

HRY NA MALÉM PROSTORU

Podle originálu USA Hockey



OBSAH

Úvodní slovo	3
Průpravné hry pro kategorie do 8 let	5
Průpravné hry pro kategorie do 10 let	13
Průpravné hry pro kategorie do 12 let	21
Průpravné hry pro kategorie do 18 let	31
Průpravné hry pro střelbu	43

Pozn.: Všechna cvičení a obrázky včetně jejich popisu jsou použita z publikace USA Hockey „Small Area Competitive Games“ 2006.

Literatura

1. DOBRÝ, L., SEMIGINOVSKÝ, B. Sportovní hry. Výkon a trénink. Praha: Olympia, 1988
2. MAŘÁK, Z. Rozhodující faktory pro hru na malém prostoru. Závěrečná práce TŠ UK FTVS Praha, specializace lední hokej. Praha, 2012
3. PAVLIŠ, Z., a kol. Příručka pro trenéry ledního hokeje III. část. Praha: ČSLH, 2002
4. SVOBODA, P. Hra na malém prostoru v tréninku na ledě pro žákovské kategorie 3. – 8. tříd. Závěrečná práce TŠ UP FTK Olomouc, specializace lední hokej. Olomouc, 2010
5. TABRUM, M., FISHER, D., BRENNAN, D., RAINES, A.: USA hockey small area competitive games. USA Hockey 2006.
6. VLACH, R. Hra na malém prostoru. Závěrečná práce TŠ UK FTVS Praha, specializace lední hokej. Praha, 2010

ÚVODNÍ SLOVO

Vývoj a existence lidského jedince v celé jeho historii je nerozlučně spjata s hrou. Široká škála her v jakékoli podobě doprovází každého z nás od útlého věku. Hrát si je přirozeností každého mláděte. Hry slouží k osvojování mnoha dovedností – pohybových i sociálních. Hry patří k dětem a dávají jim prožitek a radost. Pomáhají rozvíjet kreativitu, fantazii, zručnost, fyzickou, kognitivní a emocionální sílu. Děti se díky hře učí vzájemné interakci, čelí strachu a posilují své sebevědomí. Hra a následně utkání jsou přirozeným zdrojem učení a zdokonaňování hokejových dovedností.

Podstata sportovní přípravy v dětském věku by měla vycházet z potřeby dětí - hrát si. Hry ve sportovní přípravě plní vždy základní úkol – slouží k rozvoji pohybových dovedností a schopností.

Dělení a organizace her může mít mnoho podob. Velice efektivní se jeví průpravné hry. Jedná se o metodicko-organizační formy charakterizované přítomností soupeře se souvislým herním dějem. Měly by si uchovat základní rysy sportovní hry, především její vztahový a komunikační charakter. Průpravné hry vznikají:

- ☑ **Úpravami pravidel sportovní hry**
- ☑ **Úpravami malých pohybových her a přibližováním jejich obsahu a pravidel**
- ☑ **Úpravami herních cvičení**

Chceme-li co nejefektivněji využít těchto her, praktikujeme je na malém prostoru, který odpovídá „rozměrům“ a výkonnostní úrovni dětí.

Hry na malém prostoru jsou cvičení soutěživého typu v podobě her na velikostně ohraničené zmenšené hrací ploše **s úpravou pravidel s různým počtem hráčů**. Malým prostorem rozumíme v ledním hokeji především rohy hřiště, prostory kolem hrazení, za brankovou čarou, střelecké prostory, jednotlivá pásma hřiště a prostory kolem čar, zejména ve středním pásmu hřiště. Velikost plochy, která je při cvičení užívána, se mění v závislosti na úrovni pohybových dovedností, schopností hráčů a na cílovém zaměření.

VÝZNAM HER NA MALÉM PROSTORU:

- ☑ vytvářejí soutěživé prostředí pro učení a trénink
- ☑ rozvíjejí kreativitu, sebedůvěru, odvahu
- ☑ pozitivně působí na aspekt dovednostní /technický/, herně taktický /spolupráci/ a kondiční
- ☑ podporují herně-intelektový rozvoj hráčů
- ☑ ovlivňují kognitivní funkce – vnímání, rozhodování, pozornost, imaginaci, myšlení, paměť
- ☑ mají vysoký emocionální náboj
- ☑ hry z velké části eliminují potřebu „kondičního“ bruslení v nejmladších věkových kategoriích
- ☑ učí hráče jednat pod časovým a prostorovým tlakem
- ☑ umožňují zapojovat do činnosti různý počet hráčů v herních situacích 1-1, 2-1, 2-2, 3-2 a 3-3
- ☑ jsou efektivním prostředkem k opakování naučených dovedností formou radosti a zábavy

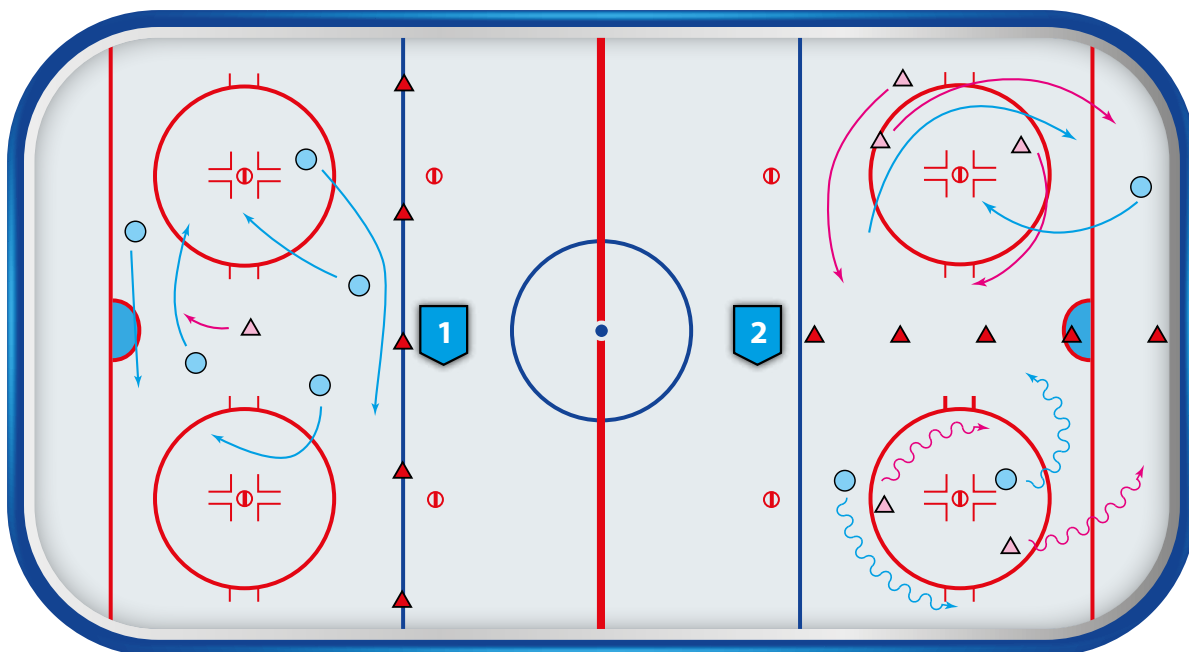
Tyto hry mají svá **vlastní pravidla**, která **určuje trenér**. Mezi ně patří především: počet hráčů, umístění a počet branek, velikost a výběr prostoru pro hru, počet přihrávek, omezení hráčů v prostoru a počet podporujících hráčů.

Při hře na malém prostoru se do cvičení zapojuje obvykle nižší počet hráčů než při vlastní hře. Jakákoli číselná struktura hráčů může být však použita, záleží na obsahu cvičení a dovednostech, na které je právě kladen důraz. V různých modifikacích her používáme **rovnovážné nebo nerovnovážné stavy hráčů** nebo jejich kombinace. Snažme se zařazovat hry na malém prostoru v herních situacích 1-1, 2-1, 2-2, 3-2 a 3-3. Tyto číselné struktury slouží nejen k častějšímu kontaktu hráčů, ale také se zlepšují reakce hráčů na danou činnost a na herní situace. V mladších kategoriích je pro děti **malý prostor** přehlednější a pro využití herních činností efektivnější. Pro tyto hry je charakteristické prostředí neustálých změn mezi útočnou a obrannou fází hry – **transition**. Hráče postupně seznamujeme s jednotlivými herními situacemi, které nastanou, vysvětlujeme jejich řešení a průběh tak, abychom docílili správného efektu transition s využitím her na malém prostoru.

Trenérské veřejnosti předkládáme zásobník her na malém prostoru v té podobě, jak byl prezentován **USA Hockey** v publikaci „**Small Area Competitive Games**“. Úvodní slovo bylo samostatně vytvořeno k přiblížení a pochopení významu her na malém prostoru.

PRŮPRAVNÉ HRY PRO KATEGORIE DO 8 LET

HRY NA MALÉM PROSTORU | Kategorie do 8 let



1

MRAŽÍK

Hráči se pohybují v jedné třetině hřiště. Určený hráč dotykem může zmrazit ostatní hráče v určeném prostoru. Ti jsou zmrazeni, dokud je neosvobodí ostatní hráči. Hra končí, když jsou zmrazeni všichni hráči.

ZAMĚŘENÍ:

cvičení na bruslení a týmovou práci

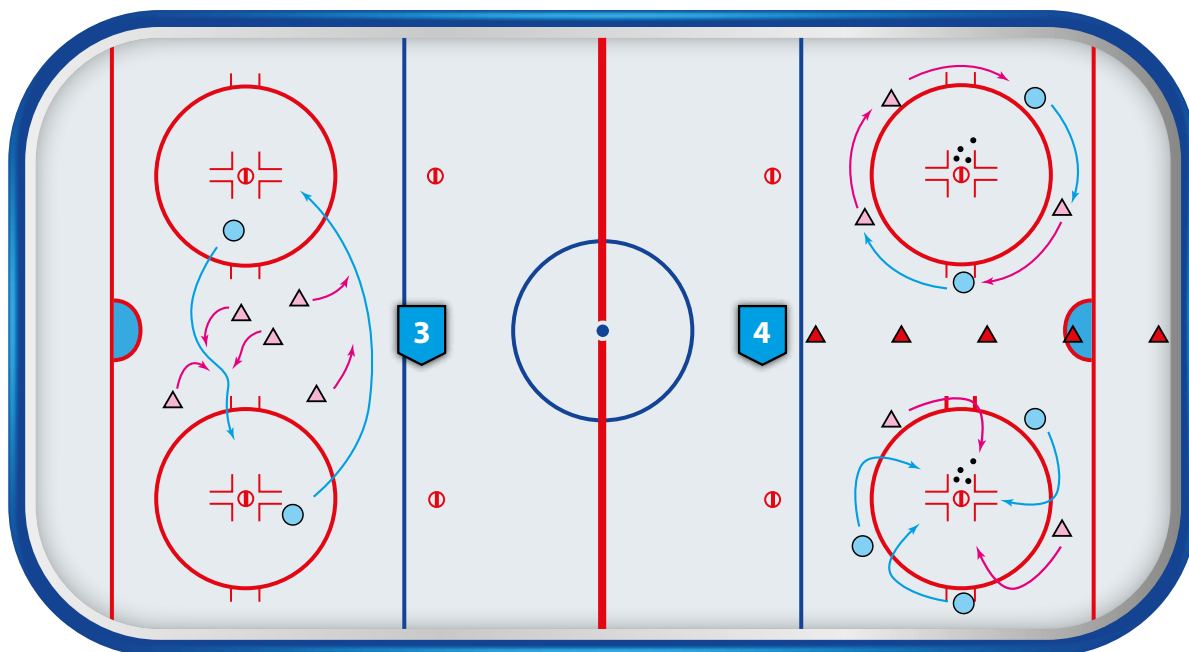
2

TÝMOVÁ HRA NA HONĚNOU JÍZDOU VPŘED NEBO VZAD

Využíváme jednu třetinu hřiště, kterou ještě rozpůlíme. Na jedné polovině bruslíme jen jízdou vpřed, na druhé jízdou vzad. Určený hráč začíná chytat a každý hráč včetně chytajícího musí bruslit vpřed nebo vzad podle toho, na které polovině je. Který z hráčů je chycen, stává se také chytajícím společně s hráčem předcházejícím. Hra končí, když jsou všichni hráči chyceni.

ZAMĚŘENÍ:

hráči se učí obrátům a přehledu ve hře



3

HRA NA ČETNÍKY A ZLODĚJE

Používáme jednu třetinu hřiště, jeden a jeden hráč v každém kruhu. Ostatní hráči mezi oběma kruhy. Oba hráči se snaží dostat z kruhu do kruhu, ostatní hráči se je snaží chytit. Pokud je chytí, nastává výměna a hra pokračuje.

ZAMĚŘENÍ:

nácvik rovnováhy, bruslení, změny směru a odvahy proniknout

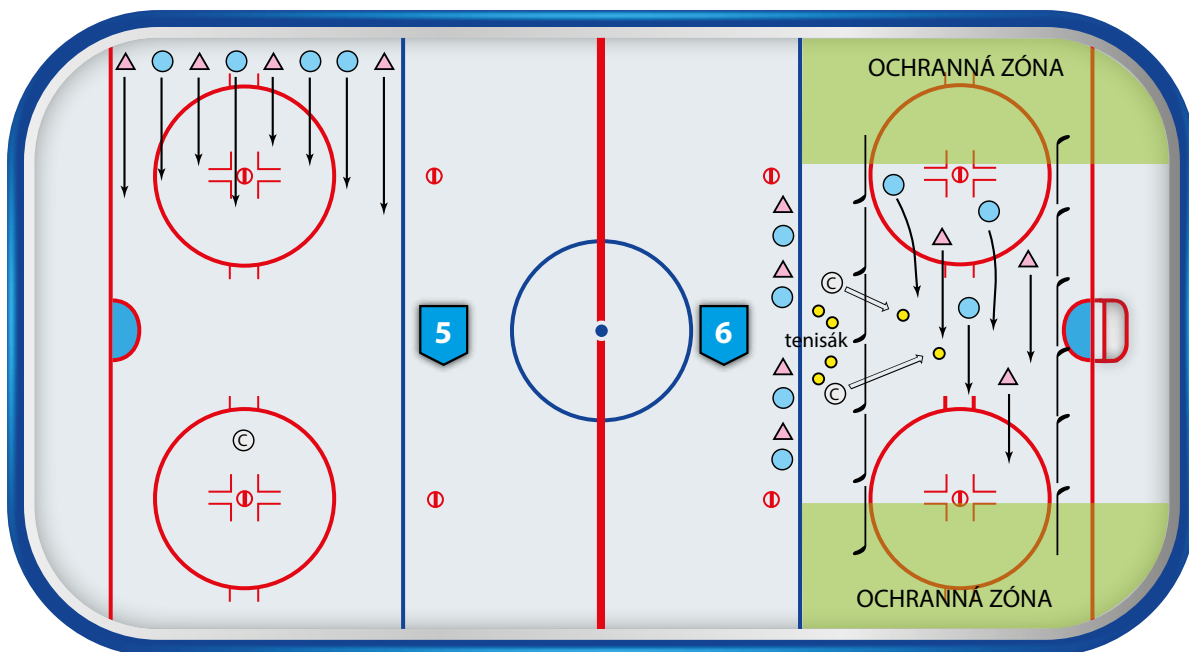
4

SOUBOJ O KOTOUČ

Využíváme dvou kruhů, (záleží na počtu hráčů). Hráči bruslí kolem kruhu s rozestupy a bez holí. Uprostřed kruhu je vždy o jeden kotouč méně než je hráčů. Na signál trenéra, startují hráči do středu kruhu a snaží se získat kotouč. Kdo z hráčů kotouč nezíská vypadává ze hry a redukuje se i počet kotoučů. Hra končí, když zůstane poslední hráč.

ZAMĚŘENÍ:

hráči se učí reakci a startu na kotouč



5

BRUSLENÍ NA VERBÁLNÍ POVEL

Hráči startují ve třetině od hrazení, trenér stojí na druhé straně třetiny a dává pokyny, hráči podle toho reagují:

Zelená – bruslení vpřed

Červená – brzda

Žlutá – skok na břicho a zpět na brusle

Nové bruslení začíná, když se hráči dostanou na druhou stranu třetiny.

ZAMĚŘENÍ:

hráči se učí agility hravou formou

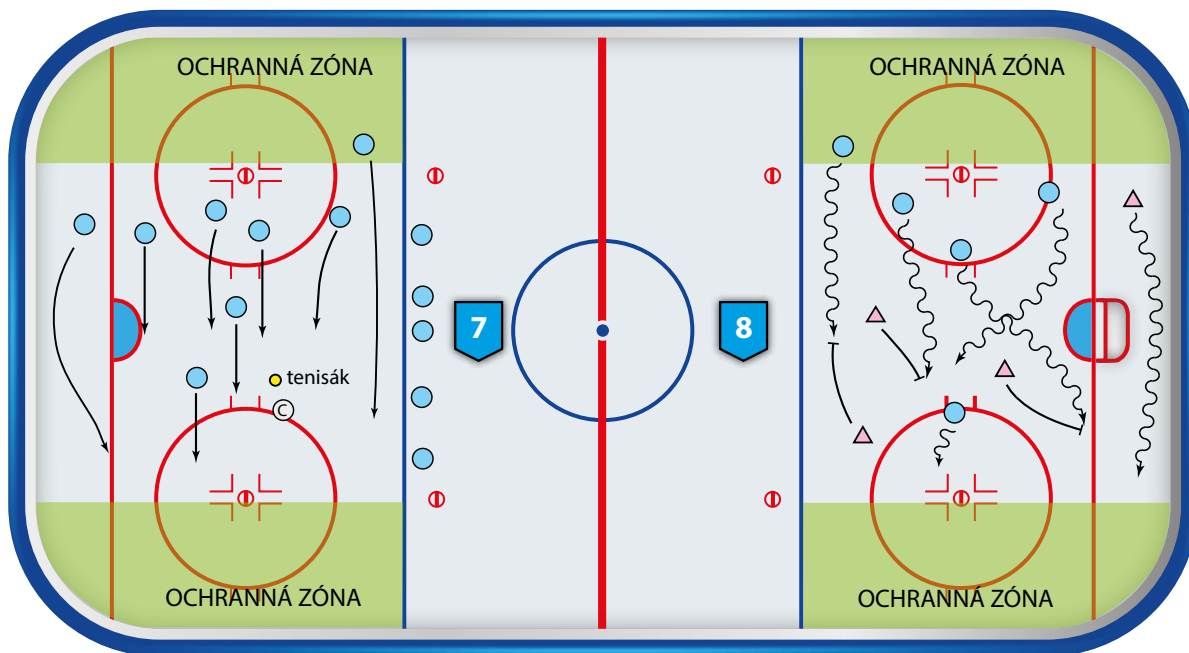
6

TORPÉDOVÁNÍ

Začíná skupina hráčů od hrazení ve třetině. Zóna, ve které se pohybují hráči, je ohraničena kruhem a holemi. Hráči bruslí od mantinelu na druhou stranu ve vymezené zóně a snaží se vyhnout tenisovým míčkům, které na ně stíhají trenéři od modré čáry. Pokud je hráč zasažen, vypadává ze hry a odjíždí na modrou čáru. Hra končí, pokud jsou všichni hráči zasaženi.

ZAMĚŘENÍ:

hráči se učí agility, brzdy, skoky, bruslení s hlavou vzhůru



7

VYBÍJENÁ

Hráči začínají u hrazení a snaží se bruslit k mantinelu na druhou stranu, zatímco trenéři se je snaží trefit tenisovým míčkem a vyřadit je. Hráči mají ochranné zóny, kde nesmí být zasaženi. Pokud jsou, odjíždí za modrou čáru. Hra končí, když jsou všichni vyřazeni.

ZAMĚŘENÍ:

agility, brzdy, obratnost, stabilita, s hlavou vzhůru

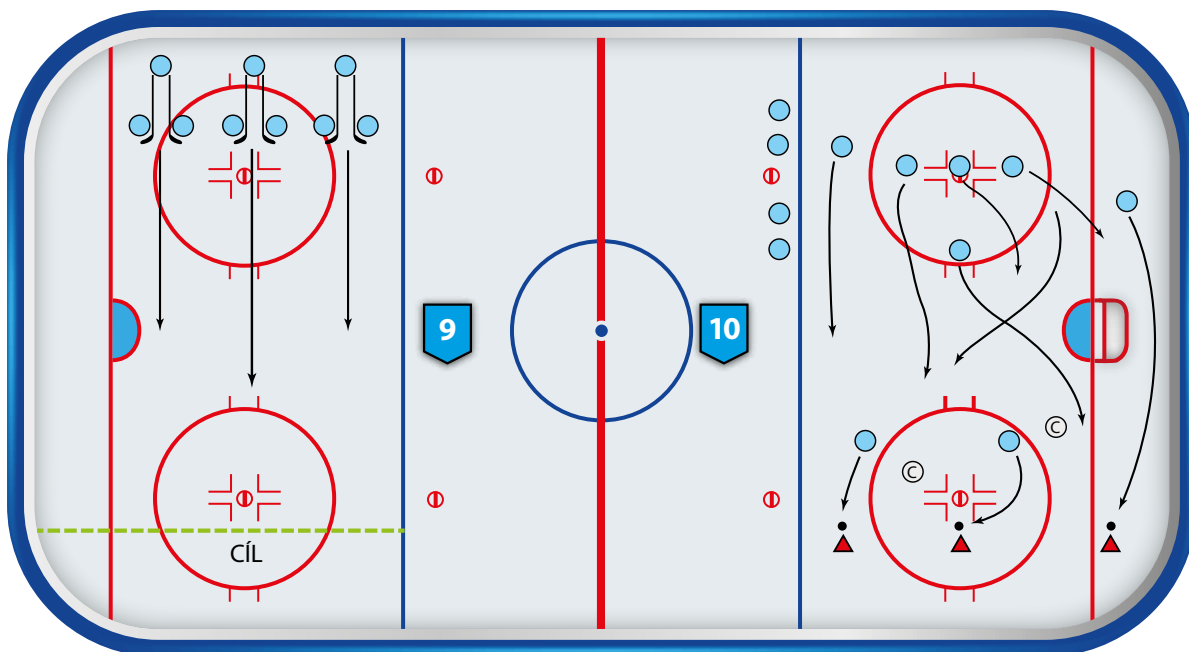
8

ŽRALOCI CHYTAJÍ RYBKY

Hráči (rybky) začínají bruslit od hrazení s kotoučem k druhému mantinelu, další hráči (žraloci) čekají mezi kruhy a snaží se jim sebrat nebo odrazit kotouč za modrou čáru. Když hráči (rybky) přijdou o kotouč, stávají se žraloky. Hra končí, pokud jsou všechny rybky chyceny.

ZAMĚŘENÍ:

výuka držení kotouče pod tlakem



9

ZÁVOD TROJIC

Trojice hráčů startují od hrazení se dvěma holemi. Dva hráči vpředu, táhnou hráče, který se drží obou holí a bez odporu bruslí. Když se trojice dostane za cílovou čáru, závod končí. Hráči se střídají na všech pozicích.

ZAMĚŘENÍ:

zlepšení bruslařské rovnováhy, týmová spolupráce

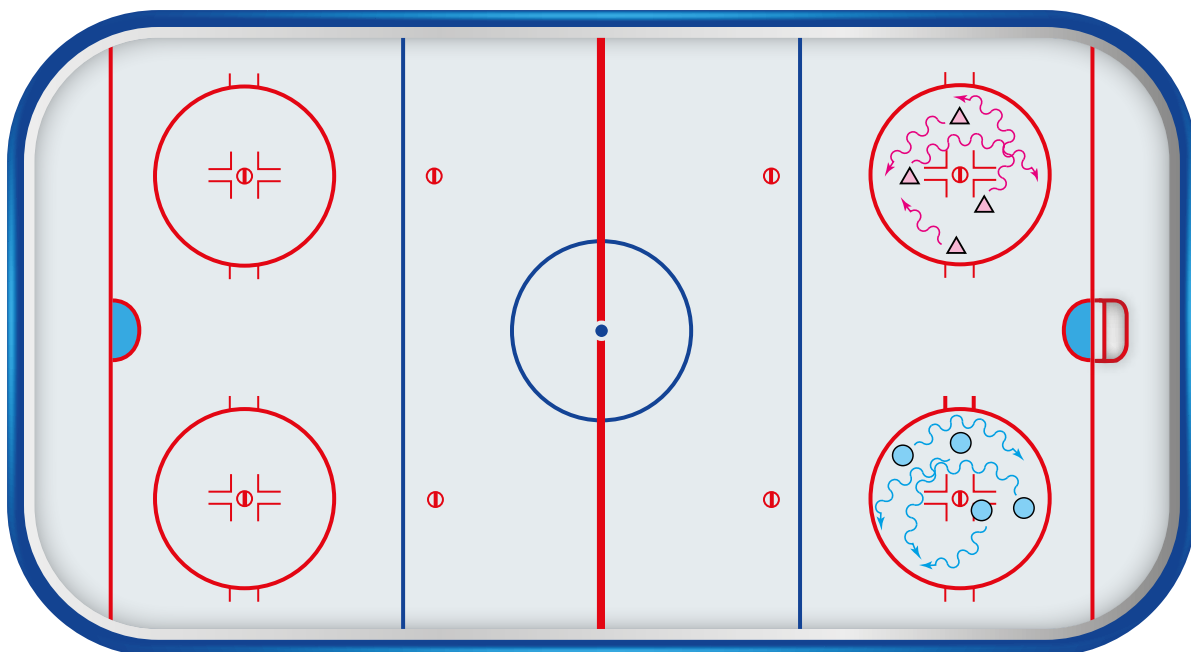
10

TRENÉŘI VERSUS HRÁČI

Všichni hráči začínají v jednom kruhu. Tři kužele jsou umístěny na druhé straně třetiny a u každého jeden kotouč. Trenéři mají na holích navlečenou rukavici a jejím dotykem vyřazují hráče. Úkolem hráčů je vzít kotouče a dopravit je zpět do kruhu, aniž by byli vyřazeni trenérovým dotykem. Pokud jsou od trenéra zasaženi, vrátí kotouč ke kuželi a odjíždí za modrou čáru. Hráči mají minutu na to, aby opustili kruh, který je jejich ochrannou zónou. Hra končí, pokud jsou tři kotouče v kruhu nebo vyřazeni všichni hráči anebo vyprší časový limit 1 minuty.

ZAMĚŘENÍ:

kreativita, agility a bruslení



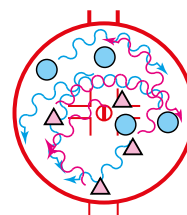
11

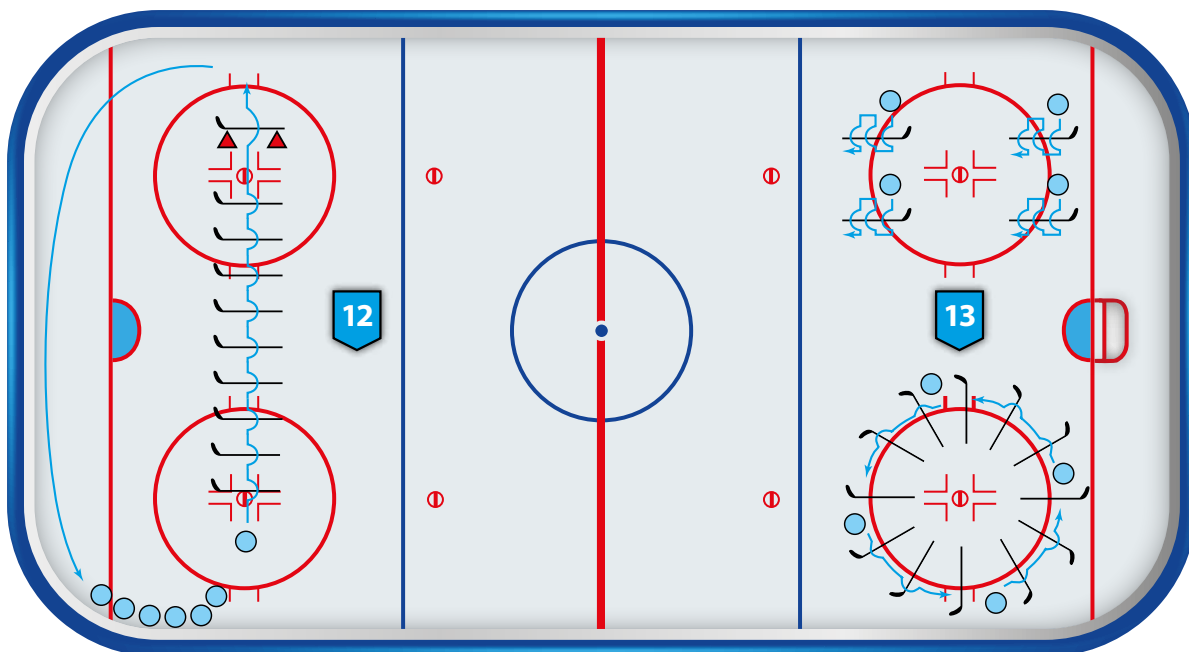
CHAOS DRILL

Rozdělíme hráče do dvou skupin, kteří bruslí s kotoučem uvnitř kruhů. Hráči bruslí různými směry s hlavou nahore bez kontaktu s druhými hráči. Po několika vteřinách, na signál od trenéra, si hráči z jednoho kruhu mění místa s hráči z druhého kruhu a pokračují v prolínání. Na druhý signál, se obě skupiny sjedou do jednoho kruhu.

ZAMĚŘENÍ:

technika na malém prostoru při rychlém bruslení





12

HOP AGILITY DRILL

Hráči začínají u bodu pro vhadzování, všichni položí své hole mezi body a jako poslední je hokejová hůl položena na kužele. Hráči skáčí přes hole různými způsoby a s různým opakováním.

ZAMĚŘENÍ:
zlepšení agility

13

SKOKY PŘES HOKEJOVÉ HOLE

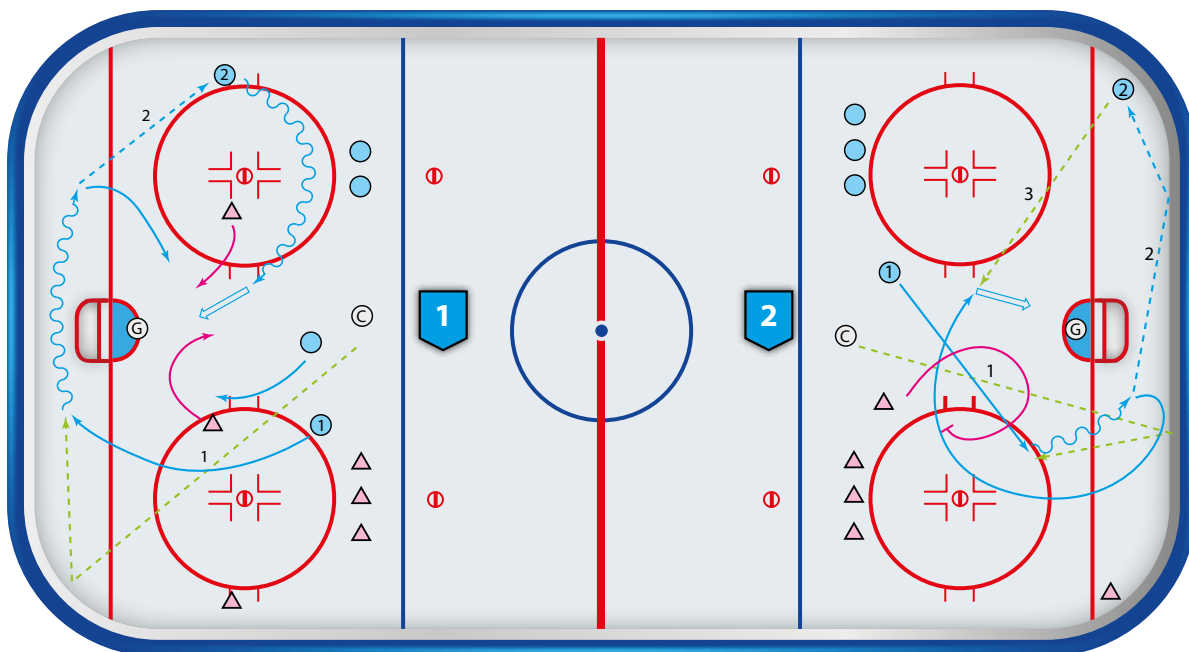
V jednom kruhu stojí hráči, se svou hokejovou holí na zemi. Na trenérův signál hráči skáčí přes hůl tam a zpět od jednoho konce hole k druhému různými způsoby (snožmo, na jedné noze, pozadu apod.).

V druhém kruhu jsou hole položeny kolem kruhu a hráči bruslí mezi nimi a přeskakují v intervalu 30 sekund.

ZAMĚŘENÍ:
zlepšení stability a techniky bruslení

PRŮPRAVNÉ HRY PRO KATEGORIE DO 10 LET

HRY NA MALÉM PROSTORU | Kategorie do 10 let



1

3 - 2 TRANSITION HRA

Zvolíme dva hráče z každého týmu, kteří začínají cvičení před brankou. Další dva z každého týmu čekají u hrazení na okraji kruhu. Cvičení začíná nastřelením kotouče do libovolného rohu, hráči startují z prostoru před brankou a okamžitě rozehrávají spoluhráči k mantinelu a tím začíná hra 3 - 2. Pokud kotouč získají bránící, ihned přihrávají kotouč svému hráči k mantinelu a vzniká opačná situace. 3 - 2, útočící hráč se vrací k mantinelu.

ZAMĚŘENÍ:

cvičení na ofenzivní a defenzivní transition

2

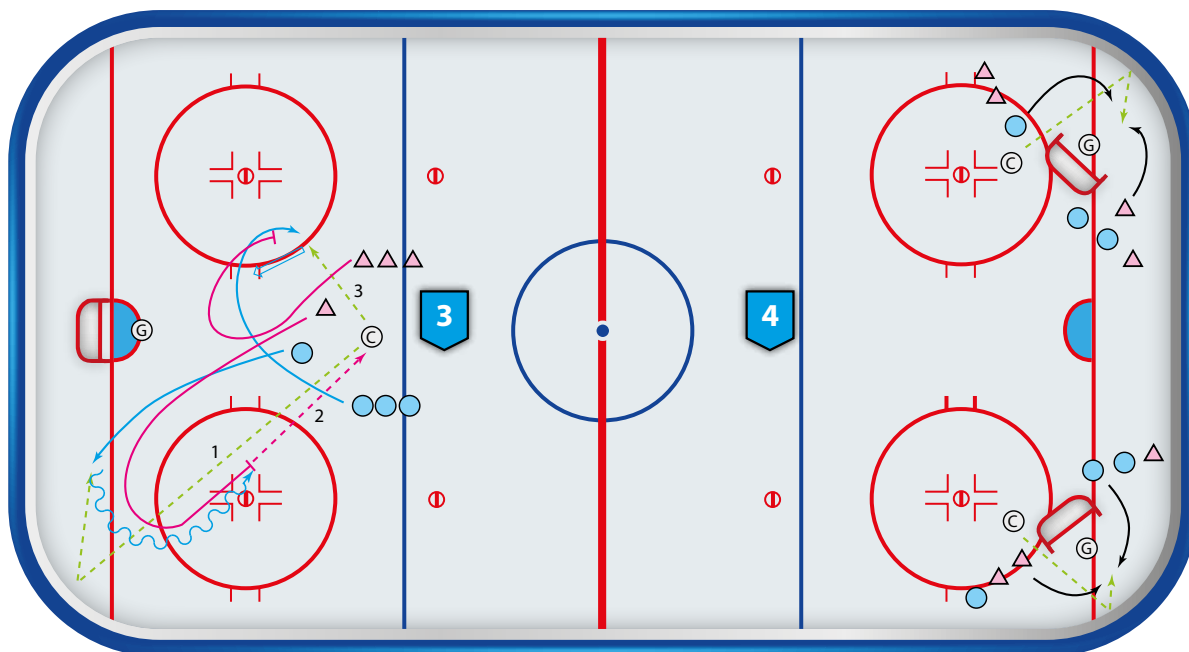
1 - 1 DRILL PO PŘIHRÁVCE

Rozdělíme hráče do dvou týmů s trenérem uprostřed. Hráč z každého týmu je v opačném rohu, může pracovat s kotoučem, ale nevyjíždí z rohu a není atakován. Trenér nastřeluje kotouč na zadní mantinel a jeden z hráčů, kteří jsou před brankou, ho vezme a vzniká situace 1-1.

Hráči mohou vstřelit branku až po přihrávce od spoluhráče z rohu.

ZAMĚŘENÍ:

nácvik ofenzivní transitions



3

TRENÉRŮV VOLAJÍCÍ DRILL

Rozdělíme hráče na dvě mužstva. Trenér nastřelí kotouč do rohu a zavolá 2 - 2 nebo 3 - 3 a může i zavolat, dva modří a jeden červený tzn. situace 2-1. Cokoliv trenér zavolá, hráči musí reagovat, ofenzivní hráči se snaží dát branku a defenzivní se snaží sebrat kotouč a přihrát zpět trenérovi. Poté se pozice hráčů mění opačně. Oba týmy hrají na jednu branku, doba zatížení 30 s.

ZAMĚŘENÍ:

rozvoj transitions, situace 1-1, 2-2 a 2-1

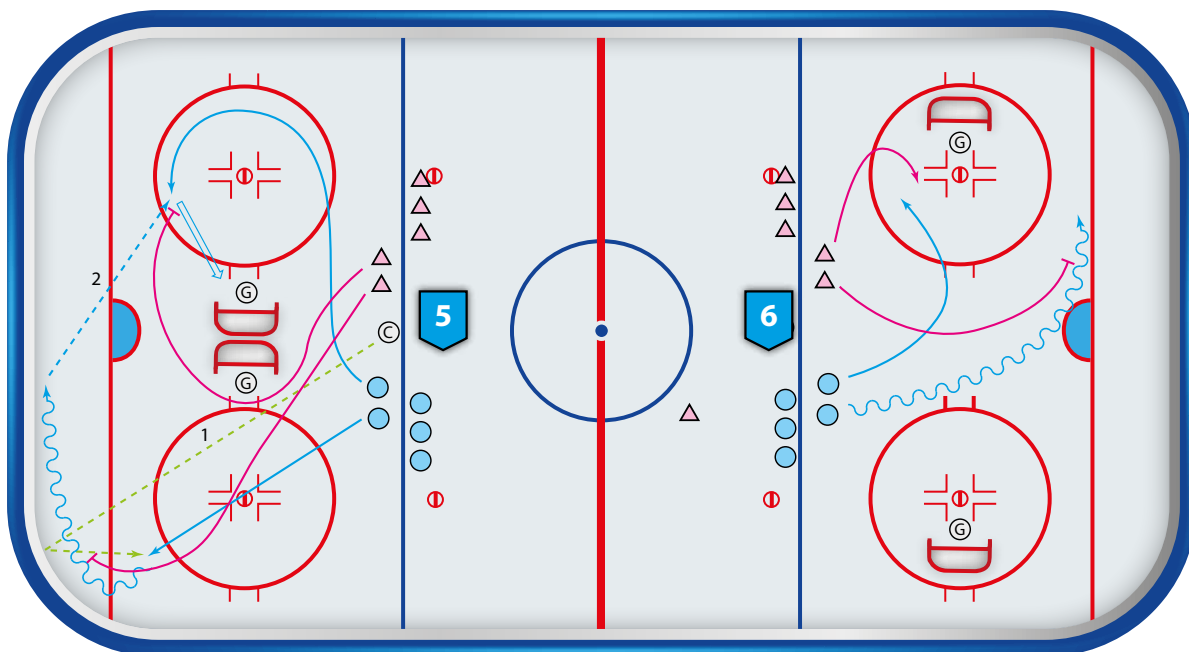
4

DVOUROHOVÝ DRILL

Branky jsou umístěny v rozích opačně a dva týmy hrají 1 - 1 nebo 2 - 2. Ostatní hráči stojí kolem branky a odražené kotouče vrací zpět do hry. Doba zatížení 30 s.

ZAMĚŘENÍ:

nácvik krytí kotouče a techniky hole



5

HRA S OTOČENÝMI BRANKAMI

Rozdělíme hráče na dva týmy. Branky otočíme zády k sobě uprostřed třetiny. Hrát můžeme 2-2, 3-3 a skórujeme vždy do opačné branky. Interval střídání je asi 30-40 s.

ZAMĚŘENÍ:

nácvik spolupráce v různém počtu

6

HRA S VÍCE KOTOUČI

Trenér stojí na modré čáře mezi dvěma týmy a vybírá hru 3-3 nebo 2-2. Hráči reagují na trenérův verbální pokyn, který může být:

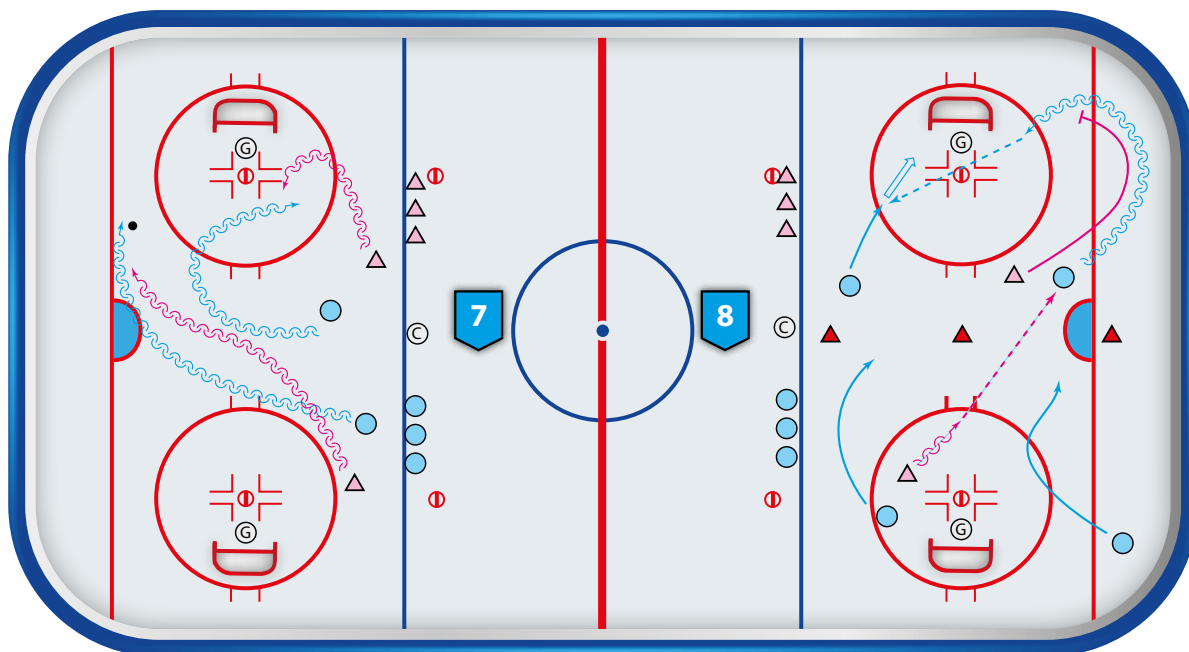
Černý kotouč – hráči střílejí na levou branku

Červený kotouč – hráči střílejí na pravou branku

Modrý kotouč – hráči střílejí na obě branky

ZAMĚŘENÍ:

spolupráce



7

HRA NA VERBÁLNÍ POKYN

Využijeme jednu třetinu hřiště, branky umístíme u mantinelů a můžeme hrát hru 3-3, 4-4 nebo 5-5. Trenér určí pravidla na jaké signály a jak se mění hra.

Například je povoleno střílet a přihrávat jen bekhemdem, přihrávat žabkou nebo střílet jen zápěstím. Dále můžeme bruslit jen pozadu apod. Záleží na kreativě trenéra.

ZAMĚŘENÍ:

nácvik agility ve hře, zábava

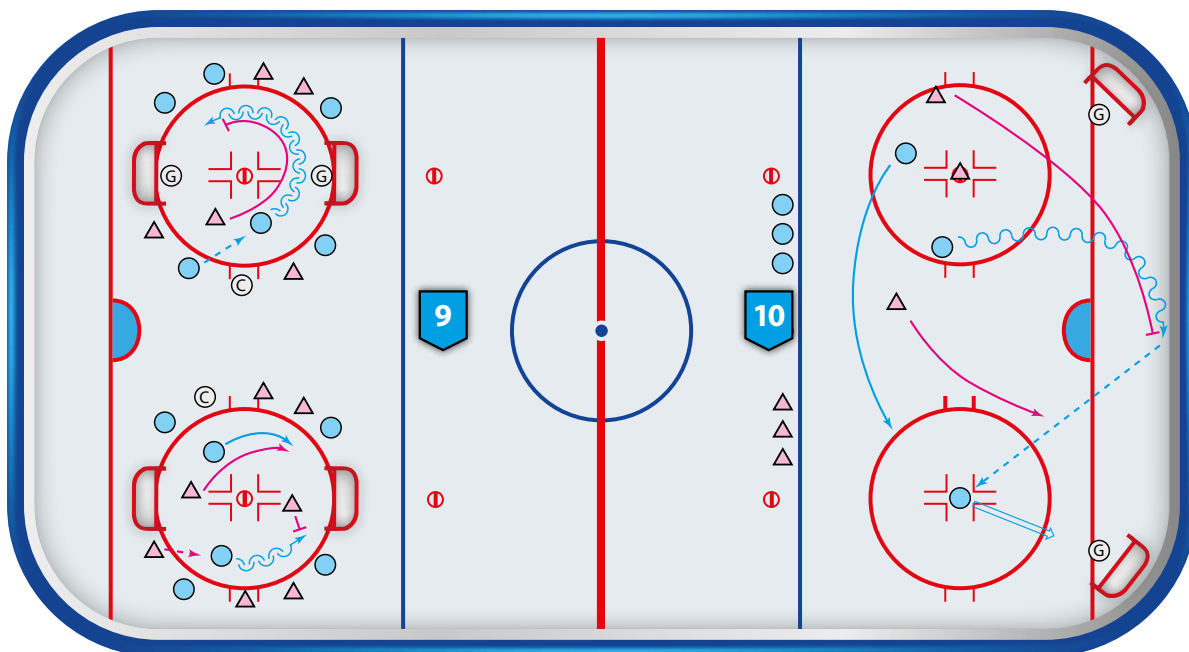
8

HRA S ROZDĚLENÝM HŘIŠTĚM

Využíváme jednu třetinu hřiště, trenér rozdělí hráče na dvě mužstva. Hráči jsou rozděleni na bránící a útočící a nesmí přejít středovou čáru, označenou kužely. Hru začínají dva bránící a čtyři útočící v situaci 2-1 na každé straně. Pokud získá bránící kotouč ihned přihrává útočícím na druhou polovinu hřiště, kde pokračuje hra 2-1, 2-2 nebo 3-3.

ZAMĚŘENÍ:

rozvoj transitions, přihrávky, střelba



9

HRA V KRUHU

Dvě branky umístíte na okraj kruhu, naproti sobě. Na trenérovo zavolání, hráči hrají 1-1 nebo 2-1, hráči kolem kruhu udržují kotouč uvnitř kruhu, aby hra byla plynulá. Provádíme soutěže.

ZAMĚŘENÍ:

rychlá reakce a rozhodování, vystřelit nebo přihrát

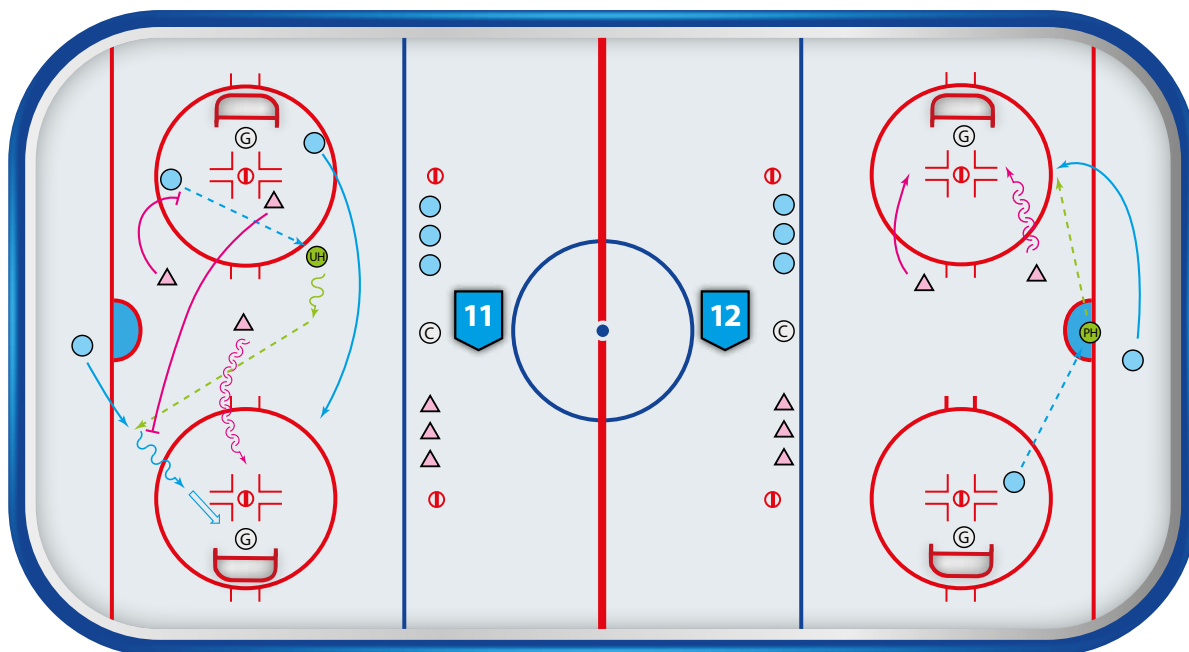
10

HRA 3-2 NEBO 4-3 S HRÁČEM V KRUHU

Branky umístíte do rohů jedné třetiny a s jedním hráčem z každého týmu na bodu pro vhazování. Tento hráč se nemůže pohybovat, ale může přihrávat a střílet. Mimo něj jsou ve hře další dva hráči z každého týmu a tím se vytváří hra 3-2, resp. 4-3 s dodatečným hráčem.

ZAMĚŘENÍ:

rozvoj rychlé transition



11

HRA S UNIVERZÁLNÍM HRÁČEM

Označený hráč, tzv. univerzál, hraje v pásnu s mužstvem, které má kotouč. Ostatní hráči musí nejdříve přihrát univerzálovi, aby změnil ofenzivu na defenzivu a naopak nebo vstřelit branku.

ZAMĚŘENÍ:

nácvik rychlé kombinace a souhry

12

2-2 S PODPORUJÍCÍM HRÁČEM

Jeden hráč stojí uvnitř brankoviště jako podporující hráč. Hrajeme 2 na 2 a tým s kotoučem, pokud chce přejít do ofenzivy, musí nejdříve přihrát podporujícímu hráči. Může být i varianta, že střílí až po přihrávce od tohoto hráče.

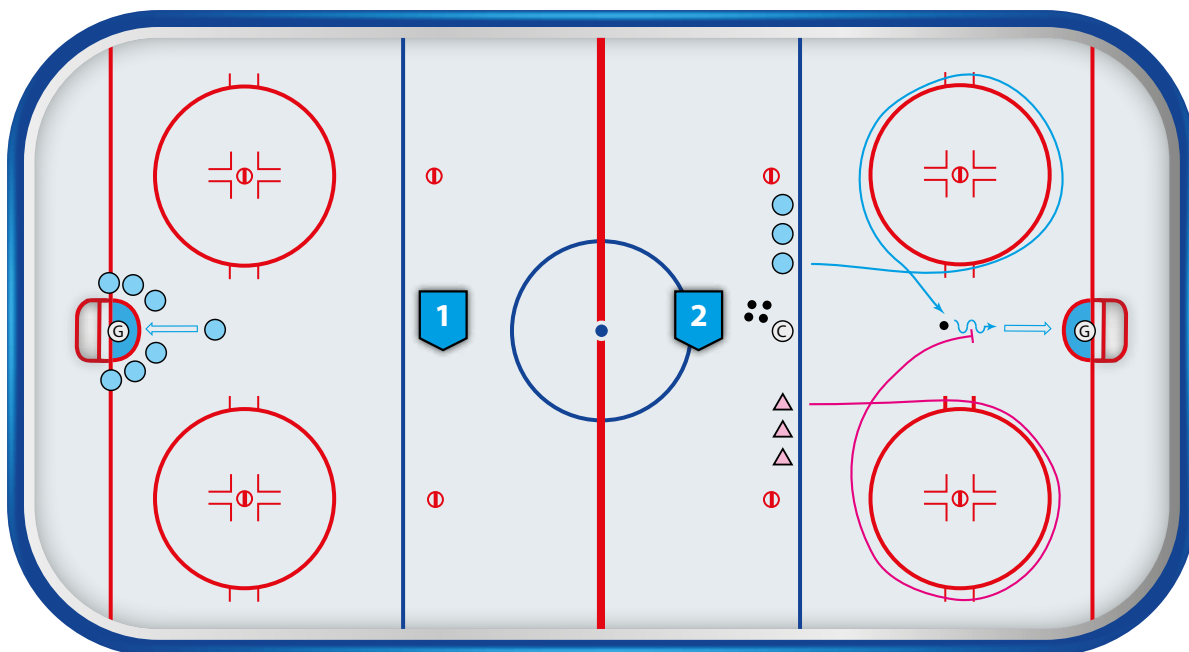
ZAMĚŘENÍ:

přihrávání a zpracování



PRŮPRAVNÉ HRY PRO KATEGORIE DO 12 LET

HRY NA MALÉM PROSTORU | Kategorie do 12 let



1

HRA HRÁČŮ PROTI BRANKÁŘI

Pět nebo i více hráčů kolem branky utvoří kruh s jedním hráčem mezi kruhy, který je střelec. Střelec se pokouší vstřelit branku, zatímco ostatní hráči se snaží dorazit kotouč, pokud střelec není úspěšný. Hra se hraje do deseti. Když brankář kotouč chytí nebo vyrazí za branku, má bod, naopak hráči mají bod, pokud vstřelí branku. Hráči se ve střelbě střídají a mají po střele povolenou jednu dorážku.

ZAMĚŘENÍ:

cvičení na pohotovost, střelby a dorážení

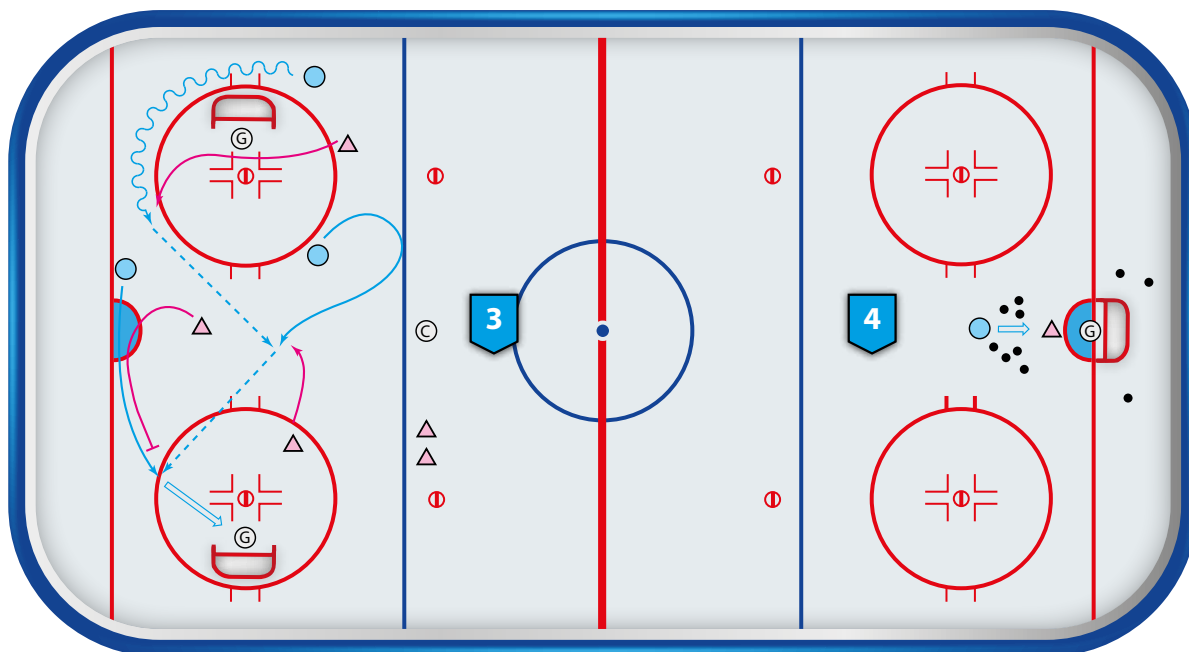
2

BRUSLAŘSKÉ ZÁVODY

Soutěží dva týmy, trenér mezi nimi. Na signál, dva hráči z každého týmu bruslí kolem kruhu a trenér přihrává kotouč mezi kruhy. První hráč, který získá kotouč, se snaží zakončit brankou a druhý hráč mu v tom brání. Vítězem se stává mužstvo, které první vstřelí pět branek. Trenér přidává nové kotouče.

ZAMĚŘENÍ:

rozvoj rychlé transition



3

3-3 NA POVELY TRENÉRA

Hra 3-3, trenér určuje změnu hry.

První hra – tým si musí dvakrát přihrát než vystřelí.

Druhá hra – tým přihrává a střílí jen bekhemdem.

Třetí hra – tým může zakončit až po přihrávce o mantinel.

Trenér by měl být kreativní a být členem týmu.

ZAMĚŘENÍ:

rozvoj rychlého myšlení a anticipace

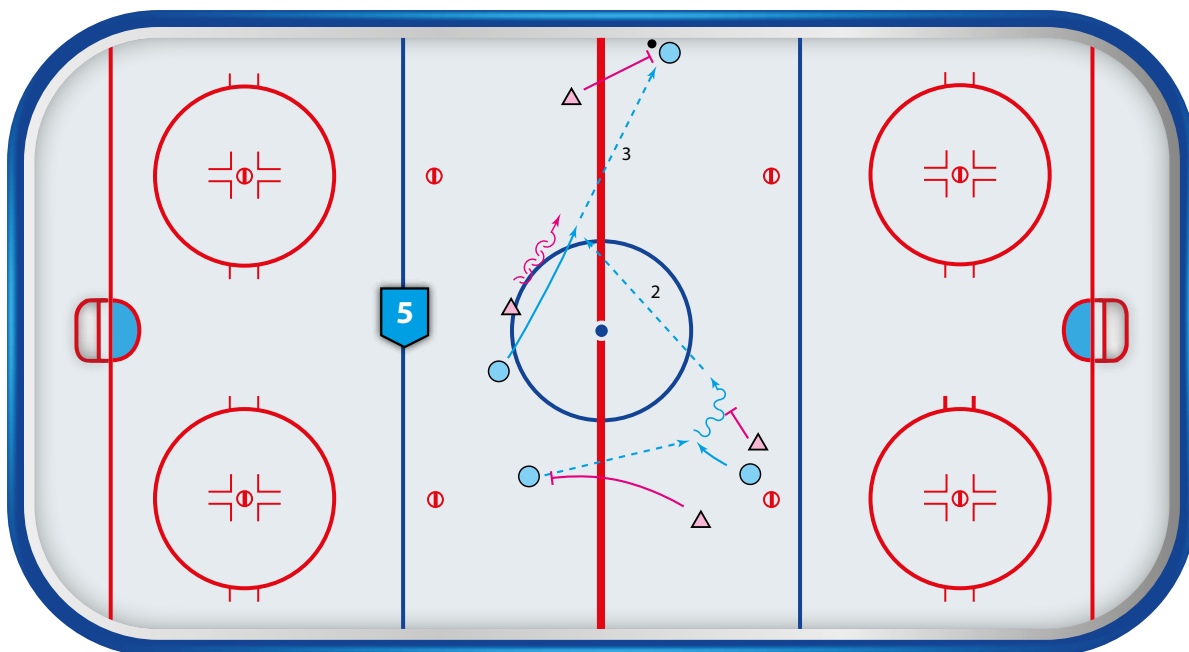
4

1-1 PŘED BRANKOU

Několik kotoučů kolem branky, jeden hráč, který brání a jeden, který útočí. Bránící hráč se snaží zabránit, útočícímu vstřelit co nejvíce branek. Hra končí, pokud se vystřelí všechny kotouče.

ZAMĚŘENÍ:

zdokonaluje hru 1-1



5

MANTINELOVÁ HRA

Využijeme střední pásmo, hráči hrají ve dvou týmech 2-2, 3-3, 4-4. Mantinelem mezi modrými čarami je branka a hráči si musí třikrát přihrát, aby mohli vstřelit branku, ale to tak, že musí mít kotouč na holi a přitlačit ho k mantineli, ne vystřelit.

ZAMĚŘENÍ:

vhodné, pokud ostatní něco nacvičují v pásmech

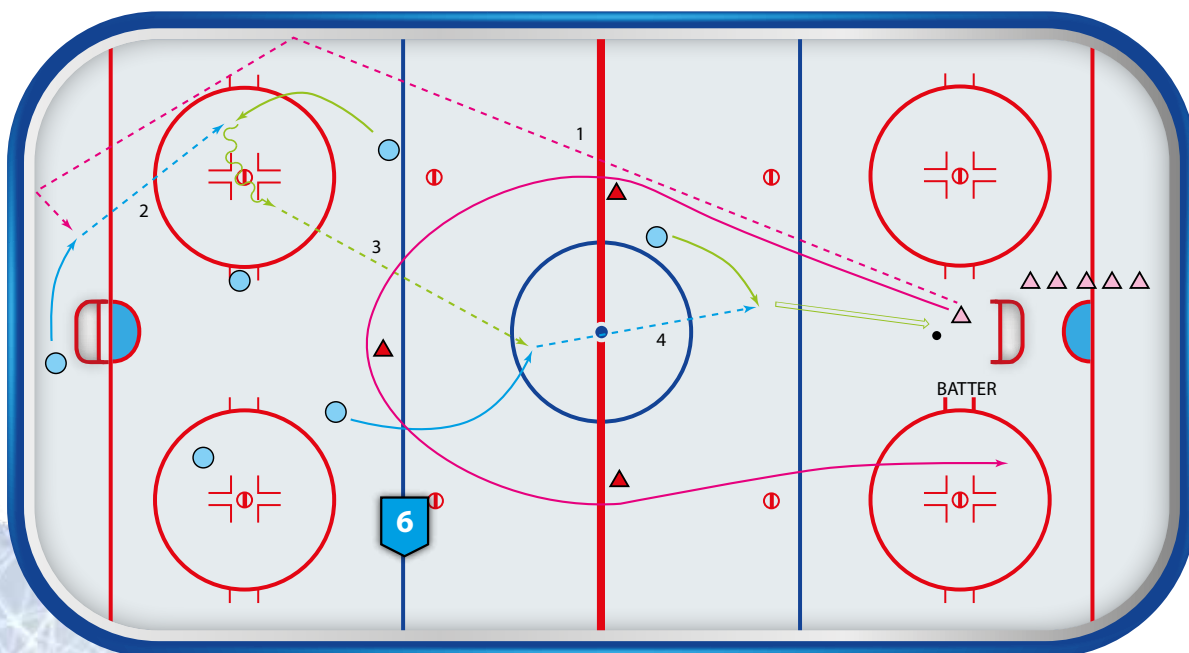
6

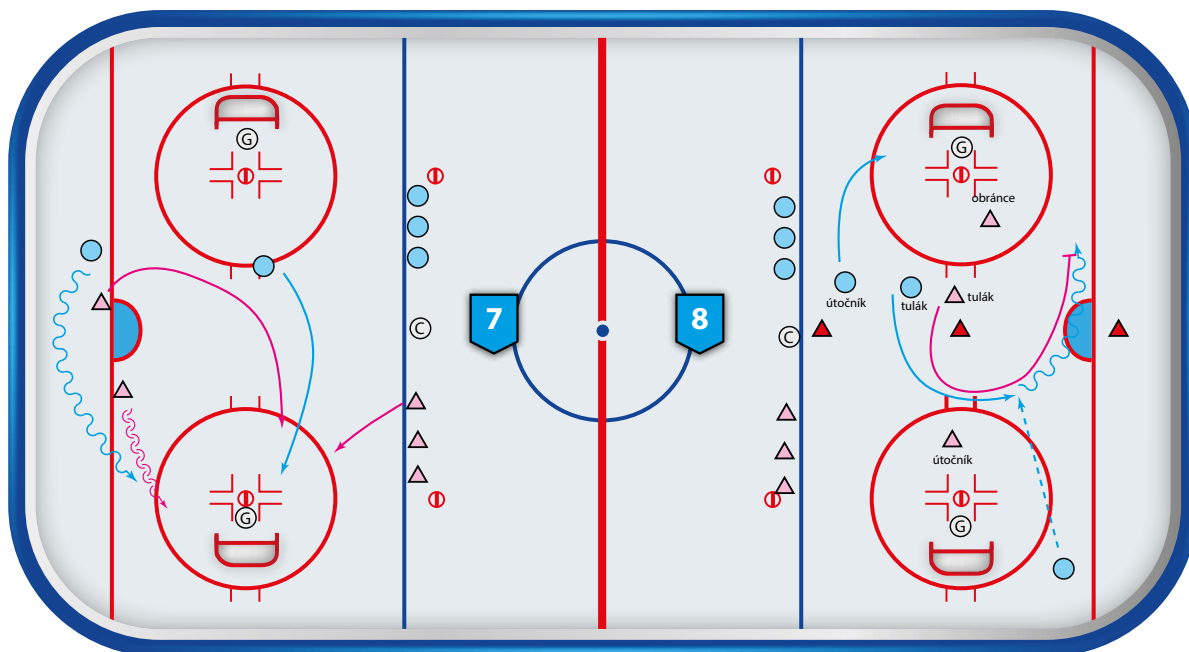
BASEBALL

Použijeme tři kužele dle obrázku na vyznačení hřiště, kde se bude závodit. Rozdělíme hráče na dva týmy. Hráči u branky začínají nastřelením kotouče na zadní mantinel a rychlým bruslením kolem kuželů. Úkolem soupeřů je co nejrychleji na tři nahrávky dopravit kotouč zpět do branky dříve, než soupeř objede kužele. Týmy se mění po 3 nastřeleních.

ZAMĚŘENÍ:

vytváření týmové práce





7

HRA OD 1-1 AŽ 5-5

Drill začíná hrou 1-1, po daném čase přistupuje další hráč do hry 2-1 a hra pokračuje střídáním rovnovážných a nerovnovážných stavů až do stavu 5-5. Délku střídání určuje trenér.

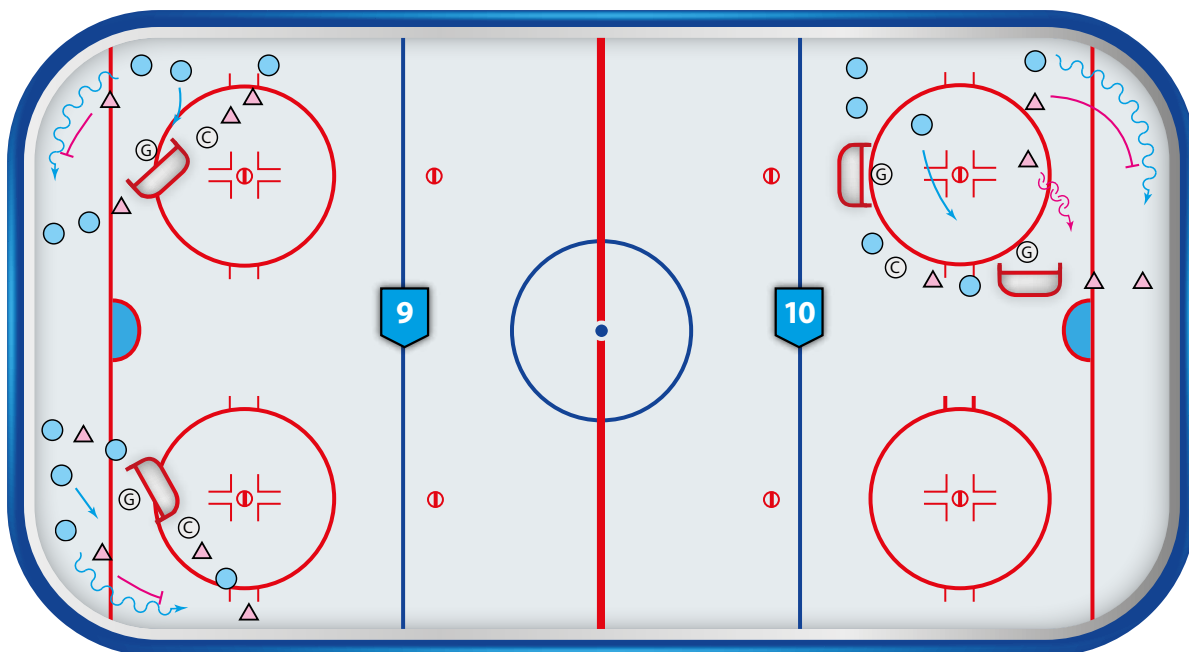
ZAMĚŘENÍ:
rozvoj přehledu ve hře

8

HRA 2-2 NEBO 2-1

Každý tým začíná s jedním určeným obráncem a útočníkem, kteří nesmí bruslit za vyznačenou čaru a třetím hráčem (tulák), který může bruslit po celém hřišti (středová čára je dána kužely). Hra pokračuje situací 2-2, ale může nastat i 2-1.

ZAMĚŘENÍ:
návnik rychlé transitions a rychlého myšlení



9

2-1 V ROHU

Využíváme obou rohů na hru 2-1. Ostatní hráči, kteří nehrají, stojí kolem branky a drží kotouč ve hře. Pokud kotouč vyletí z hřiště nebo hráči vstřelí branku, trenér přihazuje další kotouč. Hráči mohou vstřelit i několik branek během jednoho střídání, které trvá asi 30 – 40 s.

ZAMĚŘENÍ:

rychlé přihrávky a střelba

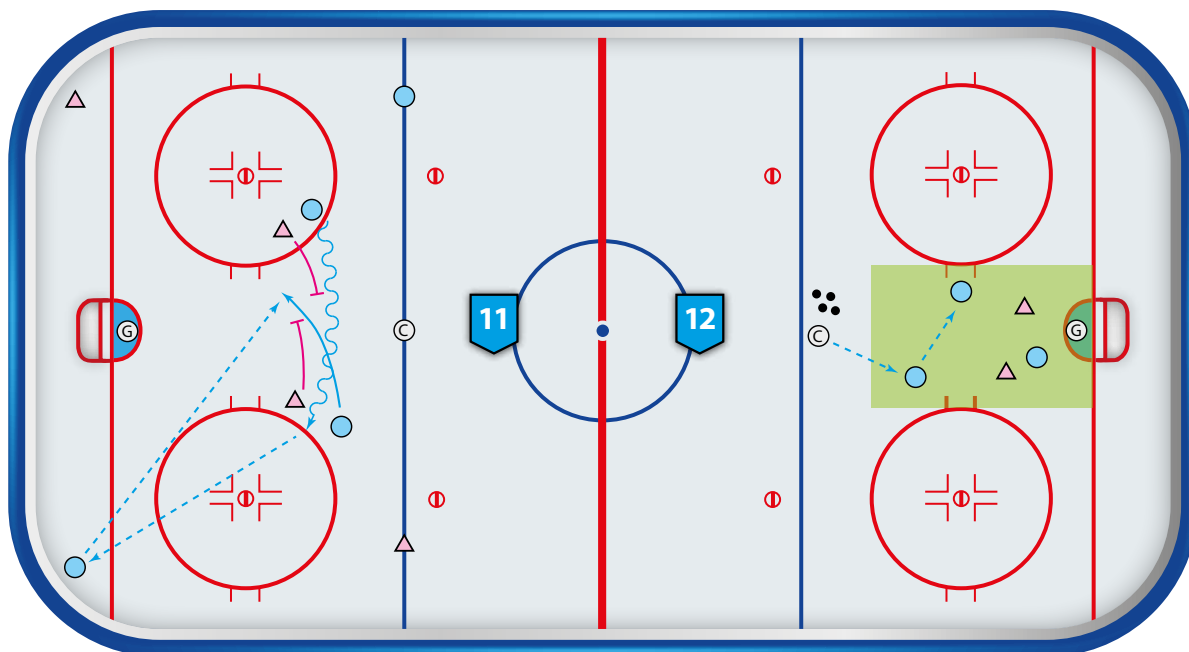
10

2-2 A 3-3 V ROHU

Postavíme branky do rohu, jak je vidět na obrázku a hrajeme hru 2-2 nebo 3-3. Ostatní hráči stojí kolem hřiště a drží kotouč ve hře. Doba zatížení je asi 30 – 40 s, tak jako v normální hře. Branku platí jen do určené branky nebo do obou branek.

ZAMĚŘENÍ:

orientace a myšlení při rychlé hře



11

HRA S PODPOROU 2 HRÁČŮ

Dva hráči z každého týmu stojí proti sobě, jeden na modré, druhý v rohu. Další dva jsou před brankou a hra pokračuje situací 2-2. Hráči, kteří chtějí přejít do ofenzivy a vstřelit branku, si musí nejprve přihrát o svého hráče v rohu nebo na modré čáře, hra může pokračovat 3-3 a poté 4-4. Doba střídání je od 30 - 40 s.

ZAMĚŘENÍ:

zlepšení přihrávky a rychlosti střelby

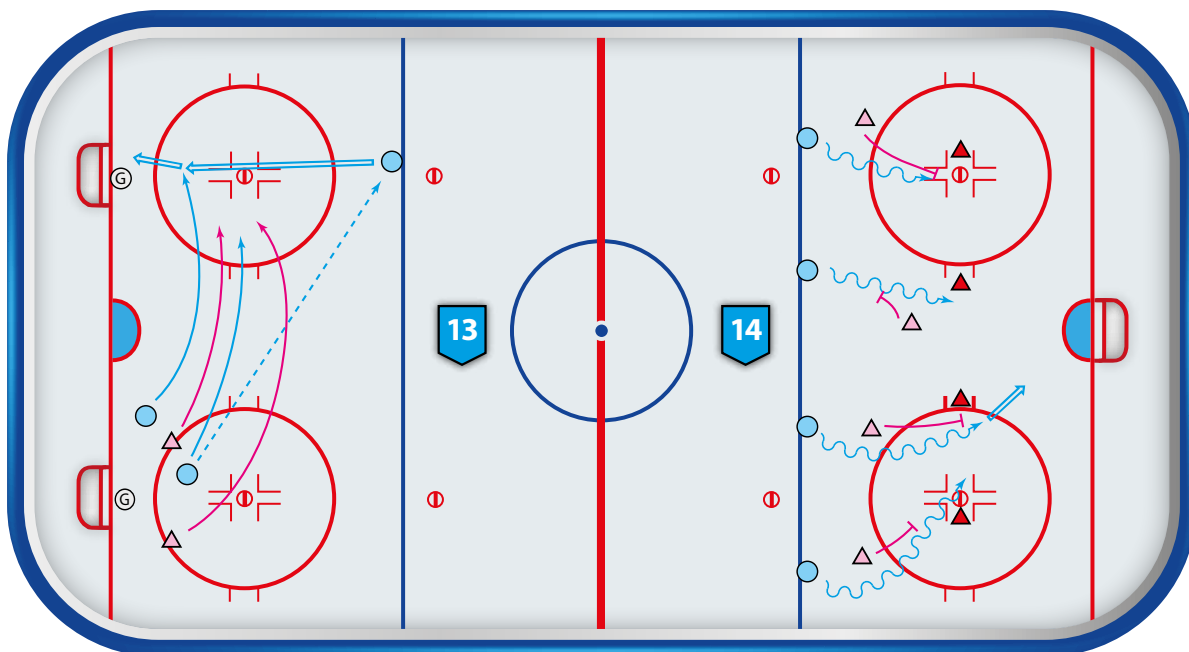
12

3-2 MEZI KRUHY

Tři útočníci a dva obránci hrají mezi kruhy 3-2. Útočníci se snaží vstřelit branku a naopak obránci jim v tom brání. Když je vstřelena branka nebo je kotouč vyhozen z určitého prostoru, trenér přihrazuje další kotouč a hra pokračuje. Hráči se střídají po pěti přihozených kotoučích.

ZAMĚŘENÍ:

rychlá orientace a přihrávka



13

2-2 S TEČOVÁNÍM KOTOUČE

Hráče rozdělíme na dva týmy a jednoho hráče na modré čáře. Používáme dvě branky a hrajeme 2-2 před brankou. Hráč, který má kotouč, přihrává na modrou a bruslí před branku na tečování. Branka platí jen po tečování a poté akce pokračuje na druhou branku. Kotouče na další akci rozehrávají útočníci hráči z rohu na modrou čáru. Doba střídání je 40 s.

ZAMĚŘENÍ:

výuka tečování a jeho bránění

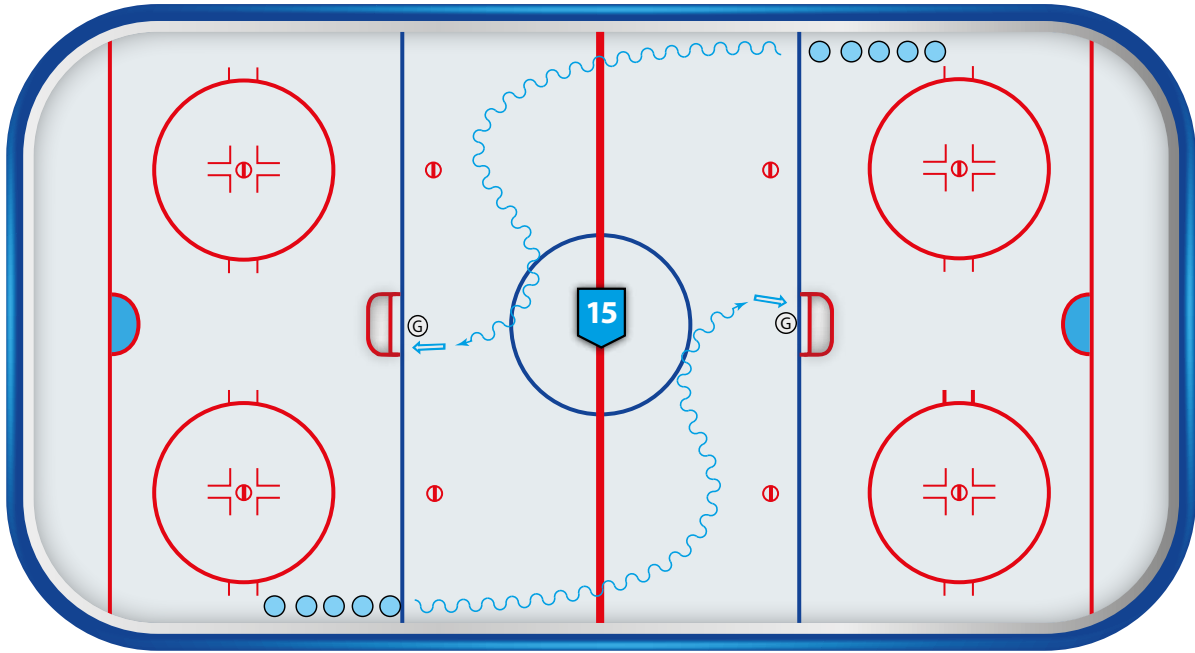
14

1-1 NA PRÁZDNOU BRANKU

Umístíme čtyři kužely na úroveň bodů pro vřazování a čtyři útočníky s kotoučem na modrou čáru. Tři metry před nimi jsou čtyři obránci, kteří se jim snaží zabránit vstřelit branku. Útočníci mohou vystřelit až za kužely. Za branku mají bod. Hra končí, když útočníci dosáhnou tří bodů. Následně se pozice obrátí.

ZAMĚŘENÍ:

nácvik rovnovážného stavu



15 TÝMOVÁ SOUTĚŽ V NÁJEZDECH

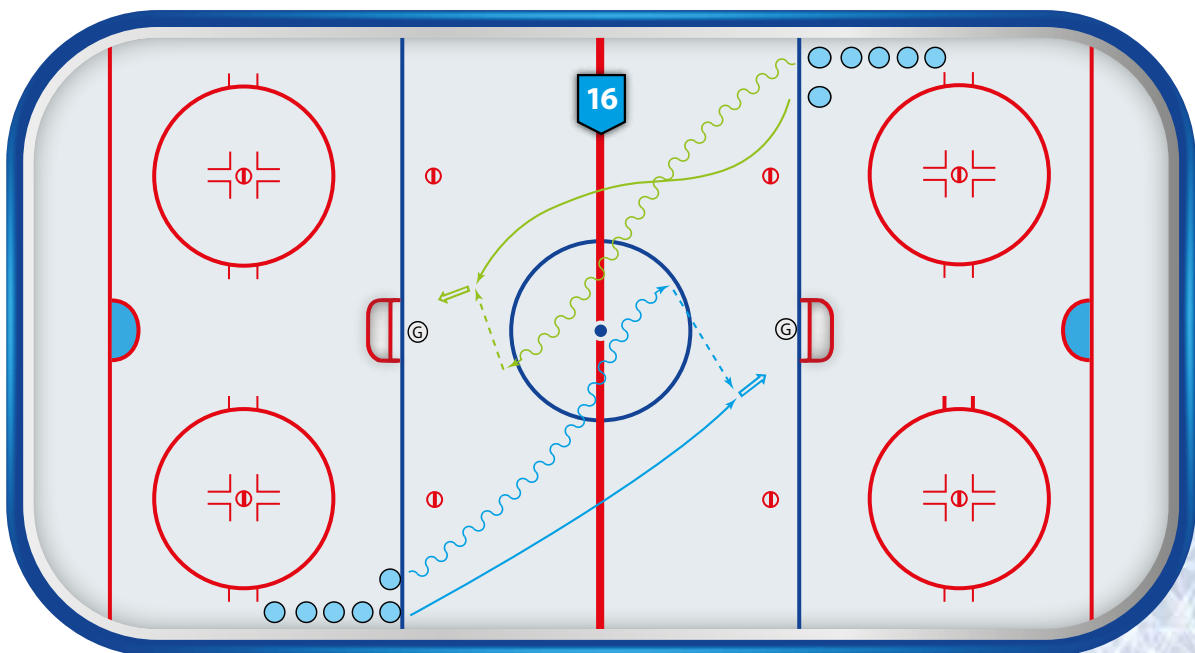
Branky umístíme ve středním pásmu a hráče rozdělíme na dva týmy stojící u mantinelu na modré čáře. První hráč startuje na signál od trenéra a další hráč pokračuje, až předchozí hráč vstřelí branku a vrátí se zpět do skupiny. Brankář po střele útočníka, může kotouč kamkoli odehrát. Hra končí, když všichni hráči vstřelí branku. Tým, který prohrál, jede tři kola naplno.

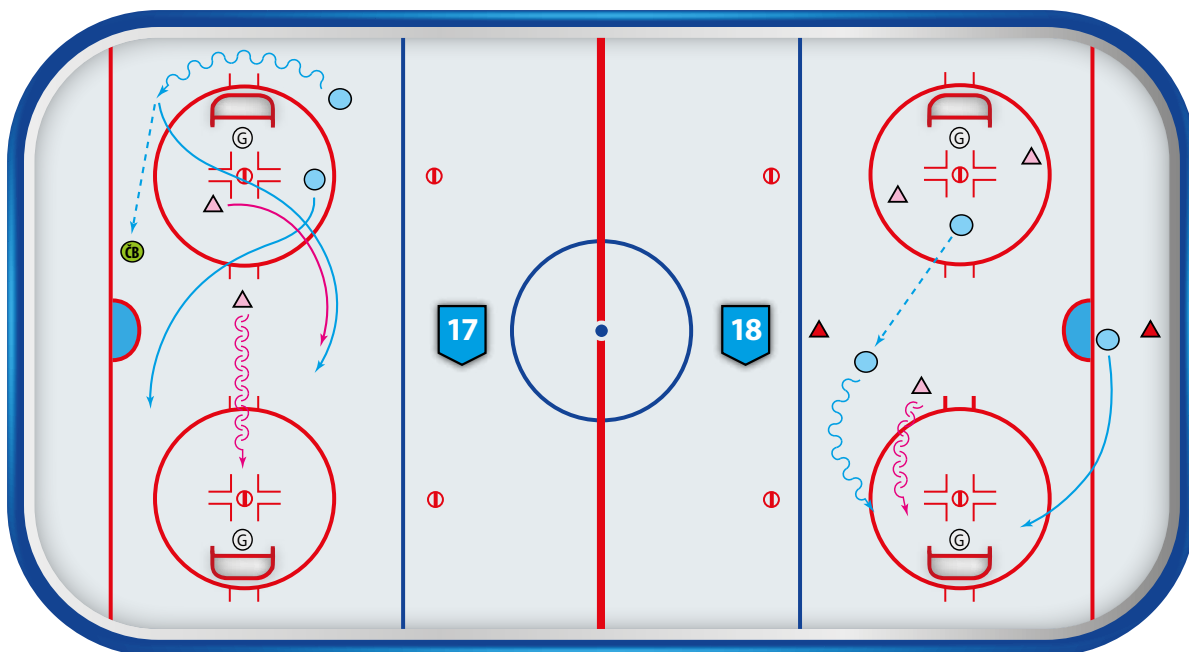
ZAMĚŘENÍ:
návčik střelby a důrazu u branky

16 NÁJEZDY 1-0, 2-0, 3-0

Umístíme dvě branky do středního pásma a hráče rozdělíme na dva týmy k mantinelu. První hráč začíná na signál od trenéra a musí vstřelit branku a vrátit se do své skupiny. Pak jedou dva hráči, musí vstřelit branku a vrátit se do skupiny. Nakonec jedou tři hráči, musí vstřelit branku a vrátit se do skupiny. Následně začíná jeden hráč. Hra končí, když odjede nájezdý celý tým.

ZAMĚŘENÍ:
zábavná forma návčiku střelby





17 HRA – ČERNÝ BARON

Ve hře je pět hráčů, dva hráči jako jeden tým a dva hráči jako tým druhý. Poslední hráč, označený jako černý baron je neutrální a hraje v týmu, který má kotouč. Tím vytváří situaci 3-2.

Hra může mít několik variant. Např. černý baron stojí a mužstvo, pokud jde do ofenzivy, musí dostat od něho nejprve přihrávku nebo se černý baron pohybuje laterálně po modré a přihrává mužstvu, které přechází do ofenzivy.

Poslední varianta – černý baron se pohybuje po celé třetině neomezeně a hraje s mužstem přecházející do ofenzivy.

ZAMĚŘENÍ:
vědomé zlepšování transition

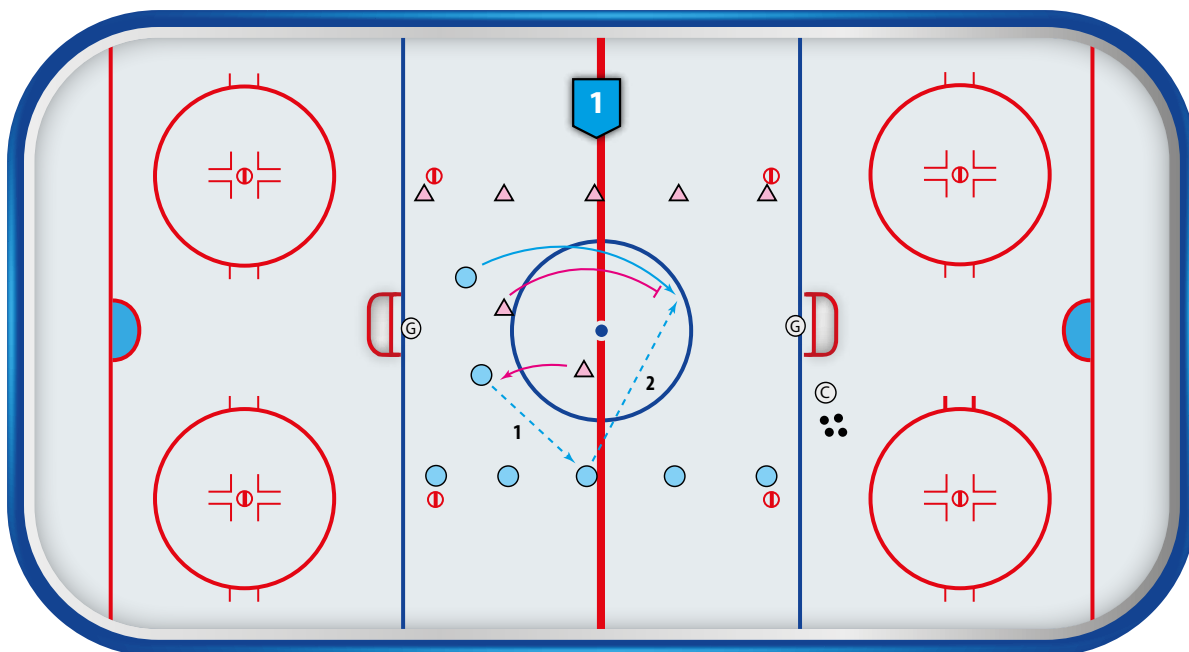
18 2-1 TRANSITION

Hra začíná situací 2-1 na jedné půlce třetiny. Bránící hráč musí sebrat kotouč útočícím hráčům a rozehrát akci útočnickům na druhé půlce třetiny. Nesmí překročit středovou čáru, označenou kužely. Hra se prolíná z jedné půlky třetiny na druhou po dobu asi 30 – 40 s.

ZAMĚŘENÍ:
rychlost reakce na změnu situace

PRŮPRAVNÉ HRY PRO KATEGORIE DO 18 LET

HRY NA MALÉM PROSTORU | Kategorie do 18 let



1 TÝMOVÁ HRA

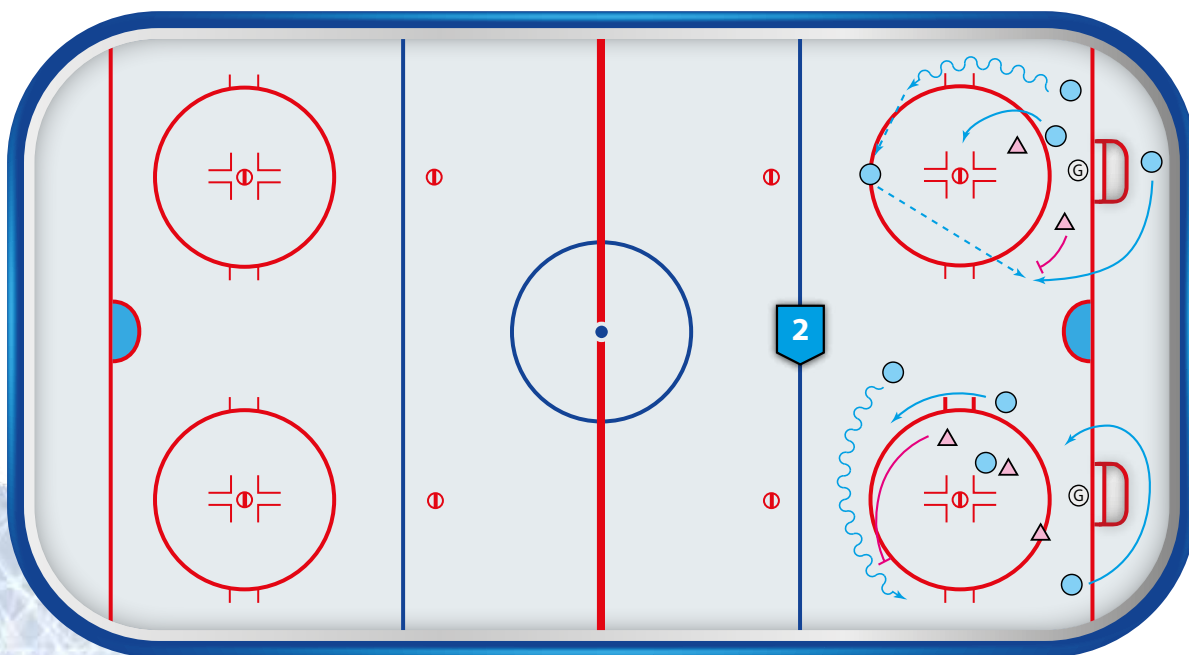
Rozdělíme hráče na dva týmy. Na zavolání trenéra 1-1, 2-2 nebo 3-3 začíná hra. Ostatní hráči jsou podél hřiště ve středním pásmu a jsou součástí hry. Hráči uprostřed mohou přihrát spoluhráčům na okraji hřiště, kteří mohou také vstřelit branku nebo přihrát zpět hráčům uprostřed. Každý může vstřelit branku. Doba střídání je 30 – 40 s. Pokud kotouč vyletí z pásma, trenér dohodí další kotouč, dokud není konec střídání.

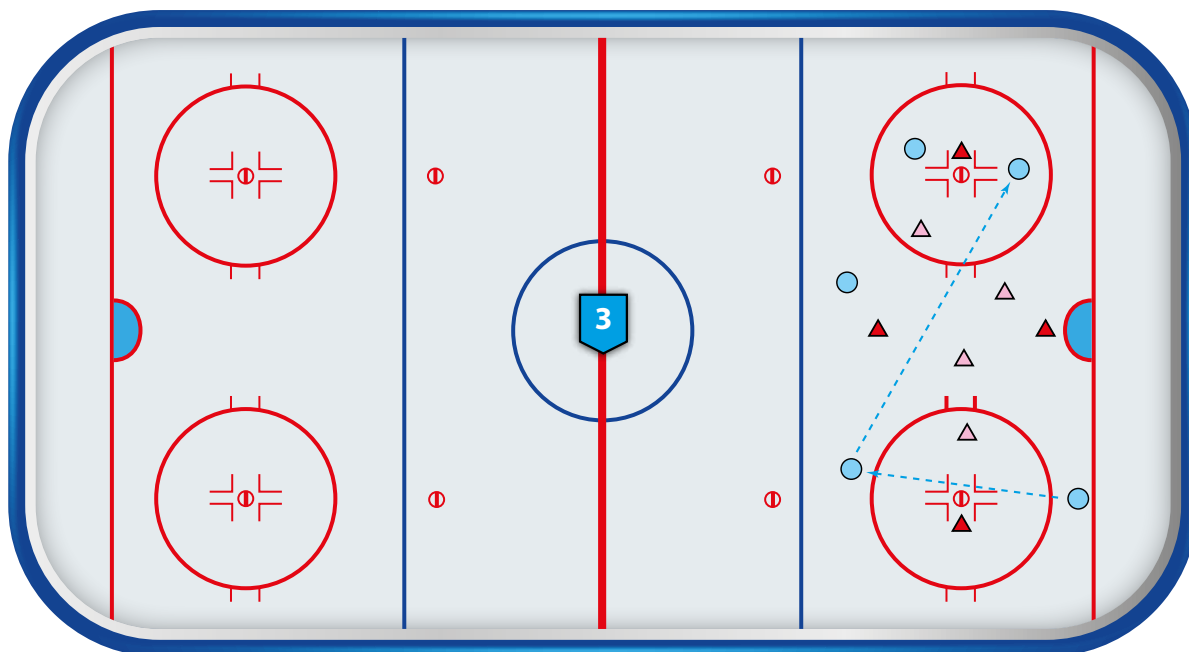
ZAMĚŘENÍ:
zlepšení týmové spolupráce

2 4-2 / 4-3 KOLEM BRANKY

Rozdělíme hráče na dvě mužstva, trenér kontroluje obě mužstva. Na jedné straně hrajeme hru 4-2, na druhé straně hrajeme hru 4-3. Hráči se snaží vstřelit branku pohybem kolem branky a bránící se jim v tom snaží zabránit. Situace na obou stranách se mění na povel trenéra, tzn. počet bránících. Pokud je kotouč vystřelen, trenér je připraven přihrát nový.

ZAMĚŘENÍ:
rychlý pohyb a reakce na situaci





3 5-3 S HRÁČI UPROSTŘED

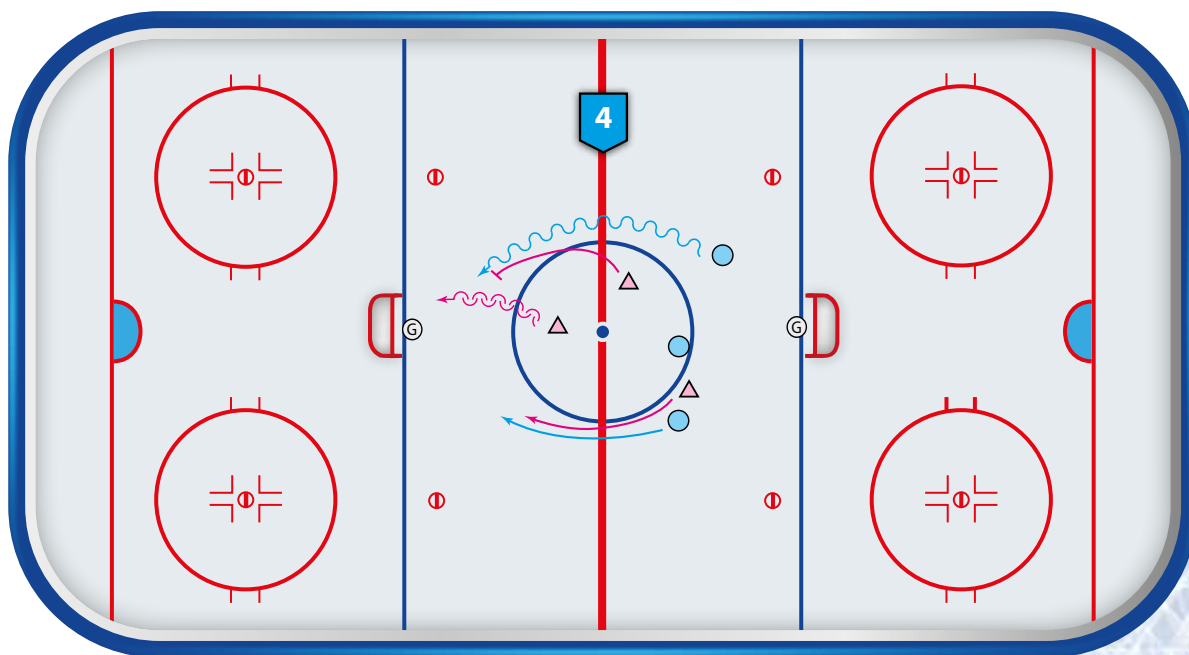
Položíme čtyři kužely ve tvaru jak jsou nakresleny. Uvnitř jsou čtyři bránící hráči a kolem pět útočících. Úkolem bránících je zachytit kotouč, který si útočníci přihrávají. Hráč, který kotouč zachytí se vymění s hráčem, který přihrávku zkazil.

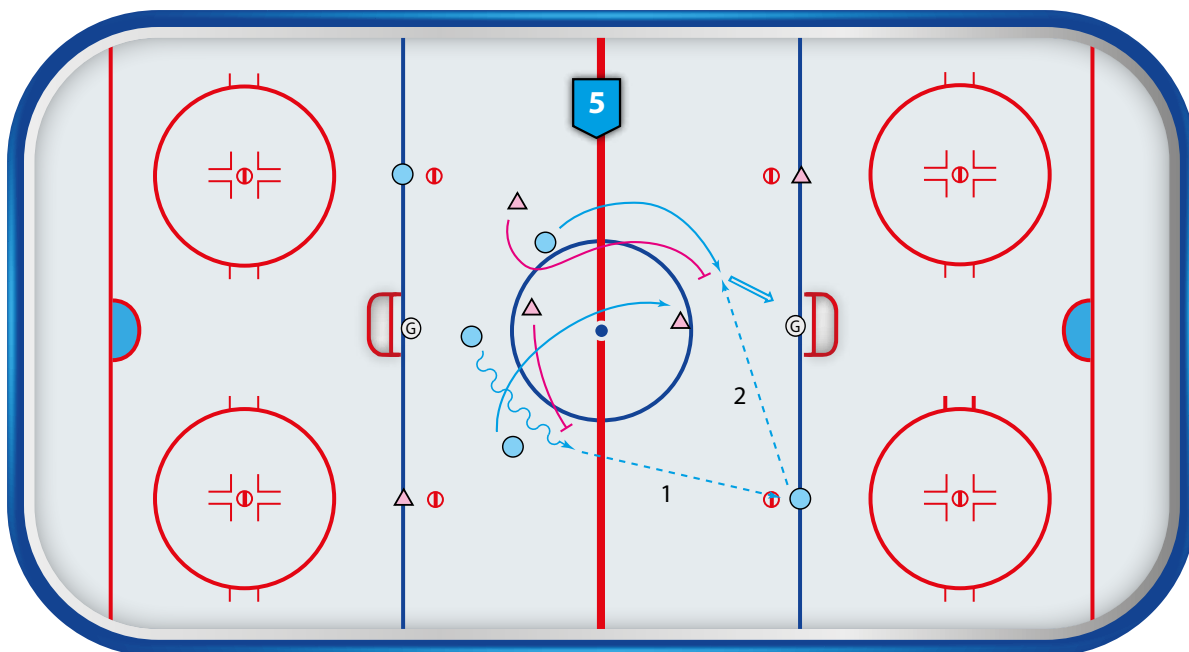
ZAMĚŘENÍ:
zlepšení přihrávky pod tlakem

4 3-3 VE STŘEDNÍM PÁSMU

Hráči hrají 3-3 ve středním pásmu. Jeden hráč z každého týmu nesmí překročit červenou čaru. Tím je hra ve stavu 2-3.

ZAMĚŘENÍ:
návčik situace, kde není početní výhoda





5 3-3 A 4-4 VE STŘEDNÍM PÁSMU

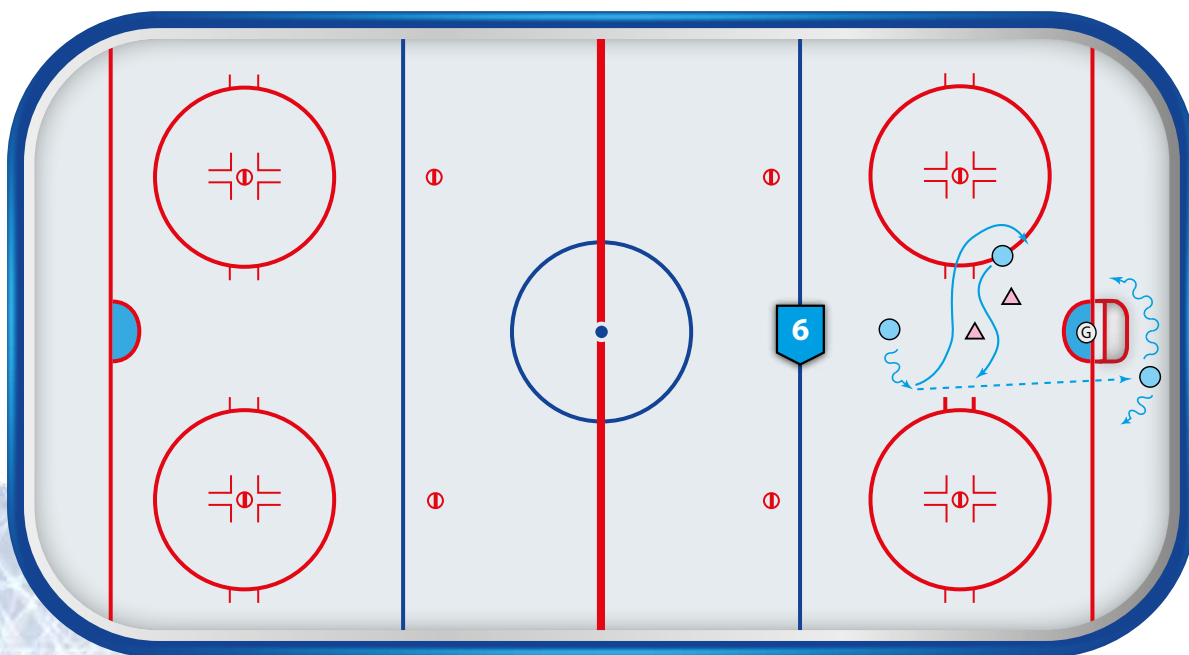
Dva týmy hrají ve středním pásmu 3-3 nebo 4-4. Na modrých čarách jsou další dva a dva hráči s každého mužstva, křížně postaveni dle nákresu. Hráči uvnitř pásma musí nejdříve přihrát svému hráči na modré čáře a následně vstřelit branku.

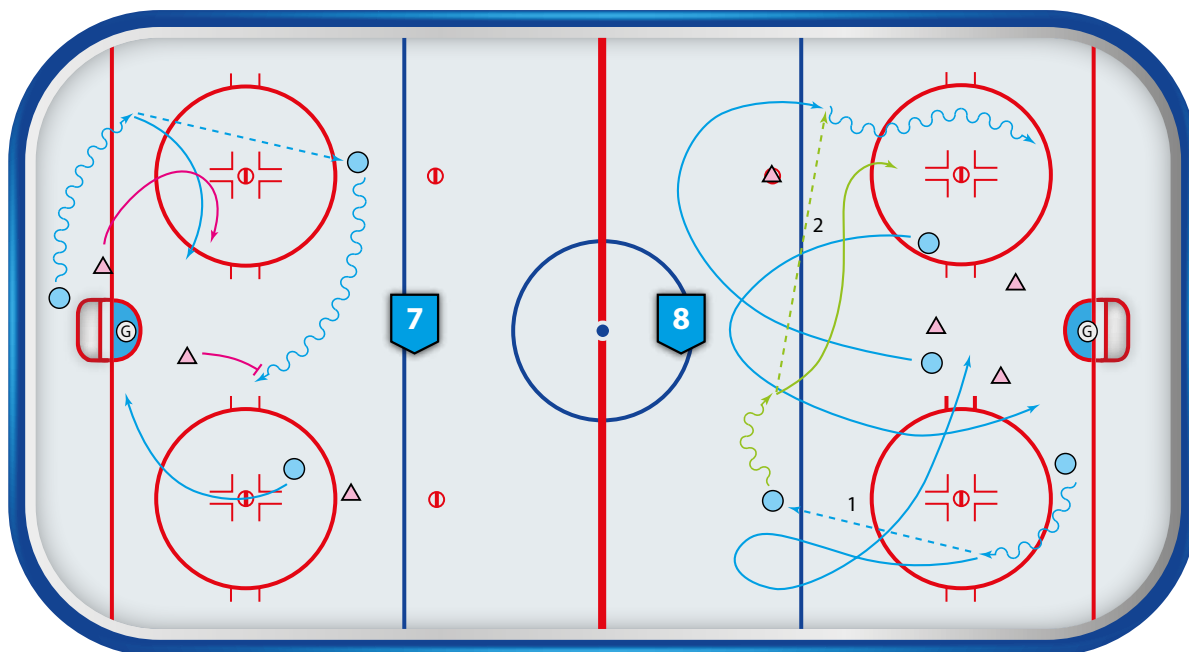
ZAMĚŘENÍ:
rychlé hledání volného místa po přihrávce od podporujícího hráče na modré

6 2-2 S HRÁČEM ZA BRANKOU

Hráči hrají 2-2 před brankou mezi kruhy. Za brankou je pátý hráč, který bruslí a přihrává ofenzivní dvojici hráčů. Pokud kotouč získá bránící dvojice, přihrává hráči, který je za brankou a stávají se ofenzivní dvojicí. Druhá dvojice je defenzivní.

ZAMĚŘENÍ:
rychlý transition





7 3-2 S AKTIVNÍ HROU

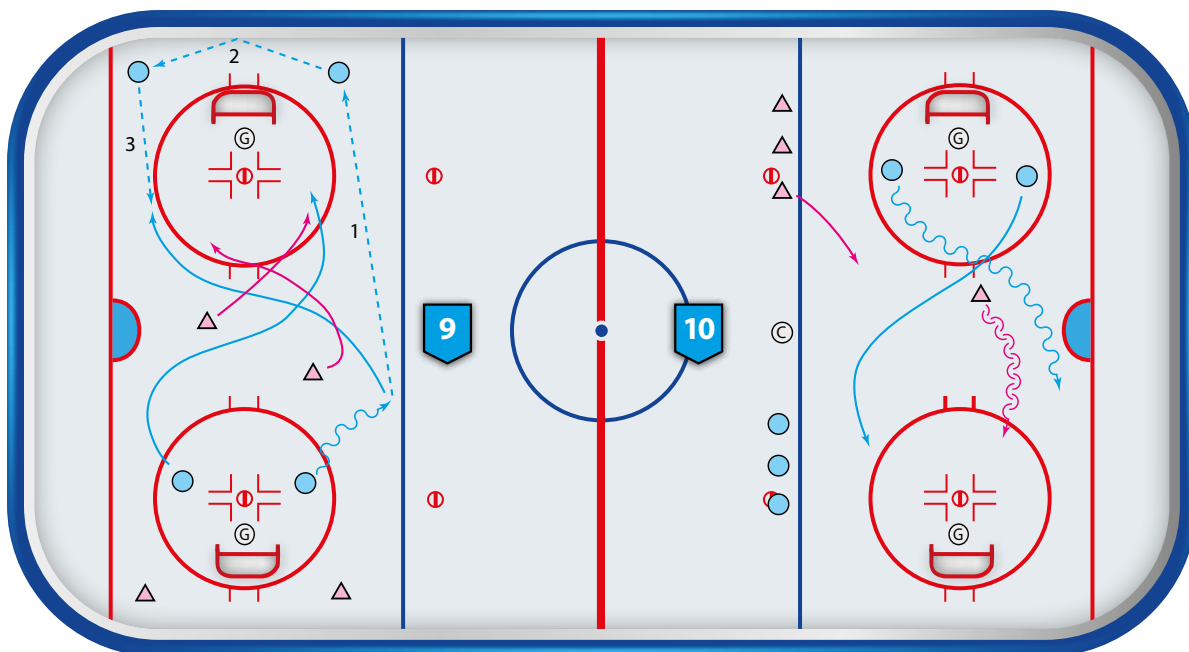
Jeden hráč z každého mužstva stojí na vrcholu kruhu. Hra začíná situací 2-2. Tým s kotoučem přihrává svému hráči na okraji kruhu, ten se zapojuje do hry a vytváří situaci 3-2. Když bránící hráči mají kotouč, naráží si o svého hráče. Role se mění, jeden ofenzivní hráč se vrací zpět na kruh.

ZAMĚŘENÍ:
rozvíjí se přehled ve hře

8 4-3 A 5-4 SPECIÁLNÍ TÝMOVÁ HRA

Postavíme jednoho hráče z každého týmu na modrou čáru, na bod pro vhazování. Hra začíná situací 3-3 nebo 4-4. Tým s kotoučem začíná přihrávkou na svého hráče na modré čáře, hra pokračuje situací 4-3 resp. 5-4. Po výměně týmů, stacionární hráč se vrací zpět na modrou čáru na bod pro vhazování.

ZAMĚŘENÍ:
zdokonalování transition



9

4-2 S HRÁČI ZA BRANKOU

Postavíme dva stacionární hráče z každého týmu za branku. Hra začíná situací 2-2. Hráč s kotoučem přihrává svému hráči za branku, ten přihrává zpět nebo hráči za branku a ofenzivní hráči mohou skórovat. Vzniká situace 4-2. Interval zatížení je 30 - 40 s.

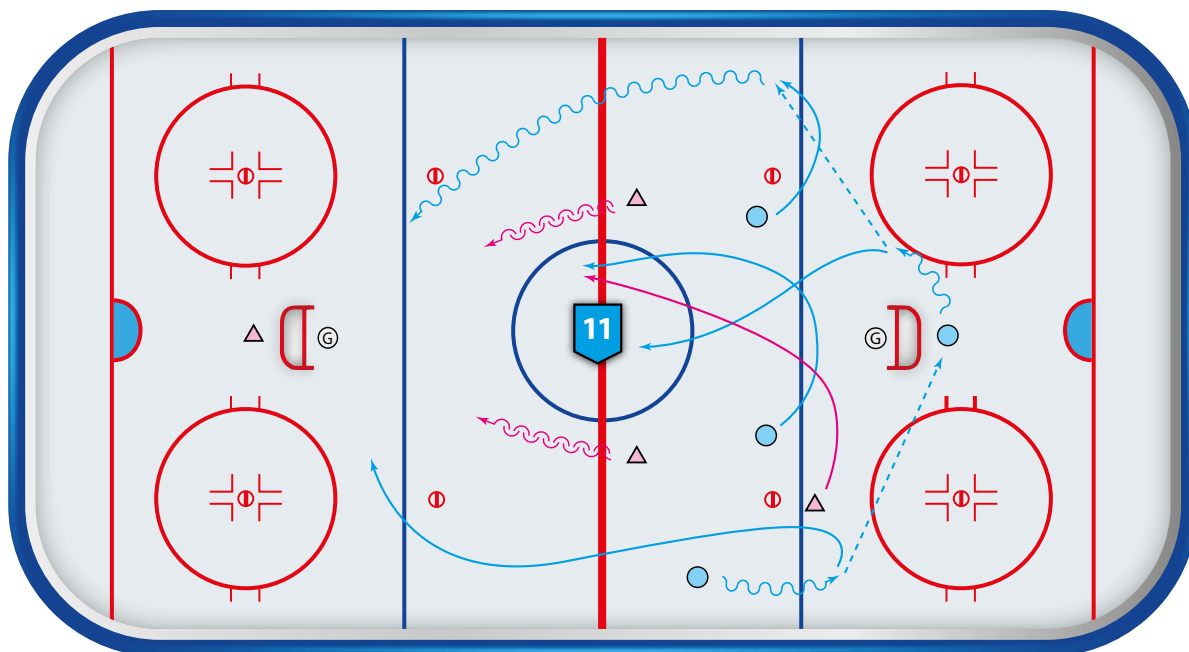
ZAMĚŘENÍ:
cvičení pro transition

10

PROGRESIVNÍ HRA 4-4

Rozdělíme hráče na dva týmy. Hra začíná situací 1-1 a každých 10 sekund přistupuje nový hráč. Hra vytváří situace 2-1, 2-2 až 4-4. Hráči odstupují po 10 sekundách až na situaci 1-1. Vyměníme týmy a hru opakujeme.

ZAMĚŘENÍ:
rychlý transition



11 4-2 S HRÁČI ZA BRANKOU

Postavíme jednoho stacionárního hráče z každého týmu za branku. Hra začíná situací 3-3. Hráč s kotoučem přihrává za branku na stacionárního hráče, ten bruslí vpřed a podporuje v útoku svůj tým. Tento hráč může přihrávat, střílet a bruslit, ale nesmí překročit červenou čáru. Po vstřelení branky nebo ztrátě kotouče se vrací zpět za branku a akce začíná od soupeře. Výměna týmů je po dvou brejchích.

ZAMĚŘENÍ:

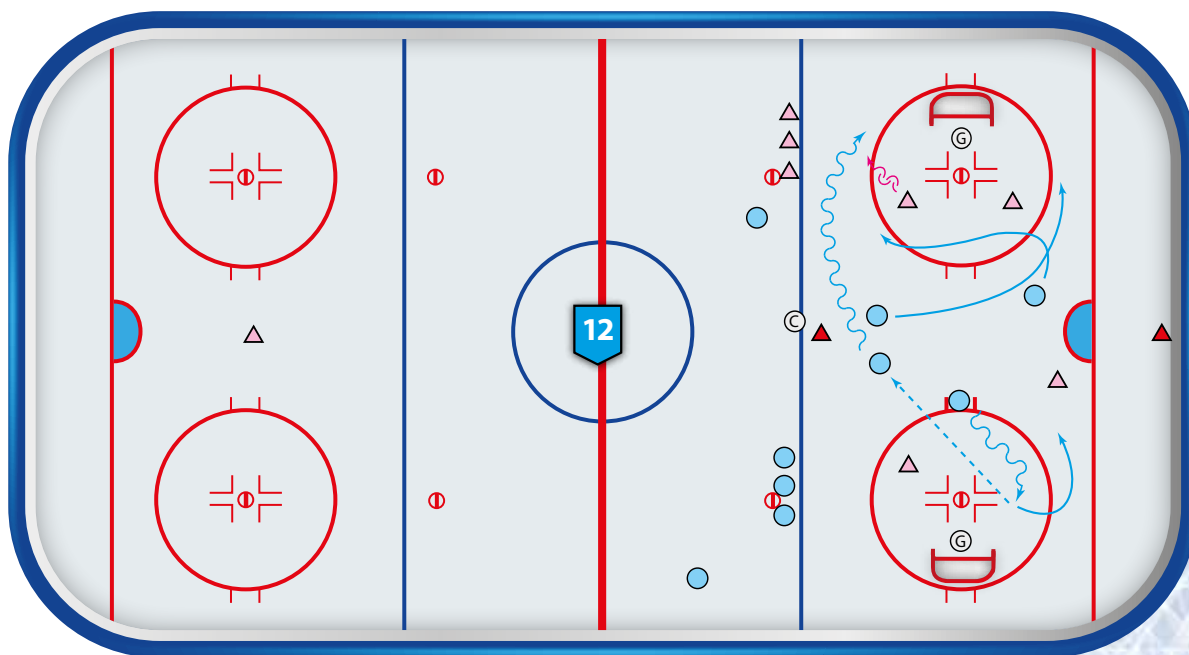
rychlá transition, break drill

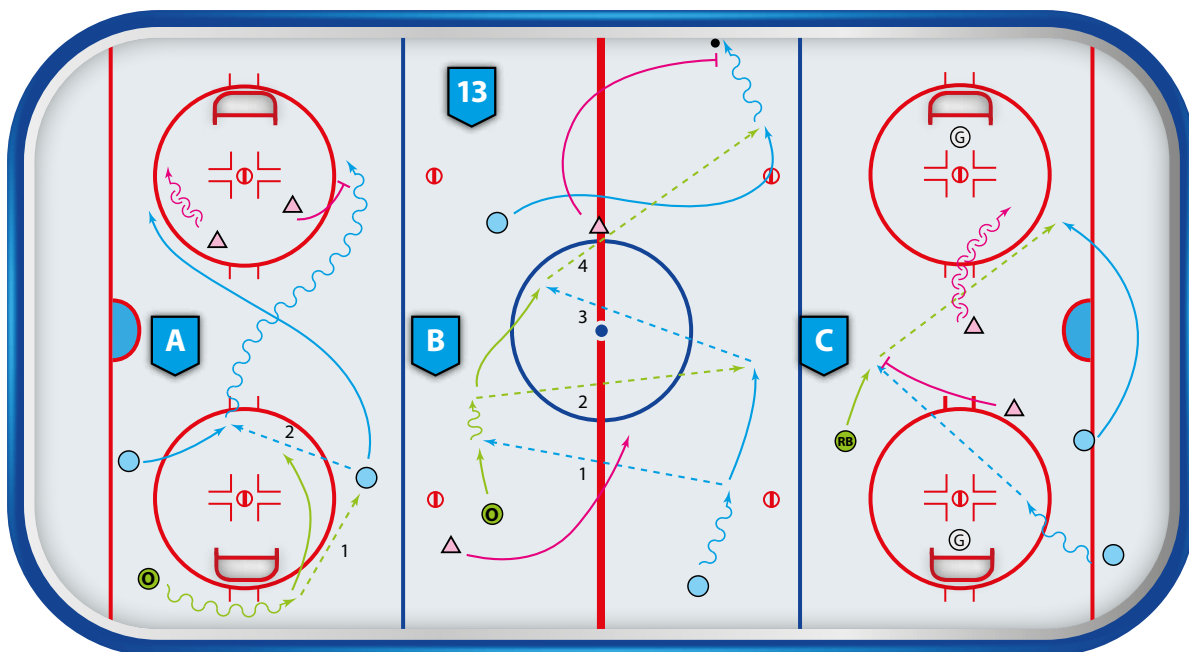
12 BREJKOVÁ HRA 3-2

Rozdělíme hráče na dva týmy. Hra začíná s osmi hráči, situací 2-2. Třetinu rozdělíme ještě kužely na půl. Trenér začíná hru střelou do třetiny a defenzivní tým začíná ofenzivu jednou přihrávkou na hráče, který ji zpracuje, bruslí a vytváří situaci 3-2 na druhou stranu. Týmy mohou přejít do ofenzivy jen po jedné úspěšné přihrávce.

ZAMĚŘENÍ:

rychlá transition z obrany do útoku





13

4-2 S HRÁČI ZA BRANKOU

Rozdělíme hřiště na tři pásma. Základem je 15 hráčů, 2 brankáři a střelec.

A 3-2 breakout drill. Jeden označený hráč může hrát s oběma týmy jako brejkový hráč a vytváří situace 3-2 pro oba týmy.

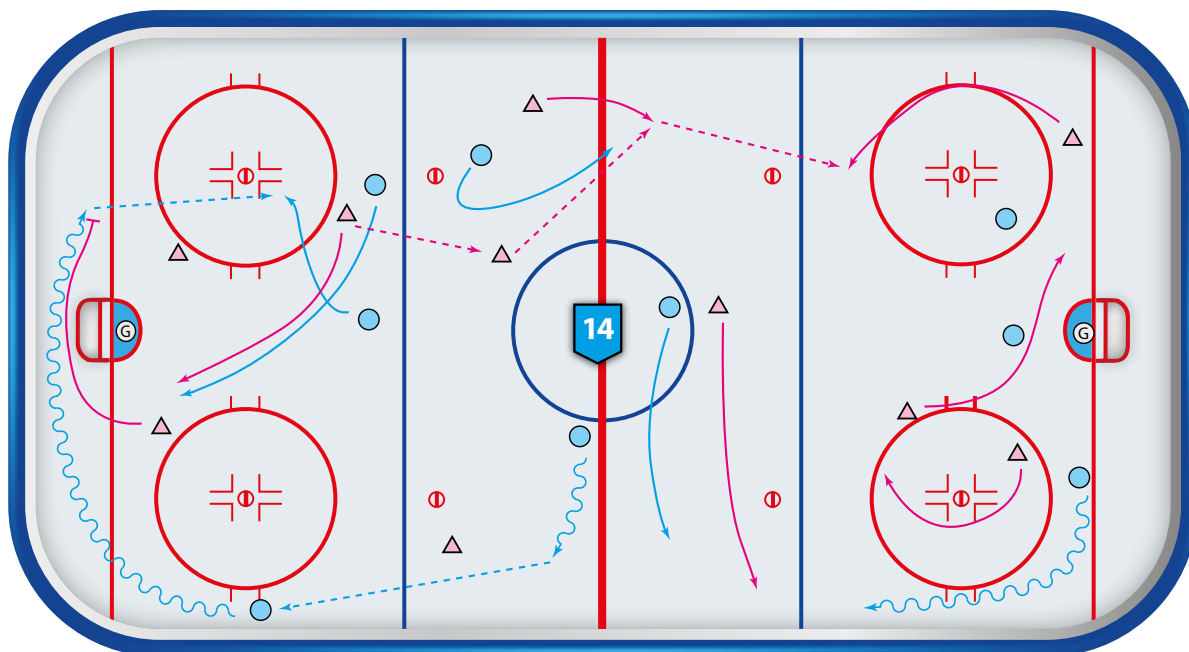
B Mantinelová hra – hraje se v situaci 2-2 a s jedním označeným hráčem. Dvojice si musí předtím dvakrát přihrát s označeným hráčem, dříve, než může vstřelit branku. Označený hráč vždy hraje s ofenzivní dvojicí. Branka je dosažena tak, že kotouč je přitlačen hokejovou holí k mantinelu, nesmí být vystřelen.

C Hra Rudý baron je hra s jedním označeným hráčem, který podporuje oba týmy jen v ofenzivě a vytváří tím situací 3-2.

Hráči mění hřiště po 5 – 7 minutách.

ZAMĚŘENÍ:

toto cvičení zlepšuje rychlost myšlení



14 TÝMOVÁ HRA VE TŘECH ZÓNÁCH

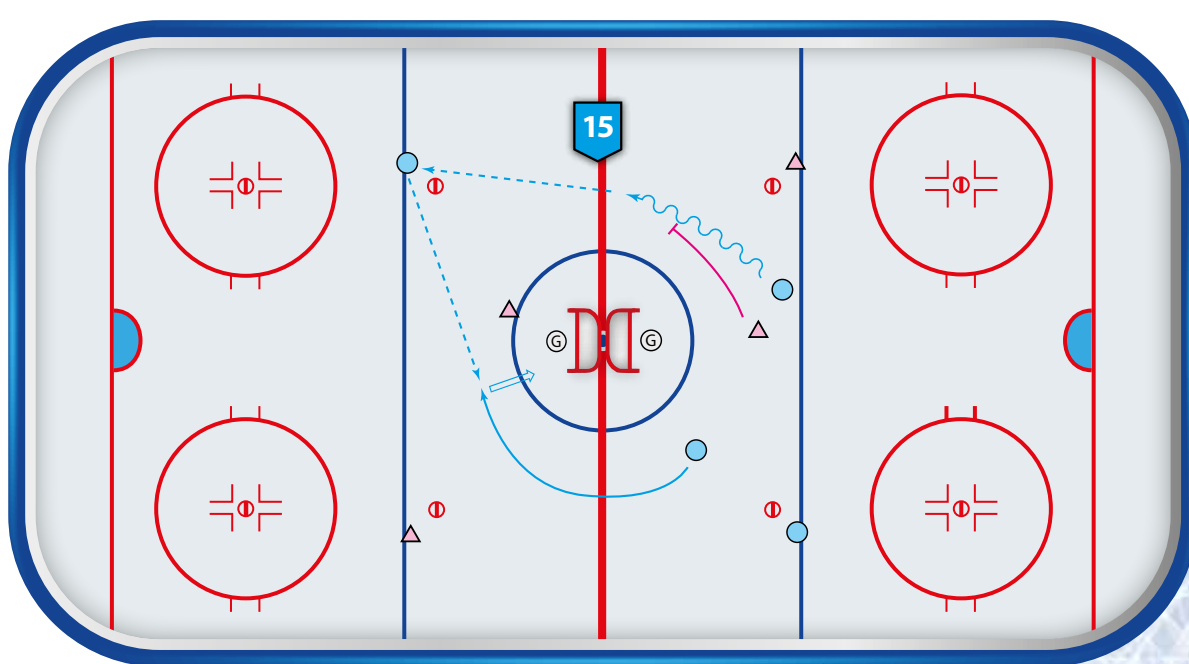
Volíme počet hráčů podle toho, kolik se jich účastní tréninku. Např. začínáme situací 3-3 v každé třetině, zóny jsou ohraničeny modrými čarami. Hráči hrají jako tým, ale trojice nesmí opustit určená pásma. Používáme tři kotouče, kterými můžeme skórovat. Vstřelit branku může jen trojice v ofenzivním pásmu. Trojice v pásmech střídáme po 3 – 5 minutách.

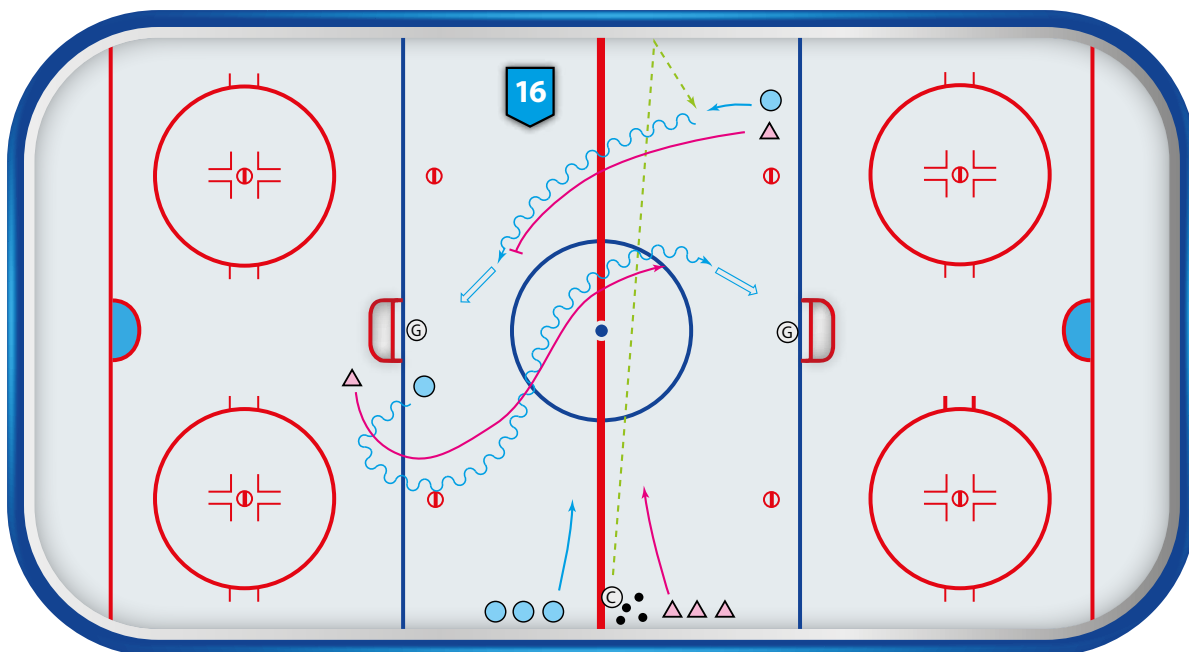
ZAMĚŘENÍ:
zlepšení týmové práce v pásmech

15 4-4 S PODPOROU DVOU HRÁČŮ

Umístíme dvě branky ve středním pásmu dle obrázku. Dva hráči z každého týmu stojí křížně na modré čáře jako pomocní hráči. Hra začíná situací 2-2 a hráči pokud chtějí skórovat, musí nejprve přihrát svému pomocnému hráči na modré čáře. Také hráč na modré čáře může vstřelit branku.

ZAMĚŘENÍ:
střelecké cvičení





16

1-1 DRIL V PÁSMU

Umístíme branky na modré čáry. Hráči se snaží vstřelit branku na opačnou branku v situaci 1-1. Začínají dvě dvojice najednou a třetí je připravena u hrození. Pokud jedna dvojice skóruje, tak trenér nastřeluje kotouč na mantinel a připojuje se k třetí dvojici. Dvojice, která vstřelila branku, odstupuje ze hry.

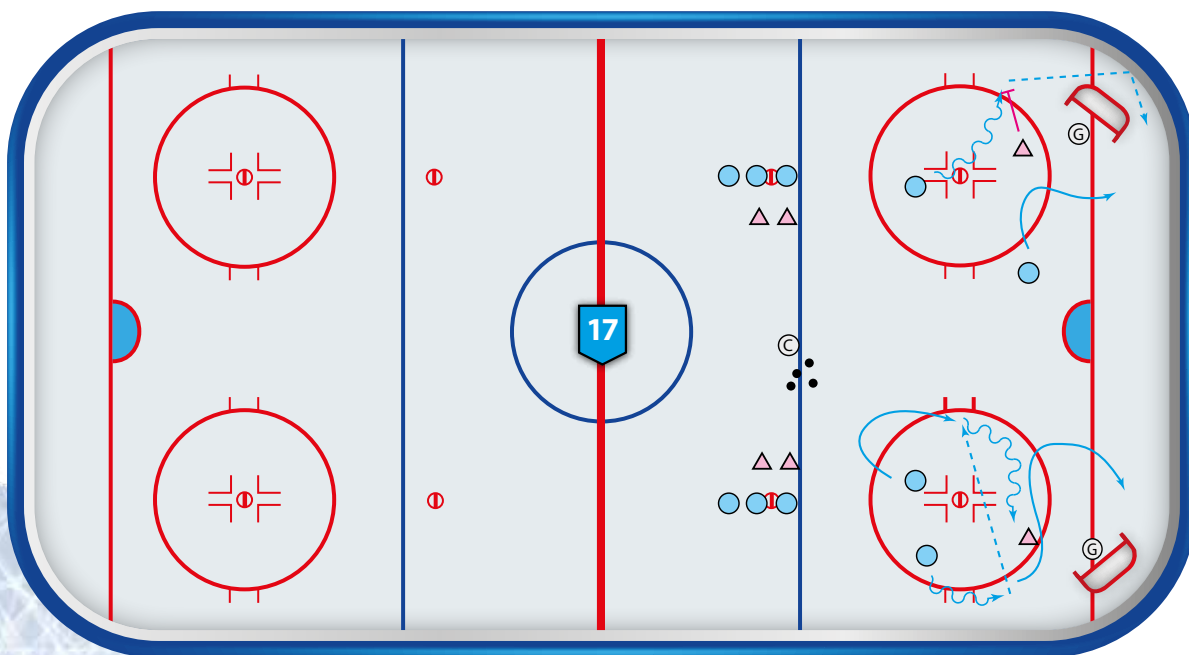
ZAMĚŘENÍ:
střelecké cvičení

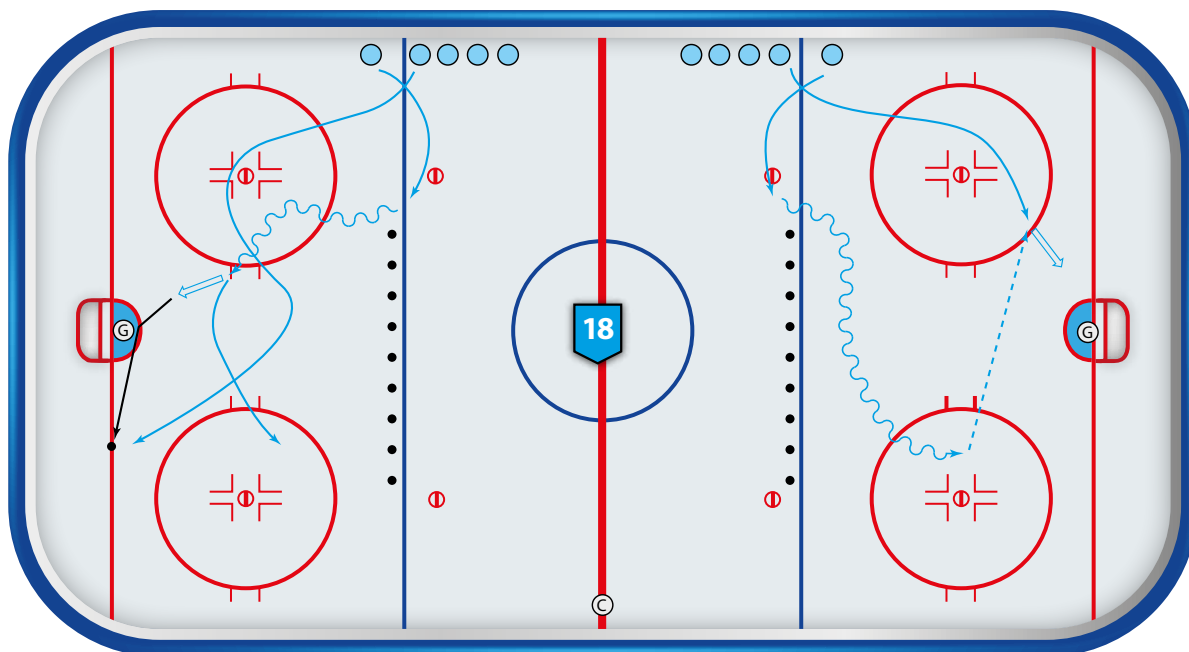
17

2-1 SOUTĚŽNÍ FORMOU

Postavíme branky do obou rohů v pásmu a hráče rozdělíme na dva týmy. Hrajeme situaci 2-1, dokud nevstřelíme branku. Poté ihned startujeme na modrou čáru a pokračuje nová dvojice. Bránící hráč po získání kotouče, jej může odehrát za branku a tím získat čas. Vyhrává tým, který celý projede jako první.

ZAMĚŘENÍ:
dobré cvičení na začátek nebo konec tréninku





18

ZÁVOD S DESETI KOTOUČI

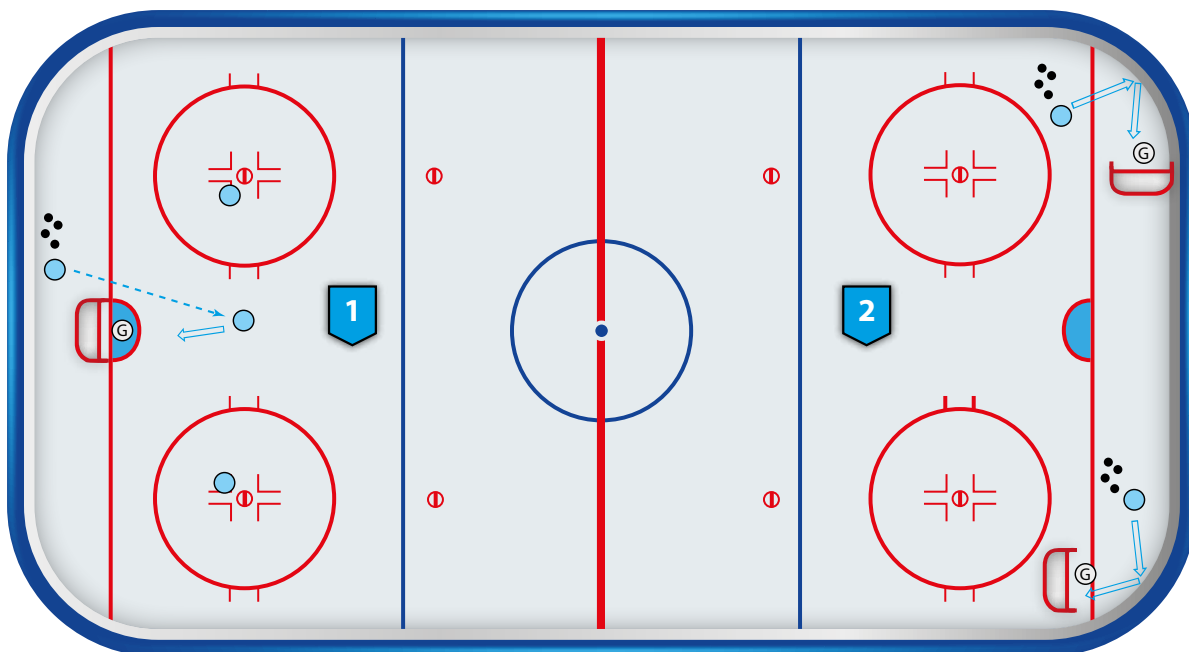
Postavíme deset kotoučů na každou modrou čáru. Hrajeme 2-0 nebo 3-0 podle toho, kolik máme hráčů na tréninku. Hráči musí vstřelit branku a přejet modrou čáru, aby mohli startovat další hráči. Hra končí, projetím všech za modrou čáru.

ZAMĚŘENÍ:

soutěživá forma nácvičení skórování



PRŮPRAVNÉ HRY PRO STŘELBU



1

STŘELBA MEZI KRUHY

Tři hráči stojí před brankou na úrovni bodů pro vhažování a jeden hráč za brankou s kotoučemi. Tento hráč přihrává před branku dle vlastního výběru a hráči zakončují. Střílející hráči dávají dostatečný čas brankáři, aby se mohl připravit na další střelu.

ZAMĚŘENÍ:

cvičení pomáhá brankáři zlepšit reakci a čtení hry

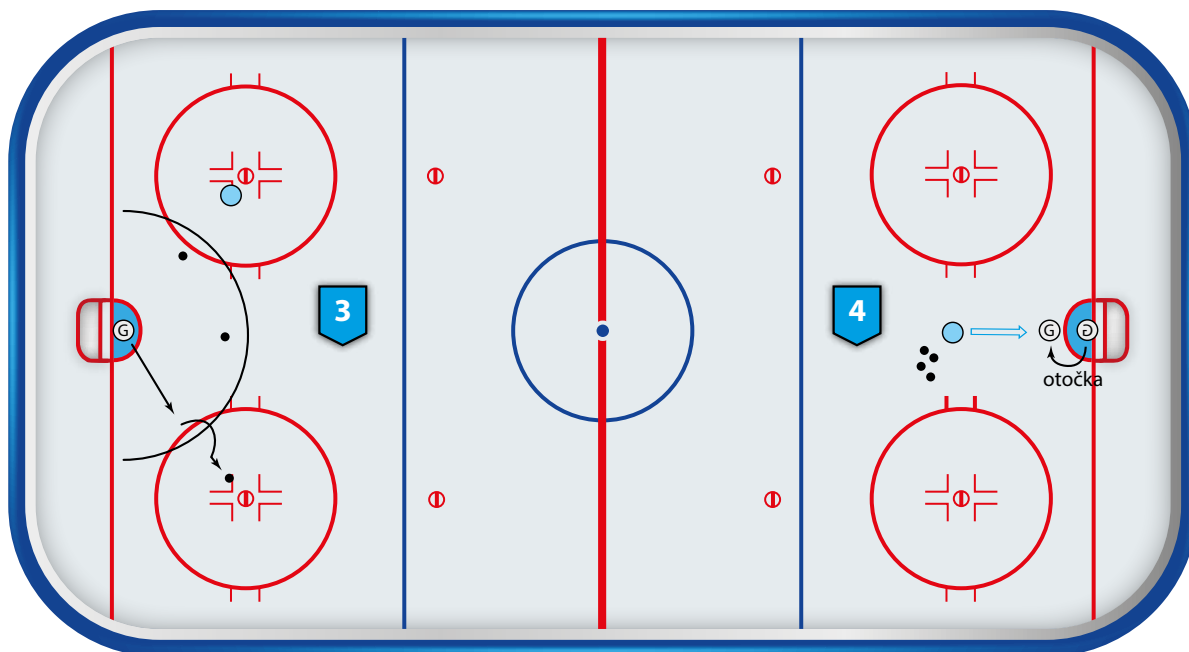
2

STŘELBA O HRAZENÍ

Postavíme branky do obou rohů, těsně vedle mantinelu. Hráč střílí na branku o hrazení. Po sérii několika střel, přemístíme branku na druhou stranu mantinelu a pokračujeme v další sérii střel. Dáváme dostatek času brankáři na přípravu k další střele.

ZAMĚŘENÍ:

zlepšujeme reakci brankáře



3

NÁCVIK ROZEHRÁVKY

Položíme hadici na led dle nákresu a tři kotouče. Brankář startuje z brankoviště ke kotouči a holí přehodí hadici a vrací se zpátky. A dril se opakuje s druhým i třetím kotoučem, poté se brankáři střídají.

ZAMĚŘENÍ:

přihrávání a bruslařská agilita

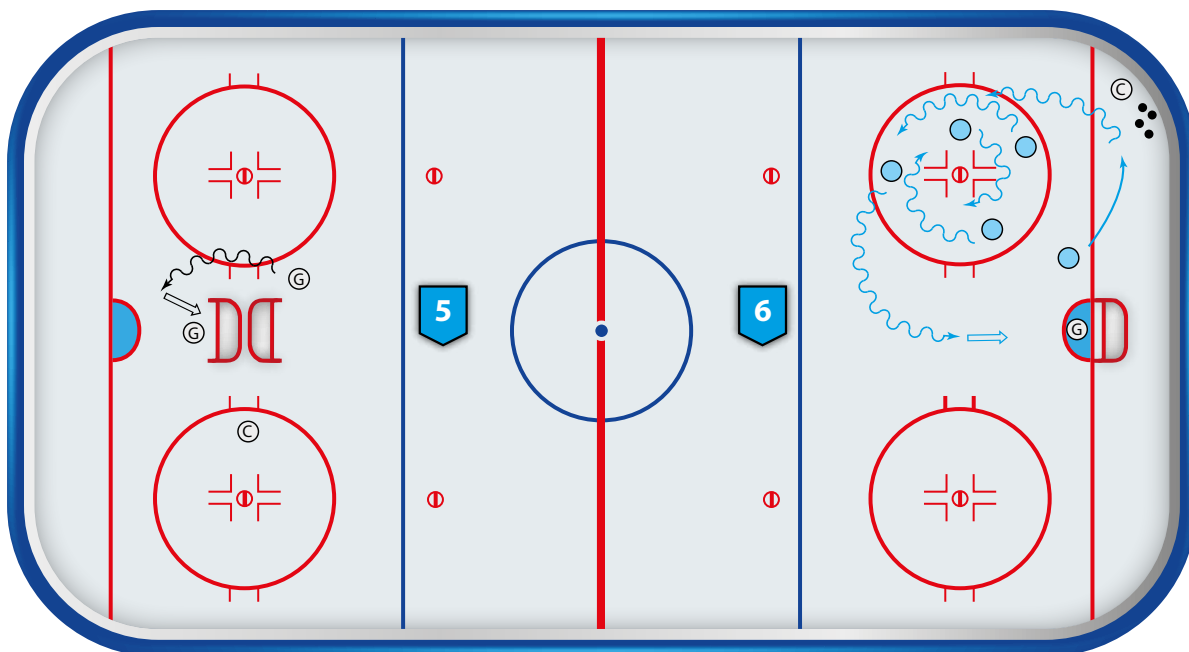
4

STŘELBA NA POKLEP HOLÍ

Brankář začíná střelbu otočený zády ke střelci. Střelec poklepe holí o led a brankář se otáčí ke střelci. Střelec střílí. Dáme dostatek času brankáři připravit se na další střelu. Dril provádíme z různých úhlů.

ZAMĚŘENÍ:

rozvoj reakce a předvídavosti



5

1-1 NA OTOČENÉ BRANKY

Postavíme branky zády k sobě. Po ztrátě kotouče útočící brankář se stává bránícím a brání se snaží vstřelit branku na opačnou branku. Soutěž mezi brankáři o sbírání kotoučů.

ZAMĚŘENÍ:

zlepšení techniky hole zábavnou formou

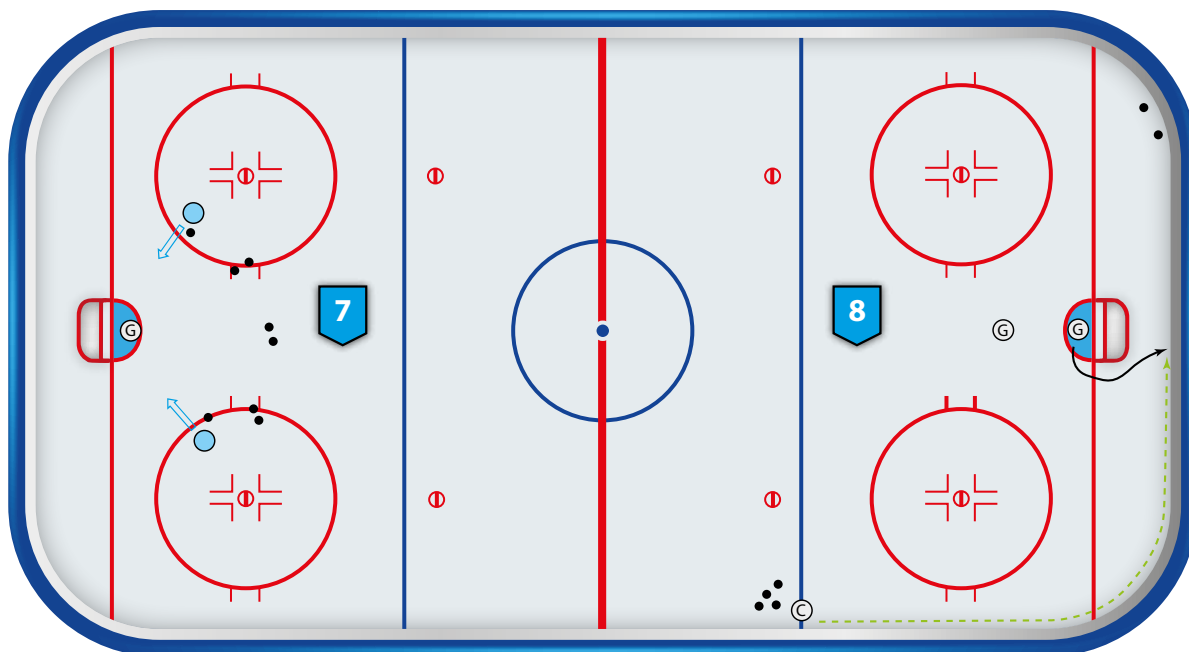
6

STŘELBA Z KRUHU

Pět hráčů bruslí s kotoučem uvnitř kruhu rychle a různými směry. Na trenérův povel (hráčovo jméno nebo určené číslo) hráč vyjíždí z kruhu a střílí nebo zakončuje nájездem. Po zakončení hráč vezme kotouč v rohu a znovu se zapojí do bruslení v kruhu. Trenér musí počkat, až brankář je připraven na další střelu.

ZAMĚŘENÍ:

zlepšujeme reakci brankáře a čtení hry



7

KRUHOVÁ STŘELBA

Umístíme dvojici kotoučů na pět různých míst na úroveň kruhů. Dva hráči začínají střídavou formou střelbu ze stran s dvojicí kotoučů. Hráči vždy počkají, až je brankář připraven na střelbu.

ZAMĚŘENÍ:

reakce brankáře na střely z úhlu

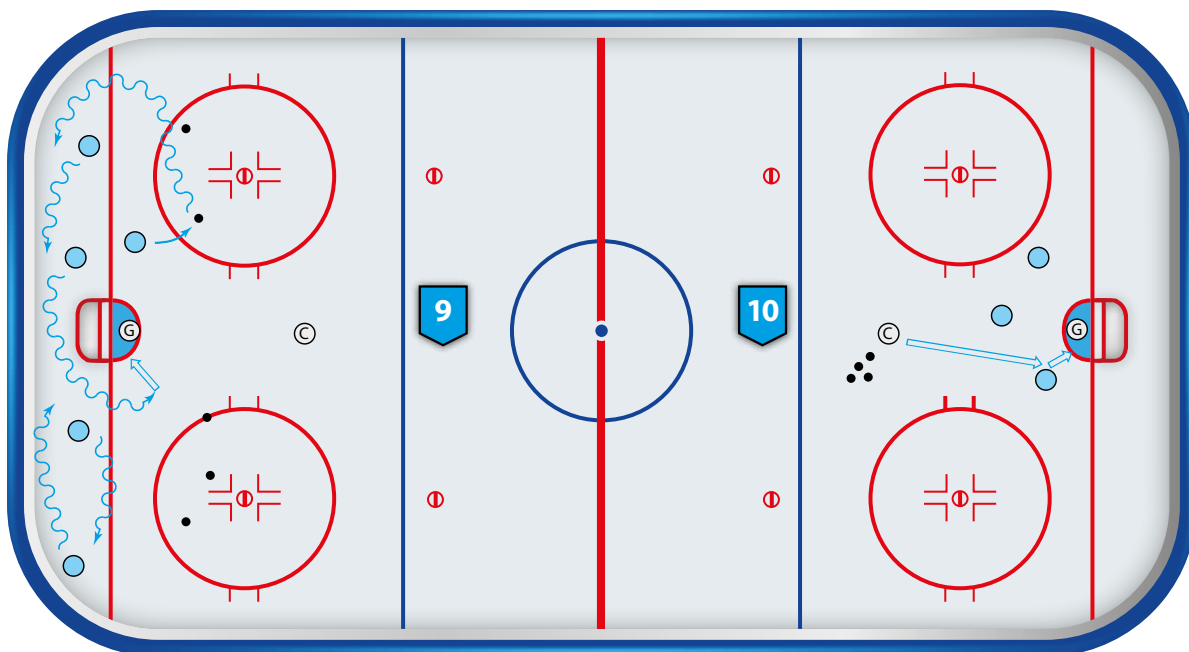
8

ZASTAVENÍ KOTOUČE

Trenér nebo hráč stojí s kotouči u hrazení na modré čáře. Dva brankáři se střídají v zastavení kotouče za brankou, který nastřeluje trenér nebo hráč kolem mantinelu. První střela je slabší, druhá prudká. Brankář, který první chytne pět kotoučů, vyhrává. Vyměníme strany a hrajeme z druhé strany. Dáváme čas brankáři na vrácení do brankoviště, není to závod. Cvičení můžeme změnit a zařadit ještě brankářovu rozehrávku hráči na modré čáře.

ZAMĚŘENÍ:

zlepšujeme techniku hole



9

STŘELBA OKOLO BRANKY

Pět hráčů vede kotouč za brankovou čarou různými směry. Na signál od trenéra určený hráč startuje před branku a pokouší se vstřelit branku. Po střele si bere kotouč a jede za branku a bruslí. Ten samý hráč může střílet několikrát.

ZAMĚŘENÍ:

cvičení na střelbu okolo branky

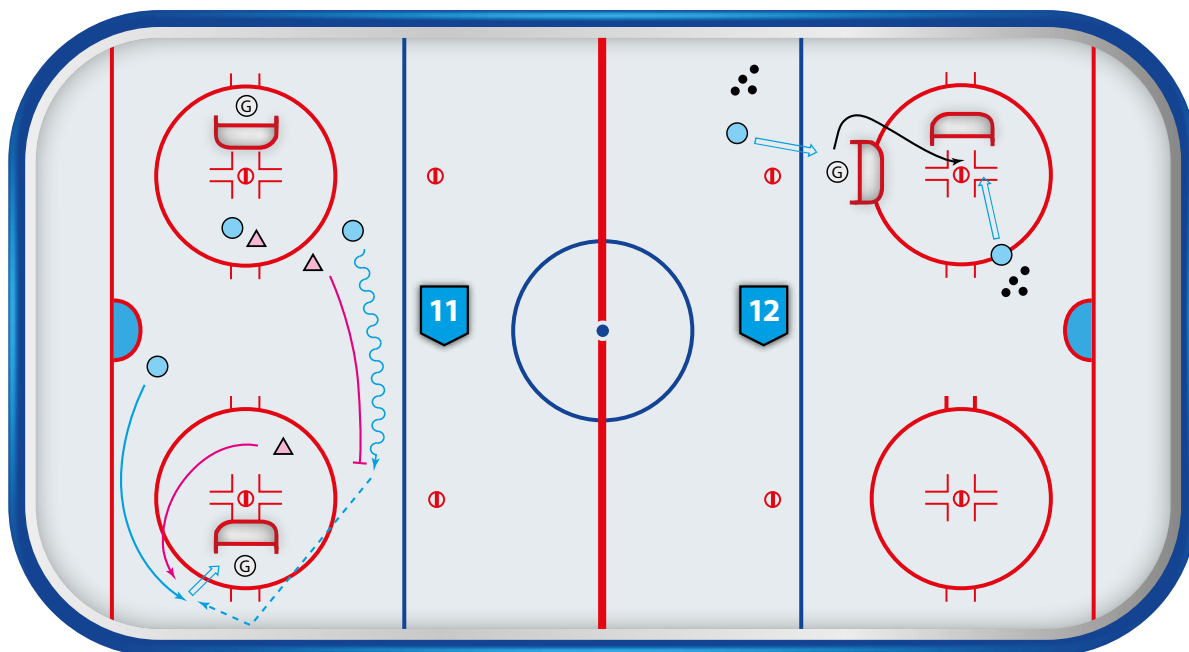
10

STŘELBA NA TEČOVÁNÍ

Tři hráči stojí před brankou a trenér nebo další hráč střílejí na tečování od modré čáry. Po střele a tečování se všichni hráči otáčejí k brance a ještě kotouč dorážejí.

ZAMĚŘENÍ:

zlepšujeme orientaci před brankou



11

3-3 – OTOČENÉ BRANKY

Potočíme obě branky k mantinelu. Hru začínáme situací 3-3 a oba týmy skórují na soupeřovu branku. Hra začíná nastřelením kotouče do třetiny na hrazení. Doba zatížení 30 – 40 sekund.

ZAMĚŘENÍ:

přehled ve hře a rychlost přihrávky

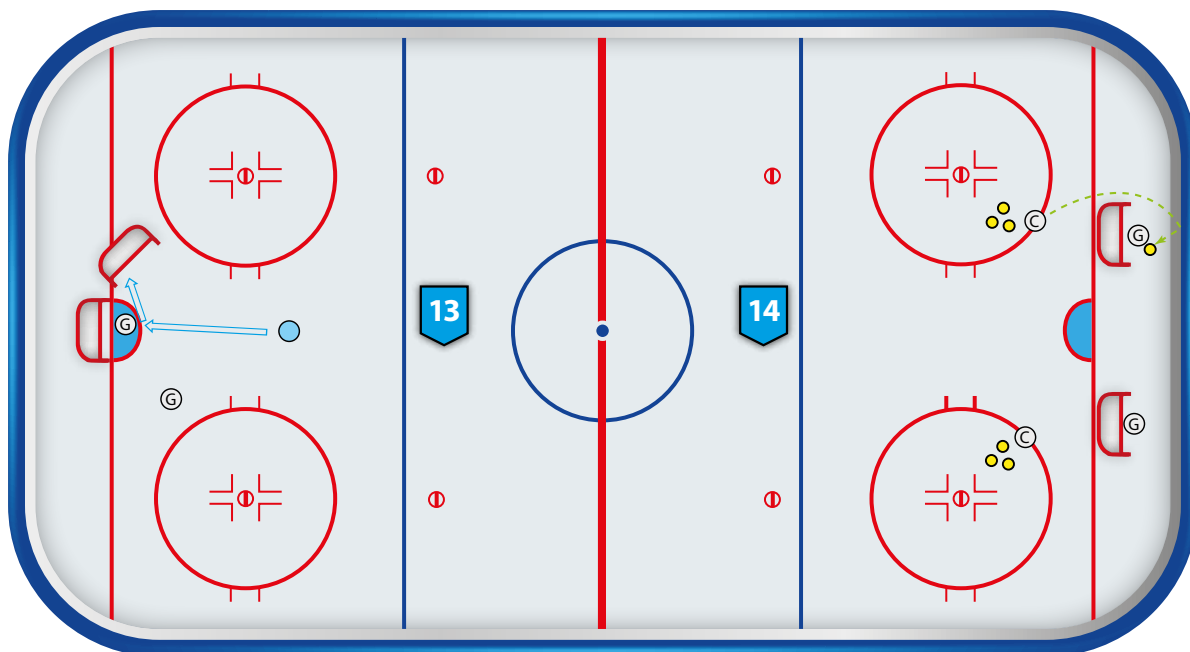
12

DVĚ BRANKY – DVĚ STŘELY

Postavíme dvě branky blízko sebe a jednoho střelce na každou branku. Střelci vystřelí první střelu a brankáři startují do druhé branky chytat další střelu. Situace se několikrát opakuje a pak se vystřídají další brankáři. Můžeme použít i čtyři branky, pokud je to možné.

ZAMĚŘENÍ:

bruslení u brankářů



13

SOUTĚŽ BRANKÁŘŮ

Dodatečná branka je postavena na levé straně od brankáře. Střelec stojí mezi kruhy a střílí po zemi prudké střely na brankáře, který se snaží kotouče usměrnit do prázdné branky. Brankáři se po každé střele střídají a soutěží, kdo umístí co nejvíce střel do prázdné branky. Po skončení hry se branka přesune na druhou stranu a soutěž pokračuje.

ZAMĚŘENÍ:

kontrola vyrážení kotouče

14

BRANKÁŘSKÝ TENIS

Postavíme dvě branky čelem k hrazení a trenéry za branku s tenisovými míčky. Trenéři střílejí míčky o mantinel nebo o plexisklo a snaží se vstřelit branku brankáři. Pokud se jim to podaří, získá bod druhý brankář. Soutěž pokračuje do pěti nebo deseti bodů a na tři sety jako v tenise.

ZAMĚŘENÍ:

rozvoj agility a reakce