SKUPINOVÝ TRÉNING MLADÝCH HOKEJISTOV

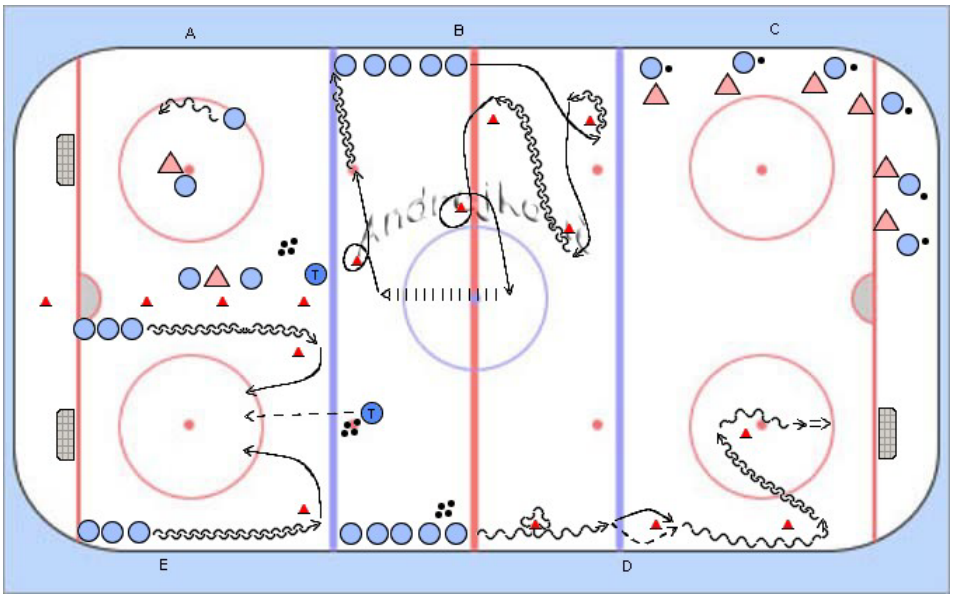
Kľúčové slová: technická príprava, skupinový tréning, hokejová prípravka, nácvik a zdokonaľovanie herných činností

Podľa Pavliša et al. (2003) je v tomto období prípravky nevyhnutné sa venovať predovšetkým dokonalému osvojeniu si korčuliarskych zručností a techniky ovládania hokejky, pretože tieto dve činnosti sú limitujúce pre ďalší rozvoj hráča. Nebezpečie, ktoré vyplýva z nedostatočného osvojenia techniky jednotlivých herných činností je v tom, že môže v neskorších rokoch limitovať hráča v jeho maximálnej výkonnosti. V tejto vekovej kategórii je vhodné zaradovať aj do prípravy mimo ľad cvičenia, ktoré napomáhajú zvládnutiu techniky jednotlivých herných činností (streľba z dosky, jazda na kolieskových korčuliach, miešanie s loptičkou atď.).

Pri nácviku hokejových zručností využívame zásadu – najprv kvalita až potom kvantita. V praxi to znamená, že až po dokonalom zvládnutí techniky môžeme pristúpiť k cvičeniam, v ktorých deti vykonajú veľký počet opakovaní nacvičovanej hernej činnosti.

Základom nácviku a zdokonaľovania technickej stránky herných činností, a to tak v príprave na ľade ako aj v mimo ľad, by mal byť skupinový tréning, ktorý plní práve spomenuté kritériá.

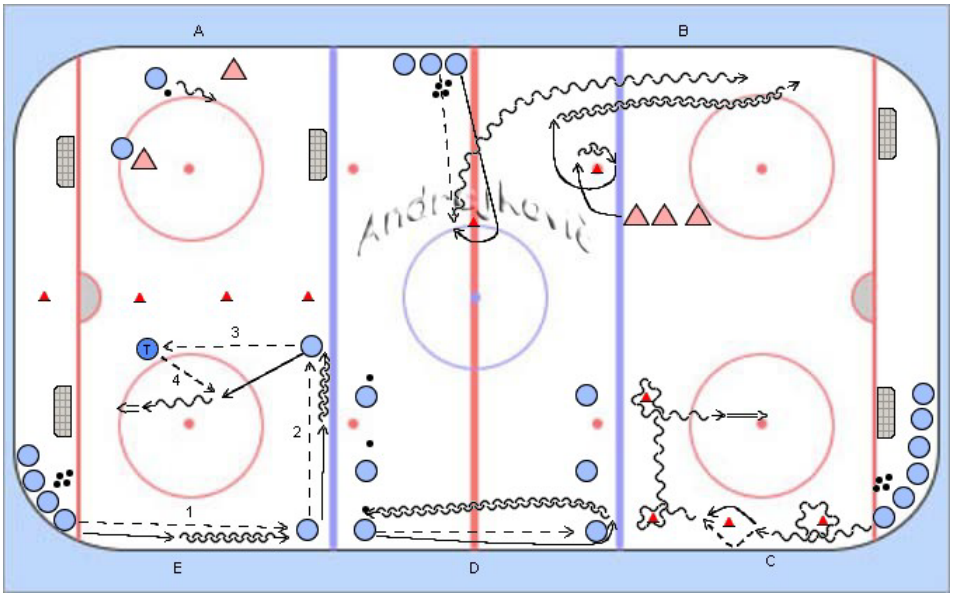
Pavliš a Perič (2002) hovoria, že na ľade môžeme mať až 6 skupín a v každej až okolo 10 detí. Tieto skupiny sú na sebe relatívne nezávislé a každá môže vykonávať vlastnú činnosť bez toho, aby bola obmedzovaná, alebo aby naopak obmedzovala ostatné skupiny. Dôležitá je tiež prítomnosť potrebného množstva asistentov pre každú pracovnú skupinu. Ako asistentov je vhodné využiť aktívnych hráčov, alebo schopných rodičov za predpokladu, že absolvujú trénerský kurz minimálne licencie C.



Obrázok 1

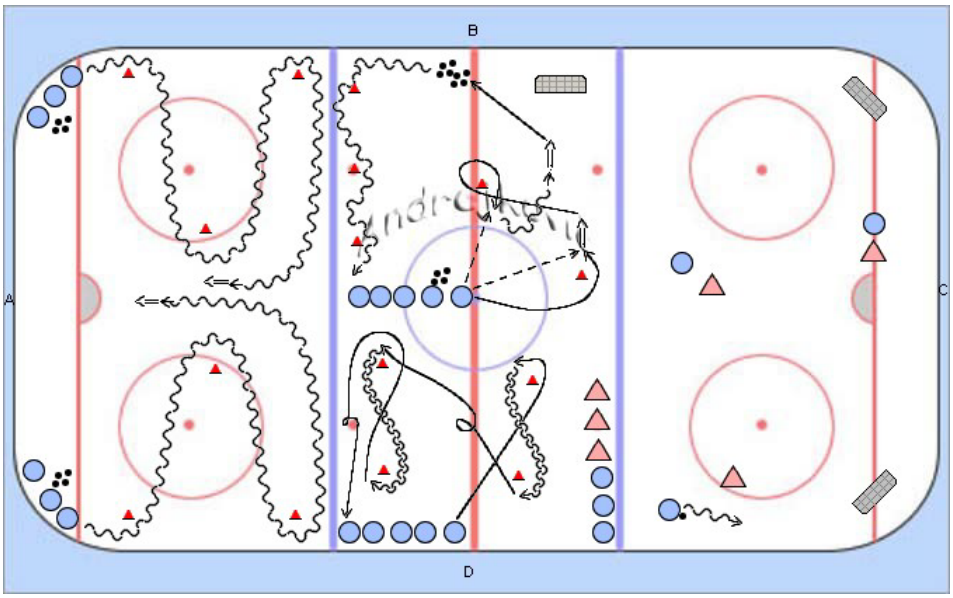
A: <u>Prípravná hra 2 – 1.</u> Hrá sa na jednu bránku. Brániaci hráč sa obmieňa každé striedanie. Po dosiahnutí gólu tréner prihráva do hry nový puk. Dôraz kladieme na HČJ uvoľňovanie sa s pukom a bez puku (útočné), odoberanie puku telom a hokejkou, obsadzovanie súpera (obranné) a HK prihraj a korčuľuj, križovanie a zaisťovanie.

B: Prípravné cvičenie zamerané na korčuliarsku obratnosť. Jazda vpred okolo stojana, prechod do jazdy vzad – vpred, okolo ďalšieho stojana prechod vzad, oblúk okolo stojana vpred – zastavenie vpred, bočný pohyb (prekračovanie) cez hokejky, oblúk v jazde vpred okolo posledného stojana a zastavenie pri mantineli.
C: Herné cvičenie 1 - 1 pri mantineli. Cvičenie je zamerané na kontrolu puku pri mantineli. Hráč pri mantineli sa snaží po dobu 10 sekúnd udržať puk pod kontrolou. Protihráč sa snaží puk získať dovoleným spôsobom. Striedanie hráčov po každom prerušení.
D: Prípravné cvičenie 1 – 0 . Hráč vykorčuľuje s pukom, robí oblúk okolo 1. stojana, 2. stojan si obhadzuje o mantinel, urobí kľučku na 3. a 4. stojan a zakončuje streľbou na bránku. Po strele hráč doráža puk do bránky.



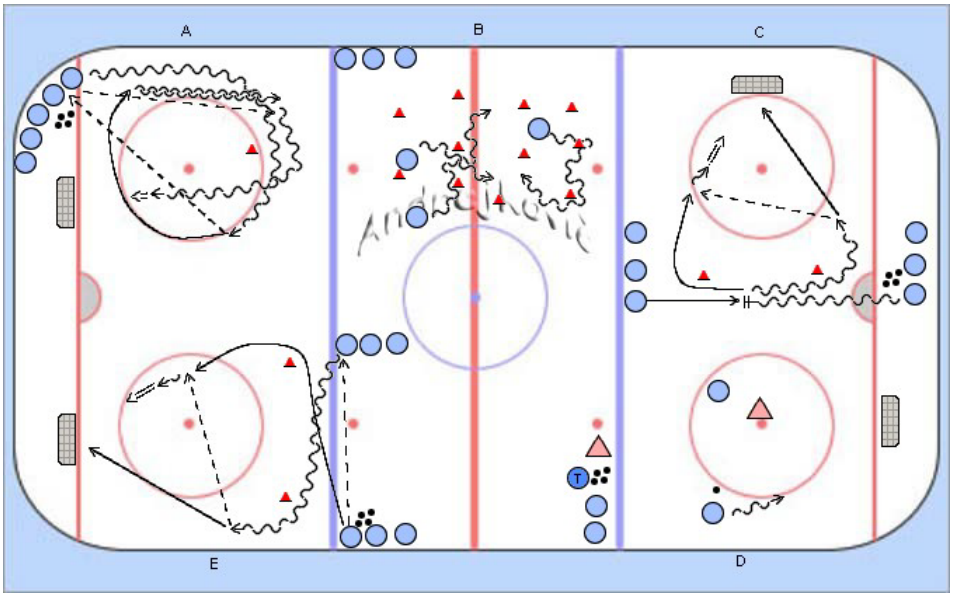
Obrázok 2

A: Prípravná hra 2 – 2. Hrá sa na dve bránky. Hráči si menia bránky každé striedanie. Po dosiahnutí gólu tréner prihráva do hry nový puk. Dôraz kladieme na HČJ uvoľňovanie sa s pukom a bez puku (útočné), odoberanie puku telom a hokejkou, obsadzovanie súpera (obranné) a HK prihraj a korčuľuj, križovanie a zaisťovanie.
B: Herné cvičenie 1 – 1. Na znamenie vyštartuje súčasne útočiaci a brániaci hráč. Útočník vykorčuľuje okolo stojana a pokračuje smerom ku bránke, kde sa snaží zakončiť útočnú akciu gólom. Brániaci hráč vykorčuľuje okolo stojana, ako je vyznačené na obr. 2B, a pokračuje v jazde vzad 1 – 1. Dôraz na hru do tela.
C: Prípravné cvičenie 1 – 0. Hráč korčuľuje veľkým oblúkom okolo prvého stojana, obhadzuje si druhý stojan o mantinel, robí protismernú kľučku na tretí a štvrtý stojan a strieľa na bránku.
D: Prípravné cvičenie na prihrávanie. Hráči stoja vo dvojiciach ako na obr. 2D. Hráč po prihrávke vykorčuľuje okolo spoluhráča, z jazdy vpred do jazdy vzad a preberá prihrávku späť. Dôraz na správnu techniku prihrávania a spracovania puku.
E: Prípravné cvičenie 1 – 0. Hráč prihráva puk a nasleduje jeho smer. Na konci akcie stoji tréner, od ktorého preberá spätnú prihrávku a strieľa na bránku.



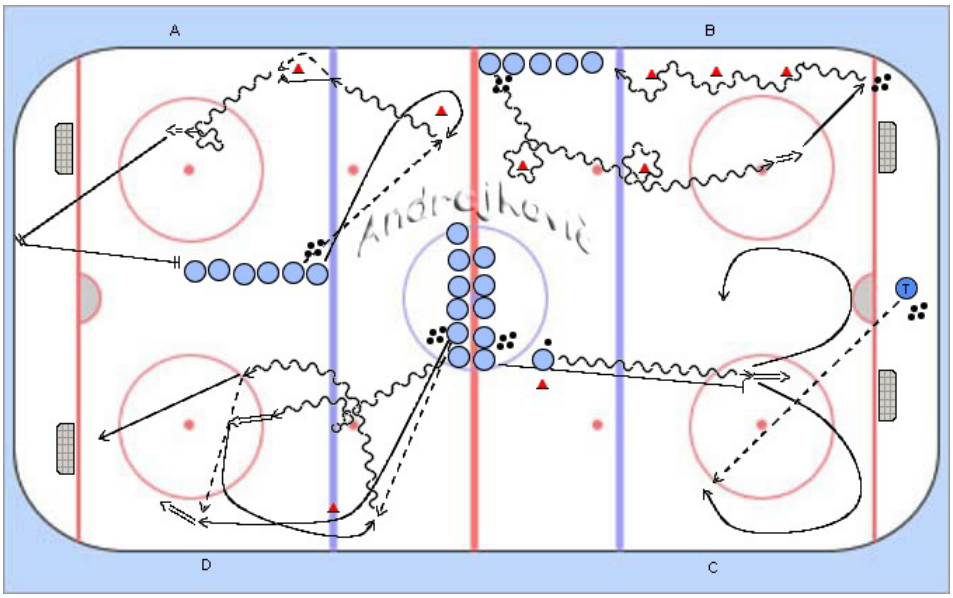
Obrázok 3

A: Prípravné cvičenie 1 – 0. Na znamenie vyštartujú súčasne dvaja hráči. Vedú puk, ako je to vyznačené na obr. 3A. Cvičenie zakončujú streľbou na bránku a dorážkou.
B: Prípravné cvičenie 1 – 0. Hráč na znamenie vykorčuľuje okolo stojana s pukom a strieľa na bránku. Po strele prijíma prihrávku od ďalšieho hráča v zástupe, korčuľuje okolo stojana a opakovane strieľa zo strany. Po strele berie puk od mantinelu a vykonáva rôzne spôsoby uvoľňovania sa s pukom.
C: Prípravná hra 3 - 3. Hrá sa na dve bránky. Hráči si menia bránky každé striedanie. Po dosiahnutí gólu tréner prihráva do hry nový puk. Dôraz kladieme na HČJ uvoľňovanie sa s pukom a bez puku (útočné), odoberanie puku telom a hokejkou, obsadzovanie súpera (obranné) a HK prihraj a korčuľuj, križovanie a zaisťovanie.
D: Prípravné cvičenie zamerané na korčuliarsku obratnosť. Hráč vykorčuľuje v jazde vpred, okolo stojana prechádza do jazdy vzad – vpred s obratom o 360, okolo ďalšieho stojana prechádza z jazdy vzad do jazdy vpred s dvomi obratmi o 360 a zastavuje pri mantineli.



Obrázok 4

A: Prípravné cvičenie 1 – 0. Na znamenie vyštartuje hráč zo skupiny s pukom, spoza stojana prihráva hráčovi späť do skupiny. Pokračuje v jazde vpred okolo kruhu, robí obrat do jazdy vzad, prijíma prihrávku, nasleduje obrat do jazdy vpred poza stojan a streľba ťahom na bránku s dorážkou.
B: Prípravné cvičenie 1 – 0. Hráči sa na znamenie pohybujú vo vyznačenom území a vykonávajú rôzne spôsoby vedenia puku a uvoľňovania sa s pukom na stojanky.
C: Prípravné cvičenie 2 : 0 (križovanie - tandem). Na znamenie oproti sebe vyštartujú dvaja hráči (jeden s pukom druhý bez puku) ako na obr. 4C. Hráč s pukom prenecháva puk hráčovi bez puku (tandem) a dochádza k prekrižovaniu. Po prekrižovaní hráči pokračujú v jazde okolo stojanov. Hráč s pukom prihráva puk späť hráčovi bez puku, ktorý strieľa na bránku. Po streľbe nasleduje dorážka.
D: Prípravná hra 2 – 1. Hrá sa na jednu bránku. Brániaci hráč sa obmieňa každé striedanie. Po dosiahnutí gólu tréner prihráva do hry nový puk. Dôraz kladieme na HČJ uvoľňovanie sa s pukom a bez puku (útočné), odoberanie puku telom a hokejkou, obsadzovanie súpera (obranné) a HK prihraj a korčuľuj, križovanie a zaisťovanie.
E: Prípravné cvičenie 2 : 0 (križovanie). Na znamenie hráč pri mantineli prihráva puk hráčovi v skupine oproti a nasleduje puk. Hráč po spracovaní prihrávky vykorčuľuje smerom oproti poza stojany (križovanie). Prihráva hráčovi na druhej strane, ktorý zakončuje akciu strelou na bránu. Po streľbe nasleduje dorážka puku do bránky.



Obrázok 5

A: Prípravné cvičenie 1 – 0. Na znamenie vyštartuje hráč zo skupiny bez puku okolo stojana, preberá prihrávku od ďalšieho hráča v zástupe. Pokračuje vo vedení puku, obhadzuje si stojan o mantinel, nasleduje streľba ťahom na bránku. Po streľbe doráža puk do bránky. Nasleduje zastavenie pri mantineli, robí obrat – štart vpred a zastavenie na konci radu.
B: Prípravné cvičenie 1 – 0. Hráč s pukom vykorčuľuje veľkým oblúkom okolo obidvoch stojanov, ako je vyznačené na obr.5B a zakončuje streľbou na bránu. Po streľbe nasleduje dorážka, po dorážke berie puk z rohu ihriska a robí rôzne spôsoby uvoľňovania sa s pukom.
C: Herné cvičenie 1 – 0 (1). Hráči sú postavení, ako je to vyznačené na obr. 5C. Na znamenie vyštartujú obidvaja hráči, jeden s pukom, ktorý stojí 1 meter pred hráčom bez puku. Hráč s pukom sa snaží čo najrýchlejšie dostať k bránke a zakončiť akciu gólom. Hráč bez puku sa naopak snaží dokorčuľovať hráča s pukom (bekčeking) a dovoleným spôsobom zabrániť gólu.

D: Prípravné cvičenie 1 – 0/2 – 0. Na znamenie vyštartuje hráč s pukom, obracia sa na modrej čiare a strieľa ťahom na bránku. Po streľbe vykorčuľuje popri mantineli poza stojan, kde dostáva prihrávku od ďalšieho hráča v rade. Po spracovaní puku pokračuje v jazde smerom na os ihriska. Hráč, ktorý prihrával medzitým vykorčuľuje popri mantineli do tretiny, kde dostáva prihrávku (2 – 0) a zakončuje akciu streľbou na bránku a dorážkou.

LITERATÚRA

1. EMAHISER D. – BELMONTE V.: Practice Plan Manual for SQUIRTS. USA Hockey, Inc. 1997.
2. PAVLIŠ ET AL.: Příručka pro trenéry ledního hokej. I. časť. Přípravka – 1. – 3. třída. Příprava na ledě. Praha: ČSLH 2002
3. PAVLIŠ ET AL.: Příručka pro trenéry ledního hokej. II. časť. 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. SZĽH, 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 SZĽH