

**MUNI**  
**SPORT**

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

## SPECIALIZACE TRENÉRSTVÍ 1. LEDNÍ HOKEJ FSpS BRNO

Přednášky 1 ročník: specializovaný trénink útočníků

Mgr. Jan Konečný, Ph.D.

Brno 2020

# Trénink útočníků

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.

Prototyp současného útočníka klade rovněž vysoké nároky na jeho individuální herní výkon, který je mimo jiné, dán vysokou úrovní zvládnutých herních dovedností ve spojení s dostatečným rozvojem pohybových schopností /kondicí/. Důležitou roli zde hrají tvořivé schopnosti a improvizace, bez nichž špičkový výkon hráče ledního hokeje není možný. Dnešní hra klade na post útočníka velké požadavky nejen na herní činnost s kotoučem, ale také na činnosti související s obrannou fází hry, na činnost bez kotouče. Především nám to ukazuje na neustálém střídání přechodu s obrany do útoku a naopak.

Se specializovaným tréninkem útočníků začínáme obdobně jako u obránců, až v žákovských kategoriích. Dbáme však na to, abychom pravidelně zajistili střídání postů.

# Trénink útočníků-obsahová stránka

## Obsah specializovaného tréninku útočníků:

### 1. Bruslení a bruslařská obratnost

☞ Hokejový postoj, jízda na jedné P,L noha /vpřed i vzad/,jízda vpřed a vzad, laterální pohyb, rovnovážná cvičení na místě, správný postoj / využití puků-stoj na dvou kotoučích + dribling s kotoučem/

☞ Změny směru- rychlosti, manévrování

☞ Starty

### 2. Koordinační cvičení

### 3. Útočné herní činnosti /činnosti s kotoučem/

☞ Uvolňování s kotoučem

☞ Uvolňování bez kotouče

☞ Přihrávání

☞ Střelba

☞ Herní kombinace a spolupráce v ÚP /jednoduchá rotace z rohu, zpětné přihrávky..., zakončení v situacích, kdy je kotouč za brankou.../.

### 4. Obranné herní činnosti /činnosti bez kotouče/

☞ Napadání v ÚP- rychlý přístup, způsoby...

☞ Osobní souboj v ÚP...

### 5. Transition

# 1. Bruslení útočníků

Bruslařské a manévrovací schopnosti rozvíjíme obdobnými prostředky jako u obránců. Schopnost útočníků neustále udržovat pohyb, najet si na přihrávku s prudkými změnami směru a rychlosti a stejně tak s uvolňováním bez kotouče i s kotoučem, jsou základní pro hru...

Ve cvičeních se zaměřujeme na správný hokejový postoj, bruslení vpřed, jízda na jedné brusli P/L –s důrazem na správný postoj, bruslení vzad, vyjíždění oblouků, překládání vpřed i vzad, jízda na hranách, přechody by se měli stát nedílnou součástí každého tréninku...

Př. cvičení...

## 2. Koordinační cvičení útočníků

Tato cvičení s vyšší koordinační náročností ve specializovaném tréninku útočníků zaměřujeme v těchto kategoriích především na vedení kotouče, přihrávání, střelbu ve spojitosti se změnou míst a postavení....

Z hlediska pásem- orientace především do ÚP... Př. cvič...

# 3. Útočné herní činnosti /činnosti s kotoučem/ útočníků

## 3. Útočné herní činnosti /činnosti s kotoučem/

☞ Uvolňování s kotoučem ☞ Uvolňování bez kotouče ☞ Přihrávání ☞ Střelba

### ☞ Uvolňování s kotoučem:

Ve specializovaném tréninku provádíme tato cvičení hlavně v ÚP. Uvolňování s kotoučem se změnami směru a obcházení soupeře určuje kvalitu útočníka v osobních soubojích 1-1...

Uvolňování s kotoučem provádíme proti soupeři, jehož roli by v těchto cvičeních měli zastávat další útočníci, aby si osvojily obranné činnosti...Dbáme na to, abychom jednotlivé posty střídaly útočník-obránce a naopak...

Cvičení volíme především na individuální uvolňování z rohu ÚP, od bočního hrazení, zpoza branky a prostorů za útočnou modrou, při vniknutí do pásma...Tato cvičení provádíme s odporem a bez odporu... Př. cvič...

### ☞ Uvolňování bez kotouče:

Tato dovednost spolu s přihrávkou na malém prostoru dává možnost vytváření opakovaných střeleckých příležitostí. Důležitý je správný tajmink...

Uvolňování bez kotouče provádíme v tréninku jak formou průpravných cvičení, tak i v herních situacích s různou číselnou strukturou... Dbáme na rychlé, přesné a důrazné zakončení...

# 3. Útočné herní činnosti /činnosti s kotoučem/ útočníků pokrač.

## ☞ Přihrávání a ☞ Střelba:

Cvičení by měla tvořit hlavní náplň ve specializovaném tréninku útočníků. Klademe důraz na přesnost a prudkost přihrávky a samozřejmě důrazné zakončení...

Střelbu provádíme co možná nejrychleji a v různém provedení...Neměli bychom zapomínat i na střelbu přes ruku /bekendem/ a přímou střelbu bez přihrávky s krátkým náprahem. Důležitá činnost po střelbě je dorážení a tečování.. PŘ. cvič...

## ☞ Herní kombinace a spolupráce v ÚP /jednoduchá rotace z rohu, zpětné přihrávky..., zakončení v situacích, kdy je kotouč za brankou.../:

Hra v ÚP 5-5 vyžaduje schopnost útočícího družstva překonat organizovanou obranu soupeře. Kromě individuálních schopností útočících hráčů překonat soupeře v situaci 1-1 je základem pro vytváření opakovaných střeleckých příležitostí vzájemná spolupráce a součinnost všech hráčů... Herní situace se mohou řešit na principu útočných herních kombinací, na základě různých nacvičených vzorců a samozřejmě na základě improvizace...

Útočné herní situace- v rohu hřiště, postranního hrazení a za brankou – znalost řešení:

A. Vyjetí individuálně B. Pomocí pohybu hráče-proti sobě /rotace/ dvou až tří hráčů C.rotace za sebou /zpětná přihrávka/ D. protisměrná rotace..

V kategorii žáků se zaměřujeme na základní principy rotací 2, poté 3 hráčů.... PŘ. cvič...

/ v kategoriích mladších žáků-především 2-0,3-0,2-1, ve starších žácích-2-1,3-1,3-2...

## 4. Obranné herní činnosti /činnosti bez kotouče/

### 4. Obranné herní činnosti /činnosti bez kotouče/

☞ Napadání v ÚP- rychlý přístup, způsoby...

☞ Osobní souboj v ÚP...

Tyto činnosti by neměly stát hlavní náplní specializovaného tréninků útočníků...Tato cvičení provádíme s důrazem na čtení hry a na napadání s rychlým přístupem k soupeři s kotoučem...Vycházíme ze zásad a principů pro napadání hráče s kotoučem. **Při napadání zdůrazňujeme hráčům tato pravidla:**

☞ Bruslit v oblouku paralelně ze soupeřem, nikdy ne kolmo na něj

☞ Zůstat v postavení mezi soupeřem s kotoučem a soupeřem bez kotouče pro možnost zachycení přihrávky nebo mezi kotoučem a vlastní brankou /obrané postavení/

☞ Vytlačovat hráče s kotoučem ze střední osy směrem k hrazení

☞ Bruslit ve stejném směru jako soupeř, ne proti

☞ Postupně zmenšovat soupeři prostor /těsnost obsazování/

☞ Svoji rychlost bruslení přizpůsobit soupeři

☞ Hůl mít na ledě a používat jí k zachycení přihrávky a pro vytváření tlaku na soupeře.

Tato cvičení spojujeme s druhou činností útočníků bez kotouče a to s osobním soubojem. Útočníkům zdůrazňujeme, že osobní souboj neznamená jen fyzické napadení protihráče s kotoučem, ale jde především o přímý boj o kotouč s cílem ho získat...V mladších žácích – především 1-1 souboje, pozor na hru tělem..., ve starších žácích 1-1,2-1,3-1 a podobně....

Př. cvič...

## 5. Transition

Transition - rozumíme neustálé střídání přechodu do útoku a naopak /z útoku do obrany/.  
Dnešní pojetí hry – během zápasu se střídá pravidelně. Důležité v hráčích nastavit smysl – mám puk útočím, ztratím puk –bráním. Neustále kontrolovat kotouč a zapojovat se aktivně do hry-transition.

Př. Cvič.

# 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.