

Odoberanie puku telom / body check



„Bodyček“ je definovaný ako telesný kontakt hráča, zapríčinený vlastným pohybom brániaceho hráča. Smer pohybu brániaceho hráča je častokrát odlišný od smeru pohybu hráča s pukom. Brániaci hráč využíva vlastné telo na zastavenie útočnej snahy protihráča či pre separovanie puku od protihráča.

Zručnosti popísané v prvých troch fázach štruktúry nácviku hry do tela sú nevyhnutným základom pre úspešné a efektívne realizovanie hry telom. Avšak ako prvotným základom je efektívne korčuľovanie s vynikajúcou koordináciou a stabilitou.

V zhrnutí, základnými zručnosťami pre odoberanie puku telom (body check):

1. Korčuľovanie

- Vpred
- Vzad
- Bokom
- Obraty
- Korčuľovanie v oblúkoch

2. Obranné postavenie a vytláčanie hráča

- Postavenie tela
- Čítanie a reagovanie na hru
- Pozorovanie, sledovanie protihráča

3. Odoberanie puku hokejkou

- Nadvihnutím hokejky
- Pritlačením hokejky
- Vypichnutím
- Zametaním hokejky
- Úderom do hokejky

4. Sebadôvera v kontaktnú hru

5. Kontaktná hra

6. Hra telom

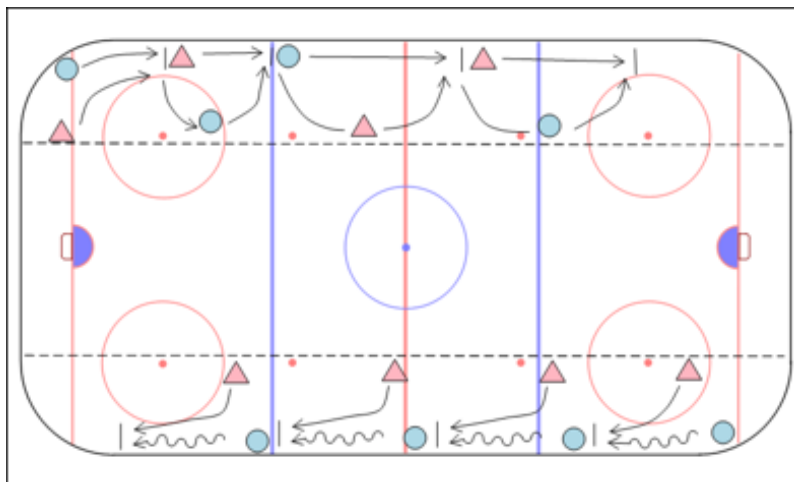
Odoberanie puku telom - pri mantineli bez hokejok

Cieľ cvičenia

Zameranie na vytlačanie protihráča a časovanie pohybu s nácvikom vykonania bodyčeku ramenom.

Popis cvičenia

- Hráči sú rozdelení do dvoch bez hokejok
- Hráč O hráč pri mantineli, hráč Δ oproti bodom na vhadzovanie
- Hráč O pomaly korčuľuje popri mantineli, hráč Δ časuje pohyb a pristupuje ku hráčovi O
- Hráč Δ uskutočňuje bodyček, následne pokračuje v korčuľovaní popri mantineli
- Hráč O roluje po mantineli, otáča sa a vymieňa úlohu



Kľúčové body nácviku

- Pristupuj v správnom momente, pod správnym uhlom
- Hráč O po bodyčku roluje po mantineli
- Pridaj hokejku, puk, zvýš rýchlosť korčuľovania

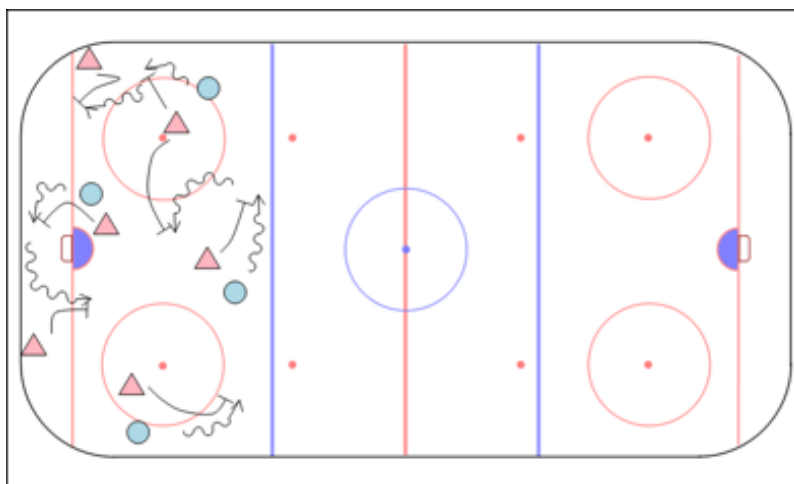
Odoberanie puku telom - na otvorenom priestore bez hokejok

Cieľ cvičenia

Zdokonaľovanie napádania a obranného postavenia. Zameranie na nácvik hry telom.

Popis cvičenia

- V oboch obranných pásmach rozdel' hráčov do 4 skupín, z ktorých hráči z jednej skupiny majú puky, ostatné 3 skupiny bez hokejok
- Skupina hráčov s pukmi korčuľuje, vedie puk v obranno pásme, zatiaľ čo hráči bez puku sa snažia hrou telom znemožniť hráčovi vedenie puku. Ak hráč stratí puk, opätovne ho získava a pokračuje ďalej.
- Počítaj, ktorá skupina hráčov najmenejkrát stratí puk



Kľúčové body nácviku

- Ruky sú prekrížené a pritiažené smerom k hrudi
- Využívaj aktívne korčuľovanie
- Aktívne pozorovanie a prístup k hráčovi s pukom

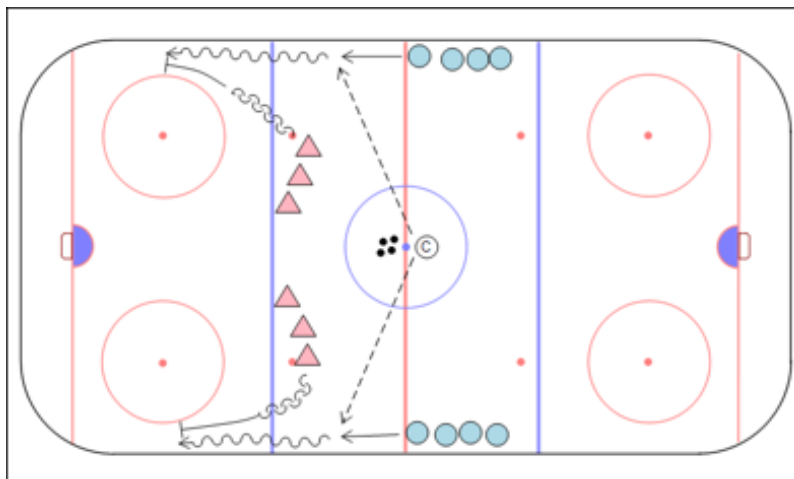
Odoberanie puku telom - jeden proti jednému pri mantineli

Cieľ cvičenia

Zameranie na zdokonaľovanie vytlačania protihráča, korčuliarskej obratnosti, hry telom.

Popis cvičenia

- Hráč O štartuje z červenej čiary
- Tréner prihráva hráčovi O puk, v tom istom momente štartuje hráč Δ z bodu na vhadzovanie korčuľovaním vzad
- Hráč O musí korčuľovať popri mantineli
- Hráč Δ vytláča hráča a hraje telom – bodyčekuje hráča s pukom
- Obaja hráči sa presúvajú na druhú stranu a vymieňajú si pozície



Kľúčové body nácviku

- Časovanie pohybu
- Vytlačanie, aktívny prístup k hráčovi s pukom

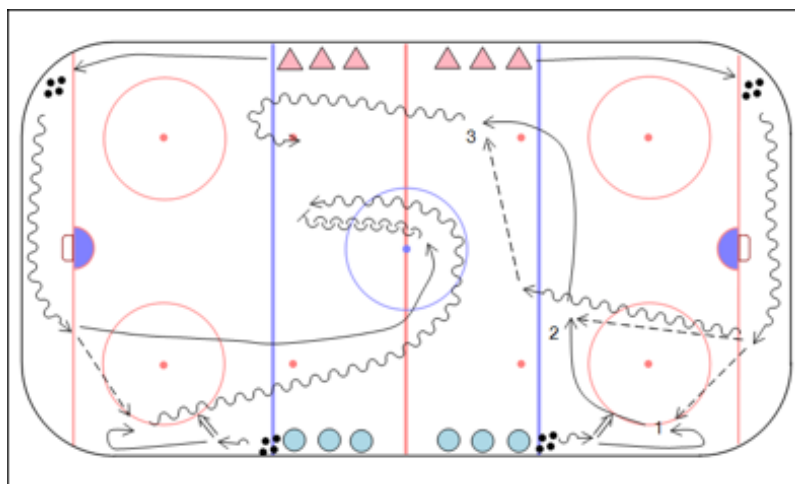
Odoberanie puku telom - jeden proti jednému na otvorenom priestore

Cieľ cvičenia

Zdokonaľovanie obranného postavenia, vytlačania a kontroly priestorového úseku hry v strednom pásme.

Popis cvičenia

- Hráč O štartuje s pukom a zakončuje strelou na bránu od mantinelu
- Súčasne štartuje hráč Δ a preberá puk v rohu ihriska; korčuľuje poza bránu a prihráva puk hráčovi O
- Hráč O kočuľuje s pukom smerom k modrej čiare
- Hráč Δ prenasleduje hráča O a dodržiava tesný odstup
- Hráč O vykonáva na modrej čiare krátky oblúk a vracia sa späť do hernej situácie 1-1
- Hráč Δ aktívne pristupuje k hráčovi O a snaží sa hrať telom a úspešne odobrať puk ešte pred modrou čiarou



Kľúčové body nácviku

- Vytlačanie, aktívny prístup k hráčovi s pukom
- Kontrolovaný bodyček s úplným realizovaním a dohraním

Odoberanie puku telom - napádanie v strednom pásme

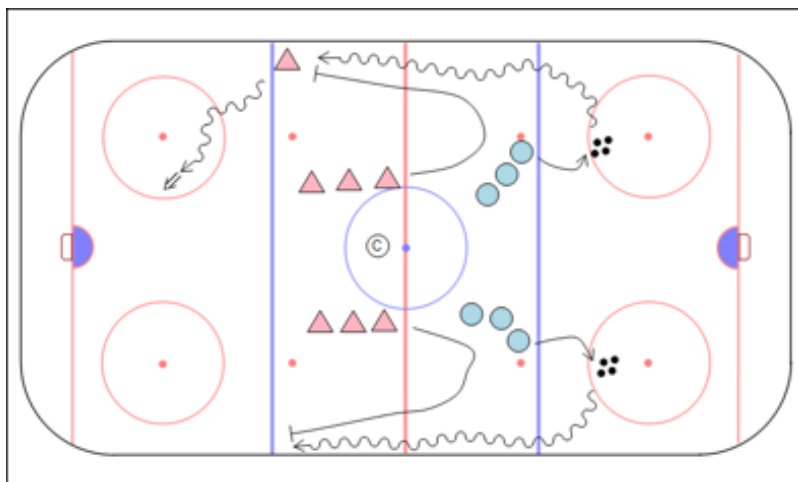


Cieľ cvičenia

Zameranie na obranné postavenie, vytlačanie hráča s pukom a hru telom

Popis cvičenia

- Na znamenie hráč O štartuje, preberá puk a prechádza do protismeru
- V momente kedy hráč O preberá puk, štartuje hráč Δ zo stredovej červenej čiary
- Hráč Δ časovaním pohybu vytláča hráča O smerom ku mantinelu a snaží sa ho zastaviť hrou telom
- Hráči sa striedajú na všetkých 4 pozíciách
- Variácie cvičenia: brániaci hráč bez hokejky; brániaci hráč po získaní puk zakončuje na bránu



Kľúčové body nácviku

- Časovanie pohybu
- Vytlačanie, aktívny prístup k hráčovi s pukom

Ako naučiť hrať do tela - HOCKEY CANADA Skills Development Program, 2003

Odborný preklad: Mgr. Martin Fabián

Grafická úprava a korektúra: Igor Andrejkovič, PhD.