

Ako sa stať lepším hráčom pri hre v oslabení

(kategória – SŽ, dorast, juniori)

Cieľom každej jednej hernej formácie pri hre v oslabení je:

- zabrániť súperovi strelit' gól,
- alebo spomaliť - zastaviť prienik súperovej formácie, získať čas, udržať puk na hokejke resp. vytvoriť si príležitosť k streleniu gólu v hre v oslabení.

Dosiahneme to jedine rýchlo a disciplinovanou hrou v obrannej fáze hry vo všetkých 3 zónach ľadovej plochy. Úlohou trénera je rozhodnúť nakoľko majú hráči riskovať pri vytváraní tlaku na súpera. Pri zostavení filozofie bránenia v hre pri hre v oslabení si musí tréner položiť nasledovné otázky:

1. Budeme sa snažiť o celoplošný tlak na súpera s pukom?
2. Budeme preferovať zónový pressing?
3. Budeme preferovať pasívnu hru?
4. Koľko hráčov bude využívaných pri vytváraní tlaku?
5. Bude tlak vyvíjaný vo všetkých 3 zónach ihriska?



Tréner si musí byť istý, že herná formácia hráčov pri oslabení rozumie a realizuje všetky nasledujúce úlohy:

1. Krytie priestoru medzi kruhmi

Existujú minimálne dva spôsoby, ako vykryť priestor pred vlastnou bránou. Prvým spôsobom je určiť hráča, ktorý je zodpovedný za tento priestor pred vlastnou bránou, a ktorý nedovolí súperovým hráčom cloniť, tečovať, dorážať resp. spracovať puk a následne vystrelit' na bránu. Druhým efektívnejším a častejšie využívaným spôsobom je rozostaviť hráčov okolo tohto územia buď do tzv. štvorca (5-4) alebo trojuholníka (5-3).



Herná formácia hrá pri hre v oslabení neustále hernú situáciu 1-2 medzi hráčom s pukom a hráčom, ktorý mu vypomáha (zdvojuje). Úlohou brániaceho hráča je narušiť priebeh hry, pokaziť prihrávku a získať puk. Ak sa však puk dostane medzi kruhy, pred bránu, je povinnosťou obrancu (resp. najbližšieho brániaceho hráča) okamžite obsadiť hráča s pukom, zastaviť ho pri prípadnej strelbe alebo dorážaní puku do brány.

2. Komunikácia s brankárom

Využívajte komunikáciu s brankárom počas každej hre v oslabení. Táto spolupráca ti môže pomôcť práve pri hre v početnom oslabení.

3. Hrajte na čas

Snažte sa čo najčastejšie prerušovať hru, ale samozrejme dovoleným spôsobom. Každým jedným vhadzovaním puku získaš pre svoje družstvo 5 až 10 sekúnd z hry. Vždy počas prerušenia hry vystriedajte. Pomôže vám to spomaliť tempo hry družstva, ktoré hrá presilovú hru a súčasne si oddýchnu hráči, ktorí sú častejšie nasadzovaní do hry v oslabení.

Hra v oslabení o jedného hráča

Najpoužívanejším spôsobom v hre v oslabení o jedného hráča je herné rozostavenie v tvare štvorca (5-4) alebo tzv. trojuholníka (4-3), kde sa dvaja brániaci hráči pohybujú bližšie pri vlastnej bráne – bránia útočiacich hráčov hlbšie v tretine a tretí brániaci hráč je vysunutý o niečo vyššie a pohybuje sa v závislosti od ťažiska hry medzi kruhmi.

Ak je puk presunutý za bránu, tak ho nenasleduj, pretože vo väčšine prípadov súboj o takýto puk prehráš. Ak je puk za bránou, hraj pozíčne a prinúť hráča s pukom urobiť prvý krok. Vo všeobecnosti pri takejto hernej situácii, keď je hráč s pukom za bránou si jeden z útočiacich obrancov nakorčuľuje



na strelu medzi kruhy. V takomto prípade by mal ľavý horný brániaci hráč neustále čítať hru útočiaceho (zbiehajúceho) obrancu spolu s hráčom s pukom za bránkovou čiarou. Pri nakorčuľovaní hráča medzi kruhy ho musí horný brániaci hráč pokryť a súčasne komunikovať so spoluhráčmi počas riešenia tejto hernej situácie.

Akonáhle získate puk pod kontrolu, tak prerušte hru, korčuľujte s ním alebo vystreľte preč z vlastného obranného pásma. Vo všetkých prípadoch získate drahocenný čas pri hre v oslabení.

Hra v oslabení o dvoch hráčov

Cieľom hry hernej formácie v tejto situácii je nechať brankára, aby „chytal“ strely útočiacich hráčov, pokiaľ sa brániaci hráči snažia narúšať prihrávky a zabrániť dorážaniu vyrazených pukov. Snažte sa, aby mal brankár jasný výhľad na puk a strieľajúceho hráča. A opäť sa snažte čo najčastejšie prerušovať hru. Pokiaľ útočiacie družstvo nestrelí gól, tak sa vaše úsilie naozaj oplátilo.

V dnešnom hokeji je hra pri rovnovážnom počte hráčov (5-5, 4-4, 3-3) pomerne vyrovnaná a preto často rozhoduje presilová hra a hra v oslabení. Na základe tejto skutočnosti je nevyhnutné im venovať dostatočnú pozornosť v tréningovom procese.

Mgr. Igor Andrejkovič, PhD.
MO SZLH a FTVŠ UK