Hokejový obranca

(kategória – SŽ, dorast a juniori)

Mgr. Igor Andrejkovič, PhD. – zostavovateľ
Anton Bartánus
Mgr. Martin Hrnčár
Ľudovít Venutti
Mgr. Tomáš Kochan

OBSAH:

1. Požiadavky na obráncu v dnešnom hokeji 4
2. Hra obrancu v obrannej fáze 7
3. Hra obrancu v útočnej fáze 8
4. Ako sa stať lepším obrancom 9
5. Príklady cvičení zameraných na korčuliarskú agilitu 11
6. Príklady cvičení zameraných na herné činností jednotlivca 16
7. Príklady cvičení zameraných na súčinnosť obrancov 29

LEGENDA

O	ÚTOČIACI HRÁČ
Δ	BRÁNIACI HRÁČ
G	BRANKÁR
©	TRÉNER
●	PUK
Δ	STOJAN
	KORČUĽOVANIE VPRED
	KORČUĽOVANIE VZAD
	ZASTAVENIE
	OBRAT
	VEDENIE PUKU VPRED
	VEDENIE PUKU VZAD
	STREĽBA
	PRIHRÁVANIE PUKU
	VEDENIE PUKU - PRENECHANIE PUKU (TANDEM)
	CLONENIE
	NAZNAČENIE POHYBU

1. Požiadavky na obráncu v dnešnom hokeji

Nebolo to až tak dávno, čo najväčší a najpomalší hráč skončil buď v „bráne“ alebo v „obrane.“ Doba sa ale výrazne zmenila a v dnešnom hokeji musí byť práve obranca ten najrýchlejší a najlepší korčuliar.

Keď sa nad tým zamyslite, je to hlavne z jedného prirodzeného dôvodu. Práve obranca pri svojich herných činnostiach využíva najväčšiu škálu korčuliarskych techník. Krytie priestoru, odoberanie puku telom resp. hokejkou vyžaduje vysokú mieru korčuliarskych zručností. Obranca musí byť nielen výborným korčuliarom smerom dopredu, ale aj smerom dozadu, musí dokonale zvládať bočný pohyb (pohyb do strany) a prechody pri zmene smeru pohybu.

Korčuliarska rýchlosť a agilita

Pokiaľ sa u hráča snažíme rozvíjať korčuliarsku rýchlosť a agilitu, musíme najskôr pochopiť, čo presne znamenajú, a ako sa od seba líšia. Hokejisti by mali mať do vysokej miery rozvinuté obidva prejavy rýchlostných schopností. Tieto dva prejavy rýchlosti sú v športovej terminológii jedinečné preto, lebo môžu existovať buď spolu, aby vytvorili jeden komplex, alebo aj samostatne.

Korčuliarsku rýchlosť, v súvislosti s ľadovým hokejom, chápeme ako schopnosť prekonať dlhšiu vzdialenosť za čo najkratší čas - napríklad od červenej k bránkovej čiare. Maximálnu korčuliarsku rýchlosť môžeme vidieť napríklad vtedy, keď sa hráč snaží dokorčuľovať puk pred odpískaním zakázaného uvoľnenia alebo v korčuliarskom súboji medzi dvoma hráčmi. Vo všeobecnosti sa za rýchlych korčuliarov považujú veľkí hráči so silnými nohami, ktorým trvá dlhšiu chvíľu kým dosiahnu maximálnu rýchlosť, ale potom je veľmi náročné ich zastaviť.

Korčuliarska agilita je na druhej strane krátka „explózia“ rýchlosti v priebehu náhlych zmien smeru pohybu, ktorá umožňuje, aby hráč získal výhodu nad súperom na pomerne krátkej vzdialenosti - napríklad medzi dvoma modrými čiarami. Je to taký prejav rýchlosti, ktorý umožní hráčovi predbehnúť protihráča pri krátkom súboji o puk. Práve jedinci s vysokou úrovňou korčuliarskej agility sa považujú za hráčov s rýchlymi nohami a dobrou akceleráciou.

Tieto dva prejavy rýchlosti sú veľmi dôležité pre obrancu, a to najmä v obrannom pásme, keď musí čítať a reagovať na pohyb protihráča, ktorý sa ho snaží prekorčuľovať. Aby ste v tejto činnosti boli efektívni, musíte disponovať vysokou úrovňou korčuliarskej rýchlosti a agility.

Bočný (laterálny) pohyb

Zaraďujeme ho medzi najdôležitejšie korčuliarske zručnosti obrancu. Všetci vieme, že v ľadovom hokeji sa tempo hry neustále mení, čoho výsledkom je neustály pohyb puku a zmeny ťažiska hry cez útočné, stredné a obranné pásmo. Obranca preto potrebuje vykonávať laterálne pohyby, aby bol neustále v pozícii pred útočiacim protihráčom, a tým dokázal reagovať na pohyb puku. Ak sa ale chceš zlepšiť v bočnom pohybe, existujú určité oblasti, ktoré treba zdôrazniť.

Cvičenia na tzv. korčuliarsku agilitu sú nevyhnutné pri reakcii hráča na neustále zmeny smeru pohybu, s ktorou sa obrancovia často stretávajú. Pamätaj si, že pri týchto cvičeniach je dôležité, aby si hlavu a telo mal umiestnené tak, aby tvoja hmotnosť bola rovnomerne rozložená a kolená pokrčené.

Transition (prechod z útočnej do obrannej fázy hry a opačne)

To je hokejový termín dôležitý pre všetkých hráčov, ale predovšetkým pre obrancov. Schopnosť okamžite zmeniť smer pohybu z korčuľovania smerom vpred do korčuľovania smerom vzad často rozhodne, či súpera dokážete zastaviť alebo nie. Predvídať, kedy k zmene smeru príde, je rovnako dôležité, ako vedieť zmenu smeru pohybu rýchlo realizovať. Korčuliarska agilita je kľúčom k rýchlemu prechodu. Dôležité je zamerať sa na zastavenie pohybu a následne maximálne akcelerovať pohyb do protismeru. Prekladanie smerom vpred a vzad je dôležitou súčasťou prechodu, pretože umožňuje rýchlo akcelerovať a zmeniť smer pohybu.

Držanie hokejky v jednej ruke

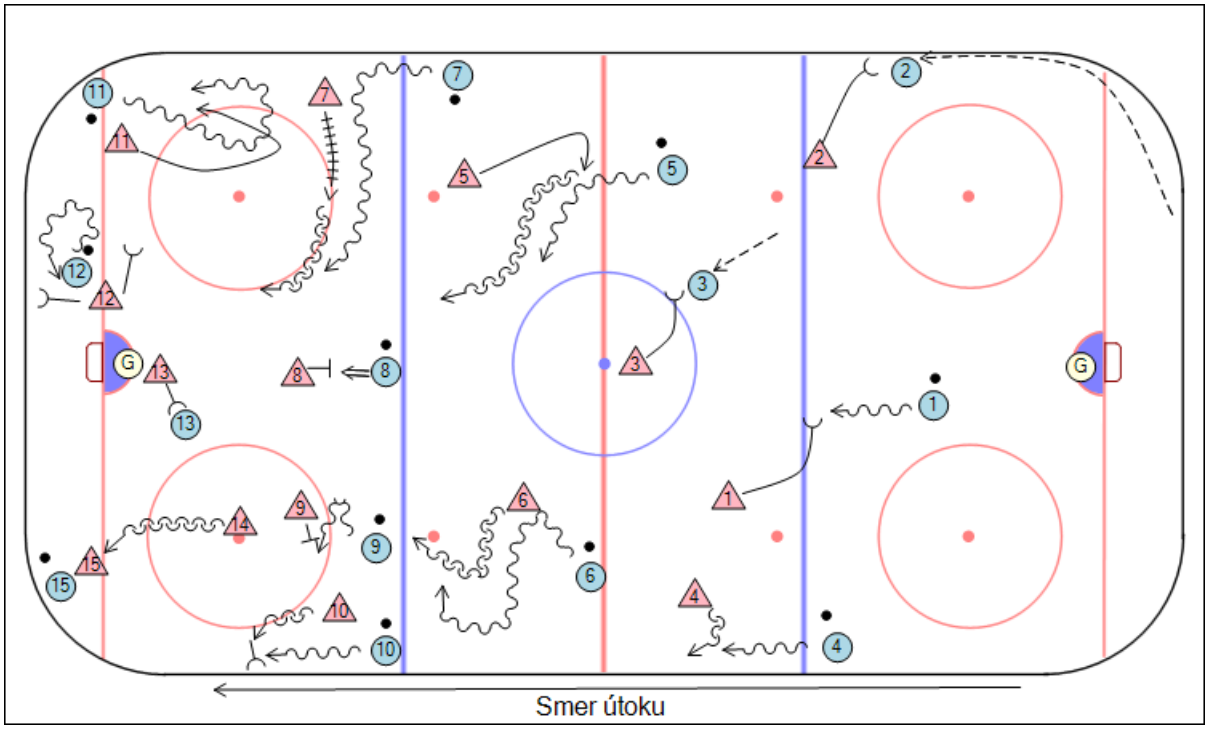
To je ďalší veľký problém, ktorý je viditeľný na všetkých úrovniach: obranca neustále drží hokejku v dvoch rukách. Je to samozrejme v poriadku pokiaľ spracováva prihrávku, strieľa na bránu alebo prihráva. Ale pri všetkých ostatných herných činnostiach by obrancovia mali mať takmer vždy hokejku len v jednej ruke. Existuje niekoľko dôvodov. Jeden z nich je fakt, že pokiaľ držíš hokejku v jednej ruke máš lepšiu stabilitu na korčuliach, pretože s hokejkou v obidvoch rukách máš tendenciu vychyľovať centrum rovnováhy (ťažisko) zo strany na stranu

namiesto toho, aby si ho udržiaval priamo nad korčuľami. Po ďalšie, obrancovia musia uvoľniť jednu ruku, aby využili čo najväčší rozsah hokejky pri odoberaní puku.

Príliš veľa prekladania vzad

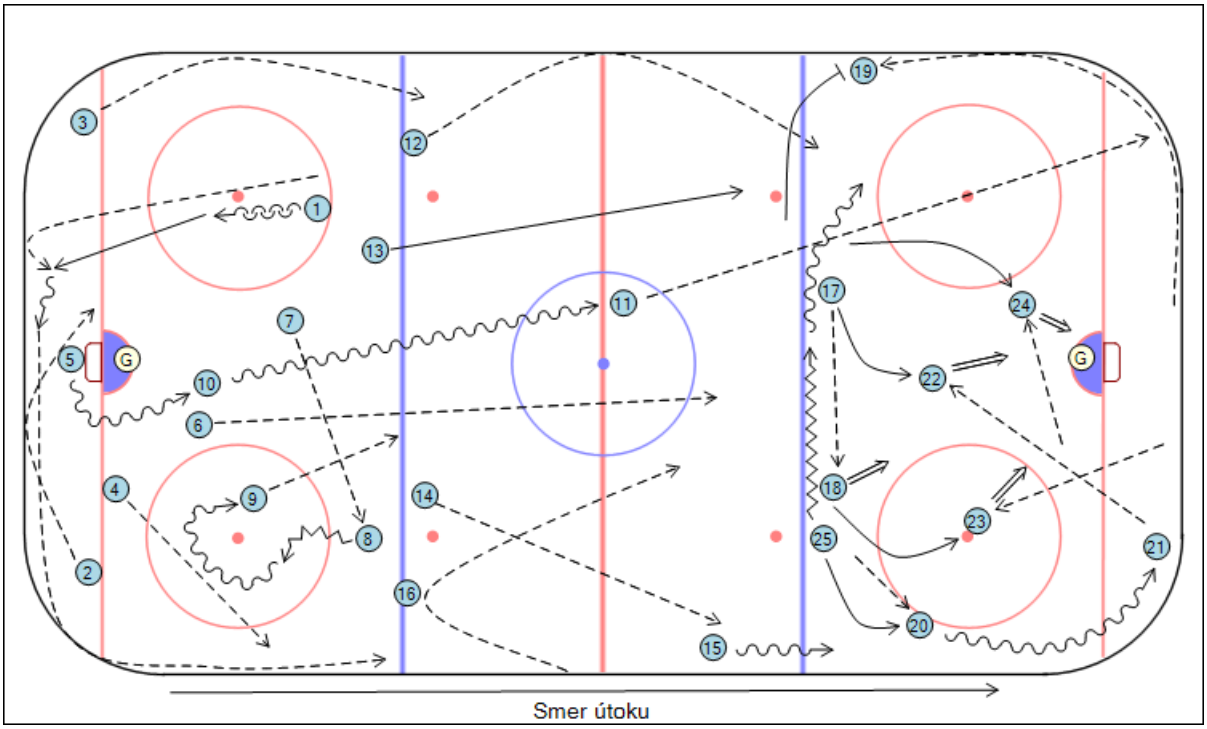
Obrancovia veľmi radi a často využívajú prekladanie vzad, pretože majú pocit, že sa pohybujú rýchlejšie. V skutočnosti, ale väčšinu času pri tejto rýchlosti strácajú prenosom ťažiska zo strany do strany. Aby som bol presnejší - prekladanie vzad je pre obrancu najefektívnejší spôsob akcelerácie (z miesta alebo po zmene smeru jazdy), ale ako náhle dosiahne potrebnú rýchlosť je lepšie využívať jednoduché odrazy v poloblúkoch pri dvoj-oporovej fáze, v ktorých sa odrážame striedavo jednou nohou. Tento spôsob núti útočiaceho hráča korčuľujúceho smerom vpred urobiť prvý „krok“ (vybrať si smeru pohybu) a nie naopak, kedy útočník prečíta pohyb obrancu a reaguje na jeho pohyb.

2. Hra obrancu v obrannej fáze



1. Vytláčanie hráča na otvorenom ihrisku - **angling**
2. Napádanie súpera pri mantinely v útočnom pásme - **pinching**
3. Hra do tela na otvorenom ihrisku - **open ice checking**
4. Odoberanie puku hokejkou – zametaním – **stick/sweep checking**
5. a 6. Riešenie hernej situácie 1-1 v strednom pásme – **close gap and communication**
7. Bočný pohyb – **lateral movement**
8. Blokovanie striel – **blocking shots**
9. Odoberanie puku hokejkou – vypichnutím – **stick/poke checking**
10. Hra do tela pri mantinely – **hip checking**
11. Hra do tela pri mantinely – **shoulder checking**
12. Blokovanie možnosti prihrávky hokejkou a telom – **blocking passing lanes**
13. Obsadzovanie si hráča pred bránou – **boxing out**
14. Korčuľovanie vzad a obraty – **pivoting**
15. Odoberanie puku telom pri mantinely – **pinning**

3. Hra obrancu v útočnej fáze



1. Vystrelenie puku o mantinel - **rimming**
2. Bočná prihrávka o mantinel - **lateral board pass**
3. Vystrelenie puku o plexisklo – **glass out**
4. Prihrávka pri založení útoku – **breakout pass**
5. Vykorčuľovanie s pukom s poza brány – **carry the puck**
6. Kolmá prieniková prihrávka – **long pass**
7. Bočná výpomocná prihrávky – **lateral pass**
8. Vedenie puku s protismernou kľučkou (spinoráma) – **puck control**
9. Krátka výpomocná prihrávka – **short pass**
10. Vedenie puku pod tlakom - **carry and protect the puck**
11. Nastrelenie puku – **shoot in/dump in**
12. Prihrávka o mantinel smerom vpred – **saucer board pass**
13. Zapojenie sa obrancu do útoku – **joining the rush**
14. Krátka prieniková prihrávka – **entry pass**
15. Spracovanie prihrávky a vedenie puku/nastrelenie puku – **receive pass**
16. Prechod z obrany do útoku - **transition**
17. Bočná prihrávka – **lateral pass**
18. Streľba po prihrávke z prvej – **one-timer (slap shot)**
19. Zastavenie puku pri mantinely – **stop rims**
20. Rotácia v ÚP pri modrej čiare – **high cycle**
21. Finálna prihrávka pred bránu súpera – **penetrating pass**
22. Streľba po prihrávke z prvej – **one-timer**
23. Streľba po prihrávke z prvej – **one timer**
24. Dorazenie/tečovanie puku – **tip in**
25. Bočný pohyb s pukom – **lateral move**

4. Ako sa stať lepším obrancom

Najlepší hráči na najvyššej úrovni dôrazne a neustále pracujú na zdokonaľovaní týchto vlastností. Priemerní hráči urobia veľký pokrok, ak budú tieto vlastnosti v hre dodržiavať. Aj keď tieto odporúčania znejú jednoducho, môže trvať niekoľko rokov koncentrovaného úsilia, aby ich hráč vedel vedome a automaticky realizovať v samotnej hre.

1. **Vždy zaisťuj svojho spoluhráča z obrany** – na útočnej modrej čiare, v strednom pasme, ale hlavne v obrannom pásme.
2. **Vždy, keď ma súper puk, alebo má možnosť získať ho pod svoju kontrolu, musí byť jeden z obrancov pred vlastnou bránkou.** Pre mladších hráčov (mladší žiaci a nižšie) by malo vždy platiť pravidlo – „vždy jeden obranca pred vlastnou bránkou, ak je puk v obrannom pásme“
3. **Obranné pásmo neopúšťaj príliš rýchlo.** Vo väčšine žiackych kategórii je predčasné opustenie obranného pásma jedna z najčastejších chýb.
4. **V prvom rade bráň –** ak zaútočíš na súperovu bránku v útočnom pásme, hneď po prvej šanci (strele na bránku) sa ihneď vráť späť do obrany.
5. **Nikdy nekorčuľuj priamo do súboja 1 – 1 oproti útočníkovi s pukom.** Vždy mu daj trochu priestoru a pomaly ho vytláčaj k mantinelu.
6. **Pri situácii 2 – 2 a 3 – 2 musí byť vždy jeden z obrancov o niečo vyššie a bližšie k útočníkovi s pukom.**
7. **Strieľaj s rozumom.** Najlepšia strela je vždy tesne nad ľadom, presná (tak, aby išla do priestoru bránky pre prípadné dorážanie) a nie príliš prudká. Obrancovia málokedy strieľajú, aby strelili gól priamo, ale viac menej „posielajú“ puk do priestoru bránky, aby útočníci mohli skórovať (dorážať a tečovať). Predtým ako vystrelíš sa vždy pozri vedľa seba, či nemáš lepšie postaveného spoluhráča.
8. **Pred vlastnou bránkou sa nikdy nenaviaž na protihráča.** Vždy bráň priestor a hráčov v ňom.
9. **Nikdy sa neviaž na protihráča, ak dochádza k prečísleniu hráčov alebo v oslabení.** Dávaš tým útočiacemu družstvu väčšiu šancu na strelenie gólu. Príležitosť na strelenie gólu je tým väčšia, čím menej hráčov je zapojených v hre (situácia v presilovej hre 4 – 3 je lepšia na skórovanie gólu, ako 5 – 4).
10. **V obrannej tretine nikdy nestoj a nehľadaj voľného spoluhráča. „Pozri – korčuľuj – pozri –prihraj“** zmenšuje šancu, že ťa protihráč prekvapí zozadu alebo zboku a zároveň prinúti protihráčov zaujať obranné postavenie.
11. **Keď ťa protihráč v situácii 1 – 1 obkorčuľováva (nachádza sa na tvojej úrovni), neustále korčuľuj a pohybuj sa.** Nerob žiadne výpady a nesnaž sa naňho naviazať bez neustáleho pohybu. Najmä mladí hráči majú s týmto veľké problémy, a to hlavne pre ich nedostatočnú úroveň korčuliarskej koordinácie.
12. **Neustále sa zdokonaľuj v korčuľovaní v jazde vzad a v obratoch.** Obranca musí korčuľovať vzad s takou istotou, ako útočník v jazde vpred. Mladý hráči až do kategórie juniorov musia túto schopnosť neustále zdokonaľovať, pretože ich organizmus sa neustále vyvíja a mení.
13. **Nikdy neprihrávaj obsadenému útočníkovi –** pokračuj s pukom ďalej, prihraj ho druhému obrancovi alebo preruš hru ak si pod tlakom súpera. Obranca si musí veriť v krížnych prihrávkach a vedení puku pri zakladaní útoku. Nepresná prihrávka súperovi na hokejku je častý problém na všetkých úrovniach ľadového hokeja.

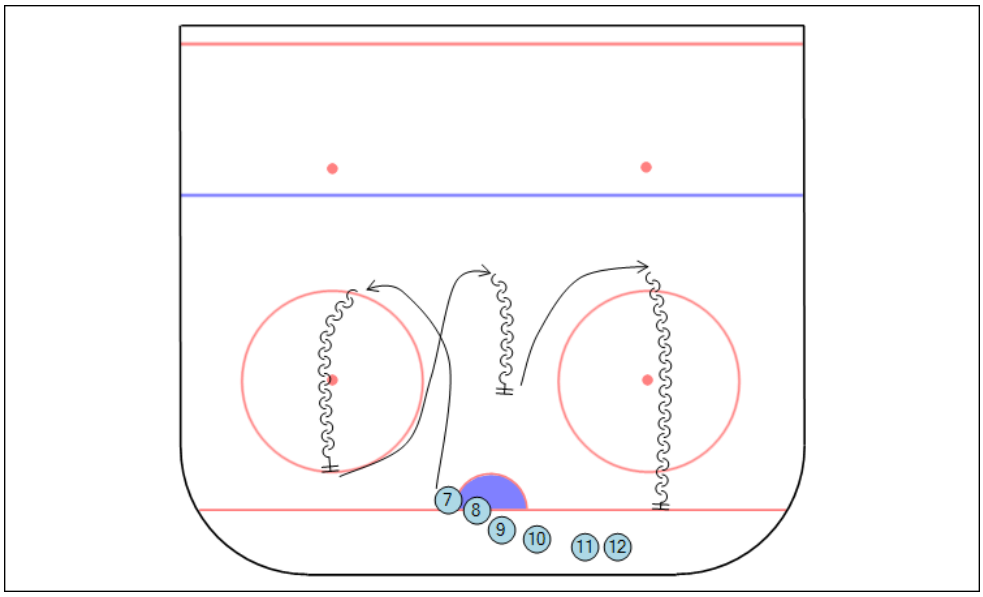
14. **Do tela hraj len, keď je to potrebné.** Hra do tela len pre „zábavu“, je bezúčelná a často hrozí riziko zranenia, možnosť, že súpera netrafíš (čím sa protihráč uvoľní do lepšej pozície) alebo, že ťa rozhodca vylúči.
15. **Komunikuj zo svojim spoluhráčom v obrane, s brankárom a s útočníkmi s formácie.** Je to jedna z najdôležitejších súčastí hry družstva. Nebav sa s protihráčmi – väčšinou to nemá žiadny význam a zvyčajne to ešte viac rozbúri tvoje emócie.
16. **Nasleduj svojich útočníkov vo vzdialenosti 15 až 20metrov (jedna tretina)** a súčasne zaisťuj (uzavri) útočnú tretinu, hneď ak je puk v tretine za útočnou bránkovou čiarou. Veľa obrancov je v tomto lenivá (pomalá) a často dovolí, aby puk opustil tretinu predtým, ako oni zaistia modrú čiaru pri mantinely.
17. **Modrá čiara je rozhodujúca.** Ako priorita číslo jedna je vždy „odstrániť“ puk z vlastnej modrej čiary a následne prejsť k útočnej modrej čiare. Bráň obidve modré čiary s takým odhodlaním a „agresivitou“, akú si daná herná situácia vyžaduje na zastavenie útoku súpera.
18. **Nauč sa „vyhodiť“ puk von z tretiny „žabkou“ alebo odrazom od plexiskla v čo najnižšom veku.**
19. **Nauč sa spolupracovať so spoluhráčom v obrane na tom, ako rýchlo vyviesť puk z vlastného obranného pásma.**
20. **Oboznám sa so svojimi povinnosťami v obrannej hre svojho družstva, neustále ich dodržiavaj a rob ich najlepšie ako vieš.**

5. Príklady cvičení zameraných na korčuliarskú agilitu

CVIČENIE 1

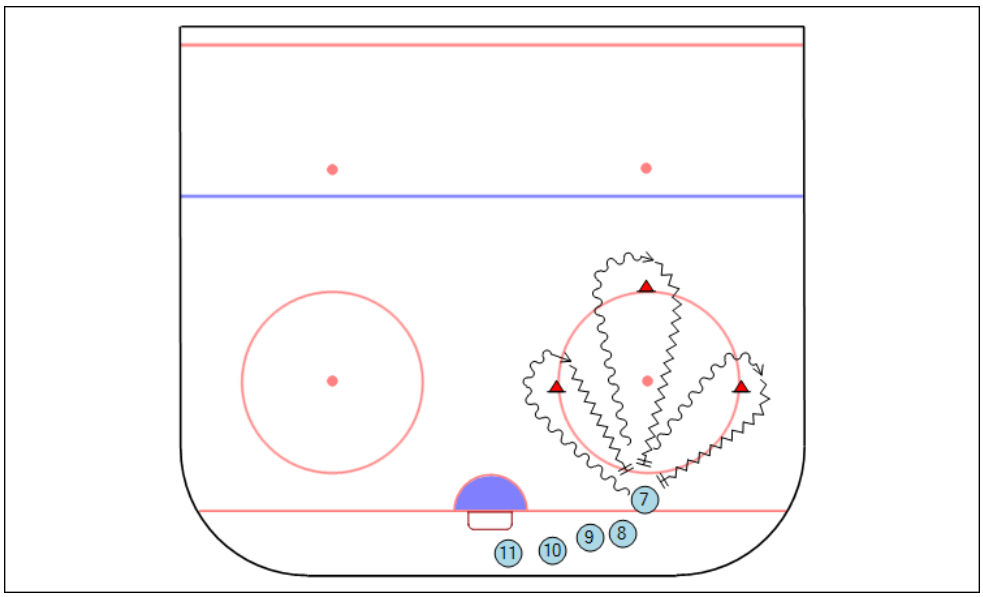
Popis: Korčuliarska „agilita“ – zmeny smeru vpred - vzad bez puku. Dôraz na prácu dolných končatín (v neustálom pohybe) a postavenie hokejky v jednej ruke na ľade pred sebou.

Alternatívy: S pukom



CVIČENIE 2

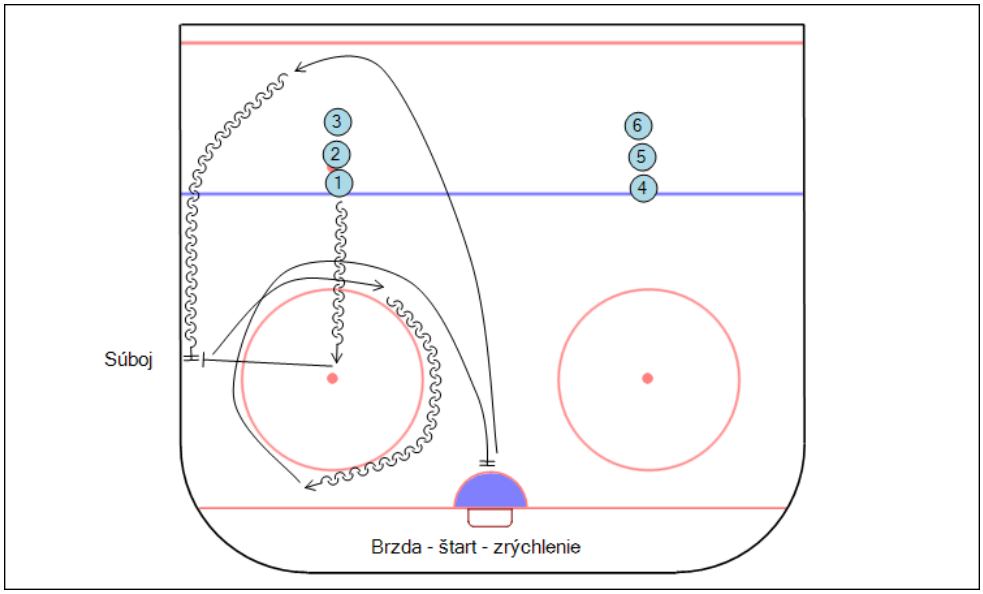
Popis: Korčuliarska „agilita“ – zmeny smeru vpred - vzad s pukom.



CVIČENIE 3

Popis: Korčuliarska „agilita“ – zmeny smeru v jazde vpred - vzad bez puku. Dôraz na prácu dolných končatín (v neustálom pohybe) a postavenie hokejky v jednej ruke na ľade pred sebou.

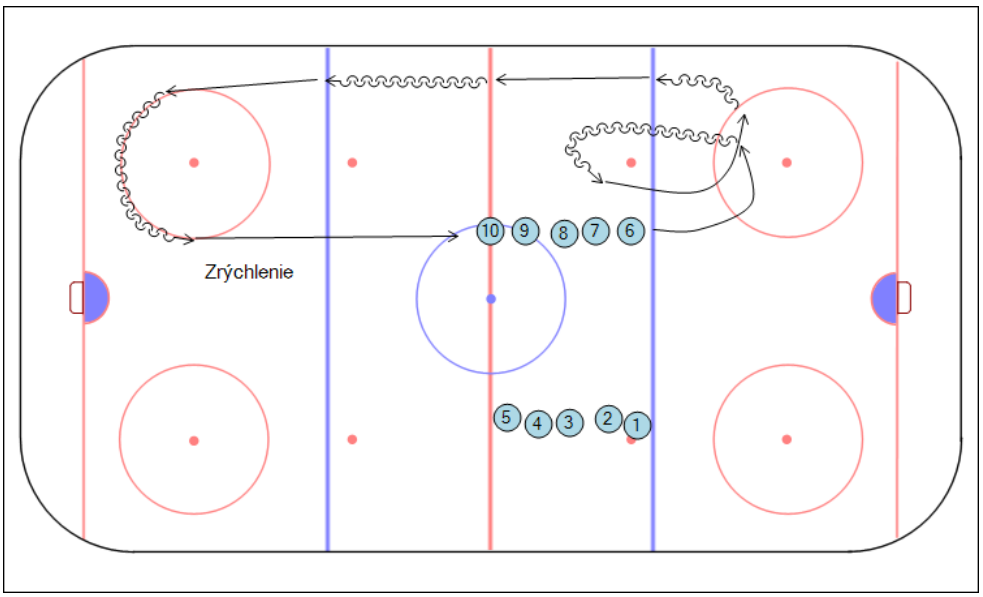
Alternatívy: S pukom.



CVIČENIE 4

Popis: Korčuliarska „agilita“ – zmeny smeru v jazde vpred - vzad bez puku. Dôraz na prácu dolných končatín (v neustálom pohybe) a postavenie hokejky v jednej ruke na ľade pred sebou.

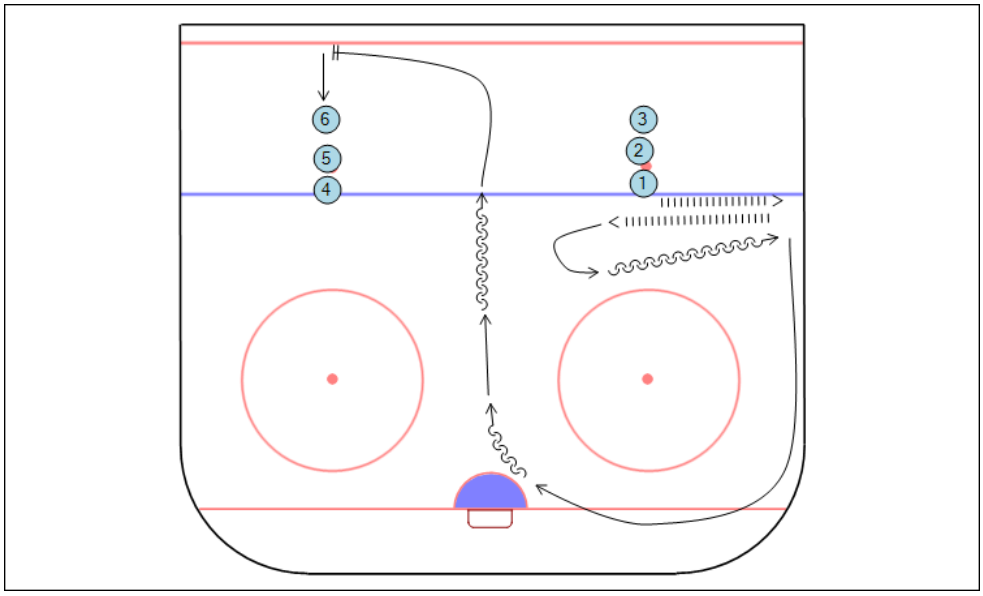
Alternatívy: S pukom.



CVIČENIE 5

Popis: Korčuliarska „agilita“ – zmeny smeru v jazde vpred – vzad, laterálny pohyb bez puku. Dôraz na prácu dolných končatín (v neustálom pohybe) a postavenie hokejky v jednej ruke na ľade pred sebou.

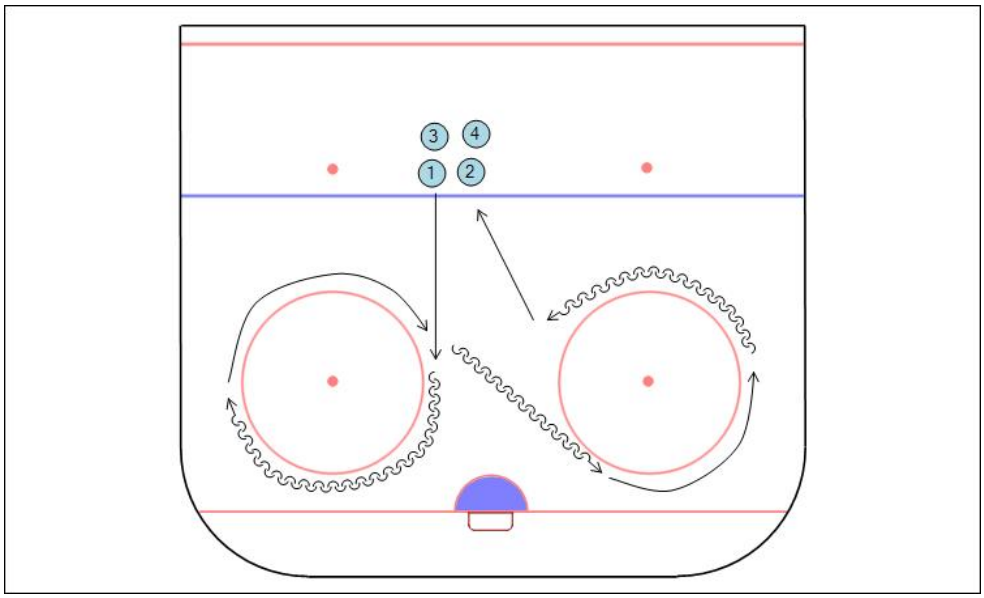
Alternatívy: S pukom.



CVIČENIE 6

Popis: Korčuliarska „agilita“ – zmeny smeru v jazde vpred – vzad (pivotovanie) bez puku na kruhoch. Dôraz na prácu dolných končatín (v neustálom pohybe) a postavenie hokejky v jednej ruke na ľade pred sebou.

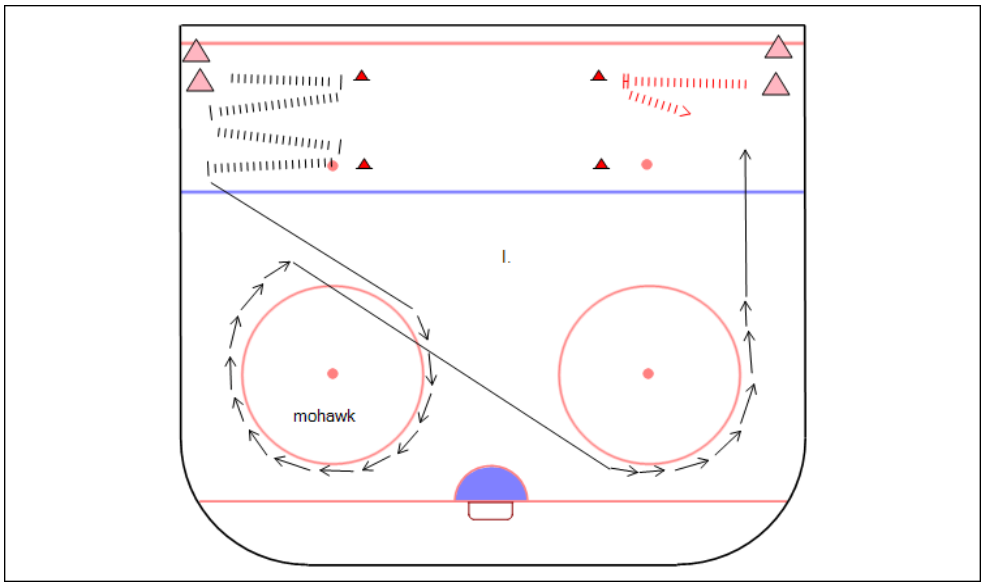
Alternatívy: S pukom.



CVIČENIE 7

Popis: Korčuliarska „obratnosť“ – laterálny pohyb (maximálna frekvencia pohybu) s obšlapávaním kruhov (s pätami k sebe - mohawk). Dôraz na prácu dolných končatín (v neustálom pohybe) a postavenie hokejky v jednej ruke na ľade pred sebou.

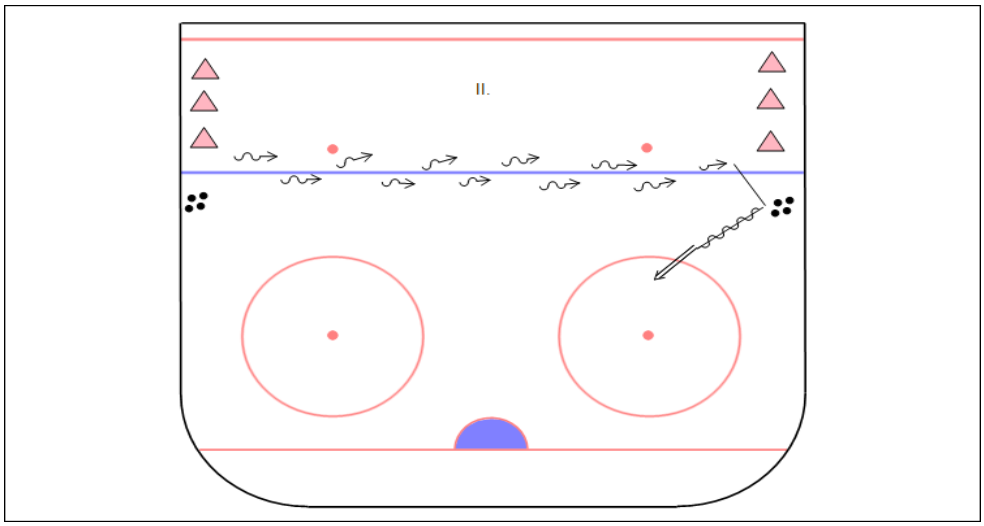
Alternatívy: S pukom.



CVIČENIE 8

Popis: Korčuliarska „obratnosť“ bez puku so streľbou – obšlapávanie modrej čiary (s pätami k sebe- mohawk) a streľba.

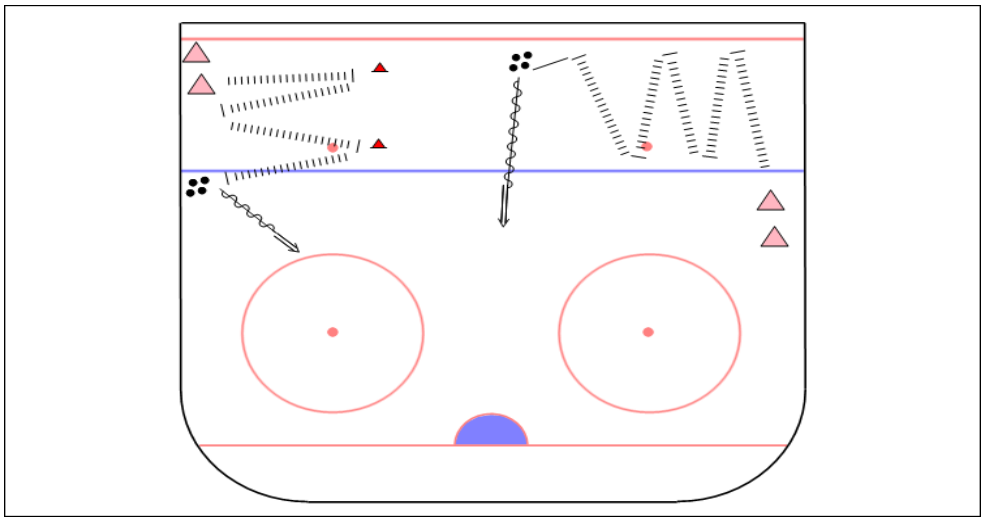
Alternatívy: S pukom.



CVIČENIE 9

Popis: Korčuliarska „obratnosť“ bez puku – bočný/laterálny pohyb (maximálna frekvencia pohybu) so streľbou

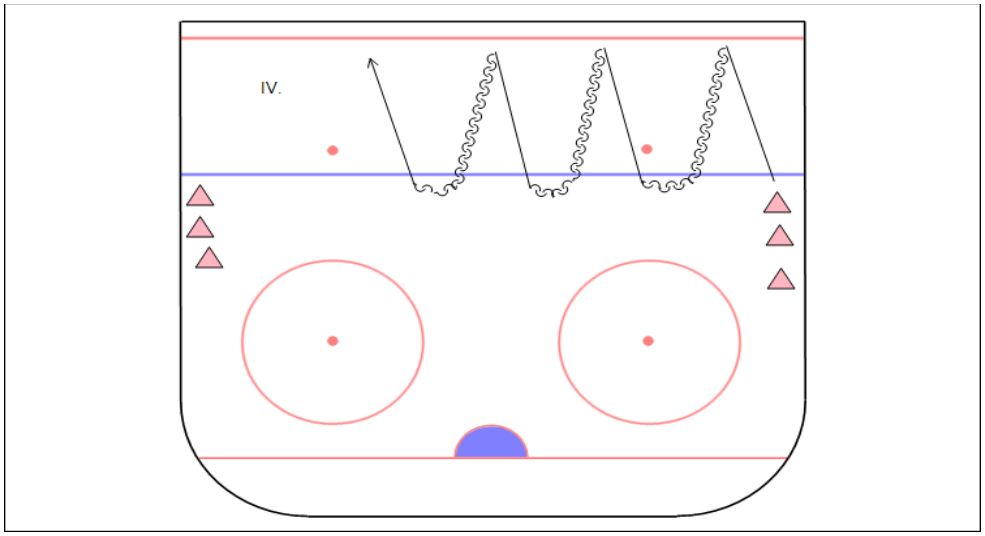
Alternatívy: S pukom.



CVIČENIE 10

Popis: Korčuliarska „agilita“ – zmeny smeru v jazde vpred – vzad (pivotovanie) bez puku medzi modrou a červenou čiarou. Dôraz na prácu dolných končatín (v neustálom pohybe) a postavenie hokejky v jednej ruke na ľade pred sebou.

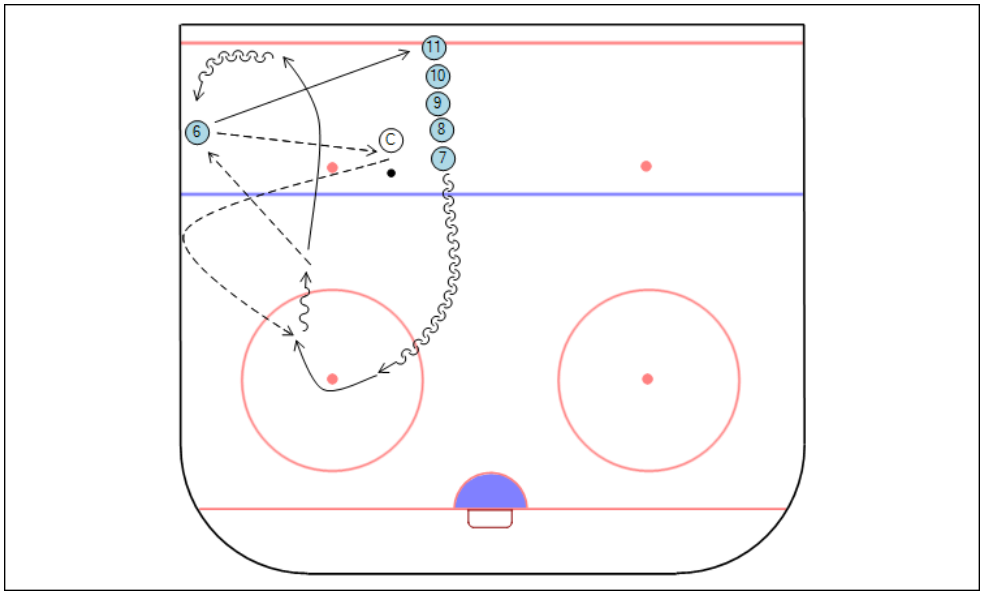
Alternatívy: S pukom.



6. Príklady cvičení zameraných na herné činností jednotlivca s pukom

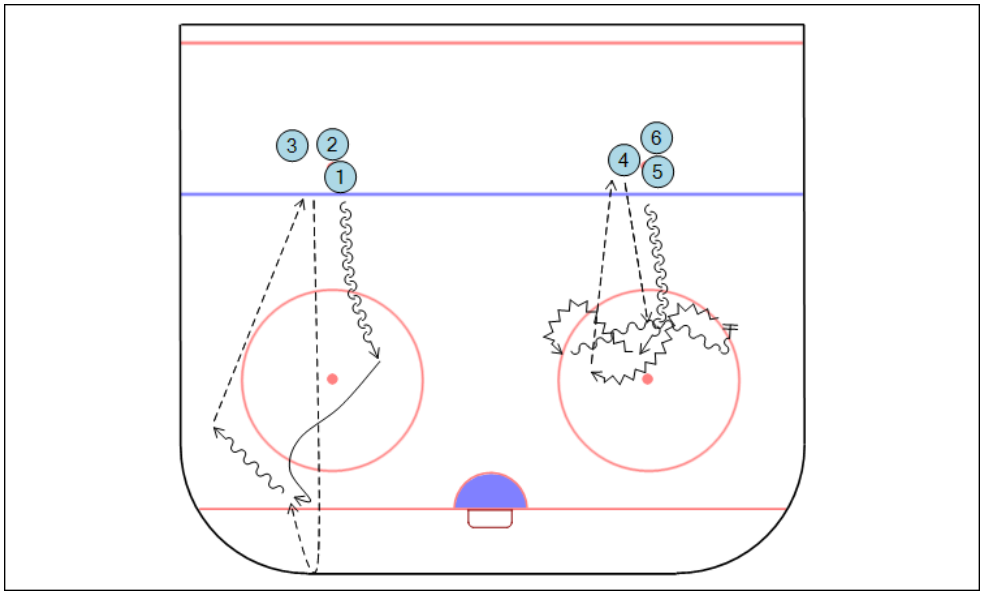
CVIČENIE 1

Popis: Korčuliarska „agilita“ – prihrávanie a spracovanie puku na malom priestore



CVIČENIE 2

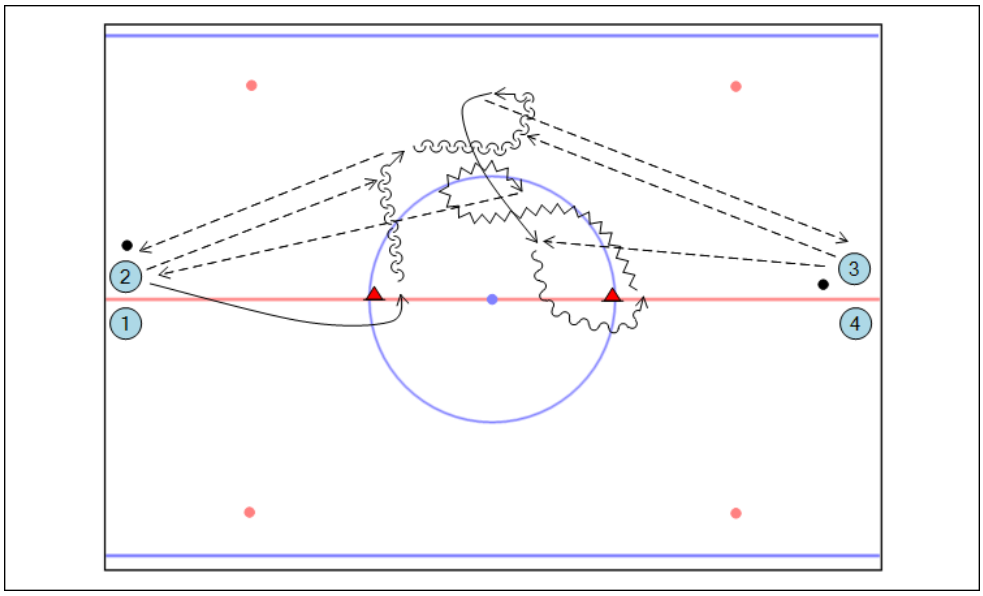
Popis: Korčuliarska „agilita“ – zmeny smeru vpred - vzad s pukom.



CVIČENIE 3

Popis: Korčuliarska „agilita“ s prihrávkami – zmeny smeru vpred - vzad bez puku a s pukom

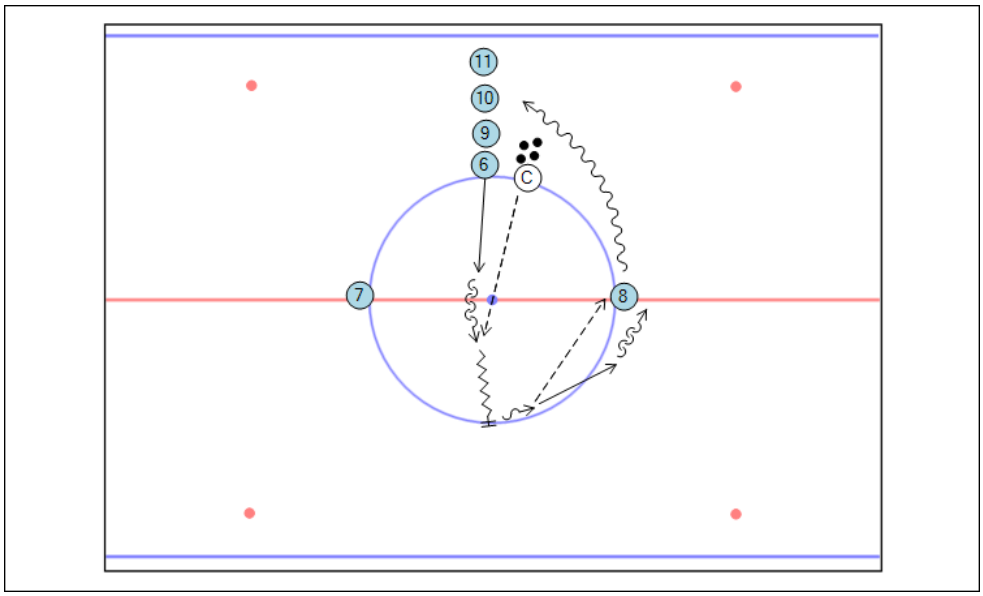
Alternatívy: Prihrávka vzduchom puk atď.



CVIČENIE 4

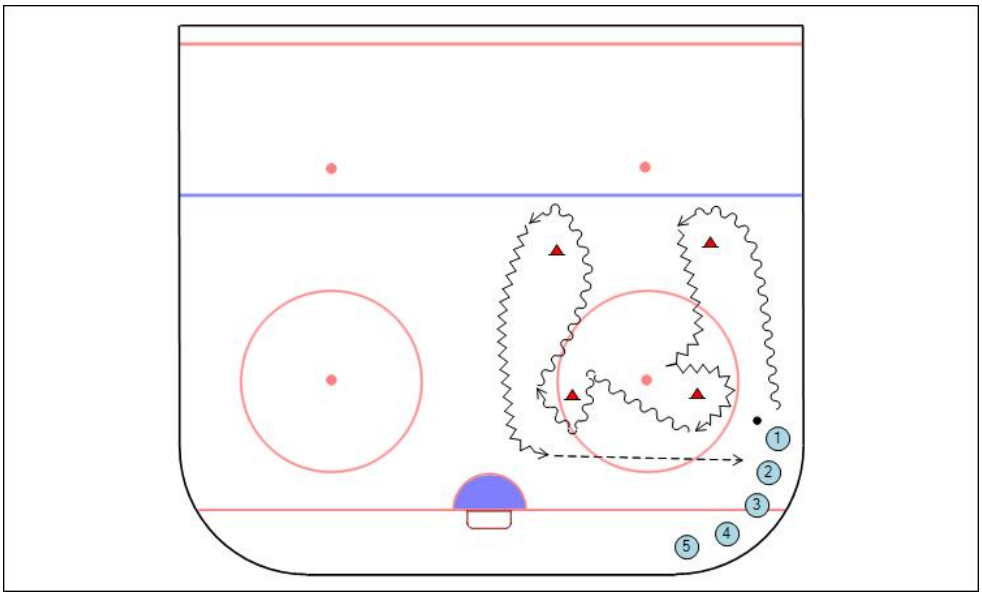
Popis: Korčuliarska „agilita“ s prihrávkami – zmeny smeru vpred - vzad bez puku a s pukom.

Alternatívy: Prihrávka vzduchom resp. „skackavý“ puk atď.



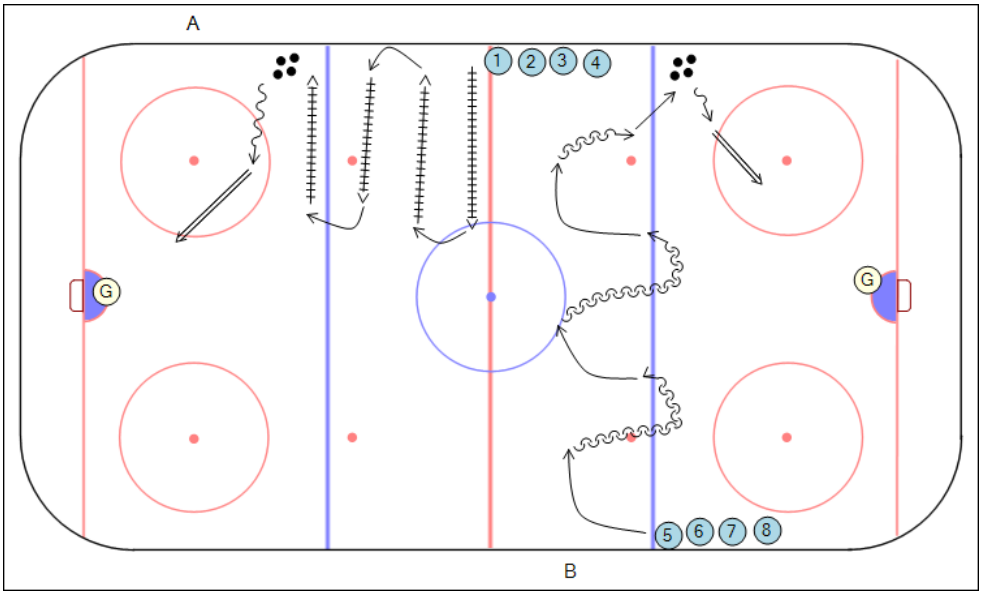
CVIČENIE 5

Popis: Korčuliarska „agilita“ s pukom vpred a vzad na malom priestore so streľbou



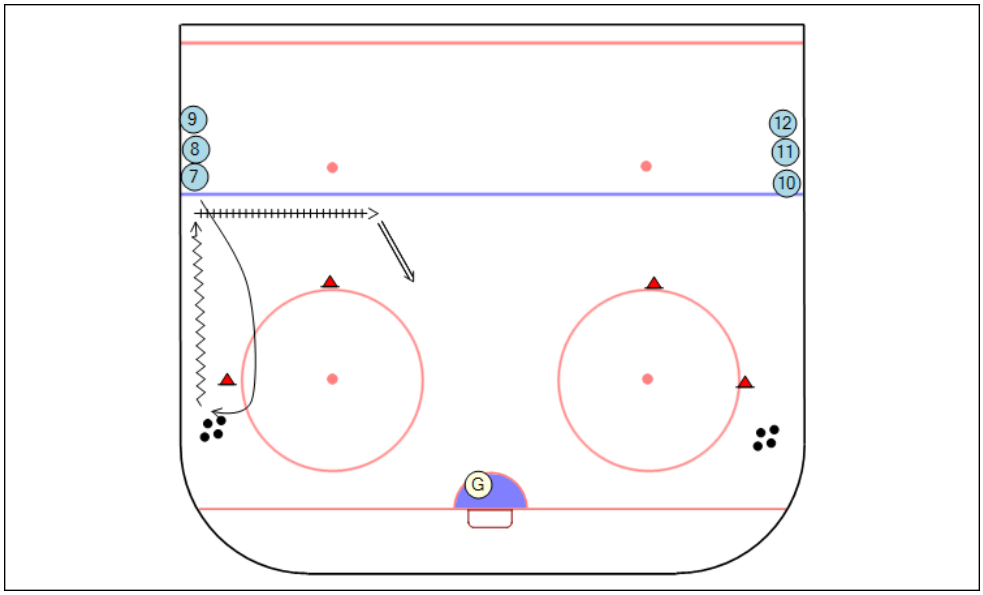
CVIČENIE 6

Popis: Korčuliarska „agilita“ – laterálny (bočný pohyb) so streľbou (A). Korčuliarska „agilita“ vpred – vzad so streľbou (B).



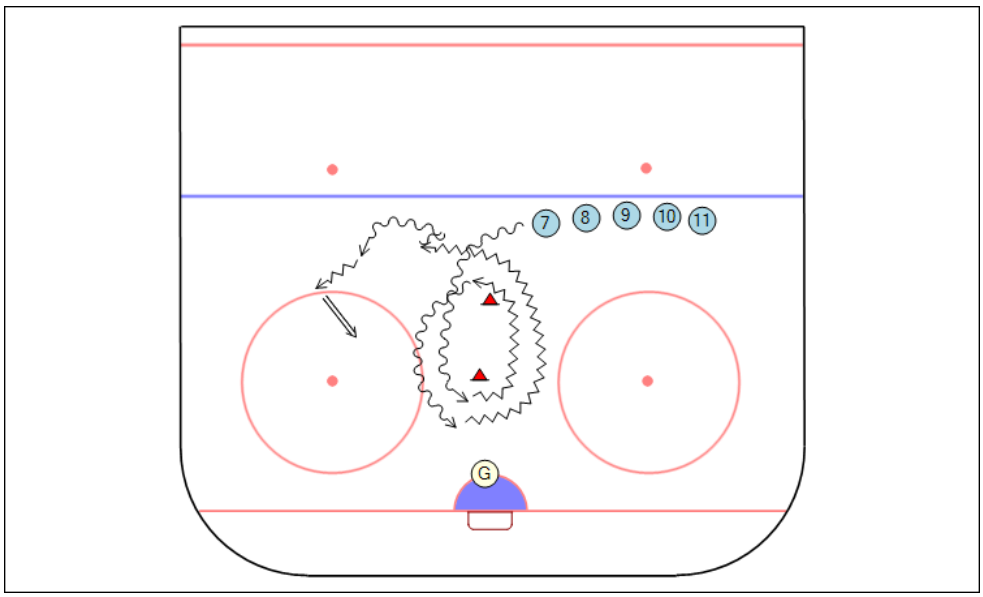
CVIČENIE 7

Popis: Korčuliarska „agilita“ vpred – vzad na malom priestore so streľbou



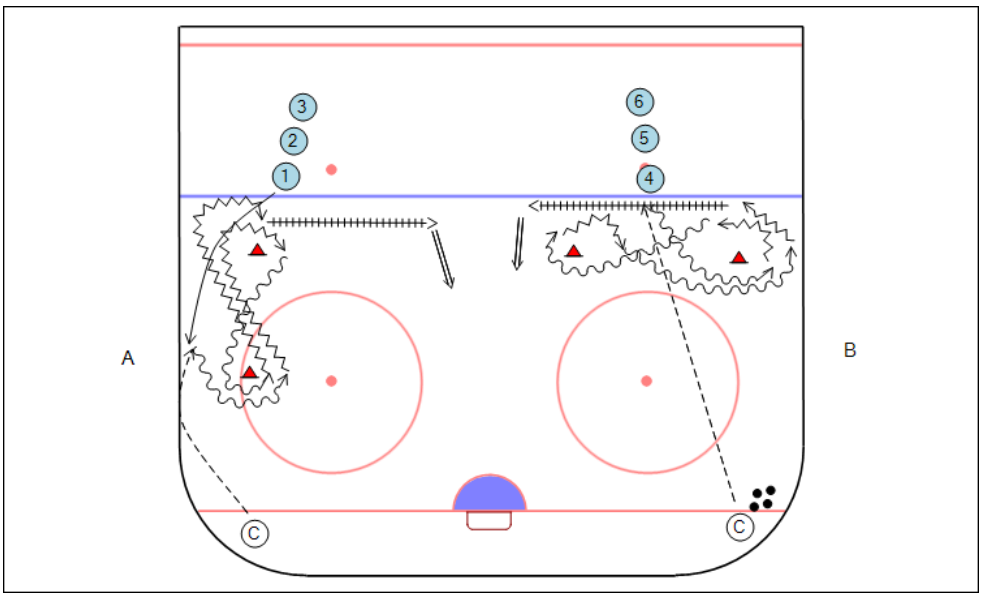
CVIČENIE 8

Popis: Korčuliarska „agilita“ s pukom vpred a vzad na malom priestore so streľbou



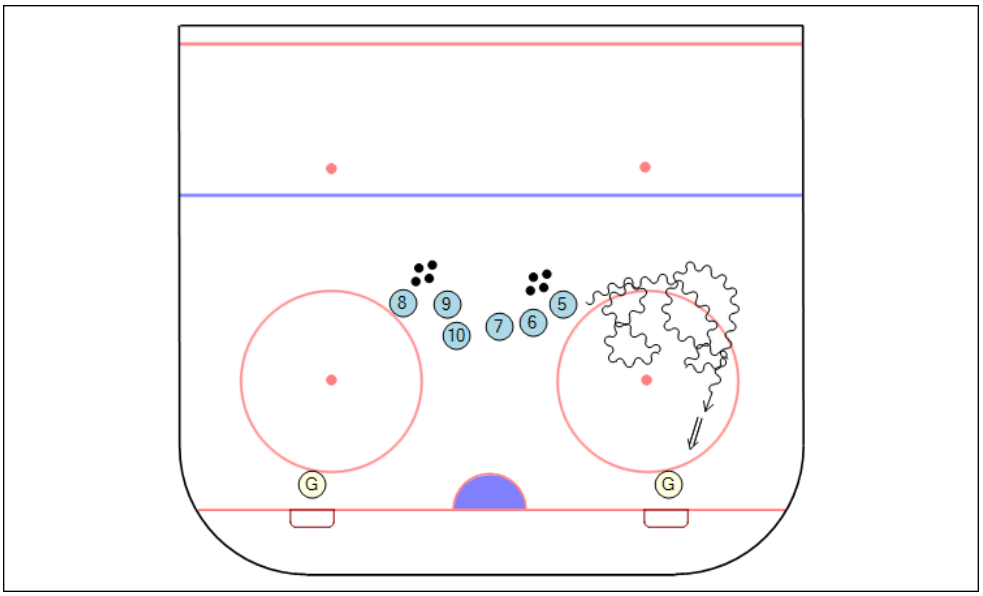
CVIČENIE 9

Popis: Korčuliarska „agilita“ s pukom vpred a vzad na malom priestore pri mantinely (A) a na modrej čiare (B) so streľbou s osi ihriska.



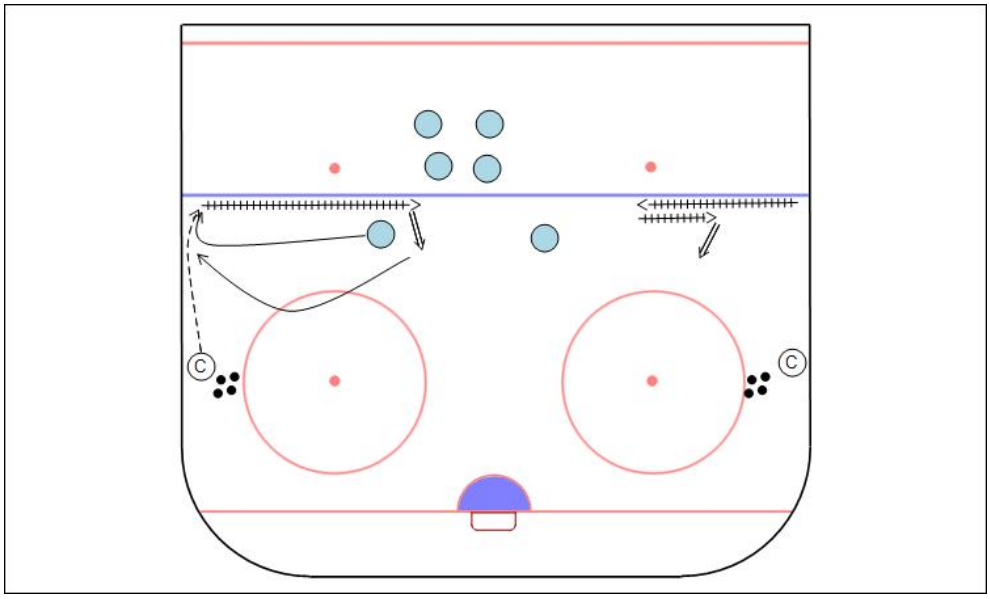
CVIČENIE 10

Popis: Korčuliarska „agilita“ – zmeny smeru vpred - vzad s pukom so streľbou.



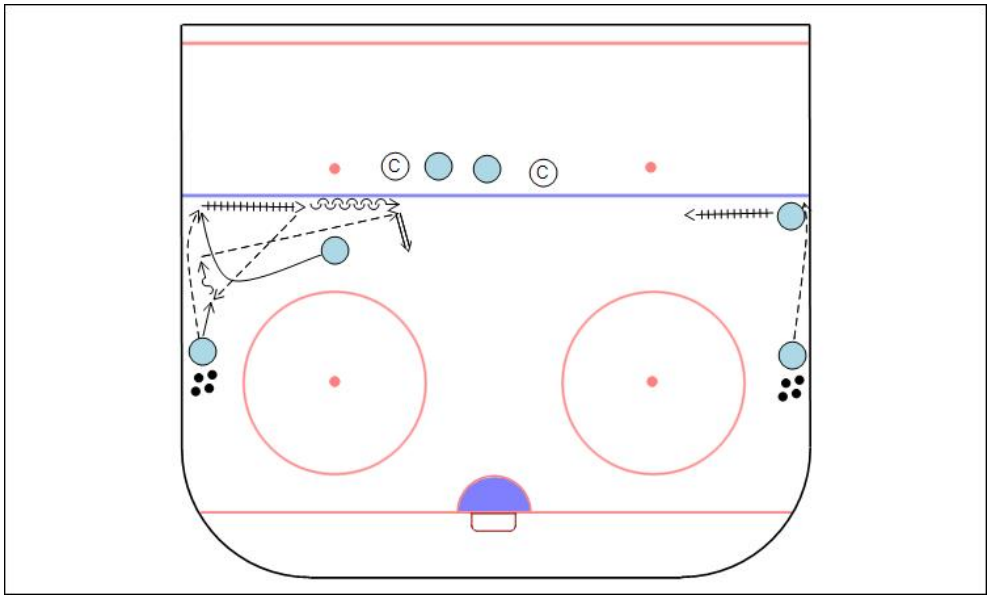
CVIČENIE 11

Popis: 2x streľba po prihrávke od trénera k mantinelu. Dôraz na pohyb s pukom, naznačenie strely a streľba ťahom.



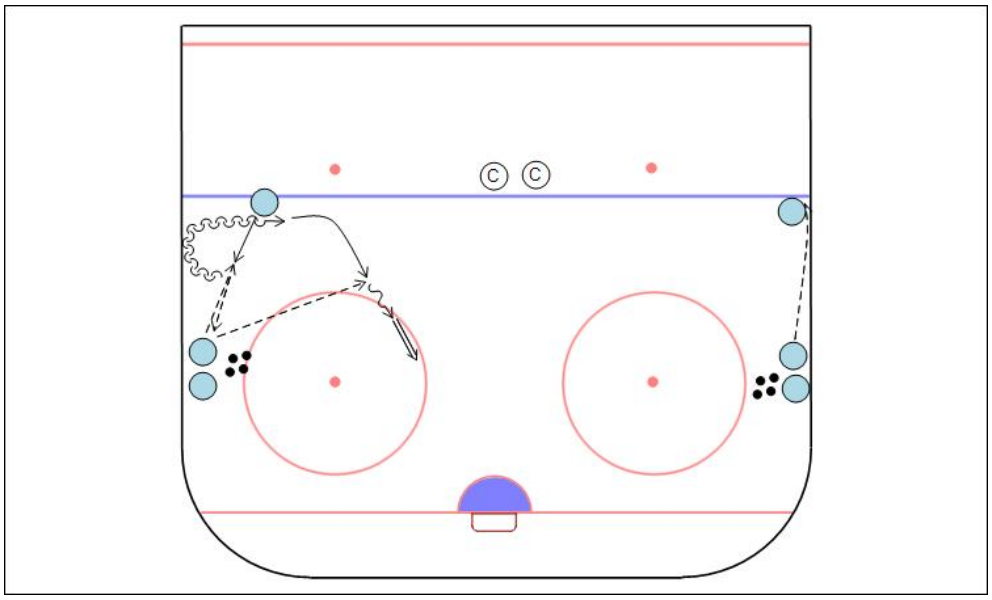
CVIČENIE 12

Popis: 2x streľba z prvej po prihrávke od spoluhráča. Dôraz na pohyb s pukom, naznačenie strely a streľba ťahom.



CVIČENIE 13

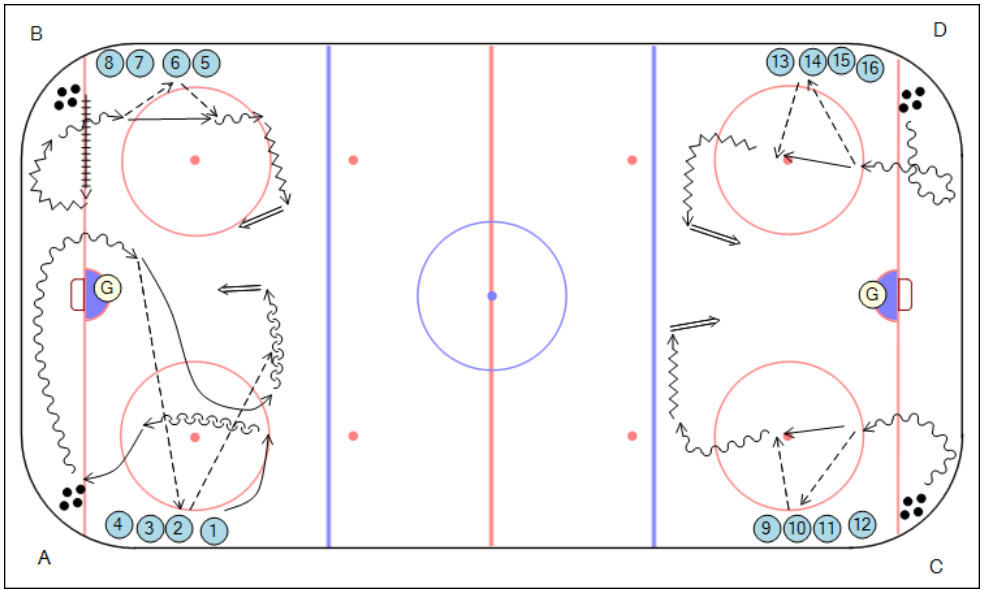
Popis: Streľba po prihrávke od spoluhráča a zkorčuľovaním medzi kruhy. Dôraz na pohyb s pukom, naznačenie strely a streľba ťahom.



CVIČENIE 14

Popis: Vykorčuľovania zo skupiny do jazdy vzad – získanie puku v rohu ihriska s vykorčuľovaním – 4 spôsoby (A až D). Po vykorčuľovaní prihrávka so spoluhráčom zo zástupu obrad do jazdy vzad s pukom a streľba.

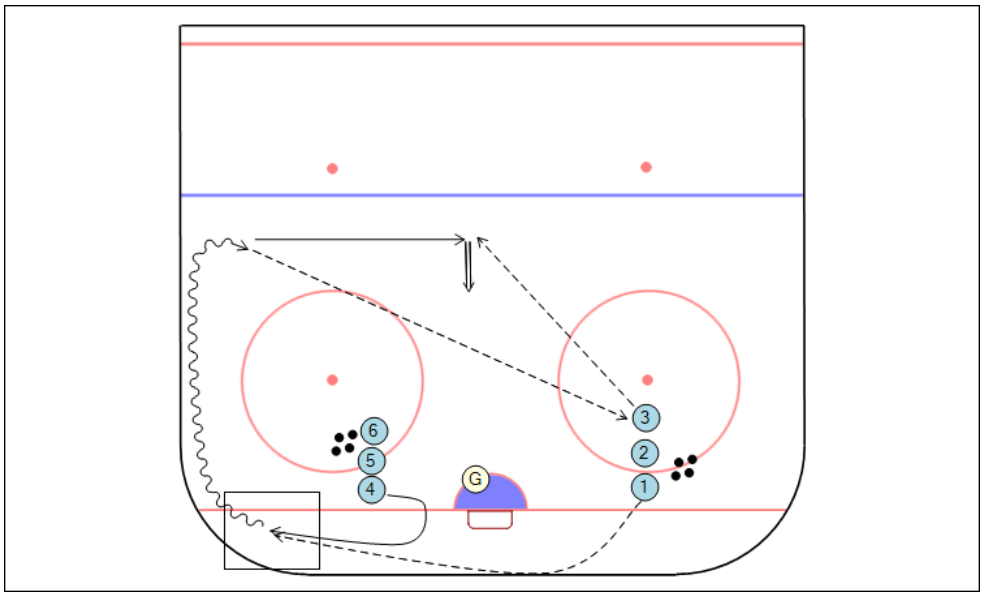
Zameranie Na spracovanie puku v jazde vzad a následnú streľbu ťahom (zápästím).



CVIČENIE 15

Popis: Spracovanie puku v rohu ihriska v plnej rýchlosti v jazde vpred. Obranca vykorčuľuje a prihráva spoluhráčovi v rohu ihriska. Po výmene puku streľba na bránu.

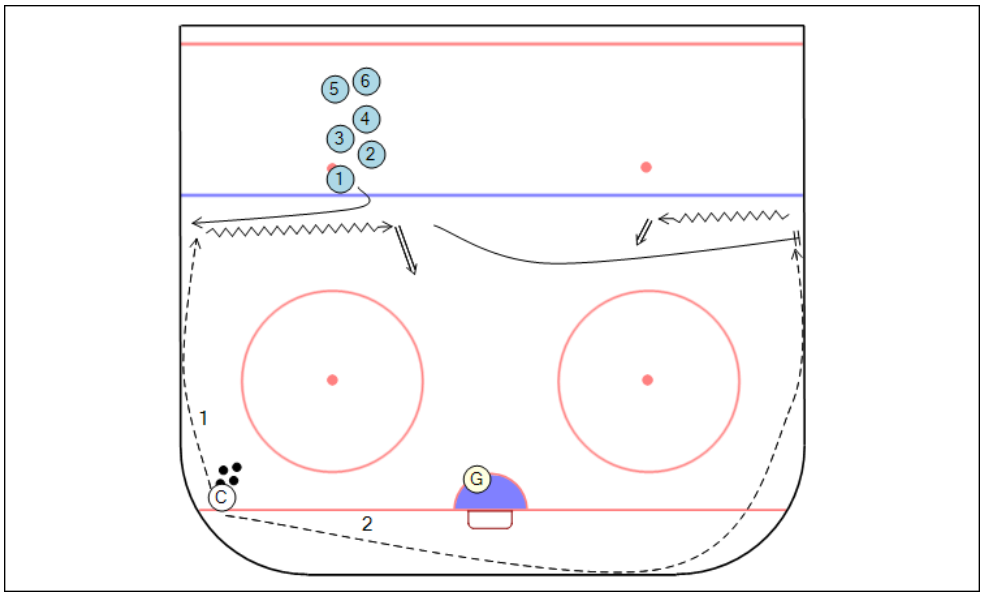
Zameranie Na spracovanie puku a vykorčuľovanie z rohu ihriska



CVIČENIE 16

Popis: Spracovanie puku pri mantinely - odstupovanie v jazde vzad a streľba z osi ihriska. Po strele nasleduje nastrelenie ďalšieho puku na vzdialenejší mantinel. Opätovné spracovanie puku s odstupovaním od mantinelu a druhá strela z osi ihriska.

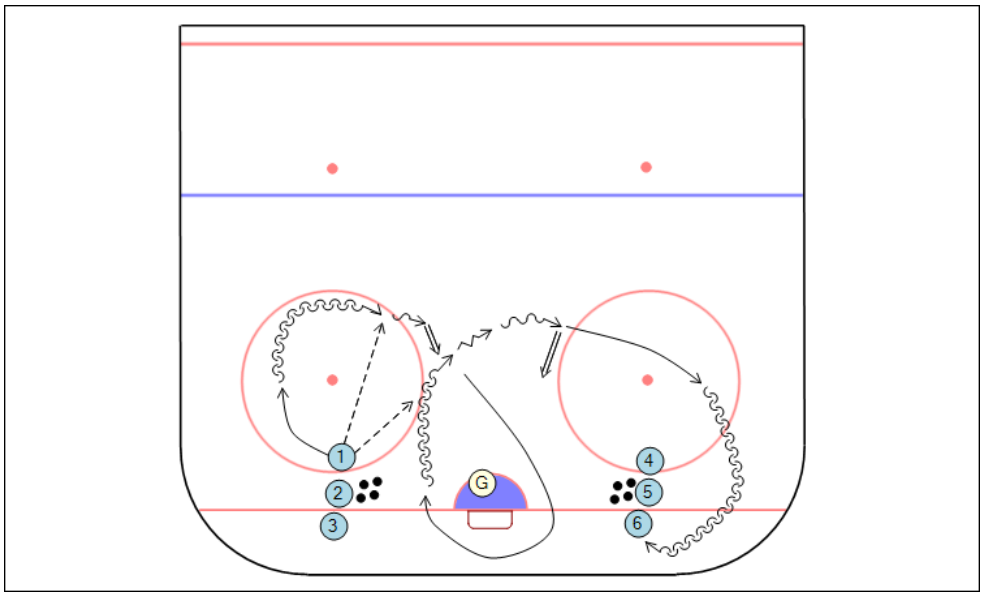
Zameranie Na spracovanie puku pri mantinely a rýchle odstupovanie na os ihriska.



CVIČENIE 17

Popis: Vykorčuľovania zo skupiny do jazdy vzad – spracovanie puku a následná streľba ťahom. Po strele – korčuliarska obratnosť okolo brány do jazdy vzad opätovná prihrávka do jazdy vzad so streľbou na bránu.

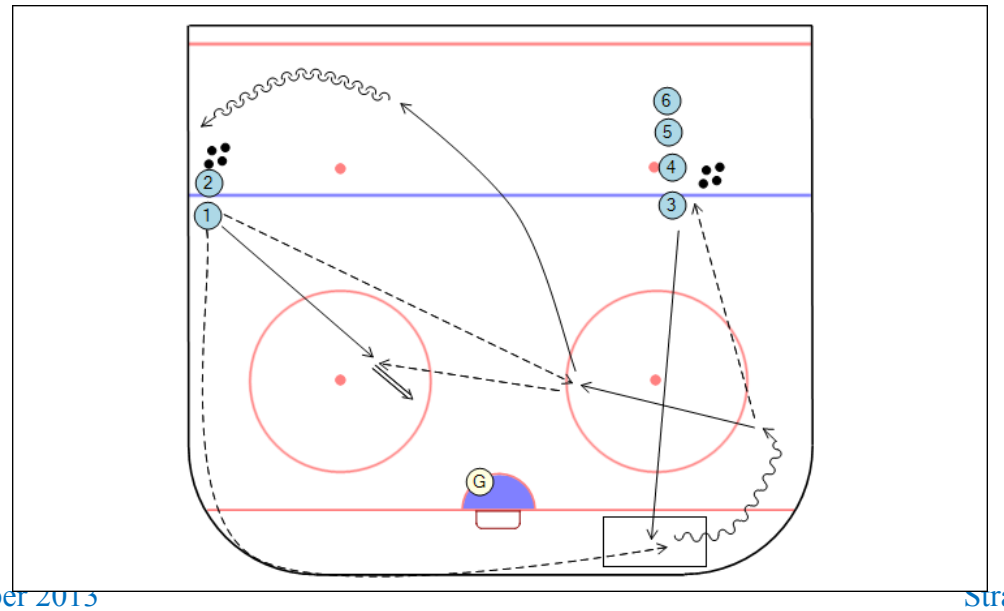
Zameranie Na spracovanie puku v jazde vzad a následnú streľbu ťahom (zápästím).



CVIČENIE 18

Popis: Spracovanie puku pri mantinely – vykorčuľovanie a prihrávka na spoluhráča v zástupe. Po prihrávka pohyb obrancu smerom k bráne. Prihrávka od obrancu z druhé zástupu – prihrávka do jazdy vpred a zakončenie z prvej.

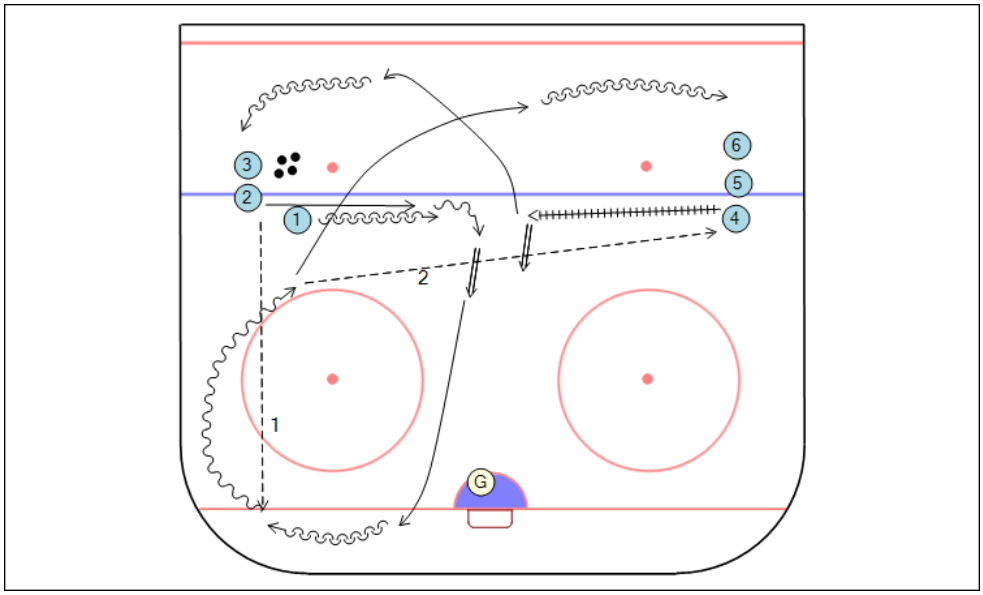
Zameranie Na spracovanie puku pri mantinely a streľbu po prihrávke z prvej.



CVIČENIE 19

Popis: Vykorčuľovanie od mantinelu – spracovanie puku v jazde vzad – streľba z osi ihriska. Po strele spracovanie puku v rohu ihriska – vykorčuľovanie a prihrávka druhému obrancovi, ktorí po spracovaní puku odstupuje od mantinelu a strieľa z osi ihriska.

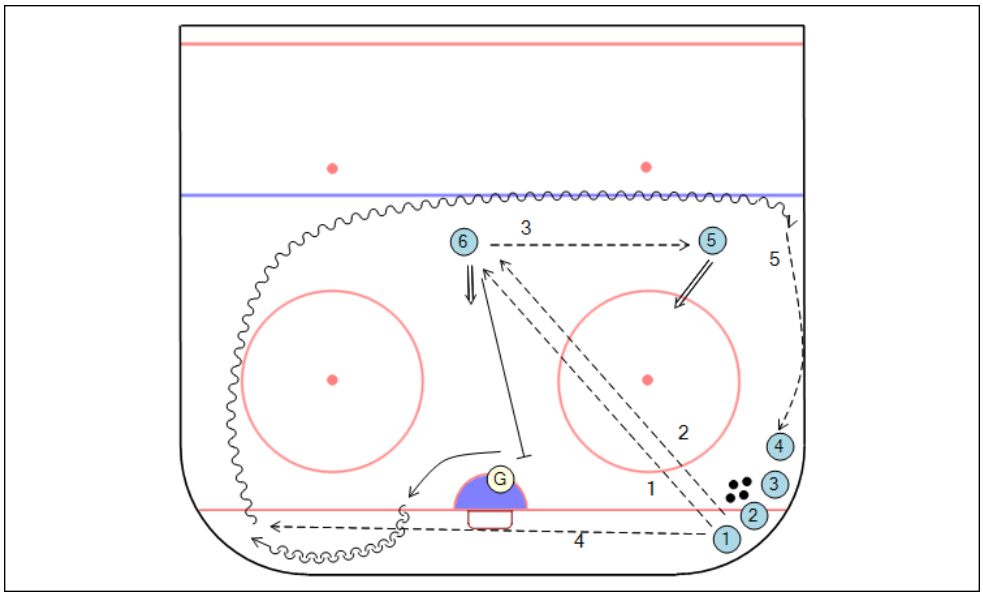
Zameranie Na odstupovanie od mantinelu a streľbu z osi ihriska.



CVIČENIE 20

Popis: Obranca strieľa z osi ihriska po prihrávke z rohu – po streľbe spracováva puku a prihráva na spoluhráča pri mantinely a súčasne korčuľuje pred bránu na teč. Po streľbe odkorčuľováva do rohu ihriska – spracovanie puku – vykorčuľovanie a v rýchlosti prihrávka o mantinel do skupiny.

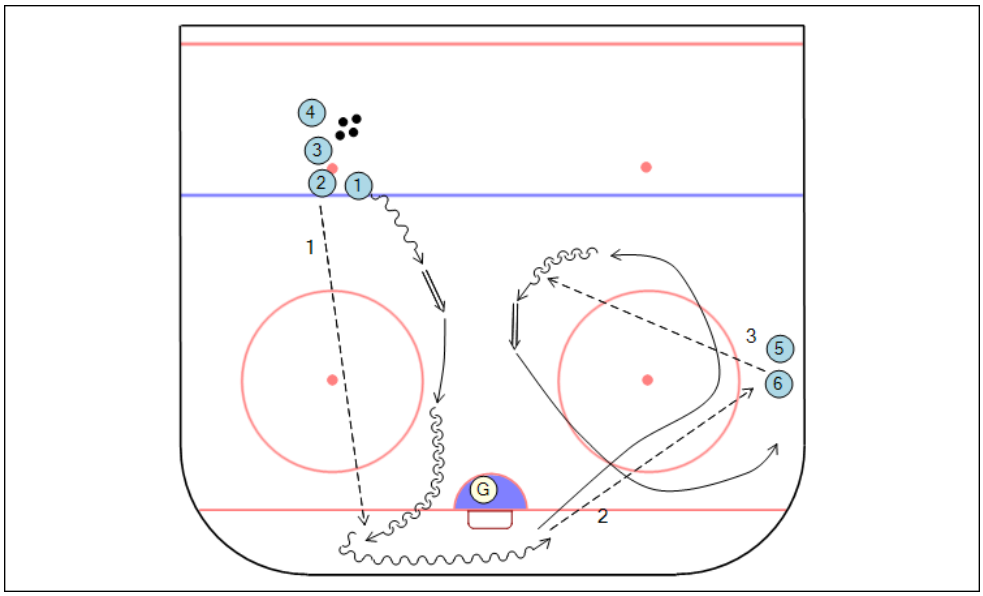
Zameranie Na streľbu z osi ihriska.



CVIČENIE 21

Popis: Obranca strieľa z osi ihriska z pohybu – po streľbe spracovanie puku v rohu ihriska za bránkovou čiarou – vykorčuľovanie a prihrávka hráčovi k mantinelu – vykorčuľovanie do jazdy vzad – spracovanie puku a streľba.

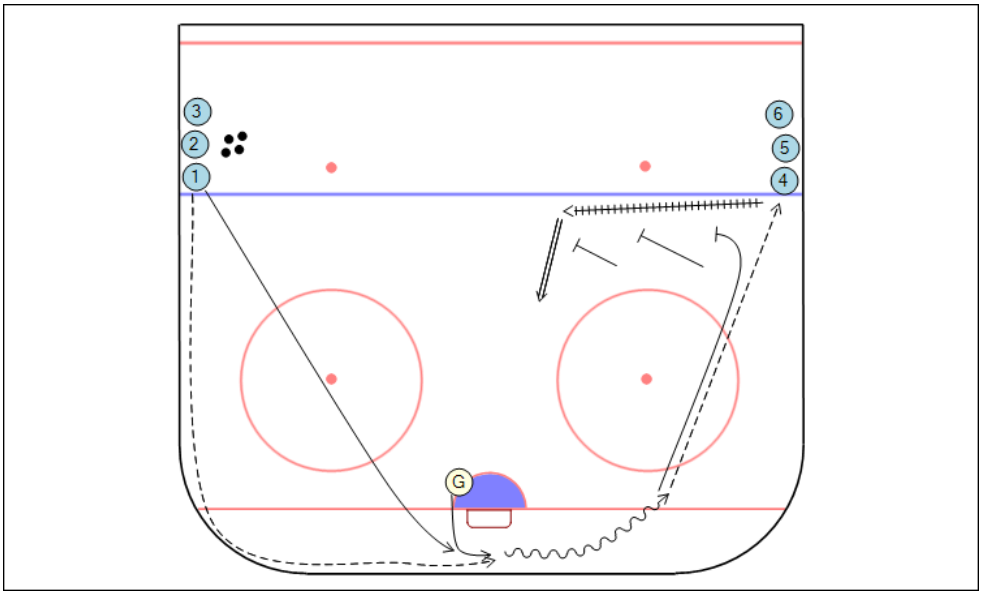
Zameranie Na streľbu z osi ihriska.



CVIČENIE 22

Popis: Obranca nastreľuje puk na mantinel – brankár vykorčuľuje zastavuje puk za bránkou – obranca vykorčuľováva a prihráva na spoluhráča v pri mantinely – odstupovanie od mantinelu a streľba pod tlakom hráča, ktorý mu prihrával.

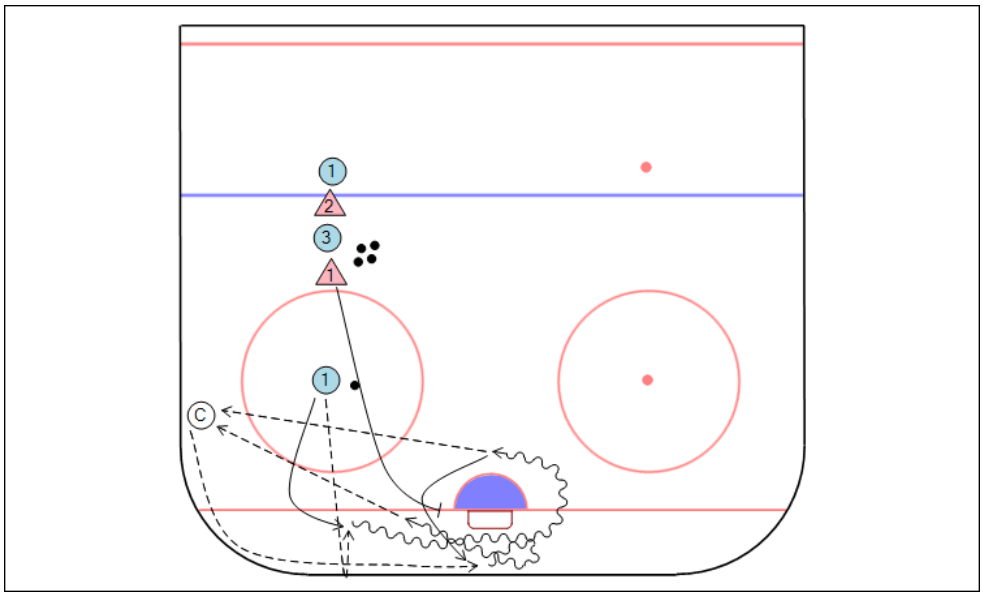
Zameranie Streľba pod tlakom.



CVIČENIE 23

Popis: Spracovanie puku pod tlakom s prihrávkou na trénera pri mantinely.

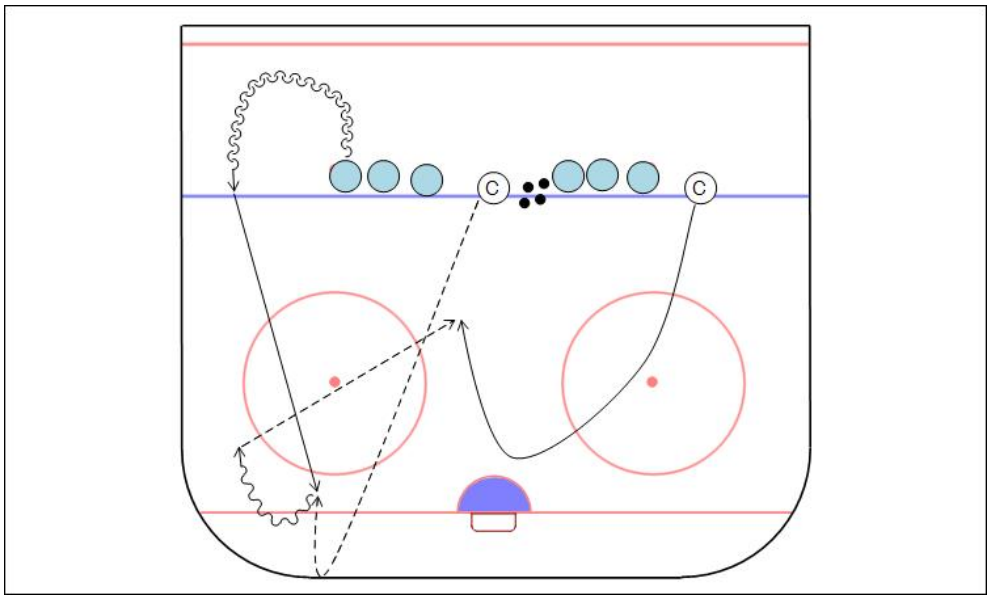
Zameranie Na spracovanie puku, manévrovanie s pukom okolo brány a pri mantinely



CVIČENIE 24

Popis: Individuálne založenie útoku pod tlakom s prihrávkou na trénera, ktorý sa uvoľňuje v priestore.

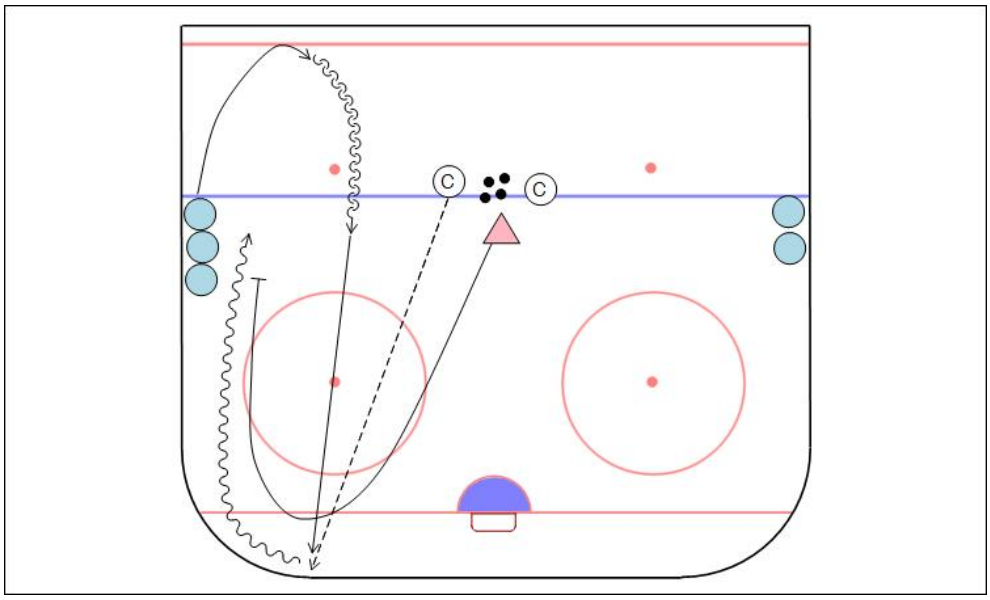
Zameranie Vedenie puku, manévrovanie s pukom okolo brány a uvoľňovanie sa s pukom.



CVIČENIE 25

Popis: Individuálne založenie útoku 1-1 pod tlakom v celej tretine.

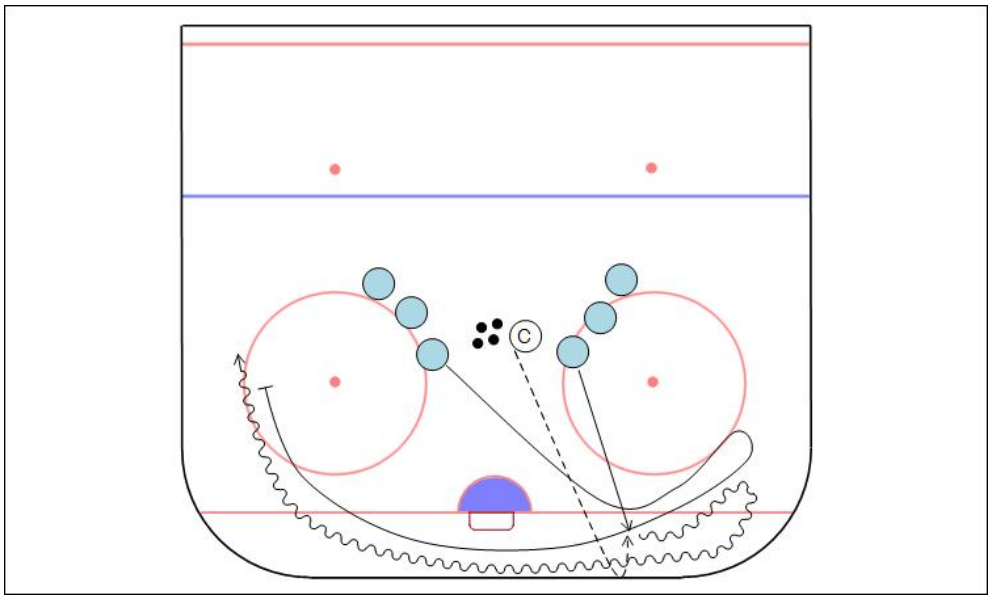
Zameranie Vedenie puku, manévrovanie s pukom okolo brány a uvoľňovanie sa s pukom.



CVIČENIE 26

Popis: Individuálne založenie útoku 1-1 pod tlakom na malom priestore.

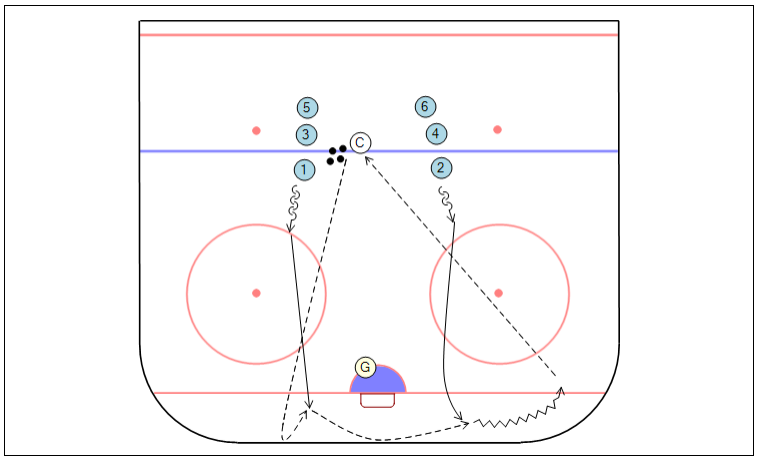
Zameranie Vedenie puku, manévrovanie s pukom okolo brány a uvoľňovanie sa s pukom.

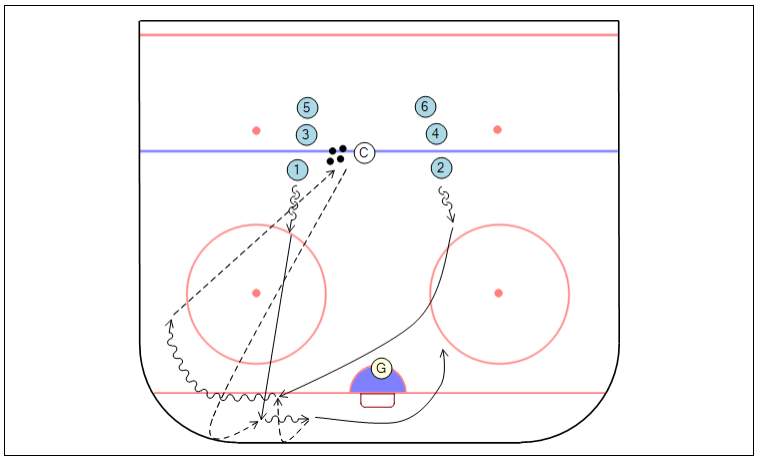


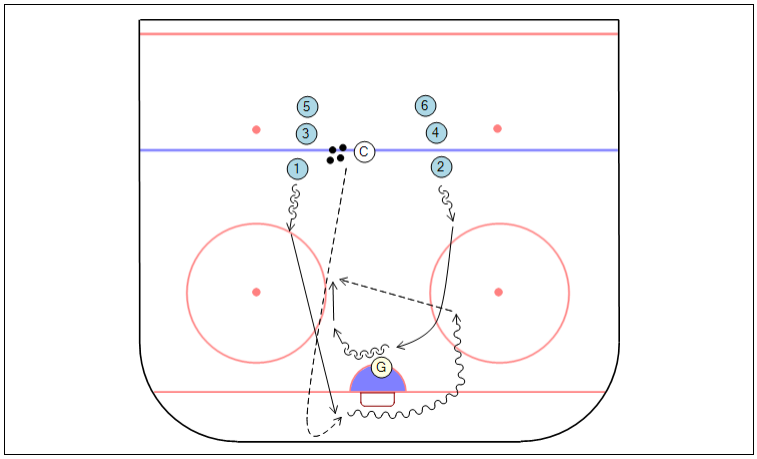
7. Príklady cvičení zameraných na súčinnosť obrancov

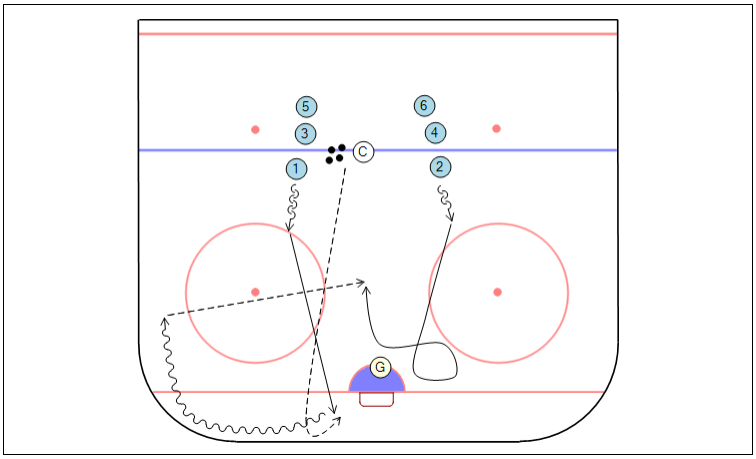
CVIČENIE 1-4

Popis: Prihrávanie a spracovanie puku obrancov v pohybe (založenie útoku) v obrannom pásme bez odporu súpera. Dôraz na presné a prudké prihrávky a aktívny pohyb obidvoch hráčov.



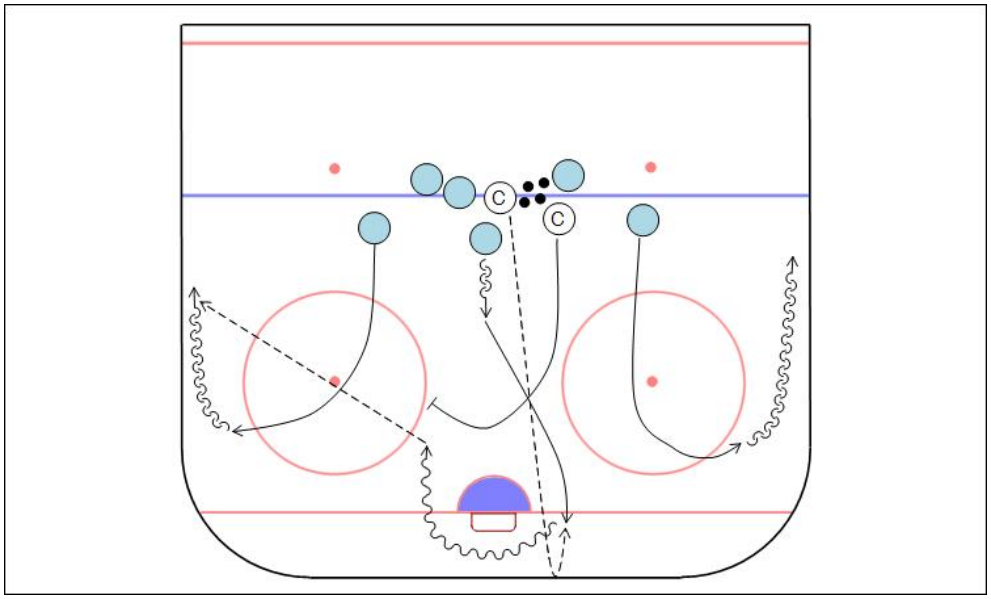






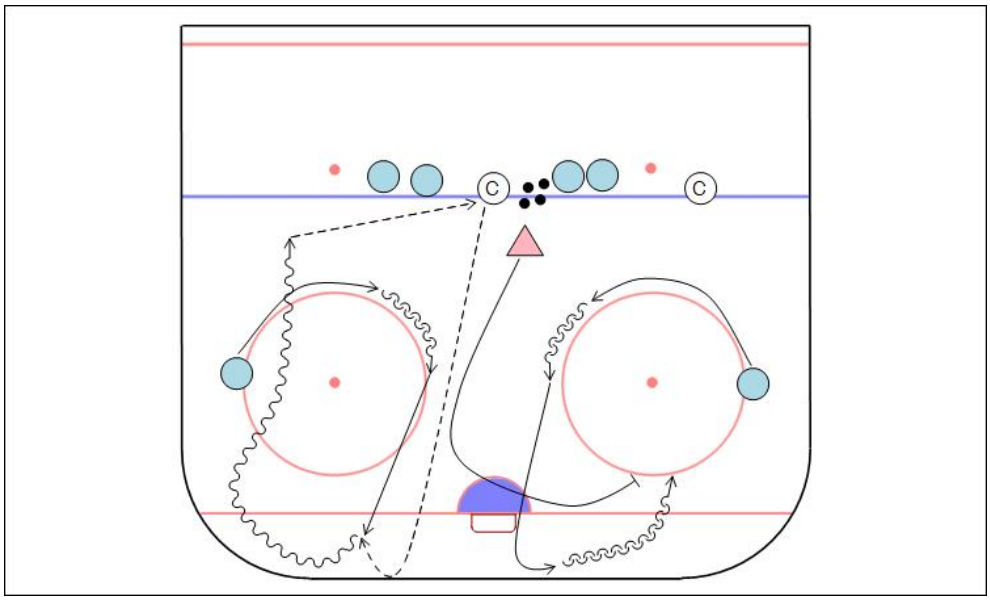
CVIČENIE 5

Popis: Prihrávanie a spracovanie puku obrancov v pohybe (založenie útoku) v obrannom pásme bez odporu súpera 3-0 (1). Dôraz na presné a prudké prihrávky a aktívny pohyb obidvoch hráčov.



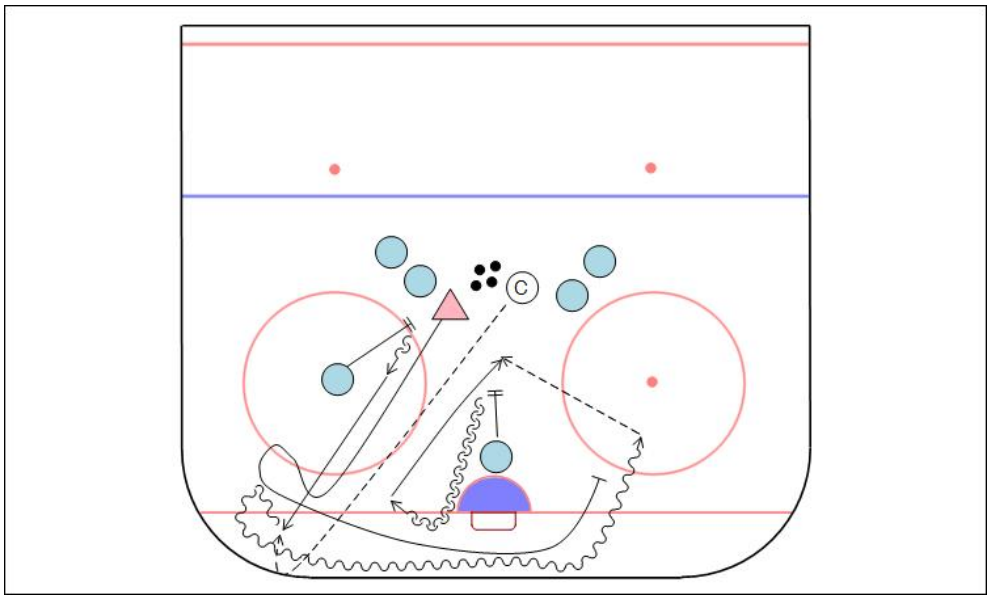
CVIČENIE 6

Popis: Prihrávanie a spracovanie puku obrancov v pohybe (založenie útoku) v obrannom pásme s odporom súpera 2-1 v tretine. Dôraz na presné a prudké prihrávky a aktívny pohyb obidvoch hráčov.



CVIČENIE 7

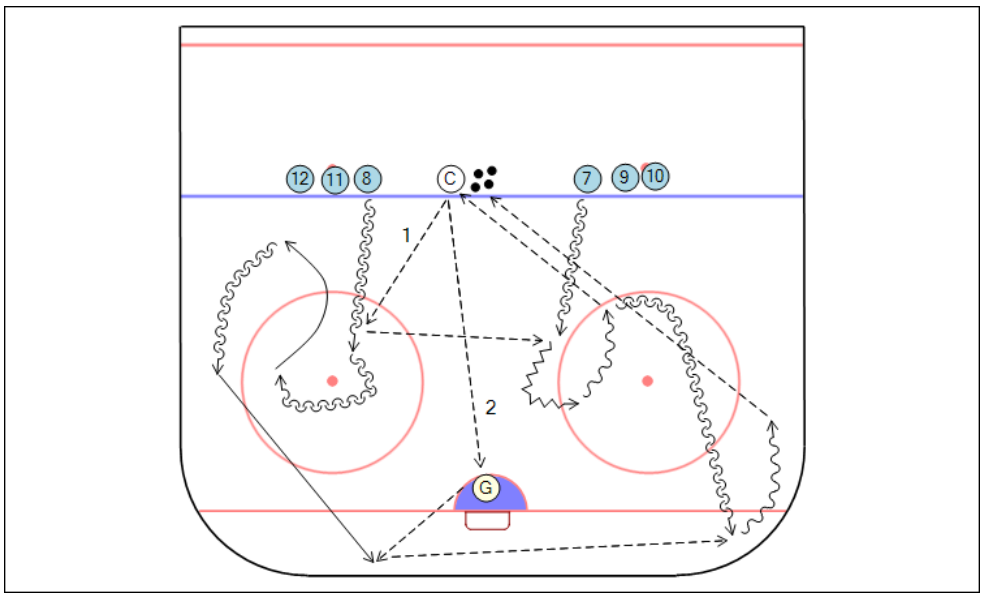
Popis: Prihrávanie a spracovanie puku obrancov v pohybe (založenie útoku) v obrannom pásme s odporom súpera 2-1 na malom priestore (pod vrcholom kruhov). Dôraz na presné a prudké prihrávky a aktívny pohyb obidvoch hráčov.



CVIČENIE 8

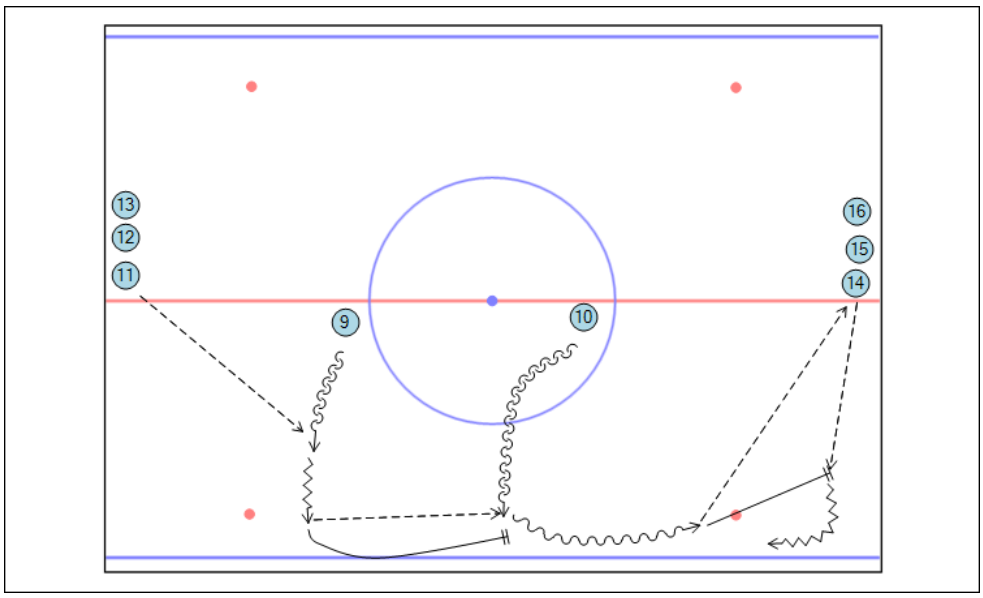
Popis: Súčinnosť obrancov v obrannom pásme - prihrávanie a spracovanie puku v pohybe s dôrazom na presné a prudké prihrávky a aktívny pohyb hráčov.

1. Prvý puk – len v priestore medzi kruhmi
2. Druhý puk – založenie útoku, s vykorčuľovaním obrancu z rohu ihriska



CVIČENIE 9

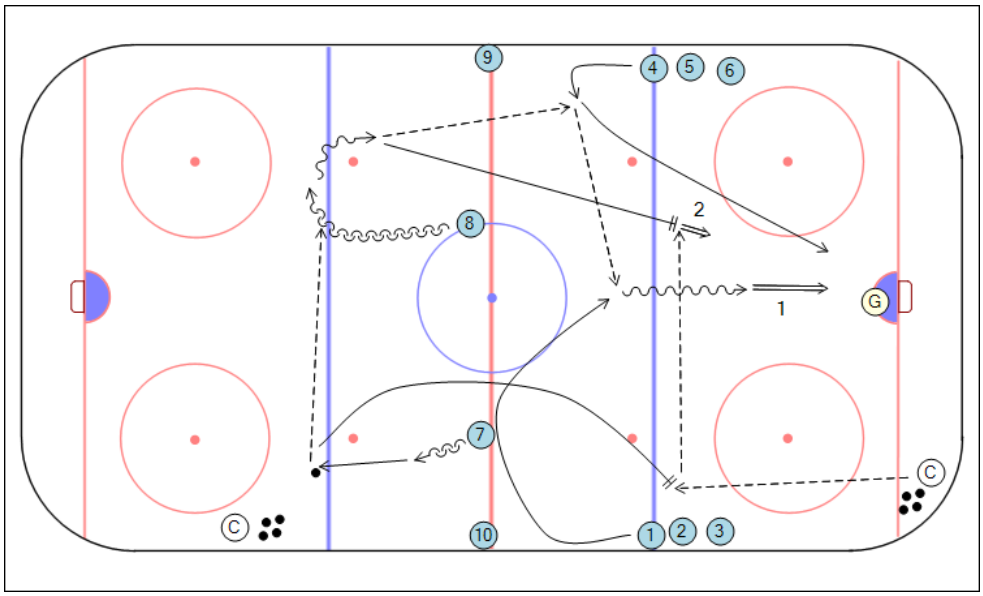
Popis: Prihrávanie a spracovanie puku obrancov v pohybe v strednom pásme. Dôraz na presné a prudké prihrávky a aktívny pohyb hráčov. Jeden z obrancov vždy na osi ihriska.



CVIČENIE 10

Popis: Súčinnosť obrancov a útočníkov v strednom pásme - prihrávanie a spracovanie puku v pohybe.

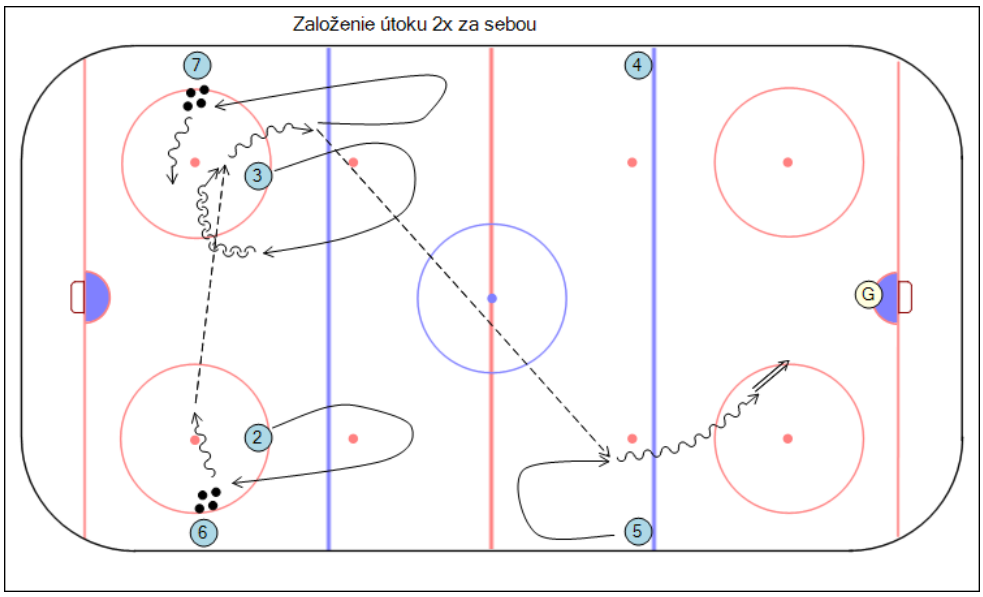
Zameranie: Na presnú a prudkú prihrávku a aktívny pohyb hráčov v SP.



CVIČENIE 11

Popis: Súčinnosť obrancov a útočníkov v strednom pásme - prihrávanie a spracovanie puku v pohybe.

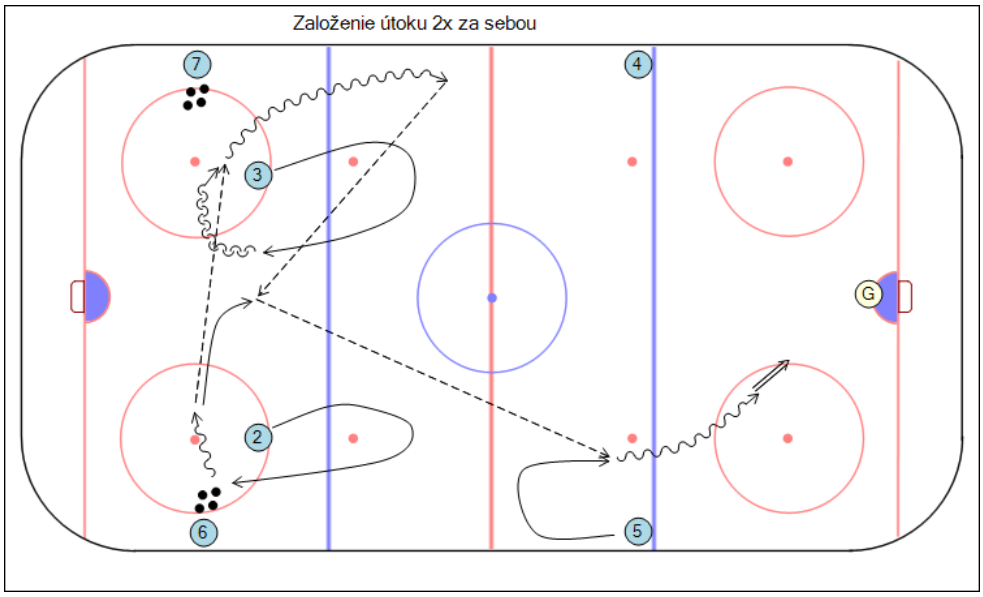
Zameranie: Na presnú a prudkú prihrávku a aktívny pohyb hráčov v SP.



CVIČENIE 12

Popis: Súčinnosť obrancov a útočníkov v strednom a útočnom pásme - prihrávanie a spracovanie puku v pohybe.

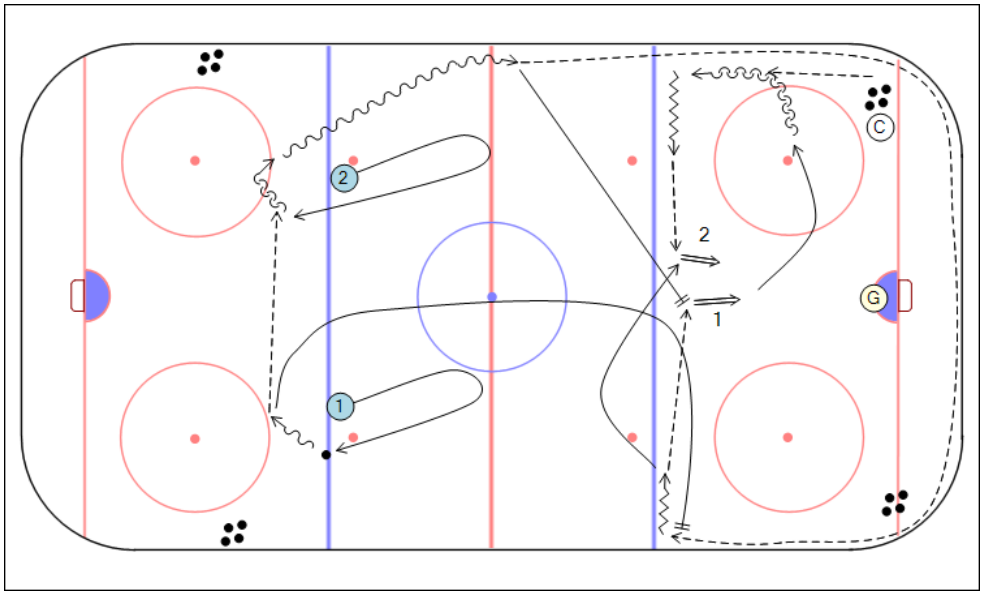
Zameranie: Na presnú a prudkú prihrávku a aktívny pohyb hráčov v SP.



CVIČENIE 13

Popis: Súčinnosť obrancov v strednom a útočnom pásme – prihrávanie, spracovanie puku v pohybe a streľba.

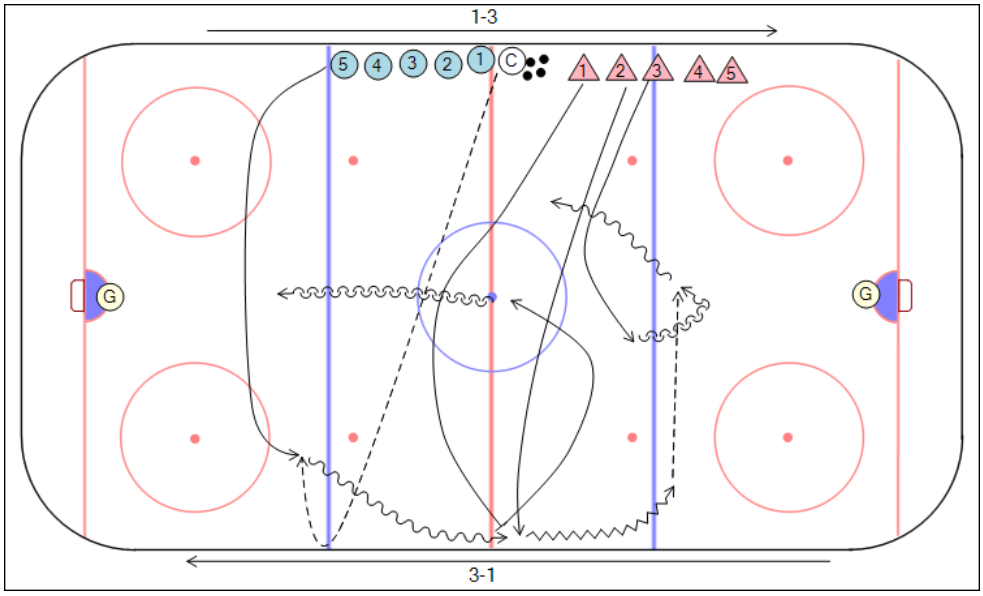
Zameranie: Na presnú a prudkú prihrávku a aktívny pohyb hráčov v SP a ÚP.



CVIČENIE 14

Popis: Súčinnosť obrancov a útočníkov v strednom pásme (1-3/3-1) – zdvojovanie v SP a následný prechod do ÚP.

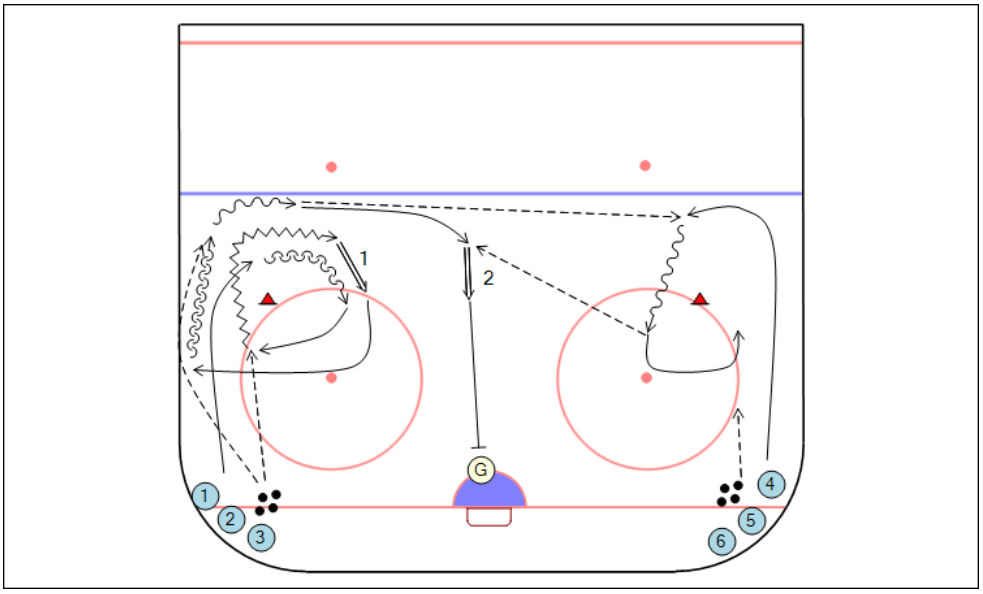
Zameranie: Prechod z obrany do útoku – transition v strednom pásme.



CVIČENIE 15

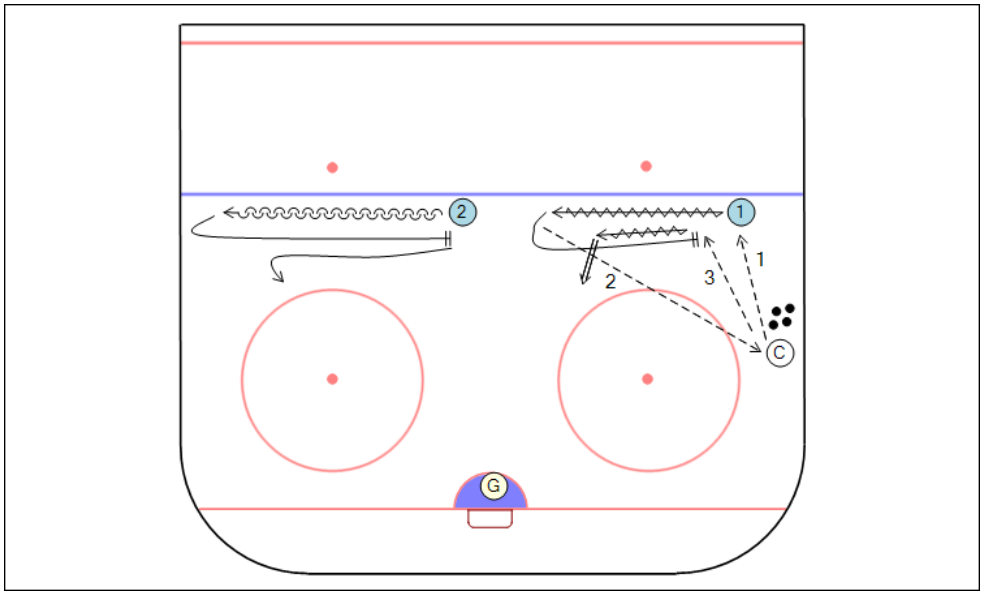
Popis: Súčinnosť obrancov a útočníkov v útočnom pásme - prihrávanie a spracovanie puku v pohybe.

Zameranie: Na presnú a prudkú prihrávku a aktívny pohyb hráčov.



CVIČENIE 16

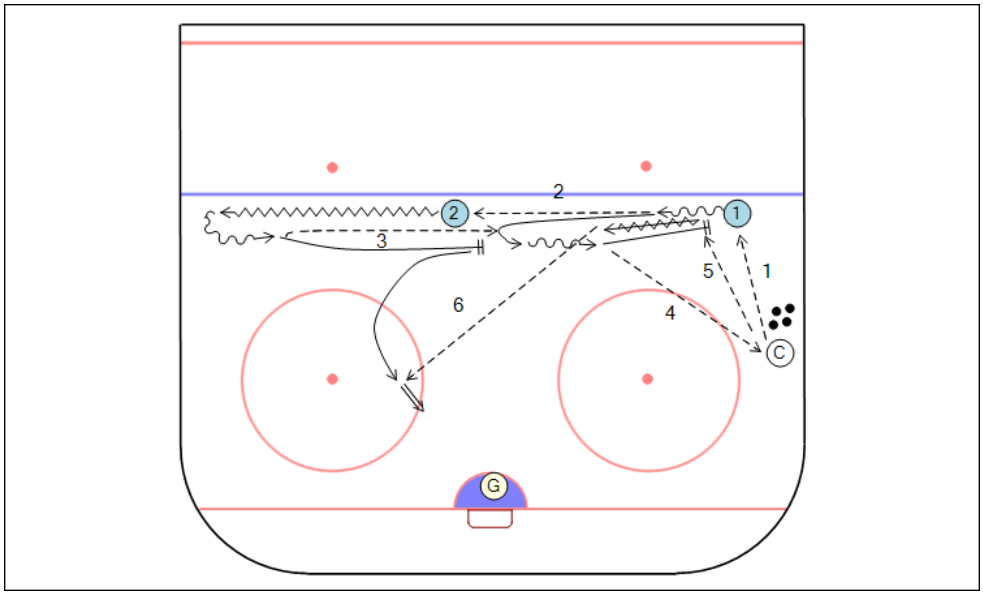
Popis: Súčinnosť obrancov v útočnom pásme - prihrávanie a spracovanie puku v pohybe s dôrazom na presné a prudké prihrávky, aktívny pohyb hráčov a streľba. Jeden z obrancov vždy na osi ihriska.



CVIČENIE 17

Popis: Súčinnosť obrancov v útočnom pásme - prihrávanie a spracovanie puku v pohybe s dôrazom na presné a prudké prihrávky a aktívny pohyb hráčov. Jeden z obrancov vždy na osi ihriska.

Zameranie: Zakorčuľovanie obrancu za útočníka.



Použitá literatúra:

John Russo's, Coaches' Corner, PLAY HOCKEY - www.letsplayhockey.com

Bjorn Kiniding: Defensemen Skills, USA Hockey coaching seminar, Boston 2008