

Blokovanie striel v ľadovom hokeji

(kategória – MŽ, SŽ, dorast)

Blokovanie striel patrí medzi kľúčové obranné herné činnosti jednotlivca. Schopnosť a koncentrované úsilie každého jedného hráča zastaviť puk prípadne zmeniť dráhu jeho letu



predtým ako bezprostredne ohrozí brankára napomáha rýchlemu prechodu (transition) družstva z obrannej do útočnej fázy hry.

Podobne ako ostatné herné činnosti aj blokovanie striel by malo byť súčasťou tréningového procesu hokejistu na každej jednej úrovni. Pokiaľ túto hernú činnosť vykonávaš technicky správne, vyhneš sa možnému zraneniu pričom a stane sa s teba

komplexnejší hráč.

Ak 90% úspešnosť zásahov brankára je považovaná za dobrú, znamená to, že jedna z každých 10 striel na bránu skončí gólom. Keď tvoje družstvo počas zápasu zablokuje 10 striel, zabránili ste gólu!!! Toto je hlavnou príčinou prečo je blokovanie striel v ľadovom hokeji také dôležité. Táto herná činnosť jednotlivca je okrem iného aj ukážkou miery úsilia a odhodlania hráčov čo všetko sú schopný urobiť pre svoje družstvo, aby vyhrali zápas. Väčšina trénerov preferuje a využíva pre hru v oslabení práve takýchto hráčov, ktorí sú ochotný vykonať úsilie navyše a snažia sa blokovat strely vlastným telom. V nasledujúcich riadkoch vám prezradíme niekoľko zásad ako sa zdokonaľiť v tejto činnosti na ľade.



Vždy buď postavení v dráhe strely

Všetci vieme, že najkratšia vzdialenosť medzi dvomi bodmi je priama čiara (trajektória - dráha). Aby sme zablokovali (zastavili) vystrelení puk medzi strelajúcim hráčom a brankárom musíme postaviť vlastné telo s hokejkou do tejto potencionálnej trajektórie puku (**vždy medzi puk a bránu – nie medzi**



strielačujúceho hráča a bránku). Ak sa postavíme čo i len trochu mimo tejto dráhy puku, môže sa stať, že naše dobré úsilie zablokovať puk sa zmení na vytvorenie tzv. clony pre brankára (brankár ma zablokovaní výhľad) a puk prejde povedľa hráča rovno do brány.

Zostaň na korčuliach (stoj alebo pokľak)

Toto je jedna z najkonzervatívnejších metód blokovania striel. Blokujúci hráč musí zostať na korčuliach, aby bol schopný zareagovať na prípadné naznačenie strely a následnú „kľučku“ strielačujúceho hráča. Ak by sa brániaci hráč do strelí hodil, útoiaci hráč ho môže spomenutým spôsobom obísť a vytvoriť prečíslenie. Ďalšou výhodou blokovania striel na nohách je, že v prípade ak strelu zblokuješ, môžeš okamžite prejsť do útoku (často krát aj do „brejku“).

Zostaň v blízkosti strielačujúceho hráča

Buď čo najbližšie k strielačujúceho hráčovi bez toho, aby si sa sám nedostal mimo hry. Čím bližšie stojíš pri hráčovi s pukom, tým bezpečnejšie je blokovat' vystrelený puk lebo dráha puku je stále nízka a tým sa znižuje riziko, že ťa strela zasiahne niekde inde ako v oblasti holenných chráničov. Ďalšou výhodou je, že čím bližšie sa nachádzaš, tým menej času má puk na nabratie rýchlosti a preto strela nebude taká prudká (razantná). Ďalším dôvodom prečo by si mal stať blízko strielačujúceho hráča je, že svojím postavením mu zmenšuješ strelecký uhol. Výsledkom tvojho blízkeho postavenia bude, že ťa puk trafi buď do chráničov alebo poletí mimo priestoru brány.



Zájmy správnu pozíciu

Ak je blokovanie strely správne zrealizované, tak je puk zblokováný holenným chráničom brániaceho hráča. Pre zaujatie správnej pozície pri blokovaní striel musíte dodržat' niekoľko zásad:

- Blokujúci hráč musí stať v línii medzi pukom a bránkou, ale nie medzi telom strielačujúceho hráča a bránkou,
- Pri pristupovaní k strielačujúceho hráčovi s pukom musí blokujúci hráč najprv telom zablokovať prípadnú dráhu puku a potom pokračovať v jazde smerom strielačujúceho hráčovi,
- Hokejka blokujúceho hráča by mala byť pred hráčom v jednej ruke smerom k pukom strielačujúceho hráča, aby pri strelbe cítil časový a priestorový deficit. Čím bližšie je hokejka pri pukom tým lepšie. Natiahnutím sa hokejky (v jednej ruke) takisto zväčšujete priestor bránenia.



Natiahni hokejku

Položenie hokejky do dráhy strely útočiaceho hráča spolu so správnym postavením tela umožňuje blokujúcemu hráčovi zotrvať na korčuliach a znižuje možnosť hráča s pukom oklamať blokujúceho hráča naznačením strely a následnej „kľučky“.

Chod do pokľaku

Je to najefektívnejší spôsob blokovania striel, ktorí sa najčastejšie využíva v severnej Amerike a v Škandinávii. Tento spôsob ti umožňuje rýchlo sa vrátiť späť do základného postavenia v prípade, že strelajúci hráč naznačí strelu a pokračuje ďalej s pukom. A v prípade, že puk zastavíš (zablokuješ) môžeš okamžite prejsť do



útoku.

Keď ide hráč do pokľaku na jednu nohu je dôležité, aby bolo celé telo spevnené v kompaktnej pozícii. Hlava a ramená musia byť hore, aby hráč videl puk, a tým mohol zaujať správne postavenie vzhľadom k puku (lína medzi pukom a brámkou). Ruky by mali byť tesne pri tele a rukavice otočené ochrannou časťou smerom k strelajúcemu hráčovi (dlaňová časť smeruje vzad). Hokejku držíme v jednej ruke natiahnutú v línii smerom k puku a k čepeli hokejky strelajúceho hráča, aby sme zabránili strelbe prípadne prihrávke na spoluhráča.

Načasuj si pohyb

Načasovanie je spolu s odvahou hráča kľúčovým faktorom úspešnosti realizácie tejto hernej činnosti. Ak zaujmeš pozíciu v pokľaku príliš rýchlo, strelajúci hráč naznačí strelu a ďalej pokračuje v jazde s pukom. Ak ideš do blokovania neskoro strácaš na efektívite a šanca na zablokovanie puku klesá. Najlepším pomocníkom pri správnom načasovaní je okrem zápasových skúsenosti neustále sledovanie (očný kontakt) strelajúceho hráča s pukom. Ako náhle začína

„náprah“ na strelu (hokejka smeruje od puku smerom vzad), okamžite pristupujeme k hráčovi v línii medzi pukom a vlastnou bránou.

Nácvik a zdokonaľovanie blokovania striel

Blokovanie striel patrí medzi základné obranné herné činnosti jednotlivca a preto by sme mu mali venovať dostatočnú pozornosť aj v tréningovom procese. Nácvik je vhodné začať mimo ľadu, kde hlavnú pozornosť venujeme správnej technike prevedenia a zaujatia postavenia (využívame tenisovú loptičku). Ďalej pokračujeme tréningom na ľade, kde môžete využiť pri nácviku mäkké puky alebo už spomenuté tenisové loptičky.

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