

### Okruhy otázek ke zkoušce ze specializace ledního hokeje 3

1. Specializovaný trénink útočníků /nároky a požadavky, bruslařské dovednosti, útočné dovednosti, hra útočníků dle pásem a prostoru hřiště, střelba, zakončení, výběr střeleckého místa, součinnost, obranné dovednosti, bekčeking soupeře s kotoučem a bez kotouče dovednosti pro hru v oslabení a přesilovou hru/.
2. Specializovaný trénink obránců /požadavky a úkoly obránců z pohledu útoku a obrany, držení hole, bruslařské dovednosti, obranné dovednosti – pohyb a postavení, obsazování dle pásem a prostoru hřiště, hra obránce z hlediska obrany ve všech pásmech hřiště, hra obránce v oslabení, přesilové hře, řešení situací rovnovážných, nerovnovážných/.
3. Hry /na malém prostoru- minihokeje, celoplošné/, stanovištní trénink.
4. Týmová organizace družstva v útoku - postupný, poziční, rychlý útok, rychlý protiútok, reorganizovaný útok, nastřelení kotouče do útočného pásma, nátlaková hra v útočném pásmu, přesilová hra /stavba a základní principy založení dle jednotlivých pásem -OP, SP, ÚP, metodika nácviku a doporučení pro nácvik z hlediska věkových kategorií, založení pod tlakem a bez tlaku, současné pojetí a tendence týmové organizace v útoku/.
5. Týmová organizace družstva v obraně - zónová obrana, osobní obrana, zónový pressing, kombinovaná obrana, hra v oslabení /hlavní zásady a principy obranné hry – individuální, týmové, forčekink, bekčekink, pinčink, napadání pohybem a postavením – GAP kontrol, číselné struktury /rozestavení hráčů/ - pasivní agresivní /2-3,2-1-2, 1-2-2, 1-3-1,1-4,1-1-3/, metodika nácviku a doporučení pro nácvik dle věkových kategorií, současné pojetí a tendence týmové organizace v obraně/.
6. Vhazování /technika, taktika, systematika/, stickhandling – ovládání kotouče na ledě a mimo led /zásady ovládání kotouče /postoj, délka a flex hole, zahnutí hole/, tréninkové prostředky a pomůcky, příklady cvičení/.
7. Hra brankáře /základní postoj, bruslení, chytání a vyrážení střel, řešení samostatných nájezdů, hra holí, řešení herních situací, koučování brankářů v tréninku a v utkání, rotace brankářů/.
8. Individuální a týmový herní výkon /faktory a determinanty, modelová charakteristika hráče ledního hokeje/.
9. Kondiční trénink - agility /na ledě, mimo led, zásady, principy, trénink agility a mobilita na malém prostoru, příklady cvičení na ledě, mimo led, využití pomůcek/, vytrvalostní schopnosti /zásady, principy, parametry zatěžování z hlediska jednotlivých druhů vytrvalosti, alaktátová a laktátová vytrvalost, aerobní vytrvalost/, flexibilita /formy aktivní a pasivní, metody dynamické a statické/.
10. Kondiční trénink – rozvoj silových schopností /druhy sil a metody rozvoje, silový trénink horní části trupu, zásady, principy, příklady cvičení/, silový trénink dolních končetin/plyometrie, odrazová cvičení, cvičení ze zátěží, zásady, principy, zaměření v ročním tréninkovém cyklu, specifika dle věkových kategorií, tréninkové prostředky, využití pomůcek/, trénink tělesného středu a funkce core /zásady, principy, funkce core v herním pohybu a jeho synergie, cvičení core dle věkových kategorií/, silový trénink dolních končetin/plyometrie, odrazová cvičení, cvičení ze zátěží, zásady, principy, zaměření v ročním tréninkovém cyklu, specifika dle věkových kategorií, tréninkové prostředky, využití pomůcek/.