

## Nácvik a zdokonaľovanie tečovania a dorážania puku v kategórii dorast

### Practice and improvement of touching and tipping a puck in youth ice-hockey players

Lukáš Opáth, Rastislav Paľov, Tomáš Kolofík

*Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovenská republika*

#### ÚVOD

Tečovanie puku patrí medzi herné činnosti jednotlivca, ktorej sa podľa nás nevenuje dostatok pozornosti. Ľadový hokej sa časom neustále zrýchľuje, hra sa stále rozvíja, hráči sú silnejší, rýchlejší, strely sú tvrdšie. **Tým, že hra je stále rýchlejšia, majú hráči omnoho menej času a priestoru na strelenie gólu.** V súčasnom hokeji sa najviac gólov dosahuje tzv. dorážkami a tečovaním puku (Andrejkovič, 2010). Brankári prvú strelu väčšinou chytia alebo vyrazia pred seba, čo umožňuje útočiacemu hráčovi vyrazený puk dopraviť dorážaním puku do bránky. Podľa nás je veľmi dôležité, aby sme túto hernú činnosť vštepovali hráčom už od detstva. Hráči si musia uvedomiť, že akcia nekončí hneď po prvej strele. Treba ich naučiť, aby po každej strele korčuľovali k bránke, pretože len vtedy majú možnosť po prípadnom vyrazení dorážať puk do bránky. Veľa hráčov má od detstva zlozvyk, že po strele jeho akcia skončí. Akcia je **však ukončená až pri dosiahnutí gólu a nie, keď brankár puk vyrazí. Ak sa pozrieme na** reprezentačné hokejové družstvá ako Kanada, Rusko, Spojené štáty americké, tak u nich dominujú práve tieto činnosti. Príkladom je finálový zápas na **olympijských hrách** vo Vancouveri 2010, kde tri z piatich gólov padli po dorážaní. Kanada strelila dva góly práve vďaka tejto hernej činnosti a stala sa víťazom celého turnaja. Väčšina družstiev, ktoré majú túto hernú činnosť dobre nacvičenú, patria medzi najúspešnejšie. Samozrejme, že vzhľadom na úspešnosť v hre je nevyhnutné zvládnuť aj ostatné činnosti, ale ak hovoríme o vrcholovom hokeji, tak zápas rozhodujú väčšinou góly po dorážaní. Preto ak chceme, aby boli **mladí** hráči v budúcnosti úspešní, treba ich naučiť dorážať puk po streľbe na bránku čo najskôr.

#### Charakteristika vekovej skupiny dorast

Do vekovej kategórie dorastu patria hráči vo veku od 16 do 18 rokov, čo znamená že patria do obdobia adolescencie.

Podľa Tótha a kol. (2010) hráči v **tejto vekovej kategórii by na jej konci mali mať** takticky správne zvládnuté všetky herné činnosti jednotlivca, mali by ich dokázať využívať vo všetkých herných kombináciách a základných herných systémoch hry družstva v útoku a v obrane.

Termín adolescencia je odvodený z latinského slova *adolescere*, čo v preklade znamená dorastať, dospievať, mohutnieť. Ako termín označujúce určité obdobie života jedinca bol prvýkrát použitý v 15. storočí (Macek, 2003).

Obdobie adolescencie môžeme charakterizovať ako druhú fázu dlhého procesu dospievania. Nasleduje po dramatickom období pubescencie. Presné vekové rozmedzie adolescencie sa u rôznych autorov líši. Vágnerová (2000) charakterizuje obdobie ako časový úsek dlhý od 15 do 20 rokov života jedinca, pričom tu existuje určitá variabilita ako v oblasti psychickej, sociálnej tak aj v somatickej. Macek (2003) charakterizuje časové vymedzenie adolescencie v trvaní od 15 do 22 rokov.

#### Charakteristika herných činností jednotlivca

Podľa Turaza a Tótha (2003) sú charakterizované individuálnou technickou a taktickou realizáciou jednotlivých útočných a obranných činností v jednotlivých fázach hry vyplývajúce z riešenia herných situácií.

Podľa Tótha a kol. (2010) hrou jednotlivca rozumieme konanie hráča od začiatku do konca zápasu. Herná činnosť jednotlivca je charakterizovaná množstvom a kvalitou vykonaných činností v stretnutí, v obrannej a v útočnej fáze hry. Každú hernú činnosť je potrebné vedieť vedome nacvičovať a zdokonaľovať v tréningovom procese. S nácvikom herných činností jednotlivca začíname až po dokonalom zvládnutí korčuľovania, nielen technicky, ale aj takticky.

### **Charakteristika tečovania a dorážania puku**

Podľa Turaz & Tóth (2003) a Staršieho a kol. (2001) je cieľom tečovania puku zmeniť smer, výšku alebo intenzitu strely spoluhráča a namieriť puk do odkrytých priestorov súperovej brány. Veľmi dôležité je postavenie tečujúceho hráča a to najčastejšie čelom, alebo bokom medzi strelcom a súperovým brankárom. Postavenie a aktivita brániacich hráčov vedie k neustálemu uvoľňovaniu sa bez puku v priestoroch brány a k snahe o optimálne postavenie hokejky a korčúľ pre tečovanie puku.

Dorážanie a tečovanie puku je útočná činnosť, kedy sa útočiaci hráč snaží aktívnym pohybom hokejky dopraviť puk do brány po strele spoluhráča alebo vystrelený puk tečovať tak, aby brankár nemohol aktívne zasiahnuť. Základným predpokladom úspešného dorážania a tečovania puku je pohyb útočníka v bezprostrednej blízkosti brány súpera. V tomto priestore má hráč ideálnu možnosť k dorážaniu alebo tečovaniu puku a takisto k cloneniu brankárovi vo výhlade (Kostka, Bukača & Šafařík, 1986).

Podľa Pavliša, Periča, Nováka & Mazanca (2000) táto činnosť vyžaduje od hráča odvahu byť v neustálom osobnom kontakte so súperom, silovú a technickú pripravenosť a predvídateľnosť. Je vhodné zaradiť takéto činnosti po streľbe do každej tréningovej jednotky.

### **Základné spôsoby tečovania puku podľa Staršieho a kol. (2001):**

- tečovanie puku po ľade,
- tečovanie puku nad ľadom,
- tečovanie puku hokejkou – po ruke, cez ruku,
- tečovanie puku korčúľami, telom, rukami, hlavou,
- tečovanie puku zmenou smeru,
- tečovanie puku zmenou intenzity,
- tečovanie puku zmenou výšky.

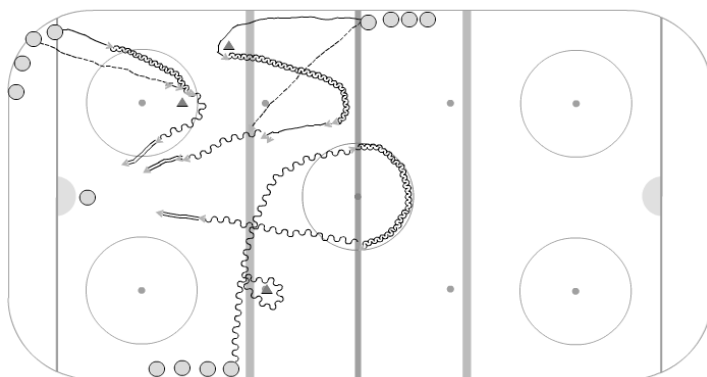
### **Presadenie sa hráča pred bránou súpera tečovaním puku si vyžaduje tieto predpoklady:**

1. fyzická zdatnosť a psychická odolnosť,
  2. rýchlosť pohybu a rýchle zhodnotenie situácie,
  3. technická vybavenosť a výber správneho postavenia,
  4. vedieť, kde tečovať puk.
1. Fyzické predpoklady sú dôležité pri uvoľnení od brániaceho protihráča a budovaní si streleckej pozície. Ďalej útočiaci hráč musí byť nebojácny, psychicky odolný voči tvrdosti protihráčov i odolný voči pokrikom divákov. Musí byť ochotný podstúpiť ťažký súboj v priestore pred bránou súpera.
  2. Útočiaci hráč musí byť neustále v pohybe aby brankárovi znemožnil koncentráciu a odhad, pri streľbe resp. tečovaní puku. Po taktickom zhodnotení útočnej situácie a náhlom uvoľnení sa útočníka na tečovanie sa zvyšuje možnosť úspešného zakončenia akcie.
  3. Účinnosť techniky sa prejavuje v závislosti na hernej situácii, t.j. na vzťahu hráča k spoluhráčovi a protihráčovi a na výhodnosti postavenia na ľadovej ploche, voči bráne a okamžitej polohe puku.
  4. Z bezprostrednej blízkosti je najlepšie tečovať puk do horných rohov brány. Pri tečovaní puku zo strednej vzdialenosti je účinné tečovať puk po ľade alebo nízko nad ľadom.

Podľa Výboha a kol. (2005) je tečovanie puku činnosť hráča v bezprostrednej blízkosti brány za účelom horizontálnej alebo vertikálnej zmeny smeru, rýchlosti a výšky strely, ktorá má smerovať do priestoru brány.

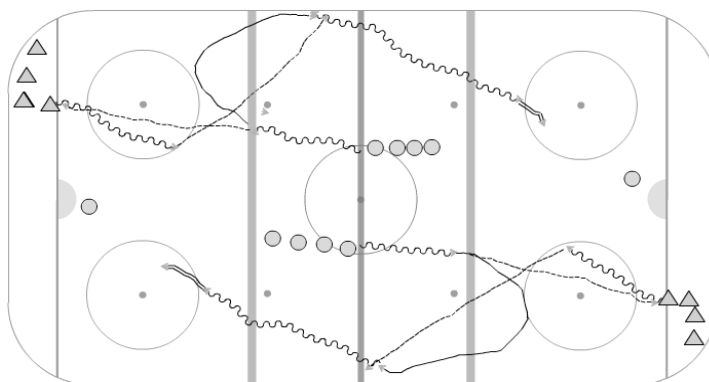
## Súbor cvičení na nácvik a zdokonaľovanie vybranej hernej činnosti

### 1. prípravné cvičenie



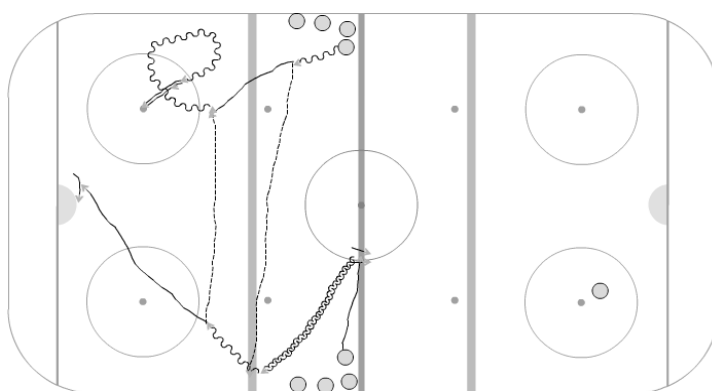
**Cieľ:** Nácvik tečovania puku. **Organizácia:** Cvičenie na stanovišti. Hráči štartujú na signál trénera súčasne pričom po strele tretieho hráča smerom na tečujúceho hráča si pozície menia smerom doprava. **Popis:** Hráč štartujúci z bránkovej čiary dostáva puk do jazdy vzad, urobí obrat do jazdy vpred a po obídení stojana strieľa po ľade. Druhý hráč začína cvičenie z červenej čiary v jazde vpred pričom medzi stojanmi korčuľuje vzad, dostáva prihrávkou do jazdy vpred, zrýchli a strieľa po ľade. Tretí hráč štartuje z modrej čiary a po obídení bodu na vhadzovanie a stredového kruhu zrýchli a strieľa po ľade. Hráč pred bránou tečuje forhendom aj behkendom do hornej polovice brány. **Alternatíva:** Tečujúci hráč mení po každej strele polohu hokejky pre tečovanie a strieľajúci hráč to musí sledovať. **Chyby:** Nesprávne držanie hokejky pri tečovaní puku.

### 2. prípravné cvičenie



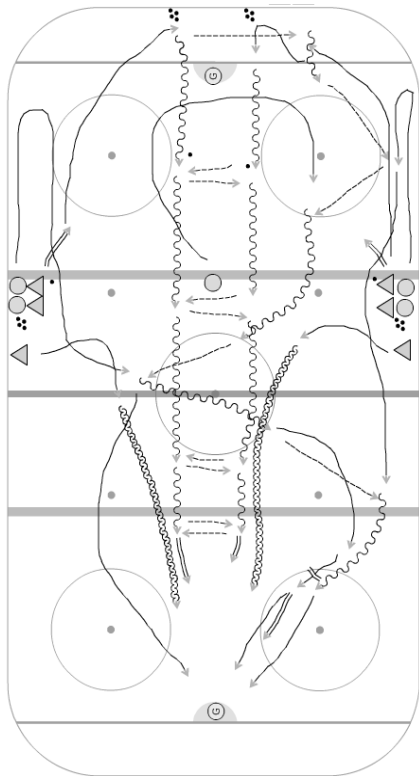
**Cieľ:** Nácvik tečovania puku do dolnej polovice brány s hokejkou na ľade, rozvoj orientácie pred bránou súpera a reakčných schopností. **Organizácia:** Kyvadlová forma cvičenia, hráči štartujú na signál trénera. Hráč ktorý rozohrával akciu z obrannej tretiny sa zaraďuje na pozíciu strieľajúceho hráča a strieľajúci hráč na pozíciu tečujúceho hráča. **Popis:** Hráč zo stredového kruhu prihráva do obrannej tretiny na obrancu, ktorý po vykorčuľovaní rozohráva puk na útočníka ktorý si nakorčuľoval k mantinelu. Útočník zrýchli a strieľa po ľade na čepeľ tečujúceho hráča. Hráč pred bránou tečuje forhendom alebo bekhendom. **Alternatíva:** Hráč ktorý rozohrával puk pri založení útoku, dostáva prihrávku, zrýchli a strieľa na teč. **Chyby:** Tečujúci hráč je zle postavený voči dráhe strely a nedrží hokejku na ľade.

### 3. prípravné cvičenie



**Cieľ:** Nácvik tečovania puku medzi nohami hráča do dolnej polovice brány s hokejkou na ľade. Rozvoj orientácie pred bránou súpera a reakčných schopností. **Organizácia:** Cvičenie na stanovišti. Hráči štartujú na signál trénera, pričom po akcii vykorčuľujú hráči po modrú čiaru a zaraďia sa na opačnú stranu. **Popis:** Hráč bez puku vykorčuľuje na začiatok stredového kruhu. Po brzde dostáva prihrávku do jazdy vzad. Na modrej čiare urobí obrat do jazdy vpred a po vniknutí do útočného pásma prihráva puk na druhú stranu klziska a korčuľuje pred bránou súpera na tečovanie. Hráč s pukom po prijatí prihrávky urobí prudký oblúk k mantinelu a po vykorčuľovaní z neho strieľa po ľade medzi nohy tečujúceho hráča, ktorý vyrazenú streľu doráža. **Alternatíva:** Pri vyrazenom puku brankárom dohrávajú hráči akciu 2-0. **Chyby:** Nesprávne postavenie hráča pred brankárom a držanie hokejky voči strele .

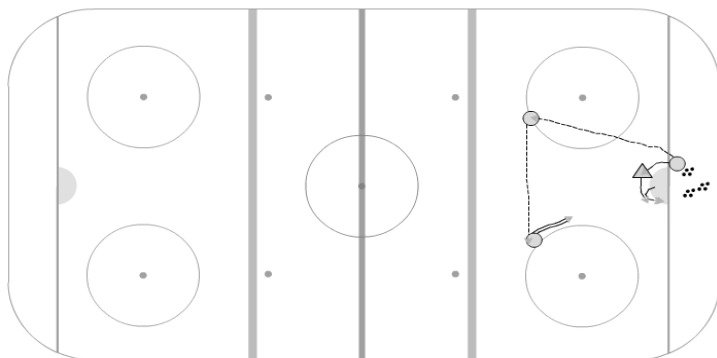
#### 4. herné cvičenie



**Cieľ:** Zdokonaľovanie prihrávok, načasovania sa na prihrávku, nabehnutia do priestoru, strelby, tečovania.

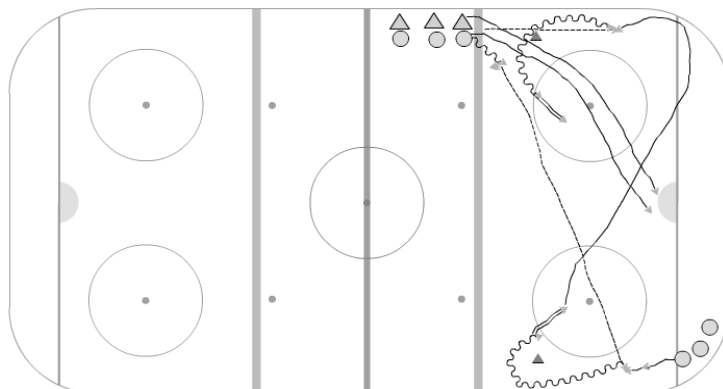
**Popis:** Hráči strieľajú na bránu, najskôr z ľavej strany potom z pravej, po strelbe korčuľujú za bránu kde si puk vymenia, v tom si útočiaci hráči nabiehajú do svojich priestorov, hráč pri mantineli dostáva puk prihráva ho hráčovi na stred, v tom sa pripoja do cvičenia ďalší dvaja hráči, ktorí začínajú pasívne brániť v strednom pásme, aktívne brániť v obrannom pásme a vzniká situácia 3–2, 5–2, pokračujú akciu cez celé ihrisko, v útočnom pásme cez prenechanie puku zakončujú, hrajú do vtedy, kým nedajú gól alebo pokiaľ brankár puk nechytí. Hráči, ktorí celú akciu zakladali spoza brány, po odovzdaní puku si obidvaja berú jeden puk a cez celé ihrisko korčuľujú za hráčmi a prihrávajú si puky medzi sebou a časujú strelu keď sú hráči pripravení na tečovanie a dorážanie puku. Každý strela jeden puk. **Alternatívy:** Cvičenie môže byť 3–1. Hráči spoza brány si môžu zobrať len jeden puk, nie dva. Okrem odporu môžeme pridať aj ďalšieho tečujúceho / dorážajúceho hráča. **Chyby:** Nepresné prihrávky hlavne v strednom pásme, nesprávne prenechanie puku, po prihrávke nekorčuľujú pred bránu, netečujú a nedorážajú.

#### 5. herné cvičenie



**Popis:** Hráči hrajú hru 3–3 s jedným pukom na dve brány v jednej tretine, ale jeden hráč z ich družstva len stojí a má pripravené puky na strelu, takže dá sa povedať že hrajú 2–2, s týmto hráčom si nemôžu ani prihrávať. Hráč môže strieľať len ak jeho spoluhráči dajú gól. Strela jeden puk na bránu a s tým pukom pokračuje ďalej hra, ak zase s ním dajú gól zase hráč strieľa. Hráč strieľa na tečovanie, dorážanie. Jedno striedanie má cca 30 sekúnd. **Alternatívy:** Hra sa môže hrať v oboch tretinách. Hráči si môžu pomáhať prihrávkou s hráčom, ktorý len stojí. Hra sa môže hrať 2–2 (1–1). **Chyby:** Hráči zabúdajú, že hneď po góle ich spoluhráč strieľa ďalší puk na bránu – sú nepripravení na dorážanie puku.

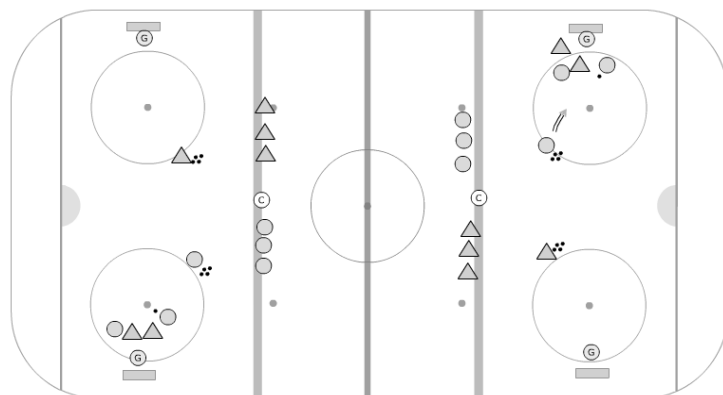
## 6. herné cvičenie



**Cieľ:** Cvičenie je zamerané v prvej časti na tečovanie útočiaceho hráča v pohybe s hokejkou na ľade a v druhej časti cvičenia na tečovanie útočiaceho hráča na mieste pred bránou súpera s hokejkou vo vzduchu. Dôraz na hernú agresivitu, načasovanie pohybu, obratnosť. **Organizácia:** Cvičenie na stanovišti. Hráči štartujú na signál trénera. Po druhom zakončení vyštartujú z pásma von a vymenia si herné posty. **Popis:** Útočiaci hráč prihráva krížom na spoluhráča v útočnej tretine a načasuje si pohyb pred bránu súpera tak, aby zakončoval akciu tečovaním v pohybe s hokejkou na ľade a ostáva pred bránou na opakované tečovanie puku. Útočiaci hráč, ktorý strelal si nakorčuľuje do protiahlého rohu, kde dostáva ďalšiu prihrávku a znovu po obkorčuľovaní stajana strelá, ale tento krát do hornej polovice brány. Brániaci hráč bráni útočiacemu v zakončení. **Alternatíva:** Tečujúci hráč vykorčuľuje po prvej strele smerom k modrej čiare a znovu si načasovaným pohybom nakorčuľuje na teč pred bránu súpera. Okrem odporu môžeme pridať aj ďalšieho tečujúceho / dorážajúceho hráča. **Chyby:** Chýba zdravá agresivita pred bránou súpera a neskorá reakcia pri dorážaní puku.

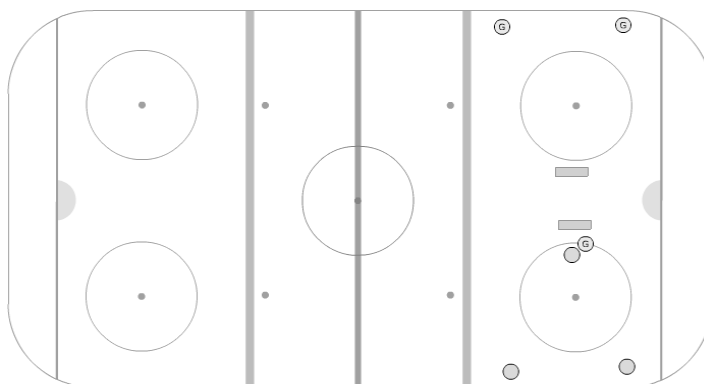
## Prípravné hry zamerané na zdokonaľovanie dorážania puku

### 1. prípravná hra



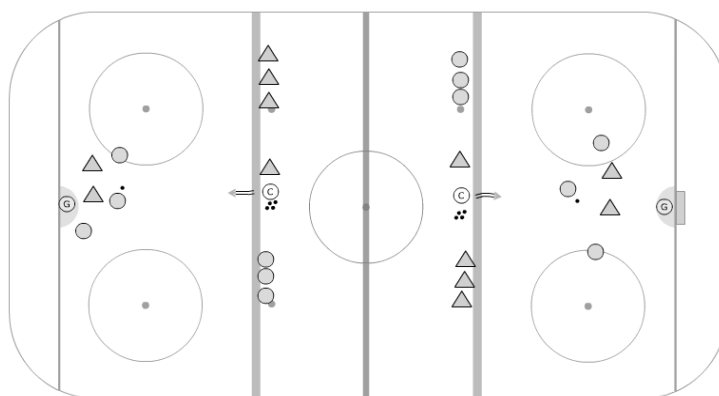
**Popis:** Hráči hrajú hru 3–3 s jedným pukom na dve bránky v jednej tretine, ale jeden hráč z ich družstva len stojí a má pripravené puky na strelu, takže dá sa povedať že hrajú 2–2, s týmto hráčom si nemôžu ani prihrávať. Hráč môže strieľať len ak jeho spoluhráči dajú gól. Strieľa jeden puk na bránku a s tým pukom pokračuje ďalej hra, ak zase s ním dajú gól zase hráč strieľa. Hráč strieľa na tečovanie, dorážanie. Jedno striedanie má cca 30 sekúnd. **Alternatívy:** Hra sa môže hrať v oboch tretinách. Hráči si môžu pomáhať prihrávkou s hráčom, ktorý len stojí. Hra sa môže hrať 2–2 (1–1). **Chyby:** Hráči zabúdajú, že hneď po góle ich spoluhráč strieľa ďalší puk na bránku – sú nepripravení na dorážanie puku.

## 2. prípravná hra



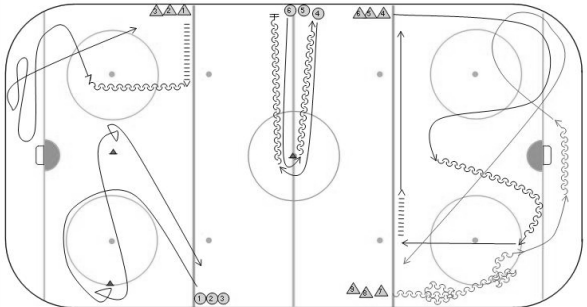
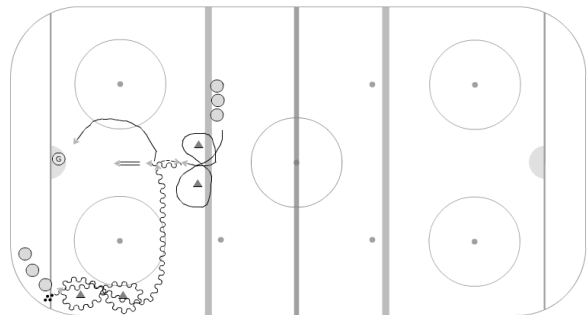
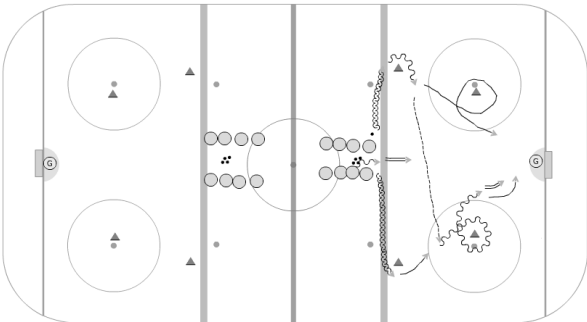
**Cieľ:** Prípravná hra 3–3 s mikrosúbojmi 1–1 pred bránou v tretine s presadením sa do zakončenia tečovaním a následne dorážaním. **Popis:** Mikrosúboje 1–1 pred bránou, pričom každý hráč má dvoch obrancov pri mantineli v tretine pripravených na strelbu. Útočí to družstvo, ktoré má v moci puk, prihráva hneď na obrancu, ktorý strieľa na bránu do hornej polovice brány. Útočiaci hráč sa presadzuje agresívnym pohybom proti osobnému bráneniu tečujú puk vo vzduchu do dolnej alebo hornej polovice brány, prípadne doráža. Brániaci hráč ho blokuje a vytláča z priestoru pred bránou. **Alternatíva:** Počet hráčov v mikrosúbojoch pred bránami sa mení na pokyn trénera. **Chyby:** Nepresné prihrávky a nedôraznosť v dorážaní puku.

## Prípravná hra zameraná na zdokonaľovanie tečovania puku



**Popis:** Hrá sa 3 : 2, 30 sekúnd, potom si svoje pozície hráči vymenia. Keď padne gól, okamžite strieľa ďalší hráč alebo tréner na brankára od modrej a pokračujú v hre. Brániaci hráči, ktorí sú dvaja nemôžu dať gól, len puk vyhodit' z tretiny. Ide o to ktoré družstvo dá viac gólov za 30 sekúnd. **Alternatívy:** Nemusí sa hrať 3–2, ale 4 : 3. Brániaci hráči môžu mať otočené hokejky naopak. **Chyby:** Nepresné prihrávky, po góle zabúdajú, že ďalší hráč strieľa na bránku.

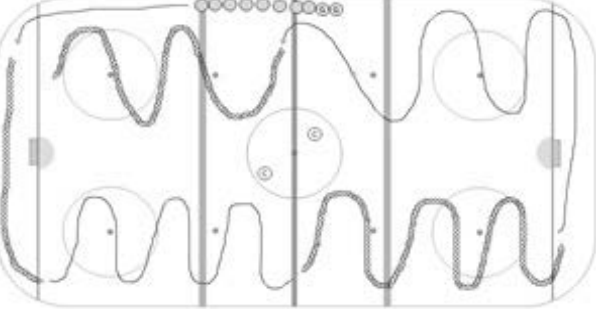
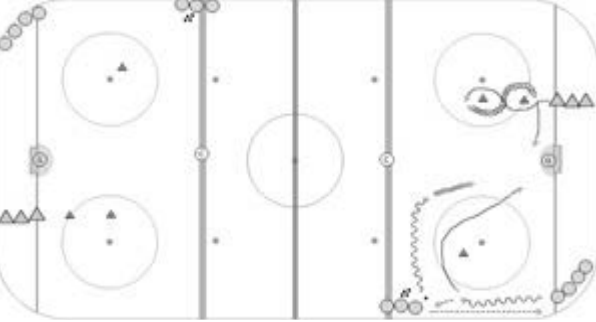
### Tréningová jednotka zameraná na nácvik a zdokonaľovanie dorážania puku

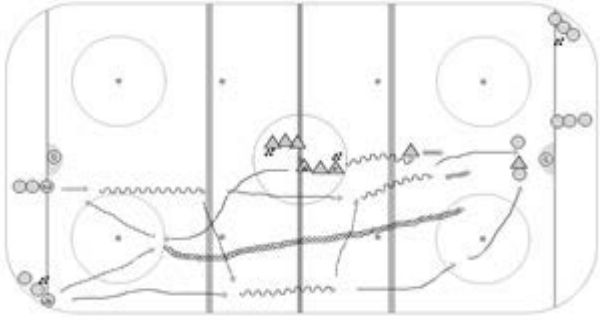
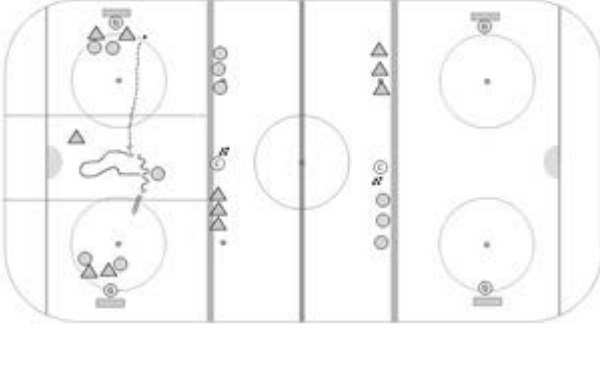
Číslo TJ:	1	Čas: 75 min	HČ: Dorážanie puku / Počet hráčov: 20 + 2
Č. c.	Počet trénerov na ľade: 2	Popis a obsah TJ (grafické znázornenie)	čas
1.	<p><b>Úvodná časť a prípravná časť:</b>  <b>Oboznámenie s TJ, motivácia (rozčvičenie a rozohriatie)</b></p> <p><u>Korčuľarska obratnosť:</u>            5 stanovišť, 5 skupín hráčov po 4,            každý hráč na každom stanovišti 3 opakovania, do kopy 15 opakovaní,</p>		18 2
2.	<p><b>Hlavná časť:</b></p> <p><b>Cieľ:</b> Nácvik vedenia puku, strelby a dorážania.</p> <p><b>Popis:</b> Hráč č. 1 vykorčuľuje s pukom, robí osmičku okolo stojanov, korčuľuje k hráčovi č. 2 prihráva mu puk po prihrávke okamžite korčuľuje pred bránku na dorážanie. Hráč č. 2 začína cvičenie zároveň s hráčom č. 1 robí osmičku na modrej okolo stojanov bez puku, časuje sa na prihrávku, po spracovaní puku strieľa na tečovanie,</p>		15 2
3.	<p>Hráči vykorčuľujú súčasne v jazde vzad, jeden hráč má puk, po obkorčuľovaní stojana robia hráči obrat do jazdy vpred, puk si vymieňajú, pokračujú v jazde vpred, robia protismernú kľučku, hráč zakončuje a snažia sa puk doraziť do bránky, ostávajú pred bránkou a dorážajú ďalšiu strelu od modrej čiary,</p>		15 2



4.	Hráči vykorčuľujú súčasne do jazdy vpred, jeden má puk, obkorčuľujú stojany, robia protismernú kľučku, zakončia, po zakončení dorážajú, tečujú ďalšiu strelu od modrej čiary,		15 1
5.	<b>Záverečná časť:</b> Uvoľnenie (strečingové a kompenzačné cvičenia). Zhodnotenie tréningovej jednotky.	Poznámky:	5 <u>75</u>

### Tréningová jednotka zameraná na nácvik a zdokonaľovanie tečovania puku

Číslo TJ:	1	Čas: 75 min	HČ: Tečovanie puku / Počet hráčov: 20 + 2	
Č. c.	Počet trénerov na ľade: 2		Popis a obsah TJ (grafické znázornenie)	čas
1.	<b>Úvodná časť a prípravná časť:</b> <b>Oboznámenie s TJ, motivácia (rozcvičenie a rozohriatie)</b>  Rozkorčuľovanie po obvode klziska: vpred, vzad, v oblúkoch, s obratmi, s polobratmi			13 2
13 22.	<b>Hlavná časť:</b> Hráč v rohu dostáva prihrávku, vykorčuľuje, prihrávku vracia, vykorčuľuje okolo stojana a korčuľuje pred bránku dorážať, hráč na modrej čiare spracuje prihrávku, vykorčuľuje na stred a strieľa, zároveň s týmito hráčmi korčuľuje aj obranca okolo stojanov a okamžite korčuľuje pred bránku zabrániť hráčovi dorážať. Útočiaci hráči si vymenia miesta.			13 2

3.	<p>Hráč č. 3 si nakorčuľuje zo stredového kruhu, dostáva prihrávku od hráča č. 1, z prvej prihráva hráčovi č. 2, otáča sa do jazdy vzad a vzniká situácia 2-1. Po zakončení hráči ostávajú pred bránkou a hráč č. 4, ktorý stojí ako posledný v zástupe v stredovom kruhu.</p>		15 2
4.	<p><b>Prípravná Hra: Popis:</b> Hrá sa 5-5, s jedným alebo dvomi pukmi, ale tretina je akoby rozdelená na tri časti. 4 hráči sú pred bránkou (2 : 2), v strede sú 2 hráči (1 : 1) a pred druhou bránkou sú ďalší 4 hráči (2 : 2). Ak brániaci hráč získa puk nemôže prihrávať hneď dopredu hráčom, ktorí sú pred bránkou, ale musí puk prihrať hráčovi, ktorý je v strede a on strieľa na tečovanie.</p>		20 1
5.	<p><b>Záverečná časť:</b> Uvoľnenie (strečingové a kompenzačné cvičenia). Zhodnotenie tréningovej jednotky.</p>	<p>Poznámky:</p>	7 75

## ZÁVER

Cieľom príspevku bolo prispieť k poznatkom v rámci nácviku a zdokonaľovania tečovania a dorážania puku a zlepšiť úroveň týchto útočných herných činností jednotlivca v družstve HC 05 Banská Bystrica v kategórii dorastu. Na základe analýzy dostupnej literatúry sme zostavili cvičenia zamerané na nácvik a zdokonaľovanie tečovania a dorážania puku. Tieto cvičenia odporúčame využívať v tréningovom procese.

Sledovaním hráčov v kategórii dorastu sme zistili, že hráčom chýbajú určité útočné herné návyky, ktoré znemožňujú pretaviť útočné herné situácie do gólového efektu. Clonenie, tečovanie, dorážanie v priestore pred bránou súpera sa v dnešnom modernom hokeji stáva rozhodujúcim faktorom pre úspech mužstva v zápase.

Na základe niekoľkoročnej trénerskej praxe sme dospeli k nasledovným odporúčaniam:

1. Odporúčame, v danej vekovej kategórii venovať pozornosť tečovaniu a dorážaniu puku, pri každom streleckom cvičení.
2. Obrancom odporúčame strieľať vo výške do úrovni kolien, pričom nemusí vždy ísť len o tvrdú strelu.
3. Pri tečovaní je dôležité vedieť sa presadiť pred bránkou, správne sa postaviť a správne nastaviť hokejku.
4. Budovať schopnosť hráča presadiť sa v obmedzenom priestore pred bránou súpera s množstvom

osobných súbojov, prudkých otočiek a zmien smeru tečováním alebo dorážaním. Cielene viesť hráčov k tomu, aby neustále sledovali puk a dohrávali každý súboj. Vybavenosť hráča posúvať k potrebám svetového hokeja.

5. Pri nácviku je potrebné každú technickú činnosť názorne ukázať a upozorniť na zameranie tréningového cvičenia. Nácvik realizujeme v nižšej intenzite s využitím didaktických pomôcok. K zdokonaľovaniu využívame herné cvičenia a prípravné hry, ktoré realizujeme v časovej aj priestorovej tiesni.

## **Literatúra**

- Andrejkovič, I. (2010). *Tečovanie a dorážanie puku (kategória – MŽ, SŽ, dorast)*. Metodické oddelenie Slovenského zväzu ľadového hokeja a Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského.
- Bukač, L. & Dovalil, J. (1990). *Lední hokej. Trénink herní dokonalosti*. Praha, Olympia.
- Kostka, V., Bukač, L. & Šafařík, V. (1986). *Lední hokej – teorie a didaktika*. Praha: SNP, 186 s. ISBN 36-06-24/1.
- Macek, P. (2003). *Adolescence – Druhé, upravené vydání*. Portál. ISBN 80-7178-747-7.
- Pavliš Z., Perič T., Novák Z. & Mazanec M (2000). *Příručka pro trenéry ledního hokeje II. část*. Český svaz ledního hokeje.
- Starší, J. a kol. (2001). *Teória a didaktika ľadového hokeja: vysokoškolské učebné texty*. Bratislava. SZĽH. 180 s. ISBN 80-88901-52-9.
- Tóth, I. a kol. (2010). *Tréner ľadového hokeja, Vysokoškolská učebnica pre trénerov špecializácie v ľadovom hokeji*. Bratislava. ISBN 978-80-970545-1-9.
- Turaz R. & Tóth, I. (2003). *Ľadový hokej*. Učebné texty pre školenie trénerov licencie C. Bratislava, Šport press. ISBN 80-85742-29-2.
- Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Karolinum. ISBN 978-802-4618-326.
- Výboh a kol. (2005). *Teória a didaktika ľadového hokeja III*. Bratislava, FHV UMB. ISBN 80-969475-1-6.