
Hra telom

- hokejová terminológia a základy nácviku



Slovenský zväz ľadového hokeja

Odborná hokejová terminológia hry telom

Napádanie súpera / Angling

Schopnosť/zručnosť prinútiť súpera korčuľovať požadovaným smerom. Zvyčajne to býva smerom k mantinelu alebo smerom od osi ihriska.

Hra telom / Body checking

Snaha hráča získať výhodu nad protihráčom využitím vlastného tela. Hra telom nastáva v momente keď dvaja protihráči sa zrazia počas korčuľovania oproti sebe alebo ak krytie priestoru a napádanie súpera dovolí hráčovi využiť silu vlastného tela pre získanie výhody.

Fyzický kontakt, stret protihráčov / Body Contact

Náhodný kontakt, stret dvoch protihráčov počas snahy získať puk alebo priestor v súhlasnom smere korčuľovania. Fyzický kontakt je výsledkom pohybu útočiaceho hráča.

Znehybnenie, zastavenie strednej časti tela v bedrovej oblasti / Box the hips

Získanie kontroly nad bedrovou časťou tela protihráča pozdĺž mantinelu. Tlak je vyvinutý na strednú časť tela protihráča má za úlohu znemožniť akýkoľvek pohyb protihráča, resp. zastaviť jeho pohyb pri mantineli.

Bump and Roll

Zručnosť používaná hráčom, ktorý sa dostáva do hry telom úmyslom súpera, pre zbavenie sa fyzického kontaktu protihráča a udržanie kontroly nad pukom.

Zmenšovanie priestoru / Closing the Gap

Brániaci hráč prispôbuje rýchlosť a smer pohybu tak aby vzdialenosť medzi brániacim hráčom a hráčom s pukom postupne zmenšovala až na úroveň kde brániaci hráč je schopný odobrať puk vypichnutím útočiacemu hráčovi.

Sebadôvera hrať do tela / Contact Confidence

Schopnosť hráča hrať do tela no súčasne dodržiavať pravidlá hry.

Vyčkávanie / Contain

Obranná herná činnosť, pri ktorej brániaci hráč udržiava vhodné postavenie voči protihráčovi (udržiavanie postavenia medzi útočiacim hráčom a vlastnou bránkou).

Obsadzovanie súpera / Control skating

Individuálna herná činnosť, pri ktorej brániaci hráč smerom a intenzitou korčuľovania udržiava vhodné postavenie a navzájom obrannú fázu hry.

Obranné postavenie / Defensive side

Brániaci hráč sa vždy snaží udržiavať vhodné postavenie medzi protihráčom, pukom a vlastnou brámkou.

Krytie priestoru / Gap control

Dodržiavanie vhodného postavenia medzi útočiacim hráčom a brániacim hráčom. Priestor medzi útočiacim hráčom a brániacim hráčom môže znižovať, ale takisto aj zväčšovať.

Pozorovanie a periférne videnie / Head on swivel

Činnosť, pri ktorej spätným a aktívnym otáčaním hlavy ponad obe ramena, hráč periférnym videním celoplošne číta hru.

Vytlačanie / Inside Out

Herná činnosť, pri ktorej brániaci hráč svojim pohybom vytlačá útočiaceho hráča smerom ku mantinelu alebo od osi ihriska.

Pasca / Lasso

Herná činnosť, pri ktorej brániaci hráč hrou telom pritlačí útočiaceho hráča o mantinel v momente, kedy útočiaci hráč je otočený chrbtom k osi ihriska, resp. je čelom ku mantinelu.

Odoberanie puku nadvihnutím hokejky / Lift check

Herná činnosť, pri ktorej nadvihnutím hokejky útočiaceho hráča brániaci hráč odoberá puk, a to buď zo zadného postavenia alebo bočného postavenia. Brániaci hráč sa snaží nadvihnúť hokejku útočiaceho hráča v oblasti čepele hokejky dostatočne na to, aby získal puk a prešiel do útočnej fázy hry.

Os ihriska / Middle lane

Pomyselná čiara (úsečka), ktorá prechádza v pozdĺžnom smere ihriska od mantinelu stredom všetkých troch pásiem, stredným bodom na vhadzovanie a stredom oboch bránkovísk.

Nátlaková hra / Pressure

Hra, pri ktorej sa eliminuje čas a priestor súpera/protihráča tak ako aj v útočnej fáze hry, tak aj v obrannej fáze hry.

Pritlačenie na mantinel / Pin technique

Zručnosť používaná po hre telom pri mantineli, kedy sa brániaci hráč snaží pritlačiť a udržať útočiaceho hráča na mantinel vysunutím jedného kolena medzi kolena útočiaceho hráča a vyvíjaním tlaku a na strednú časť tela (pás a boky).

Odoberanie puku hokejkou – vypichnutím / Poke check

Odoberanie puku hokejkou brániacim hráčom v čelnom postavení ku útočiacemu hráčovi. Brániaci hráč svojim pohybom prispôbi svoju vzdialenosť medzi ním a útočiacim hráčom na dosah hokejky. Prikrčením a následným

rýchlym vystrením ruky držiacej hokejku sa brániaci hráč snaží odblokovať súperovu čepel a súčasne vypichnúť puk.

Hra hokejkou / Press check

Herná činnosť, pomocou ktorej hráč blokuje činnosť hokejky súpera vlastnou hokejkou, a to vyvíjaním tlaku na hokejku smerom k ľadu.

Krytie puku / Puck protection

Snaha udržať puk čo najďalej od súpera, pri ktorej sa hráč snaží kryť puku vlasným telom a hokejkou. Hráč s pukom sa snaží zaujať postavenie vlastného tela medzi puk a súper.

Podpora, čítanie hry / Support

Obranné alebo útočné poňatie hry kedy hráči bez puku sa snažia svojim vlastným pohybom hľadať vhodné postavenie pre príjem prihrávky alebo znemožniť súperovi jeho útočné snaženie.

Vytláčanie, tieňovanie / Steering

Tieňovanie pohybu súpera so zámerom vytláčania do priestoru, kde sa súper dostáva pod časový a priestorový deficit a následne do osobného súboja.

Odoberanie puku hokejkou – zametanie / Sweep check

Spôsob odoberania puku hokejkou založený na tzv. „zametanie hokejky“.

Sledovanie, napádanie / Tracking

Individuálna zručnosť prenasledovať a získať puk využitím najkratšej možnej cesty.

ZÁKLADY HRY DO TELA

Hra do tela – 4 fázový proces

Najdôležitejšia zručnosť v ľadovom hokeji, ktorá je základom pre všetky ostatné nadväzujúce zručnosti, je korčuľovanie. Efektívne korčuľovanie dovoľuje hráčovi účinne začať s nácvikom ďalších zručností, herných činností nevyhnutných pre hru. Hráči nebudú nikdy schopní porozumieť a využiť činnosti ako napádanie súpera alebo vytláčanie súpera ak nie sú schopní efektívne korčuľovať a pohodlne využívať hrany korčulí. Je nesmierne dôležité pre trénera zabezpečiť základy všetkých ostatných zručností, herných činností, ktorým musí predchádzať dokonalé zvládnutie korčuľovania.

Nácvik a porozumenie hry do tela ako hernej činnosti je stručne popísaná v nasledujúcom diagrame. Štruktúra hry do tela je založená na princípe nácviku, ktorý pozostáva zo 4 krokov, resp. stupňov, ktoré na seba úzko nadväzujú. Po úspešnom zvládnutí týchto krokov je hráč schopný a sebavedomý hrať hru do tela, resp. efektívne prijať a odovzdať bodyček.

Štruktúra nácviku hry do tela

1. Obranné postavenie a vytlačanie hráča – positioning and angling
2. Odoberanie puku hokejkou – stick checks
3. Kontakt hráčov – body contact
4. Odoberanie puku telom – body checking

Správny postup pri výučbe herných činností

1. **Vysvetli hernú činnosť**
 - Pomenuj hernú činnosť a vysvetli ju
 - Povedz prečo je dôležitá a kedy sa používa. Vyzdvihni hlavné body pri nácviku (kľúčové slová alebo používané pri výučbe a poskytovaní spätnej väzby)
2. **Ukáž ako má byť herná činnosť správne vykonaná**
 - Vykonal ukážku
 - Opäť vyzdvihni kľúčové body
3. **Nácvik**
 - Začni s nácvikom danej hernej činnosti
 - Zapoj do nácviku všetkých hráčov
4. **Poskytni hráčom spätnú väzbu**
 - Pristav sa a pozoruj každého hráča individuálne
 - Poskytni každému hráčovi spätnú väzbu
 - Využi a zapoj všetkých asistentov do procesu

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

Odborný preklad: Mgr. Martin Fabián

Grafická úprava a korektúra: Igor Andrejkovič, PhD.