

Goool Hockey Camp

Příručka dorostence (resp. moderního hokejisty)

1. Lední hokej je pohybovou aktivitou. Bez neustálého pohybu se moderní hokej hrát nedá. Hráč by si měl uvědomit, že pohyb je vyžadován po hráči s pukem, i bez puku.
2. S tím úzce souvisí doba střídání. Dvě minuty na ledě nejsou důkazem famózní fyzické zdatnosti, ale odfláknuté práce, často spojené s hloupostí a sobectvím.
3. Hokej je hrou týmovou, v jeden okamžik však hrou pěti hráčů a brankáře. Hráči se musí umět vzájemně zastoupit, prolínat, útočit i bránit v kompaktní formaci. „My útočníci a vy obránci“ na střídačce, v kabině ani jinde zaznít nesmí.
4. Cílem týmu resp. hráčů v ledním hokeji je vsítit branku. Lze to pouze tehdy, když je kotouč, obvykle po kombinaci více hráčů, dopraven za záda brankáře soupeře. Hráč by se měl tedy po celou dobu střídání zapojovat do hry, a to tak, že pokud není v útočné fázi u puku, měl by být neustále mezi pukem a čepelí jeho hole volný prostor. Lze to opět docílit jen neustálým pohybem a vhodnou volbou místa.
5. Nejen volba vhodného místa zase souvisí s hokejovým myšlením, jedním ze základních prvků hry hokejové. Hráč musí umět číst hru, předvídat situace, být vždy myšlenkou krok před samotným provedením akce. Základním předpokladem je však přehled ve hře, pohyb s hlavou nahoře a neustálým sledováním situace na celém hřišti. Hráč by měl například při dojíždění puku těsně před jeho získáním získat přehled o postavení spoluhráčů a soupeřů krátkým rozhlédnutím se. Jednak získá více času na vlastní hru a jednak je pak schopen nabídnout nejlepší a (nejlépe) překvapivé řešení situace.
6. Hokej není hrou stereotypů. Nejlepší a neúčinnější akce jsou ty nejméně očekávané. Hráč by měl oklamat protihráče a nejlépe to lze provést právě tím, že provede akci, kterou protihráč nejméně očekává. S tím úzce souvisí klamání. Pohybem a pohledem. Např. obránce objíždějící vlastní branku, který není atakován soupeřem, má dostatek prostoru k tomu, aby cestou kolem branky prohlédl a zhodnotil situaci na hřišti. Přihrávka naznačená pohybem a signalizovaná pohledem např. na levé křídlo, ve finále však adresovaná na křídlo pravé, je nádherným hokejovým momentem.
7. Kdo se bojí, nesmí do lesa. V tomto případě na hřišti. Hráč, který záměrně najíždí velké oblouky, aby nebyl u mantinelu jako první, nemá na ledě co pohledávat.
8. Hráč by měl být připraven se kdykoliv zapojit do hry. Pokud očekává přihrávku, měl by si čepelí na ledě ukázat, kam ji chce dostat. Toto platí zejména u branky soupeře, kde nelze na rychlou přihrávku reagovat rychlou střelou pokud hráč udržuje hůl ve vertikální poloze.
9. K hokeji patří i přihrávka. Zažitým pokynem všech trenérů přípravek je pokyn „na hůl“. Já bych to raději upřesnil, na čepel hole. Pohled na dva neatakované obránce při rozehrávce ve vlastním pásnu, kteří si házejí puky pod brusle, je velice smutný.
10. Že má být přihrávka adresována obvykle po ledě či tzv. žabkou přes hůl protihráče ví snad každý hokejista. Teda měl by vědět. Provedení však významně vázne. Osobně bych ještě zakázal žabky přes hůl protihráče ve vlastním pásnu. Rozehrávka z vlastní třetiny musí být stoprocentní a riziko zachycení puku ve vzduchu není malé.
11. Ne každá přihrávka je přesná a adresovaná po ledě. Může být v tísní špatně provedená či tečovaná a poskakuje po ledě nebo směřuje hráči mimo nastavenou čepel. Hráč by si měl pro takové případy zafixovat, že hůl není jediným prostředkem k přemístování

- či zachycování puku. Stejně tak hrají brusle či ruce. Například zachycení přihrávky do backhandové strany, směřující na nohy, je bruslemi mnohem jistější.
12. Finálem, klíčovým okamžikem každého útoku, je zakončení, střela na bránu soupeře. Hráč by si měl být vědom, že když už se do střelecké pozice dostane, měl by se na zakončení plně koncentrovat a dát do střely veškerou energii a inteligenci. Střela musí být cílená a hráč se musí snažit za každou cenu mířit do volného prostoru branky. Po střele je důležité udržet směr pohybu, obvykle směrem k bráně. Hráč se nesmí nechat vynést pohybem (obvykle na jedné brusli) mimo hru.
 13. Hráči musí dohrávat souboje. Pokud soupeř odehraje puk těsně před napadajícím hráčem, je žádoucí hráče tělem dohrát a odstavit ho na okamžik mimo hru. Neplatí to ale v každém případě, jsou samozřejmě situace, kdy je vhodnější okamžitě reagovat pohybem a zapojit se do další akce (například při přihrávce blízko stojícímu hráči).
 14. Po fyzickém kontaktu se musí hráč okamžitě zapojit do hry. Už během kontaktu musí hledat řešení jak co nejrychleji získat puk, či jak se zapojit okamžitě do hry. Věšení se na protihráče je doménou jiných sportů.
 15. U kolektivních sportů vítězí kolektivní hra. Je nutné řešit situace vždy tak, aby byly co nejefektivnější. Přenechání puku lépe postavenému spoluhráči je u skutečného hokejisty (nikoliv hráče ledního hokeje) automatické.
 16. Hráči spolu musí na ledě komunikovat. Např. ne vždy má hráč s pukem dostatečný přehled o hře a rychlá instrukce od spoluhráče má své opodstatnění. Platí to nejen v útoku, ale i hře obranné. Informace o napadajícím protihráči či naopak dostatku času je často k nezaplacení.
 17. Není žádoucí bezhlavé zbavování se puku nebo velmi často viděné nahazování puku do skrumáže hráčů u mantinelu či u branky. Hráč se musí vždy snažit hrát, tvořit, dostat puk plně pod kontrolu a rozvinout novou akci. Výjimkou jsou samozřejmě krizové situace, obvykle v obranném pásmu.
 18. Hráč musí být připraven na střety. Hokej je tvrdá hra a každý hráč by měl umět rozdat, ale i přijmout ránu. Účelem hry tělem není zranění protihráče či způsobení mu bolesti, ale vyřazení hráče ze hry. Hráči musí mít k sobě respekt a úctu. Například dohrávání hráčů, kteří jsou vlastní chybou v postavení hlavou k mantinelu je pro skutečného hokejistu nepřijatelné.
 19. Závěrem zmíním, že nejkrásnější hokej je ten nechytřejší. Samozřejmostí dobrého hráče je vynikající bruslení, rychlost, obratnost, stabilita, dále zvládnuté individuální dovednosti zejména v práci s pukem, ale nejkrásnější hokej hrají ti nejchytřejší hráči. Hokejově nejchytřejší. Hráč, který dokáže přemýšlet, předvídat hru a hledat (a uskutečňovat) efektivní řešení je pro tým nepostradatelný.
 20. Poslední rada, navazující na předchozí bod, je určena spíše trenérům a týká se přesilové hry. Přesilová hra je ideální příležitostí ke vstřelení branky. Největší šanci uspět však mají ti nejchytřejší hráči ...

V Radonicích, troufale, ale s dobrou vůlí

19.10.2009

Miroslav Hes