ČESKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE

KRAJSKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE

OLOMOUCKÝ KRAJ

ZÁZNAMY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK

ČESKA, ŠVÉDSKA, FINSKA A RUSKA

Zaznamenal:

Vladislav Chytil

Zpracoval:

Ing. Pavel Neuman

PŘEROV 2018

Obsah

Tréninkové jednotky U16 Česká republika 3

Tréninková jednotka č. 1 3

Tréninková jednotka č. 2 5

Tréninková jednotka č. 3 7

Tréninková jednotka č. 4 9

Tréninková jednotka č. 5 11

Tréninková jednotka č. 6 14

Tréninková jednotka č. 7 17

Tréninková jednotka č. 8 20

Tréninková jednotka č. 9 22

Tréninkové jednotky U16 Švédsko 24

Tréninková jednotka č. 1 24

Tréninková jednotka č. 2 27

Tréninková jednotka č. 3 30

Tréninkové jednotky U16 Finsko 32

Tréninková jednotka č. 1 32

Tréninková jednotka č. 2 35

Tréninková jednotka č. 3 38

Tréninkové jednotky U16 Rusko 40

Tréninková jednotka č. 1 40

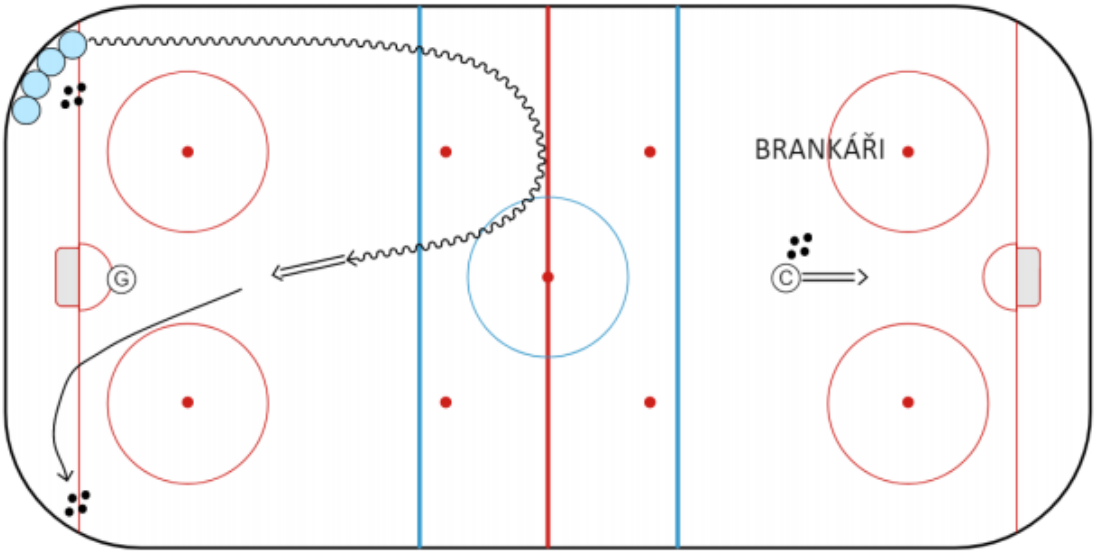
Tréninkové jednotky U16 Česká republika

Tréninková jednotka č. 1

Datum: 12. 2. 2018 (pondělí)
Fáze: I.
Čas: 10:00 – 10:45

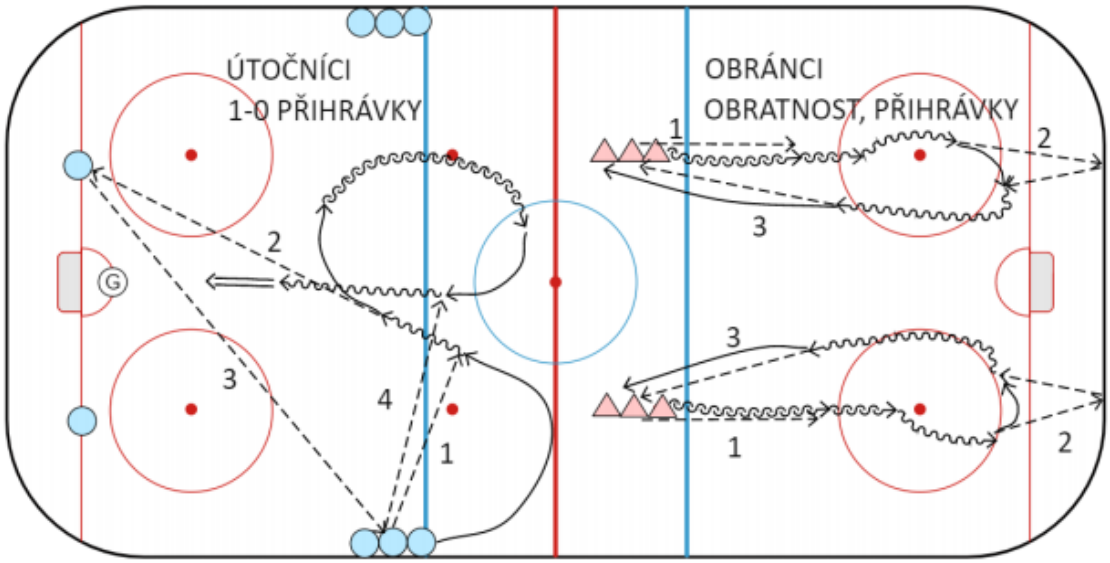
1. Zapracování

- hráči - jedou jeden za druhým a zakončují střelbou, střídavě zleva, zprava
- brankáři – zapracování se střelbou trenérů



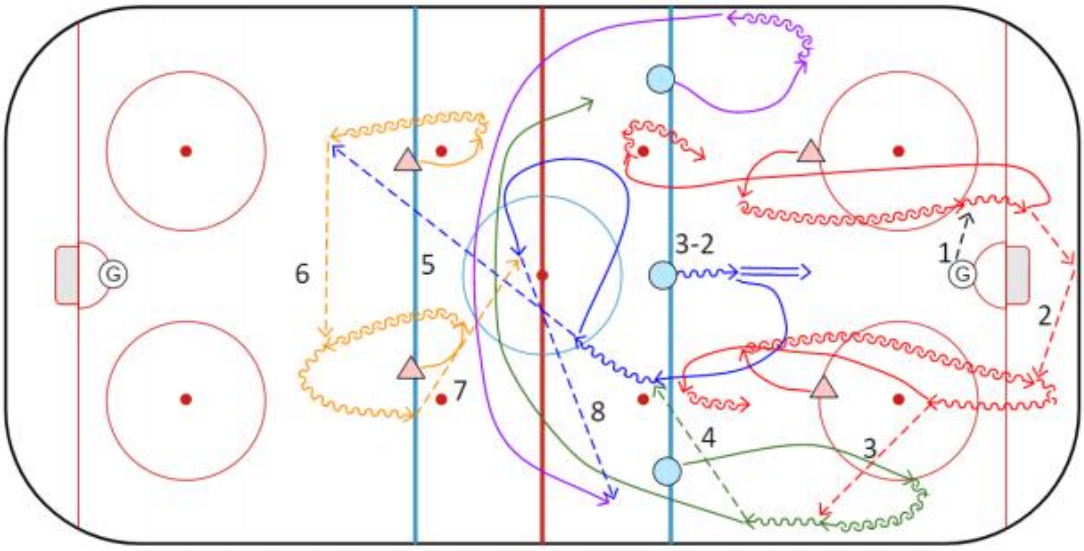
2. Útočníci + obránci

- útočníci - koordinační cvičení s přihrávkami a se střelbou.
- obránci - obratnostní bruslení s přihrávkou o mantinel a s rozehrávkou do skupiny.



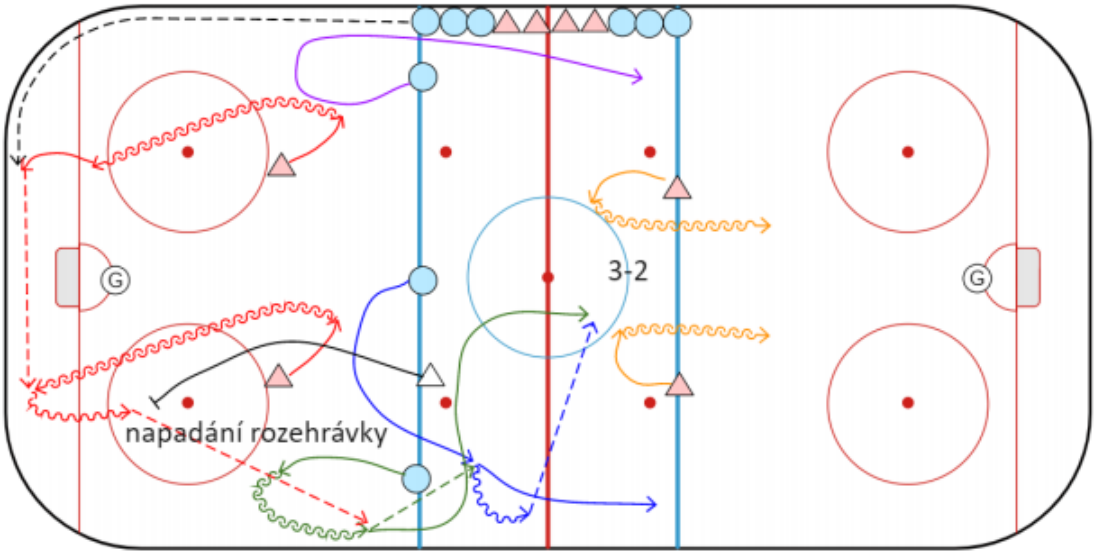
3. Založení z OP 5-0 a zpět 3-2

- založení útoku v OP
- reorganizace v SP
- situace 3-2



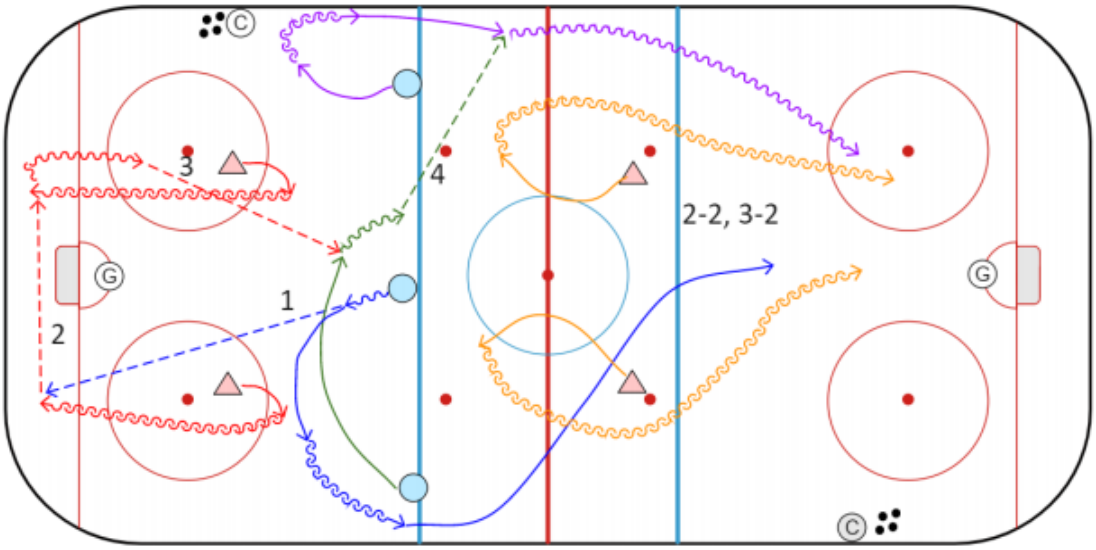
4. Založení útoku z OP, situace 5-2

- založení útoku z OP proti jednomu napadajícímu hráči
- v ÚP dochází k dohrání situace.
- následně se nahazuje kotouč a začíná druhá akce 5-2 v pásmu



5. Založení z OP, situace 2-2 (3-2)

- založení útoku z OP
- situace 2-2
- po zakončení akce se přidává třetí hráč do situace 3-2



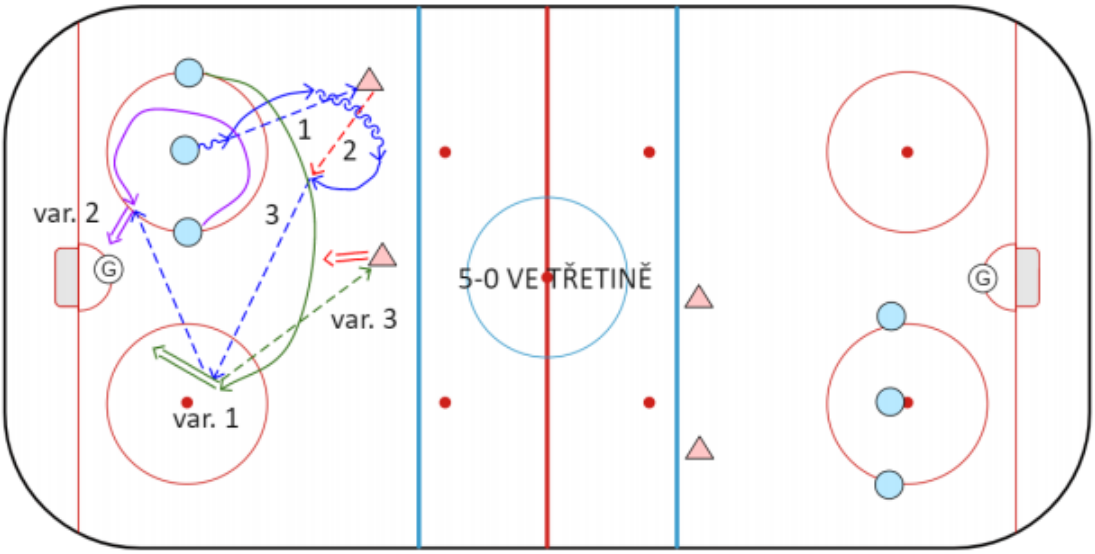
6. Samostatné nájezdy

Tréninková jednotka č. 2

Datum: 12. 2. 2018 (pondělí)
Fáze: II. (po úpravě ledové plochy)
Čas: 11:00 – 11:45

1. Zapracování 5-0 v pásmu

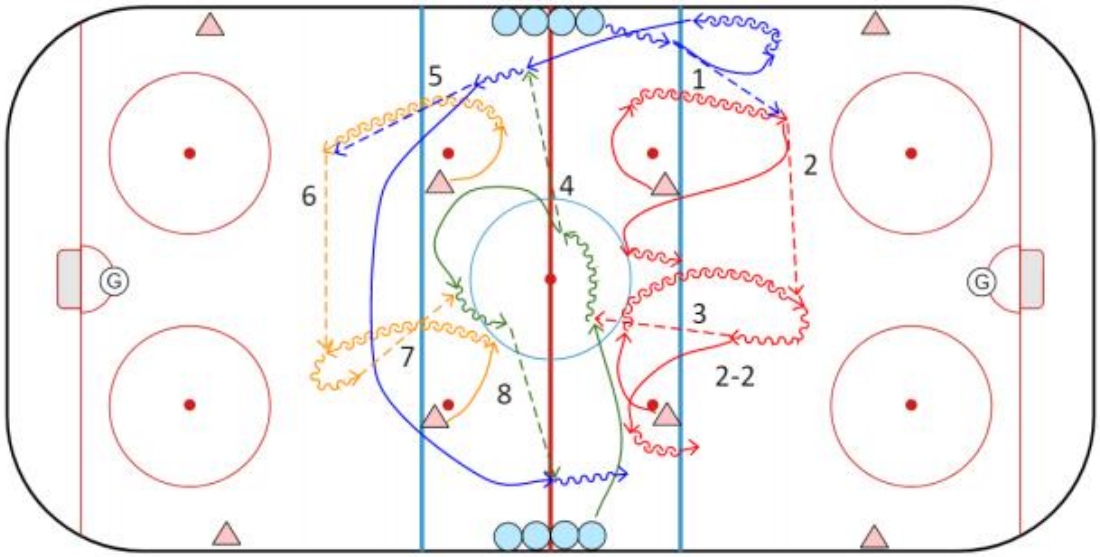
- situace 5-0 v krajích pásmech se třemi variantami
- var. 1 střelba z křídelního prostoru,
- var. 2 střelba po přihrávce před brankovištěm
- var. 3 střelba od obránce



2. Založení ze SP, reorganizace 2-2

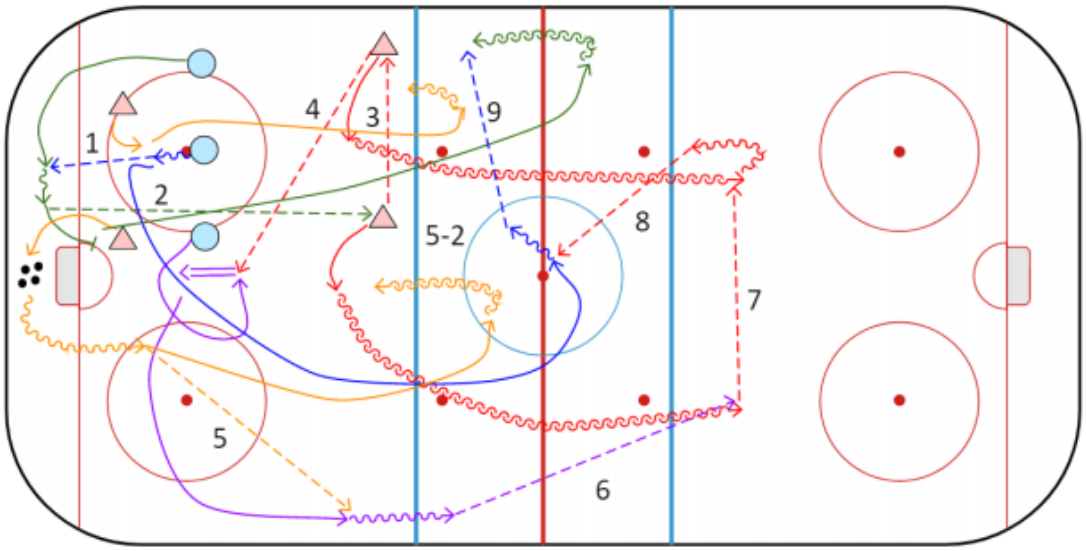
- založení ve SP
- opětovná reorganizace ve SP

- zpět situace 2-2



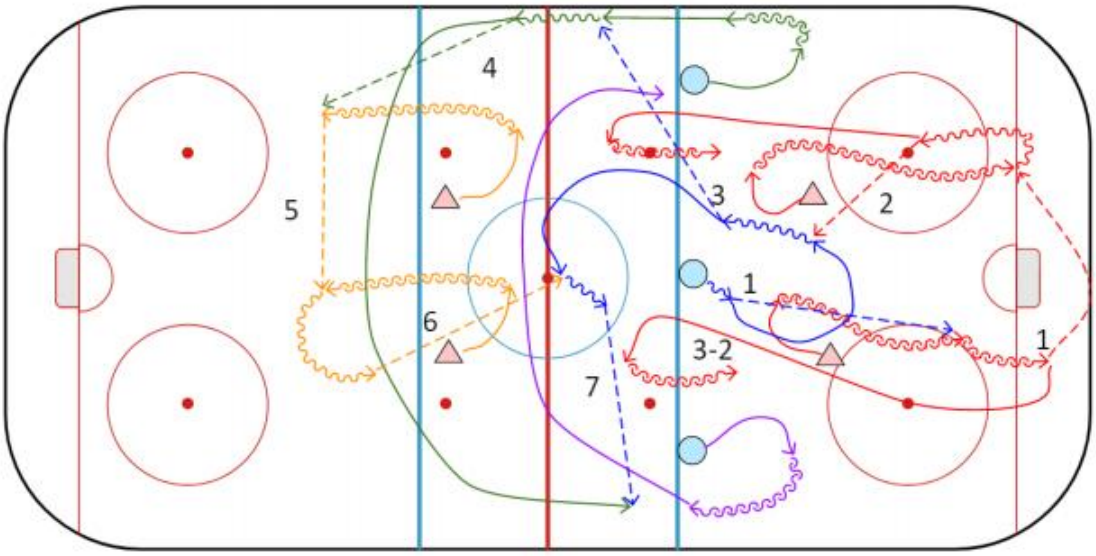
3. 5-2 se založením z OP a reorganizací v SP

- zakončení situace 5-2 v pásmu,
- založení útoku z OP
- reorganizace útoku v SP a situace 5-2 se zakončením, založení ve SP
- opětovná reorganizace ve SP
- zpět situace 2-2



4. Založení z OP, reorganizace v SP, situace 3-0

- založení z OP,
- reorganizace v SP,
- zpět situace 3-2.



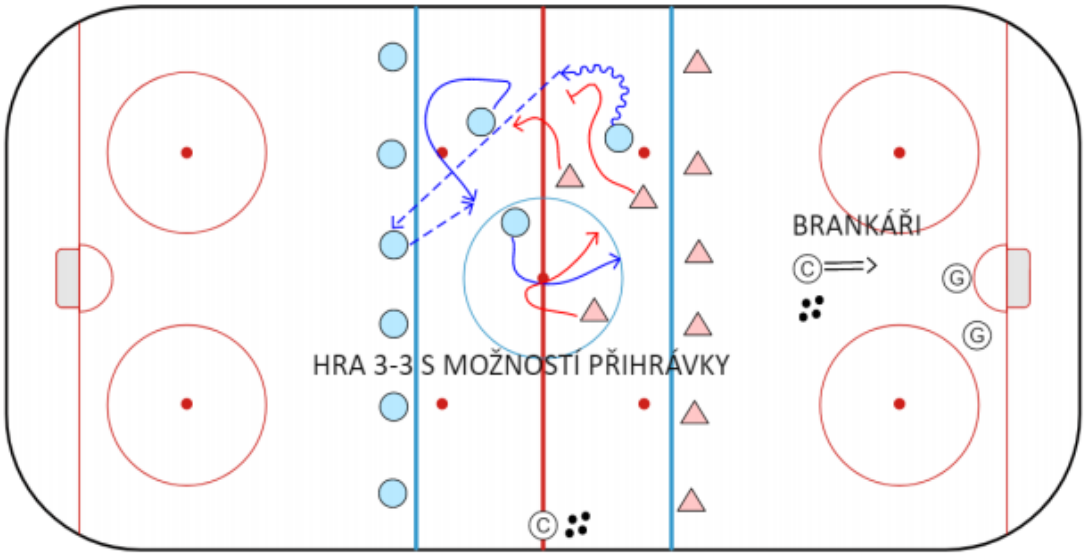
5. Samostatné nájezdy

Tréninková jednotka č. 3

Datum: 12. 2. 2018 (pondělí)
Fáze: III.
Čas: 17:00 – 17:45

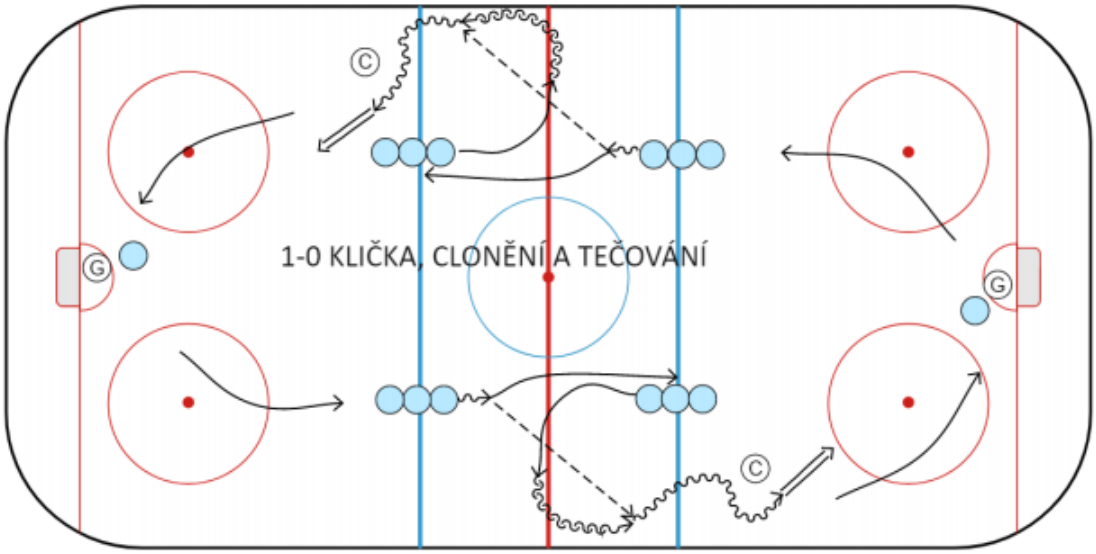
1. Zapracování - hra 3-3 ve SP bez branek

- zapracování – hra 3-3 bez branek
- možnost přihrávky o své spoluhráče
- v případě vystřelení kotouče z pásma nahazuje trenér nový kotouč



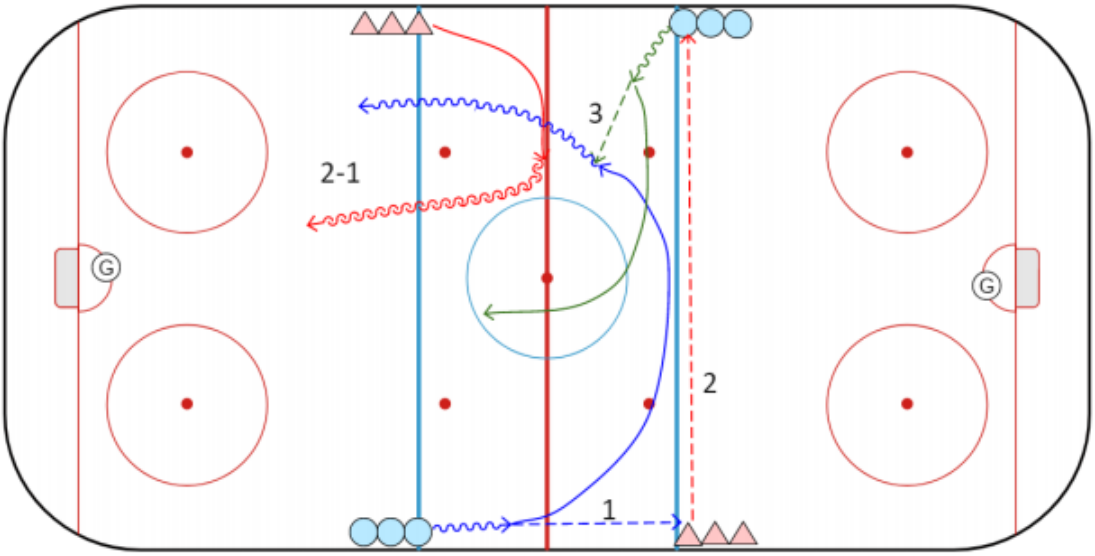
2. 1-0 klička, clonění a tečování

- po zpracování přihrávky klička na trenéra a střelba
- hráč před brankou cloní, tečuje a doráží.



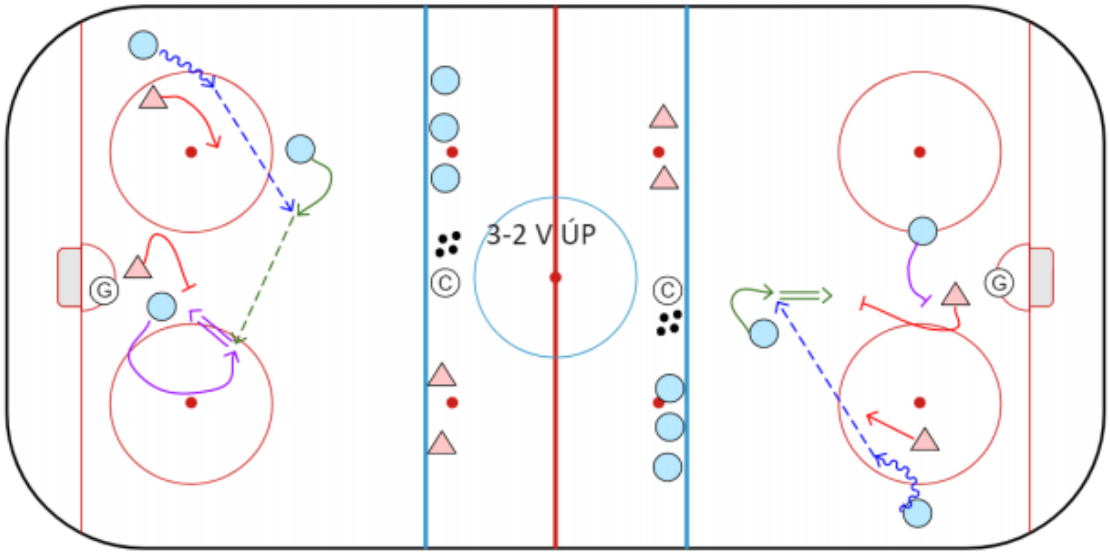
3. 2-1 ze SP

- hráči jedou po součinnosti a křížení ve SP situaci 2-1
- střídání postů



4. 3-2 ve třetině

- 3-2 ve třetině z výchozího postavení v útočném trojúhelníku
- přímočaré zakončení, clonění, tečování a dorážení
- po ztrátě kotouče trenér přihrává další kotouč

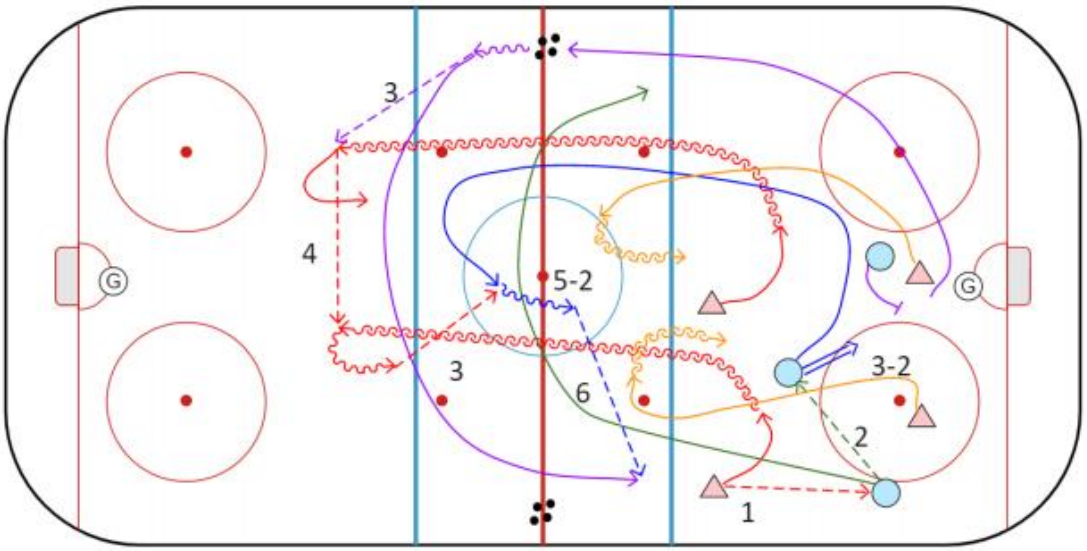


Tréninková jednotka č. 4

Datum: 12. 2. 2018 (pondělí)
Fáze: IV. (po úpravě ledové plochy)
Čas: 18:00 – 18:45

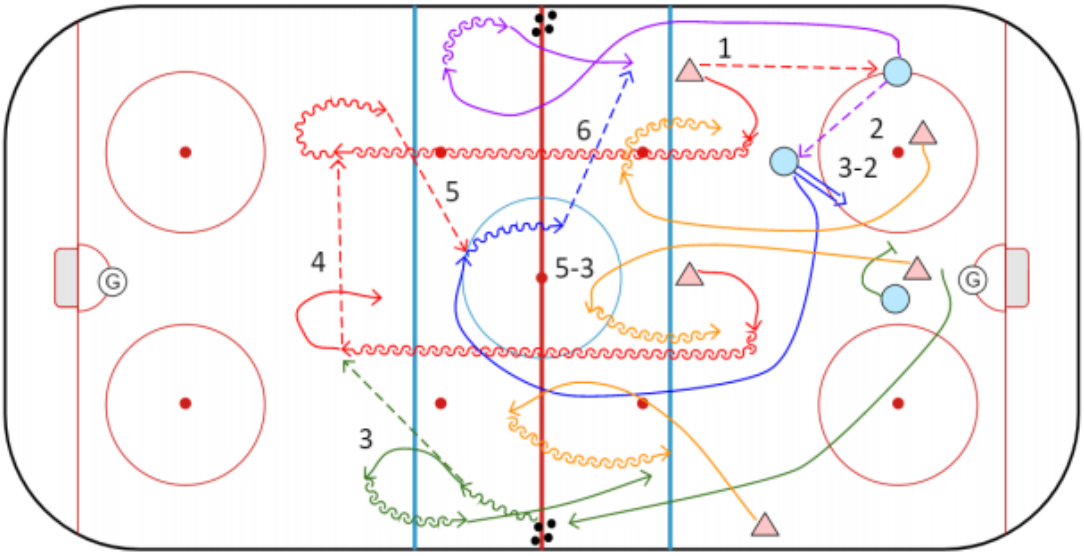
1. 3-2 ve třetině, reorganizace do situace 5-2

- ve třetině po přihrávce od obránce zakončí útočníci 3-2
- poté reorganizace ve SP a založení do situace 5-2



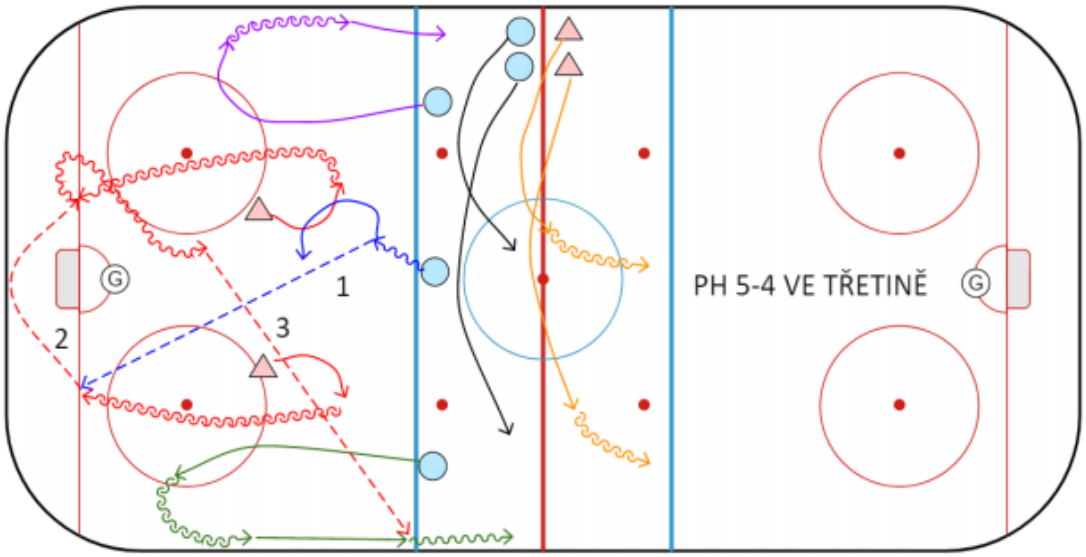
2. 3-2 ve třetině, reorganizace do situace 5-3

- ve třetině po přihrávce od obránce zakončí útočníci 3-2
- poté reorganizace ve SP
- naskočí třetí bránící hráč do situace 5-3



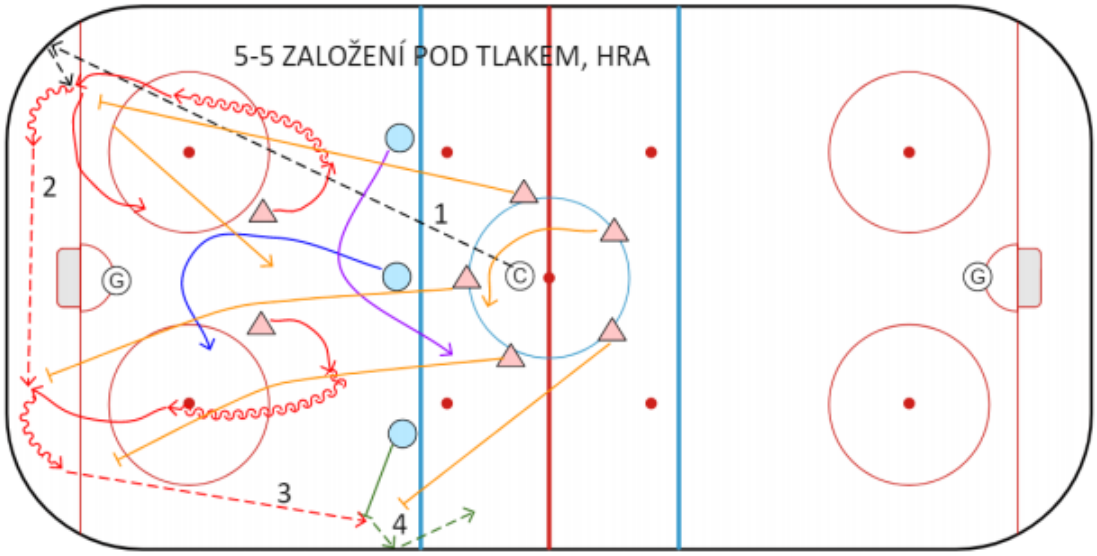
3. Založení útoku, PH 5-4 ve třetině

- založení útoku 5-0 bez odporu
- ve SP naskakují 4 bránící hráči, kteří vytváří tlak na hráče s kotoučem
- ve třetině PH 5-4



4. Založení útoku pod tlakem (5-5), hra

- nastřelení kotouče do pásma
- 5 hráčů zakládá útok pod tlakem přes vyšší opěrný bod o hrazení do SP
- pokračuje hra 5-5.



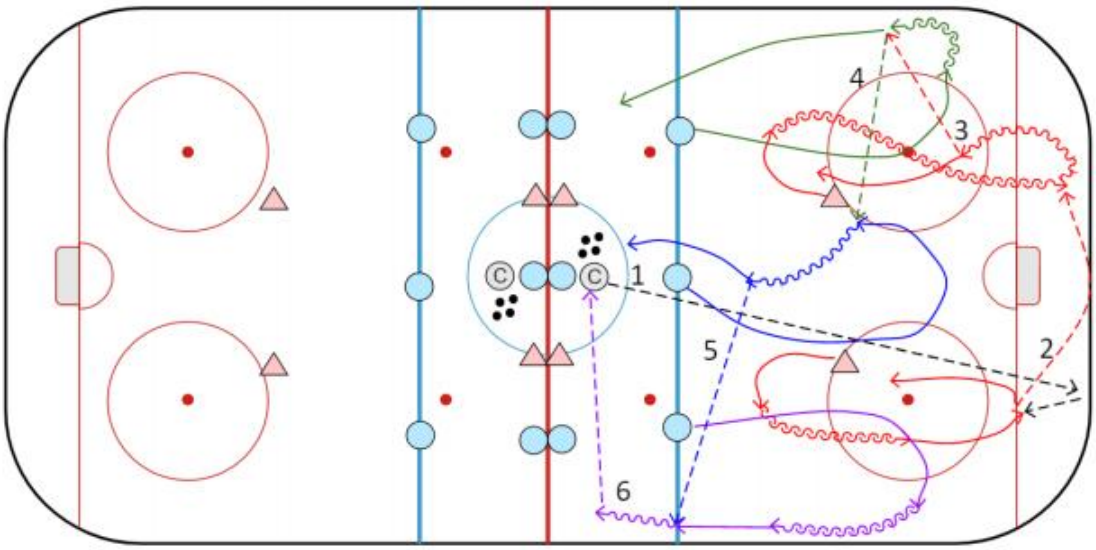
5. Samostatné nájezdy

Tréninková jednotka č. 5

Datum: 13. 2. 2018 (úterý)
Fáze: I.
Čas: 10:15 – 11:30

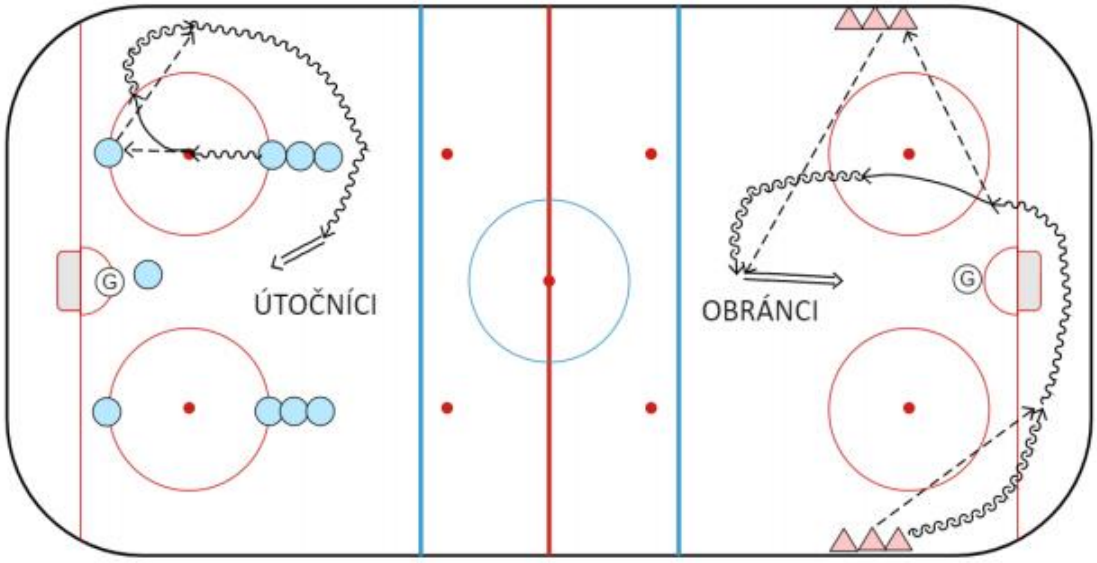
1. Zapracování – založení útoku na obou polovinách

- na obou polovinách založení útoku bez odporu
- různé varianty přes LK, PK, C



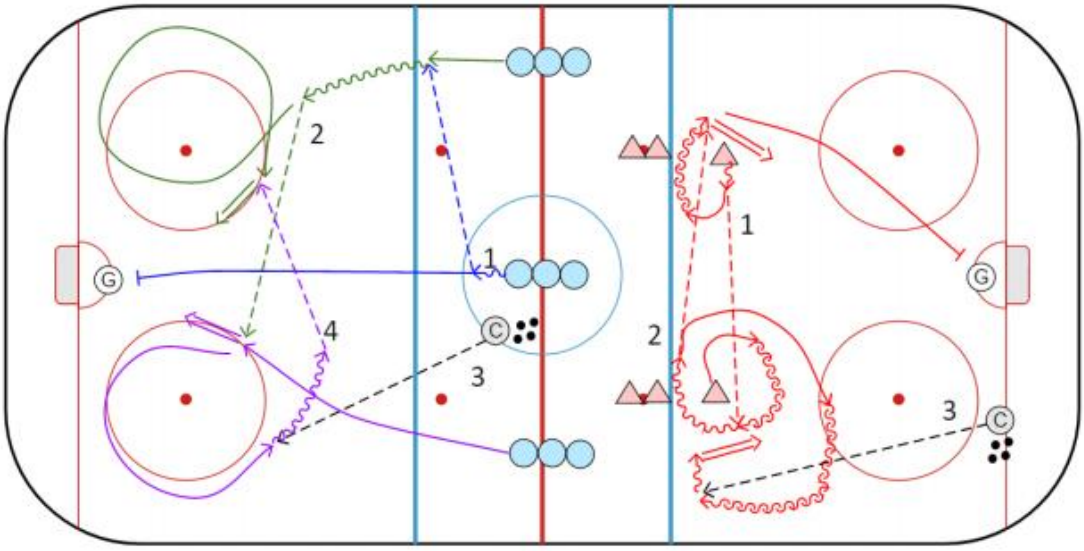
2. Útočníci + obránci

- útočníci - střelba střídavě zleva a zprava, hráč po střelbě zůstává před brankou na clonění, tečování a doražení
- obránci - přihrávky se střelbou od modré čáry



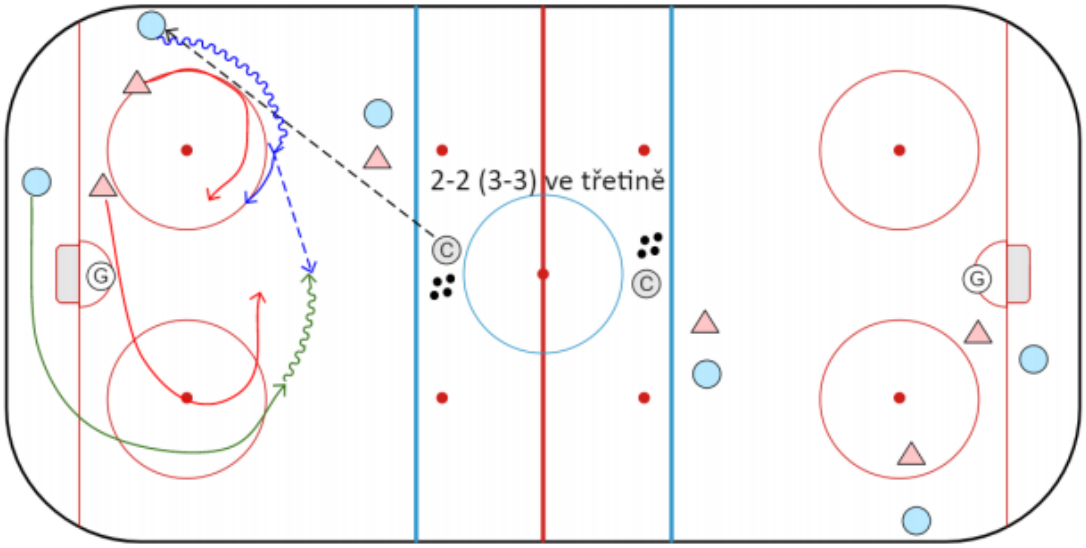
3. Útočníci + obránci

- útočníci - situace 3-0, dvakrát zakončení se cloněním, tečováním a doražením
- obránci - dvakrát střelba se cloněním a tečováním



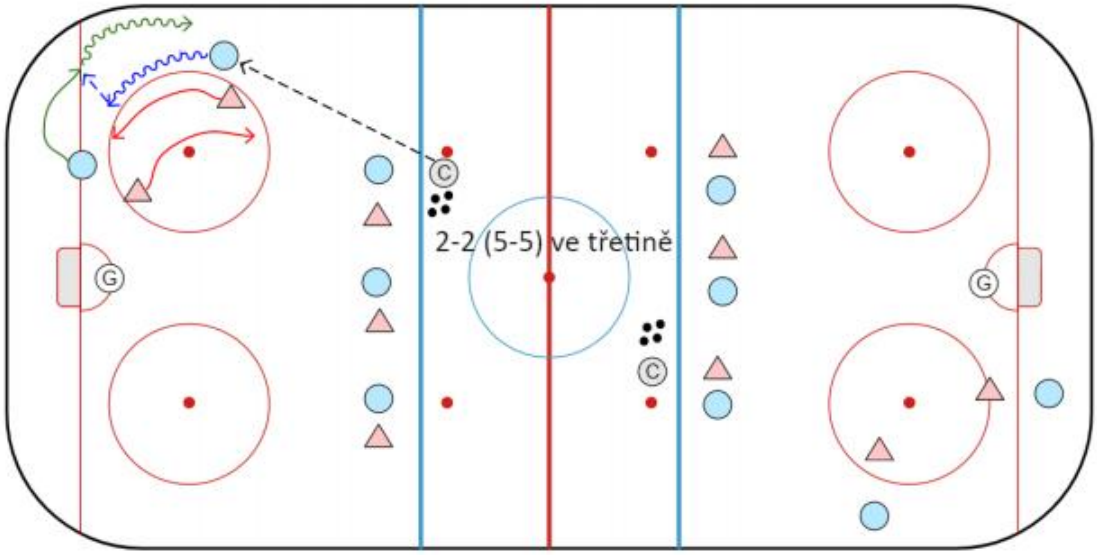
4. 2-2 (3-3) ve třetině

- po přihrávce od trenéra hra 2-2 ve třetině
- po zakončení do hry naskakuje další dvojice hráčů do situace 3-3
- jeden z útočících hráčů dostane přihrávku od trenéra



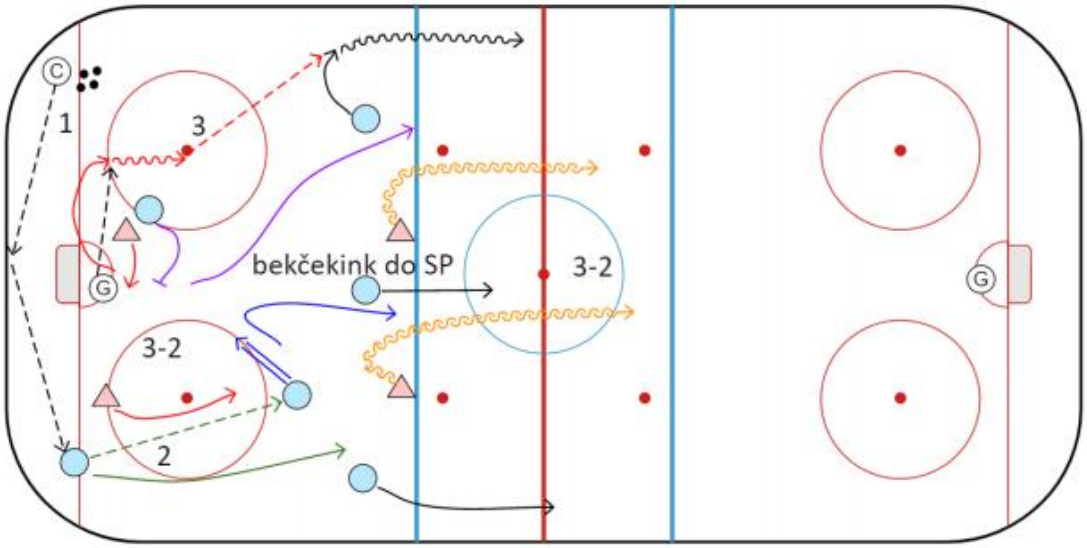
5. 2-2 (3-3) ve třetině

- po přihrávce od trenéra hra 2-2 ve třetině
- po zakončení do hry naskakuje další dvojice hráčů do situace 5-5
- jeden z útočících hráčů dostane přihrávku od trenéra



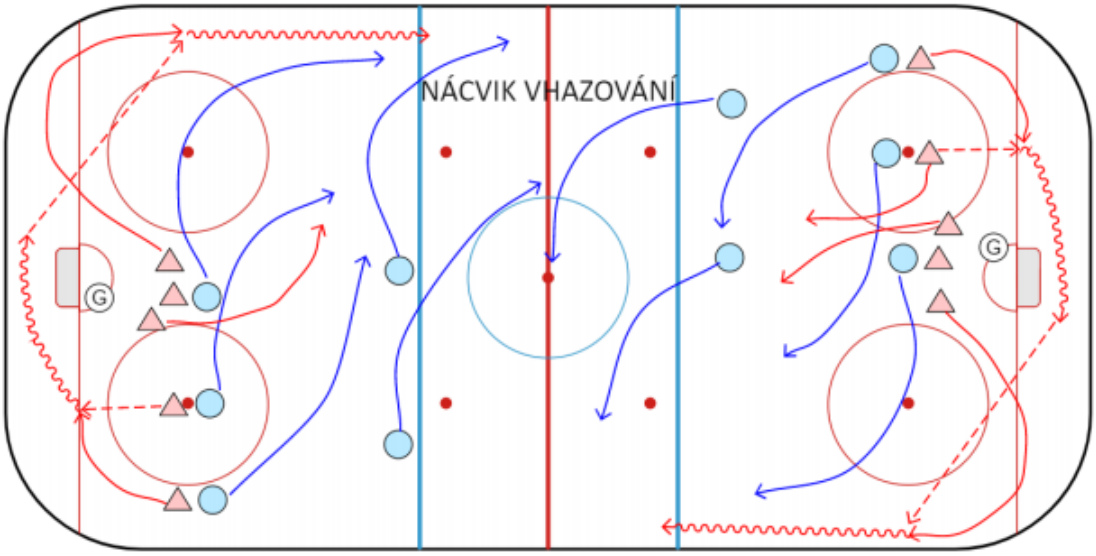
6. 3-2 ve třetině + 3-2 transition

- po přihrávce od trenéra hra 3-2 kolem branky
- po zakončení bránící hráč získá kotouč a přihrávkou dalším třem útočníkům zakládá protiútok 3-2 na další dva obránce
- v případě skórování přihrává trenér kotouč
- bekčekující hráči dobruslují pouze ve středním pásmu



7. Nácvik vhazování

- nácvik vhazování
- po získání kotouče se tým snaží vyjet do SP



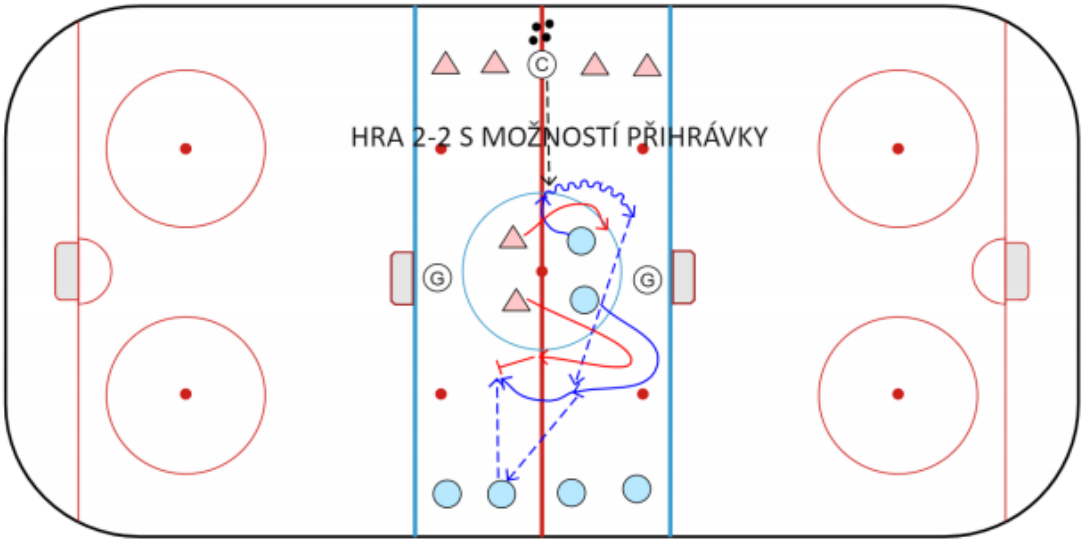
8. Samostatné nájezdy

Tréninková jednotka č. 6

Datum: 13. 2. 2017 (úterý)
Fáze: I.
Čas: 17:15 – 18:30

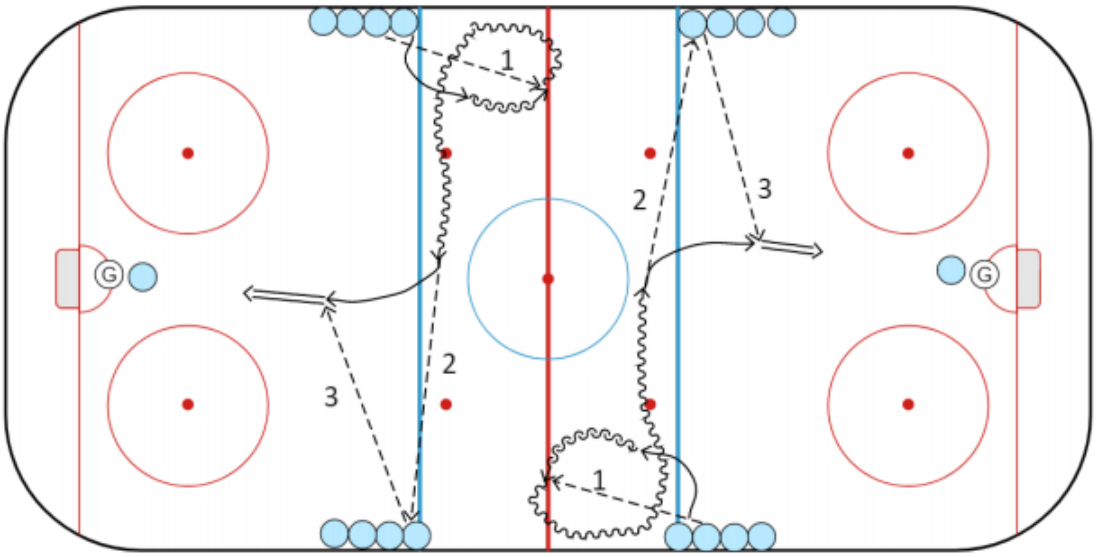
1. Hra 2-2 ve SP

- hra 2-2 na malém prostoru ve SP
- možnost přihrávky o spoluhráče stojící po stranách



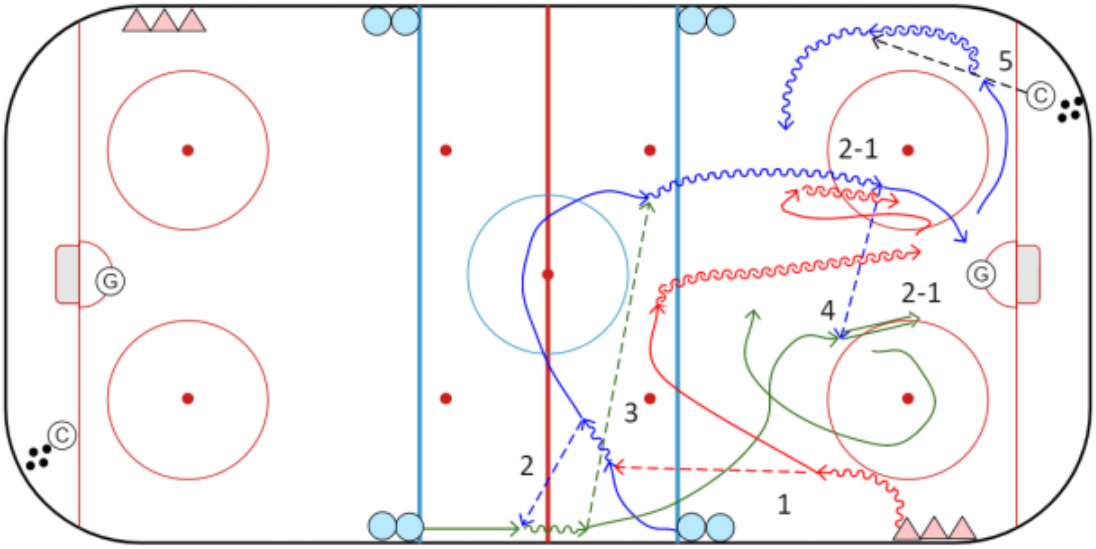
2. 1-0 střelba se cloněním a tečováním

- 1-0 s přihrávkami, hráč zakončuje střelbou
- před brankou stojí vždy jeden hráč, který cloní, tečuje a doráží
- po zakončení se střílející hráč řadí před branku



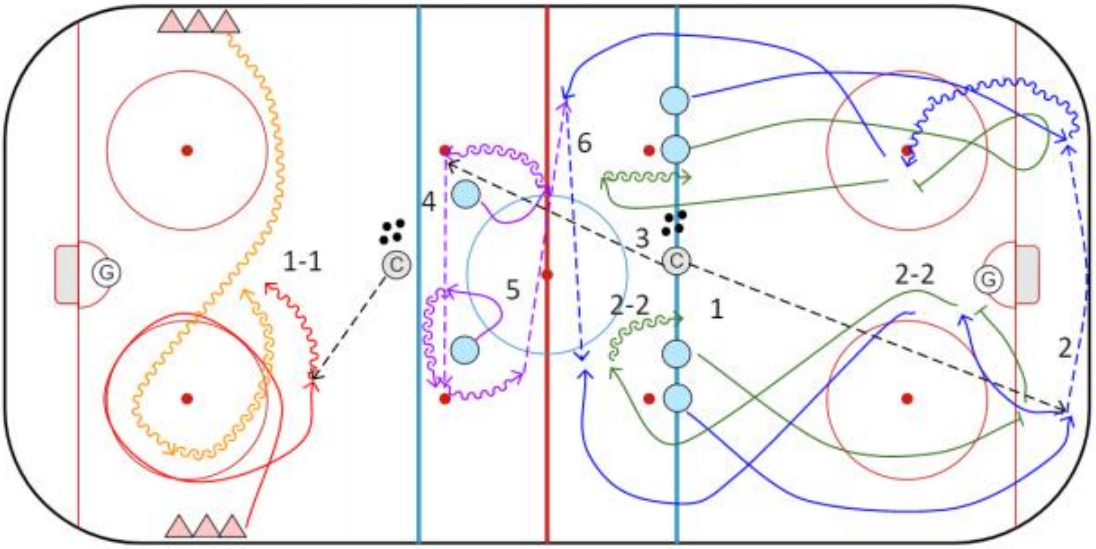
3. Dvakrát 2-1 ze SP a ve třetině

- 2-1 ze SP začíná rozehrávkou od obránce a součinností dvou útočníků
- po zakončení následuje znovu najetí, trenér přihrává z rohu a opět situace 2-1



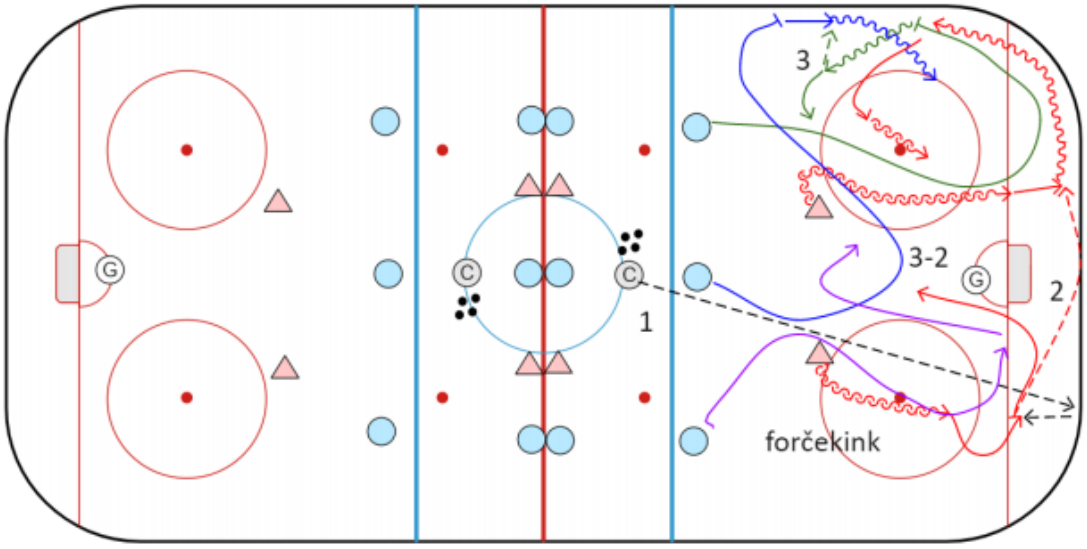
4. Útočníci 2-2, obránci 1-1

- útočníci - po nastřelení trenérem situace 2-2 v pásmu, poté trenér opět rozehrává, reorganizace ve středním pásmu a opět situace 2-2
- obránci: po přihrávce od trenéra situace 1-1 ve třetině



5. 3-2 po forčekinku

- trenér nastřelí kotouč pro obránce, kteří se snaží vyvézt kotouč, popřípadě rozehrát trenérovi
- útočníci agresivně forčekují a chtějí získat kotouč
- získají kotouč hrají situaci 3-2 ve třetině
- pokud obránci vyvezou kotouč, trenér nastřeluje další kotouč



6. Řízená hra 5-5

- trenér nastřelí kotouč
- agresivní napadání, rychlý přístup k obráncům, snaha o získání kotouče
- hra 5-5

7. Samostatné nájezdy

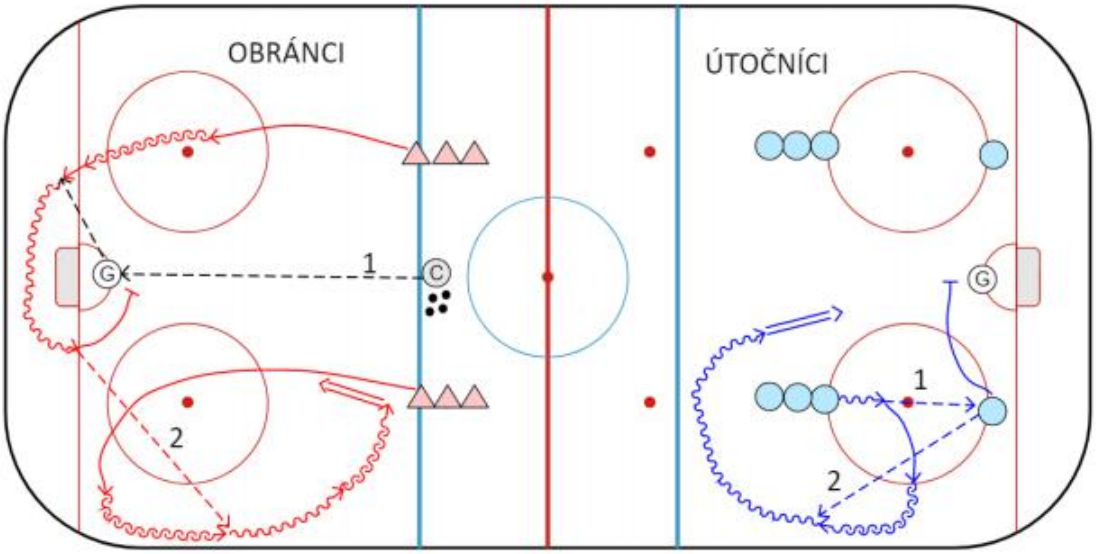
Tréninková jednotka č. 7

Datum: 14. 2. 2017 (středa)
Fáze: I.
Čas: 10:00 – 10:45

1. Zapracování - individuální rozbruslení s kotoučem

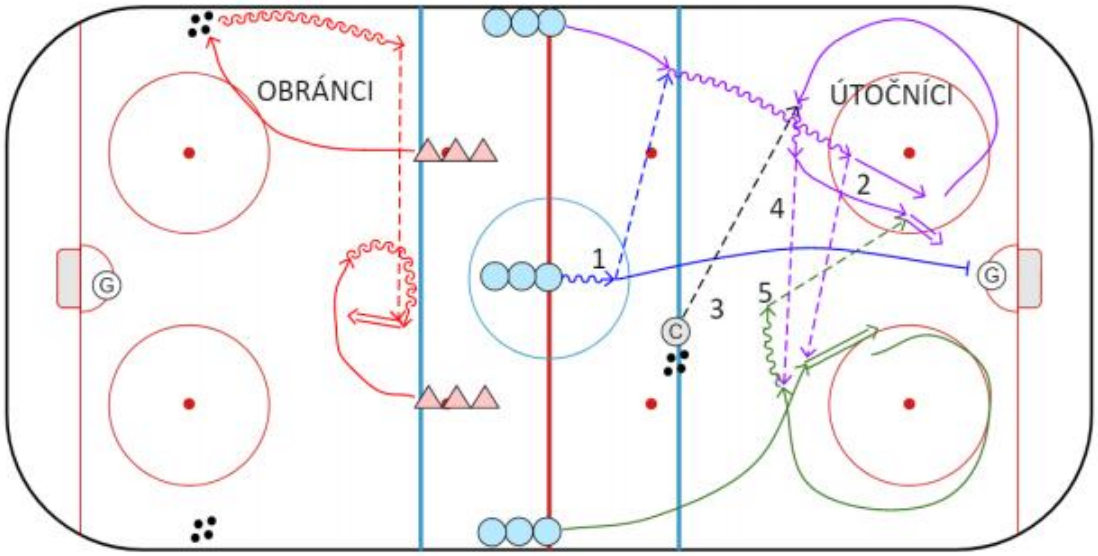
2. Útočníci + obránci – střelba

- obránci - po nastřelení kotouče trenérem obránce zpracovává kotouč, přihraje na opěrný bod druhému obránci, který vybruslí k modré čáře a zakončuje střelbou
- útočníci - útočník přihraje spoluhráči, najede si k hrazení, kde dostane přihrávku a zakončuje střelbou, přičemž nahrávající hráč jede do před brankového prostoru clonit, tečovat a dorážet



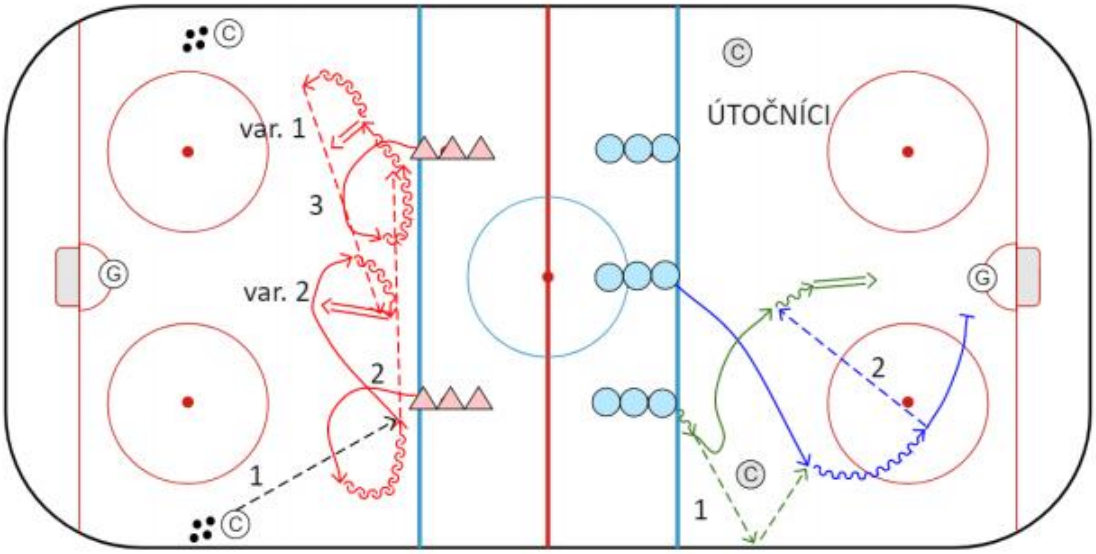
3. Útočníci + obránci – 3-0, střelba

- obránci - součinnost u modré čáry se střelbou
- útočníci - tři útočníci sehrají situaci 3-0 v ÚP
- útočník si najede na přihrávku od trenéra a opět řešení 3-0 ve třetině zakončené pohotovou střelbou



4. Útočníci + obránci – 2-0, střelba

- obránci - spolupráce u modré čáry, dvě možnosti zakončení.
- útočníci - přihrávka o hrazení v útočném pásmu, řešení situace 2-0

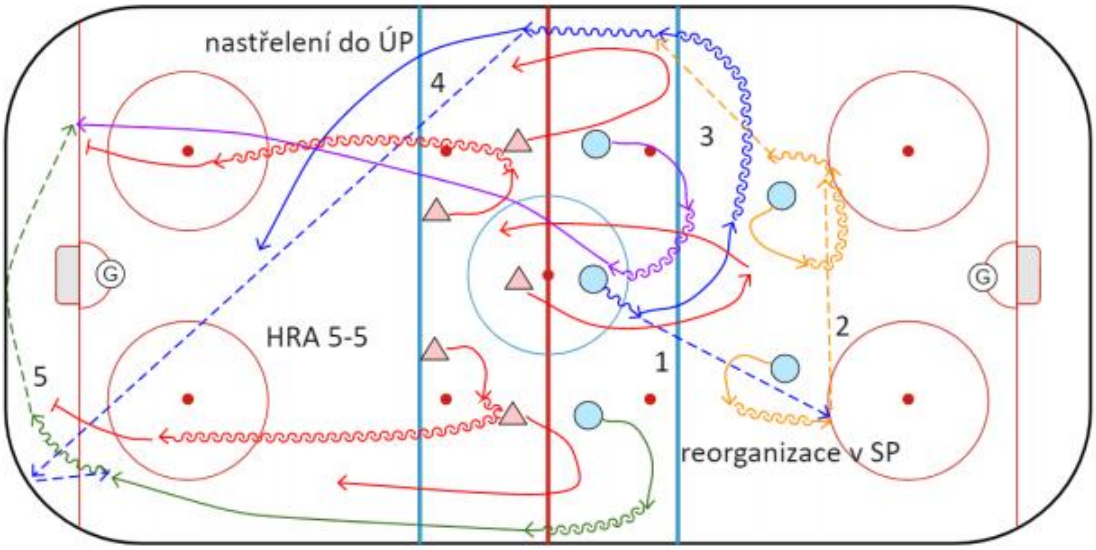


5. PH 5-4 v ÚP

- hra PH 5-4 v obou krajních pásmech
- v případě vyhození kotouče trenér dohazuje kotouč

6. Reorganizace v SP, nastřelování kotouče do ÚP, hra 5-5

- reorganizace útoku ve SP
- diagonální nastřelení do ÚP
- následuje hra 5-5



7. Samostatné nájezdy

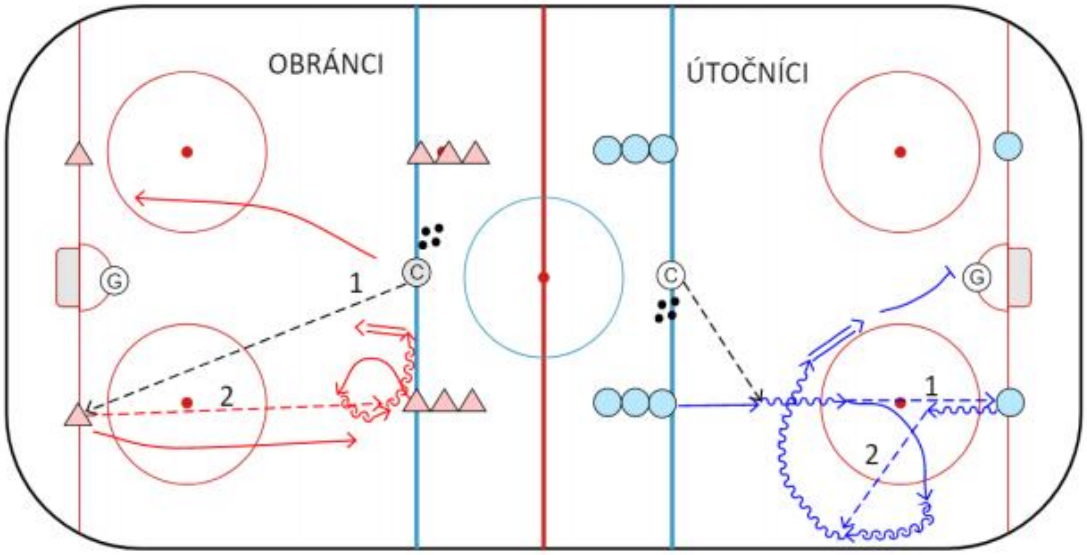
Tréninková jednotka č. 8

Datum: 14. 2. 2017 (středa)
Fáze: I.
Čas: 11:00 – 11:45

1. Zapracování - individuální rozbruslení s kotoučem

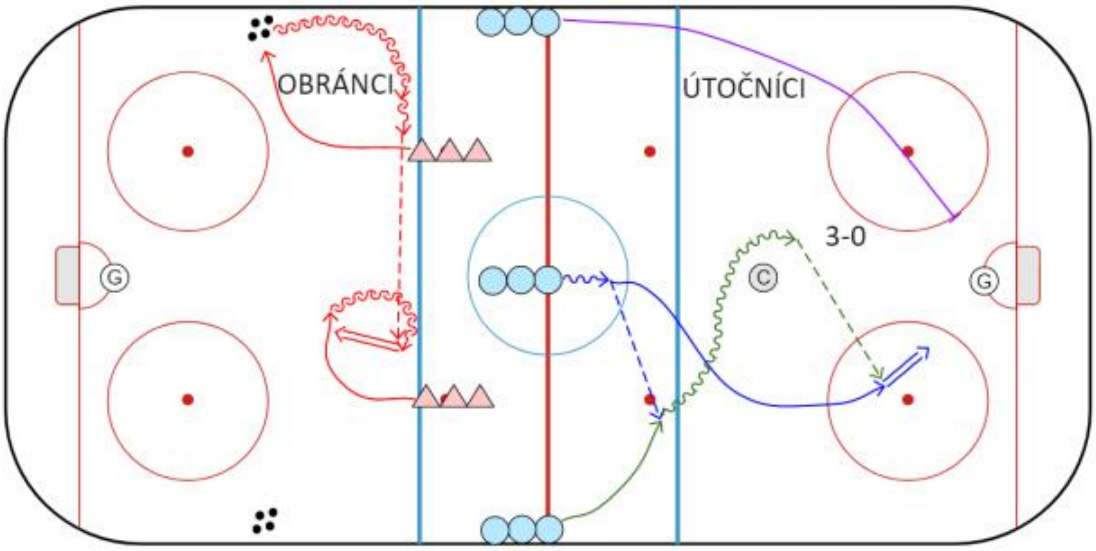
2. Útočníci + obránci – střelba

- obránci - po přihrávkách, střelba od modré čáry
- útočníci - přihrávky s najetím a střelbou, po zakončení hráč zůstává na clonění, tečování a dorážení



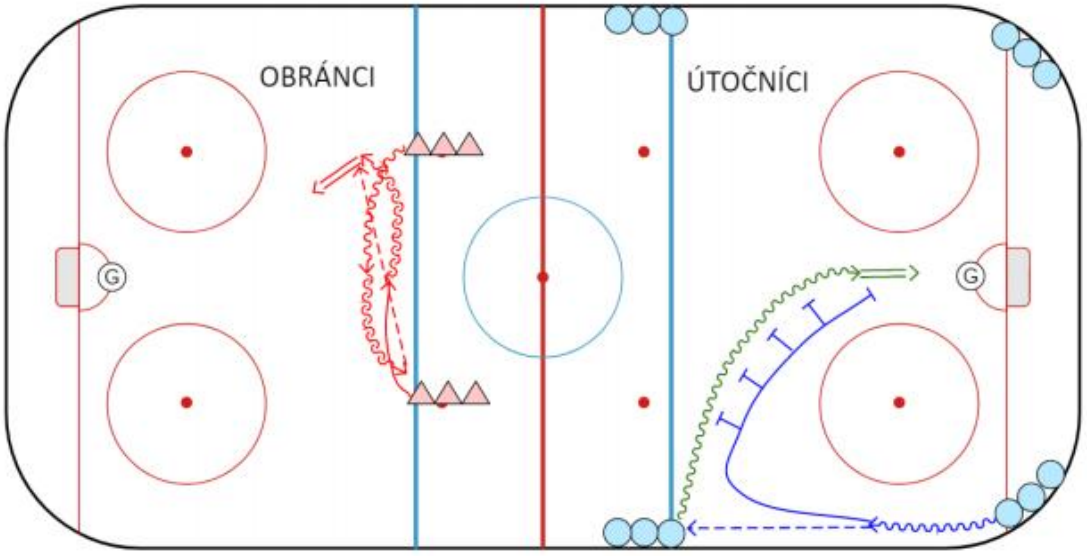
3. Útočníci + obránci – 3-0, střelba

- obránci - součinnost dvou obránců kolem modré čáry se střelbou
- útočníci - součinnost 3-0 s důrazem na zakončení, po zakončení vyjetí naplno do středního pásma



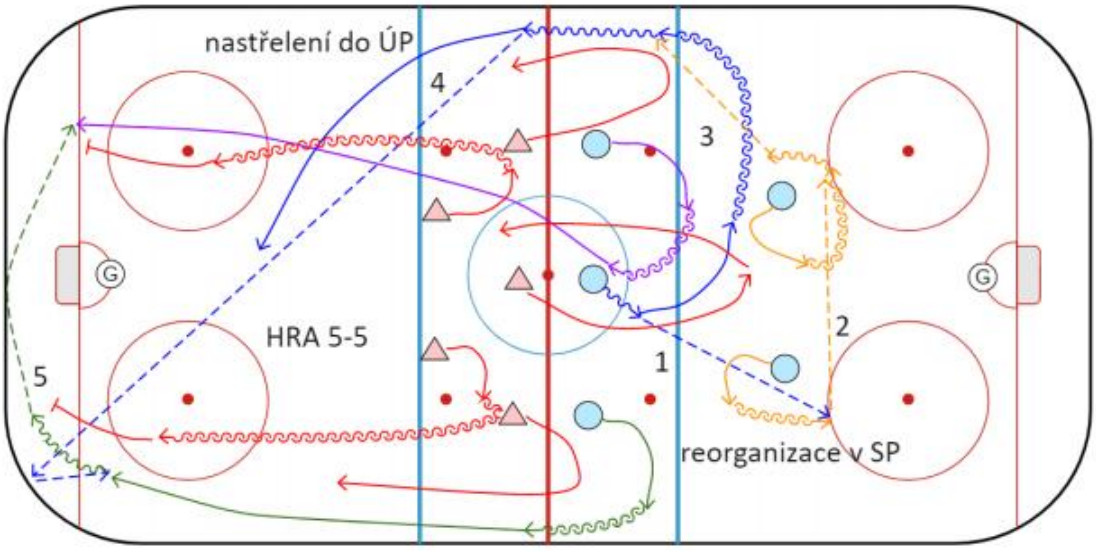
4. Útočníci + obránci – 3-0, střelba

- obránci - křížení pod modrou čárou, přihrávka a střelba
- útočníci - přihrávka na útočníka na modrou čáru, druhý útočník startuje, krytí kotouče a zakončení střelbou



5. Reorganizace v SP, nastřelování kotouče do ÚP, hra 5-5

- reorganizace útoku ve SP
- diagonální nastřelení do ÚP
- následuje hra 5-5



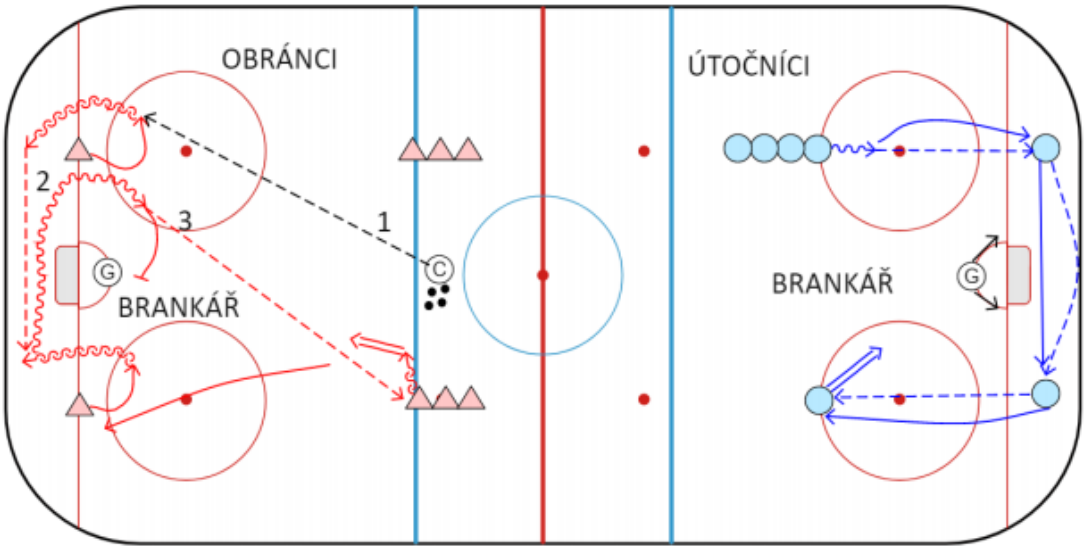
6. Samostatné nájezdy

Tréninková jednotka č. 9

Datum: 14. 2. 2017 (středa)
Fáze: II.
Čas: 17:00 – 18:15

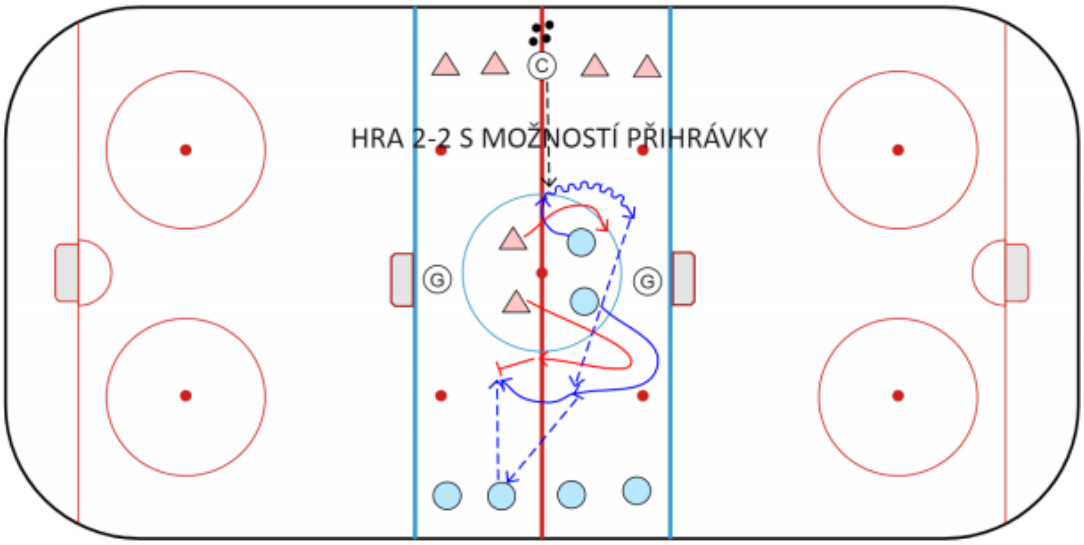
1. Útočníci + obránci – střelba pro brankáře

- obránci - po přihrávce od trenéra, rozehrávka mezi obránci, vybruslení s kotoučem, přihrávka na modrou čáru, střelba, clonění, tečování a dorážení
- útočníci - přihrávky kolem branky, brankář sleduje kotouč, střelba



2. Hra 2-2 ve SP

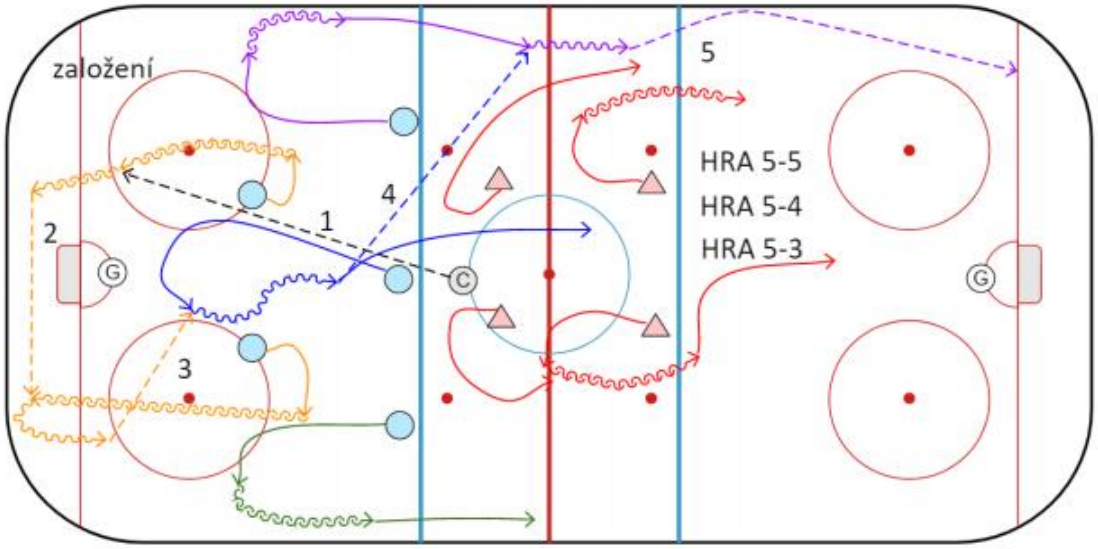
- hra 2-2 na malém prostoru ve SP
- možnost přihrávky o spoluhráče stojící po stranách



3. Přesilová hra 5-4 v pásmech

4. Založení útoku, hra 5-5, 5-4, 5-3 během střídání

- založení útoku z OP bez odporu
- během jednoho střídání hra 5-5, 5-4 a 5-3



5. Samostatné nájezdy

Tréninkové jednotky U16 Švédsko

Tréninková jednotka č. 1

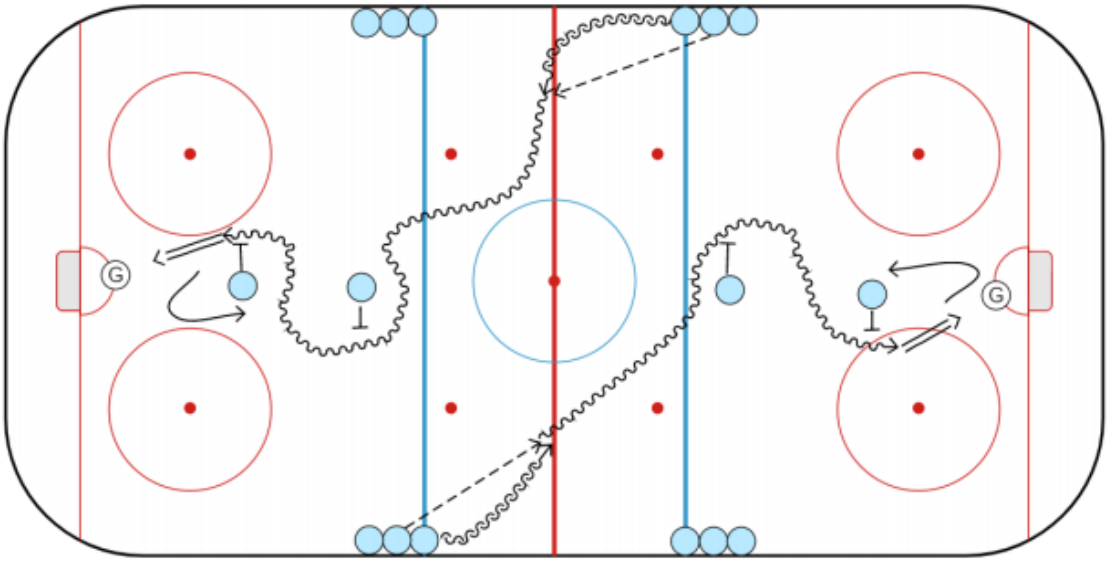
Datum: 13. 2. 2018 (úterý)
Fáze: I.
Čas: 15:45 – 16:45

1. Zapracování – rozbruslení s kotoučem

- kolem hřiště přihrávání ve dvojicích
- zrychlení na signál

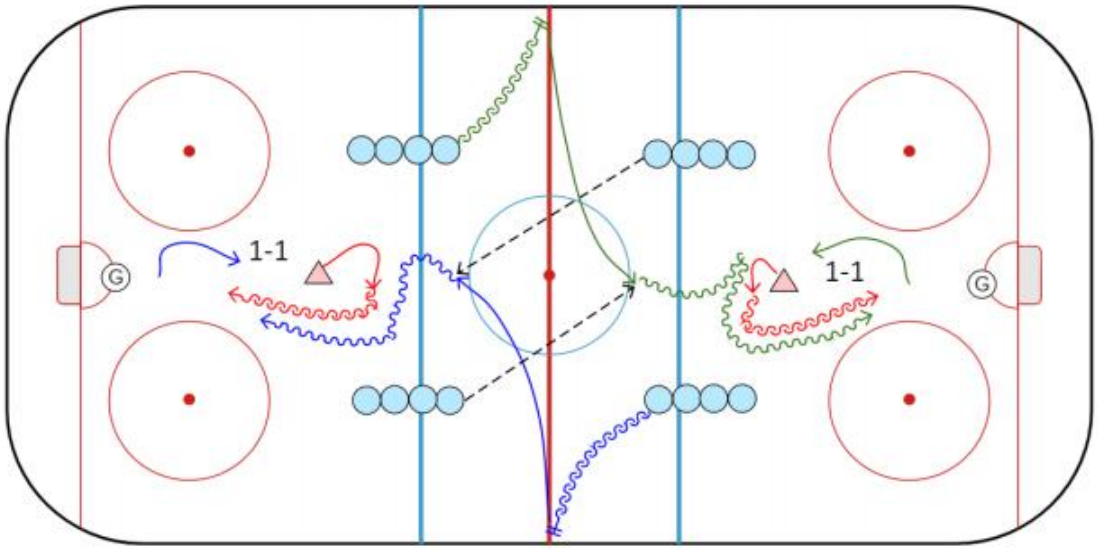
2. 1-0 střelba

- cvičení 1-0 po přihrávce
- zakončení střelbou proti dvěma pasivně napadajícím hráčům
- po střelbě zůstává hráč před brankou



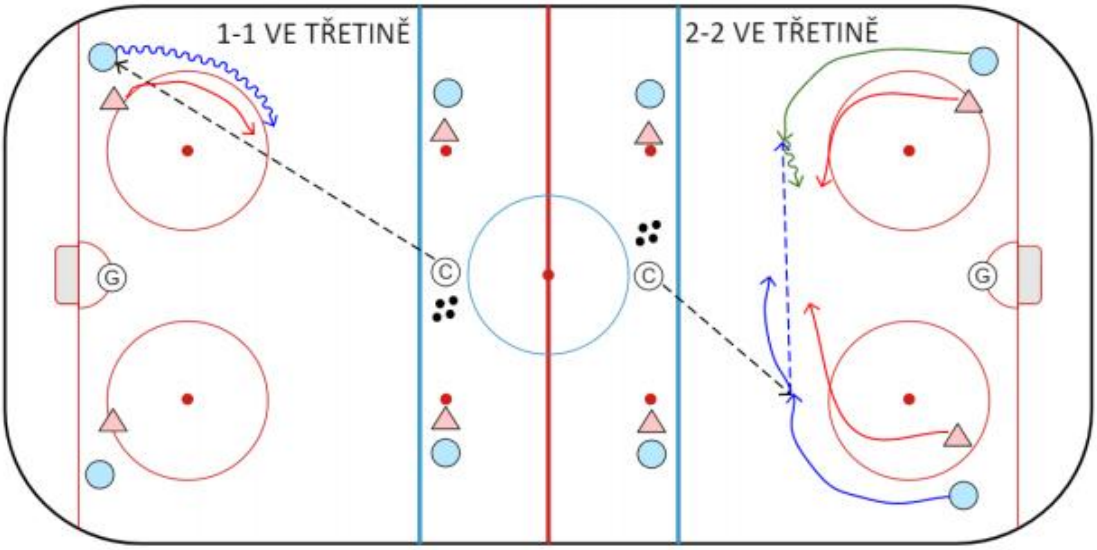
3. 1-1 ze SP

- start z jízdy vzad, brzda, najetí na kotouč, přihrávka z protější skupiny
- zrychlení a řešení situace 1-1
- po zakončení jede útočící hráč na místo bránícího hráče



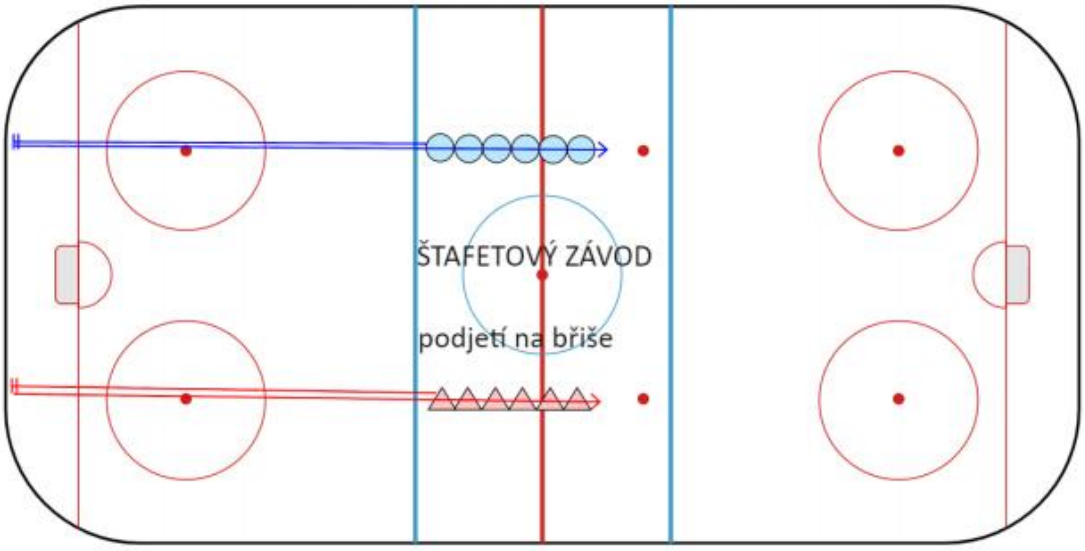
4. 1-1 (2-2) ve třetině

- po přihrávce od trenéra 1-1 v jedné třetině
- situace 2-2 na druhé třetině



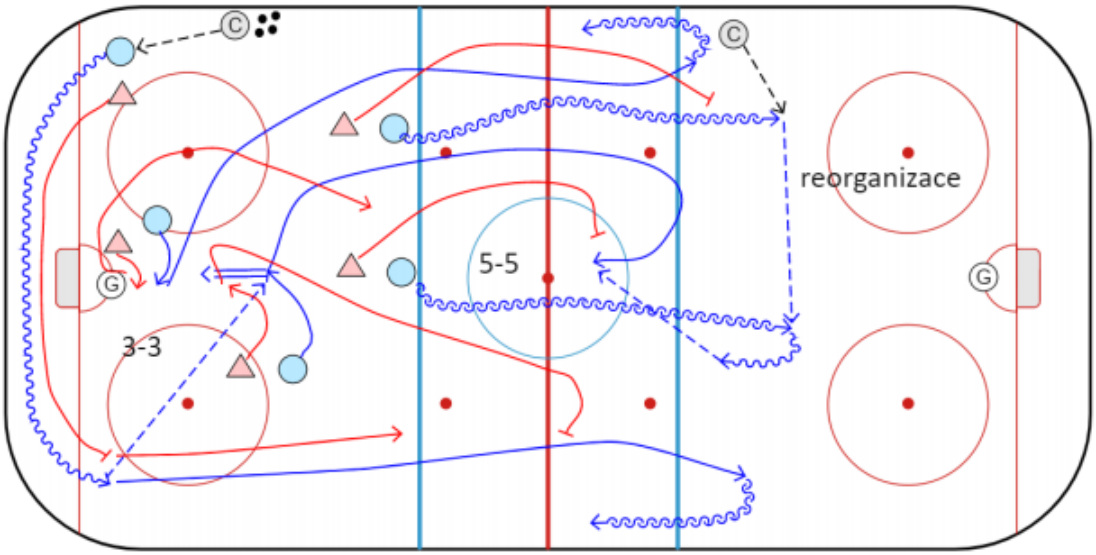
5. Štafetový závod

- štafetový závod s brzdou u mantinelu
- na závěr musí podjet rybičkou hráčům s rozkročenýma nohama



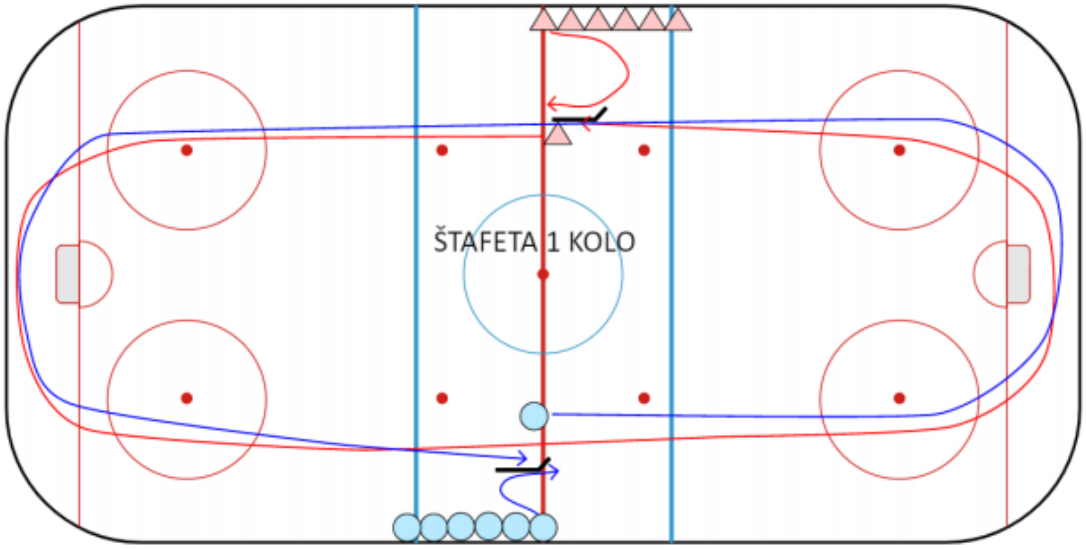
6. 3-3 s reorganizací v SP do 5-5

- 3-3 ve třetině začíná přihrávkou od trenéra a hraje se po vrcholky kruhů
- po zakončení reorganizace ve středním pásmu
- obránci dostanou od trenéra přihrávku a zpět 5-5



7. Štafeta na 1 kolo

- štafeta dvou týmů proti sobě na 1 kolo
- předávka hokejky ve SP



8. Řízená hra 5-5

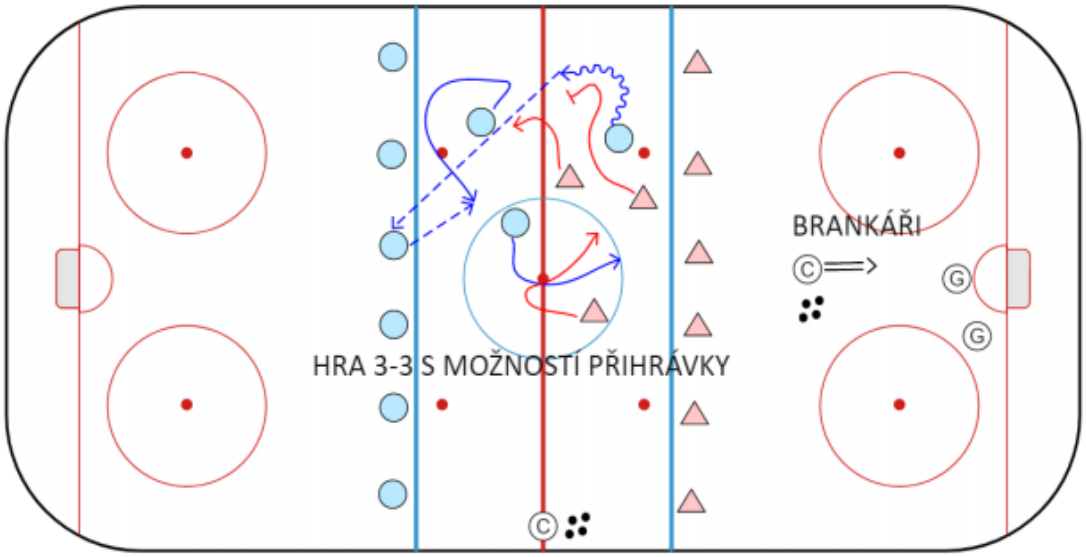
- po nastřelení kotouče ze SP

Tréninková jednotka č. 2

Datum: 14. 2. 2018 (středa)
Fáze: I.
Čas: 8:45 – 9:45

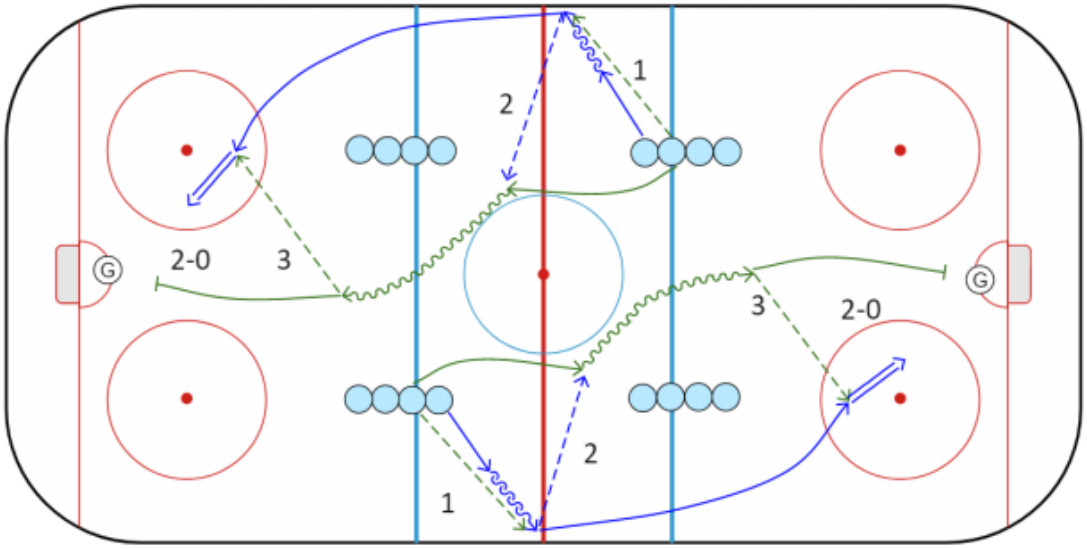
1. Zapracování - hra 3-3 ve SP bez branek

- zapracování – hra 3-3 bez branek
- možnost přihrávky o své spoluhráče
- v případě vystřelení kotouče z pásma nahazuje trenér nový kotouč



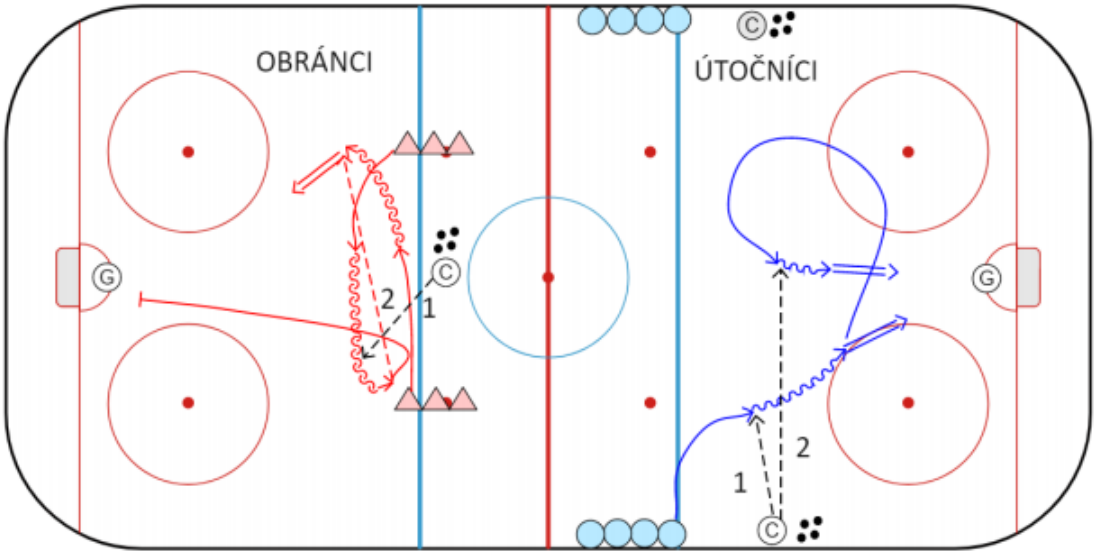
2. 2-0 ze SP

- pohotové zakončení po přihrávce do křídelního prostoru ze situace 2-0



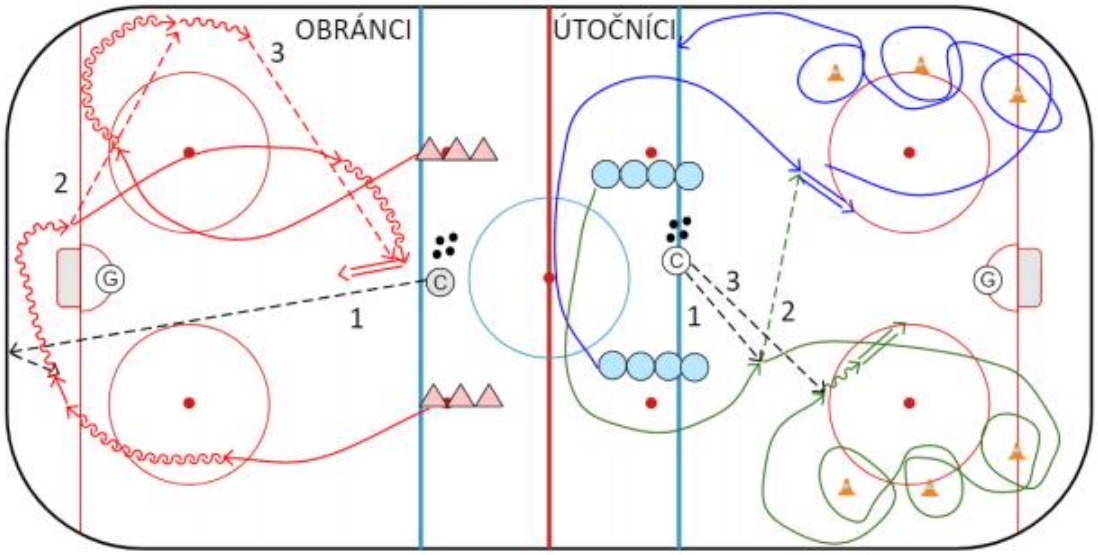
3. Útočníci + obránci - střelba

- obránci - obránce dostane přihrávku od trenéra do jízdy vzad, překříží se s druhým obráncem pod modrou čárou, přihraje druhému obránci, ten zakončí střelbou a přihrávající obránce jede před branku
- útočníci - hráč od trenéra dostane přihrávku, zakončí střelbou, po zakončení si najede znovu a střílí podruhé



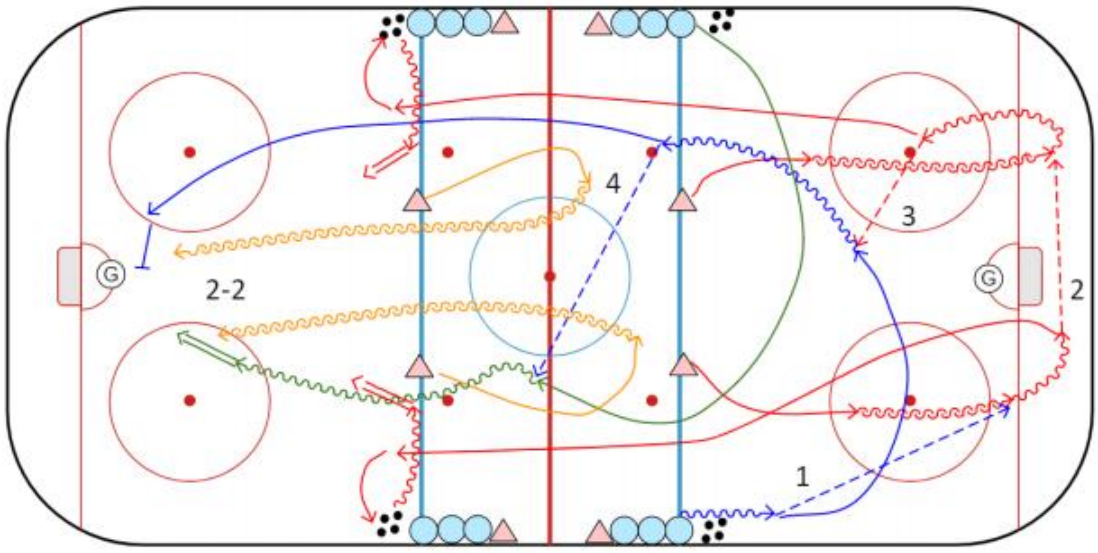
4. Útočníci + obránci - střelba

- obránci – kotouč nahozený trenérem, rozehrávka mezi obránci na opěrný bod, obránce po rozehrávce zpoza branky startuje na modrou čáru, od druhého obránce dostane přihrávku a zakončuje střelbou
- útočníci - křížení ve SP středním pásmu, přihrávka od trenéra, výměna kotouče mezi útočníky a střelba, střílející útočník jede do rohu, slalom kolem kuželů bez kotouče, druhý hráč také, ale po slalomu dostává kotouč od útočícího hráče a zakončuje střelbou



4. 2-2 se založením z OP

- obránci zakládají útok spolu s dvojicí útočníků
- pokračují proti dalším dvěma obráncům do situace 2-2
- po zakončení dojíždějí rozehrávající obránci na modrou čáru a zakončují střelbou



5. Řízená hra 5-5

- forčekink v ÚP
- systém 1-2-2 (1-4)

6. Samostatné nájezdy

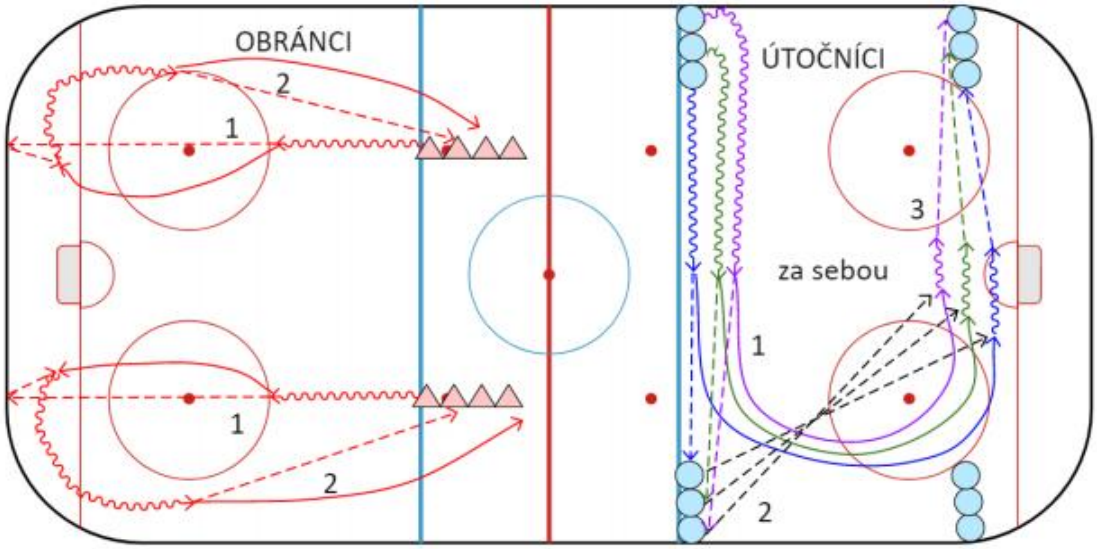
Tréninková jednotka č. 3

Datum: 14. 2. 2018 (středa)
Fáze: II.
Čas: 15:45 – 16:45

1. Zapracování – individuální zapracování s kotoučem.

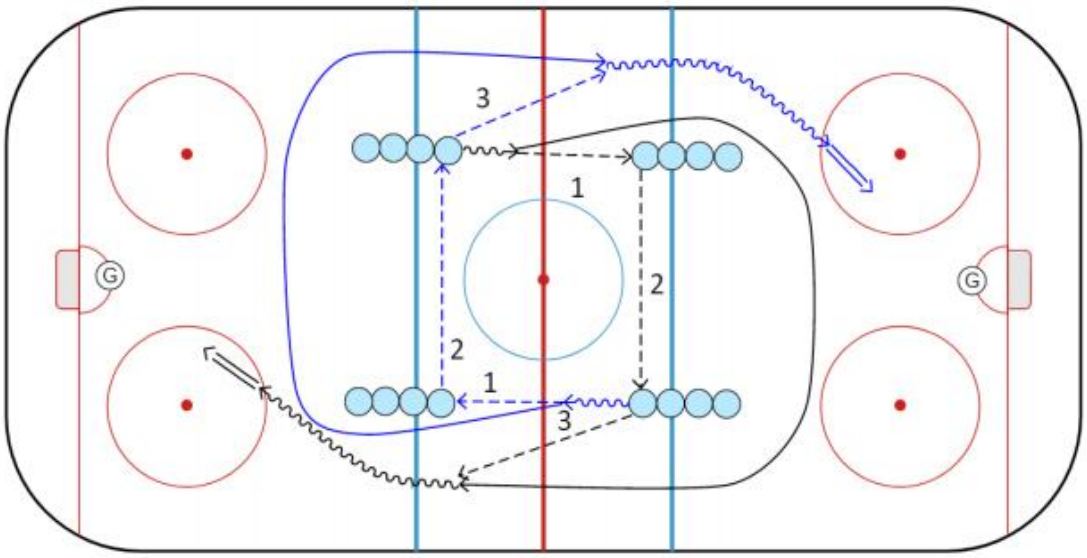
2. Útočníci + obránci – přihrávky

- obránci - nahození kotouče na hrazení, odebrání kotouče, rozehrávka do skupiny a start
- útočníci - přihrávky a najetí ve trojicích za sebou



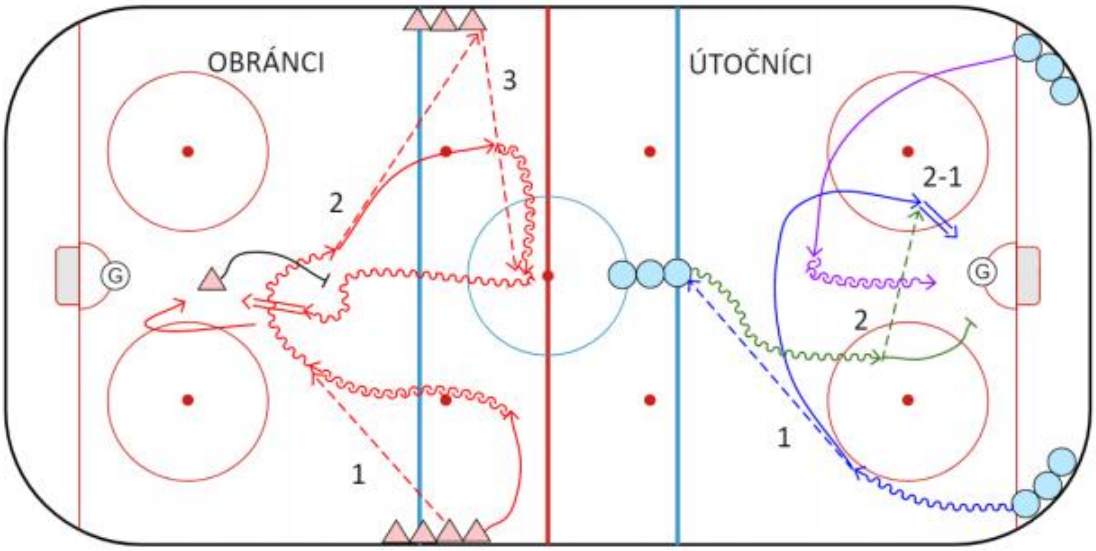
3. 1-0 přihrávky

- hráči z diagonálně postavených skupin vyjedou, přihrávají do protější skupiny
- objedou dvě skupiny, dostanou do jízdy přihrávku a zakončí střelbou



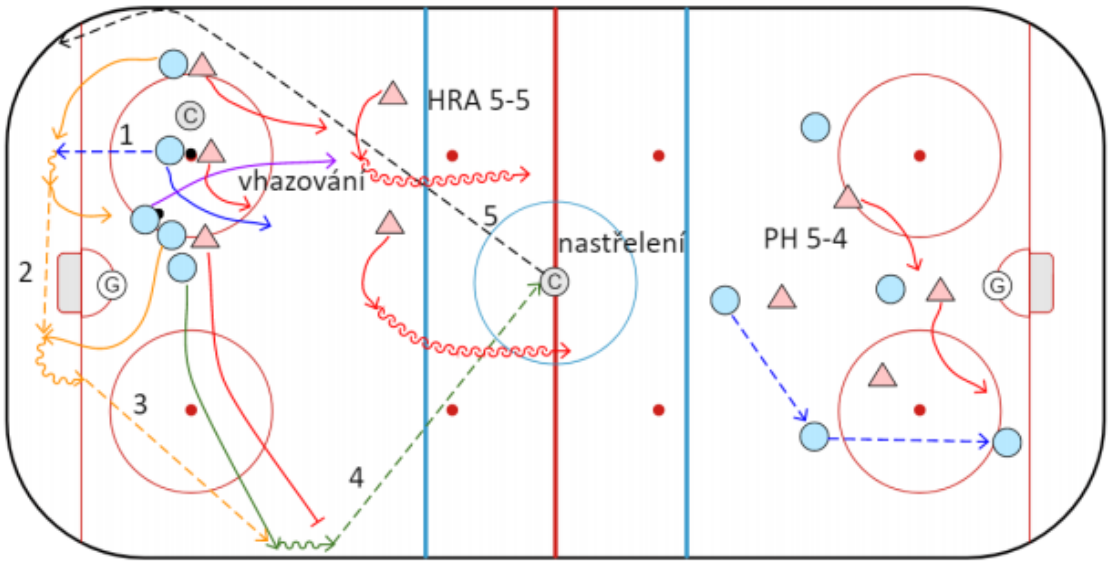
4. Útočníci + obránci – 2-1, střelba

- obránci - přihrávky s přechody a zakončení s odporem
- útočníci - sehrání situace 2-1 v před brankovém prostoru



5. Hra 5-5 - vhazování, přesilová hra 5-4

- dvě třetiny: po vyhraném vhazování ihned založení útoku a přihrávka trenérovi, trenér po zpracování přihrávky nastřeluje kotouč do pásma a pokračuje hra 5-5
- třetina: přesilová hra 5-4



6. Řízená hra 5-5

7. Samostatné nájezdy

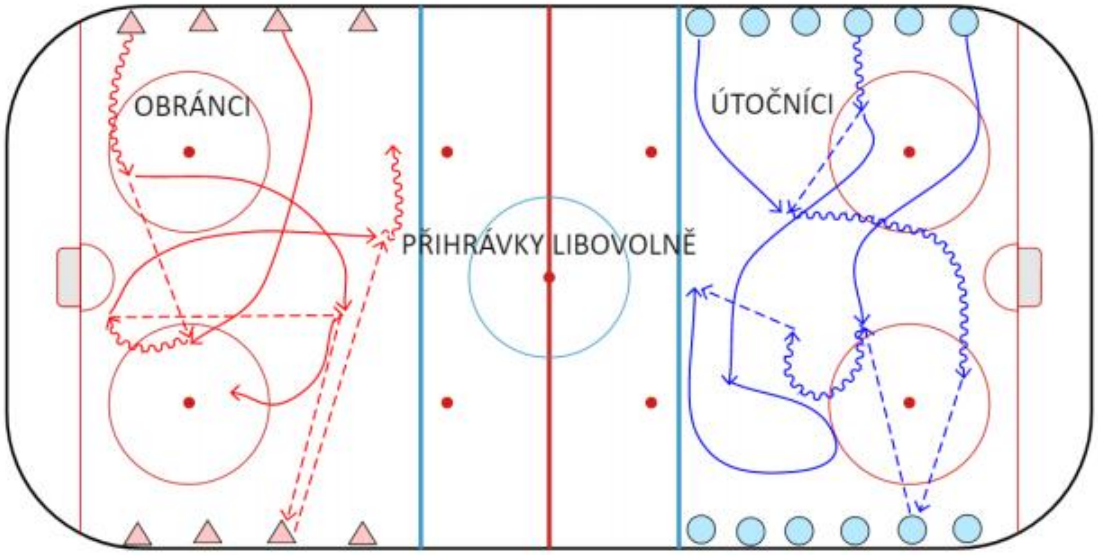
Tréninkové jednotky U16 Finsko

Tréninková jednotka č. 1

Datum: 13. 2. 2018 (úterý)
Fáze: I.
Čas: 19:00 – 20:00

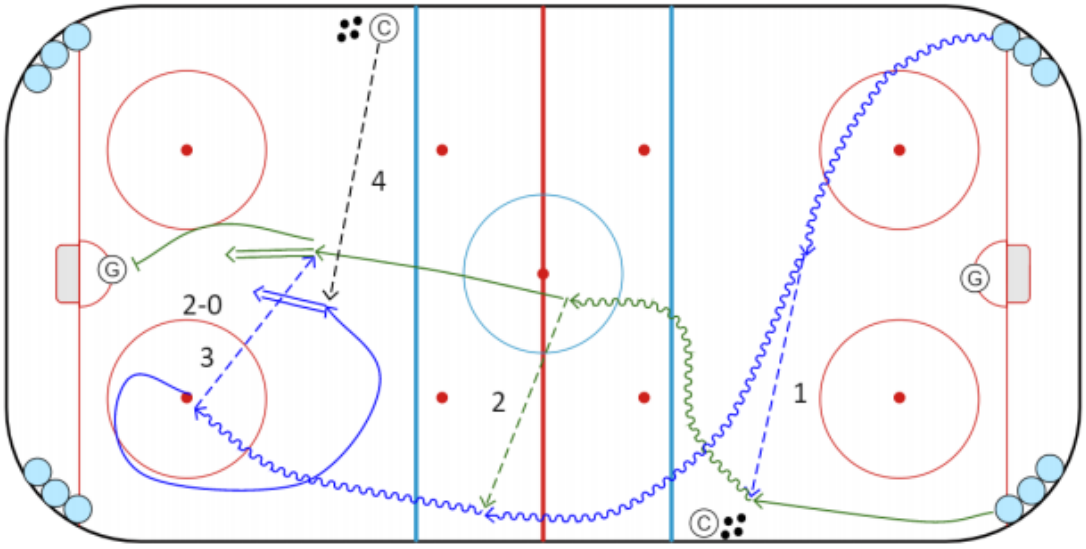
1. Zapracování – útočníci + obránci – přihrávky

- útočníci - přihrávky ve trojicích libovolně v pohybu s možností přihrávek o stojící hráče, další startují na signál.
- obránci - přihrávky ve dvojicích libovolně v pohybu s možností přihrávek o stojící hráče, další startují na signál. zrychlení na signál



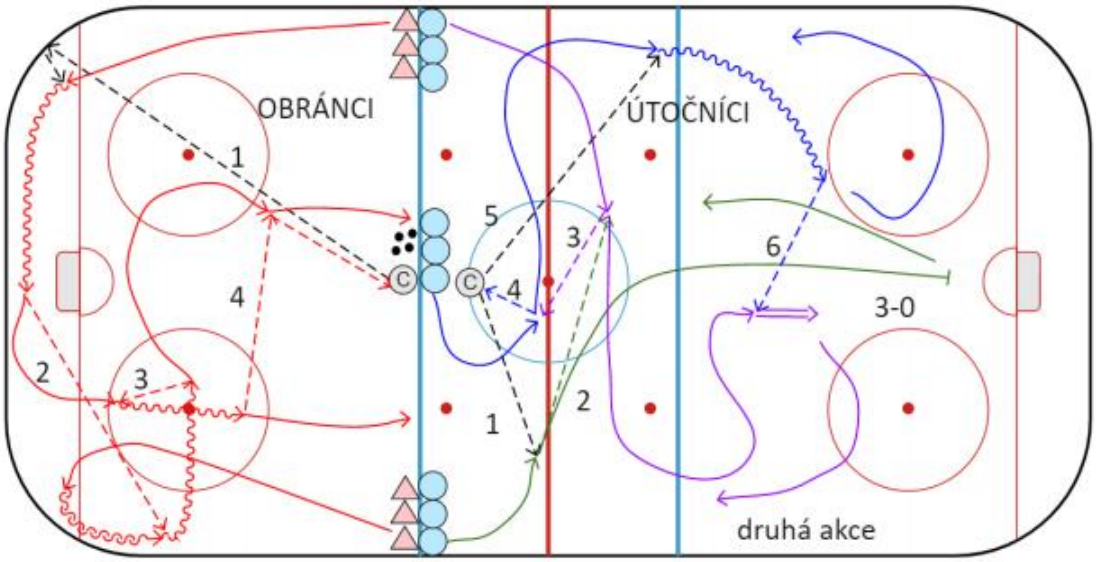
2. 2-0 s opakovaným zakončením

- hráči přes celé hřiště provádí součinnost 2-0 se zakončením
- po zakončení střílející hráč jede před branku, kde cloní, tečuje a doráží
- mezitím druhý hráč si najede do střeleckého prostoru, kde dostane přihrávku a zakončuje střelbou



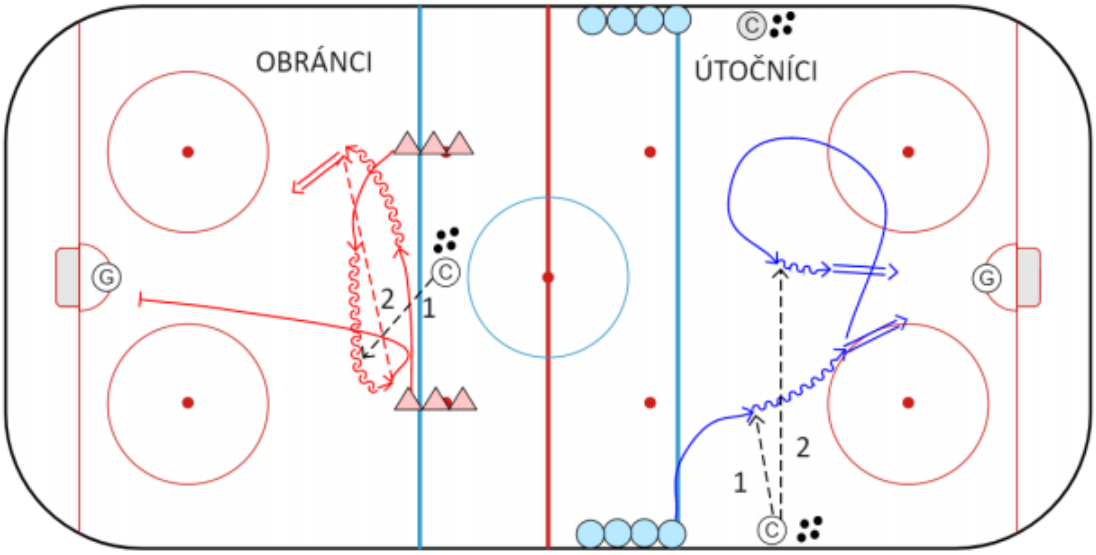
3. Útočníci + obránci - součinnost

- obránci - součinnost ve dvojicích, trenér rozehrává kotouč
- útočníci - součinnost ve SP 3-0, zakončení, vyjetí do SP, přihrávka s trenérem a opakování situace



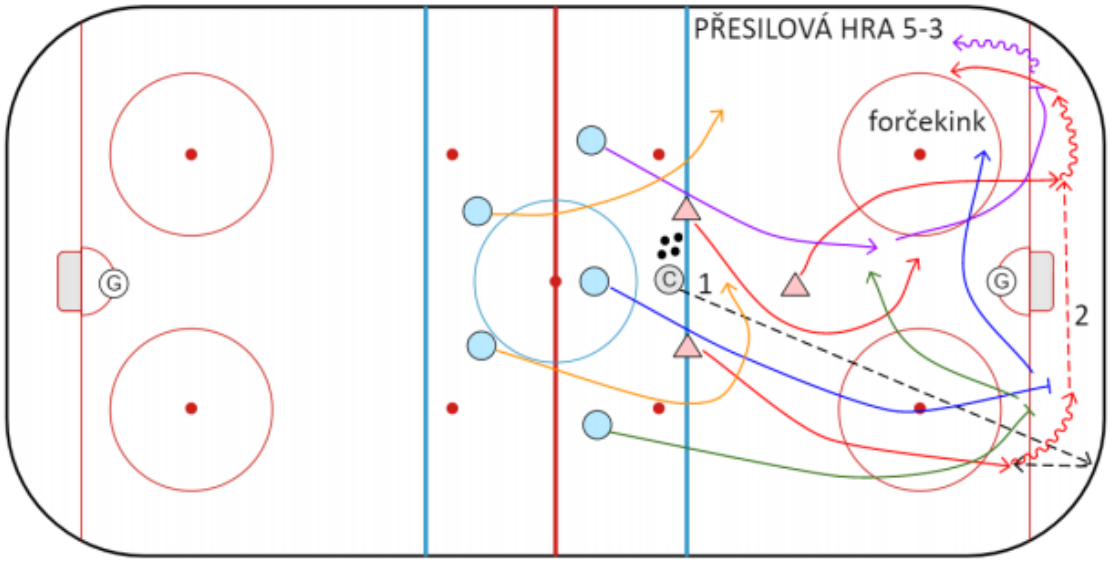
4. Útočníci + obránci - součinnost

- obránci - obránce dostane přihrávku od trenéra do jízdy vzad, překříží se s druhým obráncem pod modrou čárou, přihraje druhému obránci, ten zakončí střelbou a přihrávající obránce jede před branku
- útočníci - hráč od trenéra dostane přihrávku zakončí střelbou, po zakončení si najede znovu a střílí podruhé



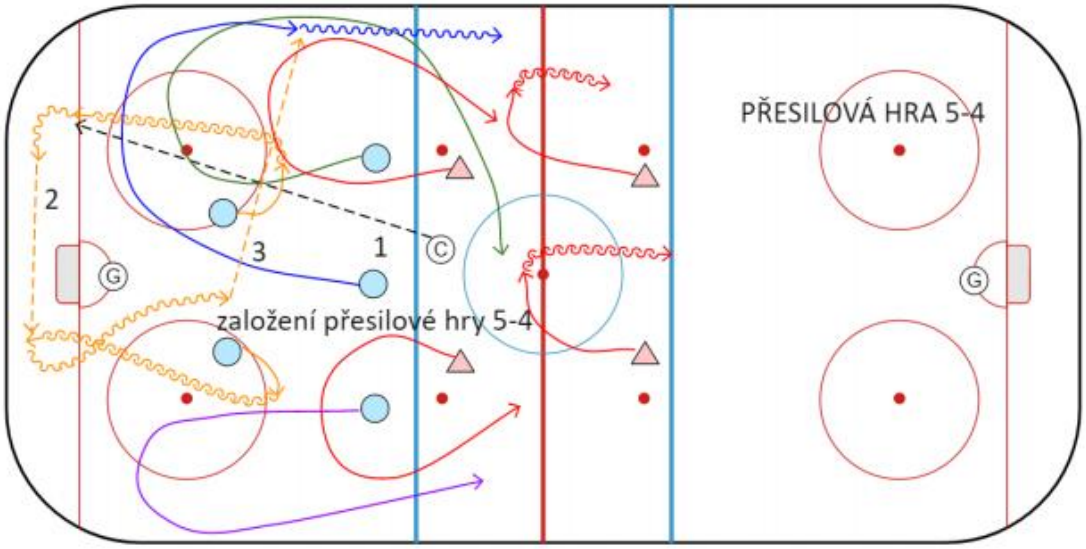
5. Přesilová hra 5-3 – forčekink v ÚP

- nastřelením kotouče pro bránící hráče
- útočící hráči forčekují bránící hráče, kteří se snaží udržet se na kotouči a "hrát na čas"
- po získání kotouče útočícími hráči, začíná nácvik přesilové hry 5-3



5. Přesilová hra 5-4 se založením z OP

- založení PH 5-4 z OP
- bránící čtveřice vytváří tlak na zakládající pětici hráčů
- ve třetině nácvik přesilové hry 5-4



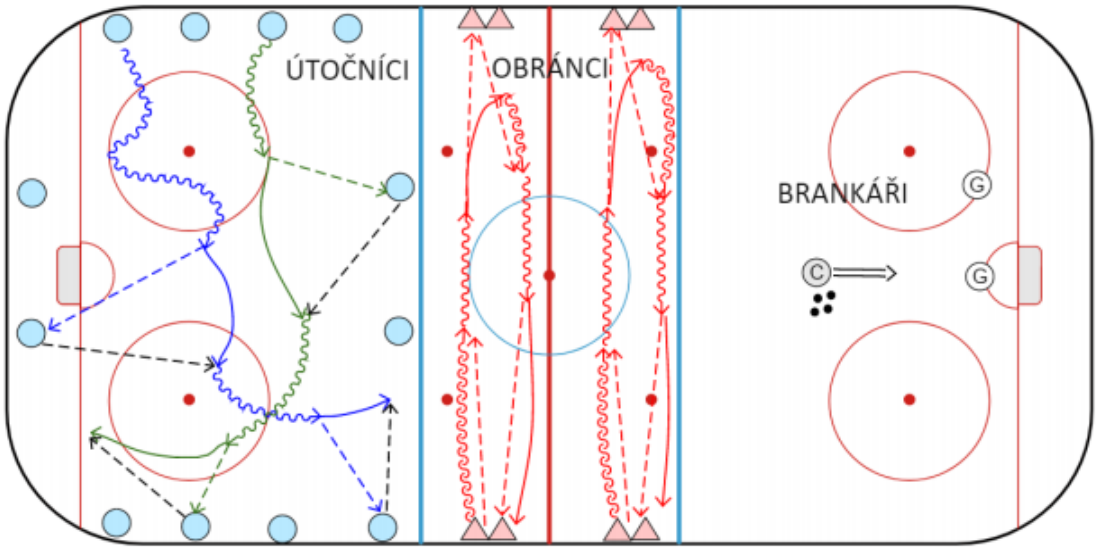
6. Samostatné nájezdy

Tréninková jednotka č. 2

Datum: 14. 2. 2018 (úterý)
Fáze: I.
Čas: 12:00 – 13:00

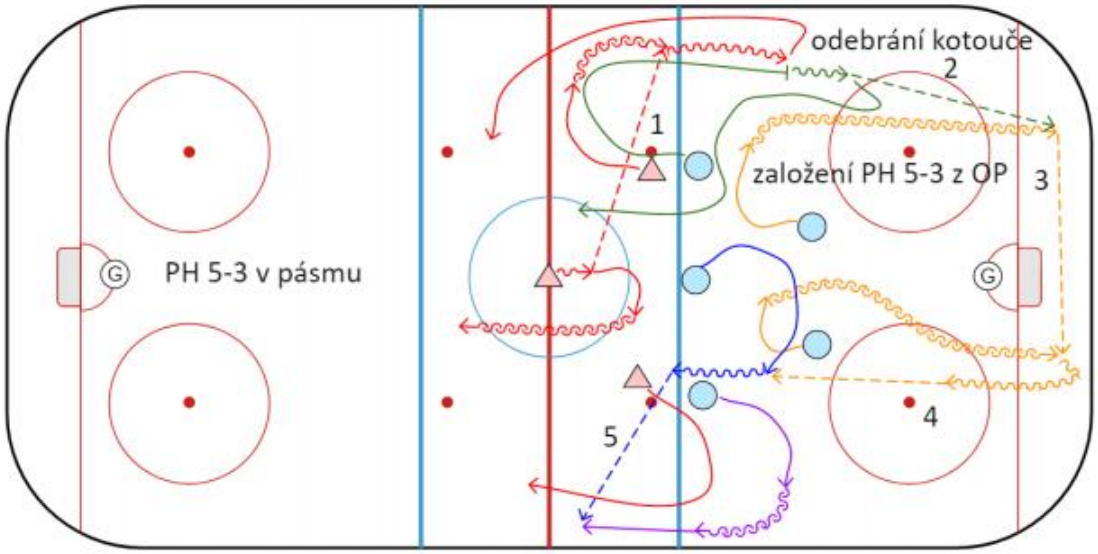
1. Zapracování: útočníci + obránci - přihrávky

- obránci - přihrávky ve dvojicích libovolně
- útočníci - přihrávky libovolně v prostoru o stojící hráče, bruslení s kotoučem



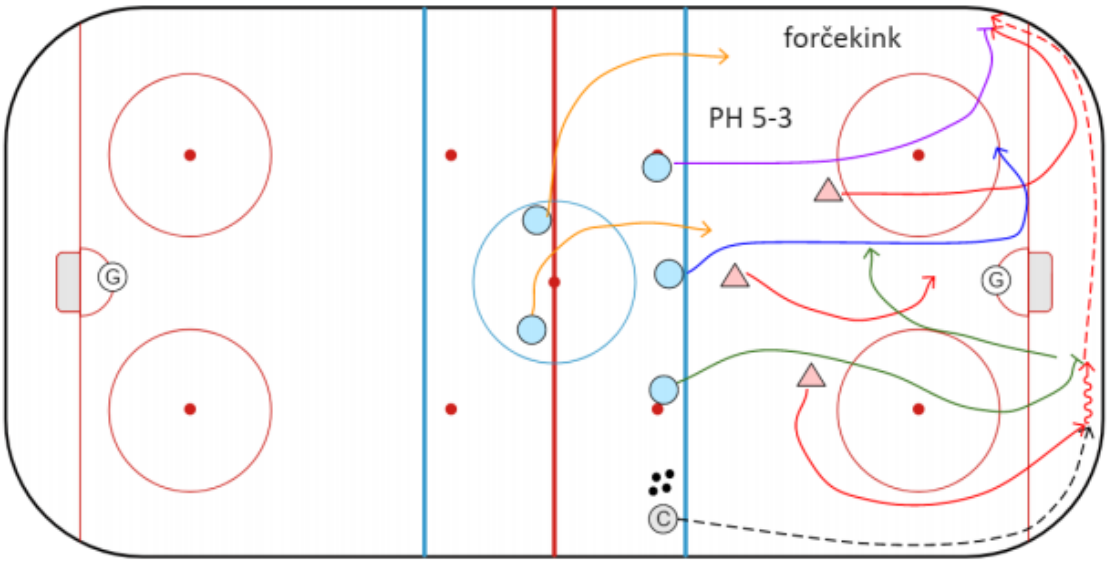
2. Přesilová hra 5-3 se získáním kotouče a založením z OP

- bránící trojice zaváží kotouč do ÚP
- útočící pětice získá kotouč a zakládá PH 5-3 zavezením kotouče do ÚP
- sehrání PH 5-3 v pásmu



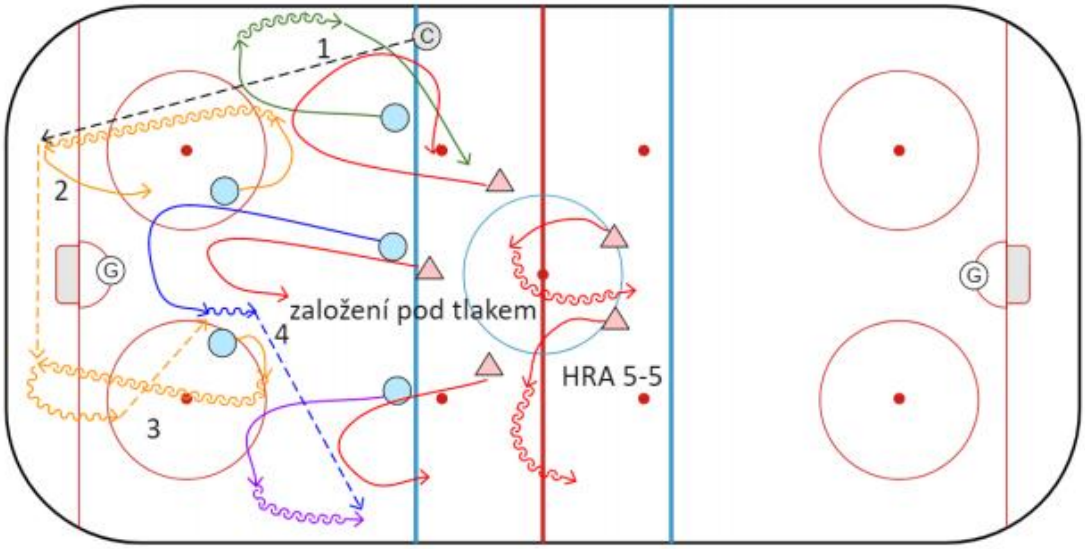
3. Přesilová hra 5-3 s forčekinkem

- nastřelení trenérem, bránící hráči se co nejdéle snaží udržet na kotouči
- útočící pětka agresivně forčekuje a snaží se co nejrychleji získat kotouč
- v případě, že bránící hráči vyvezou kotouč, nastřeluje trenér druhý kotouč
- po získání kotouče začíná PH 5-3 v pásmu



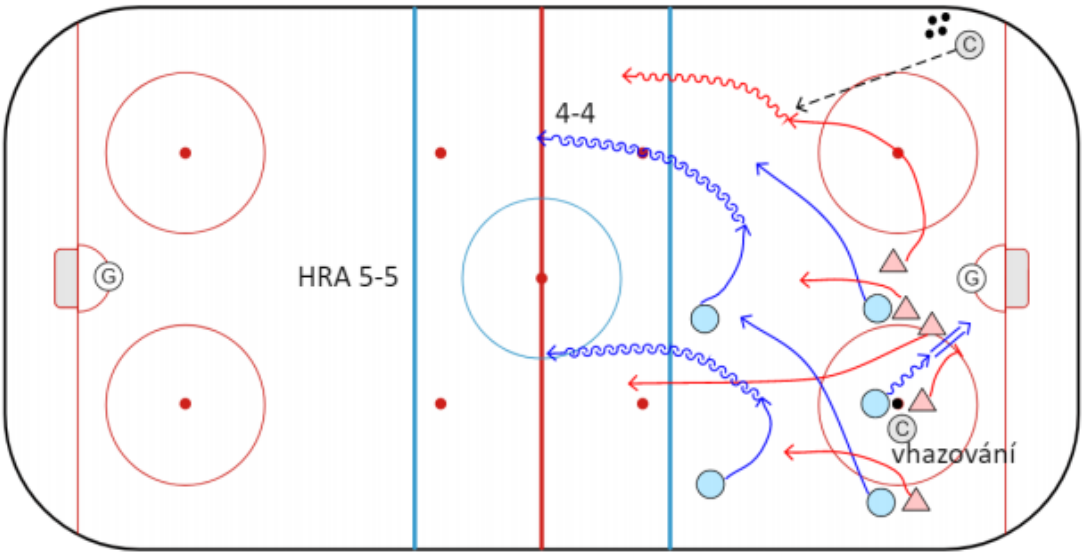
4. Řízená hra 5-5 se založením z OP pod tlakem

- založení útoku z OP pod tlakem
- po vyjetí do SP hra 5-5 na celé hřiště



5. Vhazování, 4-4 s přechodem do hry 5-5

- hráč vyhrává buly přes druhého centra a jde do zakončení s pasivním odporem soupeře
- další hráči startují na přihrávku od trenéra do situace 4-4
- zapojují se dva hráči z vhazování a vše pokračuje hrou 5-5



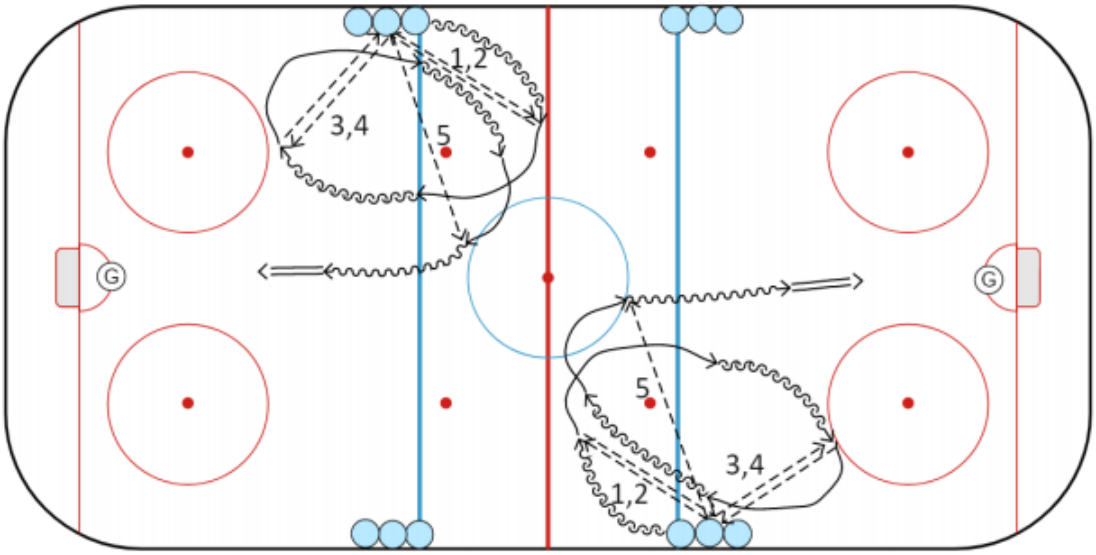
6. Samostatné nájezdy

Tréninková jednotka č. 3

Datum: 14. 2. 2018 (úterý)
Fáze: II.
Čas: 18:30 – 19:30

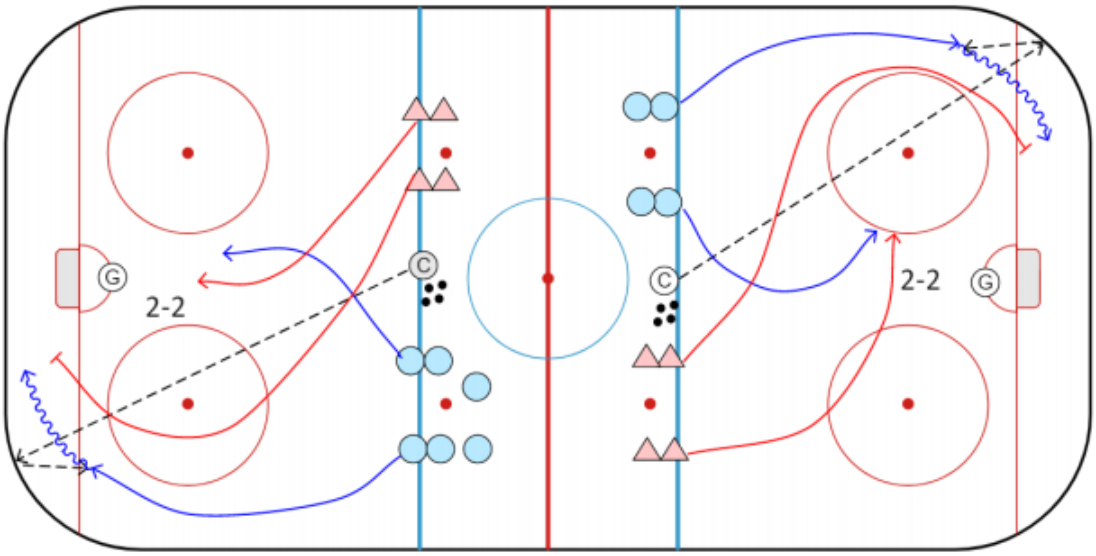
1. Zapracování: individuální bruslení s kotoučem

2. 1-0 s přihrávkami a střelbou



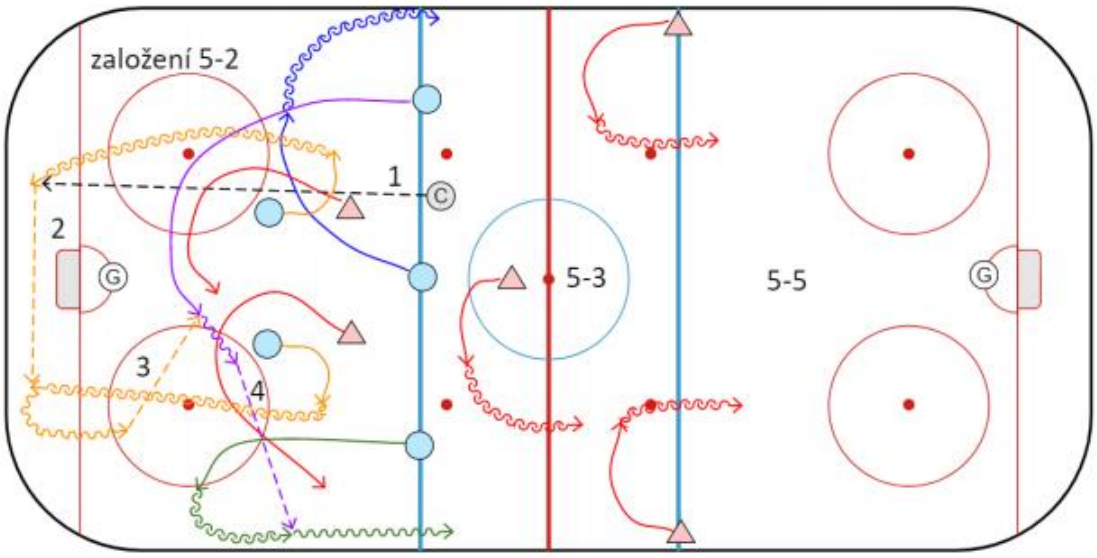
3. 2-2 ve třetině

- trenér nahazuje kotouč, 2-2 ve třetině
- útočící hráči se snaží zakončit a dohrát situaci
- bránící hráči vyvézt kotouč nebo rozehrát trenérovi



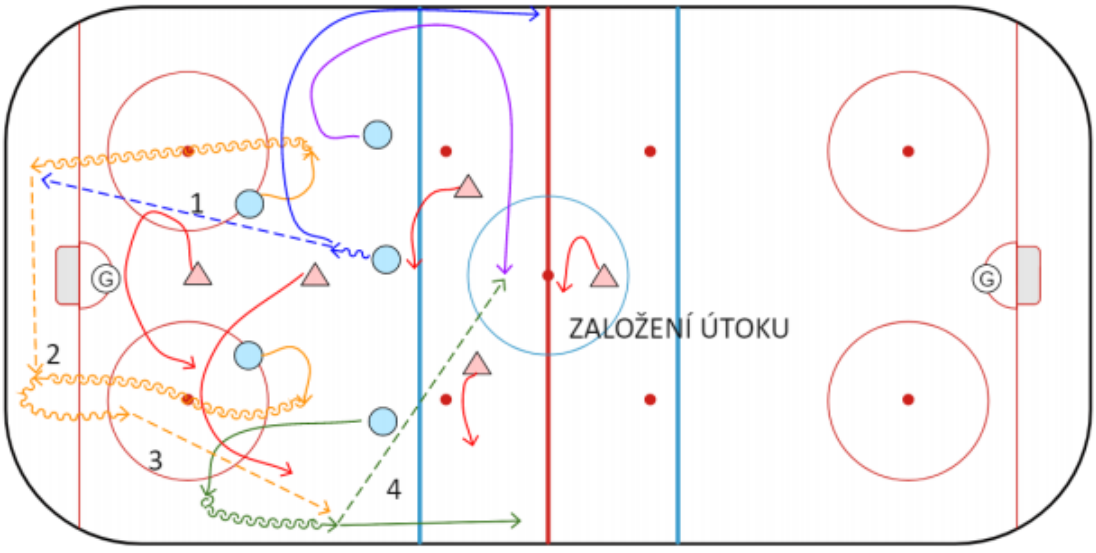
4. Založení útoku 5-2, SP 5-3, ÚP 5-5

- založení útoku 5-2 z OP
- v SP se přidá třetí bránící hráč do situace 5-3
- s přechodem do ÚP se přidají dva zbývající hráči do situace 5-5



5. Založení útoku proti 1-1-3

- založení útoku z OP proti obraně 1-1-3
- následuje hra 5-5



6. Hra 5-5 na celé hřiště

7. Samostatné nájezdy

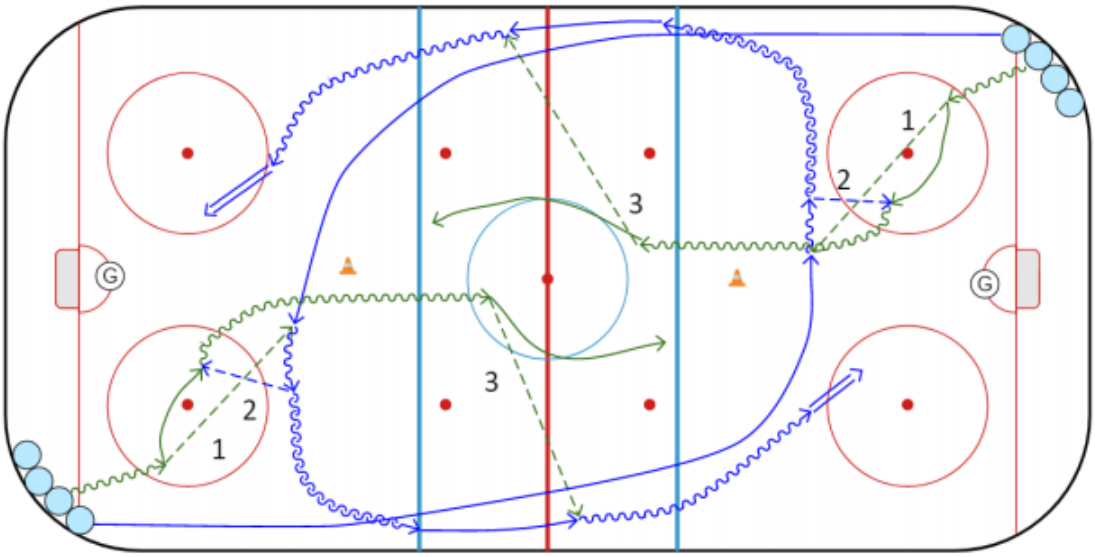
Tréninkové jednotky U16 Rusko

Tréninková jednotka č. 1

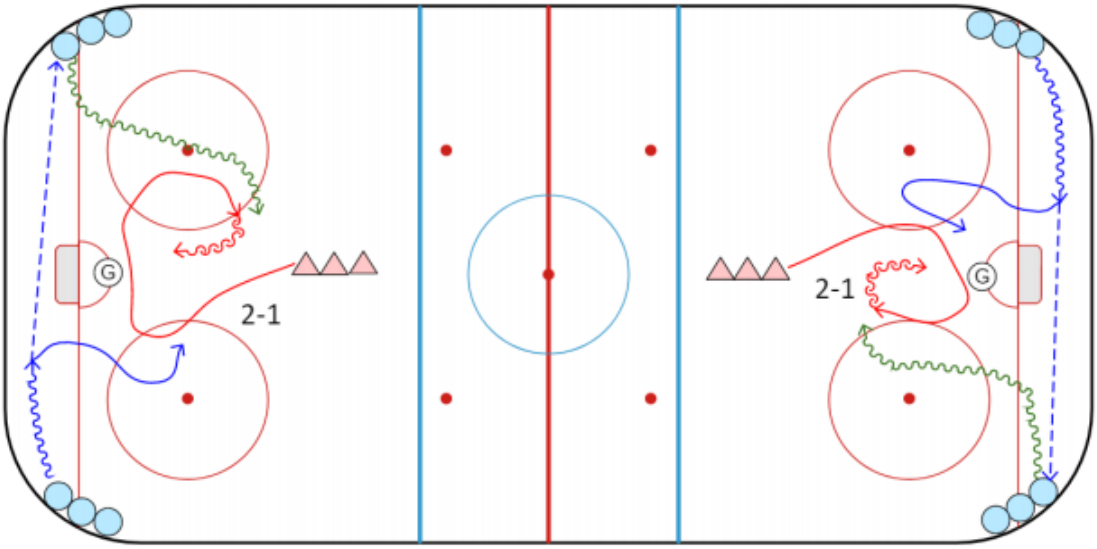
Datum: 14. 2. 2018 (středa)
Fáze: I.
Čas: 19:45 – 20:45

1. Zapracování: individuální bruslení s kotoučem

2. 1-0 karusel

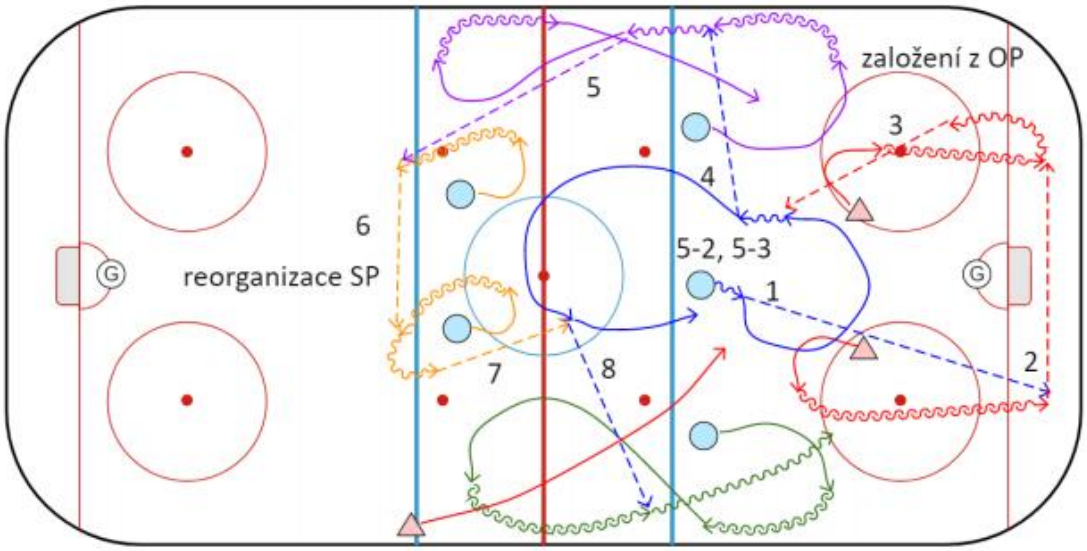


3. 2-1 ve třetině



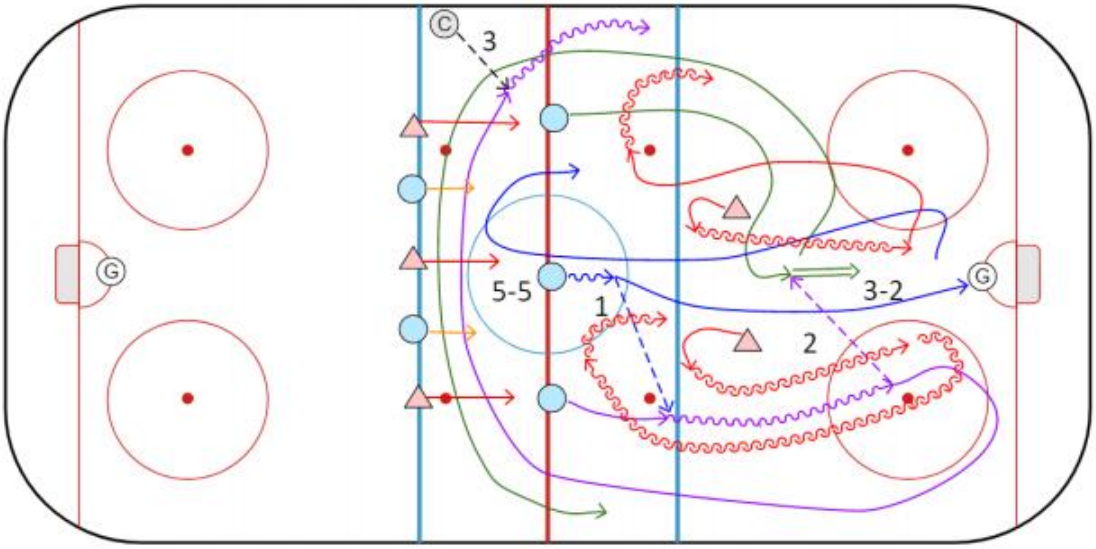
4. Založení útoku, reorganizace, 5-2 (5-3)

- založení v OP,
- reorganizace ve SP
- poté následuje situace 5-2
- naskakuje třetí bránící hráč do situace 5-3



5. 3-2 po vyjetí do SP 5-5

- sehrání situace 3-2
- po zakončení vyjetí do SP
- trenér rozehrává kotouč
- zapojují se ostatní hráči do situace 5-5



6. Mini-hokej 5-5

7. Samostatné nájezdy