UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

MITJA KERN

OSNOVE TEHNIKE V HOKEJU NA LEDU

DIPLOMSKO DELO

LJUBLJANA, 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje

OSNOVE TEHNIKE V HOKEJU NA LEDU

DIPLOMSKO DELO
VISOKOŠOLSKI ŠTUDIJ
PEDAGOŠKA SMER
ŠPORTNO TRENIRANJE : TENIS

MENTOR:
doc. dr. Tomaž Pavlin

RECENZENT:
doc. dr. Aleš Filipčič

KONZULTANT
prof. dr. Otmar Kugovnik

AVTOR DELA:
Mitja Kern

Ljubljana, 2008

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju dr. Tomažu Pavlinu za usmerjanje in pomoč pri izdelavi diplomske naloge. V veliko pomoč so mi bili tudi trenerji, hokejski sodelavci in igralci, s katerimi sem do sedaj sodeloval in od njih pridobival informacije.

Zahvaljujem se staršema, mami Ani, Poloni in sinu Lenartu za podporo in spodbudo pri študiju in izdelavi diplomske naloge.

Zahvaljujem se tudi lektorici Ani Peklenik, ki je lektorirala mojo diplomsko nalogo.

Kranjska naveza Aleš Komelj in Jure Kranjc – z glavo naprej.

IZVLEČEK

Hokej na ledu velja za eno najhitrejših moštvenih iger. Glavni dejavnik uspešnosti hokeja na ledu je poleg hitrega drsanja tudi tehnično znanje ravnanja s hokejsko palico in ploščico, ki posameznemu igralcu in ekipi omogoča dosego glavnega cilja, to je zadetek.

Diplomska naloga obravnava vse prvine osnovne tehnike hokeja na ledu. Elementi osnovne tehnike so predstavljeni in razvrščeni po priporočljivem vrstnem redu učenja in treniranja. Diplomska naloga se na začetku osredotoča na postavitev in gibanje v osnovnem hokejskem položaju. Podrobno je opisana osnovna postavitev igralca in samo osnovno vodenje hokejske ploščice ter njihove vrste. Kasneje so podrobno razčlenjene in opisane vse hokejske podaje na forhend in bekend stran ter njihov sprejem in vrste. Prav tako pa so podrobno opisani tudi vsi streli na forhend in bekend stran. Ob zaključku diplomskega dela pa sta opisani še tehnično-taktični prvini varanje in preigravanje.

Diplomsko delo je opisno in je predvsem namenjeno vsem vaditeljem in trenerjem, saj jih usmerja v pravilno učenje in predstavitev posameznih elementov osnovne tehnike.

Delo je napisano predvsem z razlogom razširiti znanja in dopolniti skromno hokejsko literaturo na naših knjižnih policah.

Ključne besede:

Hokej na ledu, osnovna tehnika, hokejska palica, lopatica, vodenje, strel, podaja, preigravanje, varanje.

število strani: 67 **število slik: 29** **reference: 9**

ABSTRACT

Ice hockey is recognized as one of the fastest team games. In addition to the rapid ice-skating, the technical knowledge with a puck and a hockey stick are key success factors in ice hockey, allowing each player and his team reaching the objective of scoring a goal.

Diploma thesis deals with probably most elements of basic techniques in ice hockey. Elements of basic techniques are presented and structured in order of reference learning and training. Initially, the thesis is focused on the installation and movement in the basic situation of hockey position. It describes in detail the basic player positioning and puck stickhandling. It continues with a detailed focus on hockey passes both on the forehand and the backhand side, a puck reception and their respective types. Furthermore, shots on the forehand and the backhand side are elaborated. It concludes with the technical and tactical elements of dribbling and fakes.

Diploma thesis is descriptive, and is primarily intended for all trainers and coaches, guided by the proper training and the presentation of individual elements of basic techniques.

The work is written primarily in order to extend the knowledge and to complement somewhat scarce hockey literature currently on our book shelves.

Key words:

Ice hockey, basic technic, hockey stick, blade, stickhandling, shot, pass, dribbling, fakes

pages: 67 **pictures: 29** **references: 9**

KAZALO

1 UVOD ..... - 8 -

2 PREDMET IN PROBLEM TER NAMEN DELA S CILJI ..... - 10 -

3 METODE DELA ..... - 13 -

4 SPLOŠNO O OSNOVNI TEHNIKI ..... - 14 -

4.1 TERMINOLOGIJA ..... - 14 -

4.2 PALICA ..... - 16 -

4.3 OSNOVNI POLOŽAJ IN OSNOVNO VODENJE HOKEJSKE PLOŠČICE ..... - 20 -
4.3.1 OSNOVNI POLOŽAJ PRI VODENJU HOKEJSKE PLOŠČICE ..... - 20 -
4.3.2 OSNOVNO VODENJE HOKEJSKE PLOŠČICE ..... - 21 -
4.3.3 PERIFERNA KONTROLA HOKEJSKE PLOŠČICE ..... - 22 -
4.3.4 VRSTE VODENJA HOKEJSKE PLOŠČICE ..... - 23 -

4.4 PODAJANJE ..... - 26 -
4.4.1 UVOD ..... - 26 -
4.4.2 UČENJE IN KLJUČNE TOČKE ..... - 26 -
4.4.3 FORHEND PODAJE ..... - 27 -
4.4.3.1 Podaja s potegom ..... - 27 -
4.4.3.2 Podaja s pol zamahom ..... - 29 -
4.4.3.3 Flip ali podaja žabica ..... - 31 -
4.4.4 BEKEND PODAJE ..... - 32 -
4.4.4.1 Podaja s potegom ..... - 32 -
4.4.4.2 Flip – podaja žabica ..... - 34 -

4.5 SPREJEM PODAJE ..... - 36 -
4.5.1 UVOD ..... - 36 -
4.5.2 UČENJE, NAPREDEK IN KLJUČNE TOČKE ..... - 36 -
4.5.3 VRSTE SPREJEMOV PODAJE ..... - 37 -
4.5.3.1 Sprejem podaje pred igralcem ..... - 37 -
4.5.3.2 Sprejem podaje za igralcem ..... - 38 -
4.5.3.3 Sprejem podaje v zraku ..... - 38 -

4.6 STRELJANJE ..... - 40 -
4.6.1 UVOD ..... - 40 -
4.6.2 UČENJE, NAPREDEK IN KLJUČNE TOČKE ..... - 41 -
4.6.3 FAZE STRELA ..... - 42 -
4.6.4 FORHEND STRELI ..... - 43 -
4.6.4.1 Strel s potegom ..... - 43 -
4.6.4.2 Zapestni strel ..... - 46 -
4.6.4.3 Strel s pol zamahom ..... - 48 -
4.6.4.4 Strel z dolgim zamahom ..... - 51 -
4.6.4.5 Flip Strel ..... - 54 -
4.6.5 BEKEND STRELI ..... - 56 -
4.6.5.1 Stel s potegom ..... - 56 -
4.6.5.2 Zapestni strel ..... - 59 -
4.6.5.3 Flip strel ..... - 60 -

4.7 PREIGRAVANJE IN VARANJE ..... - 62 -
4.7.1 UVOD ..... - 62 -

4.7.2 OSNOVNI POLOŽAJ IGRALCA PRI PREIGRAVANJU ..... - 63 -
4.7.3 VRSTE PREIGRAVANJ ..... - 63 -
4.7.3.1 Preigravanje spredaj − pravokotno v smeri igralca ..... - 63 -
4.7.3.2 Stransko preigravanje − preigravanje se izvaja paralelno na igralca ..... - 64 -
4.7.3.3 Diagonalno preigravanje − diagonalno v smeri na igralca ..... - 64 -
4.7.4 VRSTE VARANJ ..... - 64 -
4.7.4.1 Varanje s telesom ..... - 64 -
4.7.4.2 Varanje v drsanju ..... - 65 -
4.7.4.3 Varanje s palico ..... - 65 -

5 SKLEP ..... - 66 -

6 LITERATURA ..... - 67 -

1 UVOD

Hokej na ledu je polistrukturna, ciklična športna panoga in je ena izmed najbolj dinamičnih iger na zemeljski polobli. Gibanje pri hokeju na ledu je drsanje, ki je zelo hitro, prav tako plošček dosega velike hitrosti, kar potrjuje dejstvo, da je hokej na ledu ena najhitrejših športnih panog. To daje igri poseben čar in zanimivost, obenem pa zahteva od igralcev določene sposobnosti.

Hokej na ledu je moštvena igra, kjer je sodelovanje med igralci na igrišču in izven njega v vseh pogledih zelo pomembno. Sodelovanje v času igre mora biti učinkovito in hitro, zato ima tehnično znanje še posebej veliko vrednost, saj se mora igralec v zelo kratkem času odločiti, izbrati in izvesti rešitve, ki jih ima shranjene v svojih mentalnih in motoričnih centrih.

V svojem diplomskem delu se bom posvetil elementom osnovne tehnike hokeja na ledu, za katere menim, da spadajo med najpomembnejše dejavnike te moštvene igre.

Tehnično znanje je v današnjem času zelo pomembno, saj vemo, da med posamezniki dostikrat odločajo malenkosti. Če tehničnemu znanju prištejemo še taktično znanje ter motorične in psihološke značilnosti posameznika ter socialne razsežnosti, to skupaj tvori model uspešnega hokejista na ledu.

Učenje hokejske tehnike je proces, ki se nikoli ne konča in mora nenehno potekati skladno z učenjem in treningom ostalih sposobnosti.

Za tak naslov sva se z mentorjem dr. Tomažem Pavlinom odločila predvsem zaradi dejstva, da je v Sloveniji strokovno o hokeju na ledu zelo malo napisanega in kot trener vem, da je vsaka taka literatura še kako pomembna. Zato upam, da se bo vsaj malo zapolnila praznina na tem področju. Sam se zelo zanimam za tovrstno literaturo in diplomsko delo mi bo zelo koristilo za moje nadaljnje delo trenerja. Obenem pa si želim, da bi delo kot produkt mojih izkušenj in znanja koristilo tudi ostalim strokovnim sodelavcem na tem področju, ostalim študentom FŠ, ljubiteljem hokeja na ledu in

ljubiteljem ostalih športnih panog, ki bi s tem pridobili nekaj osnovnega znanja o hokeju na ledu in ga kasneje lahko tudi nadgradili.

2 PREDMET IN PROBLEM TER NAMEN DELA S CILJI

Osnovna tehnika je združitev najboljših možnih gibanj v določeni igralni situaciji, katere glavni cilj je dosega zadetka. Glavni namen je torej, da igralec v motoričnih centrih izbere najboljši možni strel, podajo oziroma tehnično-taktični element in da te svoje sposobnosti zna uporabiti v zahtevnih pogojih tekmovanja.

Osnovna tehnika zavzema veliko število sredstev, metod in elementov. Uspešna je lahko, če so upoštevani vsi elementi in dejavniki, ki so značilni za posamezni tehnični element. Pri tem je potrebno upoštevati tudi tehnične in taktične značilnosti posameznih igralcev, njihove morfološke in psihološke značilnosti, kondicijsko pripravljenost, trenutno formo …

V uvodnih poglavjih je predstavljena terminologija, značilnost osnovne tehnike in osnovne postavitve igralcev ter hokejska palica. Sledijo poglavja s podrobnim opisom osnovnega vodenja, podajanja in sprejemanja hokejske ploščice, streljanja na gol s forhend in bekend stranjo palice ter opis tehnično-taktičnih elementov preigravanja in varanja s hokejsko ploščico. Kot pomoč pri opisu posameznega tehničnega elementa bom uporabil tudi slikovne pripomočke.

V diplomski nalogi si opisi tehničnih elementov sledijo v zaporedju, kot se jih dejansko poučuje v praksi. Velik problem pa je bila terminologija, ki pri nas ni strokovno dorečena, zato sem se odločil za nekatere poslovenjene termine, ki so za posamezni element najbolj primerni in se v praksi tudi najpogosteje uporabljajo.

Poglavitni cilj moje diplomske naloge je zapolnitev strokovne praznine na področju hokeja na ledu v Sloveniji, saj vemo, da strokovna literatura o osnovni tehniki praktično ne obstaja. Cilji, ki sem jih izbral za podrobno razlago, so:

1. TERMINOLOGIJA

Uvodna poglavja so namenjena sami terminologiji, kar omogoča lažje poznavanje določenih strokovnih terminov skozi diplomsko delo.

2. PALICA

Podroben opis palice, s katero igralec izvaja posamezne tehnične elemente. Opisal sem sestavne dele in vrste palic, primerno dolžino, prožnost in krivino palice za posameznega igralca. Ob koncu sem opisal še optimalno lego glede na stil igranja posameznega igralca in zaščito palice s trakom.

3. OSNOVNI POLOŽAJ IN OSNOVNO VODENJE HOKEJSKE PLOŠČICE

Opisan je osnovni položaj in osnovno vodenje hokejske ploščice, iz katerega izhajajo vsi tehnični elementi hokejske igre, ki sledijo v nadaljevanju.

4. PODAJANJE

Predstavil in opisal sem vse podaje, ki jih igralec pri hokejski igri uporablja v različnih igralnih situacijah.

Forhend podaje:

- podaja s potegom,
- podaja s pol zamahom in
- flip ali podaja žabica.

Bekend podaje:

- podaja s potegom in
- flip ali podaja žabica.

5. SPREJEM PODAJE

Opis in predstavitev vrst sprejemov podaje se mi zdi zelo pomemben element, iz katerega sledi nadaljevanje igre in posledično izvajanje tehničnih elementov hokeja na ledu.

6. STRELJANJE

Predstavil in opisal sem vse strele, ki jih igralec pri hokejski igri uporablja v različnih igralnih situacijah.

Forhend streli:

- strel s potegom,
- zapestni strel,
- strel s pol zamahom,
- strel z dolgim zamahom in
- flip strel.

Bekend streli:

- strel s potegom,
- zapestni strel in
- flip strel.

7. PREIGRAVANJE IN VARANJE

Ob koncu diplomskega dela sem opisal še dva tehnično-taktična elementa, in sicer preigravanje in varanje.

3 METODE DELA

Gradiva o hokeju na ledu je na naših knjižničnih policah zelo malo, zato mi je zbiranje literature vzelo kar nekaj časa. Večina gradiva o hokeju na ledu je zgodovinskih pregledov, nekaj malega pa je napisanega o pravilih in taktičnem znanju.

Za pridobitev informacij sem vzpostavil stike z domačimi in tujimi strokovnjaki ter trenerji. Izmed teh lahko poudarim trenerje iz Hokejskega kluba Triglav Kranj in Hokejskega kluba Bled. Veliko izkušenj in hokejskega znanja sem pridobil kot igralec in član HK Triglav Kranj ter HDD Olimpija, poleg tega pa sem bil kot igralec, sedaj pa tudi kot trener, član posameznih državnih reprezentanc.

Že deveto leto v HK Triglav Kranj delujem kot trener mlajših selekcij in pomočnik trenerja članske vrste. Vsako leto se trenerji omenjenega kluba udeležujemo strokovnih simpozijev IIHF, ki potekajo v okviru svetovnega prvenstva skupine A in B v hokeju na ledu. Veliko znanja sem pridobil tudi v treh kampih IIHF, kjer sem kot trener Slovenske mlade reprezentance do 14 in 16 let v okviru COACH DEVELOPMENT PROGRAM sodeloval in izpopolnjeval svoje znanje s priznanimi tujimi trenerji in inštruktorji hokeja na ledu.

Moje diplomsko delo je monografsko, zato bom večinoma opisoval in podrobno predstavil tehnične elemente hokeja na ledu.

Skozi svoje izkušnje kot igralec in sedaj kot trener sem pridobil veliko znanja, ki sem ga lahko uporabil za pisanje diplomskega dela. V veliko pomoč so mi bili domači in tuji trenerji, s katerimi sem ugotavljal pravilnosti in nepravilnosti posameznega tehničnega elementa. Vse opisane stvari pa so preizkušene tudi v praksi.

4 SPLOŠNO O OSNOVNI TEHNIKI

Tehnika je specifično gibanje ali del gibanja, ki je izveden z namenom, da se v določeni športni situaciji izvede gibalna naloga.
Tehnika ni sama sebi namen, ampak predstavlja najboljšo rešitev med možnimi gibanji s ciljem optimalne taktične rešitve v določeni igralni situaciji (Filipčič, 2000).
Hokejska tehnika je sestavljena iz tehnike udarca in tehnike gibanja igralca ob izvedbi udarca ali podaje. O učinkoviti hokejski tehniki govorimo takrat, ko je igralec sposoben hitro izbrati in izvesti udarec v različnih igralnih situacijah ter gibanjih in pri tem udariti ali podati ploščico z optimalno hitrostjo in smerjo.
Hokejska tehnika je v veliki meri odvisna tudi od individualnih pogojev, torej od hokejskega igralca oziroma njegovih značilnosti, sposobnosti in lastnosti.
Pri analizi igralčeve tehnike moramo upoštevati:

- morfološke značilnosti (mere skeleta, obsege delov telesa, zgradbo telesa idr.);
- sposobnosti (motorične – hitrost, koordinacijo, moč, gibljivost, preciznost idr., funkcionalne − anaerobne, aerobne idr.) in
- psihične sposobnosti ter osebnostne lastnosti (Filipčič, 2000).

4.1 TERMINOLOGIJA

Opisal bom nekatere izraze, ki sem jih uporabil v tem diplomskem delu:

FORHEND STRAN – stran palice na notranjem delu krivine, dominantna stran, forhend, notranja stran.

BEKEND STRAN − stran palice na zunanjem delu krivine, nedominantna stran, bekend, zunanja stran.

STREL (PODAJA) Z DOLGIM POTEGOM – sweep shot (pass), potegnjen strel (podaja).

STREL Z ZAMAHOM – slap shot, bendi strel, strel z golf udarcem.

STREL (PODAJA) PO ZRAKU − flip shot (pass), podaja žabica.

STREL (PODAJA) S POL ZAMAHOM – snap shot, strel (podaja) iz roke ali zapestja.

ZAPESTNI STREL – wrist shot.

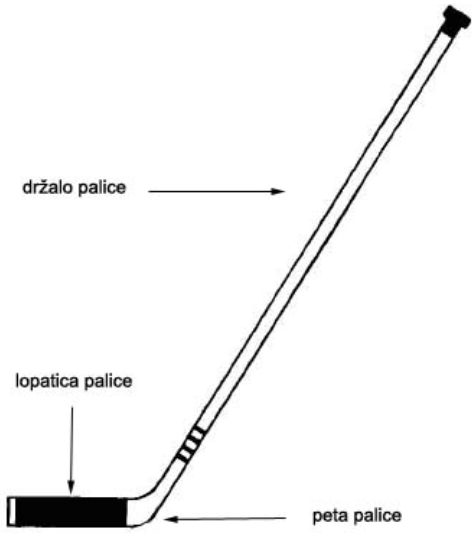
VARANJE S TELESOM IN PALICO – body fakes, stick fakes.

PREIGRAVANJE – dribbling.

Pojmov, ki se uporabljajo v strokovnem ali pogovornem jeziku, je v hokeju veliko. Izluščil sem samo termine, ki sem jih uporabil v diplomskem delu, seveda pa se pri hokeju, kot tudi pri ostalih športih, uporabljajo kratki oziroma razumljivi izrazi.

4.2 PALICA

Sestavni deli in vrste palic



Slika 1. Deli palice.

Pred vsako hokejsko aktivnostjo je potrebno vsakemu igralcu predstaviti nekaj osnovnih značilnosti hokejske palice. Sestavljena je iz držala in lopatice ali rezila palice. Glede na osnovno razdelitev ločimo dvoje vrst palic, in sicer levo in desno palico. Palici se med seboj razlikujeta po krivini lopatice oziroma glede na to, kako igralec palico drži v rokah. Če je spodnja roka, s katero izvedemo zamah, leva, je to leva palica, če pa je spodnja roka, s katero izvedemo zamah, desna, govorimo o desni palici. Roka, s katero držimo palico zgoraj, naj bi bila močnejša in bolj koordinirana. Veliko časa palico držimo z eno roko, s katero opravljamo največ dela pri samem vodenju ploščice in strelu. Druga delitev hokejskih palic je na otroške in članske palice. Razlika je predvsem v širini oprijema palice, pri čemer je treba poudariti, da so članske palice širše in bolj trde, medtem ko so otroške ožje in bolj prožne.

Pri mlajših igralcih je pri tem zelo pomembna vloga trenerja, ki presodi, ali igralec uporablja primerno palico ali ne. Izbira hokejske palice je predvsem odvisna od igralčevih atletskih sposobnosti, kot so moč, višina in način drsanja.

Dolžina palice

Pri hokejskih igralcih je dolžina palice eden od osnovnih atributov pravilnega dela s hokejsko ploščico. Velja osnovno pravilo, da primerna dolžina palice za posameznega igralca sega nekam med prsnico in konico nosu, bolj specifično pa med brado in nos, pri čemer ima igralec obute drsalke.

Primerna dolžina palice omogoča igralcu preigravanje s ploščico z ene na drugo stran brez kakršnih koli težav**.** Če med preigravanjem s ploščico z ene na drugo stran s komolcem zgornje roke težko prehajamo pred telesom, je to znak, da je palica predolga.

Prav tako je pomembna dolžina lopate palice. V nobenem primeru začetniki ne bi smeli uporabljati dolgih, širokih in zelo ukrivljenih palic. Za mlajšega igralca je primerna manjša palica z manjšim oprijemališčem ter manjšo lopatico, ki mu omogoča boljši občutek in lažje vodenje ploščice.

Slika 2. Primer merjenja dolžine palice.

Upogljivost (prožnost) palice

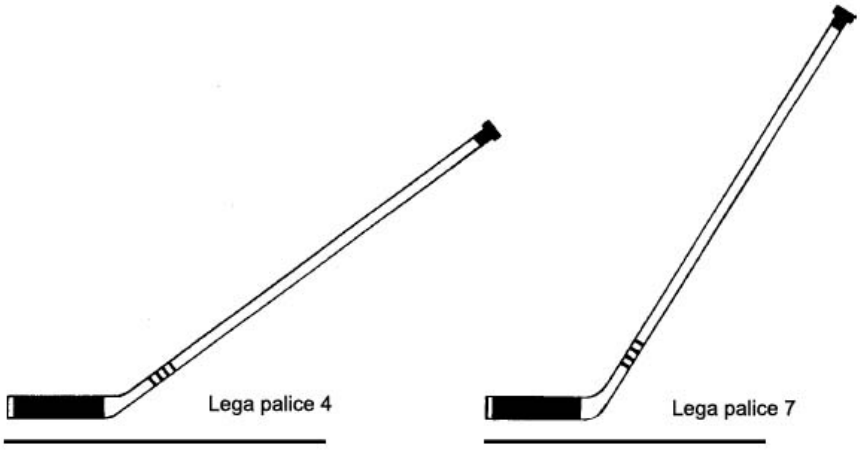
Upogljivost oziroma trdota palice mora biti sorazmerna z močjo in težo igralca.

Zaradi pomanjkanja moči je pri mlajših igralcih zaželena bolj prožna palica, ki zahteva manj moči in s katero doseže primernejšo hitrost ploščice, kot bi jo dosegel s trdo palico. Starejši oziroma močnejši igralci pa uporabljajo bolj trdo palico.

Položaj ali lega palice

Položaj ali lega palice se nanaša na kot lopatice v povezavi z držalom palice in stilom vodenja ploščice posameznega igralca.
Tako v osnovnem položaju kot pri samem vodenju ploščice naj bi bila lopatica palice v celoti v stiku z ledeno ploskvijo.
Lega hokejske palice je prenizka oziroma je palica prekratka, kadar je pri vodenju ploščice peta lopatice dvignjena od ledene plošče. Če je konica lopatice dvignjena od ledene ploskve, je lega palice previsoka oziroma je palica predolga.

Lega oziroma položaj palice je označen s številkami.



Slika 3. Primera lege palice.

Lega palice 4 predstavlja igralca, katerega značilnost je drsanje bolj v počepu oziroma bolj v upognjenem načinu drsanja naprej. Položaj palice 7 pa predstavlja igralca, za katerega je značilen bolj pokončen stil drsanja.
V primeru, da bi igralec, katerega stil drsanja je bolj pokončen, uporabljal kot palice št. 4, bi bila peta lopatice pri vodenju ploščice dvignjena od ledene ploskve. V primeru, da bi igralec, katerega stil drsanja je bolj v počepu, uporabljal palico št. 7, bi bila pri vodenju ploščice dvignjena konica palice.

Krivina palice

Pri sami izbiri palice je zelo pomembna krivina lopatice. Pravilna krivina lopatice izboljša natančnost in hitrost strela, kar se posebno izraža pri forhend strelih. Velikokrat krivina palice tudi olajša izvedbo samih udarcev ali podaj, kot je na primer flip podaja, velikokrat pa pripomore pri izvedbi zapletenih gibanj s ploščico, kot je ozko preigravanje s ploščico ob telesu. Ločimo dvoje vrste krivin, in sicer petno in koničasto krivino. Petna krivina palice se začne pri peti palice in omogoča lažji strel, medtem ko je pri koničasti krivini lopatica pri peti še ravna, krivina pa se začne pri sami konici palice in omogoča boljše preigravanje in obvladovanje hokejske ploščice. Pri izbiri krivine palice je bolje, da izberemo neko srednjo krivino ali skorajda ravno palico, kajti s tem omogočamo večji poudarek na učenju same individualne tehnike vodenja in streljanja ploščice.

Trak na palici

S posebnim trakom za palico povijamo palico na lopatici in na konici ročaja za palico. Če je palica na vrhu ročaja povita s trakom ter na koncu še nekoliko odebeljena, igralcu omogoča boljši prijem in preprečuje zdrs palice iz roke. Prav tako pa je s trakom povita tudi lopatica palice, kar predstavlja nekakšno zaščito ter omogoča boljši oprijem ploščice s samo lopatico palice. Prav tako trak na palici omogoča lažje vodenje in obvladovanje hokejske ploščice ter seveda lažje izvajanje raznih preigravanj.

4.3 OSNOVNI POLOŽAJ IN OSNOVNO VODENJE HOKEJSKE PLOŠČICE

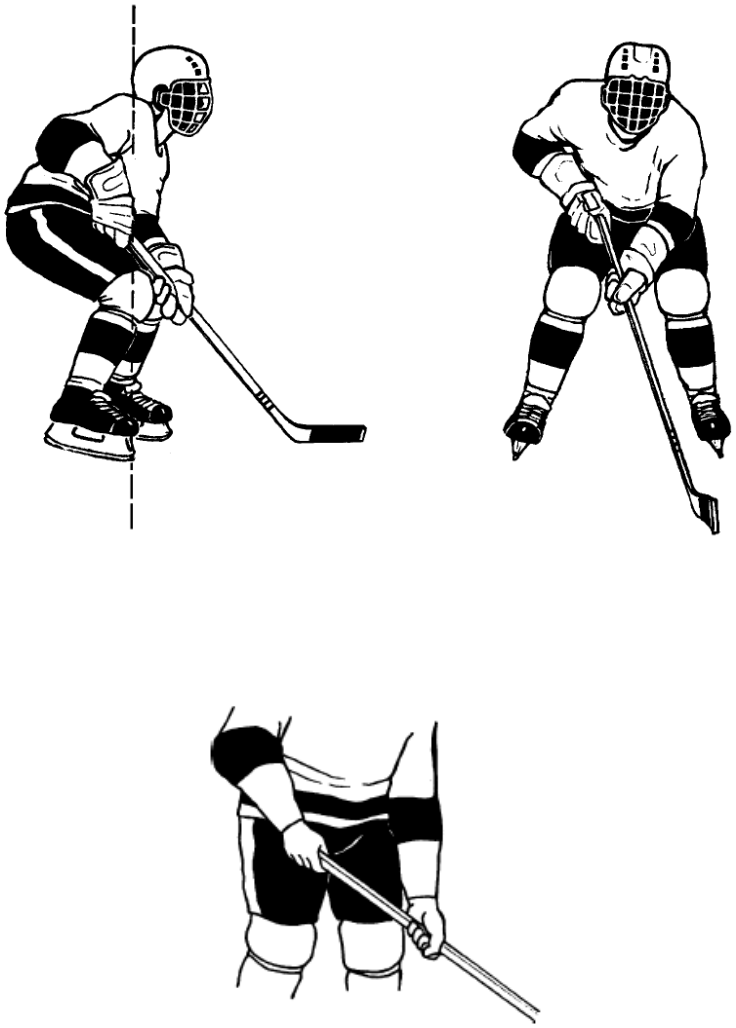
Vodenje hokejske ploščice je za drsanjem druga najpomembnejša prvina hokeja, zato ji posvečamo veliko pozornost. Zelo pomembno je dobro obvladovanje hokejske ploščice, da je lahko pri samem vodenju pogled usmerjen gor in naprej v igrišče in ne samo v ploščico. Pri tem je zelo pomembno, da igralec obdrži kontrolo ploščice in je uspešen pri igranju sodniških metov, pri sprejemu in podaji ploščice ter seveda pri strelu na gol. Obvladovanje osnovnega vodenja hokejske ploščice kaže nekakšno celostno podobo hokejskega igralca. Vodenja ali obvladovanja hokejske ploščice se vsak posameznik lahko uči na suhem ali na ledu. Najpomembnejša stvar, še posebno pri mladih igralcih, je ta, da ima igralec palico neprestano v rokah in se igra s ploščico. Ulični hokej je zelo priporočljiv pri napredku obvladovanja hokejske ploščice, vendar pri tem ne smemo pozabiti na samostojno vadbo, pri kateri se osredotočimo na tehniko vadbe in učenje njenih prvin.

4.3.1 OSNOVNI POLOŽAJ PRI VODENJU HOKEJSKE PLOŠČICE

Pri začetnem učenju vodenja ploščice začnemo z vodenjem ali obvladovanjem ploščice na mestu. Zelo pomemben je osnovni ali začetni položaj igralca, iz katerega se lahko giblje in vodi ploščico v katerokoli želeno smer. Prav tako je osnovni položaj igralca osnova za izvedbo vseh ostalih prvin hokeja, kot so podajanje, streljanje, preigravanje in varanje.

Pri osnovnem položaju vodenja hokejske ploščice so stopala postavljena vzporedno v širini ramen, pri čemer so kolena in gležnji pokrčeni približno pod kotom 45 stopinj. Konica prstov je usmerjena naravnost naprej. V osnovnem položaju naj bi rama, koleno in gleženj stali nekje v ravni liniji. Trup je v pokončnem položaju v rahlem predklonu pod kotom 45 stopinj, pri čemer je teža telesa na sprednjem delu oziroma na blazinicah stopala – plesnem delu stopala. Palico držimo pred telesom v širini ramen. Pri tem je zelo pomembna sproščenost rok in zgornjega dela telesa. Z zgornjo roko držimo palico povsem na koncu ročaja v dlani, prijem je čvrst in ga

kontroliramo z zapestjem. S spodnjo roko pa palico objamemo na prehodu med dlanjo in prsti nekje 20−30 cm nižje po držalu palice navzdol. Glava je pokonci, pogled usmerjen naprej 5 do 7 m v igrišče.

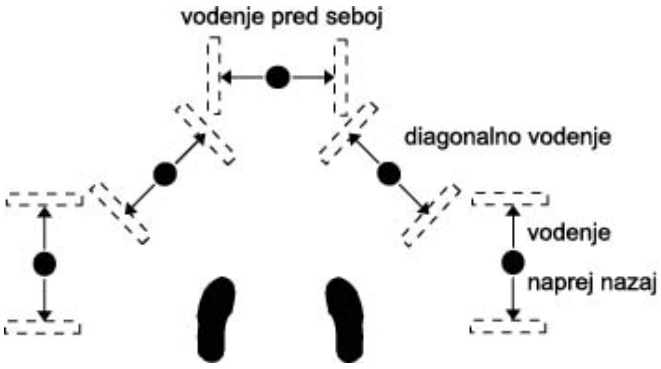


Slika 4. Osnovni položaj igralca in prijem palice.

4.3.2 OSNOVNO VODENJE HOKEJSKE PLOŠČICE

Osnovno vodenje hokejske ploščice se izvaja znotraj 30- do 40-centimetrskega prostora, kjer vodimo ploščico z leve na desno stran z vrtenjem v zapestjih. Z vrtenjem palice v zapestju na obeh straneh, forhend in bekend strani, z lopatico palice napravimo nekakšno čašico, kar nam omogoča večjo kontrolo ploščice. Pri tem se konica palice obrne navzven, peta palice navznoter in obratno. Položaj

ploščice naj bi bil vseskozi nekje na sredini lopatice. Vodenje naj bi bilo kar se da mehko, ritmično in tiho.
Osnovno vodenje hokejske ploščice lahko izvajamo pred telesom, diagonalno od telesa ter na forhend in bekend strani z vodenjem naprej in nazaj.



Slika 5. Osnovno vodenje hokejske ploščice.

Za lažje učenje so na začetku oči igralca usmerjene v samo ploščico in vodenje, kasneje pa je pogled usmerjen v igrišče in ploščico gleda samo periferno.

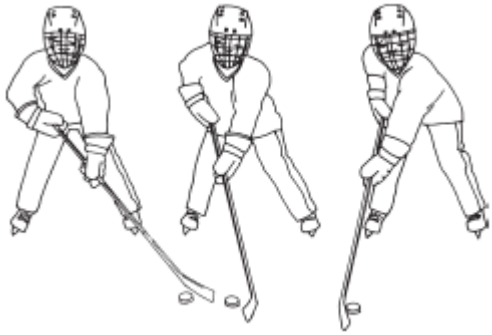
4.3.3 PERIFERNA KONTROLA HOKEJSKE PLOŠČICE

Pod pojmom periferna kontrola hokejske ploščice razumemo vodenje hokejske ploščice brez direktnega pogleda nanjo. Pri vodenju se hokejska ploščica nahaja nekje med peto in sredino lopatice, glava igralca je vedno usmerjena navzgor v igrišče in ne na samo hokejsko ploščico. S tem igralec stalno nadzira hokejsko ploščico, saj le-ta ostaja v njegovem zornem polju, istočasno pa lahko sledi svojim soigralcem in nasprotnikom na igrišču. Široko periferno gledanje pri vodenju hokejske ploščice je ena najpomembnejših dejavnosti, ki jo igralec izpopolnjuje med procesom učenja osnovne tehnike vodenja in streljanja.

4.3.4 VRSTE VODENJA HOKEJSKE PLOŠČICE

Kratko vodenje

Pri kratkem vodenju se palica giblje nekje v širini ramen pred telesom znotraj 30- do 40- centimetrskega prostora. Hokejska ploščica je vedno postavljena na sredini lopatice z bekend ali forhend strani. Zelo pomembno je, da palico držimo bolj z ostalimi prsti in ne s palcem. Pri kratkem vodenju se gibljejo v glavnem samo roke, ramena bolj ali manj ostajajo v istem položaju in so sproščena. Telo igralca je v osnovnem položaju, glava dvignjena, pogled periferno usmerjen naprej v igrišče. Ploščico pri kratkem vodenju lahko vodimo naravnost pred seboj, diagonalno ali ob strani na levi ali desni strani, pri čemer zgornji del trupa obrnemo v želeno smer. Pri obračanju na levo ali desno stran je že potrebno premikati spodnjo roko gor in dol po ročaju palice. Pri vodenju ploščico potisnemo s sredino lopatice v eno stran, prestavimo palico in ploščico pričakamo na drugi strani. Isto ponovimo še v drugo stran in tako naprej. Medtem ko se gibljemo po igrišču ali stojimo na mestu, skušamo obdržati kontrolo nad ploščico. Dobro obvladovanje vodenja ploščice je osnova vseh nadaljnjih aktivnosti v igri.



Slika 6. Kratko vodenje hokejske ploščice.

Dolgo vodenje

Pri dolgem vodenju je značilno, da se palica giblje tudi zunaj širine ramen stran od telesa. Potiskanje ploščice v levo ali desno stran je daljše in prihaja tudi do popolne iztegnitve zgornje roke. Pogosto prihaja do situacije, ko igralec palico nekaj časa drži le z zgornjo roko. Amplituda gibanja rok je zelo pomembna in se precej poveča, pri

čemer pride drsenje spodnje roke še bolj do izraza. Igralec je postavljen v osnovni položaj, glava je dvignjena, pogled usmerjen v igrišče. Ploščico vodi prav tako pred seboj, diagonalno ali ob strani, vendar je amplituda giba precej daljša od kratkega vodenja, zato je sproščenost rok in ramenskega obroča še toliko bolj pomembna. Dolgo vodenje je predvsem uporabno pri preigravanju in igralni situaciji 1 : 1.

Vodenje od sebe in k sebi

Vodenje ploščice od sebe k sebi igralci uporabljajo v situaciji pred nasprotnim igralcem in pri pripravi na strel ali podajo. Pomembno je obračanje palice pravokotno na smer gibanja. Hokejska ploščica se giblje vzporedno s telesom na forhend strani in se menjajoče oddaljuje in približuje. Hokejsko ploščico s sredino lopatice pri vodenju potisnemo naprej pred telo, prestavimo palico pred ploščico, jo zaustavimo in potisnemo nazaj. Pri vodenju od sebe k sebi je zelo pomembno gibanje v zapestju, predvsem pa je pomemben stalni stik lopatice s ploščico. Pozornost usmerimo na pravilen gib glede na telo in ne v smeri drsalke. Igralec je tako kot pri ostalih vrstah vodenja postavljen v osnovni položaj, glava je dvignjena, pri čemer je pogled usmerjen naprej v igrišče.

Vodenje s potiskanjem

Pri vodenju s potiskanjem palico držimo samo z zgornjo roko, ki je malenkostno pokrčena zaradi večje možnosti obvladovanja ploščice. S spodnjo roko, ki je prosta, predvsem uravnavamo ravnotežje igralca ter z njenimi zamahi naprej in nazaj pomagamo pri razvijanju hitrosti. Lopatica palice je vseskozi v stiku z ledeno ploskvijo in hokejsko ploščico, ki jo igralec potiska naravnost pred seboj. Trup je rahlo v predklonu, glava v pokončnem položaju, pogled periferno usmerjen v igrišče. Zelo pogosto se pojavlja napaka, da igralec pri potiskanju ploščice palico drži preblizu ledeni ploskvi in telesu, kar mu preprečuje razvoj velike hitrosti in izgubo ploščice.

Vodenje ploščice s potiskanjem igralci uporabljajo predvsem pri hitrem startu ter v situacijah, ko je riziko izgube ploščice zelo majhen.

Slika 7. Vodenje hokejske ploščice s potiskanjem.

4.4 PODAJANJE

4.4.1 UVOD

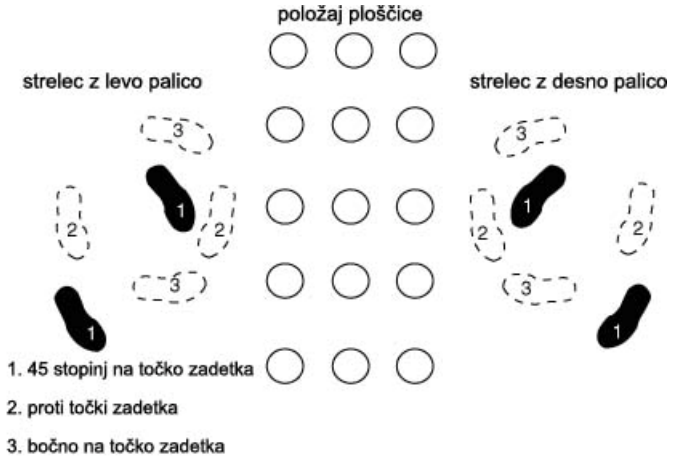
Hokej na ledu velja za kolektivni šport, zato je podaja zelo pomemben tehnični element, ki mu ob strelu in drsanju posvetimo ogromno treninga. Podaja je poleg strela prvi element učenja pri hokejski igri. Zelo pomembno je, da igralcem predstavimo vse podrobnosti te spretnosti, kajti v igri dobra podaja omogoča dobro osnovo za kasnejšo dosego zadetka.

4.4.2 UČENJE IN KLJUČNE TOČKE

Učimo obe vrsti podaj, tako forhend kot bekend podajo. V začetni fazi učenja so igralci osredotočeni predvsem na natančnost izvedbe in ne na točko zadetka, ki je pomembna v kasnejši fazi. Za lažje učenje pravilnega gibanja lahko namesto ploščice uporabimo tudi žogico za tenis ali za ulični hokej. Na začetku učenja in treniranja je igralčev pogled usmerjen v palico in ploščico ter njuno gibanje. Mladi igralci pri treniranju podaje najprej pogledajo v točko zadetka, zatem pogled usmerijo v palico in ploščico, šele nato izvedejo pravilno podajo. V kasnejši fazi treniranja pa je igralčev pogled usmerjen samo še v točko zadetka.

Pri podajah so stopala lahko postavljena v smeri proti točki zadetka pod kotom 45 stopinj ali bočno na točko zadetka. Te tri različne postavitve glede na točko zadetka simulirajo različne možnosti podaje, ki jih igralec lahko uporabi v določeni igralni situaciji po lastni presoji. Palico držimo z obema rokama pred telesom, pri čemer je položaj rok podoben kot pri vodenju ploščice. Palica je v času, ko ploščica zapusti lopatico, postavljena pravokotno na točko zadetka in potuje v smeri proti njej. Podaja mora biti izvedena tako, da pri tem ne upočasnimo sprejemalca podaje. V primeru,

da podaja na palico sprejemalca ni možna, je lahko točka zadetka igralčeva drsalka ali prazen prostor v igrišču.



Slika 8. Postavitev igralca pri podajanju.

4.4.3 FORHEND PODAJE

4.4.3.1 Podaja s potegom

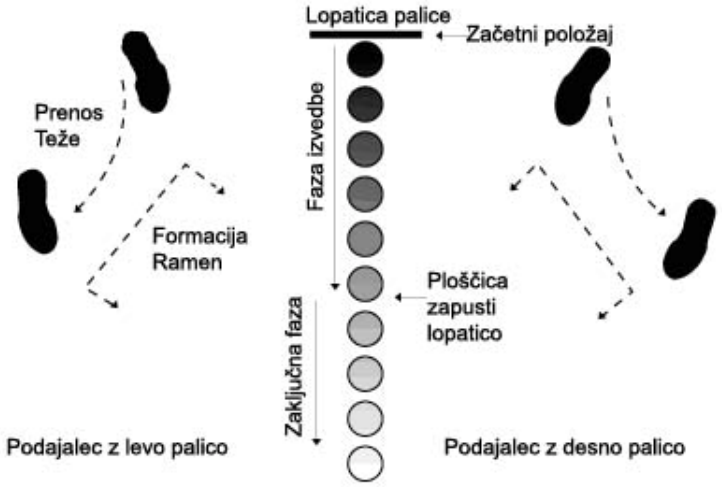
Osnovni podatki

Prva in osnovna podaja, ki je v hokejski igri tudi ena najbolj uporabnih, je podaja s potegom. Gre za najbolj točno podajo, ki je lahko dolga ali kratka, hitra ali počasna. Ena od prednosti te podaje je tudi v tem, da jo lahko izvedemo v polni hitrosti, ne da bi nakazali kakršenkoli namig nasprotniku glede namena podaje.

Izvedba podaje s potegom

Osnovni prijem za vodenje hokejske ploščice in osnovna postavitev sta osnovi za izvedbo podaje s potegom. Stopala, trup in ramenski obroč so postavljeni nekje pod kotom 45 stopinj glede na smer podaje. Palico položimo pred ploščico, ki jo iz osnovnega položaja potegnemo nazaj na stran telesa nekoliko zadaj za zadnjo

drsalko. Zapestja zavrtimo tako, da z lopatico pokrijemo ploščico, pri čemer le-ta ostane na sredini lopatice. Teža telesa je na nogi bliže ploščici, torej na zadnji nogi.

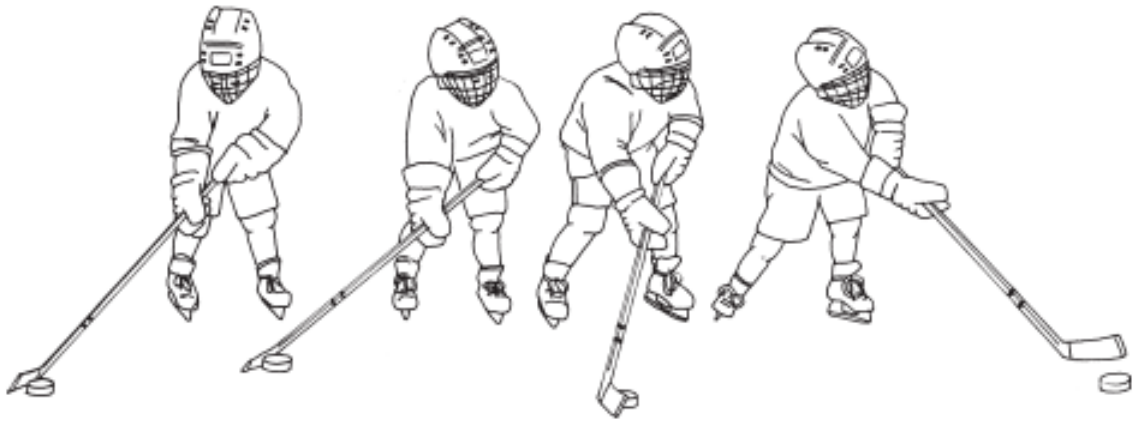


Slika 9. Postavitev igralca pri podaji s potegom.

S pogledom, usmerjenim v točko zadetka oziroma v smer podaje, podamo ploščico s potegom rok naprej. Z zgornjo roko palico potegnemo naprej v smeri podaje, s spodnjo roko pa pritisnemo palico k tlom. Roki in komolca sta vseskozi odmaknjeni od telesa. Medtem ko palica prehaja telo igralca, prenesemo težo od zadnje k sprednji nogi, pri čemer zadnjo nogo lahko tudi malenkostno dvignemo. V gibanju potisnemo spodnjo roko naprej, zapestje se upogne in usmeri palico k točki zadetka. Trup in ramenski obroč se sunkovito obrneta v smer podaje ploščice. Zgornja roka pri tem ostane zadaj ob telesu rahlo iztegnjena naprej, spodnja roka pa popolnoma iztegnjena v smeri podaje. Ploščico podamo po ledu ob konici prstov sprednje noge. V času, ko ploščica zapusti lopatico, sta trup igralca in palica usmerjena v smer podaje.

Ob zaključku podaje je trup rahlo nagnjen naprej in skupaj s palico usmerjen v smer podaje, zadnja noga je nekoliko dvignjena in igralcu omogoča obdržati ravnotežni položaj.

Čas potega je odvisen od časa, ki nam je na voljo za podajo, in razdalje, na kateri je sprejemalec podaje. Od hitrosti zamaha in zamaha zapestij je odvisna hitrost podane ploščice.



Slika 10. Podaja s potegom.

Napake pri podaji s potegom:

prekratek zamah s palico, nagibanje trupa nazaj, preširoko ali preozko držanje palice, spodnja roka ne pritisne palice v smeri navzdol, slabo prenašanje teže z zadnje na prednjo nogo, položaj ploščice preveč na konici ali na peti palice, pogled usmerjen v ploščico in palico in ne v točko zadetka oziroma v prazen prostor v igrišču.

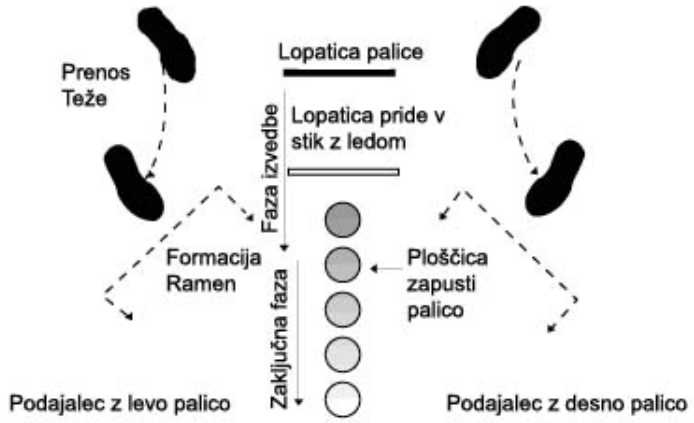
4.4.3.2 Podaja s pol zamahom

Osnovni podatki

Podaja s pol zamahom je zelo podobna podaji s potegom, vendar je za izpolnitev potreben zamah palice, ki poveča hitrost podaje. Pri tem pride do odmika lopatice približno 30 cm nazaj od ploščice, kateremu sledi udarec po ploščici z izrazitim delom obeh zapestij. Podaja s pol zamahom velja za zelo močno podajo, ki jo igralci uporabljajo predvsem pri dolgih podajah čez celo igrišče ali pa v igralnih situacijah, ko je potrebno ploščico čim hitreje podati do soigralca oziroma jo podati v prazen prostor v igrišču.

Izvedba podaje s pol zamahom

Osnovni položaj in prijem za vodenje ploščice je najbolj primeren položaj za podajo s pol zamahom. Položaj telesa je postavljen pod kotom 45 stopinj glede na smer podaje. Ploščico namestimo vzporedno z obema drsalkama in nekoliko bliže telesu, tako da lahko izvedemo dober zamah s palico.



Slika 11. Postavitev igralca pri podaji s pol zamahom.

Lopatico palice potegnemo za ploščico nekje 20−30 centimetri in 10−15 centimetri nad tlemi. Ploščico naj bi udarili čim bolj s sredino lopatice. Pri tem zavrtimo zapestja tako, da je lopatica palice vzporedno s tlemi. Teža telesa je na zadnji nogi, ki se med zamahom prenese na sprednjo nogo. Tik pred zadetkom ploščice obe roki močno stisnemo. Skozi izvedbo zamaha se zapestja močno zavrtijo, pri čemer se spodnja roka giba v smeri naprej in usmeri palico v smer podaje, zgornja roka ostane ob telesu. Ob podaji sta komolca odmaknjena od telesa. Ploščica zapusti palico nekje ob koncu prstov sprednje noge, trup pa se obrne v smer podaje.
Palica je v zadnji fazi usmerjena v smer podaje, trup v rahlem predklonu, teža pa na sprednji nogi, medtem ko je zadnja lahko ali pa tudi ne rahlo dvignjena.

Napake pri podaji s pol zamahom:

igralec ploščice ne potegne od zadaj, previsok zamah s palico, zadetek ploščice s konico ali peto lopatice, teža telesa je na notranji nogi, telo obrnjeno naravnost naprej v smeri strela.

4.4.3.3 Flip ali podaja žabica

Osnovni podatki

Flip podaja se uporablja, ko je med podajalcem in sprejemalcem oziroma na liniji podaje ovira, npr. palica igralca, igralec v ležečem položaju. Gre za podajo, ki se glede na dinamiko igre v hokeju zelo veliko uporablja.

Izvedba flip podaje

Igralec za izvedbo flip podaje stoji in drži palico v osnovnem položaju tako kot pri osnovnem vodenju ploščice. Položaj telesa je postavljen pod kotom 45 stopinj glede na smer podaje. Palico položimo pred ploščico, ki jo iz osnovnega položaja na kratko potegnemo nazaj na stran telesa skoraj do zadnje drsalke. Zapestja obrnemo tako, da z lopatico nekoliko pokrijemo ploščico, pri čemer le-to namestimo med peto in sredino lopatice. Teža telesa je porazdeljena na obe nogi.
Palico in ploščico z zgornjo roko potegnemo naprej v smeri podaje, s spodnjo roko pa palico pritisnemo k tlom. Med kratkim potegom palice in ploščice v gibanju potisnemo spodnjo roko naprej v smer podaje, zgornja roka pa ostane zadaj ob telesu rahlo iztegnjena naprej. Ploščica pri tem drsi po lopatici s pete skoraj do konice lopatice, izstrelimo pa jo nekje ob sprednji nogi. Z drsenjem ploščice po lopatici dosežemo nekakšen vrtilni moment ploščice, kar omogoča, da ploščica leti naravnost po zraku in nato plosko pristane na ledeni površini pred sprejemalcem podaje.
Ob zaključku flip podaje sta trup in palica usmerjena v smer podaje, pri čemer je trup rahlo nagnjen naprej, teža telesa pa ostaja porazdeljena na obeh nogah.

Napake pri flip podaji:

ploščica ni nameščena na peti lopatice, pogled je usmerjen v ploščico in ne v smer podaje, začetek zamaha preveč spredaj pri sprednji nogi, nepravilno gibanje obeh zapestij – lopatica se ne odpre.

4.4.4 BEKEND PODAJE

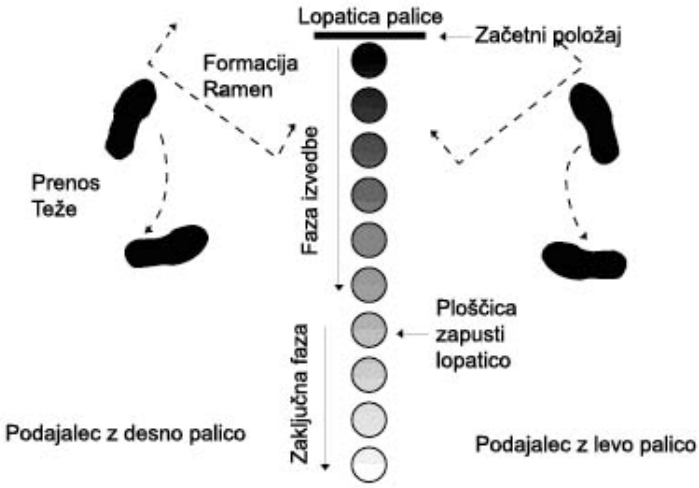
4.4.4.1 Podaja s potegom

Osnovni podatki

Bekend podaja je zelo podobna forhend podaji, le da je ta izvedena z bekend stranjo lopatice palice. Bekend podaja s potegom velja za najbolj pogosto uporabljen element pri bekend podajanju. Uporablja se v različnih igralnih situacijah, največkrat po preigravanju.

Izvedba podaje s potegom

Začetni prijem palice in postavitev igralca je enak osnovnemu vodenju in podajanju hokejske ploščice. Teža telesa v začetni fazi je enakomerno porazdeljena na obeh nogah. Trup in ramenski obroč sta nekoliko bolj zaprta, stopala pa postavljena bočno glede na smer podaje. Za pripravo na bekend podajo iz osnovnega položaja s palico potegnemo ploščico nazaj na bekend stran za zadnjo nogo. Zapestja zavrtimo tako, da s palico ploščico nekako pokrijemo in jo namestimo na peto lopatice. Teža telesa se v tem času prenese na zadnjo nogo oziroma nogo, ki je bliže ploščici.



Slika 12. Postavitev igralca pri podaji s potegom.

S pogledom preko rame, usmerjenim v smer podaje, in s potegom rok podamo ploščico sprejemalcu podaje. S spodnjo roko potegnemo palico v smer podaje, z zgornjo roko pa potisnemo palico k tlom. Obe roki sta odmaknjeni od telesa, predvsem pa je pomembno ohranjanje pravokotnega položaja palice v smer podaje. Teža telesa se ob potegu s palico prenese z zadnje na sprednjo nogo, trup pa se pri tem obrne v smer podaje. Ploščica pri tem potuje od pete proti konici lopatice in jo zapusti nekoliko za sprednjo nogo. Dolžina zamaha je odvisna od časa, ki nam je na voljo, in od dolžine oddaljenosti sprejemalca ploščice.
Pogled igralca, trup in palica so ob zaključku usmerjeni v smer podaje, teža telesa je na sprednji nogi, zadnja noga je nekoliko dvignjena in ohranja ravnotežni položaj igralca.

Slika 13. Podaja s potegom.

Napake pri podaji s potegom:

prekratek zamah s palico, ploščica je nameščena na konici palice, teža telesa ostane skozi celoten strel na sprednji nogi, ob zaključku podaje se igralec nagne nazaj, ob zaključku palica ni usmerjena v smer podaje.

4.4.4.2 Flip – podaja žabica

Osnovni podatki

Zelo težka in predvsem zelo koristna spretnost igralca, ki jo uporablja v času, ko je v liniji podaje kakršnakoli ovira, bodisi palica bodisi igralec. Podaja se med samo igro zelo veliko uporablja, predvsem v igralnih situacijah pred golom, kjer je koncentracija igralcev največja.

Izvedba flip – podaje žabica

Osnovni položaj in prijem palice je enak kot pri osnovnem vodenju ploščice. Teža telesa je enakomerno porazdeljena na obe nogi. Trup in stopala so postavljeni bočno glede na točko zadetka oziroma smer podaje. Glavna značilnost podaje je zelo kratek zamah, zato igralec pri pripravi na podajo samo malenkostno potegne ploščico na svojo bekend stran. Ploščico pri tem pokrijemo in jo nastavimo nekje med peto in sredino lopatice.
Sledi kratek in hiter poteg palice v smeri podaje. Spodnja roka je iztegnjena in pritiska palico k tlom, medtem ko je zgornja rahlo pokrčena ob telesu. Zelo pomemben je hitri dvojni zamah v obeh zapestjih, kar omogoča hitro in kratko drsenje ploščice od pete proti konici lopatice. S tem dosežemo vrtilni moment ploščice, da leti na ravnost po zraku in nato plosko pristane na ledeni površini. Ploščico izstrelimo nekje ob konici prstov noge, ki je bliže smeri podaje. Teža telesa večinoma ostane na obeh nogah.
Zaključna faza je zelo kratka oziroma skoraj neopazna, pri čemer je palica rahlo dvignjena od ledu in usmerjena v smer podaje. Trup igralca ostane v osnovnem položaju, pri čemer je pogled usmerjen v smer podaje.

Napake pri flip podaji:

ni hitrega dvojnega zamaha v zapestjih, ploščica je nameščena na konici ali peti lopatice.

4.5 SPREJEM PODAJE

4.5.1 UVOD

Sprejem podaje je naslednja tehnična prvina igralca, ki ji v hokeju prav tako posvečamo veliko pozornosti. Sposobnost vsakega moštva se kaže v tem, kako dolgo ima ploščico v svoji posesti, odvisna pa je predvsem od dobrega podajanja in sprejemanje podaj. Dober sprejem podaje omogoča igralcu optimalno pripravo na strel ali podajo in s tem učinkovito nadaljevanje same igre.

4.5.2 UČENJE, NAPREDEK IN KLJUČNE TOČKE

Pri sprejemu hitre in močne podaje je zelo pomembno, da z zgornjo roko palico držimo trdno, medtem ko jo s spodnjo roko držimo nekoliko mehkeje za lažjo amortizacijo prejete ploščice. Teža telesa je enakomerno porazdeljena na obe nogi, včasih malenkostno bolj na nogi bliže lopatici palice. Predvsem je pomembno, da je lopatica palce postavljena trdno na ledeno ploskev pod kotom 90 stopinj in pravokotno na smer sprijemajoče se ploščice. Ploščico je potrebno sprejemati med peto in ravnim sredinskim delom lopatice. Pri sprejemu ploščice z lopatico palice napravimo nekakšno skodelico, z rokama pa amortiziramo sprejem podaje, tako da s spodnjo roko palico premaknemo v smeri nazaj pri forhend sprejemu oziroma naprej pri bekend sprejemu. Sprejem podaje mora biti izveden tako, da lahko v vsakem primeru brez dodatnega vodenja ali popravljanja ploščice v nadaljevanju izvedemo kakršnokoli podajo ali strel.

Slika 14. Sprejem podaje.

4.5.3 VRSTE SPREJEMOV PODAJE

Hokej na ledu je zelo dinamična in predvsem hitra igra, zato med igralci velikokrat pride do netočnih podaj. Velikokrat je ploščica podana nekoliko preveč pred igralca ali za igralca. Ta mora vložiti dodaten trud in gibanje, da jo sprejme in pripravi za nadaljnje gibanje. Pri tem lahko uporabi različne tehnike in možnosti sprejema netočne podaje. Ločimo sprejem podaje pred igralcem, sprejem podaje za igralcem in sprejem podaje v zraku.

4.5.3.1 Sprejem podaje pred igralcem

V primeru podaje ploščice nekoliko pred igralca lahko ta uporabi dve možnosti sprejema podaje. Prva možnost je globok predklon trupa naprej in iztegnitev palice naprej pred igralca. Palico držimo samo z roko na koncu držala, z drugo roko ohranjamo ravnotežje. Pokrčimo stojno, torej nogo, nasprotno roki, ki drži palico, drugo nogo pa iztegnemo v smeri nazaj. Palico iztegnemo predse, pri čemer obrnemo zapestje tako, da lopatica palice v celoti ostane v stiku z ledeno ploskvijo.

Slika 15. Sprejem podaje pred igralcem.

Druga možnost sprejema je, da igralec poklekne na eno koleno, položi palico, ki jo drži samo z zgornjo roko, na ledeno ploskev in z lopatico zajame ploščico ter si jo potisne nazaj k telesu oziroma v primeren položaj za vodenje ali streljanje.

4.5.3.2 Sprejem podaje za igralcem

Velikokrat je podaja usmerjena nekoliko za igralca, zato si pri tem z eno od drsalk pomaga, da sprejme ploščico. Igralec drsalko, bližjo prihajajoči se ploščici, postavi ravno na tla pod kotom, da se le-ta od drsalke odbije naravnost naprej na lopatico palice. V primeru, da prihaja ploščica še nekoliko bolj zadaj, iztegne bližjo nogo proti prihajajoči ploščici, jo s sprednjim delom drsalke potegne naprej in usmeri na lopatico palice.

4.5.3.3 Sprejem podaje v zraku

Nekoliko več težav igralcu predstavlja sprejem podaje po zraku. Poznamo dva načina sprejema podaje po zraku, in sicer sprejem podaje s palico in sprejem podaje z roko. Pri sprejemu podaje po zraku lahko palico večinoma uporabimo v primerih, ko ploščica prihaja izven dosega roke. Prihajajočo ploščico z lopatico palice sklatimo na tla ter s tem omogočimo nadaljnjo kontrolo ploščice.

Slika 16. Sprejem podaje v zraku.

Če ploščica prihaja po zraku na dosegu roke, se igralci večinoma odločijo za sprejem podaje z roko. Pri tem je bistvenega pomena, da ploščice ne ulovijo oziroma stisnejo v pest, temveč jo samo usmerijo bodisi v drsalke ali lopatico palice ter nadaljujejo gibanje.

4.6 STRELJANJE

4.6.1 UVOD

Hokejski strel je zadnji element igralnih aktivnosti igralcev v napadu. Z njim skušamo doseči gol, ki je v hokejski igri nekakšno plačilo oziroma glavni cilj. Veliko igralcev si med igro ustvari veliko priložnosti, vendar zadetka ne dosežejo. Dober strelec v hokeju na ledu mora imeti predvsem hiter in natančen strel. Sposobnost streljanja ploščice v različnih situacijah, ki nastajajo med hokejsko igro, je zelo dragocena, lahko rečemo neprecenljiva sposobnost vsakega hokejskega igralca. Igralec naj bi imel na zalogi več različnih udarcev, ki jih izbira za posamezno igralno situacijo. Nepopoln igralec pa je omejen z enim, največ dvema različnima streloma, ki jih uporablja.

Hokejski strel je tehnično sestavljen iz različnih gibov, ki so v akciji združeni v harmonično celoto. Gre za istočasno delovanje drsanja, vodenja ploščice, spretnosti v posameznih igralnih situacijah, ki se na koncu končajo z lastno tehniko strela. Obvladati tehniko strela ne pomeni samo biti sposoben pravilno sprostiti impulz, ampak je potrebna tudi spretnost strela. Visoka kvaliteta tehnike in stabilnost s točnim strelom je v koordinaciji z različnimi situacijami, kot je strel iz obrata, strel pod pritiskom v maksimalni hitrosti, strel, ko igralec pada, strel pri slabi kvaliteti ledu.
Uspešnost in pravilna tehnika strela sta odvisni od več faktorjev, ki jih ne smemo obravnavati ločeno. K tem dejavnikom spadajo predvsem kondicijska, taktična in psihološka pripravljenost. Kakšen strel bo igralec uporabil v posamezni igralni situaciji, je predvsem odvisno od postavitve igralca s ploščico, položaja ploščice, postavitve nasprotnika in vratarja, proti kateremu se bo strel izvršil.
Kondicijska pripravljenost − za efektivnost strela je pomembna hitrost reakcije igralca in dosežen razvoj maksimalne sile. Sposobnost igralca, da razvije dober strel, je odvisna od kondicijske pripravljenosti igralca, ki mu omogoča boljši izhod v osebnih dvobojih, večjo širino gibanja ter večjo in boljšo pripravo na strel. Istočasno pa visoka

raven kondicijske pripravljenosti negativno vpliva na tehniko, ki se kaže v točnosti strela in taktičnem razmišljanju igralca.

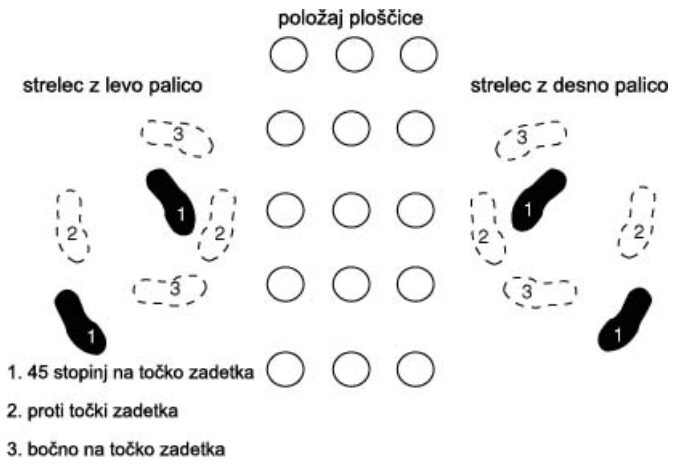
Taktična pripravljenost − uspešnost strela je zelo odvisna od pravilnega in hitrega ocenjevanja situacije za strel. S tem mislimo predvsem na optimalno mesto in časovno izvedbo samega strela, predvsem pa je v posamezni igralni situaciji pomembna odločitev za izvedbo strela ali podaje soigralcu, ki je v boljšem strelskem položaju. Za najboljši mesti za strel običajno veljata spodnji in zgornji vogal gola. V neposredni bližini za optimalni položaj velja zgornji vogal gola, s srednje in najdaljše oddaljenosti pa je najučinkovitejši strel po ledu ali pa strel z nizkim letom ploščice, pri katerem je velika možnost odbitih strelov.

Psihična sposobnost − je pomembna predvsem pri napetih odločilnih situacijah, kot so kazenski strel, visoka mera odgovornosti za končni rezultat in podobno.

4.6.2 UČENJE, NAPREDEK IN KLJUČNE TOČKE

Pri učenju strela se mladi igralci najprej osredotočajo na samo gibanje pri strelu, kar pomeni, da so predvsem s pogledom osredotočeni na ploščico in na gibanje telesa ter palice. Kasneje s treningom se igralci osredotočajo samo na točko zadetka, kar pomeni, da je pogled usmerjen najprej v ploščico, kasneje pa samo še v gol ali točko zadetka. V začetni fazi se igralci učijo najprej nizkih strelov, kasneje, ko pridobijo na moči, pa visokih strelov.

Pri učenju strela je vedno poglavitni cilj zadeti tarčo. Najbolj natančni in močni streli so tisti, ki so izvedeni z idealne pozicije. V igri ima na voljo zelo malo časa za izvedbo idealnega strela, zato mora igralec nemudoma sprožiti strel z različnih kotov ali različnih položajev. Zato je pomembno, da obvlada veliko različnih strelov, ki jih uporablja v različnih igralnih situacijah. Pri vadbi igralci streljajo z različnih položajev, pri čemer so lahko stopala postavljena naravnost proti golu, pod kotom 45 stopinj ali vzporedno z golom.



Slika 17. Postavitev igralca pri streljanju.

4.6.3 FAZE STRELA

Pri strelu ločimo 3 osnovne faze gibanja: pripravljalno fazo, fazo izvedbe strela in zaključno fazo oziroma fazo po izvedbi strela.

Pripravljalna faza

V pripravljalni fazi se igralec z zamahom ali dvigom palice pripravi na strel. V tej fazi je pomemben predvsem premik štirih komponent: nog, rok, palice in trupa v pripravljalni ali začetni položaj za izvedbo strela.

Faza izvedbe − interakcija

V tej fazi je zelo pomembno gibanje telesa oziroma usmeritev vseh štirih komponent v smer strela. To pomeni zasuk in upogib trupa naprej, prenos teže z zadnje na sprednjo nogo, zasuk ramen v smer strela ter točen zadetek ploščice s palico, ki ji da hitrost in smer leta.

Zaključna faza

Zaključna faza se začne, ko ploščica zapusti lopatico palice. Trup je v večini nagnjen naprej, teža telesa je na sprednji nogi, palica pa usmerjena v smer leta ploščice.

4.6.4 FORHEND STRELI

4.6.4.1 Strel s potegom

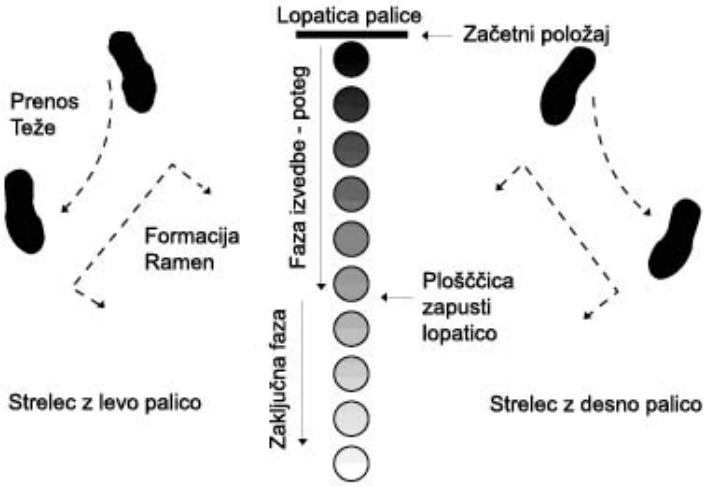
Osnovni podatki

Samo ime izvira iz gibanja (poteg), gre pa za najbolj priljubljen in primeren strel za vse igralce vseh starosti, zato ga tudi največkrat uporabljajo. Gre za enega najhitrejših in najbolj natančnih strelov, kajti ploščica je skozi celotno gibanje strela vseskozi v stiku z lopatico palice in ga uporabljamo predvsem za strele srednje oddaljenosti od gola. Ena večjih prednosti tega strela je, da igralcu ni potrebno usmerjati pogleda v ploščico, temveč je osredotočen samo na točko zadetka oziroma položaj vratarja, predvsem zato, ker naj bi bolj izkušeni igralci nekako čutili, v katerem predelu lopatice se ploščica nahaja. Pri učenju je potrebno vedno poudarjati, da je potrebno gledati točko zadetka, ne ploščice in njenega položaja na palici. Potegnjen strel je lahko tudi varljiv kot podaja, kajti gre za dokaj podobno osnovno gibanje.

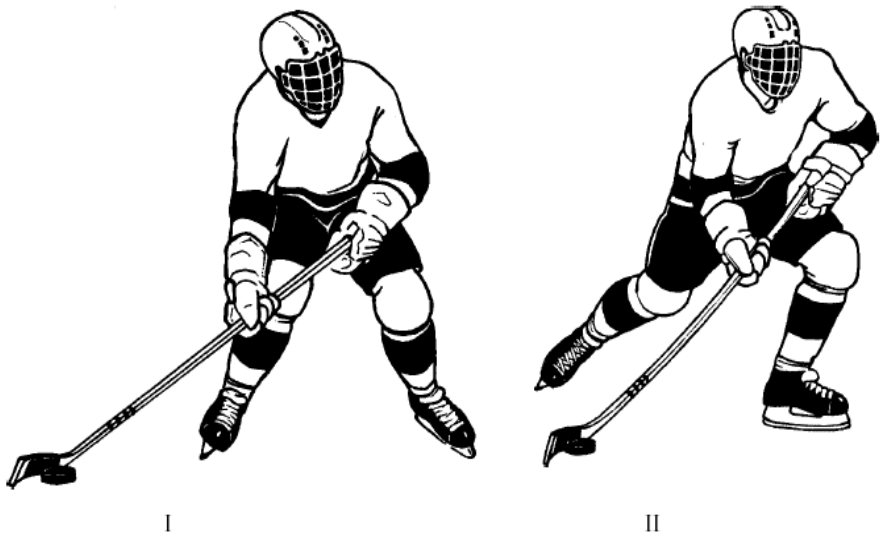
Izvedba strela s potegom

Igralec ima v začetnem položaju stopala postavljena pod kotom 45 stopinj glede na točko zadetka. Pred zamahom si ploščico namestimo na peto lopatice, pri čemer je palica iztegnjena pred telesom. Razpon rok pri držanju palice je nekoliko širši kot pri vodenju ploščice**.** Palico nato položimo pred ploščico, jo iz osnovnega položaja potegnemo nazaj na stran telesa nekoliko zadaj za zadnjo drsalko. Spodnja roka pri tem zdrsne nekoliko po palici navzdol, kar povzroči prenos večine teže na palico in

zadnjo nogo. Trup in ramenski obroč sta nekje v bočnem položaju glede na točko zadetka.



Slika 18. Postavitev igralca pri strelu s potegom.

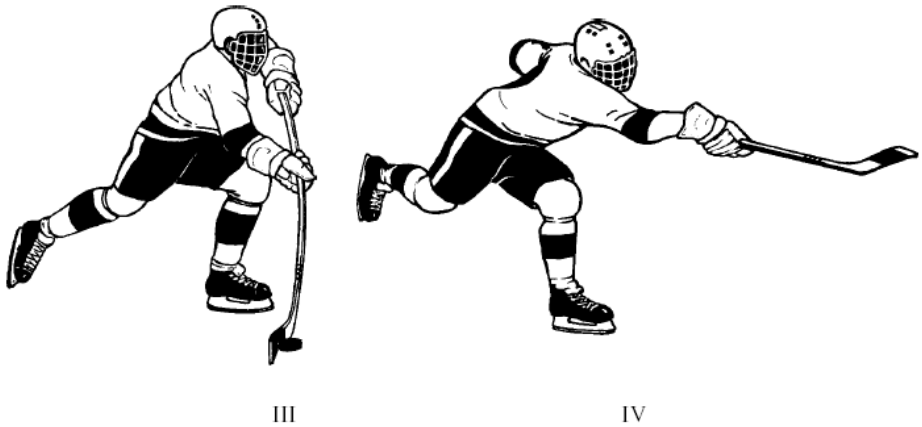


Slika19. Strel s potegom – začetna faza.

V fazi izvedbe palico z obema rokama močno stisnemo, sledi strel oziroma zamah naravnost naprej. Maksimalno moč, ki jo prenesemo na palico, dosežemo z nagibom trupa naprej in prenosom teže z zadnje na sprednjo nogo. V času, ko palica prehaja telo igralca, se ta nekoliko odpre, ploščica zdrsne s pete proti konici lopatice. Trup in ramenski obroč se iz bočnega položaja obrneta v smer strela, pri čemer igralec težo telesa z zadnje noge prenese na sprednjo – zunanjo nogo in na palico. V gibanju

spodnjo roko potisnemo naprej, zapestje se upogne in usmeri palico k točki zadetka. Zgornja roka ostane zadaj ob telesu, pri čemer je zapestje rahlo iztegnjeno. Zadnja noga pri tem zamahne nazaj za zunanjo nogo, trup je v celoti obrnjen proti točki zadetka. Ploščico izstrelimo nekje ob sprednji nogi z zamahom v zapestju. Dlje ko potiskamo ploščico, močnejši in preciznejši je strel.

Po izstrelitvi ploščice oziroma v zaključni fazi je trup igralca nagnjen naprej, teža telesa popolnoma na sprednji nogi, medtem ko je zadnja noga dvignjena in iztegnjena nazaj. Zgornja roka ostane pokrčena ob igralcu, spodnja pa iztegnjena ter skupaj s palico usmerjena v točko zadetka.



Slika 20. Strel s potegom – zaključna faza.

Napake pri strelu s potegom:

prekratek zamah s palico, preširoko ali preozko držanje palice, spuščanje ramen, nagibanje trupa nazaj, ni zamaha z notranjo nogo, slabo prenašanje teže z zadnje na prednjo nogo, nepravilen položaj ploščice na lopatici, pogled usmerjen v ploščico in ne v točko zadetka.

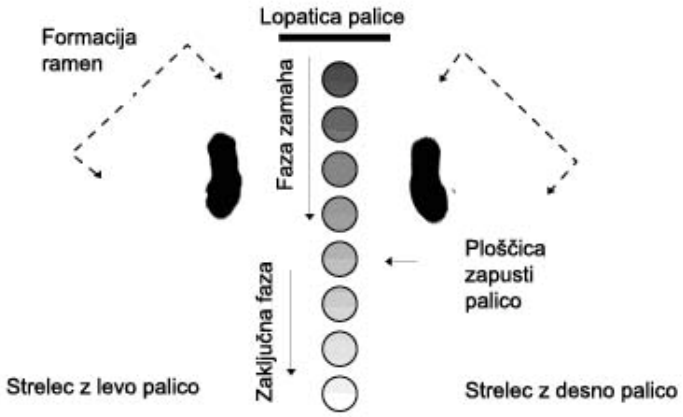
4.6.4.2 Zapestni strel

Osnovni podatki

Zapestni strel velja za enega najbolj efektivnih strelov v hokejski igri, s katerim igralci dosežejo največ zadetkov. Gre za enega najbolj točnih strelov, katerega glavna značilnost je hitrost izvedbe. Igralci ga največkrat uporabljajo za strele blizu nasprotnikovega gola, kjer je čas za izvedbo kakšnega drugega strela dostikrat omejen, zato velja kot nekakšen strel presenečenja. Zapestni strel je izpeljanka iz potegnjenega strela, pri katerem je gibanje dokaj podobno, krajši je le zamah, ki mu je ob koncu dodan močan gib v zapestju obeh rok.

Izvedba zapestnega strela

Igralec v začetnem položaju stoji samo na notranji nogi, ki je usmerjena naravnost v točko zadetka. Pri samem prijemu palice je razmak rok podoben kot pri vodenju ploščice, le da v določenih primerih spodnjo roko spustimo nekoliko niže, skoraj do polovice držala palice, kajti s tem dosežemo še nekoliko večjo moč pri samem strelu. Palico položimo pred ploščico, jo potegnemo iz osnovnega položaja nazaj na stran telesa približno vzporedno, lahko pa še nekoliko zadaj za stojno nogo. Drugo nogo pri tem rahlo dvignemo in pokrčimo v kolenu v smeri nazaj, kar povzroči zasuk ramen v bočni položaj in prenos teže na palico in drsalko stojne noge. Ploščico nastavimo pred in na sredino lopatice palice, pri čemer jo s palico malenkostno pokrijemo.



Slika 21. Postavitev igralca pri zapestnem strelu.

V fazi izvedbe strela palico močno stisnemo, sledi zamah naravnost naprej. S hitrim potiskom spodnje roke in zapestja naravnost naprej in zgornje roke k telesu palica prehaja telo igralca, trup, ki je rahlo nagnjen naprej, in ramenski obroč pa se obrneta v smer strela. Teža telesa je na stojni nogi, ki je rahlo pokrčena, nasprotna noga pa je v zraku pokrčena v kolenu nazaj. Ploščico izstrelimo nekje ob konici prstov stojne noge s hitrim dvojnim zamahom v zapestjih obeh rok.
Po izstrelitvi ploščice oziroma v zaključni fazi je trup igralca nagnjen naprej, teža telesa na stojni nogi, druga noga pa ostane pokrčena v kolenu v smeri nazaj ter služi za ohranjanje ravnotežja igralca. Zgornja roka ostane pokrčena ob igralcu, spodnja roka pa je iztegnjena ter skupaj s palico usmerjena v točko zadetka.

Napake pri zapestnem strelu:

igralci za stojno nogo namesto notranje uporabljajo zunanjo, prekratek zamah s palico, ploščica ne gre za stojno nogo, preširoko ali preozko držanje palice, zunanja noga je pokrčena vstran in ne nazaj, pogled usmerjen v ploščico in ne v točko zadetka, nagibanje trupa vstran ali nazaj.

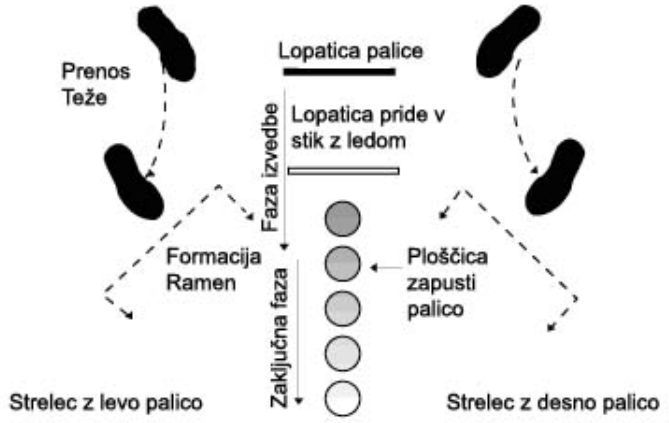
4.6.4.3 Strel s pol zamahom

Osnovni podatki

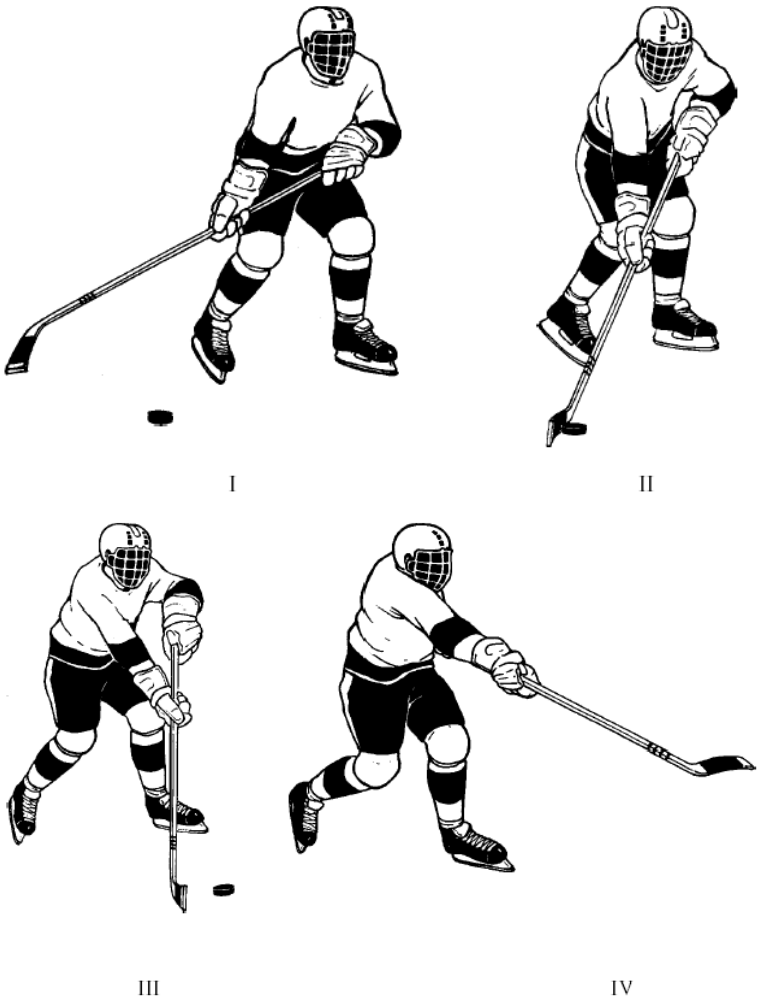
Strel s pol zamahom je najboljše orožje za zadetek znotraj 5- do 10-metrskega prostora od gola. Gre za strel, ki ga zelo hitro izvedemo in velja za enega močnejših forhend strelov. Popolno obvladovanje strela s pol zamahom je zelo zahteven element in zahteva veliko treninga, vendar mu je glede na njegovo uporabo vredno posvetiti veliko časa. Glavna prednost strela s pol zamahom je, da gre za zelo močan strel, pri katerem ne nakažemo svoje namere in zaključka.
Strel s pol zamahom je podoben zapestnemu strelu s to razliko, da s palico pred izvedbo samega strela naredimo kratek zamah nazaj.

Izvedba strela s pol zamahom

V začetnem položaju so igralčeva stopala, trup in ramenski obroč postavljeni pod kotom 45 stopinj glede na točko zadetka. Uporabimo primerno držo palice, pri čemer je razmak rok nekoliko širši kot pri vodenju ploščice. S spodnjo roko palico primemo nekje na polovici držala in jo učvrstimo v pravilni položaj za strel. Ploščico namestimo poleg konice prstov na sprednji nogi. Paziti moramo, da je linija strela dovolj oddaljena od telesa, da lahko izvedemo dober zamah s palico, in dovolj blizu, da lahko s konico palice močno udarimo po strelni površini in obenem obdržimo dobro ravnotežje. Linija udarca pri strelu s pol zamahom je bližje telesu kot pri udarcu potegnjenega strela. Lopatico palice potegnemo za ploščico na tako razdaljo in višino, ki nam je na voljo glede na oddaljenost točke zadetka. Pri zamahu naj lopatica palice ne bi šla više od višine kolka, kar pomeni nekje 10−20 centimetrov nad tlemi in 20−30 centimetrov za ploščico. Lopatica palice je centrirana na samo ploščico, pri tem zapestje zavrtimo tako, da je lopatica vzporedno s tlemi. V tem začetnem položaju je teža telesa na zadnji nogi.



Slika 22. Postavitev igralca pri strelu s pol zamahom.



Slika 23. Strel s pol zamahom.

Pri prenosu teže naprej napravimo zamah skozi ploščico. V času, ko palica prehaja telo igralca, spodnjo roko potisnemo naprej, upognemo zapestje in usmerimo palico k točki zadetka, zgornja roka ostane zadaj ob telesu, pri čemer je zapestje rahlo iztegnjeno, teža telesa pa se iz zadnje prenese na sprednjo nogo. V času strela oziroma ob dotiku palice s ploščico palico močno stisnemo ter učvrstimo zapestja. Lopatica naj bi se pri zamahu dotaknila strelne površine približno 2 centimetra pred ploščico. Ploščico pri tem zadenemo s sredino lopatice. Zadnja noga zamahne nazaj za zunanjo nogo ter skrbi za ravnotežje igralca, trup in ramenski obroč pa sta obrnjena pravokotno na točko zadetka. Ploščico izstrelimo ob konici prstov sprednje noge. Igralec pred strelom vedno pogleda, kje je točka zadetka, nato pa pred dotikom palice s ploščico pogled preusmeri nazaj na ploščico. Glavna sila pri strelu z zamahom prihaja s hitrim potegom zgornje roke, hitrim sunkom spodnje roke na palico in prav tako s potegom v zapestjih ter prenosom teže na palico.
Zaključna faza strela s pol zamahom je kratka, trup je v rahlem predklonu, pri čemer je celotna teža telesa na sprednji nogi, zadnja je nekoliko dvignjena, pokrčena in usmerjena nazaj. Zgornja roka je v tej fazi pokrčena ob telesu, spodnja popolnoma iztegnjena in skupaj s palico usmerjena v točko zadetka.

S treningom gibanje postane avtomatično. Za napredek pri strelu z zamahom začnemo z namestitvijo ploščice pri zadnji nogi, nato pa jo premikamo vse bolj proti sprednji nogi ali točki strela. Poznamo vedno več in več raznih variant strelov z zamahom, s katerimi igralci poizkušajo premagati napadalne igralce in vratarje.

Napake pri strelu s pol zamahom:

namestitev ploščice preveč zadaj ali preveč spredaj, prevelika razdalja med palico in ploščico ob gibu zapestja, teža telesa na notranji nogi, previsok zamah s palico.

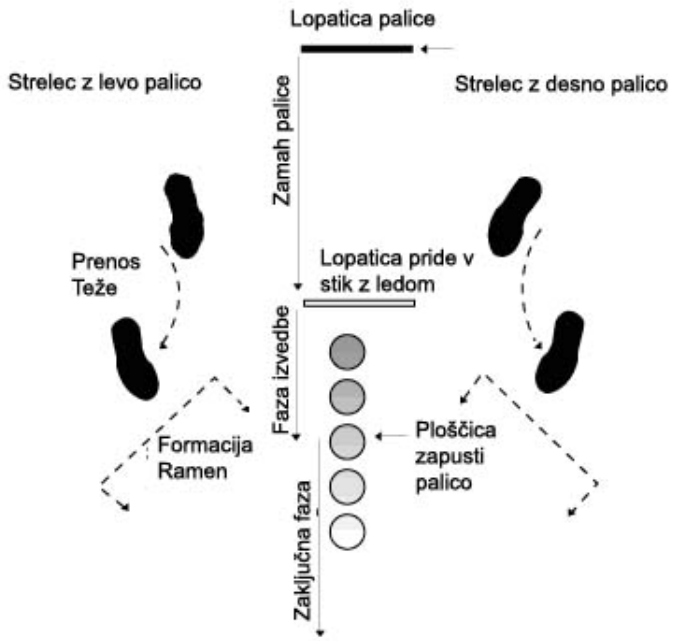
4.6.4.4 Strel z dolgim zamahom

Osnovni podatki

Strel z dolgim zamahom je v hokeju na ledu najbolj močan in najbolj zanimiv udarec. Največkrat ploščica pri tem udarcu leti visoko po zraku, zato je za izvedbo in natančnost tega udarca potrebno veliko treninga. Eden najbolj učinkovitih udarcev z zamahom je udarec, pri katerem ploščica leti nizko, nekaj centimetrov nad ledeno ploskvijo. Pri tem nizkem strelu ima tudi soigralec večjo možnost, da strelu spremeni smer in vratarju zakriva ploščico. Strel z zamahom se predvsem uporablja pri strelih branilcev, ki so v igri bolj oddaljeni od gola.
Pametno uporabljen strel z zamahom je lahko za vsakega igralca velika prednost ali pridobitev v repertoarju vseh strelov, ki jih poznamo. Na žalost pa se veliko igralcev preveč zanaša na strel z zamahom, ki na koncu zmanjšuje njegovo učinkovitost.

Izvedba strela z dolgim zamahom

V začetnem položaju so ramenski obroč, trup in stopala igralca postavljena pod kotom 45 stopinj na točko zadetka. Trup je v rahlem predklonu nad ploščico. Uporabimo primerno držo palice, pri čemer je razmak rok širši kot pri vodenju ploščice, zato s spodnjo roko primemo palico nekje na polovici oziroma malo pod polovico držala in jo pri tem močno stisnemo. Položaj ploščice je približno 5−10 centimetrov za konico prstov sprednje noge oziroma nekje med obema nogama. Bolj kot je ploščica postavljena nazaj proti zadnji nogi, lažje je izvesti strel, pri katerem je let ploščice bolj nizek. Potrebno je obdržati linijo strela dovolj blizu telesa, da lahko popolnoma prenesemo težo telesa v sam strel in obenem primerno oddaljeno, da lahko izvedemo dobro delo rok in trupa pri zamahu.

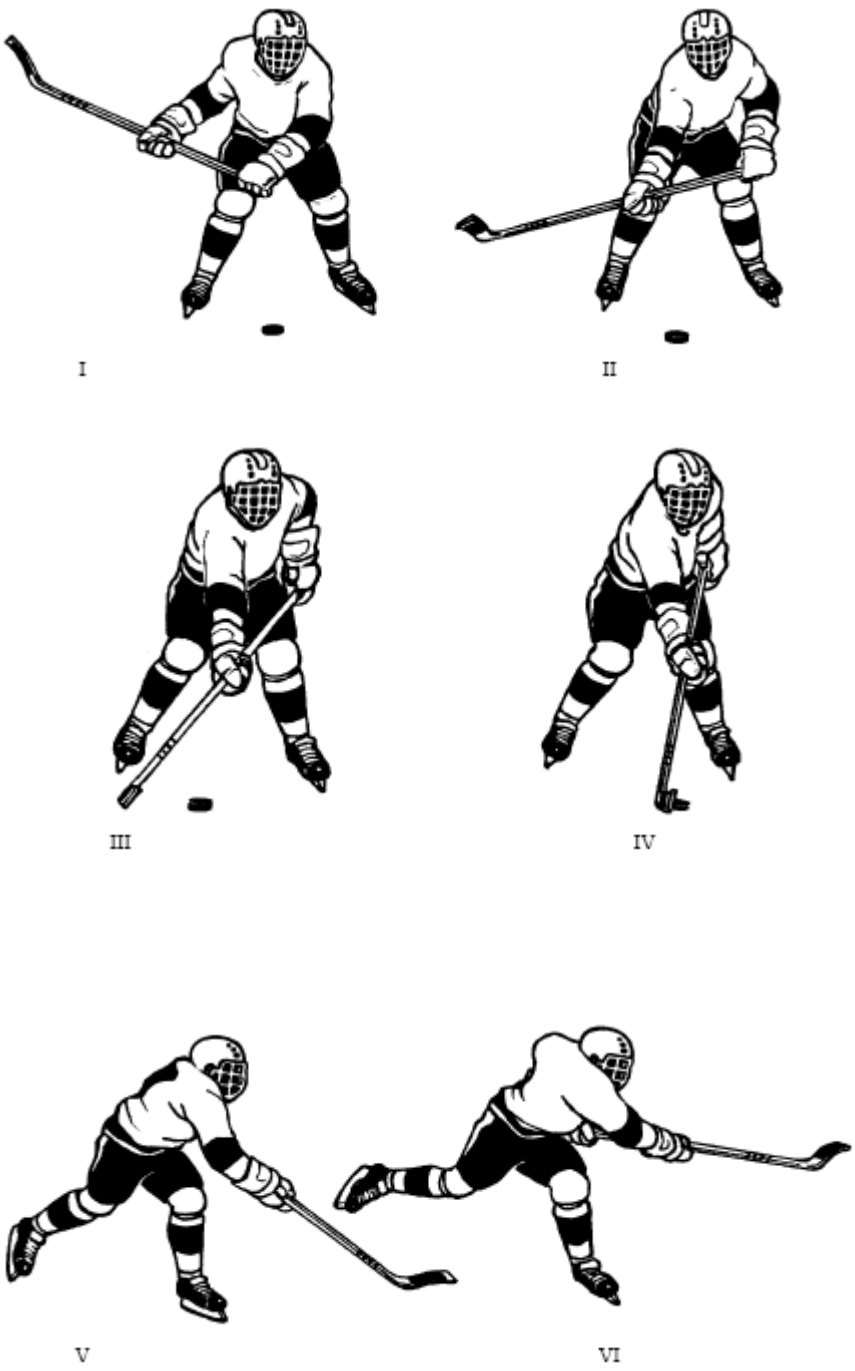


Slika 24. Postavitev igralca pri strelu z dolgim zamahom.

Pred strelom pogled vedno usmerimo v točko zadetka, nato, ko palica prihaja v stik s ploščico, pogled zopet skoncentriramo na samo ploščico.

Pri zamahu palice gre le-ta nazaj v loku nekje med pasom in ramenskim obročem in naj ne bi prišla više od ramenskega obroča. V tem zamahnem ali katapult položaju vso težo telesa prenesemo na zadnjo nogo, zapestje pa zavrtimo tako, da je palica dvignjena nekje pod kotom 45 stopinj. Pri prenosu teže naprej napravimo zamah skozi ploščico. S korakom in nagibom ter zasukom trupa naprej pritegnemo palico, prenesemo težo telesa preko spodnje roke naprej na palico in sprednjo nogo. S palico se strelne površine dotaknemo približno 2−3 centimetre pred ploščico. Dotik ploščice in lopatice pri strelu naj bi bil nekje na sredini ali nekoliko proti peti lopatice. Ploščico izstrelimo ob konici prstov sprednje noge. V času strela, ko se s palico dotaknemo ploščice, jo močno stisnemo in učvrstimo zapestja.

V zadnji fazi v gibanju spodnjo roko potisnemo naprej, zgornja roka ostane zadaj ob telesu, pri čemer je zapestje rahlo iztegnjeno. Ko se ploščica dvigne od strelne podlage, palica nadaljuje pot v smeri strela ali poti ploščice. Trup nagnemo naprej, celotno težo telesa prenesemo na notranjo nogo, medtem ko z drugo nogo zamahnemo vstran in nazaj ter s tem poskušamo telo obdržati v ravnotežnem položaju.



Slika 25. Strel z dolgim zamahom.

Napake pri strelu z dolgim zamahom:

spuščanje ramen, teža telesa na obeh nogah, obračanje celega telesa v smeri strela, namestitev ploščice predaleč ali preblizu sprednje noge, previsok zamah (vratar in

obrambni igralec se skoncentrirata na strel), nedokončan zamah, udarec palice v ledeno ploščo preveč pred ploščico, ob zaključku strela ni zamaha z nogo nazaj.

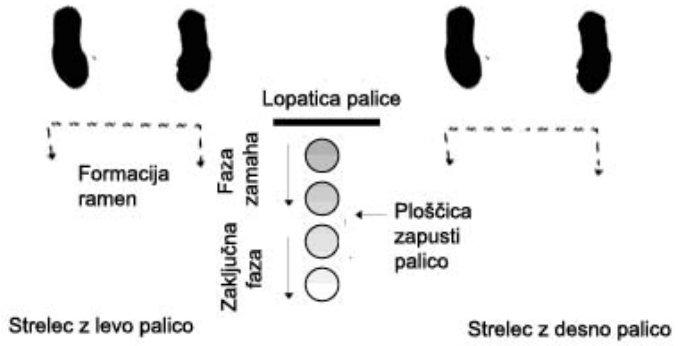
4.6.4.5 Flip Strel

Osnovni podatki

S flip strelom igralec poskuša ploščico čim hitreje spraviti visoko v zrak. Lahko rečemo, da s palico nekako zajamemo ploščico in jo usmerimo visoko v zrak. Flip strel največkrat uporabljamo v bližini gola, kjer moramo ploščico hitro dvigniti čez vratarja v primeru, ko ta leži na tleh. V igralnih situacijah pa se flip strel uporablja predvsem v obrambni tretjini, ko je igralec s ploščico pod pritiskom nasprotnih igralcev in je nima možnosti podati soigralcu oziroma streljati ven iz svoje obrambne tretjine.

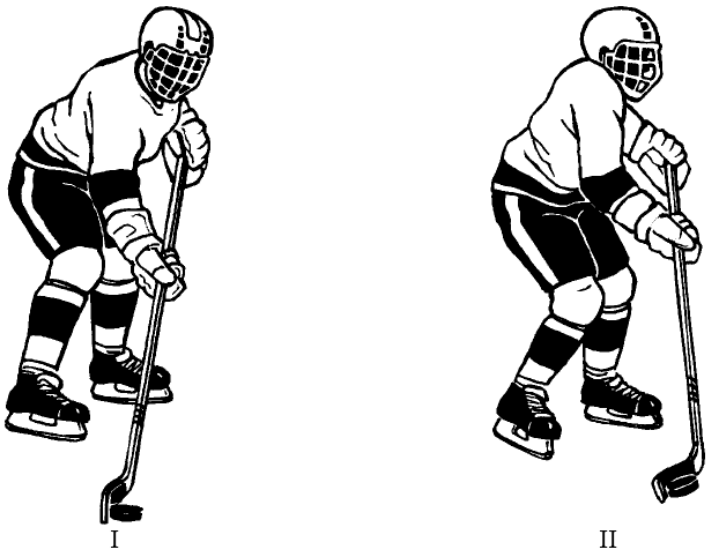
Izvedba flip strela

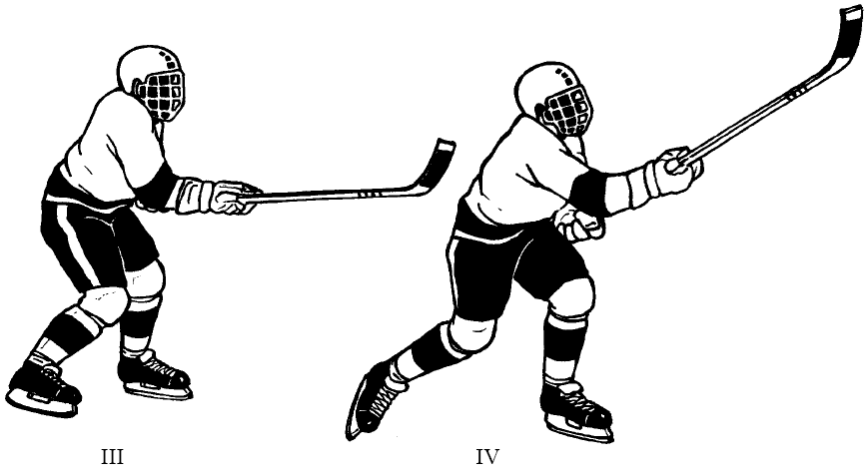
Igralec ima v začetnem položaju stopala, trup, ki je v rahlem predklonu, ter ramenski obroč postavljene pravokotno na točko zadetka. Teža telesa je enakomerno porazdeljena na obe nogi. Prijem palice je nekoliko širši kot pri osnovnem vodenju ploščice in nekoliko pred telesom. Ploščico namestimo nekoliko ob strani in rahlo pred igralcem na konico ali sredino lopatice palice.
Zamaha pri flip strelu skorajda ni, kajti igralec ob strelu močno pokrči koleno zunanje noge proti ploščici in jo zajame s konico ali sredino lopatice ter jo kar se da hitro dvigne z ledu. Zapestje spodnje roke hitro pokrčimo oziroma zajamemo ploščico in jo usmerimo navzgor, medtem ko zgornja roka ostane zadaj ob telesu, zapestje le-te pa je rahlo iztegnjeno. Pokrčeno nogo iztegnemo, teža telesa pa ostaja porazdeljena na obeh nogah.



Slika 26. Postavitev igralca pri flip strelu.

V zaključni fazi palica po strelu potuje visoko v zrak pred igralcem, pri čemer dvignemo spodnjo roko in nekoliko spustimo zgornjo roko, notranja noga pa lahko nekoliko zamahne nazaj za zunanjo nogo. Trup ostane v rahlem predklonu, teža telesa pa ostane porazdeljena na obeh nogah.





Slika 27. Flip strel.

Napake pri flip strelu:

preširoko držanje palice, pri čemer jo s spodnjo roko držimo preveč proti lopati, ploščico igralec namesti preveč predse in na peto lopate palice, ne pokrčimo zapestja spodnje roke in tako ne zajamemo ploščice.

4.6.5 BEKEND STRELI

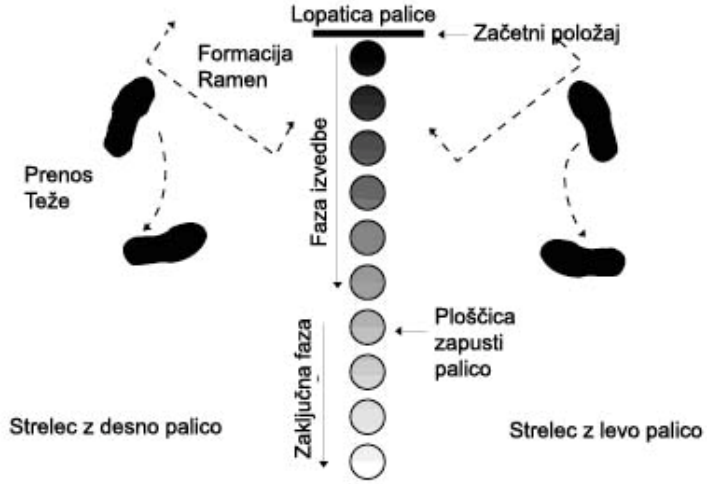
4.6.5.1 Stel s potegom

Osnovni podatki

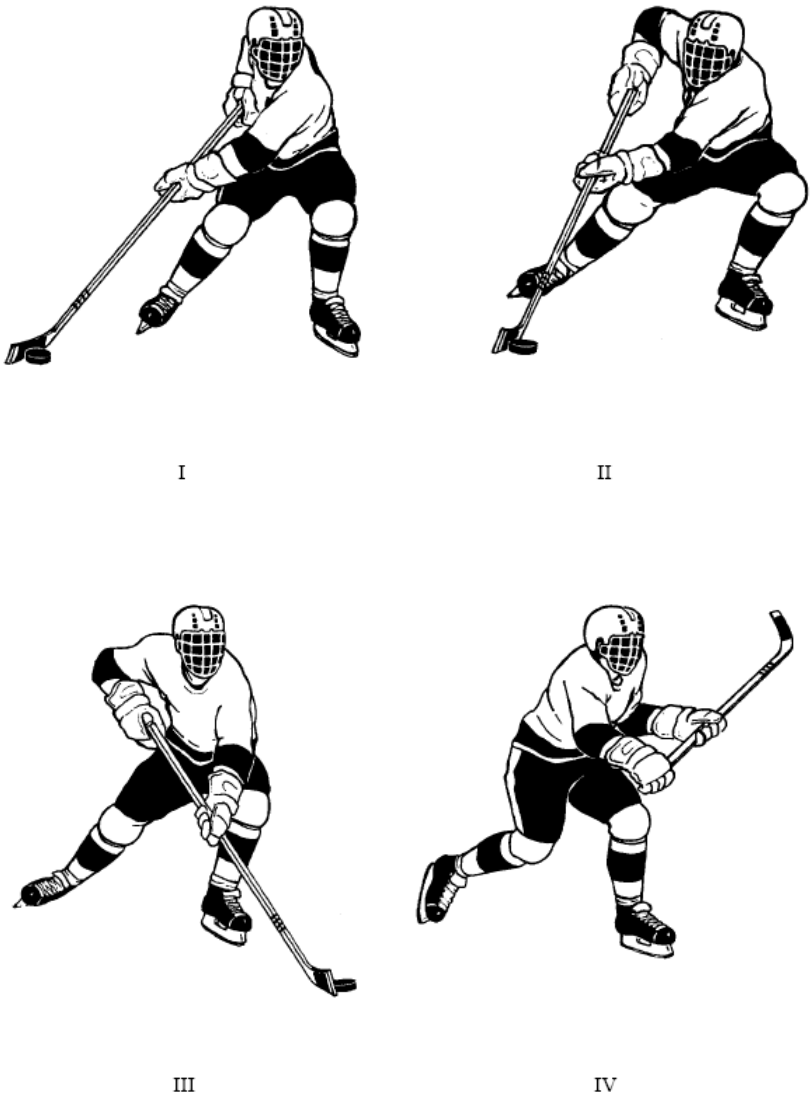
Strel s potegom je najbolj uporabljen strel pri streljanju z bekend stranjo lopatice. Gre za hiter in tudi najbolj natančen med vsemi bekend streli. Bekend streli so najtežji za učenje, obenem pa lahko rečemo, da so med bolj nevarnimi streli za vratarje, kajti zelo težko je ugotoviti, v katero smer bo usmerjena ploščica proti golu. Gre za zelo pomemben element pri učenju, ki ga mora vsak igralec osvojiti pri svojem izboru strelov. Bekend strel s potegom se največ uporablja neposredno pred golom.

Izvedba strela s potegom

V začetnem položaju so stopalo zunanje noge, trup in ramenski obroč postavljeni pod kotom 45 stopinj, stopalo notranje noge pa je postavljeno bočno glede na točko zadetka. Trup je v rahlem predklonu, pogled usmerjen čez notranjo ramo proti točki zadetka. Uporabimo primerno držo palice, tako da spodnjo roko premaknemo po palici navzdol nekje na eno tretjino držala oziroma gre za nekoliko širši prijem kot pri samem vodenju ploščice. Ploščico pritegnemo nazaj za ali nekje vzporedno z zadnjo nogo na bekend stran. Položaj ploščice je na zadnji tretjini lahko tudi na sami peti lopate palice. Pri tem zavrtimo zapestja, tako da z lopatico ploščico nekako pokrijemo. Teža telesa je na nogi, ki je bliže ploščici, torej na zadnji zunanji nogi, in je v iztegnjenem položaju, koleno notranje sprednje noge pa je močno pokrčeno. Linija strela mora potekati dovolj blizu telesa, da ostanemo v ravnotežju in dovolj oddaljena, da lahko izvedemo zamah z rokama.



Slika 28. Postavitev igralca pri strelu s potegom.



Slika 29. Strel s potegom.

Zamah spremlja intenzivna iztegnitev nog in dinamično delo rok ter obeh zapestij. Z močno rotacijo trupa in ramen v smer strela palica prehaja telo igralca. Spodnjo roko potisnemo naprej in jo usmerimo proti točki zadetka, zgornja roka pa ostane ob telesu, vendar jo rahlo iztegnjena. Ploščica pri tem zdrsne s pete proti sredini do same konice lopatice in jo izstrelimo ob ali nekoliko za konicami prstov sprednje noge. Teža telesa se z zadnje noge prenese na sprednjo nogo in samo palico. Zadnjo nogo pri tem nekoliko dvignemo, jo pokrčimo v smeri nazaj in poizkušamo obdržati ravnotežni položaj.

V zaključni fazi so trup, ki je v rahlem predklonu, ramenski obroč in palica usmerjeni v točko zadetka. Teža telesa je popolnoma na sprednji nogi, zadnja je v zraku in pokrčena nazaj.

Napake pri strelu s potegom:

ploščico namestimo preveč stran od telesa in na samo konico palice, prekratek zamah s palico, trup se giba v smeri nazaj in ne v točko zadetka, rotacija trupa v smer strela je prepočasna, ni prenosa teže od zadnje noge na prednjo.

4.6.5.2 Zapestni strel

Osnovni podatki

Bekend zapestni strel se uporablja v hitrih akcijah, ko igralec predhodno izvede varanje ali preigravanje na svojo forhend stran palice, nato hitro prenese ploščico na svojo bekend stran ter strelja na gol z zapestnim strelom. Med drsanjem naprej je bekend zapestni strel najbolj primeren v tej igralni situaciji. Glavna značilnost strela je hitra izvedba in kratek zamah s palico.

Izvedba zapestnega strela

Začetni položaj je zelo podoben strelu z zamahom. Stopalo zunanje noge, trup in ramenski obroč so postavljeni pod kotom 45 stopinj, medtem ko je stopalo notranje noge postavljeno bočno glede na točko zadetka. Trup je v rahlem predklonu, pogled igralca je usmerjen proti točki zadetka. Palico držimo nekoliko širše kot pri samem vodenju ploščice. Ploščico pritegnemo nazaj vzporedno z zadnjo nogo na bekend stran, pri tem jo namestimo med peto in sredino lopatice, zapestja pa zavrtimo tako, da ploščico malenkostno pokrijemo. Teža telesa je na obeh nogah, nekoliko bolj na zadnji nogi, ki je v iztegnjenem položaju, koleno sprednje noge pa je pokrčeno. Začetni položaj je nekoliko bolj odprt kot pri bekend strelu s potegom, predvsem zaradi krajšega zamaha in hitrosti izvedbe.

Zamah zaznamuje hitra rotacija trupa in ramen v smer strela, pri čemer palica v kratki poti zamaha prehaja telo igralca. Spodnjo roko potisnemo naprej, jo usmerimo proti točki zadetka, zgornja roka ostane ob telesu, vendar jo rahlo iztegnemo. Ploščica pri tem malenkostno zdrsne proti sredini lopatice in jo izstrelimo ob konici ali nekoliko

pred konicami prstov sprednje noge s hitrim dvojnim zamahom v zapestju obeh rok. Teža telesa se skorajda v celoti prenese na sprednjo nogo in na samo palico, medtem ko zadnjo nogo lahko ali pa tudi ne rahlo pokrčimo in dvignemo nazaj.

V zaključni fazi je trup igralca rahlo nagnjen naprej, velikokrat igralec ostane v pokončnem položaju, pri čemer je teža telesa nekoliko bolj na sprednji nogi oziroma lahko tudi na obeh. Zgornja roka ostane pokrčena, medtem ko je spodnja skorajda iztegnjena ter skupaj s palico usmerjena v točko zadetka.

Napake pri zapestnem strelu:

predolg zamah s palico, namestitev ploščice na konico palice, linija zamaha preveč oddaljena od igralca, ni dvojnega zamaha v zapestjih.

4.6.5.3 Flip strel

Osnovni podatki

Flip bekend strel uporabimo, ko igralec hoče hitro dvigniti ploščico visoko v zrak. Izvedba strela je podobna kot pri forhend flip strelu, s tem da igralec stoji bočno na smer strela. Flip bekend strel najpogosteje uporabljamo v igralnih situacijah v bližini gola, predvsem pri preigravanju vratarja, dostikrat pa tudi kot strel rešitve iz obrambne tretjine.

Izvedba flip strela

V začetnem položaju stopala igralca stojijo bočno glede na točko zadetka. Ramenski obroč in trup sta obrnjena bočno nad ploščico, ki si jo namestimo na sredino na bekend stran lopatice nekoliko pred telesom k nogi, ki je bližje točki zadetka. Palico držimo nekoliko bolj narazen kot pri osnovnem vodenju ploščice, pri čemer je zgornja roka nekoliko pokrčena, spodnja pa iztegnjena. Teža telesa je enakomerno porazdeljena na obe nogi, ki sta v začetni fazi rahlo pokrčeni.

V fazi zamaha, ki je zelo kratka, je strel ploščice usmerjen naravnost navzgor, tako da z rameni in obema rokama ploščico nekako zajamemo in jo kar se da hitro dvignemo z ledu. Pri tem je zelo pomembno hitro delo obeh zapestij. Zapestje spodnje roke hitro pokrčimo oziroma zajamemo ploščico, roka ostane skoraj iztegnjena, zgornjo roko pa hitro iztegnemo naprej. S hitro rotacijo v ramenih in trupu v smer strela pride do hitre in močne iztegnitve v kolenih in kolku. Teža telesa se prenese na nogo bliže točki zadetka, pri čemer palica nadaljuje pot visoko v zrak.
Zgornja roka v zaključni fazi ostane ob telesu, spodnja je malenkostno pokrčena in skupaj s palico usmerjena visoko v zrak v smeri strela. Trup igralca je v pokončnem položaju, teža telesa pa na nogi bliže točki zadetka.

Napake pri flip strelu:

namestitev ploščice na konico lopatice in preveč k zunanji nogi, prepočasi zajamemo ploščico, ni rotacije v ramenih in trupu v smeri strela.

4.7 PREIGRAVANJE IN VARANJE

4.7.1 UVOD

Preigravanje je gibanje, ko želimo preigrati tekmeca in si pred njim pridobiti prednost, pri čemer je bistvo obdržati posest hokejske ploščice bodisi v mirujočem stanju bodisi v gibanju. Izraz preigravanje je zelo analogen varanju, vendar je pri preigravanju bistveno igranje s palico. Sposobnost gibanja v vse strani in pri tem dobro obvladovanje hokejske ploščice zahteva veliko časa in treninga. Učinkovito preigravanje je predvsem odvisno od igralčeve individualne sposobnosti in kreativnosti. Vedno, ko igralec vodi hokejsko ploščico in pri tem preigrava nasprotnike, je pomembno njegovo krožno gibanje v zapestju. S kroženjem v zapestjih povzroči obračanje hokejske palice v vse smeri ter s tem naredi nekakšno skodelico okrog hokejske ploščice, kar omogoča igralcu večjo kontrolo in obvladovanje le te.

Varanje je za preigravanjem drugi način, kako se lahko igralec, ki ima v posesti hokejsko ploščico, znebi nasprotnega igralca. Varanje temelji na prevari, pri čemer je bistvo obdržati videz resničnosti. Vključuje vsa gibanja glave, trupa, nog in palice z namenom zmesti branilca v napačno smer ali pozicijo. Da bi igralec s ploščico prevaral nasprotnega igralca, pred varanjem lahko tudi poda ali strelja, odvisno od igralne situacije. Varanje moramo začeti v zadostni razdalji pred napadalcem, zato da ga lahko izvedemo brez nasprotnikovega zadrževanja s palico. Za izvedbo učinkovitega varanja sta zelo pomembna faktorja sprememba smeri in hitrosti igralca. Veliko pozornosti pri vadbi pa namenjamo tudi pospeševanju po uspešno izvedenem varanju, ki je eden ključnih dejavnikov uspešnega varanja. Med varanjem nasprotnika mora igralec imeti popolno kontrolo nad tem, kje so njegovi soigralci in prav tako njegovi ostali nasprotniki.

4.7.2 OSNOVNI POLOŽAJ IGRALCA PRI PREIGRAVANJU

Igralec stoji v osnovnem sproščenem položaju vodenja hokejske ploščice. Razmak med rokama ob držanju palice naj bi bil nekje med 20 in 30 cm. Za lažje gibanje je bolje, če palico držimo nekoliko bolj skupaj, komolca pa sta nekoliko bolj odmaknjena od telesa v smeri hokejske ploščice. Roki naj bi se premikali v isto smer po držalu hokejske palice. Kadar se palica in ploščica premakneta na levo stran telesa, temu sledi tudi desna roka in obratno. Roka, ki drži vrh palice, se mora premikati križem pred prsnim košem. Roke in ramena so čim bolj sproščena, glava dvignjena, pogled usmerjen naprej v igrišče. Pri začetnikih takoj na začetku ne zahtevamo, da je pogled pri preigravanju vseskozi usmerjen na igrišče, kajti popolno obvladovanje hokejske ploščice, ne da bi jo pogledali, zahteva veliko vaje. Ploščica naj bi bila vodena na zadnji polovici lopatice. Preigravanje naj bi bilo sproščeno, močno in ritmično, pri čemer se izogibamo močnega in nepotrebnega udarjanja palice ob ledeno ploskev.

4.7.3 VRSTE PREIGRAVANJ

Poznamo tri osnovne načine preigravanja, ki naj bi jih obvladal vsak hokejski igralec. To so preigravanje spredaj, preigravanje na strani palice in diagonalno preigravanje na forhend in bekend strani.

4.7.3.1 Preigravanje spredaj − pravokotno v smeri igralca

Igralec izvede preigravanje s palico direktno pred nasprotnim igralcem z vodenjem ploščice z ene na drugo stran. Igralec sprva pokaže namero vodenja ploščice na eni strani, nato pa s hitrim prenosom prenese ploščico na drugo stran nasprotnega igralca.

4.7.3.2 Stransko preigravanje − preigravanje se izvaja paralelno na igralca

Stransko preigravanje se izvaja prvotno na forhend strani igralca. Ploščica se večinoma vodi naprej in nazaj, pri tem pa se izvajajo razne kretnje preigravanja.

4.7.3.3 Diagonalno preigravanje − diagonalno v smeri na igralca

Diagonalno preigravanje je nekakšna vmesna varianta med preigravanjem spredaj in stranskim preigravanjem. Lahko se uporablja v situacijah pri strelu z zamahom, podajanju, bekend podajah ali strelih.

4.7.4 VRSTE VARANJ

Zelo pomembno dejstvo je, da je varanje stvar domišljije in ustvarjalnosti posameznika, ki jo s treningom samo dodatno izpopolnjujemo. Poznanih je nekaj osnovnih varanj, ki naj bi jih vsak igralec osvojil ter prilagodil določenim situacijam v hokejski igri. Poznamo tri vrste varanj, in sicer varanje s telesom, varanje z drsanjem in varanje s hokejsko palico.

4.7.4.1 Varanje s telesom

Sprememba smeri: igralec z zvijačo oziroma varanjem z glavo in/ali rameni nakaže smer gibanja v eno smer, nadaljuje pa gibanje v drugo smer.
Varanje med nogama: po varanju z glavo, rameni ali palico igralec spusti ploščico med nogama nasprotnika, drsa okoli njega in ploščico sprejme za napadalčevima nogama.

4.7.4.2 Varanje v drsanju

Stop in start: igralec drsa v polni hitrosti z namenom prehiteti napadalnega igralca, se hitro ustavi in nadaljuje drsanje v drugo smer.
Sprememba hitrosti: igralec zmanjša hitrost in s tem zavede obrambnega igralca, ki akcijo ponovi; medtem ko ga ujame na napačni nogi, nenadoma pospeši drsanje naprej.
Direktno drsanje: igralec drsa v določeni smeri, obrambni igralec se mu približuje za pokrivanje, nato se igralec nenadoma obrne v drugo smer in nadaljuje z drsanjem.
Uporaba ograde: igralec nakaže drsanje s ploščico med igralcem in ogrado igrišča, vendar ploščico spusti ob ogradi ter drsa okrog napadalca po drugi strani. Ploščico sprejme za igralcem.

4.7.4.3 Varanje s palico

Varanje strela: igralec s ploščico nakaže strel in počaka, da napadalec reagira na nakazan strel, nato s ploščico obide napadalnega igralca.
Varanje podaje: igralec s ploščico z varanjem nakaže podajo s palico ali z glavo, nato hitro strelja ali preigra napadalnega igralca.

5 SKLEP

V diplomskem delu so osnove tehnike opisane kot pomembnejši, če ne celo najpomembnejši dejavnik uspešnosti za doseganje dobrih tekmovalnih rezultatov v hokeju na ledu.

V delu so zajete in razdeljene na njene sestavne enote vse prvine hokejske tehnike, kar omogoča trenerjem ugotavljanje pomanjkljivosti v znanju posameznih hokejistov. Razčlenjen je vsak posamezni element tehnike s palico in ploščkom ter njihova uporaba v praksi. Ob koncu dela sta našteti ter na kratko opisani tudi tehnično-taktični prvini, ki sta v soodvisnosti z osnovnimi prvinami osnovne tehnike.

Metodologija, uporabljena pri izdelavi tega monografskega diplomskega dela, je bila opisana s predhodnim študijem potrebnega gradiva. Vključil sem tudi lastne izkušnje, ki sem jih pridobil skozi udejstvovanje kot igralec in trener v tej športni panogi.

Pri pridobivanju gradiva za to delo sem se soočal s pomanjkanjem tovrstne literature pri nas, kajti o tehniki v hokeju na ledu je zelo malo napisanega.

Ugotovitve in videnja, ki so nastala ob izdelavi tega diplomskega dela, bodo zelo koristne za moje delovanje na področju športa, predvsem pa upam, da bo to delo koristilo vsakomur, ki ga to področje veseli.

Na splošno je v hokeju na ledu napisanega zelo malo, zato je izzivov za tovrstno pisanje zelo veliko. Za napredek strokovnih kadrov in posledično tudi igralcev ter celotne panožne zveze pa je literatura, ki obravnava različne aspekte športne panoge hokeja na ledu, zelo pomembna in nujna, saj edino tako lahko pričakujemo kvalitetna ligaška tekmovanja vseh selekcij ter uspešne nastope klubov in reprezentanc.

6 LITERATURA

Betteto, M. (1990). Hokej na ledu. Ljubljana

Filipčič, A. (2000). Tenis - tehnika in taktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Hockey Shot. Pridobljeno 5.9.2008, iz http://www.hockeyshot.com/

IIHF Coach development program manual work group. (2000). Learn to play program. Zurich: IIHF.

IIHF Coach development program manual work group. (2002). Coach development program. Coach manual. Zurich: IIHF.

Pavliš, Z., Perič, T., Novak, Z. in Beranek, J. (1998). Priručka pro trenery ledniho hokeje. Pripravka 1 část – 1. – 3. trida. Českysvaz ledniho hokeje.

Pavliš, Z., Perič, T., Novak, Z. in Beranek, J. (2000). Priručka pro trenery ledniho hokeje. Pripravka 2 část – 4. – 5. trida. Českysvaz ledniho hokeje.

Piperski, B. (1963). Hokej na ledu. Beograd.

Smushkin, Y. in Smushkin, E. (1993). From zero to hockey hero. Book 1 – guide for parents. Toronto: Canadian Ice Skating institute