

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.