

# OBSAH

1. HOKEJ — HRA MODERNÍ DOBY	9	ním pásma a při pronikání do útoč-	
Filozofie hokeje	9	ného pásma	39
Hra	9	Uvolňování s kotoučem v útočném	
Hráči	10	pásma	45
Družstvo	12	Zpracování a přihrávání kotouče	48
Tréning	13	Jak přihrávat	48
Trenér	13	Kdy přihrávat	49
Směry vývoje světového hokeje	15	Způsob provedení přihrávek	50
Kanadské pojetí hry	16	Uvolňování bez kotouče	51
Evropské pojetí hry	18	Střelba	53
Československý hokej	20	Předpoklady pro střelbu	54
Švédský hokej	21	Technika střelby	58
Přehled vítězů MS, ME a ZOH v led-		Dorážení	65
ním hokeji	22		
		4. OBRANA JEDNOTLIVCE	67
2. HOKEJOVÉ BRUSLENÍ	24	Obsazování hráče s kotoučem	67
Jízda vpřed	25	Obsazování v útočné polovině	
Jízda vzad	28	hřiště	68
Překládání vzad	29	Obsazování v obranné polovině	
Start stranou z jízdy vzad	30	hřiště	70
Zastavení z jízdy vzad	31	Bodyček	71
Užité bruslení	31	Osobní souboje	74
Vyjíždění zatáček	31	Obsazování hráče bez kotouče	75
Překládání	33	Blokování střel a chytání kotouče	76
Zastavení	33	Obrana prostoru	77
Obraty	34		
		5. HRA BRANKÁŘE	79
3. ÚTOK JEDNOTLIVCE	37	Úloha brankáře	79
Uvolňování s kotoučem	37	Základní postoj	81
Uvolňování s kotoučem v obran-		Přemísťování v brance	82
ném pásma	38	Chytání střel po ledě	85
Uvolňování s kotoučem ve střed-		Chytání střel nad ledem	91

Řešení osobních soubojů . . . . .	95	Zakládání útoku . . . . .	186
Taktika hry . . . . .	97	Pronikání do útočného pásma . . . . .	188
Řízení hry před brankou . . . . .	100	Útok v útočném pásmu . . . . .	191
Rozcvičení před zápasem . . . . .	100		
<b>6. HRA ÚTOČNÍKŮ A OBRÁNCŮ</b>	102	<b>9. OBRANA</b>	199
Křídelní útočníci . . . . .	102	Obrana ve stínu útoku . . . . .	200
Útok . . . . .	103	Význam obrany . . . . .	201
Obrana . . . . .	105	Deset bodů obrany . . . . .	202
Souhrn . . . . .	106	Zónový presink . . . . .	206
Střední útočník . . . . .	107	Zónový presink 2—1—2, varianta s LK . . . . .	207
Útok . . . . .	107	Obrana v útočném pásmu . . . . .	207
Obrana . . . . .	109	Obrana ve středním pásmu . . . . .	210
Souhrn . . . . .	111	Obrana v obranném pásmu . . . . .	213
Obránci . . . . .	112	Zónový presink 2—1—2, varianta se SÚ . . . . .	216
Útok . . . . .	112	Zahájení presinku v útočném pás- mu . . . . .	216
Obrana . . . . .	114	Zónový presink ve středním pás- mu . . . . .	219
Souhrn . . . . .	116	Zónový presink v obranném pás- mu . . . . .	221
<b>7. VHAZOVÁNÍ KOTOUČE</b>		Zónový presink 3—2 . . . . .	223
DO HRY . . . . .	118	Obrana v útočném pásmu . . . . .	223
Specifické zahájení hry . . . . .	118	Obrana ve středním pásmu . . . . .	224
Vhazování ve středu hřiště . . . . .	120	Obrana v obranném pásmu . . . . .	224
Vhazování v obranném pásmu . . . . .	121	Souhrn . . . . .	225
Vhazování v útočném pásmu . . . . .	124	Územní obrana 1—2—2 . . . . .	226
<b>8. ÚTOK</b>	127	Souhrn . . . . .	231
Rychlý protiútok . . . . .	129	Kombinovaná osobní obrana . . . . .	232
Základní předpoklady . . . . .	129	Obrana v útočném pásmu . . . . .	232
Založení rychlého protiútku . . . . .	130	Obrana ve středním pásmu . . . . .	233
Rozvíjení rychlého protiútku . . . . .	138	Obrana v obranném pásmu . . . . .	234
Zakončení rychlého protiútku . . . . .	141	Souhrn . . . . .	234
Souhrn . . . . .	145	Územní obrana 2—2 . . . . .	234
Postupný útok . . . . .	146	Územní obrana 1—2 . . . . .	239
Základní předpoklady . . . . .	147	Kombinovaná obrana . . . . .	240
Založení postupného útoku . . . . .	148	Souhrn . . . . .	243
Rozvíjení postupného útoku . . . . .	157	<b>Obranné kombinace</b>	244
Zakončování postupného útoku . . . . .	169	Obrana v útočném pásmu . . . . .	244
Souhrn . . . . .	182	Obrana ve středním pásmu . . . . .	247
Přesilová hra . . . . .	183		
Získání kotouče . . . . .	184		

Obrana v obranném pásmu . . . . .	249	Výběr družstva a jeho souhra . . . . .	296
Výhody a nevýhody obranných systémů . . . . .	252	Kdo do útoku . . . . .	296
<b>10. ZÁKLADY TRÉNINKU . . . . .</b>	<b>254</b>	Kdo do obrany . . . . .	296
Osobnost trenéra . . . . .	254	Staří nebo mladí . . . . .	297
Chlapci s hokejkami . . . . .	257	Klidní — vzrušiví? . . . . .	298
Věk výběru (předpřípravka a přípravka 7—10 let) . . . . .	257	Příprava na utkání, vedení družstva	299
Žáci (mladší a starší 11—14 let). . . . .	258	Postup při stanovení taktické přípravy . . . . .	299
Dorostenci (mladší a starší 15—18 let) . . . . .	260	Informace o soupeři . . . . .	300
Motorické pohybové učení v procesu tréninku . . . . .	261	Rozcvičení před utkáním . . . . .	302
Metody práce . . . . .	264	Činnost při utkání . . . . .	303
Sportovní trénink . . . . .	270	Střídání . . . . .	304
Období přípravné . . . . .	270	Činnost o přestávkách . . . . .	304
Období závodní . . . . .	271	Cena informací . . . . .	305
Období přechodné . . . . .	274	Testy — příprava hokejisty . . . . .	316
Příklad plánování přípravy . . . . .	274	K čemu zaměřit trénink na ledové ploše . . . . .	321
Tělesná příprava . . . . .	276	Trénink bruslení . . . . .	321
Rozvoj vytrvalosti . . . . .	278	Trénink útočných činností . . . . .	330
Rozvoj síly . . . . .	282	Trénink obranných činností . . . . .	341
Rozvoj rychlosti . . . . .	285	Trénink brankáře . . . . .	346
Rozvoj obratnosti . . . . .	286	Trénink obránců . . . . .	352
Technicko-taktická příprava . . . . .	287	Trénink útočnicků . . . . .	357
Psychologická příprava . . . . .	290	Trénink útoku a obrany . . . . .	362
Tréninková jednotka . . . . .	292	Průpravná hra . . . . .	368
		Tréninková hra . . . . .	370
		Utání . . . . .	370