

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**ROZVOJ HERNÍCH KOMBINACÍ V LEDNÍM HOKEJI
PRO STARŠÍ ŽÁKY**

Bakalářská práce

Vypracoval: Lukáš Ravný

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Pavel Arnošt

Praha 2016

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a za použití v práci uvedených informačních zdrojů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

Lukáš Ravný

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

Rád bych touto cestou poděkoval panu Mgr. Pavlu Arnoštovi za odborné vedení práce, věcné připomínky, dobré rady a vstřícnost při konzultacích a vypracovávání bakalářské práce.

Abstrakt

Název:

Rozvoj herních kombinací v ledním hokeji pro starší žáky

Cíle:

Hlavním cílem této bakalářské práce je shromáždit informace o rozvoji herních kombinací a následně vytvořit souhrn cvičení, která jsou specifická pro útočné herní kombinace v různých prostorách hřiště. Bude se jednat o kombinaci „přihraj a jed“.

Metody:

První fáze této bakalářské práce bude pouze teoretická. Budu vyhledávat informace z odborné literatury, která se týká daného tématu bakalářské práce. Nejprve něco o sportovních hrách, ledním hokeji a dále herních kombinacích. V další části se zaměřím na praktickou část, v níž graficky vytvořím a následně popíšu daná cvičení.

Klíčová slova:

Sportovní hry, lední hokej, hráč, kotouč, cvičení, spolupráce, přihrávka, tréninková jednotka.

Abstract

Title:

Development of game combinations in ice hockey for older pupils

Objectives:

The main aim of this bachelor thesis is to gather informations about the development of game combinations and then create an excercise summary which is specific for offensive game combinations in different areas of the field. It will be a combination of „pass and go“.

Methods:

The first phase of this bachelor thesis will be only theoretical. I will research information from expert literature, which relate to the topic of this bachelor thesis. In the beginning I will focus on sports games, then on ice hockey and then on the game combinations. In another part I will focus on the practical part, in which I will create the excercise and then I will describe these excercise.

Key words:

Sports games, ice hockey, player, puck, exercises, cooperation, pass, training session.

OBSAH

Úvod	11
Teoretická část	13
1 Sportovní hry.....	13
1.1 Vznik sportovních her	13
1.2 Charakteristika sportovních her	14
1.3 Rozdělení sportovních her.....	14
2 Lední hokej.....	17
2.1 Charakteristika ledního hokeje	18
2.2 Pravidla ledního hokeje.....	19
2.3 Struktura sportovního výkonu v ledním hokeji.....	21
2.3.1 Faktory somatické.....	21
2.3.2 Kondiční faktory	22
2.3.3 Faktory techniky	24
2.3.4 Faktory taktiky	24
2.3.5 Psychické faktory.....	25
2.4 Tréninkový proces v ledním hokeji.....	26
2.5 ČSLH.....	27
3 Věkové období starší žáci v ledním hokeji.....	28
3.1 Charakteristika období	28
3.2 Věkové a vývojové zákonitosti	28
3.2.1 Tělesný vývoj.....	28
3.2.2 Psychický vývoj.....	29
3.2.3 Sociální vývoj	29
3.2.4 Pohybový vývoj	29
3.3 Tréninkové metody na ledě.....	30
4 Herní kombinace v ledním hokeji	32

4.1	Dělení herních kombinací	33
4.1.1	Útočné herní kombinace	33
4.1.2	Obranné herní kombinace	35
4.2	Problematika v HK u starších žáků	37
4.2.1	Útočné herní kombinace	38
4.2.2	Obranné herní kombinace	39
4.3	Metodicko-organizační formy nácviku HK	40
4.3.1	Průpravné cvičení	41
4.3.2	Herní cvičení.....	41
4.3.3	Průpravné hry.....	41
5	Herní kombinace „přihraj a jed“	42
5.1	Předpoklady pro „přihraj a jed“	43
6	Cíle, metody a úkoly práce.....	45
6.1	Cíle práce	45
6.2	Metody práce.....	45
6.3	Úkoly práce	45
	Praktická část.....	46
7	Rozvoj herní kombinace „přihraj a jed“	47
7.1	Průpravná cvičení I. typu	48
7.1.1	Základní cvičení na HK „přihraj a jed“	48
7.1.2	Cvičení na HK „přihraj a jed“ se zakončením	49
7.2	Průpravná cvičení II. typu	50
7.2.1	Herní kombinace „přihraj a jed“ s najetím před branku.....	50
7.2.2	Spolupráce dvou hráčů za brankou se zakončením	51
7.3	Herní cvičení I. typu.....	52
7.3.1	Spolupráce dvou hráčů se zpětnou přihrávkou a zakončením	52
7.3.2	Přechod přes střední pásmo do útočného a spolupráce obránce - útočník.....	53

7.4	Herní cvičení II. typu	54
7.4.1	Nácvik založení útoku z obranného pásma a situace 2 na 1	54
7.4.2	Spolupráce dvou hráčů v situaci 2 na 1	55
7.5	Průpravné hry	56
7.5.1	Hra 2 na 2.....	56
Závěr	57
Seznam zdrojů	59
Seznam obrázků	61

Abecední přehled použitých zkratk

ČR – Česká republika

ČSLH – Český svaz ledního hokeje

HČJ – Herní činnosti jednotlivce

HK – Herní kombinace

IIHF – International Ice Hockey Federation (Mezinárodní federace ledního hokeje)

MOF – Metodicko-organizační formy

NHL – National Hockey League (Národní hokejová liga)

ÚVOD

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybral téma z oboru lední hokej. A to nejen z důvodu, že studuji specializaci ledního hokeje, ale také protože se hokeji věnuji od šesti let a před pár lety jsem k aktivnímu hraní přidal také trénování mládeže. V současné době trénuji děti třetím rokem v klubu BK Mladá Boleslav, kde jsem mimo jiné také začínal s hraním. K trénování jsem se dostal díky fakultě, na které studuji a rád bych se trénování věnoval i v budoucnu, protože mě to baví. Rád bych také přispěl ke zlepšení kvality tréninkových jednotek a hokejovému růstu mladých hráčů u nás. A proto se budu v mé práci zabývat sestavením souhrnu cvičení pro rozvoj. Nebudu se zaměřovat na velké množství cvičení, ale spíše na menší, ale o to kvalitnější.

Jelikož se hokej řadí k jednomu z nejpobulárnějších a nejsledovanějších sportů po celém světě, má o jeho hraní zájem stále více dětí. V České republice k jeho oblíbě napomohlo mnoho úspěchů české reprezentace. Mezi nejvýznamnější patří olympijské zlato z Nagana, i několik významných úspěchů na mistrovství světa. Lední hokej patří mezi sportovní hry, konkrétně jde o formu brankových her. Stejně tak jako všechny sportovní hry jsou vázány pravidly, tak ani lední hokej není výjimkou. Osobně bych hokej zařadil do kategorie nejnáročnějších sportovních her, protože hráči se musí pohybovat na bruslích s noži s malou oporovou plochou, a také musí zvládat více úkonů naráz. Proto jsou pro hokej nejvhodnější všestranní sportovci. Mimo jiné jsou velice důležité nejen kondice a taktika, ale také psychika hráčů. Kvůli tomu jsou hráči v neustálém tréninku, a to i mimo hlavní zimní sezónu.

Práci rozdělím na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se zaměřím na sportovní hry, do nichž hokej spadá, poté na samotný lední hokej, herní kombinace jako celek a herní kombinaci „přihraj a jed“. V praktické části navážu na vybranou herní kombinaci, ke které vytvořím, popíši a graficky znázorním daná cvičení. Bude vycházeno z metodicko-organizačních forem sportovních her a budou vytvořena průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry. V daných cvičeních budu čerpat z vlastních zkušeností, s důrazem na efektivnost rozvoje v herní kombinaci „přihraj a jed“. Dále se budu inspirovat z odborné literatury, ze které budu čerpat z již vytvořených cvičení. Ta se budu snažit zdokonalit z pohledu využití v tréninkové jednotce a následného zařazení do hry. Všechna cvičení by měla na sebe navazovat dle správných didaktických postupů nácviku. Daná cvičení rozdělím do různých

prostorů hřiště a jeho pásem, aby se postupem času daly zdokonalené dovednosti zařadit do hry a navázat na ně složitějšími taktickými dovednostmi.

TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části se zaměřím na lední hokej, kde zmíním jak historii, tak pravidla i současnou hru. Jelikož lední hokej spadá pod sportovní hry, budu se v jedné z kapitol také věnovat samostatně sportovním hrám jako celku. Hlavní teoretickou částí budou herní kombinace v ledním hokeji.

1 SPORTOVNÍ HRY

Po celém světě existuje mnoho sportovních her. Stejně jako hokej sem spadají i další sporty, proto jsem popsal něco málo o sportovních hrách - celkovou charakteristiku, dělení těchto her, a vyčlenil jim celou jednu kapitolu ve své práci.

Sportovní hry mají mnoho vlivů na celou společnost. Za zmínku stojí samotný zdravotní vliv sportovních her na člověka. Sportovní hry mají pomocí rozvoje zručnosti a vytrvalosti dobrý vliv na všestranný tělesný rozvoj mládeže. Pohyb u dospělých a starších má pozitivní vliv na pohyblivost a oběhový systém (Cooper, 1969).

1.1 VZNIK SPORTOVNÍCH HER

Stejně jako všechny sporty, mají i sportovní hry svou historii. Ve většině případů je se vznikem hry spjata sepsání jejích pravidel. Tyto hry se od doby svého vzniku postupně měnily, nejčastěji šlo o úpravy pravidel, dle kterých se hra odvíjela. V současné době dochází stále ke změnám v pravidlech. Všechny sportovní hry se měnily i stylem, technikou, nebo například taktikou samotné hry.

U sportovních her nemusíme zacházet hluboko do historie, protože historicky stačí sledovat velice krátké období, nanejvýš posledních přibližně 150 let (Táborský, 2004).

Podle Rovného (1976, str. 9): „*Některé sportovní hry vznikaly už ve starověku. Příhrávkové, odrážecí a trefovací hry měly už tehdy svůj stálý obsah*“.

Všechny hry nemůžeme řadit do tohoto období, protože spousta jich vznikla teprve nedávno. Lidé průběžně vymýšlejí stále nové hry, nebo modifikace her současných.

Některé hry mají stejný název, ale smysl hry se liší. Názorným příkladem je fotbal, který je svým názvem naprosto stejný, ale ve skutečnosti jde o rozdílné sportovní hry. Fotbal dělíme na dva různé sporty se stejným názvem. Prvním je již od devatenáctého století různorodá forma kopané. Druhým příkladem je ragbyový způsob. Do této oblasti

patří rugby, americký, australský, kanadský a galský fotbal. Následkem je různé označení sportovní hry fotbal (football) v různých oblastech světa (Táborský, 2004).

1.2 CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍCH HER

Táborský (2004, str. 11) charakterizuje sportovní hru jako: „*soutěživou činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládním společného předmětu*“. V každé sportovní hře jde o vítězství nad protivníkem. Toto vítězství je vždy výsledkem utkání, ve kterém se protivníci střetnou. Utkání je ovlivněno aktuální výkonností, která se projeví buď u celého týmu, nebo u jednotlivců (Choutka, 1973).

Za jednotný prostor považujeme určité vymezené území, tedy hřiště, jehož rozměry jsou dány pravidly, která svazují danou sportovní hru. Zápas jsou většinou řízeny časem, nicméně tomu tak nemusí vždy být. Například když je délka utkání stanovena počtem setů.

Společným předmětem chápeme předmět, který hráči ovládají, bojují o něj a snaží se ho udržet ve své moci. Existují různé druhy takovýchto předmětů (míč, kotouč, tenisový míček, atd.). Každá hra má svá pravidla lišící se od pravidel jiné sportovní hry.

Dobry (1988, 11 str.) tvrdí, že: „*Sportovní hra se výrazně odlišuje od jiných sportovních činností. Konečným cílem poznání jejich obecných a podstatných vlastností je vytvoření takového pojetí sportovní hry, které by odpovídalo objektivní skutečnosti a bylo východiskem*

- *pochopení svébytného potenciálu pedagogické účinnosti sportovní hry,*
- *kategoriálního rozlišení individuálního a týmového herního výkonu,*
- *tvorby odpovídajících podmínek rozvoje a kultivace individuálního a týmového herního výkonu*“.

1.3 ROZDĚLENÍ SPORTOVNÍCH HER

Sportovní hry jsou děleny podle mnoha kritérií. Hlavní rozdělení sportovních her je podle typu hry. Dále se dělí podle obsahu, pravidel, úkolů a rozeznáváme tři typy sportovních her (Choutka, 1973):

- a) sportovní hry brankového typu,
- b) sportovní hry síťového typu,

c) sportovní hry pálkovacího typu.

Brankové hry – jsou hry, při kterých dochází k přímému kontaktu se soupeřem (Nykodým a kol., 2006).

Cílem je dostat společný předmět do soupeřovy branky, koše nebo vymezeného prostoru vícekrát ve vyhrazeném čase a dosáhnout většího počtu bodů nebo gólů než soupeř. Hřiště je vymezeno určitými parametry, čarami, popřípadě ohraničením (mantinely). Obě strany hřiště jsou stejné a soupeři bojují o předmět, jak na soupeřově polovině, tak na své vlastní (Táborský, 2004).

Z toho vyplývá, že hra je rozdělena do několika částí:

- v útočné části – př. útočné pásmo v ledním hokeji
- v obranné části – př. obranné pásmo v ledním hokeji
- v neutrální části – př. střední pásmo v ledním hokeji

Do brankového typu sportovních her patří např. fotbal, basketbal, lední hokej, apod.

Sít'ové hry - v tomto typu her je hřiště rozděleno na dvě poloviny sítí a každé mužstvo má svou vlastní polovinu, na kterou soupeř nesmí. Utkání není limitováno časem, ale je dáno ziskem stanoveného počtu bodů v setech a dosažením určeného počtu vítězných setů. Bodů se dá dosáhnout chybou soupeře, nebo zakončením výměny vítězným míčem bez soupeřova dotyku s míčem. Těmito sporty jsou např. tenis, squash, volejbal (Táborský, 2004).

Pálkovací hry - zde je utkání limitováno počtem vyautovaných hráčů, popřípadě počtem směn (Choutka, 1973).

Strana, která má v držení společný předmět, plní obranné úkoly. Strana, která není v držení, se snaží získávat body přeběhy met do cílového prostoru. Po dosažení počtu určitého vyautovaných hráčů dochází ke směně, což je výměna útočných a obranných pozic. Mezi tyto sporty řadíme např. softbal, baseball nebo kriket (Táborský, 2004).

Dále můžeme sportovní hry dělit podle počtu hráčů na hry individuální, párové a týmové.

Hry individuální - v utkáních proti sobě nastupují pouze dva soupeři. Každý hráč nebo hráčka, hraje sám za sebe, proto se jedná o individuální pojetí hry. Jasným příkladem individuálního sportu je tenis (dvouhra).

Hry párové - účelem hry je spolupráce dvou spoluhráčů proti dvěma soupeřům. Opět se páry snaží překonat soupeře vynucením chyb nebo vítězným úderem. V některých sportech si mohou hráči přihrát mezi sebou (plážový volejbal). Naopak v tenise přihrávka mezi spoluhráči možná není.

Hry týmové - mezi nejznámější týmové hry se řadí lední hokej, fotbal a basketbal. Ve všech vyjmenovaných hrách tvoří mužstvo tým nejčastěji okolo 20 hráčů, kteří se v průběhu hry dle pravidel prostřídávají. V těchto hrách je velmi důležitá komunikace a kombinace mezi hráči.

Další dělení sportovních her:

- Dalším dělení je podle pohybu hráčů. Lze využívat přirozený pohyb hráčů (běh), pohyb ve vodě (plavání při vodním pólu), různou sportovní výstroj (hokej), zvířata (koně), nebo dopravní prostředky, jako jsou kola, auta, motocykly, lodě, apod. (Choutka, 1973).

2 LEDNÍ HOKEJ

Lední hokej patří mezi nejpoblárnější sporty v ČR (Česká republika). Toto tvrzení dokazuje fakt, že se Česká republika řadí se 110 000 registrovanými hráči na třetí místo ve světě, v přepočtu na obyvatele. V Česku připadá deset hráčů na 1000 obyvatel. Na prvním místě v počtu hráčů ledního hokeje je pochopitelně Kanada, se 17-ti hráči na 1000 obyvatel, a na místě druhém Finsko s 12-ti hráči na 1000 obyvatel (mladepnickyhokej.cz, 2016).

Zrod a vznik ledního hokeje nastává podle historiků až ve 2. polovině 19. století v Kanadě. Místa vzniku jsou udávána města Kingston, Montreal a Halifax (Kostka, 1986).

Do současnosti není jasné, které z těchto měst je bráno za zakladatele tohoto sportu, pro nás je ale důležité, že jsou všechna tři města v Kanadě. Je tedy možné říci, že zrod hokeje je v tomto severoamerickém státě. Za kolébku ledního hokeje je považováno i město Windsor v Anglii. Daný fakt je však většinou lidí vyvracen mnoha různými argumenty (Jenšík, 2011).

IIHF (International ice hockey federation) je hlavní mezinárodní federace, která řídí hokejové svazy a lední hokej. Federace byla založena v roce 1908 ve Francii (IIHF, 2016).

V ČR řídí lední hokej ČSLH (Český svaz ledního hokej), kterému se budu dále věnovat zvláště v jedné z podkapitol ledního hokeje.

Nejslavnější ligou světa je severoamerická NHL (National Hockey League). Původně liga vznikla v roce 1917, kdy ji založily týmy Montreal Canadiens, Montreal Wanderers, Ottawa Senators a Quebec Bulldog. Její předchůdkyní byla Národní hokejová asociace (MacKinnon, 1999).

Během sezony NHL každé mužstvo odehraje 82 utkání v základní části, a pokud se probouje do vyřazovacích bojů (play off), toto číslo se ještě zvýší. Cílem dlouhé sezony je zvednout nad hlavu cenu pro vítěze – Stanley cup (nhl.com, 2016).

2.1 CHARAKTERISTIKA LEDNÍHO HOKEJ

Lední hokej je jeden z nejrychlejších kolektivních sportů. Je to sportovní hra, která je charakterizována jako branková hra. Je to jedna z nejpobulárnějších her po celém světě.

Hokej patří také k jednomu z nejpobulárnějších sportů v ČR. Perič (2002, 7 str.) říká, že: „jeho úspěchy jsou významné nejen tím, že reprezentační družstvo získalo v minulých letech množství nejceennějších světových titulů, ale čeští hráči patří k absolutní špičce i v NHL“.

V ledním hokeji proti sobě soupeří dvě mužstva s pěti hráči a jedním brankářem na každé straně na ledové ploše, která je ohraničena mantinely s plexiskly. Cílem hry je, v rámci pravidel, vstřelit více branek než soupeř, a to za šedesát minut hrací doby.

Lední hokej je podle Kostky (1986, 9 str.): „hra, ve které se uplatňuje překonávání překážek, které reprezentuje pohyb na bruslích, použití hokejové hole a malého kotouče, rozdělení lední plochy a pevné ohrazení hřiště, které ponechává kotouč ve hře“.

Rychlost hry, tvrdá hra v osobních soubojích dodává hře bojový charakter. Kvůli značné náročnosti hry, kdy hráči musejí být neustále v pohybu, se hráči v průběhu utkání střídají v krátkých intervalech. Hráči, kteří jsou v danou chvíli na střídačce, se musejí v co nejkratším čase zregenerovat a nabrat maximum síly pro další výdej na ledové ploše. V tomto případě je pro lední hokej důležité střídání stavu napětí a uvolnění (Kostka, 1986).

Podle Periče (2002, 9 str.) je dále tato hra charakteristická: „velkým množstvím neobvyklých herních činností. Jen málokterý jiný sport má tak nezvyklý pohyb, jako je bruslení, ovládání hracího předmětu (kotouče) prostřednictvím hokejové hole, 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 kryjí před údery kotouče i soupeřů (a často i ledu)“.

V ledním hokeji, který je prostý a zároveň komplikovaný je zapotřebí ovládat techniku, strategii a navíc zde dochází k mnoha osobním střetům (Evdokimoff, 2000).

Četnosti střetů napomáhá poměrně malý prostor, na kterém se pohybuje více hráčů ve vysoké rychlosti. V hokeji je důležitá strategie mužstva, ve které je nutno rozeznávat

fázi útoku a fázi obrany. V útočné fázi se družstvo snaží vstřelit branku, v obranné zabránit soupeři vstřelení kotouče do branky.

2.2 PRAVIDLA LEDNÍHO HOKEJE

Lední hokej patří mezi sportovní kolektivní hry, a proto jsou součástí hry i předem nastavená pravidla. Bez nich by tato hra neměla žádný význam, jak pro hráče, tak pro diváky. Pravidla jasně vymezují, co se při hře smí a nesmí. Stejně jako hokej, se i pravidla postupem času inovují, obměňují, nebo se naopak vrací z minulosti.

První pravidla pro český hokej byla převzata z francouzského národního svazu a přeložena v roce 1905 (Kostka, 1986).

Lední hokej se odehrává na ledové ploše, která je rozdělena na několik částí. Na ploše se nachází celkem pět čar, které ho rozdělují. Dvě červené brankové čáry se nachází na koncích hřiště, dvě modré čáry, které oddělují útočné/obránné pásmo od neutrálního území. A poslední červená čára rozdělující celé hřiště na půl se nachází v centru hřiště (Ontario hockey federation, 2016).

V hokejovém utkání proti sobě soupeří dvě mužstva. Každé mužstvo má na ledové ploše pět hráčů a jednoho brankáře. Tito hráči se můžou kdykoliv v průběhu hry střídat. Cílem mužstev je dát minimálně o jeden gól více než soupeř. Celé utkání řídí jeden až dva hlavní rozhodčí a dva čároví rozhodčí. Takovéto utkání trvá 3x20 minut čistého času. V průběhu utkání dochází k různým přerušením během hry a čas se s každým přerušením zastaví. Po každé dvacetiminutovce nastává 18-ti minutová přestávka, obě mužstva se odeberou do svých kabin a led je upravován rolbou. Pokud nastane situace, že obě mužstva vstřelí stejně branek, nebo ani jedno mužstvo nevstřelí branku, přijde na řadu pětiminutové prodloužení, které se hraje systémem náhlé smrti. To znamená, že kdo první vstřelí branku, v utkání zvítězí. V případě, že ani jedno mužstvo nevstřelí branku během prodloužení, dojde na samostatné nájezdy. V nájezdech má každé mužstvo volbu tří hráčů, kteří pojedou, a v nájezdech musí jedno z mužstev vždy zvítězit. Tyto pravidla platí pro většinu soutěží. V dětských kategoriích jsou časy a pravidla modifikována.

V pravidlech jsou předepsány rozměry branek.

Oficiální vnitřní rozměry branky jsou:

- 1,40 m na výšku.

- 1,80 m na šířku.
- 0,80 m hloubka.
- Šířka tyček je 6 cm (Evdokimoff, 2000).

Dalšími rozměry, které jsou uvedeny v pravidlech, jsou rozměry hřiště. Tyto rozměry mají minimální a maximální hodnotu, proto každé hřiště není stejně velké.

Rozměry hřiště jsou:

- 26 – 30 m na šířku.
- 56 – 61 m na délku (Rozměry-velikosti.cz, 2016).

Rozměry puku:

- Průměr 7, 62 cm.
- Výška 2,54 cm.
- Hmotnost 156 – 170 g (Rozměry-velikosti.cz, 2016).

Nyní se dostávám k pravidlům, proti kterým se hráči prohřešují, ale nejsou jimi nijak zvláště trestáni. Mezi tyto pravidla patří postavení mimo hru a zakázané uvolnění.

Postavení mimo hru – při hře se musí útočící mužstvo dostat do útočného pásma. Dané pásmo rozděluje modrá čára, se kterou souvisí pravidlo o ofsajdu.

Evdokimoff (2000, 13 str.) ho jednoduše charakterizuje tak, že modrou čáru: *„musí jako první překonat kotouč a teprve po něm hráči“*.

K prohřešku proti pravidlům dochází po dvou situacích. Jednou z nich je taková, že hráč s kotoučem, který se nachází ve středním pásmu a přihraje přes modrou čáru spoluhráči, jenž stojí v útočném pásmu. Druhou variantou je, že hráč bez kotouče předjede hráče s kotoučem, tím pádem překoná modrou čáru dříve a je v útočném pásmu dříve než ten s kotoučem. Po tomto prohřešku rozhodčí přeruší hru a vhaduje se ve středním pásmu u modré čáry.

Zakázané uvolnění – podle Evdokimoffa (2000, 14 str.) dojde k zakázanému uvolnění: *„nahozením do hloubi soupeřovy obranné třetiny se kotouče nelze zbavit dříve, než překonáme červenou čáru. Pokud se tak stane, je přerušena hra a rozhodčí nařídí vhadování v obranném pásmu mužstva, které se přestupku dopustilo“*.

Když dojde k zakázanému uvolnění, tak mužstvo, které se proviní tímto prohřeškem, nemůže vystřídat hráče, kteří byli při provinění na ledě. V posledních letech je toto pravidlo upraveno tak, že pokud dojde k vyhození z obranného pásma a hráč tohoto mužstva je na druhé straně hřiště u kotouče dříve než soupeř, tak se zakázané uvolnění nepíská. Tomuto jevu říkáme hybridní zakázané uvolnění.

V neposlední řadě se trestají nedovolené zákroky. Tyto zákroky nazýváme fauly a rozdělují se na různé druhy trestů:

- **Menší tresty** – držení, podražení, nebezpečná hra, údery loktem, naražení, hrubost, zdržování hry. Tyto tresty trestá rozhodčí 2 minutovým trestem. To znamená, že hráč, který se proviní, usedne na 2 minuty na trestnou lavici a jeho mužstvo hraje se 4 hráči. Během tohoto vyloučení může dojít k dalšímu trestu a mužstvo bude hrát se 3 hráči. Nebo se stane, že se srovná počet hráčů a hraje se 4 na 4. V případě, že mužstvo, které vstřelí branku a využije přesilovou hru v průběhu trestu, trest se ruší.
- **Větší tresty** – naražení zezadu, menší nedovolené zákroky, pokud vedly ke zranění, bitka. Toto vyloučení se trestá 5 minutami. Trest se odpykává na trestné lavici, ale většinou je k němu připočten trest do konce utkání (5+20) a hráč již nesmí nastoupit do utkání.
- **Tresty za nesportovní chování** – všechny nesportovní projevy namířené proti protihráčům, rozhodčím, divákům, dokonce i spoluhráčům a samozřejmě tento trest je platný i pro trenéry. Udělením trestu je hráč potrestán 10-ti minutovým trestem (Evdokimoff, 2000).

2.3 STRUKTURA SPORTOVNÍHO VÝKONU V LEDNÍM HOKEJI

Stejně jako v mnoha jiných sportech, je i sportovní výkon v ledním hokeji ovlivněn několika faktory. Do této skupiny patří faktory somatické, kondiční, faktory techniky, taktiky a faktory psychické. Všechny faktory jsou velice důležité v ledním hokeji, protože spolu souvisejí a závisí na sobě.

2.3.1 FAKTORY SOMATICKÉ

Dále Dovalil (2012, 19 str.) tvrdí, že: „*somatické faktory jako relativně stále a ve značné míře geneticky podmíněné činitele hrají v řadě sportů významnou roli.*“

Týkají se podpůrného systému, tj. kostry, svalstva, vazů a šlach, a z velké části vytvářejí biomechanické podmínky konkrétních sportovních činností“.

Mezi základní somatické faktory řadíme výšku, hmotnost a délkové rozměry. Dále složení těla a tělesný typ. Všechny tyto faktory jsou předpokladem pro různé sportovní výkony (Dovalil, 2012).

Dříve byl v ledním hokeji kladen důraz na to, aby hráči byli vysocí a silní. V dnešní době to už není tak důležité a v profesionálním hokeji v soutěžích po celém světě se objevuje čím dál větší množství vzrůstem menších hráčů. Hlavním důvodem je, že malý hráč je obratnější a většinou rychlejší. Tělesná hmotnost v profesionálním hokeji je vyšší než u lidí, kteří tento sport neprovozují. U hokejových hráčů se průměrná hmotnost pohybuje okolo 90 kg. Je to dáno stavbou těla a to hlavně velkým množstvím svalové hmoty jak dolních tak horních končetin. Zároveň tělesná hmotnost již není tak důležitá jako v minulosti. V současnosti je kladen důraz na zpevnění celého těla, hlavně středu těla, aby byl hráč ve všech situacích (hlavně v kontaktu se soupeřem) zpevněný.

V poměru rychlých a pomalých svalových vláken u vrcholových sportovců se uvádí, že pro hokej je ideální poměr 65 % rychlých, ku 45 % pomalých vláken (Perič, 2010).

Dle těchto somatických faktorů jsou často hráčům přidělovány posty (např. vysoký, mohutný hráč má předpoklady pro obránce).

2.3.2 KONDIČNÍ FAKTORY

Kondičními faktory jsou sportovní výkon a pohybové schopnosti. Při každém pohybu, který je předpokladem pro sportovní výkon, můžeme být svědky projevů **síly, vytrvalosti a rychlosti.**

Kondiční faktory:

- **Síla** – je komplexem schopností, díky nimž lze překonávat, udržovat nebo brzdit nějaký odpor činností svalů (Perič, 2010).

Tyto schopnosti se dále dělí na:

- a) absolutní sílu,
- b) výbušnou sílu,

- c) vytrvalostní sílu (Perič, 2010).
- **Vytrvalost** – je soubor pohybových schopností, pomocí kterých máme možnost provádět činnost určitou intenzitou co nejdéle a odolávat únavě (Perič, 2010).

Vytrvalost rozdělujeme na:

- a) dlouhodobou,
 - b) střednědobou,
 - c) krátkodobou,
 - d) rychlostní (Perič, 2010).
- **Rychlost** – je souhrn pohybových schopností, se kterými vykonáváme krátkodobou činnost co nejrychleji a s pokud možno nejvyšší intenzitou (Perič, 2010).

Rychlost se dále dělí na:

- a) reakční,
- b) acyklickou
- c) cyklickou,
- d) komplexní (Perič, 2010).

V ledním hokeji jsou všechny tři uvedené schopnosti důležité. Začněme **sílou**. Silové schopnosti hráč využívá v průběhu každého střídání. Pro hráče hraje nejvýznamnější roli výbušná síla, protože hráč během střídání stráví cca 40 – 60 vteřin na ledě. V každém střídání dochází k mnoha zastavení a opětovnému zrychlení. Nejdůležitější je výbušná síla dolních končetin, kterou hráči trénují krátkými starty v tréninku na ledě, kde jsou nejdůležitějšími prvních 4 – 5 kroků. Dále tuto schopnost hráči zlepšují v tréninku mimo led, a to využitím nemaximálních odporů překonávaných maximální rychlostí (Perič, 2010).

Další důležitou částí je **vytrvalost**. Vzhledem k délce jednotlivých střídání je pro hráče ledního hokeje nejdůležitější vytrvalost krátkodobá. Hráč musí zvládnout po dobu celého střídání vydržet hrát v co nejvyšší intenzitě. V tréninku využíváme intervalovou metodu -co nejvyšší intenzita vzhledem k intervalu zatížení, cca 90-95 % maxima (Perič, 2010).

Klíčovou schopností v ledním hokeji je i **rychlost**. Hráč nejčastěji využívá rychlost reakční. Jedná se o co nejrychlejší reakci na podnět. Tato reakce je spojena

se zahájením pohybu na očekávaný nebo neočekávaný podnět. V hokeji hráč reaguje na předem připravené situace, ale i neočekávané, které vyvolává soupeř. Hráč musí zvládnout v rychlosti reagovat na změny směru, letící puk, apod.

2.3.3 FAKTORY TECHNIKY

Technikou chápeme schopnost hráče, díky níž dokáže řešit určitý pohybový úkol. Jedná se o úkoly jednoduché, při těchto úkolech bývá řešení stejné. Druhou možností je úkol složitý, který se řeší pomocí improvizace. Další charakteristikou techniky je řešení pohybového úkonu, který je založen na určitých schopnostech a možnostech jedince. Navíc se zde využívají další předpoklady, které jsou určeny pro sportovce. Jsou jimi hlavně kondiční, somatické a psychické předpoklady (Dovalil, 2010).

V ledním hokeji je z pohledu techniky nejvýznamnější technika jednotlivých hráčů. Každý hráč se již od počátku, kdy začíná trénovat v dětském věku, zaměřuje na techniku bruslení, protože bruslení je základním prvkem v hokeji. Již v přípravce se děti učí bruslit vpřed, vzad a překládat. V takových trénincích se využívá tzv. powerskating, což jsou průpravná cvičení pro zdokonalení techniky bruslení. Posléze je pozornost věnována na techniku s holí (driblink, klíčka, střelba atd.). V tomto tréninku se obě tyto techniky prolínají, protože hráč musí být schopný ovládat kotouč při rychlém bruslení. Trénink techniky není stejně efektivní u každého hráče, protože každý hráč má jiné vrozené předpoklady. To znamená, že jeden hráč dokáže perfektně ovládat techniku hole i bruslení během pár tréninku a dalšímu to může trvat delší dobu. Vše záleží pouze na tréninku a každý má možnost tu svou techniku neustále zdokonalovat.

2.3.4 FAKTORY TAKTIKY

Taktikou jsou různé způsoby řešení daných úkolů při hře. Všechny tyto úkony musí být v rámci pravidel daného sportu. Taktika je o výběru správného, nejideálnějšího řešení se shodou se strategickými a taktickými úkoly. Samotný výběr celkového řešení může být v individuálním nebo kolektivním pojetí sportovců (Dovalil, 2010).

V každé kolektivní hře je jednou ze základních věcí taktika, jinak tomu není ani v ledním hokeji. Hokej je taktická hra, kde každé utkání rozhoduje týmová taktika a proto je v tréninku nejvíce času věnováno právě taktické přípravě. Postup v hokeji

je dlouhodobě trénován a zároveň sledován. V současné době není jediný špičkový tým, který by neměl v týmu video trenéra, který před každým zápasem sleduje a následně rozebírá taktiku soupeře. Při tréninku se týmy v taktice často zaměřují na rozehrávku z obranného pásma, přesilové hry, obranu středního pásma, přechody do útoku, hry v oslabení atd. V každé strategii jednotlivých týmu je pro každou situaci připraveno více možností postupu. Ten tým, který v zápase ve své taktice udělá více chyb, zpravidla zápas prohraje.

2.3.5 PSYCHICKÉ FAKTORY

I když je struktura výkonu dána sportovní specializací, do které řadíme faktory kondiční, taktické a technické, má veliký význam také faktor psychický. Je to důsledkem náročnosti samotné hry na psychickou stránku člověka. Jednou z možností je také vazba, která se úzce váže přímo na tréninkový proces (Dovalil, 2010).

V užším pojetí je psychika závislá na schopnostech a hlavně na motivaci. Schopnosti jsou ve sportu samostatně uznávány, ale motivace je brána za automatickou. Automaticnost motivace, ale nemusí odpovídat skutečnému projevu (Dovalil, 2010).

V ledním hokeji často dochází k psychickému nezvládnutí situace. Může se jednat o nátlak ze strany trenéra, diváků nebo soupeře. Ne všichni hráči tyto situace zvládají stejně, na každého působí jiným způsobem a to může být zásadní věcí pro fungování týmu. Právě kvůli psychice hráčů fungují v týmech profesionální psychologové, kteří v těchto situacích pomáhají převážně jednotlivcům. Jedná se převážně o profesionální hráče, na které jsou v dnešní době kladeny velké nároky na výsledky, protože jsou za své výkony finančně hodnoceni. Velké zápasové a tréninkové vytížení může dospět i k syndromu vyhoření, přestože tento jev se v hokeji neobjevuje až tak často. Dále dochází k tomu, že hráč, který je střelcem a je zvyklý se pravidelně střelecky prosazovat, nedokáže několik zápasů po sobě vstřelit branku. Kvůli špatnému psychickému vnímání tohoto jevu proto dochází k přemíře snahy, ale bez výsledku. Všichni hokejoví hráči by měli být psychicky odolní, když ne všichni tak alespoň ti klíčoví, kteří musejí zvládat důležité zápasové situace a podpořit tím svůj tým (např. v nájezdech je hráč pod tlakem a musí vstřelit branku, aby jeho tým neprohrál).

2.4 TRÉNINKOVÝ PROCES V LEDNÍM HOKEJI

Lední hokej není jen o odehrání utkání. Těchto utkání (soutěžní i přátelská) je v průběhu celého roku okolo 50-ti až 60-ti. V NHL mají jen v základní části 82 zápasů. Nehledě na to je celý hokej také o tréninkové fázi.

Podle Bukače (1990, 9 str.): „základ hokejového tréninku spočívá v mnohostranném využívání tréninkových cvičení jako nejdůležitějších prostředků zvyšování herní výkonnosti“

Rozeznáváme:

- **Letní fázi** – v této fázi se hráči připravují mimo led. V případě kolektivní přípravy se jedná o dva měsíce (květen, červen). V dnešní době je velmi moderní a oblíbená individuální příprava. V letní fázi se využívá všeobecné tělesné přípravy a speciální tělesné přípravy. Všeobecná se zaměřuje na všestrannost, která je základem pro růst herní výkonnosti. Řadí se sem běh, gymnastika, cvičení s břemeny, úpolová cvičení, plavání, běh na lyžích a sportovní hry. Speciální tělesná příprava má návaznost na všeobecnou, ale její dílčí části souvisí spíše s herními dovednostmi (Kostka, 1986).

Dále se v této fázi přípravy hráči zaměřují na pohybové schopnosti, zejména na **vytrvalost, rychlost, sílu a obratnost**.

Vytrvalost – za vytrvalost je podle Periče (2010, 106 str.) považována: „*pohybová schopnost člověka k dlouhotrvající tělesné činnosti*“.

Vzhledem ke kratším střídáním v průběhu utkání, je v ledním hokeji nejdůležitější vytrvalost anaerobní (Kostka, 1986).

Síla – silou chápeme schopnost překonávat nebo brzdit určitý odpor a zátěž (Dovalil, 2009).

Rychlost – rychlost znamená překonání dané vzdálenosti v co nejkratším čase a za využití maximálního úsilí (Perič, 2012).

Obratnost – Perič (2012, 69 str.) charakterizuje obratnost jako: „*schopnost orientovat vlastní pohyby podle stanovené potřeby, přizpůsobit rychle nové pohyby nebo jednat s úspěchem v odlišných podmínkách, pokud jde o rychlé motorické pohyby*“.

- **Zimní fáze** – tato fáze se odehrává na ledové ploše. U dospělých profesionálních hráčů se většinou trénuje každý den. U dětí se počet tréninkových jednotek pohybuje mezi třemi až čtyřmi. V přípravném období na ledové ploše stále dochází ke zvyšování výkonnosti a kondice. Zároveň se mužstvo připravuje po taktické a technické stránce. Nacvičují se různé situace, ke kterým často dochází během utkání. Například přesilové hry, oslabení, herní kombinace, herní činnosti jednotlivce, hra v různých prostorách hřiště, nácvik obranné/útočné činnosti, apod.

2.5 ČSLH

Český svaz ledního hokeje je řídicí institucí v České republice. Spravuje všechny soutěže od nejvyšších až po mládežnické. ČSLH byl v roce 1908 spolkem, který zakládal Mezinárodní hokejovou federaci.

ČSLH je hlavní řídicí organizací pro I. a II. ligu mužů, nejvyšší tuzemskou soutěž extraligu, ligu juniorů, ligu staršího dorostu a ligu žen. Pod ČSLH jsou krajské svazy, které řídí extraligu a ligu mladšího dorostu a mnoho dalších mužských, juniorských, dorosteneckých a žákovských soutěží. Dalším úkolem svazu je posílat českou hokejovou reprezentaci, od mládeže po muže na mezinárodní akce.

Mezi členy svazu patří mimo klubů i fyzické osoby. Samotné kluby jsou shromážděné v různých krajích po celé ČR (14 krajských svazů). V současné době je součástí ČSLH cca 110 000 registrovaných hráčů, z této hodnoty kolem 85 000 v mužských kategoriích. Dále je také zaregistrováno cca 2 600 žen. V celé ČR je okolo 150 krytých hracích ploch (ČSLH, 2016).

3 VĚKOVÉ OBDOBÍ STARŠÍ ŽÁCI V LEDNÍM HOKEJI

Období starších žáků spadá do věku 12-ti až 13-ti let. V sezóně hrají ligu starších žáků, kde se utkávají pouze se stejně starými nebo mladšími hráči. V této kapitole se budu věnovat charakteristice zmíněného období, ale také problematice a vývojovým zákonitostem.

3.1 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ

Období patří mezi starší školní věk, což je období od 11 do 15 roku. Dle Periče (2012, 27 str.) je starší školní věk charakterizován: *„značnými biologickými a psychickými změnami. Vysoké tempo biologicko-psychosociálních změn i jejich výrazně individuální průběh je způsoben činností endokrinních žláz a rozdílností v produkci jejich hormonů. Jedná se o období velmi rovnoměrného vývoje, jak tělesného, tak i psychického a sociálního“*.

3.2 VĚKOVÉ A VÝVOJOVÉ ZÁKONITOSTI

V popisovaném vývojovém stádiu dětí dochází k velikým změnám, a to jak po psychické stránce tak i po fyzické. Tato fáze se proto označuje jako období přechodu od dětství k začínající dospělosti. Jelikož období starších žáků je mezi 12-ti a 13-ti lety, tak kolem 13. roku dochází k vrcholu bouřlivého období. Dále popíšu tělesný, psychický vývoj, sociální a pohybový vývoj.

3.2.1 TĚLESNÝ VÝVOJ

Podle Pavliše (2002, 11 str.): *„v tomto poměrně krátkém časovém období žákovských kategorií dochází k zásadním změnám ve vnitřním prostředí organismu. V důsledku hormonálního působení se urychluje růst, výrazněji se mění hmotnost a výška těla“*.

Tělesná výkonnost nedosahuje ještě maximálních výkonů, ale velmi dobře se přizpůsobuje a díky tomu vytváří nejlepší předpoklady pro tréninky. Dochází k výraznému výškovému růstu, proto při osifikaci kostí dochází k limitování výkonnosti a omezuje trénink, hlavně v oblasti síly. Motorické schopnosti jsou považovány za nejlepší v období „zlatého věku motoriky“, který se vymezuje do dvanáctého roku života. Proto stále v období 12-ti až 13-ti let existují podmínky pro motorické učení optimální (Pavliš, 2002).

3.2.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ

Pavliš (2002, 12 str.) tvrdí, že: „*období pubescence patří mezi klíčová období ve vývoji psychiky. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy pubescentů k sobě samým, k druhému pohlaví, ke svému okolí a může působit /pozitivně i negativně/ na jejich chování i ve sportovní činnosti*“.

Po rozumové stránce se stále více zdokonaluje logické a abstraktní myšlení a rozvíjí se paměť. Děti jsou schopny rychleji se učit a zvládají učení nových dovedností při nižším počtu názorných ukázek. Vytváří se větší vztah ke sportu, který přináší uspokojení, ale stále je důležité klást důraz na to, aby děti chápaly hokej spíše jako nevázanou hru (Pavliš, 2002).

3.2.3 SOCIÁLNÍ VÝVOJ

V tomto období dochází díky změnám v organizmu k novým sociálním situacím. Tyto situace často vedou k pocitům odlišnosti od ostatních, uzavírání se do sebe a všímání si sebe (Pavliš, 2002).

Pavliš (2002, 12 str.) má dojem, že: „*v extrémních případech může dojít až k agresivnímu chování a k opozici vůči ostatním. V pubertě se děti projevují spíše extrovertně, s důrazem na elementární pudy*“.

Dále dochází k zapojení do společenského života a díky tomu vznikají i nové společenské vztahy. Děti více vyhledávají nové vzory a snaží se je co nejvíce napodobovat, bohužel se většinou jedná o ty záporné vzory (Pavliš, 2002).

3.2.4 POHYBOVÝ VÝVOJ

Dochází k nerovnoměrnému tělesnému vývoji, který značně ovlivňuje pohybové schopnosti. Mimo to stále pokračuje přirozený vzestup výkonnosti. V průběhu nastupující puberty mají děti větší problém s obratností (Pavliš, 2002).

Podle Pavliše (2002, 13 str.) je nejcharakterističtější rysem: „*rychlé chápání a schopnost učit se novým pohybovým dovednostem se širokou přizpůsobivostí motoriky k měnícím se podmínkám. Uvádí se, že pohyby naučené v tomto věku jsou pevnější než ty, které se učí v dospělosti*“.

3.3 TRÉNINKOVÉ METODY NA LEDĚ

U hráčů starších žáků stále volíme tréninky zaměřené na bruslení, herní činnosti jednotlivce, kombinace, taktickou část, systémy a spolupráci. Trénink by měl být vždy nastaven tak, aby byla jeho hlavní část zaměřena nejvíce na jednu z dílčích částí.

Bruslení v tomto období je stále velice důležité a musí se zdokonalovat. V tréninku bruslení se využívá skupinová, nebo hromadná forma. Lepší je dle mého názoru skupinová, kdy se trenér může více věnovat detailům a jednotlivým hráčům. V bruslení se zaměřuje na dokonalé provedení všech dovedností a volí cvičení ve vysoké rychlosti, ale i herní formou. Při dokonalém zvládnutí se do cvičení zařazuje kotouč a spojí se bruslení s ovládnutím kotouče.

Důležité je zvládnutí všech útočných a obranných HČJ (herní činnosti jednotlivce) a zaměřit se na jejich uplatnění ve hře. V tomto tréninku je vhodná volba skupinového nácviku, kdy jsou hráči rozdělení do pěti až šesti členných skupinek a hrají pod dohledem trenéra, který opravuje zásadní chyby. V popisovaných cvičeních by se mělo objevovat mnoho prvků a provedení musí být s určitou koordinační náročností. V daném období a tréninku se stále hráči nedělí na útočníky a obránce, ale všichni hráči by měli projít cvičeními na obranné herní činnosti a poté se vystřídat a projít také útočnými herními činnostmi.

Pro zvládnutí základních HK (herních kombinací) je důležité dobré ovládnutí HČJ, které jsou předpokladem úspěšné kombinace. Důležité je například přihrávání a zpracování přihrávek. Pro kombinace je důležitý „timing“, proto se hráči musí naučit správně časovat v situacích. To je složitý úkol, protože hráči v tomto období nemají schopnost odhadu. Do tréninku je nutno zapojit herní cvičení formou 2 na 1 v různých částech hřiště. Opět je důležité hráče střídat v útoku a v obraně.

V taktické části se hráči učí základním systémům a spolupráci mezi sebou. Většinu cvičení řadíme do herních cvičení. Hráči musejí znát základní pohyby v herních tvarech a správně je užívat při hře. Je potřeba se zaměřit na obranu i útočnou fázi hry, především zakládání útoku a protiútku. V obranné části se hráči učí osobní a zónové obraně.

V trénincích je voleno méně cvičení s delší dobou nácviku, u všech těchto dílčích oblastí. Vždy se musí pečlivě vybrat forma tréninku, aby byl efektivní. Volíme

z hromadné nebo skupinové formy. Každá z nich je vhodná pro nácvik jiných dovedností (Vojta, 2015).

4 HERNÍ KOMBINACE V LEDNÍM HOKEJI

Herní kombinace jsou základní složkou ledního hokeje, bez kombinace není možné v hokeji uspět. Rozlišujeme herní kombinace obranné a útočné. Základním prvkem v obranné a útočné spolupráci musí být pohybová cvičení, pomocí kterých se hráč naučí pohybovat ve vztahu k sobě, ke kotouči a k soupeři. K nácviku herních kombinací je zapotřebí dobře ovládat HČJ. Pro HK je nutná spolupráce hráčů, která slouží k využití individuální techniky na vysoké úrovni (Perič, 2002).

Perič (2002, 76 str.) tvrdí, že: *„kvalitního hokejistu charakterizuje kromě zvládnutí bruslení a individuální techniky také schopnost číst hru, předvídat vývoj herní situace a přesně načasovat vlastní činnost“*.

Toto všechno hráč nejlépe získá a dále rozvíjí ve cvičeních, ve kterých je nutná spolupráce se spoluhráči. Při cvičeních se hráči učí vnímat pohyb, spoluhráče, protihráče, kotouč, a to v čase, vzdálenosti, rychlosti a mnoha dalších věcí, které jsou charakteristické pro pohyb v hokeji (Perič, 2002).

Herní kombinace jsou Peričem (2002, 76 str.) charakterizované jako: *„cílená spolupráce dvou hráčů v útoku či obraně“*.

Hlavní záměr využití HK je organizovaný a koordinovaný pohyb hráčů, kteří jsou zapojeni do hry. Všechny uváděné činnosti se odehrávají ve všech částech hřiště, ať je to z pohledu útoku nebo obrany. Jak jsem již zmiňoval, tak pro HK je prvotně nejdůležitější dokonalé zvládnutí bruslení a herních činností jednotlivce, a proto HK začínají nacvičovat mladí hráči pouze po prokázání a zvládnutí bruslení a individuální techniky všech hráčů. Z praxe je prokázáno, že nácvik herních kombinací je vhodný až ve věku mezi deseti a jedenácti lety, není ale jasně dáno, že v tomto věku budou hráči schopni zvládat jejich nácvik (Perič, 2002).

Před samotným zahájením nácviku herních kombinací je vhodné nejprve zopakovat cvičení zaměřena na HČJ, především přihrávky, střelbu, osobní souboje. Pro trénink vždy volíme co nejjednodušší provedení a podmínky (musí dojít k dokonalému provedení všech dovedností). Nejprve se začne s nácvikem bez odporu soupeře, poté se zapojí bránící hráče pro zvýšení náročnosti a provedení. Postupem času počet bránících hráčů zvyšujeme a také zvyšujeme jejich důraz při bránění (Perič, 2002).

Nácvik HK je podle Periče (2002, 76 str.) vhodné: „*nacvičovat z hlediska jejich vztahu k místu na hřišti a způsobu uplatnění z hlediska herní situace. Proto je obvykle vážeme k určitým pásmům*“.

V prvních trénincích nácviku HK volíme jen základní varianty provedení a důležité je nechat děti tvořit situace a pracovat v nich samostatně, aby se projevila jejich schopnost improvizovat v daných situacích (Perič, 2002).

4.1 DĚLENÍ HERNÍCH KOMBINACÍ

Stejně jako je hokej systematicky rozdělen na útočnou a obrannou fázi, tak i herní kombinace dělíme na HK útočné a HK obranné, přičemž jejich rozdělení je vázáno závislostí na držení kotouče. Dále rozdělím všechny kombinace a podrobně je popíšu. Vynechám HK „přihraj a jed“, protože se jí budu dále věnovat samostatně.

4.1.1 ÚTOČNÉ HERNÍ KOMBINACE

Útočné herní kombinace jsou dále rozděleny na pět částí (přihraj a jed, křížení, zpětná přihrávka a přenechání kotouče, clonění, najíždění do volného prostoru). Tyto dílčí části rozdělím a každé z nich se budu zvlášť věnovat:

- **Křížení** – kombinace je založena na principu výměny míst, většinou dvou hráčů na jednom místě (Vojta, 2015).

Dochází zde k překřížení drah hráčů. Hráč, který právě nemá kotouč na své holi, si musí najet pro přihrávku nebo přenechání kotouče do akčního prostoru spoluhráče s pukem na hokejce a tento hráč po odehrání kotouče musí jet na jeho místo. Nejdůležitější roli hraje hráč bez kotouče, který má za úkol najet proti kotouči. Ve hře je tato kombinace využívána ve všech pásmech a prostorách hřiště a nejčastěji se vyskytuje v situacích dva na jednoho, tři na dva, dva na dva a tři na tři. Všechny tyto kombinace jsou součástí založení útoku, přechodu do pásma a přípravy před zakončením ve hře. Křížení je nejčastěji využíváno při všech fázích útoku, při nátlakové hře v útočném pásmu a proti poziční hře v obraně. Existuje možnost jeho využití i jako samostatné kombinace, nebo je spojeno s dalšími kombinacemi, kterými jsou zpětná přihrávka nebo clonění. Křížení je nejpoužívanější při najíždění hráčů do volného prostoru na kolmou přihrávku, získání rychlosti a odtažení soupeře, při přípravě pro střelbu, při najíždění hráčů do volných prostorů hřiště (Perič, 2002).

- **Přenechání kotouče** – při této kombinaci je nutno vycházet z postavení spoluhráčů za sebou a hráč, který je blíže soupeřově brance a je na těсно obsazený soupeřem, přihraje nebo přenechá kotouč hráči, který stojí za ním. Tento hráč přijímající přihrávku má další možnosti nahrání, střely nebo dalšímu uvolnění pomocí kličky. Jak jsem již psal, danou kombinaci dělíme na přenechání kotouče, které navazuje na kombinace křížení, protože v situaci přenechání kotouče dojde opět k výměně míst. Zmíněná kombinace spočívá v tom, že hráč přenechá kotouč na místě a jeho spoluhráč následně přijíždí a přebírá si puk. Nejdůležitější roli při přenechání kotouče má hráč, který má kotouč na své holi jako první a podle jeho pohybu musí reagovat hráč bez kotouče. Zde je nejdůležitější správné načasování pohybu a celkového provedení. Nejčastěji hráči využijí přenechání kotouče v situaci dva na jednoho (Perič, 2002).
- **Zpětná přihrávka** – je velice taktickým krokem ve hře. Zpětnou přihrávku rozeznáme tím, že hráč s kotoučem vědomě přihraje kotouč spoluhráči v pozici za ním. Možnost využití přihrávky nastává při zakládání a rozvíjení útoku nebo při reorganizování útoku a při zakončení útoku. Toto kombinaci můžeme dále spojit s dalšími kombinacemi, a to s křížením a cloněním (Vojta, 2015).

Uplatnění obou těchto možností ve hře je velké, z hlediska prostoru a herních situací (Perič, 2002).

- **Clonění** – v ledním hokeji dochází k clonění za spolupráce dvou hráčů, kdy hráč, který nemá kotouč ve své moci, svým pohybem a postavením (pouze dovoleným způsobem) zabraňuje pohybu bránícího hráče. Poté hráč s kotoučem využívá okamžiku, kdy má prostor a není bráněn obráncem. Zároveň má hráč s kotoučem na holi více času a kontrolu nad hrou. Tuto kombinaci opět uplatňujeme ve všech pásmech, prostorech hřiště a do kombinace se může zapojit více než dva hráči (Vojta, 2015).

Clonění často bývá využíváno samostatně, dobrými příklady jsou zakládání útoku a přesilové hry. Důležitá je dobrá organizace mezi hráči, spolupráce při pohybu a dbát na to, aby nedošlo k nedovolenému zákroku (nedovolené bránění), za který je hráč potrestán dvěma minutami na trestné lavici. (Perič, 2002).

- **Najíždění do volného prostoru** – je herní kombinace, která také spadá do útočných kombinací. Nejdůležitější roli zde hraje „timing“ (načasování pohybu). Kombinace spočívá v tom, že hráč bez kotouče si vědomě svým pohybem na ledové ploše udělá prostor a čas pro další kombinace, kterými jsou:
 - a) **Příjem přihrávky** – hráč se uvolní za, nebo před bránícího hráče a svým uvolněním si řekne o přihrávku.
 - b) **Navázání bránícího hráče na sebe** – tím, že si hráč hledá volný prostor, může zároveň na sebe upoutat pozornost jednoho nebo více hráčů a tím uvolní část kluziště spoluhráči, který má kotouč na hokejce.
 - c) **Zakončení akce** – hráč si svým pohybem udělá prostor za bránícím hráčem a zakončuje akci střelou, většinou bez přípravy. Tato kombinace nejčastěji vzniká v situaci dva na jednoho (Vojta, 2015).

4.1.2 OBRANNÉ HERNÍ KOMBINACE

Obranné HK dělíme stejně jako útočné na pět dílčích částí, konkrétně na zdvojování, zajišťování, přebírání, odstupování a osobní bránění. Základem obranných HK je schopnost pohybovat se vůči soupeři. Samozřejmostí je zde dobré zvládnutí individuálního jednání při útočné a obranné hře. Pro obrannou činnost je nejdůležitější „číst hru“, výborně zvládat obranné HČJ a bruslení.

- **Zdvojování** – je spolupráce dvou hráčů v obraně, a to hráče napadajícího a vypomáhajícího. Při této spolupráci je důležité vytvořit převahu nad hráčem, který má kotouč. V této situaci většinou dochází k situaci jeden na dva, kdy jeden útočící hráč má ve své moci kotouč. Jeden napadající (bránící) hráč je v kontaktu s hráčem s kotoučem a snaží se ho zablokovat. Znemožněním pohybu hráči s kotoučem dochází ke ztrátě kontroly nad kotoučem. V tu chvíli nastává situace, kdy druhý hráč (který zdvojí toho prvního) odebírá kotouč. Tento hráč (odstoupený, připraven reagovat) je v mírném rozestupu od hráčů, kteří jsou v souboji a musí odebrání kotouče správně načasovat (Vojta, 2015).

Tato HK, při využití proti soupeři s kotoučem, je základem pro agresivní způsoby napadání v obraně. Využívá se ve všech prostorách a pásmech hřiště. Důležité je správné a agresivní napadání hráče, který musí protihráče s kotoučem na holi odstranit a zablokovat ho včetně jeho hole (Pavliš, 2002).

- **Zajišťování** – tato HK se opět objevuje v situacích jeden útočící na dva napadající hráče (1-2). Zajišťování vzniká za spolupráce dvou hráčů, kteří řeší herní situaci, kdy druhý bránící hráč svým pohybem a hlavně postavením zajišťuje obrannou činnost prvního obránce. Druhý hráč (zajišťující) není příliš aktivní, v prvním momentu se nedostává do kontaktu a boje o kotouč. Zároveň je ale stále připraven okamžitě reagovat, zapojit se do souboje nebo získání kotouče. Tato situace se nejčastěji využívá při výpomoci při napadání soupeře s kotoučem. Pokud je první napadající hráč obehán, nastane situace zajištění. Hráč s kotoučem je potom bráněn druhým hráčem (stává se z něj napadající hráč). Další možností, ke které může dojít je, když první bránící hráč jde do osobního souboje s hráčem s kotoučem, tak druhý zajišťující hráč odebere volný kotouč a je připraven na další kombinace. Zajišťující hráč musí mít neustálý přehled nad situací za sebou, aby se nenechal unést hrou a nedošlo k přihrávce. Pokud tato situace nastane, útočící hráč může bránící hráče přehrát a následně dojde k propadnutí. (Perič, 2002).

Zajišťující hráč musí být vždy v postavení mezi kotoučem a vlastní brankou. Tato HK se využívá ve všech pásmech hřiště (Vojta, 2015).

- **Přebírání** – je založeno na součinnosti hráčů, při níž si bránící hráči přebírají soupeře se vší odpovědností. K této situaci dochází většinou v rovnoměrném počtu hráčů 2 na 2, ale také v přečíslení 3 na 2 (Vojta, 2015).

Na situaci křížení se nejčastěji reaguje přebíráním z důvodu výhodnějšího uspořádání obrany v prostoru (při křížení útočníků), nebo jako reakce na prohraný souboj jednoho z obránců. V této kombinaci je nejdůležitější dobrá komunikace a spolupráce mezi bránícími hráči. Všichni musí vědět, že tato situace může nastat a následně musí oba zahájit přebírání útočících hráčů. Přebírání je řešeno jako samostatná spolupráce útočníků (při napadání), obránců (přebírání při hře za brankou). Dalším možným využitím je vzájemná kombinace při dobuslování útočníků. Velký význam má vzájemná koordinace pohybu po celém hřišti (Perič, 2002).

- **Odstupování** – znamená, že bránící hráč opustí prostor, nejčastěji těsný kontakt s protihráčem a zahájí spíše zónové bránění, čímž zesílí krytí určitého prostoru. Při hře dochází k tomuto jevu velmi často (Vojta, 2015).

Odstupování má několik významů:

- a) zesílení tlaku na obranu určitého prostoru, hlavně při přímém ohrožení branky.
- b) Obsazení nekrytého hráče, který je v nebezpečném prostoru v obraně.
- c) Podpora (zajištění) spoluhráčů v obranné činnosti (Perič, 2002).

Při odstoupení hráč nemá za úkol získat kotouč, ale podpořit a zajistit ostatní spoluhráče. Cílem odstupování je vytváření tlaku na soupeře a jeho donucení dělat chyby vedoucí k následné ztrátě kotouče. Většinou jde buď o přímou ztrátu kotouče nebo nepřesnou přihrů (obě varianty vedou k zisku kotouče obránci). Odstupování se využívá po celém hřišti ve všech pásmech (Perič, 2002).

Osobní bránění – při osobním bránění má hráč za úkol těsně obsadit protihráče. Hráč se musí stále pohybovat v co nejtěsnějším kontaktu se soupeřem. Daný protihráč se nesmí uvolnit do volného prostoru a získat kotouč (přijmutím přihrávky). Všichni hráči spolu musí komunikovat. Pokud dojde k uvolnění nebo přehrání jednoho bránícího hráče, musí hráč, který je nejbližší tohoto hráče přebrat, což navazuje na další obrannou HK – přebírání (viz str. 36, kapitola 4). V popisovaném případě se dají do pohybu skoro všichni hráči a obsadí si soupeře, který je v tu chvíli nejbližší. K těmto situacím nedochází jen ve hře dva na dva, tři na tři, ale také při hře pět na pět, kdy se osobní obrana využívá většinou v určitých úsecích zápasu. Těmi jsou konec třetiny nebo vhození a následná situace po vhození kotouče do hry (Vojta, 2015).

4.2 PROBLEMATIKA V HK U STARŠÍCH ŽÁKŮ

V ledním hokeji existuje mnoho faktorů, které ovlivňují celkový výkon a učení se novým dovednostem, obzvláště v dětském věku. Období staršího věku, jeho charakteristické chování a problémy jsem již popisoval. Nyní se zaměřím na problémy a chyby v rozvoji herních kombinací pro hráče popisovaného věku typické. Hráči dělají mnoho chyb, například „timing“, nemůže být hráči v dětském věku příliš dobře odhadnut. Na správné načasování, například pro přihrávku, se musíme zaměřovat v podstatě v každé tréninkové jednotce. U dětí se posun a odhad objeví sice až v pozdějším věku, ale je třeba děti k tomu vést a upozorňovat je na to už dříve.

Nyní opět rozepíši každou HK zvlášť a ke každé uvedu základní chyby, kterých se mladí hráči dopouští.

4.2.1 ÚTOČNÉ HERNÍ KOMBINACE

- **Křížení** – mezi chyby, ke kterým dochází při křížení a jeho nácvičku patří:
 - a) pokud hráč nesleduje pozorně hru a pohyb svého spoluhráče, většinou z této chyby pramení srážka se spoluhráčem. Stačí špatná komunikace nebo nepozornost jednoho hráče.
 - b) Hráči se překříží a přestanou bruslit. Díky tomu ztratí rychlost a celý efekt překvapení po překřížení ztrácí smysl.
 - c) Hráč, který nemá kotouč na své holi, nevyhledá a nejede do volného prostoru, ale k soupeři. Dochází ke snadnému obsazení.
 - d) Hráč bez kotouče se, tzv. schová za svým spoluhráčem a jede ve směru jeho jízdy.
- **Zpětná přihrávka a přenechání kotouče** – základní chyby, kterých se dopouští starší žáci u této HK:
 - a) hráč dává přihrávku naslepo a nedívá se, kam a komu přihrává. Špatná přihrávka a následná ztráta kotouče.
 - b) Při přihrávce vzad nemá kotouč dostatečnou razanci a nedostane se přímo ke spoluhráči.
 - c) K přihrávce dojde až v případě nouze, kdy už je tato situace nevhodná. Opět často dochází ke ztrátě kotouče.
 - d) Hráč přihrává spoluhráči, přestane bruslit a nepokračuje v akci s hráčem, kterému předal kotouč. Hráč s kotoučem musí řešit situaci sám, protihráči ho dokážou lehce přečíslovat a obrátit o kotouč.
 - e) Hráč, kterému je kotouč přihráván, není na tuto přihrávku připraven a nedokáže na ni správně zareagovat, popřípadě najede nebo nastřelí svého spoluhráče.
- **Clonění** – u clonění dochází ke:
 - a) špatné komunikaci a hráč se nezapojuje vůbec do clonění, v situaci, kdy je to třeba.
 - b) Hráč vytváří clonění, ale není efektivní. Dochází pouze k symbolickému clonění, kdy není vidět snaha zabránit hráči.
 - c) Hráč, který cloní, přestane hrát a bruslit a z nouze začne protihráčovi zabraňovat v pohybu nedovoleným způsobem. Tento zákrok končí faulem a dvouminutovým trestem.

- d) Clonící hráč ukončí svoje aktivní clonění příliš brzy a bránící hráč má opět šanci atakovat a obrat hráče o kotouč (Perič, 2002).
- **Najíždění do volného prostoru** – základní chyby, kterých se hráči dopouští:
 - a) hráč si špatně načasuje pohyb a najetí. Jeho spoluhráč mu není schopen přihrát.
 - b) Hráč se neustále schovává za protihráče a nechá se snadno obsazovat.
 - c) Hráč přestane bruslit ve finální fázi, kdy má dostat přihrávku. Opět dochází k obsazení.

4.2.2 OBRANNÉ HERNÍ KOMBINACE

- **Zdvojování** – u zdvojování dochází k těmto chybám:
 - a) hráč špatně časuje, buď příliš brzy, nebo pozdě a následně v této situaci propadne.
 - b) Hráči se mezi sebou neorientují a jsou nekoordinovaní. Následkem toho většinou dochází ke srážce dvou spoluhráčů.
 - c) Hráč, který napadá a je první bránící u hráče s kotoučem, nedostatečně zablokuje útočícího hráče, který má snadnější situaci pokračovat v útočné akci.
 - d) Bránící hráč, který již zdvojí svého spoluhráče, přestane hrát a bruslit. Nedochází k aktivnímu bránění a útočící hráč má větší šanci v rozvoji útočné akce.
 - e) Hráč, který zdvojuje, nesleduje hru ani svého spoluhráče, který již napadá.
 - f) Zdvojující hráč se nenachází v postavení mezi kotoučem a brankou, což je základní pravidlo u zdvojování. Dochází k přehraní přihrávkou a v té chvíli k vyřazení dvou bránících ze hry.
- **Zajišťování** – chyby u zajišťování:
 - a) hráč reaguje brzy, nebo příliš pozdě na celou situaci.
 - b) Spoluhráči stojí ve špatném postavení a vzdálenosti. Buď moc blízko, nebo naopak daleko. Útočící hráč dostává šanci pokračovat v akci.
 - c) Stejně jako u zdvojování, není hráč v základním postavení mezi brankou a soupeřem.
 - d) Nedochází ke komunikaci a následné spolupráci mezi obránci a útočníky.
 - e) Hráč nesleduje hru okolo něj, především co se odehrává za ním.
- **Přebírání** – nejčastější chyby v HK přebírání:

- a) stačí, aby se jeden ze dvou hráčů pohyboval nekoordinovaně, a druhý neví, kam se bude dále pohybovat jeho spoluhráč. Následně dojde ke srážce, nebo k žádnému přebrání protihráče.
 - b) Hráči se špatně dohodnou při hře a jedou obsadit stejného hráče. Opět nedojde k přebrání si protihráčů a jeden z útočících tým zůstane neobsazen.
 - c) Jeden z útočících dokáže překonat obránce a ten se dále nezapojí do další bránící činnosti. Dojde k přečíslení, většinou dva na jednoho.
 - d) K přebírání může docházet i mezi útočníky a obránci, kdy si oba prohodí své pozice. Nejvíce v obranném pásmu. Chybou je, když spolu nespolupracují obránci a útočníci. Znovu dochází k nerovnoměrné situaci a přečíslení (Perič, 2002).
- **Odstupování** – při odstupování hráčů nastává:
 - a) bránící hráč odstoupí příliš daleko, nebo neodstoupí do dostatečné vzdálenosti. Neodhadne míru odstoupení a poskytne šanci útočícímu hráči (např. přihrávka).
 - b) Špatná komunikace mezi hráči. Všichni nezaujmou odstoupenou pozici a útočící mají šanci k přebrání hráče, který neodstoupí.
 - **Osobní bránění** – základní chyby u osobního bránění:
 - a) hráč neobsazuje protihráče v dostatečné blízkosti.
 - b) Bránící hráč, který je v těsném obsazení s útočícím hráčem, přestane v jednu chvíli bruslit a sledovat hru. Útočící hráč se snadno uvolní.
 - c) Hráč, který má obsazovat, vůbec nepřistoupí k hráči a dá mu tím prostor pro přihrávku nebo jeho další akci.

4.3 METODICKO-ORGANIZAČNÍ FORMY NÁCVIKU HK

Základním kritériem pro MOF (metodicko-organizační formy) jsou přítomnost, či nepřítomnost soupeře. Důležité tedy je, s jakým odporem a obtížností jsou cvičení prováděna (Psotta, 2009).

V MOF dělíme cvičení na:

- a) průpravné cvičení,
- b) herní cvičení,
- c) průpravné hry.

4.3.1 PRŮPRAVNÉ CVIČENÍ

Pro průpravné cvičení je charakteristická nepřítomnost soupeře. Rozeznáváme průpravná cvičení I. a II. typu. V průpravném cvičení I. typu hráči provádějí herní činnosti v relativně neměnném prostředí. V průpravném cvičení II. typu se již podmínky mění (Psotta, 2009).

4.3.2 HERNÍ CVIČENÍ

Pro herní cvičení je nezbytná přítomnost soupeře. Herní cvičení umožňuje osvojování taktického řešení herních situací. Opět se zde vyskytují dva typy cvičení. V herním cvičení I. typu jsou situační podmínky neměnné (hráči si osvojují jeden způsob řešení herní situace předložený trenérem). Ten zaměřuje pozornost hráčů na provedení individuální a skupinové činnosti. Herní cvičení II. typu charakterizují náhodně proměnlivé podmínky. Náhodné proměnlivosti je dosaženo tím, že trenér nedává hráčům přesné instrukce, ale udává herní úlohy (Psotta, 2009).

4.3.3 PRŮPRAVNÉ HRY

Charakteristickými znaky průpravných her jsou přítomnost soupeře a herní situace, kdy se podmínky hry náhodně proměňují. Herní projev a hra samotná je souvislá a nepřerušovaná. Cílem průpravných her je osvojení taktických dovedností a schopnost improvizace a vyhodnocování situací podle hráčů samotných. Hráči se musí rozhodovat, co nejlépe v dané herní činnosti a situaci (Psotta, 2009).

5 HERNÍ KOMBINACE „PŘIHRÁJ A JED“

Herní kombinace „přihraj a jed“ je založena na principu přihrávky a najetí si do volného prostoru. Je to jedna ze základních a nejdůležitějších HK a navazuje na ní mnoho dalších kombinací. Tuto kombinaci lze využít ve všech prostorách hřiště a pásmech (Perič, 2002).

Nejzákladnější podoba uváděné HK je přihrávka spoluhráči, následné najetí do volného prostoru a příjem přihrávky zpět. Tato kombinace je jedna z nejvyužívanějších v celém utkání a nácvikem v tréninkové jednotce jsou hráči nuceni po odehrání kotouče si znovu svým pohybem říci o přihrávku zpět – učí hráče zapojit se do hry. Využívá se formou tzv. trojúhelníků. Dvě strany trojúhelníku jsou tvořeny přihrávkami a jedna, ta nejdůležitější, je tvořena pohybem hráče (Perič, 2002).

Důvody využití herní kombinace „přihraj a jed“:

- prvním důvodem je, že se hráč snaží vyhnout přímému kontaktu s protihráčem (bránícím), který atakuje hráče s kotoučem.
- Hráč, který odehraje kotouč má možnost získat vyšší rychlost bez kotouče a po získání kotouče zpět na svou hůl být rychlejší a překonat protihráče.
- Pomocí přihrávek a pohybu dochází k přehrání protihráče, který je následně přečíslen.
- V poslední řadě mají hráči díky této kombinaci možnost rozpohybovat celou obranu, která se snaží držet zónovou obranu (Perič, 2002).

Použití HK „přihraj a jed“ ve hře:

- s využitím přihrávky a následného pohybu překonání útočné modré čáry (průnik do útočného pásma).
- Při zakládání útoku a zakládání postupného útoku.
- V situaci dva na jednoho – přihrávka před couvajícím obráncem a následné najetí za jeho záda pro zpětnou přihrávku, z které může hráč zakončovat celou akci (Perič, 2002).

Chyby, kterých se hráči nejvíce dopouštějí:

- hráč, který dá přihrávku jako první a má si najet do volného prostoru pro zpětnou přihrávku, se nedostatečně rychle přesouvá do tohoto prostoru (neaktivní pohyb).
- Špatná komunikace a oční kontakt mezi spoluhráči. Hráč ztrácí přehled a nedokáže odhadnout a načasovat danou situaci.
- Ať už první nebo druhá přihrávka zpět, ani jedna by neměla být naslepo a musí vždy mít adresáta.
- Využití této HK v nevhodnou chvíli. Příkladem je přihrávka obsazenému hráči (Perič, 2002).

Postup nácvičku kombinace „přihraj a jed“:

Tuto herní kombinaci bychom měli začít nacvičovat až po zvládnutí základních dovedností. Tomuto tématu se budu věnovat dále, zde se zaměřím již na samotný nácvičku po zvládnutí všech dovedností.

- Nejprve se zaměříme na základní průpravná cvičení, ve kterých cvičíme pohyb po přihrávce. Cvičení jsou ve dvojicích až trojicích a hráči přihrávají na hráče, který stojí a následně se dá do pohybu.
- Další důležitou informací pro prvotní nácvičku této HK je, zahájení nácvičku bez odporu, takže situace 2 na 0 (přihrávka – pohyb vpřed – přihrávka).
- Po zvládnutí této kombinace bez odporu, zahájíme nácvičku s odporem (obranou). Cvičení v situacích 2 na 1, nebo 2 na 2.
- Dále cvičení přesuneme do určitých prostorů hřiště (rohy, střední pásmo, před brankový prostor, atd.), kde opět udáváme cvičení nejprve bez odporu, až následně s odporem (obranou).
- V poslední řadě do nácvičku zařadíme konkrétní situace ze hry. Mezi tyto situace patří zakončení akce, vyjetí z rohu hřiště, přechod středního pásma, přechod modré čáry (zajetí do útočného pásma), zakládání útoku z obranné třetiny, atd. (Perič, 2002).

5.1 PŘEDPOKLADY PRO „PŘIHRAJ A JED“

Základním předpokladem pro zvládnutí této herní kombinace je výborné ovládnutí herních činností jednotlivce a bruslení.

Důležité předpoklady:

- **Přihrávka** – je ta nejdůležitější věc, bez které kombinaci „přihraj a jed“ nelze uskutečnit, protože přihrávka je hlavním aspektem v této HK. Hráči by měli výborně zvládat přihrávky po ruce i přes ruku a navíc přihrávky do jízdy.
- **Zpracování přihrávky** – další velmi důležitá část kombinace, kdy musejí všichni hráči dokázat výborně zpracovat přihrávku a okamžitě reagovat, popřípadě přihrát zpět i bez přípravy.
- **Bruslení** – bruslení je základní dovednost v ledním hokeji, a velmi důležitá v této HK.
- **Uvolňování hráče bez kotouče** – hráč musí dobře zvládat uvolňování se od bránícího hráče.
- **„Timig“** – tzv. načasování, kdy hráč musí výborně vystihnout svůj pohyb vpřed nebo načasovat, kdy má přihrát spoluhráči (při zahájení kombinace, nebo přihrávce zpět).

6 CÍLE, METODY A ÚKOLY PRÁCE

6.1 CÍLE PRÁCE

Cílem této práce je shromáždění a utřídění informací o ledním hokeji, hlavně o herních kombinacích v ledním hokeji pro kategorii starších žáků. Dále budu vycházet z odborných literatur, ze kterých budu vytahovat důležité informace pro dané téma. Z těchto poznatků budu navazovat na praktickou část, a v ní vytvořím několik cvičení na jednu vybranou herní kombinaci. Tato práce a hlavně vytvořená cvičení by měla napomoci ke zdokonalení hráčů v herních kombinacích a zároveň mohou sloužit i trenérům při tvoření tréninku při problematice v herních kombinacích.

6.2 METODY PRÁCE

Jako metodu práce jsem zvolil shromažďování mnoha informací z více zdrojů k danému tématu bakalářské práce. Poté jsem všechny informace dával dohromady a srovnal do posloupnosti, jak na sobě závisí. Použil jsem informace z odborné literatury, trenérských příruček, internetu a z těchto poznatků jsem vycházel i při vytváření cvičení v praktické části.

6.3 ÚKOLY PRÁCE

- Shromáždění a uspořádání teoretických východisek o sportovních hrách, ledním hokeji a herních kombinacích v ledním hokeji.
- Přehledně popsat všechny herní kombinace v ledním hokeji.
- Navrhnout souhrn cvičení pro rozvoj herní kombinace „přihraj a jed“.

PRAKTICKÁ ČÁST

Všeobecně respektuji všechny herní kombinace v ledním hokeji, ale pro mou praktickou část jsem vybral pouze jednu ze všech. Zaměřím se na herní kombinaci „přihraj a jed“. Tuto kombinaci jsem vybral z prostého důvodu, a to, protože si myslím, že je to základní herní kombinace, která je využívána ve hře a zároveň na ní navazuje mnoho dalších kombinací. V kategorii starších žáků by měli hráči již ovládat herní kombinace, ale z trenérského pohledu mám dojem, že i v této kategorii jsou velké nedostatky a mezery.

Praktická část nebude sloužit pouze pro kategorie starších žáků, ale i pro mladší žáky, protože vypracuji souhrn cvičení od základního nácviku HK „přihraj a jed“ až po složitější kombinace. Navržená cvičení budou nejprve vytvořena bez ohledu na hru a pravidla. Následně budou cvičení složitější a zapracována do hry.

Zpracuji souhrn několika cvičení, která rozdělím na dílčí části. Budu je dělit podle metodicko-organizačních forem sportovních her, a to na průpravná cvičení I. a II. typ, herní cvičení I. a II. typu a průpravné hry. Tato cvičení se budou odehrávat v různých prostorách hřiště a pásmech, z důvodu využití ve hře. První cvičení budou průpravou pro samotou kombinace „přihraj a jed“. Další budou orientována na samotnou hru a situace ze hry (založení útoku, přechod modré čáry, zakončení útočné akce, apod.). V některých cvičeních využiju trenéra pro přihrávku, protože trenér dokáže přesněji a lépe přihrát než mladí hráči. To by mělo napomoci k lepšímu osvojení si dané herní kombinace. Všechna cvičení budou vyobrazeny grafickým nákresem a podrobně popsány. Dále u všech cvičení popíši důvody, proč jsem zvolil právě dané cvičení a čím by mělo přispět v nácviku. V některých cvičeních se budu inspirovat již existujícími cvičeními od Periče (2002). Tato cvičení se budu snažit dále inovovat a upravit, aby bylo jejich využití efektivnější pro přesun návyků z tréninkových jednotek do hry (zápasů).

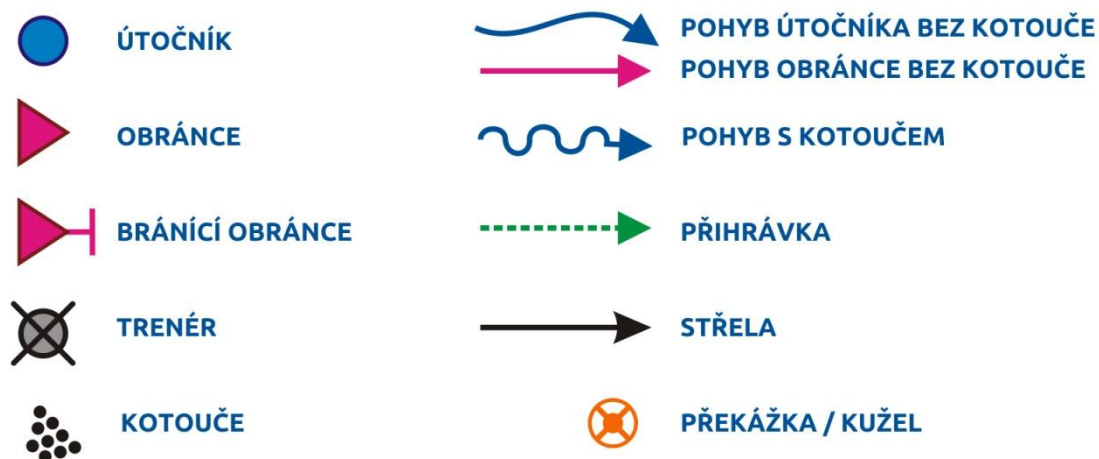
Hlavním cílem praktické části je vytvoření souhrnu cvičení herní kombinace „přihraj a jed“ podle metodické formy nácviku (didaktická posloupnost v nácviku). Tato cvičení lze využít od těch nejmladších kategorií až po nejstarší mládežnické kategorie, protože mohou sloužit jak pro zahájení nácviku, tak pro zdokonalení.

7 ROZVOJ HERNÍ KOMBINACE „PŘIHRÁJ A JEĎ“

Všechna cvičení budou strukturována podle metodicko-organizačních forem sportovních her. Cvičení budou mít návaznost podle didaktického nácviku. První cvičení vytvořím podle průpravných cvičení I. typu. Jako další budou navazovat průpravná cvičení II. typu. Poté navážu herními cvičeními I. a II. typu. Na závěr znázorním průpravnou hru pro zdokonalení kombinace. Všechna cvičení graficky znázorním a popíšu.

Použité grafické značení

Obrázek 1 - Použité grafické značení u cvičení



7.1 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ I. TYPU

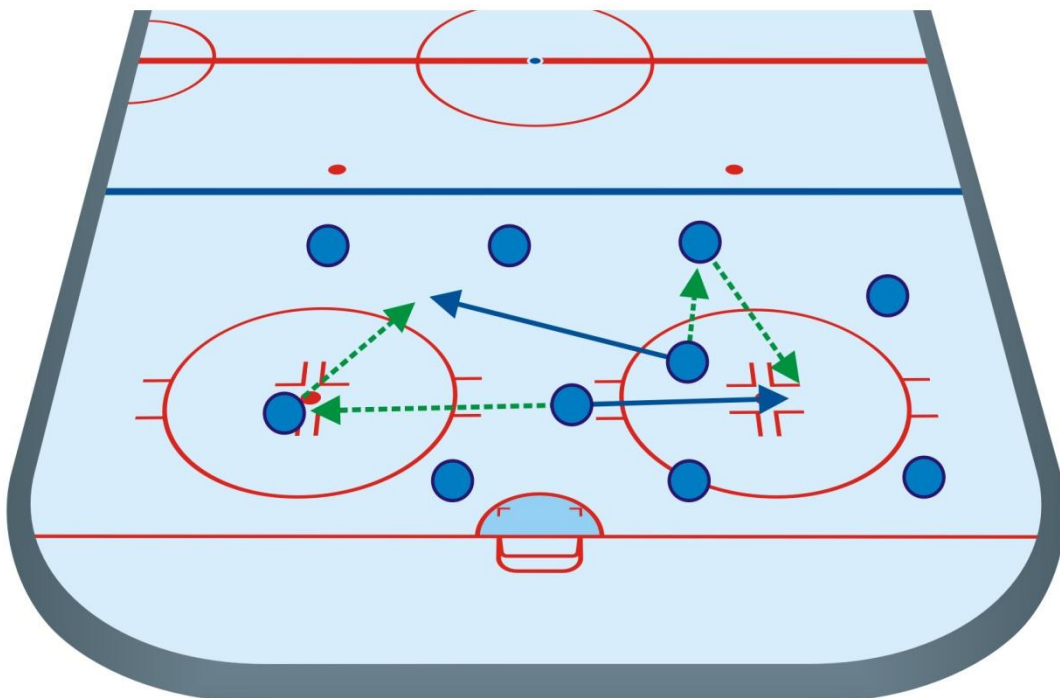
Průpravná cvičení I. typu jsou charakteristická tím, že jsou naprosto bez odporu a v neměnném prostředí. Slouží převážně pro prvotní seznámení a nácvik dané dovednosti.

7.1.1 ZÁKLADNÍ CVIČENÍ NA HK „PŘIHRÁJ A JED“

Cvičení se odehrává v jednom z pásme (pro mou verzi jsem vybral jedno z krajních pásem). Hráči se rozdělí po celém pásmu, vytvoří tzv. ovál a mezi nimi se nachází dva hráči, každý s kotoučem na holi. Trenér zahájí cvičení písknutím a oba hráči s kotoučem přihrájí libovolnému hráči stojícímu po obvodu celého pásma. Hráč, který přihraje kotouč, si musí najet na kotouč toho druhého, který se také nachází uvnitř oválu. Takto hráči přihrávají, reagují na kotouč a po jeho odehrání si najíždějí pro přihrávky. Důležité je, aby se oba hráči ve středu oválu navzájem sledovali a přihrávali ve stejnou dobu. Trenér přerušuje cvičení (písknutím) cca po deseti přihrávkách a hráči, kteří jsou uprostřed, se prohodí se dvěma hráči, kteří stojí po obvodu oválu.

Cvičení slouží k základnímu seznámení a osvojení si přihrání a následného najetí pro přihrávku zpět. Dále musejí oba hráči reagovat jeden na druhého a stále sledovat kotouč.

Obrázek 2 - Cvičení č. 1: nácvik HK „přihráj a jed“

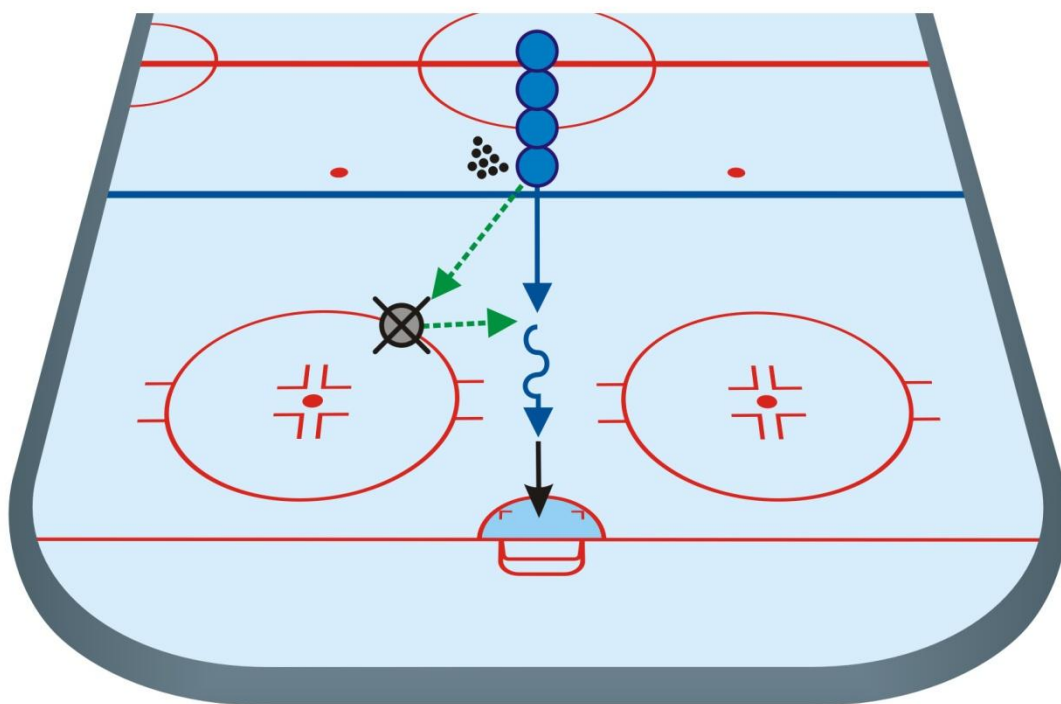


7.1.2 CVIČENÍ NA HK „PŘIHRAJ A JEĎ“ SE ZAKONČENÍM

V tomto cvičení stojí hráči v jednom zástupu uprostřed na modré čáře a každý hráč má kotouč na holi. Do cvičení je zapojen trenér, pro přesnější a kvalitnější přihrávku. Trenér stojí přibližně pět metrů pod modrou čarou blíže vrcholu kruhu. Hráči startují postupně po jenom na pokyn trenéra. Stojící hráč přihraje trenérovi a následně vystartuje přímo směrem k brance. Trenér přihrává kotouč hráči zpět do jízdy, hráč zpracuje kotouč a následně vystřelí na branku. Po zakončení se vrací zpět do zástupu a startuje další hráč.

V tomto cvičení není základem spolupráce dvou hráčů, nýbrž zautomatizování si situace, kdy hráč přihraje kotouč a okamžitě si najede pro přihrávku zpět.

Obrázek 3 - Cvičení č. 2: Nácvik HK „přihraj a jed“ se zakončením



7.2 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ II. TYPU

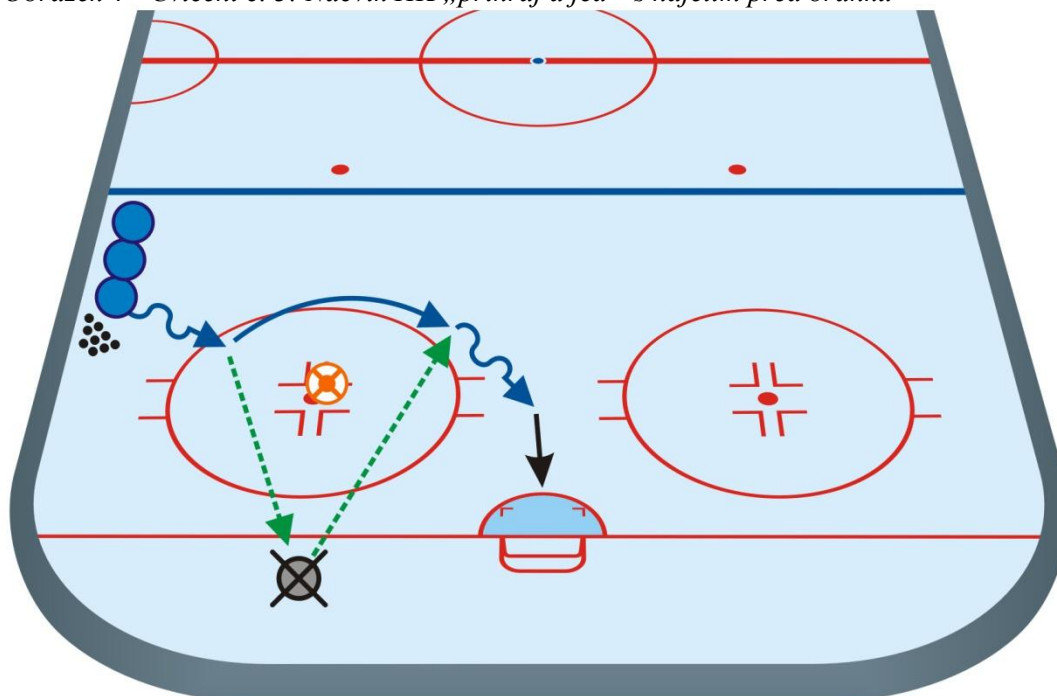
Tato cvičení jsou bez odporu jako u I. typu, ale podmínky se zde již mění.

7.2.1 HERNÍ KOMBINACE „PŘIHRAJ A JEĎ“ S NAJETÍM PŘED BRANKU

Cvičení se nachází na jedné půlce útočného pásma a opět je zapojen trenér, pro lepší a kvalitnější přihrávku. Hráči stojí v jednom zástupu u mantinelu na půl mezi modrou a brankovou čarou. Každý hráč má opět kotouč na holi. Mezi zástupem a brankou se nachází překážka, která imituje stojícího obránce. Trenér stojí pod brankovou čarou mezi rohem a brankou. První hráč vyjede na znamení trenéra s kotoučem a přihrává kotouč před překážkou trenérovi. Po přihrávce si rychle najede do prostoru mezi čárkami, trenér mu přihrává kotouč zpět za překážkou a hráč po zpracování co nejrychleji zakončuje. Hráč si může sám zvolit, zda kotouč přihraje ihned ze stoje nebo těsně před překážkou (možnost individuálního rozhodnutí). Dále se hráč může rozhodnout sám podle situace, zda si najede mezi kruhy nebo až těsně před brankoviště. Trenér přihraje až poté, když s ním hráč naváže oční kontakt. Po zakončení se hráč vrací na konec zástupu a na znamení startuje další hráč ze zástupu.

Cvičení slouží k osvojení si přihrávky před obráncem a najetí si za něj do před brankového prostoru, odkud může hráč rychle zakončovat.

Obrázek 4 - Cvičení č. 3: Návuk HK „přihráj a jed“ s najetím před branku

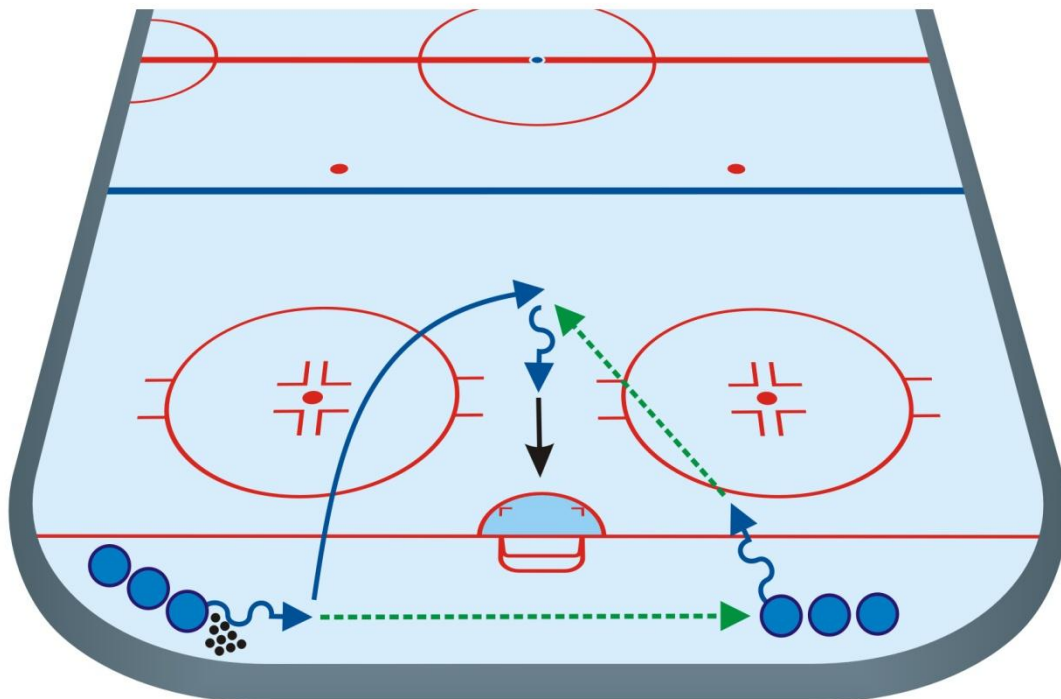


7.2.2 SPOLUPRÁCE DVOU HRÁČŮ ZA BRANKOU SE ZAKONČENÍM

Hráči vytvoří dva zástupy asi 2 metry od mantinelu v rohu. V jednom zástupu mají všichni hráči kotouč. V tomto zástupu vyjede první hráč s kotoučem na znamení trenéra, po prvních dvou krocích přihrává kotouč za brankou do druhého zástupu. Hráč po zpracování kotouče povyjede směrem k brankové čáře. Mezitím si hráč, který zahájil kombinaci první přihrávkou, v rychlosti najede do prostoru mezi kruhy, kam mu hráč z druhého zástupu nahrává zpět. Hráč má více možností řešit danou situaci. Po zpracování kotouče může zakončovat akci střelou, nebo přihraje zpět hráči, který si najede od brankové čáry k brance a dostane zpět přihrávku k zakončení. Pokud nastane první situace, tak druhý hráč po přihrávce jede k brance a popřípadě doráží vyražený kotouč. Po zakončení akce si oba hráči prohodí pozice.

Cvičení je zaměřené na spolupráci a kombinaci dvou hráčů se zakončením. Důležité je včasné načasování pohybu a přihrávky. Cvičení by mělo napomoci k větší samostatnosti hráčů, protože do celé akce nezasahuje trenér a hráči si svůj pohyb musejí načasovat sami.

Obrázek 5 - Cvičení č. 4: Návik HK „přihráj a jed“ se spolupráci dvou hráčů



7.3 HERNÍ CVIČENÍ I. TYPU

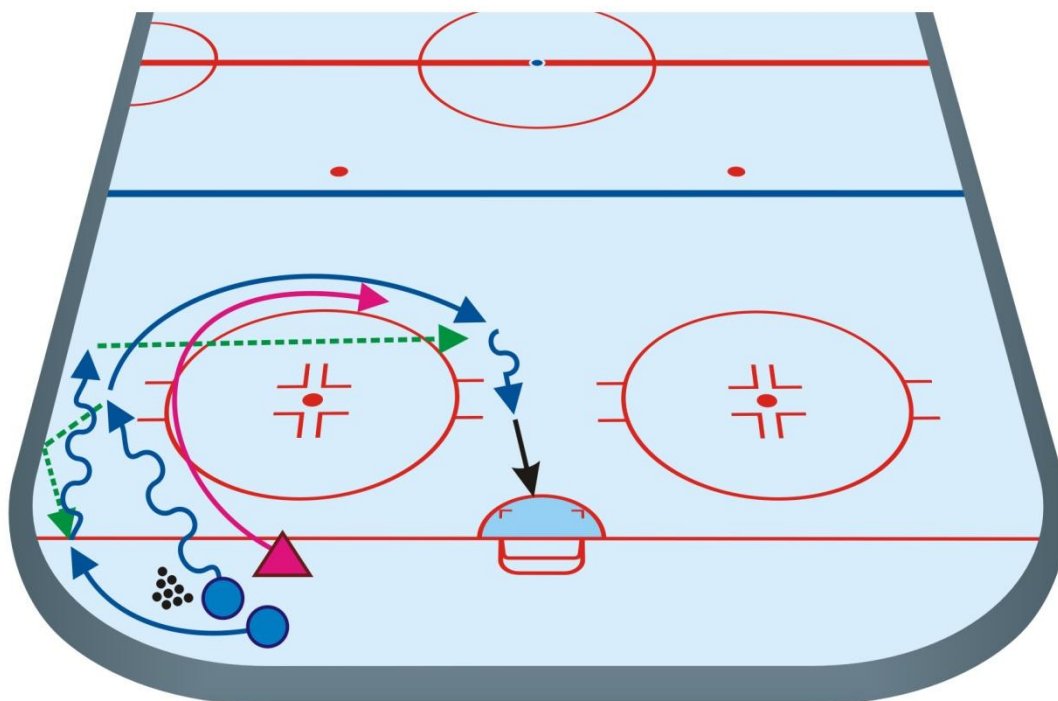
Pro herní cvičení I. typu je charakteristická přítomnost soupeře, ale podmínky pro hráče jsou neměnné. Hráči stále nacvičují jedno zadání trenérem.

7.3.1 SPOLUPRÁCE DVOU HRÁČŮ SE ZPĚTNOU PŘIHRÁVKOU A ZAKONČENÍM

V tomto cvičení vytvoří hráči trojice v rohu, dva hráči jsou útočící s jedním kotoučem a jeden bránící hráč (tito tři hráči se po skončení cvičení vždy protočí, takže se prostřídají na všech pozicích). První hráč s kotoučem vystartuje podél mantinelu směrem k modré čáře, druhý hráč s odstupem cca dva metry jede za ním. Obránce (s otočenou holí) současně pasivně kopíruje pohyb prvního hráče. První hráč s kotoučem dává zpětnou přihrávku o mantinel hráči, který jede s odstupem za ním a po přihrávce si najede po kruhu do před brankového prostoru, kam dostává přihrávku od druhého útočícího hráče. Bránící hráč brání pouze pasivně a nezasahuje do přihrávky. Celá akce je zakončena střelou a následným prohozením pozic.

Cvičení slouží ke spolupráci dvou útočících hráčů a nácviku herní situace vyjetí z rohu v útočném pásmu s cílem zakončení akce střelou.

Obrázek 6 - Cvičení č. 5: Nácvik HK „přihraj a jed“ se zpětnou přihrávkou

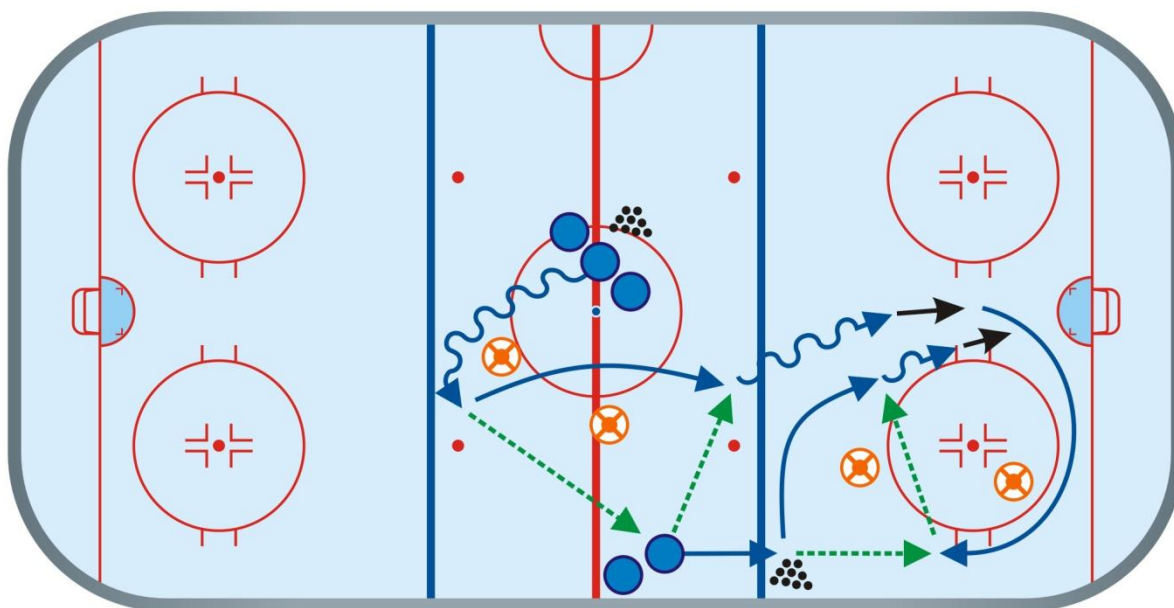


7.3.2 PŘECHOD PŘES STŘEDNÍ PÁSMO DO ÚTOČNÉHO A SPOLUPRÁCE OBRÁNCE - ÚTOČNÍK

Hráči se rozdělí do dvou skupin, první skupina stojí s kotouči uprostřed středového kruhu. Druhá skupina stojí u mantinelu přibližně 1,5 metru pod červenou čarou blíže útočnému pásmu. Hráč ze středového kruhu vyjede s kotoučem za kužel a přihraje před překážkou na hráče stojícího u mantinelu. Poté si najede za překážku a dostává přihrávku zpět, najíždí do útočného pásma a střílí na branku. Hráč u mantinelu se po přihrávce přesune do útočného pásma pod modrou čáru na pozici obránce (mezi ním a brankou je překážka), kde sebere kotouč a čeká na najetí hráče, který střílel. Ten si najede za kužel v útočném pásmu a jede proti hráči na modré čáře, který mu přihraje a najede si za překážku, která je umístěna mezi ním a brankou. Dostává přihrávku zpět a celou akci zakončuje střelou. Po zakončení si hráči vymění pozice.

Celé cvičení slouží k nácviku rychlého přechodu přes střední pásmo do útočného pomocí přihrávky a následné spolupráci obránce s útočníkem, kdy si vymění pozice. Toto cvičení slouží k zautomatizování situace, která se objevuje ve hře.

Obrázek 7 - Cvičení č. 6: Nácvik HK „přihráj a jed“ se spoluprací obránce-útočník



7.4 HERNÍ CVIČENÍ II. TYPU

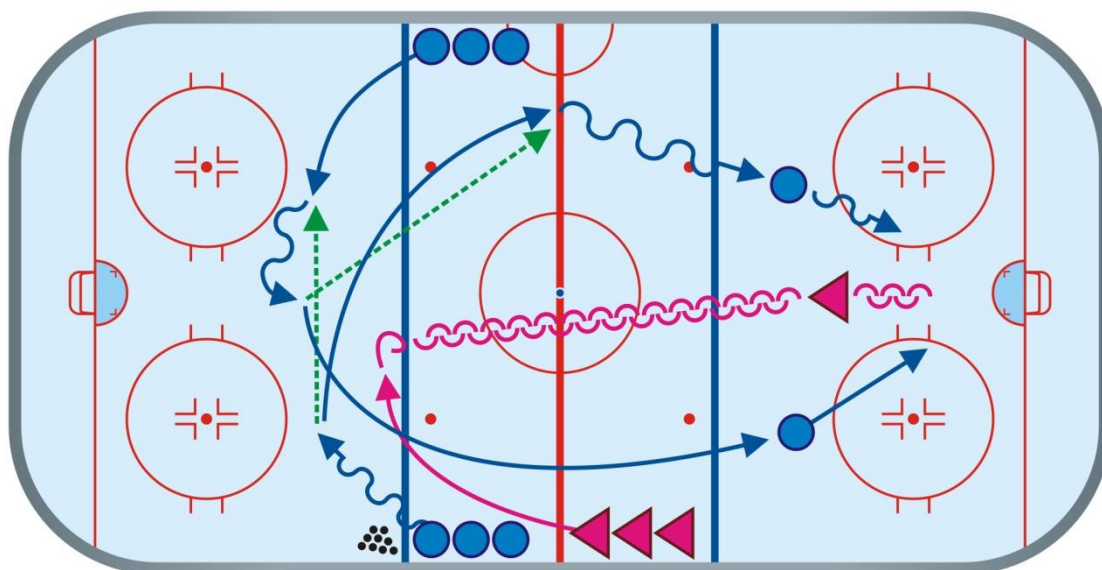
V herním cvičení II. typu se podmínky mění a trenér udává hráčům pouze jejich úlohy.

7.4.1 NÁCVIK ZALOŽENÍ ÚTOKU Z OBRANNÉHO PÁSM A SITUACE 2 NA 1

Hráči se rozdělí do tří skupin, jedna skupina s kotouči stojí na modré čáře u mantinelu, druhá stojí na druhé straně modré čáry u mantinelu a třetí na červené čáře u mantinelu. Hráči na modré čáře jsou útočící a hráči na červené bránící. Všichni hráči se protáčí na všech pozicích. Všichni tři hráči vyrazí současně na znamení trenéra, hráč s kotoučem jede směrem do obranného pásma a přihrává spoluhráči, který je ve stejné pozici na druhé straně. Obránce kopíruje pohyb hráče s kotoučem a následně přechází do jízdy vzad. Po překřížení útočících hráčů si hráč bez kotouče najede na mantinel, kam dostává přihrávku od spoluhráče. Vzniká situace 2 na 1, kterou hráči řeší podle sebe, nejlépe s využitím přihrávky před obráncem hned pod modrou čárou a rychlým přesunem směrem k brance za bránícího hráče.

Cílem tohoto cvičení je samostatnost útočících hráčů, kteří mají mnoho možností řešit danou situaci 2 na 1. Dále osvojení návyků pro založení útoku pomocí přihrávky hráči na mantinel, který je ve vysoké rychlosti.

Obrázek 8 - Cvičení č. 7: Nácvik HK „přihráj a jed“ se založením a situací 2 na 1

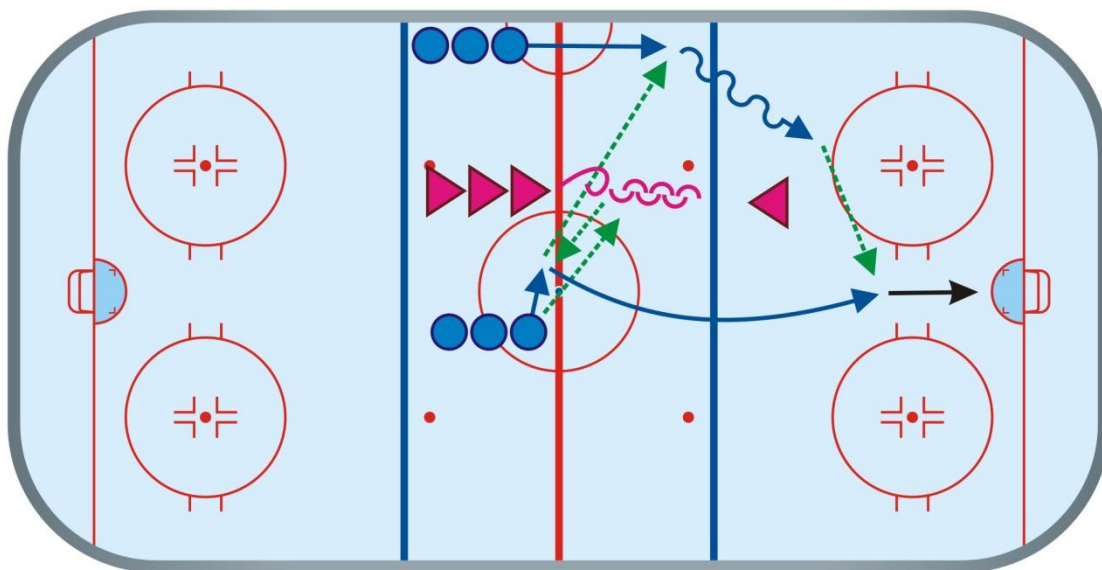


7.4.2 SPOLUPRÁCE DVOU HRÁČŮ V SITUACI 2 NA 1

Hráči se rozdělí do tří skupin, první skupina (útočící) stojí bez kotoučů na červené čáře u mantinelu, druhá skupina (útočící) s kotouči stojí ve středovém kruhu a třetí skupina (bránící) stojí na červené čáře na okraji středového kruhu. Jako první vyjede obránce jízdou vpřed směrem k modré čáře a přechází do jízdy vzad, v tu chvíli vyjíždějí oba útočící hráči. Hráč s kotoučem přihraje obránci a ten mu okamžitě přihrává zpět. Poté hráč na středu přihraje hráči na mantinel a po přechodu modré čáry do útočného pásma oba hráči řeší situaci 2 na 1. Nejlépe najetím středového útočníka za obránce do před brankového prostoru, kam dostává přihrávku a zakončuje akci. Všichni hráči si po zakončení vymění své posty.

Smyslem tohoto cvičení je rychlý přechod modré čáry pomocí přihrávky a řešení situace 2 na 1, s využitím herní kombinace „přihraj a jed“ s rychlým přesunem a tlakem do branky.

Obrázek 9 - Cvičení č. 8: Návuk HK „přihraj a jed“ se situací 2 na 1



7.5 PRŮPRAVNÉ HRY

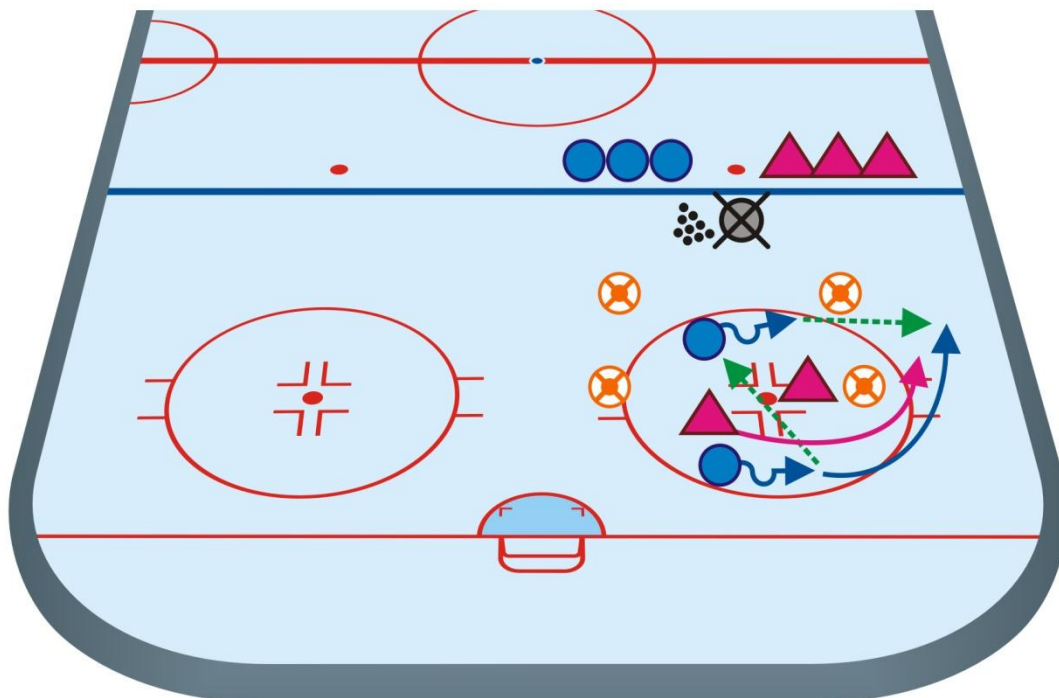
Pro průpravné hry jsou dány tím, že se zde nachází soupeř a nastává herní situace. V průpravných hrách se hra nepřerušuje a hráči jsou nuceni improvizovat a tím si osvojit taktické dovednosti.

7.5.1 HRA 2 NA 2

Jedno z pásem si rozdělíme napůl a jako menší branky nám slouží dva kužele na každé straně. Hrajeme 2 na 2 a cílem hry je dosáhnout bodu (gólu) tak, že si dva spoluhráči dokážou přihrát mezi kužely bez soupeřova kontaktu s kotoučem. Pokud se soupeř zmocní kotouče, útočí na opačnou branku (mezi kužely) a snaží se získat bod stejným způsobem. Ostatní hráči a trenér s kotouči stojí na modré čáře. V případě, že kotouč vyletí ze zóny, kde se hra odehrává, tak trenér okamžitě nahazuje nový kotouč. Trenér střídá hráče po 30 vteřinových intervalech.

Smyslem cvičení je spolupráce dvou hráčů pod tlakem, kdy pro získání gólu musí využít kombinaci „přihráj a jed“.

Obrázek 10 - Cvičení č. 9: Nácvik HK „přihráj a jed“ s hrou 2 na 2



ZÁVĚR

Na závěr své bakalářské práce bych rád popsal a shrnul své poznatky z dané problematiky, které jsem se v celé práci věnoval.

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo utřídění důležitých teoretických informací o ledním hokeji a hlavně o herních kombinacích v tomto sportu. Díky tomu, že lední hokej patří mezi sportovní hry, jsem zařadil jednu kapitolu také o nich, protože dále v praktické části vycházím z teoretických východisek metodicko-organizačních forem. Tyto formy spadají do sportovních her, kterých je součástí také hokej. Poté jsem musel z teoretických východisek nastudovat a vybrat ty nejdůležitější informace pro vytvoření souhrnu cvičení pro rozvoj herních kombinací. Většinu teoretické části jsem sepsal pomocí odborných literatur nejen od českých autorů, ale také zahraničních. Dále jsem využil několik elektronických zdrojů k danému tématu.

Jako první jsem se v teoretické části zaměřil na sportovní hry, kde jsem zdůraznil jejich charakteristiku, něco málo z historie a jejich základní dělení. Další kapitolu jsem věnoval již lednímu hokeji jako celku, kde jsem opět sepsal charakteristiku, pravidla, strukturu sportovního výkonu v hokeji, tréninkové procesy a základní informace o instituci, která řídí lední hokej a soutěže v České republice. V následující kapitole jsem se zaměřil na věkové období starších žáků, protože v mé práci se nejvíce věnuji problematice právě u dětí v tomto období. Začal jsem charakteristikou, na kterou jsem navázal vývojovými zákonitostmi, které jsou v tomto období velice razantní. Navíc jsem zmínil způsoby jak pracovat s těmito dětmi v tréninku ledního hokeje. Nyní se dostávám do hlavní a nejdůležitější kapitoly v teoretické části mé práce, a to k samotným herním kombinacím, které jsem v první fázi charakterizoval a rozdělil. V další fázi jsem se věnoval problematice ve všech herních kombinacích u starších žáků. Další kapitolou je kapitola o herní kombinaci „přihraj a jed“, které se dále věnuji zvláště také v praktické části.

V praktické části jsem navrhl devět cvičení pro rozvoj herní kombinace „přihraj a jed“. Cvičení jsem rozdělil do třech částí dle metodicko-organizačních forem sportovních her. Vzhledem k tomu, že se v mé práci věnuji problematice u této kombinace, zvolil jsem nácvik od základních až po složitější cvičení. Všechna cvičení mají sloužit převážně k nácviku a rozvoji u kategorie starších žáků, ale

cvičení jsou tvořena, tak aby byla zároveň použitelná u všech mládežnických kategorií. To z důvodu, že jsou velké nedostatky v takovéto základní herní kombinaci, která je předpokladem pro dobré zvládnání taktických dovedností při hře. Cvičení nejsou tolik početná, protože hlavním cílem je osvojení a zdokonalení se v této kombinaci. Toho lze dosáhnout pouze pravidelným zařazováním do tréninkových jednotek. Hlavním cílem praktické části bylo metodické a didaktické uspořádání cvičení, která mají sloužit trenérům všech kategorií. Tohoto uspořádání jsem dosáhl pomocí metodicko-organizačních forem.

Doufám, že po přečtení bude moje práce užitečná trenérům a obohatí je o nové poznatky této problematiky, které je dle mého názoru věnováno málo pozornosti nejen v tréninkových jednotkách, ale také v předávání teoretických a taktických pokynech hráčům ve vyšších kategoriích. Celkovým cílem navržené cvičení je využití v trénincích mládeže. Dále bych byl rád, kdyby mnou navržená cvičení byla uplatňována a docházelo k úspěšnému zdokonalování v herních kombinacích.

SEZNAM ZDROJŮ

- 1) BUKAČ, Luděk a Josef DOVALIL. *Lední hokej: trénink herní dokonalosti*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Olympia, 1990. Sport (Olympia). ISBN 80-7033-024-4.
- 2) COOPER, Kenneth H. *Aerobics*. 1. vyd. Bantam Books, 1969. ISBN 9780553144901.
- 3) DOBRÝ, Lubomír. *Didaktika sportovních her*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988.
- 4) DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009, 331 s. ISBN 978-80-7376-130-1.
- 5) EVDOKIMOFF, Serge a Richard PODANÝ. *Lední hokej*. Bratislava, 2000. ISBN 80-06-00981-3.
- 6) Hokejový svaz. : O ČSLH. *Český svaz ledního hokeje* [online]. 2016 [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/27-o-slh.html/>
- 7) CHOUTKA, Miroslav, Lubomír DOBRÝ a Miroslav ROVNÝ. *Sportovní hry*. 2. vyd. Praha: SPN, t. Tisk 1, Brno, 1973, 313, [1] p.
- 8) JENŠÍK, Miloslav. *Zlatá kniha ledního hokeje: historie a současnost nejrychlejší sportovní hry*. V Praze: XYZ, 2011. ISBN 978-80-7388-090-3.
- 9) KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. *Lední hokej: (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. Učebnice pro vysoké školy.
- 10) MACKINNON, John a John MCDERMOTT. *NHL hockey: oficiální průvodce National hockey league*. Praha: Cesty, 1999. ISBN 80-7181-335-4.
- 11) NYKODÝM, Jiří. *Teorie a didaktika sportovních her*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4042-4.
- 12) Basic rules of ice hockey. *Ontario Hockey Federation* [online]. 2016 [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.ohf.on.ca/new-hockey/basic-rules-ice-hockey/>
- 13) PAVLIŠ, Zdeněk. *Příručka pro trenéry ledního hokeje*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2002. Tréninkem k dokonalosti. ISBN 80-238-8645-2.
- 14) PERIČ, Tomáš. *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0472-2.

- 15) PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 157 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
- 16) PSOTTA, Rudolf a Michael VELENSKÝ. *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1694-0.
- 17) ROVNÝ, Miroslav. *Športové hry*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1976.
- 18) Sport. : Hokej. *Rozměry - velikosti hřiště* [online]. 2016 [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.rozmary-velikosti.cz/hokej.htm/>
- 19) Standing. *Nhl.com* [online]. 2016 [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.nhl.com/>
- 20) TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0875-2.
- 21) TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1330-6.
- 22) The IIHF. *International ice hockey federation* [online]. [cit. 2016-07-27]. Dostupné z: <http://www.iihf.com/iihf-home/the-iihf/>
- 23) VOJTA, Zdeněk (ed.), Pavel ANOŠT, Pavel LIEHMAN, Tomáš PERIČ a Petr STUDNIČKA. *Školení trenérů ledního hokeje licence B 2015: Příprava na ledě*. 1. vyd. Praha: ČSLH, UK FTVS, 2015.
- 24) 1,5 milionu hokejistu. *Www.mladeznickyhokej.cz* [online]. 2016 [cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.mladeznickyhokej.cz/15-milionu-hokejistu/>

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obrázek 1 - Použité grafické značení u cvičení</i>	<i>47</i>
<i>Obrázek 2 - Cvičení č. 1: Návik HK „přihraj a jed“</i>	<i>48</i>
<i>Obrázek 3 - Cvičení č. 2: Návik HK „přihraj a jed“ se zakončením</i>	<i>49</i>
<i>Obrázek 4 - Cvičení č. 3: Návik HK „přihraj a jed“ s najetím před branku</i>	<i>50</i>
<i>Obrázek 5 - Cvičení č. 4: Návik HK „přihraj a jed“ se spoluprací dvou hráčů</i>	<i>51</i>
<i>Obrázek 6 - Cvičení č. 5: Návik HK „přihraj a jed“ se zpětnou přihrávkou</i>	<i>52</i>
<i>Obrázek 7 - Cvičení č. 6: Návik HK „přihraj a jed“ se spoluprací obránce-útočník..</i>	<i>53</i>
<i>Obrázek 8 - Cvičení č. 7: Návik HK „přihraj a jed“ se založením a situací 2 na 1</i>	<i>54</i>
<i>Obrázek 9 - Cvičení č. 8: Návik HK „přihraj a jed“ se situací 2 na 1</i>	<i>55</i>
<i>Obrázek 10 - Cvičení č. 9: Návik HK „přihraj a jed“ s hrou 2 na 2</i>	<i>56</i>