

Uvoľňovanie sa s pukom v kategórii žiakov

Jednou z najdôležitejších zručností ktorej musí byť venovaná sústavná pozornosť je uvoľňovanie sa hráča s pukom, či lepšie povedané kontrola puku na malom priestore. Hra na malom priestore pod tlakom (situácia 1 – 1) je koordinačne veľmi náročná a vyžaduje špecifickú hernú obratnosť. Používajú sa tu prudké zmeny smeru a rýchlosti (obraty, zastavenie a štart). Uplatňuje sa krytie puku telom, rukou, odblokovanie puku súpera (Pavliš, 2002).

Uvoľňovanie sa hráča s pukom (Kostka, 1963) je útočná činnosť, ktorou získava hráč výhodnejšie postavenie pre ďalšiu činnosť, čo znamená pre prihrávku alebo strelu. Môže sa tak stať cez brániaceho hráča, alebo nakorčuľovaním do lepšieho priestoru. V súčasnej dobe nadobúda táto činnosť na dôležitosti. Je to dané dokonale prepracovanou brániacou taktikou majstrovských družstiev, preto je stále dôležitejšou zručnosťou hráča vyhrať súboj jeden na jedného protihráča a tým si vytvoriť v hernej situácii presilu.

Uvoľňovanie hráča s pukom:

- 1-1 vo všetkých priestoroch (rohy, za bránou, pri mantineli, prechod modrou čiarou) a zdokonaľovanie rôznych typov kľučiek
- 1-1 po kombinácii - uvoľňovanie s pukom pri rôznych obmedzeniach (časové, priestorové, úlohové...nie všetky tri naraz!!!)
- 1-1 formou prípravnych hier na malom priestore

Príklady cvičení zameraných na uvoľňovanie sa s pukom



























