

Ako sa stať rýchlejšim a efektívnejším hráčom pri bránení

(kategória – MŽ, SŽ, dorast)

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 zamyslíte, 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 oboch rukách máš tendenciu vychýľovať 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.

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