

Strel'ba bekhendom

(kategória – MŽ, SŽ, dorast)

Strel'ba bekhendom je najmenej využívaným spôsobom zakončenia aj napriek tomu, že tento efektívny spôsob strel'by môže v blízkosti brány často krát rozhodnúť o výsledku stretnutia. Vo vypätej hernej situácii pred bránou súpera máš len málokedy čas prehodiť si puk na forhendovú stranu. Práve v takejto situácii je strel'ba bekhendom rozhodujúca.

Odporúčanie #1

Pri strel'be bekhendom sa využíva podobná technika ako pri strel'be zápästím. Pri nácviku začni s pukom na päte hokejky a súvislým pohybom prenášaj váhu tela zo zadnej nohy na prednú. Postupne vytáčaj zápästie a hornú časť tela, až kým puk neopustí čepeľ hokejky.



Odporúčanie #2

Kľúčovým faktorom pri strel'be bekhendom je moment prekvapenia. Pretože sa tento spôsob strel'by málo využíva v tréningu, ale aj samotných hokejových stretnutiach, veľa brankárov nie je pripravených (zvyknutých) ako a kedy puk opustí čepeľ hokejky. Taktiež pokiaľ nemáš puk na forhendovej strane, nedáš brankárovi čas na presunutie príp. zaujatie brankárskeho strehu.



Odporúčanie #3

Jedna z príčin, prečo sa strel'ba bekhendom už tak často nevyužíva je používanie zahnutých čepelí hokejok. Veľa hráčov má príliš veľké zahnutie, čo sťažuje presnosť a efektivitu tohto spôsobu strel'by.

Odporúčanie #4

Strel'bu bekhendom môžeš nacvičovať a zdokonaľovať podobne ako strel'bu zápästím. Postav sa k mantinelu, vyber cieľ a strieľaj. Nezabúdaj na prenesenie váhy a dokončenie pohybu smerom k vystrelenému puku. Jednoduchým cvičením na zdokonaľovanie je, keď si postavíš pár kužeľov v priestore medzi kruhmi, z kadiaľ praktizuješ strel'bu z jazdy.



Zapamätajte si

Strela bekhendom by nemala byť činnosť, ktorá sa najmenej využíva. Je takmer tak dôležitá ako strel'ba ťahom. Väčšina hráčov má strelu bekhendom takú slabú preto, lebo ju nedostatočne



zdokonaľuje. Preto je povinnosťou trénera, aby pravidelne do tréningu zaraďoval túto veľmi dôležitú ale často podceňovanú hernú činnosť.

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