozhodující.

Cílem obránců je snaha o vytlačení soupeře ze středu osy hřiště k hrazení a zde získat kotouč nebo donutit soupeře k chybné rozehrávce. Obránci by měli být v těsnějším kontaktu a měla by být snaha o zhuštění středního prostoru středního pásma, kde bývá průnik soupeřova útoku nejnebezpečnější.

Obránci by neměli být v jedné rovině, ale pohybovat se kyvadlově nahoru a dolů v závislosti na tom, na které straně zakládá soupeř protiútok a se vzájemným zajišťováním. Tato součinnost bránícího tvaru je velice důležitá, protože v případě, že jsou obránci na stejné úrovni vedle sebe a soupeř přehraje jednoho z nich, má otevřený prostor k brance.

Při snaze o napadání soupeře už v počátku založení útoku, by obránci měli velice pečlivě zvážit, zda vyrazí a atakují soupeře, nebo pozičně vybruslí a počkají na vhodnější okamžik. Zde velice záleží na správném čtení hry obránce a na zajišťování obránců spoluhráči.

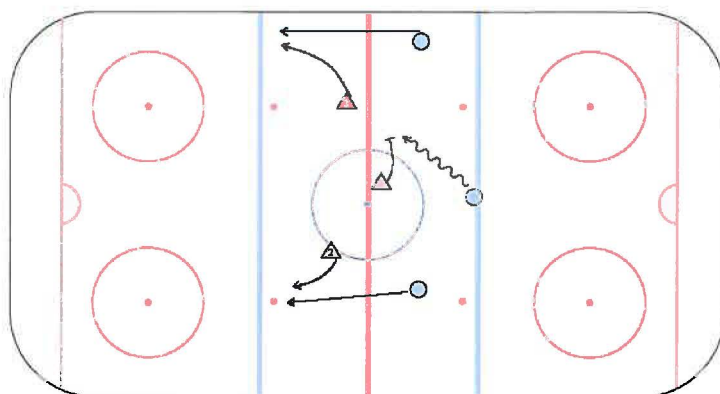
Je velice důležité, aby obránci při bránění měli zažito, že nesmějí ustupovat za obranou modrou čáru, pokud to situace nevyžaduje jinak, a jejich snahou by mělo být zachytit soupeřův útok pokud možno před vlastní modrou čarou.

5.1.2.1 Pohyb obránců ve středním pásmu

Při rozestavení 2-1-2 s bránícím neurčeným útočníkem na středu hřiště

Bránící útočník, nejčastěji poslední útočník na středu hřiště, napadá soupeře s kotoučem. Obránci ustupují v rozestavení od sebe a obsazují soupeře, který se pohybuje směrem k obrannému pásmu. Snahou bránících hráčů je vytlačení soupeře s kotoučem směrem k hrazení. (obr. 11)

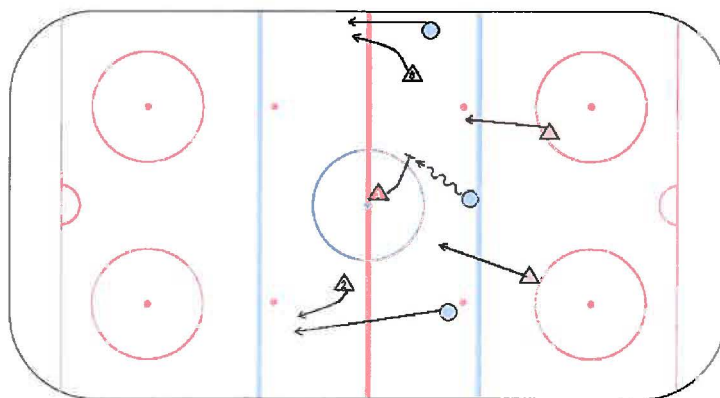
Obr. 11



Při rozestavení 2-1-2 s bránícím levým křídelním útočníkem

Bránící levé křídlo pokrývá soupeřova útočníka, který vyjíždí z útočného pásma, levý obránce aktivně napadá soupeře s kotoučem ve středu hřiště a pravý obránce volně obsazuje soupeře na své straně. Zde je důležité, aby levý obránce zachovával těsnost obsazování soupeře na středu hřiště a zbytečně neustupoval do hloubky středního pásma. (obr. 12)

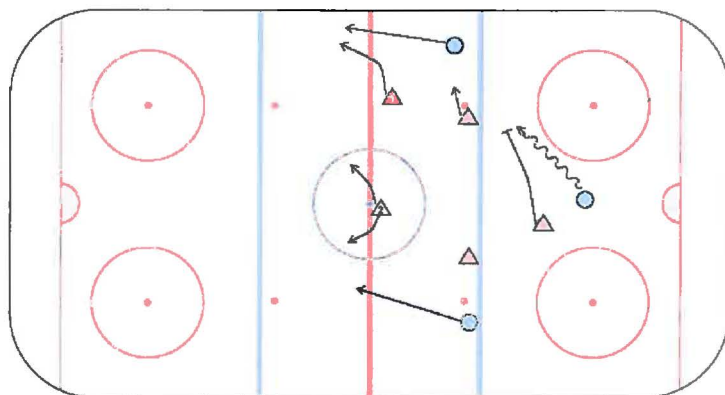
Obr. 12



Při rozestavení 2-2-1

Útočník napadá soupeře s kotoučem a snaží se ho vytlačit na jednu polovinu hřiště k hrazení do nevýhodného postavení. Útočníci vyčkávají na kterou stranu se přesune hra a obsazují soupeře. Obránci jako hráči druhé řady zajišťují činnost bránících útočníků a snaží se znemožnit soupeři přijetí přihrávky. Levý obránce obsazuje útočníka, který se vytahuje až k modré obranné čáře. Pravý obránce se pohybuje blíže k podélné ose hřiště a sleduje pohyb soupeřových útočníků a obsazuje najíždějícího soupeře. Úkolem obránců je obsazení soupeře a znemožnění přijetí přihrávky nebo rychlý přístup k soupeři, který přijímá přihrávku a všemi dovolenými prostředky se snaží zamezit rozvinutí protiútoků. (obr. 13)

Obr. 13



5.1.2.2 Herní činnosti jednotlivce ve středním pásmu

Osobní souboje, obsazování hráče bez kotouče a obrana prostoru jsou hlavní součástí obranných herních činností jednotlivce ve středním pásmu.

Útočné herní činnosti jednotlivce ve středním pásmu jsou uvolňování hráče s kotoučem a bez kotouče, přihrávání a zpracování přihrávky. Po zpracování kotouče má obránce několik možností:

- přihrávka na svého spoluhráče, který si najíždí do volného prostoru (pomocná přihrávka)
- přihrávka na najíždějícího útočníka o hrazení, zpětná, atd.
- přihrávka průniková
- přejetí střední čary a nastřelení nebo nahození kotouče do útočného pásma

Osobní souboje a obsazování hráče bez kotouče

Osobní souboje a obsazování hráče bez kotouče ve středním pásmu jsou závislé na herním systému bránícího družstva a také na herních situacích, které vznikají v průběhu hry při přechodu útočícího družstva z vlastního obranného pásma do středního a obranného pásma bránícího družstva; jsou to rovnovážné situace a nerovnovážné situace.

Rovnovážné situace

Jsou herní situace o stejném počtu bránících a útočících hráčů, kteří jsou do této situace zapojeni 1-1, 2-2, 3-3, atd.

Situace 1-1

Řešení situace 1-1 je ovlivňováno třemi základními faktory:

- prostorem, ve kterém vznikla
- individuálními technickými a taktickými schopnostmi bránícího hráče
- individuálními technickými a taktickými schopnostmi útočícího hráče

Napadání (osobní souboj) je cílová aktivita bránícího hráče, který se snaží o získání kotouče pod svojí kontrolu a založení útoku. Napadáním soupeře není myšleno pouze získání kotouče v osobním souboji, ale rovněž také vytlačení soupeře do prostoru, který je pro něj nevýhodný z hlediska přihrávky či ohrožení branky.

Situace 2-2

Tato situace se řeší podobným způsobem jako 1-1. Nejčastěji tyto situace vznikají při přechodu soupeře přes střední pásmo do obranného pásma. Úspěšnost řešení značně závisí na schopnosti vzájemné spolupráce, koordinovaném pohybu obránců. Obraná dvojice nesmí být ve statickém postavení, její pohyb v čelním postavení k soupeři je shodný se směrem protivníkovy pohybu a tak rychlý a intenzivní, aby obráncům neustále zajišťoval účast v herní situaci.

Jestliže obránci nejsou příliš vzdáleni od soupeře, mohou jej aktivně napadnout a vytvořit dvě situace 1-1, kdy každý obránce je zodpovědný za svého hráče do skončení akce. V případě, kdy je větší odstup obránců od soupeře, mohou obránci využít herní kombinace přebírání nebo ustupují do obranného pásma. Je důležité, aby obránce, pokud to herní situace dovolí zbytečně neustupoval, ale snažil se aktivní hrou a rychlým přístupem k soupeři zastavovat útočnou akci soupeře před vlastním obranným pásmem.

Co nejmenší vzdálenost mezi obránci a soupeřem zvyšuje možnost narušení akce a nedává prostor soupeři pro kličku, úspěšnou přihrávku či vážnější ohrožení branky.

Situace 3-3

Tyto herní situace většinou vznikají ze situace 3-2, kdy bekčekující útočník vytváří rovnovážnou situaci 3-3. Při obsazení soupeře útočníkem, obránci řeší situaci podobně jako 2-2. Ve středním pásmu se snaží o atakování nebo vytlačení soupeře s kotoučem ke hrazení a získání kotouče pod svoji kontrolu. Druhý obránce volně obsazuje soupeřova útočníka, který najíždí do volného prostoru. Jestliže jeden z bránících hráčů prohraje osobní souboj a soupeř se uvolňuje s kotoučem, povinností nejbližšího bránícího hráče je tohoto soupeře přebrat. Hráč, který prohrál osobní souboj, obsazuje co nejrychleji volného soupeře.

(viz. příloha cv. 21 - 35)

Nerovnovážné situace

Převaha bránících hráčů nad útočícími 1-2, 2-3.

Při řešení těchto situací je důležité, aby obránci zbytečně neustupovali a nedávali prostor soupeři s kotoučem k provedení útočné akce. Obránce by měl v nejkratším čase navázat těsný kontakt s útočníkem a svým pohybem ho vytlačet ke hrazení a snažit se získat kotouč v osobním souboji. Druhý obránce většinou zdvojuje svého spoluhráče, pokud to již nedělá bekčekující útočník (situace 2-3), potom pokrývá těsně volného soupeře bez kotouče nebo najíždí do volného prostoru na přihrávku.

Převaha útočících hráčů nad bránícími 2-1, 3-1, 3-2.

Zde je důležité nutit obránce, aby nezůstávali pasivní a snažili se svým pohybem, prací holí, donutit útočící hráče udělat chybu. Obránce by se měl snažit o zpomalení útočné akce soupeře a vytlačovat hráče s kotoučem z osy hřiště. Je také důležité, bránit v situaci do posledního okamžiku.

(viz. příloha cv. 36 - 38)

5.1.2.3 Herní kombinace ve středním pásmu

Využití všech obranných herních kombinací, zdvojování, přebírání, odstupování, zajišťování, osobní bránění je prakticky stejné jako v obranném pásmu a řídí se stejnými principy jako v kterémkoliv jiném pásmu. Obranné herní kombinace jsou používány při řešení rovnovážných situacích 2-2, 3-3, nerovnovážných situacích s převahou bránících hráčů 2-1, 3-2 a s převahou útočících hráčů 3-2.

Útočné herní kombinace - přenechání kotouče, clonění, najíždění do volného prostoru, zpětná přihrávka, přihrej a jed' a křížení jsou využívány především při získání kotouče a zapojení obránce do útočné akce.

5.1.3 Útočné pásmo

Role obránců v útočném pásmu se může zdát jako velmi jednoduchá, ale obránci jsou nezbytnou součástí celé pětky a velice často hrají důležitou úlohu při skórování. Při proniknutí do útočného pásma soupeře ve většině případů obránci zůstávají na útočné modré čáře a přesouvají se podle toho, kde se nachází kotouč.

Když je útočící družstvo v držení kotouče, obránci v útočném pásmu využívají všech útočných herních činností jednotlivce a útočných herních kombinací se snahou podpory útoku.

Při ztrátě kotouče se obránce, na jehož straně je kotouč, snaží o získání kotouče ve spolupráci s útočníky. Druhý obránce vždy zajišťuje celou situaci blíže od středu osy hřiště. Zde se využívají herní činnosti jednotlivce a herní kombinace obranné, vždy v závislosti na dané herní situaci.

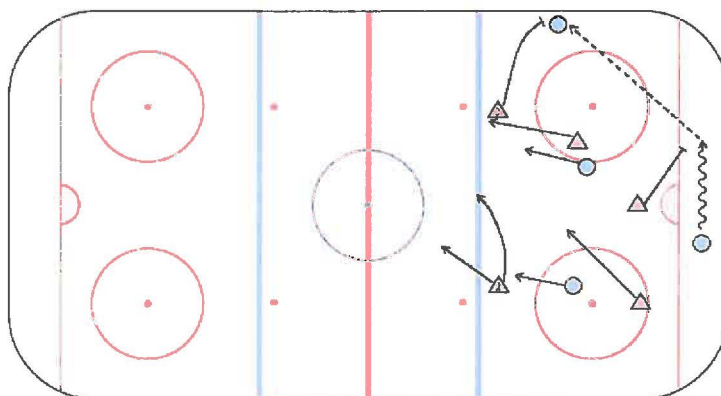
5.1.3.1 Pohyb obránců na útočné modré čáře

Forčekink v rozestavení 2-1-2 s bránícím útočníkem

Útočník napadá soupeře a vytlačuje ho z osy hřiště směrem k hrazení do nevýhodného postavení. Obránce na jehož straně je kotouč se přesouvá blíže k hrazení. Zde mohou nastat dvě možnosti:

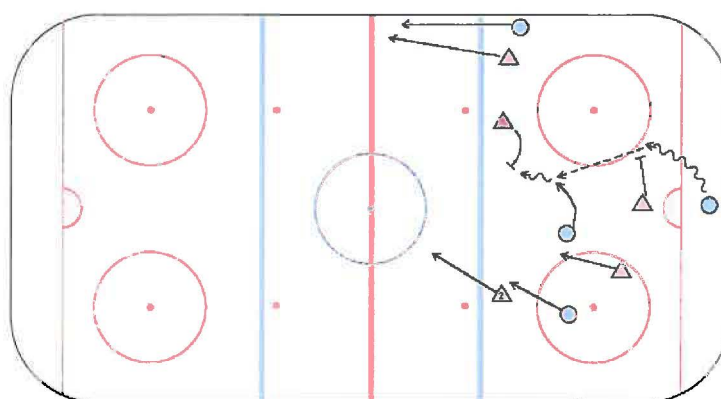
- První možností je, kdy obránce atakuje soupeře (pinčink), který přijímá přihrávku v hloubce útočného pásma, a útočník, nejčastěji levý křídelní útočník, se přesouvá na místo atakujícího obránce. (obr.14)

Obr. 14



- Druhá možnost, kdy útočník atakuje soupeře a obránce zavírá útočné pásmo pohybem ke hrazení. Druhý obránce se pohybuje blíže k podélné ose a zajišťuje celou situaci nebo obsazuje soupeře který najíždí do volného prostoru. (obr. 15)

Obr. 15

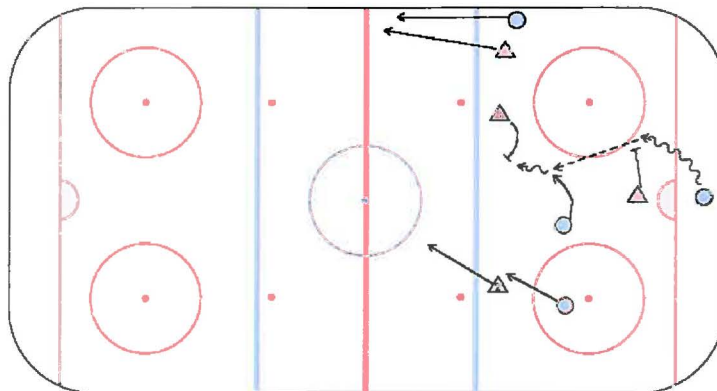


Forčekink v rozestavení 2-1-2 se staženým levým křídelním útočníkem

Útočník napadá soupeře s kotoučem a levý křídelní útočník je v postavení blíže ke hrazení a volně obsazuje prostor a soupeře. Levý obránce obsazuje a napadá soupeře na

ose hřiště, pokud to herní situace dovolí, neměl by zbytečně ustupovat. Zde je otázkou taktických pokynů, zda soupeře, který zajíždí za obránce, obsazuje levý křídelní útočník nebo levý obránce. Pravý obránce se pohybuje blíže k podélné ose a volně obsazuje prostor a hráče na své straně. (obr.16)

Obr. 16



5.1.3.2 Herní činnosti jednotlivce v útočném pásmu

- Zachytávání a zpracování kotoučů na modré čáře

Soupeř se snaží nejčastěji vyhodit kotouč podél hrazení, středem hřiště. Zachytí-li obránce kotouč, jeho snahou je:

- přihrát spoluhráči
- nastřelit kotouč zpět do pásma
- vystřelit nebo nahodit kotouč na brankáře

- Atakování soupeřových útočníků (pinčink)

Napadání soupeře, který přijímá přihrávku nebo se snaží vyvézt kotouč z obranného pásma za předpokladu, že je obránce zajišťován svým spoluhráčem. Aby byl obranný zákrok proveden úspěšně, musí obránce atakovat soupeře včas, rychle a rozhodně. Proto záleží na správném čtení hry a posouzení celé situace.

- Střelba od modré čary

Dobrá charakteristika moderního obránce je kvalitní střelba. Většinu střel, kterou obránce provádí se odehrává z modré útočné čáry. Zde je velice důležitá rychlost zpracování kotouče a následná střelba. Současný hokej je velice rychlý a obránce nemá mnoho času na přípravu ke střelbě. Proto často vidíme, jak obránce pouze nahodí kotouč švihem na brankáře. Zde je důležité, aby střelící obránci zasahovali kotoučem branku soupeře. Tyto střely jsou velice nebezpečné a útočící hráči mají možnost tečovat nebo následně dorazit odražený kotouč do soupeřovy branky. Na druhé straně častá střelba z takticky nevýhodných situací nejenže znevýhodňuje útok a minimalizuje opakované vytváření střeleckých příležitostí v útočném pásmu, ale připravuje soupeři podmínky pro velice nebezpečný protiútok. Snahou obránce by mělo být zasáhnout kotoučem soupeřovu branku.

Při dostatku času obránci střílejí golfovým úderem. Tento způsob je velice účinný a razance střely je značná. Pro větší efektivnost obránci často střílejí z první tj. po přihrávce od spoluhráče bez předchozího zpracování kotouče. Účinnost této střelby je velká. Nejčastěji střílejí obránci, kteří mají hole natočené forhendovou stranou do středu osy hřiště a mohou střílet po přihrávce od druhého obránce. Velice často se tohoto způsobu využívá při přesilových hrách, kdy je pro brankáře náročné se včas přesunout a krýt střelu. (viz. příloha cv. 39 - 44)

Obránci v útočném pásmu by si měli vždy uvědomit, že jsou posledními hráči a vyvarovat se zbytečných rizikových situací, které vedou ke ztrátě pásma:

- nastřelení blokujícího soupeře
- nepřesné střelby, kdy se vystřelený kotouč dostává rohem ven z útočného pásma
- nepřesné přihrávky na útočné modré čáře
- vyrážení do hloubky pásma, bez jistoty získání kotouče nebo zajištění spoluhráčem uvolněného prostoru na modré čáře

5.2 Hra v početním oslabení

„Jedná se o časově omezený úsek utkání, kdy družstvo hraje oslabeno o jednoho nebo dva hráče.“ (Bukač, Dovalil 1990) Je velice náročná po psychické a kondiční stránce a úspěšnost bránícího družstva má velký vliv na výsledek utkání. Na obránce jsou kladeny nároky na správné čtení hry, předvídavost, rychlost a stabilitu v osobních soubojích, orientaci na malém prostoru, obětavost a statečnost. Důležitá je rovněž neustálá práce holí, zejména v obranném pásmu.

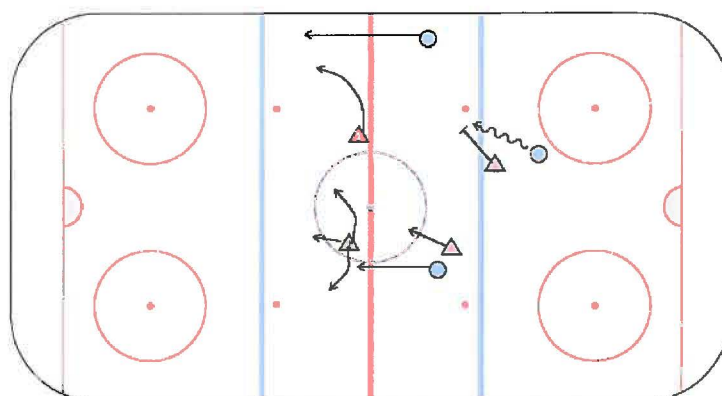
Ve středním a útočném pásmu se jedna především o zachycení nebo zpomalení a vytlačení protiútoku do nevýhodného postavení nejčastěji ke hrazení a znemožnění sehrání nacvičených kombinací. Obránci by se neměli nechat zablokovat soupeřem a tím dovolit vytvoření volného prostoru. Nejčastější rozestavení bránících hráčů ve středním pásmu je 2-2 nebo 1-3.

V početní převaze útočícího družstva o dva hráče bránící družstvo vytlačuje soupeře do nevýhodného postavení a snaží se o zpomalení útočné akce soupeře. Nejčastější rozestavení je 1-2 s přechodem na vlastní polovině hřiště na 0-3.

Rozestavení 2-2

Bránící útočníci vyčkávají u útočné modré čáry a snaží se o vytlačení soupeře s kotoučem ke hrazení a donucení k nastřelení nebo donucení k chybné rozehrávce. Obránci vyčkávají a přesouvají se v závislosti na tom, na které straně je kotouč a obsazují soupeře a uzavírají příslušnou stranu na které je kotouč. Obránce na jehož straně není kotouč pokrývá prostor a soupeře na středu hřiště a podél hrazení. Pokud to herní situace dovolí, obránci drží střední pásmo co nejdéle je to možné. V případě nastřelení okamžitě reagují a snaží se o získání a okamžité vyhození z obranného pásma. (obr. 17)

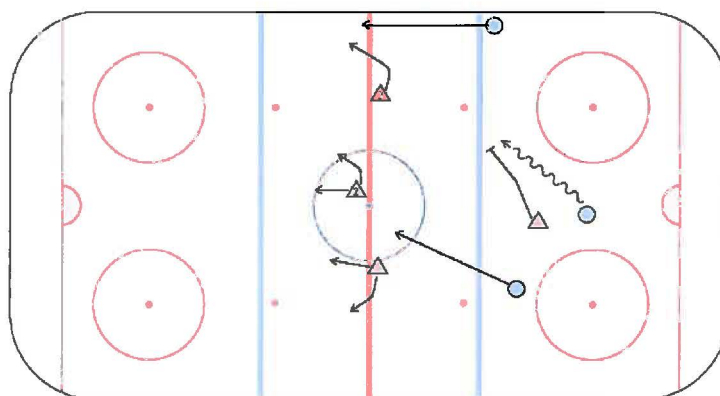
Obr. 17



Rozestavení 1-3

Bránící útočník vytlačuje svým pohybem soupeře s kotoučem ke hrazení. Pokud se útok rozvíjí po levé straně, nejčastěji levý křídelní útočník atakuje soupeře s kotoučem před střední čarou. Levý obránce se pohybuje blíže k levému hrazení. Pravý obránce zajišťuje situaci odstupováním blíže ke střední ose a pokrývá prostor na středu hřiště, pokud to herní situace nevyžaduje jinak. (obr. 18)

Obr. 18



V obranném pásmu je důležité vytvořit na soupeře časový a prostorový tlak, donutit k nepřesné přihrávce nebo získat kotouč v osobním souboji a následně vyhodit z obranného pásma. Principem tohoto bránění je neustálý přechod z pasivní obrany na agresivní obranu s rychlým přístupem. Obránci by se neměli nechat zablokovat a unést

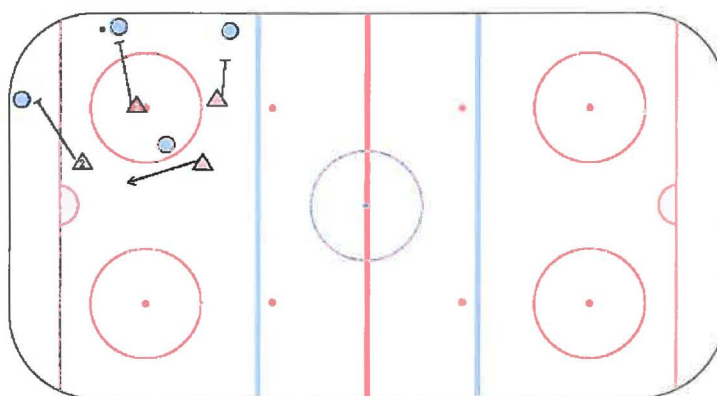
hrou jestliže soupeř získal kotouč pod kontrolu a zbytečnými souboji v prostorech, z kterých není bezprostřední nebezpečí vstřelení branky, vytvářet možnosti pro vstřelení branky.

Zde vycházíme ze základního rozestavení 2-2, kdy hráči jsou zodpovědní za pomyslné zóny. Je důležité při reakci jednoho bránícího hráče na pohyb soupeře a kotouče, aby ostatní reagovali včas a rychle.

Pohyb bránících hráčů při přechodu z pasivní obrany v obranném pásmu na agresivní obranu s rychlým přístupem.

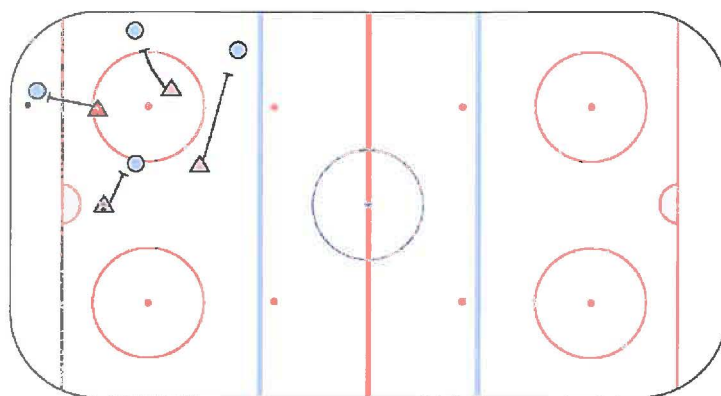
Levý obránce rychlým startem atakuje útočníka s kotoučem. Pravý obránce startuje na hráče v rohu a na jeho místo se posouvá útočník, který obsazuje hráče před brankou. Druhý útočník těsně obsazuje obránce. (obr. 19)

Obr. 19



Levý obránce startuje na útočníka s kotoučem v rohu. Druhý obránce těsně obsazuje hráče před brankou. První útočník obsazuje hráče ve středu obranného pásma. Druhý útočník obsazuje obránce (obr. 20)

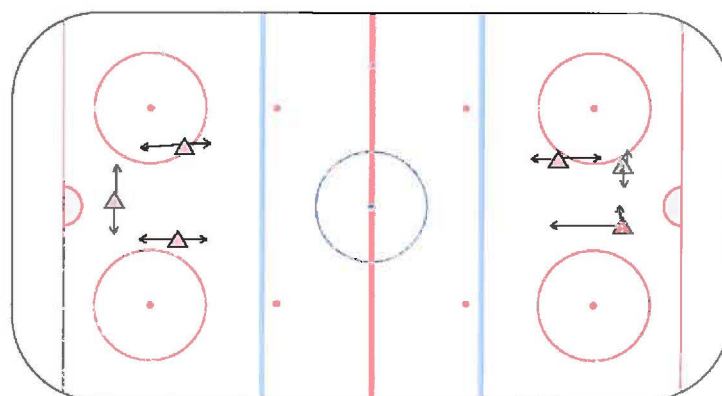
Obr. 20



Postavení bránících hráčů v oslavení o dva hráče.

Zde je velice důležité udržet pomyslný obranný trojúhelník, dobrou prací holí a klamnými pohyby těla donutit soupeře chybovat. Z hlediska obrany je tato přesilová situace nepříjemná a často končí vstřelením branky. Naopak neobdržení branky má velký psychologický pozitivní dopad na bránící družstvo. (obr. 21)

Obr. 21



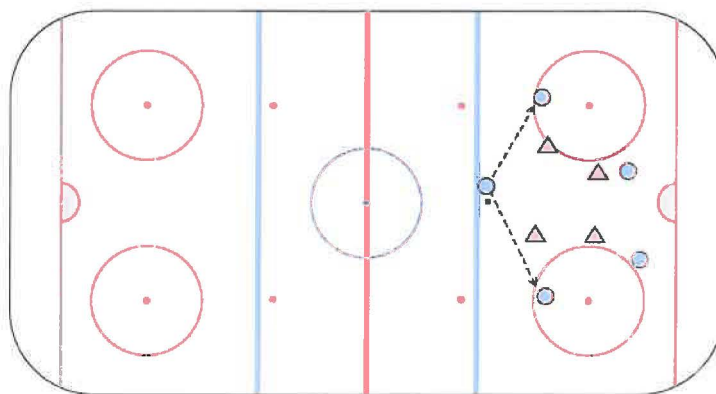
5.3 Přesilová hra

„Představuje časově omezený úsek ve kterém družstvo využívá výhody početní převahy o jednoho nebo dva hráče. Jádrem přesilové hry je útočná činnost vedená proti silně koncentrované obraně soupeře s cílem vytvoření nejlepší střelecké pozice ke střelení gólu.“ (Bukač, Dovalil 1990) Při přesilových situacích obránci využívají především častou střelbou v útočném pásmu. Při založení přesilové hry a hře v útočném pásmu mají dnešní týmy nacvičené herní vzorce, které se snaží uplatnit ve hře a při kterých se uplatňuje improvizace a tvořivost hráčů.

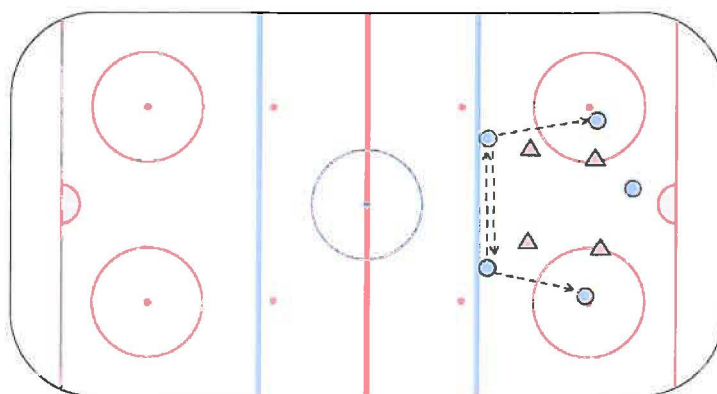
V útočném pásmu soupeře je hlavní požadavek udržení kotouče a vytvoření vhodné střelecké příležitosti. Zde je možné sehrát několik variant a vždy záleží na celé pětce, jaký herní vzorec má natrénovaný. Nejčastěji tyto vzorce vycházejí z rozestavení obránců u sebe (obr. 22) nebo v postavení s jedním obráncem na modré čáře (obr. 23).

Základem hry obránců je rychlý pohyb kotouče, přesná přihrávka a důrazná střelba (nejčastěji z první). Zakončení střelou obránci je ovlivňováno také držením hole, herními přednostmi hráče.

Obr. 22



Obr. 23



6. Diskuse

Při rozhodování o výběru zadání diplomové práce jsem vycházel ze svých bohatých zkušeností z oblasti ledního hokeje a zejména hry obránců ledního hokeje. Jako obránce ledního hokeje jsem působil přes deset sezon v profesionálním sportu u nás i v zahraničí a setkal jsem se s mnoha odlišnými přístupy ke hře a tréninku obránců v ledním hokeji.

Touto diplomovou prací, bych chtěl přispět k hlubšímu zamyšlení nad pozicí obránce v dnešním moderním hokeji a potřebou neustálého zdokonalování hry obránců. Doufám, že pro všechny, kdo ji budou číst bude přínosem v lepším poznání celoplošné hry obránců a v potřebě zařazování speciálního tréninku rozvoje hry obránců v ledním hokeji.

Při studování různé literatury (především staršího data vydání) jsem se často setkával s popisem tréninku obránců ve velice stručné podobě. Bylo vydáno několik publikací na rozvoj hry brankářů i útočníků, ale s publikací o rozvoji hry obránců jsem se nesešel. Je velice potěšující, že moderní publikace o ledním hokeji věnují velkou pozornost ve svých kapitolách o hře a rozvoji herních dovedností obránců.

Hledání vhodných cvičení mi v průběhu přípravy mé diplomové práce zabralo nejvíce času. Popisem systematiky ledního hokeje se zabývá většina publikací o ledním hokeji, ale širokým zásobníkem cvičení na rozvoj hry obránců se nezabývá žádná známá publikace. Je samozřejmé, že nejde popsat všechny cvičení na rozvoj hry obránců v ledním hokeji a proto jsem se snažil vždy o výběr těch nejlepších cvičení, podle mého přesvědčení a zkušeností, která jsou důležitá pro všestranný rozvoj obránců. Všechna cvičení která jsou obsažena v této diplomové práci, jsem si sám vyzkoušel a mohu potvrdit jejich přínos pro rozvoj hry obránců.

Domnívám se, že jedním ze základních předpokladů pro rozvoj hry obránců ve všech věkových kategoriích je bruslení, které spolu s celkovou bruslařskou obratností, je základním článkem veškeré činnosti, kterou obránce musí zvládat. V dnešním moderním hokeji, kdy obránce má velmi málo času a prostoru, je kvalitní bruslení jednou z nejdůležitějších dovedností, při řešení herních situací, které vznikají v průběhu utkání.

V této práci jsem se zaměřil na vytvoření speciálních cvičení pro rozvoj hry obránců. Je důležité připomenout, že pouhé zařazení těchto cvičení do tréninkové jednotky je velice málo a každý trenér, by měl přemýšlet nad každým cvičením a každým detailem v průběhu celého tréninku, který může přispět k celkovému zdokonalení hry obránců. Je velice důležité, aby trenér zařazoval v průběhu celé tréninkové jednotky cvičení, která rozvíjejí

herní činnosti jednotlivce a herní kombinace a také cvičení, která navozují herní situace, vznikající v utkání např. obránce střílí následně rozehrává kotouč útočnickovi a brání situaci 1-1. Zmiňuji se zde o tom z důvodu, že jsem se v minulosti setkal s trenéry, kteří sice zařazovali v tréninkových jednotkách cvičení pro obránce, ale tato cvičení nepřinášela obráncům žádný pokrok a byla i dost nudná. Tím nechci urazit žádného trenéra a věřím, že to byla pouze moje osobní špatná zkušenost. A jsem přesvědčen, že dnešní trenéři mají dostatek informací a vědomostí, že se takových chyb vyvarují.

Rád bych se zde zmínil o vhodnosti zařazování cvičení v různých věkových kategoriích. Je vždy záležitostí trenéra vhodný výběr cvičení, jejich intenzitu, dávkování atd. které zařadí do tréninkové jednotky. Vždy by mělo být přihlédnuto k věku hráčů, jiná cvičení budou pro obránce kategorie starších žáků a jiná pro hráče seniorské kategorie. Zde je velmi důležitá otázka, v jakém věku je vhodné začít se zařazováním speciálního děleného tréninku obránců. Zde budu citovat „Není vhodné rozdělit hráče na obránce a útočníky již v počátcích. V ranném věku se doporučuje zachovávat všestrannost, a rozhodnutí, zda se stát obráncem či útočníkem učinit definitivně zhruba mezi 12-14 rokem věku hráče.“ (Pavliš, Perič, Novák, Mazanec, III 2002). Podle mého názoru je toto velice správné, ale na druhou stranu, znám mnoho trenérů, kteří nebudou se mnou souhlasit. Je věcí názoru, jak se každý trenér dívá na tuto problematiku.

Dnešní hokej jde neustále vpřed a většina týmů dává přednost kvalitní obraně. Z tohoto důvodu je nutné, aby si dnešní trenéři uvědomili nutnost nejenom zařazování speciálního děleného tréninku obránců a útočnicků, ale také nutnost zařazování takových cvičení, která navozují herní situace, vznikající v zápase.

Řešení situací v zápasech mají svá specifika, která není možné navodit na tréninku, tím je přítomnost rozhodčí, diváků a soupeře. Hra v utkání má jiný spád, tempo a nasazení než na tréninku a obránci při každém utkání získávají více zkušeností, jak řešit určité herní situace. Hráč který nedostává mnoho příležitostí hrát utkání, se dostává do stagnace a je těžké očekávat od tohoto hráče kvalitní řešení situací a rozvoj jeho hráčských kvalit.

Nabídka kvalitních obránců je stále nedostatečná a speciální trénink obránců je správným krokem vpřed.

Doporučení pro praxi.

Každý trenér by si měl uvědomit, že při výběru vhodných cvičení pro rozvoj hry obránců, by měl přihlížet především:

- věkovým zvláštnostem hráčů, jiná cvičení budeme zařazovat v seniorské kategorii a jiná

v kategorii starších žáků.

- období v kterém se tréninková jednotka nachází (makrocyklus, mezocyklus, mikrocyklus)
- zda se jedná o tréninkovou jednotku, která si klade za cíl kondiční aspekty nebo rozvoj techniky jednotlivých herních činností jednotlivce a herních kombinací.

Jednotlivá cvičení v této práci se dají použít v různých obměnách např. při nácviku bruslení můžeme použít bruslení s kotoučem nebo bez kotouče.

Zdokonalování hry obránců, není pouze rozdělení tréninku na dělený trénink obránců a útočníků, ale je také vhodné zařazovat v průběhu celé tréninkové jednotky cvičení, která navozují herní situace, jež mohou nastat v utkání a pomáhají k rozvoji řešení těchto herních situací.

7. Závěr

Úkoly stanovené na začátku této práce byly splněny.

Prostudoval jsem naší i zahraniční literaturu a mohu konstatovat, že na téma lední hokej je napsáno a vydáno spousta literatury.

Většina dostupné literatury se zabývá rozvojem hry obránce v ledním hokeji pouze ve svých kapitolách.

Teoretický podklad pro praktickou část je tvořen především systematikou ledního hokeje

Z celoplošného rozdělení pásem na útočné, střední a obranné, je z pohledu obránce nejdůležitějším pásmem, pásmo obranné. Proto jsem se jím zabýval neobsáhleji.

Hra v oslabení a v početní výhodě je důležitou složkou celkové hry obránců, snažil jsem se zde o základní naznačení taktických zásad.










Zásobník cvičení jsem vytvořil na základě prostudované literatury a vlastních zkušeností.











8. Použitá literatura

1. BELMONTE, V. : Associate Level Manual. Individual skill techniques. Hadbook I, II. USA Hockey 1995
2. BUKAČ, L. : Intelekt, učení, dovednosti a koučování v ledním hokeji. Praha, Olympia 2005
3. BUKAČ, L. -DOVALIL, J. : Lední hokej. Praha, Olympia 1990
4. BUKAČ, L. -ŠAFAŘÍK, V. : Obrana v ledním hokeji. Praha, Olympia 1971
5. HEIDEN, E. : Ice skating exercises. In: Calgary Flammers-Summer traing program. Calgary 1983
6. HORÁČEK, J. : Lední hokej. Trénink. Praha, Metodický dopis ČSLH 1990
7. HORSKÝ, L. : Trénink v ladovom hokeji. Bratislava 1977
8. CHOUTKA, M. -DOVALIL, J. : Sportovní trénink. Praha, Olympia 1991
9. JENŠÍK, M. : Kronika českého hokeje. Praha, Olympia 2001
10. KOSTKA, V. : Moderní hokej. Praha, Olympia 1984
11. KOSTKA, V. -STRNAD, M. : 100 tréninků hokejové taktiky. Praha, Olympia 1981
12. KOSTKA, V. -WOHL, P. : Trénink mladých hokejistů. Praha, Olympia 1979
13. LEAVITT, L. L. : Cognitive demands of skating and stickhandling in ice hockey. Can. Jour. Appl. Spl. Sci, 1979
14. LENER, S. : Trénink švédských hokejistů. Praha, Metodický dopis ČSLH 1991
15. LENER, S. A KOL. : Celoroční program sportovní přípravy žactva v oddílech TJ Lední hokej. Praha, Metodický dopis ČUV ČSTV 1983
16. PATTERSON, C -MILLER, J. : Initiation program. Lesson Manual A-D. Ontário, CAHA Resouce Center 1990
17. PAVLIŠ, Z A KOL. : Školení trenérů ledního hokeje. Vybrané obecné obory. Praha, ČSLH 1995
18. PAVLIŠ, Z. -PERIČ, T. : Abeceda hokejového bruslení. Praha, ČSLH 1996
19. PAVLIŠ, Z. -PERIČ, T. -NOVÁK, Z. -MAZANEC, M. : Příručka pro trenéry ledního hokeje I. část. Praha, Český svaz ledního hokeje 2002
20. PAVLIŠ, Z. -PERIČ, T. -NOVÁK, Z. -MAZANEC, M. : Příručka pro trenéry ledního hokeje II. část. Praha, Český svaz ledního hokeje 2000
21. PAVLIŠ, Z. -PERIČ, T. -NOVÁK, Z. -MAZANEC, M. : Příručka pro trenéry ledního Hokeje III část. Praha, Český svaz ledního hokeje 2002

23. PERIČ, T. : Lední hokej. Praha, Grada 2002
24. ROSSITER, S.: Učebnice hokeje. Praha, Fragment 1999
25. STENLUND, K. VERN. : Hockey drill for Puck Control. Illinois, Human Kinetic 1996
26. SMITH, A. : Hockey drill book. Minnesota 1984
27. ŠAFAŘÍK, V. A KOL. : Teorie a metodika bruslení. Praha, Universita Karlova 1971
28. ŠINDEL, J. : Příprava brankáře v ledním hokeji. Praha, ČSLH 2003
29. TARASOV, A. V. : Taktika chokkeja. Moskva, FiS 1963
30. TOTH, I. –BEDNÁRIK, P. –MACO, P. : Anglicko-slovenský a slovensko-anglický slovník ladového hokeja. Bratislava, PEEM 2003
31. WESTERLUND, E. : Transition-from game to practise. Canadian Hockey Centre of Excellence, Canada 1994
32. www.drillbook.net

9. Použité grafické značení

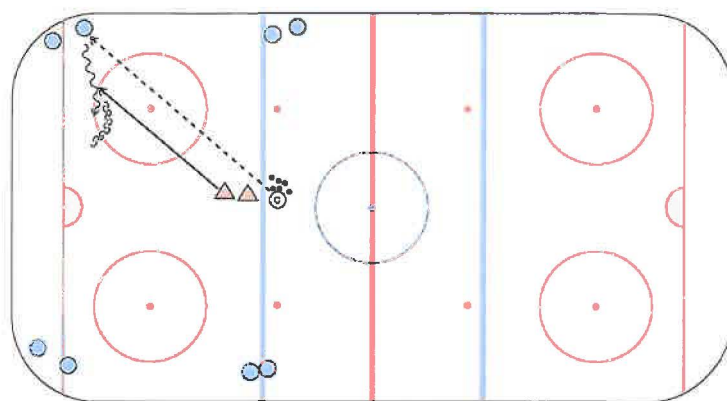
	útočící hráč
	pravý obránce
	levý obránce
	levý křídelní útočník
	bránící hráč
	trenér
	kotouč
	kotouče
	branka

	kužel
	jízda vpřed s kotoučem
	jízda vpřed bez kotouče
	jízda vzad
	laterální pohyb bez kotouče
	laterální pohyb s kotoučem
	přihrávka
	střelba
	zastavení
	napadání

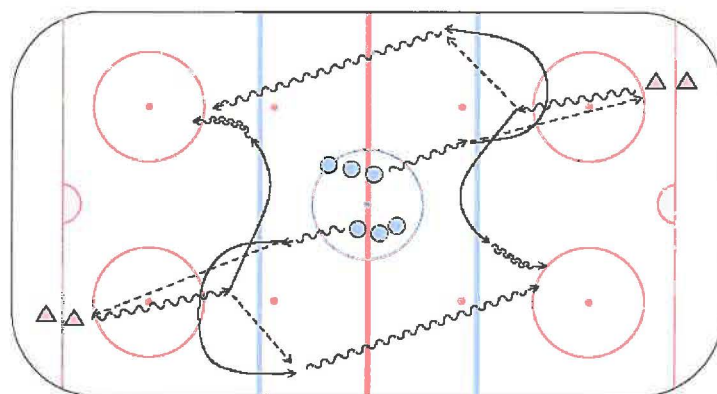
10. Příloha

Rovnovážné situace	cv. 1 až 4	cv. 8 až 12	cv. 21 až 35
Nerovnovážné situace.....	cv. 6 až 7	cv. 36 až 38	
Osobní souboje.....	cv. 1 až 3	cv. 8 až 12	
Obsazování hráčů.....	cv. 15 až 19		
Uvolňování s kotoučem.....	cv. 12 A až 14		
Příhrávky.....	cv. 20 až 24		
Herní kombinace obranné	cv. 25 až 31		
Střelba.....	cv. 39 až 44		

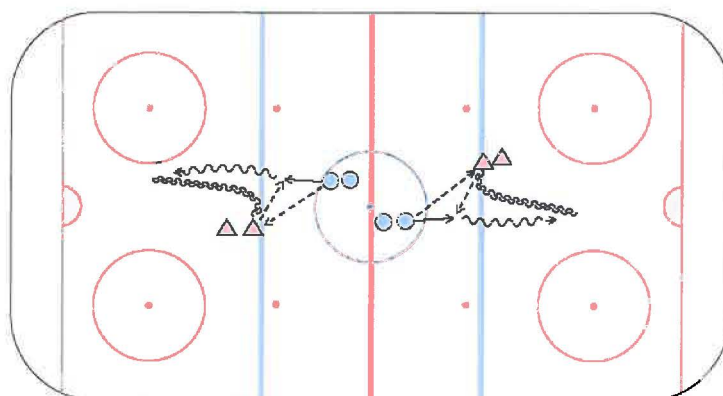
cv. 1
 Trenér nahrává postupně útočníkům. Obránce řeší 4krát situaci 1-1, po souboji se vždy vrací na střed



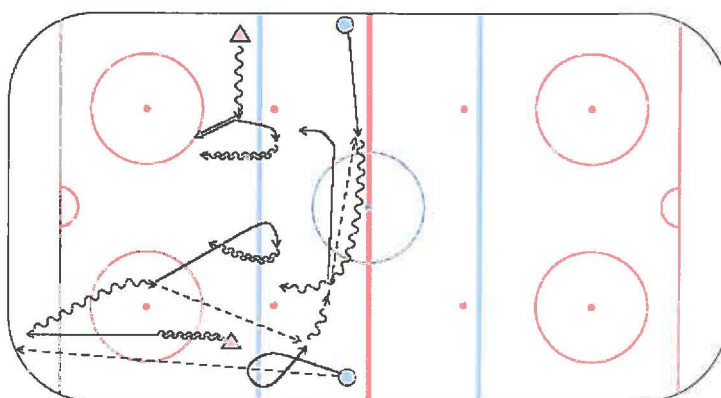
cv. 2
 Návčik osobních soubojů, správného navázání a řešení 1-1



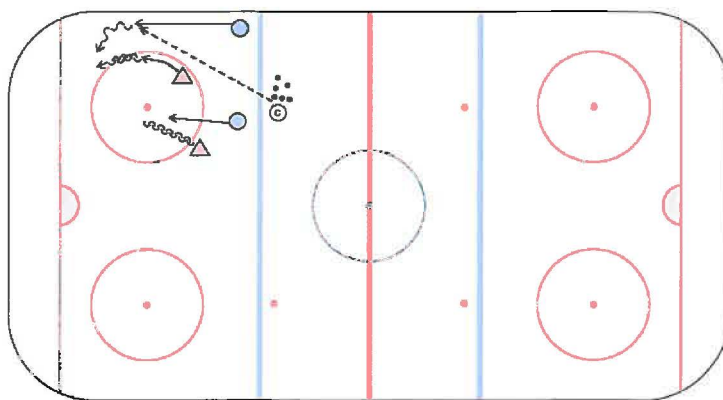
cv. 3
 Osobní souboj. Obránce si vymění kotouč s útočníkem a brání situaci 1-1



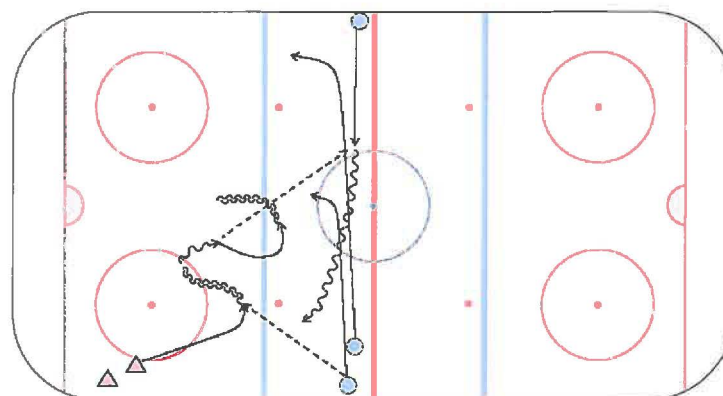
cv. 4
 Rovnovážná situace 2-2. Útočník nahrává obránci kotouč do rohu. Obránce rozehrává, druhý obránce vybrusluje a střelí. Potom obránci vybruslí a brání situaci 2-2



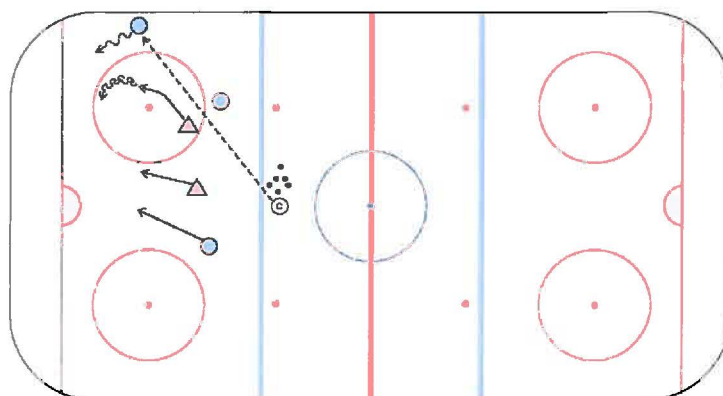
cv. 5
 Rovnovážná situace 2-2.
 Trenér nahrává
 útočníkovi a obránci řeší
 situaci 2-2



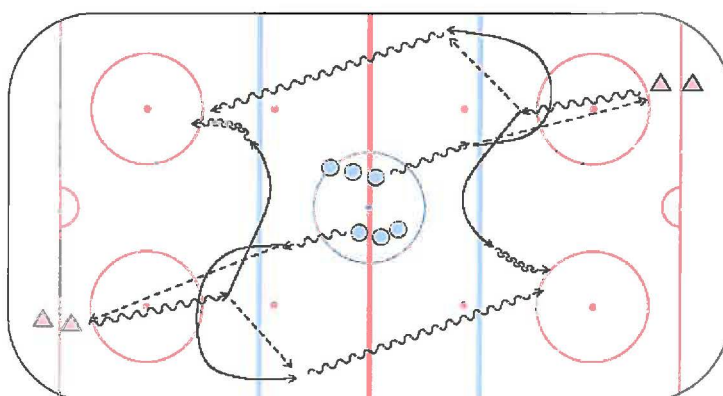
cv. 6
 Nerovnovážná situace 3-1
 1. Útočník nahrává
 obránci, který rozehrává
 útočníkům a
 brání situaci 3-1



cv. 7
 Nerovnovážná situace 3-2
 .Trenér nahrává kotouč
 útočníkovi a obránci řeší
 situaci 3-2

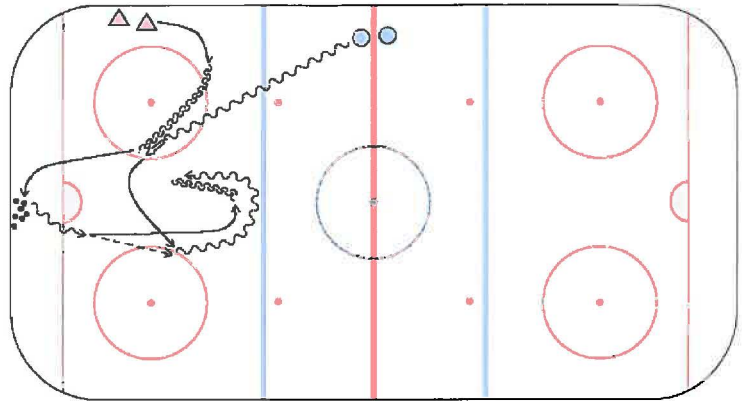


cv. 8
 Návnik osobních soubojů,
 správného navázání a řešení
 1-1



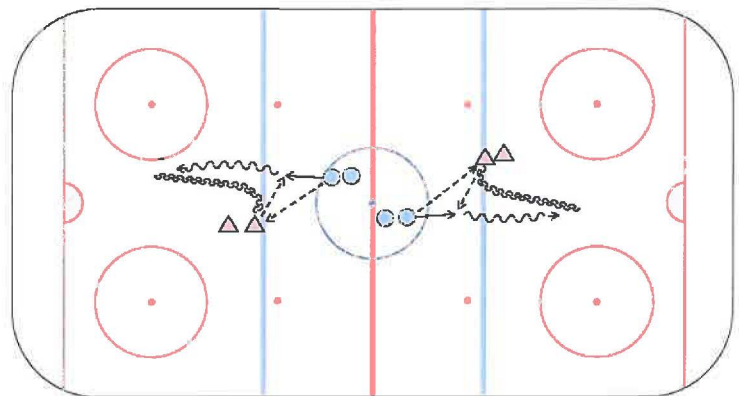
cv. 9

Osobní souboj. Obránce pasivně atakuje útočníka, potom startuje pro kotouč, rozehrává



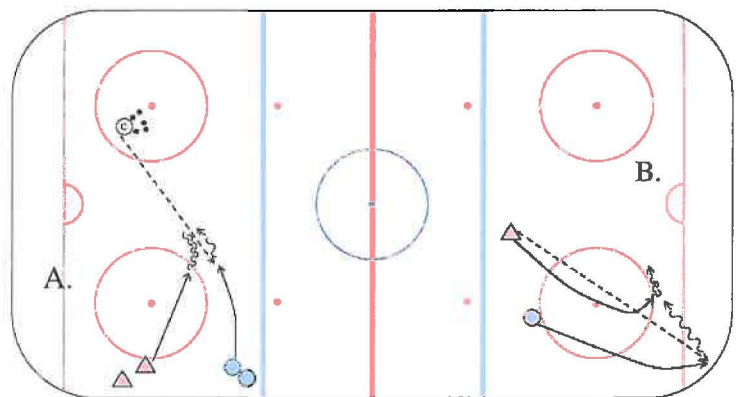
cv. 10

Osobní souboj. Obránce si vymění kotouč s útočníkem a brání situaci 1-1



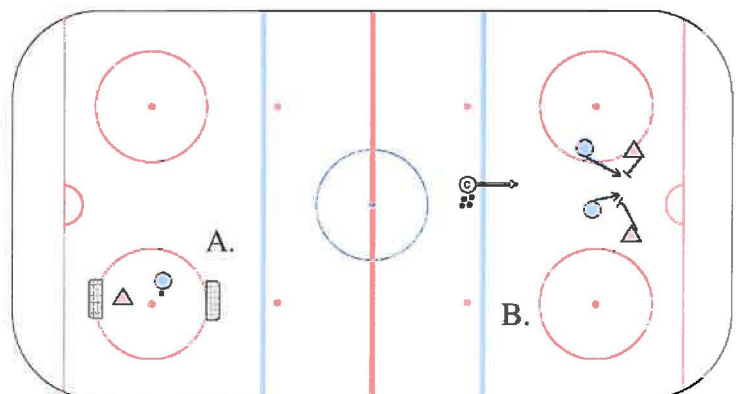
cv. 11

A. Osobní souboj. Trenér přihrává útočníkovi kotouč, obránce řeší 1-1
B. Útočník nastřelí kotouč a obránce řeší souboj 1-1



cv. 12

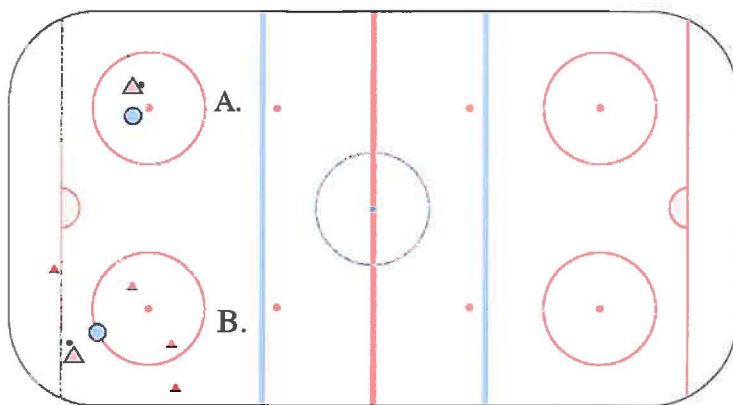
A. Uvolňování v souboji 1-1
B. Osazování hráče bez kotouče, kdy trenér nastřelí kotouč na brankáře



cv. 13

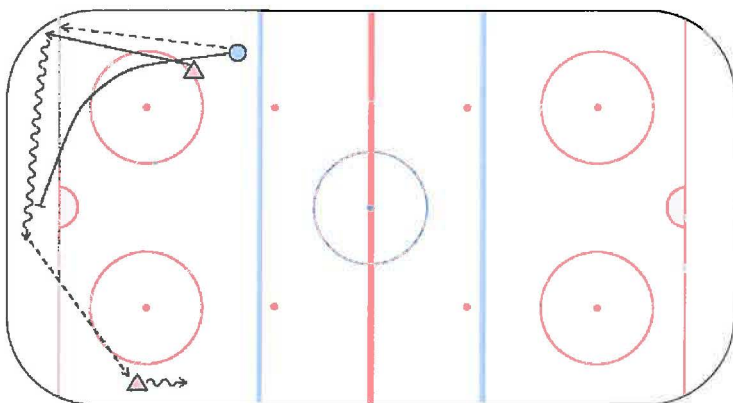
A. Uvolňování v kruhu

B. Uvolňování v prostoru v rohu ohraničeném kužely



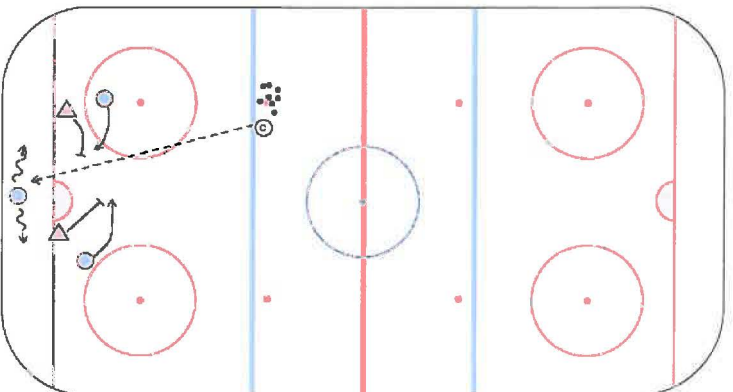
cv. 14

Uvolňování obránce z rohu a následná přihrávka



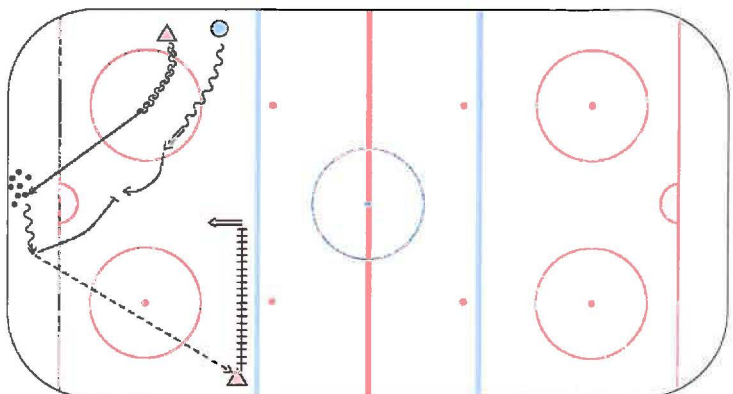
cv. 15

Obsazování hráčů před brankou. Trenér nahraje útočníkovi za brankou. Obránci se snaží zabránit hráčům přijetí přihrávky a vstřelení branky.

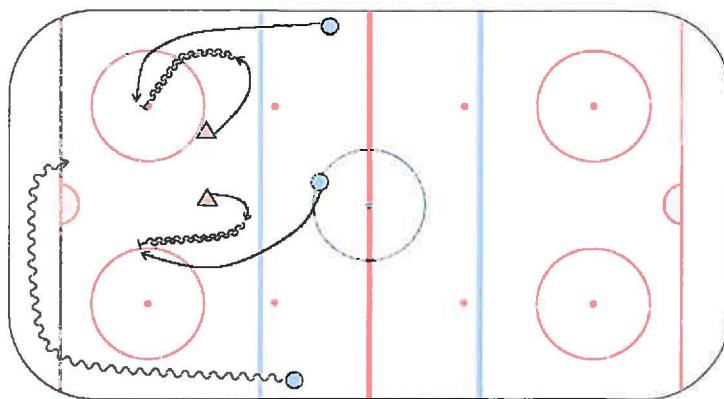


cv. 16

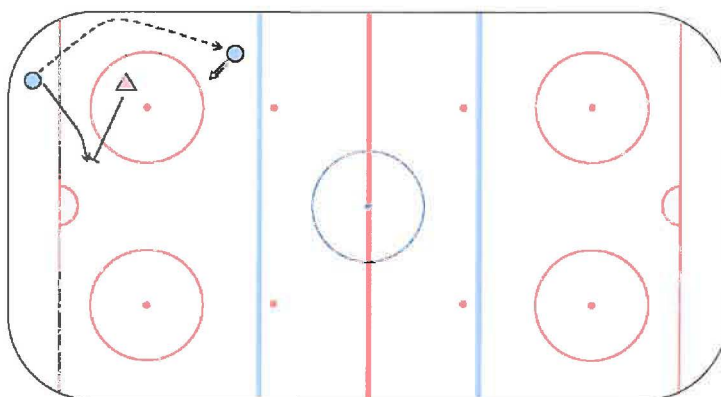
Obsazování hráčů. Obránce pasivně brání útočníka, rozehrává obránci na modré čáře a obsazuje najíždějícího útočníka.



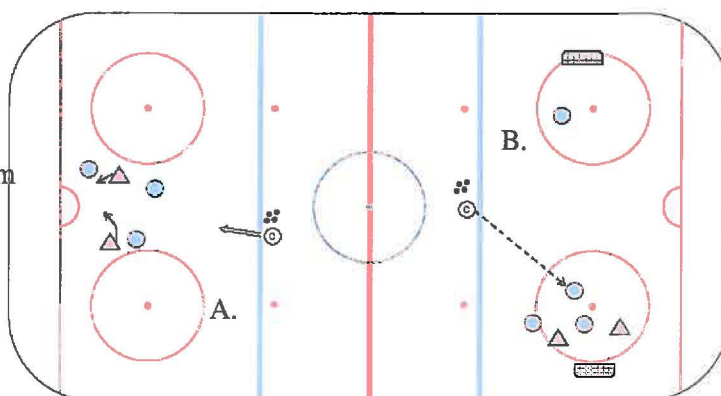
cv. 17
 Obsazování hráčů. Obránci těsně obsazují najíždějící útočníky



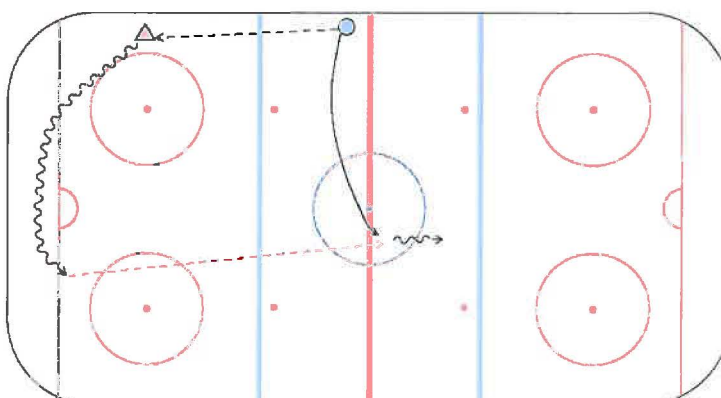
cv. 18
 Obránce těsně obsazuje útočníka, který najíždí před branku



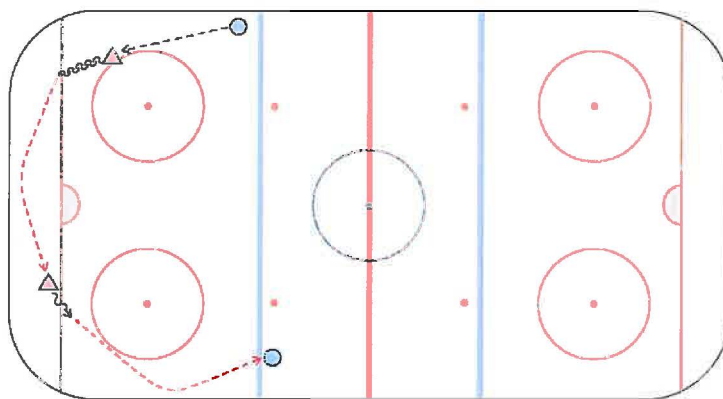
cv. 19
 A. Obsazování útočníků.
 Trenér vystřelí kotouč na branku, obránci obsazují těsně najíždějící útočníky
 B. Trenér nahrává útočníkům, obránci obsazují útočníky, při získání kotouče nahrávají na druhou polovinu



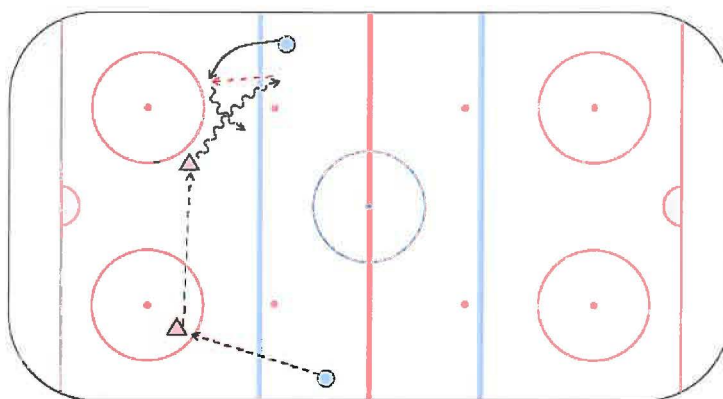
cv. 20
 Obránce bruslí za branku a vyjíždí a dává kolmou průnikovou přihrávku



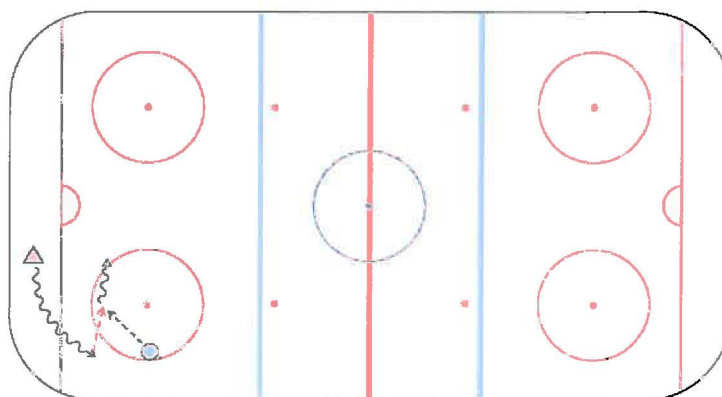
cv. 21
 Obránce rozehrává
 spoluhráči o hrazení.
 Druhý obránce rozehrává
 o hrazení



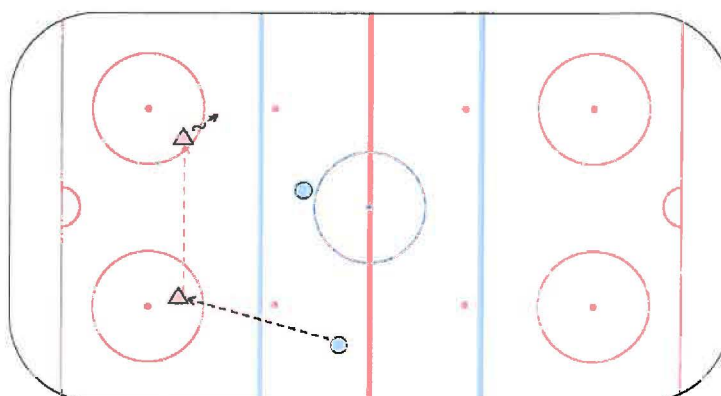
cv. 22
 Obránce po poziční
 přihrávce vybrusluje a
 nahrává zpětnou přihrávkou
 útočníku.



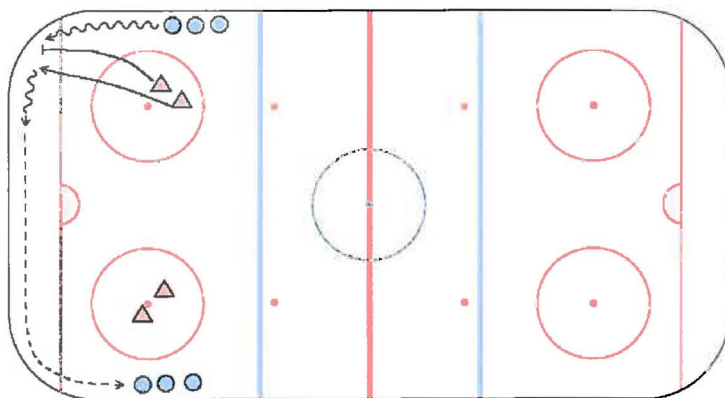
cv. 23
 Obránce vyjíždí a přihrává
 situačně výpomocnou
 přihrávkou na útočníka



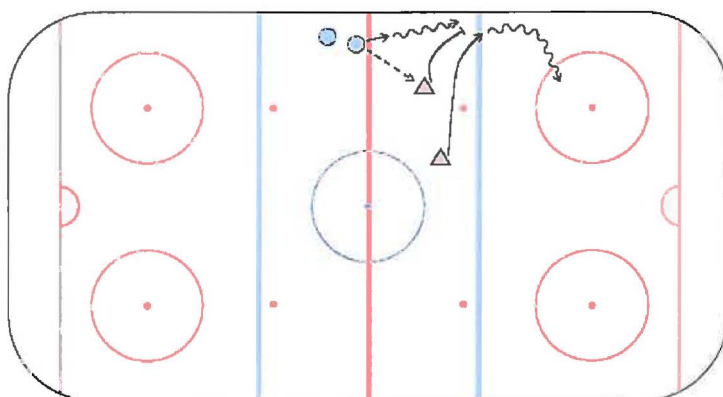
cv. 24
 Obránci si přihrají poziční
 přihrávkou



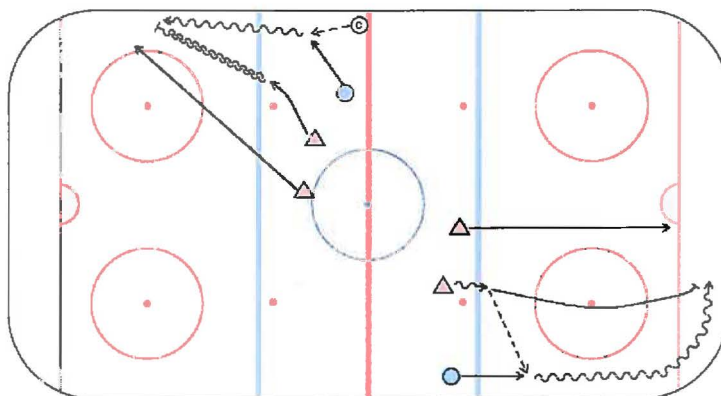
cv. 25
Zdvojování. Zdvojující
obránce rozehrává rohem.



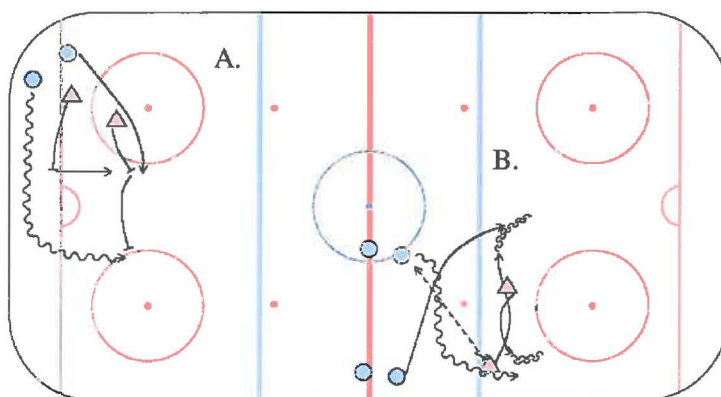
cv. 26
Zdvojování. Obránce získá
kotouč a rozehrává



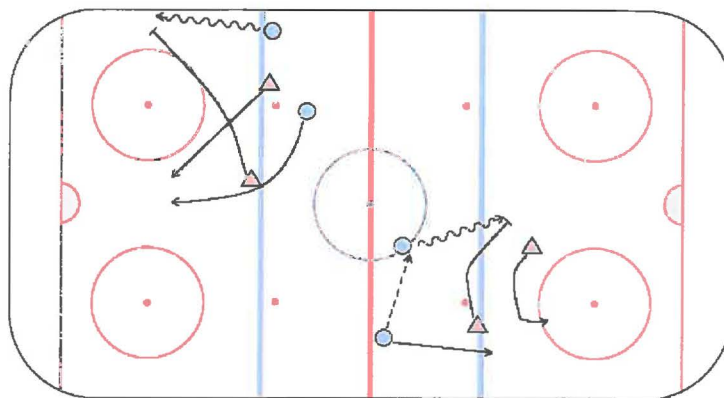
cv. 27
Zajišťování. První obránce
atakuje útočníka, druhý
celou situaci zajišťuje



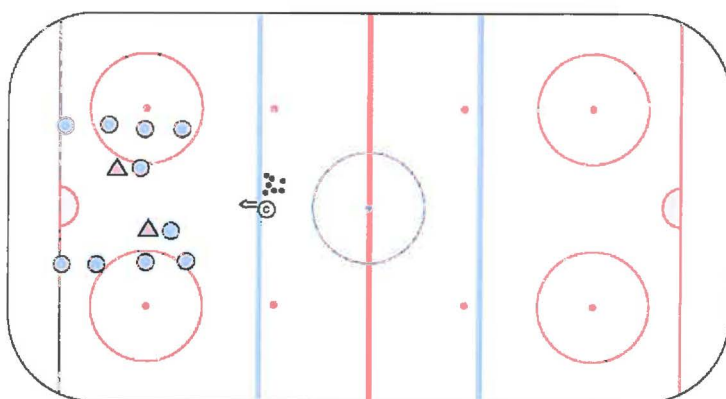
cv. 28
Přebírání
A. Přebírání útočníků před
vlastní brankou
B. Přebírání útočníků na
vlastní modré čáře



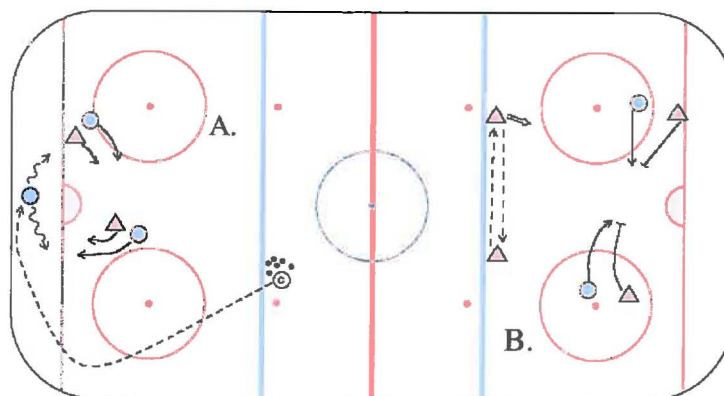
cv. 29
Přebírání útočnicků při
pronikání do obranného
pásma



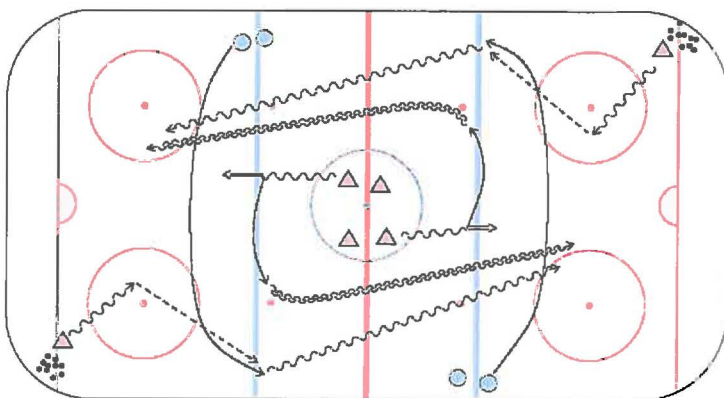
cv. 30
Osobní bránění. Hra na
malém prostoru. Trenér
nastřelí kotouč. Ostatní
hráči ohraničují prostor



cv. 31
A. Obránci osobně brání
útočníky.
B. Osobní bránění. Obránci
střílejí od modré čáry.

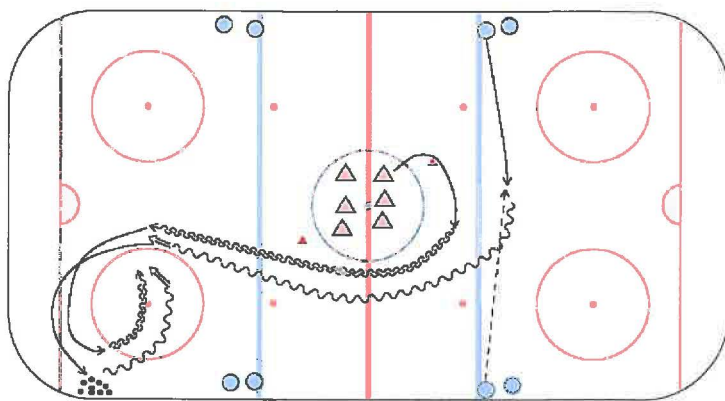


cv. 32
Rovnovážná situace
Útočník střílí a najíždí a
najíždí na přihrávku.
Obránce střílí a brání 1-1,
potom rozehrává následnou
akci.



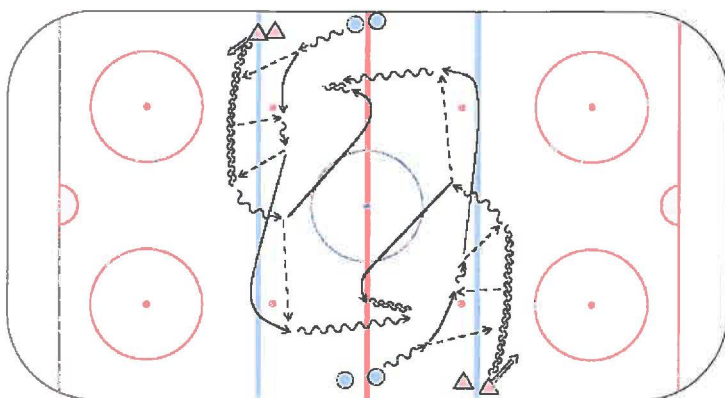
cv. 33

Rovnovážné situace.
Obránce objíždí kužel a řeší
situaci 1-1. Po skončení
jedné akce následuje druhá,
kdy útočník vyjíždí
s kotoučem z rohu.



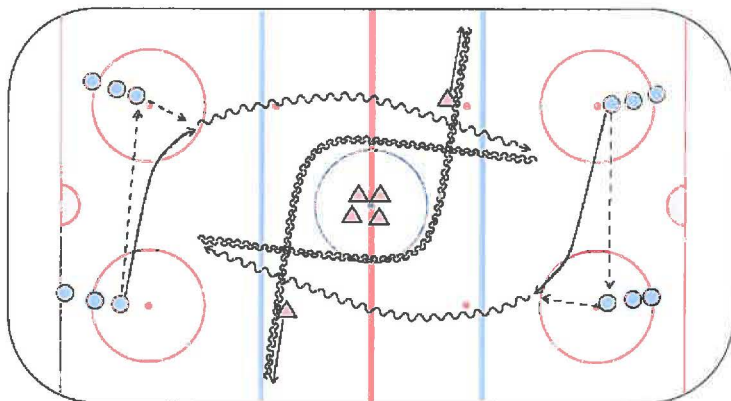
cv. 34

Situace 1-1. Obránce střílí,
jízdou vzad si vyměnuje
kotouč s útočníkem. Potom
do jízdy vpřed, rozehrává a
následně brání 1-1



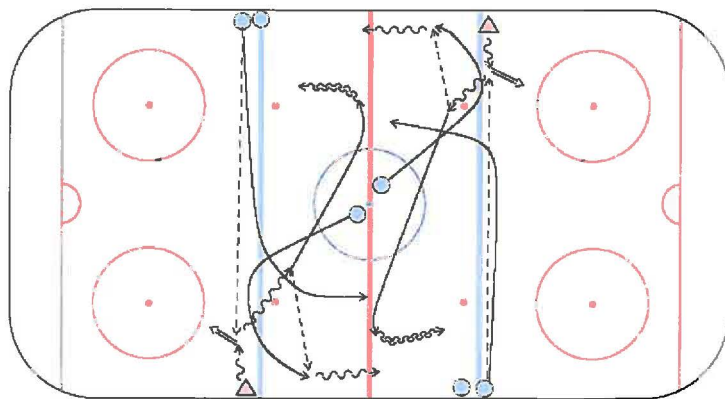
cv. 35

Rovnovážná situace.
Obránce startuje ke hrazení
(úder hole) a následně
řešení situace 1-1



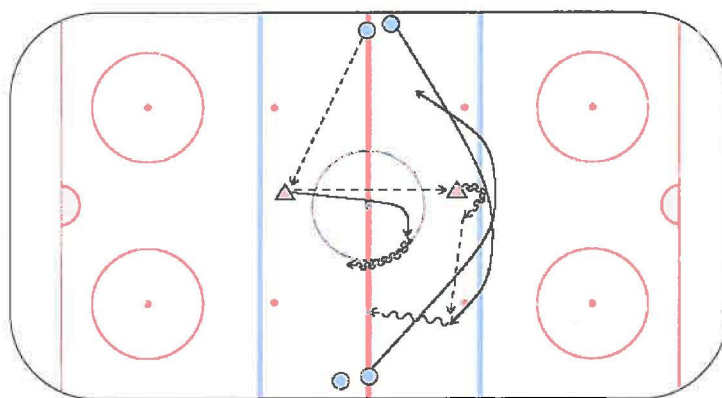
cv. 36

Obránce střílí, dostává
přihrávku, rychlé vybuslení
a přihrávka. Následné
vybuslení na středovou čáru
a brání situaci 2-1



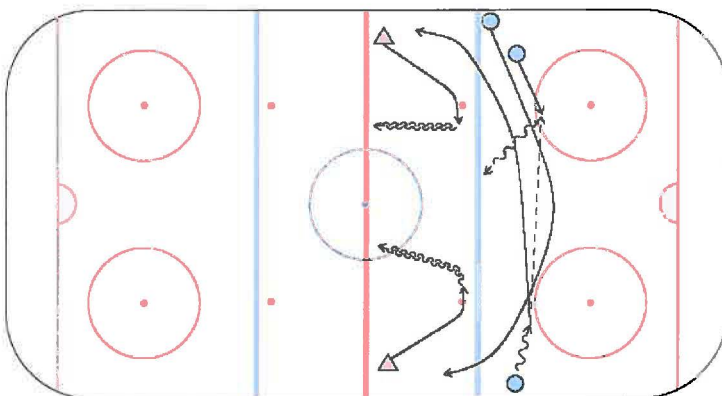
cv. 37

Obránce po přihrávce, přihrává obránci na druhé straně, který dělá obrat a rozehrává útočníkům. První obránce vybrusluje za středovou čáru a řeší situaci 2-1



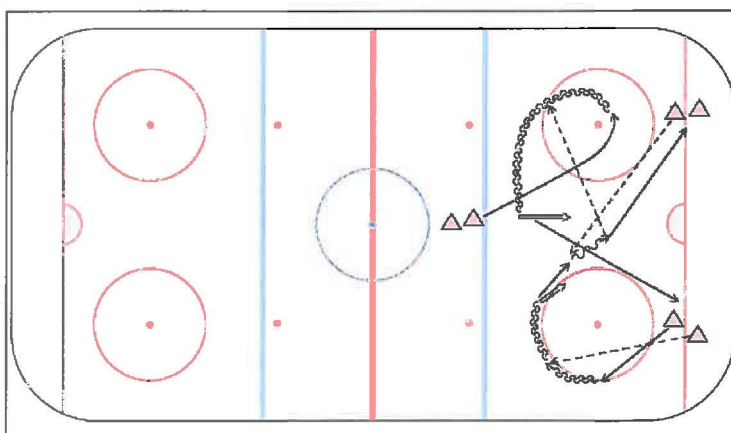
cv. 38

Útočníci si nahrají kotoč, obránce vybruslí k modré čáře a řeší situaci 3-2



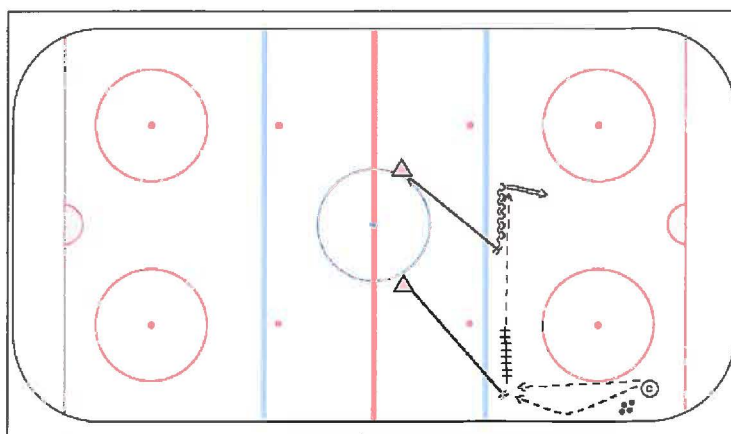
cv. 39

Obránce vybrusluje z rohu, po přihrávce střílí a následně nahrává druhému obránci, který po vybruslení střílí

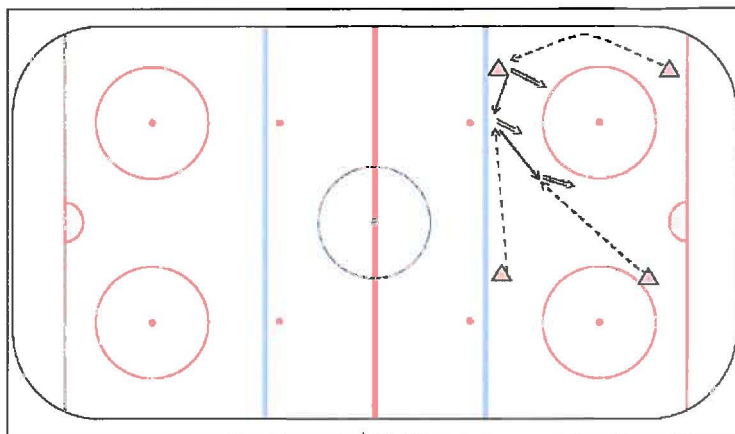


cv. 40

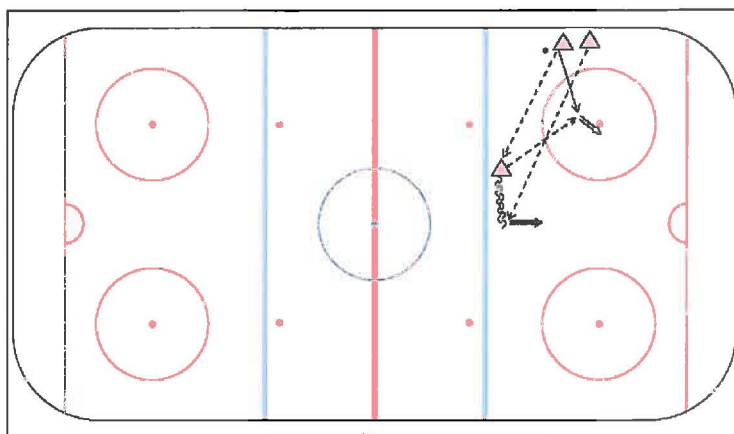
Obránce laterálně vybruslí a přihrává druhému obránci, který střílí



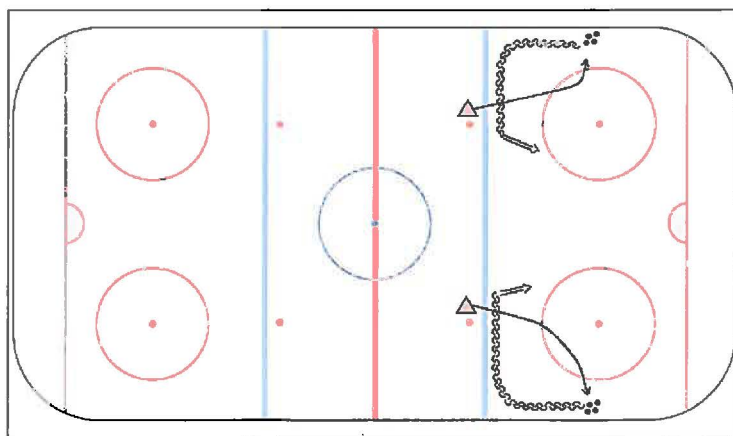
cv. 41
Obránce střílí 3 krát po přihrávce



cv. 42
Obránce nahrává na modrou čáru a najíždí a střílí.
Obránce který nahrával vybrusluje a střílí po nahrávce



cv. 43
Obránce vybrusluje s kotoučem a střílí



cv. 44
První obránce nahrává obránci na modré čáře, který střílí

