Hokejový útočník

(kategória – SŽ, dorast a juniori)

Mgr. Igor Andrejkovič, PhD. – zostavovateľ
Mgr. Tomáš Kochan
Vilam Čacho
Patrik Zelenka

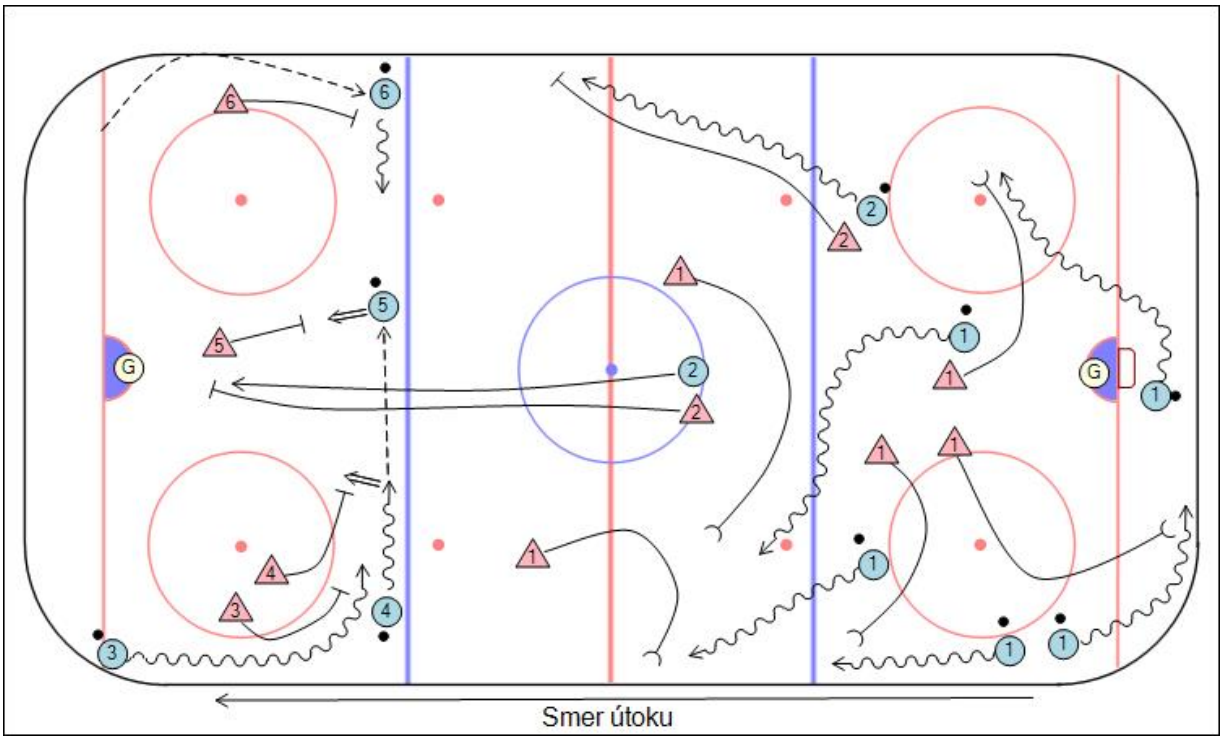
OBSAH:

1. Hra útočníka v obrannej fáze 4
2. Hra útočníka v útočnej fáze 5
3. Ako sa stať lepším útočníkom 6
4. Príklady cvičení zameraných na korčuliarskú agilitu 8
5. Príklady cvičení zameraných na blokovanie striel 15
6. Príklady cvičení zameraných na prihrávanie a spracovanie puku, vedeniu puku, uvoľnovanie sa s pukom 20
7. Príklady cvičení zameraných na streľbu, clonenie, tečovanie a dorážanie puku 25
8. Príklady cvičení zameraných na riešenie hernej situácie 1 - 1 34

LEGENDA

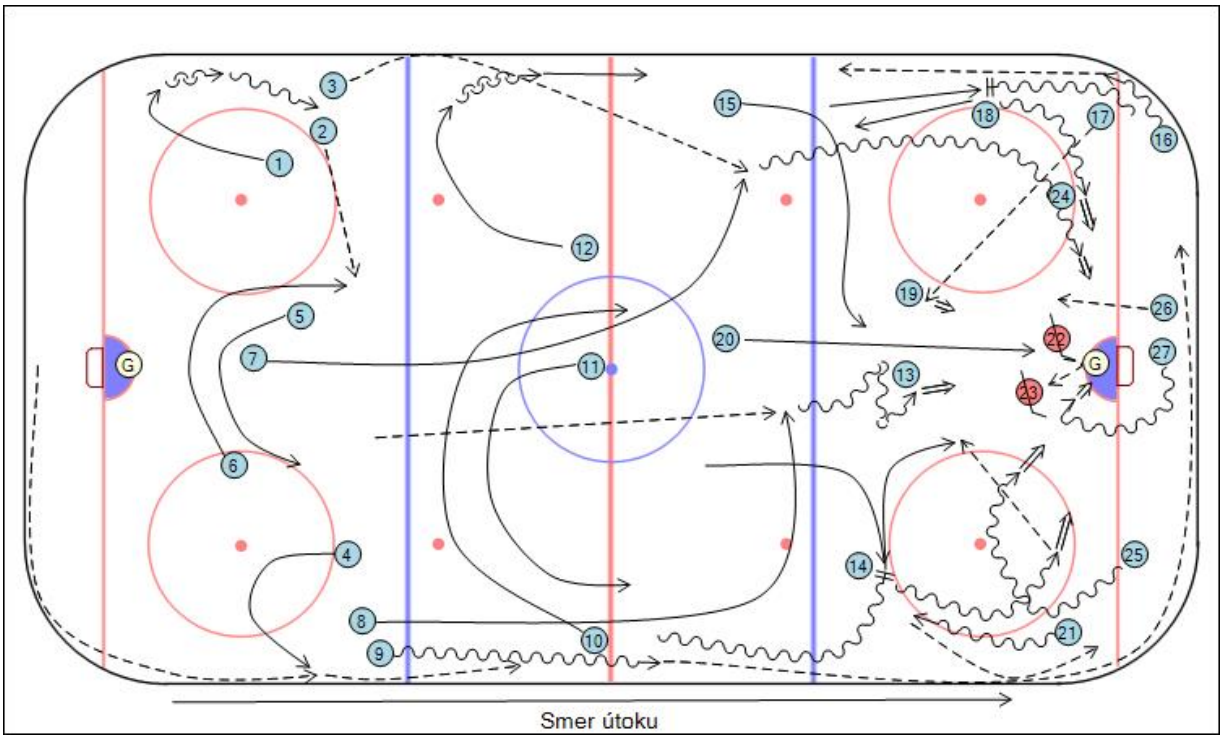
O	ÚTOČIACI HRÁČ
Δ	BRÁNIACI HRÁČ
G	BRANKÁR
©	TRÉNER
●	PUK
Δ	STOJAN
	KORČUĽOVANIE VPRED
	KORČUĽOVANIE VZAD
	ZASTAVENIE
	OBRAT
	VEDENIE PUKU VPRED
	VEDENIE PUKU VZAD
	STREĽBA
	PRIHRÁVANIE PUKU
	VEDENIE PUKU - PRENECHANIE PUKU (TANDEM)
	CLONENIE
	NAZNAČENIE POHYBU

1. Hra útočníka v obrannej fáze



1. Vytláčanie hráča na otvorenom ihrisku – **angling and forechecking**
2. Dokorčuľovanie súpera, odoberanie puku telom a hokejkou – **backchecking, bodychecking and stickcheck**
3. Hra do tela na otvorenom ihrisku - **open ice checking**
4. Odoberanie puku hokejkou – zametaním – **stick/sweep checking**
5. Blokovanie striel – **blocking shots**
6. Odoberanie puku hokejkou – vypichnutím – **stick/poke checking**

2. Hra útočníka v útočnej fáze



1. 5., 6., 7., 8., 10., 11., 12., 15., Uvoľňovanie sa bez puku – **puck carrier support**
2. Krátka výpomocná prihrávka **- short support pass**
3. Vystrelenie puku o plexisklo/mantinel – **glass out/board out**
4. Spracovanie puku pri založení útoku – **breakout pass retrieval**
9. Vedenie puku a nastrelenie do tretiny – **puckhandling and dumping in the zone**
13. Uvoľnenie sa s pukom a streľba – **deking and shooting**
14. Križovanie hráčov s prenechaním puku – **puck support with dropp pass**
16. Výpomocná prihrávka – **support pass**
17. Prihrávka na streľbu z prvej – **one timer pass**
18. Vedenie puku pod tlakom a križovanie s obrancom – **stickhandling/puck protection and switch with defencemen**
19. Streľba po prihrávke z prvej – **one-timer (slap shot)**
20. Vytváranie tlaku smerom na bránu – **driving the net**
21. Spätná prihrávka o mantinel – **back pass against the board**
22. Clonenie/tečovanie puku pred bránou – **screening the shoot/puck deflection**
23. Dorážanie puku pred bránou – **getting rebouds**
24. Streľba bez prípravy – **quick release shot**
25. Vedenie puku a rýchla streľba bez prípravy – **puck protection and quick release shot**
26. Finálna prihrávka pred bránu súpera – **penetrating pass**
27. Vykorčuľovanie a zakončenie spoza brány – **wraping around the net**

3. Ako sa stať lepším útočníkom

Najlepší hráči na najvyššej úrovni dôrazne a neustále pracujú na zdokonaľovaní týchto vlastností. Priemerní hráči urobia veľký pokrok, ak budú tieto vlastnosti v hre dodržiavať. Aj keď tieto odporúčania znejú jednoducho, môže trvať niekoľko rokov koncentrovaného úsilia, aby ich hráč vedel vedome a automaticky realizovať v samotnej hre.

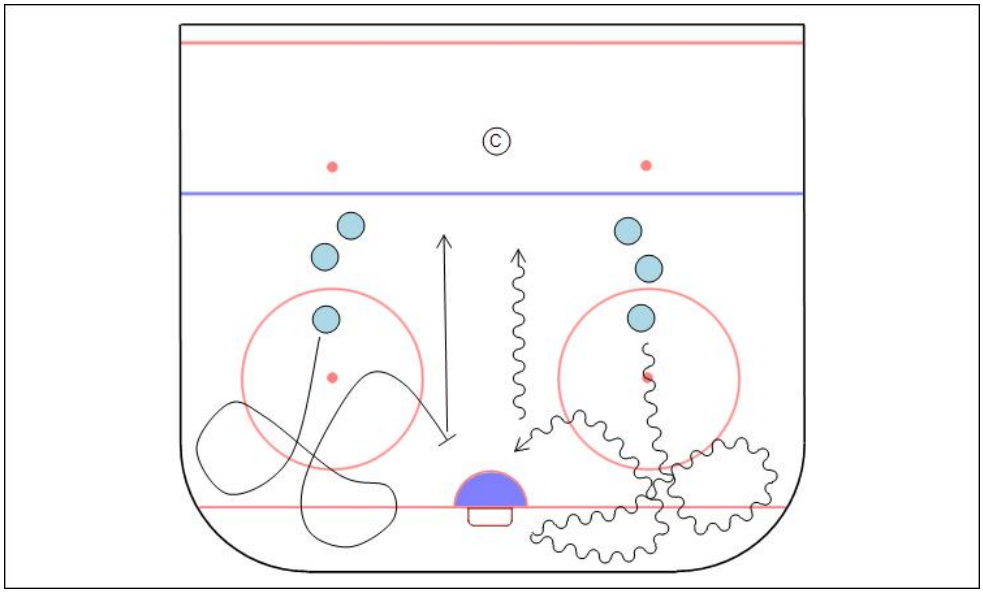
1. **Poznaj svoju úlohu (funkciu) v hre** – vo všetkých troch tretinách. Nesnaž sa plniť herné úlohy za všetkých spoluhráčov, lebo potom budeš neúspešný vo svojej vlastnej. Počas tréningu sa opýtaj trénera, ak si nie si istý s riešením akejkoľvek hernej situácie (napr. postavenie hráča pri vhadzovaní). Inteligentný hokej je to, čo vyhráva zápasy.
2. **Dokorčuľuj protihráča (tzv. bekčeking)** – v plnej rýchlosti, až pokiaľ nepokryješ voľného hráča vo vlastnej obrannom pásme. Dokorčuľovanie súpera je súčasť hry útočníka a svojou štruktúrou sa podobá napádaniu v útočnej tretine. Nebuď len hráčom dopredu.....
3. **Keď dokorčuľovávaš súpera, preber vždy najvoľnejšieho hráča bez puku**. Ak je hráč s pukom v tvojom priestore, musíš zvážiť či nie je vhodnejšie brániť jeho. Napriek tomu, hráč bez puku je mnohokrát nebezpečnejší, ako ten s pukom. Často je efektívnejšie nechať útočiaceho hráča s pukom obrancovi a pozične zabrániť prihrávkam na „zbiehajúceho“ protihráča.
4. **Strávený čas na ľade odohraj naplno a potom striedaj**. Je dokázané, že maximálne úsilie a krátke striedania sú najefektívnejším spôsobom ako byť úspešný v zápase.
5. **Doveď puk do útočnej tretiny alebo hru preruš, ak si ty alebo niektorý z tvojich spoluhráčov unavený.** Unavená herná formácia na ľade je najzraniteľnejšia, a naopak zriedkakedy úspešná a produktívna v útočnej fáze hry. Vždy je lepšie prerušiť hru v obrannom pásme ako brániť „bez šťavy a energie“.
6. **V útočnej fáze vždy prihraj puk voľnému hráčovi pred tebou a hneď po prihrávke ho nasleduj.** Nikdy sa nepokúšaj prihrať puk spoluhráčom, ktorí sú obsadení. Korčuľovanie s pukom (vedenie puku) je vždy ta najpomalšia a často krát najmenej efektívna alternatíva prechodu stredným pásmom.
7. **Nauč sa „zvyku strieľať“ pokiaľ sa nachádzaš v streleckom uhle**, samozrejme ak nemáš výhodnejšie postaveného spoluhráča pred bránkou súpera. Je málo efektívne korčuľovať s pukom ak sa nachádzaš v streleckom uhle, pokiaľ sa nesnažíš získať lepšie postavenie na prekonanie brankára (1 – 0). Prihrávky v tomto priestore síce vyzerajú dobré, ale často krát znižujú šancu streliť gól. Kľúčom k úspechu v útočnej fáze družstva je neustále sa pokúšať o streľbu z oblasti streleckého uhla (keď máš možnosť, vystreľ na bránku).
8. **Zo streleckého uhla vždy strieľaj strelou zápästím alebo priklepnutým švihom.** Strela príklepom dlho trvá a nemá takú presnosť.
9. **Odkorčuľuj ďalej od brány, ak má spoluhráč puk za bránkovou čiarou** alebo naopak bližšie k bráne ak strieľa obranca od modrej čiary. Často krát je snahou hráčov byť čo najbližšie k bráne súpera, keď ma spoluhráč puk v rohu ihriska alebo je za bránou. Avšak blízko brány je vždy najväčšia aktivita brániacich hráčov (osobná obrana). Preto je priestor medzi kruhmi kľúčom na priamu streľbu a bezprostredné ohrozenie brankára. Na druhej strane, ak je náš obranca pripravený na streľbu, pohyb útočníka musí byť smerom k bránke, kde môže cloniť, tečovať a dorážať puk do bránky.

10. **Pri nastreľovaní puku do útočného pásma, strieľaj vždy diagonálne (naprieč ihriska)** do opačného rohu preto, lebo je to náročnejšie jednak pre súperovho obrancu, ale aj brankára. Nastreľovaním puku po mantinely alebo priamo na brankára dávaš výhodu súperovi (brankárovi), ktorý môže okamžite rozohrať a založiť protiútok.
11. **Nikdy sa neviaž na protihráča, ak dochádza k prečísleniu hráčov alebo v oslabení.** Dávaš tým útočiacemu družstvu väčšiu šancu na strelenie gólu. Príležitosť na strelenie gólu je tým väčšia, čím menej hráčov je zapojených v hre (situácia v presilovej hre 4 – 3 je lepšia na skórovanie gólu, ako 5 – 4).
12. **Neodplácaj hru do tela bez ohľadu nato, či bola v rámci pravidiel alebo nie.** Úlohou útočníka je prijať bodyček a ďalej pokračovať v hre. Odplácanie ma za následok vylúčenie, pričom rozhodca často zmešká prvý (vyvolávajúci) podnet.
13. **Komunikuj so svojimi spoluhráčmi na ľade.** Je to jedna z najdôležitejších súčastí tímovej hry. Nikdy nekomunikuj s protihráčmi, vo väčšine prípadov to nemá žiaden význam a zbytočne to rozprúdi tvoje emócie.
14. **Neustále sa zdokonaľuj vo svojich najslabších herných zručnostiach (prihrávanie, streľba a pod.).** Nezvykaj si „len tak strieľať o mantinel“ ak máte na tréningu nejaký voľný čas. Ostatné herné zručnosti sú oveľa dôležitejšie.
15. Nauč sa byť kompletným hráčom – **tak ako v útočnej, tak aj v obrannej fáze hry.**

4. Príklady cvičení zameraných na korčuliarskú agilitu

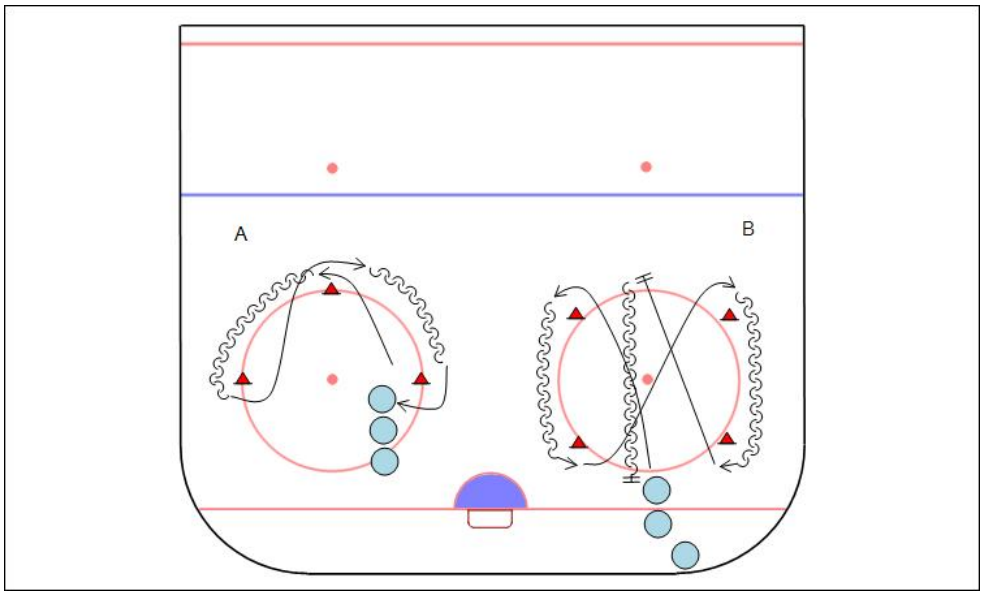
CVIČENIE 1

Popis: Korčuliarska „agilita“ bez puku a s pukom
Dôraz na prúdke zmeny smeru korčuľovania na malom priestore



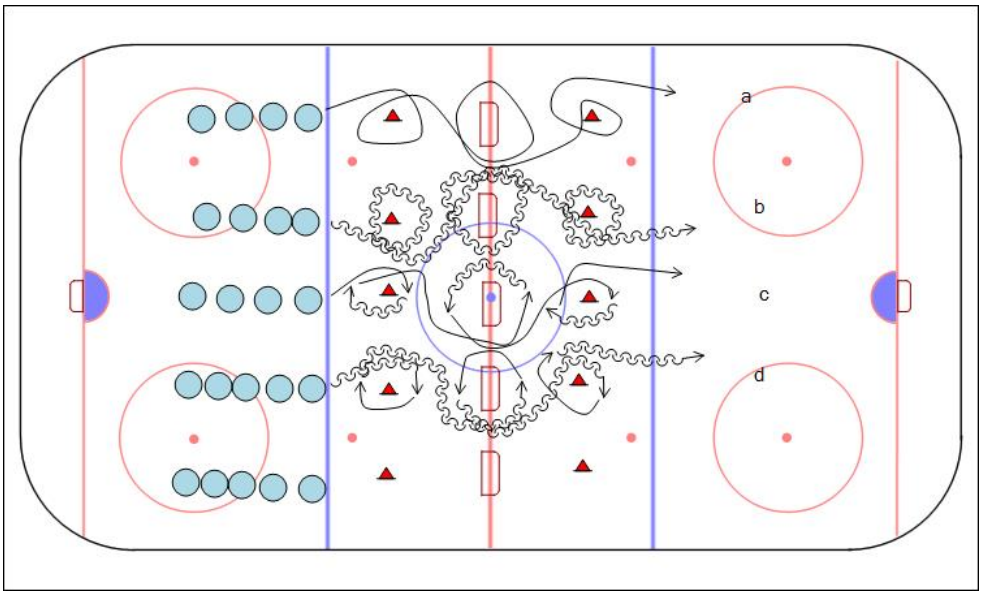
CVIČENIE 2

Popis: Korčuliarska „agilita“ – zmeny smeru vpred - vzad s pukom.
Dôraz na prúdke zmeny smeru korčuľovania na malom priestore



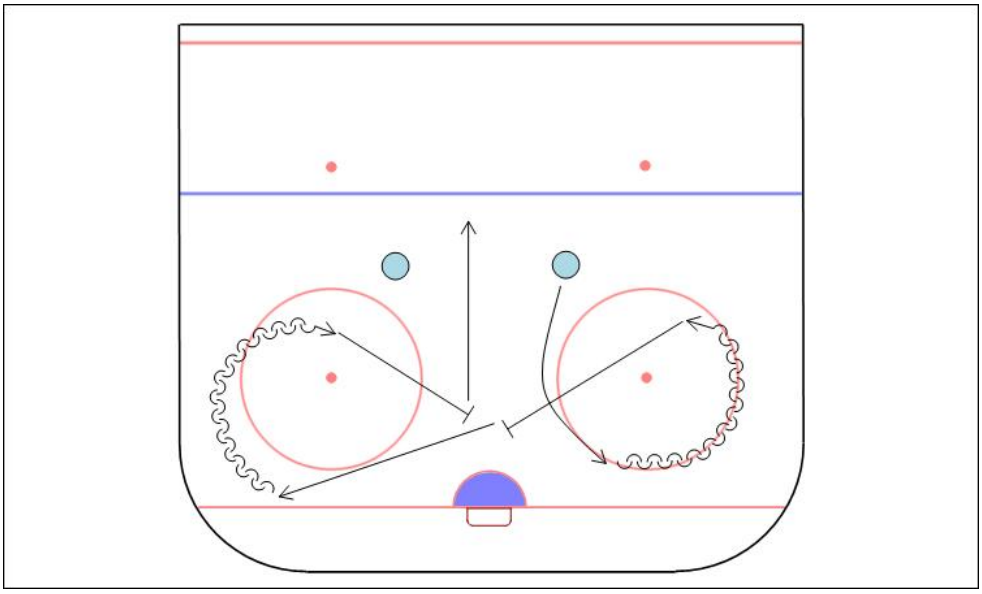
CVIČENIE 3

Popis: Korčuliarska „agilita“ so zmenami smeru korčuľovania - vzad bez puku a s pukom
Dôraz na prúdke zmeny smeru a spôsobu korčuľovania na malom priestore s maximálnou akceleráciou



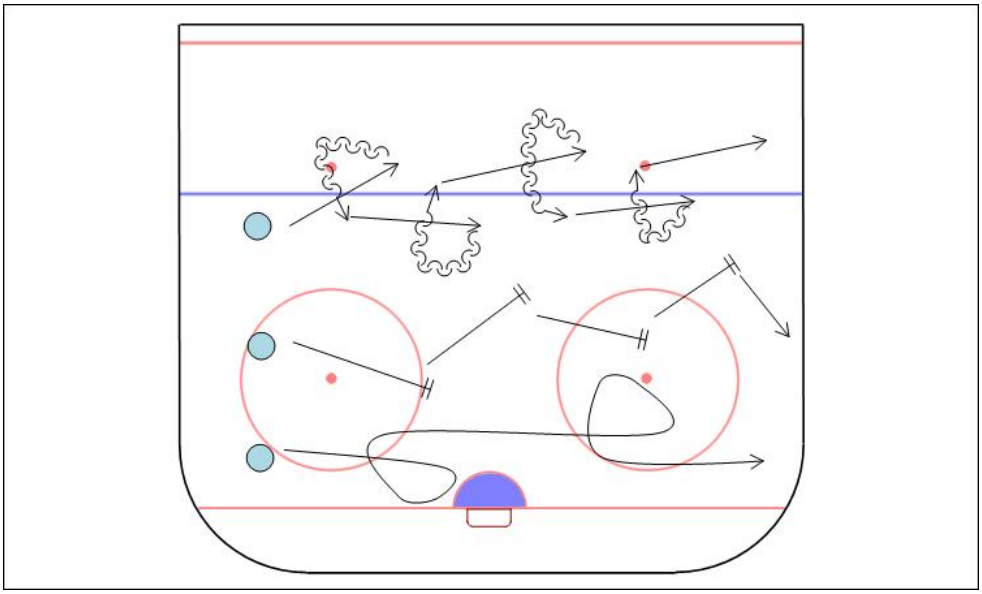
CVIČENIE 4

Popis: Korčuliarska „agilita“ so zmenami spôsobu korčulovania bez puku a s pukom.



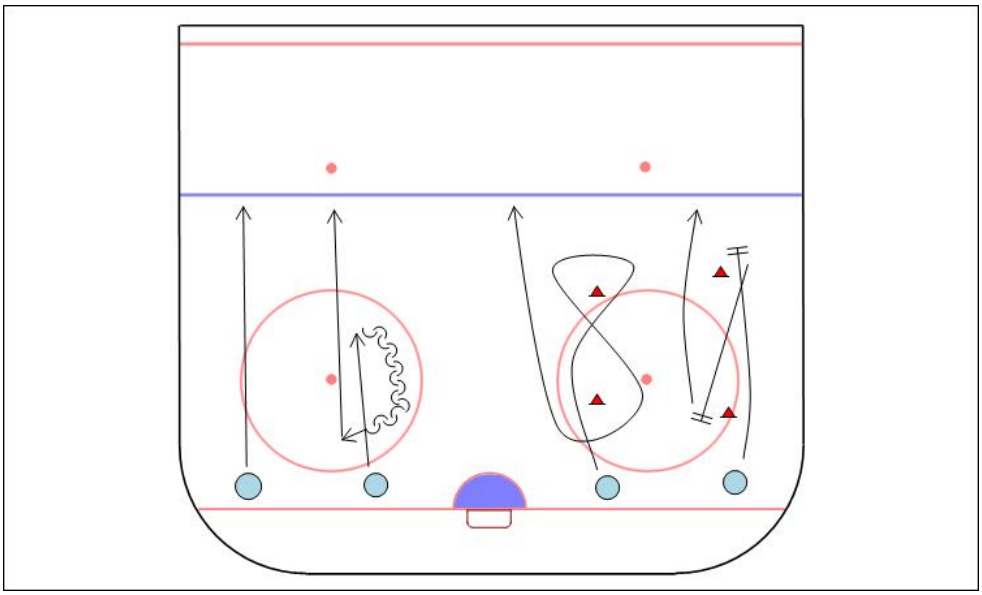
CVIČENIE 5

Popis: Korčuliarska „agilita“ bez puku a s pukom vpred a vzad na malom priestore



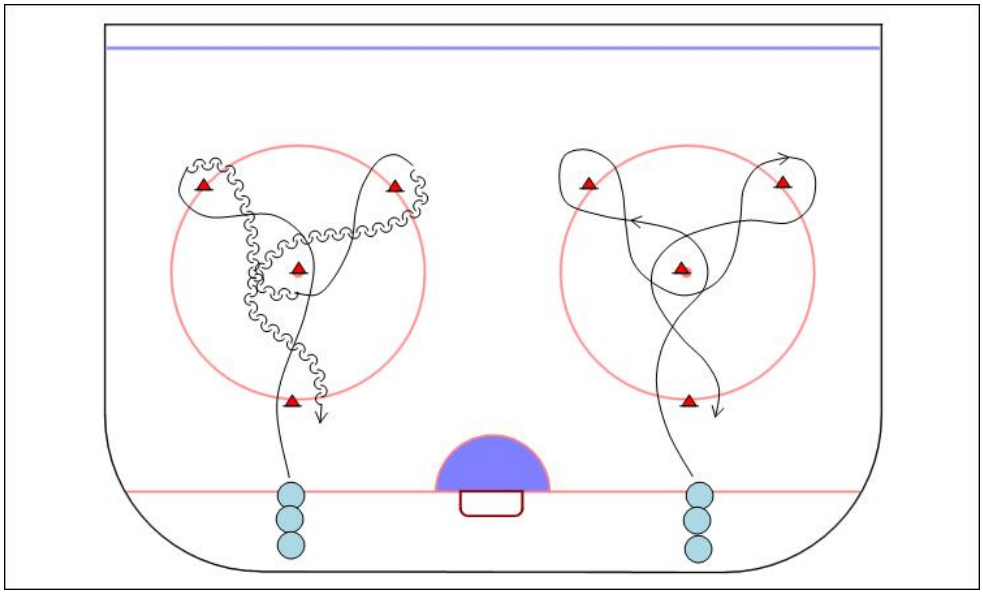
CVIČENIE 6

Popis: Korčuliarska „agilita“ bez puku a s pukom vpred a vzad na malom priestore



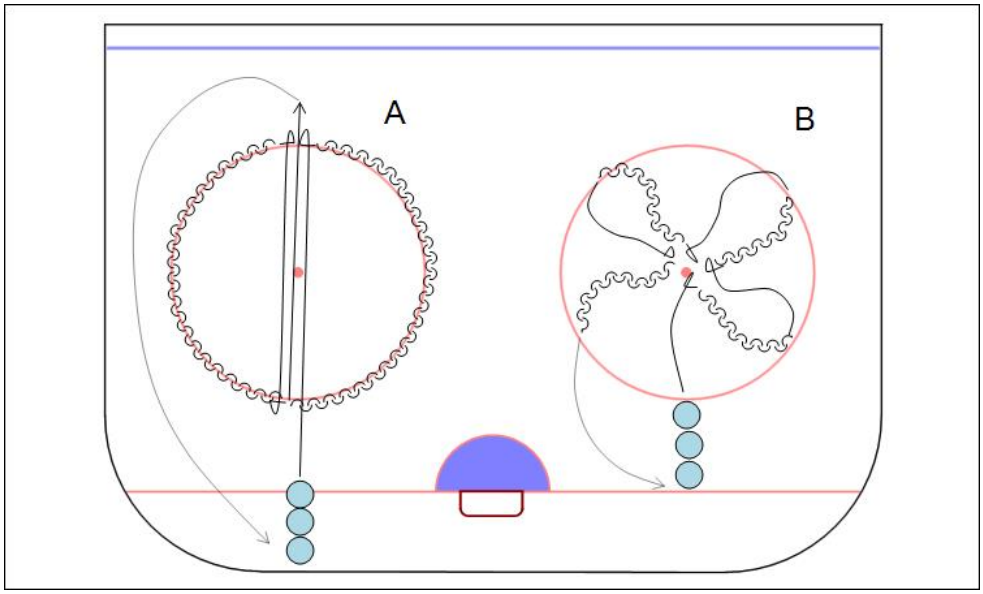
CVIČENIE 7

Popis: Korčuliarska „agilita“ bez puku a s pukom vpred a vzad na malom priestore



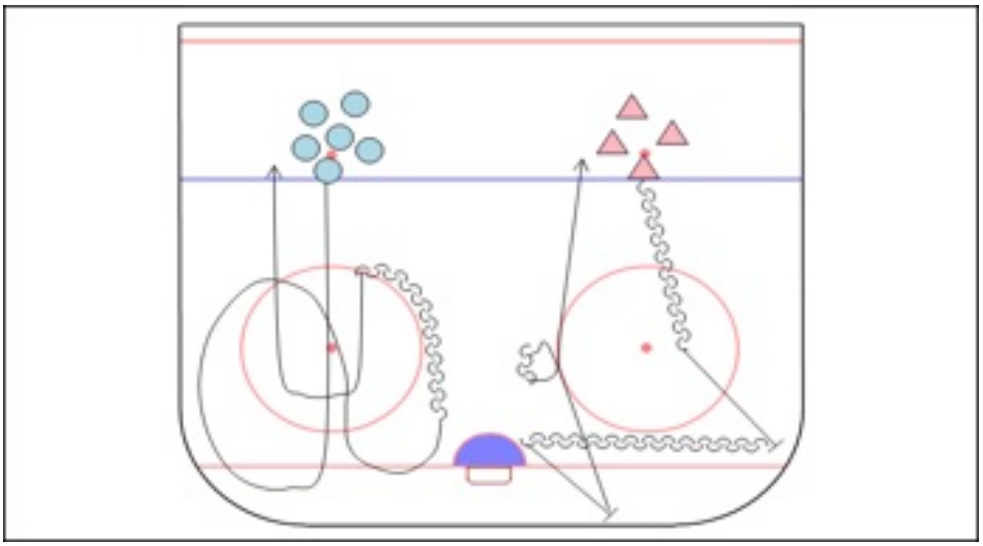
CVIČENIE 8

Popis: Korčuliarska „agilita“ bez puku a s pukom vpred a vzad na malom priestore



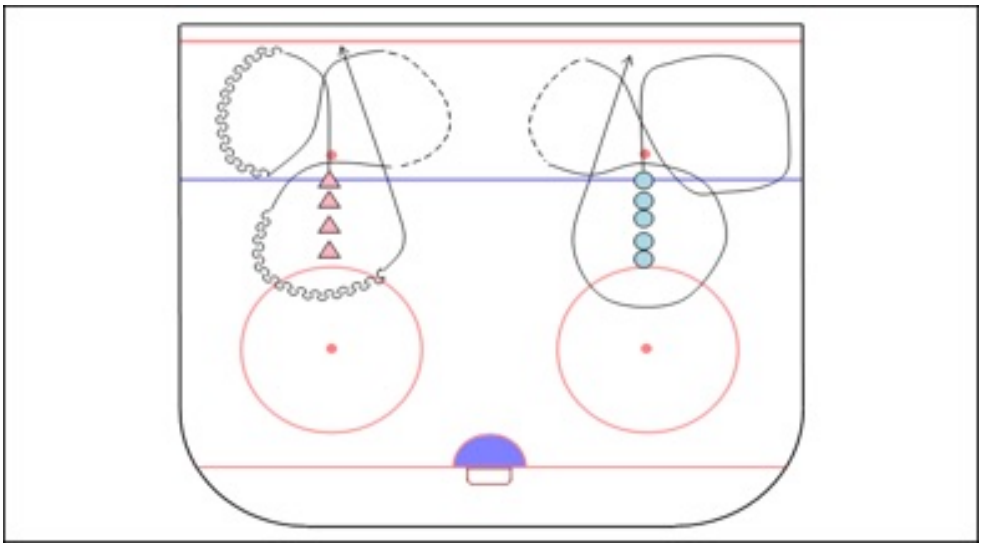
CVIČENIE 9

Popis: Korčuliarska „agilita“ bez puku v obrannom pásme s dôrazom na rýchlu zmenu smeru pohybu s maximálnou akceleráciou



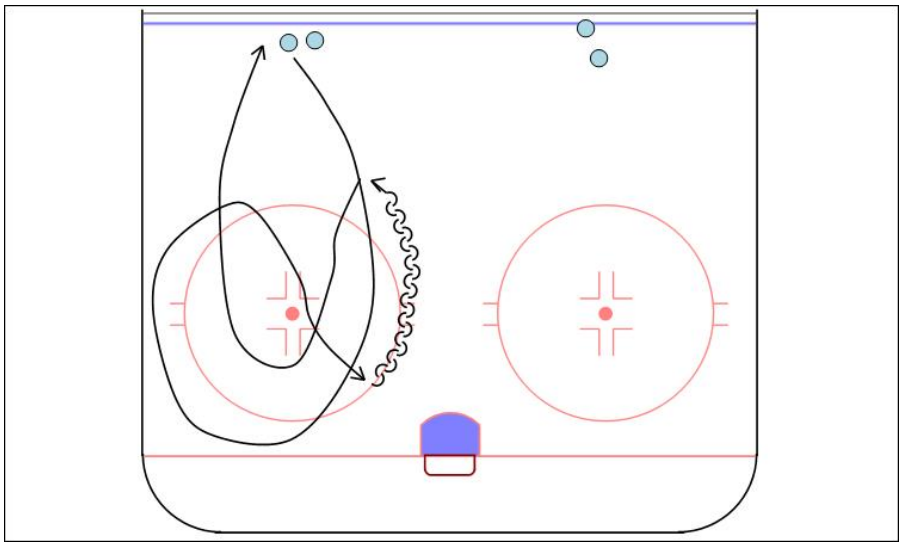
CVIČENIE 10

Popis: Korčuliarska „agilita“ bez puku v strednom a útočnom pásme s dôrazom na rýchlu zmenu smeru pohybu s maximálnou akceleráciou



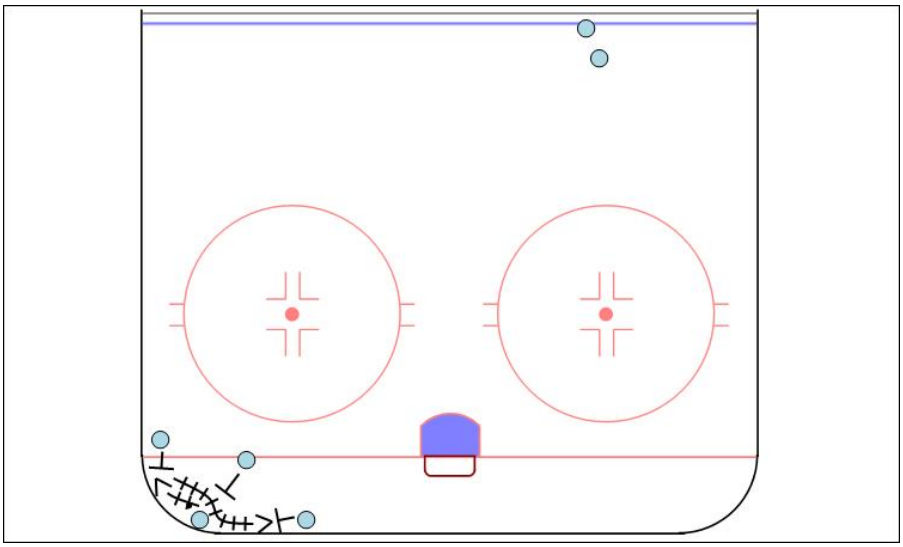
CVIČENIE 11

Popis: Korčuliarska „agilita“ bez puku v obrannom pásme s dôrazom na rýchlu zmenu smeru pohybu s maximálnou akceleráciou



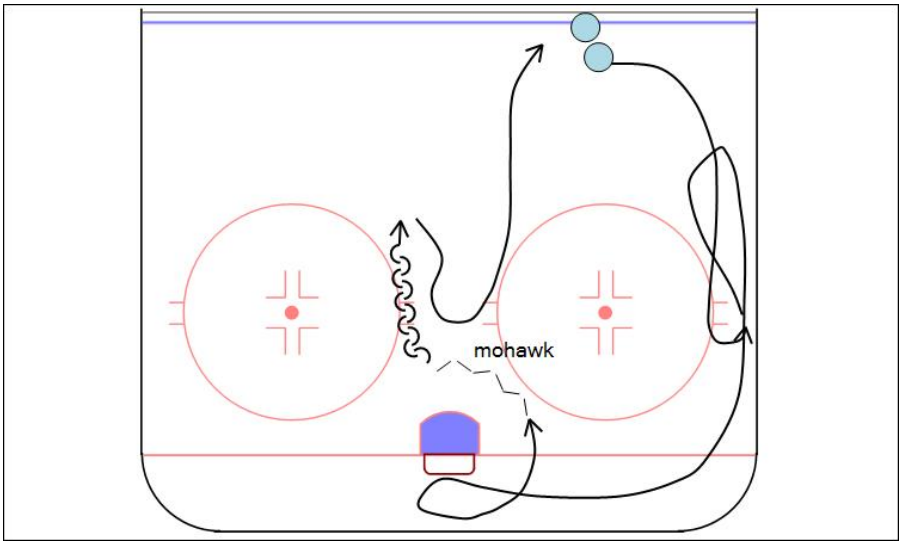
CVIČENIE 12

Popis: Korčuliarska „agilita“ bez puku v rohu ihriska s dôrazom na rýchlu zmenu smeru pohybu.



CVIČENIE 13

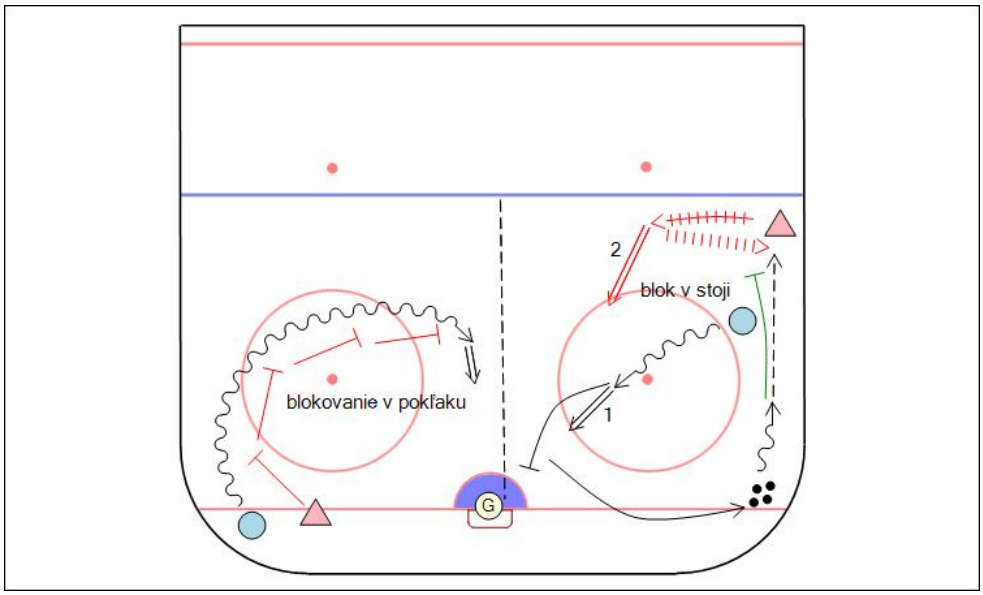
Popis: Korčuliarska „agilita“ bez puku v útočnom pásme s dôrazom na rýchlu zmenu smeru pohybu s maximálnou akceleráciou



5. Príklady cvičení zameraných na blokovanie striel

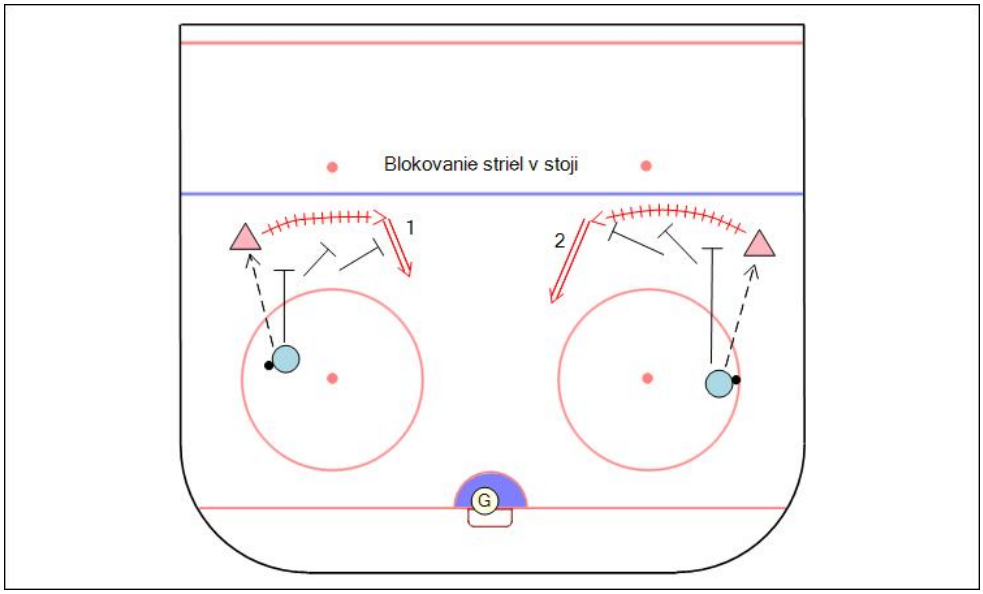
CVIČENIE 1

Popis: Blokovanie striel – nácvik rôznych spôsobov
Dôraz na techniku a načasovanie pohybu



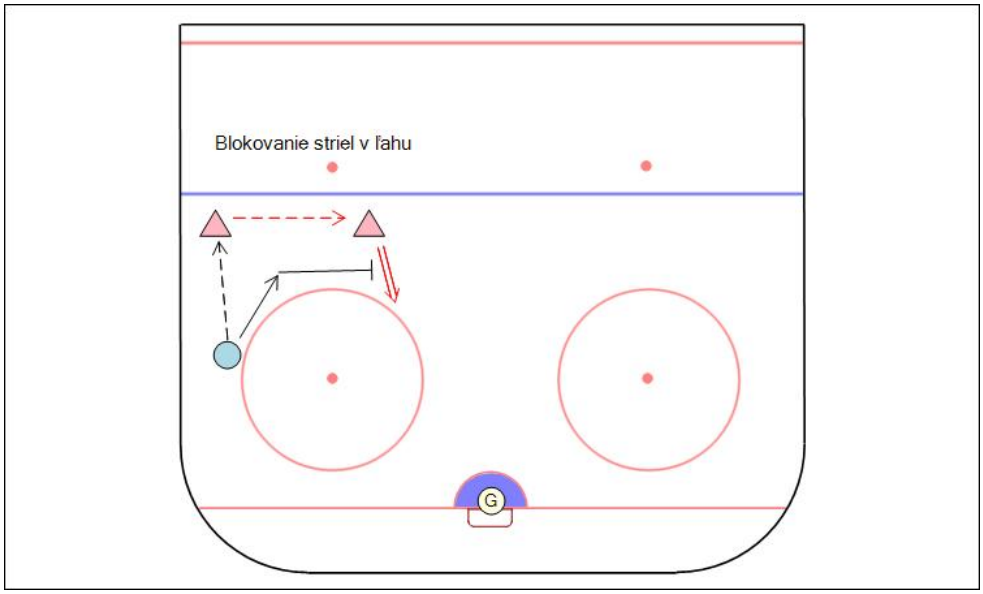
CVIČENIE 2

Popis: Blokovanie striel – nácvik rôznych spôsobov.
Dôraz na techniku a načasovanie pohybu



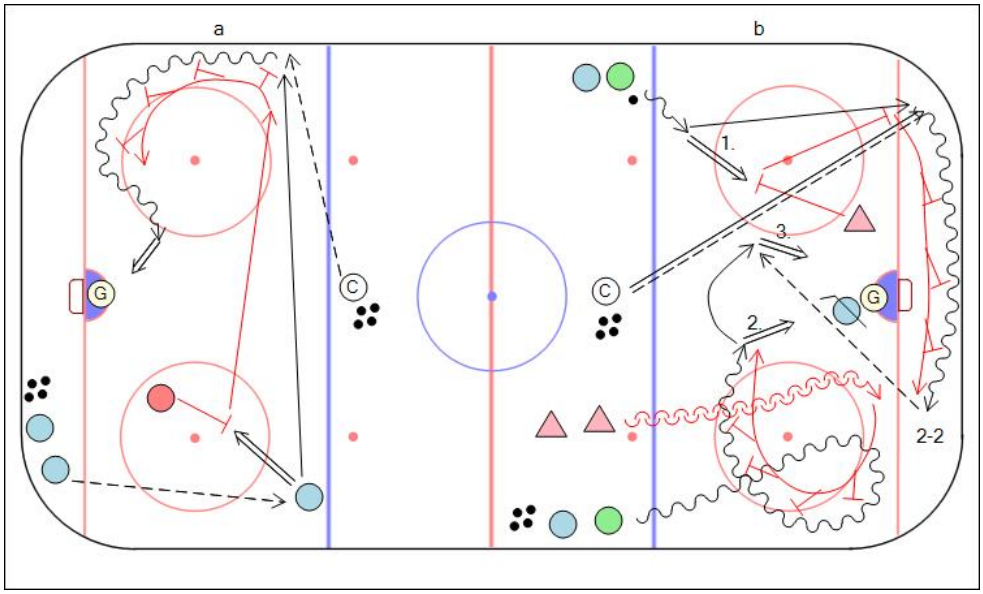
CVIČENIE 3

Popis: Blokovanie striel – nácvik rôznych spôsobov
Dôraz na techniku a načasovanie pohybu.



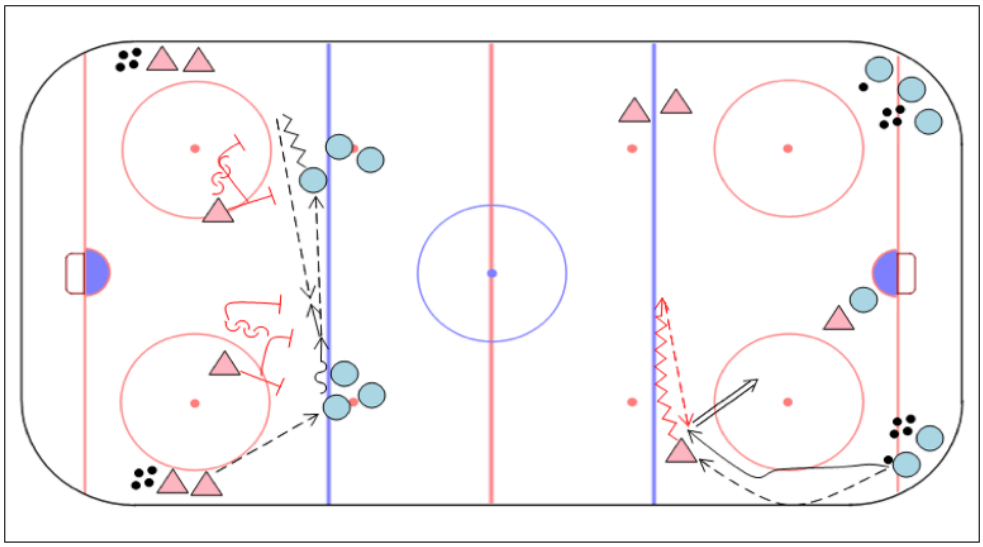
CVIČENIE 4

Popis: Blokovanie striel – nácvik rôznych spôsobov
Dôraz na techniku a načasovanie pohybu



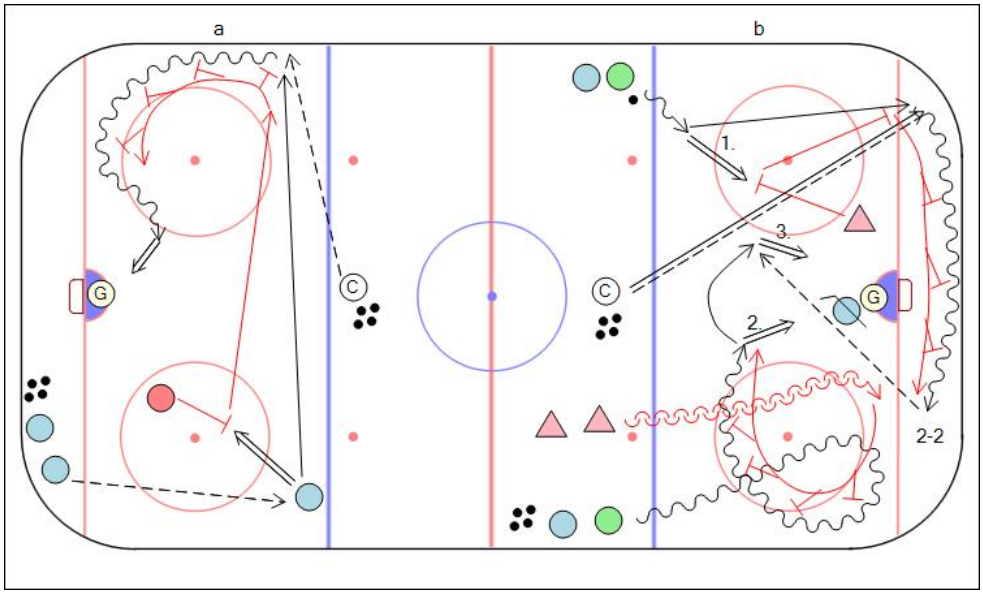
CVIČENIE 5

Popis: Blokovanie striel – nácvik rôznych spôsobov
Dôraz na techniku a načasovanie pohybu



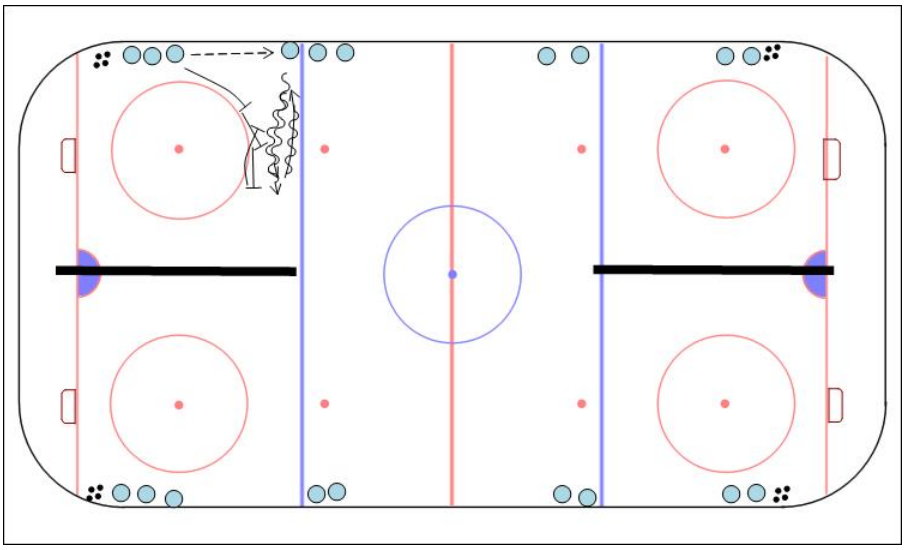
CVIČENIE 6

Popis: Blokovanie striel – nácvik rôznych spôsobov
Dôraz na techniku a načasovanie pohybu.



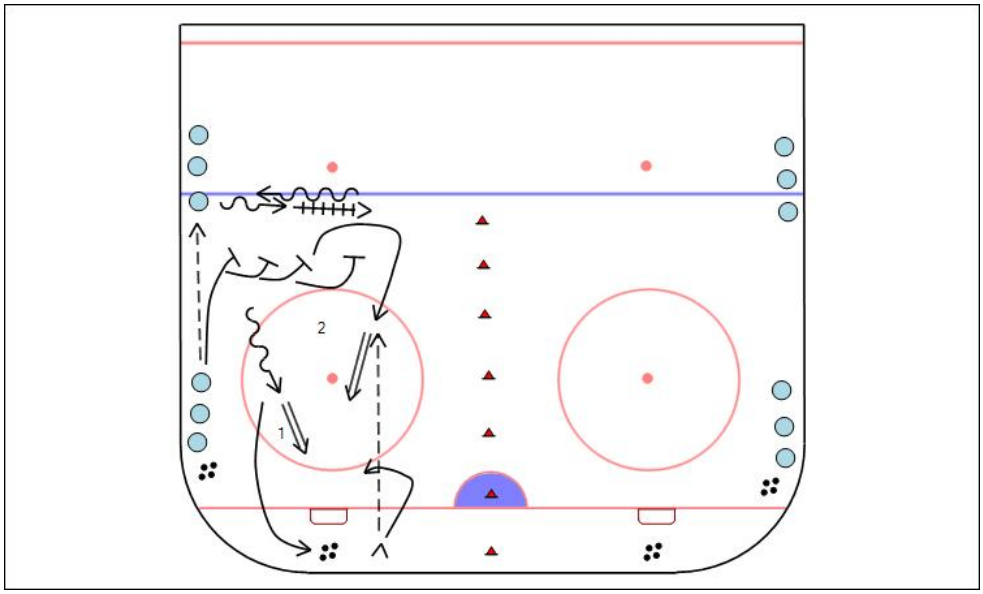
CVIČENIE 7

Popis: Blokovanie striel – nácvik rôznych spôsobov
Dôraz na techniku a načasovanie pohybu



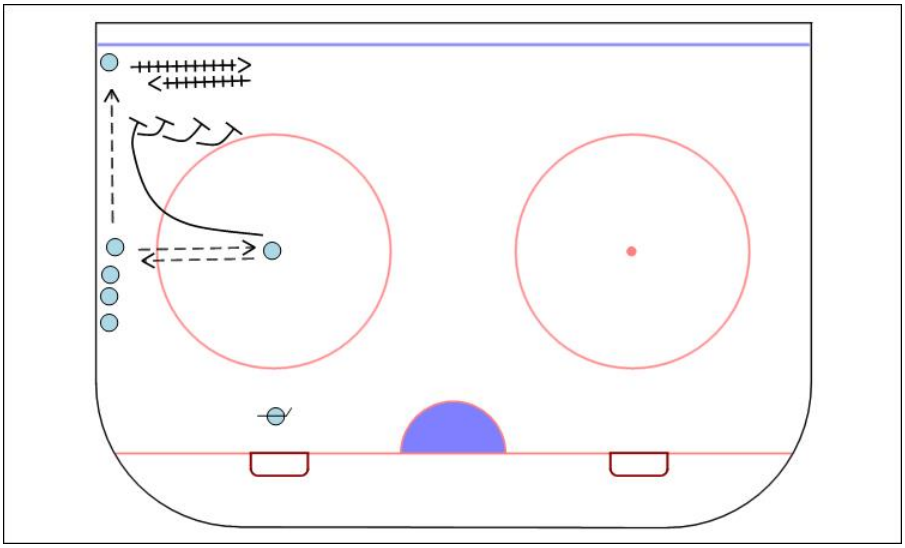
CVIČENIE 8

Popis: Blokovanie striel – nácvik rôznych spôsobov
Dôraz na techniku a načasovanie pohybu



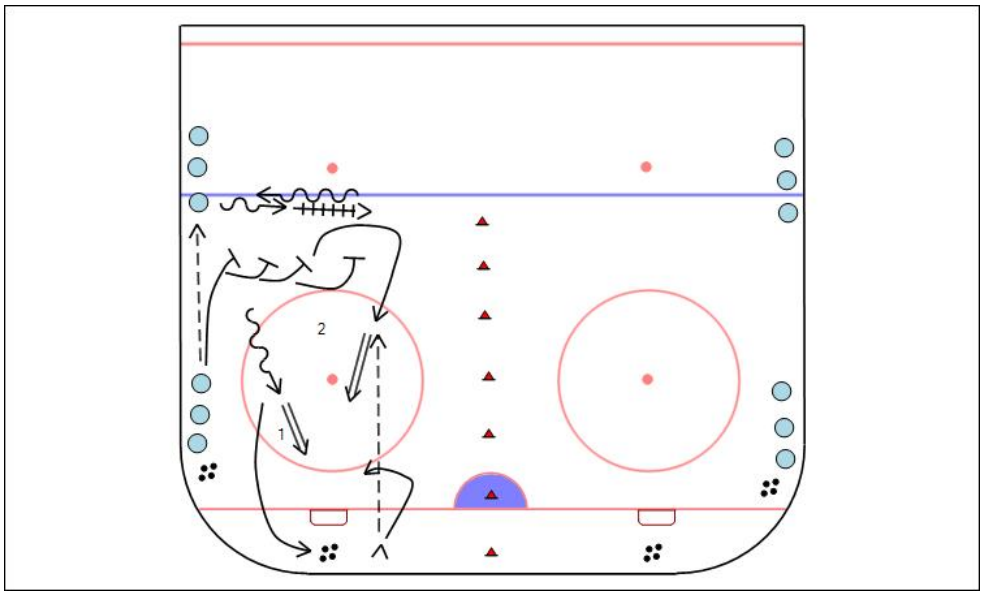
CVIČENIE 9

Popis: Blokovanie striel – nácvik rôznych spôsobov
Dôraz na techniku a načasovanie pohybu



CVIČENIE 10

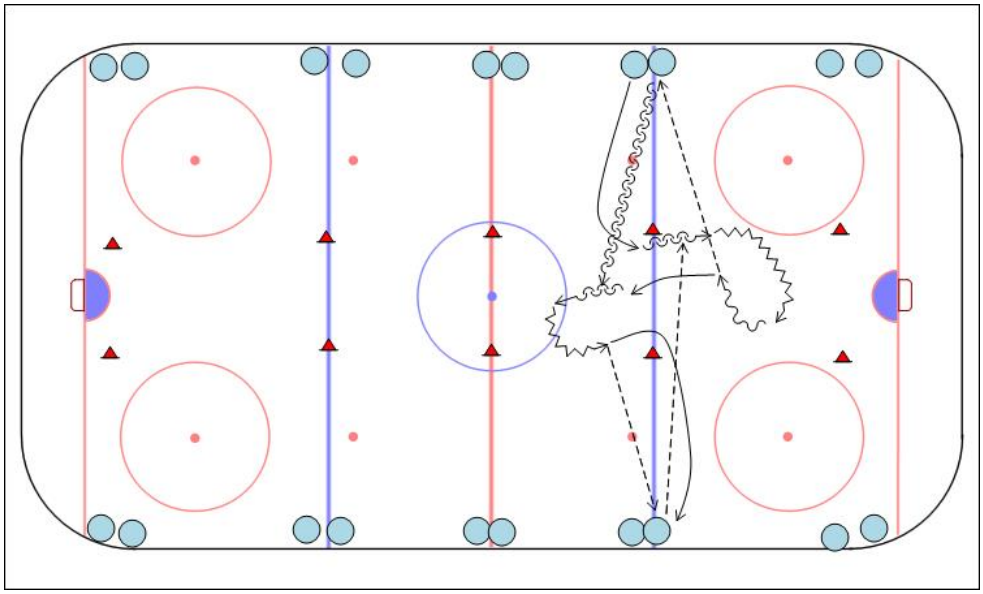
Popis: Blokovanie striel – nácvik rôznych spôsobov
Dôraz na techniku a načasovanie pohybu



6. Príklady cvičení zameraných na prihrávanie a spracovanie puku, vedeniu puku, uvoľnovanie sa s pukom

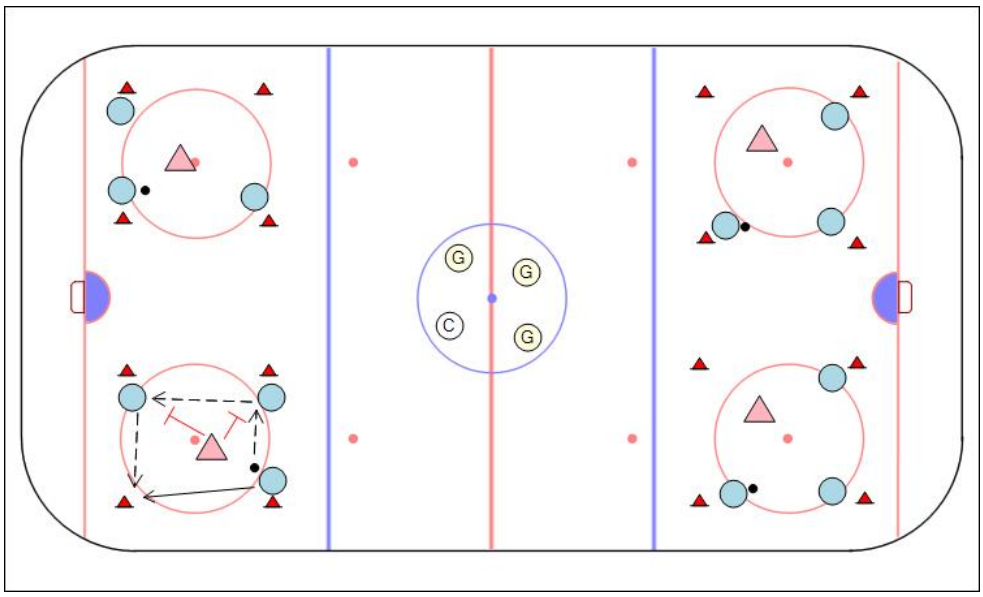
CVIČENIE 1

Popis: Prihrávanie a spracovanie puku v pohybe – prihrávanie a spracovanie puku na malom priestore pri zmenach smeru korčuľovania



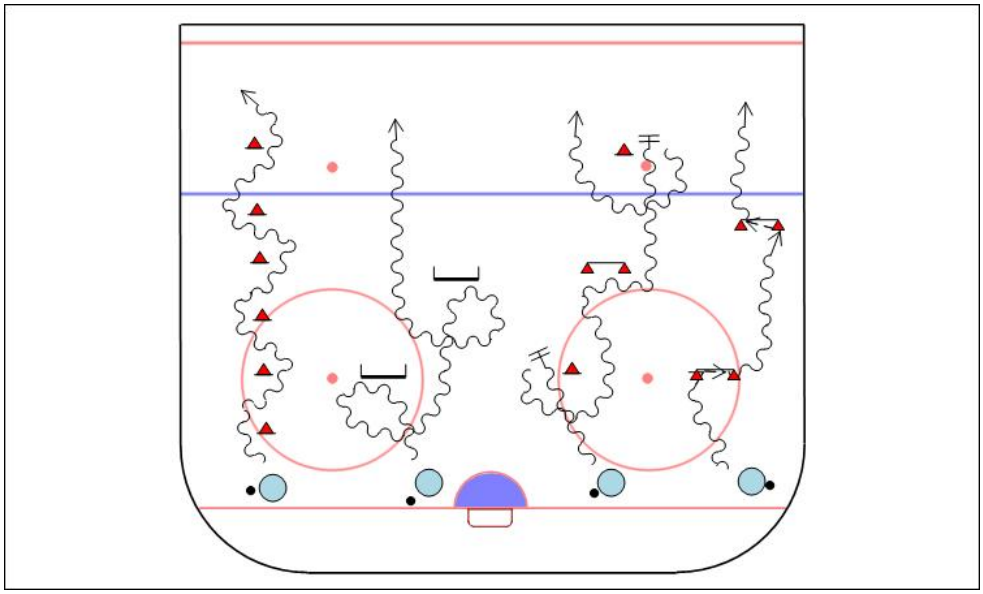
CVIČENIE 2

Popis: Prihrávanie a spracovanie puku v pohybe/ uvoľnovanie sa bez puku – prihrávanie a spracovanie puku na malom priestore



CVIČENIE 3

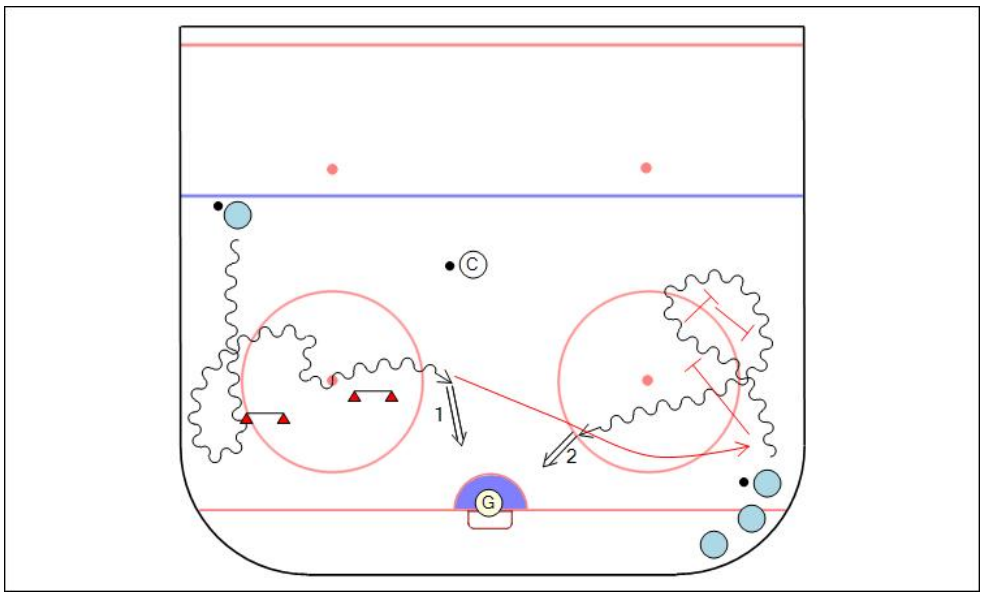
Popis: Vedenie puku a uvoľnovanie sa s pukom na malom priestore s využitím rôzných didaktických pomôcok (stojanky, malé a veľké bránky atď.)
Dôraz na „kontrolu“ puku, periférne videnie a neustále korčuľovanie.



CVIČENIE 4

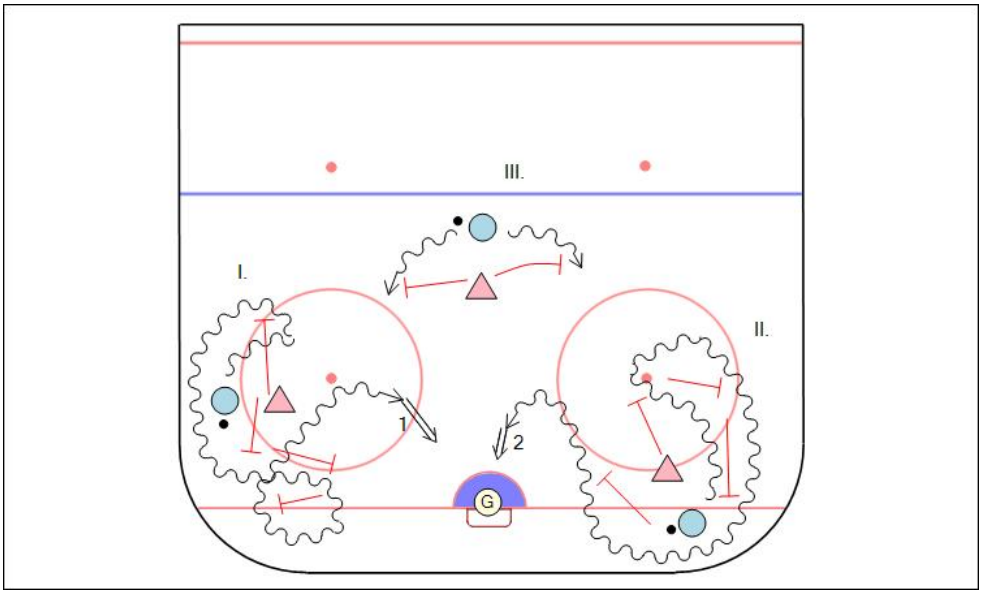
Popis: a) vedenie puku a uvoľnovanie sa s pukom so zakončením bez odporu

Alternatívy: b) vedenie puku a uvoľnovanie sa s pukom so zakončením s aktívnym odporom brániaceho hráča



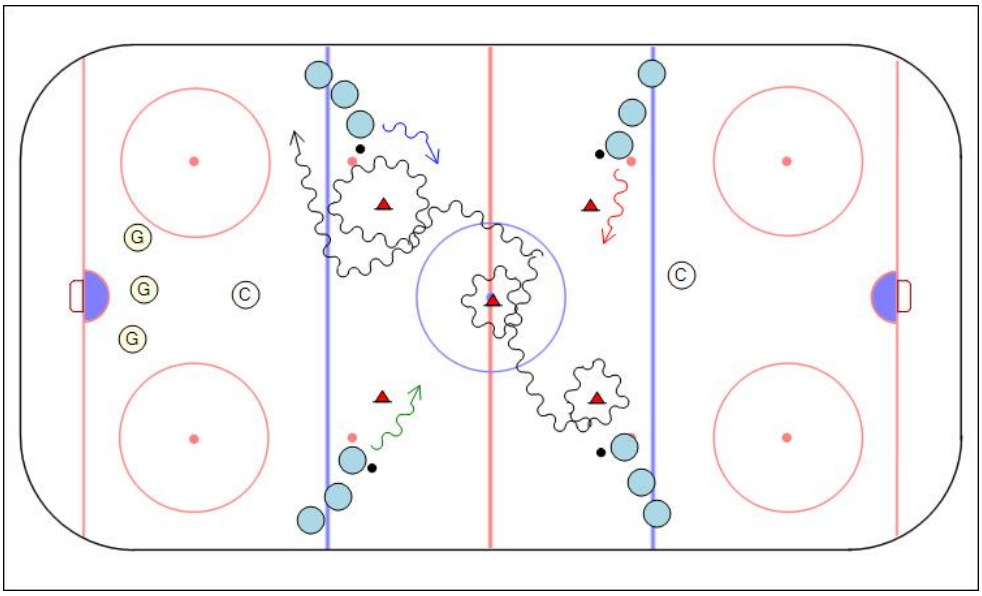
CVIČENIE 5

Popis: Uvoľnovanie sa s pukom v rôznych priestoroch ihriska
Dôraz na „kontrolu“ puku, periférne videnie a neustále korčuľovanie s tlakom na bránu.



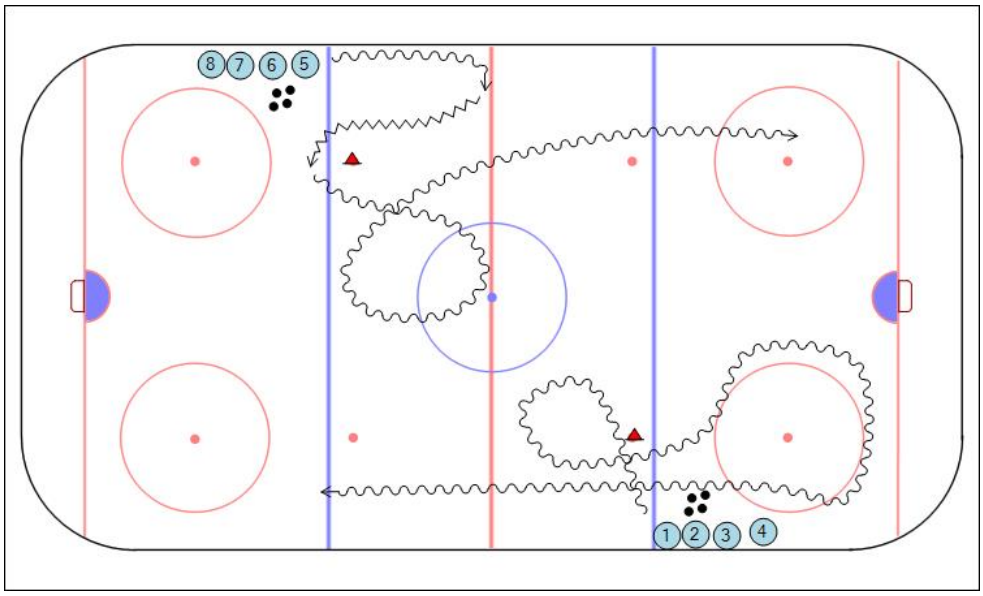
CVIČENIE 6

Popis: Vedenie puku a uvoľnovanie sa s pukom na malom priestore – v kruhu na vhadzovanie
Dôraz na „kontrolu“ puku, periférne videnie a neustále korčuľovanie so zmenamy smeru



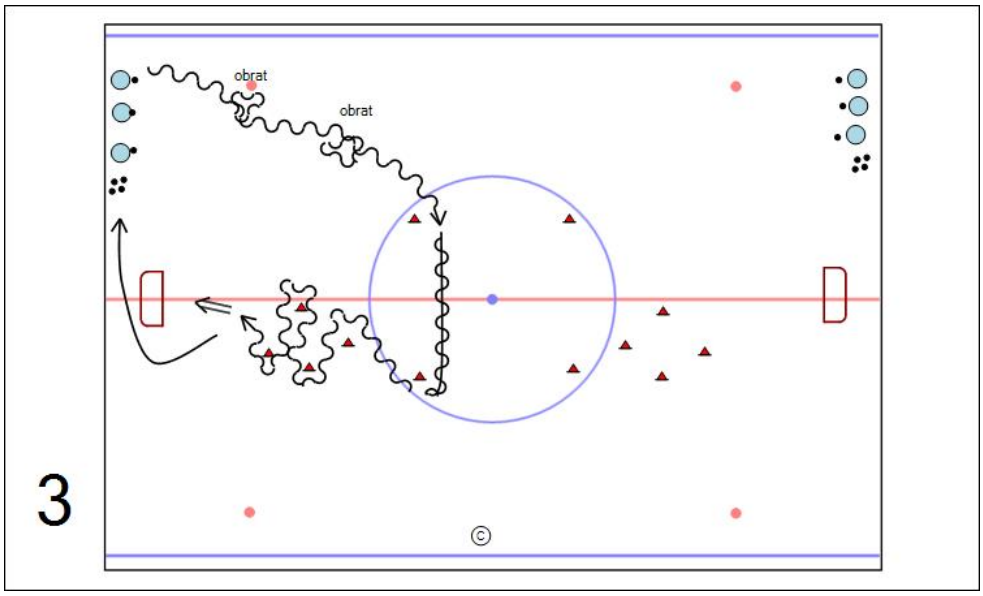
CVIČENIE 7

Popis: Korčuliarska „agilita“ pri korčuľovaní vpred s pukom – vzad s dôrazom na maximálnu akceleráciu pri zmene smeru



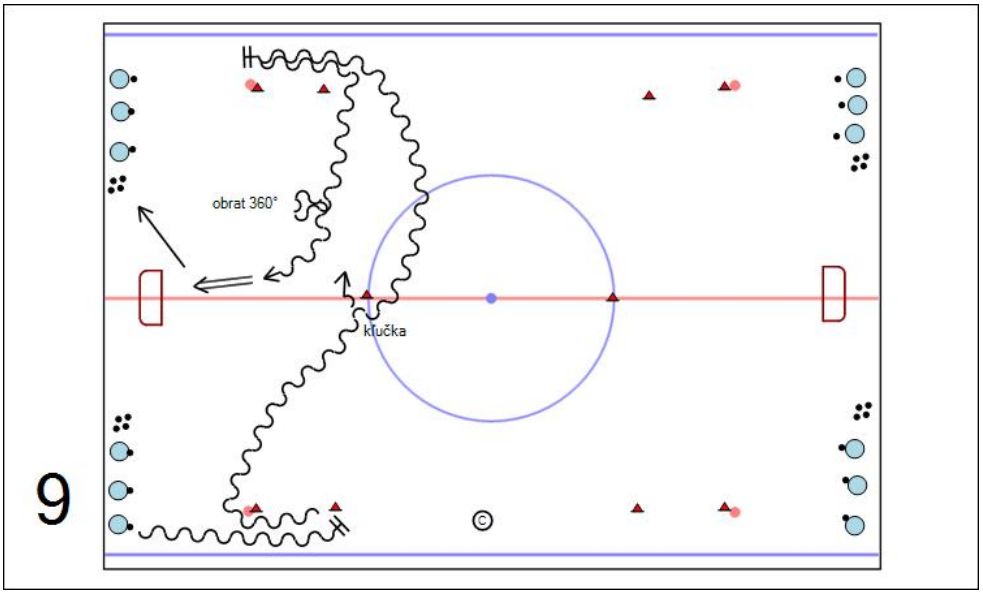
CVIČENIE 8

Popis: Uvoľnovanie sa s pukom v rôznych priestoroch ihriska Dôraz na „kontrolu“ puku, periférne videnie a neustále korčuľovanie s tlakom na bránu a streľbou



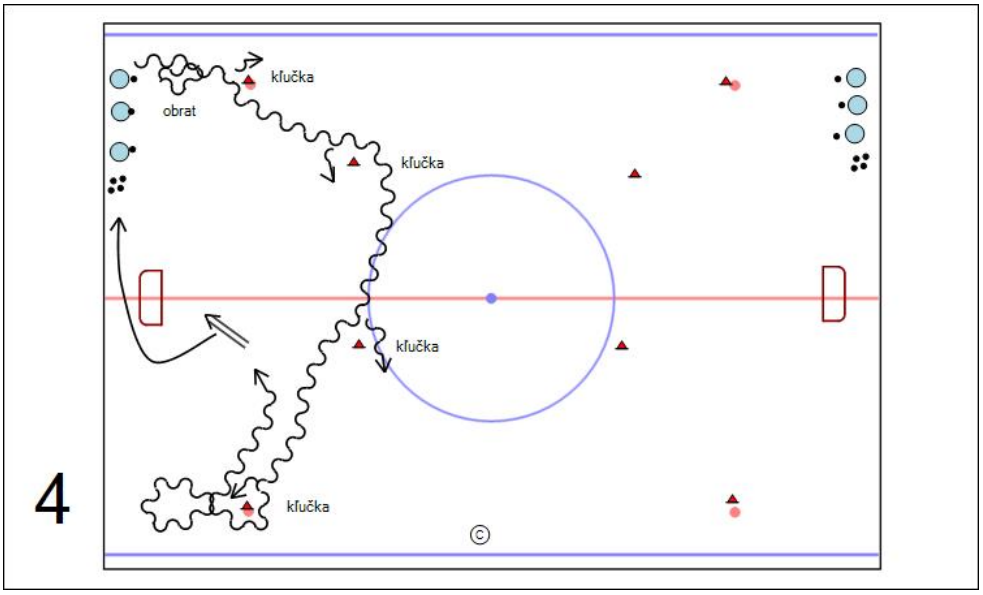
CVIČENIE 9

Popis: Uvoľnovanie sa s pukom v rôznych priestoroch ihriska
Dôraz na „kontrolu“ puku, periférne videnie a neustále korčuľovanie s tlakom na bránu a streľbou



CVIČENIE 10

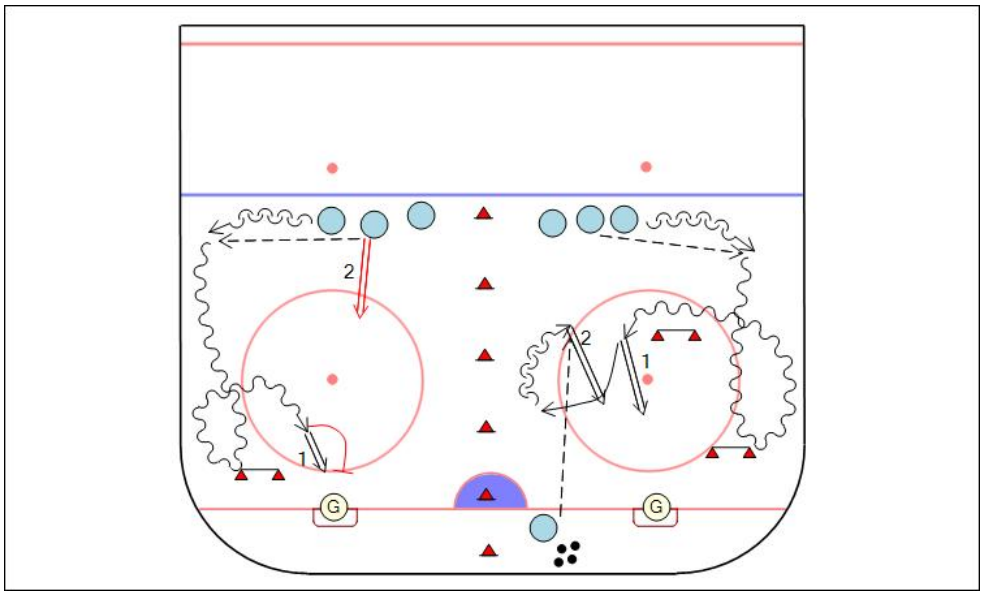
Popis: Uvoľnovanie sa s pukom v rôznych priestoroch ihriska
Dôraz na „kontrolu“ puku, periférne videnie a neustále korčuľovanie s tlakom na bránu a streľbou



7. Príklady cvičení zameraných na streľbu, clonenie, tečovanie a dorážanie puku

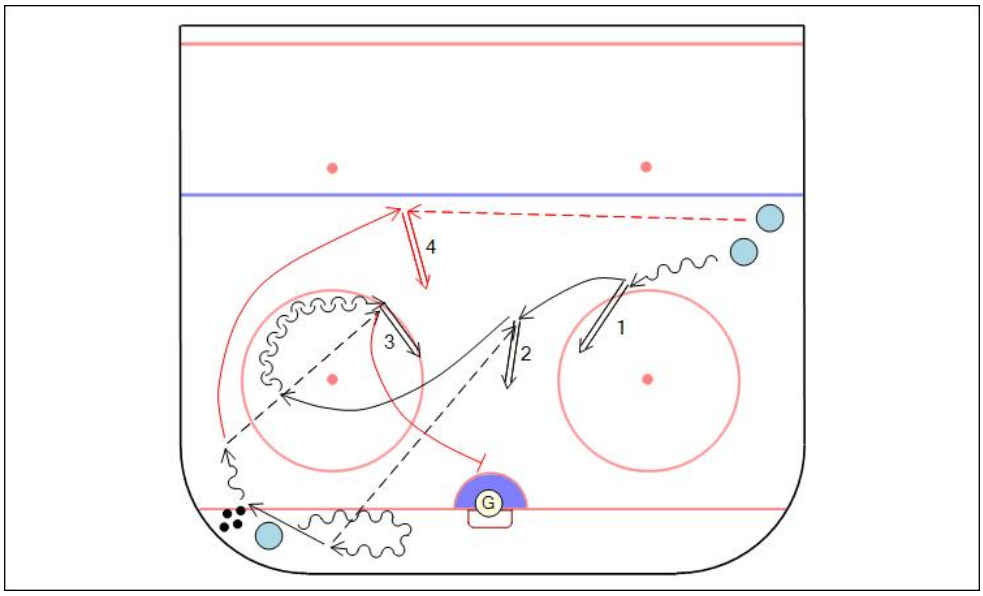
CVIČENIE 1

Popis: Zdokonaľovanie streľby na malom priestore – dôraz na čo najkrašiu prípravu s následným tlakom – dorážanim puku s brzdou pred bránou.



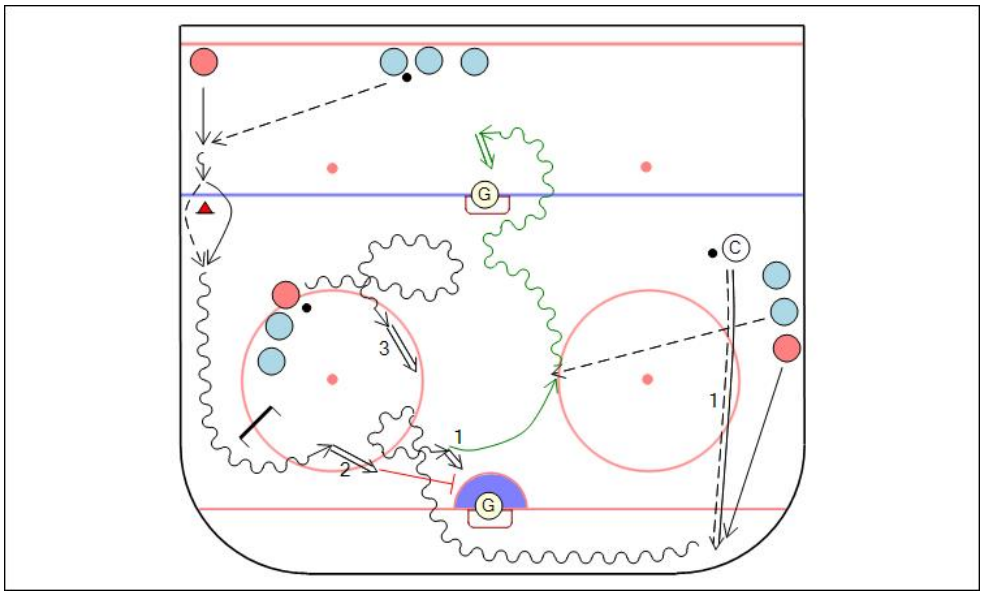
CVIČENIE 2

Popis: Zdokonaľovanie streľby na malom priestore – dôraz na čo najkrašiu prípravu s následným tlakom – dorážanim puku s brzdou pred bránou.



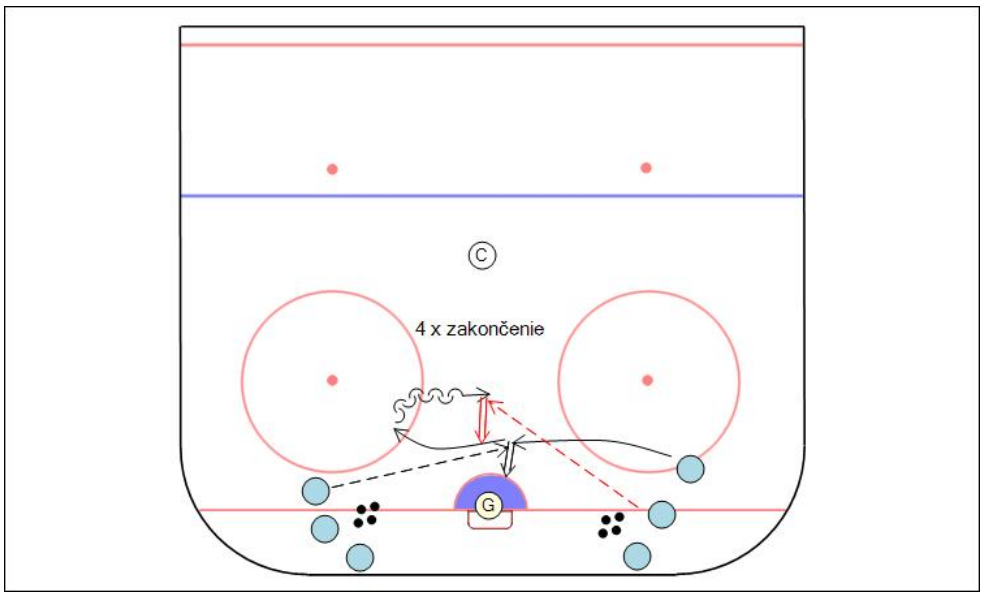
CVIČENIE 3

Popis: Zdokonaľovanie streľby na malom priestore – dôraz na čo najkrašiu prípravu s následným tlakom – dorážanim puku s brzdou pred bránou.



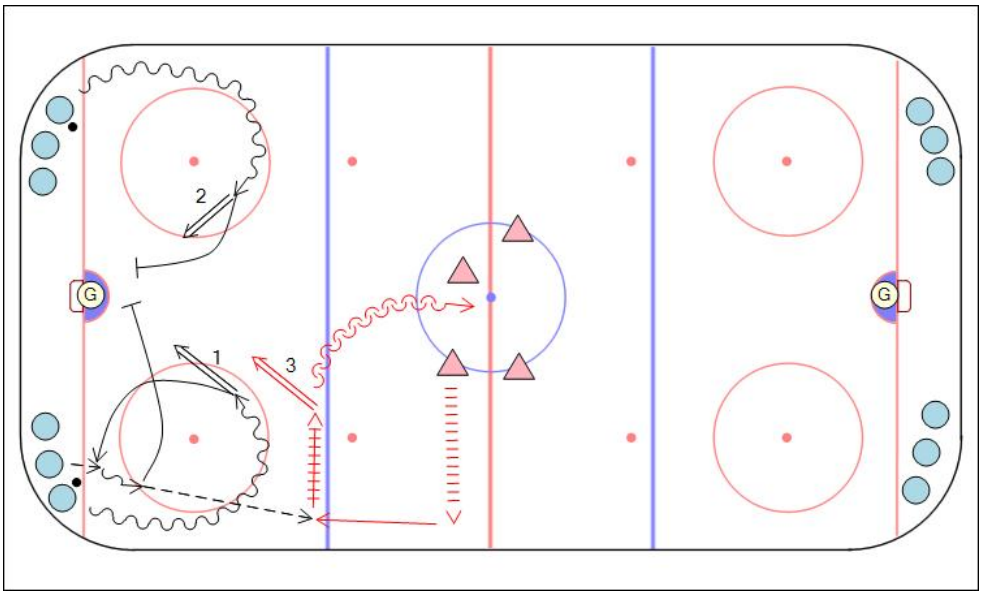
CVIČENIE 4

Popis: Zdokonaľovanie streľby na malom priestore – dôraz na čo najkrašiu prípravu s následným tlakom – dorážanim puku s brzdou pred bránou.



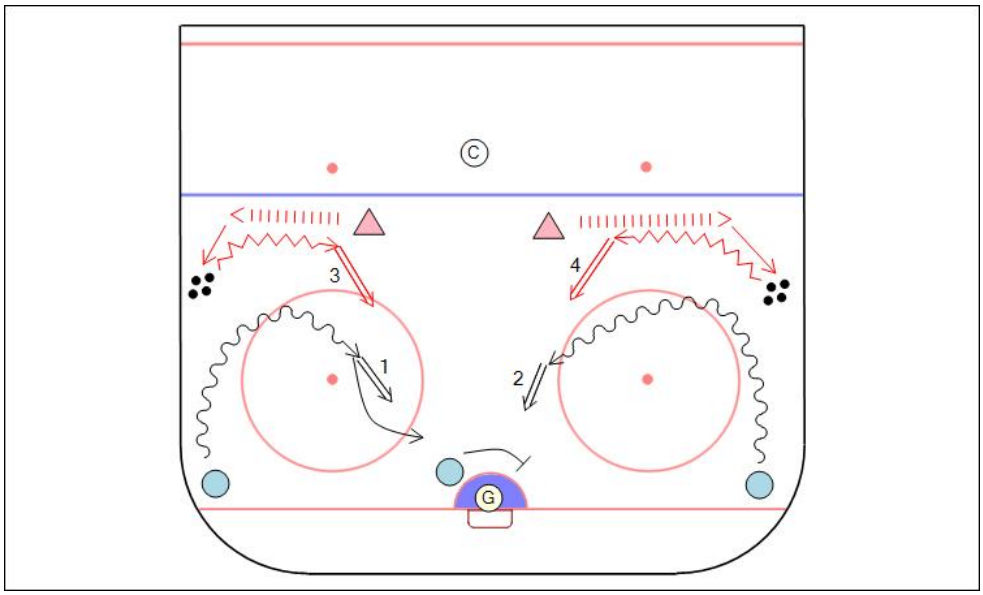
CVIČENIE 5

Popis: Zdokonaľovanie streľby na malom priestore – dôraz na čo najkrašiu prípravu s následným tlakom – dorážanim puku s brzdou pred bránou.



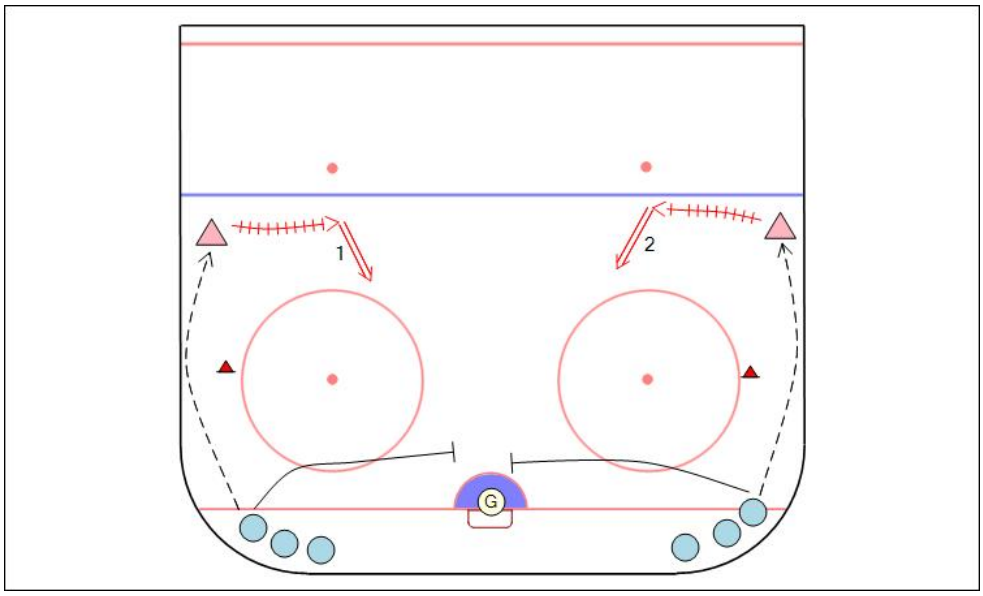
CVIČENIE 6

Popis: Zdokonaľovanie streľby na malom priestore – dôraz na čo najkrašiu prípravu s následným tlakom – dorážanim puku s brzdou pred bránou.



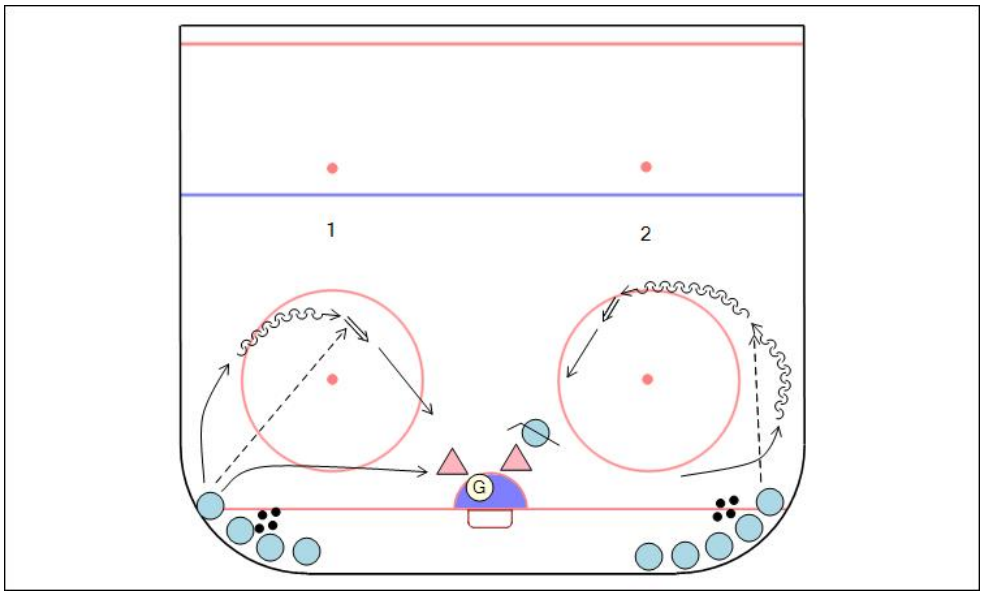
CVIČENIE 7

Popis: Zdokonaľovanie clonenia, tečovania a dorážania puku na malom priestore – dôraz na správne postavenie pri clonení a hokejky pri tečovaní a dorážaní puku.



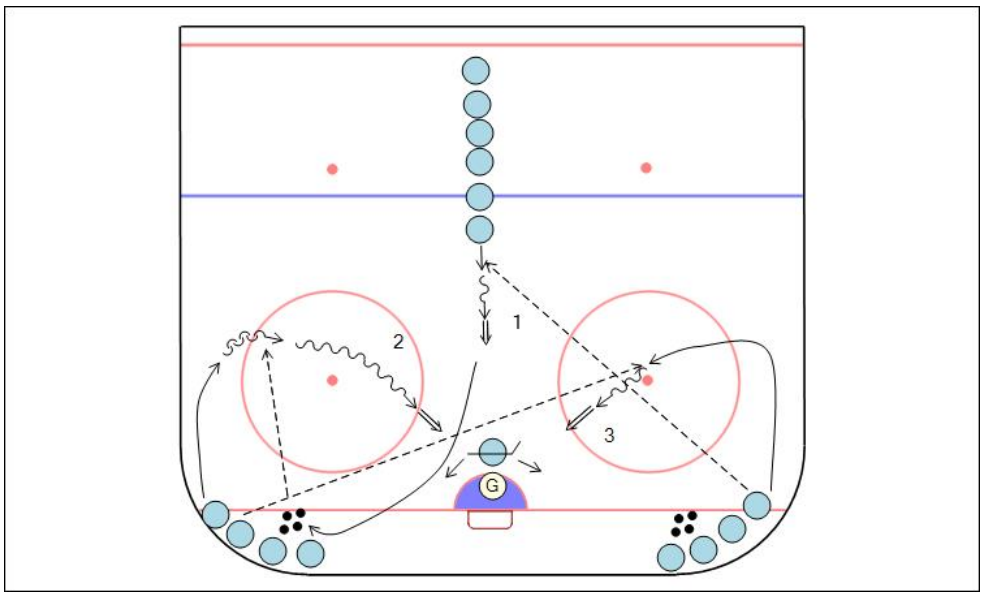
CVIČENIE 8

Popis: Zdokonaľovanie streľby, clonenia, tečovania a dorážania puku na malom priestore – dôraz na správne postavenie pri clonení a hokejky pri tečovaní a dorážaní puku.



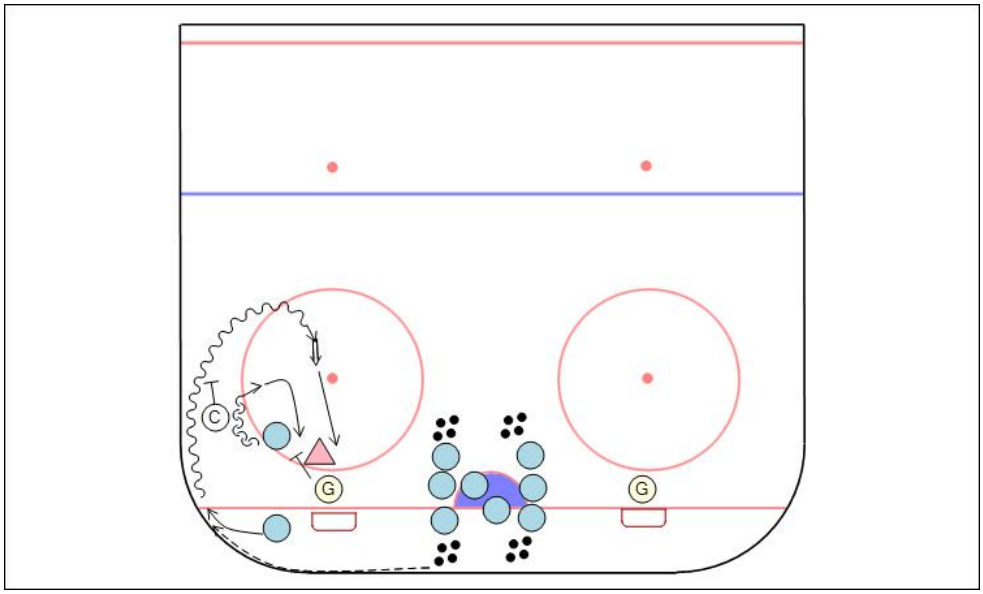
CVIČENIE 9

Popis: Zdokonaľovanie clonenia, tečovania a dorážania puku na malom priestore – dôraz na správne postavenie pri clonení a hokejky pri tečovaní a dorážaní puku.



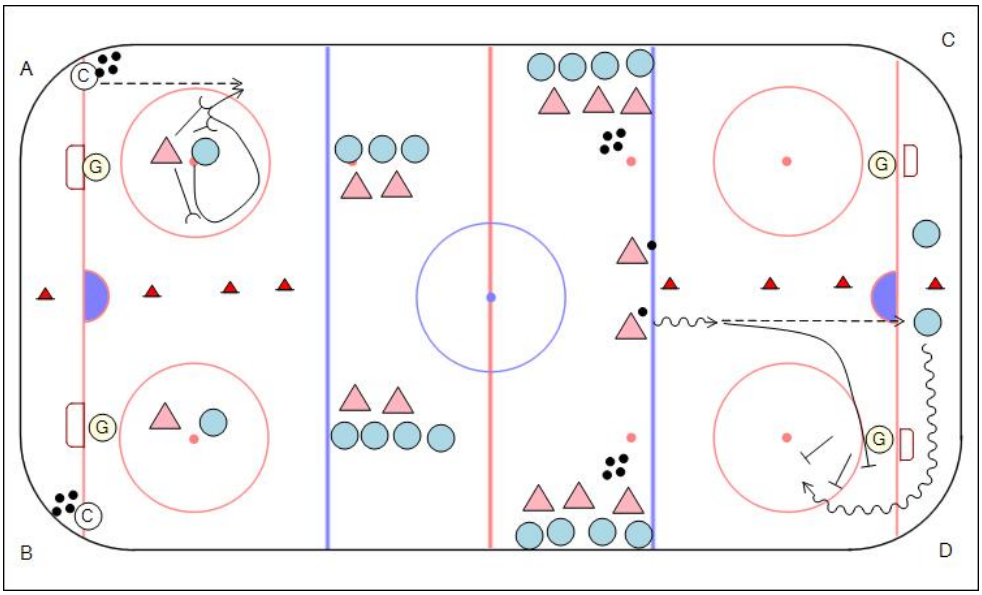
CVIČENIE 10

Popis: Zdokonaľovanie clonenia, tečovania a dorážania puku na malom priestore – dôraz na správne postavenie pri clonení a hokejky pri tečovaní a dorážaní puku.



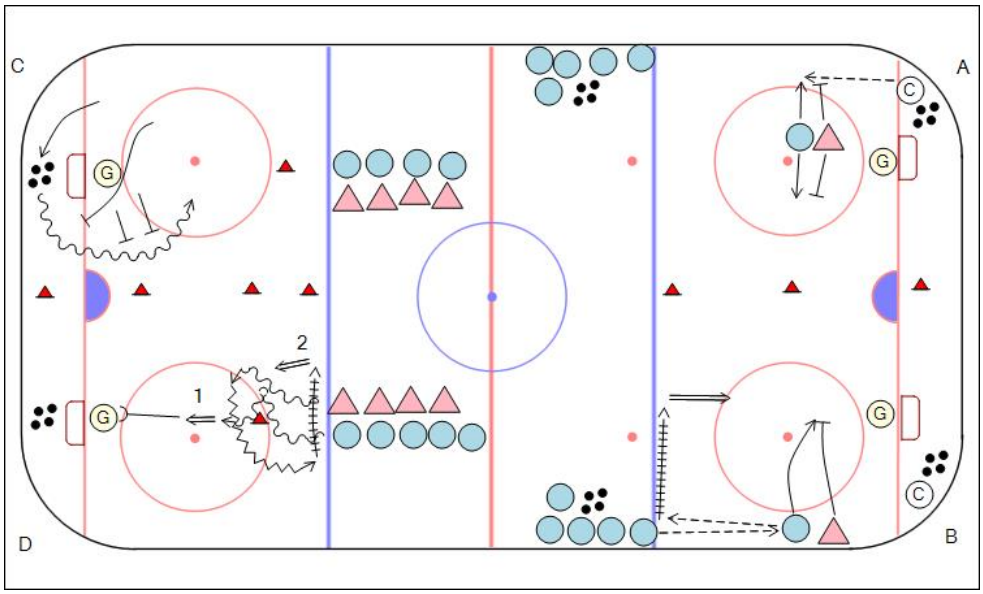
CVIČENIE 11

Popis: Zdokonaľovanie clonenia, tečovania a dorážania puku na malom priestore pri súboji 1-1 – dôraz na správne postavenie pri clonení a hokejky pri tečovaní a dorážaní puku.



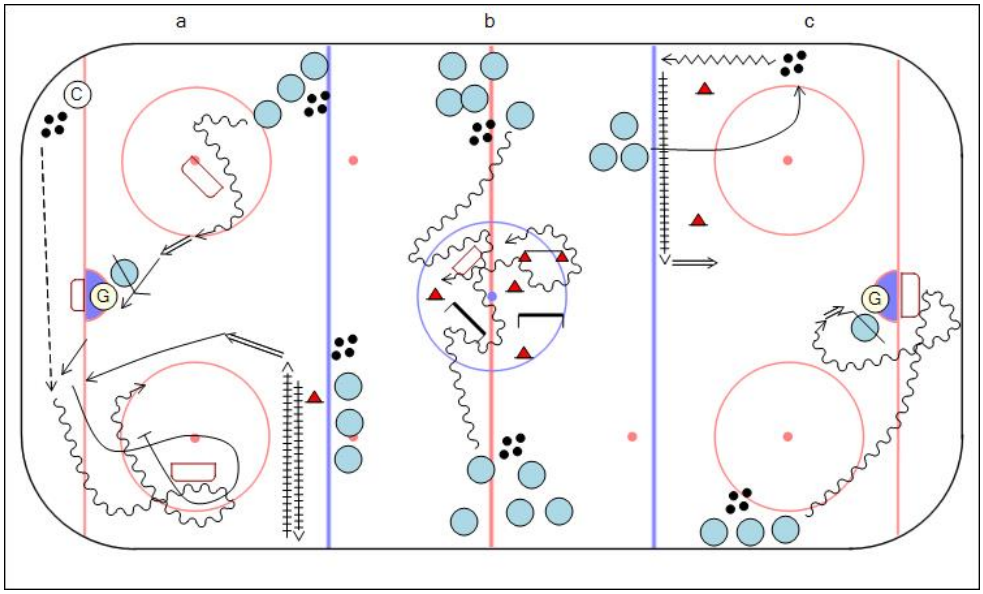
CVIČENIE 12

Popis: Zdokonaľovanie clonenia, tečovania a dorážania puku na malom priestore pri súboji 1-1 – dôraz na správne postavenie pri clonení a hokejky pri tečovaní a dorážaní puku.



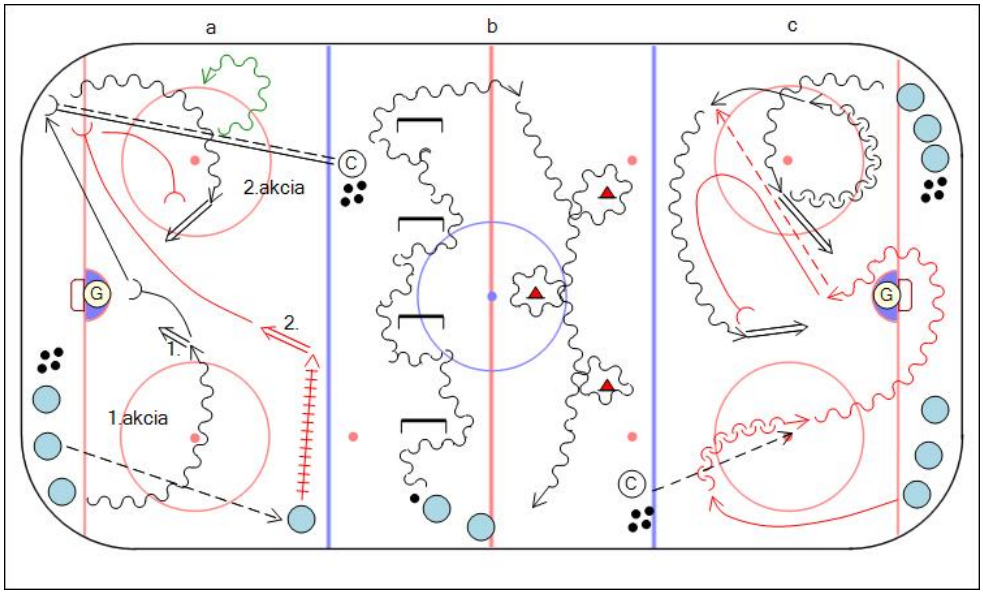
CVIČENIE 13

Popis: Zdokonaľovanie clonenia, tečovania a dorážania puku na malom priestore na rôznych stanovišťiach – dôraz na správne postavenie pri clonení a hokejky pri tečovaní a dorážaní puku.



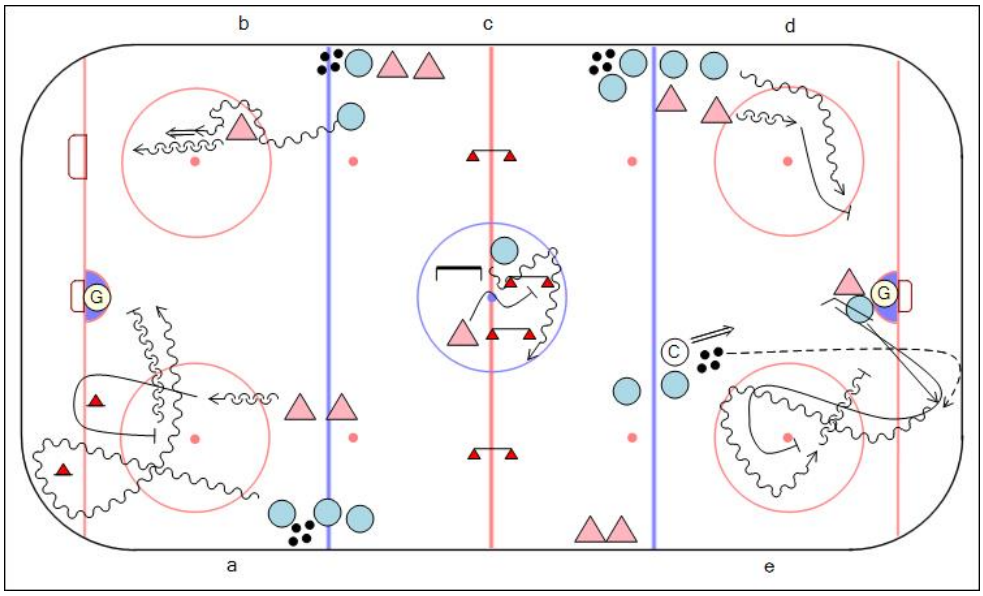
CVIČENIE 14

Popis: Zdokonaľovanie clonenia, tečovania a dorážania puku na malom priestore na rôznych stanovišťiach – dôraz na správne postavenie pri clonení a hokejky pri tečovaní a dorážaní puku.



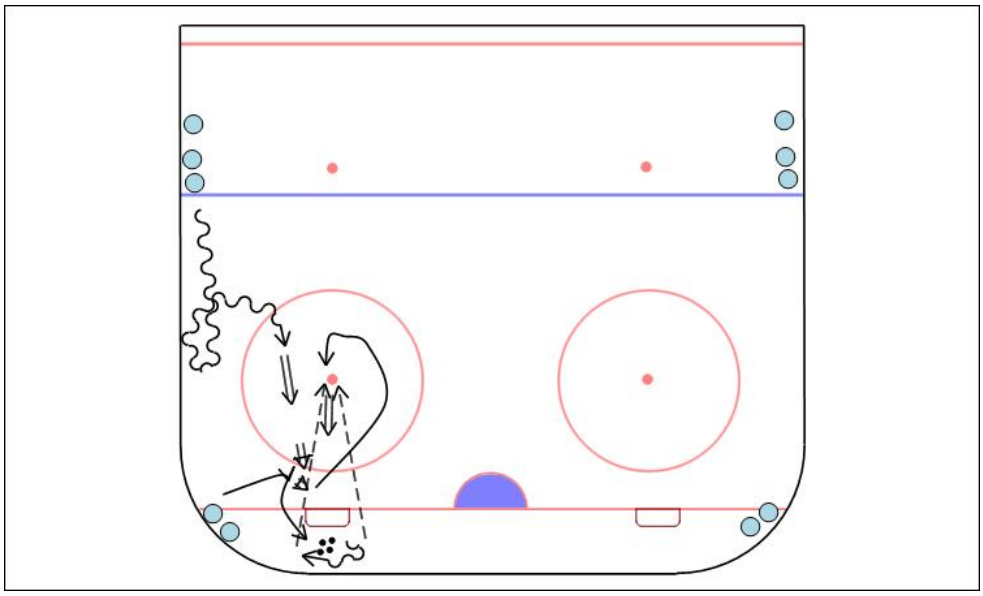
CVIČENIE 15

Popis: Zdokonaľovanie clonenia, tečovania a dorážania puku na malom priestore na rôznych stanovišťiach – dôraz na správne postavenie pri clonení a hokejky pri tečovaní a dorážaní puku.



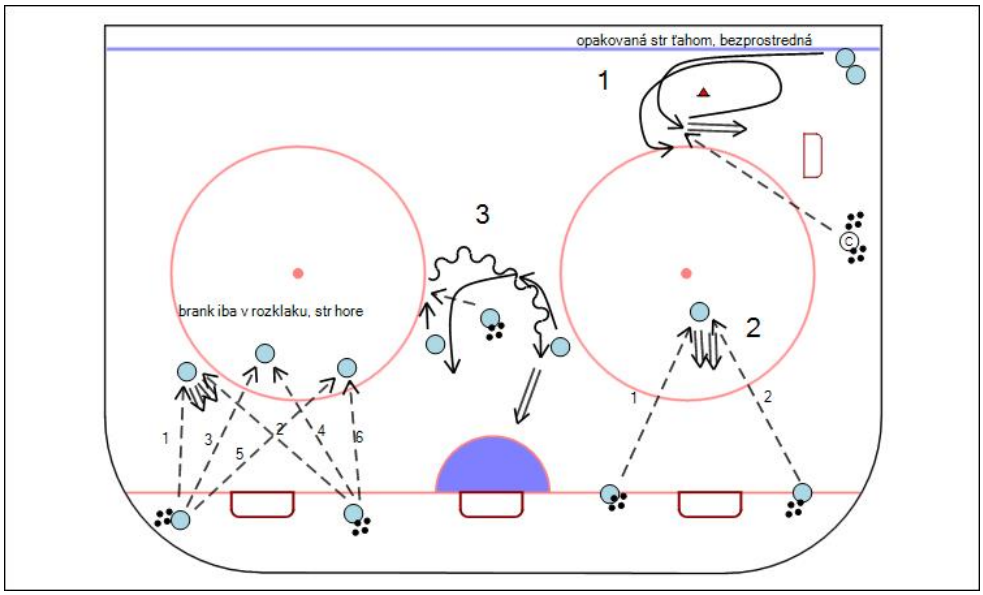
CVIČENIE 16

Popis: Zdokonaľovanie streľby, clonenia, tečovania a dorážania puku na malom priestore – dôraz na správne postavenie pri clonení a hokejky pri tečovaní a dorážaní puku.



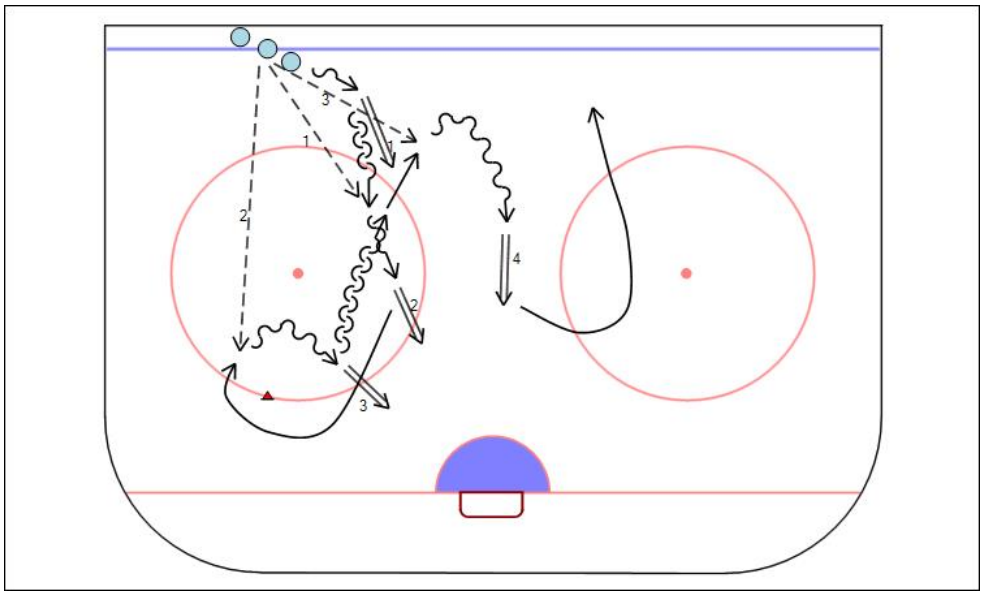
CVIČENIE 17

Popis: Zdokonaľovanie streľby, clonenia, tečovania a dorážania puku na malom priestore na rôznych stanovišťiach – dôraz na správne postavenie pri clonení a hokejky pri tečovaní a dorážaní puku.



CVIČENIE 18

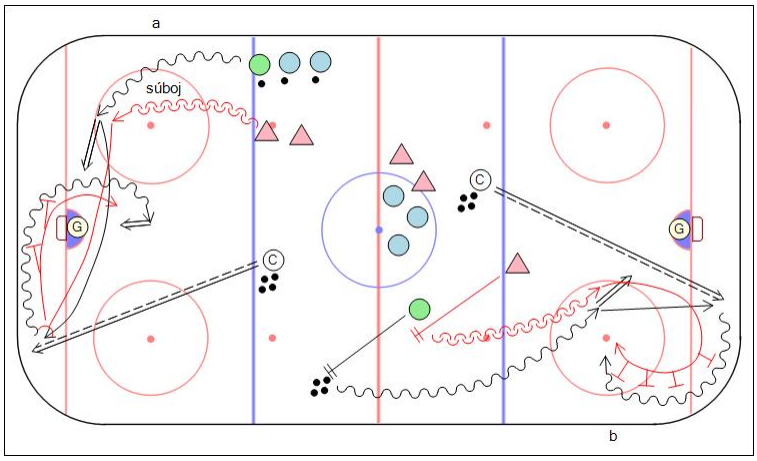
Popis: Zdokonaľovanie streľby na malom priestore – dôraz na čo najkrašiu prípravu s následným tlakom – dorážanim puku so zostavením pred bránou.

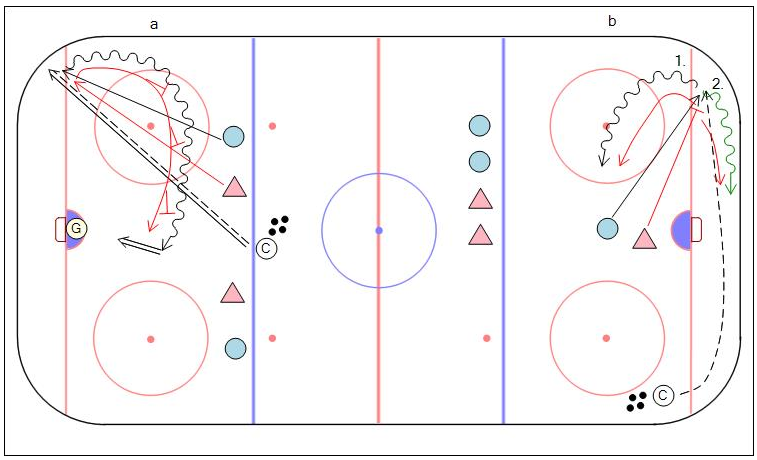


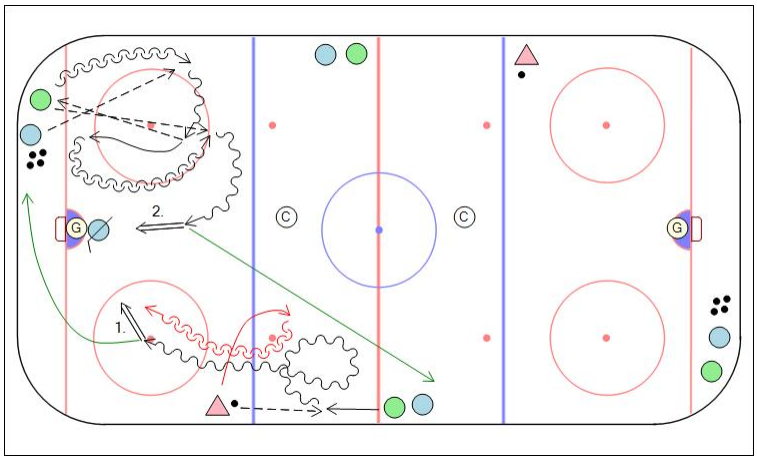
8. Príklady cvičení zameraných na riešenie hernej situácie 1 - 1

CVIČENIE 1 - 3

Popis: Zdokonaľovanie útočných herných činností jednotlivca – vedenie puku, uvoľnovanie sa s pukom a streľby na malom priestore – dôraz na čo najkrašiu prípravu s následným tlakom – dorážanim puku so zostavením pred bránou.

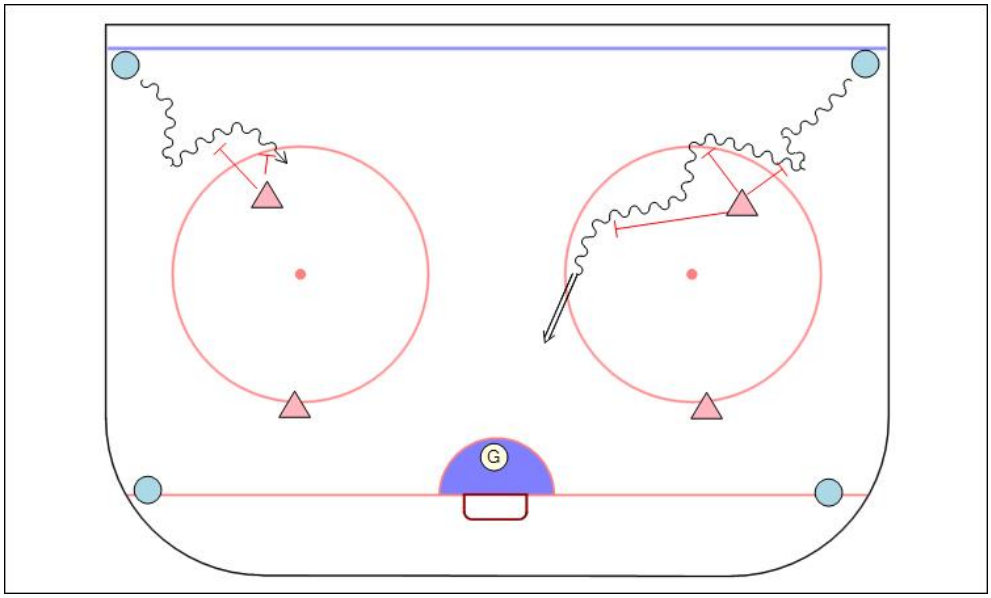






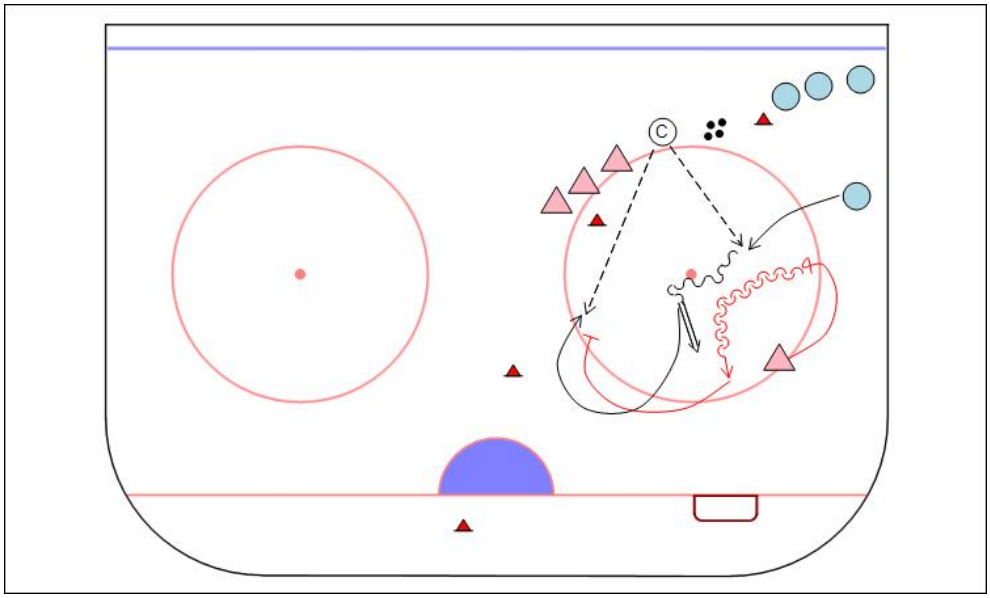
CVIČENIE 4

Popis: Zdokonaľovanie útočných herných činností jednotlivca – vedenie puku, uvoľnovanie sa s pukom a streľby na malom priestore – dôraz na čo najkrašiu prípravu s následným tlakom – dorážanim puku so zostavením pred bránou.



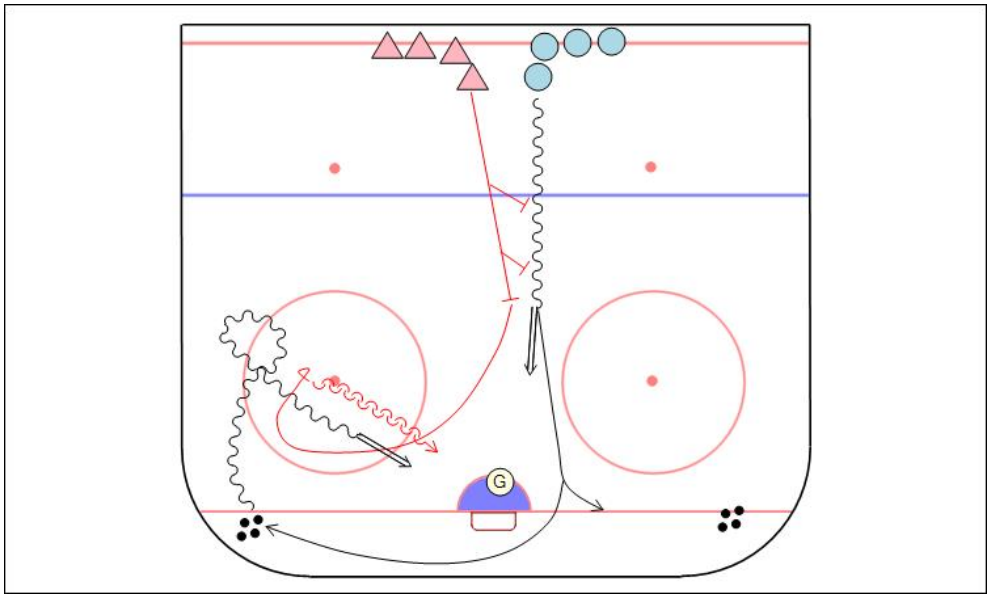
CVIČENIE 5

Popis: Zdokonaľovanie útočných herných činností jednotlivca – vedenie puku, uvoľnovanie sa s pukom a streľby na malom priestore – dôraz na čo najkrašiu prípravu s následným tlakom – dorážanim puku so zostavením pred bránou.



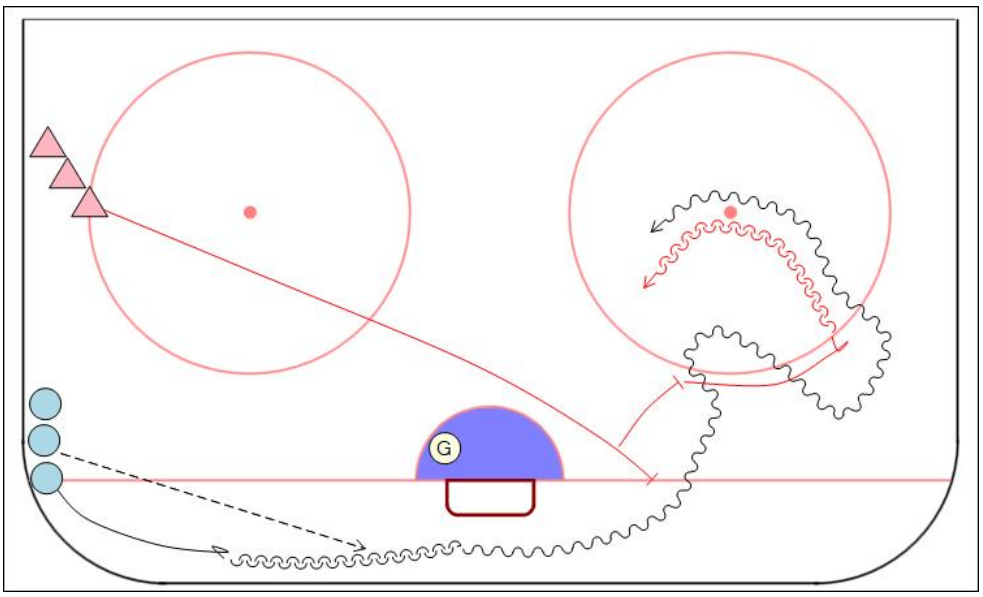
CVIČENIE 6

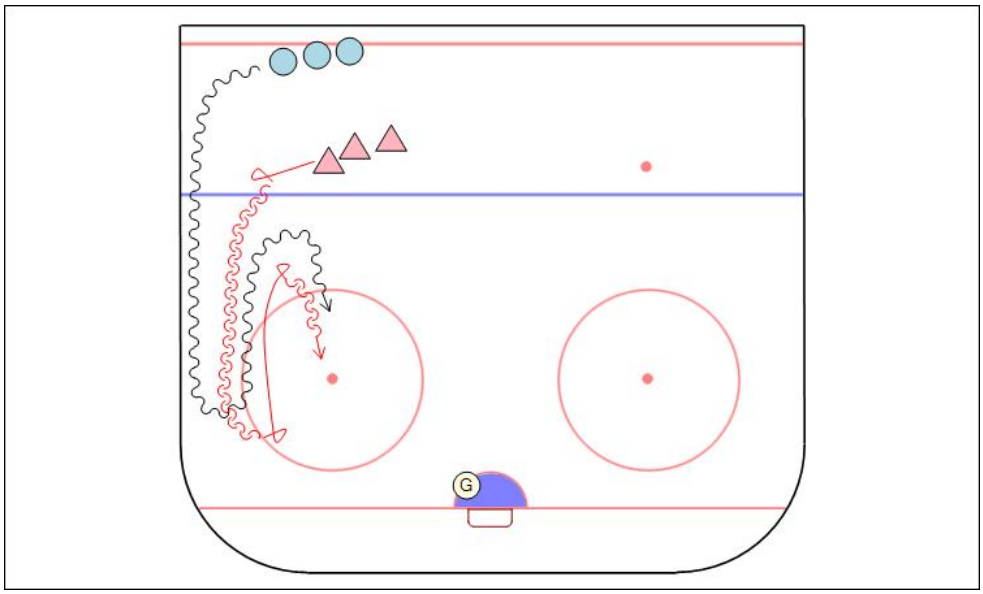
Popis: Zdokonaľovanie útočných herných činností jednotlivca – vedenie puku, uvoľnovanie sa s pukom a streľby na malom priestore – dôraz na čo najkrašiu prípravu s následným tlakom – dorážanim puku so zostavením pred bránou.



CVIČENIE 7

Popis: Zdokonaľovanie útočných herných činností jednotlivca – vedenie puku, uvoľnovanie sa s pukom a streľby na malom priestore – dôraz na čo najkrašiu prípravu s následným tlakom – dorážanim puku so zostavením pred bránou.



CVIČENIE 8

Popis: Zdokonaľovanie útočných herných činností jednotlivca – vedenie puku, uvoľnovanie sa s pukom a streľby na malom priestore – dôraz na čo najkrašiu prípravu s následným tlakom – dorážanim puku so zostavením pred bránou.