

PŘEHLED KAPITOL

1.

Hokej — hra moderní doby /9/

Filosofie hokeje (9). *Hra* (9). *Hráči* (10). *Družstvo* (12). *Trénink* (13). *Trenér* (14).

Srovnání stylu kanadského a evropského hokeje (16). *Kanadské pojetí hry* (16). *Charakteristické rysy evropského pojetí* (18). *Sovětský hokej* (18). *Švédský hokej* (20). *Československý hokej* (21).

Přehled vítězů MS, ME a ZOH v ledním hokeji (22).

2.

Hokejové bruslení /24/

Jízda vpřed (25).

Jízda vzad (28). *Překládání vzad* (29). *Start stranou z jízdy vzad* (29).

Užité bruslení (30). *Vyjíždění zatáček* (30). *Překládání* (31). *Zastavení* (33). *Obraty* (33).

3.

Útok jednotlivce /36/

Uvolňování s kotoučem (36). *Uvolňování s kotoučem v obranném pásmu* (37). *Uvolňování s kotoučem ve středním pásmu a při pronikání do útočného pásma* (38). *Uvolňování s kotoučem v útočném pásmu* (45).

Přihrávání (50). *Jak přihrávat* (50). *Kdy přihrávat* (51). *Způsob provedení přihrávek* (53).

Uvolňování bez kotouče (54).

Střelba (57). *Předpoklady pro střelbu* (57). *Technika střelby* (61).

Dorážení (70).

4.

Obrana jednotlivce /73/

Obsazování hráče s kotoučem (73). *Obsazování v útočné polovině hřiště* (75). *Obsazování v obranné polovině hřiště* (78). *Bodyček* (79). *Osobní souboje* (82).

Obsazování hráče bez kotouče (83).

Chytání kotouče (86).

Obrana prostoru (89).

5.

Hra brankáře /90/

Úloha brankáře (90). *Žákladní postoj* (92). *Přemístování v brance* (94). *Chytání střel po ledě* (97). *Chytání střel nad ledem* (101). *Řešení osobních soubojů* (105). *Taktika hry* (109). *Řízení hry před brankou* (112). *Rozzcvičení před zápasem* (112).

6.

Hra útočníků a obránců /113/

Křídelní útočníci (113). *Útok* (114). *Obrana* (116). *Souhrn* (117).

Střední útočník (118). *Útok* (119). *Obrana* (121). *Souhrn* (122).

Obránci (124). *Útok* (124). *Obrana* (126). *Souhrn* (128).

7.

Vhazování kotouče do hry /130/

Specifické zahájení hry (130). *Vhazování ve středu hřiště* (132). *Vhazování v obranném pásmu* (133). *Vhazování v útočném pásmu* (137).

8.

Útok /139/

Rychlý protiútok (141). *Žákladní předpoklady* (141). *Založení rychlého protiútku* (142). *Rozvíjení rychlého protiútku* (148). *Zakončení rychlého protiútku* (151). *Souhrn* (155).

Postupný útok (156). *Žákladní předpoklady* (157). *Založení postupného útoku* (158). *Rozvíjení postupného útoku* (166). *Zakončování postupného útoku* (177). *Souhrn* (190).

Přesilová hra (192). *Získání kotouče* (192). *Pronikání do útočného pásma* (195). *Útok v útočném pásmu* (198).

9.

Obrana /207/

Obrana ve stínu útoku? (208). *Význam obrany* (209). *Deset bodů obrany* (211).

Územní obrana 1-2-2 (215). *Souhrn* (222).

- Územní obrana 2-2 (223).
 Územní obrana 1-2 (227).
 Zónový presink (229).
 Zónový presink 2-3 (230). *Obrana v útočném pásmu* (230). *Obrana ve středním pásmu* (234). *Obrana v obranném pásmu* (236).
 Zónový presink 2-1-2 (239). *Souhrn* (247).
 Kombinovaná obrana (248). *Souhrn* (251).
 Obranné kombinace (252). *Obrana v útočném pásmu* (253). *Obrana ve středním pásmu* (256). *Obrana v obranném pásmu* (258).
 Výhody a nevýhody obranných systémů (261).

10.

Základy tréninku /264/

- Osobnost trenéra (264).
 Chlapci s hokejkami (268). *Mladší žáci* (268). *Starší žáci* (270). *Dorostenci* (271).
 Motorické učení v procesu tréninku (272). *Metody práce* (274).
 Sportovní trénink (281). *Období přípravné* (284). *Období závodní* (284).
Období přechodné (286).
 Tělesná příprava (286).
 Psychologická příprava (290).
 Tréninková jednotka (291).
 Hygiena ledního hokeje (293).
 Výběr družstva a jeho souhra (299). *Kdo do útoku* (300). *Kdo do obrany* (300). *Starší nebo mladí?* (301). *Klidní — vzrušiví* (302).
 Cena informací (303).
 Příprava na utkání, vedení družstva (315). *Postup při stanovení taktické přípravy* (315). *Informace o soupeři* (316). *Rozcvičení před utkáním* (318).
Činnost při utkání (319). *Střídání* (321). *Činnost o přestávkách* (321).
 Technicko-taktická příprava (322). *Trénink bruslení* (324). *Trénink útočných činností* (326). *Trénink obranných činností* (330). *Trénink brankáře* (334). *Trénink obránců* (341). *Trénink útočníků* (345). *Trénink útoku a obrany* (347). *Průpravná hra* (352). *Řízená hra* (354). *Utkaní* (355).

OBSAH

I. HOKEJ — HRA MODERNÍ DOBY	9	Uvolňování s kotoučem	
Filosofie hokeje	9	v útočném pásmu	45
Hra	9	Přihrávání	50
Hráči	10	Jak přihrávat	50
Družstvo	12	Kdy přihrávat	51
Trénink	13	Způsob provedení přihrávek	53
Trenér	14	Uvolňování bez kotouče	54
Srovnání stylu kanadského		Střelba	57
a evropského hokeje	16	Předpoklady pro střelbu	57
Kanadské pojetí hry	16	Technika střelby	61
Charakteristické rysy		Dorážení	70
evropského pojetí	18	IV. OBRANA JEDNOTLIVCE	73
Sovětský hokej	18	Obsazování hráče s kotoučem	73
Švédský hokej	20	Obsazování v útočné polovině	
Československý hokej	21	hřiště	75
Přehled vítězů MS, ME a ZOH		Obsazování v obranné polovině	
v ledním hokeji	22	hřiště	78
II. HOKEJOVÉ BRUSLENÍ	24	Bodyček	79
Jízda vpřed	25	Osobní souboje	82
Jízda vzad	28	Obsazování hráče bez kotouče	83
• Překládání vzad	29	Chytání kotouče	86
Start stranou z jízdy vzad	29	Obrana prostoru	89
Užité bruslení	30	V. HRA BRANKÁŘE	90
Vyjíždění zatáček	30	Úloha brankáře	90
Překládání	31	Základní postoj	92
Zastavení	33	Premisťování v brance	94
Obraty	33	Chytání střel po ledě	97
III. ÚTOK JEDNOTLIVCE	36	Chytání střel nad ledem	101
Uvolňování s kotoučem	36	Řešení osobních soubojů	105
Uvolňování s kotoučem		Taktika hry	109
v obranném pásmu	37	Řízení hry před brankou	112
Uvolňování s kotoučem		Rozcvičení před zápasem	112
ve středním pásmu a při			
pronikání do útočného pásma	38		

VI. HRA ÚTOČNÍKŮ A OBRÁNCŮ	113	Deset bodů obrany	211
Křídelní útočníci	113	Územní obrana 1-2-2	215
Útok	114	Souhrn	222
Obrana	116	Územní obrana 2-2	223
Souhrn	117	Územní obrana 1-2	227
Střední útočník	118	Zónový presink	229
Útok	119	Zónový presink 2-3	230
Obrana	121	Obrana v útočném pásmu	230
Souhrn	122	Obrana ve středním pásmu	234
Obránci	124	Obrana v obranném pásmu	236
Útok	124	Zónový presink 2-1-2	239
Obrana	126	Souhrn	247
Souhrn	128	Kombinovaná obrana	248
		Souhrn	251
VII. VHAZOVÁNÍ KOTOUČE DO HRY	130	Obranné kombinace	252
Specifické zahájení hry	130	Obrana v útočném pásmu	253
Vhazování ve středu hřiště	132	Obrana ve středním pásmu	256
Vhazování v obranném pásmu	133	Obrana v obranném pásmu	258
Vhazování v útočném pásmu	137	Výhody a nevýhody obranných systémů	261
VIII. ÚTOK	139	X. ZÁKLADY TRÉNINKU	264
Rychlý protiútok	141	Osobnost trenéra	264
Základní předpoklady	141	Chlapci s hokejkami	268
Založení rychlého protiútok	142	Mladší žáci	268
Rozvíjení rychlého protiútok	148	Starší žáci	270
Zakončení rychlého protiútok	151	Dorostenci	271
Souhrn	155	Motorické učení v procesu tréninku	272
Postupný útok	156	Metody práce	274
Základní předpoklady	157	Sportovní trénink	281
Založení postupného útoku	158	Období přípravné	284
Rozvíjení postupného útoku	166	Období závodní	284
Zakončování postupného útoku	177	Období přechodné	286
Souhrn	190	Tělesná příprava	286
Přesilová hra	192	Psychologická příprava	290
Získání kotouče	192	Tréninková jednotka	291
Pronikání do útočného pásma	195	Hygiena ledního hokeje	293
Útok v útočném pásmu	198	Výběr družstva a jeho souhra	299
IX. OBRANA	207	Kdo do útoku	300
Obrana ve stínu útoku?	208	Kdo do obrany	300
Význam obrany	209	Starší nebo mladí?	301

Klidní — vzrušiví	302	Trénink bruslení	324
Cena informací	303	Trénink útočných činností . . .	326
Příprava na utkání, vedení družstva	315	Trénink obranných činností . . .	330
Postup při stanovení taktické		Trénink brankáře	334
přípravy	315	Trénink obránců	341
Informace o soupeři	316	Trénink útočníků	345
Rozcvičení před utkáním . . .	318	Trénink útoku a obrany	347
Činnost při utkání	319	Průpravná hra	352
Střídání	321	Řízená hra	354
Činnost o přestávkách	321	Utkání	355
Technicko-taktická příprava	322		