

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

Odporúčania predstavujú kľúčové vlastnosti, ktoré hráči musia ovládať, pokiaľ chcú napredovať v ľadovom hokeji. Najlepší hráči sa neustále zdokonaľujú v týchto vlastnostiach. Priemerní hráči urobia veľký pokrok, ak budú v hre dodržiavať a rešpektovať. Aj keď tieto odporúčania znejú jednoducho, môže trvať niekoľko rokov koncentrovaného úsilia, aby ich hráč vedel 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 dokorčuľováš 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 pozíčne zabrániť prihrávkam na zbiehajúceho hráča.
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. **Doved' 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 brámkou 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 strelbu z oblasti streleckého uhla (keď máš možnosť, vystrel' na bránu).
8. **Zo streleckého uhla vždy strieľaj strelou zápästím alebo priklepnutým švihom.** Strela priklepom 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 má 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 strelbu a bezprostredné ohrozenie brankára. Na druhej strane, ak je náš obranca pripravený na strelbu, 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 má 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, strelba 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.**

John Russo's,

Coaches' Corner

PLAY HOCKEY

www.letsplayhockey.com

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