

POHYBOVÉ HRY V CELOROČNOM TRÉNINGOVOM CYKLE MLADÝCH HOKEJISTOV

Pohybové hry sú veľmi dôležité v športovom tréningu detí a mládeže hlavne z hľadiska ich somatického, fyziologického, psychologického a sociálneho vývoja. Môžeme ich uplatňovať ako všeobecne, tak aj ako špeciálne rozvíjajúce cvičenia (Argaj et al., 2001).

Pre športové hry, medzi ktoré patrí aj ľadový hokej existujú špecifické pohybové hry zamerané, tak ako na nácvik a zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, tak aj na nácvik a zdokonaľovanie korčuliarskych zručností a rozvoj pohybových schopností.

Využívajú sa aj pohybové hry, ktoré sú svojím obsahom určitou zjednodušenou formou športovej hry (napr. mini hokej) - umožňujú teda aj začiatočným, ktorí ešte neovládajú všetky herné činnosti na primeranej úrovni, hrať. Je to dôležité hlavne z emocionálneho hľadiska.

Okrem iného majú pohybové hry využitie aj v športovom tréningu dospelých a to predovšetkým ako kompenzačný faktor k pomerne jednostrannému zaťaženiu, ktoré vyplýva z danej športovej špecializácie.

Zásady pri výbere a vedení pohybových hier:

- ❖ Pohybová hra musí byť primeraná veku a pohybovej vyspelosti hráčov
- ❖ Výbere pohybovej hry vychádza z cieľu tréningovej jednotky
- ❖ Striedavé uplatňovanie rôznych pohybových hier v tréningu, a to tak ako na zdokonaľovanie herných činností, tak aj na rozvoj jednotlivých pohybových schopností a korčuliarskych zručností (vysoká variabilita)
- ❖ Výber pohybovej hry ovplyvňuje náčinie, náradie a prostredie na realizáciu
- ❖ Zrozumiteľne vysvetlenie pravidiel (názorná ukážka)
- ❖ Optimálny počet hráčov pre vybranú pohybovú hru
- ❖ Zásada vyrovnanosti súťažiacich družstiev
- ❖ Zásada spravodlivého rozhodovania

POHYBOVÉ HRY ZAMERANÉ NA ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

POHYBOVÉ HRY ZAMERANÉ NA ROZVOJ RÝCHLOSTI

Červení a bieli

Dve družstvá stoja oproti sebe vo vzdialenosti 1m od stredovej čiary. Prvé družstvo sú červení a druhé čierni. Tréner stojí pri stredovej čiare a po vyvolaní družstva, to prenasleduje druhé, ktoré sa otočí a beží za vyznačenú hranicu. Ten, koho chytiť pred hranicou je vyradený. Víťazí družstvo, ktoré má v stanovenom čase menej vyradených hráčov.

Podľa Argaja a kol., 2001

Vyvolávaná čísel

Rovnako početné družstvá stoja v zástupoch vedľa seba. Každý hráč má pridelené číslo, postupne od prvého až po posledného hráča družstva. Na signál- vyvolanie niektorého čísla- vybiehajú z každého družstva hráči, ktorí majú uvedené číslo a obiehajú svoje družstvo. Víťazi to družstvo, ktorého hráč sa zaradí na svoje miesto.

Podľa Argaja a kol., 2001

Člnková štafeta

Súťažia dve družstvá, ktorých hráči sa rozdelia na dve polovice a postavia sa do zástupov oproti sebe za hranice ihriska. Na signál vybiehajú prví hráči družstiev oproti sebe, keď dobehnú na jednu úroveň dotknú sa rukami a bežia späť. Keď dobehnú za hranicu ihriska, vybiehajú druhí v poradí. Víťazi družstvo, ktorého hráči sa skôr vystriedajú a zaujmú základné postavenie.

Podľa Argaja a kol., 2001

Jeden na druhého

Hráčov rozdelíme do dvojíc. Na znamenie jeden z dvojice naháňa druhého, ktorý sa snaží uniknúť chyteniu. Keď ho chytí do 20 sekúnd, získava bod. Po oddychu si vymenia úlohy. Veľkosť plochy, na ktorej sa hráči môžu pohybovať, volíme podľa počtu hráčov. Vhodné je hráčov rozdeliť do skupín, ktoré sa postupne zapájajú do hry (striedanie zaťaženia a oddychu).

Podľa Argaja a kol., 2001

Čierny Peter

Hráči prebiehajú z jedného konca hracej plochy na druhý. Oproti nim smeruje jeden hráč - Čierny Peter, ktorého úlohou je dotknúť sa rukou niektorého prebiehajúceho hráča. Ten, koho sa Čierny Peter dotkol, stáva sa jeho pomocníkom. Čierny Peter s pomocníkmi sa môže pohybovať len dopredu alebo do strán. Keď zostane v hre posledný hráč, začína sa ďalšie kolo. Čiernym Petrom sa stane hráč, ktorý bol v minulej hre chytený ako prvý.

Podľa Argaja a kol., 2001

Bežecký súboj

Hráči vytvoria kruh, stoja čelom dovnútra, rozstupy na upaženie. Jeden hráč obchádza kruh a keď si nájde vhodného súpera, buchne ho na chrbát. To znamená pre obidvoch štart. Vyzývateľ beží okolo kruhu proti smeru hodinových ručičiek a vyzvaný opačne. Ten, kto bude prvý späť a obsadí uvoľnené miesto, víťazí. Porazený začne obchádzať kruh a vyberá si vhodného súpera. Hráči môžu obiehať kruh slalomovým spôsobom.

Podľa Argaja a kol., 2001

Vylučovací beh

Hráči sa postavia na čiaru tak, aby mali rovnomerné rozstupy. Oproti nim vo vzdialenosti 20 metrov postavíme lopty, ktorých počet je o jednu menší ako počet hráčov. Na signál všetci vybehnú a snažia sa chytiť jednu loptu. Komu sa to nepodarí, je z hry vyradený.

Jednu loptu odoberieme a hráči sa znovu postavlia na štart. Vo finále sa stretnú poslední dvaja hráči o jedínú loptu.

Podľa Argaja a kol., 2001

POHYBOVÉ HRY ZAMERANÉ NA ROZVOJ SILY

Súboj skokanov

Na ihrisku vyznačíme dve rovnobežné čiary A a B vzdialené od seba 10 metrov a za nimi štvorec - zajatecký tábor. Jedno družstvo sa postaví za čiaru A a druhé za čiaru B. Na znamenie sa začína súboj - hráči skáču na jednej nohe a v území medzi čiarami sa snažia prinútiť súpera, aby stúpil na obe nohy. Ten, kto prvý stúpi na obe nohy, odchádza do štvorca - zajateckého tábora. Môže byť oslobodený, keď spoluhráč preskáče celé územie a dotkne sa ho rukou, potom sa hneď môže znovu zapojiť do hry. Pri súbojoch musia hráči mať paže pri tele, nesmú skočiť súperovi na nohu. Pri skákaní možno meniť nohu a ten, kto potrebuje oddych, musí odskákať za čiaru. Hrá sa na určený počet minút (vítázi družstvo, ktorí má po uplynutí časového limitu menej zajatcov), alebo dovtedy, kým jedno družstvo nezajme všetkých hráčov súpera.

Podľa Argaja a kol., 2001 In: Hokejový tréner 1/2005

Skoky cez krúžiace lano (sila, koordinačné schopnosti)

Hráči sa rozostavia do kruhu - v strede stojí učiteľ, ktorý roztočí švihadlo. Hráči preskakujú švihadlo, kto sa švihadla dotkne, má jeden trestný bod. Učiteľ mení rýchlosť a výšku švihadla pri otáčaní. Vítázi hráč, ktorý má po určenom časovom limite menej trestných bodov.

Podľa Argaja a kol., 2001 In: Hokejový tréner 1/2005

Na fúriky (sila)

Hráči vytvoria dvojice a postavlia sa za štartovú čiaru. Jeden urobí podpor ležmo a druhý ho chytí za členky a zodvihne. Na znamenie hráči - fúriky vyštartujú smerom k obrátkovej čiare. Tam si vymenia úlohy a idú späť. Vítázi dvojica, ktorá príde prvá do cieľa.

Podľa Argaja a kol., 2001 In: Hokejový tréner 1/2005

Na kohútov (sila, koordinačné schopnosti)

Dvaja súperi vojdú do kruhu s priemerom 2 metre, postavlia sa na jednu nohu, ruky dajú za chrbát. Na znamenie začnú poskakovať na jednej nohe a snažia sa donútiť súpera, aby stúpil na obidve nohy alebo vyšiel z kruhu.

Hráči si v priebehu boja nesmú vymeniť nohy a smú do seba vrázať len ramenom. Hrá sa na určený časový limit.

Podľa Argaja a kol., 2001 In: Hokejový tréner 1/2005

Súboj krabov (sila)

Dvaja súperia sedia na zemi, rukami sa podopierajú za telom. Na signál sa začnú pohybovať tak, že sa dotýkajú zeme len rukami a chodidlami. Úlohou je prinútiť súperia, aby sa dotkol zeme aj inou časťou tela. Dovoľené je len vrážanie do súperia ramenom.

Podľa Argaja a kol., 2001 In: Hokejový tréner 1/2005

Pretlač súperia (sila)

Na zemi vyznačíme tri rovnobežné čiary dlhé tri metre. Dvaja hráči sa postaví na strednú čiaru čelom oproti sebe, ruky si vzájomne oprú o boky a pokúšajú sa jeden druhého vytlačiť za koncovú čiaru. Čím kratší časový limit zvolíme, tým väčšia bude aktivita hráčov.

Podľa Argaja a kol., 2001 In: Hokejový tréner 1/2005

POHYBOVÉ HRY ZAMERANÉ NA ROZVOJ VYTRVALOSTI

Zaháňaná s lietajúcim tanierom

Na túto hru sa najlepšie hodí futbalové ihrisko, ale pri menšom počte hráčov, ktorých rozdelíme do družstiev, ju môžeme hrať aj v telocvični. Družstvo, ktoré vyhralo žrebovanie začína s hádzaním lietajúceho taniera -hračky z umelej hmoty. Vybraný hráč sa postaví na stredovú čiaru a hádže lietajúci tanier na polovicu súperia. Tam stojí rozostavené druhé družstvo a snaží sa tanier zachytiť skôr, ako dopadne na zem. Ak sa to podarí, môže hráč, ktorý tanier zachytil, urobiť tri kroky dopredu smerom na súperovu polovicu ihriska. Tanier hádže ten hráč, ktorý ho po dopade zachytí. Víťazí družstvo, ktorému sa podarí hodiť tanier tak, že spadne na zem za koncovú čiaru súperia. Na menšom, napríklad volejbalovom ihrisku, môžu hrať proti sebe dvojice hráčov.

Podľa Argaja a kol., 2001

POHYBOVÉ HRY ZAMERANÉ NA ROZVOJ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ

Štafety s loptou

Rovnako početné družstvá stoja v zástupoch. Na znamenie prví členovia družstiev vybiehajú, plnia určenú pohybovú úlohu a odovzdávajú štafetu ďalším spoluhráčom. Víťazí družstvo, ktorého posledný člen dobehne do cieľa ako prvý. Príklady: a, hráč nesie loptu alebo plnú loptu, b, nesie dve lopty alebo dve plné lopty, c, kotúľa loptu rukou, d, vedie loptu nohou a druhú vyhadzuje rukami.

Podľa Argaja a kol., 2001

Prekážková štafeta

Súťažia dve družstvá s rovnakým počtom hráčov. Každé družstvo určí poradie, v akom budú hráči vybiehať na prekážkovú dráhu a rozhodca určí spôsob odovzdávania štafety. Príklady: 1. prebehnúť po lavičke, 2. trikrát obehnúť okolo kozy, 3. podliezť popod kozy

zozadu, 4. prebehnúť slalomovým spôsobom medzi kuželmi, 5. 10 krát preskočiť švihadlo na mieste určeným spôsobom. Víťazí družstvo, ktorého posledný člen dobehne skôr do cieľa. Pri zostavovaní dráhy musíme myslieť na bezpečnosť, pri ťažších prekážkach zabezpečíme záchranu.

Podľa Argaja a kol., 2001

Naháňačka s prekážkami

Na ihrisku- v telocvični rozostavíme rozličné náradie: kozy, kone, švédske debny ap. Medzi rozostaveným náradím sa hráme na naháňačku. Náradie predstavuje nielen prekážky, ale aj pomoc pre tých, ktorých naháňajú. Do pravidiel môžeme zaradiť aj záchranu- kto podlezie náradie môže dostať

babu.

Podľa Argaja a kol., 2001

POHYBOVÉ HRY ZAMERANÉ NA NÁCVIK A ZDOKONAĽOVANIE KORČULIARSKÝCH ZRUČNOSTÍ A HERNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCA

Hokejové korčuľovanie patrí medzi základnú oblasť zručností, ktoré musí každý hráč zvládnuť. Jeho nácvik a zdokonaľovanie je činnosť, ktorá nikdy nekončí a ktorú ani najlepší hokejisti nemôžu vo svojom tréningu vynechať. Ak má hráč realizovať rôzne herné činnosti (streľbu, vedenie puku, uvoľňovanie sa s pukom, bez puku, atď.) vo vysokej rýchlosti a pritom sledovať priebeh hry, je dôležité aby sa mohol sústrediť na tieto činnosti, a nie na korčuľovanie (Pavliš, Perič, 1996).

V prvých rokoch cieleného tréningu by preto korčuľovanie malo tvoriť z drvivej časti obsah tréningu, a taktiež by malo byť využité široké spektrum foriem a prostriedkov a pre ich nácvik a zdokonaľovanie. Jedným zo spôsobov je aj uplatňovanie pohybových hier, ktoré svojou variabilitou spĺňajú náročne kritéria v tréningu mladých hokejistov.

Na rybára (korčuľovanie, zmeny smeru, obratnosť)

Hrá sa od mantinelu po mantinel (na šírku alebo dĺžku). Hráč - rybár je na jednej strane a ostatní sú na druhej. Na znamenie vyštartujú proti sebe a rybár chytá. Ten koho chytí, naháňa spolu s ním. Víťazí hráč, ktorý ostal ako posledný nechytý.

Podľa Horského, 1972

Jednoduchá a krížová naháňačka (nácvik štartu, zmien smeru)

Naháňajúci prenasleduje ostatných na vyhradenom priestore (polovica ľad. plochy). Komu dá babu alebo kto opustí vymedzený priestor, ten sa stane naháňajúcim.

Podľa Horského, 1972

Preteky okolo kruhu (nácvik štartu, prekladanie)

Žiaci urobia kruh čelom dovnútra. Určený žiak korčuľuje okolo kruhu a dotykom vyzve niektorého žiaka na preteky okolo kruhu. Vyzvaný sa snaží dosiahnuť svojho vyzývateľa skôr, ako obíde kruh a obsadí jeho miesto. Keď sa mu to nepodarí, stane sa vyzývateľom.

Podľa Horského, 1972

Naháňačka vo dvojici a v trojici (nácvik štartu, zmien smeru a zastavovania)

Dvaja určený žiaci sa držia za ruky a naháňajú ostatných. Kto z nich dá babu, je voľný a na jeho miesto vo dvojici nastupuje chytený. To isté v trojici.

Podľa Horského, 1972

Stíhacie preteky v kruhu (nácvik štartu, prekladanie vpred)

Žiaci urobia kruh a odpočítajú sa na prvého až štvrtého. Na znamenie vyštartujú pári, obiehajú okolo kruhu, snažia sa dohoniť žiaka pred sebou a dotykom získať pre seba bod. Na ďalšie znamenie štartujú nepárni.

Podľa Horského, 1972

Kruh proti kruhu (nácvik prekladania vpred, zastavovania a štartu)

Žiaci sú rozdelení do dvoch kruhov. Vonkajší kruh má polomer väčší aspoň o 2-3 m. Na znamenie kruhy korčuľujú v opačných smeroch dokola. Na ďalšie znamenie začne vnútorný kruh prenasledovať vonkajší, ktorého žiaci sa snažia dosiahnuť určenú métu (priestor za bránkovou čiarou, začo každý žiak dostáva bod, výmena úloh).

Podľa Horského, 1972

Naháňačka okolo kruhu (prekladanie, štart, zastavovanie)

Hráči stoja po obvode kruhu pre vhadzovanie, vždy vo dvojiciach jeden za druhým. Určený hráč naháňa druhého okolo kruhu. Naháňaný sa môže zachrániť tým, že sa postaví pred jednu dvojicu do kruhu. Tým sa hráč, ktorý je na kraji, stáva naháňajúcim a minulý naháňajúci naháňaným. Pokiaľ naháňajúci chytí naháňaného, vymenia si úlohy.

Podľa Pauliša a Periča, 1996

Štafeta v korčuľovaní vzad (prekladanie, korčuľovanie vzad)

Hráči stoja v dvoch zástupoch na stredovej červenej čiare. Na signál vyštartujú prví z družstiev. Korčuľujú vzad, v tretine 3krát obídu prekladáním kruh na vhadzovanie. Korčuľovaním vzad sa vracajú k svojmu družstvu. Víťazí to družstvo, v ktorom sa skôr vystriedajú všetci hráči.

Podľa Pauliša a Periča, 1996

Napodobňovanie (obratnosť, predvídavosť, rýchlosť)

Hráči sú vo dvojiciach. Jeden hráč z dvojice jazdí voľne po celej ploche ihriska jazdou vpred, vzad, robí obratnostné cviky v pohybe ako obraty, kľaky jednož, kľaky obož, pády

vpred a nabok. Druhý hráč dvojice v tesnom kontakte napodobňuje pohyb a cviky prvého hráča. Po dvoch minútach si hráči úlohy vymenia.

Podľa Pauliša a Periča, 1996

Šprintérska štafeta (rýchlosť)

Tréner rozdelí hráčov do štyroch rovnako početných skupín. Hráči skupín A a B stoja v zástupoch pri mantineli za modrou čiarou v krajných pásmach ihriska. Hráči A zástupov tvoria jedno mužstvo, hráči B zástupov druhé. Na znamenie vychádzajú z modrej čiary prví hráči zástupu A a B jazdou vpred okolo ihriska, obchádzajú rýchlym prekladaním bránku, v strednom pásme tlesknú rukou po chrbte rozbiehajúceho sa prvého hráča opačného zástupu a zaradia sa na koniec zástupu. Tlesknutie sa musí odohrať v strednom pásme ihriska ako v predávajúcom štafetovom úseku. Hráč, ktorý prevzal štafetu, obchádza maximálnou rýchlosťou polovicu ihriska okolo bránky a tlesknutím predá štafetu nasledujúcemu hráčovi. Víťazi ten zástup, ktorého hráči prešli prví stredovou čiarou.

Podľa Pauliša a Periča, 1996

Vyvolávanie čísiel (rýchlosť, korčuliarska technika)

Prví hráči štvorstupov stoja na modrej čiare, ostatní majú medzi sebou vzdialenosť 1 - 2 metre. Tréner zavolá napr. „tretí!“, na trénerovo zvolanie vyštartujú tretí po ľavej strane zástupu za bránovú čiaru, okolo posledného hráča zástupu zatočia vľavo a maximálnou rýchlosťou prejdú až na červenú čiaru. Tu zmenia smer jazdy malým oblúkom vľavo apo jazde vpred sa zaradia na svoje miesto v zástupe. Najrýchlejší hráč získava 4 body, druhý 3, tretí 2, atď. Keď sa vystriedajú všetci hráči, trénerovi ohlásia prví v zástupe počet bodov a tréner vyhodnotí poradie družstiev.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Barania naháňačka (rýchlosť, obratnosť)

Hráči sú rozdelení do troch rovnako početných skupín v pásmach klziska. Jeden hráč zo skupiny - baran - má za úlohu dotknúť sa hlavou unikajúcich hráčov, ktorí môžu uniknúť len jazdou vzad. Ako náhle sa naháňajúci hráč dotkne niektorého z prenasledovaných hráčov, stáva sa dostihnutý baranom a naháňačka pokračuje. Naháňajúci prenasleduje hráčov s rukami za telom. Túto hru je vhodné použiť v prípravnej časti tréningovej jednotky.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Na samotára (štarty, korčuľovanie)

Nepárny počet žiakov voľne korčuľuje po klzisku. Na znamenie žiaci vytvárajú dvojice - chytiť sa za ruky. Zostávajúci hráč dostáva trestný bod. Najlepší hráči sú bez trestných bodov. Hráči si musia po každom signále meniť partnerov.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Hra na jednu bránku

Päť hráčov vniká do útočného pásma, v ktorom bráni päť protihráčov. Úlohou útočiacich hráčov je streliť gól. Ak sa im to podarí, majú právo opäť útočiť. Ak obrancovia vybojujú puk,

musia ho najskôr vyvieŕ alebo prihrať z obranného pásma do stredného, potom musia všetci brániaci hráči vykorčuľovať do stredného pásma a vymeniť si úlohy. Víťazí to družstvo, ktoré dalo v stanovenom čase najviac gólov.

Podľa Bukača a Dovalila, 1990

Traja proti trom

Tréner rozdelí hráčov do trojíc. Hrá sa v oboch obranných pásmach na šírku ihriska. Bránky sú umiestnené v kruhoch na vhadzovanie. Úlohou hráčov je vstreliť gól. Môžu to dosiahnuť len okamžitou strelou po prihrávke spoluhráča. Platný je len gól dosiahnutý týmto spôsobom.

Podľa Bukača a Dovalila, 1990

Naháňačka s pokojom (návčik a zdokonaľovanie štartu, zmien smeru a zastavovania)

Naháňajúci hráč prenasleduje ostatných na vyznačenom priestore (tretina). Naháňaný sa zachráni tým, že dobehne na vyznačené miesto (kruhy na vhadzovanie, bránkovisko), na ktorom ho nemožno chytiť.

Obmeny:

- a) zachraňujúci vytvorí so spoluhráčom dvojicu („pomôž priateľ !“),
- b) urobí drep, prenasledovateľ ho nemôže chytiť.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Naháňačka v trojici s číslami (návčik a zdokonaľovanie korčuľovania vpred, prekladania vpred, zmien smeru a zastavenia)

Žiaci sa rozdelia do trojíc (útočné formácie), dvojíc (obrné dvojice), t. j. naháňajú sa v rámci trojice - dvojice, pričom sa musia orientovať a vyhýbať ostatným trojiciam - dvojiciam.

Obmeny:

- a) vzájomná naháňačka, t. j. jeden naháňa ostatných dvoch,
- b) postupná naháňačka, t. j. prvý naháňa druhého, potom druhý tretieho a nakoniec tretí prvého,
- c) súčasná postupná naháňačka, t. j. prvý naháňa druhého, druhý súčasne tretieho a ten súčasne prvého, každý si počíta koľko „báb“ dal a koľko dostal.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Naháňačka s prihrávaním puku (návčik a zdokonaľovanie prihrávok, spracovanie prihrávok, zmien smeru a zastavovania)

Naháňaní korčuľujú do voľného priestoru v tretine, resp. na polovici klziska a prihrávajú si medzi sebou puk. Hráč naháňajúci môže naháňať len toho žiaka, ktorý je v držaní puku. Chytení si vymenia úlohy.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Hra na drakov (návčik a zdokonaľovanie hry telom, obsadenie hráča, zmien smeru)

Hráči vytvoria zástupy (najviac päťčlenné). Prvý hráč určeného zástupu naháňa posledných žiakov iných viazaných zástupov, v čom mu bráni ich prvý žiak. Zástup sa nesmie pustiť.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Chytenie do siete alebo do kruhu (návčik a zdokonaľovanie uvoľňovania sa bez puku)

Traja určení hokejisti sa držia za ruky (resp. ruky a hokejky) a snažia sa niekoho chytiť tým, že uzavrujú okolo neho kruh. Chytený sa potom k nim pripojí do reťazca a všetci pokračujú v naháňaní. Úlohou chyteného je meniť miesto v dohodnutom priestore, meniť smer a spôsob jazdy na korčuliach, uvoľňovať sa. Reťaz sa nesmie roztrhnúť, inak chytenie neplatí.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Vedenie puku v bludisku a „Sleduj stopu!“ (návčik a zdokonaľovanie vedenia puku, korčuľovania, štartu a obratov a zmien smerov a zastavovania)

Chlapci sú rozostavení v štyroch zástupoch na značkách, resp. pevných bodoch v piatich zástupoch po štyroch. Z určenej dvojice jeden vedie puk a druhý ho naháňa „v jeho stope“. Ak ho chytiť, vymenia si úlohy. Potom určíme druhú dvojicu. Predchádzajúci dvaja chlapci sa zaradia na ich miesto.

Obmeny:

- to isté, ale naháňaný môže meniť smer a voliť rôzne úlohy a naháňajúci ho môže sledovať po jeho stope a presne ho sledovať (kopírovať) - obraty, polobraty, korčuľovanie vzad, drep, ľah, obkorčuľovať jedného hráča dvakrát,
- ak je hráč dobiehaný, náhla sa môže zaradiť na pevné miesto na značke spoluhráča, pokiaľ ešte nie je chytený. Tým sa vystrieda viacero hráčov,
- ak sa naháňajúcemu podarí chytiť naháňaného, žiaci si vymenia úlohy. Hra je zaujímavejšia, keď dáme znamenie na zmenu úloh písknutím.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Na útočenie v rojnici (návčik a zdokonaľovanie vedenia puku tlačением a ťahaním, uvoľňovanie sa s pukom, obratov a štartov)

Hráči sú rozostavení v tretine, resp. na celom ihrisku na pevných bodoch v piatich radoch. Otočení sú tvárou k trénerovi a ich úlohou je driblovať puk na mieste. Sú podľa zástupov očíslovaní od 1 po 5. Tréner vyvoláva čísla, resp. signalizuje ich tabuľkou. Úlohou „oslovených čísiel“ je v určenej dráhe tlačiť, resp. ťahať puk tak, aby sa dostali okolo krajných spoluhráčov opäť čo najskôr na svoje pôvodné miesto. Všetci postupujú dohodnutým - určeným smerom. Víťazí najrýchlejší hráč, ktorý zaujme svoje pôvodné miesto aj s pukom. Nesmie ho stratiť.

Obmeny: Tréner môže vyvolávať postupne aj viacero čísiel nezávisle na poradí od 1 po 5 a určovať - meniť signalizovaním paže smer dráhy vľavo alebo vpravo.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Stíhacia jazda - Na policajtov (návčik a zdokonaľovanie vedenia puku tlačением, ťahaním, korčuľovania vpred a prekladania, obsadzovanie hráčov)

Hráči korčuľujú v zástupe okolo klziska v rovnakých rozstupoch okolo kruhov na vhadzovanie. Na znamenie všetci zrýchlia tempo a snažia sa dohoniť hráča pre sebou a zajať ho (dotknúť sa ho). Súčasne sa snažia, aby ich zadný hráč nedohonil. Chytený hráč (zlodej) je vyradený z hry a ide do jedného z kruhov na vhadzovanie, kde vyčká, až hra skončí. Stíhanie trvá dovtedy, kým zostanú až 4 až 6 hráči. Títo hráči potom nastúpia vo finále v rovnomernom rozostavení okolo stredového kruhu a pokračujú v hre dovtedy, kým sa určí víťaz (najlepší policajt), ktorý všetkých vyradil - pochytal. Obmeny:

- zmeniť smer a spôsob korčuľovania,
- rozdeliť „policajtov“ podľa pätiiek do 4 kruhov na vhadzovanie v obranných pásmach, súťaž pokračuje medzi družstvami (jedna skupina = jedna päťka „policajtov“),
- krúžiť - naháňať sa v upravenej dráhe, napr. v osmičke, resp. v slalome pomedzi kužeľe.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Kto najlepšie a najpresnejšie - O kráľa strelcov (nácvik streľby)

Hráči stoja v zástupe na modrej, červenej a modrej čiare. Na opačnej dlhej strane klziska na čiarach sú zavesené rôzne predmety (pneumatiky, špongie...)- Na znamenie vykorčuľuje celý zástup na šírku klziska a z určenej vzdialenosti chlapci triafajú dohodnutým spôsobom na terč - priestor na mantineli. Cieľom hry je presne a technicky správne trafiť stred predmetu. Každý úspešný zásah predstavuje kladný bod, resp. gól. Víťazí to družstvo - päťka, ktoré je celkovo najúspešnejšie za jednu sériu, resp. viacero sérií. Obmeny:

- nemusia súťažiť len družstvá (päťky) medzi sebou, môžu aj jednotlivci v rámci skupín (pätiiek),
- kto dá viac z 10 pokusov?
- kto nestrelí do predmetu, tak automaticky vypadáva,
- ak predchádzajúci hráč trafil, musí aj hráč nasledujúci, ináč vypadáva z hry,
- obdobne strieľať možno aj na „závesnú stenu“ v bráne s vymedzenými a rôzne obodovanými priestormi.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Tvorenie dvojíc (nácvik napádania hráča s pukom a bez puku, nácvik štartu)

Organizácia hry je nasledovná: páry počet hráčov voľne korčuľuje (aj s pukom - vedie puk) po klzisku, resp. časti klziska (tretina, polovica). Na signál vytvárajú dvojice tým, že pári sa snažia chytiť - uchopiť, dostať sa do tesného fyzického kontaktu s nepárnymi a tak vytvoriť dvojicu. Pred začatím hry sa očísľujú na párných a nepárných. Úlohou nepárných je chrániť si puk, zrýchľovať jazdu a meniť smer a spôsob korčuľovania.

Obmeny: pári a nepári sú bez pukov, pamätajú si len na súhlasné či nesúhlasné očísľovanie. Ich úlohou je chytiť sa ruky (paže) a vytvoriť dvojicu.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Semafor - Vyhýbaná (nácvik uvoľňovania sa s pukom)

Hráči sú rozdelení do štyroch družstiev. Sú rozostavení v kruhoch na vhadzovanie pri bránkach. Tréner alebo jeden hráč v strede klziska dáva otáčaním a upažovaním

znamenie, ako sa majú družstvá striedať v korčuľovaní vpred z kruhu do kruhu a uvoľňovať sa pred proti korčuľujúcim hráčom s pukom. Hráč počas celej dráhy musí mať puk pod vlastnou kontrolou a prekonať dráhu čo najrýchlejšie. Obmeny:

- a) za každú stratu puku, resp. jeho zabudnutie, odobratie ho proti korčuľujúcim súperom je záporný bod pre jednotlivca, resp. jeho družstvo,
- b) po vyštartovaní nasleduje obrat a vyhýbanie,
- c) môžu štartovať nielen diagonálne družstvá v protismere, ale aj susediace družstvá v súhlasnom smere.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Na 10 prihrávok (nácvik a zdokonaľovanie prihrávok a spracovania prihrávok, vedenia puku)

V určenom priestore, napríklad v tretine, súperia proti sebe dve skupiny hráčov. Jedna skupina má puk. Ich úloha je v určenom priestore si čo najjednoduchšie 10 krát prihrať v rámci svojej skupiny tak, aby hráči súperiacej skupiny, ktorej cieľom je získať, resp. aspoň sa dotknúť puku, ho nezískali.

Družstvo, ktoré zakaždým získa puk, si začína rátať úspešné prihrávky od nuly po desať. Vyhráva to družstvo, tá skupina, ktorá skôr a viackrát si úspešne 10 krát prihrá.

Obmeny:

- a) ak sú prihrávky vykonávané na jeden dotyk, môže sa ich hodnota zdvojnásobiť,
- c) hru môžeme modifikovať aj do dôležitých priestorov z hľadiska hry a v nich zvýhodňovať hodnotu prihrávok.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Na vodníka (nácvik odoberania puku hokejkou)

V strednej tretine stojí „vodník“, ostatní hráči musia vkorčuľovať a prekoraľovať stredné pásmo až do stredového kruhu na červenej čiare. Vodník sa im snaží hokejkou vypichnúť puk z hokejky. Komu vypichne -musí sa postaviť do stredového kruhu a čakať pasívne na pomoc. Zajatých v stredovom kruhu možno vyslobodiť tak, že niektorý hráč nasadí svoj „život“ a vbehne do kruhu, aj keď riskuje zajatie. Zajatcovi tleskne do ruky (ramena) a unikne s ním z kruhu skôr, ako ich vodník chytí.

Vodník si v stredovom kruhu ukladá a ráta puky (nedotknuteľné „dušičky“). Hráči si odoberajú puky spoza obidvoch brán. Nakoniec sa porovná úspešnosť hráčov a počet vodníkových pukov.

Obmeny: môže byť pri vyššom počte hráčov ako 10 aj dvaja a viacerí vodníci.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Na myšičku a kocúrikov (nácvik prihrávok a spracovanie prihrávok)

Štyria hráči sú rozostavení do kruhu pre vhadzovanie. Ich úlohou je prihrať si puk cez stred apo obvode kruhu tak, aby hráč korčuľujúci v strede nezachytil ich prihrávku. Hráči prihrávajúci sú „kocúri“ a hráč v strede kruhu je „myšička“, s ktorou sa pohrávajú. Ak myšička zachytí puk, úlohy sa vymenia. Kocúr ide do stredu.

Obmeny: ak myšička dostane prihrávku medzi nohy (jasličky), ostáva tam ešte ďalšie kolo.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Kohútie súboje - Pretláčaná (nácvik rovnováhy, napádania súpera telom, hra telom)

Hráči sú vo dvojiciach na jednej z troch čiar. Postavení sú čelom k sebe, resp. bokom. Ich úlohou je na signál pretlačiť ramenom alebo bokom protihráča z čiary. Vyhráva ten hráč (kohút), ktorý je pánom svojho priestoru (smetiska) a počas pretláčania nespadol.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Bodyčekovaná (nácvik napádania súpera s pukom a bez puku, hry telom)

Túto hru môžeme hrať vo všetkých kruhoch. Rozdelíme hráčov do trojíc (dvojíc). Priestor na vytlačanie a bodyčekovanie je kruh - prípadne „zápasnícky kruh“. Vyhráva tá trojica (dvojica), ktorá vytlačí - vybodyčkuje ramenom, panvou súperiacu trojicu (dvojicu), resp. aj jednotlivcov. Vytlačený hráč z kruhu a hry vypadáva.

Obmeny: hra sa môže hrať aj bez vypadávania - na body. Skupiny si rátajú vzájomný pomer bodov.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Na strážcu (nácvik a zdokonaľovanie štartu, napádania a obsadzovania súpera s pukom)

Hráčov rozdelíme do dvoch skupín: na „zlodejov“ a „strážcov“. Rozostavíme ich oproti sebe na tretinových (modrých) čiarach. Pre zlodejov na bližší okraj stredového kruhu položíme alebo nahadzujeme puk alebo iný predmet (rukavica, kužeľ). V každej skupine označíme hráčov číslami tak, aby členovia jedného družstva nepoznali čísla svojich súperov. Tréner zvolá jedno číslo, načo z obidvoch družstiev vyštartujú hráči označení týmito číslami. Zlodej sa snaží ukradnúť predmet pred strážcom. Strážca zase chytiť zlodeja. Keď ho nechytí, stáva sa strážca zajatcom. Porazení sa stavajú za víťazov. Víťazí to družstvo, ktoré získa viac zajatcov.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Jastrab a sliepka (nácvik a zdokonaľovanie korčuľovania)

Asi 10 členné družstvo utvorí viazaná zástup tak, že každý drží obidvoma rukami svojho predného v páse. Prvý v zástupe je „sliepkou“, ostatní za ním v zástupe sú „kuriatka“. Sliepka upaží a snaží sa zaujať postavenie čelom oproti hráčovi pred zástupom, ktorý je „jastrabom“.

Úloha jastraba je dotknúť sa ktoréhokoľvek kuriatka, v čom mu však sliepka zabraňuje. Kuriatka sa môžu brániť len tým, že sú stále v zákryte za sliepkou. Ak sa jastrabovi podarí dotknúť niektorého kuriatka, nastáva zmena úloh. Jastrab bude sliepkou, sliepka kuriatkom a zasiahnuté kuriatko jastrabom. Obmeny: žiarlivé a závistlivé sliepky = hrajú dva viazané zástupy oproti sebe, takže každá sliepka útočí a súčasne aj bráni. Kuriatko, ktorého sa sliepka dotkne, stáva sa jej kuriatkom. Víťazí tá sliepka, ktorá má na konci hry viac kuriatok.

Podľa Tótha (1994) In: Argaj a kol., 1994

Autor: Mgr. Igor Andrejkovič, PhD. – MO SZLH

Použitá literatúra

1. ARGAJ G. A KOL.: Pohybové hry. Skriptá FTVŠ UK Bratislava 1994
2. HORSKÝ, L.: Základné korčuľovanie a hry na ľade, Šport, Bratislava 1972
3. MANKOVECKÝ, M.: Využitie pohybových a prípravných hier v športovej príprave mladých hokejistov, Bratislava, FTVŠ UK, 2003, diplomová práca
4. PAULIŠ, Z., PERIČ, T.: Abeceda hokejového bruslení, Praha 1996
5. ROVNÝ, M.: Funkcia pohybovej hry v živote človeka. In: Acta Facultatis Educationis Physicae UC. Bratislava, Univerzita Komenského 1981.
6. TÓTH, I.: Pohybové hry na nácvik a zdokonaľovanie herných činností jednotlivca v ľadovom hokeji. In: Argaj, G.: Pohybové hry 2001
7. TÓTH, I.: Využitie prípravných hier na hodinách telesnej výchovy a na tréningoch v športových hokejových triedach. In: Športové hry č. 1 FTVŠ UK, Bratislava 1997