

**MUNI**  
**SPORT**

**Masarykova univerzita**  
**Fakulta sportovních**  
**studí**

## SPECIALIZACE TRENÉRSTVÍ 1. LEDNÍ HOKEJ FSpS BRNO

Přednášky 1 ročník: specializovaný trénink obránců

Mgr. Jan Konečný, Ph.D.

Brno 2020

# Trénink obránců

V současném trendu „moderního hokeje“ je výborná a kvalitní hra brankáře, obránců a útočníků z pohledu specializace jejich postů, jedním z důležitých předpokladů úspěchu hry celého družstva.

Specializovaný trénink obránců a útočníků je vhodné zařazovat do tréninku až v žákovských kategoriích. Důležité je však střídání hráčů na všech postech.

Prototyp současného obránce klade vysoké nároky na jeho individuální výkon. Především zde nejsou vidět velké rozdíly mezi útočníky a obránci...

V praxi se setkáváme se dvěma typy obránců- A. defenzivním /obranným/ typem a ofenzivním /útočným/ typem. V dnešním pojetí hry a vyspělosti jednotlivých špičkových obránců jsou rozdíly minimální...

# Trénink obránců-obsahová stránka

## Obsah specializovaného tréninku obránců:

### 1. Bruslení /bruslařská mobilita, obratnost/

- ☞ Hokejový postoj, jízda na jedné P,L noha /vpřed i vzad/,jízda vpřed a vzad, laterální pohyb
- ☞ Změny směru
- ☞ Starty

### 2. Koordinační cvičení

### 3. Obranné herní činnosti

- ☞ Rychlý přístup k soupeři - napadání
- ☞ Osobní souboj
- ☞ Obsazování soupeře bez kotouče a krytí prostoru
- ☞ Herní kombinace a spolupráce
- ☞ Řešení herních situací / rovnovážných a nerovnovážných/

### 4. Útočné herní činnosti

- ☞ Uvolňování s kotoučem
- ☞ Přihrávání
- ☞ Střelba

### 5. Transition

# 1. Bruslení obránců

Bruslení s celkovou bruslařskou obratností je základním článkem veškeré činnosti, kterou musí obránce zvládat. Správná a dobrá bruslařská technika spolu s obratnostním bruslením podmiňuje dobrou hru obránců.

Hlavní pozornost věnujeme bruslení bez kotouče, teprve následně provádíme některé cvičení s kotoučem.

Pro bruslařskou obratnost jsou důležité přechody z jízdy vzad do jízdy vpřed a naopak a odrazy stranou. /příklady cvičení – vyjíždění osmiček-pylony, kužele...př. Od modré mezi kužely zakončené střelbou...př. cvičení.../

Příklady cvičení na bruslařskou dovednost obránců- dlouhý bruslařský krok, jízdy vzad přímo, jízda vzad v obloucích, překládání vpřed a vzad, vyjíždění oblouku na vnitřní, vnější noze vzad a vpřed, půlobraty v jízdě vpřed i vzad, plynulé přechody z jízdy vzad do jízdy vpřed a opačně, obraty z jízdy vzad za pronikajícím hráčem, střídavé obraty vpravo i vlevo v jízdě vpřed i vzad, brzdy z jízdy vpřed i vzad, starty s brzdou vpřed i vzad, vybruslená brzda s půlobratem v jízdě vpřed do jízdy vpřed a z jízdy vzad do jízdy vzad, pokleky v jízdě vpřed i vzad /střídavě na obě kolena/, pády z jízdy vpřed i vzad, bruslení ve dřepu na obou a na jedné noze, běh vpřed, stranou i vzad, různé bruslařské či obratnostní dráhy- zařazujeme průběžně během celého ročního makrocyklu na ledě...

Příklady cvičení...

## 2. Koordinační cvičení pro obránce

Cvičení s vyšší koordinační náročností rozvíjí u obránců ve speciálním tréninku nejen obratnostní /koordinační/ schopnosti, ale působí i pozitivně na myšlení, čtení hry a v neposlední řadě také na individuální činnosti jednotlivce. Z těchto důvodů by měla být tato cvičení součástí specializovaného tréninku obránců. Doporučuje se zadávat tato cvičení na konci předzávodního a v průběhu závodního období.

Příklady na koordinační cvičení na ledě – přihrávky se dvěma kotouči, bránění hráčů na signál, přihrávání a současně přijímání kotouče ve spolupráci s jinými dvěma hráči, nácvik rozehrávky až podle najetí spoluhráčů, střelba a přihrávka po dodatečné informaci v průběhu cvičení, bruslařské prvky s přihrávkami s dráhou jízdy, přihrávky na hráče, který je nejbližší a nejdále, provádění veškerých činností v jízdě vzad a při laterálním pohybu ...

Příklady cvičení....

### 3. Obranné herní činnosti bez kotouče

Herní činnosti obránců bez kotouče jsou základními dovednostmi vyplývající z jejich specializovaného postu. Technika obranných činností je silně závislá na bruslařských dovednostech ve spojení s kondicí. Veškeré obranné činnosti bychom měli nacvičovat a zdokonalovat ve všech pásmech a prostorách hřiště, jak se se nejvíce vyskytují ve hře. **Při všech těchto obranných činnostech, při hře bez kotouče, bychom měli vycházet z hlavních cílů individuální taktiky, které lze stanovit:**

- ☺ Omezit soupeři čas a prostor pro držení kotouče
- ☺ Zpomalit útočnou akci soupeře
- ☺ Donutit soupeře zaujmout takovou pozici a postavení, které je pro něj nevýhodné
- ☺ Získat kontrolu nad kotoučem
- ☺ Zabránit soupeři vstřelit branku

**Herní obranné činnosti obránce můžeme rozdělit dále na další oblasti:**

- ☺ Rychlý přístup k soupeři
- ☺ Osobní souboje
- ☺ Obsazování soupeře bez kotouče
- ☺ Krytí prostoru
- ☺ Obranné kombinace a spolupráce
- ☺ Herní situace rovnovážné a nerovnovážné

# Obranné herní činnosti bez kotouče /obecné zásady v žákovských kategoriích/

## **Obecné hlavní zásady v žákovských kategoriích ke hře obránce:**

- ☺ Obránce by měl být neustále koncentrován na hru a sledovat pohyb soupeře s kotoučem a bez kotouče a mít kontrolu nad svým tělem.
- ☺ Postavení obránce by mělo být vždy mezi soupeřem a vlastní brankou.
- ☺ S pomocí dobře zvládnuté techniky bruslení by měl mít obránce natočený hrudník k místu, kde se nachází kotouč.
- ☺ Čím lepší techniku bruslení obránce má, tím blíže k soupeři by měl být /větší šance na získání kotouče, zamezit přihrávce.../.
- ☺ Obránce má bránit vždy s osy hřiště směrem k hrazení. Hrazení by měl využívat jako svého spoluhráče, zejména v situacích, kdy vyrazí a blíží se k soupeři...
- ☺ Držet hůl v jedné ruce, avšak vyžaduje-li to situace, používat k držení obě paže...

# Obranné herní činnosti bez kotouče / rychlý přístup k soupeři s kotoučem a bez kotouče/

## Obranné herní činnosti obránce :

### ☺ Rychlý přístup k soupeři s kotoučem a bez kotouče:

Rychlost v reagování, startovní a akcelerační rychlost ve spojení s celkovou herní obratností jsou nezbytnými podmínkami pro zachycení soupeře a pro navázání osobních soubojů.

Zdůrazňujeme, že pokud má obránce možnost provést rychlý přístup k soupeři a vytvořit na něj tlak /časoprostorový tlak/, měl by rychle pracovat nohama, být připraven na překládání a laterální pohyb. Vždy se musí nacházet v tzv. obranném postavení... Učíme hráče, že pokud obránce vytváří tlak na soupeře s kotoučem, není to jen z důvodu vlastního osobního souboje, ale i proto, aby zamezil soupeři přihrát. V tréninku orientujeme cvičení do všech pásem a prostorů hřiště –OP,SP,ÚP. S těmito činnostmi bez kotouče souvisí pojmy forčekink, pinčink a bekčekink.

**ÚP**- se zaměřujeme na pinčink, kdy obránce napadá soupeře s kotoučem podél hrazení..., Dále uplatňování rychlého přístupu ve volném prostoru, zejména na ose hřiště...V obou případech zdůrazňujeme nutnost zajišťování. Př. cvičení...

**SP**- zaměřujeme se na napadání hráče s kotoučem s rychlým přístupem jak na ose hřiště, tak podél hrazení...Procvičujeme vytváření tlaku na soupeře s kotoučem rychlým přístupem v jízdě vpřed i vzad / hráč vyjíždí s kotoučem za druhý kužel, bránící ho najíždí před prvním kuželem- jízdou vpřed, nebo s přechodem do jízdy vzad...Př. cvič...

**OP** –orientujeme cvičení do rohu hřiště- kdy zvolit rychlý přístup nebo poziční bránění, za brankovou čáru, k postrannímu hrazení, za brankou, do předbrankového prostoru, střeleckého prostoru a do prostoru za modrou čárou... Př. Cvičení...



# Obranné herní činnosti bez kotouče /osobní souboj/

## ☺ **Osobní souboj:**

Osobní souboje rozhodují o úspěšnosti dané herní situace, a tím přímo o výsledku utkání...Určují míru tlaku na soupeře a stupeň těsnosti obran. Je to činnost, která bezprostředně navazuje na napadání /přístup k soupeři/. Představuje fyzický kontakt se soupeřem, který má v držení kotouč...

Hlavním cílem obránce v situaci 1-1 je oddělit protivníka od kotouče se snahou tento kotouč získat, či nedovolit soupeři přihrát...Vyhrát osobní souboj, získat kotouč a mít respekt u soupeře, má z psychologického hlediska velký význam...

**Při vedení osobního souboje by měl obránce dodržovat hlavní zásady, které jsou jedním z předpokladů úspěchu. Mezi základní patří:**

- ☺ Vždy sledovat hrud' soupeře – nesnažit se nejdřív hrát kotouč...
- ☺ Mít dobrou stabilitu – snížení těžiště s pokrčením v kolenou a širší stoj rozkročný
- ☺ Držet hlavu vzpřímeně, nikdy se hlava nesmí dostat pod úroveň ramen...
- ☺ V osobním souboji být vždy na obranné straně – tzv. mezi kotoučem a vlastní brankou
- ☺ Nikdy neatakovat soupeře nedovoleným způsobem zezadu, v situacích, kdy je hráč čelem k hrazení / krosček, narážení.../

Technika soubojů – viz detailně popsána v HČJ-obranných...

Př. cvičení ...

# Obranné herní činnosti bez kotouče /obsazování soupeře bez kotouče a krytí prostoru/

☺ **Pro obsazování soupeře bez kotouče obráncem** je rozhodující, ve kterém pásmu a prostoru hřiště se tato činnost uskutečňuje. V žákovských kategoriích se doporučuje soustředit na následující herní situace:

☺ Obsazování hráčů v prostoru podél hrazení a na ose hřiště ve SP

☺ Dobruslování /bekčekink/ soupeře obráncem ve SP

☺ Obsazování soupeře v prostoru před vlastní brankou a ve střeleckém prostoru

lavní zásadou pro obsazování soupeře bez kotouče je správné obranné postavení. Obránce by měl být vždy v postavení mezi soupeřem a vlastní brankou. Tato činnost je však vždy spojena se správným čtením hry a je založena na vzájemné spolupráci s druhým obráncem či bránícím útočníkem s ohledem na soupeře s kotoučem...

**SP-** obsazování ve SP nacvičujeme jak v jízdě vzad, tak i vpřed, nejlépe v situacích 2-2, 3-3, poté provádíme činnost v celém herním bloku...

**OP-** velkou pozornost věnujeme obsazování soupeře před vlastní brankou - **2 cíle**

**obsazování:** 1. Obsazování s cílem zamezit uvolnění soupeře pro příjem přihrávky s následnou střelbou

2. Zaměřujeme na obsazování soupeře, kdy soupeř se snaží tečovat či dorážet vystřelený kotouč a clonit brankáři ve výhledu /zde padá nejvíce branek...../.

Základním prvkem, na který musíme mladé hráče upozornit je, že ne tělo soupeře střílí nebo tečuje, ale hůl je potřeba eliminovat / zvedne ji, přitlačí..../. Dále dbáme na krytí hráče v prostoru, snažím se, aby obránce vytlačoval se střední osy či před brankou... Př. cvičení před brankou – 1-1,2-2...

# Obranné herní činnosti bez kotouče / obranné kombinace a spolupráce/

☺ **Obranné kombinace a spolupráce-** vzájemná spolupráce obránců vychází ze základních znalostí jednotlivých obranných kombinací, na jejichž principu jsou mnohé situace řešeny. Dále s taktických znalostí hry jednotlivce a celého týmu. Prioritní je obranné myšlení...

Neustálá komunikace mezi obránci /samozřejmě i ostatními hráči včetně brankáře/ je základem úspěchu hry družstva v obraně. Ve všech pásmech by měli obránci vycházet ze zásady, že napadá-li jeden z nich, druhý je na ose hřiště, vždy v postavení blíže brance, tak, že zajišťuje činnost svého spoluhráče. Ovšem máme na paměti, že učíme hráče, aby neustupovali a snažili se být v kontaktu bránícím tzv. bloku....

**ÚP-** především pinčink obránce- napadá, pokud přijímá protihráč kotouč, to je nejzranitelnější a musí být zajištěn jedním bránícím útočníkem...Obránce vidí hru před sebou...

**SP-** neměli by ustupovat a držet co nejdéle modrou čáru, druhý obránce mírný odstup a zajišťuje obránce, který šel napadat protihráče s kotoučem... Samozřejmě musí následovat dobrušení útočníků...

**OP-** vycházíme ze zásady, že prvořadou povinností obránců je obsazovat soupeře s kotoučem i bez kotouče, a to nejdříve před brankou. Teprve následně je možné napadat a obsazovat hráče v rohu, za brankou, či u hrazení. Vždy se soustředíme na zesílení tlaku na hráče s kotoučem pronikajícího k brance...

# Obranné herní činnosti bez kotouče / obranné kombinace a spolupráce/ pokrač.

☺ **Obranné herní kombinace založené na principu zajišťování, přebírání, zdvojování a odstupování**, napomáhají vytvářet součinnost mužstva v obraně. Jejich správné provádění a volba vhodného řešení situace určuje kvalitu hry mužstva v obraně, především hry obránců...

**Zajišťování**- se soustředíme především na zesílení tlaku na hráče s kotoučem tím, že nejbližší obránce zajišťuje prostor, kterým by mohl útočící hráč pronikat k brance.. Př. cvič...

**Přebírání** – je nedílnou součástí řešení herních situací, zejména rovnovážných. Této kombinaci je třeba věnovat dostatek času / např. v OP – v rohu, za brankou, na modré, ve SP na modré.../... Př. cvič...

**Zdvojování** – snažíme se uplatňovat v tréninku již při nácvičce osobních soubojů. Zde se zaměřujeme na situace 2-2, ve kterých je jeden obránce v osobním souboji se soupeřem s kotoučem. Druhý obránce musí na základě zhodnocení situace včas a správně reagovat a teprve v okamžiku, kdy je jasné, že soupeř je zablokovaný a nemůže přihrát, provádí zdvojení. V opačném případě vzniká velké nebezpečí ohrožení branky... Př. cvič...

**Odstupování** – důležitá je taktická příprava a určitá poslušnost a trpělivost. Obránce vedeme postupně k činnostem se zaměřením na změny v těsném a volném obsazování soupeře. Odstupování z důvodu zesílení krytí prostoru...Př.cvič...

# Obranné herní činnosti bez kotouče / řešení rovnovážných a nerovnovážných herních situací/ pokrač.

☺ **Řešení rovnovážných herních situací-** je důležitým prvkem v tréninkovém procesu nejenom žákovských kategorií. Zařazujeme jak prioritní v tréninkovém procesu...

V předzávodním období volíme cvičení jednodušší, v situacích 1-1, ale i 2-2..... V závodním období zařazujeme více 2-2,3-3... Př. cvič...

Učíme obránce především při řešení 1-1 dle postavení útočícího hráče, kdy jít aktivně či pozicně...Vysvětlujeme a využíváme videa... Důležité je správný přístup, postavení...Př.cvič...

☺ **Řešení nerovnovážných herních situací-** nerovnovážné situace a jejich řešení v utkání závisí vždy na dané herní situaci. Řešení vychází z okamžitého postavení nejen bránícího hráče a soupeřů, ale i z postavení ostatních bránících hráčů, kteří se snaží nerovnovážnou situaci dobruslit a vytvořit tak situaci rovnovážnou...Velmi důležitá je i spolupráce s brankářem...

Určité platné zásady- vždy by se měl obránce snažit zpomalit útočnou akci soupeře a vytlačit hráče s kotoučem z osy hřiště. Měl by být připraven na obranný zákrok proti kotouči v okamžiku, kdy to situace umožňuje. Svým pohybem, holí a klamnými pohyby by měl donutit soupeře k nepřesné přihrávce...

V mladších kategoriích se zaměřujeme na jasně čitelné situace 2-1 – při pohledu obránce je vhodné, aby řešil tuto situaci až do poslední chvíle, se snahou zabránit přihrávce nebo střelbě... Postupně měníme cvičení složitější, do kterých zapojujeme dobruslující hráče...

V kategorii starších žáků volíme cvičení ve kterých se mění nerovnovážné situace v rovnovážné a naopak 2-1 na 3-1, na 3-2.. Př. Cvičení...

## 4. Útočné herní činnosti obránce

Současná hra na nejvyšší úrovni klade vysoké nároky na obránce nejen v obranných činnostech bez kotouče, ale i na útočné činnosti s kotoučem. Hlavním cílem specializovaného tréninku obránců v žákovských kategoriích by měla být snaha naučit obránce rychle a správně jednat v okamžiku, kdy má kotouč. Snažíme se o to, aby obránce byl kreativní, snažil se podporovat útok, rychlé rozhodování, včasná přihrávka, nestát po odehrání kotouče, ale bruslit a podporovat útok, pracovat s kotoučem- změny směru, rychlá střelba z modré...

**Ve specializovaném tréninku obránců se zaměřujeme na:**

**A. Přihrávání**

**B. Uvolňování s kotoučem**

**C. Střelbu**

**A. Přihrávání-** základní herní činnost obránce pro založení útočné akce- přihrávka druhému obránci, útočníkovi... Důležitá podpora obránce po přihrávce.

**Z metodického hlediska dělíme přihrávky:**

☺ poziční, výpomocné, s využitím hrazení

☺ Krátké vpřed /v pásnu/

☺ Dlouhé vpřed /přes dvě pásma/

Po založení útoku je důležitá včasnost a správná volba přihrávky do nezformované obrany soupeře. Čtení hry a neustálá koncentrace na hru. Několik zásad, kdy nepřihrávat: ☹ neví, kde se pohybuje jeho spoluhráč, ☹ je-li spoluhráč obsazován tak, že se nemůže uvolnit, ☹ přihrávka by směřovala před vlastní branku, kde se nachází soupeř, ☹ jednalo by se o úhlopříčnou přihrávku v OP nebo ve SP, kde se nachází soupeř...

Nácvik přihrávek- prudkost, přesnost, pod tlakem, bez tlaku...Př. cvič.

## 4. Útočné herní činnosti obránce pokrač.

**B. Uvolňování s kotoučem**- individuální akce 1-1...Obránce, který se umí uvolnit v této situaci a následně včasně přihrát, vytváří výhodu pro celé mužstvo. Volba mezi okamžitou přihrávkou a individuálním uvolněním vychází vždy z herní situace...

Snahou ve výchově obránce, je důležité, aby se nezbavoval kotouče a snažil se vyřešit hokejově, to znamená vzít na sebe odpovědnost za hru v situacích , kdy se družstvu nedaří, či je pod tlakem...

Uvolňování s kotoučem souvisí samozřejmě s dobrou bruslařskou technikou a manévrovací schopností obránců- prudké změny směru, obraty, laterální pohyb, klamné pohyby, brzdou, dávají hráči naději být úspěšný...Rovněž krytí kotouče, tělem, rukou, či nohou je nedílnou součástí této činnosti... Př. cvič...

**C. Střelba**- schopnost obránců rychle a přesně vystřelit od modré čáry v ÚP, zejména ve spojení s přemístěním, je jedním z ukazatelů jejich technické a taktické úrovně... Přemístění se provádí silovým odrazem bruslí do strany, laterálním /bočním/ pohybem nebo přechodem v jízdu vzad. Vlastní způsob přemístění je závislý na tom, jestli je obránce pravák nebo levák...

Požadavek na ovládání jednotlivých technik střelby- střelba rychlá švihem, krátká, nahození, golfovým úderem- bez tlaku, pod tlakem-nácvik...Př. cvič...

## 4. Útočné herní činnosti obránce pokrač.

**D. Transition** /přechod z obrany do útoku a naopak/ - plynulé přechody z útoku do obrany a naopak jsou nedílnou součástí dnešní hry. Obránce má myslet při obraně na útočnou fázi hry a naopak...

Začínáme jednoduchými cvičeními a poté přidáváme složitější... Př. Cvič...



# Shrnutí-zásady ke hře obránce

## Na závěr, některé zásady při hře obránce:

- ☺ Dokonalé zvládnutí techniky bruslení, včetně obratnostního bruslení...
- ☺ Prvotní myšlení obranné, následně útočné....
- ☺ Neustálá komunikace se spoluhráči, včetně brankáře...
- ☺ Základem je dobrá spolupráce se svým partnerem v obraně...
- ☺ Neustále udržovat obrané postavení...
- ☺ Navázání kontaktu s protihráčem...
- ☺ Vzhledem k soupeři s kotoučem udržovat vždy postavení dovnitř hřiště, útočícího hráče vytlačovat směrem k hrazení...
- ☺ Při obranné akci svého spoluhráče na postu obránce být vždy v postavení blíže k ose a zajišťovat jeho činnost...
- ☺ Nejdříve by měl být obsazován prostor před vlastní brankou a teprve následně napadat...
- ☺ Při obsazování soupeře před vlastní brankou je nejdůležitější pokrytí jeho hole....
- ☺ Přesilové situace řešit pozičně, snažit se zpomalit akci soupeře a umožnit dobruslování svých spoluhráčů...

# Zdroj informací

Pavliš, Z., Perič, T., Novák Z., Beránek, J., (2002). Příručka pro trenéry ledního hokeje. I. část. Přípravka 1. – 3. třída. Příprava na ledě. Praha: Český svaz ledního hokeje.

Pavliš, Z., Perič, T., Novák Z., Mazanec, M., (2000). Příručka pro trenéry ledního hokeje. II. část. Žákovská kategorie 4. – 5. třída. Příprava na ledě. Praha: Český svaz ledního hokeje.

Pavliš, Z., Dovalil, J., Šindel, J., Pešout, M., Perič, T., Mazanec, M., ... & Novák, Z. (2002). Příručka pro trenéry ledního hokeje. III. část. Žákovská kategorie 6. – 9. tříd. Příprava na ledě. Praha: Český svaz ledního hokeje.