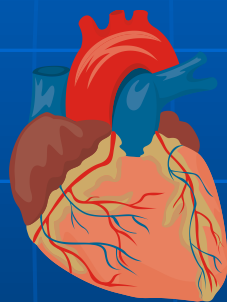


LEDNÍ HOKEJ

Lední hokej je sportovní hra branková, jejíž děj se odehrává na lední ploše a je tvořen činností všech hráčů zaměřenou celkově na útok nebo obranu a jejímž cílem je, aby bruslící hráči vstřelili kotouč vedený hokejovou holí do branky soupeře.

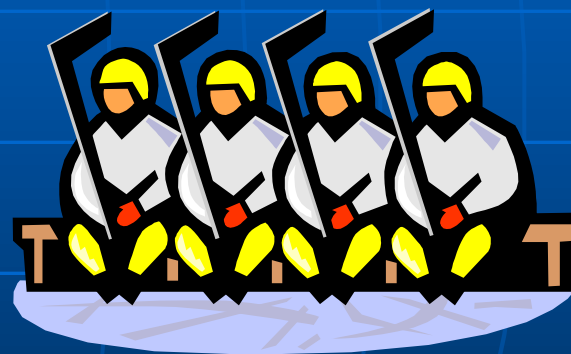


- Průměrná tepová frekvence v utkání
170 – 180 tepů /min.



- Hraniční hodnoty
190 – 200 tepů/ min.

- Střídání hráčů
po 40-60 sek. čistého času
ev.
po 60-90 sek. hrubého času
hry



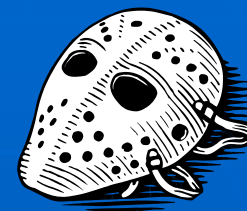
- Střídání za jednu třetinu
5x - 6x tzn. 15x – 18x za utkání

- Odpočinkové pauzy představují cca 3-4 min. hrubého času.
- Přestávky mezi třetinami 15min.



- Intenzivní nasazení převážně v 5 – 28 sek. intervalech

Vývoj ledního hokeje



- LH vznikl ve 2.polovině 19.století v Kanadě (Kingston, Montreal, Halifax)
- První pravidla 1878 na McGillově univerzitě v Montrealu
- V roce 1908 byla založena LIHG (Ligue Internationale de Hockey sur Glace – Mezinárodní federace ledního hokeje)

1909

- Český výběr se ve francouzském Chamonix zúčastnil prvního mezinárodního turnaje s výsledky Česko - Francie 1:8, Česko - Švýcarsko 2:8, Česko - Anglie 0:11, Česko - Belgie 1:4.

1910

- Mezi 18. a 22. lednem se konalo historicky první mistrovství Evropy za účasti V. Británie, Německa, Belgie a Švýcarska a z vítězství se radovali Britové.

1911

- Češi se poprvé zúčastnili mistrovství Evropy a za účasti Čech, Německa, Belgie a Švýcarska turnaj vyhráli, což se jim podařilo zopakovat i o rok později, ale výsledek turnaje byl anulován, v roce 1913 skončili Češi druzí a v roce 1914 opět získali evropský primát.

- 1911 první titul mistrů Evropy
- 1920 poprvé na OH v Antverpách
- 1932 v Praze první zimní stadion s celoročním provozem
- 1933 v Praze MS, ČSR mistři Evropy
- 1947 první titul MS na domácí půdě
- 50.léta = vstup sovětského hokeje, do té doby stál na vrcholu kanadský hokej



Úspěchy reprezentace

- 1911, 1912, 1914, 1922, 1925, 1929, 1933, 1947, 1948, 1949, 1961, 1971, 1972, 1976, 1977
mistři Evropy 15x
- 1947, 1949, 1972, 1976, 1977, 1985, 1996, 1999, 2000, 2001, 2005, 2010 mistři světa 12x
- stříbro 13x a 21x bronz = 46 medailí z MS
- 1998 OH Nagano



Roční tréninkový cyklus

Přechodné období	V.
Přípravné období	VI. VII.
Předzávodní období	VIII. IX.
Závodní období	X. XI. XII. I. II. III.
Přechodné období	IV.

Herní činnosti jednotlivce

ÚTOČNÉ

1. Uvolňování s kotoučem

- krátkým driblingem
- vedení kotouče tažením
- vedení kotouče tlačáním
- vedení kotouče od sebe a k sobě



2. Zpracování a přihrávání kotouče

- přihrávka po ledě
- přihrávka bruslí
- přihrávka nad ledem



3. Uvolňování bez kotouče

4. Střelba

- střelba po ruce švihem
- krátkým švihem
- přiklepnutým švihem
- střelba přes ruku švihem
- střelba přes ruku přiklepnutím
- golfovým úderem

5. Při vyhazování kotouče



OBRANNÉ

1. Obsazování hráče s kotoučem
2. Obsazování hráče bez kotouče
3. Chytání kotouče
4. Obrana prostoru



HERNÍ KOMBINACE

ÚTOČNÉ

Přihrej a jed'

Křížení

Clonění

Zpětná přihrávka

Při početní převaze útočníků

Vhazování



OBRANNÉ

Přebírání

Zdvojování

Osobní bránění 2-2, 3-3

Při početní převaze útočníků



SYSTÉMY HRY DRUŽSTVA

ÚTOČNÉ

Rychlý protiútok

Postupný útok

Přesilová hra

OBRANNÉ

Zónový pressing

Osobní obrana

Územní obrana

Kombinovaná obrana

