

Niekoľko „zlatých“ rád a odporúčaní ako sa stať lepším brankárom

Odporúčania predstavujú kľúčové vlastnosti, ktoré hráči musia ovládať, pokiaľ chcú napredovať v ľadovom hokeji. Najlepší hráči sa neustále zdokonaľujú v týchto činnostiach. Priemerní hráči urobia veľký pokrok, ak ich budú v hre dodržiavať a rešpektovať. Aj keď tieto odporúčania znejú jednoducho, môže trvať niekoľko rokov koncentrovaného úsilia, aby ich hráč vedel automaticky zrealizovať v samotnej hre.

1. **Buď neustále v pozore** – bez rozdielu, kde sa nachádza puk. To neznamená, že musíš byť po celý čas zápasu v základnom brankárskom postavení pripravený na strelu, ale to, že tvoja myseľ a pohľad musia sledovať hru a dianie na ľade.
2. **Osvoj si základne herné činnosti brankára a neustále ich zdokonaľuj** – medzi základné herné činnosti patrí chytanie puku, vyrážanie puku, premiestňovanie sa, stávanie sa, prihrávanie, rozohrávanie puku a samozrejme všetky spôsoby korčuľovania. Zaťaženie v tréningu by nemalo pozostávať len z chytania striel, ale vždy to musí byť o špecifickom brankárskom zákroku. Nikdy nedovoľ, aby niektorá činnosť dominovala, lebo ostatné sa stavajú slabšími.
3. **Zdokonaľuj sa zmenšovaní streleckého uhlu** – znamená to vždy vedieť odhadnúť vzdialenosť strielajúceho hráča, zmenšiť strelecký uhol a tým znížiť možnosť skórovať. Toto je jeden z procesov neustáleho zdokonaľovania v každodennom tréningu.
4. **Nauč sa analyzovať jednotlivé herné situácie – a to hlavne pri útoku súperiaceho družstva – a následne ich riešiť** – existuje nespočetné množstvo herných situácií, v ktorých treba pochopiť základný princíp možnosti riešenia hernej situácie útočiaceho hráča s pukom, hráčov bez puku spolu s výpomocou vlastných spoluhráčov.
5. **Podobne ako ostatné hráčske pozície (útočník, obranca), aj ty neustále zdokonaľuj svoje korčuľovanie** – Najlepší brankári vynikajú v korčuľarskej obratnosti a majú vysokú úroveň pohyblivosti a rovnováhy.
6. **Nauč sa pripraviť na zápas** – Nájdi si svoj zaužívaný spôsob (rituál), ktorý ťa dokonale pripraví na dôležité stretnutia.
7. **Maj puk neustále pod kontrolou, ak je to možné** – znamená to kontrolovať puky za bránkou, priľahnúť puk, keď poskakuje okolo bránky, vyrážanie pukov do rohu ihriska, prihrávka puku spoluhráčovi alebo kontrolovať vyrazené puky.
8. **Hraj so sebedomím a rýchlo zabudni na inkasované góly, aby si sa mohol dokonale sústrediť na ďalšiu strelu resp. hernú akciu** – buď bez prehnaných emócií, čistá myseľ je základ úspechu dobrého brankára.
9. **Snaž sa o vyrovnané výkony** – Najlepšou cestou je kontrolovanie svojich emócií a neustále zdokonaľovanie všetkých herných činností.
10. **Buď agresívny a prinúť útočiaceho hráča s pukom aby vystrelil vtedy, kedy to chceš ty** – Buď odvážny a keď máš príležitosť ukáž svoje schopnosti.

11. **Ak t'a tréner počas cvičenia nevyužíva pracuj individuálne na herných činnostiach ako strel'ba, prihrávanie, korčuľovanie a pod.** – Strel'ba a prihrávanie puku sú v súčasnom hokeji nevyhnutné a to hlavne pri rozohrávke z obranného pásma.
12. **Ak máš nejaké nejasnosti neboj sa opýtať trénera alebo starších brankárov v klube.**
13. **Nikdy neoplácaj hru telom** – bez ohľadu nato, či bola v rámci pravidiel alebo nie. Odplácanie často krát vedie k priamemu vylúčeniu alebo vylúčeniu tvojich spoluhráčov, ktorí t'a prídu brániť.
14. **Komunikuj so spoluhráčmi** – a to hlavne s tými, ktorí brania okolo bránky. Toto je jeden z najdôležitejších aspektov úspešného bránenia. Nikdy sa nerozprávaj so súperom, väčšinou to nemá žiadny význam a často krát to len rozbúri tvoje emócie.
15. **Vyhľadávaj strelecké príležitosti** – každá strela na teba vyslaná t'a posunie o krok ďalej.

John Russo's,

Coaches' Corner

PLAY HOCKEY

www.letsplayhockey.com

odborný preklad a korektúra: Mgr. Igor Andrejkovič, PhD.