

# Niekoľko „zlatých“ rád a odporúčaní, ako sa stať lepším obrancom

Odporúčania predstavujú kľúčové vlastnosti, ktoré hráči musia zdokonaľovať v hre, ak chcú napredovať v hokeji. 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. **Vždy zaist'uj svojho spoluhráča z obrany** – na útočnej modrej čiare, v strednom pásme, ale hlavne v obrannom pásme.
2. **Vždy, keď ma súper puk, alebo má možnosť získať ho pod svoju kontrolu, musí byť jeden z obrancov pred vlastnou brámkou.** Pre mladších hráčov (mladší žiaci a nižšie) by malo vždy platiť pravidlo – „vždy jeden obranca pred vlastnou brámkou, ak je puk v obrannom pásme“
3. **Obranné pásmo neopúšťaj príliš rýchlo.** Vo väčšine žiackych kategórii je predčasné opustenie obranného pásma jedna z najčastejších chýb.
4. **V prvom rade bráň** – ak zaútočíš na súperovu bránu v útočnom pásme, hneď po prvej šanci (strele na bránu) sa ihneď vráť späť do obrany.
5. **Nikdy nekorčul'uj priamo do súboja 1 – 1 oproti útočníkovi s pukom.** Vždy mu daj trochu priestoru a pomaly ho vytláčaj k mantinelu.
6. **Pri situácii 2 – 2 a 3 – 2 musí byť vždy jeden z obrancov o niečo vyššie a bližšie k útočníkovi s pukom.**
7. **Strieľaj s rozumom.** Najlepšia strela je vždy tesne nad ľadom, presná (tak, aby išla do priestoru bránky pre prípadné dorážanie) a nie príliš prudká. Obrancovia málokedy strieľajú, aby strelili gól priamo, ale viac menej „posielajú“ puk do priestoru bránky, aby útočníci mohli skórovať (dorážať a tečovať). Predtým ako vystrelíš sa vždy pozri vedľa seba, či nemáš lepšie postaveného spoluhráča.
8. **Pred vlastnou brámkou sa nikdy nenaviaž na protihráča.** Vždy bráň priestor a hráčov v ňom.
9. **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).
10. **V obrannej tretine nikdy nestoj a nehľadaj voľného spoluhráča.** „Pozri – korčul'uj – pozri – prihraj“ znižuje šancu, že ťa protihráč prekvapí zozadu alebo zboku a zároveň prinúti protihráčov zaujať obranné postavenie.
11. **Keď ťa protihráč v situácii 1 – 1 obkorčul'ováva (nachádza sa na tvojej úrovni), neustále korčul'uj a pohybuj sa.** Nerob žiadne výpady a nesnaž sa naňho naviazať bez neustáleho pohybu. Najmä mladí hráči majú s týmto veľké problémy, a to hlavne pre ich nedostatočnú úroveň korčuliarskej koordinácie.

- 12. Neustále sa zdokonaľuj v korčuľovaní v jazde vzad a v obratoch.** Obranca musí korčuľovať vzad s takou istotou, ako útočník v jazde vpred. Mladý hráči až do kategórie juniorov musia túto schopnosť neustále zdokonaľovať, pretože ich organizmus sa neustále vyvíja a mení.
- 13. Nikdy neprihrávaj obsadenému útočníkovi** – pokračuj s pukom ďalej, prihraj ho druhému obrancovi alebo preruš hru ak si pod tlakom súpera. Obranca si musí veriť v krížnych prihrávkach a vedení puku pri zakladaní útoku. Nepresná prihrávka súperovi na hokejku je častý problém na všetkých úrovniach ľadového hokeja.
- 14. Do tela hraj len, keď je to potrebné.** Hra do tela len pre „zábavu“, je bezúčelná a často hrozí riziko zranenia, možnosť, že súpera netrafíš (čím sa protihráč uvoľní do lepšej pozície) alebo, že ťa rozhodca vylúči.
- 15. Komunikuj zo svojim spoluhráčom v obrane, s brankárom a s útočníkmi s formácie.** Je to jedna z najdôležitejších súčastí hry družstva. Nebav sa s protihráčmi – väčšinou to nemá žiadny význam a zvyčajne to ešte viac rozbúri tvoje emócie.
- 16. Nasleduj svojich útočníkov vo vzdialenosti 15 až 20 metrov (jedna tretina)** a súčasne zaist'uj (uzavri) útočnú tretinu, hneď ak je puk v tretine za útočnou bránkovou čiarou. Veľa obrancov je v tomto lenivá (pomalá) a často dovolí, aby puk opustil tretinu predtým, ako oni zaistia modrú čiaru pri mantinely.
- 17. Modrá čiara je rozhodujúca.** Ako priorita číslo jedna je vždy „odstrániť“ puk z vlastnej modrej čiary a následne prejsť k útočnej modrej čiare. Bráň obidve modré čiary s takým odhodlaním a „agresivitou“, akú si daná herná situácia vyžaduje na zastavenie útoku súpera.
- 18. Nauč sa „vyhodit“ puk von z tretiny „žabkou“ alebo odrazom od plexiskla v čo najnižšom veku.**
- 19. Nauč sa spolupracovať so spoluhráčom v obrane na tom, ako rýchlo vyviešť puk z vlastného obranného pásma.**
- 20. Oboznám sa so svojimi povinnosťami v obrannej hre svojho družstva, neustále ich dodržiavaj a rob ich najlepšie ako vieš.**

John Russo's,

**Coaches' Corner**

PLAY HOCKEY

[www.letsplayhockey.com](http://www.letsplayhockey.com)

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