

# **Požiadavky na hráčov v medzinárodnom hokeji**

**Mgr. Štefan Mikeš  
Bratislava, 2.6. 2010**

# Variabilita pohybových prejavov

Dôraz pred bránou



Fyzický kontakt



Osobné súboje



Obratnosť na malom priestore



Aktívny bekčeking



Strelba bez prípravy



# Obsah prednášky

## Cieľ:

Na základe medzinárodných požiadaviek a skúseností pri práci s reprezentačným družstvom a konfrontácií s najlepšimi družstvami poukázať na požiadavky na hráčov z hľadiska technicko-taktického.

## Úlohy:

1. Podpora hráča s pukom - otočenie do hry
2. Prechod útočnej MČ v rovnovážnych stavoch
3. Hra v hĺbke útočného pásma
4. Systémový tréning - prechody čiar v SP
5. Ako je postupný útok dôležitý?
6. Tvrdosť - dohrávanie súbojov

# 1. Podpora hráča s pukom - otočenie do hry.

## Odporúčania:

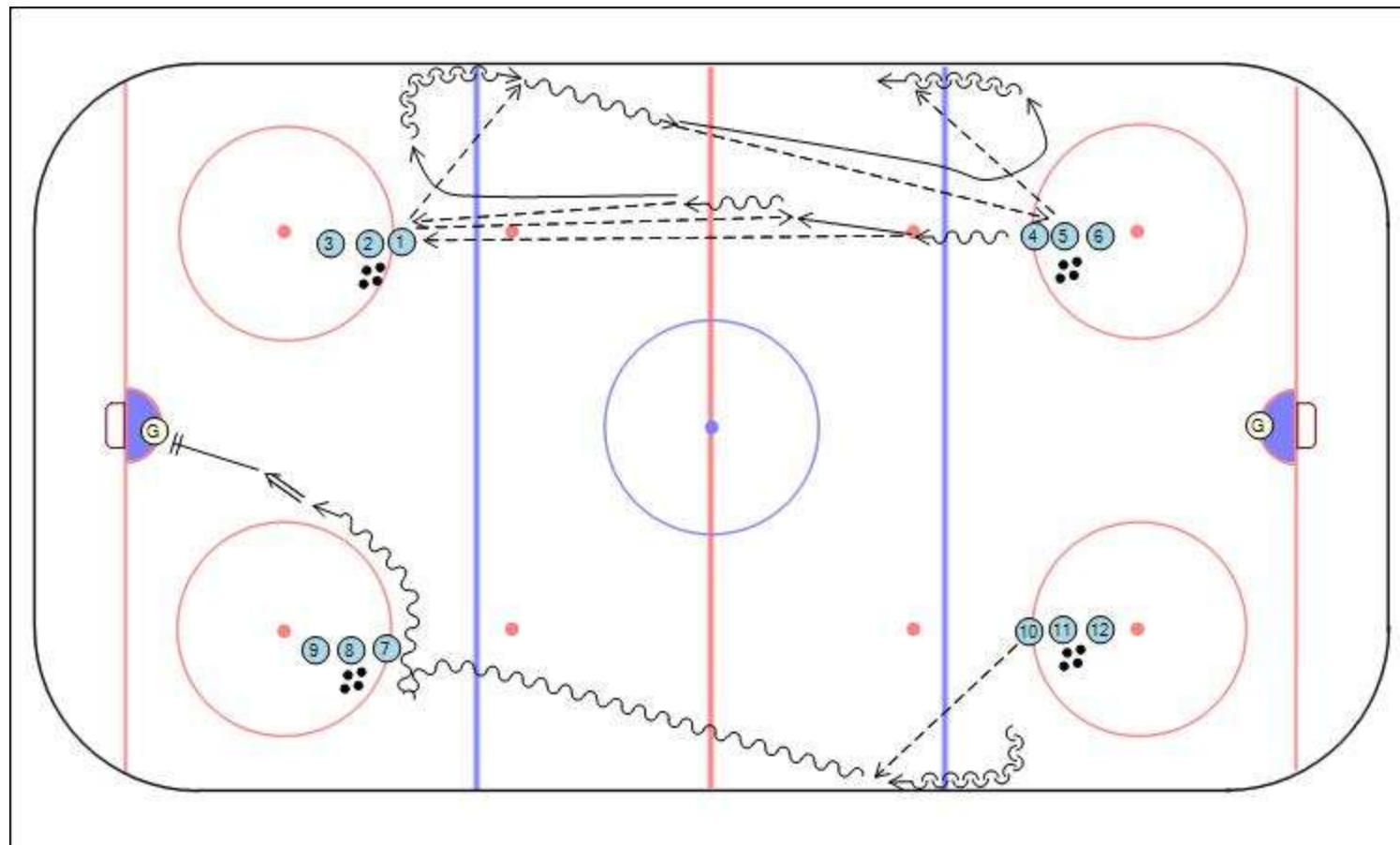
- hráča s pukom pod tlakom vždy podporovať, byť vždy v hre!
- zlepšovanie korčuliarskych schopností..
- v každej TJ nútiť hráčov korčuľovať otočených do hry, v nácvikoch aj zdokonalovaniach taktických riešení
- myslieť tímovo..



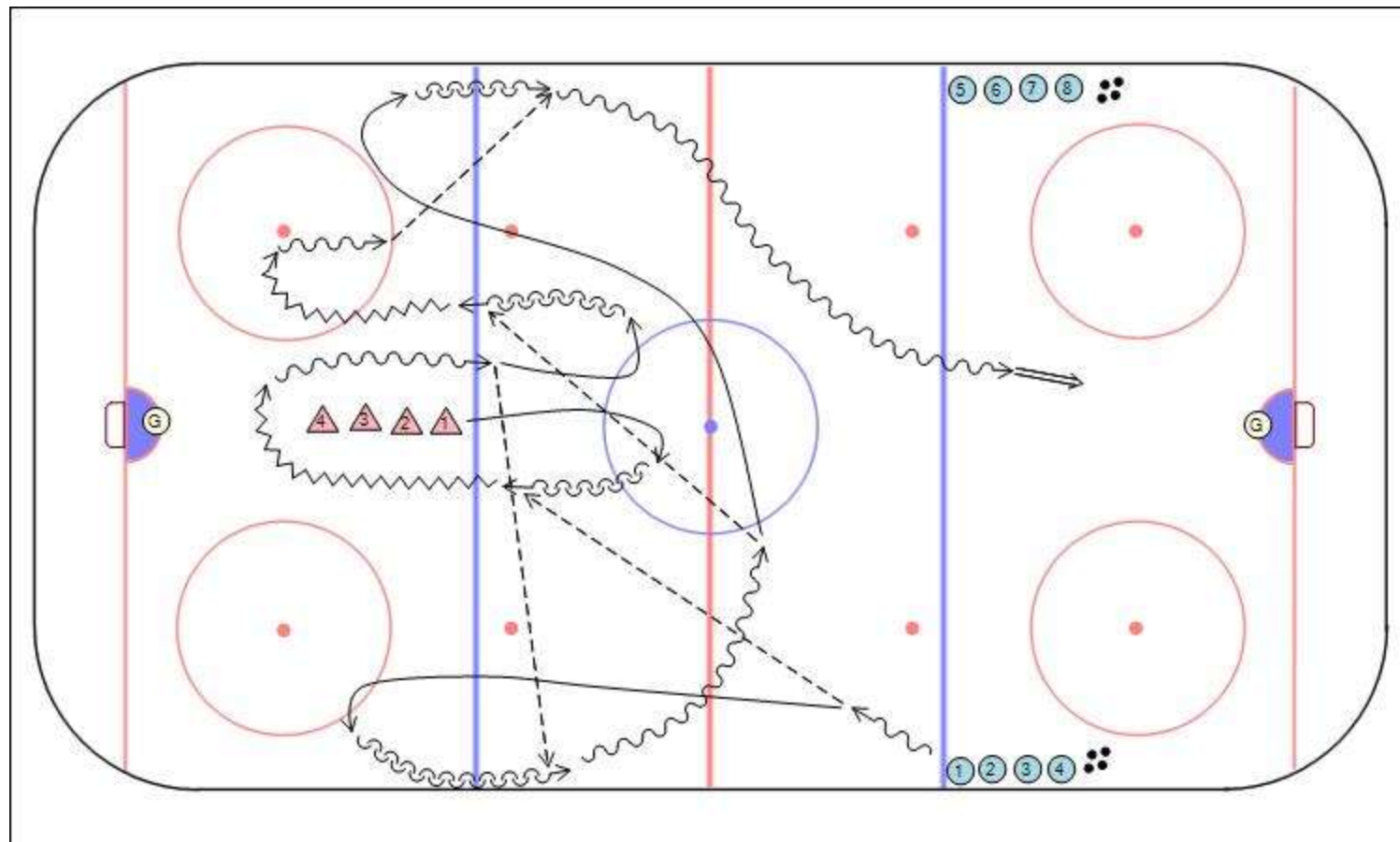
4:5 -hráč v ľavo hore- sledovanie hry , obraty do hry, 1.x zle, 2. dobre?



korčuľovanie v „transition zóne“

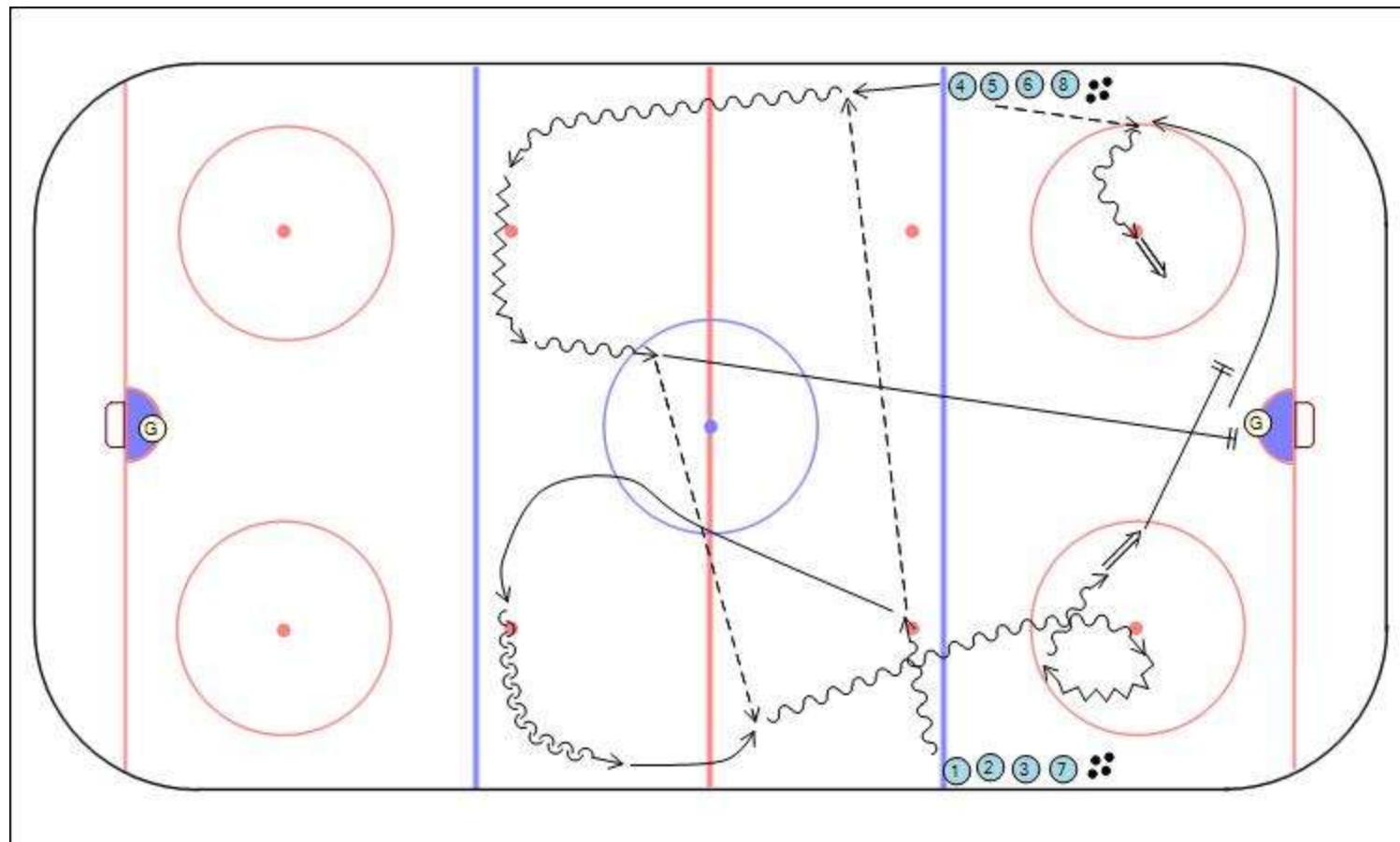


**drilové cvičenie: neustály, vizuálny kontakt s hráčom s pukom, kedykoľvek byť pripravený spracovať prihrávku v pohybe.**

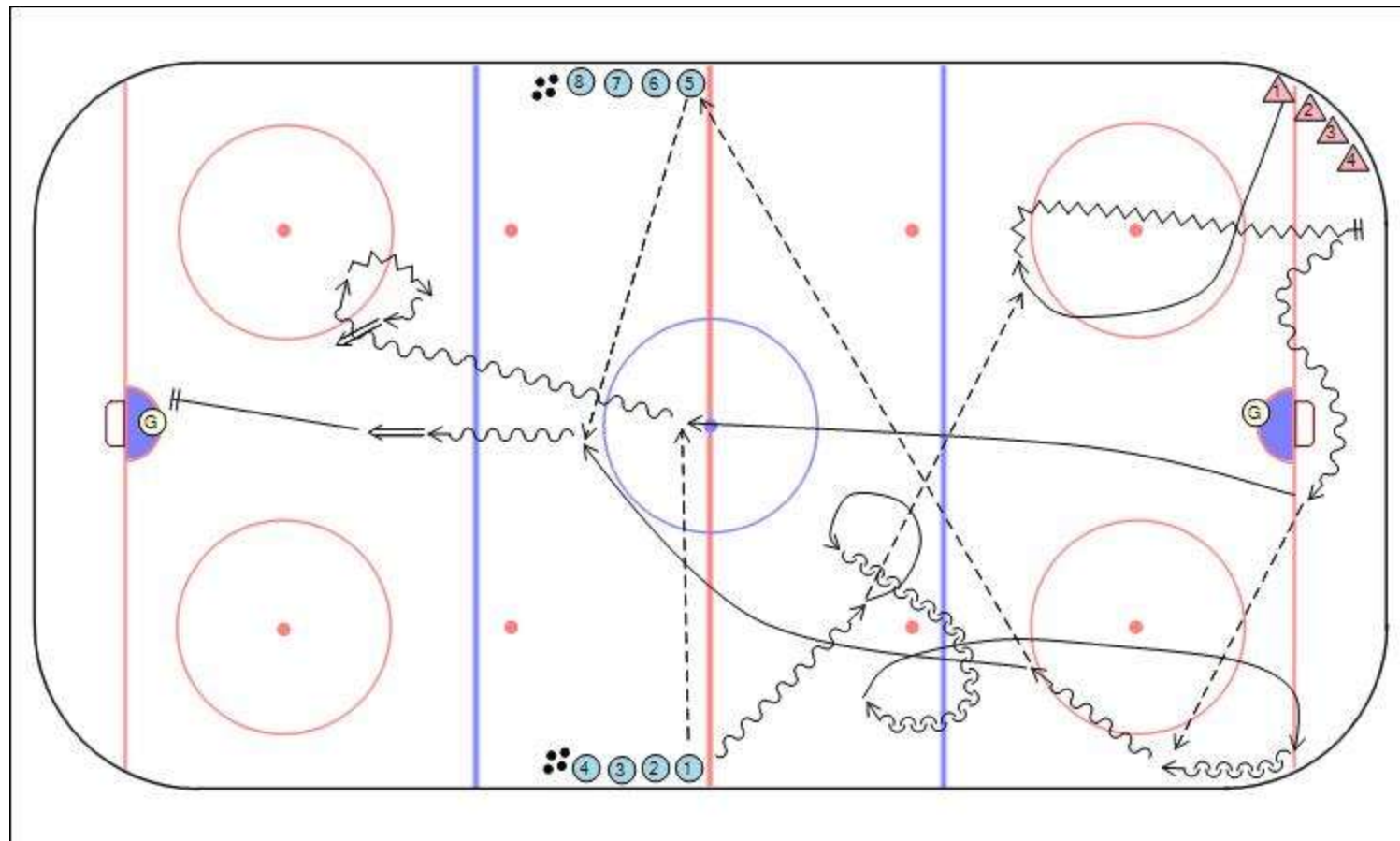


**Dril z osi klziska, útočník sleduje beka..**

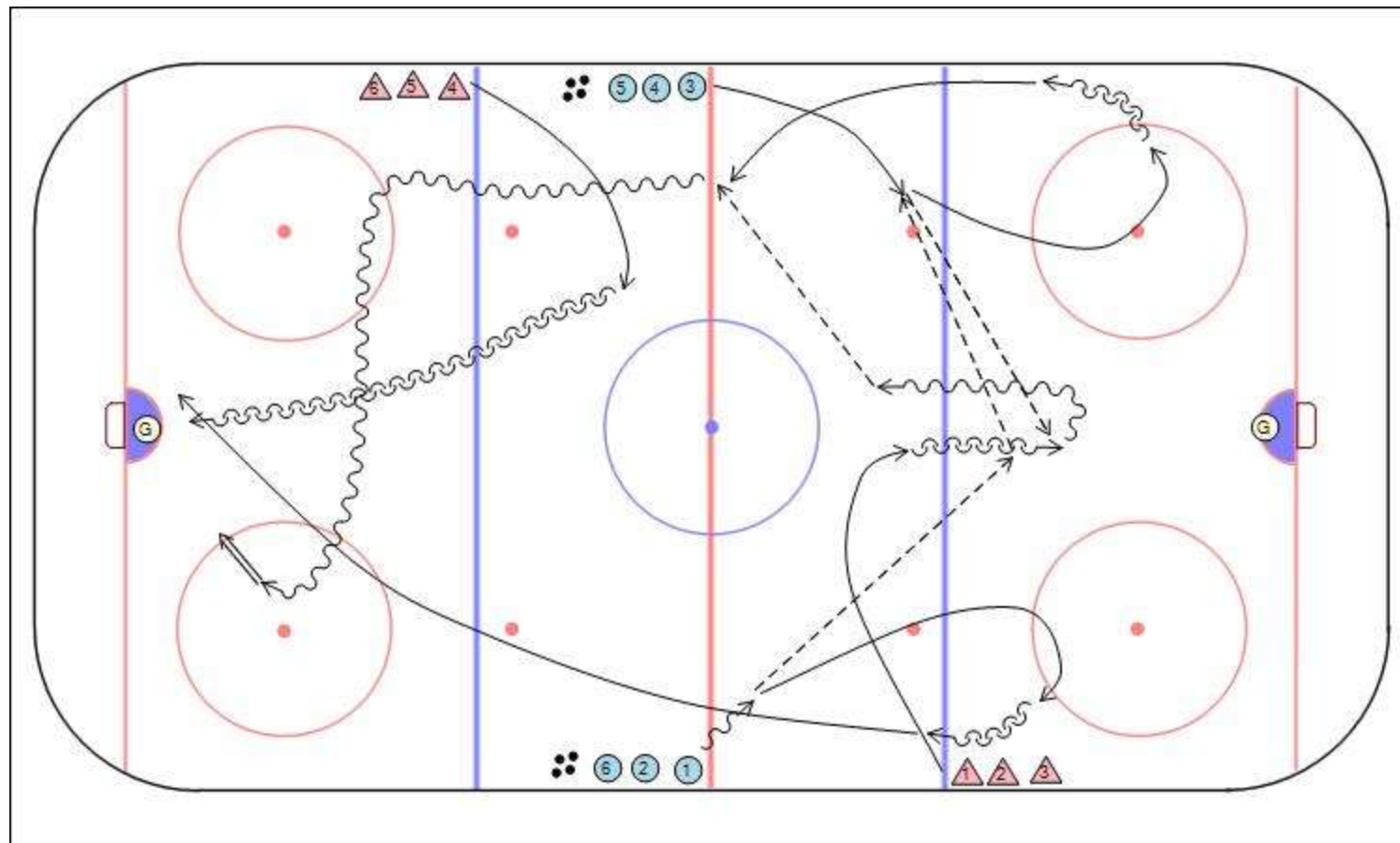




**2 : 0 v obratoch v SP**



**drilové cvičenie 2 útočníkov s obrancom, útočník v úvode pracuje na malom priestore..**



**2:1 -činnosť útočníkov pri rozohrávke, v koncovke**

## 2. Prechod útočnej MČ v rovnovážnych stavoch (a nielen v nich)

### Odporúčanie:

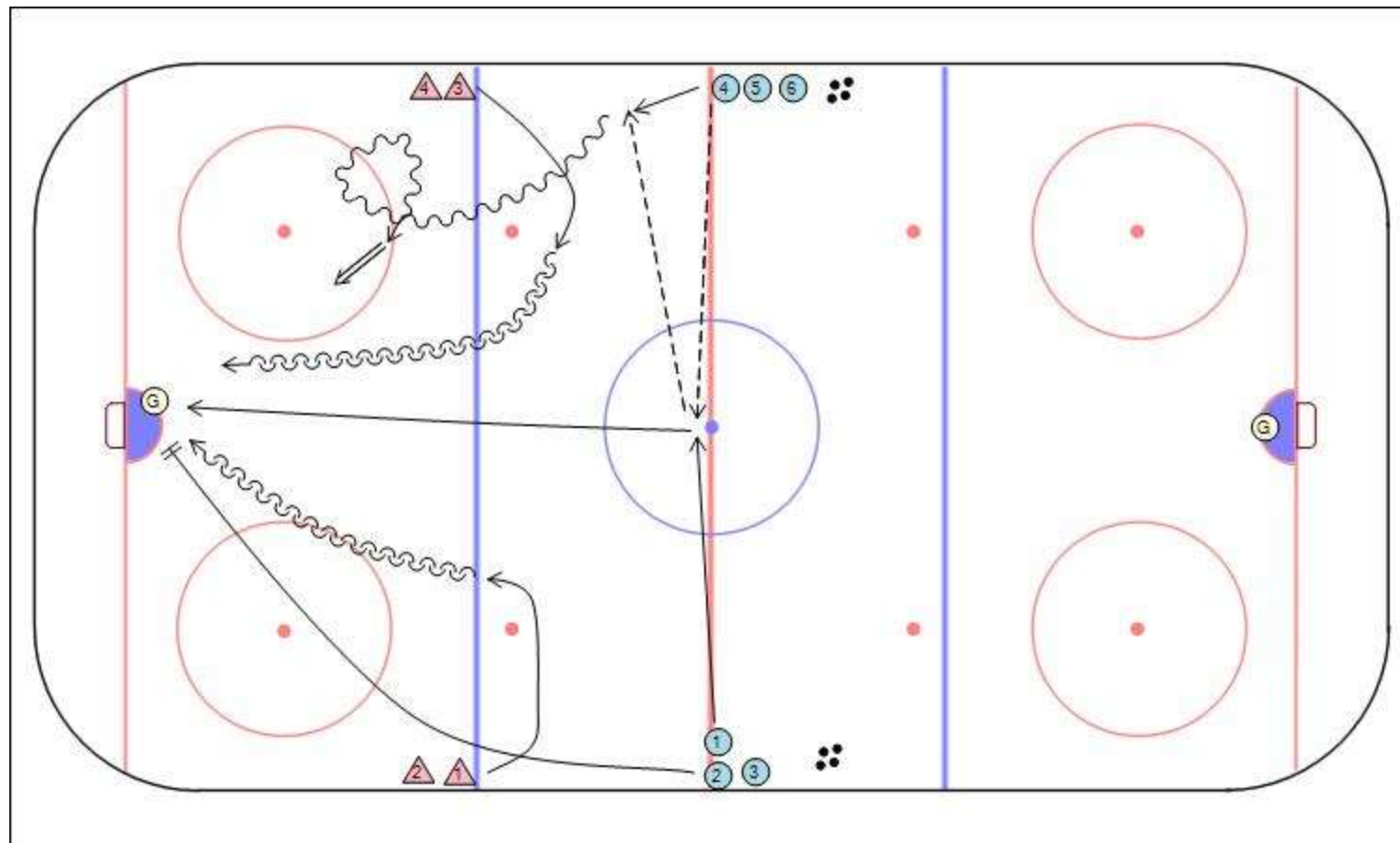
- zrýchlenie do hĺbky, druhého resp. tretieho hráča..
- kontrola puku v „transition“ zóne, pod tlakom do hĺbky, alebo nastrelovanie puku do priestoru bránky..
- dôraz v TJ na zrýchlenie, uvoľnenie sa..



3:2, prechod MČ, zrýchlenie do hĺbky UP



zrýchlenie po prechode MČ do priestoru brány, nahodenie puku resp. prihrávka pred bránu



3:2, prechod MČ, nastrelenie puku na bránu..



vyrovnávajúci gól Rusom na 2:2

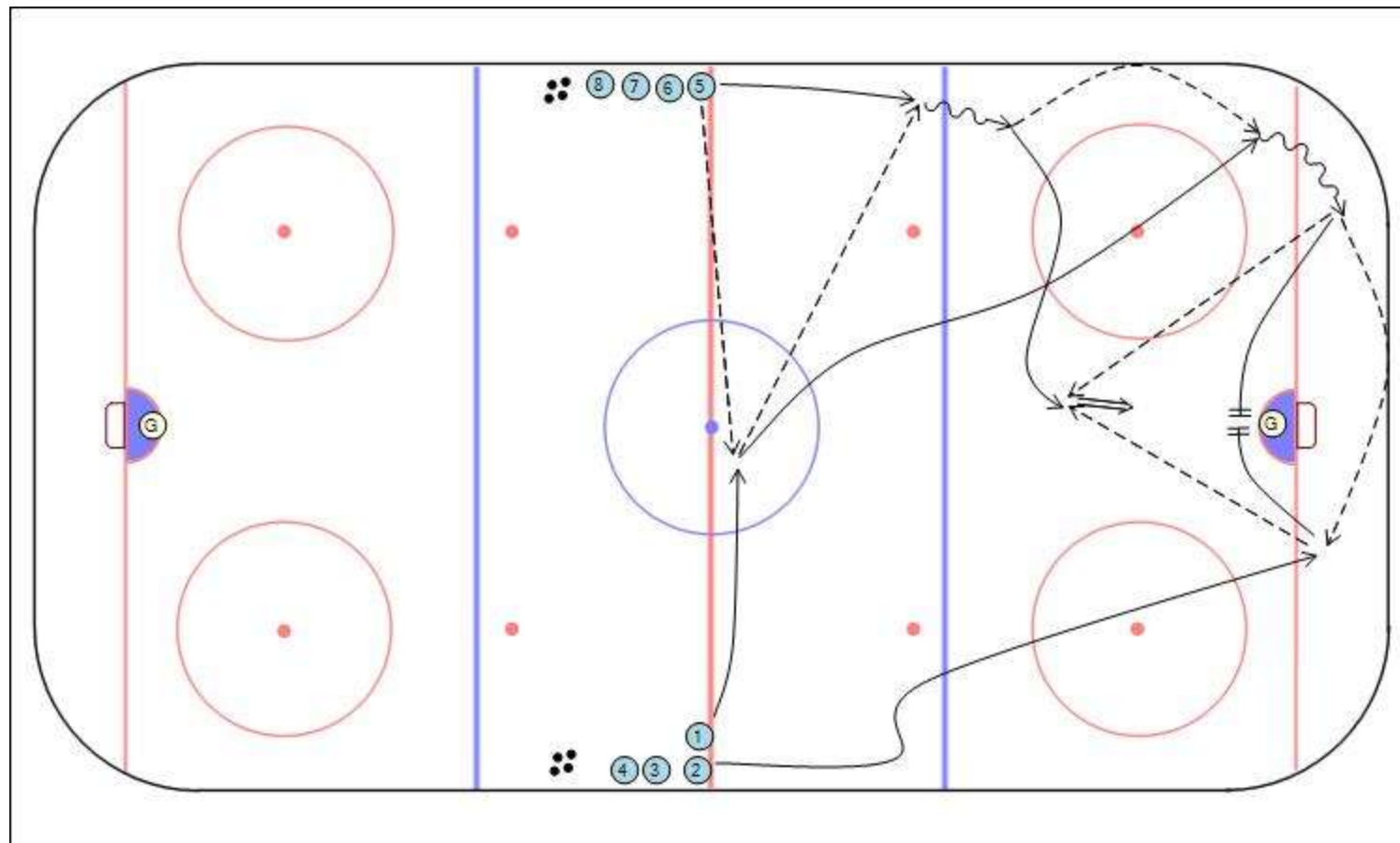


# 3. Hra v hĺbke útočného pásma.

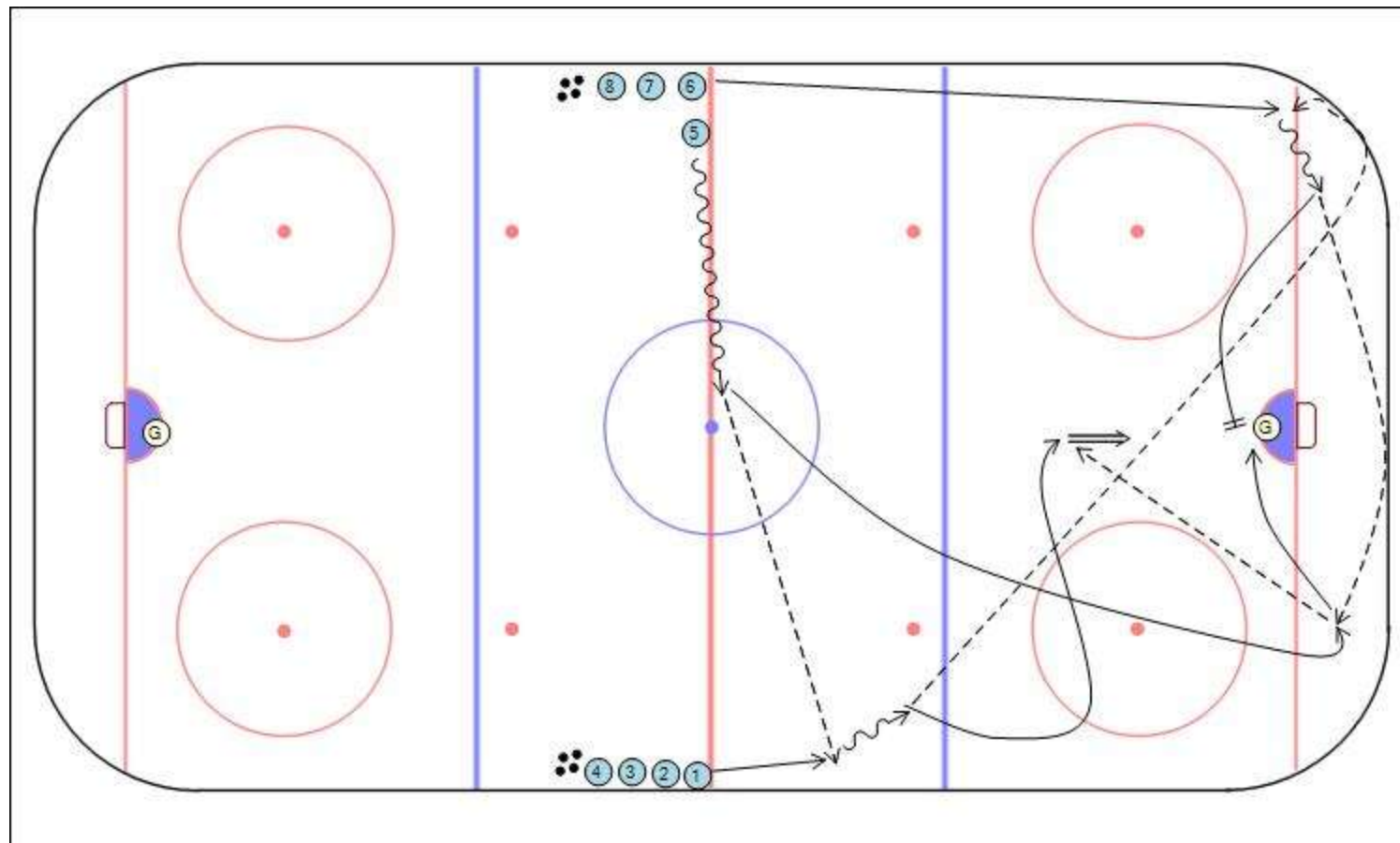
## Odporúčania:

- hráč s pukom pod tlakom bez možnosti strelby a pomocnej prihrávky dáva puk do hĺbky pásma
- útočné kombinácie v UP tlačíme do hĺbky pásma.. (vytvoríme priestor pre strelbu obrancov)
- prenášanie hry poza súperovú bránu..

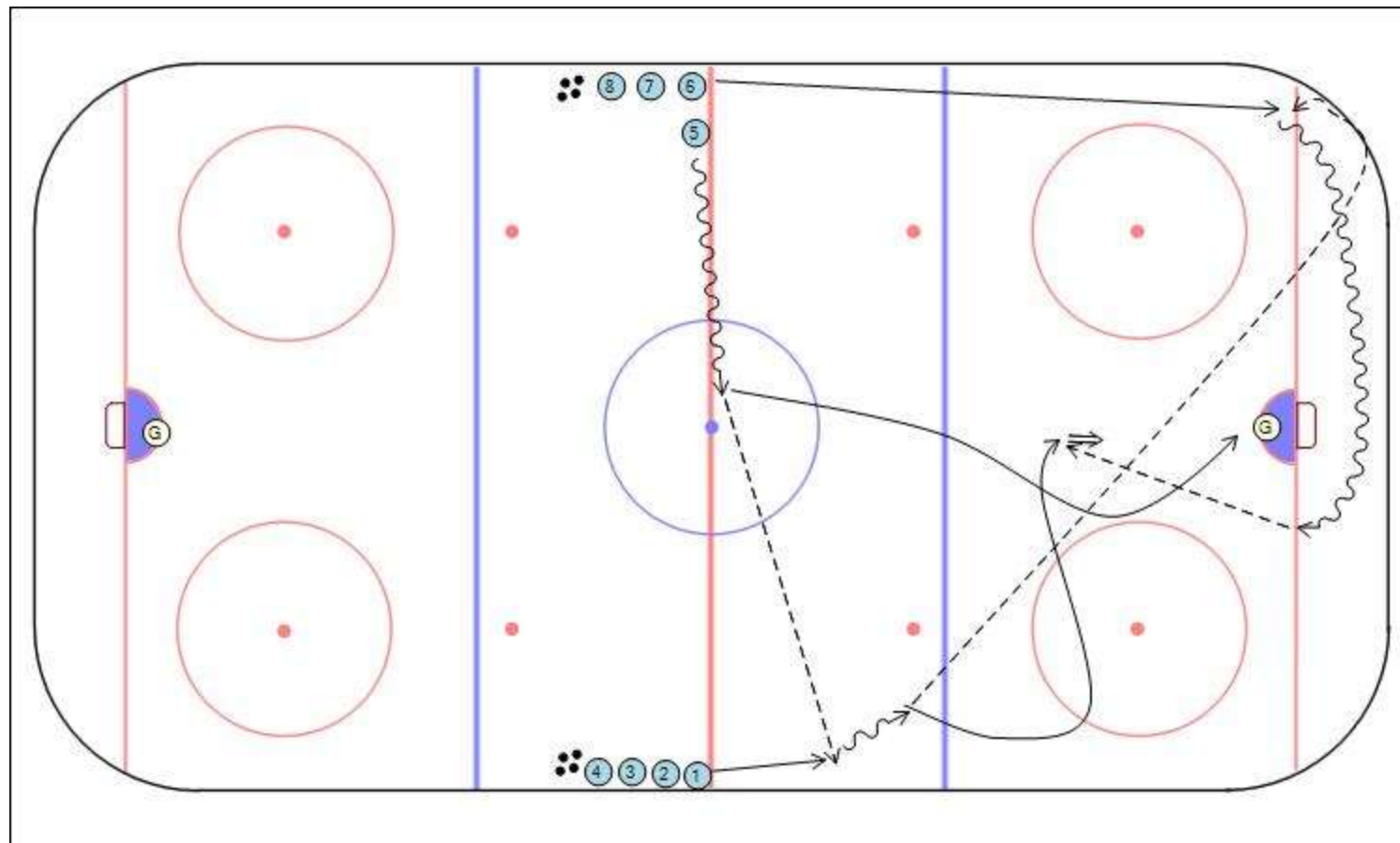
**Hokej - hra chýb**



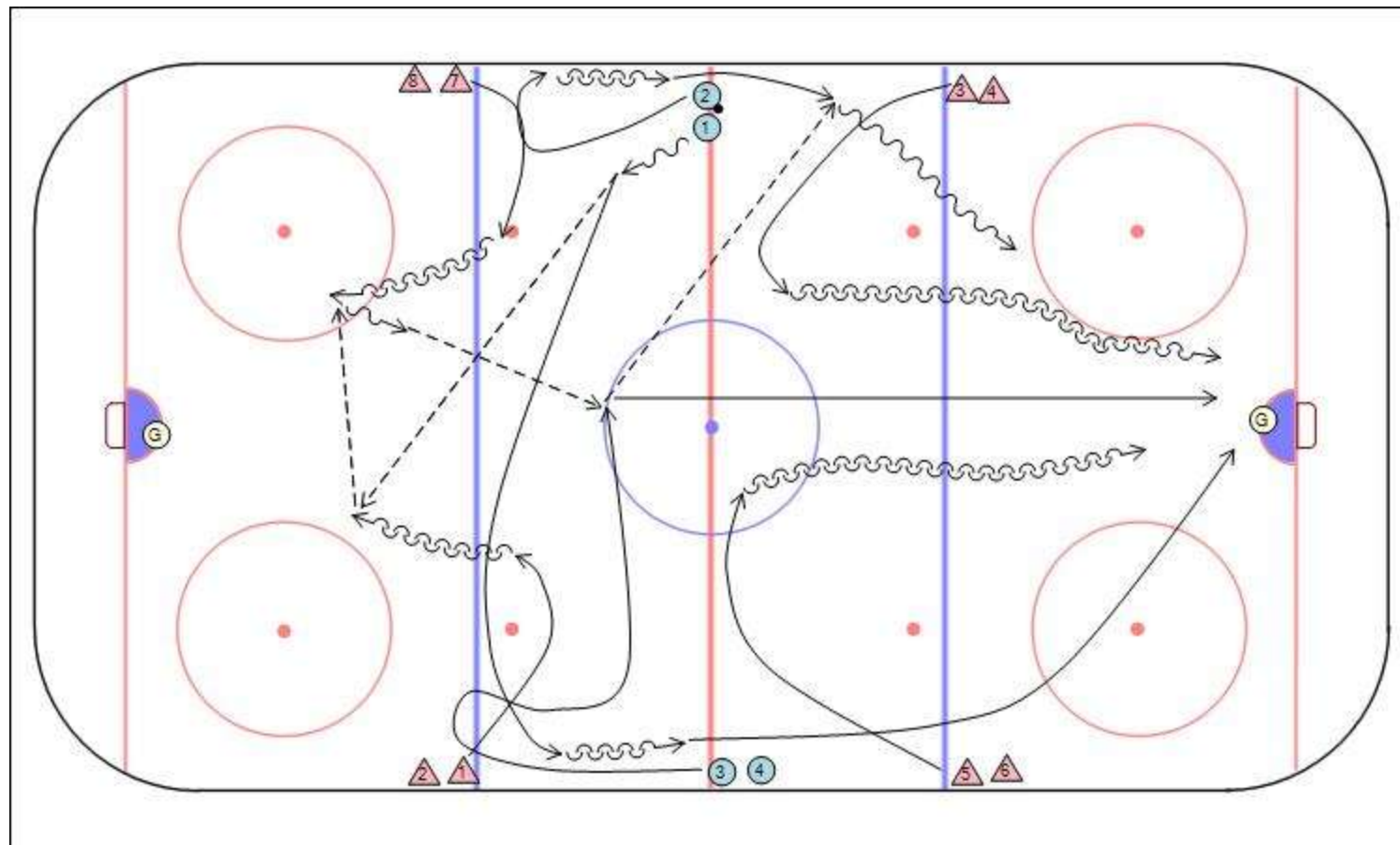
3:0, nácvik hry do hĺbky v UP, nahodenie „krátke“



3:0, nácvik hry do hĺbky v UP, nahodenie „dlhé“



**3:0, nácvik hry do hĺbky v UP, nahodenie „dlhé“, alternatívne riešenie**



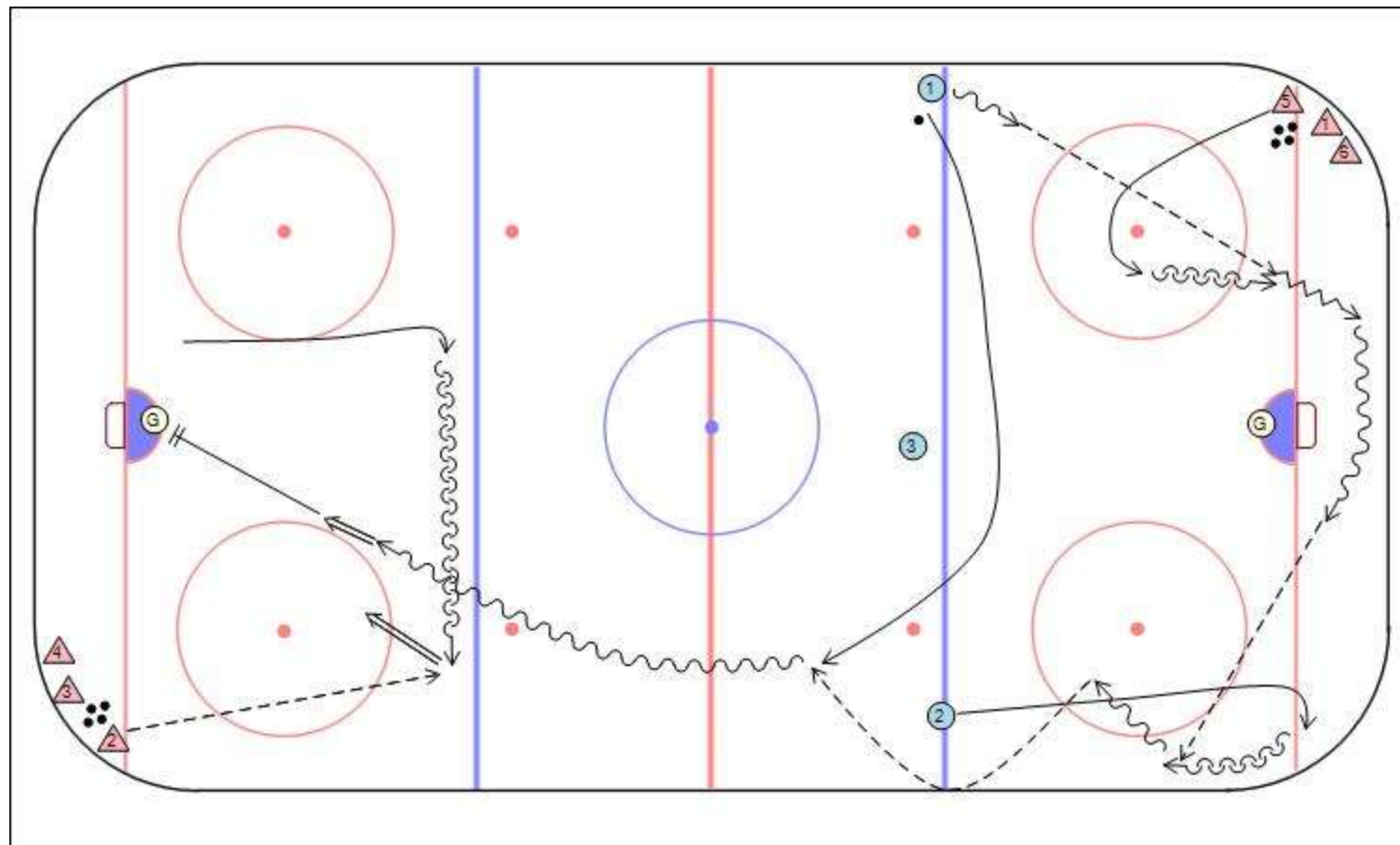
**3:2, 1. prechod MČ, 2. zdokonalovanie hry v hĺbke UP**

# 4. Systémový tréning

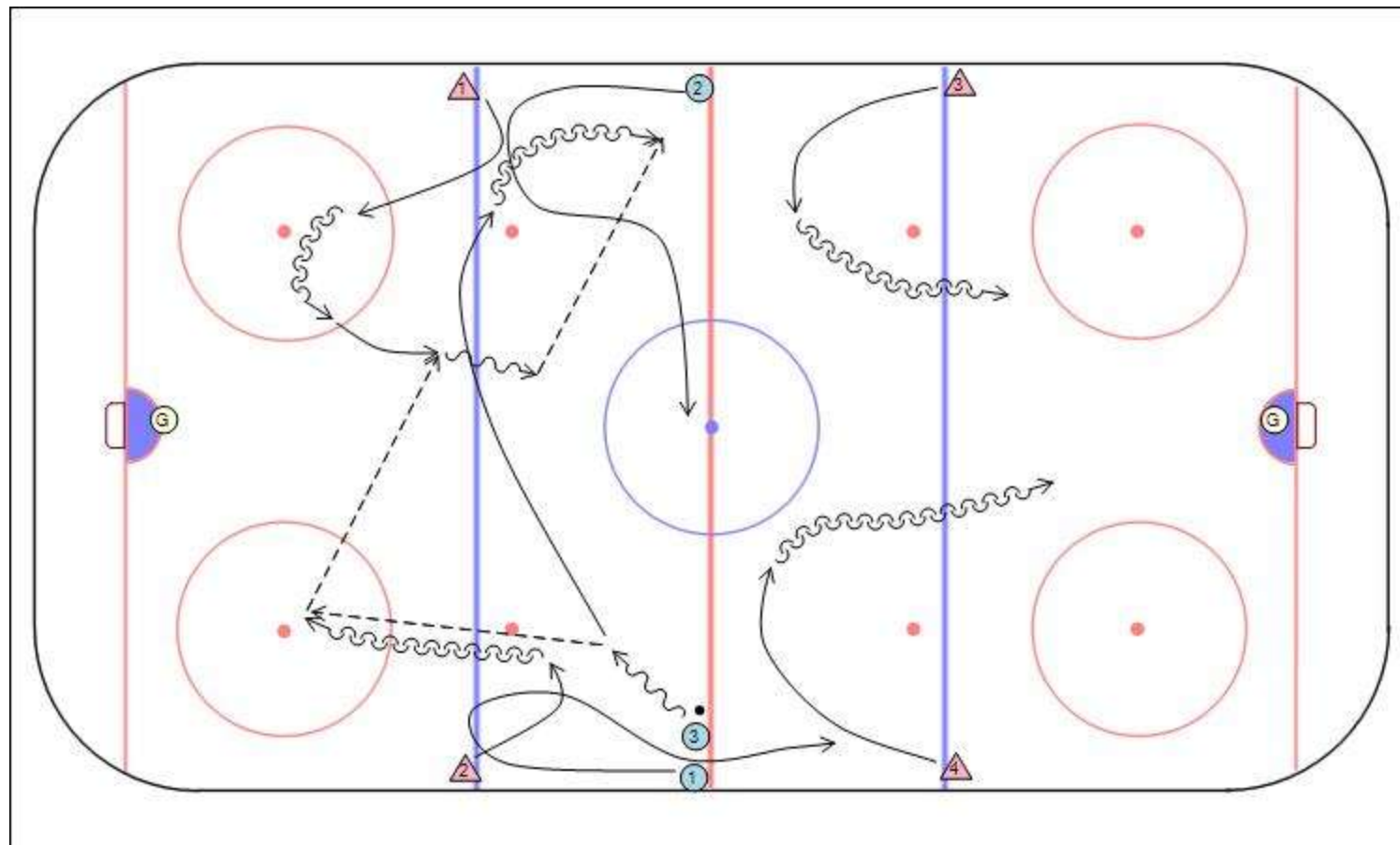
## -prechody čiar v strednom pásme

### Odporúčania:

- v každom cvičení systémové prvky
- celkovo spájať taktické varianty do systémového celku
- čiary hráč s pukom neprechádza, možná len prihrávka..
- učiť hráčov prenášať hru a hneď rozohrávať
- orientovať sa len na priamočiare riešenia

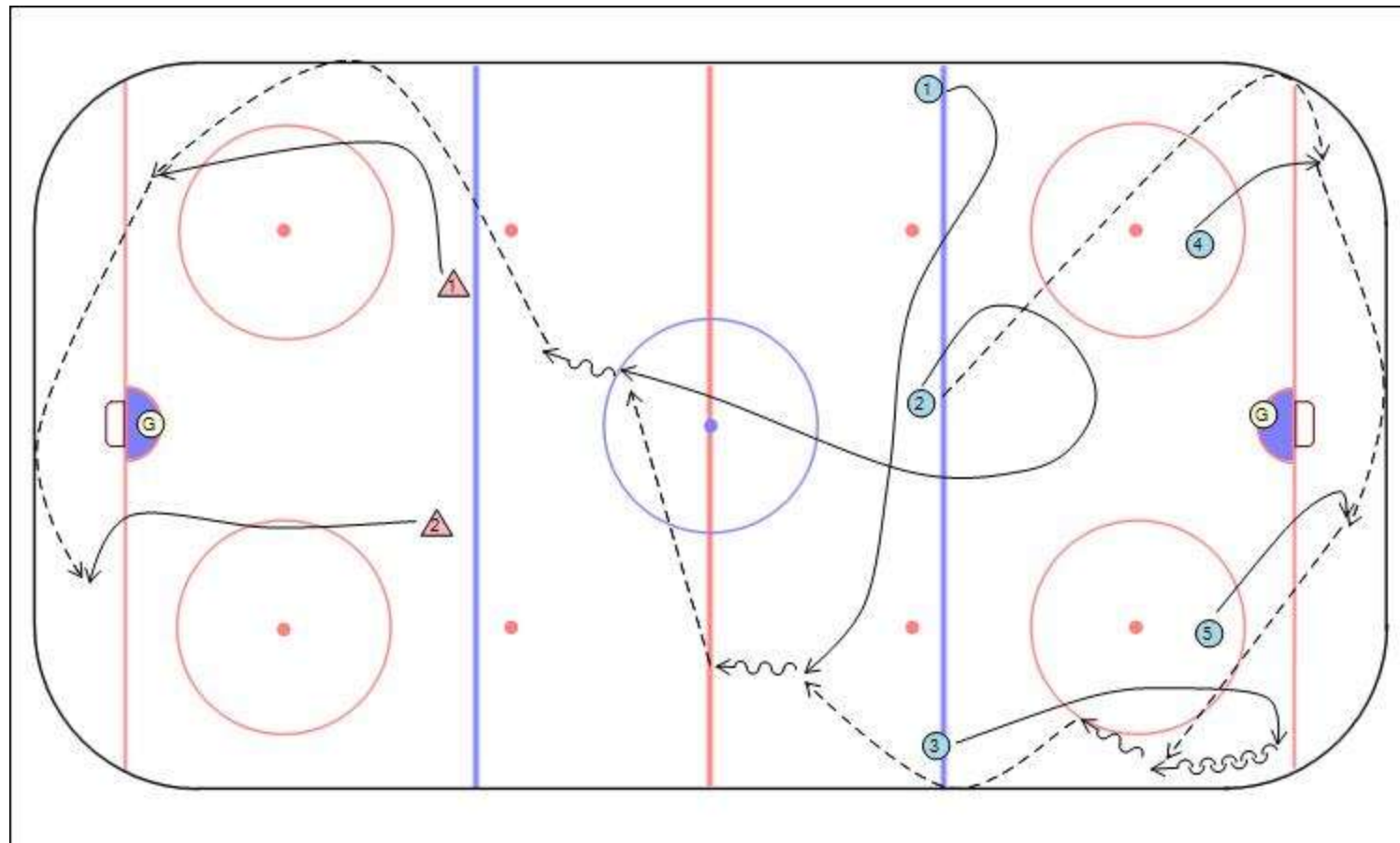


**dril, situácia z rýchlej rozohrávky..**

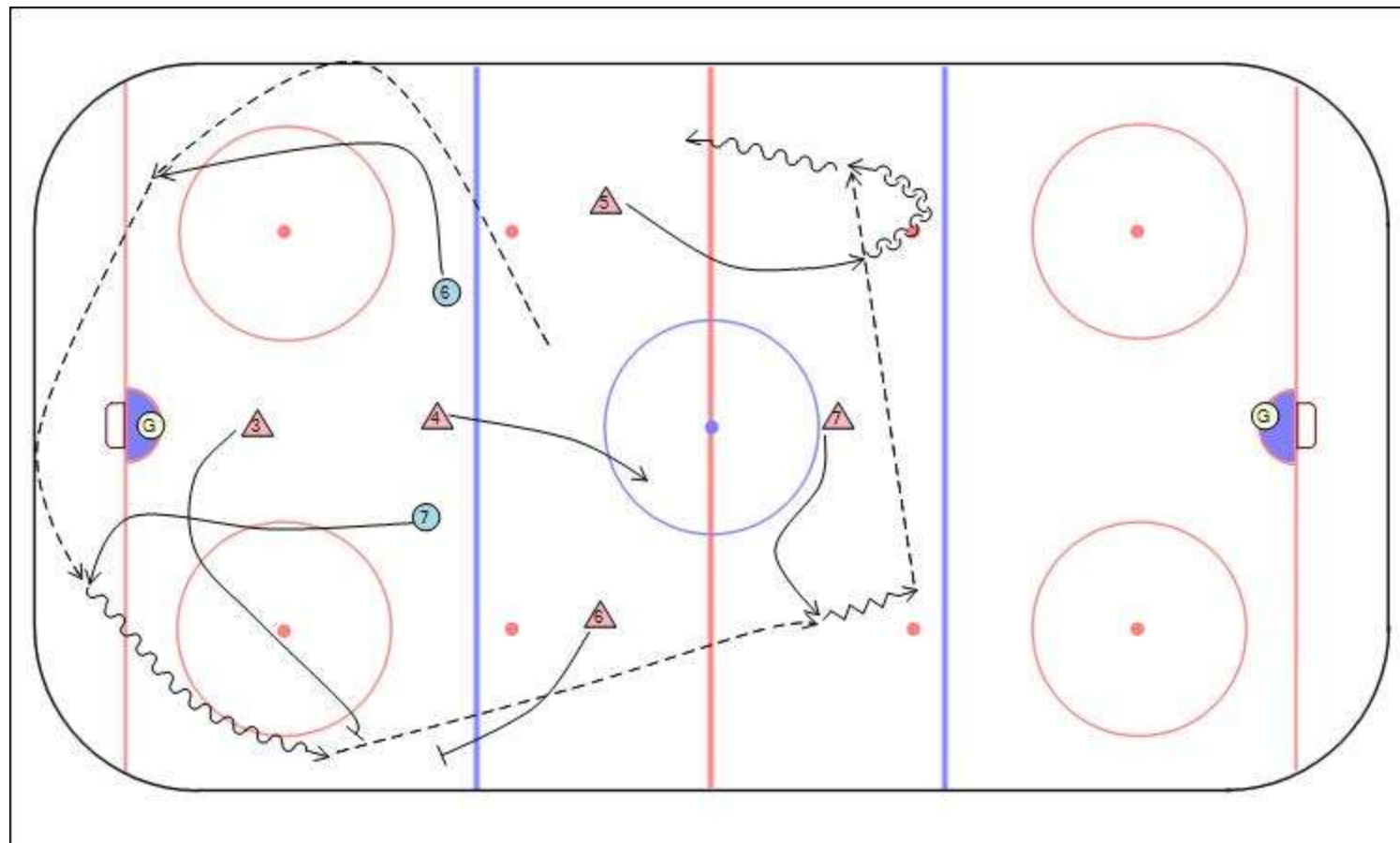


**5:2, 3:2, rozohrávka v SP**

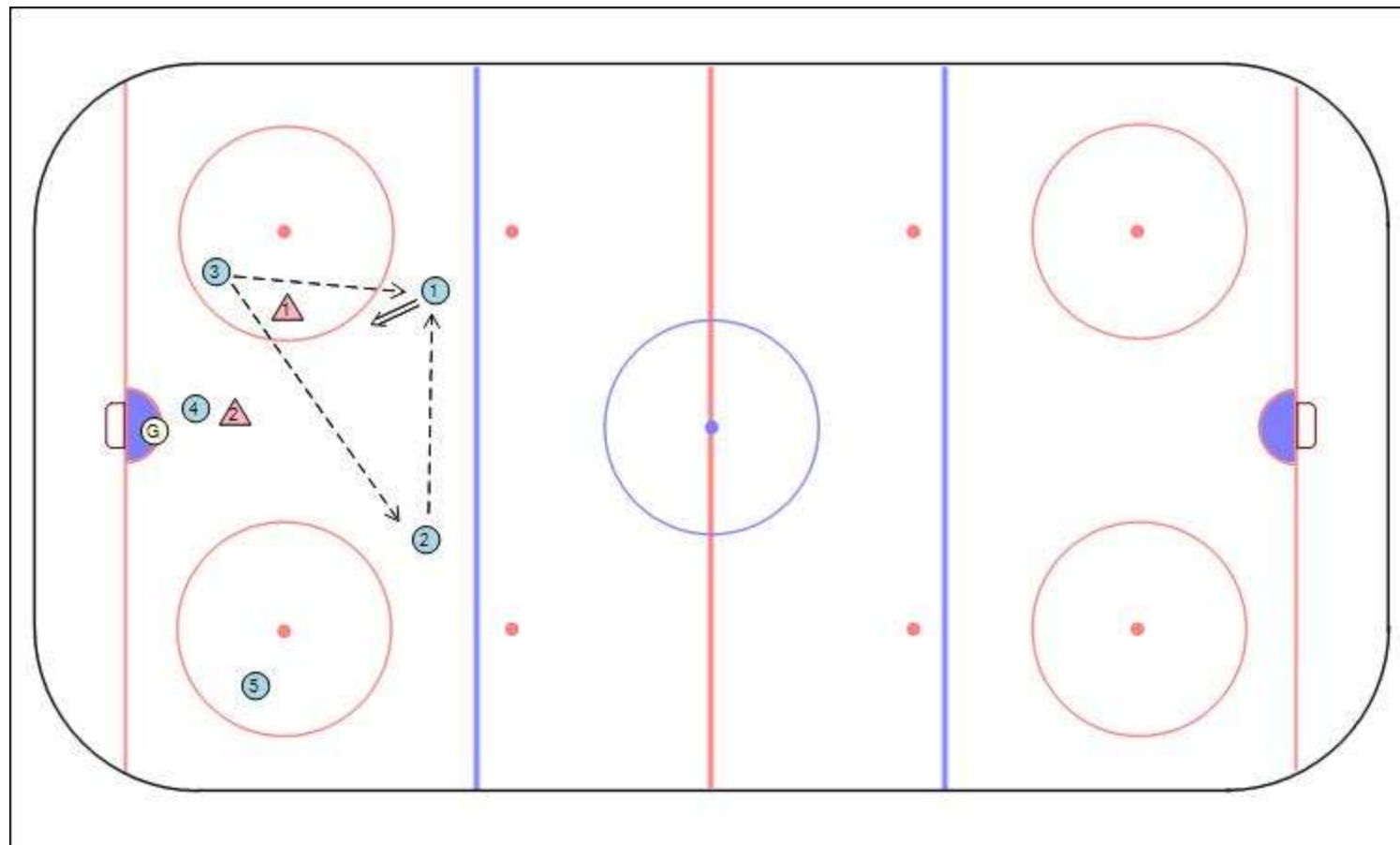




**5:2, 2:5, 3:2 spájanie viacero herných činností**



5:2, 2:5, 3:2 spájanie viacero herných činností



**5:2, 2:5, 5:2 spájanie viacero herných činností**

# 5. Ako je postupný útok dôležitý?

## Zhodnotenie a odporúčanie:

- postupný útok (podľa T. Magnussona) trvá 12s, zo 142 gólov padlo 5! Naopak rýchly útok 7s a padlo 51!
- obranca nestojí za svojou bránou, neorganizuje súperovu obranu..
- nepreceňovať v TJ nácvik a zdokonalovanie postupného útoku! Nútiť obrancov rýchlo prenášať hru a okamžite zakladať rýchly útok.
- striedanie počas hry je jedným z najväčších našich nedostatkov..
- učiť hráčov rýchlo sa rozhodovať a brať zodpovednosť!



postupný útok, striedanie, opätovné pokusy..



**nikdy dozadu! 88% gólov padá do 10s po získaní puku! (Bjorn Kinding)**



**všetci striedame!**

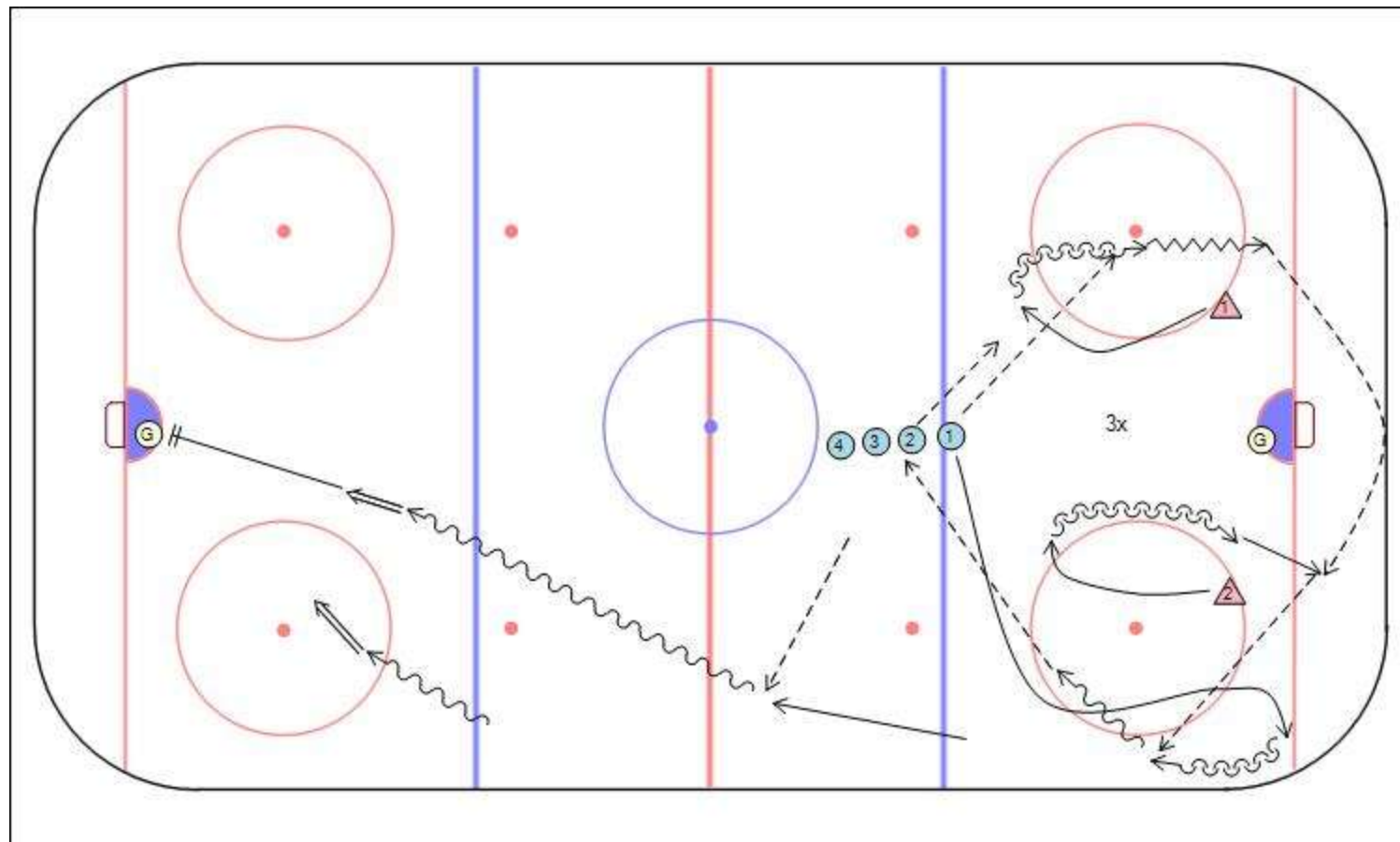


klúč. slová: prenieš' hru, zrýchliť vpred, tečovanie, do hĺbky...





transition!



**Dril –prenesenie hry**

# 6. Tvrdosť – dohrávanie súbojov.

## Odporúčania:

- koncentrácia na vytlačanie súperových hráčov vo fáze forčekingu.., v SP, v OP a bránkovom priestore.
- dohrávanie súbojov z hľadiska pravidiel..
- technické riešenie „hitov“
- reakcie starších hráčov..
- naučiť sa prijímať tvrdé strety



dohraný súboj, čo je na tom zlé??



nedohraný súboj...



dohrávané súboje., 1x vedomá rozohrávka, 2x odhodený puk?

Ďakujem za pozornosť.