

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Nácvik střelby mimo led s následujícím transferem na led

v kategorii starších žáků

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Pavel Arnošt, DiS.

Vypracoval:

Jiří Loskot

Praha 2017

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

.....

podpis

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 vypůjčení: Podpis:

Poděkování

Děkuji vedoucímu práce, panu Mgr. Pavlu Arnoštovi, za pomoc a odborné vedení při vypracování bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat Sport events za možnost nafotit fotky střelby v praxi a své rodině za dlouhodobou podporu ve studiu.

Abstrakt

Název práce:

Nácvik střelby mimo led s následujícím transferem na led v kategorii starších žáků.

Cíle práce:

Z dostupné literatury teoreticky zmapovat metodiku střelby po ruce v ledním hokeji. Nabyté informace následně využít pro sestavení průpravného programu střelby po ruce mimo led s jeho následujícím transferem na led.

Metoda práce:

V teoretické práci byla použita metoda rešerše sloužící k vyhledávání informací z české a zahraniční literatury o tématu střelba v ledním hokej.

Klíčová slova:

lední hokej, střelba po ruce, nácvik

Abstract

Title:

Off ice shooting practice followed by on ice shooting practice in youth category.

Objektive:

Map methodology of forhand shooting from available literature. Use all gain information for planning granding shooting program forhand on and off ice.

Methods:

The research method for seeking information about the them from Czech and foreign literature was used in the theoretical part of the bachelor thesis.

Key words:

Ice hockey, shooting forhand, practice

OBSAH

1 ÚVOD.....	10
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	11
2.1 Lední hokej	11
2.2 Charakteristika věkové kategorie starších žáků.....	11
2.2.2 Tělesný vývoj.....	12
2.2.3 Psychický vývoj.....	12
2.2.4 Pohybový vývoj	12
2.2.5 Sociální vývoj	13
2.2.6 Trenérský přístup	13
2.3 Proces motorického učení	13
2.3.1 Motorické učení u dětí	14
2.4 Kondiční příprava	15
2.4.1 Rychlost	15
2.4.2 Sílové schopnosti	17
2.4.3 Vytrvalostní schopnosti	18
2.4.4. Obratnostní schopnosti	19
2.4.5. Pohyblivost	21
2.5 Herní činnost jednotlivce.....	22
2.5.1 Herní činnost jednotlivce – útočné	22
2.5.1.1 Uvolňování hráče s kotoučem.....	22

2.5.1.2 Uvolňování hráče bez kotouče.....	23
2.5.1.3 Přihrávání a zpracování kotouče.....	23
2.5.1.4 Klamání a fintování	24
2.6 Střelba	25
2.6.1 Technika provedení.....	25
2.6.2 Kondiční připravenost.....	26
2.6.3 Taktická připravenost	26
2.6.4 Psychická odolnost	26
2.7 Biomechanika střelby	26
2.8 Způsoby střelby.....	27
2.8.1 Střelba po ruce	27
2.8.2 Střelba krátkým švihem	27
2.8.3 Střelba dlouhým švihem	27
2.8.4 Střelba krátkým příklepem.....	28
2.8.5 Střelba z druhé nohy	28
2.8.6 Střelba golfovým úderem.....	28
2.9 Střelba přes ruku	29
2.10 Jiné způsoby střelby.....	29
2.10.1 Tečování.....	30
2.10.2 Dorážení.....	30
2.11 Metodika nácviku střelby.....	30

3 CÍL A METODIKA PRÁCE	33
3.1 Cíl práce	33
3.1.1 Úkoly práce:.....	33
3.2 Metody práce	33
4 PRAKTICKÁ ČÁST	34
4.1 Speciální prostředky pro nácvik střelby.....	34
4.1.1 Pass Master	35
4.1.2 Branky.....	35
4.1.3 Deska pro nácvik střelby mimo led	36
4.1.4 Kotouče	36
4.1.5 Kloboučky, pneumatiky, tenisové míčky	36
4.1.6 Hokejová hůl.....	37
4.2 Přípravná cvičení pro střelbu	37
4.3 Jiné způsoby střelby – clonění, tečování a dorážení	45
5 DISKUSE.....	51
6 ZÁVĚR	53
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	54
ELEKTRONICKÉ ZDROJE	55
SEZNAM OBRÁZKŮ	55
SEZNAM TABULEK.....	56
PŘÍLOHA 1.....	57

1 ÚVOD

K lednímu hokeji mě přivedl můj otec, když mě přihlásil do náboru v hokejovém klubu v Černošicích, kde jsem prošel mládeží do páté třídy. V šesté třídě jsem už působil v Letňanech a pak následovalo moje hokejové kolečko po klubech české republiky: Příbram, Přerov, Kladno, Chomutov a zpět Černošice, kde momentálně hraji za muže a pracuji jako trenér v kategorii mladších žáků. Své trenérské zkušenosti také nabírám na hokejových kempech SSA v Berouně, kde se zabývám i výukou střelby mimo led.

Střelba v ledním hokeji je poslední část mozaiky před vstřelením branky v zápase. Veškerá práce a dřina týmu se soustřeďuje na získání kotouče a vytvoření šance pro vstřelení branky. Střílení branek znamená být úspěšný a na to je potřeba drilovat střelbu, obzvláště střelbu mimo led, kde nás netlačí čas vymezený na ledě a máme dostatek času se soustředit na určitou dovednost ve střelbě. Můžeme doladovat techniku střelby a lehčeji odstraňovat technické chyby.

Hráče, kterého dávám příkladem svým svěřencům pro jeho dovednost střelby, je Alexander Ovečkin. Jeho výběr místa, z kterého střílí tvrdé a přesné střely různou technikou ze všech možných pozic, je vysoce nadstandardní.

V této bakalářské práci se budu zabývat speciálními prostředky pro nácvik střelby, které využiju ve střeleckých cvičení. Dále představím střelecká cvičení, kde se zaměřím na střelbu švihem a příklepem po ruce z první i druhé nohy. Do střeleckého programu zahrnu i jiné způsoby střelby, a to clonění, tečování a dorážení. Veškerý nácvik bude prováděn mimo led s následujícím transferem na led.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Lední hokej

Lední hokej je charakteristickým množstvím neobvyklých činností. Jen málokterý sport má tak atypický pohyb, jako je bruslení, ovládnání hracího předmětu (kotouče) hokejovou holí, a to vše v atmosféře neustálého (a často velmi tvrdého) fyzického kontaktu mezi soupeři. K tomu je potřeba přičíst váhu a tvar chráničů, které hráče chrání před úderem kotouče i soupeřů (a často i ledu), abychom si uvědomili, že jen zvládnutí základního pohybu na ledě s holí a kotoučem vyžaduje dlouhou dobu učení (Perič, 2002).

„Lední hokej je kolektivní hra, ve které se spojují záměry trenéra s individuálním uměním hráčů a způsobem hry celého družstva.“ (Kovač, 1982, str. 73)

Podle Evdokimoffa (1998) je lední hokej sport, který je prostý i komplikovaný. Je k němu potřeba ovládat strategii i techniku, ale neobejde se ani bez přímých střetů. A přesto, že se hraje ve velké rychlosti na nepříliš rozlehlé ploše, nedovolí ani divákovi, ani samotnému hráči, aby se nudil. Je to sport, který každého nadchne.

2.2 Charakteristika věkové kategorie starších žáků

Do kategorie starších žáků spadají hokejisti ve věku 12 a 13 let, to jest období ve starším školním věku.

Starší školní věk je charakterizován značnými biologickými a psychickými změnami. Velké tempo biologicko-sociálních změn i jejich výrazně individuální průběh jsou způsobeny činností endokrinních žláz a rozdíl v jejich produkci hormonů. Celkově se jedná o období velmi nerovnoměrného vývoje, jak po stránce tělesné, tak i po stránkách psychické a sociální (Perič, 2012).

První fázi je bouřlivé období prepubescence. To vrcholí přibližně kolem 13. roku života. Po ní následuje klidnější období fáze puberty, které končí přibližně kolem 15. roku (Pavliš, 2002).

Dovalil a Choutková (1988, s. 58) uvádějí ve své knize: *„Konec poklidu, nastává bouře“*.

2.2.2 Tělesný vývoj

V důsledku vysoké hormonální produkce se urychluje růst, výrazněji se mění hmotnost a výška těla a zřetelně se zvyšuje svalová síla (Dovalil, Choutková, 1988).

Perič (2012) zmiňuje, že růst se neprojevuje rovnoměrně na celém organismu. Končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je rychlejší než do šířky. Jedinec ve starším školním věku je „samá ruka, samá noha“, to má za následek významné změny v motorice, především z hlediska kvality koordinace pohybu.

Dále Perič (2012) uvádí, že v organismu pubescentů probíhají složité procesy a fyziologické pochody zasahující mnoho orgánů. Zhruba v jedenácti letech dochází k dozrání vestibulárního aparátu a ostatních analyzátorů, jejichž stupeň vývoje se rovnají hodnotám dospělého člověka. Velký rozvoj hormonální činnosti působí také na vývoj primárních a sekundárních pohlavních znaků.

2.2.3 Psychický vývoj

Dochází k výraznému prohloubení citového života, která se projevuje jistou nevyrovnaností. Typická bývá častá náladovost. Jedinec začíná usilovat o samostatnost a vlastní názor, což je někdy provázené až příliš velkou kritičností vůči okolí (Dovalil, Choutková, 1988).

Dle Periče (2012) patří období puberty mezi zásadní období ve vývoji psychiky. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy dětí k sobě samým, opačnému pohlaví, ke svému okolí a může působit pozitivně nebo negativně na jejich chování ve sportovní činnosti i v dalších oblastech lidského života.

Objevují se znaky logického a abstraktního myšlení, rozvíjí se paměť, zvyšuje se rychlost učení a snižuje se počet potřebný k opakování (Pavliš, 2002).

Podle Pavliše (2009) je v citové oblasti pubescence nejsložitějším obdobím. Často u pubescentů pozorujeme prudké přechody v chování.

2.2.4 Pohybový vývoj

Dle Pavliše (2002) má nerovnoměrný tělesný vývoj vliv na pohybové možnosti jedince, v přímé souvislosti pokračuje přirozený vzestup výkonnosti. Ačkoliv tělesná výkonnost mezi 11. a 15. rokem stále nedosáhla svého maxima, přizpůsobovací schopnost je dobrá a to dává vhodné předpoklady pro trénink.

Dovalil a Choutková (1988) dodávají, že vývoj i růst pokračuje. Především osifikace kostí dále limituje výkonnost a zůstává omezujícím činitelem tréninku. Do 13 let se proces pohybového učení, tj. osvojování nových a zdokonalování osvojených pohybů, uskutečňuje tak rychle a efektivně jako nikdy později.

Pohybový luxus a těkavost pohybu ustupuje výrazné účelnosti a ekonomičnosti, přesnosti a většinou i mrštnosti provedení. Na vysoké úrovni je i schopnost anticipace, tj. předvídaní vlastních pohybů, pohybů ostatních účastníků i pohybů náčiní a dalších sportovních předmětů (Perič, 2012).

Dovalil (2012) dodává, že v období puberty se jedinec projevuje horší koordinací, v jakési klátivosti a neohrabanosti.

2.2.5 Sociální vývoj

Změny v organismu utváří i novou sociální situaci. Mohou vést k pocitu odlišnosti od druhých vrstevníků, všímání se více sama sebe, uzavírání se do sebe a vyhýbání se sociálním kontaktům. V prepubertě se jedinec projevuje spíše extrovertně. Charakterizuje je jistá bezohlednost, opozice, násilí, touha po moci, bojovnost, snaha o stálou směnu ap. V dalším období pak dochází většinou ke změně s introvertními projevy (Pavliš, 2002).

2.2.6 Trenérský přístup

Přístup trenéra má být diskretní, taktní, upevňuje zájem o sport, dohlíží na plnění školních povinností. Trenér zasahuje, když chování svěřence přesáhne únosnou mez. Chybou trenéra je nevšimavost, přehlížení, vytýkání nedostatků na veřejnosti, ironie, mentorování, přílišná autoritativnost. Trenér by měl jít příkladem a být starším zkušenějším přítelem, chápajícím a otevřeným (Dovalil, Choutková, 1988).

2.3 Proces motorického učení

Motorické učení vychází z vědomostí řízení a regulace lidského pohybu a jeho koordinace i širších fyziologických a psychologických poznatků. Cílem je prostřednictvím racionálních postupů vytvářet, zpevňovat a stabilizovat konkrétní struktury řídicích a regulačních mechanismů pohybového jednání sportovce (Dovalil a kol., 2012).

Bukač (2005, s. 78) uvádí, že „*Motorické zvládnutí opakovaných a složitě strukturovaných dovedností je silně závislé na kondičních koordinačních aspektech.*“

Dovalil a Choutka (2012) dělí proces motorického učení do několika fází.

- **1. fáze: hrubá koordinace**

Vytvářejí se základy dovednosti. Počáteční pokusy bývají nepřesné, nedokonalé a vyskytují se v nich nadbytečné pohyby. Průběh pohybu je značně nedokonalý s mnoha chybami.

- **2. fáze: jemná motorika**

Postupně se zpevňuje celková struktura pohybové dovednosti. Spojování pohybů se zdokonaluje. Prosazuje se výrazněji řízení a regulace pohybu. Celková účinnost pohybů dosahuje vyšší úrovně.

- **3. fáze: stabilizace**

Zpevnění pohybových struktur v odpovídající diferenciaci provedení, technika se stabilizuje i v různých variantách provedení, koordinace pohybů je na velmi vysoké úrovni. V pohybové dovednosti se integrovaly i další faktory výkonu, který je vysoký.

- **4. fáze: variabilní učení**

Pohybové dovednosti jsou vysoce osvojeny, dokážeme je využít k tvořivosti ve složitých proměnlivých podmínkách, vysoká úroveň diferenciaci a přizpůsobivosti vnímání, tvořivé řešení úkolu pod časovým tlakem, anticipace. Systém řízení a regulace pohybů funguje na všech úrovních dokonale. Výkon je maximální.

2.3.1 Motorické učení u dětí

Mezi obtížné stránky přípravy dětí patří osvojování sportovních dovedností. Malý sportovec se musí techniku, jako ostatně všechno, dlouho učit, ale toto učení není takové, jaké zná ze školy. Celý proces – seznámení, první pokusy, zdokonalování a automatizace – probíhá ve speciálním typu učení, které se nazývá motorické učení (někdy se nazývá pohybové). Právě v něm si lidé osvojují různé pohybové dovednosti (Perič a kol., 2012).

Perič (2012) rozděluje proces učení u dětí do těchto kroků:

- 1. krok – přestavení dovednosti,
- 2. krok – demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti,

- 3. krok – začátky nácviku dovednosti,
- 4. krok – zpětná vazba a korekce chyb,
- 5. krok – další opakování a upevňování dovedností.

2.4 Kondiční příprava

Kondiční příprava se zaměřuje na ovlivňování pohybových schopností ve dvou oblastech:

- vytvoření široké pohybové základny,
- rozvoj speciálních pohybových schopností.

Ty zabezpečují v souladu s technicko-taktickými dovednostmi provedení sportovního výkonu na požadované úrovni. Ovlivňování jednotlivých pohybových schopností nepředstavuje ve sportovním tréninku samostatně izolovaný celek. Naopak, je výrazem složitých vazeb a vztahů v lidském organismu, které se dotýkají strukturálních, funkčních a psychických vlastností. Jednotlivé schopnosti představují méně či více samostatný komplex, do kterého se prolínají i ostatní schopnosti (Jansa, Dovalil, 2007).

2.4.1 Rychlost

„Rychlostní schopností rozumíme schopnost provést motorickou činnost nebo realizovat určitý pohybový úkol co nejkratším časovém úseku.“ (Čelikovský, 1979, str. 97)

Perič a Dovalil (2007) doplňují, že rychlostní schopnosti bývají ve vazbě s dalšími pohybovými schopnostmi, a to zvláště s výbušnou silou (činnost s větším odporem) a rychlostní vytrvalostí.

Pavliš (2009) dělí rychlostní schopností na

- rychlost reakce,
- rychlost jednotlivého pohybu (rychlost acyklická),
- rychlost komplexního pohybového projevu (rychlost cyklická).

Rychlost reakce

Rychlost reakce je schopnost reagovat pohybem na určitý podnět. Její doba je dána od vzniku podnětu do zahájení pohybu (Pavliš, 2009).

Perič (2012) nazývá tuto dobu reakce jako reakční čas.

Pavliš (2009) uvádí typy podnětů:

- taktilní – dotykové,
- optický – zrakové,
- akustické – sluchové.

Dále je dělí na:

- jednoduché – jeden podnět, jedna odpověď,
- složité – jeden podnět, několik odpovědí nebo několik podnětů na různé odpovědi.

Rychlost acyklická

Acyklická rychlost je charakterizována jako maximální rychlost provedení jednotlivého pohybu (Pavliš, 2009).

Dovalil a Perič (2007) doplňují, že se podobá projevům výbušné síly (ve spojení s překonávaným odporem při činnosti). Dále uvádějí, že odpor nemusí být nikterak velký, například kotouč ve střelbě.

Rychlost cyklická

Cyklická rychlost je nutná k tomu co nejrychleji překonat určité vzdálenosti nebo přemístit se v prostoru, označuje se proto také jako rychlost komplexního pohybového projevu či rychlost lokomoce (Dovalil a kol, 2007).

Dělení cyklické rychlosti (Pavliš, 2009):

- schopnost akcelerace,
- schopnost maximální frekvence pohybů,
- schopnost rychlé změny směru.

V ledním hokeji využíváme všechny druhy rychlosti. Rychlost reakce využijeme například při vhazování, v soubojích o kotouč, při reakci na pohyb a hru soupeře ap. Zásadní je rychlost reakce pro brankáře, kde její délka přímo ovlivňuje kvalitu jeho zásahu. Rychlost acyklickou využijeme při střelbě, kličkách, zásazích brankáře ap. Cyklická rychlost je pro lední hokej zásadní, například jako akcelerace na kotouč. Rozhoduje se, kdo bude u kotouče první – ty, nebo soupeř. Pro zbavení se soupeře u mantinelu využíváme rychlost se změnou směru nebo při úniku využíváme frekvenční

rychlost. Lední hokej se stále zrychluje, rychlostní schopnosti a těsně související explozivní síla je alfou a omegou pro lokomoci v ledním hokeji (Pavliš, 2009).

Podle Periče (2012) je vhodné rozvíjet rychlostní schopnosti co možná nejdříve. Vychází to ze zákonitostí vývoje CNS, která má pro rychlost význam především z hlediska požadavků na střídání vzruchů a útlumů. Senzitivní období pro rychlostní schopnosti je zasazeno mezi 7.–14. rok.

2.4.2 Sílové schopnosti

„Sílu člověka definujeme jako schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí.“ (Měkota, Novosad, 2005, str. 113)

Podle Pavliše (2009) se sílové schopnosti podílejí v ledním hokeji velmi významně na struktuře sportovního výkonu. Zapojují se do mnoha činností bruslení, činnosti jednotlivce, možnost hry tělem, kde kromě techniky provedení rozhoduje i dosažená úroveň síly.

Dělení základní sílové činnosti podle Dovalila a kol. (2012):

- dynamická – délka svalu se mění,
- koncentrická – sval se zkracuje,
- izokinetická – konstantní rychlost zkrácení,
- výbušně tonická – s vysokou akcelerací,
- excentrická – sval se prodlužuje,
- plyometrická – kombinace excentrického prodloužení svalu s bezprostředně následující činností koncentrickou,
- statická – délka svalu se nemění.

Dělení sílových schopností podle Dovalila (2012):

- síla absolutní,
- síla výbušná,
- síla vytrvalostní.

Dále doplňuje, že tyto sílové schopnosti se stimulují pomocí metodotvorných komponent.

Metodotvorné k.	Síla absolutní	Síla výbušná	Síla vytrvalostní
Velikost odporu	maximální	střední	nižší
Rychlost pohybu	malá	vysoká	střední
Počet opakování	nízký	nízký	vysoký

Tabulka č. 1: Metodotvorné komponenty posilování

V ledním hokeji se silové schopnosti uplatňují velmi významně. Zapojují se do mnoha činností, například bruslení (především jeho rychlosti), možnosti hry tělem ap. **Výbušnou sílu** využíváme při startech, střelbě, vhazování, zásazích brankáře ap. **Vytrvalostní sílu** využíváme především jako podpůrný druh silových schopností, abychom byli schopni užít silový projev v průběhu celého utkání či prodloužení. **Maximální síla** ovlivňuje úspěšnost osobních soubojů, je základem pro ostatní druhy silových schopností (Pavliš, 2009).

V době nástupu puberty se stávají silové schopnosti jednou z významných oblastí tréninku. V souvislosti s výraznou produkcí pohlavních a růstových hormonů dochází k přirozenému nárůstu silových schopností, a to jak objemu svalové hmoty, tak svalové síly. V tomto období se kladou vysoké nároky na individualizaci silové přípravy, což vyplývá především z nerovnoměrnosti nástupu puberty u jednotlivých dětí (Pavliš, 2002).

2.4.3 Vytrvalostní schopnosti

„Za vytrvalost je všeobecně považována pohybová schopnost člověka k dlouhotrvající tělesné činnosti: soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle, nebo po stanovenou potřebnou dobu co nejvyšší možnou intenzitou.“ (Dovalil, Perič, 2010, str. 106)

Vytrvalostní schopnosti dokážou překonávat únavu po určitou dobu. To podle Měkoty a Novosada (2005) závisí na několika faktorech:

- ekonomika techniky prováděné pohybové aktivity,
- způsob krytí energetických potřeb,
- schopnost příjmu O₂,
- optimální tělesná hmotnost
- úroveň volní koncentrace zaměřené na překonání vznikající únavy,

- rozvoj druhu vytrvalosti, který je rozhodující pro typ prováděné pohybové činnosti.

Dělení vytrvalostních schopností podle délky trvání a jeho energetického krytí (Dovalil, Perič, 2010):

- dlouhodobá – délka trvání 8–10 min., a více, energetické krytí ze zóny O₂,
- střednědobá – délka trvání 3–8 min., energetické krytí ze LA – O₂ zóny,
- krátkodobá – délka trvání od 20 s do 2–3 min., energetické krytí ze zóny LA,
- rychlostní – délka trvání 15–20 s, energetické krytí ze zóny ATP – CP.

Během zápasu hráči využívají především rychlostní a někdy i krátkodobou vytrvalost. Hráč má jedno střídání přibližně 45 sekund, doba odpočinku je přibližně 150 sekund, z toho maximální intenzita během střídání je přibližně 5–30 sekund. Dobré vytrvalostní schopnosti hráč využije při rychle regeneraci během zápasů v lize či turnaji (Pavliš, 2009).

Vytrvalostní schopnosti jsou v jisté míře univerzální, což znamená, že se mohou stimulovat v podstatě v kterémkoliv věku (Perič a kol, 2012).

2.4.4. Obratnostní schopnosti

Pavliš (2009, str. 244) uvádí, že *„Obratnostní schopnosti bývají vymezovány jako soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby“*.

Čelikovský (1979, str. 126): *„Obratnostní rozumíme schopnost přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu“*.

Dělení obratnostních schopností (Perič, 2012):

- obecná – představuje schopnost účelně provádět mnoho motorických dovedností bez ohledu na sportovní specializaci,
- speciální – představuje schopnost provádět rozličné pohyby ve vybraném sportu rychle, lehce a precizně.

Základní obratnostní schopnosti (Měkota, Novosad, 2005):

- diferenční schopnost – schopnost jemně rozlišovat a nastavovat silové, prostorové a časové parametry pohybového průběhu,
- orientační schopnosti – schopnost určovat a měnit polohu a pohyb těla v prostoru a čase, a to vzhledem k definovanému akčnímu poli nebo pohybujícímu se objektu,
- reakční schopnost – schopnost zajistit (účelný) pohyb na daný (jednoduchý nebo složitý) podnět v co nejkratším čase,
- rytmická schopnost – schopnost postihnout a motoricky vyjádřit rytmus z vnějšku daný nebo v samotné pohybové činnosti obsažený,
- rovnováhová schopnost – schopnost udržovat celé tělo ve stavu rovnováhy,
- schopnost sdružování – schopnost navzájem propojovat dílčí pohyby těla do prostorově, časově a dynamicky sladěného celkového pohybu, zaměřeného na splnění cíle pohybového jednání,
- schopnost přestavby – schopnost adaptovat či přebudovat pohybovou činnost podle měnících se podmínek (vnějších i vnitřních), které člověk v průběhu pohybu vnímá nebo předjímá.

Zásady pro tvorbu rozvoje obratnostních schopností (Pavliš, 2009):

- volit spíše koordinačně složitá cvičení a jejich složitost dále zvyšovat,
- provádět cvičení v různých obměnách,
- provádět cvičení v měnících se vnějších podmínkách,
- kombinace již osvojených pohybových dovedností,
- spojování několika činností v jednu,
- cvičení provádět pod tlakem,
- cvičení s dodatečnými informacemi,
- cvičení po předchozím zatížení.

V ledním hokeji je zapotřebí, aby koordinační schopnosti byly rozvinuty do značné míry. Jde především o dvě oblasti, a to aby docházelo k co nejméně k situacím, ve kterých se jedinec nedokáže orientovat a zvládnout svůj pohyb a za druhé, aby v případě, že tato situace nastane, byl jedinec schopen zkoordinovat svůj pohyb co nejrychleji (Pavliš, 2009).

Zásadní dovedností pro hráče ledního hokeje je bruslení. Tuto dovednost musí ovládat v mnoha obměnách, například jízda vzad, vpřed, v obloucích, v překladech, a všechny tyto složky musí ovládat pod tlakem soupeře, kdy jsou kladeny velké požadavky na rovnováhu. V utkání je důležitá schopnost orientace v prostoru a čase.

V ledním hokeji umožňuje správné vnímání situací ve hře a přesné vnímání vlastní pozice vůči spoluhráčům, protihráčům, kotouči a hřišti. Schopnost diferenciacce pohybů je důležitá pro střelbu a schopnost spojování pohybových operací, který má význam pro spojení bruslení s vedením kotouče a se sledováním hry (Pavliš, 2009).

S rozvojem obratnostních schopností je žádoucí začít relativně co nejdříve. Vhodný je věk 6–8 let (i dříve). Děti mají velmi dobrou plasticitu nervové soustavy a v tomto věku se nejrychleji učí novým dovednostem (Jansa, Dovalil a kol., 2007).

Perič (2012) dodává ve své knize, že efektivní rozvoj obratnosti (koordinace) je mezi 7. a přibližně 12. rokem. Poukazuje, že období právě mezi 8–10 roky se říká „zlatý věk motoriky“.

2.4.5. Pohyblivost

„Pohyblivost (používá se také pojem ohebnost) se vztahuje k rozsahu pohybů v jednotlivých kloubech: je to schopnost vykonávat pohyb ve velkém rozsahu.“ (Dovalil, Choutková, 1988, str. 152)

Podle Periče (2012) ovlivňuje úroveň pohyblivosti několik činitelů:

- tvar kloubu,
- pružnost vazivového a kloubního aparátu,
- aktivita reflexních systému ve svalech a šlachách,
- síla svalů kolem daného kloubu,
- svou roli hraje i pohlaví, denní doba, teplota prostředí, rozcvičení aj.

Pohyblivost v ledním hokeji není tak zásadní jako například v gymnastice nebo krasobruslení. Hráči provádějí strečink spíše z preventivních a kompenzačních důvodů, aby předešli zraněním a srovnali labilní držení těla (Pavliš, 2009).

2.5 Herní činnost jednotlivce

„Herní činnost jednotlivce jsou komplexy pohybových činností, kterými hráč reaguje na herní situace.“ (Kovač a kol., 1982, str. 73).

2.5.1 Herní činnost jednotlivce – útočné

Útočné herní činnosti jednotlivce jsou činnosti, když hráč nebo jeho spoluhráči jsou v držení kotouče a mají za cíl vstřelit branku. V systematické ledního hokeje se rozdělují útočné herní situace do těchto dovedností:

- uvolňování hráče s kotoučem,
- uvolňování bez kotouče,
- přihrávání a zpracování přihrávek,
- střelba,
- klamání a fintování.

2.5.1.1 Uvolňování hráče s kotoučem

Dle Vojty (2016) je uvolňování hráče s kotoučem činnost hráče, který získává prostor pro přihrávku nebo střelbu. Uvolněním přes soupeře získává na určitý čas pro své mužstvo početní převahu a vytváří předpoklad pro úspěšnost útočné akce a její zakončení. V obraném pásmu má za cíl odpoutání hráče od soupeře a založení útoku, v útočném pásmu vede k přečíslení soupeře, k finální přihrávce nebo úspěšnému zakončení.

Perič (2012) dodává, že podstatou uvolňování hráče s kotoučem je udržení kotouče v přímém souboji s protihráčem.

Pavliš (2007) dělí tyto způsoby uvolňování s kotoučem na:

- vedení kotouče,
- kličkou,
- jiným způsobem – obratem, pomocí brusle ap.

Vedení kotouče je základní činnost při uvolňování hráče v zápase. Je to činnost, při které se hráč snaží dostat do lepšího postavení při rozvíjení či zakončování útoku (Pavliš, 2007).

Podle Periče (2002) má uvolňování hráče s kotoučem dvě základní části:

- vedení kotouče, které dělí na:

- a) vedení krátkým a dlouhým driblinkem,
- b) vedení tažením a tlačení kotouče;
- obcházení soupeře, které hráč provádí:
 - a) kličkou,
 - b) obhozením nebo prohozením.

Bukač (2007) upozorňuje, že ovládání kotouče a střelba úzce souvisí s délkou hole. Dodává, že delší hůl poskytuje v kontaktu se soupeřem účinnější a bezpečnější odstup.

2.5.1.2 Uvolňování hráče bez kotouče

Uvolňování hráče bez kotouče je činnost útočícího hráče, při níž se snaží odpoutat od bránícího protihráče do postavení, které mu umožní převzetí přihrávky a pokračování v útočné akci, zrychlení akce, střelbu po přihrávce, vázání na sebe soupeře a jeho pozornosti, a tím vytváření prostoru pro hráče s kotoučem, tak i pro herní spolupráci s dalšími spoluhráči bez kotouče (Vojta, 2016).

2.5.1.3 Přihrávání a zpracování kotouče

Dle Pavliše (2007) je přihrávání činnost, u níž hráč usměřuje kotouč svému spoluhráči tak, aby jej spoluhráč měl možnost zpracovat. Přihrávání je umožňováno neustálým uvolňováním hráčů bez kotouče. Dokonalé zvládnutí přihrávání je základním předpokladem pro osvojení si útočných kombinací a systémů.

Základními podmínkami pro úspěšnost přihrávky jsou včasnost, přesnost a účinnost, ale také to závisí na hráči, který přihrávku přijímá. Hráč se musí umět uvolnit od soupeře a bezpečně přihraný kotouč zpracovat.

Pavliš (2007) dělí techniku přihrávání na tyto skupiny:

- po ruce – přes ruku,
- po ledě – vzduchem,
- přímé – s využitím hrazení,
- švihem – přiklepnutím.

Nejefektivnější přihrávka je krátká a přímá přesně na spoluhráče, ale poměrně často se v utkání vyskytne situace, kdy to není možné. V tomto případě musí hráč zvolit přihrávku do volného prostoru, kam najíždějí spoluhráči. Hráč by se měl vyvarovat přihrávky na brusle či za spoluhráče, jelikož tím dojde ke zpomalení hry a větší

pravděpodobnosti osobního kontaktu s protihráčem, případě ztrátě kotouče (Gwozdecky, Stenlunda, 1999).

2.5.1.4 Klamání a fintování

Při hře dochází ke splývání vedení kotouče s kličkou v jeden komplexní pohyb, který má za úkol obejít bránícího hráče a získat prostorovou a početní převahu. Četnost kliček

v utkání je velmi vysoká, a tím získává i zásadní význam z hlediska zaměření při tréninku (Perič, 2002).

„Zásadním prvkem kličky by vždy měl být klamný pohyb před vlastním provedením. Jeho význam spočívá v tom, že obránce je nucen reagovat na tuto činnost a útočník může lépe provést vlastní kličku.“ (Perič, 2002, str. 55)

Pavliš (2010) dodává, že úspěšnost uvolňování hráče s kotoučem je podmíněna nejen ovládnutou technikou, ale i předcházejícími či doprovodnými činnostmi, mezi které řadíme klamání a fintování.

Klamání a fintování rozlišujeme:

- tělem,
- změnou směru a rychlosti bruslení,
- pohybem hole.

Tři základní klamání a fintování pohybem hole:

- a) klamání pohybem hole bez pohybu kotouče,
- b) klamání naznačením přihrávky,
- c) klamáním naznačení střelby.

Klička po ruce – je jedna ze základních individuálních dovedností každého při obcházení soupeře. Kličku je vhodné začít tak, že se hráč těsně před soupeřem postaví na obě nohy a provede mírný pohyb do bekhendové strany s klamným pohybem hlavy a ramen. V okamžiku, kdy bránící hráč reaguje na tento pohyb, provede útočící hráč před tělem rychlé stažení kotouče do forhendu v maximálním rozsahu se současným odrazem z nohy na bekhendové straně. Následuje rychlé a krátké vyjetí, na které ihned navazuje překládání. Ke krytí kotouče co možná nejvíce využívá svého těla včetně nohy, která je blíže k bránícímu hráči. Hokejovou hůl drží oběma rukama a čepel hole je ke kotouči přiklopena, přičemž kotouč v okamžiku obcházení soupeře je co nejdál od těla (Pavliš, 2007).

Prohození a obhození – Útočící hráč může přejít přes soupeře také prohozením kotouče mezi jeho mezi nohama nebo jeho bližší nohou a holí. Současně se soupeři pomocí klamného pohybu vyhýbá.

Aby prohození bylo úspěšné, musí mít útočící hráč větší rychlost než bránící hráč se současným klamným pohybem ramen nebo hokejové hole (Pavliš, 2007).

2.6 Střelba

Střelba v ledním hokeji patří k technicky velmi náročným činnostem, a to proto, že je potřeba spojit mnoho různých pohybových složek v jeden harmonický a plynulý celek. Jde o vzájemnou souhru bruslení, vedení kotouče s vlastní technikou střelby se správným odhadem situace ve hře, postřehem, přesností a v neposlední řadě i s fyzickou připraveností hráče (Pavliš, 2007).

Vojta (2016, str. 47) uvádí, že střelba je „útočná herní činnost jednotlivce, při níž se hráč snaží dopravit kotouč do soupeřovy branky.“

Podle Bukače (2005) je střelba motorický úkon, který se trénováním dá zautomatizovat a dovést k nevídané artistické přesnosti. Dále uvádí, že kognitivním problémem střelby je rozhodování kdy, odkud a jak často střílet.

Dle Vojty (2016) úspěšnost střelby vyžaduje rychlou reakci, rozhodnost, schopnost neustále sledovat kotouč a brankáře, osobní statečnost a nasazení ve spojení se silovými prvky.

„Střelba je zábavnou součástí hokeje. Konec konců, celý smysl hokeje spočívá ve střelení gólů. Ale to, že jste tvrdý střelec, ještě nemusí znamenat, že budete dávat góly.“ (Rossiter, 1999, str. 36)

Úspěšnost střelby ovlivňuje množství faktorů, které výrazně ovlivňují kvalitativní i kvantitativní charakteristiky střelby patří především technika provedení, kondiční připravenost, taktická připravenost, psychická odolnost (Pavliš, 2007).

„Skórování je umění, které zúročuje nejen výkon jedince, ale i celého týmu.“ (Bukač, 2007, str. 40)

2.6.1 Technika provedení

Zvládnutí dobré techniky střelby je nejen předpokladem k správnému časoprostorovému silovému impulsu, ale také současně určuje i přesnost střelby. Vysoká úroveň techniky a její stability umožňuje přesnou a prudkou střelbu v koordinačně náročných herních situacích (střelba pod tlakem, z otočky, v pádu, ze vzduchu, v maximální rychlosti aj.) (Pavliš, 2007).

Dle Vojty (2016) je zvládnutí techniky střelby předpokladem nejen pro uvolnění síly správným směrem, ale i pro dosažení potřebné přesnosti střelby.

2.6.2 Kondiční připravenost

Efektivitu střelby ovlivňuje do jisté míry rychlostně silové schopnosti a dosažená úroveň rozvoje maximální síly hráče (Pavliš, 2007).

2.6.3 Taktická připravenost

Úspěšnost střelby je závislá i na rychlém a správném zhodnocení herní situace a jejího dalšího vývoje. Jedná se o výběr optimálního místa a časového okamžiku střelby, výběrem mezi přihrávkou spoluhráči v lepším střeleckém postavení a strelou (Pavliš, 2007). Výběr správného postavení a rychlé zhodnocení situace je důležitým předpokladem pro efektivitu střelby (Vojta, 2016).

2.6.4 Psychická odolnost

Projevuje se ve vypjatých herních situacích, jako je trestné střelení, nebo při vysoké míře zodpovědnosti za výsledek v zápase (Pavliš, 2007).

2.7 Biomechanika střelby

Provedení střelby je možné pomocí biomechanických metod podrobně analyzovat, vyhodnocovat, a tím nalézat kritéria techniky pro kvantitativní a kvalitativní hodnocení úrovně pohybu. Výsledky je pak možné aplikovat do tréninkové praxe (Pavliš, 2009).

Pavliš (2007) rozeznává čtyři základní fáze pohybu:

1. **nápřah** – maximální vykývnutí hole proti pozdějším směru pohybu kotouče,
2. **švih** – tj. do okamžiku, kdy se čepel hole dotkne kotouče,
3. **interakce** – působení čepele hole na kotouč do okamžiku, kdy kotouč opustí čepel hole,
4. **protážení** – okamžik, kdy se čepel dostane ve směru pohybu do nejkrajnější polohy.

Nejdůležitější částí pohybu pro rychlost kotouče je fáze švihu. Je to z toho důvodu, že čepel hokejové hole udílí kotouči zrychlení, kterému je přímo úměrná následná rychlost kotouče. Maximální rychlost letu kotouče není závislá na délce trvání interakce. Dále bylo zjištěno, že silové schopnosti především trupu a horních končetin,

nejsou přímo úměrné rychlosti letícího kotouče. Rozhodujícím faktorem je samotná technika střelby (Pavliš, 2009).

2.8 Způsoby střelby

Pro úspěšnost střelby jsou důležité tři věci: přesnost, rychlost a neočekávanost (US Hockey, 2017b).

2.8.1 Střelba po ruce

Pavliš (2007) dělí střelbu po ruce na tyto druhy:

- švihem (krátkým, dlouhým),
- přiklepnutým švihem,
- krátkým přiklepnutím,
- golfovým úderem.

Brett Hull: *„Mnohem důležitější je střílet pohotově, rychle a na branku, než střílet tvrdě“* (Rossiter, 1999, str. 36).

Joe Sakic: *„Střílejte hbitě. Když se vám podaří brankáře nachytat, máte mnohem větší šanci skórovat“* (Rossiter, 1999, str. 38).

2.8.2 Střelba krátkým švihem

Šíře úchopu hole rukama je přibližně v šíři ramen. Kotouč je u patky čepele hole, která je k němu přiklopena, a to v prostoru šikmo od těla na úrovni zadní nohu (u leváků levé a naopak). Současně se silným zatlačením hole na kotouč a páčivým pohybem rukou přenáší hráč (levák) hmotnost těla na druhou (pravou) nohu. Spodní ruka svírá pevně hůl a rychlým vytočením zápěstí odklápí čepel od kotouče a ten se pohybuje od středu čepele hole přes špičku. Spodní ruka určuje současně směr (přesnost) střelby. Důležité je dotažení pohybu v pořadí trup, paže, zápěstí, hůl, čepel a správné přenesení síly z trupu, paží a rukou do hole (Pavliš, 2007).

2.8.3 Střelba dlouhým švihem

Pavliš (2007) popisuje techniku střelby dlouhým švihem takto: Kotouč je umístěn za zadní nohou, šíře úchopu hole je přibližně v šíři ramen (může být i širší). Čepel hole je ke kotouči přikloněna. Pohyb kotouče je od patky čepele přes její špičku. Čepel hole pokračuje směrem k cíli i po opuštění kotouče z čepele. Sevření hole spodní

rukou je pevné a přenos síly z trupu přes paže a zápěstí na hůl je základem správné techniky provedení. Pohyb je v pořadí trup, paže, zápěstí, hůl, čepel.

Perič (2002) doplňuje, že hráč prudce páčivým pohybem rukou zrychluje kotouč. Na úrovni přední nohy dochází k odklopování čepel od kotouče a ke zvedání hole z ledu. Společně s čepelí se zvedá i kotouč. Váha se přesunuje na přední (u levého držení pravou) nohu, zadní (levá) provádí vykývnutí vzad kompenzací pohybu paží vzad.

2.8.4 Střelba krátkým příklepem

Patka čepel hole vede kotouč. Před střelbou dochází na okamžik k oddálení čepel od kotouče. Čepel hole se vytáčí kolem podélné osy a patkou se zvedne od ledu. Následným zrychlením pohybu dojde k udeření do kotouče přibližně středem čepel se současným dokončením rotačního pohybu. Spodní ruka pevně svírá hůl a hmotnost těla je přitom na souhlasné noze (tzn. levák stojí na levé noze). Druhá (pravá) noha provádí vyrovnávací pohyb švihem dozadu stranou (Pavliš, 2007).

2.8.5 Střelba z druhé nohy

1. švihem – Střed čepel hole vede kotouč. Lokty jsou mírně před tělem a kotouč v ose bruslí. V době interakce oči sledují kotouč a těžiště se přenáší na vnitřní brusli. Vnější brusle provádí zášvih se současným intenzivním zapáčením spodní ruky. Hokejová hůl pokračuje ve směru střely a mírně zavírá čepel hole.

2. příklepem – Technika střelby je podobná střelbě švihem z druhé nohy. Její rozdíl je v tom, že před samotnou interakcí posouváme kotouč mírně vpřed špičkou hole a následně udeříme do kotouče přibližně ve středu čepel hole.

U tohoto způsobu střelby je důležité, aby špičky bruslí směřovaly vpřed a ramena byla v čelném postavení.

(K popsání techniky byl využit obrázek z knihy Hokejový trénink mládeže A-Z 2 kapitola střelba Vojta, Čermák.)

2.8.6 Střelba golfovým úderem

Golfovým úderem dosahuje hráč obvykle nejprudší střely. Nejvyšší naměřená rychlost se pohybuje okolo 190 km/h, Dlouhá doba provedení a nižší přesnost umístění kotouče je nevýhodou. Z tohoto důvodu tento typ střelby využívají obránci nebo se využívá v situaci, kdy má hráč potřebný čas na provedení střely (Perič, 2002).

U střelby golfovým úderem je hůl držena v širším úchopu (spodní ruka níže). Velmi důležité je pevné sevření hole spodní rukou. V okamžiku úderu je kotouč na úrovni osy těla (v bočné nebo čelné rovině). Při náprahu dochází k výraznému oddálení hole vzhůru a vzad až na úroveň ramen. Následuje k zpětnému švihovému pohybu hole ke kotouči, do kterého čepel udeří mezi patkou a středem. V okamžiku úderu do kotouče dochází k prudkému zášvihu souhlasné nohy (u leváku levé) v důsledku kompenzace pohybu paží a trupu. Výšku letu kotouče určuje přiklopení čepele ke kotouči v okamžiku, kdy kotouč opouští čepel hole. Velmi důležité je přiklopení čepele ke kotouči v době interakce a dotažení pohybu hole ve směru střelby (Pavliš, 2007).

2.9 Střelba přes ruku

Pavliš (2007) dělí střelbu přes ruku na tyto druhy:

- švihem,
- přiklepnutím,

Střela přes ruku je prováděna stejně jako střela švihem, ale z druhé strany těla (Rossiter, 1999).

Kotouč je umístěn stranou u těla za vzdálenější nohou mezi středem a patkou čepele hole, která je ke kotouči přiklopena. Pohyb zápěstí spodní ruky je důležitý, spodní ruka táhne hůl s kotoučem vpřed v rychlém pohybu a paže předchází z pokrčení do natažení. Horní paže je před tělem pokrčena a pohybuje se vpřed. Pohyb hole se zrychluje pomocí rotace ramen a trupu s přenesení hmotnosti těla. Důležité je do celkového řetězce pohybu zapojit dolní končetiny (Pavliš, 2007).

Perič (2002) dodává, že výška střely je závislá na odklopení čepele od kotouče a zvednutí hole od ledu.

2.10 Jiné způsoby střelby

Pavliš (2007) dělí jiné způsoby střelby na:

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

2.10.1 Tečování

Tečování je herní činnost jednotlivce, při které se hráč snaží změnit směr a dráhu kotouče. Tuto činnost je možné provádět vedle branky i před brankou nebo najetím do těchto prostor v okamžiku střelby (Pavliš, 2010).

Vložením čepele hole do dráhy letu kotouče se útočící hráč snaží usměrnit kotouč do branky. Změna dráhy směru kotouče ztěžuje brankáři jeho reakci na kotouč a výsledkem často bývá vyražený kotouč, po kterém může následovat opakovaná střela neboli dorážení kotouče (Pavliš, 2010).

2.10.2 Dorážení

Dorážení kotouče je herní činnost jednotlivce, při které se hráč snaží po vyražení kotouče brankářem co nejrychleji opakovat střelu a vstřelit branku.

Pavliš (2010) uvádí, že tato schopnost vyžaduje rychlé reakce, rozhodnost, schopnost neustále sledovat kotouč, brankáře, osobní statečnost a nasazení dát branku. Dorážení je činnost, která se provádí v přehuštěném prostoru před brankou soupeře, je pro ni důležitá také dobrá orientace v prostoru ve spojení se silovými prvky.

Při dorážení kotoučů se neuplatňují speciální techniky střelby. Často se jedná o střelbu krátkým švihem a přiklepnutím po ruce nebo přes ruku v různém postavení hráče (ve stoji, vsedě, v kleku, vleže apod.). Prioritní zásadou je připravenost hráče na tuto činnost (Pavliš, 2010).

2.11 Metodika nácviku střelby

Jelikož kotouč v síti je cílem hry, je pro hráče velmi důležitá střelecká dovednost. Je třeba se ujistit, že pracujeme správně na zlepšení těchto dovedností (US Hockey, 2017a).

Dle Pavliše (2007) začínáme s nácvikem střelby po částečném osvojení a zvládnutí techniky přihrávání. Na začátku se soustředíme na střelbu krátkým švihem.

Pavliš (2007) pro nácvik stanovil několik základních kroků:

- ukázka, instrukce a popis daného způsobu střelby,
- nácvik z místa (později na určitý cíl),
- nácvik z místa na branku,
- nácvik střelby z pohybu,
- jízda na branku a střelba,

- převzetí přihrávky – driblink – střelba,
- převzetí přihrávky – přímá střela na branku,
- dorážení kotouče,
- opakovaná střelba,
- střelba pod tlakem.

Důležité je nacvičovat střelbu na daný cíl v brance, to je učit se od počátku střílet přesně. Jako cíl můžeme použít pneumatiku, vyznačený bod na hrazení, makety brankáře atd. Je třeba dbát na přesnost střelby tak, aby si hráč byl jistý, že dokáže střelu umístit do volného prostoru v brance. Cvičení s přímou střelou na branku by se mělo v nižších kategoriích trénovat často. Také je důležité věnovat se nácviku jak střelby vysoké, tak nízké. Kromě požadavku na přesnost střely je zásadní klást důraz na její prudkost (Pavliš, 2007).

Dle Pavliše (2007) je po zvládnutí základní techniky střelby důležité provádět cvičení pod stresovým momentem. Při tom se využívají cvičení založená na různých typech stresů – prostorovém a časovém, způsobeném soupeřem, psychickým ap. Dále je zapotřebí nacvičovat dovednost převzít odražený kotouč a vystřelit, tečovat letící kotouč, umět správně jednat v těžkých soubojích před brankou.

„Nejdůležitější je však naučit hráče umění využívat vytvořené střelecké příležitosti.“ (Pavliš, 2007, str. 76)

Při tvorbě jednotlivých cvičení na střelbu se držíme určitých principů a zásad Pavliš (2010) je popsal takto:

- střelba by měla být bez přípravy nebo jen s krátkým časem na zpracování kotouče,
- snahou hráče je vystřelit kotouč do odkryté části branky (horní a dolní rohy branky, mezi betony, z úhlu střílet na „dlouhou tyčku“), zde bych doplnil ještě těsně nad beton pod vyrážku a lapačku,
- jestliže střelba následuje po přihrávce, je zásadní přihrávat prudce,
- přihrávky před branku by měly směřovat z různých směrů,
- hráč by měl střílet technikou, která nevyžaduje dlouhý náprah,
- procvičovat koncovku po ruce i přes ruku,
- nejdříve používat jednoduchá cvičení, později obtížnost zvyšovat,
- po střelbě neustále sledovat kotouč – možnost tečování nebo dorážení,

- veškeré činnosti nacvičujeme nejdříve bez odporu se zaměřením na rychlost a rozhodování, později je provádíme na malém prostoru a pod tlakem,
- tato cvičení doporučujeme zařazovat do každé tréninkové jednotky ve všech kategoriích.

US Hockey (2017a) doporučuje trenérům při nácvičování střelby toto:

- Hráč nacvičuje střelu bez pohybu, aby byl zajištěn správný přenos váhy a výměna ramen.
- Nacvičujte opakovanou střelbu, kdy hráč střílí několik kotoučů za sebou.
- Střelba vyžaduje značnou sílu v ruce a zápěstí, motivujte starší hráče k rozvíjení této síly. Mladší hráči by se měli soustředit na techniku.
- U mladších hráčů používejte k nácvičování střelby odlehčené kotouče, které jsou přizpůsobeny jejich síle.
- Trenéři by měli nacvičovat střelbu z místa a následně přejít ke střelbě v pohybu a pak nacvičovat střelbu v cvičeních simulujících herních situace.

3 CÍL A METODIKA PRÁCE

3.1 Cíl práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je shromáždit z odborné literatury informace o dovednosti střelby v ledním hokeji. Na základě těchto informací navrhnout cvičení pro zlepšení dovednosti střelby po ruce v ledním hokeji.

3.1.1 Úkoly práce:

1. Teoreticky zmapovat střelbu v ledním hokeji.
2. Shrnout speciální prostředků pro nácvik střelby.
3. Navrhnout cvičení střelby po ruce v ledním hokeji mimo led.
4. Připravit transfer cvičení střelby po ruce mimo led na led.

3.2 Metody práce

Na základě zpracování literární rešerše byl vypracován podklad pro realizaci návrhu cvičení mimo led i na ledě pro zlepšení dovednosti střelby po ruce a zlepšení dovednosti clonění, tečování a dorážení.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části se budu zabývat speciálními prostředky pro trénink nácviu střelby, dále samotným nácvikem střelby po ruce, a to střelbou švihem a přiklepem z první i druhé nohy. Budu se zabývat také cloněním, tečováním a dorážením, jejichž techniku jsem popsal v kapitole 2.8.1 Střelba po ruce a v kapitole 2.9 Jiné způsoby střelby. Pro tyto způsoby střelby se budu snažit navrhnout cvičení pro hráčovo zdokonalení v dané činnosti. Tato cvičení jsem navrhl mimo led s jejich následným transferem na led.

Veškerou střelbu zakončujeme do brány do volného prostoru branky. Jestliže nemáme brankáře, zakončujeme na určitý cíl v bráně. Nezáleží jenom na tvrdosti, ale i na přesnosti střely hráče. Dále se zaměříme na správnou techniku prováděné střelby, a to zejména na přenos váhy těla vpřed, rotaci trupu a výměnu ramen s došvihnutím hokejové hole. V těchto fázích střely dělají hráči chyby: dopouštějí se střelby v záklonu, kdy pohyb těla nesměruje vpřed a váha těla je na patách. S tím souvisí i nedostatečná rotace trupu a ramen. Většina hráčů po dotažení pohybu hole ve směru střelby nezavírá čepel. Je potřeba na tyto chyby hráče upozorňovat, aby si nezafixovali nesprávný stereotyp pohybu. Předpokládám, že v kategorii starších žáků mají hráči základní dovednosti techniky střely švihem i přiklepem již osvojenou a je pouze potřeba hlídat určité detaily v pohybu.

4.1 Speciální prostředky pro nácvik střelby

Moderní prostředky pro zlepšení individuálních dovedností v ledním hokeji jsou neodmyslitelnou součástí tréninkového procesu. Pro nácvik střelby se využívají nejčastěji tyto prostředky.

4.1.1 Pass Master



Obr. č. 1: Pass master

Pass master je tréninkový přihrávač, který nám umožní nácvik střelby po nahrávce. Přihrávač obsahuje šroubovací bodce, tak ho lze použít i na ledě.

4.1.2 Branky



Obr. č. 2: Branky s cílem

Tréninkové branky pro střelbu nahrazují brankáře, když není brankář k dispozici. V brance je vymezen cíl, kam by měl hráč střílet. Používají se různé druhy terčů a plachet.

4.1.3 Deska pro nácvik střelby mimo led



Obr. č. 3: Deska pro nácvik střelby

Deska pro nácvik střelby je vyrobena z plastového materiálu, který se snaží co nejdříveji imitovat ledovou plochu. Deska umožňuje dobrý nácvik střelby mimo led, protože kotouč po desce klouže a nepřevaluje se.

4.1.4 Kotouče



Obr. č. 4: Kotouče černý, oranžový a modrý

K nácviku střelby se využívají různé druhy kotoučů. Kotouče se liší hmotností – oranžový tréninkový kotouč má 260 gramů, klasický černý kotouč váží 160 gramů a nejlehčí modrý kotouč má hmotnost přibližně 90 gramů.

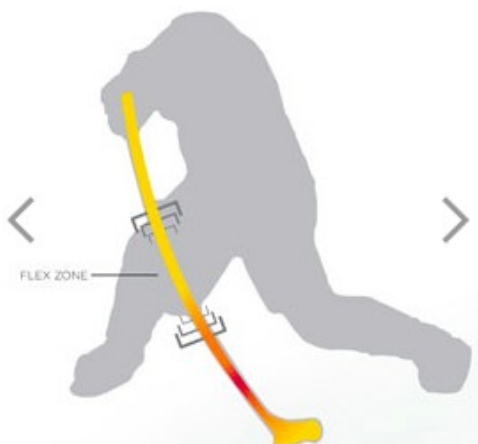
4.1.5 Kloboučky, pneumatiky, tenisové míčky



Obr. č. 5: Kloboučky, tenisový míček a pneumatika

Trenér využívá tyto pomůcky pro střelbu k více účelům, například pneumatiku jako imitaci obránce nebo odrážedlo pro kotouče. Kloboučky se využívají pro tečování a dorážení, stejně jako tenisáky.

4.1.6 Hokejová hůl



Obr. č. 6: Vlastnosti hokejové hole

Vývoj hokejové hole je to nejpodstatnější, co se týče zlepšení střeleckých dovedností v ledním hokeji. Výrobní technologie hokejové hole se posunula od dřeva a laminátu až k lehkému uhlíkovému (karbonovému) vláknu, které umožňuje mladším hráčům provádět střelbu golfovým úderem i střelbu příklepem z druhé nohy.

Hole pro žáky se vyrábějí v mnoha variantách tvrdosti a hmotnosti, což umožňuje hráčům využít energii hokejky v podobě prohnutí hole.

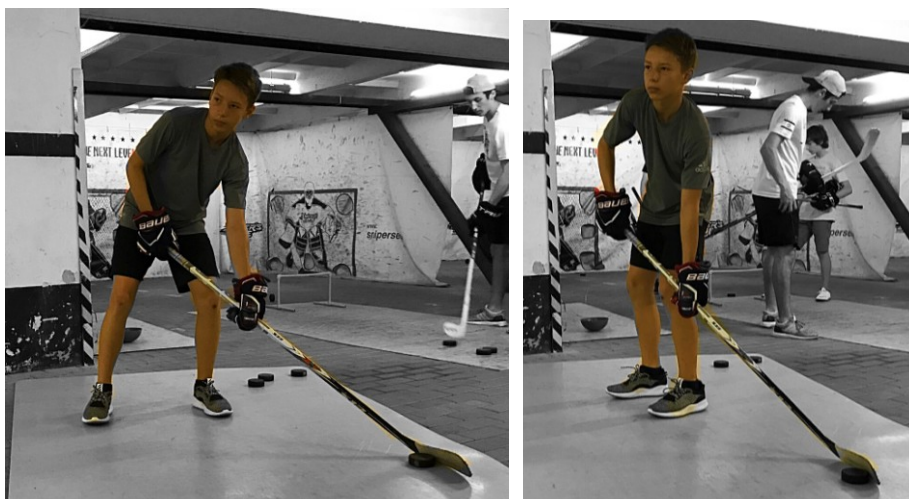
4.2 Průpravná cvičení pro střelbu

Ve cvičeních pro střelbu jsem si vybral tři herní situace, a to **střelbu po přihrávce, střelbu po kličce a střelbu přes obránce**. V těchto herních situacích se dá využít více způsobů střely, které jsme si vymezili na střelbu krátkým a dlouhým švihem a střelbu příklepem z první a druhé nohy.

Pro veškerý nácvik se dají využít oranžové a modré kotouče. Pro střelbu mimo led měníme vzdálenost desky od branky a úhel střely, aby hráč zakončoval z různých úhlů

a vzdáleností. Nácvik střelby mimo led i na ledě provádíme i pod tlakem, nejlépe s využitím hráče bez hokejové hole nebo trenéra, který dokáže měnit velikost tlaku na hráče.

Veškerý nácvik střelby mimo led začínáme z čelného nebo bočního postavení (obr. č. 7).



Obr. č. 7: Čelné a bočné

Střelba z první (vnější) nohy – Hráč, který má levoruké držení hole (obr. č. 8) přenáší váhu těla při střele na levou nohu.

Střelba z druhé (vnitřní) nohy – Hráč, který má levoruké držení hole (obr. č. 12) přenáší váhu těla při střele na pravou nohu.

4.2.1 Střelba po přihrávce

1. cvičení – přihrávka o pass master:

Způsob střelby: dlouhým i krátkým švihem bez zpracování i se zpracováním, s příklepem z druhé nohy se zpracováním.



Obr. č. 8: Přihrávka o pass master s následnou střelbou

Modifikace: Hráč mění pozici vůči pass masteru a vzdálenost od něj, aby dostával přihrávky pod jiným úhlem.

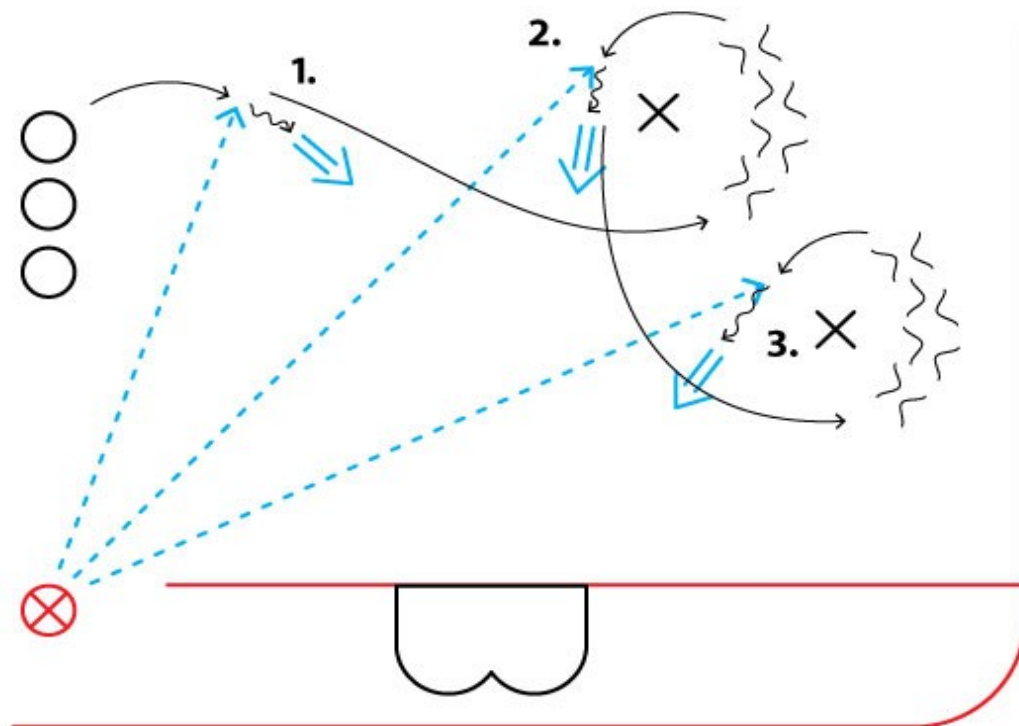
Doba na stanovišti: 8 min.

Počet střel: 5

Doba odpočinku: 1:4

Transfer cvičení na led

1. cvičení na ledě – střelba po přihrávce



Obr. č. 9: Grafické znázornění 1. cv. na ledě – střelba po přihrávce

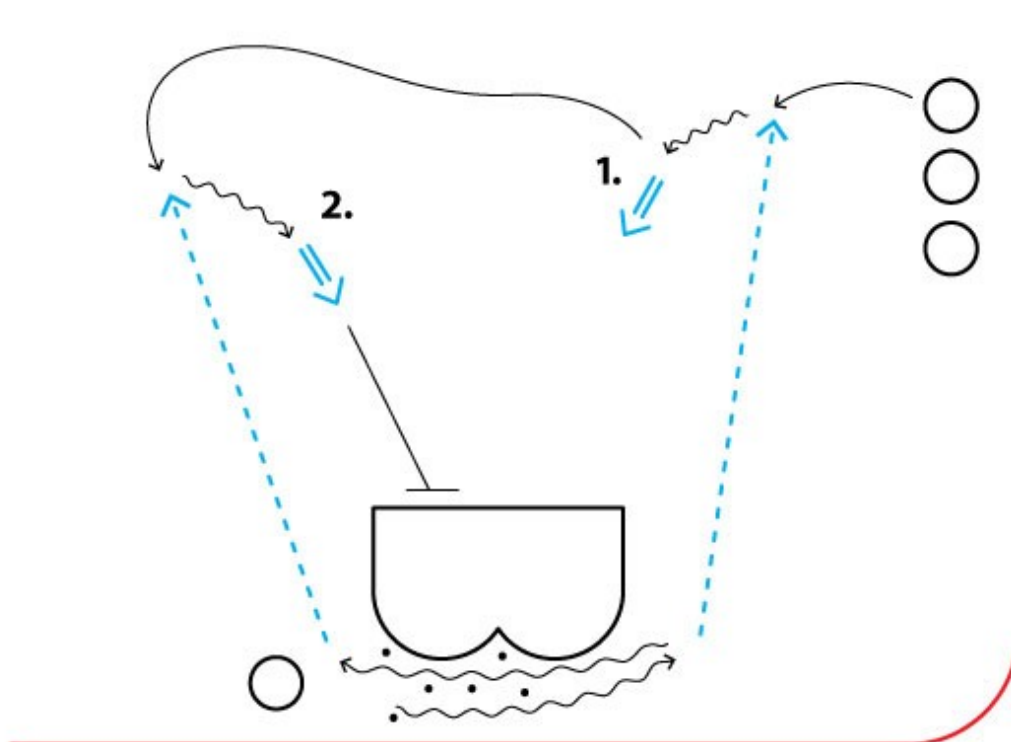
Zatížení

Doba cvičení: 5 minut z každé strany

Doba odpočinku: 1:5

Hráč startuje od mantinelu a přijímá od trenéra kotouč – zpracovává kotouč a střílí **švihem z první nohy** nebo **příklepem z druhé nohy**, následně přechází do jízdy vzad, tak aby stále sledoval kotouč a objíždí kužel, kde přijímá a zpracovává druhou přihrávku od trenéra a střílí **švihem z první nohy** nebo **příklepem z druhé nohy**. Po druhé střele následuje tentýž obrat do jízdy vzad u nižšího kužele, hráč zpracovává kotouč a snaží se **dlouhým švihem bez driblinku** zakončit pod horní tyč banky.

2. cvičení na ledě – střelba po přihrávce



Obr. č. 10: Grafické znázornění cv. 2 na ledě – střelba po přihrávce

Přihrávající hráč bruslí za bránou – střílející hráč se nabízí před branku na vrcholku kruhu – střílející hráč přijímá přihrávky a hned po zpracování stílí technikou, kterou sám vyhodnotí v dané situaci jako nejefektivnější – je omezen pouze pro střelu švihem a příklepem. Po zapískání střílející nahrává a nahrávající se řadí do fronty.

Zatížení

Doba cvičení: 8 minut

Doba odpočinku: 1:5

4.2.2 Střelba po kličce

1. cvičení – Stahovačka: Hráč stahuje kotouč přes špičku k sobě a střílí svihem z první nohy.



Obr. č. 11: Střelba z první nohy po kličce

2. cvičení – Klička po ruce: Hráč si posouvá kotouč od sebe (forhendem nebo bekhendem) a střílí svihem nebo příklepem z druhé nohy.



Obr. č. 12: Střelba z druhé nohy po kličce

Modifikace: Hráč střílí pod tlakem hráče bez hokejky. Měníme pozici kuželů, aby střelec střílel z různých úhlů a vzdáleností.

Doba na stanovišti: 8 min.

Počet střel: 5

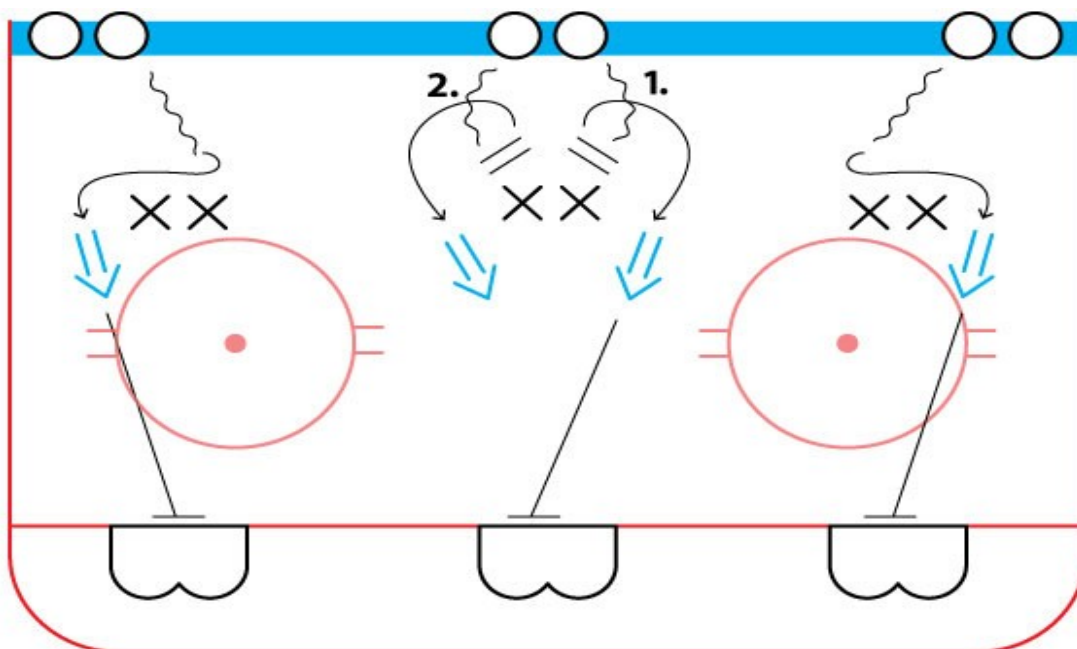
Doba odpočinku: 1:4

Transfer na led

1. cvičení na ledě – střelba po kličce

1. Hráč startuje na „obránce“, kde provádí stahovačku s okamžitou střelou **švihem z první nohy** na branku.
2. Hráč najíždí na „obránce“, kde se brzdou a vybruslení zbavuje obránce. Po otočce následuje střela. Hráč si může vybrat způsob zakončení.
3. Hráč startuje na „obránce“, kde provádí kličku po ruce s okamžitou střelou **švihem z první nohy nebo příklepem z druhé nohy** na branku.

U každého cvičení vyžadujeme, aby se hráč po každé střele snažil dorazit kotouč a vsítit branku. Technika kličky po ruce je popsána v 2.5.1.4 Klamání a fintování.



Obr. č. 13: Grafické znázornění cv. střelby po kličce

Zatížení

Doba cvičení: 5 minut

Doba odpočinku: 1:5

4.2.3 Střelba přes obránce

1. cvičení mimo led

Hráč stojí v čelném postavení proti pneumatice, která simuluje obránce. Hráč se snaží obstřelovat nebo prostřelovat pneumatiku, tak aby trefoval cíle v bráně. Pneumatiku posouváme blíže nebo dále od střelce.

Způsob střelby: dlouhým i krátkým švihem, příklepem z první i druhé nohy.



Obr. č. 14: Návuk střely přes obránce

Modifikace: Měníme vzdálenost pneumatik. Hráč může střílet z různých úhlů a vzdáleností.

Zatížení

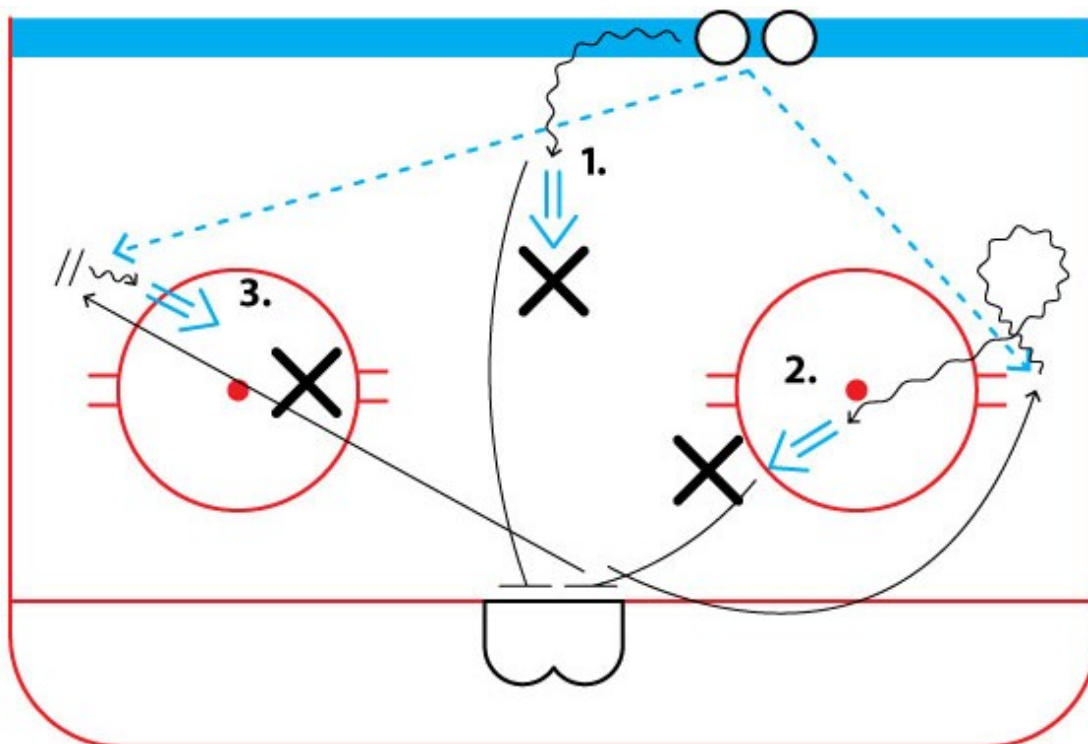
Doba na stanovišti: 8 min.

Počet střel: 5

Doba odpočinku: 1:5

Transfer cvičení na led

1. cvičení na ledě – střelba přes obránce



Obr. č. 15: Grafické znázornění 1. cv. na ledě – střelba přes obránce

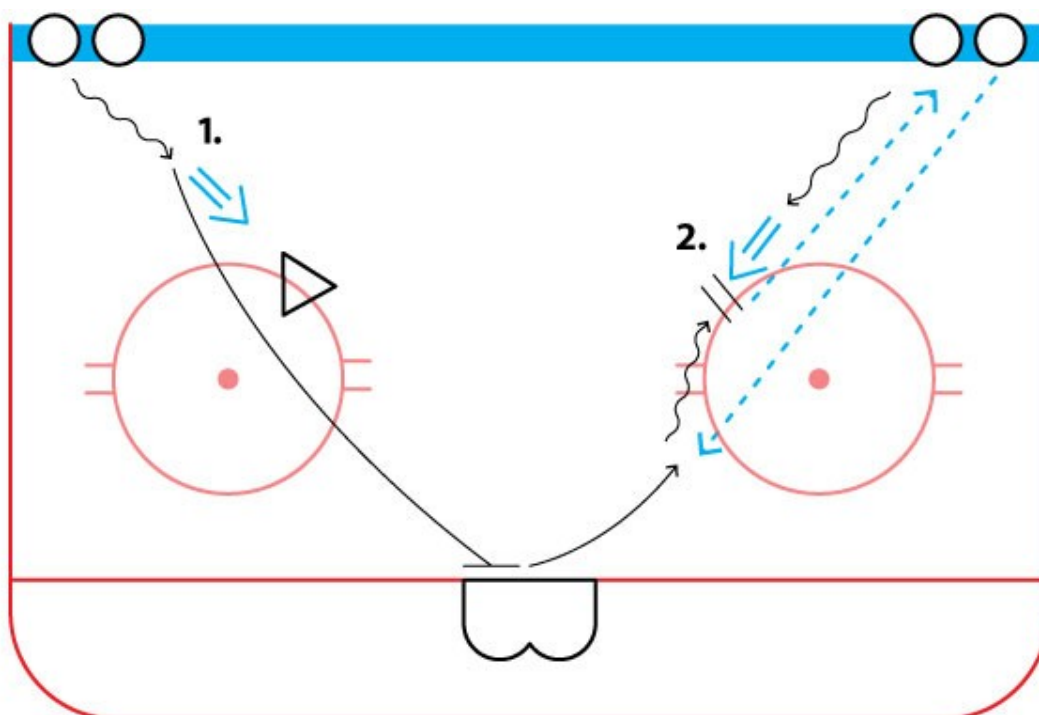
Hráč startuje od modré čáry a snaží se **příklepem z druhé nohy** nebo **dlouhým švihem** prostřelit nebo obšťelit pneumatiku tak aby skryl kotouč za pneumatiku. Po střele doráží kotouč – následuje najetí do rohu hřiště, kde přijímá přihrávku od spoluhráče – hráč provádí vratnou kličku k mantinelu – po vyjetí následuje stejná střela s dorážením – hráč startuje na druhou stranu k vrcholu kruhu, kde brzdí a přijímá přihrávku – střílí **příklepem z druhé nohy** z krátkého startu přes pneumatiku.

Zatížení

Doba cvičení: 10 minut

Doba odpočinku: 1:5

2. cvičení na ledě – střelba přes obránce



Obr. č. 16: Grafické znázornění 2. cv. na ledě – střelba přes obránce

Hráč startuje od modré čáry a stílí přes obránce **příklepem z druhé nohy** nebo **krátkým švihem** – po střele popřípadě doráží kotouč do branky – po doražení střílející hráč přijímá kotouč od druhé skupiny a následně přihrává zpět hráči ve frontě – nahrávající zaujímá pozici obránce, přes kterého se stílí – obránce se řadí do fronty.

Zatížení

Doba cvičení: 8 minut

Doba odpočinku: 1:8

4.3 Jiné způsoby střelby – clonění, tečování a dorážení

U nácviku clonění, tečování a dorážení hráče nutíme, aby dodržovali určité zásady:

- neustále sledovat kotouč a zároveň mít povědomí, kde stojí brankář,
- vždy clonit brankáři ve výhledu a po střele se snažit tečovat střelu holí,
- linie brankář – hráč – střelec,
- co nejrychleji se zorientovat po střele a vyhledat odražený kotouč,
- dorážet rychle, ale s rozmyslem,
- dorážet, dokud hráč vidí kotouč, ale hrát dokud se nepískne.

Základní postavením v každém cvičení pro tečování a dorážení je hokejový postoj s holí na ledě, kterou hráč svírá pevně v rukou. Hráč má hlavu nahoře a neustále sleduje kotouč, aby mohl kotouč tečovat nebo dorážet.



Obr. č. 17: Základní postavení

4.3.1 Driblink s tenisákem

1. cvičení mimo led – tečování

Trenér vysílá tenisáky o zem. Hráč je vrací forhendovou nebo bekhendovou stranou čepele zpět do ruky trenéra.



Obr. č. 18: Nácvik tečování s tenisovým míčkem

Modifikace cvičení: driblink o zem, driblink o stěnu, driblink o čepel

Zatížení

Doba na stanovišti: 8 min.

Doba cvičení: 30 s

Doba odpočinku: 1:3

4.3.2 Tečování kloboučků a následné dorážení

2. cvičení mimo led *clonění, tečování a dorážení*

Trenér vysílá kloboučky přibližně půl metru nad zemí. Hráč zaujímá hokejovou pozici, ve které se přemísťuje zleva doprava. Snaží se kloboučky srážet dolů forhendovou nebo bekhendovou stranou čepele a pak je hbitě doráží do volných míst branky. Hráč drží hokejovou hůl v šíři ramen a **špička čepele směřuje vpřed**. Po zvládnutí cvičení s kloboučky, může hráč tečovat a dorážet tenisové míčky nebo kotouče.



Obr. č. 19: Cvičení mimo led – clonění, tečování a dorážení

Modifikace cvičení: obránce bez hole, který vytváří na tečujícího hráče tlak.

Zatížení

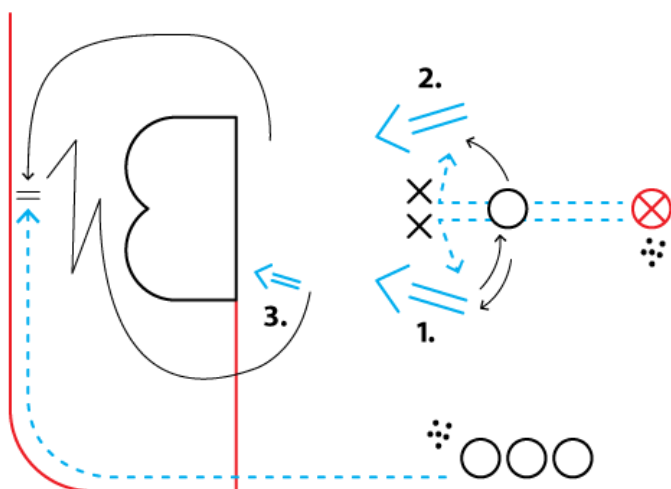
Doba na stanovišti: 8 min.

Počet opakování: 30 kloboučků

Doba odpočinku: 1:4

Transfer cvičení na led

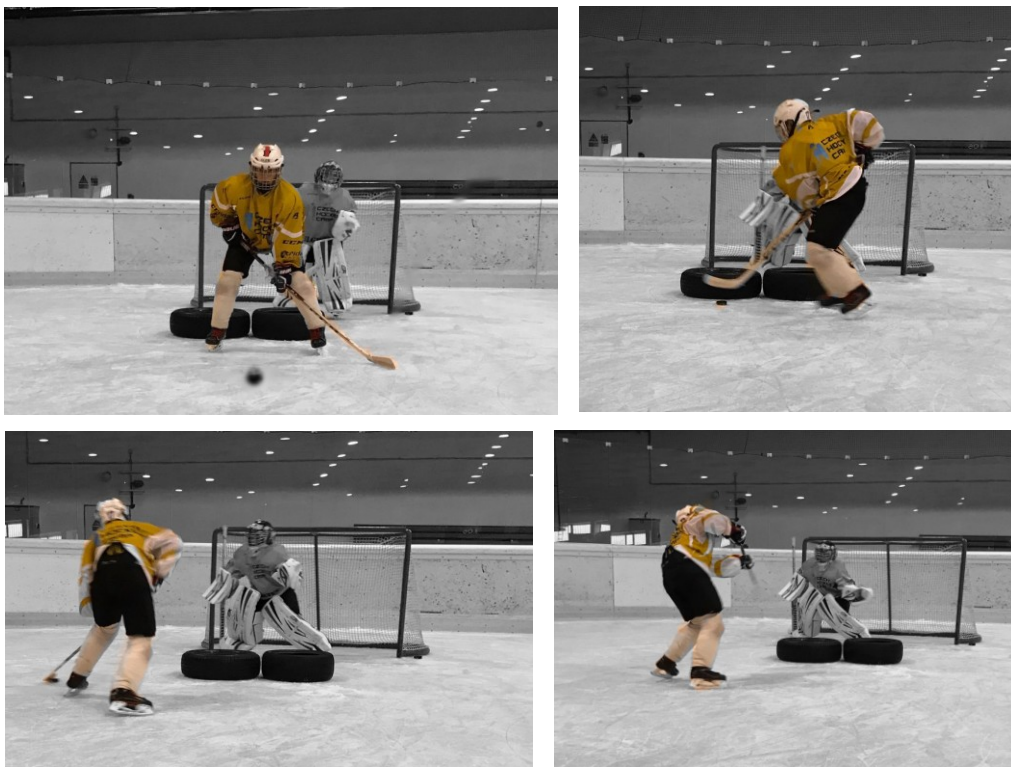
1. cvičení na ledě – dorážení, tečování, clonění



Obr. č. 20: Grafické znázornění 1. cv. na ledě – dorážení, tečování, clonění

Trenér nastřeluje kotouče do pneumatik mezi nohy hráče. Ten sleduje kotouč, který se odraží od pneumatik do různých směrů před hráče. Hráč se snaží kotouč co nejrychleji vyhledat

a dorazit do branky. Toto se opakuje ještě jednou (počet nastřelených kotoučů může trenér měnit). Po posledním zakončení hráč zajíždí za branku, kde dostává další kotouč. Snaží se oklamat brankáře a zakončit zpoza branky.



Obr. č. 21: 1. cvičení dorážení, tečování, clonění

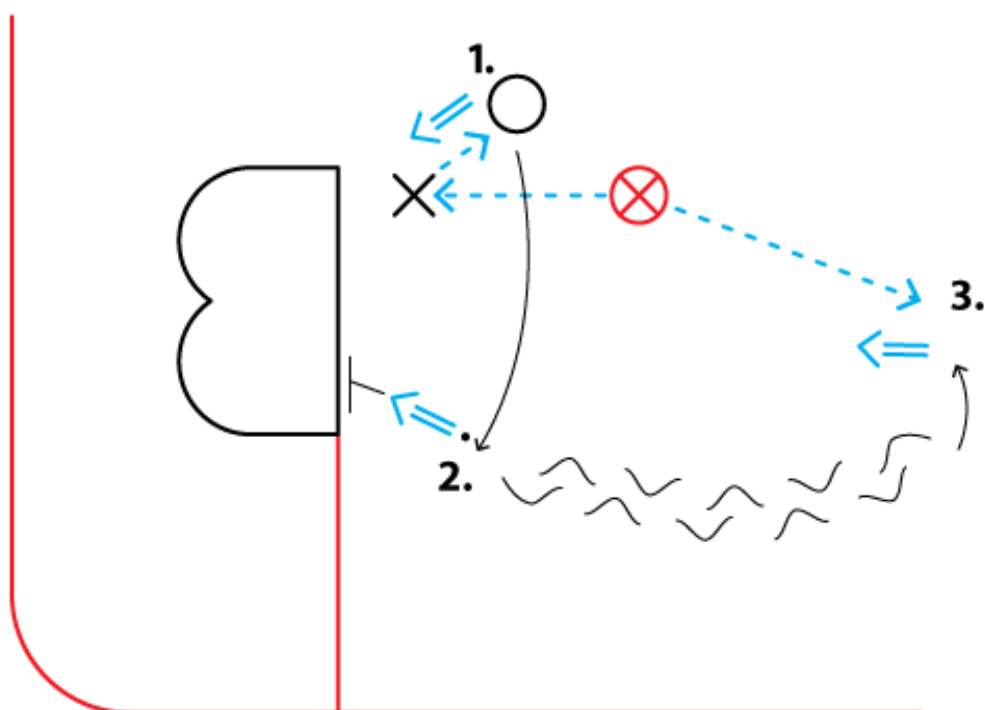
Modifikace: Hráč doráží kotouče pod tlakem bránícího hráče. Trenér může nastřelit kotouč vzduchem na branku a hráč se ho snaží tečovat.

Zatížení

Doba cvičení na stanovišti: 8 minut

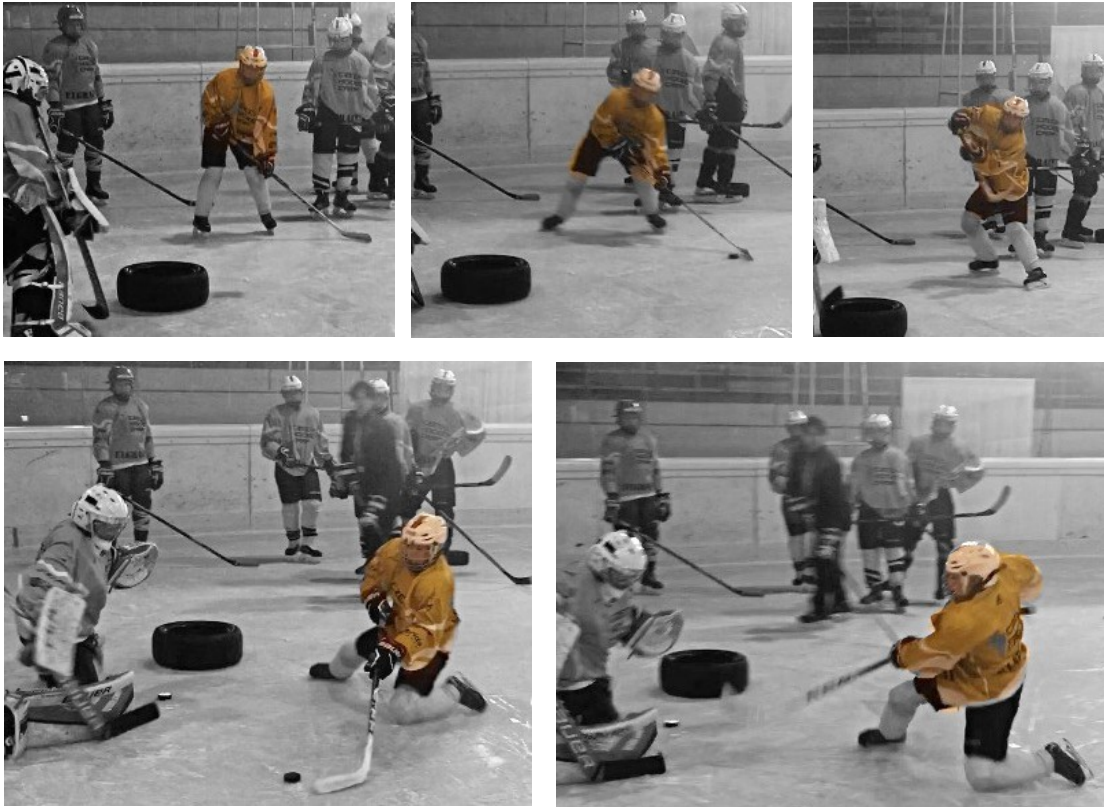
Doba odpočinku: 1:5

2. cvičení na ledě – dorážení



Obr. č. 22: Grafické znázornění 2. cv. na ledě – dorážení

Trenér posílá kotouče na pneumatiku, tím simuluje vyražený kotouč od brankáře. Hráč se snaží co nejrychleji umístit kotouč pod horní tyč branky, jakmile hráč umístit první vyražený kotouč, trenér posílá druhý kotouč o pneumatiku, následuje stejné zakončení (počet nastřelených kotoučů o pneumatiku může trenér měnit). Po druhém zakončení hráč doráží připravený kotouč u tyče branky. Po dorážení kotouče hráč odstupuje jízdou vzad od branky zhruba na vrchol kruhů, dostává kotouč od trenéra – po zpracování střílí švihem z první nohy.



Obr. č. 23: 2. cvičení na ledě – dorážení

Modifikace: Pneumatiku posouváme po brankovišti, aby hráč zakončoval z různých úhlů, Hráč doráží kotouče pod tlakem bránícího hráče, hráč zakončuje z různých pozic (klek na levém a pravém koleni, klek atd.).

Zatížení

Doba cvičení na stanovišti: 8 minut

Doba odpočinku: 1:5

Doporučení pro střelecký trénink:

- dostatečný počet kotoučů,
- pro každé stanoviště mít jednoho asistenta,
- střelba jen do branky s brankářem nebo na cíl – nikdy ne do prázdné branky (!),
- na ledě opravovat upozorněním technické chyby – ukázkou a technické vyladění střely máme trénink mimo led.

5 DISKUSE

Sestavený střelecký program by měl být především pomůckou pro zefektivnění střeleckého tréninku na ledě i mimo led. Náplň cvičení není striktně uzavřena, každý by si je měl modifikovat podle svých potřeb a zkušeností. Snažil jsem se propojit metodiku střelby

s vlastními zkušenosti jako hráč i jako trenér a zaměřil se na důležité střelecké činnosti, které jsou potřeba ve hře pro zakončení.

Pro nácvik střeleckých dovedností musejí mít hráči osvojené základy dovednosti bruslení, dovednosti přihrávání a zpracování kotouče, klamání a fintování. Jestliže nemají osvojeny tyto dovednosti, trénink se zadržává a ztrácí na efektivnosti.

Pro efektivní trénink střelby je zapotřebí zvolit i správnou organizaci tréninku na ledě i mimo led. Z mé zkušenosti je nejlepší organizace pro střelecké tréninky formou kruhového tréninku na stanovištích, kde každá skupina hráčů provádí jiné střelecké cvičení a po určitém časovém úseku se na stanovištích střídají. Skupiny rozdělují podle stupně úrovně střelecké dovednosti. Také se mi osvědčila organizace na ledě, kdy mám v útočné třetině tři branky a v druhé třetině také tři branky. Ve střední třetině mám svoji branku, kde ukazují cvičení, která se budou provádět (obr. č. 13).

Trenéři ledního hokeje jsou omezeni časovou dotací tréninku na ledě a nemají moc času zdokonalovat střelecké dovednosti a zaměřovat se na techniku střely. Pro tyto účely by měli využít tréninku mimo led ve střelnici, kde mají dostatek času na rozvoj střelby s moderními prostředky.

Obzvláště bych kladl velký důraz na osvojení techniky a zdokonalení střelby z druhé (vnitřní) nohy s příklepem i švihem. Kategorie starších žáků je podle mě ideální věk pro osvojování tohoto způsobu střelby, který je v současném hokeji nejpoužívanějším a nejbálenějším, že i nejnebezpečnějším.

Pokud má brankář volný výhled a vidí střelu od samého počátku, dokáže ji obvykle zneškodnit a branka padne málokdy. Je potřeba hráče naučit využít nečekanou střelu, kterou brankář špatně vidí nebo ji chytá při přesunu. Proto nacvičujeme střelbu v různých situacích –po přihrávce, po kličce a skrytě přes obránce. Ani střela v těchto situacích neznamena, že budeme automaticky úspěšní. Proto své svěřence nabádám k tomu, aby po střele vždy vyráželi pro případný odražený kotouč a doráželi do branky.

Clonění, tečování a dorážení jsou dovednosti, které se dají rozvíjet též tréninkem mimo led a trenér nemusí ztrácet drahocenný čas na ledě vysvětlováním. Hráč má danou činnost osvojenou z tréninku mimo led.

Ve všech klubech, kde jsem působil jako hráč, jsme nikde nenačvičovali střelbu mimo led. Přisuzuju to k tomu, že na žádném stadionu nebyly uzpůsobeny prostory pro nácvik střelby celého týmu. V tomto ohledu se situace zlepšuje a prostory pro zdokonalení střelby se vytvářejí.

6 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývá v teoretické části charakteristikou věkové kategorie starších žáků, a to tělesným, psychickým, pohybovým a sociálním vývojem v souvislosti s trenérským přístupem pro příslušné věkové období. Dále se zabývá procesem motorického učení a motorického učení u dětí, přičemž jsou rozepsány fáze motorického učení a způsoby, jak děti naučit nové dovednosti. Součástí práce je také popis rychlostní, silové, vytrvalostní a obratnostní schopnosti s pohyblivostí, kde jsou rozebrány druhy schopností dobré pro hráče ledního hokeje. Práce teoreticky rozebírá útočné herní činnosti jednotlivce – uvolňování hráče s kotoučem, uvolňování hráče bez kotouče, přihrávání a zpracování přihrávky, klamání a fintování a především střelba, u níž rozebíráme její způsoby a techniky.

Praktická část práce se zaměřuje na speciální prostředky a jejich využití v tréninku a pak na samotný nácvik střelby švihem a příklepem v určitých herních situacích na ledě i mimo led. Zabývá se také cloněním, tečováním a dorážením a jejich speciálním nácvikem na ledě i mimo led.

Tato práce je praktickým nástínem nácviku střelby, kterou bych rád využil pro výzkum v diplomové práci. Rád bych prozkoumal, k jakému zlepšení střely se lze reálně dopracovat při pravidelném tréninku na ledě i mimo led v kategorii starších žáků.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BUKAČ, Luděk. *Intelekt, učení, dovednosti & koučování v ledním hokeji*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-896-2.
- BUKAČ, L. *Dlouhodobý trénink mládeže*. Praha: 2007. ISBN 978-80-239-9274-8.
- ČELIKOVSKÝ, S. a kol. *Antropomotorika*. Státní pedagogické nakladatelství n. p., 1979. ISBN 80-04-23248-5
- DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8.
- DOVALIL, Josef, Božena CHOUTKOVÁ-CVRKOVÁ a Zdeněk NETOPIL. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia, 1988. ABC sportu.
- EVDOKIMOFF, S. *Le Hockey sur glace: le règles, la technique, la tactique*. [France]: Milan Eds, 1998. 141 s. ISBN 2-84113-737-6.
- KOVAČ, J. *Lední hokej učební texty pro trenéry III. třídy*. Praha: 1982.
- MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.
- GWOZDECKY, G., V. STENLUND. *Hockey drills for passing & receiving*. United States: Human Kinetics, 1999. 198 s. ISBN 0-7360-0004-6.
- JANSA, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava*. Praha: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3.
- PAVLIŠ, Z. [ET AL.]. *Příručka pro trenéry ledního hokeje 1*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2007. ISBN 8023821946.
- PAVLIŠ, Z.[ET AL.]. *Příručka pro trenéry ledního hokeje 2*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2010. ISBN 8023858319.
- PAVLIŠ, Z A KOL. (JOSEF DOVALIL [ET AL.]). *Příručka pro trenéry ledního hokeje*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2002. ISBN 8023886452.
- PAVLIŠ, Z. [AJ.]. *Školení trenérů ledního hokeje: vybrané obecné obory*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2009. ISBN 8090006388.
- ROSSITER, Sean. *Hockey the NHL way*. Vancouver: Greystone Books, c1996. ISBN 1550545507.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
- PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.

PERIČ, T. *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0472-2.

VOJTA, Z. et al. *Školení trenérů ledního hokeje licence B. Příprava na ledě*. Praha: ČSLH, 2016.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

USA HOCKEY. COACHING RESOURCES [online]. 2017a [cit. 2017-08-08].
Dostupné z: http://assets.ngin.com/attachments/document/0042/2195/Level_1_Manual_FINAL.pdf

USA HOCKEY. COACHING RESOURCES [online]. 2017b. [cit. 2017-08-08].
Dostupné z: http://assets.ngin.com/attachments/document/0042/2198/Level_2_Manual_FINAL.pdf

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. č. 24: Pass master

Obr. č. 25: Branky s cílem

Obr. č. 26: Deska pro nácvik střelby

Obr. č. 27: Kotouče černý, oranžový a modrý

Obr. č. 28: Kloboučky, tenisový míček a pneumatika

Obr. č. 29: Vlastnosti hokejové hole

Obr. č. 30: Čelné a bočné postavení

Obr. č. 31: Přihrávka o pass master s následnou střelbou

Obr. č. 32: Grafické znázornění 1. cv. na ledě – střelba po přihrávce

Obr. č. 33: Grafické znázornění cv. 2 na ledě – střelba po přihrávce

Obr. č. 34: Střelba z první nohy po kličce

Obr. č. 35: Střelba z druhé nohy po kličce

Obr. č. 36: Grafické znázornění cv. střelby po kličce

Obr. č. 37: Nácvik střely přes obránce

Obr. č. 38: Grafické znázornění 1. cv. na ledě – střelba přes obránce

Obr. č. 39: Grafické znázornění 2. cv. na ledě – střelba přes obránce

Obr. č. 40: Základní postavení

Obr. č. 41: Nácvik tečování s tenisovým míčkem

Obr. č. 42: Cvičení mimo led – clonění, tečování a dorážení

Obr. č. 43: Grafické znázornění 1. cv. na ledě – dorážení, tečování, clonění

Obr. č. 44: 1. cvičení dorážení, tečování, clonění

Obr. č. 45: Grafické znázornění 2. cv. na ledě – dorážení





Obr. č. 46: 2. cvičení na ledě – dorážení



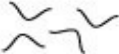
SEZNAM TABULEK





Tabulka č. 1: Metodotvorné komponenty posilování

PŘÍLOHA 1

Symbody použité v grafických znázorněních cvičení

-  útočící hráč
-  obranný hráč
-  trenér
-  překážka

-  jízda bez kotouče
-  jízda s kotoučem
-  jízda vzad

-  střela
-  přihrávka
-  dorážení
-  brzda