

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**Fakulta tělesné výchovy a sportu**

**BAKALÁRSKA PRÁCA**

**Nácvik herných kombinácií v ľadovom hokeji u kategórie U18**

Vedúci bakalárskej práce: Mgr. Pavel Arnošt

Spracoval: Matúš Baláž

Praha 2016

# **Abstrakt**

## **Názov práce:**

Nácvik herných kombinácií v ľadovom hokeji u kategórie U18

## **Cieľ práce:**

Cieľom tejto bakalárskej práce je zhromaždiť poznatky o herných kombináciách v kategórii U18 a na základe získaných poznatkov vytvoriť príklady cvičení na nácvik a rozvoj vybraných herných kombinácií.

## **Metódy:**

Pre spracovanie bakalárskej práce je použitá metóda vyhľadávania a štúdia odbornej literatúry, týkajúcej sa danej problematiky.

## **Kľúčové slová:**

Ľadový hokej, športové hry, metodicko-organizačné formy, vývinové zákonitosti, herné kombinácie, cvičenia

# **Abstract**

## **Title:**

Game combinations' drills for ice-hockey in U18 category.

## **Objective:**

The objective of the thesis is to collect knowledges about the game combinations in U18 and according to them create the drills for improvement of the chosen game combinations.

## **Methods:**

For processing this bachelor thesis I used the method of searching and studying scientific literature of this issue.

## **Key words:**

Ice-hockey, sport games, methodical-organization forms, growth principles, game combinations, exercises

## **Prehlásenie**

Prehlasujem, že som túto bakalársku prácu napísal samostatne a výhradne s použitím citovaných prameňov, literatúry a ďalších odborných zdrojov a moja práca nebola využitá k získaniu iného alebo rovnakého titulu.

.....

Matúš Baláž

## **Pod'akovanie**

Rád by som poďakoval Mgr. Pavlovi Arnoštovi za odborné vedenie a rady, ktoré mi pomohli túto bakalársku prácu zrealizovať. Ďalej by som rád poďakoval svojej rodine za ich podporu pri štúdiu, hokejovému tímu Univerzity Karlovej a Bc. Anne Veselej za podporu pri tvorbe práce, radám a ochote pomôcť.

Dovoľujem požičanie mojej bakalárskej práce k študijným účelom.

Prosím, aby bola vedená presná evidencia ľudí, ktorí musia prameň literatúry riadne citovať.

Meno a priezvisko: Číslo obč. preukazu: Dátum požičania: Poznámky:

# Obsah

Abstrakt.....	2
Abstract.....	3
1 Úvod.....	9
Teoretická časť.....	11
2 Športové hry.....	11
2.1 Charakteristika .....	11
2.1.1 Delenie športových hier.....	11
2.2 História športových hier.....	13
2.3 Pravidlá športových hier .....	14
2.4 Organizácia súťaží.....	14
3 Ľadový hokej .....	15
3.1 Charakteristika .....	15
3.2 Vznik ľadového hokeja .....	15
3.3 Pravidlá ľadového hokeja.....	16
3.4 Organizácia súťaží a hokeja v Českej republike .....	17
4 Vývojové zákonitosti dorasteneckého veku .....	18
4.1 Fyzické zákonitosti.....	18
4.2 Psychické zákonitosti .....	18
5 Metodicko-organizačné formy.....	19
5.1 Charakteristika .....	19
5.2 Prípravné cvičenia 1. typu.....	19
5.3 Prípravné cvičenia 2. typu.....	19
5.4 Herné cvičenia 1. typu.....	20
5.5 Herné cvičenia 2. typu.....	20
5.6 Prípravná hra .....	20
6 Herné kombinácie .....	21
6.1 Útočné herné kombinácie.....	21
6.1.1 Prihraj a chod' .....	21
6.1.2 Kríženie .....	22
6.1.3 Spätná prihrávka a prenechanie puku.....	22
6.1.4 Clonenie.....	22

6.1.5 Nakorčuľovanie do voľných priestorov .....	23
6.2 Obranné herné kombinácie .....	23
6.2.1 Zdvojovanie .....	24
6.2.2 Zaisťovanie .....	24
6.2.3 Preberanie .....	24
6.2.4 Odstupovanie .....	24
6.2.5 Osobné bránenie .....	25
7 Cieľ a metodika práce .....	26
7.1 Cieľ .....	26
7.2 Metodika práce .....	26
7.3 Použité metódy .....	26
8 Navrhnuté cvičenia pre nácvik herných kombinácií u kategórie U18.....	27
8.1 Vysvetlivky znakov využitých v schémach .....	27
8.2 Útočné herné kombinácie.....	29
8.2.1 Prihraj a choď .....	29
8.2.2 Kríženie .....	32
8.2.3 Nakorčuľovanie do voľných priestorov .....	35
8.3 Obranné herné kombinácie .....	38
8.3.1 Zdvojovanie .....	38
8.3.2 Zaisťovanie .....	41
8.3.3 Osobné bránenie .....	44
9 Záver .....	47
Zoznam použitej literatúry:.....	49
Zoznam schém: .....	51



# 1 Úvod

Bakalárska práca sa zaoberá nácvikom vybraných herných kombinácií v ľadovom hokeji. V bakalárskej práci sú herné kombinácie zamerané na kategóriu staršieho dorastu, čiže prevažne na 16-17 ročných hráčov.

V práci sú postupne predstavené všetky herné kombinácie ako útočné, tak aj obranné. Pri zostavovaní cvičení bol dávany dôraz na herné kombinácie, ktoré sa najčastejšie vyskytujú pri kategórií U18.

Pri tvorbe cvičení na rozvoj herných kombinácií sú využité metodicko-organizačné formy, keď ku každej vybranej hernej kombinácií sú predstavené cvičenia pomocou herných cvičení a prípravných hier metodicko-organizačnej foriem.

Už od svojich 4 rokov sa venujem hraniu hokeju, keď som si postupne prešiel všetkými mládežníckymi kategóriami a následne si vyskúšal aj profesionálny hokej. V súčasnosti hrávam hokej na amatérskej úrovni a venujem sa trénovaniu detí a mládeže práve u kategórie staršieho dorastu. Bol by som veľmi rád, ak by sa táto bakalárska práca stala akousi príručkou a pomôckou pre trénerov pre zlepšenie herných kombinácií v danej vekovej kategórii.

Ľadový hokej som si vybral pre svoju výnimočnosť, rýchlosť, tvrdosť a robiť rozhodnutia v rýchlom časovom slede. Hokej je výnimočný tým, že na to, aby sme ho vôbec mohli začať hrať, potrebujeme zvládať špeciálnu lokomóciu, akou korčuľovanie bezpochyby je. Popri tom je nutné zvládať prácu s hokejkou a to pri vysokých dosahovaných rýchlostiach. To všetko sa musí diať vo veľkej rýchlosti, ku ktorej sa ešte pridá nutnosť robiť rozhodnutia v rýchlom časovom slede. To robí z hokeja jeden z najvšestrannejších a najnáročnejších športov na svete.

V súčasnosti je hokej v Českej republike veľmi obľúbeným športom v celej spoločnosti bez rozdielu veku a pohlavia. Dôkazom je veľké množstvo amatérskych a rekreačných hráčov, vysoká mládežnícka základňa a vysoká návštevnosť ligových stretnutí. Popularitu hokeja tiež dvíhajú rôzne modifikácie hokeja ako napr. hokejbal, in-line hokej, floorball a iné.

Ľadový hokej patrí do skupiny športových hier. Každá kolektívna hra má svoje pravidlá, ktoré sú vytvorené organizáciami zastrešujúcimi danú kolektívnu hru. Keďže ľadový hokej patrí medzi športové hry a má aj svoje vymedzené pravidlá, tak budú tieto problematiky popísané v kapitolách v teoretickej časti.

Ďalej v teoretickej časti nájdete kapitoly o športových hrách, ľadovom hokeji, metodicko-organizačných formách, vývojových zákonitostiach dorasteneckého veku a herných kombináciách. Práve na vybrané herné kombinácie sú v praktickej časti vytvorené cvičenia, čím sa práve dostávame k cieľu bakalárskej práce a to je zhromaždenie poznatkov o herných kombináciách a na základe získaných poznatkov vytvorenie cvičení na nácvik herných kombinácií.

# **Teoretická časť**

## **2 Športové hry**

Ľadový hokej patrí medzi športové hry a tie majú svoju charakteristiku, históriu, pravidlá, organizáciu súťaží. V tejto kapitole sú rozpísané tieto pojmy do podkapitol. Keďže bakalárska práca je zameraná na ľadový hokej, venujem sa mu v oddelenej kapitole, kde je spomenutá charakteristika, história, pravidlá a organizácia súťaží v Českej republike.

### **2.1 Charakteristika**

Športová hra je súťaživá činnosť dvoch súperov v jednotnom priestore a čase, ktorí podľa inštitucionálne schválených pravidiel usilujú o dokázanie vlastnej prevahy lepším ovládaním spoločného predmetu (Táborský, 2007).

Základnou formou realizácie športovej hry je stretnutie, ktorého výsledok je rozhodujúcim meradlom výkonu dvoch družstiev v športovej hre. Konečným cieľom stretnutia družstva alebo jednotlivca je víťazstvo, čo znamená dokázať v rámci daných pravidiel prevahu nad súperom a získať väčší počet bodov. (Choutka, Dobrý, Rovný, 1975) Ďalej Choutka uvádza, že rozhodujúcim faktorom, určujúcim charakter úseku stretnutia, je vzťah oboch družstiev ku spoločnému predmetu – lopte, puku a pod. Vzťah oboch mužstiev k lopte vyjadruje stály súčasný stav oboch družstiev a tým aj rôznu možnosť plnenia herných úloh a dosahovania herného cieľa. Ku zmenám vo vzťahu mužstiev k predmetu hry dochádza vždy po chybách a to s prerušením alebo bez prerušenia stretnutia. K prechodom dochádza buď pravidelne a povinne alebo nepravidelne a nečakane.

#### **2.1.1 Delenie športových hier**

Podľa Táborského (2007) môžeme deliť športové hry podľa rôznych druhov hľadísk.

Prvá kategória je podľa počtu hráčov:

- Individuálne – nastupujú proti sebe iba dvaja hráči, po jednom na každej strane napr. tenis, stolný tenis.

- Párové – doubly. Proti sebe nastupujú štyria hráči po dvoch na každej strane. Typickým párovým športom je plážový volejbal.
- Tímové – za každý tím nastupuje viac hráčov, ktorých počet je obmedzený pravidlami. Medzi tímové športy patrí väčšina športových hier ako hokej, futbal, hádzaná atď.

Delenie podľa spôsobu lokomócie:

- Prirodzený pohyb – väčšina športových hier ako futbal, hádzaná a iné.
- Pohyb vo vode – patria sem športy, ktoré sa vykonávajú vo vodnom prostredí, napr. podvodný hokej.
- Pohyb s využitím športovej výzbroje – k pohybu sú používané časti výstroje. Medzi tieto športy patrí napríklad hokej s využitím korčúľ.
- Využitie živých dopravných prostriedkov – napríklad pohyb pomocou koňa v konskom póle.
- Využitie neživých dopravných prostriedkov – pohyb s využitím bicykla, motorky, kanoe a iných. Napríklad kanoe polo.

Ďalšie kritérium podľa, ktorého môžeme deliť športové hry je, či súperia bojujú o spoločný predmet súčasne, hovoríme o športových hrách invazívnych (futbal, ľadový hokej, basketbal,...). Ak o predmet súperia bojujú striedavo, hovoríme o športových hrách neinvazívnych (volejbal, tenis, squash,...).

Pre lepšie pochopenie podstaty športových hier je dôležité nasledujúce spojenie niekoľkých hľadísk:

- Herné úlohy pri ovládaní spoločného predmetu
- Spôsob získavania bodov
- Spôsob, ako je vymedzené trvanie stretnutia

Podľa toho potom rozlišujeme športové hry na:

- Bránkové – strana, ktorá je v držaní spoločného predmetu plní útočné úlohy. Iba v útoku je možné získavať body dopravením spoločného predmetu do určitého vymedzeného priestoru. Hracia plocha je pre obe strany spoločná a súperia bojujú o predmet súčasne. Trvanie stretnutia je prevažne vymedzené časom.

- Sieťové – strana, ktorá je v držaní spoločného predmetu, plní naraz úlohy útočné i obranné. Jedinou hernou akciou môže body získať alebo ich naopak získa súper. Body sa dosahujú pri chybe súpera. Súperi sú na oddelených plochách alebo sa pravidelne na spoločnej hracej ploche vo svojich herných akciách striedajú. Trvanie stretnutia je spravidla stanovené počtom bodov v setoch a dosiahnutím určitého počtu víťazných setov
- Páľkovacie – strana, ktorá je v držaní spoločného predmetu, plní úlohy obranné. Body sa získavajú za prebehnutie mét do cieľového priestoru družstvom, ktoré v tej chvíli nemá spoločný predmet. Brániace mužstvo je v hre v plnom počte, útočiace vstupuje do hry postupne. Brániace mužstvo sa snaží útočníkov vyradiť (vyautovať) skôr ako dosiahnu cieľovú métu. Po dosiahnutí určitého počtu vyradených súperov, dochádza k výmenne obranných a útočných rolí. Táto výmena sa označuje ako zmena. Trvanie stretnutia je limitované určeným počtom zmien.

## 2.2 História športových hier

Historickým predchodcom športových hier sú už od staroveku pohybové hry, ktoré svojím obsahom dnešné športové hry pripomínajú. Medzi najstaršie pramene patria písomné dokumenty z Číny, kde sa v roku 2697 pred naším letopočtom hrávala cu-t'u-cu, ktorá sa považuje za predchodcu dnešného futbalu (Nikodým, 2006)

Ďalej podľa Nikodýma (2006) sa v stredoveku začali objavovať náročnejšie pohybové hry, ktoré sa začali hrať v mestách pri rôznych slávnostiach. V tomto období vznikla hra jeu de paume, predchodca dnešného tenisu.

V období novoveku mal vývoj vedy a techniky veľký vplyv na rozvoj pohybových hier. V polovici 19. Storočia sa záujmové a rekreačné pohybové hry oddeľujú od hier, ktoré sa začínajú organizovať do národných a neskôr do svetových federácií ako športové hry. Rozvoj naberá celosvetový rozmer, ustávajú sa pravidla, stavajú sa špecializované ihriská, štadióny, modernizuje sa výstroj hráčov.

Základným kritériom vzniku športovej hry sa považuje dátum publikovania jej pravidiel.

## 2.3 Pravidlá športových hier

Napriek chýbajúcej dohode, čo presne pravidlá znamenajú, vedci sa vyjadrujú, že definícia hry podtrháva fakt, že pravidlá sú vnímané ako nevyhnutná časť definície športovej hry (Lennon, 2000).

Lennon (2000) rozdeľuje pravidlá športových hier do 3 skupín:

- Pravidlá špecifikácie – vymedzujú fyzikálnu dimenziu hry. Napríklad rozmery futbalového ihriska.
- Pravidlá kontroly – kontrola hry by mala byť zverená medzi rozhodcov. Právomoci a povinnosti rozhodcov sú presne vymedzené pravidlami.
- Pravidlá hry – sú rozdelené na pravidlá čistej hry, čo sa smie a ako by mala hra prebiehať. Pravidlá faulov vymedzujú čo sa v športovej hre nesmie.

## 2.4 Organizácia súťaží

Pre rozvoj každej športovej hry ma založenie riadiacej inštitúcie kľúčovú rolu. Tieto inštitúcie zastrešujú na svojom organizačnom stupni v danej športovej hre majstrovstvá sveta, majstrovstvá Európy, národné ligy a množstvo ďalších rôznych majstrovských a pohárových súťaží.

Vedľa športových inštitúcií, ktoré sa zaoberajú výhradne jednou alebo niekoľkými športovými hrami, sú tiež inštitúcie, ktoré majú multišportový charakter. Najznámejšími z nich je Medzinárodný olympijský výbor a väčšina športov tiež usiluje o to, aby boli výborom uznané. Okrem olympijských hier je celá rada iných športových súťaží, ktoré majú v programe radu športov, vrátane športových hier. Môžeme ich rozlíšiť podľa geografického alebo rezortného hľadiska.

Podľa územného hľadiska sú to napríklad Svetové hry, ktoré organizuje Medzinárodná asociácia svetových hier pre neolympijské športy, Africké hry, Panamerické hry, Hry stredomorských zemí a ďalšie.

Na základe rezortného hľadiska rozlišujeme vysokoškolské univerziády a majstrovstvá sveta. Paralympiády, deaflympiády a špeciálne olympiády pre zdravotne postihnutých. Taktiež svoje svetové či európske súťaže majú stredoškóľáci, veteráni, vojaci, policajti a iní (Táborský, 2004).

## 3 Ľadový hokej

V tejto kapitole sa dočítate o charakteristike, vzniku ľadového hokeja, pravidlách a organizácií súťaží a hokeja v Českej republike. Jednotlivé zložky sú rozdelené do podkapitol.

### 3.1 Charakteristika

Kostka, Bukač a Šafařík (1986, str. 9) popisujú túto športovú hru takto: *„Ľadový hokej je športová hra bránkova, ktorej dej sa odohráva na ľadovej ploche a je tvorená činnosťou všetkých hráčov zameranou celkovo na útok alebo obranu a ktorej cieľom je, aby korčuľujúci hráči vstrelili puk vedený hokejkou do bránky súpera.“*

Táborský (2004) popisuje hokej ako športovú hru bránkoveho typu, kde šesťčlenné družstvá hráčov (päť v poli a brankár), ktorí sa na ľadovej ploche pohybujú v korčuľoch a sú vybavení hokejkami, sa snažia dopraviť čo najčastejšie puk do bránky súpera a ubrániť bránku vlastnú.

Vo svojej inej publikácii Kostka, Bukač a Šafařík (1981) píšú o hokeji ako o obľúbenej hre, ktorá prináša divákovi v rýchlom slede nové prekvapenia v riešení herných situácií, vzrušujúce individuálne súboje i viditeľnú obrannú či útočnú taktiku, ktorú s mužstvom divák prežíva. Z obľuby tejto hry vyplýva aj neobyčajný záujem o výsledky reprezentačného družstva. Práve reprezentácia sa stala spoločenskou záležitosťou a verejnosť ju citlivo sleduje.

### 3.2 Vznik ľadového hokeja

Ľadový hokej sa prvý krát objavil okolo roku 1800 vo východných častiach Kanady. James G. Creighton z Nového Škótska je považovaný za tvorca takzvaných „Halifaxských pravidiel“, ktoré priniesol do Montrealu okolo roku 1870, kde sa nakoniec zmenili na „McGillové pravidlá“. Creighton napomáhal pri organizovaní prvého organizovaného zápasu hokeja.

3. Marca 1875, tím Creightona porazil tím Torrenca 2:1. Bol to vôbec prvý zápas, kde dva rôzne tímy hrali na ohraničenom ihrisku s plochým okrúhlym kusom dreva. Zápas sa hral na Victoria Skating Rink v Montreale (IIHF, 2016).

### 3.3 Pravidlá ľadového hokeja

Pravidlá ľadového hokeja sú riadne ustanovené Medzinárodnou hokejovou federáciou (IIHF) no môžu sa mierne líšiť na základe úprav jednotlivými hokejovými zväzmi. V tejto podkapitole sa môžete dočítať o pravidlách ustanovených Medzinárodnou hokejovou federáciou.

Hokej je športovou hrou, pri ktorej proti sebe nastupujú dva tímy. Minimálny počet pre začatie zápasu je 10 hráčov plus 1 brankár na oboch stranách. Maximálny počet je 20 hráčov v poli a 2 brankári. Na ľadovej ploche sa počas hry nachádza po šesť hráčov na každej strane 5 hráči v poli a jeden brankár.

Hokej sa hrá na ľadovej ploche ohraničenej mantinelmi o rozmeroch 26 až 30 metrov na šírku a 56 až 61 metrov na dĺžku. Hracia plocha je rozdelená čiarami na tri pásma útočné, obranné a stredné pásmo.

Hrací čas pre hokej činí 3x20 minút s dvoma 15 minútovými prestávkami na úpravu ľadu. Pri nerozhodnom výsledku nasleduje 5 minútové predĺženie, prípadne samostatné nájazdy.

Hokej sa hrá so špecifickým predmetom nazývaný puk. Puk je vyrobený z gumy a je čiernej farby. Je plochého tvaru o priemere 7,62 cm a výške 2,54cm a váhe 156 až 170g.

V hokeji sa rozlišuje niekoľko druhov trestov. Podľa závažnosti spáchaného priestupku rozdeľujeme:

- Menší trest – trest na 2 minúty
- Vyšší trest – trest na 5 minút
- Osobný trest – trest na 10 minút
- Osobný trest do konca zápasu – vylúčenie zo zápasu, hráč už nesmie v zápase pokračovať
- Trest v hre – trest do konca zápasu s následným odobratím hráčskeho preukazu a disciplinárnym konaním
- Trestné strieľanie – namiesto odpykania trestu dostane poškodený tím výhodu samostatného nájazdu na brankára súpera

Medzi základnú hráčsku výstroj patrí: korčule, holenné chrániče, nohavice, vesta, chrániče lakťov, rukavice, suspensor, prilba a hokejka.



Medzi základnú brankársku výstroj patrí: korčule, betóny, nohavice, vesta, lapačka, vyrážačka, suspensor, maska a hokejka (Adamec a kol. 2006)

### **3.4 Organizácia súťaží a hokeja v Českej republike**

Český zväz ľadového hokeja (ČSLH) je zapísaným spolkom zastrešujúcim dianie v ľadovom hokeji v Českej republike. V roku 1908 bol jedným zo zakladateľských členov Medzinárodnej hokejovej federácie.

ČSLH organizuje I. a II. ligu mužov, extraligu a ligu juniorov, extraligu a ligu staršieho dorastu a ligu žien. Prostredníctvom krajských zväzov organizuje ďalšie mládežnícke a krajské ligy. ČSLH vysiela českú hokejovú reprezentáciu k medzinárodným stretnutiam.

Najvyšším orgánom zväzu je konferencia, ktorá je zvolávaná raz za dva roky a raz za štyri roky je volebnou. Medzi konferenciami riadi ČSLH jedenásťčlenný výkonný výbor, v ktorého čele stojí prezident zväzu. Stálym orgánom medzi konferenciami je dozorná rada.

Členmi zväzu môžu byť okrem klubov aj fyzické osoby. Hokejové kluby sú združené v jednotlivých krajoch republiky do 14 krajských zväzov. ČSLH v súčasnosti združuje okolo 110 000 registrovaných hráčov. V zemi je k dispozícii približne 150 krytých hracích plôch (ČSLH, 2016).

## **4 Vývojové zákonitosti dorasteneckého veku**

Keďže je bakalárska práca zameraná na nácvik herných kombinácií v kategórii staršieho dorastu, čiže hráčov vo veku 16-17 rokov, v nasledujúcej kapitole sú predstavené fyzické a psychické vývojové zákonitosti pre tento vek.

### **4.1 Fyzické zákonitosti**

Obdobie dorasteneckého veku znamená posledné vývojové štádium medzi detstvom a dospelosťou. Vyznačuje sa postupným vyrovnaním pubertálnych nezrovnalostí a disproporcií a dokončovaním rastu a vývoja. Tieto procesy ale celkom ešte nekončí.

Koncom obdobia sa pozvoľna dovršuje telesný vývoj, prejavuje sa to v plnom rozvoji a výkonnosti všetkých orgánov tela: srdca, pľúc, zosilnenie kostí, šliach a iné. Na rozdiel od predchádzajúcich rokov, ktoré sú obdobím prestavby organizmu, v tomto období ide o jeho dobudovanie (Dovalil, Choutka, 2012).

Dick (2002) hovorí o výraznom posune v raste. Pozor sa musí dávať na tých mladých, ktorí vykonávajú rôzne zručnosti efektívne a dosahujú výsledky ale ešte stále sa budú rozvíjať. V skratke, posudzovanie vývoja na výhradne základe veku je nespoľahlivé ale môže byť spoľahlivé ak je posudzované individuálne podľa štádia zrelosti.

### **4.2 Psychické zákonitosti**

Predpoklady k intelektuálnej činnosti boli položené a rozvinuté už skôr. Vývoj v tejto oblasti pokračuje k vysokej úrovni abstraktného myslenia, zjemňujú a zdokonaľujú sa jeho logické komponenty. Dosahuje sa plnej schopnosti logického usudzovania, chápania i najzložitejších pojmov, využívanie analýzy a syntézy (Dovalil, Choutka, 2012).

Lyle a Cushion (2010) vo svojej knihe popisujú, že počas dorasteneckého veku sa zvyšuje dôležitosť vzťahov medzi rovesníkmi pretože mladí ľudia rozvíjajú svoju vlastnú identitu a samých seba. V športe je všeobecne považované, že rovesníci dostávajú priame zaradenie do každodenných zážitkov spojených so životom mladého športovca.

## **5 Metodicko-organizačné formy**

V praktickej časti bakalárskej práce sú vytvorené cvičenia na nácvik herných kombinácií pomocou metodicko-organizačnej formy. Preto sú v nasledujúcej kapitole predstavené jednotlivé metodicko-organizačné formy jednotlivo do podkapitol.

### **5.1 Charakteristika**

Tóth a kol. (2010) uvádzajú, že v tréningu s obsahom konkrétnych herných úloh sa tieto úlohy plnia v určitom účelnom usporiadaní vonkajších situačných podmienok, ktoré voláme metodicko-organizačné formy. Sú určené vonkajšími, herne situačnými podmienkami a obsahom. Obsah tvoria herné činnosti a vonkajšie podmienky predstavujú:

- Prítomnosť súpera
- Neprítomnosť súpera
- Stupeň premenlivosti situačne herných podmienok

### **5.2 Prípravné cvičenia 1. typu**

Pre prípravné cvičenia 1. typu je charakteristická relatívna stálosť herne situačných podmienok a neprítomnosť súpera. Hráči v nich vykonávajú zadanú pohybovú úlohu bez akýchkoľvek rušivých zásahov a učiteľ môže požadovať presné prevedenie činnosti (Velenský, 1994).

### **5.3 Prípravné cvičenia 2. typu**

Sú to cvičenia, ktoré sa konajú v premenlivých herne situačných podmienkach bez prítomnosti súpera. Na hráčov pôsobí v zadanej pohybovej úlohe viac podnetov a učiteľ musí počítať so zníženou kvalitou prevedenia. Najmä u začiatočníkov sa často stretávame s rýchlym návratom do pôvodnej, prirodzene začiatočnickej úrovne realizácie.

Premenlivosť herne situačných podmienok sa dosiahne predovšetkým zvýšením intenzity zaťaženia, pridaním ďalších činností alebo spojením intenzity zaťaženia s väčšou variabilitou činností (Velenský, 1994).

## **5.4 Herné cvičenia 1. typu**

Sú charakterizované prítomnosťou súpera a vopred určenými situačne hernými podmienkami a priebehom riešenia hernej situácie. Tento typ herného cvičenia umožňuje opakovať jedno riešenie danej hernej úlohy alebo hernej situácie. Súperova činnosť je vždy prísne stanovená (Dobry a Semiginovský, 1988).

## **5.5 Herné cvičenia 2. typu**

Herné cvičenia 2. typu sú charakterizované prítomnosťou súpera a náhodne premenlivými, avšak limitovanými situačne hernými podmienkami. Tento typ herného cvičenia umožňuje opakovať riešenie rôzne zložitých a náhodne premenlivých herných situácií a úsekov stretnutia. Situačne herné podmienky sú časovo a priestorovo obmedzené (Dobry a Semiginovský, 1988).

## **5.6 Prípravná hra**

Prípravná hra je charakterizovaná prítomnosťou súpera za náhodne premenlivých situačných podmienok. V prípravnej hre sa vyskytuje určitý modifikovaný počet hráčov hrajúcich v modifikovanom hernom priestore za určitých modifikovaných pravidiel (Tóth a kol., 2010).

## 6 Herné kombinácie

Kombinácie charakterizujeme ako vedomé jednanie dvojice, alebo väčšej skupiny hráčov pri riešení hernej úlohy. Podmienkou skupinovej práce je identifikácia herných úloh zúčastnenými a vedomá realizácia danej úlohy. V hernej kombinácii vzniká väzba herných činností jednotlivca, predstavujúca vyššiu úroveň riešenia daných herných úloh (Kostka, Bukač, Šafařík, 1981).

Pavliš (2010) popisuje herné kombinácie ako vedomú spoluprácu dvoch a viac spoluhráčov, ktorí sa na danej hernej kombinácii podieľajú. Podľa Pavliša sa niektoré herné kombinácie dajú uplatniť vo všetkých pásmach ihriska, iné zas majú svoje špecifické využitie iba v niektorých priestoroch ihriska.

Rovnako ako u činností jednotlivca sa rozlišujú herné kombinácie na útočné a obranné.

### 6.1 Útočné herné kombinácie

Základom spolupráce pri útočných herných kombináciách je prihrávanie a spracovanie prihrávky a schopnosť uvoľnenia sa s pukom a bez neho (Pavliš, 2010).

Medzinárodná hokejová federácia (Hockeyslovakia, 2016) v učebných dokumentoch pre trénerov hovorí o útočných herných kombináciách ako o situácií dva na jedna, ktorá keď vznikne je možné využiť niekoľko možných konkrétnych herných kombinácií ako obohrať brániaceho hráča.

Vojta a kol. (2015) rozdelili útočné herné kombinácie na:

- Prihraj a chod'
- Kríženie
- Spätná prihrávka a prenechanie puku
- Clonenie
- Nakorčuľovanie do voľného priestoru

#### 6.1.1 Prihraj a chod'

Je to herná kombinácia, pri ktorej prihrávajúci hráč nakorčuľuje do voľného priestoru a dostáva znovu puk. Dá sa využiť pri zakladaní útoku, jeho rozvíjaní a zakončení (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986).

Vojta a kol. (2015) hovoria vo svojej knižke o útočnej kombinácii, pri ktorej hráč, ktorý prihrával, si nakorčuľuje do voľného priestoru, kam môže dostať prihrávku ale nemusí.

### **6.1.2 Kríženie**

Kombinácia založená na princípe výmeny miest. Rozhodujúcu úlohu zohráva hráč bez puku, ktorý nakorčuľuje na prihrávku pohybom proti puku. Hráč s pukom prihráva a preberá uvoľnené miesto (Bukač, Dowlalil, 1990)

Iný zdroj (Hockeyslovakia, 2016) uvádza, že kríženie môže byť iniciované hráčom, ktorý je v držaní puku alebo hráčom bez puku. Kríženie zahŕňa výmeny miest útočiacich hráčov, ktorí týmto dostávajú brániaceho hráča pod tlak.

### **6.1.3 Spätná prihrávka a prenechanie puku**

Prenechanie puku je kombinácie, ktorá je tiež založená na výmene miest. Rozhodujúcu úlohu zohráva hráč s pukom. Na jeho pohyb reaguje hráč bez puku. Táto kombinácia je náročná na prevedenie a správne načasovanie (Vojta a kol., 2015)

Spätná prihrávka sa môže využívať pri zakladaní a rozvíjaní útoku a pri zakončení útočných akcií. Z hľadiska techniky sa táto prihrávka vykonáva prekvapivo, presne a v poslednom okamžiku. Rovnako dôležité aby hráč, ktorý prihrál sa opätovne zapojil do útoku (Pavliš, 2010)

### **6.1.4 Clonenie**

Pri clonení hráč na prihrávku nakorčuľuje tak, aby clonil pohybom nakorčuľovanému súperovi. Týmto uľahčuje kontrolu puku svojmu spoluhráčovi (Bukač, Dowlalil, 1990).

Podľa Vojtu a kol. (2015) je clonenie súčinnosť hráčov, kedy hráč bez puku svojím pohybom alebo postavením, dovoleným spôsobom obmedzuje pohyb brániaceho hráča. Využíva sa pri hre 5 na 5, presilovej hre, vhadzovaní a riešení rôznych situácií.

### **6.1.5 Nakorčuľovanie do voľných priestorov**

Ide o kombináciu založenú na nakorčuľovaní do voľných priestorov a je založená na súčinnosti hráča s pukom a bez puku. Táto kombinácia spočíva v tom, že hráči bez puku si hľadajú miesta, aby mohli dostať prihrávku, viazať na seba brániaceho hráča, zakončiť útočnú akciu strelou. Dôležitým faktorom na úspešné vykonanie kombinácie je načasovanie (Vojta, 2015).

Dokument medzinárodnej hokejovej federácie pre školenie trénerov (Hockeyslovakia, 2016) túto kombináciu pomenúva ako taktika voľného priestoru. To zahŕňa „headman, wideman, backman“ čo znamená prihrávku vpred, stranou, vzad na spoluhráča, ktorý svoj pohyb smeruje do voľného priestoru.

## **6.2 Obranné herné kombinácie**

Základom pre obrannú spoluprácu hráčov je pohyb vo vzťahu k sebe, ku puku a k súperovi. Hráč teda musí zvládať čítať hru (Vojta a kol., 2015).

Pavliš (2000) hovorí o dobre zvládnutých obranných činnostiach jednotlivca vrátane techniky korčuľovania ako zásade pre nácvik obranných herných kombinácií.

Pavliš popisuje tri obranné herné kombinácie:

- Preberanie
- Osobné bránenie
- Zaist'ovanie

Vojta a kol. (2015) k týmto trom obranným kombináciám pridali ešte dve:

- Zdvojovanie
- Odstupovanie

V tejto bakalárskej práci sú obranné herné kombinácie rozdelené podľa modelu, ktorý využíva Vojta. Čiže ďalej bude popísaných päť obranných herných kombinácií a to konkrétne zdvojovanie, zaist'ovanie, preberanie, odstupovanie a osobné bránenie.

### **6.2.1 Zdvojovanie**

Ide o hernú činnosť dvoch hráčov, pri ktorej oba napadajú súpera s pukom. Uskutočňuje sa najčastejšie u mantinelu (Kostka, Bukač, Šafařík, 1981)

Bukač s Dovalilom (1990) popisujú túto obrannú hernú kombináciu ako spoluprácu dvoch hráčov, napadajúceho a vypomáhajúceho. Cieľom napadajúceho hráča je zablokovať súpera a cieľom zdvojujúceho hráča je získať puk.

### **6.2.2 Zaisťovanie**

Jedná sa o súčinnosť hráčov, pri ktorých brániaci hráč svojím pohybom a postavením zaisťuje činnosť svojho napádajúceho spoluhráča. Hráč, ktorý zaisťuje svojho spoluhráča, musí byť pripravený na ďalšie obranné činnosti alebo kombinácie (Vojta a kol., 2015).

Bukač a Dovalil (1990) taktiež píšú o súčinnosti dvoch hráčov, v ktorom brániaci hráč zaisťuje činnosť napádajúceho spoluhráča. Ďalej ale hovoria, že sa jedná aj o určitý spôsob výpomoci, pri ktorej najbližší spoluhráč zväčšuje účinnosť tlaku pri napádaní.

### **6.2.3 Preberanie**

Jedná sa o súčinnosť hráčov, pri ktorej si brániaci hráči preberajú súpera so všetkou osobnou aj zónovou zodpovednosťou. Táto kombinácia vyžaduje komunikáciu medzi hráčmi a taktickú vyspelosť (Pavliš, 2000).

Kostka, Bukač a Šafařík (1981) vravia o hernej činnosti dvoch hráčov, pri ktorej si na určitý čas vymenia súpera a čelia tak jeho útočnej činnosti. Deje sa tak v situácii, keď súper uniká jednému z nich.

### **6.2.4 Odstupovanie**

Odstupovanie predstavuje dočasné prerušenie zónovej zodpovednosti za tesné obsadzovanie za účelom silnejšieho krytia priestoru (Bukač, Dovalil, 1990). Pri odstupovaní hráč nevyvíja činnosť za účelom získať puk. Vo väčšine prípadov prehustuje priestor a zaisťuje činnosť spoluhráčov (Vojta a kol., 2015).



### 6.2.5 Osobné bránenie

*„Pri tejto kombinácii brániaci hráči vo vzájomnej spolupráci a súčinnosti osobne a tesne obsadzujú protihráča. Cieľom tejto činnosti je obmedziť útočiacim hráčom prihrávky a uvoľňovanie do voľných priestorov,“ (Pavliš, 2000, str. 139)*

Podľa USA hockey (2016) sa musia dodržiavať pri osobnom bránení tieto zásady:

- Sledovať hráča a nie puk
- Vždy zostávať medzi hráčom a vlastnou bránou
- Vytvárať telesný kontakt

## **7 Ciel' a metodika práce**

### **7.1 Ciel'**

Cieľom tejto bakalárskej práce je zhromaždiť poznatky o herných kombináciách a na základe získaných poznatkov vytvoriť príklady cvičení na nácvik vybraných herných kombinácií v kategórii U18, ktoré sa podľa subjektívneho názoru najčastejšie vyskytujú práve v tejto kategórii.

V tejto bakalárskej práci sú zhromaždené poznatky o herných kombináciách. Herné kombinácie v tejto bakalárskej práci sú zamerané na herné kombinácie vyskytujúce sa v ľadovom hokeji.

Tieto poznatky, ktoré som čerpal z literatúry, som bližšie popísal v teoretickej časti. V praktickej časti som na základe získaných poznatkov navrhol cvičenia, ktoré by mali zvýšiť efektivitu nácviku herných kombinácií u kategórie U18.

### **7.2 Metodika práce**

Túto prácu som písal rešeršným spôsobom. Znamená to, že som zbieral poznatky k danej téme. Poznatky som rozčlenil a popísal. Danú tému som aplikoval pri návrhu cvičení pre ľadový hokej.

### **7.3 Použité metódy**

Metóda, ktorá je použitá v tejto bakalárskej práci sa dá využiť v kvantitatívnom ale aj v kvalitatívnom výskume. Pri tejto metóde využívame skúmanie dokumentov. Medzi dokumenty sa podľa Hendla (2005) radia knihy, články z novín, denníky a v podstate všetky záznamy, ktoré vznikli v minulosti.

Informácie k napísaniu tejto bakalárskej práce boli čerpané z odborných publikácií, trénerských zväzkov, návodov, internetu a konzultácie so skúsenými trénermi.

## Praktická časť

### 8 Navrhnuté cvičenia pre nácvik herných kombinácií u kategórie U18

V praktickej časti bakalárskej práce sú navrhnuté cvičenia pre nácvik herných kombinácií pomocou metodicko-organizačných foriem. Navrhnuté cvičenia sú zamerané na tri vybrané herné kombinácie útočné a na tri vybrané herné kombinácie obranné, ktoré sa podľa môjho subjektívneho názoru najčastejšie vyskytujú u kategórie U18. Konkrétne sa jedná medzi útočnými hernými kombináciami o prihraj a choď, kríženie a nakorčuľovanie do voľného priestoru. Medzi obrannými o zdvojovanie, zaisťovanie a osobné bránenie.

V ďalších podkapitolách sú postupne na vybrané herné kombinácie vytvorené cvičenia, ktoré sú popísané a taktiež znázornené schémou. U každej vybranej útočnej hernej kombinácie je vytvorené jedno cvičenie na metodicko-organizačné formy a to konkrétne na herné cvičenia prvého typu, herné cvičenia druhého typu a prípravná hra. Prípravné hry do nácviku nie sú zaradené, pretože nie sú typické pre nácvik herných kombinácií v kategórii U18 a predpokladá sa, že prípravné cvičenia pre herné kombinácie, by už v tejto vekovej kategórii mali byť zvládnuté.

Pri tvorbe týchto cvičení som sa inšpiroval cvičeniami a princípmi, ktoré majú vo svojich programoch jednotlivé národné zväzy a to konkrétne americký (USA HOCKEY), český (ČSLH), slovenský (SZLH), nemecký (DEB) a švajčiarsky (SIHF).

#### 8.1 Vysvetlivky znakov využitých v schémach

Hráči, tréner:



- hráč, útočiaci hráč



- hráč, brániaci hráč



- tréner

Krivky:



- jazda bez puku




- jazda s pukom





- strela




- jazda s pukom


 - jazda vzad s pukom


 - jazda vzad

 - zastavenie

Objekt:

 - puk

 - brána

 - kužel

## 8.2 Útočné herné kombinácie

Navrhnuté cvičenia na nácvik herných kombinácií, sú zamerané na zlepšenie troch útočných herných kombinácií a to prihraj a choď, kríženie a nakorčuľovanie do voľných priestorov.

### 8.2.1 Prihraj a choď

#### Herné cvičenie I. typu

Hráč 2 nahadzuje puk na zadný mantinel. Hráč 1 zakončuje strelou na bránu a následne preberá nahodený puk, s ktorým korčuľuje popri mantineli a na úrovni bodov vhadzovania a robí protismernú kľučku. Po kľučke prihráva na hráča 2, ktorý sa medzitým presunul za bránkovú čiaru. Hráč 1 po prihrávke nakorčuľuje do priestoru pred bránu. Brániaci hráč bráni vzniknutú situáciu až po prihrávke na hráča 2. Brániaci hráč bráni situáciu otočenou hokejkou. Hráč 2 môže zakončovať aj sám.

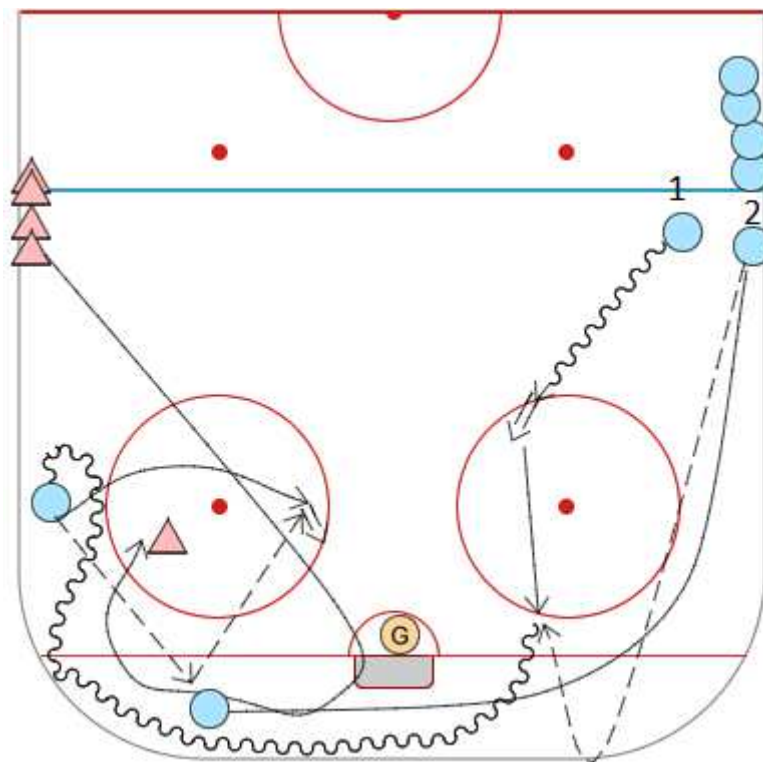


Schéma 1: Prihraj a choď - herné I. typu

## Herné cvičenie II. typu

Hráč 2 nahadzuje puk na zadný mantinel a nakorčuľuje si tesne k bránke. Hráč 3 zbiera puk a spoza brány prihrá puk na hráča 2. Ten hneď dáva puk na hráča 1, ktorý mu ho vracia. Celú situáciu napáda hráč 4 a preto hráč 2 nemusí pri nepriaznivých podmienkach využiť hráča 1. Po prekonaní napádajúceho hráča, hráči 1 a 2 prihrávajú na pripraveného hráča 5 a krížením si nakorčuľujú na prihrávku, ktorú im dá hráč 5. Hráč 3 po rozohratí dokorčuľuje situáciu a stáva sa brániacim hráčom. Vzniká situácia 2 na 1.

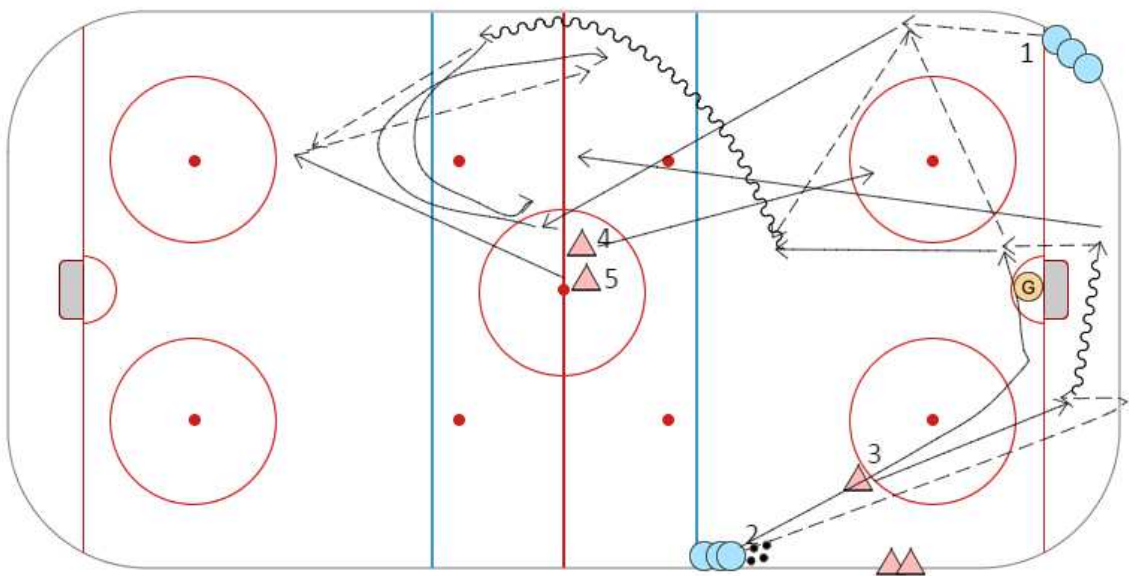


Schéma 2: Prihraj a chod' - herné II. typu

## Prípravná hra

Hráči 1 a 2 na oboch stranách sú hráčmi s voľným pohybom. V hre sa vyskytujú žolíci (Ž), ktorí stoja na mieste a ich úlohou je prihrávať svojím spoluhráčom. Hráči 1 a 2 sú povinný pred dosiahnutím gólu využiť jedného so svojich žolíkov tým, že mu prihrajú puk a snažia sa uvoľniť, aby mohli dostať prihrávku späť. Žolík nesmie strieľať.

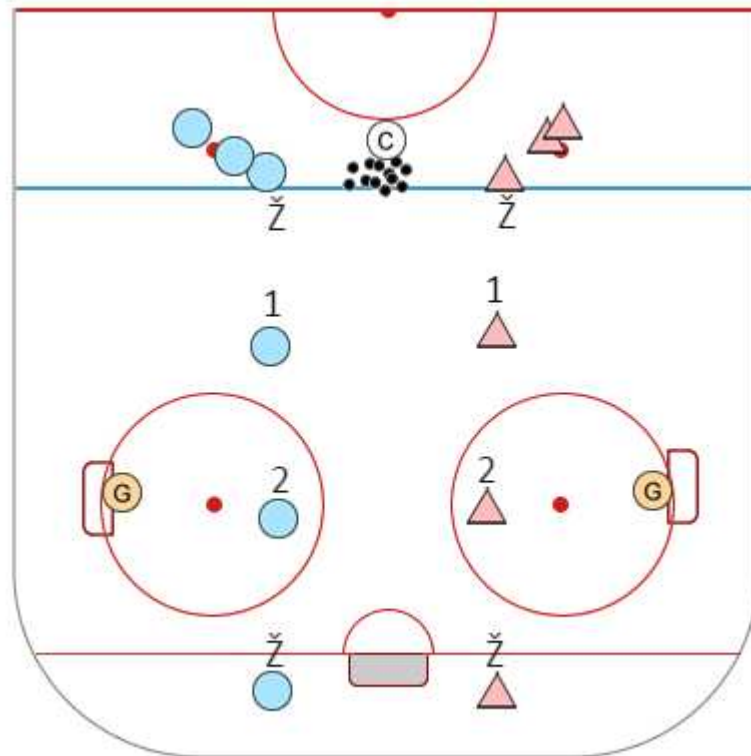


Schéma 3: Prihraj a chod' - prípravná hra

## 8.2.2 Kríženie

### Herné cvičenie I. typu

Hráč 3 nahadzuje puk na zadný mantinel, hráč 2 získava nahodený puk a poza bránu korčuľuje smerom k hráčovi 1, ktorému prihráva, kríži sa s ním a nakorčuľuje na vrchol kruhov. Hráč 1 ďalej pokračuje s pukom smerom za bránu, kde buď prihráva alebo prenechá puk hráčovi číslo 3, ktorý si po nahodení puku načasuje jazdu. Po prebratí prihrávky od hráča 1 vykorčuľuje spoza brány a má na výber dve možnosti prihrávky na hráčov 1 a 2 alebo môže sám zakončovať. Brániaci hráči stoja u bodu pre vhadzovanie vľavo od brány a začínajú brániť až pri prebratí puku hráčom 3.

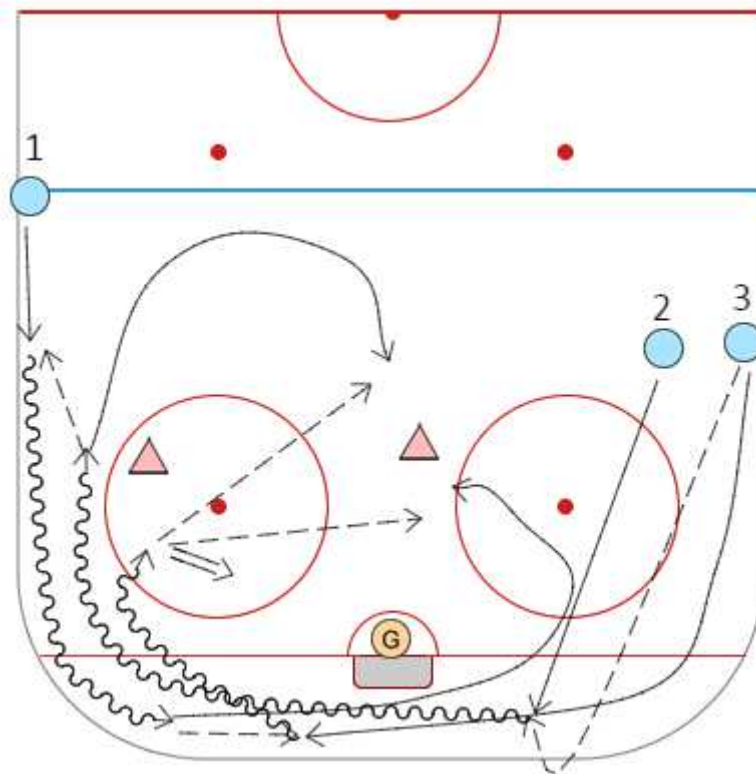


Schéma 4: Kríženie – herné I. typu



## Herné cvičenie II. typu

Hráč 1 nahadzuje puk na zadný mantinel a nakorčuľuje si k mantinelu. Hráč 2 nakorčuľuje na stred. Hráč 3 zbiera nahodený puk a rozohráva na lepšie postaveného z hráčov 1 a 2, pretože celú akciu napáda hráč 4. Hráči 1 a 2 sa snažia obohrať hráča 3 pomocou kríženia. Akcia pokračuje až na súperovú modrú kde sa hráči 1 a 2 znova vykrížia a útočia na hráča 3, ktorý po rozohraní nasledoval akciu a stal sa brániacim hráčom. Hráči 2 a 1 by sa mali znova snažiť obohrať hráča 3 pomocou kríženia.

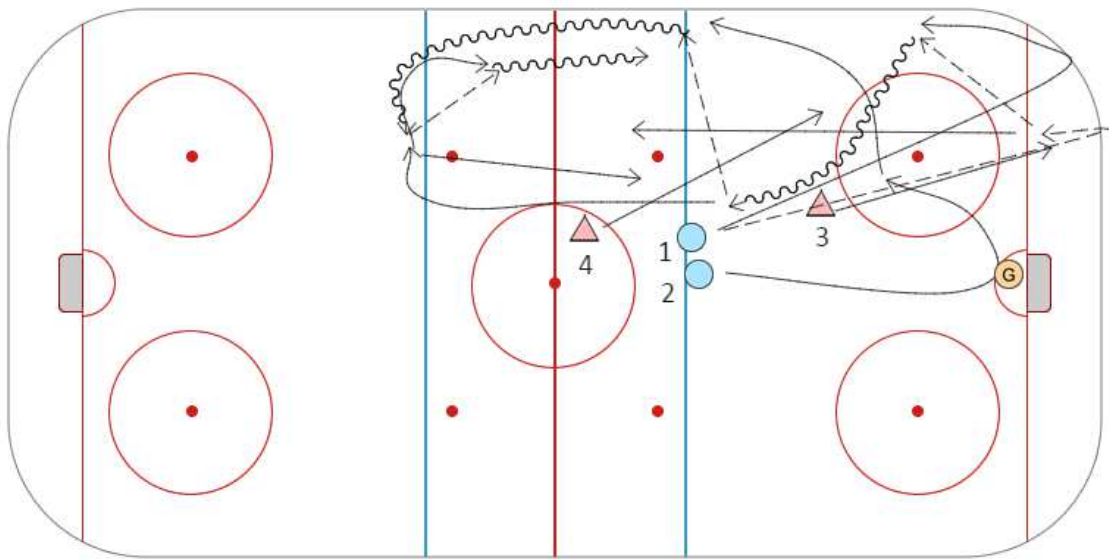


Schéma 5: Kríženie – herné II. typu

## Prípravná hra

Hra v tretine na jednu bránu 3 na 3. Hráči môžu dosiahnuť gól iba ak sa predtým minimálne raz prekrížili.

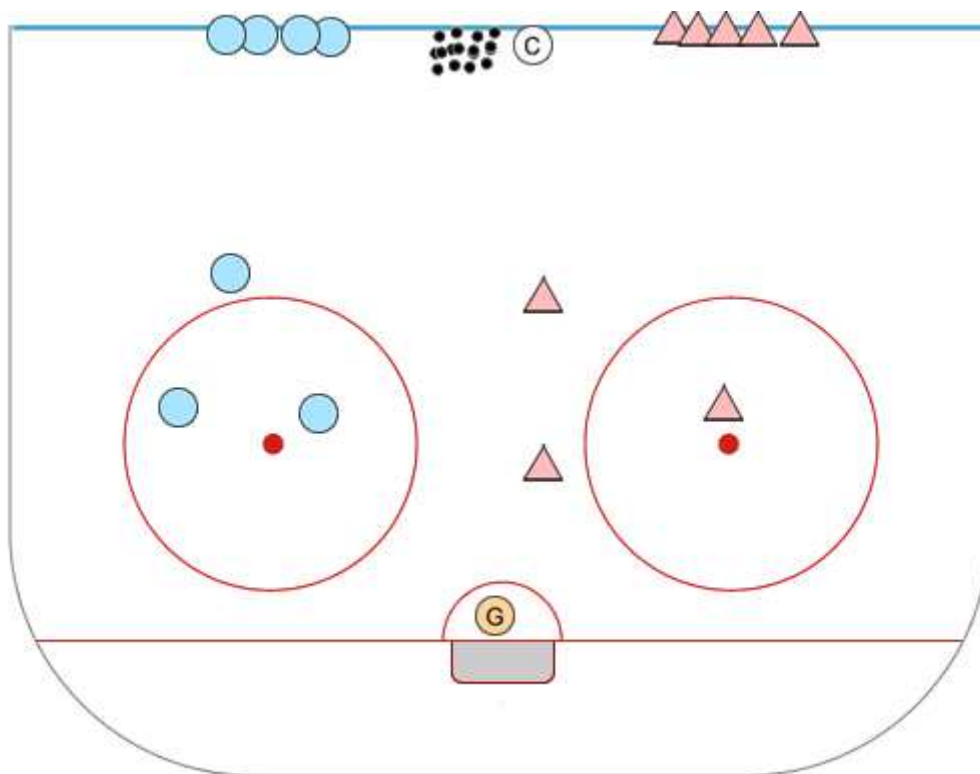


Schéma 6: Kríženie - prípravná hra

### 8.2.3 Nakorčulovanie do voľných priestorov

#### Herné cvičenie I. typu

Hráč 2 nahadzuje puk na zadný mantinel, ktorý zbiera hráč 1 a s pukom korčuluje k hráčovi 2, ktorému prihrá a prekríži sa s ním a následne nakorčuluje na vrchol kruhov. Hráč 2 po prebratí puku korčuluje do priestoru za bránu odkiaľ sa snaží prihrať na hráča 1. Brániaci hráči 3 a 4 sa môžu pohybovať iba po bránkovej čiare, nesmú siahať do hokejky prihrávajúceho hráča a musia sledovať celú dobu len prihrávajúceho hráča. Brániaci hráči smú blokovať prihrávku. Úlohou hráča 1 je nájsť si taký priestor pre prebratie prihrávky, aby prihrávajúci hráč nemusel riskovať zachytenie prihrávky. Hráč 1 po prebratí puku zakončuje na bránu.

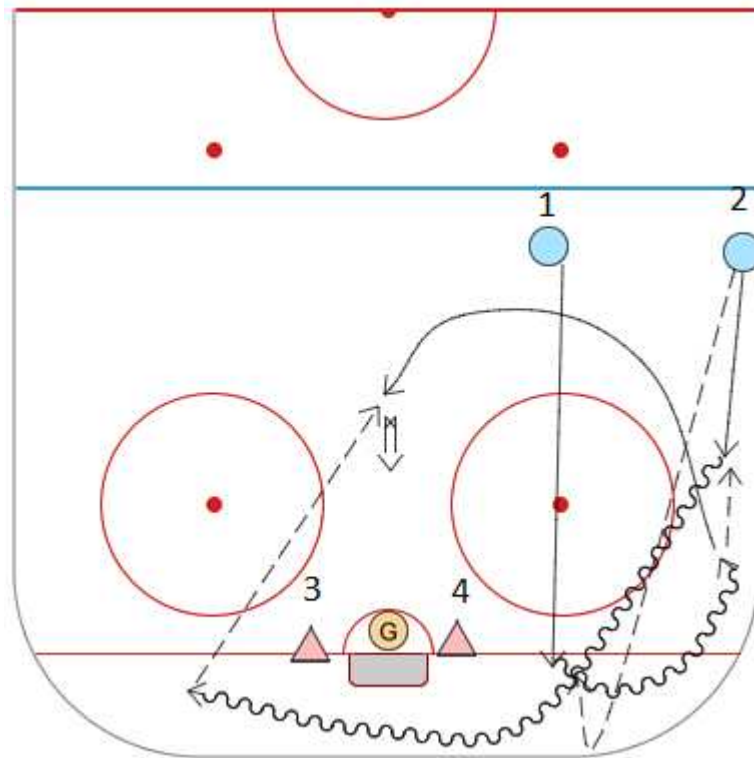


Schéma 7: Nakorčulovanie do voľných priestorov - herné I. Typu

## Herné cvičenie II. typu

Hráč 2 prihráva na hráča 1, ktorý postupuje pozdĺž mantinelu a na úrovni bránkovej čiary robí protismernú kľučku. Hráč 2 sa spoločne s brániacim hráčom 3 presúva do priestoru pred bránou, kde sa snaží uvoľniť pre možnosť prebratia prihrávky a následného zakončenia v momente, keď hráč 1 ukončuje protismernú kľučku.

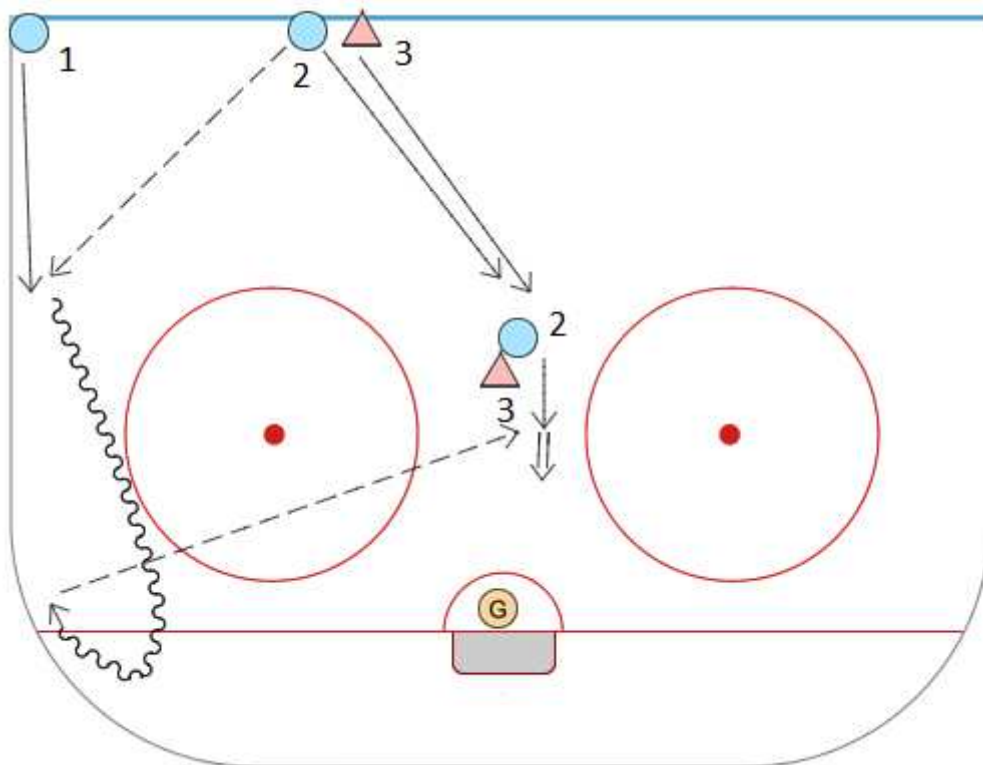


Schéma 8: Nakorčuľovanie do voľných priestorov – herné II. typu

## Prípravná hra

Hra 1 na 1. Hráč musí stále po získaní puku prihrať do svojho zástupu a následne sa uvoľniť tak, aby prihrávajúci hráč neriskoval zachytenie prihrávky. Hráči útočia na bránu, ktorá je bližšie k ich zástupu. Prihrávajúci hráč nesmie strieľať.

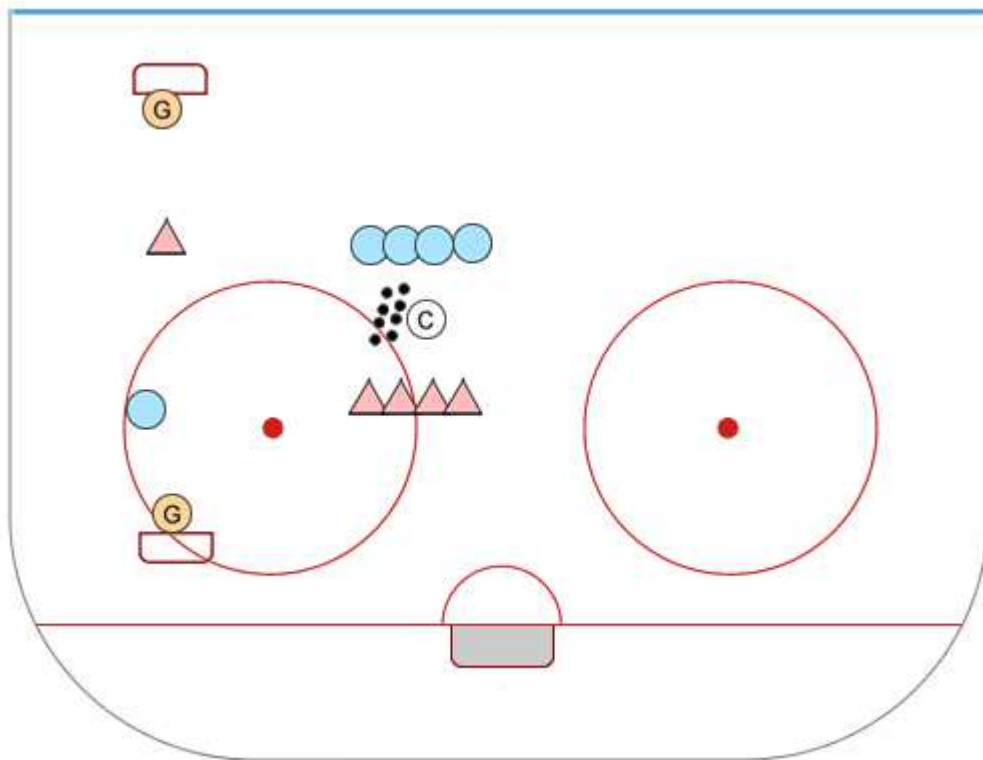


Schéma 9: Nakorčul'ovanie do voľných priestorov – prípravná hra

### 8.3 Obranné herné kombinácie

Navrhnuté cvičenia na nácvik herných kombinácií, sú zamerané na zlepšenie troch obranných herných kombinácií a to na zdvojovanie, zaisťovanie a osobné bránenie.

#### 8.3.1 Zdvojovanie

##### Herné cvičenie I. typu

Hráč 3 sa snaží cez vymedzený priestor preniknúť do útočného pásma. Ak sa mu to podarí môže zakončiť na brankára. Hráč 1 štartuje na hráča 3 a využíva na jeho zastavenie hru telom. Hráč 2 zdvojuje situáciu a snaží sa získať puk. Ak sa mu to podarí vykorčuľuje s ním do stredného pásma a prihrá do zástupu odkiaľ štartuje útočiaci hráč.

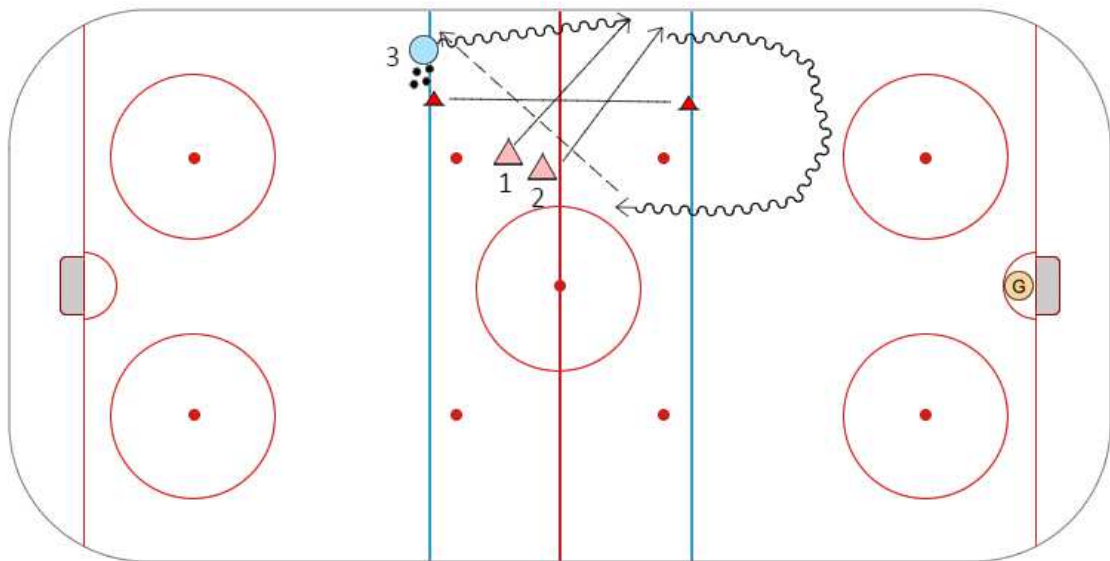


Schéma 10: Zdvojovanie – herné I. typu

## Herné cvičenie II. typu

Tréner nahadzuje puk na zadný mantinel. Útočiaci hráč 3 sa snaží získať puk a individuálne sa presadiť a zakončiť na bránu. Brániaci hráč 1 alebo 2 napáda útočiaceho hráča a využíva hru telom na jeho zastavenie alebo odblokovanie. Druhý z brániacich hráčov situáciu zdvojuje a získava puk, ktorý následne prihráva na trénera.

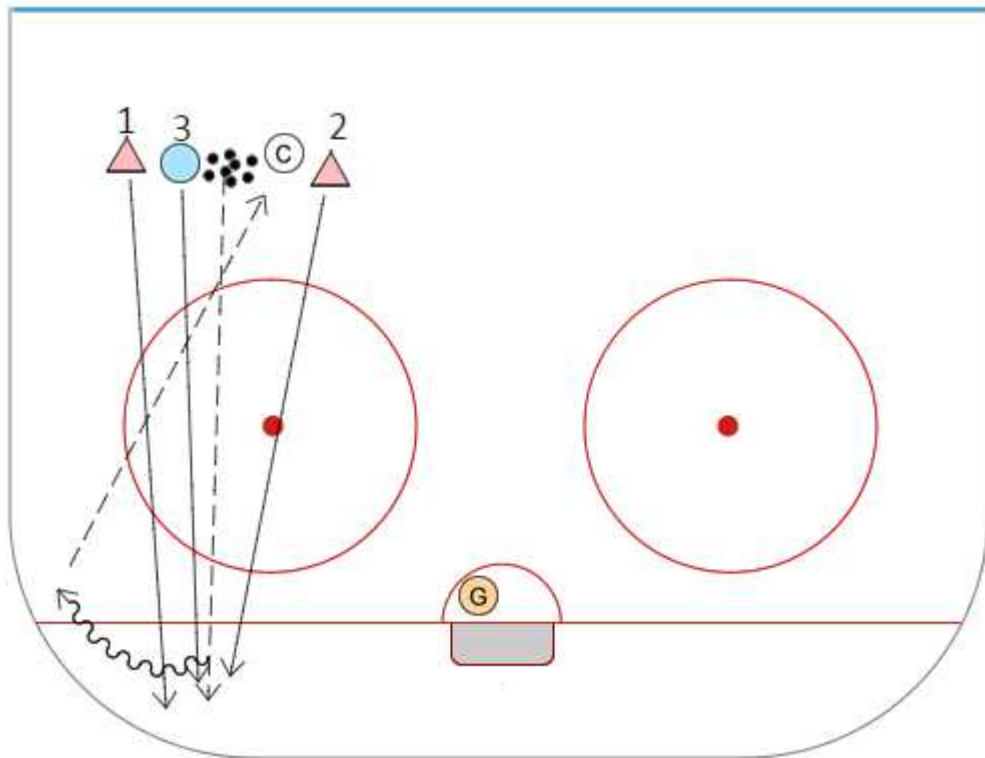


Schéma 11: Zdvojovanie – herné II. typu

## Prípravná hra

Hra 2 na 3. V útočnej polovici môžu hrať iba dvaja útočiaci hráči. Prečíslením obranných hráčov sa dá predpokladať, že v danej hre vznikne množstvo situácií prevažne u mantinelu, kde sa bude dať uplatniť zdvojovanie.

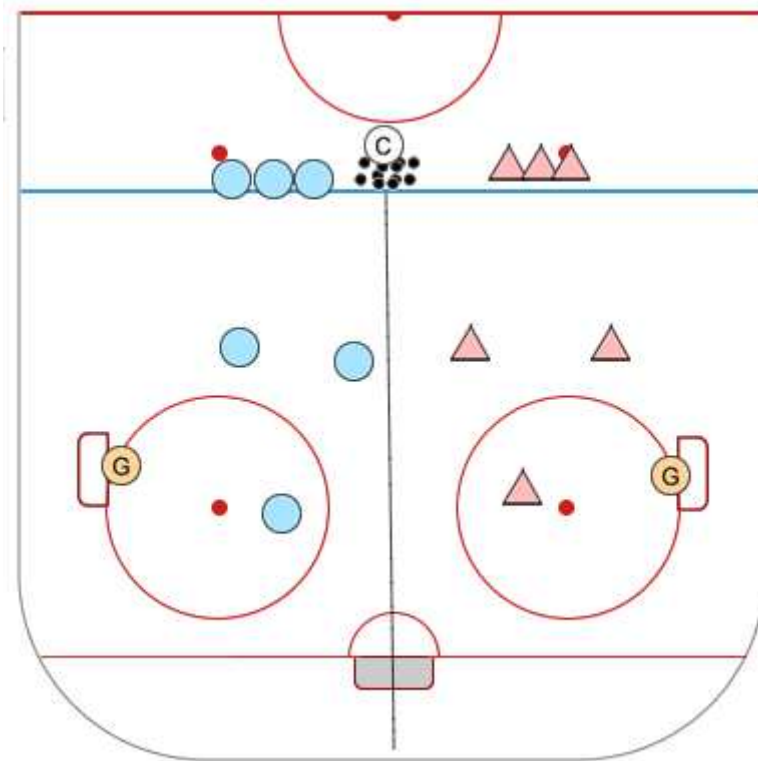


Schéma 12: Zdvojovanie - prípravná hra



### 8.3.2 Zaist'ovanie

#### Herné cvičenie I. typu

Tréner nahadzuje puk na mantinel do rohu. Brániaci hráč 3 sa snaží zbaviť napádajúceho hráča 1 tým, že môže vyviesť puk len okolo kužeľa. Hráč 2 zaist'uje situáciu a čaká ako sa situácia vyvinie. Ak brániaci hráč 3 vyvezie puk k jednému z kužeľov začne ho napádať. Ak puk získa napádajúci hráč, tak sa uvoľní pred bránou, kde preberie prihrávku a následne zakončí.

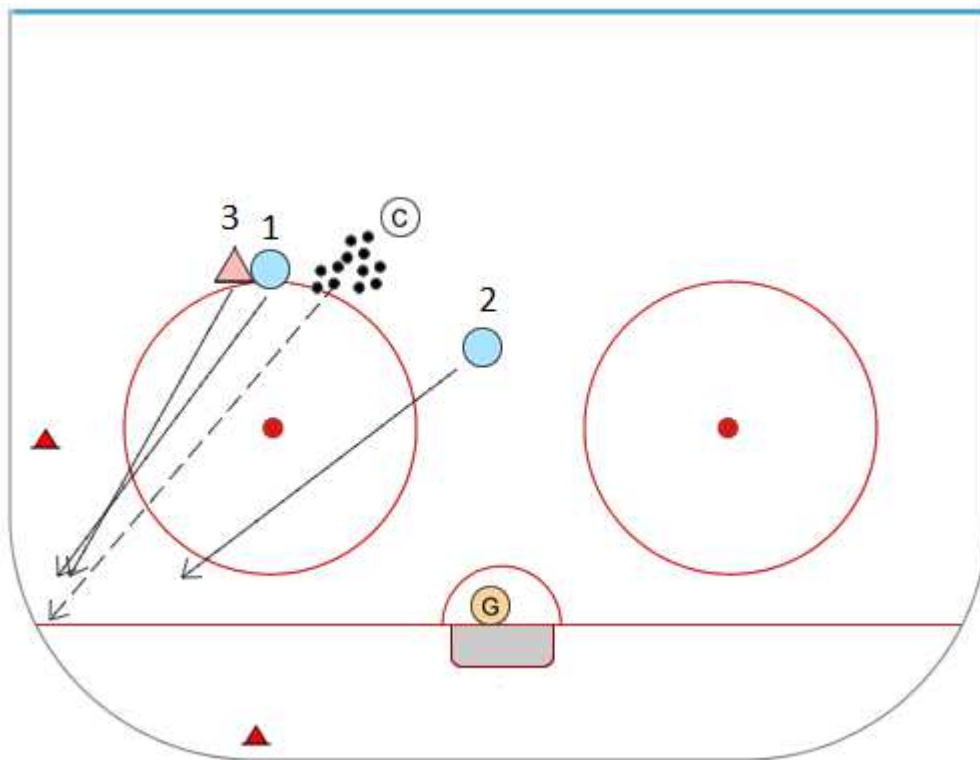


Schéma 13: Zaist'ovanie – herné I. typu

## Herné cvičenie II. typu

Hráč 4 nahodí puk po mantineli na hráča 3. Hráč 1 „pinčuje“ hráča 3 a hráč dva celú situáciu zaisťuje. Ak sa podarí hráčovi 3 posunúť puk do stredného pásma zaisťujúci hráč zbiera puk v strednom pásme. K nemu sa pridá hráč 1 a idú späť na hráčov 3 a 4 a vzniká situácia 2 na 2. Ak puk získa „pinchujúci“ hráč alebo sa puk odrazí niekam vo vnútri tretiny, okamžite vzniká situácia 2 na 2.

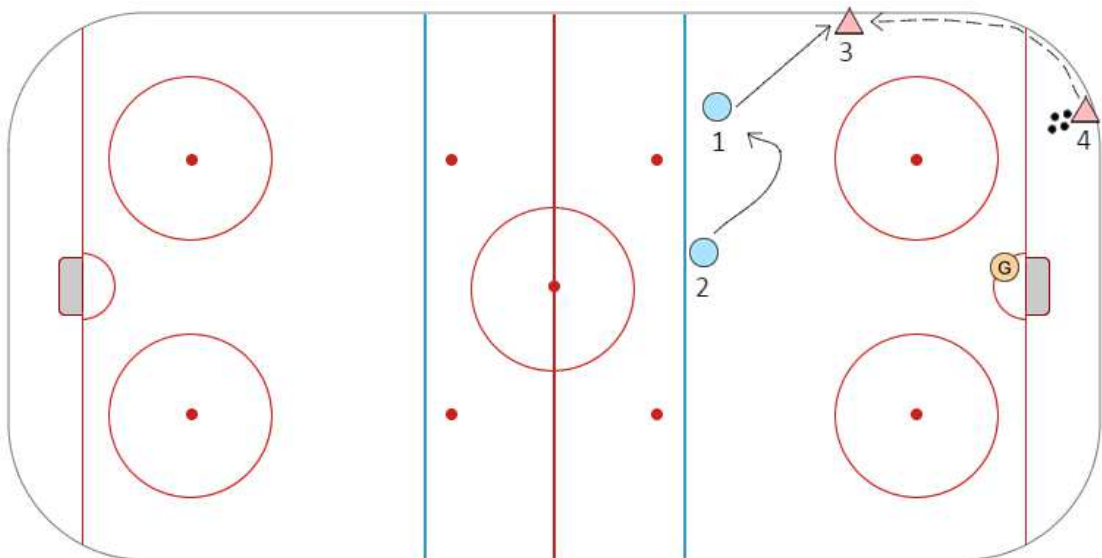


Schéma 14: Zaisťovanie – herné II. typu

## Prípravná hra

Tréner nahadzuje puk na mantinel. Hráči 1 a 3 štartujú za pukom a vzniká súboj a puk. Hráči 2 a 4 zaisťujú situáciu a reagujú na následnú vzniknutú situáciu. Potom nasleduje voľné pokračovanie hry.

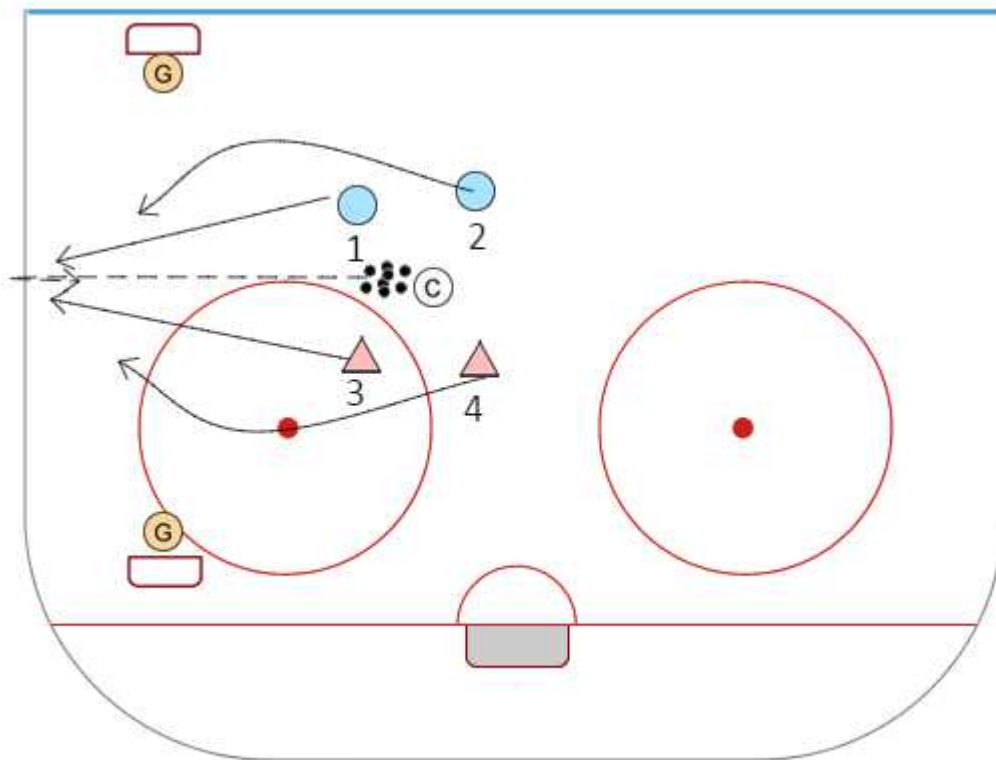


Schéma 15: Zaisťovanie - prípravná hra

### 8.3.3 Osobné bránenie

#### Herné cvičenie I. typu

Brániaci hráč kopíruje pohyb útočiaceho hráča vo vymedzenom priestore. Brániaci hráč sa snaží stále zostávať v ose útočiaci hráč – brána.

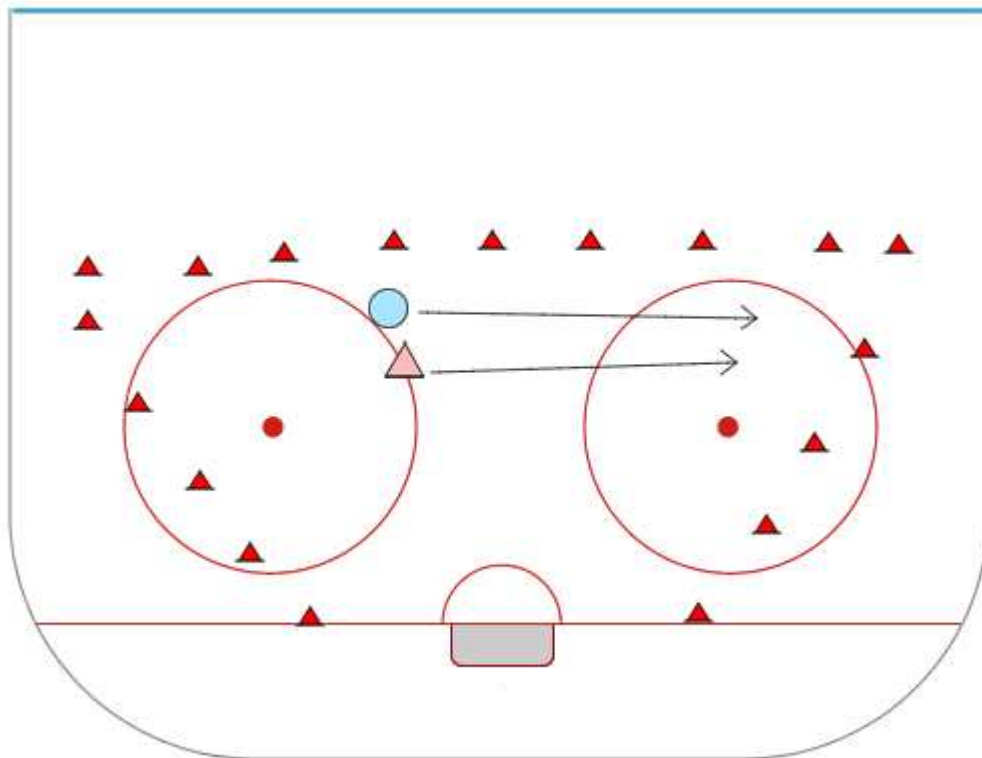


Schéma 16: Osobné bránenie – herné I. typu

## Herné cvičenie II. typu

Útočiaci hráči sa snažia uvoľniť pre prihrávku od trénera po prebratí prihrávky musia do 2-3 sekúnd zakončiť. Brániaci hráči osobne bránia útočníkovi a snažia sa mu znemožniť prebrať prihrávku, poprípade zabrániť zakončeniu. Tréneri, eventuálne poverení hráči sú v oboch rohoch a prihrávajú striedavo, na čo reagujú aj hráči realizujúci cvičenie.

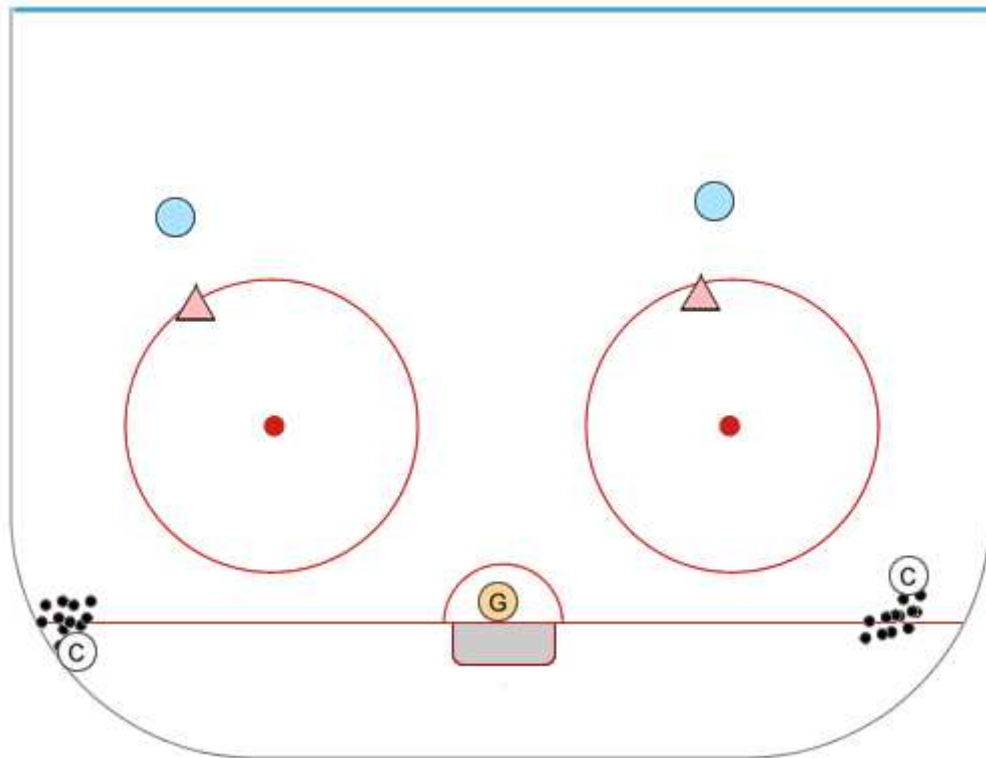


Schéma 17: Osobné bránenie – herné II. typu

## Prípravná hra

Hra 3 na 3 v tretine. Hráči oboch mužstiev majú za úlohu brániť osobne.

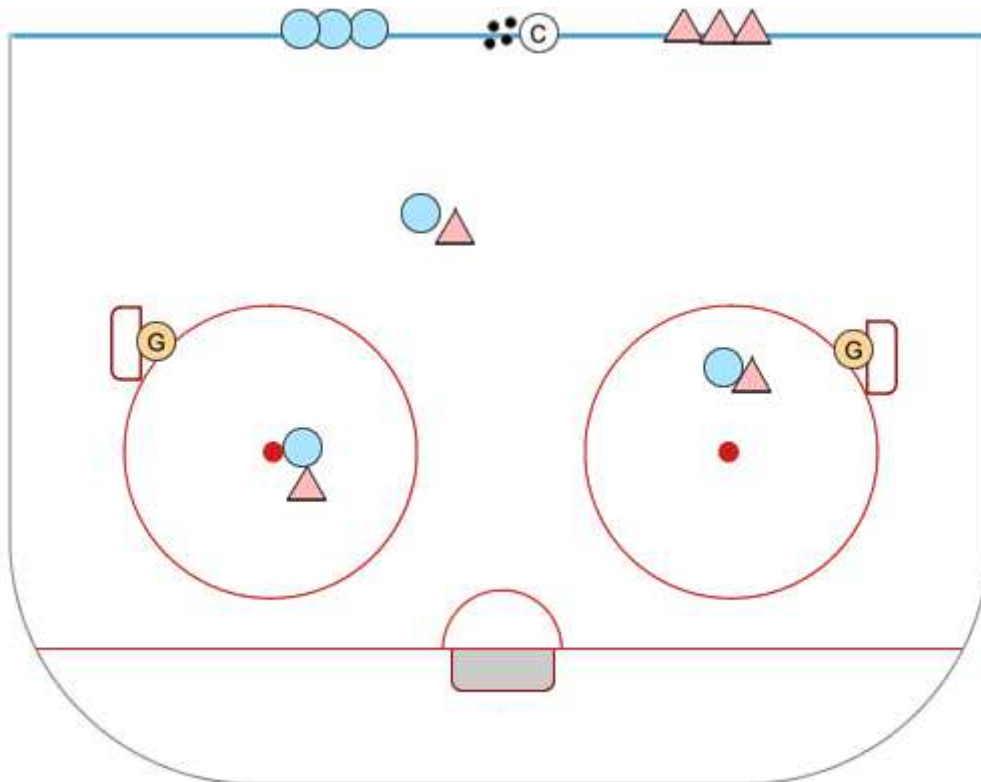


Schéma 18: Osobné bránenie - prípravná hra

## 9 Záver

Na záver písania tejto bakalárskej práce by som rád zhrnul poznatky získané pri písaní tejto bakalárskej práce.

V teoretickej časti na základe toho, že hokej patrí k športovým hrám som v samostatnej kapitole o športových hrách poukázal prečo práve ľadový hokej medzi ne patrí. Zameral som sa na stručnú charakteristiku športových hier, ich delenie, krátku históriu, všeobecné pravidlá a organizácie, ktoré športové hry riadia. Podobným štýlom som popísal aj ľadový hokej, ktorý je hlavnou témou tejto práce. Pri popise ľadového hokeja som sa taktiež zameral na jeho charakteristiku, krátku históriu, vysvetlenie základných pravidiel a organizáciu Českého zväzu ľadového hokeja.

Táto práca je zameraná na herné kombinácie v ľadovom hokeji. Herné kombinácie, či už útočné alebo obranné, sa vyskytujú v zápasoch veľmi často a preto je dôležité každú jednu hernú kombináciu v tréningoch neustále precvičovať a zlepšovať.

Herné kombinácie patria do systematiky hokeja. Rozhodol som sa, že pre nácvik herných kombinácií využijem metodicko-organizačné formy. Preto je jedna kapitola zameraná na vysvetlenie metodicko-organizačných foriem. Okrem celkovej charakteristiky metodicko-organizačných foriem, som každú metodicko-organizačnú formu popísal zvlášť.

Keďže jedným z cieľov bakalárskej práce bola tvorba cvičení pre nácvik herných kombinácií u kategórie U18, zohľadňujem v samostatnej kapitole vývojové zákonitosti pre danú kategóriu. V tejto kapitole sú ešte osobitne popísané fyzické a psychické zákonitosti dorasteneckého veku.

V praktickej časti bakalárskej práce sú navrhnuté cvičenia pomocou metodicko-organizačných foriem na nácvik vybraných herných kombinácií. Pre tvorbu cvičení som zvolil z metodicko-organizačných foriem herné cvičenia a prípravné hry, pretože prípravné cvičenia na nácvik herných kombinácií by mali byť náplňou nižších mládežníckych kategórií. Aj u herných kombinácií som sa zameral na tie herné kombinácie, ktoré sa podľa môjho subjektívneho názoru vyskytujú v kategórii U18 najčastejšie.

Cieľom bakalárskej práce bolo zhromaždiť poznatky o herných kombináciách a na základe nich vytvoriť cviky pre ich nácvik. Tento cieľ bol splnený tým, že v teoretickej časti boli zozbierané poznatky nie len o herných kombináciách ale aj o náležitostiach

spojených s tvorbou cvičení. Všetky tieto poznatky boli riadne rozčlenené a popísané. Na ich základe potom boli navrhnuté konkrétne cvičenia, ktoré by mali zlepšiť prevedenie konkrétnych herných kombinácií.

Keďže plánujem v štúdiu pokračovať aj na magisterskom stupni, rád by som na svoju bakalársku prácu nadviazal prácou diplomovou, ktorej cieľom by bolo vytvorené cvičenia aplikovať do praxi a zistiť progres jednotlivých hráčov u vybraných herných kombinácií.



## Zoznam použitej literatúry:

- ADAMEC, Quido, Emil PÍŠA, Rudolf POTSCH a Vladimír ŠUBRT. *Pravidlá ledního hokeje*. Praha: PBtisk s.r.o., Příbram, 2006, 135s.
- BUKAČ, Luděk a Josef DOVALIL. *Lední hokej: trénink herní dokonalosti*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Olympia, 1990. Sport (Olympia). ISBN 80-7033-024-4.
- CHOUTKA, Miroslav, Lubomír DOBRÝ a Miroslav ROVNÝ. *Sportovní hry*. 3.0020vyd. Praha: SPN, t. Tisk 1, Brno, 1975, 316s.
- DICK, FRANK. *Sports training principles*. 4th ed. London: A. & C. Black, 2002. ISBN 0713658657.
- DOBRÝ, Lubomír a Bohdan SEMIGINOVSKÝ. *Sportovní hry výkon a trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988, 197s.
- DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012, 407 s. ISBN 978-802-6202-196.
- KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. *Lední hokej*. 1. vyd. Praha: SPN, 1986, 188s.
- KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. *Teorie a didaktika ledního hokeje*. 1. vyd. Praha: SPN, 1981, 190s.
- LENNON, Joseph. *Towards a Philosophy for Legislation in Gaelic Games*. 1. vyd. Dublin: Colourbooks Limited, 2000, 201s.
- LYLE, John a Chris CUSHION (eds.). *Sports coaching: professionalisation and practice*. New York: Churchill Livingstone, c2010. ISBN 978-0-7020-3054-3.
- NYKODÝM, Jiří. *Teorie a didaktika sportovních her*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4042-4.
- PAVLIŠ, Zdeněk. *Příručka pro trenéry ledního hokeje*. 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2000. Tréninkem k dokonalosti. ISBN 80-238-5831-9.
- TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0875-2.

- TÁBORSKÝ, František. *Základy teórie sportovních her*. 1.vyd. Praha, 2007, Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu , 2007. ISBN 80-86317-48-X
- TÓTH, Igor. *Ľadový hokej: vysokoškolská učebnica aplikovaných predmetov pre trénerov špecializácie v ľadovom hokeji*. 1. vyd . Bratislava, FiDAT, 2010, 392s. ISBN 978-80-970545-0-2
- VELENSKÝ, Michael. *Basketbal: praktická cvičení pro školní TV*. 1. vyd. Praha, Karolinum, 1994, 76s. ISBN 80-7066-802-4
- VOJTA, Zdeněk. et al. *Školení trenéru ledního hokeje licence B. Příprava na lede*. 1. vyd. Praha, 2015, 111s.

### **Webstránky**

- ČESKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE. O ČSLH [online]. 2016 [cit. 2016-25-02]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/27-o-slh.html>
- DEUTSCHE EISHOCKEY BUND. TRAINERBEREICH [online]. 2016 [cit. 2016-07-03]. Dostupné z: <http://www.deb-online.de/wp-content/uploads/2015/08/Kleinfeld-Spiele.pdf>
- INTERNATIONAL ICE HOCKEY FEDERATION. HISTORY [online]. 2016 [cit. 2016-25-02]. Dostupné z: <http://www.iihf.com/iihf-home/history/>
- HOCKEY SLOVAKIA. PROGRAM VZDELÁVANIA TRÉNEROV (HERNÉ SYSTÉMY A HERNÉ KOMBINÁCIE) [online]. 2016 [cit. 2016-29-02]. Dostupné z: [http://cdn.nhl.com/thrashers/bc/images/Resources/LiveHockey/CD\\_Tactical.pdf](http://cdn.nhl.com/thrashers/bc/images/Resources/LiveHockey/CD_Tactical.pdf)
- USA HOCKEY. COACHING RESOURCES [online]. 2016 [cit. 2016-01-03]. Dostupné z: [http://assets.ngin.com/attachments/document/0042/2197/Level\\_3\\_Manual\\_FIN AL.pdf](http://assets.ngin.com/attachments/document/0042/2197/Level_3_Manual_FIN AL.pdf)

## **Zoznam schém:**

Schéma 1: Prihraj a chod' – herné I. typu

Schéma 2: Prihraj a chod' – herné II. typu

Schéma 3: Prihraj a chod' – prípravná hra

Schéma 4: Kríženie – herné I. typu

Schéma 5: Kríženie – herné II. typu

Schéma 6: Kríženie – prípravná hra

Schéma 7: Nakorčuľovanie do voľných priestorov – herné I. typu

Schéma 8: Nakorčuľovanie do voľných priestorov – herné II. typu

Schéma 9: Nakorčuľovanie do voľných priestorov – prípravná hra

Schéma 10: Zdvojovanie – herné I. typu

Schéma 11: Zdvojovanie – herné II. typu

Schéma 12: Zdvojovanie – prípravná hra

Schéma 13: Zaisťovanie – herné I. typu

Schéma 14: Zaisťovanie – herné II. typu

Schéma 15: Zaisťovanie – prípravná hra

Schéma 16: Osobné bránenie – herné I. typu

Schéma 17: Osobné bránenie – herné II. typu

Schéma 18: Osobné bránenie - prípravná hra