

Strel'ba po prihrávke z prvej

(kategória – MŽ, SŽ, dorast)

Existuje v hokeji niečo pôsobivejšie ako pohľad na hráča v priestore medzi kruhmi, ktorý prekoná brankára po strelou po prihrávke z prvej? Ak sa táto vedomá herná činnosť vykoná v rýchlosti, často „nachytáme“ brankára nepripraveného.

Odporúčanie #1



Komunikácia a načasovanie pohybu sú kľúčovými faktormi strel'by po prihrávke z prvej. Často krát ide len o nevhovorovú komunikáciu medzi dvomi hráčmi v podobe rýchleho letného pohľadu na voľného spoluhráča alebo výber vhodného postavenia pre strel'bu. Obidve vedomé činnosti sa dajú získať tréningom a zápasovou skúsenosťou.

Odporúčanie #2

Dôležitou vlastnosťou pri strel'be po prihrávke z prvej je periférne videnie a zrakovo-ručná koordinácia. Bez týchto vlastností prihrávku od spoluhráča viackrát netrafiš resp. minieš ako vystrelíš na bránku súpera. Pri nácviku načasovania pohybu (timing) pri strel'be z prvej začni strel'bou po pomalej prihrávke z miesta (nie v jazde). Vyber si cieľ (miesto v bránke alebo na mantineli) a potom zdokonaľuj správne postavenie, spracovanie puku a načasovanie strely bez prípravy v jednom kompaktnom pohybe. Postupne pracuj aj na presnosti a razancii strel'by.



Odporúčanie #3



Ak hráš niekde na krídle musíš neustále hľadať vhodnú pozíciu na strel'bu z prvej. Ak si nakorčuľuješ na prihrávku spoza brány spodnú ruku na hokejke o niečo nižšie ako zvyčajne, aby si mal lepšiu kontrolu nad presnosťou strel'by.

Odporúčanie #4

Ak prihrávaš na strel'bu z prvej naprieč ihriskom, snaž sa ho smerovať na prednú nohu, aby strel'ajúci hráč mohol dokorčuľovať do strely. Takáto strela má



aj väčšiu rýchlosť, pretože využívate (sumujete) rýchlosť prihrávky a vlastnej strely. Úlohou strelca je umiestniť strelu do priestoru brány.

Zapamätajte si

Podobné, ako aj iné spôsoby streľby aj pri streľbe po prihrávke z prvej je najdôležitejšia presnosť. Prudká strela, ktorá netrafí bránu a „rozvlí“ mantinel je na pohľad pekná, ale o víťazstve resp. prehre v stretnutí rozhodujú góly.

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