

Příručka amatérského hokejového hráče

Kapitola 1.

Pojetí hry jako kolektivní hry – 13 zásad pro to, aby vás hra bavila

1. K hokeji potřebujeme dobrou partu alespoň 12 lidí, když jich bude 20, je to lepší
2. Hokejový výzbroj by měla být úplná, kvalitou přiměřenou vaší hře (když to neumím, tak nešetřím na ochraně svého zdraví).
3. Bez průměrné fyzické zdatnosti se jen těžko budu učit na stará kolena hokejovému bruslení.
4. Nestydím se zeptat zkušenějšího na to, co mi není jasné.
5. Prostuduji si základní hokejová pravidla, postřehy z televize většinou úplně nestačí.
6. Své individuální schopnosti a dovednosti, byť jsou malé, vložím ve hře do kolektivu (SÓLO SI MŮŽU ZAHRÁT NA TRUMPETU!)
7. Nechám si poradit, kde mám hrát, na co stačím (chci být útočník, ale nechce se mi do chumlu před bránu - NEMÁM TAM CO DĚLAT!)
8. Jsem neustále ve hře, I NA STRÍDAČCE!!!
9. Střídám se svou formací, je lepší vystřídat, když mám ještě sílu, po dvou minutách je již pozdě – VY SE UTAVÍTE, SPOLUHRÁČ VYSTYDNE A VÝKONNOST CELÉHO DRUŽSTVA SILNĚ KLESÁ!
10. Každé střídání tam nechám MAXIMUM, pomalý vytrvalci nemají na ledě místo!
11. Hlídám si svou pozici, kde bruslím a hraji. Nemohu být všude, pokud se o to budu pokoušet, nebudu nakonec nikde a spoluhráči hrají prakticky v oslabení.
12. Hokej se hraje i bez kotouče, všichni hráči musí nepřetržitě bruslit. KDO STOJÍ, NEHRAJE!
13. Když jsem na ledě, neustále jsem otočen do hry, nekoukám do ledu, srážky dost bolí, špatná nahrávka taky. Musím mít zkrátka každou sekundu přehled.

Kapitola 2.

Obránce

Obránce je hráč v poli, jehož hlavním úkolem je bránit útočníkům soupeře, aby zakončily svou akci brankou.

Obránce hraje v první řadě tělem a pak teprve holí: Vycházíme z toho, že je to hráč, který hraje pod neustálým tlakem a na zpracování kotouče nemá dostatek prostoru ani času. Je to dané tím, že většinu hry zpracovává kotouče v jízdě vzad a musí je včas dostat z obraného pásma. Za všech situací dbejme na to, aby na ledě byly vždy dva obránci a to i v oslabení.

Hlavní zásady součinnosti obou obránců

- Při zajištění útočníka soupeře do naší obranné třetiny, vždy obránce, na jehož polovině k průniku dojde, brání hráče a kotouč ponechá projet, druhý obránce si pro něj okamžitě jede a rozehrává na najíždějícího útočníka s obrannými úkoly, nebo zpět na obránce, který se mezi tím uvolnil.

- Stejnou součinnost provedou obránci i při nastřelení kotouče do jejich obranné třetiny. Obránce, který nehraje kotouč, bruslí ve třetině dozadu tak, aby viděl na celé hřiště a mohl druhého obránce zajistit (např. odstavením hráče). Obránce, který jede pro kotouč, vždy bruslí ve směru nastřeleného kotouče a rozehrává.
- Pokud ve třetině nejsou napadající protihráči, může obránce vybruslit ze třetiny a rozehrát ve středním pásmu. Druhý obránce bez kotouče se drží zpět a stále zajišťuje.
- Obranná činnost se třetině před brankou spočívá v pokrytí útočících hráčů. Obránce má svůj obranný sektor a hráče v něm. NIKDY při této činnosti nejede za bránu. Obráncům vždy jako první pomáhá útočník s obranými úkoly (viz. Kapitola útočníci). Obránce je co netěsněji k protihráči, kterého brání!
- Útočné úkoly obránců:
- Je-li hra v útočné třetině, obránci nezůstávají pozadu a jedou současně s hrou. Je-li hra např. v pravém rohu, pravý obránce je cca 1m v pásmu u hrazení a vrací kotouč do rohu nebo rozehraje na volného hráče tak, aby kotouč neopustil třetinu. Pokud má dobrou pozici, sám střílí na bránu. Cca v prostřed na modré čáře je levý obránce a zajišťuje, dává pozor, aby za ně nezajel volný protihráč.

Činnost obránců při vhazování

- V obranném pásmu – jeden stojí za centrem blíže k brance, druhý u bližší tyče brány. Jde-li kotouč do zadu na prvního obránce, ten zachytí kotouč a rozehraje kotouč za bránou na druhého obránce, který odstoupí za branku pro kotouč a rozehraje na najíždějícího hráče (centr nebo křídlo).
- Ve středním pásmu např. ve středu kruhu – jeden obránce stojí odstoupený přímo za centrem, druhý stojí odstoupený vlevo nebo vpravo (záleží na dohodě obránců). V případě, že jde kotouč na obránce, ten rozehrává na volného hráče.
- V případě, že vhazování prohrájeme a kotouč jde k protihráčům, činnost je následující: všichni hráči si okamžitě obsadí či zablokují své protihráče!

Hlavní zásady individuální činnosti obránce

- Nebrání brankáři ve výhledu.
- Nevkládá hůl do střely na vlastní bránu (mohl by změnit směr mimo dosah brankáře).
- Neodpaluje kotouč zpět do chumlu hráčů, odkud kotouč vyjel.
- Nepřilhrává při napadání soupeřem zpoza brány mezi kruhy ani napříč obraným pásmem.
- Nenahrává na slepo za sebe (je lepší zašlápnout kotouč a přerušit hru, než namazat).
- Co nejrychleji přihraje volnému spoluhráči.
- Při útočení nezůstává pozadu, jede s hrou a snaží se udržet útočné pásmo.
- Včas přistupuje k protihráči a brání mu zpracovat nahrávku.
- Brání brankáře proti napadení a dorážení – odstavuje protihráče od branky tělem.

KAPITOLA 3.

ÚTOČNÍK

Útočník je hráč v poli, jehož úkolem je dopravit kotouč do soupeřovy branky a bránit soupeři v jeho obraném pásmu založit protiútok (napadání). Vždy pomáhá v obraně a to v rámci svých obranných povinností.

CENTR

Tento hráč je mozek útoku a jeho hlavním úkolem je připravit svým křídům gólovou situaci. Sbírá kotouče a rozděluje je na spoluhráče a chodí důsledně před gól. V případě, že hrajeme systém bránícího centra, hraje útočníka s obrannými úkoly.

- Centr vždy při založení útoku začíná od vlastní brány, aby převzal nahrávku od obránce, a nikdy neodjíždí z obrané třetiny, pokud nemá formace v držení kotouč. Pak najíždí ve směru kotouče na nahrávku.
- Centr vždy jede se spoluhráčem, který má v držení kotouč tak, aby si ho mohli vyměnit a centr rozehrát na druhé křídlo. Nikdy se nestaví za protihráče, ale před něj, aby mohl převzít nahrávku. Nahrávka skrze protihráče je hra na náhodu.
- Centr přistupuje ke svým spoluhráčům bojujícím o kotouč u hrazení, aby ho mohl vzít a hrát. Pozor! Pokud o kotouč bojuje obránce, centr se vždy staví za něj směrem k vlastní obranné třetině tak, aby vypíchnutý kotouč nemohl sebrat protihráč a ujet! Proto se ani centr nezapojuje do tlačence u hrazení, tím se vyřazuje ze hry o kotouč.
- Centr nejezdí za branku soupeře a do útočných rohů pro kotouč, jeho místo je před brankou a v prostoru na kruzích tak, aby tvořil spojkou mezi svým křídlem a obráncem, mezi oběma křídly a vždy svoji pozici tvořil s těmito hráči trojúhelník.
- V obranné činnosti si v první řadě hlídá centra soupeře nebo hráče, který najíždí z druhého sledu na zpětnou přihrávku (na tzv. tandem). Nikdy nezůstává ve středním pásmu bez kotouče, pokud se jeho spoluhráči brání. Jeho úkolem v obranné činnosti je přistupovat k hráčům bojujícím o kotouč. V momentě, kdy kotouč získá, křídla se uvolňují a centr nahrává.
- Pokud má křídlo v útočném rohu v držení kotouč a chce s ním vyjet před bránu, centr mu u soupeřovy branky zablokuje protihráče a tím mu vytvoří potřebný prostor a čas pro nahrávku, vyjetí či střelu.

Hlavní zásady individuální činnosti centra

- Centr vždy začíná od vlastní brány a neopouští obrannou třetinu, pokud nemá jeho formace kotouč pod kontrolou.
- Centr jede vždy s křídlem, které má v držení kotouč, aby mohly spolu kombinovat.
- Centr přistupuje k hráčům bojujícím u hrazení o kotouč, aby ho mohl sebrat a rozehrát.

- Centr vytváří svojí hrou spojku pro rozehrávku mezi svými hráči. Neschovává se za protihráče, předstupuje před něj, aby mohl převzít kotouč.
- Nejdůležitější u centra je přesná a rychlá rozehrávka, více než tvrdá střela.
- Centr musí natvrdo chodit do dorážek u soupeřovy branky.
- Povinnosti centra je vyhrát vřazování!

Levý útočník (levé křídlo)

Levý útočník je hráč v poli, jehož hlavním úkolem je překonat za pomoci svých spoluhráčů obranu a brankáře soupeře a docílit branky. Již z názvu levý vyplývá, že jeho hrací sektor je levá část hrací plochy ve směru útoku od podélné osy hrací plochy.

- Při založení útoku si levé křídlo sjíždí tzv. do pytle ke svému obránci a dostává buď od něj nebo od centra nahrávku do jízdy, kterou zpracuje a jede sám nebo rozehraje na druhé křídlo. Je-li útok veden vlevo, jede podél hrazení a může si s centrem podle situace vyměnit místa.
- Založí-li obránci útok po pravé straně, levé křídlo jede pak prostředkem hřiště, po nahrávce pak hru přenesení na levou stranu, kde je volný prostor a snaží se natlačit co nejvíce před bránu a popřípadě zakončit.
- Je-li ve snaze dostat se před branku účinně bráněn soupeřem a nemá pro nahrávku volného spoluhráče, zatáhne kotouč do svého útočného rohu a tam rozehraje na centra před bránu, nebo na druhé křídlo za bránou soupeře, nebo na modrou čáru na svého obránce. Je zbytečné přijít o kotouč a útočné pásmo snahou zakončit za každou cenu.
- Přijde-li o kotouč a soupeř úspěšně založil protiútok, vrací se svým hráčem – pravé křídlo – i když nemá v držení kotouč, Vždy se snažíme být mezi oběma protihráči, aby si nemohli nahrát.
- Pokud hrajeme systém s bránícím centrem, drží si levé křídlo pravého obránce soupeře, Nejde do obranného rohu pomáhat obránci – to je povinnost centra. Hrajeme-li systém bránícího levého křídla, levé pak přistupuje k obráncům pro kotouč a centr drží pravého obránce soupeře.

Pravý útočník (pravé křídlo)

Pravé křídlo je hrotový hráč v poli, jehož hlavním úkolem je překonat obranu a brankáře soupeře a docílit branky. Rovněž na sebe váže svým pohybem protihráče, aby uvolnil druhou stranu pro založení útoku. Pravé křídlo zajíždí do středního pásma jako první z útočníků a váže na sebe obránce soupeře, pokud nedostane nahrávku, najetí zopakuje. Po nahrávce podobně jako levé křídlo po své straně.

Obranná činnost

- V obranné činnosti se vrací se svým hráčem – levý útočník soupeře – a v obranném pásmu hlídá levého obránce soupeře. Vždy bruslí mezi hráčem kterého brání a protihráčem, kterému chce nahrát, nebo přijmout nahrávku.

Hlavní zásady činnosti levého a pravého útočníka

- Útok začíná v obranném pásmu. Proto si útočníci najíždějí hluboko do pásma pro kotouče, aby nedošlo k přečíslení napadajícím soupeřem.
- Ve středním pásmu se snaží rychle nahrát na volného spoluhráče.
- Pro nahrávku si najíždí do oblouku.
- Odstavuje hráče tělem a vytváří tak prostor pro spoluhráče.
- U soupeřovy branky rychle bruslí a neustále udržuje postavení mezi spoluhráči do trojúhelníku.
- Pokud nemůže bezpečně přihrát na obránce, nebo volného centra před brankou soupeře, hraje kotouč za soupeřovu branku, kam si pro něj najede druhé křídlo a zkusí to z druhé strany.
- Má-li v držení kotouč pravý obránce na útočné modré čáře, pravé křídlo je v pravém útočném rohu, aby si s ním mohl kotouč vyměnit, levé křídlo jde před bránu a obráceně.
- V případě, že kotouč dostane pod kontrolu soupeř, útočníci se vracejí zpět se svými protihráči, které hlídají, levé křídlo s pravým křídlem soupeře a pravé křídlo s levým křídlem soupeře, centr s centrem až k obrannému pásmu, kde si je přeberou obránci, pokud se útočníkům nepodaří soupeře odstavit od kotouče již ve středním pásmu.

Kapitola 4.

Herní situace – součinnost hráčů

a. Vhazování, postavení na vyhazování a činnost hráčů po něm

Vhazování v obranném pásmu – levý kruh

- Centr stojí ve středu
- Levý obránce v ose za ním
- Pravý obránce mezi levým obránce a brankou, přitom ale necloní brankáři
- Levé křídlo stojí na kruhu před brankou
- Pravé křídlo hned za ním.

Útočníci se snaží stát na těсно s útočníky soupeře, aby je blokovali. Centr hraje kotouč za sebe, levý obránce bere kotouč a rozehrává, pokud získá kotouč soupeř, rychle přistupujeme k protihráčům. Na pravém kruhu totožná činnost zrcadlově obráceně.

Vhazování ve středním pásmu

- Centr stojí na buly
- Křídla u svých křídel soupeřů
- Jeden z obránců v přímce za centrem
- Druhý je odstoupený stranou

Po vyhraném buly si obránci přeberou kotouč a rozehrávají na najíždějící útočníky. Pokud získá kotouč soupeř, rychle přistupíme k protihráčům.

Vhazování v útočném pásmu

- Centr stojí na buly
- Křídla vpravo a vlevo odstoupená tak, aby mohla hrát kotouč neatakována.
- Obránci jistí na modré čáře a jsou připraveni ke střele.

b. Napadání soupeře v jeho obranném pásmu

Napadání je velice důležitá činnost útočníků, která má za úkol zbrzdit nebo zmařit založení útoku soupeře. Je to fyzicky velice náročná činnost, která často ovlivní průběh utkání. Napadání soupeře v jeho obranném pásmu – útočníci zpravidla napadají ve dvou, snaží se vynutit rozehrávku jedním směrem, aby se mohly účinně bránit již ve středním pásmu a nenechat soupeře přejít do obranného pásma.

c. Hra v oslabení 4 na 5, 3 na 5

Hra v oslabení je organizačně náročná a je dbán důraz na disciplínu hráčů. Všichni bránící hráči musí dodržovat formace (ve 4 hráčích čtverec a ve 3 hráčích trojúhelník s hrotem směrem k modré čáře). Bránící hráči nesmí v žádném případě za vlastní branku bez kotouče, nebo opustit svou pozici v obranném pásmu.

d. Hra v přesilovce – při přesilové hře hrajete stejnou hru jako při hře 5 na 5

Pokud dobře založíte útok, máte neustále výhodu jednoho volného hráče. U profesionálů je přesilovka šablona, která se velice dlouho a těžce nacvičuje, což není pro amatérský hokej dobře realizovatelné.

e. Střídání – střídejme nejdéle po 1 min. hrací doby!

Při přerušení hry střídá celá formace – útok střídá, mají-li obránci kotouč bezpečně pod kontrolou – obránci střídají, mají-li bezpečně pod kontrolou kotouč útočníci v útočném pásmu, nebo je-li do něj kotouč nastřelen – vždy vzdálenější obránce střídá jako poslední – nikdy nestřídám, pokud soupeř drží kotouč na holi v útočném či středním pásmu – pokud chci vystřídat, kotouč vyhodím i za cenu zakázaného uvolnění, nebo ho zašlápnu.

f. Výhoda

Poruší-li hráč pravidla (faul), může být bez přerušení hry poskytnuta výhoda soupeřům bez přerušení hry, aby mohli dokončit akci, která ovšem končí, dotkne-li se hráč potrestaného družstva kotouče. Pokud máme výhodu my, snažíme se dostat kotouč do našeho útočného pásma – pokud tuto výhodu má soupeř, snažíme se přerušit hru co nejrychleji a co nejdále od vlastní branky.

g. Součinnost s brankářem

Brankář vidí celý zápas – hru před sebou a proto má nejlepší přehled o dění na hřišti. Upozorňuje své spoluhráče na soupeře, který zajel za obránce. Upozorňuje spoluhráče na návrat soupeře z trestné lavice.

- Upozorňuje spoluhráče na napadání ze zadu
- Pokud má dostatek času a prostoru, kotouč nepodrží, ale rozehraje si ho se spoluhráčem
- Je-li jeho družstvo pod tlakem, nerozehrává, ale hru přeruší
- Důrazně, ale při tom věcně upozorní své spoluhráče na chyby při obranné činnosti