

O b s a h



Hra

Základy hry	8
Kluziště	8
Pravidla hokeje	12
<i>Herní pravidla</i>	12
<i>Bezpečnostní pravidla</i>	15
<i>Rozhodování</i>	19

Hráči

Hokej je tvrdá hra	24
Hokejistovo vybavení	27
<i>Hráč v poli</i>	27
<i>Brankář</i>	34

Bruslení

Co je pro bruslení příznačné	40
Bruslařská technika	42
<i>Základní postavení</i>	42
<i>Jízda vpřed</i>	43
<i>Obraty</i>	48
<i>Jízda vzad</i>	51



Individuální technika a taktika

Základy hry	56
<i>Je to tak prosté</i>	56
<i>Čist hru a reagovat</i>	57
<i>Individuální činnosti</i>	58

7

Herní činnosti jednotlivce

Základní návyky	60
<i>Správné držení hole</i>	62
<i>Správná vzdálenost rukou</i>	62
<i>Vedení kotouče</i>	63
Přihrávky	64
<i>Základní techniky přihrávek</i>	64
<i>Zvláštní techniky přihrávek</i>	65
Střelba	67
<i>Co vede k úspěchu</i>	67
<i>Technika střelby</i>	68



Individuální taktika hráče v poli

Útočná činnost	73
<i>Využívání nekrytého prostoru</i>	73
<i>Krytí kotouče</i>	73
<i>Uvolňování se</i>	74
<i>Přebuslení hráče</i>	74
<i>Klamné manévry</i>	75

Získávání odražených kotoučů

Obranná činnost	77
<i>Krytí soupeře</i>	77
<i>Pressing čili napadení obloukem</i>	78
<i>Jeden proti dvěma</i>	79
<i>Obsazování hráče s kotoučem</i>	79

Činnosti brankáře

Zcela zvláštní úloha	82
Herní činnosti	82
<i>Před zákrokem</i>	82
<i>Zákroky</i>	85
<i>Zapojení do hry</i>	89
<i>Příprava</i>	89
<i>Psychická příprava</i>	90



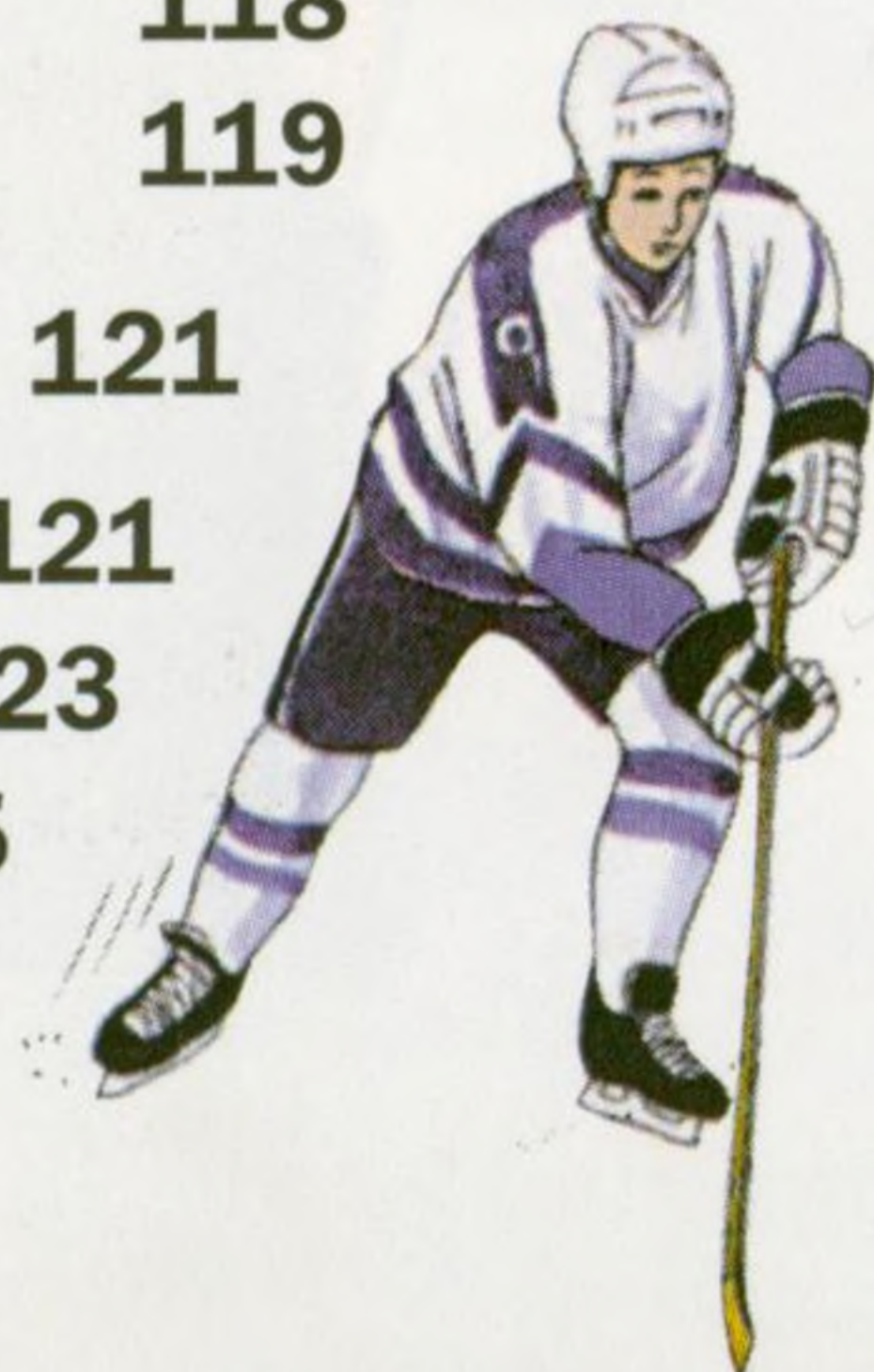
Týmová hra

92

Strategie	94
<i>Dvě mužstva na jednom kluzišti</i>	94
<i>Hrací plocha a pravidla</i>	95
Síla kolektivu	96
Složení družstva	96
<i>Brankář</i>	97
<i>Obránci</i>	97
<i>Útočníci</i>	98
Útok a obrana	99
<i>Útočná hra</i>	99
<i>Obranná hra</i>	99
Průběh zápasu	100
<i>Obranné systémy</i>	102
<i>Útočné systémy</i>	105
<i>Přesilová hra</i>	111

Jak se seznámit s ledním hokejem a začít jej hrát 115

Organizace	116
<i>Klub</i>	116
<i>Zimní stadion</i>	117
<i>Trenéři</i>	118
<i>Hokejová příprava</i>	119
Tréninkový proces	121
<i>Plánování</i>	121
<i>Tréninky</i>	123
<i>Kondiční příprava</i>	125



Tělesná příprava 125

Lední hokej ve světě 129

Trocha historie	130
Kde všude se hraje hokej	132
<i>Severní Amerika</i>	132
<i>Skandinávie</i>	133
<i>Východní a střední Evropa</i>	133
<i>Další hokejově rozvinuté země</i>	134
<i>Kde hokej pokulhává za nejlepšími</i>	134
<i>Kde je hokej v plenkách</i>	134
Světové turnaje	135
Profesionální hokej: NHL	136
<i>Stanley Cup</i>	137
<i>Co je to „draft“</i>	137
Největší turnaj světa	138
Lední hokej v Evropě	139
<i>Evropský pohár</i>	139
<i>Evropská liga</i>	139
Hokej v České republice	140
<i>Nejvyšší ligová soutěž</i>	141
Hokej na Slovensku	143

