

MUNI
SPORT

Masarykova univerzita
Fakulta sportovních
studí

SPECIALIZACE TRENÉRSTVÍ 1. LEDNÍ HOKEJ FSpS BRNO

Přednášky 1 ročník: HČJ /herní činnosti jednotlivce/-útočné

Mgr. Jan Konečný, Ph.D.

Brno 2019

HČJ /herní činnosti jednotlivce/

HČJ:

☺ Individuální dovednost spojená s plněním konkrétního herního úkolu

☺ Jsou definovány jako činnosti, které jsou komplexem dílčích útočných úkolů jednotlivce /tj. družstva, které má v držení kotouč/ a obranných úkolů jednotlivce /tj. hráče družstva, které nemá v držení kotouč/, které na sebe navazují a vzájemně se podmiňují. Jsou charakterizovány snahou hráče udržet či získat kotouč v kterémkoliv pásmu hřiště a vytvořit tak možnost rozvinutí či zakončení útočné fáze.

☺ Mají:

- A. Komunikační charakter- záměr je sdělován spoluhráčům a soupeři pohybem
- B. Kooperační charakter /součinnostní/
- C. Kompetiční charakter /soupeřivý/
- D. Participační charakter –základem je rozhodování

Pozn. Dříve než se budeme zabývat technikou provedení jednotlivých dovedností, je třeba uvést několik zásad, které jsou nezbytné pro správný nácvik jednotlivých HČJ. Mezi ně patří:

☺ Správná délka hole...., ☺ úchop hole..., ☺ kvalita hole a její obalení....

HČJ /herní činnosti jednotlivce/- A. Útočné

Z hlediska systematiky LH rozlišujeme HČJ:

HČJ- A.ÚTOČNÉ:

- 1. Uvolňování hráče s kotoučem:** ☺ vedením kotouče, ☺ kličkou, ☺ krytím kotouče, ☺ jiným způsobem-obratem, pomocí brusle../
- 2. Uvolňování hráče bez kotouče:** ☺ změnou směru, ☺ změnou rychlostí, ☺ kombinací změny směru a změnou rychlosti /bruslařská agility/
- 3. Přihrávání a zpracování přihrávky:** ☺ přihrávání-po ruce-forhendem, přes ruku-bekhendem, po ledě-vzduchem, přímé s využitím hrazení, švihem, přiklepnutím, ☺ zpracování přihrávky-po ruce, přes ruku, nepřesná přihrávka-bruslí, rukou../
- 4. Střelba:** ☺ po ruce /forhend/-švihem /zápěstím/, přiklepnutým švihem, golfovým úderem, přiklepnutím, bez přípravy, na dlouhou hůl, přehození ležícího brankáře /hráče/ nebo jeho hole, špičkou hole, zasunutí kotouče do branky po jeho objetí, z otočky, v pádu, v kleku, v sedě, v lehu, sklepnutím kotouče ze vzduchu
 - ☺ přes ruku /bekhend/- švihem, přiklepnutím, obdobné techniky jako u střelby forhendem
 - ☺ jiné způsoby - tečování, dorážení, ze vzduchu, z opačné nohy, z kličky, po klamném pohybu, střelba bez přípravy po přihrávce /z první/, blafák /po ledě, vzduchem/...
- 5. Klamání a fintování:** ☺ tělem, ☺ změnou směru a rychlosti bruslení, ☺ pohybem hole

HČJ /herní činnosti jednotlivce/- B. Obranné

B. HČJ-OBRAVNÉ:

1. Obsazování hráče s kotoučem:

☺ napadání /přístup k soupeři/, ☺ odebírání kotouče /vypíchnutím, přitažením, zametením, nadzvednutím hole, úderem do spodní části hole nebo kotouče/, ☺ osobní souboj, ☺ hra tělem, ☺ bodyčekování, ☺ bekčekink hráče s kotoučem.

2. Obsazování hráče bez kotouče:

☺ Těsně, ☺ volně, ☺ obranné postavení, ☺ over- play /pressinkové postavení/, ☺ bekčekink hráče bez kotouče.

3. Obrana prostoru:

☺ Krytí prostoru, ☺ krytí hráče v prostoru.

4. Obranná hra holí :

☺ Odebírání kotouče, ☺ chytání a blokování přihrávek, ☺ eliminace holí soupeře, ☺ krytí prostoru a koridoru.

5. Chytání a blokování střel:

☺ tělem-ve stoji, v pokleku a v kleku, ☺ skluzem, ☺ holí.

HČJ-útočné

1.Uvolňování hráče s kotoučem

1. Uvolňování hráče s kotoučem- se v LH prosazuje jako výrazná útočná činnost, kterou získává hráč výhodnější postavení pro další činnost, přihrávku nebo střelbu.

Můžeme rozdělit:

- ☺ Vedením kotouče- driblingem, tažením, tlačáním, od sebe a k sobě
- ☺ Kličkou
- ☺ Krytím kotouče
- ☺ Jiným způsobem /obratem, pomocí brusle, stažením.../

K hlavním předpokladům správné techniky provedení všech způsobů uvolňování hráče s kotoučem patří:

- ☺ Základní postoj hráče s kotoučem a držení hole, ☺ periferní kontrola kotouče, ☺ stálý kontakt čepule hole s kotoučem, ☺ klamání tělem a holí /čepelí/, ☺ rychlost pohybu s holí,
- ☺ krytí kotouče tělem, ☺ pozorování bránícího soupeře a jeho hole, ☺ zrychlení po kličce.

Technika a taktika uvolňování s kotoučem je mimo jiné ovlivňována:

- ☺ Herní situací, ☺ prostorem ve kterém se provádí, ☺ způsobem obranných činností soupeře.

HČJ-útočné

1.Uvolňování hráče s kotoučem

Základní postoj při uvolňování hráče s kotoučem:

- ☺ Stoj mírně rozkročný v šíři ramen.
- ☺ Silně pokrčení kolen a hlezenního kloubu /obdobně jako u základního postoje bruslení/.
- ☺ Hůl jed držena v obou rukou s čepelí na ledě a před tělem.
- ☺ Paže pokrčeny a před tělem s lokty k tělu /ramena a lokty se musí pohybovat volně, pokud je kotouč veden před tělem do všech stran/.
- ☺ Záda vzpřímená, hlava vzhůru- oči sledují prostor 3-5 m před sebou /periferní sledování kotouče/.
- ☺ Kotouč na čepeli asi v 1/3.

Periferní kontrola kotouče:

Pod pojmem periferní kontrola kotouče rozumíme sledování kotouče bez toho, aby se hráč přímo na kotouč díval. Při vedení je kotouč mezi patkou a středem čepel. Hlava má být zvednutá, aby hráč mohl dobře sledovat spoluhráče i soupeře a zároveň částečně viděl kotouč u své hole. Široké periferní vidění je pro hráče LH nezbytné. Hráč má sice stále v patrnosti kotouč, protože zůstává v zorném poli jeho zraku /vidí ho nepřímo/, ale současně je soustředěn na sledování situace na ledě. Opačné vidění-centrální, kdy hráč upřeně sleduje kotouč u své hole, je chyba hlavně začátečníků, kteří nemají dostatečný cit v rukou a musí kotouč plně sledovat očima, aby jim neodskočil od hole.

HČJ-útočné

1.Uvolňování hráče s kotoučem - vedením

☺ **Vedením kotouče**- základní činnost při uvolňování hráče s kotoučem je vedení kotouče. Je to činnost, při které se hráč snaží dostat do výhodnějšího postavení při rozvíjení či zakončování útoku.

Hráč může vést kotouč: ☺ driblingem /forhend, bekhend/, krátký- dlouhý, od sebe-k sobě, stranou, diagonálně, kolem těla, ☺ tažením, ☺ tlačením, ☺ obhozením, ☺ prohozením

Vedení kotouče driblingem:

Jedná se nejčastější způsob vedení kotouče. Kotouč se pohybuje před tělem hráče a měl by být přibližně uprostřed čepele hole. Při driblingu dochází k neustálému mírnému přiklápění čepele ke kotouči, přičemž pohyb vychází ze zápěstí. Musíme dbát na to, aby úchop hole byl proveden prsty a ne palcem a ramena a paže byly neustále uvolněny. Podle rozsahu pohybu čepele hole s kotoučem rozlišujeme driblink krátký /pohyb je asi v šíři ramen/ a dlouhý /snaha o velký rozsah pohybu/. Důležitý je pohyb dolní ruky po holi a pohyb zápěstí.

Vedení kotouče od sebe-k sobě:

Tento způsob používají hráči před soupeřem, který se pohybuje před nimi /možnost stažení, obhození apod./ nebo jako klamný pohyb před střelbou či před přihrávkou. Je využíván nejen útočníky, ale i obránci. Kotouč se pohybuje paralelně vedle těla na forhendové straně a je střídavě oddalován a přisunován zpět. Důležitý je opět pohyb zápěstí a neustálé přiklápění čepele hole ke kotouči. Dbáme na správný pohyb kotouče vedle těla a ne ve směru na brusle. Hráč se dívá před sebe, kotouč sleduje pouze v periferním vidění.

HČJ-útočné

1.Uvolňování hráče s kotoučem - ☺ vedením

Vedení kotouče tažením:

Tento způsob vedení kotouče používají hráči především při vyjíždění oblouků a při překládání. Je vhodné ho používat při objíždění soupeře pomocí dlouhé kličky nebo při úniku kolem hrazení s navázáním změny směru.

Rozeznáváme:

☺ Tažení forhendem

☺ Tažení bekhendem

Kotouč je veden šikmo stranou od hráče, hůl drží hráč většinou jednou rukou, druhou rukou /vnitřní blíže k soupeři/ odmítá soupeře. K ochraně kotouče před vypíchnutím a proti úderu do hole se využívá rovněž vnitřní rameno a noha na vnitřní straně, která při vyjíždění oblouku je mírně předsunuta. Důležité je vést kotouč co možná nejdále od těla.

Je-li tažení prováděno forhendem, pak horní ruka odmítá soupeře. Při tažení bekhendem držíme hůl horní rukou, spodní ruka odmítá soupeře. Čepel hole je ke kotouči značně přikloněna. Chybou bývá malé přiklonění kotouče čepelí hole, příliš vzpřímený postoj a vedení kotouče blízko těla.

HČJ-útočné

1.Uvolňování hráče s kotoučem - ☺ vedením

Vedení kotouče tlačáním:

Používají ho hráči především při rychlém startu do volného prostoru, neboť ochrana kotouče je velmi malá.

Hůl se drží v jedné /horní/ ruce s paží volně pokrčenou pro možnost dalšího ovládní kotouče. Čepel hole je přikloněna k ledu a kotouč je tlačěn čepelí před tělem. Spodní ruka hůl pouští a je využívána jako dopomoc pro vyvinutí maximální rychlosti.

Jednou z nejčastějších chyb u začátečníků je, že hůl při tlačení mají příliš kolmo k ledu a kotouč je blízko u těla. Rovněž není správné držet hůl v jedné ruce úplně na konci v dlani.

Metodika nácviku- uvolňování hráče s kotoučem- *vedením kotouče*

Metodika nácviku vedení kotouče:

- ☺ Krátký dribling na místě.
- ☺ Krátký dribling v mírném pohybu v jízdě vpřed.
- ☺ Dlouhý dribling na místě v pohybu.
- ☺ Střídání krátkého a dlouhého driblingu na znamení.
- ☺ Nácvik periferního vidění /např. hráči driblují a trenér ukazuje na prstech-hráči počítají.../.
- ☺ Vedení kotouče ve slalomových drahách.
- ☺ Vedení kotouče s obratnostními pokleky, kleky, sedy, obraty... , v jízdě vpřed i vzad.
- ☺ Nácvik dalšího druhů vedení kotouče –tažením, tlačení, od sebe-k sobě.
- ☺ Kombinace všech druhů kotouč v různých slalomových drahách a s obratnostními prvky.
- ☺ Vedení kotouče na malém prostoru a pod tlakem /1-1/.

Základní chyby v technice:

- ☺ Hráči drží hůl v jedné ruce, ☺ hráč nevede kotouč, ale hodí si ho dopředu a potom ho dojíždí, ☺ hráč se dívá na kotouč, ☺ hráč drží hůl spodní rukou příliš vysoko či nízko, ☺ hráč má horní ruku položenou na koncovce a nedrží ji v dlani, ☺ příliš velký předklon, či příliš vzpřímený postoj, ☺ hráč dribluje ve stejném rytmu , v jakém bruslí

HČJ-útočné

1.Uvolňování hráče s kotoučem - ☺ kličkou

Uvolňování hráče s kotoučem kličkou:

Tato individuální herní činnost patří k nejdůležitějším dovednostem. Její nácvik a zdokonalování nikdy nekončí. Obcházení a překonávání soupeře pomocí individuální akce patří spolu s přihrávkou k základním rysům hry a současně tvoří základ kolektivního pojetí hry. Z hlediska systematiky LH hovoříme o uvolňování hráče s kotoučem kličkou, někdy také o obcházení soupeře. **K nejčastějším způsobům patří:**

☺ **Klička:** ● po ruce-do forhendu, ● přes ruku-do bekhendu, ● stranou, ● stažením a přikopnutím, ☺ **Prohozením,** ☺ **Obhozením.**

● Klička po ruce-do forhendu- je jednou ze základních individuálních dovedností každého hráče při obcházení soupeře. Dává příležitost okamžitě přihrát svému spoluhráči, či vystřelit. Kličku je vhodné začínat tak, že se hráč těsně pře soupeřem postaví na obě nohy a provede mírný pohyb s kotoučem do bekhendové strany s klamným pohybem ramen a hlavy. V okamžiku, kdy bránící hráč reaguje na tento pohyb, provede útočící hráč před tělem rychlé stažení kotouče do forhendu v maximálním rozsahu se současným odrazem z nohy na bekhendové straně. Následuje krátké rychlé vyjetí, na které ihned navazuje překládání /vybruslení/. Ke krytí kotouče využívá co možná nejvíce svého těla včetně nohy na vnitřní straně. Hůl drží oběma rukama, čepel hole je ke kotouči značně přikloněna, přičemž kotouč v okamžiku obcházení soupeře drží co nejvíce od těla. Hlavu drží vzpřímenou a zrakem sleduje soupeře a jeho hůl.

HČJ-útočné

1.Uvolňování hráče s kotoučem - 😊 kličkou /pokrač./

- Klička přes ruku –do bekhendu-nácvik a zdokonalování kličky přes ruku je nutné provádět současně s kličkou po ruce. Technika provedení je stejná jako při kličce po ruce. Rozdíl spočívá v tom, že první pohyb kotouče se současným klamným pohybem ramen a hlavy je do forhendové strany s následným stažením kotouče před tělem do bekhendu v maximálním rozsahu /co možná nejdále od těla/. Hráč využívá opět svého těla a vnitřní nohy ke krytí kotouče. Hůl drží při obcházení soupeře zpočátku oběma rukama s následným puštěním spodní ruky, kterou využívá k odmítání a ochraně kotouče. Čepel hole musí být pevně na ledě a správně přikloněna ke kotouči. Důležité je /stejně jako u kličky po ruce/ okamžité zrychlení /vybruslení/ po přechodu přes bránícího hráče-využití odrazu. Po zvládnutí obou způsobů techniky kličky upozorníme mladé hráče, že je nutné mít přehled o držení hole soupeře /pravák, levák/ a učíme je volit nejvhodnější způsob obcházení soupeře. Neustále dbáme na provádění klamných pohybů a vybruslení /zrychlení/ při kličce.

- Klička do strany- používá hráč v případě, kdy je vhodnější objet soupeře po straně, kde drží hůl. Uvolňující hráč střídá krátký a dlouhý dribling, těsně před bránícím hráčem provede rychlé a prudké stažení kotouče do strany /po ruce nebo přes ruku/ a jednou nohou vjede do soupeřovy hole. Svým postavením chrání kotouč před vypíchnutím a pokračuje kolem soupeře.

HČJ-útočné

1.Uvolňování hráče s kotoučem - kličkou /pokrač./

- Klička stažením a přikopnutím- s výhodou se používá proti bránícímu hráči, který hraje proti kotouči holí. Útočící hráč vysunuje kotouč co možná nejvíce proti soupeři /nejlépe s naznačením kličky/. V okamžiku, kdy soupeř udělá pohyb proti kotouči, hráč stáhne kotouč až k bruslím a přikopne jej dopředu na opačnou stranu na svou hůl. Důležité je okamžité zrychlení /odpoutání se od soupeře/. Tuto dovednost nacvičujeme až po zvládnutí předchozích způsobů vedení kotouče.

☺ **Prohození a obhození**- útočící hráč může přejít přes soupeře také prohozením a obhozením kotouče mezi jeho bližší nohou a holí nebo mezi nohama. Současně se soupeři pomocí klamného pohybu vyhýbá.

Druhý možný způsob je tzv. obhození , nejčastější o mantinel. Aby bylo prohození nebo obhození úspěšné, musí mít útočící hráč větší rychlost než bránící hráč. Před těmito způsoby obcházení soupeře se ve většině případů provádí klamný pohyb s naznačením kličky do forhendu nebo bekhendu.

Metodika nácviku- uvolňování hráče s kotoučem-*kličkou /pokrač./*

Při nácviku učíme hráče jednotlivým způsobům provedení /jak vést kotouč/, ale postupně také k jejich optimálnímu výběru. Současně je vedeme k tomu, aby se sami rozhodovali, kdy mají vést kotouč, vystřelit nebo přihrát spoluhráči v lepším postavení.

Posloupnost nácviku: ☺ vedení a uvolňování s kotoučem nacvičujeme nejdříve na místě, ☺ zpočátku se hráči mohou dívat na kotouč, později dbáme na periferní vidění a citem v ruce /př. počítání na prstech.../, ☺ pro nácvik vedení kotouče je vhodné následující typy cvičení- hráči driblují na místě mezi metičkami, hrazdičkami, malými kužely-přitom dbáme na správný úchop hole, ramena jsou před boky, kolena pokrčena, hůl na ledě, hlava vzhůru /kontrola kotouče periferním viděním/, ☺ při driblingu, tažení i tlačení kotouče je důležité sladění bruslení s vedením kotouče, ☺ volíme jednoduchá cvičení a postupně přecházíme ke složitějším /kolem překážek, jízdou vzad, změnou směru.../, ☺ objíždění soupeře nacvičujeme po základním zvládnutí různých způsobů vedení kotouče, ☺ vhodné je využívání statických překážek /panák, kužely apod./, ☺ prvním předpokladem úspěšné kličky je klamný pohyb tělem a holí, ☺ při kličce hráč musí zrychlit /většinou překládáním, ☺ obdobně lze využít stojanů, panáků i při nácviku obhození nebo prohození, ☺ v další fázi nácviku používáme nejdříve pasivně stojícího, později aktivně bránícího soupeře /situace 1-1/, ☺ poslední fází je kontrola kotouče na malém prostoru a pod tlakem.

Základní chyby v technice: ☺ stálé sledování kotouče zrakem, ☺ kličku dělá příliš blízko nebo daleko od obránce, ☺ nedělá klamný pohyb před vlastní provedením kličky, ☺ při kličce nezrychlí jízdu, špatně kryje kotouč.

1. Uvolňování hráče s kotoučem - krytím kotouče

☺ **Krytí kotouče tělem v prostoru**- tato technika krytí kotouče učí hráče držet kotouč mimo dosah bránícího hráče, a to tak, že je ve správném postavení mezi kotoučem a bránícím hráče. Tento způsob vedení kotouče je obdobný jako vedení kotouče tažením při vyjíždění oblouků /krátký oblouk, překládání/...

☺ **Krytí kotouče v blízkosti hrazení**- v herních situacích u hrazení je důležité, aby hráč uměl dobře krýt kotouč, jestliže je zády do hřiště. Současně však učíme mladé hráče tomu, aby hlavním cílem nebylo jen udržení kotouče u hrazení, ale také snaha o co možná nejrychlejší vyjetí z tohoto méně výhodného postavení. Jinak řečeno, učíme nejen techniku krytí kotouče u hrazení, ale i uvolňování hráče s kotoučem od hrazení v situacích, kdy je zády do hřiště...

Hráč s kotoučem je zády k hráči bez kotouče, hokejové postavení, krytí kotouče, držet se dál od mantinelu, aby nedocházelo k přišpendlení a naopak učít hráče přístupu k soupeři /viz 1-1/...

☺ **Uvolňování obratem** /otočka/-útočník s kotoučem provádí těsně před bránícím hráčem po prudkém zastavení na jedné či obou bruslích rychlý obrat- na obě strany-forhendovou, i bekhendovou.

☺ **Uvolňování změnou směru a rychlosti-zastavení-start**-tento způsob uvolňování souvisí také s klamáním. Při rychlém zastavení /na jedné či obou bruslích/ a následném prudkém startu /s možností změny směru/ dojde k odpoutání soupeře....

HČJ-útočné

2. Uvolňování hráče bez kotouče

2. Uvolňování hráče bez kotouče- je útočná herní činnost jednotlivce, která je základem pro týmovou spolupráci hráčů v útoku /pro založení, rozvíjení a zakončení útoku/.

Je činnost útočícího hráče, při níž se odpoutává od bránícího protihráče do postavení, které mu umožňuje: ☺ převzetí přihrávky a pokračování v útočné akci, ☺ zrychlení útočné akce, ☺ střelbu po přihrávce, ☺ vázat na sebe soupeře a jeho pozornost a tím vytvářet prostor jak pro činnost hráče s kotoučem, tak i pro herní spolupráci s dalšími spoluhráči bez kotouče, ☺ uvolnění silného prostoru na hřišti se současným vytvářením nových prostorů.

Uvolňování hráče s kotoučem je ovlivňováno množstvím faktorů a jejich vzájemným spojením: ☺ bruslařské schopnosti hráče, ☺ dovednost zpracovat kotouč /v rychlosti, pod tlakem, na malém prostoru.../, ☺ schopnost číst hru/předvídavost/, ☺ prostor a pásmo, ve kterém je prováděno /OP, SP, ÚP, u hrazení, na ose hřiště, prostor před soupeřovou brankou, obranná nebo útočná modrá čára.../, ☺ druh a způsob obsazování útočícího hráče soupeřem /obsazení volné nebo těsné, mezi soupeřem a vlastní brankou nebo mezi soupeřem s kotoučem nebo mezi soupeřem s kotoučem a soupeřem bez kotouče/, ☺ vzájemná součinnost v pohybu hráčů bez kotouče, ☺ systém hry mužstva.

Z hlediska bruslařských dovedností provádíme uvolňování hráče s kotoučem:

- ☺ Změnou směru
- ☺ Změnou rychlosti
- ☺ Kombinací změny rychlosti a směru-manévrováním

HČJ-útočné

2. Uvolňování hráče bez kotouče /pokrač./

- ☺ Pohyb hráčů bez kotouče má mít smysl, směr a rozsah.
- ☺ Průběh pohybu určuje možnosti přihrávky.
- ☺ Umožňuje hráči s kotoučem přihrát nebo uvolnit prostor.
- ☺ Na základě čtení regulovat pohyb a rychlost /esovitá jízda/.
- ☺ Využívat slabé strany, výměny míst.
- ☺ Být na správném místě ve správný čas /tajmink/.

HČJ-útočné

2. Uvolňování hráče bez kotouče /pokrač./

U útočníku- se snažíme vypěstovat návyk neustálého pohybu při útoku.

Rychlost a směr pohybu bez kotouče je závislý na vzniklé herní situaci.

Ve hře se jedná o pohyb –**laterální, protisměrný, lineární a o nájezd a zrychlení z oblouku, pohyb šikmo vpřed /úhlopříčný/**.

Při hře neprovádí uvolňování bez kotouče pouze jeden hráč, ale i ostatní útočící spoluhráči.

Pohyb hráče bez kotouče se tedy uskutečňuje nejen v závislosti na pohybu a postavení hráče s kotoučem, ale také na pohybu a postavení dalších spoluhráčů bez kotouče. Neméně důležitým faktorem je také obranné postavení soupeře, jinak řečeno obranná strategie soupeře. Počáteční pohyb na akci, neustálé najíždění do volných prostorů a vzájemná součinnost hráčů bez kotouče s hráčem s kotoučem dává větší pravděpodobnost přijetí přihrávky u více hráčů současně. Kromě toho hráč bez kotouče, který se v pohybu uvolňuje, váže na sebe soupeře a tím vytváří volný prostor pro hráče s kotoučem. Z toho vyplývá dostatečná šířka a hloubka celé útočící formace vytváří dobré předpoklady pro úspěšnost akce.

Vzájemný pohyb a postavení hráčů bez kotouče má umožnit útočnickovi s kotoučem těmto hráčům přihrát a současně být ve vhodném obranném postavení pro případ ztráty kotouče. Při pohybu útočníků zejména ve SP a UP dbáme na neustálé postavení v trojúhelníku /útočný trojúhelník – dva útočníci vpředu, jeden vzadu nebo naopak/

Dále uvolňování hráče bez kotouče- ☺ vyhodnocení herní situace- předvídavostí..., ☺ správné načasování tajmink /timing/, ☺ změna rychlosti a dráhy..., ☺ princip výměny míst- hráč bez kotouče vjíždí do prostoru, odkud jeho hráč vyjíždí....

Metodika nácviku- uvolňování hráče bez kotouče

- ☺ Uvolňující hráč najíždí do volného prostoru šikmo vpřed, obloukem /jízdu vpřed či vzad/, v první fázi vždy bokem /čelem/ ke spoluhráči s kotoučem.
- ☺ Od počátku nácviku dbáme na správné načasování pohybu.
- ☺ Čepel hole, která je na ledě či těsně nad ledem, je vytočena kolmo k předpokládanému směru pohybu kotouče.
- ☺ Hráč by měl ovládat různé druhy zpracování kotouče /nepřesná přihrávka, po ledě, vzduchem, rukou.../.
- ☺ Uvolňující hráč se učí současně sledovat hráče s kotoučem, soupeře a své spoluhráče.
- ☺ Pro zpracování kotouče je důležité ihned navázat další činnost-uvolnění s kotoučem, střelbu či přihrávku.

Průpravná cvičení: ☺ nejdříve různé modifikované hry, cvičení ve dvojicích, zrcadlová cvičení.../, ☺ nacvičujeme od nejjednodušších způsobů najíždění ke složitějším pohybům, ☺ lineární a najetí ☺ šikmo stranou jízdou vpřed, následně učíme najíždění a uvolňování ☺ vyjížděním oblouků jízdou vpřed., dále ☺ cvičení , ve kterých hráč najíždí laterálním pohybem, později složitější ☺ vyjíždění oblouků jízdou vpřed s přechodem do jízdy vzad., ☺načasování pohybu-tajmink..., čtení hry /uvolňování současně více hráčů/...

Z metodických důvodů procvičujeme oblouky jak směrem k hrazení, tak i čelem do středu hřiště.

Metodika nácviku- uvolňování hráče bez kotouče /pokrač./

Další připomínky k metodice:

☺ Předpokladem dobrá technika bruslení /vyjíždění oblouků, obraty, starty, zastavení/.., ☺ základní varianty nacvičujeme ze statickými pomůckami /stojany, kužely, panáky../, ☺ průpravná cvičení nejprve nacvičujeme ve dvojicích-zrcadlová cvičení /současně se procvičuje i obranná činnost obsazování hráče bez kotouče..., ☺ herní činnost na uvolňování procvičujeme nejvíce kde se tato činnost vyskytuje, ☺ postupně učíme hráče umět se pohybovat ve vztahu k ostatním spoluhráčům /s kotoučem i bez kotouče/, postupně zvyšujeme odpor bránících hráčů, zvládnou-li hráči tuto činnost, zařazujeme herní situace 1+1-1,1+2-2,3-3..., kde hráč s kotoučem přihrává tomu, který se uvolnil /současně se procvičuje obranná činnost obsazování hráče bez kotouče/, ☺ snažíme se vypěstovat návyk neustálého pohybu hráčů na ledě do volného prostoru, ☺ rozlišujeme cvičení se zaměřením na uvolnění při založení útoku a na řešení herních situací při rozvíjení a zakončení útoku, ☺ všechna cvičení prováděná s odporem procvičují i další HCJ-obsazování hráče bez kotouče.

Základní chyby:

☺ Hráč se snaží odpoutat od protihráče /chybí zrychlení, klamné pohyby../, ☺ uvolňující hráč je neustále za soupeřem, ☺ špatné načasování pohybu neumožňuje dostat přihrávku /najíždění brzy nebo pozdě- v okamžiku přihrávky je zády ke kotouči, ☺ chybí současný a koordinovaný pohyb všech hráčů bez kotouče, ☺ při najíždění nesleduje spoluhráče s kotoučem a bez kotouče, ☺ při najíždění nesleduje protihráče / nebezpečí zranění/, ☺ malé zrychlení při odpoutání od protihráče, ☺ před přihrávkou není čepel hole na ledě či v blízkosti ledu, ☺ hráč se po uvolnění a přijmutí přihrávky zastaví nebo sjíždí do jednoho prostoru.

HČJ-útočné

3.Přihrávání a zpracování přihrávky

Přihrávání je činnost, při níž hráč usměřňuje kotouč některému ze svých spoluhráčů tak, aby jej spoluhráč mohl zpracovat. Přihrávání je umožňováno neustálým uvolňováním hráčů bez kotouče a jeho dokonalé zvládnutí je základním předpokladem pro osvojení si útočných kombinací a systémů. Včasnost, přesnost a účinnost jsou základní podmínky pro úspěšnou přihrávku. Úspěšnost přihrávky také závisí na hráči, který přihrávku přijímá. Ten se musí umět uvolnit od soupeře a bezpečně přihraný kotouč zpracovat. Zpracování je činnost, která umožňuje získat kontrolu nad kotoučem.

Techniku přihrávání a zpracování můžeme rozdělit na:

☺ **Přihrávání:**

- po ruce /forhendem/-přes ruku /bekhendem/
- po ledě – vzduchem
- švihem- přiklepnutím
- přímé – s využitím hrazení

☺ **Zpracování přihrávky:**

- po ruce-přes ruku
- nepřesná přihrávka-bruslí, rukou...

HČJ-útočné

3. Přihrávání a zpracování přihrávky /pokrač./

- Přihrávání po ruce /forhend/ švihem- pro přihrávku po ruce musí stát hráč ve správném postoji. Hlava je zvednuta, oči sledují hůl hráče, kterému je přihrávka směřována. Kotouč je mírně za tělem mezi patkou a středem čepele. Hůl je sevřena oběma rukama a hráč je rameny natočen do směru přihrávky. Čepel hole je na ledě a přiklopena ke kotouči. Hmotnost těla je rovnoměrně rozložena na obě nohy, může být i mírně na noze, která je blíže ke kotouči /v případě leváka-levá noha, praváka-pravá noha/. V okamžiku přihrávky se váha přesouvá mírně na vzdálenější nohu /levák-pravá noha, pravák-levá noha/, kotouč rotuje po čepeli přes špičku jí opouští . Čepel sleduje dráhu kotouče /pomyslně míří na spoluhráče/. V případě přihrávky na místě je směr kotouče na spoluhráčovu hůl, pokud přihrávka je v jízdě, musí být /podle rychlosti spoluhráče/ směřována dopředu. Dbáme, aby přihrávky byly prováděny švihem a ne příklepem a hráči sledovali cíl a ne kotouč. Častou chybou u začínajících chlapců je umístění kotouče u špičky čepele hole.
- Přihrávání přes ruku /bekhend/-technika je podobná jako u přihrávání po ruce. Rozdíl je v základním postoji a větší náročnosti na přesnost provedení. Přihrávajícím hráčem stojí bokem ke spoluhráči, kotouč má před sebou ve středu čepele hole. Čepel hole je na ledě přikloněna ke kotouči, hmotnost těla rovnoměrně na obě nohy, možné je i mírně na zadní nohu /levák-pravá noha, pravák-levá noha/. V okamžiku přihrávky je kotouč tažen středem čepele směrem ke spoluhráči. Hmotnost se přenáší na vnitřní nohu. Ruce jsou před tělem a sledují dráhu kotouče spolu s rotací ramen.

HČJ-útočné

3.Přihrávání a zpracování přihrávky /pokrač./

- Přihrávání po ledě-provádíme buď dlouhým švihem/dle přípravy hráče/ nebo krátkým švihem /při přihrávce bez přípravy např. po kličce.../, přihrávky prudké a přesné...
- Přihrávání vzduchem- používá se tehdy, je-li mezi hráčem s kotoučem a jeho spoluhráčem překážka/př. soupeřova hůl.../. Provádí se stejně jako přihrávka po ruce nebo přes ruku krátkým pohybem zápěstí. Prudkým krátkým pohybem zápěstí dochází k rotaci kotouče přes čepel hole /od patky ke špičce/ a kotouč by měl mít plochou dráhu letu /důležité pro jeho další zpracování/.
- Přihrávka bruslí- provádíme v situacích, kdy je kotouč u nohou /bruslí/ a není možné jej rychle odehrát holí. Někdy stačí jen usměrnit pohyb kotouče tak, že vytočíme brusli vnitřní či vnější částí do směru, kterým chceme přihrát, aby se kotouč odrazil.

Druhy přihrávek: ☺ Kolmé průnikové, ☺ poziční, ☺ zpětné, ☺ výpomocné, ☺ o hrazení, ☺ podél hrazení, ☺ přenechání kotouče, ☺ diagonální.

HČJ-útočné

3.Přihrávání a zpracování přihrávky /pokrač./

- Zpracování přihrávek po ruce /forhend/ a přes ruku /bekhend/- při zpracování je hráč postaven tělem kolmo proti kotouči. Hráč by měl mít hlavu vzhůru a sledovat kotouč. Čepel hole drží na ledě. Při zpracování j velmi důležitý uvolněný pohyb zápěstí a paží. V okamžiku přihrávky vysouvá hůl poněkud před sebe /naproti kotouči/, čepel kotouče je kolmo na dráhu kotouče. Hmotnost je rovnoměrně rozložena na obě nohy. Těsně před dotykem čepel hole s kotoučem provádí hráč pohyb holí ve směru letu kotouče /tento pohyb je však pomalejší jak kotouč/ a tím kotouč po úderu do čepel zbrzdí pohyb, hmotnost se přesouvá na nohu blíže ke kotouči /leváci-levá noha, praváci-pravá noha/. Důležité je, aby po zpracování zůstal kotouč na holi /nejlépe u patky čepel/ pro možnost okamžité další přihrávky.

Technika zpracování přihrávky je stejná jak při zpracování po ruce, tak i přes ruku.

- Zpracování přihrávky bruslí- hráč tlumí a usměrňuje kotouč buďto vnější plochou brusle /noha, která je blíže ke kotouči nebo vnitřní plochou brusle /noha dále od kotouče/.
- Zpracování přihrávky ve vzduchu-pokud kotouč letí nízko nad ledem /do úrovně kolen/, snažíme se kotouč sklepnout čepelí hole kolmo k ledu. V případě, že kotouč letí vzduchem výše, tlumíme jej dlaní, a tou, která svírá hůl dole. Při nácviku dbáme na to, aby kotouč nebyl svírán do dlaně, ale aby byl usměrňován kolmo k čepeli hole.
- Zpracování přihrávky celou holí-je-li kotouč přihráván příliš dopředu před hráče, používá se ke zpracování kotouče položení hole. Hůl se drží pouze v jedné /horní/ ruce a spodní ruka ji pouští se současným pokleknutím na jedno koleno. Důležité je položit celou hůl plochou částí čepel co možná nejvíce k ledu.

Metodika nácviku – přihrávání a zpracování přihrávky

☺ Nácvik začínáme na místě přihrávkou po ruce /4-5 metrů/, ☺ po zvládnutí se vzdálenost zvětšuje a nacvičují se i další způsoby /švihem, přiklepnutím, po ledě, i vzduchem, po ruce, i pře ruku/, ☺ po zvládnutí přihrávání a zpracování na místě nacvičujeme tyto činnosti tak, že jeden z hráčů je v pohybu a druhý na místě, ☺ později nacvičujeme v mírném pohybu /nejdříve po ruce, pak přes ruku/, ☺ v další fázi se cvičí přihrávky ve větší vzdálenosti, i ve větší rychlosti /př. kolmá přihrávka při zakládání útoku v obranném pásmu.../, ☺ nácvik provádíme jak v bočním, tak i v čelním postavení.

Hlavní zásady přihrávání a zpracování přihrávky: ☺ základní postoj, ☺ bokem – směrem pohybu kotouče, ☺ Pohyb spodní rukou vpřed, ☺ kotouč začíná na patce čepel hole, přenesení váhy z nohy na nohu ve směru pohybu, ☺ vizuální kontakt s kotoučem-rameno a obličej ke kotouči, ☺ protažení čepele, rukou a ramene ve směru pohybu kotouče, ☺ při zpracování měkká hůl-pohyb zápěstím, paže volné, rotace horní části trupu.

Základní chyby v technice přihrávání:

☹ Hráč nemíří na čepel spoluhráče /přihrávka naslepo/, ☹ sleduje kotouč a né cíl, ☹ kotouč je u špičky čepele hole a ne u patky, ☹ chybí pohyb zápěstí /není švih/.

Základní chyby v technice ve zpracování přihrávky:

☹ Hráč nemá hůl na ledě, ☹ čepel není kolmo ke kotouči, ☹ hráč drží hůl tvrdě a kotouč mu odskakuje /chybí ztlumení kotouče pomocí zápěstí a paží/.

4. Střelba

Při střelbě jde o vzájemnou souhru bruslení, vedení kotouče s vlastní technikou střelby se správným odhadem situace ve hře, postřehem, přesností a s fyzickou připraveností každého hráče. Veškerá činnost mužstva i jednotlivce se tedy soustřeďuje na získání kotouče, jeho aktivní ovládnutí a na úspěšné zakončení společné akce střelbou. Hlavním smyslem a pojetím střelby je vstřelit branku soupeři.

Úspěšnost střelby hlavně ovlivňuje:

- **Technika provedení**- přesnost střelby, razance, poloha vůči brankáři, poloha-kde se hráč nachází, výběr střeleckého místa..., vysoká úroveň techniky umožňuje prudkou a přesnou střelbu i v náročných situacích-otočky, tlakem, v maximální rychlosti, v pádu...
- **Kondiční připravenost**- zvyšuje efektivitu střelby při zvládnutí techniky, somatotyp hráče-výška, váha ovlivňuje střelbu, dobrá fyzická kondice napomáhá oddálit nástup únavy, která negativně ovlivňuje techniku provedení, což se promítá při zakončení.
- **Taktická připravenost**-úspěšnost střelby je závislá i na správném a rychlém zhodnocení herní situace a jejího dalšího vývoje. Jedná se o výběr střeleckého místa- nejvhodnější- předbrankový prostor /mezikruží/, nejvhodnější místa pro střelbu-horní a dolní rohy branky, z bezprostřední blízkosti-střílet nahoru...

Střelba /pokrač./

Z hlediska taktiky provádíme střelbu: ☺ z kličky, ☺ z malého prostoru, ☺ v kontaktu se soupeřem, ☺ po kličce k brankáři /nahoru nebo po ledě/, ☺ klamáním a naznačováním střelby.

● **Psychická odolnost** –projevuje se při vypjatých situacích /např. trestné střelení, vypjaté herní situace, zodpovědnost za výsledek v utkání.../.

Efektivita střelby je závislá:

☺ **Technika** /ovládání jednotlivých druhů střelby/, ☺ **přesnost** /střelba do volných míst v brance znamená nebezpečí/, ☺ **rychlost** /umět vystřelit v časové i v prostorové tísní/, ☺ **rozmanitost**- dle herní situace použít tu nejvhodnější.

Při střelbě rozeznáváme :

4. základní fáze pohybu:

1. Nápřah - maximální vychýlení hole proti pozdějšímu směru pohybu.

2. Švih - tj. do okamžiku, kdy se čepel hole dotkne kotouče.

3. Interakce /působení/-působení čepel hole na kotouč do okamžiku, kdy kotouč opouští čepel hole /nejdůležitější/.

4. Protážení - okamžik, kdy se čepel hole dostane ve směru pohybu do nejkratší polohy.

Střelba /pokrač./

Jednotlivé způsoby střelby dělíme podle techniky provedení do tří skupin:

1. po ruce /forhend/ -švihem /zápěstím/, přiklepnutým švihem, golfovým úderem, přiklepnutím, přehození ležícího brankáře /hráče/, špičkou hole, zasunutím kotouče do branky po jeho objetí, z otočky, v pádu, kleku, sedu, v lehu, sklepnutím kotouče ze vzduchu.

2. přes ruku /bekhend/ - švihem, přiklepnutím.

3. jiné způsoby –z kličky, po klamném pohybu, střelba bez přípravy po přihrávce /z první/, tečování, dorážení, ze vzduchu, z opačné nohy, blafák /po ledě, vzduchem, bekhend, forhend/, střelba jednou rukou.

Zásady střelby:

☺ Ruka, která drží hůl dole může být níže než při stickhandlingu, ☺ pevné sevření pro všechny způsoby střelby je zásadní, ☺ pokrčená kolena, ☺ váha těla se rychle přenáší z nohy vzadu na nohu vpředu, ☺ noha vpředu rotuje k cíli, ☺ kotouč začíná na patce čepele, ☺ přiklopení čepele ke kotouči ovlivňuje výšku střely, ☺ tvrdost hole /flex/ je důležitá- pro mladé je flex 50-75, pro dospělé 85-110, ☺ hráč se musí učit střílet z obou nohou, ☺ v přípravce používáme odlehčené kotouče z důvodu osvojení si správné techniky.

Hlavní zásady pro mladé hráče: ☺hlava nahoře, ☺ sledovat brankáře, ☺ hůl mít pevně na ledě a pevně jí svírat, ☺ sledovat kotouč /následovat střelbu/, ☺ zůstat ve střeleckém postavení /možnost prudké střely/.

Střelba /pokrač./

Střelba /po ruce/ krátkým švihem

Tento způsob střelby patří k základnímu vybavení hráčů všech věkových kategorií. Umožňuje hráči přesně vystřelit na cíl v časové i prostorové tísni.

☺ Správné postavení, pokrčená kolena, ☺ hůl a kotouč začíná u nohy vzadu nebo za ní /leváci-levá, praváci-pravá/, ☺ kotouč je na patce čepele, která je k němu přiklopena, ☺ silné zatlačení rukou dole a současný páčivý pohyb ruky nahore, pevný úchop, ☺ přenesení váhy na nohu vpředu /leváci-pravá, praváci-levá/, její rotace, ☺ dokončení rotace rameny, rukou a hole, ☺ nepřetočit se.

Střelba /po ruce/ dlouhým švihem

Tento způsob střelby vyžaduje určitou sílu, a proto nacvičujeme ve vyšších věkových kategoriích. Obdobně jako u krátkého švihu, s tím, že kotouč je umístěn více za tělem /za zadní nohu/.

☺ Kotouč na patce čepele, která je k němu přiklopena více za tělem /za zadní nohou/, ☺ pohyb kotouče je od patky čepele přes její špičku, ☺ čepel hole i po opuštění kotouče pokračovala směrem k cíli, ☺ důležité je opět dotažení pohybu v pořadí : trup-paže-zápěstí-hůl-čepel.

Střelba /pokrač./

Střelba /po ruce/ přiklepnutým švihem

☺ Stáhneme kotouč za nohu, ☺ kotouč táhneme až do úrovně nohy, ☺ čepel, která má kontakt s ledem na okamžik oddálíme od kotouče a využijeme flex hole, ☺ provedeme krátké přiklepnutí, ☺ v okamžiku úderu je důležité pevné sevření rukou dole.

Střelba přiklepnutím-forhend, bekhend

☺ Používá se v bezprostřední blízkosti branky, ☺ kotouč je před nohou, ☺ váha těla je na noze blíže ke kotouči, ☺ větší odklonění čepele, ☺ kotouč je ve středu čepele, ☺ rotace ruky nahoře a ramen.

Střelba krátkým příklepem

☺ Ruka dole –níže, pevný úchop, ☺ v okamžiku, kdy je kotouč na úrovni nohy, provádíme krátký příklep-využívá se flex, ☺ rotace horní části trupu směrem k cíli, ☺ kotouč ve středu čepele, ☺ hmotnost těla je na souhlasné noze.

Střelba golfovým úderem

☺ Pokrčená kolena, hlava vzhůru, tělo natočeno 90 stupňů k cíli, ☺ čepel při nápřahu by neměla jít nad ramena, ☺ rotace rameny a boky, ☺ pevný úchop hole- pevné sevření hole spodní rukou, ☺ kontakt kotouče je mezi patkou a středem čepele, ☺ síla je v rotaci a spodní částí těla a ne v pažích.

Metodika nácviku střelby

S nácvikem střelby začínáme po částečném osvojení a zvládnutí techniky přihrávání. Z počátku se soustředíme na střelbu krátkým švihem. Metodika nácviku střelby švihem je přibližně stejná jako metodika nácviku přihrávky švihem.

Pro nácvik můžeme stanovit několik základních kroků / myšleno od úplného základu/:

☺ ukázka, instrukce a popis způsobu techniky střelby, ☺ nácvik z místa- později na určitý cíl, ☺ nácvik z místa na branku-střelba, ☺ nácvik střelby z pohybu, ☺ jízda na branku- střelba, ☺ převzetí přihrávky-driblíng-střelba, ☺ převzetí přihrávky-přímá střelba na branku, ☺ dorážení kotouče, ☺ opakovaná střelba, ☺ střelba pod tlakem.

Metodika nácviku střelby / při tvorbě jednotlivých cvičení vycházíme z určitých zásad a principů, které postupně přenášíme do tréninkové praxe:

☺ Střelba bez přípravy /s minimálním časem na zpracování kotouče/, ☺ snahou je vystřelit kotouč do odkryté části branky /nejčastěji horní, dolní rohy branky, do proti pohybu brankáře pod vyrážedku-leváci, mezi betony brankáře, z úhlu střílet na dlouho tyčku.../, ☺ pokud střelba následuje po přihrávce, je nutné přihrávat prudce, ☺ přihrávky před branku by měly směřovat z různých směrů, ☺ hráč by měl zakončovat technikou, která nevyžaduje dlouhý náprah /tzn. krátkým přiklepnutím nebo jen správně nastavit čepel a usměrnit směr do branky.../, ☺ procvičovat koncovku střelbou po ruce i přes ruku, ☺ nejdříve používat jednoduchá cvičení, později obtížnost zvyšovat /např. ● větší počet užitých dovedností- vystřelit 2 a více puků, ● koordinační náročnost-mezí opakovanou střelbou dělat další činnosti-př. obrat, přeskoky, překážky, poklek, klek... /.

Metodika nácviku střelby /pokrač./

- Časové omezení-přihrávky následují rychle po sobě, prostorové omezení- hráč musí vstřelit do určitého místa, nesmí stát v určitém prostoru, ● technické omezení-hráč smí zakončovat jen určitým způsobem střelby /.

- ☺ Po střelbě vždy sledovat kotouč-následuje možnost dorážení, ☺ při střelbě spoluhráče sledovat kotouč-možnost tečování a dorážení kotouče /druhá střelecká příležitost/.

- ☺ Veškeré činnosti nacvičujeme nejdříve bez odporu se zaměřením na rychlost a rozhodování, později je provádíme na malém prostoru a pod tlakem /přehušťený malý prostor/.

- ☺ Tato cvičení doporučujeme zařazovat do každé tréninkové jednotky ve všech kategoriích.

Jiné druhy střelby- činnosti po střelbě

Činnost po střelbě- další oblast hokejových dovedností představují činnosti po střelbě /organizačně řazený do jiných druhů střelby/.

Dělíme je: ☺ **tečování vystřeleného kotouče**

☺ **dorážení vyrážených kotoučů /druhá střela/**

☺ **clonění brankáři**

☺ **Tečování vystřeleného kotouče-** je útočná HČJ, při které se snaží hráč změnit směr dráhy kotouče. Tuto činnost je možné provádět před brankou, vedle ní nebo najetím do těchto prostor v okamžiku střelby.

Příklad nácviku – střely by měly být takové, při kterých kotouč letí po ledě nebo těsně nad ním. Tečování je potom jednodušší, přesnější a nevzniká nebezpečí zranění. Postavení hráče před brankou je podobné jako při clonění.

☺ **Dorážení vyrážených kotoučů-** často souvisí s tečováním kotouče a s cloněním brankáři. Vyžaduje rychlé reakce, rozhodnost, schopnost neustále sledovat kotouč, brankáře, osobní statečnost a vůli dát branku. Další je důležité dobrá orientace a silová průprava při soubojích před brankou...Při nácviku vycházíme ze stejných zásad jako u clonění a tečování. Důležitá je připravenost hráče na odražený kotouč, který vzápětí doráží ...

Jiné druhy střelby- činnosti po střelbě /pokrač./

Hlavní zásady pro dorážení a tečování kotouče:

- Při zakončování útočných akcí dbáme na postavení nejméně jednoho hráče před brankou soupeře /postavení v útočném trojúhelníku/, ● tečující hráč musí být v postavení čelem nebo bokem ke střílejícímu spoluhráči a neustále se uvolňovat od soupeře, ● tečovat a dorážet kotouč lze jak v postavení před brankou, tak vedle ní, najíždění na tečování a dorážení do prostoru před brankou v okamžiku střelby je velice efektivní, ● střílející hráč míří na čepel hole tečujícího hráče, ● hráč by měl tečovat každý kotouč /po ledě, i nad ledem/, ● pro možnost druhé střely využíváme v různých taktických variantách hrazení za brankou...

☺ **Clonění brankáři** –je útočná HČJ, ve které se hráč snaží zakrýt výhled brankáři a současně rozptylovat jeho koncentraci. Útočící hráč se snaží stát pevně na obou pokrčených nohách co nejtěsněji před brankářem /přitom musí respektovat pravidlo o postavení v brankovišti/. Důležitá je koncentrace útočníka na tuto činnost a neustále sledování brankáře soupeře. Do popředí vstupuje odvaha a nebojácnost hráčů- důležité jsou silová kondiční připravenost hráčů /především ve vyšších věkových kategoriích.../.

Metodika nácviku:

☺ Nácvik vychází z dovedností všech základních druhů střelby, ☺ výklad a názorná ukázka, ☺ nácvik postavení a činnosti bez brankáře, střelba nízkou rychlostí po ledě, ☺ činnost s brankářem, střelba nízkou rychlostí po ledě, ☺ nácvik průpravných cvičení s důraznou střelbou, ☺ procvičování s bránícím hráčem, ☺ nácvik těchto cvičení v pohybu / v okamžiku střelby najíždět do předbrankového prostoru/...

5. Klamání a fintování:

Úspěšnost uvolňování hráče s kotoučem je podmíněna nejen zvládnutou technikou, ale i doprovodnými činnostmi, mezi které řadíme klamání a fintování.

Rozlišujeme klamání a fintování:

☺ tělem, ☺ změnou směru a rychlosti bruslení, ☺ pohybem hole

☺ **Klamání tělem**- zahrnuje pohyb hlavy, ramen, paží, horní i dolní části trupu. Hlavním cílem je přinutit bránícího hráče udělat pohyb nebo se naklonit do nesprávného směru...

Klamání změnou směru- předpokládá dobrou bruslařskou techniku. Tuto činnost můžeme provádět:

- při použití klamání změnou směru překládání /vlnovka/...
- Při využití krátkých prudkých oblouků...

☺ **Klamání změnou rychlostí bruslení**-nacvičujeme tak, že hráč s kotoučem pohybuje různou rychlostí /změna tempa a rytmu pohybu/, což znesnadňuje bránícímu hráči obranný zákrok. Příklad. Může být situace, kdy útočící hráč s kotoučem v plné rychlosti před soupeřem zpomalí a opět nečekaně zrychluje nebo nechat soupeře donutit se přizpůsobit a poté se rychle odpoutat... Při této činnosti se využívá i dalších způsobů klamání /tělem, holí/ a různých způsobů uvolňování hráče s kotoučem...

5. Klamání a fintování /pokrač./:

☺ **Klamání a fintování pohybem hole** – může být prováděno mnoha způsoby např.:

- **Klamání pohybem hole bez pohybu kotouče**- bez pohybu kotouče se jedná o klamání, při kterém hráč s kotoučem přenesení čepel hole těsně nad kotoučem v blízkosti soupeře. Rychlým pohybem do strany naznačuje pohyb na jednu stranu. Ihned položí čepel hole ke kotouči a stahuje ho na opačnou stranu, než naznačoval klamný pohyb. Obvykle se využívá i klamného pohybu tělem a rameny.

- **Klamání naznačením přihrávkou**- má velký efekt klamného naznačování přihrávkou, na které bránící hráč obvykle reaguje pohybem...

- **Klamání naznačením střelby**- útočící hráč provede nápřah, při kterém vysoko zvedne hůl. Jakmile bránící hráč provede obrannou činnost /např. přinoží, narovná se, poklekne, klekne, lehne do rány.../ ve snaze zachytit střelu, ztrácí okamžitou schopnost další reakce /startu, či jiné činnosti.../. Útočící hráč co možná nejrychleji bere kotouč a provádí kličku do strany se současným zrychlením pohybu.

Metodika nácviku: ☺ nácvik nejdříve na místě, ☺ nácvik druhů klamání samostatně, ☺ nácvik za mírného pohybu na cvičné nářadí /kužel, stojan, panák,.../, zpočátku se hráči mohou dívat na kotouč, později je nutíme kontrolovat kotouč periferním viděním a citem v rukou, ☺ nácvik v malé rychlosti na volně bránícího hráče, ☺ nácvik ve klamání ve vyšších rychlostech, ☺ spojování několika činností dohromady, ☺ spojovat – klamání – klička - zrychlení

Zdroj informací

Pavliš, Z., Perič, T., Novák Z., Beránek, J., (2002). Příručka pro trenéry ledního hokeje. I. část. Přípravka 1. – 3. třída. Příprava na ledě. Praha: Český svaz ledního hokeje.

Pavliš, Z., Perič, T., Novák Z., Mazanec, M., (2000). Příručka pro trenéry ledního hokeje. II. část. Žákovská kategorie 4. – 5. třída. Příprava na ledě. Praha: Český svaz ledního hokeje.

Pavliš, Z., Dovalil, J., Šindel, J., Pešout, M., Perič, T., Mazanec, M., ... & Novák, Z. (2002). Příručka pro trenéry ledního hokeje. III. část. Žákovská kategorie 6. – 9. tříd. Příprava na ledě. Praha: Český svaz ledního hokeje.