

# 1 Učební osnovy

## 1.1 Člověk a zdraví

### 1.1.1 Lední hokej

---

Obsahové, organizační a časové vymezení předmětu

Vzdělávání v předmětu:

- vychovává hráče ledního hokeje na vrcholové sportovní úrovni,
- vštěpuje základní návyky spojené se sportovním tréninkem,
- rozvíjí pohybové schopnosti nutné při ledním hokeji - rychlost, vytrvalost, síla, pohyblivost a obratnost,
- vytváří pocit bojovnosti a zodpovědnosti při hře,
- vychovává pevnou vůli, sebeovládání a cílevědomost,
- vede žáky - hráče ke komunikaci při tréninku, ve hře, i při nepřímých sportovních činnostech souvisejících s přípravou v ledním hokeji,
- podporuje zásady jednání a chování v duchu fair play,
- prohlubuje vnímání významu regenerace a kompenzace jednostranné zátěže způsobené tréninkem na vrcholové sportovní úrovni,
- navazuje svým vzdělávacím obsahem z 1. stupně na 2. stupeň.

Organizace výuky

Žáci – registrovaní hráči ledního hokeje jsou od 5. třídy zařazeni do tzv. „hokejových sportovních tříd“ s rozšířenou výukou tělesné výchovy zaměřené na lední hokej. Vyučovací předmět lední hokej je zastoupen dvěma vyučovacími hodinami týdně v 5. třídě 1. stupně a v jedné třídě každého ročníku na 2. stupni. Výuka ledního hokeje probíhá v průběhu školního roku respektive hokejové sezóny v různých speciálních učebnách – zimní stadion, tělocvična, bazén, hřiště, posilovna.

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

- vedeme žáka - hráče k vyhledávání a třídění informací
- učíme poznávat smysl a cíl svých aktivit
- ukazujeme způsob zpracování informací o pohybových aktivitách v ledním hokeji

Kompetence k řešení problémů

- učíme a automatizujeme výběr řešení různých herních situací v ledním hokeji
- snažíme se uplatňovat bezpečné chování ve sportovním prostředí
- řešíme problémy v souvislosti s nespportovním chováním

Kompetence komunikativní

- vedeme žáky - hráče ke spolupráci založené na komunikaci ve hře i mimo ni

- učíme žáky - hráče reagovat na povely a pokyny a samy je i vydávat
- rozvíjíme schopnost diskutovat o problémech a chybách v rámci týmu i individuálně

#### Kompetence sociální a personální

- vedeme žáky - hráče k jednání v duchu fair - play (dodržují daná pravidla, označí přestupky)
- vedeme žáky - hráče ke spolupráci ve skupině a účasti na pravidlech práce v týmu
- vytváříme v žácích -hráčích pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj

#### Kompetence občanské

- učíme žáky - hráče podílet se na realizaci tréninkového procesu a projevovat přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své výkonnosti
- snažíme se, aby žáci - hráči respektovali názory ostatních
- formujeme jejich volní a charakterové rysy
- učíme žáky - hráče rozlišit a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák, ..)

#### Kompetence pracovní

- vytváříme u žáků – hráčů správné morální návyky nutné k pravidelnému, intenzivnímu trénování na vrcholové úrovni
- vedeme žáky - hráče k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při tréninku i v běžném životě
- vedeme žáky - hráče k efektivitě při organizování vlastní práce při sportu i v běžném životě

#### Učební plán předmětu

Ročník	5	6	7	8	9
Dotace	0 + 3	0 + 3	0 + 3	0 + 3	0 + 3
Povinnost (skupina)	povinný	povinný	povinný	povinný	povinný
Dotace skupiny					

#### 5. ročník - dotace: 0 + 3, povinný

#### Teoretická příprava

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytváří si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	Pravidla LH, základy hygieny a životosprávy, denní režim.

### Bruslení a vedení kotouče

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytváří si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	<p>Zdokonalování všech naučených schopností a dovedností, nácvik frekvenčního překládání v oblouku, krátký oblouk přibrzděním, změny směru.</p> <p>Zdokonalování vedení kotouče bez zrakové kontroly.</p>

### Uvolňování hráče s kotoučem

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytváří si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	<p>Využití klamání a kličky, přikopnutí kotouče, nové typy kliček, uvolňování v rozích hřiště.</p>

### Přihrávání a zpracování přihrávky, střelba

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytváří si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	<p>Zdokonalování a automatizace přihrávky na dlouhou vzdálenost.</p> <p>Zdokonalování střelby po přihrávce, střelba do určených míst v brance, tečování a dorážení.</p>

### Obsazování hráče s kotoučem i bes

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytváří si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	<p>Nácvik těsného a volného obsazování.</p> <p>Blokování střel a chytání kotouče ve stoje, nácvik chytání kotouče skluzem.</p>

### Spolupráce a hra

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytváří si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	<p>Přihrej a jed', základní způsoby řešení situace 2-1, nácvik křížení, přenechání kotouče, přebírání a odstupování.</p> <p>Základní pohyb při zakládání útoku z OP, herní systém v rozestavení 2-1-2, postavení hráčů ve všech pásmech.</p>

Hra na celém hřišti, ve třetině (minihokej), různé modifikace průpravných her.

### 6. ročník - dotace: 0 + 3, povinný

#### Teoretická příprava

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytváří si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	Pravidla LH, základy hygieny a životosprávy sportovce, základy grafického značení v LH, hodnocení utkání.

#### Bruslení a vedení kotouče

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytváří si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	Zdokonalování všech naučených schopností a dovedností, nácvik klamaní u hrazení, změny směru vpřed, vzad a stranou. Vedení kotouče v koordinačně náročných situacích, jednou rukou. Zpětná klička u hrazení.

#### Uvolňování hráče s kotoučem

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytváří si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	Využití klamaní a kličky, uvolňování protisměrnou kličkou, nové typy kliček, uvolňování za bránou.

#### Přihrávání a zpracování přihrávky, střelba

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytváří si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	Přihrávání a zpracování v osobním souboji, přes hůl soupeře, o hrazení. Nácvik golfového úderu, nácvik střelby krátkým švihem, přes ruku, následná střelba do různých míst branky.

#### Obsazování hráče s kotoučem i bes

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytváří si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	<p>Napadání soupeře s kotoučem jízdou vpřed i vzad, odebrání kotouče, hra rukou v osobním souboji. Blokování a chytání kotouče všemi způsoby.</p>

### Spolupráce a hra

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytváří si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	<p>Vhazování. Přihrej a jedť, křížení, zpětná přihrávka, situace 2-1, 3-2 (křížením, zpětnou přihrávkou). Zdvojování, přebírání, odstupování. Přenesení hry přes osu hřiště. Základy přesilové hry a hry v oslabení. Obranné a útočné systémy - nácvik založení, rozvinutí a zakončení postupného a rychlého útoku. Čtení hry.</p>

### 7. ročník - dotace: 0 + 3, povinný

#### Teoretická příprava

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytváří si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	<p>Pravidla LH, základy hygieny a životosprávy sportovce, historie LH, klubová historie, hodnocení utkání.</p>

#### Bruslení a vedení kotouče

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytváří si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	<p>Zdokonalování všech naučených schopností a dovedností, změny směru vpřed, vzad a stranou, stínové a zrcadlové bruslení. Vedení kotouče v koordinačně náročných situacích a na malém prostoru.</p>

#### Uvolňování hráče s kotoučem

výstupy	učivo

<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytváří si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	<p>Využití klamání a kličky v herních situacích, uvolňování s kot. při herních omezeních a na malém prostoru.</p>
--	---

#### Přihrávání a zpracování přihrávky, střelba

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytváří si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	<p>Přihrávání a zpracování v osobním souboji, přes hůl soupeře, o hrazení, dlouhé přihrávky. Zdokonalování všech druhů střelby, najetí do střeleckého prostoru, střelba s dodatečnou informací.</p>

#### Vhazování

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytváří si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	<p>Nácvik jednotlivých technik podle herní situace, nadhmatem, podhmatem, vzad, vpřed.</p>

#### Spolupráce a hra

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytváří si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	<p>Útočné a obranné kombinace, zpětná přihrávka, najíždění do volného prostoru, přechod do ÚP, tajming.                  Situace s proměnlivým počtem hráčů, 2-1 na 2-2, vyjetí z rohu OP, clonění, překřížení, zdvojování, přebírání, odstupování, přenesení hry přes osu hřiště.                  Základní postavení hráčů v OP při oslabení. Postavení v ÚP při PH se dvěma obránci na modré, založení PH.                  Obranné a útočné systémy - nácvik založení, rozvinutí a zakončení postupného a rychlého útoku. Nastřelení kotouče.                  Obrana v OP v rozestavení 2-1-2 s určeným bránícím hráčem.                  Čtení hry.</p>

**8. ročník - dotace: 0 + 3, povinný**

<b>Teoretická příprava</b>	
výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• upevňuje si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	Pravidla LH, základní pojmy koučingu, forčeking, bekčeking, historie LH, klubová historie, hodnocení utkání.
<b>Bruslení a vedení kotouče</b>	
výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• upevňuje si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	Zdokonalování všech naučených schopností a dovedností, základy silového bruslení, změny směru vpřed, vzad a stranou. Vedení kotouče v koordinačně náročných situacích a na malém prostoru, vedení kotouče v situaci 1-2.
<b>Uvolňování hráče s kotoučem i bes</b>	
výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• upevňuje si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	Využití klamání a kličky v herních situacích, uvolňování s kot. při herních omezeních a na malém prostoru. Uvolnění hráče bes kotouče změnou směru nebo rytmu, správné načasování pohybu.
<b>Přihrávání a zpracování přihrávky, střelba</b>	
výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• upevňuje si správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	Přihrávání a zpracování v osobním souboji, přes hůl soupeře, o hrazení, dlouhé přihrávky. Zpracování kotouče po prudké nebo nepřesné přihrávce. Zdokonalování všech druhů střelby, najetí do střeleckého prostoru, střelba s dodatečnou informací. Nácvik střelby přiklepnutým švihem.
<b>Vhazování</b>	
výstupy	učivo

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>upevňuje si správné tréninkové návyky</b></li> <li>• <b>rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</b></li> <li>• <b>rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</b></li> </ul>	<p>Nácvik jednotlivých technik podle herní situace, nadhmatem, podhmatem, vzad, vpřed. Signály po vhazování.</p>
--	--

### Spolupráce a hra

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>upevňuje si správné tréninkové návyky</b></li> <li>• <b>rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</b></li> <li>• <b>rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</b></li> </ul>	<p>Útočné a obranné kombinace, přechod do ÚP v situacích, 2-1,3-1,3-2,3-3, tajming. Clonění, křížení, situace s proměnlivým počtem hráčů, 2-1 na 2-2, 3-2 na 3-3. ÚP - vyjetí z rohu, rotace, clonění, překřížení. OP - zdvojování, přebírání, odstupování, přenesení hry přes osu hřiště. Základní postavení hráčů v OP při oslabení. Postavení v ÚP při PH - "deštník", založení PH v hloubce OP. Obranné a útočné systémy - nácvik založení, rozvinutí a zakončení postupného a rychlého útoku. Nastřelení kotouče. Obrana v OP v rozestavení 2-1-2 s určeným bránícím hráčem. Seznámení s principy zónového a osobního bránění, bekčeking hráčů do obranného postavení.</p>

### 9. ročník - dotace: 0 + 3, povinný

#### Teoretická příprava

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>má zažité správné tréninkové návyky</b></li> <li>• <b>rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</b></li> <li>• <b>rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</b></li> </ul>	<p>Pravidla LH, základní pojmy koučingu, forčeking, bekčeking, soutěže v hokejově vyspělých zemích. Činnost skautu, základy sporovního menežmentu.</p>

#### Bruslení a vedení kotouče

výstupy	učivo
---------	-------



<ul style="list-style-type: none"> <li>• má zažité správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	<p>Zdokonalování všech naučených schopností a dovedností, základy silového bruslení, změny směru vpřed, vzad a stranou. Vedení kotouče v koordinačně náročných situacích a na malém prostoru, vedení kotouče v situaci 1-2.</p>
přesahy	
Do:	
P (8. ročník) : Člověk	
průřezová témata	
<p><b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:</b> Rozvoj schopností poznávání, Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, Hodnoty, postoje, praktická etika, Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice</p>	

#### Uvolňování hráče s kotoučem

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• má zažité správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	<p>Využití klamání a kličky v herních situacích, uvolňování s kot. při herních omezeních a na malém prostoru. Uvolnění hráče bes kotouče změnou směru nebo rytmu, správné načasování pohybu.</p>

#### Přihrávání a zpracování přihrávky, střelba

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• má zažité správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	<p>Přihrávání a zpracování v osobním souboji, přes hůl soupeře, o hrazení, dlouhé přihrávky. Zpracování kotouče po prudké nebo nepřesné přihrávce. Zdokonalování všech druhů střelby, najetí do střeleckého prostoru, střelba s dodatečnou informací. Zdokonalování střelby přiklepnutým švihem. Střelba na malém prostoru pod tlakem.</p>

#### Vhazování

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• má zažité správné tréninkové návyky</li> <li>• rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</li> <li>• rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</li> </ul>	<p>Nácvik jednotlivých technik podle herní situace, nadhmatem, podhmatem, vzad, vpřed. Signály po vhazování.</p>

### Spolupráce a hra

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>má zažitě správné tréninkové návyky</b></li> <li>• <b>rozvíjí kondiční schopnosti využitelné v ledním hokeji</b></li> <li>• <b>rozvíjí pohybové dovednosti využitelné v ledním hokeji</b></li> </ul>	<p>Útočné a obranné kombinace, přechod do ÚP v situacích, 2-1,3-1,3-2,3-3, tajming.                      Clonění, křížení, situace s proměnlivým počtem hráčů, 2-1 na 2-2, 3-2 na 3-3.                      Řešení rovnovážných situací ve všech prostorech hřiště, 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5.                      ÚP - vyjetí z rohu, rotace, clonění, překřížení.                      OP - nácvik bránění proti vyjetí z rohu, (rotaci, cloně, křížení) - zdvojování, přebírání, odstupování.                      Nácvik agresivního bránění v OP při PH.                      Postavení v ÚP při PH - "deštník", založení PH v hloubce OP.                      Obranné a útočné systémy - nácvik založení, rozvinutí a zakončení postupného a rychlého útoku. Nastřelení kotouče.                      Seznámení s principy zónového a osobního bránění, bekčeking hráčů do obranného postavení.                      Zásady obsazování hráčů při přechodu do OP.                      Transition - seznámení se základními principy.</p>