

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**Nácvik obranných herních činností jednotlivce při hrách na malém prostoru u
žáků ledního hokeje**
Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Petr Šťastný PhD

Vypracoval:
Josef Vošahlík

Praha 2013

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení: _____ Fakulta / katedra: _____ Datum: _____ Podpis: _____

Abstrakt

- Název** Nácvik obranných herních činností jednotlivce při hrách na malém prostoru u žáků ledního hokeje
- Cíle** Sjednotit literaturu zabývající se problematikou her na malém prostoru a obrannou hrou v ledním hokeji a vytvoření cvičení věnující se této problematice.
- Metoda** Bakalářská práce je zpracována metodou sběru literatury českých i zahraničních autorů a tvorbou cvičení.
- Řešení** Práce se zabývá problematikou her na malém prostoru, podmínkami jejich tvorby a jejich přínosu pro osvojování dovedností v ledním hokeji, charakteristikou obranné hry a systematickým rozdělením. Cílem je vytvořit soubor cvičení na malém prostoru rozvíjející obranné herní činnosti jednotlivce a další činnosti napomáhající ke zvládnutí dílčích obranných úkolů.
- Klíčová slova** Lední hokej, obránce, nácvik dovedností, hry na malém prostoru, herní činnosti jednotlivce.

Title Practice of individual defensive skills in games on small areas

Goals Find out literature about games on small area and defensive game in ice hockey and creating practices with this topics.

Method The thesis is based on method of data collection of czech and foreign authors and creating of exercises.

Results Thesis is centered around games on small area, rules of creating and benefits for building skills in ice hockey, characteristic of defensive play and systematization. The goal is creating file of exercises of small area games developing defensive players skills and other skills to master defensive play.

Keywords Ice hockey, defenseman, skills, small area games, player skills.

Obsah

1	Úvod	8
2	Cíle a úkoly práce	10
2.1	Cíle práce	10
2.2	Úkoly práce.....	10
3	Charakteristika her na malém prostoru.....	11
3.1	Podmínky a pravidla tvorby.....	14
3.2	Proč používat hry na malém prostoru?.....	15
3.3	Rozvíjené dovednosti.....	21
4	Charakteristika věkových období	26
4.1	Mladší školní věk 6 – 11 let.....	26
4.1.1	Tělesný vývoj	26
4.1.2	Psychický vývoj	27
4.1.3	Pohybový vývoj.....	27
4.1.4	Sociální vývoj.....	28
4.2	Starší školní věk 11 – 20 let.....	29
4.2.1	Tělesný vývoj	29
4.2.2	Psychický vývoj	30
4.2.3	Pohybový vývoj.....	31
4.2.4	Sociální vývoj.....	32
5	Obrana v ledním hokeji	33
5.1	Hra obránce bez kotouče.....	35
5.1.1	Držení hlavy	36
5.1.2	Poloha těla a postavení	36
5.1.3	Hra holí	36
5.1.4	Zásady při hře 1 - 1	37
5.1.5	Napadání soupeře za vlastní brankou	38
5.2	Hra obránce s kotoučem.....	38
5.2.1	Hra pod tlakem v obranném pásmu	38
5.2.2	Využití branky pro založení útoku v obranném pásmu	39
5.2.3	Rychlá střelba v útočném pásmu.....	39

5.3	Charakteristika dobrého obránce	39
6	Obranné herní činnosti jednotlivce	41
6.1	Obsazování hráče s kotoučem	41
6.1.1	Přístup k soupeři.....	41
6.1.2	Osobní souboj.....	42
6.2	Obsazování hráče bez kotouče.....	42
6.2.1	Obrana prostoru.....	42
6.2.2	Blokování střel	43
7	Zásobník her na malém prostoru	44
7.1	Hry na malém prostoru pro kategorii mladších žáků	45
7.2	Hry na malém prostoru pro kategorii starších žáků	50
8	Závěr.....	60
9	Použitá literatura	62
10	Seznam obrázků	64
11	Zásobník cvičení	64
11.1	Kategorie mladší žáci.....	64
11.2	Kategorie starší žáci	64

1 Úvod

V bakalářské práci se zaměřuji na hry na malém prostoru v ledním hokeji v kategorii žáků a jejich přínos pro rozvoj obranných herních činností jednotlivce.

V první kapitole vymezuji pojem hry na malém prostoru s pomocí literatury pro trenéry americkou hokejovou federací, jejich přínos pro rozvoj kondičních, technických i taktických složek sportovního výkonu v ledním hokeji a pravidla pro jejich vytváření. Jelikož je cílová skupina kategorie žáků, měly by mít hry velký prostor v tréninku během celého ročního tréninkového cyklu. Hry na malém prostoru přináší vyšší nároky na zvládnutí jak techniky bruslení, tak na rychlé hodnocení a řešení herních situací, díky zmenšenému prostoru, který je ovšem součástí herních situacích, ve kterých se hráč vyskytuje během hokejového zápasu. Samozřejmě hry na malém prostoru obsahují také soutěžní stránku, která zajišťuje koncentrovanost už v nejmladších žákovských kategoriích, protože pokud si dítě hraje a hra jej baví, provádí činnost s maximálním úsilím. Neopomenutelnou stránkou her na malém prostoru je vysoká míra specifčnosti, to znamená, že cvičení jsou velmi podobná situacím, ve kterých se hráč vyskytuje v zápase. Výhodou těchto cvičení je, že se hráč v těchto situacích vyskytne mnohem častěji než v zápase, má tedy více pokusů pro řešení situací a tím pádem i větší šanci se naučit tyto situace řešit.

Další kapitolou práce je charakteristika věkových období spadajících do žákovských kategorií v ledním hokeji z hlediska tělesného, pohybového, psychického a sociálního vývoje, které má také vliv na aktuální rozvoj a zvládnutí hokejových dovedností.

Dále je obsahem práce vymezení složek obranných herních činností jednotlivce a obranných úkolů dle nejaktuálnější literatury, které slouží pro identifikování klíčových dovedností pro hodnocení kvalit a pro potřeby tréninků a lepší aplikaci tréninkových prostředků pro rozvoj obranné hry nejen obránců, ale i útočníků v ledním hokeji. A nastínění jak mohou hry na malém prostoru ovlivnit tyto dovednosti.

V praktické části práce jsem zaznamenávám příklady cvičení na malém prostoru, systematizované dle věkových kategorií, pro která jsou určena. Součástí cvičení jsou názvoslovné popisy a hlavní body a cíle, které by měli být splněny v průběhu daného cvičení. Aby nebyla práce čistě teoretická, a dalo se z ní vycházet i v praxi, zařadil jsem tato cvičení do tréninkových

jednotek. Tento krok jsem učinil kvůli zpětné vazbě a kontrole, zda jsou cvičení proveditelná a pomocí zaznamenávání četnosti provedených obranných herních činností jednotlivce, které mají zásadní vliv na rozvíjení obranných dovedností všech hráčů, nejen obránců.

2 Cíle a úkoly práce

2.1 Cíle práce

Cílem této práce je seznámení s problematikou her na malém prostoru v ledním hokeji. To zahrnuje definici her na malém prostoru, jejich přínos v tréninkovém procesu v osvojování nových dovedností a zlepšování již osvojených dovedností a vymezení pravidel pro vytváření her na malém prostoru. Zaměření práce je na obranné herní činnosti jednotlivce, práce tedy seznamuje s tím, co obsahují herní činnosti jednotlivce, a seznamuje se zásadami efektivní hry v obraně. Práce je zaměřena na kategorii žáků v ledním hokeji, seznamuje tedy s věkovými zvláštnostmi tohoto životního období.

2.2 Úkoly práce

- shromáždění domácí a zahraniční literatury
- sjednocení a porovnání získaných poznatků
- na základě poznatků vytvořit zásobník cvičení pro rozvoj obranných herních činností jednotlivce

3 Charakteristika her na malém prostoru

Bukač (2012) definuje herní cvičení, jako cvičení, která vlastní identitu s dějem utkání. Jsou to herní výseče, ve kterých dochází ke sloučení a spolupůsobení dovedností, intelektu, kondice a psychiky. Pozorováním je možné utkání rozložit na herní situace, které jsou vymezené vznikem, průběhem, řešením a dokončením. Herní cvičení jsou seskupení dovedností, která kopírují ve své prostorové i situační realitě utkání. Bukač (2005) ve své publikaci také doplňuje, že hry na zmenšeném prostoru obsahují intelektovou a senzomotorickou podobnost s utkáním. Myšlení je provokováno rozhodováním a stále vznikajícími alternativami a novými situacemi. Implicitní nevědomé učení zastupuje roli trenéra a hráče vtahuje do učebního procesu. Hráč se tedy učí sám během toho, co si hraje. Herní situace vytváří dovednostní návyky a potřebu neustále překonávat soupeře. Boj a kontrola kotouče podporuje rozpoznávání a využívání výhod během hry. Jedná se o cvičení, která mají vysokou míru specifčnosti, která se dle Bukače (1990) hodnotí na základě shody, podobnosti a odlišnosti příslušného cvičení s herní motorikou a herním záměrem. Jako kritéria shody se berou v úvahu prostorové, časové a dynamické parametry jednotlivých činností, pohybová osnova a způsob spolupráce herního tvaru během cvičení. Specifčnost cvičení z hlediska jednotlivce určuje zapojení svalových jednotek a jejich pracovní režim.

Psotta (2009) rozděluje herní cvičení na dva základní typy. Na rozdíl od průpravného cvičení vstupuje do herního cvičení soupeř (jeden nebo více hráčů). Herní cvičení umožňuje osvojení taktického řešení herních situací (výběru pohybové odpovědi) a provedení příslušných herních činností (techniky) při překonávání soupeře v útočné či obranné fázi.

V herním cvičení 1. typu jsou situační podmínky neměnné; žáci si osvojují jeden způsob řešení herní situace předložený učitelem. Ten zaměřuje pozornost žáků na provedení individuální a skupinové činnosti (na časovou souhru v herních kombinacích). Ačkoliv jsou herní situace učitelem silně kontrolované, herní cvičení 1. typu má již vysoké nároky na zpracování vizuálních informací o měnících se prostorových vztazích mezi hráči.

Herní cvičení 2. typu charakterizují náhodně proměnlivé situační podmínky. Náhodná proměnlivost je docílena tím, že učitel nedává žákům přesné instrukce pro řešení herních situací, ale rámcově vymezuje herní úlohy. Herní cvičení 2. typu tak poskytuje určité typy herních situací, které vznikají neočekávaně. Tím jsou kladeny nároky na zrakové vnímání, rozpoznání

těchto situací a rozhodování o výběru pohybové odpovědi. Předpokládá se, že tak jsou žákům poskytovány podněty pro rozvoj taktických dovedností.

Průpravnou hru, stejně jako herní cvičení 2. typu, charakterizuje přítomnost soupeře a náhodně proměnlivé situační podmínky. Herní děj je souvislý. Průpravna hra přináší podněty pro osvojování taktických dovedností.

Tyto cvičení mají velmi vysokou míru specifičnosti, což znamená, že se svým obsahem velmi podobají soutěžním situacím, které se vyskytují v utkáních. Při jejich nacviku hráč provádí stejné pohyby a vyskytuje se ve stejných situacích jako během zápasu. Trenér může nastavit takové zatížení, jaké mají hráči během zápasu. To jsou velká plus her na malém prostoru a proto by měli mít své místo v každém tréninku v kategorii žáků.

Hry na malém prostoru definuje Willett (2003), jako soutěživá cvičení, která se aplikují na zmenšených rozměrech hrací plochy. Typická hra na malém prostoru je hrána na konci kluziště a může být hrána na šířku, mezi body pro vhazování, v rohu, v kruzích pro vhazování i v dalších prostorech, mimo jiné i ve středním pásmu. Výběr prostoru pro hru záleží na dovednosti, kterou chceme rozvíjet. Většina her je navrhnutá aby naučila hráče různé kombinace herních činností jednotlivce, a jsou nejčastěji hrány na šířku kluziště. Některé hry jsou umístěny do mnohem menších prostor kluziště, aby vytvořily menší plochu pro manévrování, zatímco při ostatních hrách získává hráč výhodu většího prostoru a jsou používány k nacvičení týmových dovedností, jako jsou rychlé protiútoky nebo přesilovky.

Při hrách na malém prostoru je snížený počet hráčů. Může být použita jakákoliv kombinace hráčů. Znovu to záleží na situaci, náročnosti hry a dovednosti jakou chce cvičit. Družstva může tvořit jeden až čtyři hráči a budou soupeřit proti družstvu, které může, ale nemusí mít stejný počet hráčů. Trenér může vybrat pomocného hráče nebo se sám zúčastnit hry v podobě přijímaní a přihrávání, nebo vytvořit mnoho dalších situací a pravidel ve hře.

Hry na malém prostoru mají speciální pravidla a podmínky. Tyto hry jsou od toho, aby napodobovaly situace z reálné hry. Hry mohou být hrány bez speciálních pravidel, ale jsou to právě ty malé modifikace, které osvěžují hru a pomáhají hráčům zažít mnoho útočných i obranných situací. Jsou konstruovány tak aby se zaměřily na mnoho rozličných situací a dovedností, zahrnující hru s pukem a neustálé opakování situací. Během her se hráči častěji dostanou ke hře s kotoučem právě díky menšímu prostoru, menšímu počtu hráčů a speciálním

podmínkám aplikovaných v každé hře. V každé části zápasu má průměrný hráč puk ve své moci pouze pár sekund za zápas. Záleží na druhu hry, při které ten samý hráč může mít přes minutu puk na holi během deseti minut a šesti až sedmi střídáních. V každé hře na malém prostoru jsou také v mnohem těsnějších situacích a vytváří si větší počet různých střeleckých pokusů než při běžných cvičeních, vše během soutěžení a zábavy.

Sociálně interakční forma

Hry na malém prostoru lze nejlépe realizovat skupinovou formou vyučování, která podle Pavliše (2003) spočívá v rozdělení družstva na několik menších skupin, což zabezpečuje:

- bohatou interakce učitele a skupiny z hlediska emocionálních podnětů, větší prostor pro individualizaci, pochvalu, kladné posilování žádoucího jednání, výraznější uplatnění didaktické činnosti učitele jako je vysvětlení detailů, zpětná vazba, vyslovování očekávání aj.;
- krátkou komunikační vzdálenost – snižuje se tak hlasitost řečového projevu učitele;
- podmínky pro integrační postojovou aktivitu učitele, méně formální přístup učitele;
- efektivní využití učebního času;
- individualizace cílů a učebního postupu;
- adresné a efektivní ovlivňování a kontrola účasti žáka na činnosti.

Typy skupinových forem

Jednou z možností je tvořit stejnorodé skupiny žáků, a to podle následujících kritérií:

- hráčské funkce – při specifickém zaměření výuky,
- herní výkonnosti – žáci s podobnou výkonností ve skupinách pro zajištění přiměřeného odporu soupeře v herních cvičeních a průpravných hrách,
- somatických dispozic – ve cvičeních, jejichž provedení může být závislé na tělesné výšce, zejména při realizaci individuálních činností v situacích 1 proti 1.

Výběr žáků do skupin může být také náhodný – tzv. Různorodé skupiny. Učitel k výše uvedeným kritériím nepřihlíží. Jak stejnorodé, tak různorodé skupiny se mohou lišit podle skupinových úkolů na:

- Nediferencované skupiny. Skupiny mají stejný úkol, který realizují v různých prostorech nebo postupně za sebou. Pavliš (2003) vysvětluje tento druh skupiny v ledním hokeji na příkladu: Všechny skupiny nacvičují bruslení, ale vychází se z výkonnostních rozdílů mezi jednotlivými jedinci, či jejich jednotlivých úkolů).
- Diferencované skupiny. Každá skupiny realizuje odlišný úkol, činnost skupin probíhá současně v různých prostorech. Po určité době skupiny mění stanoviště.

Skupinové formy vytvářejí příznivé podmínky pro pohybové učení tím, že umožňují:

- individualizaci,
- specializaci,
- efektivní využití učebního času, bohatší emocionální podněty.

Proto by skupinové formy měly spíše převládat nad hromadnou formou. Skupinové formy vyžadují pečlivou přípravu a jistou zkušenost učitele. Úspěšnost skupinových forem také ovlivňují sociální vztahy v celé skupině žáků a samotná důvěra mezi učitelem a žáky (Psotta, 2009).

3.1 Podmínky a pravidla tvorby

Willett (2003) navrhuje několik podmínek a pravidel pro vytváření her na malém prostoru. Podmínky by měly být poměrně volné a celá hra by neměla být předdeterminována, aby dávala hráčům volnost v řešení herních situací.

- počtem a rozmístěním branek
- zvětšením nebo zmenšením hracího prostoru
- přidáním dalšího hráče
- počtem hráčů
- rozdělením hracího pole pro jednotlivé hráče
- počtem přihrávek před střelbou

3.2 Proč používat hry na malém prostoru?

Důvodů k používání her na malém prostoru jako hlavní učební pomůcky v tréninku mládeže v ledním hokeji je mnoho.

Než se podíváme na důvody, musím zdůraznit fakt, že používání her na malém prostoru je relativně nový koncept, ale samotné hry na malém prostoru nikoliv. Děti vždy hrávaly podobné hry na venkovních hřištích nebo rybnících. Brány mají od sebe velmi zřídka ve větší vzdálenosti než 60 metrů. Hokej na ulicích před domy většinou zabere polovinu silnice. Tyto hry, je jedno, zda jsou hrány na ledu či silnici, jsou tradičně hrány na malém prostoru. Trenéři tedy musí dnes najít cestu jak dostat tuto zábavnou hru z ulic na zimní stadiony. Hry na malém prostoru jsou jedním z neefektivnějších způsobů jak toho dosáhnout. Zde jsou důvody, proč je dobré zařazovat hry na malém prostoru v dnešním tréninku.

Pavliš (2002a) tvrdí, že dělení hřiště na malé prostory vytváří předpoklady pro neustálé kontakty hráčů během hry. Při hře 5-5 se děti nedostanou často za celé střídání ke kotouči a poté čekají další 3-4 minuty na další střídání. Stejně tak se při hře stává, že nemá dlouho puk pod kontrolou žádné z dětí. Při hře na malém prostoru musí děti neustále reagovat na pohyb soupeře, kotouč nebo na změnu herní situace. A navíc jsou v jednu chvíli zapojeny téměř všechny děti a počet opakování při hře na malém prostoru se několikanásobně zvýšil.

Willett (2003) uvádí několik zásadních důvodů, proč je vhodné používat hry na malém prostoru v tréninkovém procesu.

Podporují kreativitu a experimentování. Mnoho cvičení mají přesně dané provedení. Ale v hokejovém zápase není nic předem dané. Cvičení na celém hřišti, 1 – 1, 2 – 0 nebo 3 – 0 v poloviční rychlosti a mnoho dalších cvičení nenapodobují podmínky, které se vyskytují v zápasech. Myslím, že používáním těchto cvičení se snížila u hráčů schopnost rychle se rozhodovat. Hry na malém prostoru napodobují právě soutěžní situace, ve kterých se vyskytují mnohokrát v každém zápase. Metodou pokus, omyl, se naučí mnoho rozdílných způsobů úspěšných řešení.

Soutěžní situace definuje Perič (2010) jako konkrétní úsek aktuálního sportovního boje v soutěžích, v němž se střetávají zájmy osob (konkurujících – soupeřů i spolupracujících – např. Spoluhráčů), které jsou v dané chvíli do situace zapojené. Má složku vnější, která vyplývá z

objektivní situace prostoru, času a osob do zapojených a složku vnitřní, která vychází z chápání situace jednotlivými osobami v ní zúčastněných.

Fáze soutěžní situace jsou

1. vnímání a analýza situace (fáze sensorická) – výsledkem je pochopení formálních znaků situace, ale i jejího obsahu. Tuto fázi můžeme ještě rozdělit na:
2. vznik situace
3. rozpoznání situace

Myšlenkové řešení úkolu (fáze centrální) – kdy probíhá složitý proces výběru optimálního řešení na základě konfrontace dané situace se sportovcovými vědomostmi a zkušenostmi; výsledkem je pak představa o optimálním řešení. Jejím obsahem je:

1. rozbor situace
2. návrh řešení
3. výběr řešení

Realizace vybraného řešení (fáze motorická) – prostřednictvím dovedností, které má sportovec k dispozici; vybrané řešení se realizuje vlastním pohybovým provedením a je uzavíráno zpětnou vazbou, tj. Informací o výsledku – úspěšném či neúspěšném řešení dané situace. Rozeznáváme tedy

1. realizace řešení
2. zpětná vazba

Řešení soutěžní situace

Řešení soutěžní situace je zásadně ovlivněno tím, nakolik je předem připravené a nacvičované řešení konkrétních situací. Z tohoto pohledu lze rozeznávat tři základní způsoby řešení soutěžních situací:

- a. Improvizace – řešení se nachází až aktuálně v dané soutěžní situaci, není předem stanovené. Je to okamžité řešení, velmi důležitá je zde tvořivost sportovce. Míra neurčitosti řešení je vysoká.
- b. Algoritmizace – sportovec vybírá řešení z několika předem připravených variant. Jsou složeny na tom, že v určité situaci nastává jedna z možností řešení, na kterou navazuje odpovídající další postup. Dochází tak k výběru z několika předem připravených variant typu: Když A, tak B. Míra neurčitosti je zde střední.
- c. Vzorce – všichni vědí, co mají v dané situaci dělat, jak oni sami, tak ostatní členové jejich týmu. Je přesně daný postup řešení situace. (Ze sportovních her to jsou např. vzorce v přesilových hrách, přímý volný kop ve fotbale). Tyto vzorce je nutné předem důkladně nacvičit a zvládnout. Míra neurčitosti je zde minimální.

Všechny tři možnosti se obvykle navzájem kombinují a doplňují.

Hry na malém prostoru vytvářejí soutěživou atmosféru během tréninku. Soutěže znamenají zábavu. A více než to, hry na malém prostoru nutí hráče tvrdě pracovat v rychlosti a naučí je uspět v konkurenci.

Hokej je hra skládající se z krátkých výbušných dávek síly. Střídání jsou krátká, 30 – 50 sekund, po nich následuje odpočinek 2 – 3krát delší. Logika nám říká, že bychom měli trénovat v zatížení, v jakém budou hrát zápasy. Bohužel se tak většinou neděje. Hry na malém prostoru vytváří podmínky pro trénink, které se podobají utkání z pohledu poměru zatížení a odpočinku. Trenéři používající hry na malém prostoru místo tradičních kondičních cvičení zjistí, že hráči chtějí pracovat v tréninku, protože je to prostě baví. Hráči budou vždy prosit o další střídání během těchto her. Kolik hráčů prosí trenéry, aby si mohli zabruslit dalších šest „bazénů“?

Hry na malém prostoru udržují více hráčů v pohybu současně. Každý se někdy účastnil tréninku, během kterého se při cvičení pohyboval jen jeden hráč, a dalších patnáct hráčů stálo v rohu a dívalo se. K čemu jsou taková cvičení dobrá? Hokej nehraje jeden hráč. Hokej je sport, ve kterém dovednosti mohou být osvojeny díky opakovanému správnému provádění cvičení. Kolika dobře

provedených opakování je hráč schopen během dvanáctiminutového cvičení, při kterém je v akci pouze jeden hráč? Jak jsem již probíral, byly časy, kdy hráči tyto cvičení nahrazovali hraním na otevřeném hřišti, kde cvičili svoje dovednosti. Dnes již hráči nechodí trénovat na venkovní led své dovednosti. Proto musí být tréninky navrhovány tak, aby mohli hráči provádět cvičení na zlepšení kvality jejich dovedností, ve kterých zaostávají. Dvanáctiminutová hra 3 na 3 hraná s osmnácti hráči, ve kterých může mít více než 50 kontaktů s pukem a může všechny možné bruslařské manévry, jaké si jen dokáže představit, může dát každému hráči více než šest soutěžních střídání. To vše díky systému, který podporuje týmovou práci, kamarádství a smysl pro hokej.

Podle Periče (2010) jednotlivá opakování rozvíjejí kvalitu provedení procvičované dovednosti – stupeň osvojení se postupně mění, nerovnoměrně, ve skocích, ale přece je možné časem pozorovat pokrok. Stabilita dovedností se spojuje s částečnou automatizací provedení, jinak by pozornost na provedení vyčerpala veškerou kapacitu sportovce a mohla blokovat jeho rozhodování potřebné v soutěžních situacích. Stabilitu ale nelze chápat jako pohybový stereotyp, neměnnou činnost, to by překázelo sportovci v řešení situací ve změněných podmínkách i v dalším tvořivém zlepšování, sportovec musí dále směřovat k potřebné plastičnosti, přizpůsobení se aktuálním podmínkám. Sport má celou řadu příkladů tzv. „skleníkové výchovy“, kdy je jedinec výborný ve standardních podmínkách, ale při změněných podmínkách jeho výkon v soutěži prudce klesá.

Bukač (2012) doplňuje, že se opakováním dovednosti osvojují a automatizují. Spontánní konverze automatismu a výběrovosti dovednostem dodává směr i změnu rozhodnutí, rychlost řešení a provedení. Základem automatismu je opakování herního obsahu děje utkání. Jedná se o vzorové pohybové figury, které hráč pravidelně využívá. Kritériem pro počet opakování, je kvalita provedení. Pokud není dovednost dostatečně zvládnuta, pak je zapotřebí snížit herní tempo. Vysoká intenzita vytváří vnitřní diskomfort a oslabuje osvojování dovedností a zároveň snižuje kvalitu provedení. Výkon v utkání je kontrolou míry herního osvojení dovedností.

Hráči se naučí zvládat obtížné situace. Moderní hokej se hraje v malých prostorech. Čím jsou hráči větší, silnější a rychlejší, kluziště se stále opticky zmenšují a je zde méně prostoru k provedení akce. Hraní těchto situací v tréninku v podobě her na malém prostoru posílí hráče i mužstvo denním trénováním v těchto obtížných podmínkách. Čím se hráči cítí jistěji v těchto

obtížných situacích během tréninku, tím jsou úspěšnější v předvádění individuálních dovedností, herních kombinací a herních systémů během zápasu.

Tyto hry rozvíjí sebedůvěru hráčů, kterou získávají v soutěžních situacích během tréninku, aby ji později mohli přenést i do mistrovských utkání. Vealeyová a Chasová sebedůvěru nedávno definovaly jako „víru v člověka, že má vnitřní zdroje, zejména schopnosti, k dosažení úspěchu“. Sportovní psychologové při výzkumech čerpají z Bandurovi teorie důvěry ve vlastní zdatnost (Levy, Nicholls, Polman, 2009).

Bandurova teorie důvěry ve vlastní zdatnost se stala východiskem většiny výzkumů sportovní sebedůvěry. Důvěra ve vlastní zdatnost se týká přesvědčení sportovce, že dokáže uskutečnit chování potřebné k dosažení žádoucích výsledků. Sportovec, který se nedomnívá, že konkrétní chování povede k žádoucím výsledkům, může být méně motivován, aby se o takové chování pokusil. Také sportovec, který si sice myslí, že konkrétní chování povede k žádoucím výsledkům, má ale pochybnosti o své schopnosti takové chování uskutečnit, může být méně motivován. Přesvědčení lidí o vlastních zdatnosti stojí na čtyřech zdrojích, jimiž jsou:

1. Mistrovská zkušenosti – mají na důvěru ve vlastní zdatnost největší vliv. To, že člověk úkol už v minulosti úspěšně dokončil, mu nabízí nejautentičtější důkaz o možnosti být úspěšný. Předchozí úspěch může důvěru ve vlastní zdatnost zvýšit, zatímco předchozí neúspěch může víru v sebe snížit.
 - strukturovat prostředí s cílem zajistit úspěch
 - zaměřovat se na progresivní rozvoj dovedností
 - využívat stimulační trénink
 - využívat stavění realistických cílů
 - zaměřovat cíle na osvojování dovedností více než na výsledek
 - přenastavit cíle, pokud je to nutné, aby byly i nadále realistické
2. Zástupné zkušenosti – týkají se pozorování vzorců či modelů při akci. Vzorcem či modelem může být osoba provádějící daný úkon před sportovcem. K symbolickému modelování dochází, když lidé sledují výkony na videu nebo prostřednictvím jiného média, např. Televize.
 - užívat pro modelování vzory, které se podobají danému sportovci
 - nechat vzory vyjádřit vysokou důvěru ve vlastní zdatnosti

- užívat modelování sebe samých prostřednictvím videa
 - učit sportovce užívat techniku navozování představ
3. Slovní přesvědčování – má podobu vyjádření jiných lidí, že věří ve schopnost jedince, jako v případě, kdy trenér říká svým svěřencům, že se mohou zlepšit.
- užívat slovní přesvědčování, které je věrohodné
 - zaměřovat se na schopnosti sportovce, spíše než na nedostatky
 - zaměřovat se na dosahované pokroky v učení, nikoli jen na výsledky závodů nebo zápasů
 - podporovat užívání techniky mluvení k sobě
4. Fyziologické a emoční vztahy – poskytují vodítka ke schopnostem sportovce splnit nároky úkolu. Lidé, kteří se unaví při chůzi, budou mít např. malou důvěru v to, že by mohli uběhnout maratón. Fotbalista, který před zápasem cítí napětí a svírá se mu žaludek bude možná přesvědčen, že nedokáže podat dobrý výkon. Fyziologické a emoční stavy nemají samy o sobě vliv na důvěru ve vlastní zdatnost. Vliv na ni má to, jak sportovec své fyziologické a emoční stavy interpretuje (Tod, 2012).

Podle Bukače (2012) ovlivňuje stabilitu výkonnosti pevnost propojení motoriky a osobní psychiky. Dodává, že herní čtení a rozhodování je ovlivňováno intelektem. Provedení pohybových úkonů je výsledkem stupně adaptace dovedností a herně neuromotorické struktury. Realizace herních činností je současně doprovázena emocionálními a kognitivními prožitky. Narušitelem realizace dovedností v utkání jsou psychicky náročné soutěžní a výkonové stresové situace.

Bude-li hráč vystavován podobným situacím, které prožívá v zápase i během tréninku, vytváří se předpoklad, že až se ve stejné situaci vyskytne v průběhu zápasu, dokáže správně reagovat a rozhodnout se pro správné a sebevědomé řešení herní situace. Hráči rozvíjejí herní strategii, dělají lepší rozhodnutí a mají větší chuť do tréninku. Hlavním momentem je, když hráči vidí herní zlepšení v situacích, ve kterých se vyskytli mnohokrát předtím, dnes již vědí jak je vyřešit. Nemůžeme u hráčů očekávat, že budou dělat správná rozhodnutí a že budou ve správný čas na správném místě během zápasu, když k tomu nikdy nebyli trénováni. Odkud se bere smysl pro hokej? Pro několik hráčů to může být dovednost vrozená, ale pro většinu hráčů získávají zkušenostmi. Pokud nechodí hrát hráči hokej ven na ulici, odkud potom získají tyto zkušenosti?

Musí se stát obsahem tréninků. Častým hraním her v jakémkoliv prostředí hráč získává herní zkušenosti. Ty Bukač (2012) definuje jako, zkušenosti uložené v paměti. Na herní činnost zkušenosti působí vědomě i automaticky. Hlavním zdrojem zkušeností je plnohodnotná účast v utkání. Čím častěji hráč hraje, tím více získává zkušeností.

Jedna z častých stížností trenérů je podle Willetta (2003), že děti nechtějí trénovat; že chtějí pouze hrát hry. „Trénink je nudný a děti se chtějí prostě bavit. Děti nemohou v tréninku pouze tvrdě pracovat, a tímto se ničeho nedosáhne.“ Tento případ se vyskytuje v mnoha týmech a u mnoha hráčů. Pravdou je, že pokud se děti na tréninku baví, tak budou tvrdě pracovat. Pokud hráči chtějí soutěžit, nechte je soutěžit. Nechte je hrát každý den formou her na malém prostoru a uvidíte, jak rychle se bude zvyšovat úroveň jejich dovedností.

Hry na malém prostoru podporují lásku k hokeji a jeho užívání si, protože trenéři a hráči se při nich baví. Hokej je nejlepší hra na světě a měla by to být pro každého nejzábavnější zkušenost. Začlenění her na malém prostoru do tréninku se zlepší nasazení hráčů a bude to něco, na co se budou hráči těšit v každém tréninku. Šťastní hráči se do této hry zamilují a budou stále chodit na tréninky a bavit se. Pro trenéry to není jiné. Pokud se na tréninku trenér baví a užívá si jej, je lepším trenérem. Tým se tvaruje podle trenéra. Veselý tvrdě pracující trenér s dobrým postojem vytvoří tým s podobnými vlastnostmi.

3.3 Rozvíjené dovednosti

Dle Willetta (2003) má každý trenér svoje metody, jak naučit specifické individuální dovednosti. V žádném případě neobhájí, že vynecháme tradiční metody tréninků individuálních dovedností, která jsou k tomu určena. Argumentuje tím, že cvičení na malém prostoru jsou doplňkem k těmto cvičením, které mají hluboký význam pro rozvoj hráčů.

Každá individuální nebo týmová schopnost může být naučena hrami na malém prostoru. Ovšem, stejně jako v opravdovém zápase. Hry na malém prostoru jsou určeny k učení v přátelském prostředí, ve kterém se hráči baví. Trenér by měl mít odvalu nechat hráče zkusit něco po svém a tím získají cenné zkušenosti.

Bruslení

Každý bruslařský manévr je ve hrách na malém prostoru důležitý. Laterální pohyb, brzdy a starty, ostré zatáčky, přechody, obraty bruslení vpřed a vzad jsou cvičeny v každé hře.

Dle Periče (2002) je podstatou každého hokejisty trénink na ledě, při kterém se učí množství složitých dovedností, které následně využívá v utkání. Jde o komplex bruslení a činností s kotoučem i bez něj, které ve spolupráci s ostatními hráči družstva užívá proti soupeřům. Jejich zvládnutí vyžaduje dlouhé roky tréninku a v podstatě nikdy nekončí, více či méně je zařazováno do tréninku hráčů všech věkových kategorií i výkonnostních úrovní. Podstatou všech činností na ledě je však dobrá úroveň zvládnutí hokejového bruslení.

Přihrávání

Téměř každá hra obsahuje přihrávání jako důležitou část hry. Pravidla mohou být stejná jako v zápase, nebo můžeme určit počet přihrávek pro možnost střely na bránu nebo určit hráče, který bude přijímat a přihrávat puky od útočících hráčů a tím je podporovat.

Střelba

Hry na malém prostoru umožňují hráčům vystřelit velké množství střel v zápasových podmínkách jako hry na malém prostoru. Dle Willetta (2003) jsou hráči odvážnější a zkouší použít různé způsoby střel, dokonce i střelu přes ruku a atakovat branku pro získání možnosti dorážet.

Střelba je zakončením drtivé většiny útočných akcí, její efektivita tedy určuje počet vstřelených branek a tím i výsledek utkání. Proto má nezastupitelné místo v dnešním hokeji.

Dle Periče (2002) je efektivita střelby v utkání ovlivněna mnoha faktory. K hlavním patří:

- fyzická vyspělost, která ovlivňuje nejen délku končetin a náprah, ale i silové schopnosti hráče a tím i možnost udělit kotouči potřebnou rychlost;
- využít správný čas ke střele, tj. Přesně vyhodnotit ten nejvhodnější okamžik pro vystřelení. Jestliže hráč je schopen vystřelit v pravý čas (např. Při zakrytém výhledu brankáře), pak se výrazně zvyšuje pravděpodobnost vstřelení branky;
- přesnost střelby, která je vždy velmi důležitá. Přesně vystřelit v situaci kdy je hráč tvrdě atakován bránícím hráčem, je jedna z nejdůležitějších schopností špičkového hokejisty.

Proto jsou hry na malém prostoru vhodné pro zlepšení střelby v soutěžních podmínkách, které dokonale napodobují.

Uvolňování hráče s kotoučem

Velkým přínosem her na malém prostoru je, že každý hráč má možnost hrát s kotoučem. Ne jen pouhé tlačení kotouče, ale hráči jsou nuceni s ním pracovat v malých prostorech a pod tlakem. To je ten nejlepší způsob jak zlepšit svou práci s holí. Hokejové dovednosti s holí dle bukače (2011) jsou pohybovou reakcí paží na podněty, soupeře, spoluhráče, kotouč. Předpokladem kvalitní práce s holí je schopnost ve vhodnou chvíli rychle a účinně reagovat. Schopnost odpověď na podnět pomocí hokejové hole regulovat, prodlužovat, odložit či změnit a poté rychle s pohybem nastoupit je herně nepostradatelná. Rozhodujícím kritériem dovedností s holí je účinnost reakce. Dovednosti s holí zdokonaluje hluboká praxe a rychlostní určenost svalstva paží. Rychlé ruce při kličkování, střelbě obranné činnosti s holí atd. jsou návykem. Cílená zraková kontrola kotouče silně omezuje čtení hry, myšlení a rozhodování. Problém dovedností s holí nespočívá v nácviku, ale v realizaci proti soupeři. Herní dovednosti s holí by měly být nacvičovány tedy ve specifickém prostředí, podobajícím se herním situacím v hokejových utkáních. Hry na malém prostoru tuto podmínku dokonale splňují.

Pavliš (2002a) uvádí, že podstatou uvolňování hráče s kotoučem je udržení kotouče v přímém souboji s protihráčem. Úspěšným překonáním soupeřícího hráče dochází k získání výhodnější pozice pro další činnost – přihrávku, střelbu nebo postup k soupeřově brance. Proto patří mezi základní dovednosti, které musí dokonale umět každý hráč. Uvolňování hráče s kotoučem má dvě základní části:

- vedení kotouče
- vedení krátkým a dlouhým driblinkem,
- vedením tažením a tlačáním kotouče
- obcházení soupeře
- kličkou,
- obhozením nebo prohozením

Všechny tyto dovednosti se vyskytují ve hrách na malém prostoru a hráč je provádí ve velkém množství opakování v různých situacích napodobujících utkání a rozvíjí jejich kreativní výběr.

Rotace

Mnoho her na malém prostoru mohou být navrženy tak, že dává hráčům šanci pracovat s pukem v rozích útočného pásma. Soutěživé hry dovolují hráčům rozvíjet schopnost spolupráce hluboko v útočném pásmu proti stejně tvrdé obraně jako v reálném zápase.

Dle Periče (2002) se rotace dá popsat hemími kombinacemi založených na křížení a kombinacích se zpětnou přihrávkou a přenecháním.

Kombinace založená na křížení hráčů je založena na principu výměny místa dvou hráčů, při které dochází k překřížení jejich drah. Hráč bez kotouče si najíždí pro přihrávkou do akčního prostoru hráče s kotoučem, který po odehrání přihrávkou jede na jeho místo. Tato kombinace se užívá ve všech pásmech a nejčastěji je používána v rozích útočného pásma, kde hráči používají křížení pro zmatení soupeře.

Kombinace se zpětnou přihrávkou a přenecháním kotouče vychází z postavení hráčů za sebou, kdy hráč, který se blíží brance soupeře a je obvykle těsně obsazován soupeřem, přihrává vzad volnému spoluhráči. Tato herní situace se dá provést také hluboko v útočném pásmu, např. v rohu kluziště.

Přechody z útoku do obrany (transition)

Jedna z hlavních věcí her na malém prostoru jsou rychlé a časté přechody z útoku do obrany. Útočníci a obránci nemají rádi, když musí hrát pozici, kterou nehrají často, jestli ji vůbec zkusí v tradičních trénincích. Tyto herní cvičení učí hráče být stále ve střehu, ani na vteřinu nepolevit ve své koncentraci a rychle reagovat na nově se vytvářející situace.

Plynulé přechody všech hráčů z obrany do útoku a naopak jsou součástí dnešního hokeje. Obránce vždy musí myslet při útoku na obrannou fázi hry a naopak. Okamžitý přechod z obrany do útoku vytváří velký předpoklad pro vstřelení branky (Pavliš, 2002b).

Přesilové hry

Mnoho her na malém prostoru poskytuje hráčům podobné situace přesilové hře co se týče rozestavení jako přetížení nebo deštník. Podmínky a pravidla určující počet hráčů a jejich postavení může být speciálně upravováno.

Podpora hráče s kotoučem

K úspěchu ve většině hrách na malém prostoru se hráči musí naučit podporovat hráče s kotoučem a dostat sami sebe do takového postavení pro přijetí přihrávky nabízením se a blokování soupeřů pro získání výhody pro spoluhráče.

Smysl pro hru

V zápiscích Kováře (1994) z přednášky Jana Akeho Danielsona je zmíněno, že smysl pro hru obsahuje pojem času a prostoru, přípravy, provedení a vyhodnocení hry. Uvádí, že rozvíjet hráčův smysl pro hru je v první řadě úkolem trenéra. Dále uvádí jako smysl pro hru, to co hráč vidí. Pohled na různé herní situace. Hráčova schopnost vnímání je tím větší, čím větší je rychlost a správnost posuzování herních situací a toho, co se děje na celé hrací ploše.

Smysl pro hokej je dovednost, kterou nemůže trenér naučit. Hráči mohou získat smysl pro hokej pouze skrz zkušenosti a neustálé opakování. V průběhu celé sezóny mohou hry na malém prostoru poskytnout hráčům stovky opakování v různých situacích, které se vyskytují při zápasech. Tradiční cvičení často postrádají proces rozhodování. Východiska ve hrách na malém prostoru nejsou předpokládatelná nebo pevně daná.

Toto jsou základní individuální a týmové dovednosti, které mohou být naučeny hrami na malém prostoru v tréninku ledního hokeje (Willett, 2003).

4 Charakteristika věkových období

4.1 Mladší školní věk 6 – 11 let

V tomto stádiu je celkový vývoj jedince ovlivněn školní docházkou. Škola znamená značný zásah do dosud hravého způsobu života. Dítě se podrobuje autoritě, proces socializace dává příležitost k diferencovanějším hrám, probíhá osvojování rolí žáka. Tělesný vývoj je spolehlivým ukazatelem zdravotního stavu žáka. V rámci tohoto textu je třeba zdůraznit význam správné výživy a pohybového režimu (Hájek, 2001).

Perič (2004) uvádí, že v průběhu tohoto relativně dlouhého vývojového období dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. Proto je také mladší školní věk vnitřně rozdělen do dvou relativně samostatných období: dětství a prepubescence, či také dětství a pozdní dětství, s hranicí kolem devátého roku.

4.1.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj je v prvních letech charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí. Spolu s tím dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zvětšují. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná. Dochází ke změnám tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které vytvářejí předpoklady pro vývoj různých pohybových forem. Dle Hájka (2001) je vývoj motoriky závislý na funkci nervové soustavy, růstu kostí a svalstva a na zdokonalování motoriky dětí nemá vliv jen růst a celkový fyzický a intelektuální vývoj, ale i školní využívání a hlavně všechny formy organizovaných i neorganizovaných pohybových aktivit.

Mozek, jako hlavní orgán centrální nervové soustavy, má vývoj v podstatě ukončen již před začátkem tohoto období. I když nervové struktury, zejména v mozkové kůře, dále dozrávají, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém konečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby. Schopnost učit se novým pohybům se tedy formuje již na začátku tohoto období. Značná plasticita nervových procesů (schopnost rychle střídat podráždění a útlum nervových center) vytváří už v dětském věku příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Perič, 2004).

4.1.2 Psychický vývoj

Lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají. Zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí i faktorům, které odvádějí pozornost, může narušit provedení již osvojených dovedností. Schopnost chápat abstraktní pojmy je ještě malá. Hovoří se o období konkrétního (reálného) nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů, abstraktní myšlenkové procesy se objevují až na konci tohoto období. Dítě chápe pouze takové situace, na které si „může sáhnout“ a nerozumí (nebo jen velmi málo) tomu, že existují i oblasti, které není možné „uchopit“. Proto některé trenérské proklamace k dětem (např.: „Musíš pořádně trénovat, abys byl jednou výborný“) mají jen minimální účinek, protože dítě nechápe termín, jako je jednou, v budoucnu, v dospělosti“ apod.

Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je slabě vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, a to především tehdy, má-li překonávat okamžité nezdary. Veškerou činnost dítě silně citově prožívá, patrně je také zvýšení vnímavosti k okolnímu prostředí a větší odvážnost. Přetrvává malá sebekritičnost k vlastnímu vystupování a jednání. Velmi důležitá je i krátká doba, po kterou se děti dokážou plně koncentrovat. Ta trvá přibližně 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost (Perič, 2004).

4.1.3 Pohybový vývoj

Z hlediska pohybového vývoje je tato věková kategorie charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnuty, ale mohou mít malou trvalost, při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty. V učení nových pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností, z počátku ještě herní formou s využitím učení nápodobou (tzv. imitačního učení).

Charakteristické rysy dětské motoriky jsou v tom, že postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých. Dynamika nervových procesů se dále rozvíjí, převažují však procesy podráždění nad procesy útlumu. Tím je možné vysvětlit, zvláště z počátku tohoto období, zvláštní živost a neposednost a výrazný „pohybový luxus“, kdy je každá činnost prováděna s množstvím dalších přídatných pohybů. Např. Pokud dítě vyskočí, přidává další činnost rukama i nohama, pokud sedí, neustále sebou „šije“ apod.

Rozdíly v rozvoji motoriky u osmiletých a dvanáctiletých dětí jsou značné, zvláště v období mezi osmi až deseti a deseti až dvanácti lety, které je možné označit jako etapy s dobrou charakteristikou kvality pohybů. Období osmi až deseti let (s dozníváním do dvanácti let) je považováno za nejpříznivější věk motorický vývoj. Nazývá se často „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický právě rychlým učením novým pohybům. V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé, popř. Po několika pokusech. Zvyšuje se jistota v provádění činností, v průběhu nácviiku pozorujeme již všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Problémy, které jsou v počátku mladšího školního věku z hlediska koordinace složitějších pohybů, poměrně rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinačně náročná cvičení (Perič, 2004).

Hájek (2001) dodává, že mladší školní věk je dobou zvýšené pohybové vnímavosti, kdy je postupně celková mobilita zvládnána, přičemž zásadní je motivace a vliv osobnosti rodiče a učitele a motorické schopnosti jsou již identifikovatelné jako základní schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní. Struktura motorických schopností e po osmém roce věku podobná struktuře dospělého jedince. Nejrychleji se rozvíjejí rychlostní schopnosti, takže je nanejvýš vhodné věnovat pozornost rozvoji jak reakční rychlosti, tak rozvoji rychlostí akčních (lokomoční, akcelerační a se změnou směru).

4.1.4 Sociální vývoj

V průběhu vývoje dítěte v mladším školním věku se projevují dvě významné období. Jedná se o vstup do školy a období kritičnosti. Formální kolektiv, který vzniká při vstupu do školy (a adekvátně také ve sportu v tréninkovém družstvu) klade nároky na zařazení se do kolektivu a podřízení se jeho normám. Dítě přestává být středem pozornosti rodičů a dochází k přechodu od hry vážné činnosti (učení či trénink). Dítě prožívá postupně období socializace, při kterém dochází k jeho začleňování do kolektivu a přizpůsobování se daným zákonitostem a pravidlům. Do vztahů se začínají promítat i formální autority, např. Učitelé a trenéři, kteří mohou svým vlivem zastínit i rodiče. Dítě se ve škole či v tréninkovém družstvu setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim určité meziosobní vztahy a buduje si své postavení. Děti tohoto věku mezi sebou rády soutěží s tendencí být ve skupině a získat si v ní i patřičnou odezvu. Začínají se vytvářet malé skupinky, které mohou mít zvláštní utajené vazby a často i podivuhodnou symboliku, vznikají první kamarádské vztahy.

Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí (školy, rodiny a sportovního klubu). Začíná se projevovat tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a dochází k tomu, že přirozená autorita dospělých se snižuje. Dítě hledá své idoly a může je nalézt i v řadách svých vrstevníků, kteří pro něj tak mohou vytvářet přirozenou autoritu. Dítě si již osvojuje základní kulturní návyky, prohlubuje svoje zapojení do nových skupin a postupně přebírá stále větší odpovědnost za svoji činnost (Perič, 2004).

Motorické dovednosti - školním věku by mělo být osvojování nových pohybových činností, resp. učení se novým motorickým dovednostem, v souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi žáků. V procesu motorického učení je realizováno zdokonalování dříve nabytých a získaných dovedností ve dvou úrovních, na úrovni neorganizovaného procesu a na úrovni procesu organizovaného. Neorganizované učení se motorickým dovednostem probíhá mimo školu (mimo organizovaná sdružení, sportovní oddíly apod.) neuvědoměle, neplánovaně, neodborně, spontánně, nejčastěji v kolektivu vrstevníků či v rodině, bez odborného vedení. Organizovanost procesu motorického učení, jeho promyšlenost, plánování, odbornost souvisí ve škole především s realizací osnov tělesné výchovy, ve sportovních oddílech s tréninkovými plány, v ostatních sdruženích je úroveň závislá na osobnosti vedoucího (Hájek, 2001).

4.2 Starší školní věk 11 – 20 let

Starší školní věk je období přechodu od dětství k dospělosti. Je charakterizováno značnými biologickými a psychickými změnami. Vysoké tempo biologicko-psychosociálních změn i jejich výrazné individuální průběh je způsoben činností endokrinních žláz a rozdílností v produkci jejich hormonů. Jedná se o období velmi nerovnoměrného vývoje, jak tělesného, tak i psychického a sociálního. S ohledem na tyto procesy je možné toto období rozdělit ještě do dvou, svým charakterem nestejných, fází. První z nich, která je provázána bouřlivým obdobím prepubescence, vrcholí přibližně kolem třináctého roku a po ní následuje poněkud klidnější fáze puberty končící kolem patnáctého roku dítěte (Perič, 2004).

4.2.1 Tělesný vývoj

Ve vývoji tělesné výšky je možné konstatovat stále rychlejší růst. Mění se spolu s hmotností více, než v kterémkoliv jiném období. Po třináctém roce však mohou růstové změny negativně působit na kvalitu pohybů u dítěte. Růst se neprojevuje na celém organismu rovnoměrně. Končetiny

rostou rychleji než trup a růst do výšky je intenzivnější než do šířky. Pubertální dítě e tak „samá ruka, samá noha“.

Především ve druhé fázi období dochází k tomu, že růst pohybového ústrojí jakoby „předbíhá“ vývoj vnitřních orgánů. Období rychlejšího růstu přináší vyšší náchylnost ke vzniku některých poruch hybného ústrojí, pubertální věk je proto důležitý pro formování návyku správného držení těla.

V organizmu pubescentů probíhají velmi složité procesy a fyziologické pochody zasahují mnoho orgánů. Změny mají individuálně různé tempo, rozdíly se srovnávají na konci puberty. Zhruba v jedenácti letech dochází k dozrávání vestibulárního aparátu a ostatních analyzátorů, jejichž hodnoty se již blíží k hodnotám dospělého člověka. Dobrou rovnováhou mezi procesy vzruchu a útlumu v centrální nervové soustavě dochází k rychlému upevňování podmíněných reflexů. Plasticita nervového systému vytváří velmi dobré předpoklady k rozvoji rychlostních schopností. Výrazný rozvoj hormonální činnosti působí také na vývoj primárních i sekundárních pohlavních znaků. Proto jsou také koncem tohoto období již výraznější sexuální rozdíly mezi chlapci a dívkami (Perič, 2004).

4.2.2 Psychický vývoj

Období puberty patří dle Periče (2004) mezi klíčová slova období ve vývoji psychiky. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy dětí k sobě samým, k druhému pohlaví, ke svému okolí a může působit (pozitivně i negativně) na jejich chování ve sportovní činnosti i v dalších oblastech lidského působení. Po stránce rozumové se dále rozšiřují obzory, objevují se znaky logického a abstraktního chápání, rozvíjí se paměť. Dítě začíná rozumět racionálnímu zdůvodňování a abstraktním pojmům. Má již vysoké předpoklady vyvíjet značnou duševní aktivitu, soustředění vydrží delší dobu. Tento rozvoj mění postoje a chování dětí v tréninkových situacích. Zvyšuje se rychlost učení a snižuje se počet potřebných opakování.

Dochází k výraznému prohloubení citového života, který poznamenává jistá nevyrovnanost. Typická bývá náladovost. Nejistotu v odhadu vlastních možností dítě často zakrývá vychloubáním a siláctvím, hrubost navenek zastírá cit. Začíná usilovat o samostatnost a vlastní názor, což je někdy provázeno až přepjatou kritičností vůči okolí. V této fázi vývoje někdy vznikají hluboké zájmy, které bývají základem příští volby povolání. Formuje se vztah ke sportu

jako k činnosti, která může přinést silné uspokojení, již je však nutno věnovat plné úsilí a kterou nelze chápat jen jako nezávaznou hru.

4.2.3 Pohybový vývoj

Nerovnoměrnost vývoje výrazněji ovlivňuje pohybové možnosti. Tělesná výkonnost ještě zdaleka nedosáhla svého maxima, schopnost přizpůsobení je dobrá, což vytváří příznivé předpoklady pro trénink. Vývoj i růst dále pokračuje a není ještě ukončen, ačkoliv již začíná spět ke svému konci. Především osifikace kostí dále limituje výkonnost a zůstává omezujícím činitelem tréninku.

Z hlediska motorického vývoje je konec druhé fáze mladšího školního věku (11-12 let) považován za vrchol ve všeobecném vývoji. Pohybový luxus a těkavost pohybu ustupuje výrazné účelnosti a ekonomičnosti, přesnosti a většinou i mrštnosti provedení. Na poměrně vysoké úrovni je rovněž schopnost anticipace (předvídaní) vlastních pohybů, pohybů ostatních účastníků (např. Ve sportovních hrách) i pohybu náčiní a dalších sportovních předmětů (míče, lyže apod.). Nejcharakterističtější rysem je rychlé chápání a schopnost učit se novým pohybovým dovednostem se širokou přizpůsobivostí měnícím se podmínkám. Pohyby naučené v tomto věku jsou většinou pevnější než ty, které se člověk učí později v dospělosti.

Stupeň vývoje vyšší nervové činnosti je charakteristický vyrovnaným poměrem mezi procesy vzruchu a útlumu a rychlým upevňováním podmíněných reflexů. Viděnou pohybovou dovednost, kterou děti vnímají a také chápou jako celek, realizují ihned, motorické učení probíhá „na první ráz“.

Do druhého období staršího školního věku spadá puberta. U některých dětí pochází ke značnému zhoršení koordinace. Čím rychlejší je růst a čím větší jsou disproporce mezi jednotlivými částmi těla, tím nápadnější jsou při tělesném pohybu nekoordinované znaky. U dětí v pubertě se zhoršuje hlavně schopnost přesnosti a plynulosti pohybu. Dle Hájka (2001) by disharmonie ve vývoji motoriky pramenící z přestavby celého organismu neměla být důvodem pro omezení pohybových aktivit. V pubescenci je naopak žádoucí dále rozvíjet motorickou učenlivost.

Hájek (2001) dále uvádí, že pravidelně prováděná, odborně vedená pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje vývoj motoriky, takže ve sportovní motorice někdy nejsou výše uvedené negativní jevy patrné. Motorické schopnosti a jejich rozvoj procházejí v období pubescence určitými změnami, jistou přestavbou motoriky, která se nejvíce projevuje u obratnostních schopností. Během

pubescence dochází především k poklesu koordinační výkonnosti. Silně bývají postiženy schopnosti diferenciací a rytmické, dále pak schopnosti rovnovážné a prostorově-optického vnímání. Rychlý růst kostí zhoršuje také kloubní pohyblivost a svalovou elasticitu.

4.2.4 Sociální vývoj

Změny v organizmu vytvářejí i novou sociální situaci. Mohou vést až k pocitu odlišnosti od vrstevníků, všímání se více sama sebe, uzavírání se do sebe a vyhýbaní se sociálním kontaktům. V extrémních případech mohou vést až k agresivnímu chování a opozici vůči ostatním. Před začátkem puberty se děti projevují spíše extrovertně, charakterizuje je jistá bezohlednost, opozice, násilí, touha po moci a ovládnutí skupiny, bojovnost, snaha o stálou změnu apod. V dalším období dochází většinou náhle ke změně v introvertní povahy. Výrazně se prohlubuje citová sféra, děti jsou vnímavější a citlivější (urážlivější), vyhledávají hluboké emoce. Současně však uzavírají přátelství, utvářejí si vztahy k opačnému pohlaví. Začínající účast na společenském životě znamená i nové společenské vztahy. Vznikají i pevnější struktury skupiny se svými vůdci a dalšími rolemi. Dochází k napodobování a k obdivu vzorů, které však mohou být i záporné, čímž se zvyšuje nebezpečí sociálně negativních projevů (Perič, 2004).

5 Obrana v ledním hokeji

Obranná hra získává v dnešním hokeji velmi významné místo. Silový projev, množství osobních soubojů, propracovanost obranných systémů a důkladná teoretická příprava na soupeře patří mezi hlavní atributy současné hry mužstev v obraně.

Dle Pavliše (2002b) je úspěch družstva v obraně spojen především s hráči, kteří mají smysl a zodpovědnost pro hru bez kotouče. Všichni hráči by měli ovládat principy obranné hry ve všech pásmech a současně na všech postech. Účinnost hry družstva v obraně je taková, jaká je obranná hra nejslabšího hráče na ledě.

Tréninku dětí a jejich výkonu v utkání by měla dominovat útočná činnost, trenér by ale neměl zapomínat ani na obranu. Často se stává, že při herních cvičeních se klade důraz na činnost útočníků a hra obránců bývá ponechána stranou.

Perič (2002) píše, že v dnešním hokeji je nezbytně nutné, aby do obranných úkolů byli zapojeni všichni hráči, a proto je důležité nacvičovat základní defenzivní dovednosti již v nejtělejší hráčském věku, kdy nejsou hráči rozděleni na hráčské posty, na kterých budou hrát v pozdějším věku. Někteří trenéři zastávají názor, že obranná hra je úkolem obránců a útočníci jsou od toho, aby stříleli branky, a ne bránili. Tato činnost vyžaduje vysoké nároky, především na osobní statečnost, rozhodnost, nebojácnost a předpoklady snést tvrdé osobní souboje či zásah kotoučem. Dobrý obránce je pro družstvo stejně cenný jako dobrý útočník, proto je třeba nacvičovat bránění se všemi svěřenci. V herních cvičeních by mělo být pravidlem, že v jednom cyklu útočí a v dalším cyklu brání, nebo obojí v jednom cyklu hemího cvičení.

Kovář (1994) uvádí z přednášky Jana Akeho Gustavssona, že obrana je hra, při které je hlavním úkolem zmenšit prostor a čas pro druhé družstvo a zpomalit jeho hru. Je nutné rychle zformovat hráče na obrannou stranu. Aby se toho dosáhlo, zdůrazňuje pojmy jako forčeking, usměrňování a obsazování soupeře, zónová obrana a osobní obrana 1 na 1.

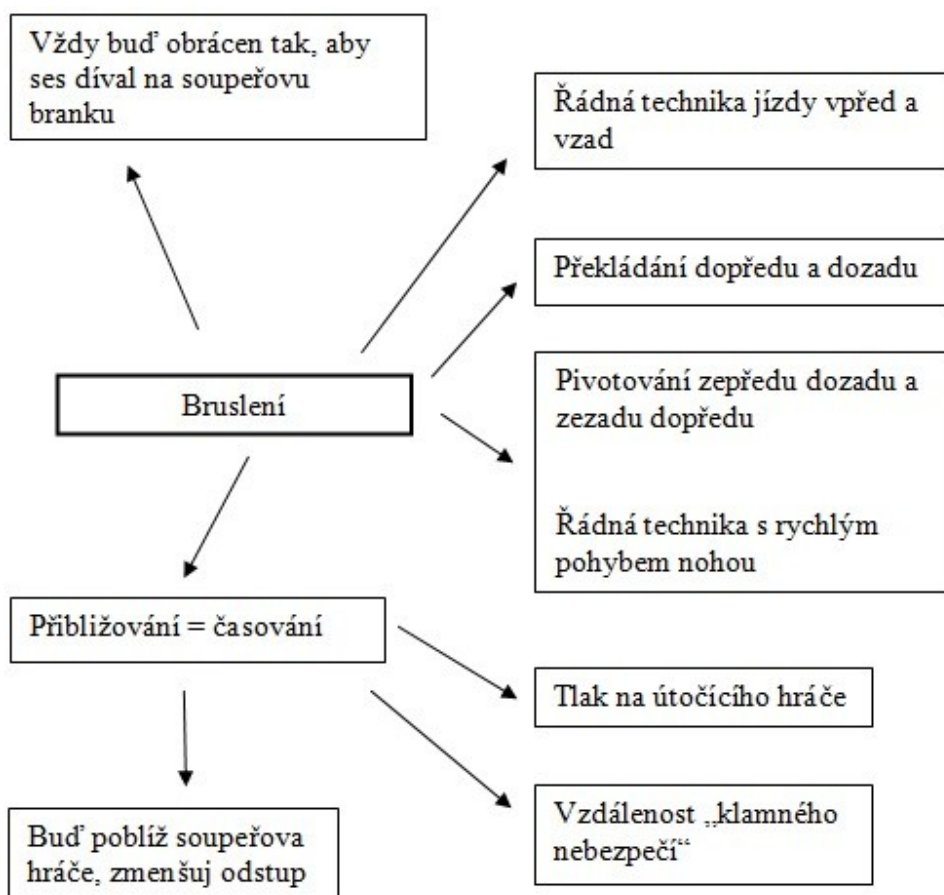
Pavliš (1999) píše, že ve Švédsku dříve byla v metodických materiálech věnována pozornost zejména tréninku útočníku. Nyní je však hlavním záměrem najít vhodné prostředky směřující k zlepšení kvality hry obránců. Na druhé straně je nutné, aby se hra rozvíjela synchronizovaně a aby se hra útočníků a obránců vyvíjela vpřed stejným směrem a rychlostí. Tomth (1996) uvádí, že

hráči, kteří se nakonec stanou obránci, by měli mít nejlepší technické i taktické kvality ledního hokeje.

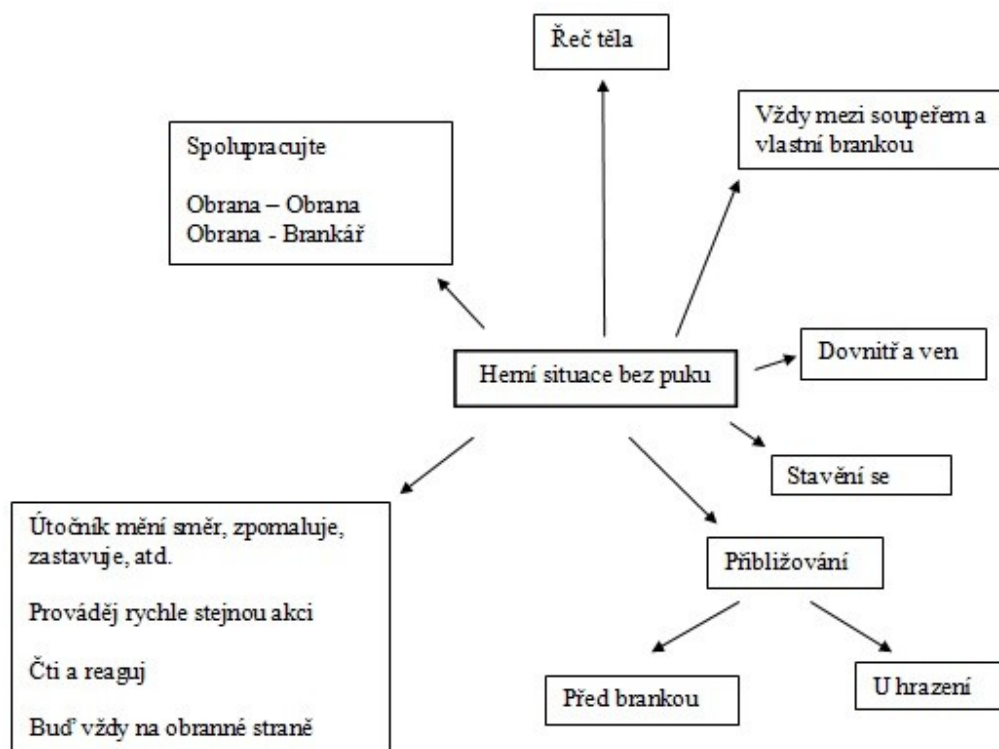
Dále uvádí, že ve švédských zprávách trenéři zaznamenávají nedostatek mladých talentovaných obránců. Za hlavní nedostatky je považováno:

- malá manévrovací schopnost při přechodech z jízdy vzad do strany
- technika osobních soubojů (1-1) u hrazení a před vlastní brankou
- schopnost rychlého přechodu do útoku (založení útoku) – transition
- podpora útoku

Tomth (1996) uvádí zásadní body, kterými se pokusili ve Švédsku ovlivnit trenéry k práci, v níž budou pro obránce rozvíjet obrannou činnost viz. Obr. 1 a 2.



Obrázek 1: Zásady pro bruslení obránců



Obrázek 2: Zásady pro řešení herních situací bez puku

5.1 Hra obránce bez kotouče

Mezi hlavní cíle obranné hry dle Pavliše (1999) patří:

- omezit soupeři čas a prostor pro držení kotouče
- je nutné vyvinout na soupeře tlak pokud možno v každé herní situaci
- znovu získat kontrolu nad kotoučem
- přibližovat se k soupeři ze správné strany (mezi vlastní brankou a soupeřem)
- vytlačovat soupeře z osy hřiště k hrazení
- donutit útočícího hráče zaujmout nevýhodnou pozici a postavení na hřišti
- mít schopnost nacházet se v blízkosti soupeře, když je to nutné
- nelepším způsobem narušovat útok soupeře
- zabránit soupeřům vstřelit branku
- jistá individuální hra spolu s taktikou družstva
- komunikace mezi hráči
- společně pracovat do hloubky i do šířky, což předpokládá vzájemnou spolupráci všech hráčů na ledě

Důležité zásady pro hru obránce

- s pomocí dobré techniky bruslení má mít obránce hrudník vždy natočený k místu, kde se hraje
- postavení vždy mezi soupeřem a vlastní brankou
- čím lepší technika bruslení obránce, tím bližší kontakt s útočícím hráčem - nabízí možnosti k narušení akce soupeře, zachycení přihrávky, omezený prostor pro klíčku útočícího hráče nebo nabrání vyšší rychlosti pro odpoutání se od obránce
- vytlačovat útočníka vždy z osy hřiště k hrazení
- neustálá koncentrace a sledování pohybu soupeře
- držet hůl v jedné ruce, pokud nevyžaduje situace použití k držení obě ruce
- jestliže soupeř zastaví, obránce zastaví také
- po celou dobu jednat s rychlou rozhodností a mít kontrolu nad svým tělem

5.1.1 Držení hlavy

Obránce musí mít neustálý přehled o herní situaci na hřišti. Předvídat, co soupeř hodlá udělat, zda chce clonit nebo se uvolnit. Vnímat prostor ve kterém se nachází podle čar, kruhů a bodů pro vhazování. Sledovat hrudník soupeře, jestliže je obránce v kontaktu.

5.1.2 Poloha těla a postavení

Obránce musí vždy stát mezi soupeřem a vlastní brankou a vytlačovat soupeře směrem k hrazení. Nasměrovat soupeře svým bruslením tam, kam chce aby jel. Při bruslení být připraven změnit směr do stran, vpřed, nebo vzad. Je-li soupeř dostatečně blízko, atakovat a přitlačit soupeře svým tělem k hrazení.

5.1.3 Hra holí

Bránění v prostoru

Držet hůl v jedné pokrčené ruce, tím oklamat útočníka a ve správný moment překvapit rychlým výpadem směrem ke kotouči. Volnou ruku namířit na hrud' soupeře, a tím jej rozptylovat. Po celou dobu pohybovat holý, a vytvářet tak neustálou hrozbu pro útočníka v držení kotouče.

Hra před brankou

V situaci 1-1 před vlastní brankou, musí udržet správné postavení vzhledem ke kotouči a soupeři. Držet hůl oběma rukama a tlačit spodní rukou na holi ve výši kyčlí do soupeře a tím jej vychylovat z rovnováhy a zároveň kontrolovat, zda soupeř nechce změnit své postavení. Vyřadit soupeřovu hůl ze hry tím, že mu jí zvedneme nebo přitlačíme. Vytlačovat soupeře tak aby pro něj bylo obtížné stát a clonit brankáři ve výhledu.

Přístup k soupeři

Snahou obránce je dostat se rychle k soupeři a navázat s ním kontakt v jakékoli situaci. Někdy se dá hovořit o tzv. Rychlém přístupu, pro který je důležitá včasná a správná reakce a předvídání.

Rychlý přístup by měl vypadat takto:

- bezprostředně atakovat soupeře
- přitlačit pevně soupeře k hrazení, odpovědnost za kotouč přebírá jeden ze spoluhráčů
- po celou dobu souboje být mezi soupeřem a vlastní brankou

5.1.4 Zásady při hře 1 - 1

Pavliš (1999) uvádí, že osobní souboje 1-1, ať už z pohledu útočníka nebo obránce, rozhodují o úspěšnosti dané herní situace a tím i o výsledku celého utkání. O tom kdo vyhraje osobní souboj 1-1, mnohdy rozhodují drobné detaily. Dále uvádí, že je velice důležité získat si respekt a psychickou převahu u soupeře tím, že bude jednat silově a rozhodně, držením hole v jedné ruce a paží od těla, což způsobí že bude vypadat širší, agresivní a autoritativní výraz a řeč těla dává často hráči čas a prostor navíc a nasměrováním soupeře do prostoru, kde ho chce mít. Tyto dovednosti pozitivně přispívají k úspěšné obranné hře a ve většině případů přispívají k hráčově vyšší výkonnosti. Pavliš (2002b) dále uvádí, že bránění situace 1-1 je základem obranné hry celého družstva. Dobré zvládnutí obranných činností jednotlivce je předpokladem k nácvičku obranných kombinací a systému.

5.1.5 Napadání soupeře za vlastní brankou

Pokud soupeř jede za branku v rychlosti, obránce se zachová podle toho, jak blízký kontakt má se soupeřem.

- je-li obránce od soupeře na vzdálenost poloviny hole, pak napadá
- pokud je dál než na vzdálenost poloviny hole, jde před branku
- je-li obránce rychlejší než soupeř, napadá.

Pokud soupeř stojí za brankou, obránce se může zachovat následovně:

- určuje své jednání podle postavení svých spoluhráčů
- napadá tak rychle jak je to možné
- měl by myslet na to, že útočící hráč nemůže z prostoru za bránou vstřelit branku
- musí spolupracovat s brankářem, který je zodpovědný za přihrávky skrz brankoviště
- pokud má útočící hráč kotouč na bekendové straně hole, obránce ihned napadá
- snaží se vytlačit soupeře ke svému spoluhráči, který jej může lépe atakovat.

5.2 Hra obránce s kotoučem

Pavliš (1999) se domnívá, že hlavním cílem přípravy obránců by měla být snaha, naučit je vzít zodpovědnost na sebe, tvořit hru (nebát se „hrát s kotoučem“) a správným herním myšlením docílit rychlých herních přechodů.

Při zakládání útoku v hloubce vlastního pásma by se nemělo obráncům zakazovat iniciativní řešení. Cílem je výchova obránců s takovou herní dovedností, aby byli sami schopni zakládat a současně podporovat útočnou hru svého družstva.

5.2.1 Hra pod tlakem v obranném pásmu

Je důležité naučit hráče vhodné výpomoci v případě, kdy je vlastní obránce s kotoučem pod tlakem. K výpomoci může docházet po celém hřišti. Existují však některé situace, při kterých je vhodné, aby všichni hráči znali své úkoly a tím zamezili soupeři dostat své družstvo pod tlak.

5.2.2 Využití branky pro založení útoku v obranném pásmu

Ochrana brankou v obranném pásmu při zakládání útoku by se měla využívat pouze v případech, kdy je družstvo vystaveno forčekingu, nebo potřebuje získat čas např. ke střídání, nemělo by se však využívat často, protože tím dostává soupeř čas zorganizovat obranu.

Když atakovaný obránce zajíždí za branku, měl by jet tak blízko branky, jak jen to jde. Útočníku bude muset buď zabrzdit, nebo vyjet větší oblouk a obránce získává výhodu.

5.2.3 Rychlá střelba v útočném pásmu

Schopnost obránců rychle a přesně vystřelit od modré čáry v útočném pásmu, zejména ve spojení s přemístěním, pomocí laterálního pohybu, je podle Pavliše (2002b) jedním z ukazatelů jejich technické a taktické vyspělosti.

Je požadováno, aby obránci ovládali jednotlivé techniky střelby a s tím spojené přemístění po modré čáře. Je důležité aby osvojování těchto dovedností bylo prováděno ze správných pozic, vyplývajících z vlastní hry. Důležité je upozornit, že střela nemusí být nejtvrďší, ale mnohdy je lepší využít rychlé střely švihem nebo jen nahození kotouče do předbrankového prostoru (Pavliš, 1999).

Pavliš (2002a) píše, že efektivita střelby je závislá na:

- technice (dokonalé ovládní jednotlivých druhů střelby)
- přesnosti (pouze střelba do volných prostorů branky znamená nebezpečí)
- rychlost (umění vystřelit pod tlakem)
- rozmanitost (zvládat všechny způsoby střelby a podle herní situace využít tu nejvhodnější)

5.3 Charakteristika dobrého obránce

Bruslení (základ hry obránce)

- jízda vzad
- změny směru (přechody bez ztráty rychlosti z jízdy vzad do jízdy vpřed a stranou)
- rychlý start

Hra bez kotouče (obrana – čtení hry)

- dobrý bruslař, obratnost při přechodu z jízdy vpřed do jízdy vzad a do strany
- s pomocí bruslení vytvořit mnoho pokusů o přerušení útoku holí nebo tělem
- dobrý při osobním souboji u hrazení a před vlastní brankou

Hra s kotoučem (útok – řešení situací)

- dobrý bruslař
- dobrý v přihrávkách (rychle rozhodování)
- schopnost rychle a přesně vystřelit na malém prostoru a pod tlakem
- dobré vedení kotouče (nikoliv přehnané driblování)
- dobré krytí kotouče

Výše uvedené dovednosti Pavliš (1999) zařazuje do technické přípravy. Kromě toho je také žádoucí rozvíjet pohybové schopnosti – sílu, rychlost, vytrvalost a pohyblivost, tedy kondici, která umožňuje hráčům řešit herní situace správně po celé utkání.

Třetí oblast je mentální příprava. Ta souvisí se soutěžním výkonem hráče. Pozitivním ovlivněním se vytváří správné sebevědomí, kdy hráč pomocí herního projevu ukazuje na ledě svoji odvahu a autoritu.

6 Obranné herní činnosti jednotlivce

6.1 Obsazování hráče s kotoučem

Obsazování hráče s kotoučem definuje Pavliš (2000) jako herní činnost jednotlivce, jejímž hlavním cílem je získat kotouč zpět pod svoji kontrolu nebo zpomalit útočnou akci se záměrem vytlačit soupeře do prostoru, která je výhodná pro další obranu. Pro tuto činnost používáme název napadání.

Základní herní situace, kterou řešíme obsazováním hráče s kotoučem, je rovnovážná situace 1-1. Její řešení je ve hře realizováno v různých pásmech a prostorech hřiště a současně se odlišuje podle způsobu bruslení napadajícího hráče. Napadání hráče v sobě zahrnuje tyto fáze

6.1.1 Přístup k soupeři

Pod tímto pojmem je myšleno zachycení pohybu soupeře pomocí bruslení a navázání kontaktu s ním. Přístup k soupeři se rozlišuje podle rychlosti a tlaku, jaký je na soupeře vyvíjen na pasivní obsazování (bez fyzického kontaktu se soupeřem) a agresivní forčekink (rychlý přístup a dohrávání soupeře).

Dále dělí přístup k soupeři na:

- napadání jízdou vpřed
- napadání (obsazování) soupeře jízdou vzad
- dobruslování soupeře s kotoučem (bekčekink)
- napadání hráče s kotoučem kolem hrazení
- napadání soupeře s kotoučem v obranném pásmu za brankou
- pinčink

6.1.2 Osobní souboj

Osobní souboj je pokračováním napadání. Představují fyzický kontakt se soupeřem, který má v držení kotouč. Hlavním cílem bránícího hráče v osobním souboji je protivníka oddělit od kotouče se snahou kotouč získat nebo zamezit přihrávce či střele. Osobní souboj neznamena pouze fyzické napadení soupeře s kotoučem. Pod tímto pojmem je myšlen přímý souboj o kotouč, jak v jízdě, tak ve statické formě boje u hrazení.

- blokování tělem
- blokování ramenem
- naražení na hrazení (přišpendlení)
- rolování
- hra tělem – bodyček
- odebírání kotouče holí
- vypíchnutím kotouče
- přitažením kotouče
- nadzvednutím hole
- přitlačení hole
- úderem do spodní části hole (nebo kotouče)
- bodyčekování

6.2 Obsazování hráče bez kotouče

Jedná se o činnost zabraňující soupeři se uvolnit k převzetí kotouče. Způsob, jakým obsazujeme hráče bez kotouče, nám určuje těsnost obranného systému nebo lépe řečeno nám dává celkový obraz o těsnosti organizace hry družstva v obraně. Této činnosti by měla být věnována velká pozornost v tréninku i v utkání, a to i přesto že je u hráčů málo populární. Bukač (2005) dodává, že se soupeř bez kotouče obsazuje v pozici overplay, to znamená, že bránící hráč je v pozici mezi kotoučem a soupeřem. Obránce musí o toto postavení neustále bojovat.

6.2.1 Obrana prostoru

Pod tímto pojmem máme na mysli jak krytí prostoru, tak i obsazování hráče v prostoru, který tam stojí nebo do něj najíždí. Tato dovednost v podstatě navazuje obsazování hráče bez kotouče. Tato obranná činnost je používána při početní převaze útočícího soupeře.

6.2.2 Blokování střel

Blokování střel a chytání kotouče se provádí většinou v obranném pásmu s cílem zvýšit účinnost obranné hry. Velký význam má tato obranná činnost při střelbě obránců v útočném pásmu od modré čáry až již při hře 5-5, ne při hře v oslabení. Můžeme také říci, že se jedná o obrannou činnost jednotlivce, při které se hráč snaží zabránit proniknutí vystřeleného kotouče směrem k brance.

Pavliš (2000) rozlišuje čtyři způsoby blokování střel:

- ve stoji
- v kleku
- skluzem
- holí

Bukač (2005) zařazuje mezi obranné dovednosti pohyb a pozici při bránění, což znamená neustálá kontrola a regulace kontaktního odstupu od nejbližšího soupeře, což vyžaduje neustálou pozornost a dobré čtení hry. Mezi další dovednosti patří napadání soupeře s kotoučem, kdy rychlost přístupu k soupeři a bruslařská obratnost umožňuje těsné bránění. Fyzický kontakt umožňuje bruslařská agilita, dynamičnost a obloukový směr jízdy. V situaci 1-1 napadající hráč nahání soupeře do bekhendové strany, to vyžaduje bruslařskou mobilitu, šikovnost při práci s holí a čtení pohybu soupeře, pak může bránící hráč svým pohybem navést do prostoru, kam potřebuje. Poté ve většině případů následuje osobní souboj. Ty určují účinnost bránění. Úspěšnost při osobním souboji určuje síla dolních končetin a šikovnost práce s holí. Poslední dovedností užitečnou pro úspěch v osobním souboji je neutralizování hole soupeře. Děje se tak pomocí blokování, nadzvednutí, přitlačení nebo zastavení pohybu hole protivníka. Neutralizování hole protivníka je též účinné při stíhání hráče v úniku. Dobruslující hráč v zadní pozici vyčkává na okamžik nasazení ke střele soupeře, ve kterém hůl soupeře nadzvedne.

7 Zásobník her na malém prostoru

Tato kapitola obsahuje praktické výsledky této práce. Jejím obsahem je soubor her na malém prostoru v ledním hokeji rozvíjející herní primárně herní činnosti jednotlivce. Tyto cvičení je možné použít v hlavní části tréninkové jednotky.

Hry na malém prostoru jsou po formální stránce děleny do dvou kategorií, pro mladší žáky a starší žáky. Tuto organizaci jsem zvolil na základě běžného rozdělení kategorie žáků v ledním hokeji v řádech Českého svazu ledního hokeje. Hry jsou rozděleny do kategorií podle náročnosti dovedností, které jsou jejich obsahem. Cvičení, ale mohou trenéři použít v kategorii pro mladší žáky i cvičení pro starší, pokud budou mít hráči dostatečnou kvalitu pro zvládnutí této hry.

Všechna cvičení byla prakticky provedena během tréninkových jednotek, aby se prokázala jejich proveditelnost a mohlo být posouzeno splnění vytyčených bodů a cílů.

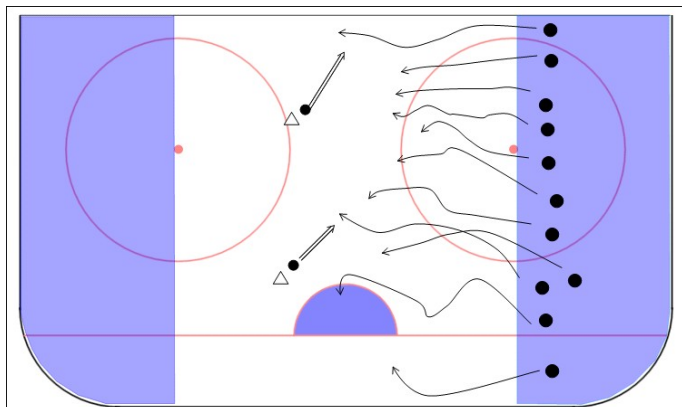
Cvičení jsou vytvořeny v počítačovém programu Drillbook 2.8.14.

U cvičení popisují:

- popis cvičení dle názvosloví
- vytyčení hlavních bodů a cílů cvičení
- zaznamenání četnosti obranných herních činností jednotlivce
- výsledek po praktickém provedení cvičení

7.1 Hry na malém prostoru pro kategorii mladších žáků

Cvičení 1



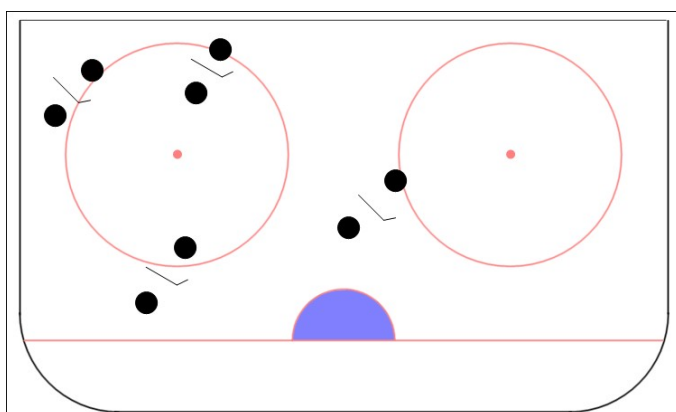
Popis: Hráči přejíždí z jednoho ochranného pásma (vyhraničeného prostorem od bodu pro vhažování k mantinelu) do druhého. Uprostřed pásma jsou zvoleni 2 hráči s fotbalovým míčem a snaží se vybit přejíždějící hráče.

Klíčové body: HČJ klamání fintování, uvolňování bez kotouče, užití bruslení, u hráčů s míčem obsazování prostoru pro možnost vybití protihráče

Sledování hráči: 2, Počet opakování: 5x	
Klamání a fintování	Změna směru
7	10
4	7

Výsledek: Cvičení bylo úspěšně aplikováno v tréninkové jednotce.

Cvičení 2



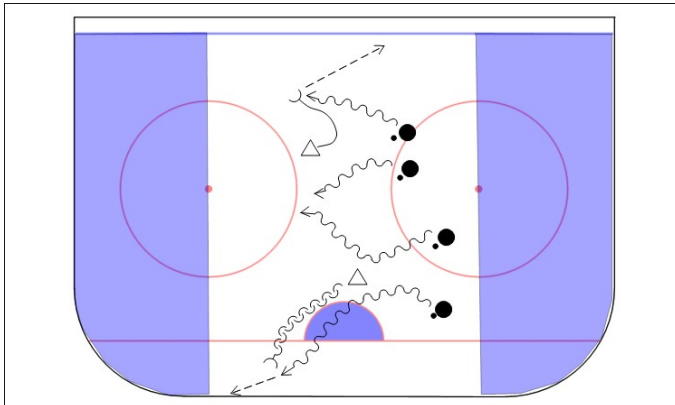
Popis: Mezi dvěma hráči leží hokejka. Jeden se snaží chytit druhého, aniž by překročil hokejku.

Klíčové body: Využití užitého bruslení (změny směru, laterální pohyb, jízda v před i vzad), sledování pohybu soupeře.

Sledování hráči: 2, Počet opakování: 10x 15 s		
Změna směru	Jízda vzad	Laterální pohyb
32	2	12
28	1	10

Výsledek: Cvičení bylo úspěšně aplikováno v tréninkové jednotce.

Cvičení 3



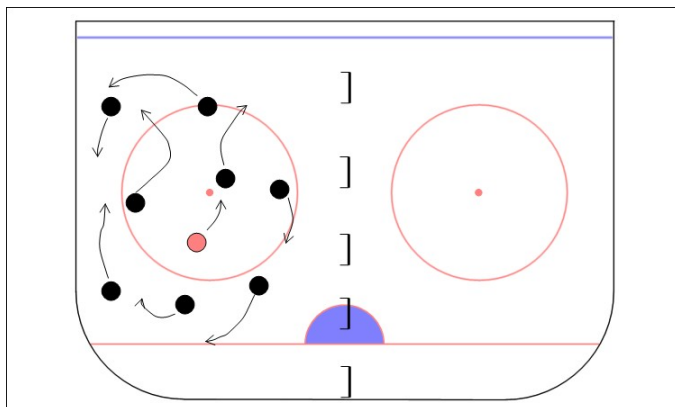
Popis: Hráči přežijí s pukem z jednoho ochranného pásma do druhého (prostor od bodu pro vhazování k mantinelu), obránci brání prostor mezi ochrannými pásmy a snaží se vypíchnout projíždějícím hráčům puk. Pokud hráč přijde o kotouč stává se bránícím hráčem.

Klíčové body: HČJ – obsazování hráče s kotoučem, vypíchnutí nebo odebrání kotouče holí, blokování tělem

Sledování hráči: 2, Počet opakování: 6x	
Vypíchnutí nebo odebrání kotouče	Blokování tělem
6	3
8	2

Výsledek: Cvičení bylo úspěšně aplikováno v tréninkové jednotce.

Cvičení 4



Popis: Honička s jedním nebo dvěma honiči na polovině třetiny. Chycený hráč se rozkročí a může se vrátit do hry pouze po projetí spoluhráče mezi nohama z čelního postavení.

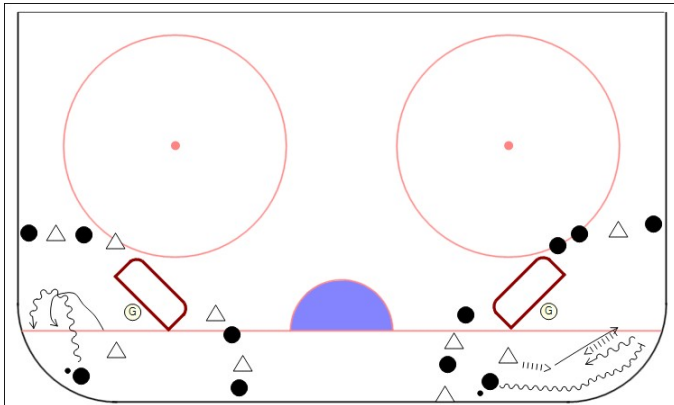
Klíčové body: Používání užitého bruslení, jízda vpřed i vzad, změny směru, laterální pohyb), uvolňování hráče

bez kotouče, klamání fintování, obsazování hráče bez kotouče.

Sledování hráči: 2, Doba trvání: 1 minuta			
Jízda vzad	Změny směru	Laterální pohyb	Klamání a fintování
2	25	0	4
0	21	2	7

Výsledek: Cvičení bylo úspěšně aplikováno v tréninkové jednotce.

Cvičení 5



Popis: Branky jsou otočeny do rohů kluziště. V rohu hráči provádí souboj 1-1.

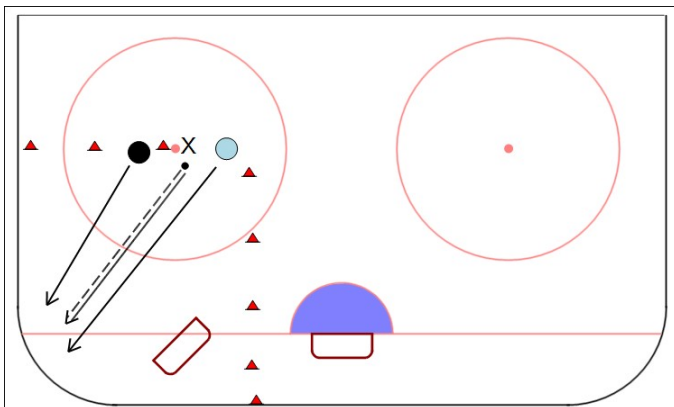
Klíčové body: Obránce musí vždy stát mezi útočníkem a brankou, těsný kontakt, hlava vzhůru,

HČJ obranné – Obsazování hráče s kotoučem, blokování tělem, naražení na mantinel, vypíchnutí, nebo odebrání kotouče holí, užití bruslení

Sledování hráči: 2, Počet opakování: 6x 15 - 20			
Blokování tělem	Naražení na hrazení	Vypíchnutí	Odebrání kotouče
7	4	4	1
5	2	5	0

Výsledek: Klíčové body byly splněny, cvičení bylo úspěšně aplikováno v tréninkové jednotce.

Cvičení 6



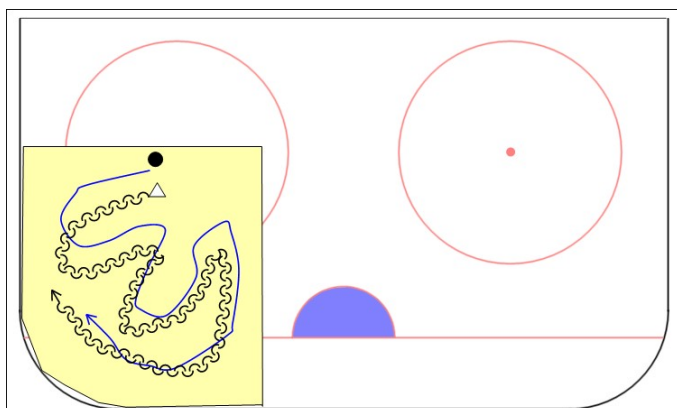
Popis: Trenér nastřelí kotouč do rohu. Dva hráči startují za kotoučem. První, který získá kotouč, se snaží dostat do zakončení, hráč bez kotouče se mu v tom snaží zabránit. Souboj trvá do zakončení cca 10 sekund.

Klíčové body: Rychlý start za kotoučem, postavení mezi hráčem s kotoučem a brankou, sledování pohybu hráče s kotoučem

HČJ Obranné: Obsazování hráče s kotoučem, blokování tělem, naražení na hrazení, odebrání kotouče holí, vypíchnutí kotouče

Výsledek: Cvičení bylo úspěšně aplikováno v tréninkové jednotce.

Cvičení 7



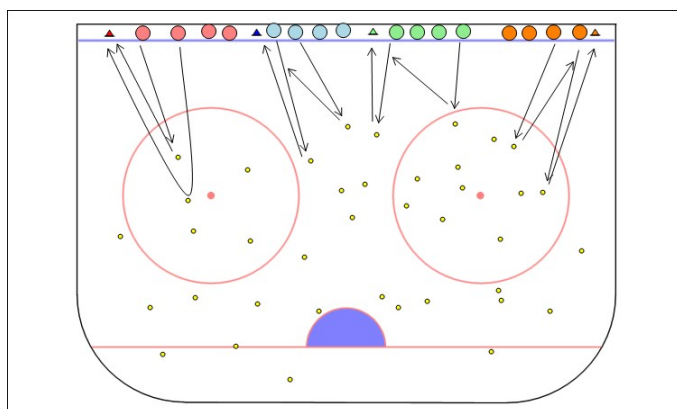
Popis: Hráči jezdí v prostoru. První hráč jede jízdou vzad a snaží se kopírovat pohyb hráče který jede jako druhý. Hráč jedoucí jízdou vzad sleduje soupeřovo tělo a je s ním v kontaktu na délku své hole, snaží se rychle reagovat na změny směru soupeře. Cvičení začíná na pokyn trenéra, trvá 10 – 15 vteřin, poté si hráči vymění role.

Klíčové body: sledování pohybu protihráče

HČJ obranné: Obsazování hráče bez kotouče, užití bruslení (změna směru, laterální pohyb)

Výsledek: Cvičení někteří hráči nedokázali kvalitně zvládnout, kvůli špatnému zvládnutí jízdy vzad.

Cvičení 8



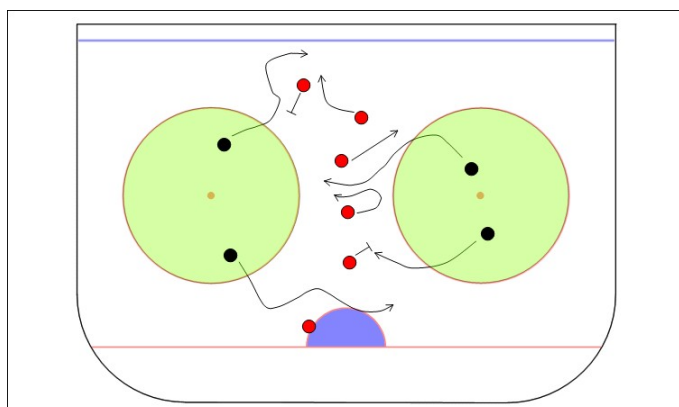
Popis: Hráči jsou rozděleni do několika družstev. Na signál se jeden hráč z každého družstva rozjede pro tenisáku a vrátí se s ním zpět a předává štafetu. Vyhrává družstvo s nejvíce míčky.

Klíčové body: Rychlý start, brzda u tenisáku, předání štafety

HČJ obranné: Užití bruslení (jízda vpřed, jízda vzad, brzdění, překládání)

Výsledek: Cvičení bylo úspěšně aplikováno v tréninkové jednotce.

Cvičení 9



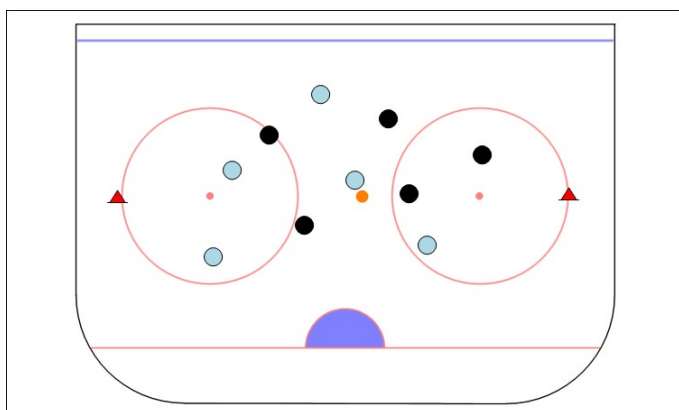
Popis: Hráči se snaží přebruslit z jednoho kruhu do druhého, hráči začínající mimo kruh se jim v tom snaží zabránit. Dotykem hráče zastavují.

Klíčové body: Hlava vzhůru, užití bruslení (změny směřů a rychlosti), sledování pohybu soupeře.

HČJ obranné: Obsazování hráče bez kotouče, blokování tělem

Výsledek: Klíčové body byly splněny, cvičení bylo úspěšně aplikováno v tréninkové jednotce.

Cvičení 10



Popis: Dvě družstva o minimálním počtu 3 hráčů hrají ve třetině s basketbalovým míčem. Cílem je dostat míč do branky, v podobě ležícího kuželu (branky, kyblíku na puky) po naplnění 2 přihrávek.

Klíčové body: Snaha o získání míče, pozice mezi útočníkem a brankou, neustálý pohyb, uvolňování hráče

s míčem a bez míče, osobní bránění, bránění prostoru.

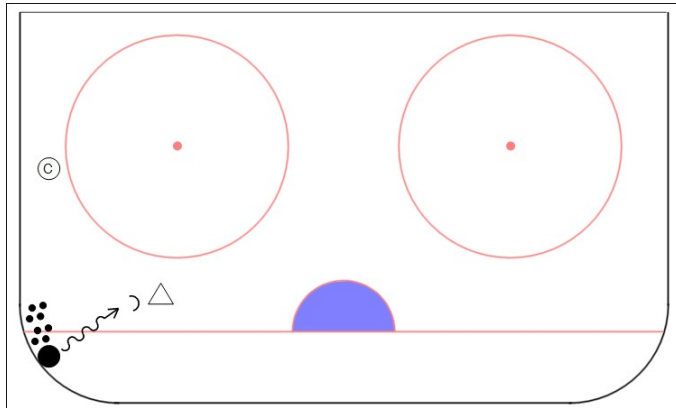
HČJ obranné: Obsazování hráče s míčem, obsazování hráče bez míče, bránění prostoru, blokování tělem, naražení na hrazení, odebrání míče

Sledování hráči: 2, Počet opakování: 5x40s				
Obsazování hráče s míče	Obsazování hráče bez míče	Blokování tělem	Naražení na hrazení	Odebrání míče
15	6	4	1	1
17	8	9	3	0

Výsledek: Cvičení bylo úspěšně aplikováno v tréninkové jednotce

7.2 Hry na malém prostoru pro kategorii starších žáků

Cvičení 1



Popis: Útočící hráč startuje s kotoučem z rohu. Obránce pod kruhem na vhazování napadá soupeře a snaží se zabránit průniku před branku. Útočící hráč, může využít trenéra pro přihrávku a následné uvolnění bez kotouče.

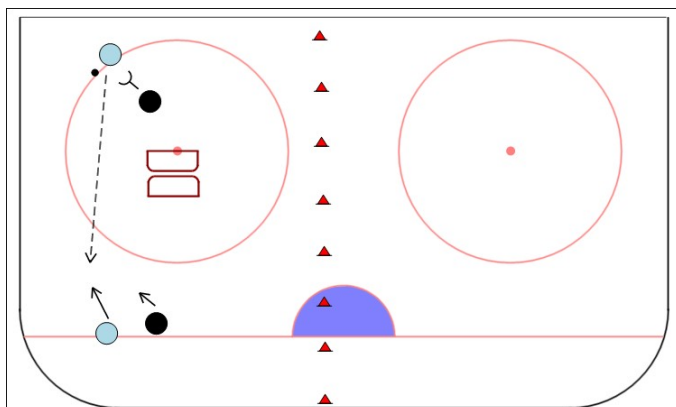
Klíčové body: Sledování pohybu soupeře, udržení pozice mezi útočníkem a brankou

HČJ obranné: Obsazování hráče s kotoučem, blokování tělem, odebrání nebo vypíchnutí kotouče holí, obsazování hráče bez kotouče.

Sledování hráči: 2, Počet opakování: 10x		
Blokování tělem	Odebrání kotouče	Vypíchnutí kotouče
9	2	4
7	2	3

Výsledek: Klíčové body byly hráči schopni splnit. Cvičení bylo úspěšně aplikováno v tréninkové jednotce.

Cvičení 2



Popis: Branky jsou postaveny Na bod pro vhazování sítí k sobě. Hráči hrají situaci 1 – 1 na obě branky s jedním pukem. Možnost přenesení hry na druhou stranu. Hráči bez kotouče se opakovaně snaží uvolnit pro přihrávku.

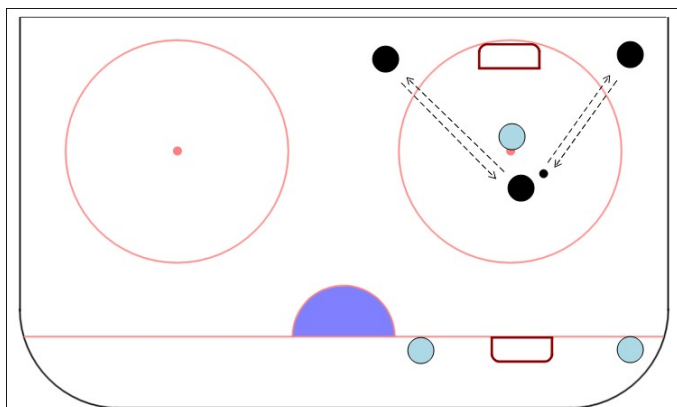
Klíčové body: Hráč bránící útočníka s kotoučem se snaží být v pozici mezi svou brankou a útočníkem a zamezit hráči v zakončení. Hráč bránící útočníka bez kotouče se snaží být v postavení mezi ním a hráčem s kotoučem.

HČJ obranné: Obsazování hráče s kotoučem, obsazování hráče bez kotouče, naražení soupeře na mantinel, blokování tělem, odebírání nebo vypíchnutí kotouče holí, nadzvednutí hole.

Sledování hráči: 2, Počet opakování: 5x 25-30 s				
Obsazování hráče s kotoučem	Obsazování hráče bez kotouče	Blokování tělem	Odebrání nebo vypíchnutí kotouče holí	Nadzvednutí hole
9	8	10	6	2
12	10	8	10	1

Výsledek: Klíčové body hráči plnili. Cvičení bylo úspěšně aplikováno v tréninkové jednotce.

Cvičení 3



Popis: Hra 1-1. Hráč má možnost si v útočné fázi přihrát s dvěma hráči postavenými vedle brány a nabruslit si do volného prostoru pro zakončení. Cvičení trvá 15-20 vteřin, poté se hráči vystřídají a jeden z nahrávačů jde do hry.

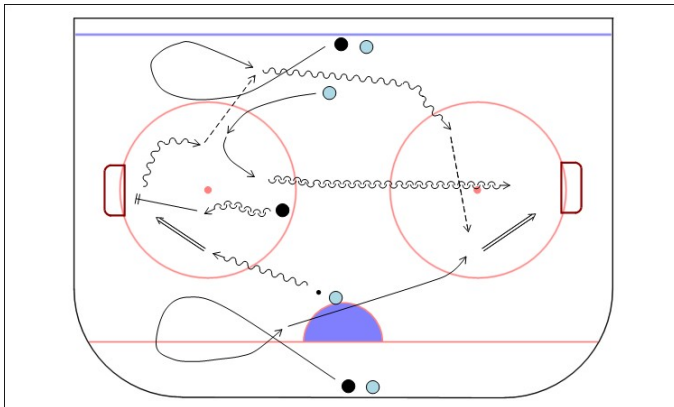
Klíčové body: Těsný kontakt s útočícím hráčem, postavení mezi hráčem a vlastní brankou, opakovaná snaha o získání kotouče, po získání kotouče rychlý přechod do útoku.

HČJ obranné: obsazování hráče s kotoučem, obsazování hráče bez kotouče, obsazování prostoru, odebrání nebo vypíchnutí kotouče holí, nadzvednutí hole, blokování tělem, naražení na mantinel.

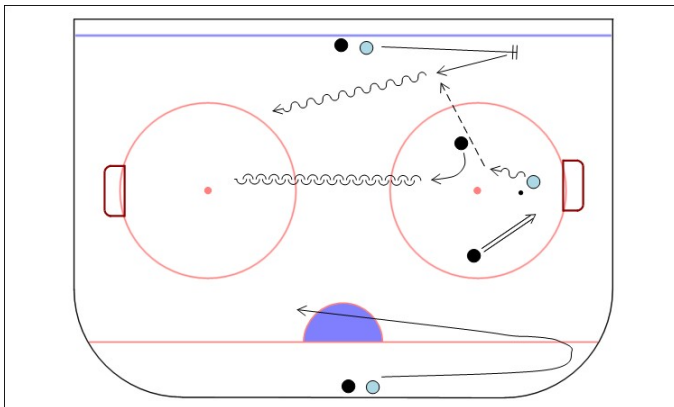
Sledování hráči: 2, Počet opakování: 6x 20-30 s				
Obsazování hráče s kotoučem	Obsazování hráče bez kotouče	Obrana prostoru	Odebrání nebo vypíchnutí kotouče	Blokování tělem
12	13	1	5	5
11	13	1	4	7

Výsledek: Cvičení bylo zvládnuto, i když mohli hráči častěji využívat spoluhráče vedle branky. Přesto bylo cvičení úspěšně aplikováno v tréninkové jednotce.

Cvičení 4



Popis: Na pokyn začíná akce 2-1, další dva hráči česují najetí po stranách. Po zakončení získává obránce kotouč a rozehrává hráčům najetým po stranách. Útočící hráč, který nevystřelil, se rychle vrací do obrany a snaží se zabránit útočícím hráčům v zakončení.



Popis: Po zakončení akce bránící hráč sbírá kotouč a po stranách najíždějí noví hráči. Útočící hráč, který nevystřelil, se znovu vrací do obrany a snaží se zabránit zakončení, poté znovu rozehrává.

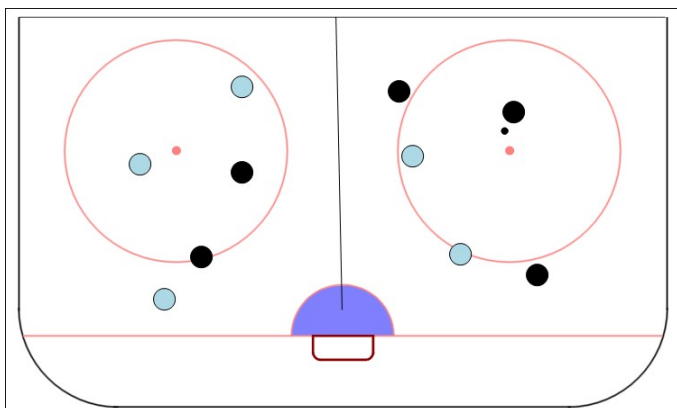
Klíčové body: Rozhodnutí zda napadat hráče s pukem, nebo bez puku, či snaha o zachycení přihrávky, rychlá rozehrávka po získání kotouče, útočník provádí rychlý přechod z útoku do obrany.

HČJ obranné: obsazování hráče s kotoučem, obsazování hráče bez kotouče, blokování střely, zachycení přihrávky, vypíchnutí kotouče.

Sledování hráči: 2, Počet opakování: 10x 10-15 s				
Obsazování hráče s kotoučem	Obsazování hráče bez kotouče	Obrana prostoru	Blokování střely	Zachycení přihrávky nebo vypíchnutí kotouče
3	3	4	2	3
1	2	7	0	5

Výsledek: Klíčové body byly během cvičení splněny. Cvičení bylo úspěšně aplikováno v tréninkové jednotce.

Cvičení 5



Popis: Pásmo je pomyslně rozděleno a hráči jsou rozděleni tak, aby byla na jedné straně pásma vytvořena přesilová situace 3-2 a na druhé měl převahu hráčů 3-2 druhý tým. Gól je možné vstřelit pouze po splnění přihrávky přes osu hřiště.

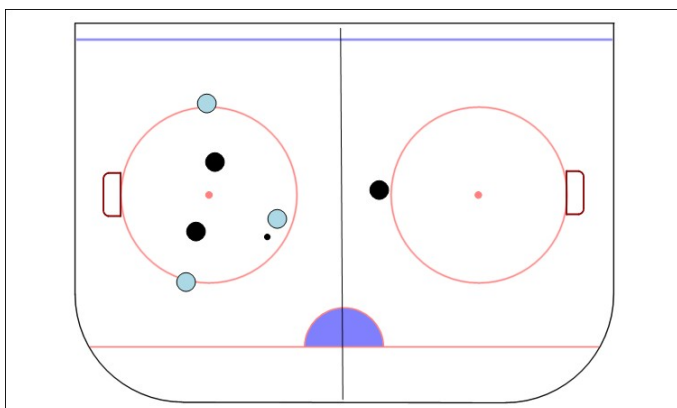
Klíčové body: Postavení bránících hráčů v pozici mezi útočícím hráčem a brankou, neustálé vyhodnocování situace v oslabení.

HČJ obranné: Obsazování hráče s kotoučem, obsazování hráče bez kotouče, bránění prostoru, blokování střely, zachycení přihrávky, blokování tělem, naražení na hrazení.

Sledování hráči: 2, Počet opakování: 4x 1 minuta				
Blokování tělem	Naražení na hrazení	Zachycení nebo vypíchnutí přihrávky	Blokování střely	Obrana prostoru
3	3	8	4	10
5	1	6	1	14

Výsledek: Tato hra byla poměrně složitá na pochopení pro hráče, ale po několika opakováních bylo zvládnuto.

Cvičení 6



Popis: Pásma je pomyslnou čarou rozděleno na dvě poloviny. Výchozí herní situace 3-2 do zakončení nebo ztráty kotouče, obránce ihned po získání kotouče přechází do útoku, ze dvou útočících hráčů se stávají bránci a vzniká situace 3-2 na druhé straně.

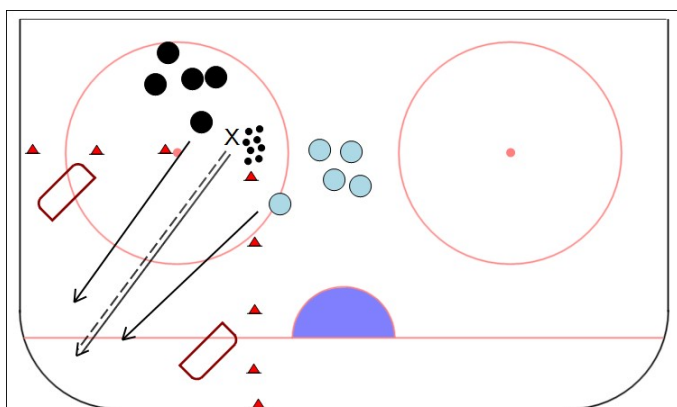
Klíčové body: Snaha o získání kotouče, rychlý přechod do útoku, rychlý přechod z útoku do obrany, komunikace mezi hráči

HČJ obranné: Obsazování hráče s kotoučem, obsazování hráče bez kotouče, bránění prostoru, blokování tělem, naražení na hrazení, zachycení přihrávky.

Sledování hráči: 2, Počet opakování: 6x 40-45 s			
Obsazování hráče s kotoučem	Obsazování hráče bez kotouče	Obrana prostoru	Blokování tělem, nebo naražení na hrazení
9	6	7	4
12	3	9	2

Výsledek: Cvičení bylo úspěšně aplikováno v tréninkové jednotce, klíčové body hráči splnili.

Cvičení 7



Popis: Trenér nastřelí kotouč dvojici do rohu. Nastává situace 1-1.

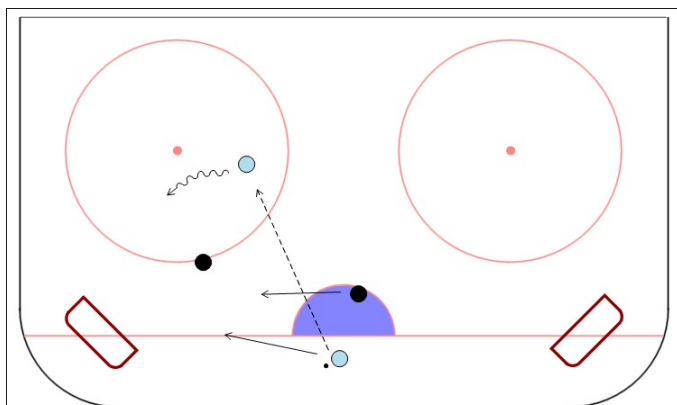
Klíčové body: Snaha o získání kotouče, postavení bránícího hráče mezi soupeřem a vlastní brankou, těsné bránění.

HČJ obranné: Obsazování hráče s kotoučem, blokování tělem, naražení na hrazení, odebrání nebo vypíchnutí kotouče, blokování střely, nadzvednutí hole.

Sledování hráči: 2, Počet opakování: 10x 20-25 s				
Blokování tělem	Naražení na hrazení	Odebrání kotouče, nebo vypíchnutí kotouče	Nadzvednutí kotouče	Blokování střely
6	4	3	3	3
11	7	5	1	1

Výsledek: Cvičení bylo úspěšně aplikováno v tréninkové jednotce.

Cvičení 8



Popis: Hra 2-2 ve třetině, branky jsou umístěny v rozích.

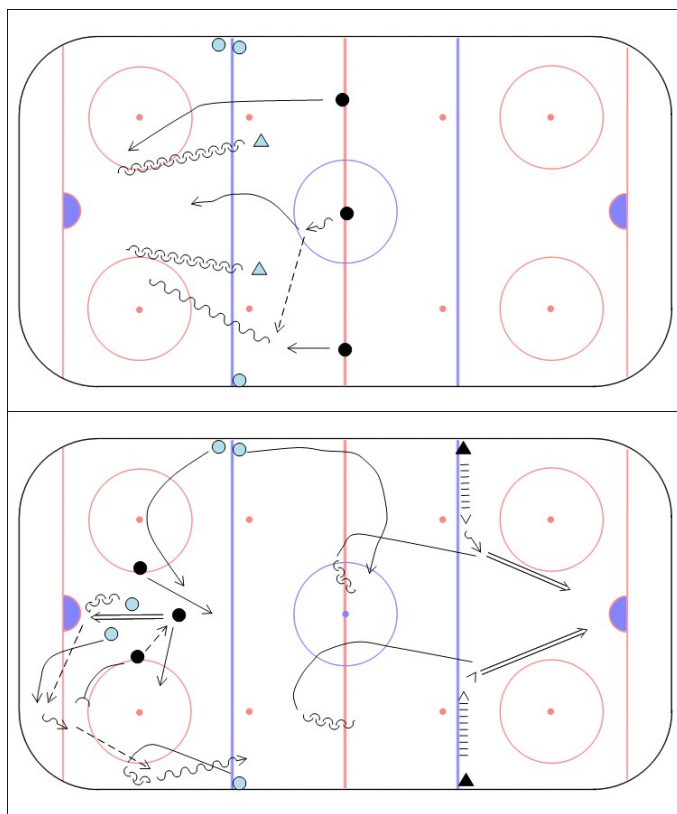
Klíčové body: Těsný kontakt, osobní zodpovědnost, neustálý pohyb

HČJ obranné: Obsazování hráče s kotoučem, obsazování hráče bez kotouče, bránění prostoru, blokování tělem, naražení na hrazení, zachycení přihrávky, odebrání nebo vypíchnutí kotouče

Sledování hráči: 2, Počet opakování: 8x 30 s				
Obsazování hráče s kotouče	Obsazování hráče bez kotouče	Blokování tělem	Naražení na hrazení	Odebrání nebo vypíchnutí kotouče
11	8	7	3	7
9	13	6	1	3

Výsledek: Cvičení bylo úspěšně aplikováno v tréninkové jednotce.

Cvičení 9



Popis: Začátek 3-2 od červené čáry, po zakončení následuje napadání útočníků a pokus obránců o konstruktivní rozehrávku na hráče u mantinelu, do přechodu do středního pásma, mezitím na druhé straně střílí obránci a najíždějí útočníky ve středním pásmu, vzniká situace 3-2, po zakončení opět útočníci napadají a obránci se snaží rozehrát najetým útočníkům.

Klíčové body: Rychlý start pro kotouč, komunikace obránců, výpomoc obránce bez kotouče, rychlá přesná přihrávka útočníkovi, bránění začíná už ve středním pásmu.

HČJ obranné: obsazování hráče s kotoučem, obsazování hráče bez kotouče, bránění prostoru, zachycení přihrávky, blokování střely, odebrání nebo vypíchnutí kotouče, naražení na hrazení.

Sledování hráči: 2, Počet opakování: 10x 20-30 s				
Obsazování hráče s kotoučem	Obsazování hráče bez kotouče	Bránění prostoru	Odebrání, nebo vypíchnutí kotouče	Blokování střely
2	8	0	1	0
3	4	3	4	1

Výsledek: Cvičení bylo úspěšně aplikováno v tréninkové jednotce.

Cvičení 10

Popis: Obránce startuje laterálním pohybem a přechodem do jízdy vzad, následně se rozjíždí hráč s kotoučem a projíždí s obráncem slalom. Útočící hráč má možnost využít trenéra pro přihrávku a následné uvolnění nebo zakončit sám.

Klíčové body: Sledování pohybu a dodržování těsného odstupu od útočícího hráče s kotoučem.

HČJ obranné: Užité bruslení, obsazování hráče s kotoučem, obsazování hráče bez kotouče, blokování tělem, odebrání nebo vypíchnutí kotouče.

Sledování hráči: 2, Počet opakování: 10x			
Obsazování hráče s kotoučem	Obsazování hráče bez kotoučem	Blokování tělem	Odebírání nebo vypíchnutí kotouče
13	4	5	3
16	6	3	2

Výsledek: Cvičení bylo úspěšně aplikováno v tréninkové jednotce.

8 Závěr

V práci jsem se zaměřil na rozvoj obranných herních činností jednotlivce ve hrách na malém prostoru. V první části jsem shromáždil a sjednotil nejnovější dostupné informace a poznatky o této problematice, jak z české literatury tak zahraniční, zejména z metodických materiálů organizace USA Hockey. Úkolem první kapitoly je seznámit čtenáře s problematikou her na malém prostoru. První část této kapitoly obsahuje pravidla tvorby her na malém prostoru, která by měla sloužit jako návod pro vytváření a upravování cvičení s tímto námětem. Obsahem další podkapitoly je vytyčení stěžejních důvodů, proč by se měly hry na malém prostoru objevovat v tréninkových jednotkách, na kterou následuje třetí podkapitola seznamující čtenáře s dovednostmi, které jsou během her na malém prostoru rozvíjeny. Mezi nejdůležitější rozvíjené dovednosti patří činnosti, které hráči používají v každém střídání, ať už jde o obrannou nebo útočnou činnost. Těmito dovednostmi jsou bruslení, přihrávka, střelba, uvolňování hráče s kotoučem a přechody z útoku do obrany a naopak. V následující kapitole charakterizují věková období spadající do kategorie žáků, z hlediska vývoje tělesného, psychického, pohybového a sociálního, jelikož se všechny tyto složky během vývoje jedince navzájem prolínají a ovlivňují. V následující kapitole se podrobně zaměřuji na obrannou hru, kterou charakterizují dle nejnověji zpracované systematiky obohacenou o pohledy a názory dalších odborníků nejen z České republiky. V této kapitole je charakterizován pojem obranná hra, která se netýká jen obránců, nýbrž celého všech účastníků hry na ledě a podrobně popsána činnost a úkoly bránícího hráče, vedoucí k účinnému zastavení nebo zpomalení útoku soupeře. Obranná činnost je popsána od úplného základu, což je obranný postoj, zásady bruslení obránce, zásady hry o bránce bez kotouče a dále činnost o bránce po získání kotouče.

V praktické části seznamuji čtenáře s příklady her na malém prostoru systematizovaných pro kategorie mladších a starších žáků. Součástí tohoto souboru cvičení je názvoslovný popis a klíčové body pro kvalitní zvládnutí cvičení. Cvičení jsou ukázková a je možné je dále modifikovat v dalších variantách, přidáním dalšího hráče, změnou pozice branky, určením pravidel, např. určitým počtem přihrávek před možností vystřelit. Cvičení jsou vytvořena dle pravidel vytváření her na malém prostoru popsaných v teoretické části práce. Všechna cvičení byla prakticky provedena během tréninkových jednotek, aby se prokázala jejich proveditelnost a mohlo být posouzeno splnění vytyčených bodů a cílů. Praktické provedení proběhlo u všech

cvičení úspěšně, pouze v individuálních případech se objevily problémy se zvládnutím cvičení kvůli nedostatkům v bruslařské technice. Testování zaznamenaných cvičení proběhlo během tréninkových jednotek příslušných věkových kategorií a výsledky byly hodnoceny z hlediska proveditelnosti cvičení. V průběhu cvičení byla zaznamenávána četnost vybraných obranných herních činností jednotlivce a jejich výsledky jsou zaznamenány. Ve vytvořených cvičeních byla prokázána poměrně vysoká četnost výskytu obranných herních činností jednotlivce. Cvičení jsou tedy vhodná pro jejich rozvoj.

9 Použitá literatura

- BUKAČ, L. Hokej mládeže : Hluboká praxe & koučování hokejových dovedností: Neurovědní výklad vzniku dovedností. Praha: [Bukač hockey], 2011
- BUKAČ, L. Intelekt, učení, dovednosti a koučování v ledním hokeji: komprehenzivní pohled na utkání, trénink a rozvoj individuálního herního výkonu. Praha: Olympia, 2005, 291 s. ISBN 80-7033-896-2
- BUKAČ, L. Koučování mládeže ledního hokeje. Vyd. 1. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2012
- BUKAČ, L., DOVALIL, J. Lední hokej: trénink herní dokonalosti. [1. vyd.]. Praha: Olympia, 1990, 245 s. ISBN 80-7033-024-4.
- HÁJEK, J. Antropomotorika. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2001, ISBN 80-7290-063-3
- KOVAČ, J. Švédský hokej. Trenérské listy, 1994, č. 3.
- LEVY, A. R., NICHOLLS, A. R., POLMAN, R. C. J., Pre-competitive confidence, coping and subectiv performance in sport [online]. C2009, [cit. 2013-21-8]. dostupné z: http://repository.edgehill.ac.uk/3045/1/SJMSS_Proof.pdf
- PAVLIŠ, Z. Příručka pro trenéry ledního hokeje: příprava na ledě. 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2000, 271 s. ISBN 80-238-5831-9.
- PAVLIŠ, Z. Příručka pro trenéry ledního hokeje: příprava na ledě. 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2002a, 164 s. ISBN 80-238-2194-6.
- PAVLIŠ, Z. Příručka pro trenéry ledního hokeje: příprava na ledě. 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2002b, 328 s. ISBN 80-238-8645-2.
- PAVLIŠ, Z. Školení trenérů ledního hokeje: vybrané obecné obory. 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2003, 323 s. ISBN 80-900063-8-8.
- PAVLIŠ, Z. Trénink a hra obránců. Trenérské listy, 1999, č. 20.
- PERIČ, T. Lední hokej. Praha: Grada publishing a.s., 2002, ISBN 80-247-0472-2
- PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. Praha: Grada publishing a.s., 2004, ISBN 80-247-0683-0
- PERIČ, T., DOVALIL, J. Sportovní trénink. Praha: Grada publishing a.s., 2010, ISBN 978-80-247-2118-7
- PSOTTA, R., VELENSKÝ, M., a kol. Základy didaktiky sportovních her. Praha: Karolinum, 2009, ISBN 978-80-246-1694-0

TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. Psychologie sportu. Praha: Grada publishing a.s., 2012, ISBN 978-80-247-3923-6

TOMTH, T. Individuální rozvoj obránce. Trenérské listy, 1996, č. 11, s. 9-14.

WILLETT, P. The hockey coach's guide to small-area games. A practical guide to implementing small-area games in practices. Delano: Paul Willett international, LLC, 2003

10 Seznam obrázků

Obrázek 1: Zásady pro bruslení obránců	34
Obrázek 2: Zásady pro řešení herních situací bez puku	35

11 Zásobník cvičení

11.1 Kategorie mladší žáci

Cvičení 1	45
Cvičení 2	45
Cvičení 3	46
Cvičení 4	46
Cvičení 5	47
Cvičení 6	47
Cvičení 7	48
Cvičení 8	48
Cvičení 9	49
Cvičení 10	49

11.2 Kategorie starší žáci

Cvičení 1	50
Cvičení 2	51
Cvičení 3	52
Cvičení 4	53
Cvičení 5	54
Cvičení 6	55
Cvičení 7	56
Cvičení 8	57
Cvičení 9	58
Cvičení 10	59