

EFEKTÍVNE VYUŽITIE ČASU NA ĽADE V TRÉNINGU PRÍPRAVKY A MLADŠÍCH ŽIAKOV V ĽADOVOM HOKEJI

Základným cieľom športovej prípravy v ľadovom hokeji je zvládnutie požadovanej techniky ako predpokladu pre neskorší špecializovaný tréning. Keďže v hokeji ide o veľké množstvo zručností, do popredia sa dostáva podmienka maximálneho využitia času tréningovej jednotky. Využitie času tréningu je možné v niekoľkých oblastiach:

1. Využitie času mimo tréningu na ľade – napr. vykonávať rozcvičenie a strečing mimo ľadovej plochy
2. Realizovať relatívne zložité cvičenia – napr. zaradenie niekoľkých prihrávk, dve streľby v jednom cvičení
3. Využitie času pri prestávkach a odpočinku – napr. zaradenie prihrávk vo dvojiciach, streľbu o mantinel a pod.
4. Primeraná individualizácia výuky a jej kontrola – realizovať skupinový tréning (väčší počet asistentov)
5. Efektívnejšie využitie ľadovej plochy – napr. väčší počet bránok na ľadovej ploche.

Pre vysokú efektivitu tréningu je nevyhnutné využívať pomôcky, ktoré jednak pomáhajú lepšiemu zvládnutiu učiva a jednak prispievajú k rozvoju všeobecného pohybového fondu. Ide hlavne o rôzne stojany, kužele, malé bránky, prekážky, ale i lopty a loptičky a pod. Ich využitie v cvičeniach (rôzne obkorčuľovania, preskakovania, pod korčuľovania a pod.) ma veľký význam pre neskoršie špeciálne zručnosti.

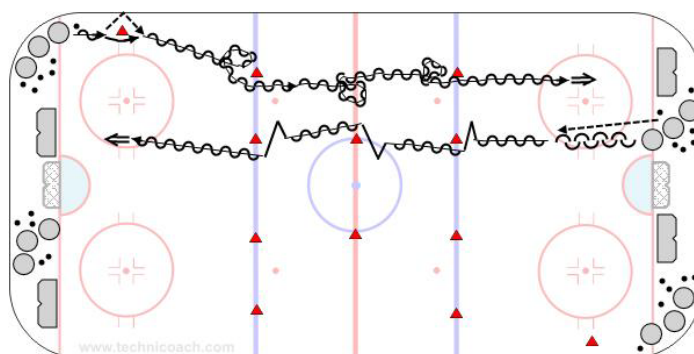
Veľkú úlohu v procese motorického učenia zohráva frekvencia (opakovanie) realizovaných herných činností. Čím je väčší počet opakovaní tej ktorej hernej činnosti počas tréningovej jednotky, tým je väčší predpoklad na jej správne osvojenie si a zdokonalenie. Samozrejme za predpokladu, že je realizovaná herná činnosť vykonávaná technicky správne. Pri nácviku hernej činnosti je vhodné intervaly medzi opakovaniami skracovať a postupne vo fáze zdokonaľovania predlžovať. Výsledok motorického učenia je potom pevne zafixovaný a je odolnejší proti zabúdaniu.

Ďalším faktorom, ktorý musíme zobrať do úvahy je, že v porovnaní s minulosťou kedy tréningové jednotky trvali 1,15 až 1,30 hod., má v súčasnosti tréner k dispozícii len 60 min. Pri

počte 20 (25) hráčov je preto veľmi dôležité mať tréning veľmi dobre pripravený a zorganizovaný a to tak, aby sme využili maximum času stráveného na ľade.

Vhodne naplánovať obsah tréningu a hlavne cielene naučiť či zaťažiť hráča znamená používať také špecifické činnosti a využiť také formy, metódy a prostriedky (postupy), ktoré budú efektívne využívať celú ľadovú plochu a zapájať do cvičení väčší počet hráčov. Na nasledovných stranách ukážeme niekoľko spôsobov, ako sa môže tréning na ľade takýmto spôsobom zorganizovať (Pavliš a kol., 2003).

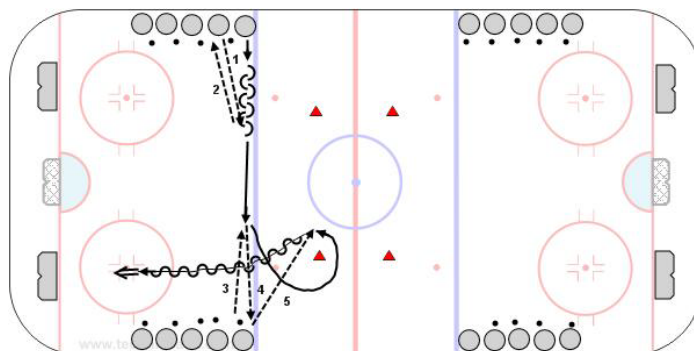
Prípravne cvičenie 1 – 0 (zamerané na uvoľňovanie sa s pukom – protismerná kľučka, sťahovačka, obkorčuľovanie hráča obhodením)



Organizácia a priebeh:

- 4 bránky na bránkovej čiare, dostatočné množstvo pukov, 12 stojanov
- Hráči štartujú na zvukový signál zo všetkých 4 skupín súčasne
- Prvé dve skupiny pri mantinely si obhadzujú prvý stojan o mantinel, nasledovne vykonávajú tri protismerné kľučky a zakončujú strelbou ťahom na bránku
- Hráči z dvoch skupín vzdialenejších od mantinelu vykorčuľujú v jazde vzad bez puku, spracovávajú prihrávku od ďalšieho spoluhráča v rade, obracajú sa do jazdy vpred vykonávajú tri sťahovačky a zakončujú strelbou ťahom na bránku.

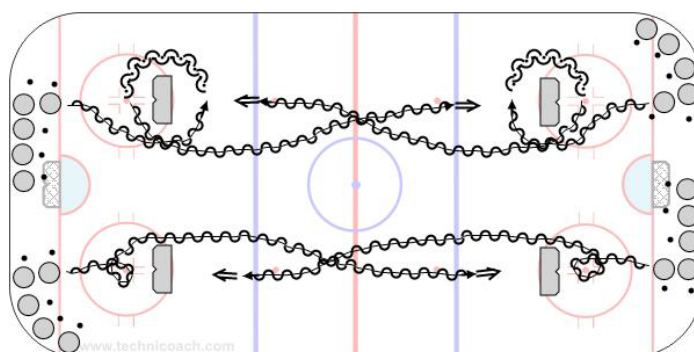
Prípravne cvičenie 1 – 0 (zamerané na prihrávanie a spracovanie puku)



Organizácia a priebeh:

- 4 bránky na bránkových čiarach oproti sebe, dostatočné množstvo pukov, 4 stojany
- Hráči štartujú na zvukový signál zo všetkých 4 skupín súčasne
- Hráč vykorčuľuje v jazde vzad bez puku, spracováva prihrávku od ďalšieho spoluhráča v rade a prihráva puk späť (prihrávka 1 a 2), po obrate pokračuje smerom k skupine hráčov oproti, kde od prvého hráča v zástupe spracováva puk a prihráva ho späť (prihrávka 3 a 4). Následne pokračuje v jazde vpred okolo stojana a spracováva puk od predchádzajúceho hráča (prihrávka 5), vedie puk smerom k bránke a zakončuje strelbou ťahom.

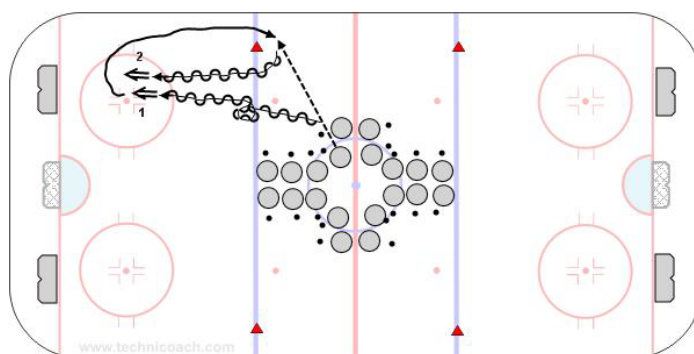
Prípravne cvičenie 1 – 0 (zamerané na korčuliarsku obratnosť s pukom)



Organizácia a priebeh:

- 4 bránky na kruhoch na vhadzovanie oproti sebe, dostatočné množstvo pukov
- Hráči štartujú na zvukový signál zo všetkých 4 skupín súčasne
- Variácia A - Hráč vykorčuľuje v jazde vpred s pukom okolo bránky (polkruh) obrat do jazdy vzad (polkruh) a korčuľuje v jazde vpred na bránku oproti.
- Variácia B - Hráč vykorčuľuje v jazde vpred s pukom, za bránkou vykonáva protismernú kľučku a korčuľuje v jazde vpred na bránku oproti.

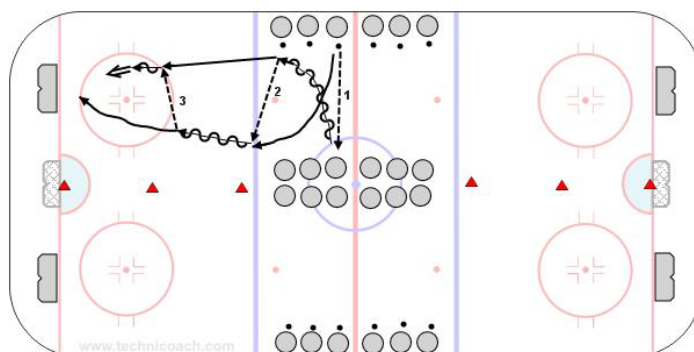
Prípravne cvičenie 1 – 0 (zamerané strelbu ťahom a príklepom)



Organizácia a priebeh:

- 4 bránky na bránkových čiarach oproti sebe, dostatočné množstvo pukov, 4 stojany
- Hráči štartujú na zvukový signál zo všetkých 4 skupín súčasne
- Hráč vykorčuľuje v jazde vpred s pukom, obrat na modrej čiare a strelba ťahom. Po strelbe vykorčuľuje poza stojan, spracováva prihrávku od ďalšieho hráča v zástupe a strieľa príklepom.

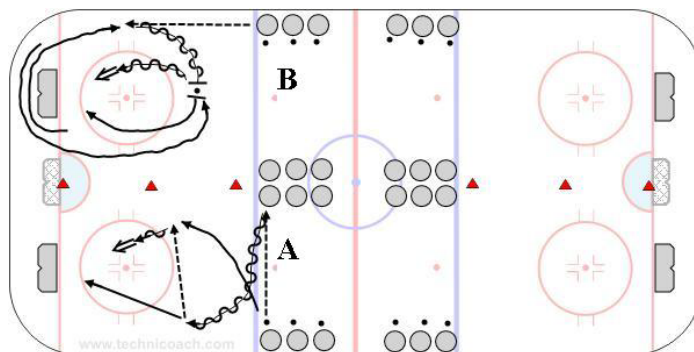
Prípravne cvičenie 2 – 0 (zamerané na útočnú hernú kombináciu križovanie)



Organizácia a priebeh:

- 4 bránky na bránkových čiarach oproti sebe, dostatočné množstvo pukov, 6 stojany
- Na zvukový signál štartujú hráči zo všetkých 4 skupín od mantinelu
- Hráč pri mantinely prihráva puk spoluhráčovi zo skupiny oproti. Po prihrávke nasleduje križovanie hráčov (výmena miesta) ďalšia prihrávka a zakončenie strelou ťahom a dorážaním do brány.

Prípravne cvičenie 2x/2 – 0 (zamerané na útočnú hernú kombináciu križovanie, a križovanie s prenechaním puku - tandem)



Organizácia a priebeh:

- 4 bránky na bránkových čiarach oproti sebe, dostatočné množstvo pukov, 6 stojanov
- Na zvukový signál štartujú hráči zo všetkých 4 skupín od mantinelu
- A - Hráč pri mantinely prihráva puk spoluhráčovi zo skupiny oproti. Po prihrávke nasleduje križovanie hráčov (výmena miesta) ďalšia prihrávka, zakončenie strelou ťahom a dorážaním do brány.
- B – Po dorážaní a ukončení akcie A nasleduje B. Hráči pokračujú v jazde poza bránku. Hráč pri mantinely prihráva od ďalšieho hráča v zástupe, nasleduje križovanie hráčov, prihrávka a zakončenie strelbou na bránku.

LITERATÚRA

1. EMAHISER D. – BELMONTE V.: Practice Plan Manual for SQUIRTS. USA Hockey, Inc. 1997.
2. PAVLIŠ A KOL.: Školení trenéra ledního hokeje. Praha: ČSLH 2003
3. PAVLIŠ A KOL.: Příručka pro trenéry ledního hokeje. II. část. Přípravka – 4. – 5. třída. Příprava na ledě. Praha: ČSLH 2000
4. TÓTH, I. : Skladba metodicko-organizačných a sociálno-interakčných foriem v nácviku a zdokonaľovaní v ľadovom hokeji. In: Hokejový tréner. SZLH, Bratislava, 2/2004, s.7 – 12.
5. WALSH M. – BELMONTE V.: Practice Plan Manual BANTAMS and MIDGETS. USA Hockey, Inc. 1997.

Mgr. Igor Andrejkovič, PhD.
MO SZLH