

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

ANŽE EMERŠIČ

LJUBLJANA, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Hokej na ledu

TEHNIKA IN TAKTIKA VRATARJA HOKEJA NA LEDU

DIPLOMSKO DELO

Mentor: doc. dr. Tomaž Pavlin
Recenzent: doc. dr. Primož Pori
Konzultant: Aleš Burnik, prof. šp.vzg.

Avtor: Anže Emeršič

Ljubljana, 2014



Zahvala

Hvala vsem, ki ste kakorkoli pomagali pri izdelavi diplomskega dela!

Zahvaljujem se mentorju dr. Tomažu Pavlinu, recenzentu dr. Primožu Poriju in konzultantu prof. Alešu Burniku.

Hvala tudi Lovru, Roku in Luku, ki so mi pomagali pri zbiranju in urejanju literature.

Bolje sedaj kot nikoli!

Posebej bi se rad zahvalil svoji družini, ki mi je stala ob strani in me spodbujala pri študiju.

Martina, hvala, ker si verjela vame in še vedno verjameš!

KLJUČNE BESEDE:

hokej na ledu, vratar hokeja na ledu, tehnika, taktika

TEHNIKA IN TAKTIKA VRATARJA HOKEJA NA LEDU

ANŽE EMERŠIČ

IZVLEČEK

Hokej na ledu je polistrukturna igra, ki se igra na ledeni ploskvi. Gibanje po ledeni ploskvi je drsanje, ki je nenaravna oblika gibanja. Vsi sodelujoči v igri hokeja na ledu morajo imeti zelo dobro razvite tehnike drsanja in rokovanja s hokejsko palico. Če želijo biti pri igri uspešni, morajo svoje tehnično znanje združiti s taktičnim znanjem. Najpomembnejše in posebno mesto pri igri hokeja na ledu ima nedvomno vratar. Mesta se delijo še na igralce, ki se zopet delijo na napadalne in obrambne igralce. Igra vratarja, tako tehnično kot taktično znanje, se zelo razlikuje od igre ostalih igralcev, ki sodelujejo v igri hokeja na ledu. Tudi oprema vratarja ni enaka opremi ostalih igralcev, različni so tudi treningi.

Glavni cilj naloge je bil opis in predstavitev osnovnih tehničnih in taktičnih elementov, ki jih uporabljajo vratarji v igri hokeja na ledu. Za pomoč in delo (treningi) vratarjev je poznavanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov ključnega pomena. Na podlagi poznavanja tehnike in taktike vratarjev trenerji lažje ugotovijo, kje so odstopanja v igri vratarjev in to lahko popravijo z izbiro primernih vaj ter pravilnega pristopa in vključevanja vratarjev v trenažni proces.

KEY WORDS:

Ice Hockey, Ice Hockey Goalkeeper, Technique, Tactics

TECHNIQUE AND TACTICS OF ICE HOCKEY GOALKEEPER

ANŽE EMERŠIČ

ABSTRACT

Ice hockey is polystructural game which is played on ice. Movement on the ice is ice skating which is unnatural form of movement. All participants in an ice hockey game need to have very well developed ice skating and stick handling technique. If they want to be successful in a game of ice hockey they need to combine technical knowledge with tactical knowledge. The most important and unique position in ice hockey game undoubtedly holds a goalkeeper. The positions are divided into players which are divided into forwards and defence men. Goalkeeper's game is tactically and technically very different from other players that are involved in an ice hockey game. Goalkeeper's equipment and training is also different from other players.

The main aim of the study was description and presentation of the basic elements which are used by goalkeepers in an ice hockey game. For help and training of goalkeepers, knowledge of tactical and technical elements is of crucial importance. Based on the knowledge of technique and tactics of goalkeepers, coaches easier identify where the deviations in the goalkeeper's game are and therefore can correct it with selection of appropriate exercises, correct approach and integration of goalkeepers in training process.

Kazalo:

UVOD	5
HOKEJSKA IGRA	6
ZGODOVINA HOKEJA NA LEDU	6
IGRA VRATARJA PRI HOKEJU NA LEDU	7
<i>Sposobnosti vratarjev</i>	<i>8</i>
Fizične zahteve vratarjev	8
Vzdržljivost	8
Moč	8
Hitrost	9
Gibljivost	9
Agilnost in gibalne sposobnosti	9
Psihične zahteve vratarjev	9
<i>Zaščitna oprema vratarjev</i>	<i>10</i>
Spodnje perilo	10
Ščitnik za moškost	10
Pas za nogavice	11
Notranji kolenski ščitniki	11
Drsalke	11
Nožni ščitniki	11
Hlače	12
Ščitnik za prsi in roke	12
Ščitnik za vrat (slinček)	12
Čelada / Maska	12
Odbijalka	13
Lovilka	13
Palica	13
PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	14
CILJI	15
METODE DELA	16
RAZPRAVA	17
TEHNIKA VRATARJEV	17
<i>OSNOVNA POSTAVITEV</i>	<i>17</i>
Postavitev palice v osnovni postavitvi	18
Postavitev lovilke	18
Postavitev odbijalke	18
Globina osnovne postavitve	19
Ključne točke osnovne postavitve	20
<i>DRSANJE IN TEHNIKE GIBANJA VRATARJEV</i>	<i>20</i>
DRSANJE	21
Drsanje naprej	21
Drsanje nazaj	21
Osnovni zavoj	22
TEHNIČNO DRSANJE	22
C-odriv	22
Teleskopiranje	23
Sculling	23
T-odriv	23
Shuffle	24
Start s prestopom	25
Hawk-skating	25
Sonožni plug	25
Enonožno zaustavljanje	26
<i>TEHNIKA GIBANJA VRATARJEV, KADAR SE ZNAJEJO NA LEDENI PLOSKVI</i>	<i>26</i>
Gibanje vratarjev po ledeni ploskvi v položaju polovičnega metuljčka	26

Gibanje vratarjev po ledeni ploskvi, kadar je veslo palice v tesnem stiku z ledeno ploskvijo	27
Gibanje vratarjev po ledeni ploskvi v položaju metuljčka	28
Shimmying	28
Gibanje s strani lovilke na stran odbijalke	29
Gibanje s strani odbijalke na stran lovilke	29
Izvedba shimmyja po korakih	30
TEHNIKA VSTAJANJA VRATARJEV, KO SE ZNAJDEJO NA LEDENI PLOSKVI	30
Vstajanje vratarjev kadar so na kolenih	31
Vstajanje vratarjev kadar se znajdejo na trebuhu na ledeni ploskvi	32
Vstajanje vratarjev kadar se znajdejo na zadnjici na ledeni ploskvi	32
Back side recovery	33
OSNOVNA POSTAVITEV VRATARJEV OB VRATNICI	34
Postavitev v stoječem položaju na strani lovilke	34
Postavitev v stoječem položaju na strani odbijalke	35
Postavitev na ledeni ploskvi na strani odbijalke	35
Postavitev na ledeni ploskvi na strani lovilke	36
OSNOVNE OBRAMBE PLOŠČKA V MIROVANJU VRATARJEV	36
Tehnike obramb strelav po ledeni ploskvi	37
Stoječa tehnika	37
Metuljček	37
Polmetuljček	38
Tehnike obramb nizkih strelav	38
Stoječa tehnika	39
Metuljček	39
Polmetuljček	40
Tehnike obrambe visokih strelav	40
Stoječa tehnika	41
Metuljček	41
Polmetuljček	41
Pokrivanje ploščka	42
Branjenje v položaju metuljčka	43
Zaprta metuljček	43
Odpri metuljček	43
Kdaj uporabiti odprt in kdaj zaprt metuljček	44
Half pad save	44
Obramba s palico	45
Obramba z lovilko	46
Obramba z odbijalko	47
OSNOVNA TEHNIKA PALICE	47
Zaustavljanje ploščka	48
Zaustavljanje nastreljenega ploščka na ogrado (dump in)	49
Podaja in strel	49
TAKTIKA VRATARJEV	50
<i>Postavljanje vratarjev med igro</i>	<i>51</i>
Teorija centralne postavitve	51
Teorija horizontalne postavitve	52
Vertikalna teorija	52
Teorija bližnje strani	52
<i>Smisel za igro</i>	<i>52</i>
Razumevanje igre	53
Branje igre	53
Odločanje	53
<i>Izbira obrambe vratarja glede na položaj ploščka v obrambni tretjini</i>	<i>53</i>
Strel od daleč	54
Strel iz ostrih kotov	54
Strel iz položaja za zadetek	54
Strel pred vratarjevim prostorom	55
<i>Položaj ploščka na rezilu palice</i>	<i>55</i>
Prednja stran rezila proti vratarju	55
Zadnja stran rezila proti vratarju	56

Špica rezila proti vratarju	56
Povezovanje vratarja s soigralci	56
SKLEP	57
VIRI	58

Kazalo slik:

SLIKA 1: ŠČITNIK ZA MOŠKOST (MCKICHAN)	10
SLIKA 2: NOTRANJI ŠČITNIK ZA KOLENA (MCKICHAN)	11
SLIKA 3: VRATARSKE DRŠALKE (MCKICHAN)	11
SLIKA 4: NOŽNI ŠČITNIK (MCKICHAN)	11
SLIKA 5: VELIKOST NOŽNEGA ŠČITNIKA (MCKICHAN)	11
SLIKA 6: PRIPENJANJE NOŽNEGA ŠČITNIKA NA DRŠALKO (MCKICHAN)	12
SLIKA 7: HLAČE (MCKICHAN)	12
SLIKA 8: ŠČITNIK ZA ROKE IN PRSI (MCKICHAN)	12
SLIKA 9: SLINČEK (MCKICHAN)	12
SLIKA 10: ČELADA IN MASKA (MCKICHAN)	12
SLIKA 11: ODBIJALKA (MCKICHAN)	13
SLIKA 12: LOVILKA (MCKICHAN)	13
SLIKA 13: PALICA (MCKICHAN)	13
SLIKA 14: OSNOVNA POSTAVITEV (MCKICHAN)	17
SLIKA 15: POSTAVITEV PALICE (MCKICHAN)	18
SLIKA 16: DRŽANJE PALICE (MCKICHAN)	18
SLIKA 17: POSTAVITEV LOVILKE (MCKICHAN)	18
SLIKA 18: POSTAVITEV ODBIJALKE (MCKICHAN)	18
SLIKA 19: RAZLIČNI GLOBINI OSNOVNE POSTAVITVE (MCKICHAN)	19
SLIKA 20: OSNOVNA POSTAVITEV (MCKICHAN)	20
SLIKA 21: SCULLING NAZAJ (NIEMELA)	23
SLIKA 22: T-ODRIV (MCKICHAN)	24
SLIKA 23: SHUFFLE (NIEMELA)	24
SLIKA 24: POLOVIČNI METULJČEK (SHIMMYING) (MCKICHAN)	27
SLIKA 25: IZVEDBA SHIMMYJA PO KORAKIH (MCKICHAN)	30
SLIKA 26: BACK SIDE RECOVERY (MCKICHAN)	33
SLIKA 27: BACK SIDE RECOVERY: 2 DEL (MCKICHAN)	34
SLIKA 28: POSTAVITEV V STOJEČEM POLOŽAJU NA STRANI LOVILKE (MCKICHAN)	34
SLIKA 29: POSTAVITEV V STOJEČEM POLOŽAJU NA STRANI ODBIJALKE (MCKICHAN)	35
SLIKA 30: POSTAVITEV NA LEDENI PLOSKVI: STRAN ODBIJALKE (MCKICHAN)	35
SLIKA 31: POSTAVITEV NA LEDENI PLOSKVI: STRAN LOVILKE (MCKICHAN)	36
SLIKA 32: TEHNIKE OBRAMB STRELOV PO LEDENI PLOSKVI (NIEMELA)	38
SLIKA 33: TEHNIKE OBRAMB NIZKIH STRELOV (NIEMELA)	40
SLIKA 34: TEHNIKE OBRAMBE VISOKIH STRELOV (NIEMELA)	42
SLIKA 35: POKRIVANJE PLOŠČKA (HTTP://INGOALMAG.COM/)	42
SLIKA 36: ZAPRTI METULJČEK (MCKICHAN)	43
SLIKA 37: ODPRTI METULJČEK (MCKICHAN)	44
SLIKA 38: HALF PAD SAVE (MCKICHAN)	44
SLIKA 39: OSNOVNA POSTAVITEV ZA OBRAMBO S PALICO (MCKICHAN)	45
SLIKA 40: OBRAMBE S PALICO (MCKICHAN)	46
SLIKA 41: NAPAKE PRI OBRAMBI S PALICO (MCKICHAN)	46
SLIKA 42: OBRAMBA Z LOVILKO (MCKICHAN)	46
SLIKA 43: OBRAMBA Z ODBIJALKO (MCKICHAN)	47
SLIKA 44: NAPAČNA POSTAVITEV ODBIJALKE (MCKICHAN)	47
SLIKA 45: ZAUSTAVLJANJE PLOŠČKA-PADDLE DOWN (MCKICHAN)	48

SLIKA 46: ZAUSTAVLJANJE PLOŠČKA OB OGRADI (MCKICHAN).....	49
SLIKA 47: NORMALNI PRIJEM IN NADPRIJEM (SONG IN SOUTHAM)	49
SLIKA 48: TEORIJA CENTRALNE POSTAVITVE	51
SLIKA 49: HORIZONTALNA TEORIJA (MCKICHAN)	52
SLIKA 50: VERTIKALNA TEORIJA (MCKICHAN)	52
SLIKA 51: PROSTOR STRELOV OD DALEČ (KILPIVAARA)	54
SLIKA 52: PROSTOR STRELOV IZ OSTRIH KOTOV (KILPIVAARA)	54
SLIKA 53: PROSTOR STRELOV IZ POLOŽAJA ZA ZADETEK (KILPIVAARA)	54
SLIKA 54: PROSTOR STRELOV PRED VRATARJEVIM PROSTOROM (KILPIVAARA)	55
SLIKA 55: PREDNJA STRAN REZILA PROTI VRATARJU (MCKICHAN)	55
SLIKA 56: ŠPICA REZILA PROTI VRATARJU (MCKICHAN).....	56

UVOD

Ker je tempo današnjega življenja vse bolj hiter, obremenjujoč in stresen, so vse športne aktivnosti za sprostitev zelo pomembne. Športne aktivnosti nam omogočajo vsaj začasen izhod iz vsakodnevnih težav, ki nam jih postavlja življenje. Nudijo nam razbremenitev, nas bogatijo in razvijajo našo osebnost in nam dajejo dodatno moč za boljše in bogatejše življenje. Ena od teh športnih aktivnosti je tudi hokej na ledu, ki je zelo priljubljen v vseh starostnih skupinah tako doma kot po svetu.

Hokej na ledu po mnenju mnogih velja za najhitrejšo moštveno igro na svetu in z njo lahko vplivamo in razvijamo vsa področja posameznika, tako telesna kot duševna. Pravila so dejavnik, ki naredijo hokej na ledu igro. So tista, ki postavijo meje za ukrepe igralcev in opredelijo sankcije za tiste igralce, ki jih kršijo. Igrišče z vrati, linijami in dve ekipi z igralci, oblečenimi v zaščitno opremo, naredijo hokej na ledu igro (tekmo). Pravila hokeja na ledu opredeljujejo, da je namen igre doseči zadetek in obenem preprečiti nasprotniku zadeti. Ekipa, ki doseže več zadetkov kot nasprotna, zmagata tekmo.

Večina hokejsko izobraženih ljudi pripisuje vratarjevo vrednost za ekipni uspeh pri 60 % ali več. Vendar dokler vratarji ne pričnejo dosegati zadetkov, ne morejo zmagati tekme. Vratarji mnogokrat naredijo razliko med zmago in porazom na tekmi. Njihov delež v igri se kaže v ofenzivnih in defenzivnih nalogah ekipe. Vratarjeva največja odgovornost je preprečiti nasprotniku dosego zadetka.

Če želi biti vratar v igri uspešen, mora imeti zelo dobro tehnično in taktično znanje. Uspešnost vratarjev se pokaže v pravilni izvedbi elementa v zato primerni situaciji igre. Dobro razumevanje igre vratarjem omogoča pravilne odločitve v različnih igralnih situacijah. Vratarji morajo imeti tudi dobre psihične sposobnosti, saj so med igro izpostavljeni visokemu stresu. Dobre psihične sposobnosti omogočajo vratarjem tudi konstantnost v njihovi igri.

V današnjem hokeju je pomembnost vratarja pri končnem rezultatu nesporna. Da lahko razvijemo dobrega vratarja, moramo imeti na razpolago dobrega trenerja vratarjev. Vse večje hokejske države imajo svoje izobraževalne programe za trenerje vratarjev, ki razvijajo trenerjevo znanje in njihove sposobnosti. Manjše hokejske države sredstev, da bi imele ločene izobraževalne programe za trenerje vratarjev, nimajo ali jim jih primanjkuje.

Do sedaj že tako skromna Slovenska hokejska literatura še ne zajema dela vratarjev, tako da je učenje prepuščeno zagnanosti po lastnem izobraževanju trenerjev s tujo literaturo ali lastnimi vratarskimi izkušnjami. V Sloveniji ima večina trenerjev izkušnje na igralnem mestu in veliko klubov si dodatnega trenerja vratarjev ne more privoščiti. Namen diplomskega dela je izpopolniti zelo skromno hokejsko literaturo v Sloveniji. Z opisom osnovne tehnike in taktike vratarjev želimo to približati trenerjem, ki sami nimajo vratarskih izkušenj.

HOKEJSKA IGRA

Hokej na ledu je polistrukturna ciklična zimska športna igra, ki se igra na ledeni ploskvi. Gibanje pri hokeju na ledu je drsanje, ki ga omogočajo posebna rezila, prikovana na obutev, tako imenovane drsalke. Poleg drsalk za igro potrebujemo še hokejsko palico, plošček in zaščitno opremo. Namen igre je doseči zadetek, poslati plošček v nasprotnikova vrata in obenem preprečiti morebitni zadetek v svoja vrata. Med seboj se pomerita dve ekipi. Običajno je ekipa sestavljena iz 22 igralcev, od katerih sta dva vratarja. Hkrati je lahko pri vsaki ekipi na ledu po šest igralcev, vratar, dva branilca in trije napadalci, ostali igralci na vstop v igro čakajo na klopi za rezervne igralce. Visok tempo igre omogočajo pogoste menjave. Igralec je v sodobnem vrhunskem hokeju na ledu 30 do 50 sekund, nato pa ima dva- do trikrat toliko časa za počitek. Med eno menjavo igralec povprečno predrsa 250 do 300 metrov, skozi celotno tekmo pa 5 do 7 kilometrov. V eni tekmi igralec opravi 20 do 25 menjav. Igra od igralcev zahteva izvedbo različnih tehničnih znanj v visoki intenzivnosti v zelo kratkem času. Dejavnost igralcev so ponavljajoči se kratki sprinti, ki so anaerobnega značaja. Zahteve po hitrosti, aerobni in anaerobni vzdržljivost in moči poleg dobre taktične in tehnične podkovanosti so nujnost za igranje hokeja na najvišji ravni. Hokejska tekma traja trikrat 20 minut, po končani prvi in drugi tretjini pa imajo igralci 15-minutni odmor, ki je namenjen pripravi ledene ploskve (Kilpivaara, 2012).

Hokej na ledu je igra, ki vsebuje neomejeno število spreminjajočih se igralnih situacij. Dejavniki, ki spremenijo igralne situacije, so: število lastnih in nasprotnikovih igralcev na ledu, položaj ploščka in položaj vseh igralcev v vsaki igralni situaciji. Drugi spreminjajoči se dejavniki so: gibanje smeri igralcev in gibanje ploščka v povezavi z igriščem in hitrostjo gibanja igralcev. Skupni znesek igralnih situacij v povezavi s časom je konstanten, vendar je število igralnih situacij razdeljeno različno za obe ekipi v povezavi z ravno individualnih sposobnosti igralcev (Niemela, 2011).

Popularnost hokeja na ledu je največja predvsem v severnih deželah (S Amerika, Rusija, Švedska, Finska ...), kjer so bili skozi vse leto primerni podnebni pogoji za pripravo ledu. Z odkritjem pokritih igrišč in umetnih ledenih ploskev pa se je hokej na ledu razširil po vsem svetu. Pod okriljem Mednarodne hokejske zveze (IIHF) danes deluje 72 nacionalnih panožnih zvez.

Hokej je precej priljubljen tudi v Sloveniji, kjer imamo 7 pokritih hokejskih igrišč in v nacionalni panožni zvezi (HZS) registriranih okoli 1000 igralcev in igralk v vseh starostnih kategorijah. K večji prepoznavnosti in popularnosti hokeja pri nas so predvsem pripomogli dobri rezultati naše članske izbrane vrste, ki je poskrbela za zgodovinski uspeh z uvrstitvijo na zimske olimpijske igre v Sočiju 2014.

ZGODOVINA HOKEJA NA LEDU

Hokej na ledu se je v svetu pojavil v drugi polovici 19. stoletja v Severni Ameriki. Korenine ima v starejših evropskih igrah bandy, shinny, culver, hurling ... in igrah severnoameriških

Indijancev. Prvo poročilo o igri, podobni hokeju na ledu, se nanaša na mlade Indijance plemena Huron, ki so domovali v sedanji kanadski provinci Ontario. Njihova igra na ledu je zelo spominjala na tisto, ki so jo kasneje, leta 1814, v Angliji imenovali bandy. V Kanado so bandy, ki velja za enega od neposrednih predhodnikov hokeja na ledu, med letoma 1843 in 1855 prinesli angleški kolonialni vojaki. Prva tekma po pravilih hokeja na ledu, ki so nekakšna kombinacija iger lacrosse, rugby in nogometa, je bila odigrana leta 1875 v Montrealu. To igro so poimenovali hokej, kar izhaja iz francoske besede hocquet, to pomeni na vrhu zakrivljena palica (Pavlin, 2007).

Ker se je hokej na ledu razvijal dalje v sedanjo obliko predvsem v Kanadi, so ga začeli imenovati kanadski hokej. Leta 1908 so v Parizu ustanovili mednarodno zvezo za hokej na ledu (IIHF). Leta 1910 je bilo odigrano prvo prvenstvo Evrope v hokeju na ledu, in sicer v Švici. V okviru zimskih olimpijskih iger je bil leta 1920 odigran tudi prvi olimpijski hokejski turnir v belgijskem Anversu, ki je obenem štel tudi za svetovno prvenstvo. Zmagala je ekipa Kanade, ki so jo zastopali fantje iz ekipe Winnipeg Falcons (Pavlin, 2007).

V Sloveniji se je prvi kanadski hokej na ledu začel igrati 1928/29 v ljubljanski Iliriji. Pobudnika sta bila Viktor Vodušek in Stanko Bloudek, ki je prinesel tudi prve kose hokejske opreme z Dunaja. Po drugi svetovni vojni se je hokej širil izven Ljubljane, pomemben center so postale Jesenice, kjer so 1954 zgradili prvo umetno drsališče na Slovenskem (Betetto, 1990).

IGRA VRATARJA PRI HOKEJU NA LEDU

Biti vratar hokeja na ledu je zahtevno tako na fizični kot mentalni ravni. V resnih profesionalnih ligah mora biti vratar agilni, hiter, eksploziven, imeti mora dobre reakcijske motorične sposobnosti, dobro koordinacijo oko-roka, gibčen, biti sposoben hitrega racionalnega razmišljanja. Poleg motoričnih in konativnih sposobnosti mora imeti vratar za igro na najvišjem nivoju na visoki rani razvito tudi tehnično in taktično znanje in biti sposoben prenašati velik pritisk in kontrolirati svoja čustva (Kilpivaara, 2012). Vratar je namreč v središču pozornosti skozi celotno tekmo, zbran mora biti v vsaki igralni situaciji in morebitnem strelu na vrata. V nasprotnem primeru obstaja velika verjetnost, da bo nasprotnik prišel do lahkega zadetka in vsa krivda bo na ramenih vratarja. Vratar je namreč zadnji igralec v obrambi in njegove napake ne more popraviti nihče. Narediti obrambo tekme ali napako, ki odločujoče vpliva na končni rezultat, ki je lahko v korist nasprotne ekipe (Kilpivaara, 2012).

Hokejska tekma, vključno z ogrevanjem, lahko traja do 3 ure in pol, od tega je igralnega časa od 2 do 2 uri in pol. Vratar mora biti sposoben odigrati celotno tekmo in ni deležen počitka na klopi za rezervne igralce kot njegovi soigralci. Zaradi dinamičnosti igre, ki prehaja z enega konca igrišča na drugega, dobi tudi vratar priložnost za kratek oddih od predhodne fizične aktivnosti, vendar mora biti mentalno zbran skozi celotno tekmo zaradi morebitnih hitrih protinapadov in drugih ne pričakovanih situacij. Vratar je skozi celotno tekmo večinoma deležen nizke aerobne fizične aktivnosti, ki jo prekinjajo časovno krajše srednje ali visoke anaerobne faze aktivnosti. Vratar mora velikokrat opraviti hitre in eksplozivne gibe v

kratkem času v različnih igralnih situacijah med tekmo, so pa tudi faze, ko mora med tekmo biti pripravljen na obrambo in se po liniji vrat gibati dalj časa (igra z igralcem manj). Zato mora imeti vratar zadostno aerobno zmogljivost, da lahko ostane v stalni pripravljenosti skozi celotno tekmo in da je zmožen hitre regeneracije po anaerobni aktivnosti. Razmerje med aerobno in anaerobno mišično aktivnost ter časom za regeneracijo (počitek) je odvisno od tempa in dinamičnosti igre (Kilpivaara, 2012).

Sposobnosti vratarjev

Fizične zahteve vratarjev

Fizična aktivnost vratarjev je okarakterizirana s kratkimi hitrimi in eksplozivnimi gibanji, med katerimi so obdobja počitka z nizko intenzivnostjo. Fizične značilnosti vratarjev se od igralcev razlikujejo. Na testiranjih vratarji praviloma dosežejo slabše rezultate v vzdržljivosti in moči. Na drugi strani pa vratarji dosegajo veliko boljše rezultate v gibljivosti (Kilpivaara, 2012).

Vzdržljivost

V raziskavi, ki je zajemala vratarje, stare med 18 in 20 let, so imeli vratarji med tekmo 75 % nizke intenzivnosti, 21 % srednje intenzivnosti in 4 % visoke intenzivnosti. Moramo se zavedati, da so lahko deleži intenzivnosti tudi različni, saj na njih vpliva predvsem potek same tekme (ali se igra odvija v napadalni tretjini ali v obrambni, je veliko izključitev ...), od tega je odvisno, s kolikšno količino strelav se spoprijema vratar (Kilpivaara, 2012).

Iz zgornjega odstavka je razvidno, da lahko fizično intenzivnost vratarjev razdelimo v dve kategoriji. Kategorija visoke in srednje intenzivnosti v večini anaerobna-aerobna, ki se dogaja, kadar je ploščica v vratarjevi tretjini in ima nasprotnik plošček v posesti. Obstaja neposredna nevarnost za dosego zadetka. Kategorija nizke intenzivnosti, pa se dogaja, kadar je plošček v nasprotnikovi in v srednji tretjini. Vratar je v tem času aktiven le s spremljanjem igre in je v pripravljenosti za morebitni preobrat.

Moč

Kot je bilo že omenjeno, hokejska igra od vratarja zahteva hitre in eksplozivne gibe s kratko časovno omejitvijo, ki so med seboj ločeni z obdobji počitka, ali nizko aktivnostjo gibanja. To nakazuje na to, da sta moč in eksplozivna moč najbolj poudarjeni motorični značilnosti vratarjev v hokejski igri. Pri vratarjevi igri je najbolj pomembno, koliko moči ustvari v kratkih časovnih intervalih. Eksplozivna moč in moč sta najbolj izpostavljeni v zgornjem delu telesa, kajti obramba z rokami temelji na eksplozivnosti in hitrosti le-teh. Vseeno pa je potrebna tudi osnovna moč zgornjega dela telesa za dobro rokovanje z vratarsko palico (Kilpivaara, 2012).

Zahteve po moči spodnjega dela telesa vratarja so bolj raznolike. Mišična vzdržljivost igra ključno vlogo v situacijah, ko se nasprotnik nahaja v vratarjevi tretjini in ima plošček v svoji posesti ali ob igri z igralcem več. V teh situacijah mora biti vratar zelo skoncentriran in ves

čas v pripravljenosti (vratarskem-osnovnem položaju), kar lahko traja tudi dalj časa. Da pa se lahko vratar postavi v pravilen položaj za ubranitev strela (kadar ploščica kroži), so potrebni močni in eksplozivni gibi nog tako kot pri zgornjem delu telesa (rok) (Kilpivaara, 2012).

Hitrost

Hokejska igra zahteva od vratarja zelo hitro reakcijsko hitrost, agilnost in za hokej specifične hitre gibe, da je lahko uspešen v branjenju, medtem ko vzdržuje stalno pripravljenost skozi celotno akcijo v svoji tretjini, kadar ima nasprotnik ploščico v posesti.

Raziskava v najmočnejši ligi na svetu (NHL) je pokazala, da mora biti vratar hiter, eksploziven, agil in povrh vsega biti še dovolj vzdržljiv, da lahko ponavlja hitre lateralne, vertikalne gibe in gibe gor dol skozi celotno tekmo (Kilpivaara, 2012).

To dokazuje, da mora imeti vratar v elitnih ligah dobro drsalno hitrost, hitro gibanje, dobro reakcijsko hitrost in agilnost, če želi biti uspešen v svoji igri. Pri branjenju je od vseh hitrosti najbolj poudarjeno: reakcijska hitrost, eksplozivna hitrost in hitrost gibanja (agilnost). Dodatno zahtevo vratarjem predstavlja velika in nerodna oprema in zaradi tega sta specifično vratarjevo gibanje in agilnost ključna.

Gibljivost

Vratarji naj bi bili bolj gibljivi kot igralci, kar se od njih tudi pričakuje in zato je večji del treningov posvečen tej lastnosti. Velikokrat mora vratar reagirati zelo hitro in prestavljati svoje telo skozi daljše razdalje, da bi prišel v optimalen položaj za ubranitev strela. To pomeni, da mora imeti za boljšo igro (daljši doseg) v nekaterih sklepih boljšo gibljivost. Moč, hitrost in preciznost ne pridejo toliko do izraza, če gibljivost ni zadostna (Kilpivaara, 2012).

Gibljivost pride velikokrat do izraza, saj mora vratar, če želi obraniti strel in ohraniti dober ravnotežnostni položaj, doseči dolg doseg gibanja.

Agilnost in gibalne sposobnosti

Vratarji morajo imeti dobre gibalne sposobnosti, koordinacijo, ravnotežje, kontrolo in zaznavanje lastnega telesa v prostoru. To pride do izraza predvsem pri izvedbi različnih tehnik obramb ali kadar mora vratar po prvotnem strelu hitro ponovno posredovati in obdržati položaj svojega telesa v najbolj optimalnem položaju za ponovno obrambo (Kilpivaara, 2012).

Agilnost je v največji meri pridobljena v otroškem obdobju, vratarji se z dobrimi gibalnimi sposobnostmi hitreje naučijo novih gibov in imajo širšo paleto različnih gibalnih programov, ki so jim na razpolago v različnih situacijah (Pesjak, 2013).

Psihične zahteve vratarjev

Igralno mesto vratarja je mentalno najbolj zahtevno v igri hokeja na ledu. Vratarji morajo biti zbrani skozi celotno tekmo in posvečati veliko pozornost igralnim situacijam pred svojimi vrati.

Vratar je v središču pozornosti skozi celotno tekmo, kajti njegova najmanjša napaka lahko odloča o poražencu ali zmagovalcu. On je zadnji mož obrambe in njegove napake ne more popraviti nihče. S takšnim stresom se soočajo vratarji vsako tekmo, na domačem igrišču pa je pritisk še večji (Kilpivaara, 2012).

Vratarji v elitnih profesionalnih ligah so v večini primerov zelo kontrolirani in mentalno stabilni, kljub narejeni napaki ali dobri obrambi. Igralci velikokrat začutijo, če je vratar umirjen in samozavesten, kar dodaja samozavest tudi njim, saj vedo, da lahko njihove morebitne napake popravi on. Mentalna stabilnost in kontroliranost (mirnost) vratarjem omogoča tudi boljše kognitivne sposobnosti, ki se kažejo pri taktiki in pravilni izbiri obrambe.

Mentalna priprava je za vratarja zelo pomembna, zato je ne bi smeli zanemarjati, če želijo biti kos stresnim situacijam na tekmah. Ko je vratar sposoben kontrolirati svoja čustva in misli, bolje kontrolira anksioznost in stresne situacije (Kilpivaara, 2012).

Zaščitna oprema vratarjev

Vratarji hokeja na ledu imajo posebno zaščitno opremo, ki se razlikuje od zaščitne opreme igralcev. Zavedati se moramo, da je naloga vratarjev preprečevanje zadetkov, in za dosego tega se morajo postaviti med plošček in vrata in tako izpostavivijo svoje telo ploščku. Osnovni namen opreme je zaščita vratarjev, zato moramo ob nakupu opreme paziti na primerno velikost in zaščito (McKichan, 2013).

Spodnje perilo

Večina vratarjev v elitnih ligah uporablja oprijete elastične majice in hlače. Pomembno je, da je spodnje perilo iz materialov, ki zadržujejo toploto in obenem ne omejujejo gibanja.

Ščitnik za moškost

Brez dvoma najpomembnejši del vratarske opreme. Ščitnik vratarji nosijo tesno na svojem mestu, da le ta dodatno ne omejuje gibanje. Vratarski ščitnik je veliko večji od ščitnika igralcev. Po beseda in izkušnjah McKichana je nemogoče preprečiti bolečino ob zadetku ploščka v vratarjevo moškost, lahko jo le ublažimo. McKichan pravi, da se to najlažje doseže z nošenjem dveh ščitnikov, uporabimo igralski ščitnik, peko katerega namestimo še vratarski ščitnik (McKichan, 2013).

Slika 1: Ščitnik za moškost (McKichan)



Pas za nogavice

Najboljši in najlažji način za to, da se hokejske nogavice obdržijo na svojem mestu.

Notranji kolenski ščitniki

Notranji kolenski ščitniki ščitijo koleno in jih vratarji nosijo pod nožnim ščitnikom. Pomembni so pri dodatni zaščiti, ko se vratar spusti v položaj metuljčka, s tem odpre majhno odprtino med nožnimi ščitniki in zaščitnimi hlačami. Obstaja možnost, da plošček zadane prav nezaščiteni del in notranji kolenski ščitnik to preprečuje (McKichan, 2013).



Slika 2: Notranji ščitnik za kolena (McKichan)

Drsalke

Vratarji uporabljajo posebne drsalke, ki imajo dodaten zunanji zaščitni del, ki obdaja čevelj. Rezilo drsalke je bolj ravno kot rezilo igralskih drsalk, kar pomaga vratarjem pri stabilnosti. Začetniki lahko uporabljajo tudi igralske drsalke, ni pravila, ki bi določalo, do katerega leta lahko vratarji uporabljajo igralske drsalke (McKichan, 2013).



Slika 3: Vratarske drsalke (McKichan)

Pri drsalkah je treba izpostaviti dve stvari, in sicer velikost in brušenje. Vratarji uporabljajo zelo ostru rezila, saj so gibanje, dober stik z ledeno ploskvijo in močan odziv pomembni dejavniki pri uspešnosti. Velikost čevlja je zadostna, kadar se s prsti stopal ne dotikamo prednjega dela čevlja (čevelj mora biti za pol številke večji) (McKichan, 2013).

Nožni ščitniki

Nožni ščitniki so različnih velikosti in širin. Pomembno je, da izberemo primerno velikost ščitnika, saj so že tako dovolj veliki in za mladega vratarja predstavljajo veliko prepreko pri gibanju. Po pravilih IIHF je lahko nožni ščitnik širok maksimalno 28 cm, ko je pripet na nogo vratarja (IIHF, 2010).



Slika 4: Nožni ščitnik (McKichan)

Pravilno višino nožnega ščitnika najlažje ugotovimo, ko v trgovini obujemo drsalke, nanjo postavimo ščitnik in ga pravilno pripravimo na nogo. Velikost nožnega ščitnika je primerna, kadar je ščitnik 10–15cm višji od pogačice kolena. Širino nožnega ščitnika omejuje pravilnik. Pomembno je, da ščitnika v trgovini dobro pomerimo z njima malo hodimo, saj tako lažje ugotovimo, ali nas ščitnik pri gibanju ovira ali ne. Ne pozabimo, da večje ne pomeni tudi boljše (McKichan, 2013).



Slika 5: Velikost nožnega ščitnika (McKichan)

Nožni ščitnik je na nogo pričvrščen s trakovi. Spodnji del ščitnika se na drsalko naveže s pomočjo vezalke, kar preprečuje preveliko vrtenje ščitnika. Trakovi se zapenjajo od spodaj navzgor in ne smejo biti pričvrščeni premočno. Dopusčati morajo rotacijo ščitnika v vertikalni položaj pri postavitvi vratarja v položaj metuljčka (McKichan, 2013).



Slika 6: Pripenjanje nožnega ščitnika na drsalko (McKichan)

Hlače

Vratarske hlače so veliko bolj zaščitene in bolj podložene kot igralske hlače. Pomembno je, da so nekoliko večje. Večje hlače omogočajo, da ima vratar prsni ščitnik za hlačami, tega igralci nimajo. Da hlače ostanejo na pravem mestu, vratarji uporabljajo pasove in naramnice (McKichan, 2013).



Slika 7: Hlače (McKichan)

Ščitnik za prsi in roke

Ščitnik je narejen iz enega dela, kot pulover. Izbira ščitnika je preprosta. Pravilno velikost izberemo tako, da pomerimo velikost rokavov, ki morajo segati do zapestja ali 2–3cm nad zapestjem. Ko imamo ščitnik na sebi, se mora spodnji del ščitnika dotikati ščitnika za moškost (McKichan, 2013).



Slika 8: Ščitnik za roke in prsi (McKichan)

Ščitnik za vrat (slinček)

V nižjih selekcijah je obvezen del opreme in tudi večina profesionalnih vratarjev ga uporablja. Pri izbiri je treba paziti, da ne ovira gibanja glave (McKichan, 2013).



Slika 9: Slinček (McKichan)

Čelada / Maska

Za zaščito glave vratarji uporabljajo čelado ali masko. Čelada je sestavljena iz dveh delov - čelade in mreže, maska pa iz enega dela.

Obe dobro ščitita glavo, razlika med njima je v tem, da je maska posebej oblikovana, da se ploščki ob stiku z njo odbijejo, s sprednje strani nima ravnega predela (McKichan, 2013).

IIHF ima pravilo kar se tiče zaščitne mreže čelade ali maske. Skozi odprtine ne sme priti rezilo palice (angleško stick blade, Kern je uporabil izraz lopatica) ali plošček (IIHF, 2010).



Slika 10: Čelada in maska (McKichan)

Odbijalka

Z odbijalko vratarji držijo palico in odbijajo, preusmerjajo ploščke. Odbijalke so različnih dimenzij, pomembno je, da so dobro zaščitene in imajo dodatno zaščito za prste. Večje ne pomeni bolje, pomembno je, da ne omejuje gibanja v zapestju in gibanja roke (McKichan, 2013).



Slika 11: Odbijalka (McKichan)

IIHF je omejila velikost zgornjega dela odbijalke (površina, ki je namenjena za odbijanje ploščkov) na maksimalno dolžino 38,1cm in maksimalno širino 20,32cm (IIHF, 2010).

Lovilka

Pomemben del opreme, saj vratarji z njo lovijo ploščke. Pomembna je velikost in zaščita. Dlan mora biti zaščiten s plastiko. Paziti je potrebno, da vratar ne razvije strahu pred ploščkom.



Slika 12: Lovilka (McKichan)

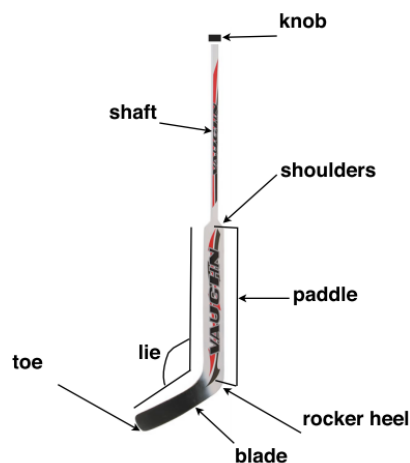
Velikost je določena s strani IIHF, ki določa, da je velikost ščitnika zapestja v širino maksimalno 20,32 cm in dolžino maksimalno 10,16 cm. Celoten obseg lovilke ne sme presegati 114,3 cm. Premer lovilke, brez upoštevanja ščitnika za zapestje ne sme presegati 46 cm (IIHF, 2010).

Palica

Velikost, teža in kot palice so pomembni dejavniki, ki jih mora vratar upoštevati, če želi biti uspešen v igri. Palica mora biti pravih mer, da vratarju odgovarja tako v osnovni postavitvi kot v položaju metuljčka. Palica je sestavljena iz več delov: rezilo, širok del ročaja-veslo (angleško paddle), ročaj.

Rezilo je zasnovano tako, da je s celotnim spodnjim delom v stiku z ledeno ploskvijo. Rezila so lahko različnih krivin in vsak vratar si izbere krivino, ki mu najbolj odgovarja. IIHF določa, da je lahko maksimalna dolžina rezila dosega 39 cm, njegova širina pa 9 cm z izjemo pri peti rezila 11,5 cm

Veslo je širši del ročaja palice, ki se dviguje od ledene ploskve navzgor. Velikost vesla določa, v kakšni osnovni postavitvi se bo nahajal vratar. Kadar je veslo preveliko, ima vratar roko, s katero drži palico, predaleč stran od telesa, če postavi roko v pravi položaj ob telo, se dvigne rezilo palice in ni več v celoti v stiku z ledeno ploskvijo. Če je veslo premajhno, ima vratar prenizek osnovni položaj, v



Slika 13: Palica (McKichan)

pravilni postavitvi je rezilo s peto dvignjeno od ledene ploskve. IIHF določa, da je maksimalna dolžina vesla 71 cm in njegova širina 9 cm (IIHF, 2010).

Ročaj palice se prične, ko se veslo zoži v normalno širino (širina igralske palice). Načeloma ročaja palice ne krajšamo, raje poiščimo primerno velikost palice. Mere ročaja palice po IIHF so: maksimalna dolžina (meri se od pete palice) 163 cm, debelina 2,5 cm in širina 3 cm (IIHF, 2010).

Kot palice sestavljata rezilo in veslo. Poznamo kote velikosti 13, 14, 15; nižja ko je številka kota bližje (nižje) je veslo ledeni ploskvi. Vsak vratar si izbere kot palice, ki mu najbolj ustreza. Začetnikom priporočamo 13 ali 14.

Glede na podatke, ki smo jih zgoraj navedli, in upoštevanju le-teh, najlažje določimo pravilno velikost palice (McKichan, 2013).

PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Predmet in problem diplomskega dela se nanaša na opis in razlago izvedbe pravilne osnovne tehnike in taktike vratarjev. Osnovni namen je predstaviti osnovno izvedbo tehnike in taktike vratarjev, saj je poznavanje tega eden od osnovnih elementov za uspešen razvoj mladih vratarjev. Slovenija je v primerjavi z ostalimi državami, ki so se letos merile na olimpijskem hokejske turnirju v Sočiju, krepko na zadnjem mestu kar se tiče registriranih hokejistov v panožnih zvezah, številu hokejskih dvoran, vloženega denarja ... Vseeno smo dosegli zgodovinski uspeh z uvrstitvijo na končno sedmo mesto, ki nam ga zavida marsikatera hokejsko bolj razvita država. S tem smo dokazali, da je v Sloveniji delo z mladimi hokejisti na visokem nivoju.

Vseeno pa je pri nas zelo malo ali skorajda nič napisanega v hokejski literaturi in še tisto, kar je napisanega, se nanaša na igralce, zgodovino ali bazično pripravo hokejistov.

Namen diplomskega dela je zajeti v slovensko hokejsko literaturo tudi vratarje hokeja na ledu. Poznavanje pravilne izvedbe vratarske tehnike in taktike je pogoj za učenje tega. Kot smo že omenili, imamo v slovenski hokejski zvezi registriranih zelo malo igralcev, kar pomeni, da si kot trenerji ne smemo in ne moremo privoščiti selekcioniranja in čakanja na nadarjene otroke, ampak moramo vsakemu ponuditi najboljše možnosti in pravilne informacije ob pravem času njihovega razvoja. Le s takšnim načinom dela si lahko zagotovimo maksimalen izkupiček glede na vpis otrok v hokej in naredimo dobre igralce, ki bodo lahko ponosno zastopali barve Slovenije na prihodnjih olimpijskih igrah.

Tehniko vratarjev smo razdelili po sklopih: osnovna postavitve vratarjev, drsanje in tehnike gibanja, osnovna postavitve ob vratnici, osnovne tehnike obrambe in tehnika palice.

Taktika vratarjev je v tesni povezavi s tehniko in smo jo razdelili na: postavljanje vratarjev, smisel za igro, izbiro obrambe, položaj ploščka na rezilu palice in sodelovanje s soigralci.



Vsebina diplomskega dela bo v pomoč predvsem trenerjem hokeja na ledu v mlajših starostnih kategorijah in začetnikom, ki nimajo izkušenj z delom z vratarji. Mladim vratarjem bodo tako lahko demonstrirali pravilno izvedbo tehnike in jim lažje svetovali. Del treninga bodo lahko trenerji namensko posvetili delu vratarjev in jih ne bodo uporabljali zgolj za branjenje strelav igralcev.

CILJI

1. Predstaviti in opisati osnovno tehniko in taktiko vratarjev
2. Razširiti slovensko hokejsko literaturo



METODE DELA

Diplomsko delo bo monografskega tipa. Pri izdelavi teoretičnega dela sem uporabil tujo strokovno literaturo, ki sem jo pridobil s pomočjo tujih trenerjev in prijateljev ter spleta. Pri opisu sem si pomagal tudi z nasveti vratarških trenerjev, tako domačih kot tujih. Veliko so mi pomagale tudi dolgoletne izkušnje igranja hokeja na ledu in zadnja leta tudi kot trenerja hokeja na ledu.

RAZPRAVA

TEHNIKA VRATARJEV

OSNOVNA POSTAVITEV

Osnovna postavitev je prva stvar vratarskih tehničnih elementov, ki se jo morajo mladi vratarji naučiti, da lahko sledijo igri in so pripravljene za gibanje in končno obrambo. V osnovni postavitvi mora biti vratar sposoben zdržati tudi dalj časa. Osnovna postavitev je položaj telesa, iz katerega se prične in koča vsako gibanje in obramba vratarja. Dobra osnovna postavitev tako vratarjem omogoča hitro eksplozivno in pravilno reagiranje in gibanje v vse strani (Nordman, 2013).



Slika 14: Osnovna postavitev (McKichan)

Vsak vratar ima okarakterizirano svojo osnovno postavitev, ki je odvisna od njegovega načina igre. »Osnovna postavitev določa slog igre in slog igre določa način igranja« (Kilpivaara, 2012).

Večina vratarjev uporablja široko osnovno postavitev, kjer je postavitev nog širše od širine ramen, saj jim to omogoča hitro spustitev na kolena na ledeno ploskev za obrambo nizkih strel (metuljček). Široka osnovna postavitev vratarjem tudi omogoča hitrejša in močnejša gibanja, saj notranja robova rezil drsalk bolj zarežeta v ledeno ploskev. Za uporabo široke osnovne postavitve je potrebna dobra kontrola in tehnika notranjih robov rezil drsalk, tehnika gibanja in moč spodnjega dela telesa, zato za mlajše vratarje ni priporočljiva. Zanje je priporočljiva normalna, ozka osnovna postavitev (nogi sta narazen za širino ramen, telo je bolj vzravnan). Vendar tehniko, ki jo vratarji v mlajših letih prevzamejo, nesejo tudi v kasnejše obdobje, zato je zaželeno, da se vratarja že od začetka uči pravilne postavitve. Pomembno pri osnovni postavitvi je, da kolena sežejo čez linijo, v kateri se nahajajo prsti na nogah. Kolena in ramena pa morajo biti v isti ravnini, s čimer med njimi ustvarimo kvadrat in večjo površino zgornjega dela trupa, kar povzroči večjo zaseženo površino pri pokritosti vrat. S tem dosežemo, da je vratar s pokrčenimi kolena eksploziven in pripravljen na hitro reakcijo pri spremembi gibanja, poleg tega pa je v zgornjem delu telesa ravno toliko izravnano, da ustvari veliko površino telesa, vendar je zaradi nagnjenosti naprej še vedno dovolj agil. Normalna osnovna postavitev omogoča vratarjem močan odziv in jim daje možnosti za razvoj dobre tehnike gibanja. Ko so vse zahteve (moč, tehnično znanje in razumevanje igre) izpopolnjene, vratarji skozi leta razvijajo svojo osnovno postavitev, ki odraža njihov način igre (Nordman, 2013).

Postavitev palice v osnovni postavitvi

Palico se drži čvrsto tako, da je celotno rezilo v stiku z ledeno ploskvijo za razdaljo stopala pred nogama in je rahlo obrnjeno pod kotom navzgor (golf, železo 3) , kar vratarjem omogoča ublažitev strel. Sama postavitev palice pa je med in pred nogama tako, da pokrijemo celotno odprtino med njima na ledeni ploskvi.



Slika 15: Postavitev palice (McKichan)

V osnovnem položaju vratarji držijo palico tik nad veslom v eni roki z nadprijemov in iztegnjenim kazalcem, ki je usmerjen proti ledeni ploskvi čez širino vesla (trigger grip). Tak prijem preprečuje obračanje palice v roki ob branjenju močnih strel po ledeni ploski (McKichan, 2013).



Slika 16: Držanje palice (McKichan)

Postavitev lovilke

Znotraj osnovne postavitve je preko desetletji do največjih sprememb prihajalo pri postavitvi lovilke. Lovilka mora biti postavljena v takšnem položaju, ki omogoča najlažjo in najbolj učinkovito pot do obrambe.

- **V** postavitev dlani (palm squareness) dlan je obrnjena proti ploščku in tvori črko **V** s palcem in kazalcem
- rokavica je pred in ob strani telesa v višini med boki in kolena, komolci morajo biti v stiku s telesom (elbow locked), da preprečimo luknjo pod pazduho, vratar mora držati rokavico v perifernem vidu, saj s tem zmanjša površino vrat
- lovilka mora biti odprta, velikokrat vratar ulovi plošček, ne da bi kakorkoli posredoval, plošček jo mora le zadeti (McKichan, 2013)



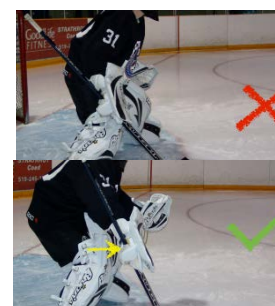
Slika 17: Postavitev lovilke (McKichan)

Postavitev odbijalke

Postavitev odbijalke ima podobne zahteve kot lovilka.

- postavitev rokavice pred in ob strani telesa v višini med boki in kolena tako, da jo vratar vidi z perifernim vidom

tak položaj omogoča gibanje palice na stran lovilke in ob enem zmanjšuje površino vrat (McKichan, 2013)



Slika 18: Postavitev odbijalke (McKichan)

Globina osnovne postavitve



Slika 19: Različni globini osnovne postavitve (McKichan)

Globina osnovne postavitve se od vratarja do vratarja razlikuje. Vsak vratar bi moral imeti 3 različne osnovne postavitve, ki se med seboj ločijo po globini (McKichan, 2013).

- *Visoka osnovna postavitev*

Kadar se plošček nahaja v nenevarnem delu igrišča, starejši, bolj izkušeni vratarji uporabljajo sproščeno visoko osnovno postavitev. Taka postavitev vratarjem omogoča, da so skoncentrirani na dogajanje v igri in obenem varčujejo z energijo. Ključno je razumevanje igre in predvidevanje, da jih nasprotnik ne more presenetiti.

- *Osnovna postavitev v pripravljenosti*

Ko nevarnost narašča, se iz visoke osnovne postavitve vratarji spustijo nižje v osnovni postavitvi, tak položaj jim omogoča boljši doseg in boljšo reakcijo ob morebitnem strelu na vrata. Trup je v tem položaju zravn, s tem vratarji povečajo pokritost svojih vrat, težišče je razporejeno enakomerno na obe nogi in malenkost nagnjeno naprej. Tak položaj od vratarjev zahteva večjo porabo energije.

- *Nizka osnovna postavitev*

Vratarji so v tem položaju v najnižji točki, ki jim omogoča najhitrejšo in eksplozivno reakcijo. To je čas tik pred strelom nasprotnika, v tem položaju se vratarji ne gibajo. Tak položaj od vratarjev zahteva zelo veliko porabo energije in v njem ne more vztrajati dolgo časa.

Ključne točke osnovne postavitve

- nogi sta razmaknjeni za širino ramen ali več
- kolena in trup so rahlo pokrčeni
- linija kolena pred prsti na nogah
- ramena v isti liniji s koleni (tvorba kvadrata)
- hrbet je vzravnani in težišče telesa pomaknjeno rahlo naprej
- rezilo palice je v celoti na ledeni ploskvi in pokriva odprtino med nogama
- roki z rokavicama sta ob strani in pred telesom
- komolci ob telesu
- glava vzravnana in oči usmerjene v plošček
- teža telesa je enakomerno razporejena na obe nogi
- zgornji del telesa in roki so sproščeni
- ramena, kolena in sprednji del stopal tvorijo vertikalno ravno črto (IIHF, 2010)



Slika 20: Osnovna postavitvev (McKichan)

DRSANJE IN TEHNIKE GIBANJA VRATARJEV

Drsanje vratarjev lahko razdelimo na tako imenovano normalno drsanje, ki je podobno drsanju igralcev, in tehnično drsanje, ki je specifično samo za vratarje in ga vratarji uporabljajo v vratarjevem prostoru. Osnovni pogoji za dobro tehnično drsanje in gibanje vratarjev so: normalno drsanje, pravilna osnovna postavitvev, dobro ravnotežje, agilnost, hitrost, koordinacija in smisel za igro. V igri je za vratarje zelo pomembno, da se gibljejo po naslednjih načelih: pravokotna postavitvev vratarjev glede na plošček, vzdržujejo dobro osnovno postavitvev, so v pripravljenosti, da naredijo obrambo, se gibljejo v pravilnem "timingu", si prizadevajo, da so pred obrambo na pravem mestu in se ne gibajo (izvedba obrambe v mirovanju). Vratarji nikoli ne bi smeli hiteti z obrambo, ampak morajo biti ob pravem času na pravem mestu, še preden nasprotnik ustrelji proti vratom (Kilpivaara, 2012).

Med gibanjem vratarji premikajo le noge. Zgornji del telesa, posebej roki, ne sme odstopati od osnovne postavitvev vratarjev in palica mora biti ves čas gibanja z rezilom v stiku z ledeno ploskvijo. To vratarjem omogoča hitro reakcijo za obrambo strela, ki bi bila v nasprotnem primeru težko izvedljiva. Postavitvev lovilke lahko spreminjamo glede na bližino igralca, ki preti proti vratom. Če je ta blizu vrat, lahko lovilko postavimo nekoliko naprej, saj s tem pokrijemo kot strela, kar omogoča vratarju manjšo in hitrejšo reakcijo. (Song in Southam, 2013)

Vratar porabi neprimerno več časa za gibanje v pravilno, najbolj idealno pozicijo za obrambo, kot porabi časa za dejansko obrambo. Če vratar v tekmi prejme 30 strelav na vrata, porabi manj kot 30 sekund za dejansko obrambo. Najpomembnejše delo vratarja je gibanje za prihod v idealno pozicijo za obrambo v čim hitrejšem času (McKichan, 2013).

Drsalne sposobnosti vratarjev so osnova, in vratarji, ki imajo te sposobnosti zelo dobro razvite, so običajno v igri zelo uspešni. To je nekaj, kar predstavlja velik izziv tako na tehničnem področju kot fizični pripravljenosti vratarjev.

DRSANJE

Hokejsko, igralsko drsanje lahko razdelimo na (Burnik, 2006):

- drsanje naprej,
- ustavljanje pri drsanju naprej,
- zavoj in prestopanje naprej,
- drsanje nazaj,
- ustavljanje pri drsanju nazaj,
- zavoj in prestopanje nazaj,
- obrati,
- starti.

Spodaj so opisane drsalne tehnike, ki jih vratarji najpogosteje uporabljajo.

Drsanje naprej

Drsanje naprej je povezovanje drsalnih korakov med seboj. Vratarji drsanje naprej uporabljajo za gibanje po ledeni ploskvi, kadar želijo izdrsati iz vratarjevega prostora: ob razčiščevanju ploščkov v obrambni tretjini, menjava za dodatnega igralca v igro ...

Drsalni korak je sestavljen iz dveh delov: iz faze odziva in faze drsenja.

Odrivna noga naredi odziv v stran, stojna noga pokrčena drsi po ledu, odziv se zaključi ob iztegnitvi odzivne noge, pride do prenosa teže z odzivne noge na stojno, odzivna noga pa v tem času naredi identično pot nazaj do priključitve k stojni nogi, sledi enak postopek druge noge (Killian, osebna komunikacija, julij 2013).

Drsanje nazaj

Hokejsko drsanje nazaj vratarji uporabljajo v glavnem za potrebe vadbe in pridobivanja drsalne kondicije. Med igro bolj uporabljajo tehnično vratarsko gibanje nazaj (sculling in teleskopiranje).

Začetni položaj oz. osnovni položaj je stoja razkoračno, nogi rahlo pokrčeni v širini bokov, trup vzravnano, glava v podaljškem trupu, pogled naravnost, palica se drži v eni roki, gibanje se začne iz kolčnega sklepa, od koder se prenaša do stopala, nogi z izmeničnim krčenjem in iztegovanjem v kolenskem sklepu izvajata odziv, odziv se izvede preko celotnega notranjega roba drsalke, zadnji impulz je izveden s sprednjim delom drsalke, odzivna noga naredi C odziv in se popolnoma iztegne, teža telesa se prenaša na stojno nogo, ki je močno pokrčena, odzivna noga se prinoži, toliko da pride pod težišče telesa, k učinkovitemu odzivu pripomore tudi gibanje trupa in rok, na strani odzivne noge gresta rama in bok nazaj. Gibanje rok je enako kot pri drsanju naprej, to pomeni nasprotna roka – nasprotna noga (Burnik, 2006).

Osnovni zavoj

Primer zavoja v levo:

Stopala so v širini bokov, v tem primeru je notranja noga, ki drsi po zunanjem robu drsalke leva, zunanja, ki drsi po notranjem robu, pa desna, nogi sta bolj nagnjeni v zavoj kot trup, leva noga je bolj pokrčena in nekoliko pred desno, ki je bolj iztegnjena, večja ko je hitrost drsalca in manjši ko je radij zavoja, bolj bosta predvsem nogi nagnjeni v zavoj in bolj bo leva noga pred desno (Killian, osebna komunikacija, julij 2013).

TEHNIČNO DRSANJE

Finska hokejska zveza je tehnično drsanje vratarjev razdelila na (Kilpivaara, 2012):

Horizontalno gibanje:

- C-odriv (C-cuts),
- T-odriv (T-push),
- teleskopiranje (telescoping),
- sculling.

Lateralno gibanje:

- shuffle,
- T- odriv (T-push),
- start s prestopom (crossover start).

Tehnika zaustavljanja:

- dvonožni plug (two foot plow stop),
- enonožna zaustavitev (one foot stop).

Tehnika gibanja medtem ko je vratar na ledeni ploskvi:

- gibanje v položaju metuljčka (butterfly),
- gibanje v položaju polmetuljčka (half-butterfly),
- gibanje ko je veslo palice na ledeni ploskvi (paddle down).

C-odriv

C-odriv je drsalna tehnika, ki vratarjem omogoča gibanje naprej in nazaj. Vratarji to tehniko uporabljajo predvsem za popraviljanje postavitve (pravokotna postavitve glede na plošček) (IIHF, 2010).

Izpeljave C-odrive se uporabljajo tudi v drugih drsalnih tehnikah vratarjev, sculling, teleskopiranje in postavitve v pravilen položaj odrivne ali drseče noge pri T-odrivu (Marlin, osebna komunikacija, december 2013).

Vratarji so pri izvedbi C-odrive v osnovnem položaju, palica je pred in med nogama z rezilom v stiku z ledeno ploskvijo in zgornji del telesa miruje. Obe nogi sta skozi celotno izvedbo tehnike v stiku z ledeno ploskvijo. Odrivna noga opiše pot v obliki črke C, drsna noga je s stopalom obrnjena v želena smer gibanja. Odriv poteka skozi zadnji del stopala, po notranjem delu rezila drsalke (Marlin, osebna komunikacija, december 2013).

Ključne točke (Marlin, osebna komunikacija, december 2013):

- zadrževanje osnovnega položaja skozi celotno gibanje,

- palica je pred in med nogama z rezilom v stiku z ledeno ploskvijo,
- giba se le spodnji del telesa (noge),
- odriv poteka skozi zadnji del stopala.

Teleskopiranje

Teleskopiranje je ena izmed boljših tehnik gibanja vratarjev naprej in nazaj. Pri tem gibanju vratarji prenašajo težo z noge na nogo. Vratarji to tehniko gibanja uporabljajo za kontrolirano gibanje iz vratarjevega prostora, za zmanjševanje odprtosti vrat oziroma zmanjševanje kota linije strela. Pri tej tehniki gibanja je pripravljenost za obrambo zelo dobra, saj je drža telesa enaka osnovni postavitvi in obe drsalki sta ves čas gibanja v stiku z ledeno ploskvijo (Nordman, 2013).

Obremenjena noga naredi odriv po notranjem delu rezila drsalke, neobremenjena pa drsi po ledeni ploskvi in je obrnjena v smeri želenega gibanja. Prsti stopal so obrnjeni malenkost navzven in odriv poteka skozi zadnji del stopala (peta) in je razmeroma kratek. Gibanje je izmenično in kontrolirano (vijuganje) (Niemela, 2011).

Ključne točke (IIHF, 2010):

- zadrževanje osnovnega položaja skozi celotno gibanje,
- zgornji del telesa z rokama miruje, gibajo se le noge,
- palica je pred in med nogama z rezilom v stiku z ledeno ploskvijo,
- odriv poteka skozi peto stopala.

Sculling

Je podobna tehnika gibanja kot teleskopiranje, le da so odrivi močnejši in gibanje s tem hitrejše. Vratarji to tehniko uporabljajo pri hitrem zmanjševanju pokritosti vrat, kadar nasprotnik prihaja s strani. Gibanje prične noga, ki je nasproti od zelene smeri gibanja. Prsti stopal so obrnjeni malenkost bolj navzven, odriv se začne iz pete stopala (Nordman, 2013).

Nogi sta obrnjeni nekoliko bolj navzven in odriv je močnejši kot pri teleskopiranju (bolj poudarjeno vijuganje) (Niemela, 2011).



Slika 21: Sculling nazaj (Niemela)

Ključne točke (IIHF, 2010):

- zadrževanje osnovnega položaja skozi celotno gibanje,
- zgornji del telesa z rokama miruje, gibajo se le noge,
- palica je pred in med nogama z rezilom v stiku z ledeno ploskvijo,
- odriv poteka skozi peto stopala.

T-odriv

T-odriv je tehnika gibanja za premagovanje daljših razdalj (od vratnice do vratnice, z vratarjeve črte preko črte vratarjevega prostora), kjer je hitrost gibanja glavnega pomena in ni takojšnje nevarnosti za strel nasprotnika na vrata vratarja. Slabosti te tehnike so, da

vratarji niso v najboljšem ravnotežnostnem položaju in so hitri obrati težje izvedljivi (Niemela, 2011).

Pred začetkom gibanja nogi naredita črko T. Obrča se le noga na strani zelene smeri gibanja, ki tudi usmerja gibanje, v istem trenutku obrnemo tudi trup v zeleni smeri gibanja. Vratar prenese telesno težo na odzivno nogo, takoj po odzivu sledi ponoven prenos telesne teže na nogo, ki usmerja gibanje telesa in drsi po ledeni ploskvi. Pripravljenost za obrambo mora biti prisotna ves čas gibanja in zgornji del telesa mora biti obrnjen proti ploščku (pravokotna postavitev na plošček) oziroma igri, palica je tesno v stiku z ledeno ploskvijo. Gibanje zaustavlja drseča noga, ki usmerja gibanje in je obtežena tako, da se stopalo obrne navznoter pravokotno na smer gibanja (notranji rob rezila drsalk), razen če igra zahteva drugače. Za najboljši izkoristek moči pri T-odzivu morajo vratarji nogo, ki usmerja gibanje, pripeljati čim bližje odzivni nogi (Nordman, 2013).



Slika 22: T-odriv (McKichan)

Ključne točke (IIHF, 2010):

- drža osnovnega položaja od začetka do konca izvedbe,
- gibanje vodi palica in drseča noga,
- drsimo le na nogi, ki usmerja gibanje,
- zaustavimo se z notranjim robom rezila drsalke drseče noge.

Shuffle

Shuffle vratarji uporabljajo za lateralno gibanje levo in desno. So ponavljajoči se kratki odrivi v stran. V tem položaju vratarji vzdržujejo dobro osnovno postavitev in imajo dobre pogoje za izvedbo obrambe. Dolžina shuffla se lahko prilagaja z močjo odziva, tako da lahko vratarji uporabljajo to tehniko gibanja za premagovanje dolgih razdalj (od vratnice do vratnic) ali kratkih razdalj (sledenje ploščku v srednji tretjini). Večinoma uporabljajo to tehniko vratarji pri sledenju ploščka in za manjše popravke pri pravokotni postavitvi glede na plošček (Nordman, 2013).



Slika 23: Shuffle (Niemela)

Vratarji so skozi celotno gibanje v osnovni postavitvi in prsti stopal so obrnjeni proti igri. Noga na strani zelene smeri gibanja je neobtežena, tako da lahko drsi kljub pravokotni postavitvi rezila drsalke glede na gibanje. Nasprotna noga naredi odziv z notranjim robom rezila drsalk (Niemela, 2011).

Ključne točke (IIHF, 2010):

- zadrževanje osnovnega položaja skozi celotno gibanje,
- kratki lateralni odrivi,
- odzivna noga se po odzivu hitro postavi v osnovni položaj in je pripravljena za ponovni odziv,
- palica sledi odzivu je med in pred nogama ter z rezilom v stiku z ledeno ploskvijo,
- težišče telesa je na prednjem delu stopal,
- nadzorovana obtežitev drseče noge.

Start s prestopom

Ta tehnika gibanja se ne uporablja pri situaciji (nevarnosti) za strel na gol. Uporablja se za gibanje vratarjev, kadar želijo nastreljen plošček nasprotnika na ogrado zaustaviti za svojimi vrati. Je tehnika lateralnega gibanja (Nordman, 2013).

Tehnika izvedbe je podobna izvedbi igralske tehnike starta s prestopom. Izvede se z odzivom zunanje noge v stran glede na smer gibanja, sledi križanje nog in odziv notranje noge (bližnje) glede na želeno smer. Odziv zunanje noge poteka po notranjem robu drsalke, odziv notranje noge pa po zunanjem robu (Marlin, osebna komunikacija, december 2013).

Ključne točke (Marlin, osebna komunikacija, december 2013):

- začetni položaj je osnovna postavitev,
- odziv poteka v stran,
- odrineta obe nogi.

Hawk-skating

Ta tehnika gibanja se prav tako uporablja, kadar vratarji želijo nastreljen plošček nasprotnika na ogrado zaustaviti za svojimi vrati (Nordman, 2013).

Obe nogi se obrneta v želeno smer gibanja, odriva le zunanja noga ob hkratnem prenašanju teže z noge na nogo (Koželj, osebna komunikacija, januar 2014).

Ključne točke (Koželj, osebna komunikacija, januar 2014):

- začetni položaj je osnovna postavitev,
- težišče telesa je nagnjeno bolj na zadnje dele stopal,
- odriva le zunanja noga,
- prenašanje teže.

Sonožni plug

Tehniko zaustavljanja s sonožnim plugom vratarji uporabljajo za zaustavljanje, ko prispejo na želeno mesto za obrambo. Ta tehnika sicer ni pogosto v uporabi, zlasti pri starejših, izkušenih vratarjih, jo pa pogosto uporabljajo mlajši vratarji začetniki (Nordman, 2013).

Težo telesa sočasno razporedimo na obe nogi in pritisnemo navzdol v ledeno ploskev. Prste stopala obrnemo navznoter, kadar se želimo zaustaviti pri gibanju naprej in navzven pri gibanju nazaj (Nordman, 2013).

Ključne točke (Nordman, 2013):

- enakomerna razporeditev teže na obe nogi,
- obrnjenost stopal navznoter,
- pritisk na notranja robova rezil drsalk,
- po zaustavitvi postavitev v osnovni položaj.

Enonožno zaustavljanje

Ta tehnika je najbolj pogost in najhitrejši način zaustavljanja vratarjev (Nordman).

Teža telesa se hitro prenese na nogo, s katero se želimo zaustaviti in prsti stopala se obrnejo navznoter. Zgornji del telesa je ves čas obrnjen proti igri (pravokotna postavitev glede na plošček). Zaustavljamo se z nogo, ki je bolj odmaknjena od nasprotnika s ploščkom. Pripravljenost za obrambo je s to tehniko zelo dobra, saj so lahko vratarji zelo hitro v osnovni postavitvi (Nordman, 2013).

Ključne točke (Nordman, 2013):

- zadrževanje osnovnega položaja skozi celotno izvedbo,
- palica je pred in med nogama z rezilom v stiku z ledeno ploskvijo,
- stopalo se obrača navznoter,
- gibanje izvede noga, ki je bolj oddaljena od nasprotnika.

TEHNIKA GIBANJA VRATARJEV, KADAR SE ZNAJDEJO NA LEDENI PLOSKVI

Tehnika gibanja vratarjev, kadar se nahajajo na ledini ploskvi, je zelo pomemben sklop njegove tehnike. Vratarji ga uporabljajo, kadar je dogajanje igre zelo blizu vrat, na razdalji hokejske palice in pol. Največkrat se to zgode po prvi obrambi vratarjev in se plošček odbije pred njih in imajo vratarji premalo časa za ponovno postavitev v osnovni položaj, kadar je gneča pred vratarjevimi vrati in je velika verjetnost, da plošček po strelu spremeni smer leta, in kadar nasprotni igralci prihajajo blizu vratarjevih vrat iz strani ali izza gola in se igra odvija na razdalji hokejske palice in pol (cca 1,5–2 m). S temi tehnikami v največji meri pokrijejo spodnji del vrat, poleg tega pa je vratar dovolj blizu igralcu, da pokrije zgornji del vrat.

Značilnost teh tehnik gibanja je, da vratar z njimi zelo dobro pokrije spodnji predel vrat, saj morajo biti njegovi nožni ščitniki v tesnem stiku s podlago. Roke morajo biti pred telesom, saj s tem vratarji zmanjšajo odprtost vrat, obenem jim to omogoča dobre pogoje za reakcijo. Pri tem so komolci ob telesu, da pokrijejo luknjo pod pazduho. Zgornji del telesa mora biti v pravokotni postavitvi glede na plošček. Gibanja teh tehnik se izvajajo, ko je vratar že na ledeni ploskvi in je čas odločujočega pomena za uspeh (Nordman, 2013).

Nordman je ta sklop razdelil na tri različne tehnike gibanja vratarjev po ledeni ploskvi:

- gibanje po ledeni ploskvi v položaju polovičnega metuljčka,
- gibanje, kadar je veslo palice v celoti v stiku z ledeno ploskvijo,
- gibanje po ledeni ploskvi v položaju metuljčka.

Gibanje vratarjev po ledeni ploskvi v položaju polovičnega metuljčka

Ta tehnika je zelo hiter način gibanja vratarjev po ledeni ploskvi, ki se lahko uporablja tudi kot način branjena. Vratar se spusti na kolena na ledeno ploskev že pred začetkom gibanja.

Za pravilno izvedbo morajo vratarji s pogledom najti lokacijo ploščka, obrnejo zgornji del telesa v smer ploščka in sočasno odzivno nogo prinesejo čim bližje k telesu, sledi odziv v zeleno smer. Odziv se izvede z notranjim robom rezila drsalke do iztegnitve noge. Sledi hitra priključitev odzivne noge, tako da je ščitnik noge v stiku z ledeno ploskvijo h drsni nogi. Končni položaj vratarja za obrambo je drsenje v položaju metuljčka. Palica vratarjev je ves čas gibanja pred in med nogama z rezilom v stiku z ledeno ploskvijo. To tehniko lahko vratarji uporabljajo tudi za postavitve v osnovni položaj iz drsenja po ledeni ploskvi (Nordman, 2013).



Slika 24: Polovični metuljček (Shimmying) (McKichan)

Ključne točke (Sikich, 2013):

- lociranje položaja ploščka s pogledom,
- rotacija zgornjega dela telesa v smer ploščka,
- odziv z notranjim robom drsalke odzivne noge,
- hitra priključitev odzivne noge h drsni, nožni ščitnik v tesnem stiku z ledeno ploskvijo,
- končni položaj za obrambo, drseči položaj metuljčka,
- palica pred in med nogama v stiku z ledeno ploskvijo.

Gibanje vratarjev po ledeni ploskvi, kadar je veslo palice v tesnem stiku z ledeno ploskvijo

Ta tehnika gibanja je zelo podobna gibanju vratarjev v polovičnem metuljčku. Učinkovita je predvsem, kadar je plošček zelo blizu vratarja na razdalji 0,5 m od njega. Od pozicije v polmetuljčku se razlikuje le v postavitvi vratarske palice, ki je postavljena na ledeno ploskev le z veslom in se tesno stika z ledeno ploskvijo. S tem vratarji pokrijejo morebitne odprtine pod seboj, kjer za njih v tem položaju preti največja nevarnost glede na to, da se nasprotnik nahaja 0,5 m pred njimi in mu je s takšne bližine zelo težko poslati plošček preko vratarja zaradi zmanjšane odprtosti vrat. Tehnika izvedbe je učinkovita le s strani lovilke z gibanjem proti odbijalki in je učinkovita pri morebitnih odbitih ploščkih, ki se nahajajo v neposredni bližini vratarjev (Neimela, 2011).

Gibanje v postavitvi veslo dol vratarji pričnejo, ko so že na ledeni ploskvi. Zgornji del telesa je v pravokotni postavitvi v smer ploščka in nagnjen malenkost naprej. Težišče telesa je v večji meri nad kolenom drsne noge (stran odbijalke). Lovilka je pred telesom in preprečuje nasprotniku strel preko vratarja na prvi vratnici. Ob morebitnem gibanju proti drugi strani vrat odzivna noga (na strani lovilke) odziva z notranjim robom rezila drsalke. Tik pred strelom se lahko vratarji postavijo v položaj metuljčka, kar jim omogoča še večjo pokritost zgornjega dela vrat.

Ključne točke (Sikich, 2013):

- tehnika se uporablja, kadar je plošček v neposredni bližini vrat,
- roka z lovilko in trup sta nagnjena malenkost naprej (večja pokritost vrat),

- težišče telesa je v večjem delu nad kolenom drsne noge,
- palica je s celotnim veslom v tesnem stiku z ledeno ploskvijo,
- odzivna noga naredi odziv z notranjim robom rezila drsalk.

Gibanje vratarjev po ledeni ploskvi v položaju metuljčka

Ta tehnika gibanja se uporablja za majhne popravke vratarjev v položaju metuljčka, ko so vratarji že na ledeni ploskvi. Tehnika se uporablja, kadar se plošček nahaja v bližini vrat 0,5 do 1 meter, kadar je gneča pred vrati vratarja in vratar ne more pokriti ploščka.

Položaj vratarja je metuljček. Nogi sta razprti narazen v obliki pahljače, tako da se s ščitniki po celotni notranji strani dotikata ledene ploskve. Kolena so tesno skupaj. Težišče telesa je nad kolena in zgornji del telesa je vzravnani (kolčna sklepa sta vzravnana). Nadlahti s komolci sta tesno v stiku s telesom in rokavici sta na strani, pred telesom. Glava je usmerjena v plošček. Celotno rezilo palice je v stiku z ledeno ploskvijo, pred kolena (Niemela, 2011).

Tak položaj vratarjem omogoča dobro pokritost vrat po ledeni ploskvi in zaradi zaprte postavitve preprečuje, da bi se plošček prerinil med nogama ali telesom in rokama vratarjev (Nordman, 2013).

Gibanje v položaju metuljčka je sestavljeno iz dveh delov. Prvi del je iztegnitev noge na strani smeri, v katero se vratar želi gibati. Drugi del je hitra priključitev nasprotne noge. Zgornji del telesa je vzravnani in pravokotno glede na plošček. Pomembno je hitro prenašanje težišča s kolena na koleno. Ščitnika nog in rezilo palice so skozi celotno gibanje v tesnem stiku z ledeno ploskvijo. Za mlajše vratarje ta tehnika gibanja ni priporočljiva, saj je za pravilno izvedbo potrebne veliko moči kolčnega obroča in trupa (Sikich, 2013).

Ključne točke (Sikich, 2013).

- zadrževanje položaja metuljčka skozi celotno gibanje,
- prenašanje težišča s kolena na koleno,
- nožna ščitnika in rezilo palice so skozi celotno gibanje v tesnem stiku z ledeno ploskvijo,
- nadlahti so v tesnem stiku z telesom (zaprt položaj metuljčka).

Shimmying

Shimmying je McKichan definiriral kot popravljanje položaja vratarjev, ko so s kolena na ledeni ploskvi v položaju metuljčka, polmetuljčka in z veslom palice na ledeni ploskvi (paddle down).

Shimmying je tehnika gibanja, ki jo mora usvojiti vsak vratar, če želi biti uspešen v svoji igri in je seveda izvedena pravilno. Vratarji v elitnih hokejskih ligah se s to tehniko gibanja premikajo po vratarjevem prostoru tako hitro kot bi bili na drsalkah in so obenem tudi zelo precizni (McKichan, 2013).

Gibanje s strani lovilke na stran odbijalke

Za gibanje v tej smeri lahko vratarji uporabljajo dva načina, in to sta veslo v stiku z ledeno ploskvijo (paddle down) in gibanje, ko imajo vratarji rezilo na ledeni ploskvi v normalnem položaju (polmetuljček).

Značilnosti obeh tehnik gibanja je, da je težišče telesa delno na nogi, ki je na strani odbijalke in da odzivna noga na strani lovilke odrine z notranjim robom rezila drsalke, na kateri je tudi večina telesne teže. Za najmočnejši odziv morajo vratarji odzivno nogo postaviti čim bližje k telesu, zaključek odziva morajo končati prsti odzivne noge. Zgornji del telesa mora biti vzravnani in v pravokotni postavitvi glede na plošček, palica v tesnem stiku z ledeno ploskvijo (McKichan, 2013).

Gibanje s strani odbijalke na stran lovilke

Značilnosti gibanja so podobne tistim, ki smo jih opisali pri gibanju s strani lovilke. McKichan poudarja le, da je gibanje s te strani prav tako izvedljivo v položaju polmetuljčka, metuljčka in z veslom na ledeni ploskvi (paddle down). Gibanje v tej smeri je za mlade vratarje težje izvedljivo, večina vratarjev uporabljale gibanje v položaju polmetuljčka in metuljčka.

Večina telesne teže je na strani odzivne noge. Za najmočnejši odziv je treba odzivno nogo postaviti čim bližje k telesu, zadnji del odziva naredijo prsti stopala odzivne noge. Zgornji del telesa mora biti vzravnani in v pravokotni postavitvi glede na plošček, palica čvrsto v stiku z ledeno ploskvijo.

Izvedba shimmyja po korakih

Shimmying se največkrat uporablja, kadar so odbiti ploščki v bližini vratarjevega prostora in predstavljajo veliko nevarnost za doseg nasprotnikovega lahkega zadetka. Čas je pomemben dejavnik. Nepisano pravilo je, da kadar imajo vratarji dovolj časa za prihod na mesto obrambe v položaju osnovne postavitve, naj to tudi storijo. Kadar je časa premalo, to vratarji rešujejo z izvedbo shimmyja, saj se tako hitro postavijo v osnovni položaj in prihranijo čas s tem ko so na zelenem položaju že na tleh, saj v primeru, da je igralec v neposredni bližini, ni časa za reakcijo (McKichan, 2013).

1. korak:

Z vizualnimi sposobnostmi (sledenje ploščku) vratarji čim hitreje najdejo lokacijo odbitega ploščka.

2. korak:

Z energičnim obratom bokov (pivot) se vratarji obrnejo v smer ploščka (obrat vratarji naredijo z zgornjim delom telesa, rokami), postavijo odzivno nogo (je dalj odmaknjena od ploščka) čim bližje k telesu (najlažje to naredijo z dvigom kolena naprej in navzgor, rezilo drsalke mora biti v pravokotni postavitvi glede na zeleno smer gibanja).

3. korak:

Vratarji naredijo eksploziven odziv v smer zelenega gibanja in čim hitrejšo priključitev odzivne noge h drsni, tako da zaprejo odprtino med nogama. Roki (nadlahti) sta tesno ob telesu, rokavici ob in pred telesom vratarjev. Gibanje vratarji končajo v položaju zaprtega metuljčka.

Rezilo palice vratarja mora biti skozi vse tri korake v tesnem stiku z ledeno ploskvijo in pred nogama.



Slika 25: Izvedba shimmyja po korakih (McKichan)

TEHNIKA VSTAJANJA VRATARJEV, KO SE ZNAJDEJO NA LEDENI PLOSKVI

Idealno za vratarje bi bilo, da se nikoli ne bi znašli na ledeni ploskvi in bi vse obrambe izvedli iz osnovne postavitve. Vsi dobro vemo, da je to skoraj nemogoče, saj vratarji v današnjih časih veliko uporabljajo način branjenja v položaju metuljčka, za izvedbo tega pa se je treba spustiti na ledeno ploskev na kolena. Po vrhu vsega je za hokej na ledu značilna fizična igra,

kjer vratarji niso nobena izjema. Velikokrat se namreč dogodi, da nasprotnik v želji za zadetkom zavije proti vratarju in ga zruši na ledeno ploskev.

Veliko je položajev, ko se vratarji znajdejo na ledeni ploskvi in iz katerih se morajo hitro pobrati v osnovni položaj. Kot je bilo že večkrat omenjeno, igra čas zelo pomembno vlogo, zato je za vratarje zelo pomembno, da se naučijo in spoznajo najbolj učinkovit način vstajanja z ledene ploskve. Pomembno je, da vratarji poizkusijo preprečiti morebitni padec na njihov hrbet, zadnjico ali trebuh, saj je potrebno za vstajanje iz teh položajev dodatno gibanje in s tem dodaten čas, ki ga vratarji nimajo v izobilju (IIHF, 2010).

Vstajanje z ledene ploskve je del obrambe. Dokler vratarji še sledijo igri in se ne postavijo v osnovno postavitev, obramba še poteka. Vstajanje je zelo pomemben del vratarjeve tehnike, saj jim omogoča ponovno postavitev v osnovni položaj in s tem pripravljenost na ponovno obrambo. Vstajanje mora biti zelo hitro, prednji del vratarjevega telesa pa mora biti obrnjen h igri (Nordman, 2013).

Vstajanje vratarjev kadar so na kolenih

Vratarji se na ledeni ploskvi na kolenih znajdejo večinoma po branjenju v položaju metuljčka in polmetuljčka. To niti ni tako slab položaj za vratarje, saj z njim zelo dobro pokrijejo spodnji del vrat in se iz tega položaja lahko zelo hitro vrnejo v položaj osnovne postavitve.

V najboljših hokejskih ligah na svetu so se vratarji sposobni petkrat spustiti v položaj metuljčka in hitro vstati v osnovni položaj v času treh sekund (McKichan, 2013).

Za vstajanje iz položaja metuljčka vratarji lahko uporabljajo dva načina, z eno nogo in z obema nogama hkrati (McKichan, 2013).

Vstajanj z eno nogo:

Zelo pomembno je, da vratarji začnejo vstajanje z nogo, ki je bolj oddaljena od ploščka (omogoča pravilno izvedbo backside recovery). Dvignejo koleno te noge in postavijo stopalo v celoti na ledeno ploskev, koleno, ki je bližje ploščku, ostaja na ledeni ploskvi. S pomočjo moči noge in trupa sledi eksplozivna vzravnavna v osnovni položaj, ki ji hitro sledi tudi druga noga. Pomembno je vzdrževanje vzravnane položaja zgornjega dela telesa skozi celotno izvedbo. Enako velja za postavitev rezila palice pred telesom in tesno v stiku z ledeno ploskvijo.

Ključne točke (IIHF, 2010):

- vstajanje prične noga, ki je bolj oddaljena od ploščka,
- zgornji del telesa je vzravnano skozi celotno gibanje,
- rezilo palice je pred nogama in v celoti v stiku z ledeno ploskev ves čas gibanja.

Vstajanje z obema nogama hkrati:

Za izvedbo tega načina pobiranja potrebujejo vratarji veliko moč nog, trupa in dobro koordinacijo, zato je za mlajše vratarje izvedba skoraj nemogoča (McKichan, 2013).

Vratarji v položaju metuljčka prestavijo težišče telesa nazaj proti petam stopal ter z njimi močno pritisnejo ob ledeno ploskev, dokler se kolena ne pričnejo dvigovati. Sledi močan odziv od lede ploskve in postavitvev na obe nogi ter takojšnja postavitvev v osnovni položaj. Reziło palice je ves čas v stiku z ledeno ploskvijo in pred nogama (IIHF, 2010).

Ključne točke (IIHF, 2010):

- prestavitvev težišča nazaj proti petam stopal,
- močan in eksploziven odziv z ledene ploskve,
- pristanek na obe nogi in takojšnja postavitvev v osnovni položaj,
- reziło palice je ves čas gibanja v stiku z ledeno ploskvijo in pred ter med nogama.

Vstajanje vratarjev kadar se znajdejo na trebuhu na ledeni ploskvi

V ležečem položaju s trebuhom proti ledeni ploskvi se vratarji znajdejo večinoma po izbijanju ploščka v ribi (diving poke check). Za starejše izkušene vratarje je vrnitev v osnovni položaj dokaj hitra.

Pogled mora biti ves čas usmerjen proti igri. Vratar poveže gibanje zgornjega dela telesa (roki postavi pod telo in se z močnim eksplozivnim odzivom dvigne) z gibanjem pobiranja vratarja v položaju metuljčka z dvema nogama. Zaradi premajhne moči je za mlajše vratarje ta izvedba prezahtevna. Zaradi tega naredijo vmesni gib za postavitvev v položaj metuljčka in nato vstajanje iz položaja metuljčka z eno nogo (McKichan, 2013).

Ključne točke (McKichan):

- pogled je usmerjen proti igri,
- dobra fizična priprava za povezovanje giba zgornjega in spodnjega dela telesa,
- hitra postavitvev v osnovni položaj z rezilom palice tesno v stiku z ledeno ploskvijo in pred nogama.

Vstajanje vratarjev kadar se znajdejo na zadnjici na ledeni ploskvi

Daleč najbolj neugoden položaj, v katerem se lahko znajdejo vratarji na ledeni ploskvi, je nedvomno njihova zadnja plat. Vstajanje iz tega položaja je tudi najbolj zahtevno.

Pri vstajanju iz tega položaja je za vratarje zelo pomembno, da nikoli ne pokaže hrbte strani telesa h igri, da ima pogled usmerjen k ploščku in palico če je le možno pred nogama (McKichan, 2013).

Kadar se plošček nahaja na strani vratarjeve odbijalke, vratar prestavi težišče telesa na roko odbijalke, ki je postavljena ob bok, se silovito odrine na kolena v položaj metuljčka in iz tega položaja čim hitreje v osnovno postavitvev. Kadar je plošček pred vratarjem ali na strani lovilke, gibanje izvede v nasprotni smeri. Težišče postavi na roko lovilke, ki je postavljena ob bok, in se čim hitreje postavi v položaj metuljčka ter nato v osnovno postavitvev. Če ima vratar zadosti moči, lahko ti dve postavitvi poveže v eno gibanje. Vratar se nasloni na obe roki in se dvigne, obenem pa pokrči kolena in se spravi v položaj metuljčka (McKichan, 2013).

Ključne točke (McKichan, 2013):

- pogled je ves čas usmerjen proti igri (ploščku),
- kadar se plošček nahaja na strani odbijalke, se pobiramo z roko odbijalke, na katero prestavimo težišče telesa,
- kadar je plošček pred vratarjem ali na strani lovilke, se pobiramo z roko lovilke, na katero prestavimo tudi težišče telesa,
- čim hitrejša postavitev preko položaja metuljčka v položaj osnovne postavitve.

Back side recovery

Je ena najpomembnejših pridobitev vratarjev. S to tehniko vratarji izvajajo tako pobiranje z ledene ploskve kot tudi gibanje po odbitem ploščku nasprotnikovega strela. Je izhodišče vseh tehnik gibanja, ko se vratarji nahajajo na ledeni ploskvi, kadar se želijo ponovno postaviti na novo mesto za ubranitev strela, ki ga zahteva igra. Uporablja se za postavitev v začetni položaj ali v enega izmed položajev vratarja na ledeni ploskvi.

Back side recovery pomeni izbiro pravilne noge, ki je bolj oddaljena od ploščka za pričetek gibanja, kadar se vratar nahaja na ledeni ploskvi. Z izbiro pravilne noge vratarji pridobijo prednost, saj ne izgubljajo časa z vmesnim korakom in prenosom teže na pravilno, odzivno nogo (McKichan, 2013).

S tehničnega vidika lahko back side recovery razdelimo v tri korake, ki morajo biti za pravilno izvedbo povezani in čim hitreje izvedeni (McKichan, 2013).

1. korak: obrat

Po strelu nasprotnika in odbitem ploščku morajo vratarji najprej z vizualnimi sposobnostmi najti nov položaj ploščka. Sledi eksplozivno hiter obrat bokov (pivot), ki ga pričnejo roke z ramenskim obročem. Vratarji s tem pridobijo pravokotno postavitev zgornjega dela telesa z novim položajem ploščka.

2. korak: postavitev odzivne noge

Stopalo na nogi, ki je dlje oddaljena od ploščka, vratarji postavijo pred in ob koleno druge noge, tako da je rezilo drsalke v pravokotni postavitvi glede na ledeno ploskev in v pravokotni postavitvi glede na zeleno smer gibanja vratarjev. To dosežejo s hitrim dvigom kolena naprej in gor. S tem si vratarji ustvarijo najboljše pogoje za močan odziv.



Slika 26: Back side recovery

3. korak: odriv

Sledi odločitev vratarjev glede na situacijo igre in časa, ki ga imajo na razpolago, kakšen način gibanja bodo izbrali z močnim odrivom. Lahko je to T-odriv in postavitev v osnovni položaj, kadar je časa dovolj in ni nevarnosti za takojšen ponoven strel nasprotnika, ali gibanje po ledeni ploskvi v položaju (metuljček, polovični metuljček, paddle down), če je časa malo in sledi takojšen ponoven strel nasprotnika.

Za najbolj učinkovit se mora ta končati s prsti odzivne noge.



Slika 27: Back side recovery: 2 del

Za izvedbo back side recovery je potrebno zgoraj opisane korake povezati v eno gibanje v najkrajšem možnem času brez vmesnih postankov. Vratarji morajo zaradi tega vaditi izvedbo te tehnike veliko časa (McKichan, 2013).

Ključne točke (McKichan, 2013):

- določitev novega mesta ploščka z vizualnimi sposobnostmi,
- energičen obrat bokov vključno z rokami,
- dobra (pravilna) postavitev stopala z ного, ki je bolj oddaljena od ploščka,
- močan odriv v želenem položaju gibanja,
- postavitev v osnovni položaj,
- rezilo palice je ves čas gibanja v stiku s podlago in pred nogama.

OSNOVNA POSTAVITEV VRATARJEV OB VRATNICI

Z osnovno postavitvijo ob vratnici se morajo vratarji spoznati takoj, ko začnejo braniti v vratih. Postavitev se uporablja, kadar igra poteka za vrati vratarjev, za vratarjevo črto in meter od vratarjeve črte ob straneh igrišča. Z obvladovanjem pravilne postavitve ob vratnici vratarji preprečijo možnost zadetka prebrisanih igralcev, ki jih poizkušajo presenetiti s strelom izza vrat ali kota igrišča. Pravilna postavitev ob vratnici vratarjem omogoča najboljše pogoje za gibanje, ko se igra s podajo nasprotnika prenese pred vrata vratarja. Vratarji lahko izbirajo med stoječo postavitvijo in postavitvijo na ledeni ploskvi.

Postavitev v stoječem položaju na strani lovilke

Vratarji postavijo rezilo drsalke (peto) na strani lovilke tesno ob vratnico. Prsti stopala so usmerjeni proti sredini igrišča. Nožni ščitnik se tesno prilega vratnici po zunanji strani in zakrije vse luknje, kjer bi se plošček lahko zmuznil v vrata. Roka z lovilko objame vratnico, kar vratarjem pomaga pri postavitvi. Lovilko lahko vratarji uporabijo za lovljenje morebitnih »flip« podaj pred vrata. Rezilo palice je v celoti v stiku z ledeno ploskvijo in v pravokotni postavitvi glede na plošček. Pomembno je, da vratarji postavijo peto palice pred prste stopala noge na strani lovilke in s tem preprečijo, da bi se plošček od njihove



Slika 28: Postavitev v stoječem položaju na strani lovilke (McKichan)

palice odbil v vrata (McKichan, 2013).

Telesna teža vratarjev je pomaknjena bolj na nogo, ki je ob vratnici. Sikich meni, da bi moralo biti razmere težišča 60 proti 40 v korist noge ob vratnici, kar vratarjem omogoča takojšen odziv z notranjim robom drsalke te noge v novo gibanje pred vrata vratarjev (Sikich, 2013).

Postavitev v stoječem položaju na strani odbijalke

Postavitev nog in telesa je enaka kot na strani lovilke, le da je zamenjana stran. Razlikuje se le postavitev lovilke, ki jo vratarji postavijo v pravokotno postavitev glede na plošček pred telo. S tako postavitvijo lovilke lahko ulovijo morebitne »flip« podaje nasprotnika pred vrata (McKichan, 2013).



Slika 29: Postavitev v stoječem položaju na strani odbijalke (McKichan)

Postavitev na ledeni ploskvi na strani odbijalke

Postavitev na ledeni ploskvi se uporablja kot blokirajoč način branjenja, kadar se igra odvija blizu vrat vratarja, zato ne sme biti nobenih odprtih, kjer bi se plošček lahko zmuzni v vrata pod vratarjem ali skozi njega. Pravilo je, da se ta način uporablja, kadar je nasprotnik oddaljen od vrat za dolžino palice (McKichan, 2013).

Noga z nožnim ščitnikom na strani vratnice je v vertikalni postavitvi in pravokotno na smer ploščice, rezilo drsalke s peto v stiku z vratnico. Druga noga je z nožnim ščitnikom v celoti v stiku z ledeno ploskvijo in preprečuje zadetek po ledeni ploskvi na daljšo vratnico. Koleno te noge je v stiku z drsalke nasprotne noge (noga na strani odbijalke). Roka z odbijalko objema vratnico in drži palico pred nogama v pravokotni postavitvi, zgornji del vrat pri vratnici pokrivamo z glavo, pri čemer imamo stegnjen trup. Rezilo palice je v celoti v stiku z ledeno ploskvijo. Lovilko vratarji postavijo nad nožni ščitnik na strani lovilke ali malenkost preden v pravokotni postavitvi glede na plošček (McKichan, 2013).



Slika 30: Postavitev na ledeni ploskvi: Stran odbijalke (McKichan)

Postavitev na ledeni ploskvi na strani lovilke

Postavitev nog in telesa je enaka, le da je zamenjana stran. Razlikuje se le postavitev lovilke, ki jo vratarji postavijo na vertikalno postavljen nožni ščitni in postavitev palice je z veslom na ledeno ploskev (paddle down) (McKichan, 2013).



Slika 31:
postavitev na
ledeni ploskvi:
Stran lovilke
(McKichan)

OSNOVNE OBRAMBE PLOŠČKA V MIROVANJU VRATARJEV

Vsi dobri vratarji v najboljših ligah po svetu imajo široko paleto različnih tehnik branjenja strelav. To jim zagotavlja lažjo izbiro tiste tehnike branjenja, ki je v danem trenutku najbolj primerna za uspešno branjenje.

Analize več tekem so pokazale, da je v današnjem času med vratarji najbolj priljubljena in največkrat uporabljena tehnika branjenja v položaju metuljčka (Kilpivaara, 2012).

Za izvedbo tehnike metuljčka se vratarji spustijo na ledeno ploskev na obe kolena, stopali nog sta obrnjeni navzven in kolena sta tesno v stiku eno z drugim. Obe goleni z nožnima ščitnikoma morata biti v celoti v stiku z ledeno ploskvijo, tako da je vratar v tej poziciji v obliki pahljače. Kolčna sklepa in zgornji del telesa morajo biti izravnani. Nadlahti sta v tesnem stiku s telesom, podlahti z rokavicama pa sta pa sta iztegnjeni pred telesom. Palico vratarji držijo pred nogama in mora biti s celotnim delom rezila v stiku z ledeno ploskvijo (Kilpivaara, 2012).

Vratarjem obvladovanje tehnike metuljčka omogoča zelo dobro pokritost spodnjega dela vrat, imajo dobre pogoje za reagiranje na strel.

Ne smemo pozabiti, da tehnika metuljčka ni edina tehnika za branjenje strelav vratarjev, v literaturi je zaslediti različno razvrščanje tehnik branjenja.

Sikich je razdelil tehniko obramb glede na to, ali je obramba reakcijska in je njen namen plošček zadržati v svoji posesti in na obrambe blokiranja, katerih namen je plošček preusmeriti (odbiti) v manj nevarna območja (Sikich, 2013).

Nordman je razdelil tehniko obramb glede na to, v kakšnem položaju se nahaja vratar. Tehnike obrambe v stoječi poziciji (vratar ima obe drsalki na ledeni ploskvi) in v tehniko

obramba na ledeni ploskvi, kadar ima vratar eno ali obe kolena v stiku z ledeno ploskvijo (Nordman, 2013).

Mednarodna hokejska zveza pa je tehnike vratarjev razdelila glede na višino strele: tehnika obramb, kadar se plošček giblje po ledeni ploskvi, tehnike obramb pri nizkih in tehnike obramb visokih strel (IIHF, 2010).

Skupno vsem je, da se vsaka obramba prične z osnovno postavitvijo, sledi tehnika obrambe, ki jo vratarji izberejo glede na karakteristiko, stil branjenja in situacijo igre, nato se obramba konča s ponovno postavitvijo v osnovni položaj. Vratarji tako lahko uporabijo enako tehniko obrambe za različne vrste strel ali obratno.

Tehnike obramb strel po ledeni ploskvi

Pri strelah, kjer se plošček giblje po ledeni ploskvi, je obramba vratarjev vedno narejena s palico. Palica je v osnovni postavitvi vedno pred vratarjevimi nogami. Kadar je plošček pri strelu usmerjen v stran proti vratnicama vrat, morajo vratarji palico prestaviti v smer potujoče ploščice in jo tako preusmerijo stran od svojih vrat. Gibanje palice pričnejo ramena in zarotirajo celoten zgornji del telesa v smer ploščka. Med obrambo mora biti pogled vratarjev ves čas usmerjen v plošček. Vratarji lahko pri takih strelah uporabljajo stoječo tehniko obrambe, tehniko metuljčka in polmetuljčka (Niemela, 2011).

Stoječa tehnika

Obrambo vratarji izvedejo s palico v osnovni postavitvi, tako da prenesejo težišče telesa na nogo, ki je na strani ploščka, in rotacijo zgornjega dela telesa v smeri ploščka. Vratarji plošček preusmerijo v nenevaren del igrišča (Nordman, 2013).

Ključne točke (IIHF, 2010):

- pogled je ves čas usmerjen v plošček,
- rezilo palice je ves čas v stiku z ledeno ploskvijo,
- noga za rezilom palice kot varovalo,
- prenos telesne teže in rotacija zgornjega dela telesa na stran obrambe,
- sledenje ploščka po obrambi,
- gib proti liniji strele.

Metuljček

Obrambo vratarji izvedejo v položaju metuljčka, ki zelo dobro pokrije spodnji del vrat vratarja. Pomembna je pravilna postavitev v položaju, zravnanost zgornjega dela telesa s kolki, palica je pred kolena vratarja. Gibanje pri obrambi je podobno stoječemu stilu, le da se vratarji nahajajo na kolenih. Obrat zgornjega dela telesa in prenos težišča na stran ploščka. Vratarji s palico preusmerijo plošček v nenevaren del igrišča. Pogled vratarja je ves čas usmerjen v plošček (Nordman, 2013).

Ključne točke (IIHF, 2010):

- pogled je usmerjen v plošček,

- položaj metuljčka s palico pred kolena,
- roki z rokavicama sta nad ščitniki nog,
- rezilo palice je ves čas v stiku z ledeno ploskvijo in oddaljeno od ščitnikov 10–25 cm,
- rahla rotacija zgornjega dela telesa na stran ploščka in spust rame na strani ploščka (boljša kontrola),
- sledenje ploščka po končani obrambi.

Polmetuljček

Obramba vratarjev v položaju polmetuljčka je zelo podobna obrambi v položaju metuljčka, le da je noga na strani ploščice iztegnjena in se vratar na ledeno ploskev upira le z enim kolonom. Položaj polmetuljčka vratarjem omogoča daljši doseg v smeri ploščka kot položaj metuljčka, vendar med nogama vratarji v tem položaju odprejo odprtino, ki je v položaju metuljčka ni (Nordman).

Ključne točke (IIHF, 2010):

- pogled je usmerjen v plošček,
- položaj polmetuljčka,
- gibanje prične noga z notranjim robom rezila drsalke, ki je iztegnjena,
- palica je pred nogama in ves čas z rezilom v stiku z ledeno ploskvijo,
- rotacija zgornjega dela telesa v smeri ploščice,
- sledenje ploščka po končani obrambi.



Slika 32: Tehnike obramb strelav po ledeni ploskvi (Niemela)

Tehnike obramb nizkih strelav

Nizki strelav na gol so eni izmed težjih za obrambo vratarjev, saj od njih zahtevajo kombinacijo tehnik med visokim in nizkim načinom branjenja. Odločitev, za katero tehniko se bo vratar odločil, je odvisna od trenutne igralne situacije in njegovega načina (stila) branjenja. Pri branjenju nizkih strelav vratarji vedno uporabljajo rokavici, ki jih držijo ob in pred telesom (Niemela, 2011).

Načeloma vratarji uporabljajo stoječi način branjenja nizkih strelav, kadar ti prihajajo z daljših razdalj in ni nevarnosti za morebitno spremembo smeri ploščka. Pri tem stilu obrambo vratar naredi z rokami. Pri odločitvi vratarja za obrambo nizkih strelav z nizkim

načinom branjenja ima možnost izbire med polmetuljčkom in metuljčkom. Tehnika branjenja s polmetuljčkom je starejša in je bila zaščitni znak vratarske legende Vladislava Tretjaka. Uporabna je tudi danes, zato bi jo moral poznati vsak vratar. Tehnika od vratarja zahteva dobro kontrolo telesa in koordinacijo. Vratar se z enim kolenom opira na ledeno ploskev, noga na strani ploščka je iztegnjena in se s kolenom in nožnim ščitnikom ne dotika ledu. Zgornji del telesa s kolkoma je izravnani. Obrambo vratar naredi z rokama, ki sta pred telesom. Gibanje v položaj polmetuljčka prične noga z notranjim robom rezila drsalke, ki je iztegnjena.

Tehnika metuljčka je danes najbolj uporabna in zaželena tehnika obrambe med vratarji. Od tehnike polmetuljčka se razlikuje v tem, da ima vratar obe kolena in goleni s ščitnikoma v stiku z ledeno ploskvijo. Palica je pred kolena in zgornji del trupa s kolkoma je izravnani. Tehnika zahteva zelo dobro gibčnost in moč v kolčnem predelu. Obramba vratarjev v tej tehniki je narejena z rokama, ki sta ob in pred telesom vratarja (Niemela, 2011).

Stoječa tehnika

Vratar je v osnovni postavitvi in obrambo naredi z rokama. To od vratarja zahteva mobilnost obeh rok, kar vratar doseže s postavitvijo rok ob in pred telo. Tehnika se uporablja pri strelah, ki prihajajo z daljše razdalje in ni nevarnosti za spremembo smeri ploščka. Od vratarja tehnika zahteva spustitev roke na strani obrambe, kar vratar doseže s spustitvijo ramena. Roko z rokavico vratar premakne v smeri ploščka malenkost naprej, kar mu omogoča lažji doseg ploščka. Obe roki vratarja se morata skupaj z zgornjim delom telesa obrniti v stran prihajajočega ploščka, kar vratarju omogoča boljšo pokritost vrat in boljšo postavitev telesa v liniji strele (Nordman, 2013).

Ključne točke (IIHF, 2010):

- pogled je usmerjen v plošček,
- vzdrževanje osnovne postavitve,
- telo vratarja z nogama in rokama v pravokotni postavitvi glede na plošček,
- kolena so rahlo pokrčena naprej,
- majhen gib telesa proti ploščku prične noga, ki je bolj oddaljena od ploščka,
- obe roki se skupaj z zgornjim delom telesa gibljeta v stran in sta pred telesom,
- telesna teža se premakne na nogo na strani ploščka in rama se spusti,
- plošček vratar ulovi z lovilko ali ga z odbijalko preusmeri v nevarno območje,
- sledenje ploščka po končani obrambi.

Metuljček

V tej postavitvi vratarji zelo dobro pokrije spodnji del vrat. Pomembno je, da je vratar v dobri postavitvi metuljčka. Nožna ščitnika z goleni sta močno v stiku z ledeno ploskvijo, kolena skupaj, boki visoki (iztegnjeni), zgornji del telesa vzravnani in palica pred kolena. Vratar ima v tem položaju dobro mobilnost rok, zato je treba poskušati plošček uloviti ali ga zadržati, kar onemogoča lahke zadetke po odbitem ploščku (Nordman, 2013).

Ključne točke (IIHF, 2010):

- pogled je usmerjen v plošček,
- dobra postavitev v položaju metuljčka (oblika pahljače),

- roki z rokavicama v višini bokov in pred ter ob telesu,
- spuščanje ramena na strani prihajajočega ploščka olajša obrambo,
- plošček poizkušamo uloviti z lovilko ali ga z odbijalko preusmeriti v nenevaren del igrišča,
- palica je pred kolena in rezilo v stiku z ledeno ploskvijo,
- sledenje ploščka po končani obrambi.

Polmetuljček

Gibanje v tem položaju je podobno kot pri gibanju v položaju metuljčka. Razlikuje se le v postavitvi noge na strani ploščka, ki je iztegnjena v stran in ni v stiku z ledeno ploskvijo. Telesna teža je nagnjena bolj na stran noge, ki je s kolenom v stiku z ledeno ploskvijo. Obe roki se skupaj z zgornjim delom telesa gibata v stran prihajajočega ploščka. Palica je ves čas gibanja v stiku z ledeno ploskvijo. Položaj polmetuljčka vratarjem omogoča daljši doseg na stran prihajajočega ploščka (Nordman, 2013).

Ključne točke (IIHF, 2010):

- pogled je usmerjen v plošček,
- gibanje prične noga z notranjim robom rezila drsalke, ki je iztegnjena,
- težišče bolj nad nogo, ki se s kolenom dotika ledene ploskve,
- rezilo palice je skozi celotno gibanje v stiku z ledeno ploskvijo,
- dobro ravnotežje in kontrola telesa,
- plošček poizkusimo uloviti ali ga preusmeriti v nenevaren del igrišča,
- sledenje ploščka po končani obrambi.



Slika 33: Tehnike obramb nizkih strel (Niemela)

Tehnike obrambe visokih strel

Tehnike branjenja visokih strel se ne razlikujejo dosti od tehnik branjenja nizkih strel. Glavna razlika je v gibanju rok, ki se tu gibajo navzgor. Za obrambo visokih strel lahko tako vratarji uporabljajo stoječ položaj, položaj metuljčka in polmetuljčka. Kakšen položaj bo vratar izbral, je odvisno od trenutne igralne situacije in načina (stila) branjenja (Neimela, 2011).

Stoječa tehnika

Vratarji stojijo v osnovni postavitvi. Pomembno je, da so v pravokotni postavitvi glede na plošček. Palica je v stiku z ledeno ploskvijo in pogled ves čas usmerjen v plošček. Branjenje visokih strelav na strani lovilke morajo vratarji končati tako, da plošček ulovijo in preprečijo lahke zadetke po morebitnem odbitem ploščku. Stoječ položaj za reagiranje na odbite ploščke za vratarje ni najbolj ugoden. Na strani odbijalke morajo vratarji plošček preusmeriti v nenevaren del igrišča. Roki z zgornjim delom telesa se gibljeta kot eno v stran prihajajočega ploščka (Nordman, 2013).

Ključne točke (IIHF, 2010):

- pogled je usmerjen v plošček,
- zadrževanje osnovne postavitve,
- palica je pred nogama v stiku z ledeno ploskvijo,
- roki z rokavicama sta pred in ob strani telesa ter nad višino kolen,
- roki ne gibamo proti ploščku, postavimo ju na pot ploščka, tako da ju plošček zadane,
- odbijalko ob stiku s ploščkom rahlo obrnemo navzven (lažja preusmeritev ploščka),
- sledenje plošča po končani obrambi.

Metuljček

Postavitev vratarjev je enaka kot pri strelah po ledeni ploskvi in nizkih strelah. Razlika je le v gibanju rok, ki se pri visokih strelah gibljejo navzgor. Boki in zgornji del telesa morajo biti v pokončni postavitvi za čim boljšo pokritost zgornjega dela vrat. Palica je pred kolena v stiku z ledeno ploskvijo. Strele na stran lovilke vratarji poizkušajo uloviti, na strani odbijalke pa preusmeriti v nenevaren del igrišča (Niemela, 2011).

Ključne točke (IIHF, 2010):

- pogled je usmerjen v plošček,
- položaj metuljčka z dvignjenimi boki in vzravnanim zgornjim delom telesa,
- rama na strani ploščka je malenkost dvignjena,
- palica je pred kolena v stiku z ledeno ploskvijo,
- roki sta ob strani in pred telesom (dobra gibljivost rok),
- roki postavimo na pot ploščka in jih ne gibamo proti ploščku,
- sledenje ploščku po obrambi.

Polmetuljček

Položaj polmetuljčka pri visokih strelah vratarji uporabljajo le, kadar imajo dovolj časa za dobro oceno leta ploščka. Vratarji obrambo naredijo z rokami. Tehnika vratarjem omogoča daljši doseg na stran ploščka, vendar obenem poveča odprtost spodnjega dela vrat (Nordman, 2013).

Ključne točke (IIHF, 2010):

- pogled usmerjen v plošček,
- gibanje prične noga z notranjim robom rezila drsalke, ki je iztegnjena,
- težišče telesa je nad nogo, ki se s kolenom dotika ledene ploskve,
- gibanje telesa je v smeri ploščka nad iztegnjeno nogo,
- palica pokriva odprtino med nogama in rezilo palice je v stiku z ledeno ploskvijo,

- plošček ulovimo z lovilko ali ga odbijemo z odbijalko v nenevarno del igrišča,
- sledenje ploščku po obrambi.



Slika 34: Tehnike obrambe visokih strelav (Niemela)

Slika 35: Pokrivanje ploščka (<http://ingoalmag.com/>)

Pokrivanje ploščka

Vratarji plošček pokrijejo, kadar obrambni igralci ne morejo ploščka poslati izpred vrat vratarja ali obrambne tretjine. Plošček vratarji pokrijejo tudi, kadar želijo prekinitev igre. Pokrivanje ploščka je ena izmed osnovnih tehnik vratarjev, ki se jo uči že začetniki. Izvedba pokrivanja ploščka ni tako enostavna, saj se mora vratar spustiti iz osnovnega položaja na ledeno ploskev s tem pa se odprejo nove odprtine v vratih (IIHF, 2010).



Pred vratarji sploh lahko plošček pokrijejo, ga je treba najprej ustaviti. To vratarji naredijo s palico. Kadar je plošček po ledeni ploskvi hiter, ga je treba ublažiti, da ne prihaja do nepotrebnih odbitih ploščkov. Ko je vratar plošček zaustavil, se hitro spusti na koleno na strani lovilke in hitro z lovilko pokrije plošček. Po pokritju ploščka vratar zaščiti lovilko s palico, tako da jo postavi pred lovilko. Pogled ima usmerjen pred seboj v igro, da se lahko zaščiti pred morebitnim padcem ali nenamernim udarcem nasprotnih igralcev ali soigralcev (McKichan, 2013).

Ključne točke (IIHF, 2010):

- pogled usmerjen v plošček,
- zaustavitev ploščka,
- določitev lokacije ploščka,
- spuščanje iz osnovnega položaja na koleno na ledeno ploskev za ploščkom,
- pokritje morebitnih odprtin pod nami (med nogama),
- z lovilko plošček pokrijemo,
- postavitev palice pred lovilko (zaščita pred morebitnim drezanjem nasprotnika),
- pogled je usmerjen v igro pred vratarjem.

Branjenje v položaju metuljčka

Kot je že bilo povedano, je branjenje v položaju metuljčka najbolj pogosta izbira obrambe vratarjev, zato bomo tej tehniki nameni malo več pozornosti.

McKichan meni, da je obvladavanje obrambe v položaju metuljčka temelj današnjega branjenja vratarjev, saj vratar v tem položaju zelo dobro pokrije spodnji del svojih vrat in ima obenem dobro izhodišče za reagiranje rok za visoke strele. Ob upoštevanju taktike branjenja je vratar v tem položaju zelo težko premagati.

McKichan loči dve postavitvi v položaj metuljčka: zaprti in odprti položaj.

Oba načina imata enako postavitev telesa vratarja. Vratar se v položaju metuljčka nahaja na ledeni ploskvi na obeh kolenih, ki sta močno skupaj. Boki morajo biti iztegnjeni in so visoko nad kolena. Goleni nog s ščitniki se po notranji strani v celoti dotikata ledene ploskve, tako da sta stopali obrnjeni navzven proti vratnicama. Zgornji del telesa je iztegnjen pogled usmerjen v plošček. Palica je 25 do 30 cm pred kolena. V tem položaju je vratar v obliki pahljače (Niemela, 2011).

Položaj rok določa, ali je položaj metuljčka odprt ali zaprt. Vedeti, kdaj (v kateri igralni situaciji) katerega uporabiti, je odločujoč faktor uspešnosti vratarjev (McKichan, 2013).

Zaprti metuljček

Zaprti metuljček se uporablja, kadar vratarji nimajo dovolj časa za reagiranje na plošček. To se dogaja, kadar mora vratar narediti premik z vratnice na vratnico, kjer nasprotnik že ustrelj proti vratom. Kadar je gneča pred vrati in vratar ploščka ne vidi dobro ali je velika možnost, da plošček spremeni smer.

Postavitev vratarjev je identična, kot smo jo opisali zgoraj, le da ima vratar nadlahti močno stisnjene ob telo in podlahti z rokavicama malenkost pred telesom in nad nožnimi ščitniki



Slika 36: Zaprti metuljček (McKichan)

(McKichan, 2013).

Namen obrambe z zaprtim metuljčkom je strel blokirati, zato ne sme biti nobene odprtine med vratarjevim telesom ter njegovimi rokami. Plošček tako ne sme priti v vrata pod vratarjem ali skozi vratarja. Stranski učinek te tehnike so odbiti ploščki, ki jih je težko kontrolirati (McKichan, 2013).

Odprt metuljček

Odprt metuljček je metuljček v normalni postavitvi. Trup in noge vratarjev so v enaki postavitvi, kot smo jo opisali zgoraj. Odprt metuljček se razlikuje od zaprtega v aktivnosti rok. Namen odprtega metuljčka je plošček uloviti z lovilko ali ga z odbijalko preusmeriti v nenevaren del igrišča. S tem se vratarji izognejo nepotrebim odbitim ploščkom.

Roki z rokavicama vratarjev sta tako ob in pred telesom v višini pasu vratarja. Pri uporabi odprtega metuljčka vratarji v obrambo vključujejo tudi palico in z njo preusmerjajo nizke ploščke, ki so usmerjeni proti ščitnikom nog in s tem preprečujejo nepotrebne odbite ploščke. V položaju metuljčka je doseg palice daljši kot v stoječem položaju (McKichan, 2013).



Slika 37: Odprti metuljček (McKichan)

Kdaj uporabiti odprt in kdaj zaprt metuljček

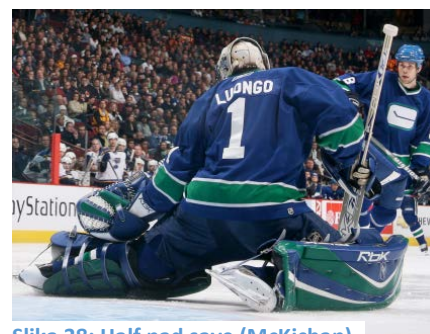
Veliko vzrokov vpliva na odločitev vratarjev, za katero postavitev se bodo odločili. Glavni dejavniki so vratarjeva hitrost gibanja po ledeni ploskvi, hitrost spuščanja v položaj metuljčka in hitrost reagiranja na strel. Veliko k temu pripomorejo sposobnosti nasprotnih igralcev, saj se igra v elitnih hokejskih ligah odvija hitreje in imajo igralci hitrejše strele, s tem pa vratarji manj časa (McKichan, 2013).

Kadar imajo vratarji malo časa, se bolj zanašajo na taktiko in izvedbo zaprtega metuljčka, in kadar imajo časa dovolj, se zanašajo na reakcijo rok in izvedbo odprtega metuljčka (McKichan, 2013).

Half pad save

Half pad save je zelo priljubljena oblika obrambe vratarjev proti nizkim strelom. Položaj vratarjev je zelo podoben polmetuljčku. Razlikuje se le v postavitvi noge na strani obrambe. Pri polmetuljčku je ta noga v zraku in se ledene ploskve dotika le z drsalko. Pri half pad save pa je iztegnjena noga na strani ploščka s celotnim ščitnikom v stiku z ledeno ploskvijo.

Izvedba half pad save je narejena tako, da se vratarji spustijo v položaj metuljčka in iztegnejo nogo na strani ploščka. Golen in nožni ščitnik iztegnjene noge sta v pravokotni postavitvi glede na plošček. Druga noga se pomakne bolj pod telo, kar omogoča vratarjem iztegnitev noge (McKichan, 2013).



Slika 38: Half pad save (McKichan)

Half pad save je obramba z reagiranjem, kar pomeni, da morajo vratarji dobro oceniti let in hitrost ploščka (McKichan, 2013).

Obramba s palico

McKichan pravi, da je obramba s palico v stoječem položaju danes izumrla in bi se morale vse obrambe s palico izvajati v položaju vratarja na ledeni ploskvi (metuljček ...).

Vratarska palica je odlično orožje za branjenje strelav po ledeni ploskvi, pri čemer se izognemo nepotrebnim odbitim ploščkom, kadar je izvedba pravilna. Pri razlagi osnovne postavitve in predstavitvi vratarske opreme smo že omenili, kakšna je pravilna drža palice in kakšne velikosti mora biti za pravilno uporabo, zato se bomo tukaj posvetili podrobnostim pravilne izvedbe obrambe.

Vratarji palico držijo pred kolena 25–30 cm. Rezilo palice mora biti v celoti v stiku z ledeno ploskvijo in položaj rezila je malo spodnesen (golf, železo 3). Pri strelu vratarji sledijo plošček ves čas. Gibanje palice poteka v loku, levo in desno v smeri ploščka. Giba se celoten zgornji del telesa z rokama in s tem se tudi prestavlja težišče na stran ploščka. Nožni ščitnik daje palici zaščito in podporo z zadnje strani. Za preusmeritev ploščka v kot igrišča vratarji ne potrebujejo ostrih in energičnih gibov palice, temveč majhna in natančna gibanja (McKichan, 2013).

Slika 39: Osnovna postavitve za obrambo s palico (McKichan)



Z nagnjenostjo špice rezila nazaj, vratar usmeri plošček v kot igrišča

Palica mora biti od nožnega ščitnika oddaljena (rumena puščica)

Vratar to naredi s postavitvijo roke bolj naprej (rumena zvezdica)



Roka z odbijalko mora biti aktivna.

Slika 40: Obrambe s palico (McKichan)



Slika 41: Napake pri obrambi s palico (McKichan)

Obramba z lovilko

Obramba z lovilko je najlepša obramba, ki jo vratar naredi pri kateremkoli športu. Je najbolj spektakularna tako za vratarje kot gledalce.

Pri osnovni postavitvi vratarjev smo že govorili o pravilni postavitvi lovilke, ki mora biti pred in ob strani telesa ter močno odprta.

Vratarji morajo lovilko držati ob telesu v višini med kolena in boki ter pred telesom. Tak položaj vratarjem omogoča lažje vizualno sledenje ploščki v rokavico in omogoča lažje gibanje roke, saj vratarji z lovilko branijo vse visoke in pol visoke ploščke, ki so usmerjeni na stran lovilke in v telo. Tak položaj omogoča aktivno gibanje roke z lovilko levo in desno. Lovilka mora biti močno odprta in usmerjena proti igri. Ko plošček zapusti palico nasprotnika, ga mora vratar vizualno slediti vse do njegove končane poti v



Slika 42: Obramba z lovilko (McKichan)

lovilki. Plošček morajo vratarji uloviti z žepom lovilke, kar preprečuje odbijanje ploščka iz rokavice. Lovilko vratarji postavijo na pot ploščka in ne stegujejo roke z lovilko proti ploščku (McKichan, 2013).

McKichan omenja tudi **V** postavitev lovilke proti igri, vendar poudarja, da to ni pravilo. Vsak vratar si izbere postavitev lovilke, ki najbolj ustreza njegovemu načinu (stilu) igre in s katero ima pri igri največ uspeha. Vratarji morajo biti sposobni prilagoditi postavitev lovilke skozi različna starostna obdobja, saj postavitev, ki je delovala skozi mlajše selekcije v članski, morda ne bo več (McKichan, 2013).

Obramba z odbijalko

Obramba z odbijalko ni tako spektakularna kot z lovilko, kar pa ne pomeni, da jo lahko zanemarjamo. Je veliko bolj zahtevna s tehničnega vidika, zato ji moramo nameniti veliko časa.



Slika 43: Obramba z odbijalko (McKichan)

Kot pri lovilki je tudi pri odbijalki zelo pomembna njena postavitev. Odbijalko vratarji držijo ob in pred telesom v višini kolen, tako da se odbijalka in nožni ščitnik ne prekrivata. Tak položaj omogoča vključevanje palice v obrambo in s tem lažje gibanje roke ter lažje vratarjevo vizualno sledenje ploščka do stika z odbijalko. Ploščka z odbijalko ne bokamo, postavimo jo le na pot ploščka. Ob dotiku ploščka z odbijalko vratarji rahlo zarotirajo zapetje navzven in preusmerijo plošček v kot igrišča (McKichan, 2013).



Slika 44: Napačna postavitev odbijalke (McKichan)

OSNOVNA TEHNIKA PALICE

Sposobnost vratarjev za obvladovanje in igranje ploščka postaja vedno bolj pomembna v igri sodobnega hokeja na ledu. Vratarji morajo prispevati h igri na dveh straneh. Preprečijo ploščku pot v mrežo in z igranjem ploščka v obrambni tretjini pospešujejo igro in pomagajo svoji ekipi pri čim hitrejšem izhodu iz obrambne tretjine. Obvladati morajo različne tehnike palice, da lahko sodelujejo v igri tako v vratarjevem prostoru kot izven njega. Vratarji morajo biti sposobni plošček podati, prestreči, streljati, izbiti in ga poslati iz obrambne tretjine (Kilpivaara, 2012).

Namen igranja ploščka vratarjev je vedno pomoč svoji ekipi in zato bi morali vratarji vaditi tehniko palice že v mladih letih (Nordman, 2013).

Vratarji se osnovne tehnike palice (obvladovanje ploščka s palico) naučijo na enak način kot igralci. Tehniko palice vadijo izven hokejskega igrišča najprej z igralsko palico. Ko osnovno tehniko (vodenje, podajanje in streljanje) obvladajo z igralsko palico, pričnejo vaditi z

vratarsko palico brez rokavic in nato z rokavicama. Znanje morajo prenesti tudi na ledeno ploskev (Song in Southam, 2013).

Mnogo ljudi je prepričanih, da dobro obvladovanje tehnike palice pomeni, da so vratarji sposobni visoko dvigniti plošček in zadeti zadetek na prazna vrata, ali razčisti plošček pred vrati z visoko dvignjenim ploščkom na stelo ograde. Namen obvladovanja tehnike palice je v posestni ploščka ekipe. Dobra tehnika palice se pokaže, kadar ima ekipa visok odstotek posesti ploščka v sodelovanju z vratarjem (McKichan, 2013).

Tehnika palice vratarjev je zelo obsežna, saj je zelo podobna tehniki igralcev. V diplomski nalogi bomo zato predstavili samo tehnike, ki jih vratarji uporabljajo največkrat in so tudi najbolj izpostavljene, najbolj uporabne pri hokejski igri pri vratarjih.

Zaustavljanje ploščka

Vratarji morajo plošček pred podajo ali izstrelitvijo (razčiščevanje) iz obrambne tretjine najprej zaustaviti.

Najlažje to naredijo tako, da se postavijo za plošček. Za to je potrebno dobro in hitro gibanje (drsanje) vratarjev po ledeni ploskvi, da pravočasno prispejo v zeleni položaj (Song in Southam, 2013).

Slika 45: Zaustavljanje ploščka-paddle down (McKichan)



Vratarji spustijo koleno in golen z nožnim ščitnikom na strani lovilke na ledeno ploskev. Postavitev goleni s ščitnikom je v pravokotni postavitvi glede na plošček in koleno je v stiku z drsalko nasprotne noge (noga na strani odbijalke). Palico držijo nad veslom pred nogama v roki z odbijalko. Roko z lovilko postavijo za rezilo palice, za blaženje močnejših ploščkov, kar preprečuje odbijanje ploščkov stran od vratarja. V tem položaju vratarji zelo dobro pokrijejo prostor pod njimi in preprečijo ploščku, da bi se izmuznil pod njimi v vrata (Sikich, 2013).

Kadar je plošček prehitel ali je vratarjevo gibanje prepočasno, lahko vratarji zaustavijo plošček z iztegnitvijo palice in postavitvijo vesla palice na ledeno ploskev v pravokotni postavitvi glede na plošček.

Vratarji zadržajo proti ploščku, se spustijo na koleno in golen noge na strani odbijalke. Ščitnik te noge je v pravokotni postavitvi in v celoti v stiku z ledeno ploskvijo. Roko s palico, ki jo držijo na zgornjem delu ročaja, iztegnejo v smeri ploščka. Veslo palice je tako v celotni dolžini v stiku z ledeno ploskvijo in v pravokotni postavitvi glede na plošček. Trup vratarjev je obrnjen proti igri (ploščku) (Sikich, 2013).

Zaustavljanje nastreljenega ploščka na ogrado (dump in)

Namen zaustavljanja nastreljenega ploščka na ogrado okoli igrišča je v prvi vrsti pridobiti plošček v svojo posest in prekinitev napada nasprotnika. Drugi namen je pomoč soigralcem pri izhodu iz tretjine.

Poznanih je več tehnik, kako zaustaviti plošček, ko je nastreljen po ogradi. Katerega bodo vratarji izbrali, je odvisno od hitrosti ploščka, sposobnosti vratarjev in časa, ki ga imajo na voljo. Vratarji morajo po najkrajši poti pridrsati za svoja vrata. To naredijo tako, da imajo pogled ves čas usmerjen proti ploščku. Plošček lahko ob ogradi hitro nepričakovano spremeni smer in se odbije pred vrata. Vratar mora, preden izdrsa iz vrat, pogledati položaj igralcev na igrišču, tako soigralcev kot nasprotnikov (Sikich, 2013).

Skupno vse tehnikam je, da vratarji špico rezila palice močno postavijo ob ogrado pod pravim kotom ali rahlim kotom, ki preprečuje, da bi se plošček odbil pred vrata. Rezilo palice mora biti v celoti v stiku z ledeno ploskvijo. To vratarji dosežejo z dvigom zgornje roke (komolca), ki palico drži na koncu ročaja (McKichan, 2013).

Na strani odbijalke vratarji ustavljajo plošček s hrbtno stranjo rezila palice. To lahko naredijo z držanjem palice v eni roki nad veslom, držanjem palice na koncu ročaja ali z dvoročnim držanjem palice. Večina vratarjev se odloča za enoročni prijem na vrhu ročaja ali za dvoročni prijem palice, saj so v tem položaju že pripravljene za podajo soigralcu ali nastrelitev ploščka na ogrado (McKichan, 2013).

Na strani lovilke je stvar enaka, le da vratarji zaustavljajo ploščke s sprednjo stranjo rezila in si ob tem pomagajo s telesom oziroma nogo, ki jo postavijo za rezilo palice kot zaščito in blaženje ploščka (McKichan, 2013).

Podaja in strel

Vratarji podajajo plošček svojim soigralcem in s tem pripomorejo pri izhodu iz tretjine in hitrosti prenosa ploščka v napadalno tretjino. Podaje so lahko različnih vrst (dolge, kratke, po zraku, po ledeni ploskvi ...), tako kot pri igralcih.



Slika 46: Zaustavljanje ploščka ob ogradi (McKichan)



Slika 47: Normalni prijem in nadprijem (Song in Southam)

Podajo in strel vratarji izvajajo z enako tehniko. Razlikuje se le moč, ki je pri strelu veliko večja. Vratarji se za izvedbo tehnike postavijo v tako imenovan strelski položaj. To je položaj, ko vratarji držijo palico v obeh rokah in so pripravljeni na podajo ali strel. Zgornja roka (roka z odbijalko) drži palico na vrhu ročaja palice in rezilo palice je v celoti na ledeni ploskvi, kar vratarji dosežejo z dvigom komolca. Spodnja roka (roka z lovilko) drži palico nad veslom. Vratarji lahko palico s spodnjo roko primejo z normalnim prijemom, ki je enak kot pri igralcih, ali nadprijemom. Vratarji so postavljeni bočno glede na želeno smer, plošček je pred zadnjo nogo vratarja, na peti rezila palice. Zgornji del telesa nagnejo nad palico (plošček), zgornja roka zaustavi palico s potegom proti telesu, spodnja roka potiska palico naprej. Sledi obrat trupa v želeno smer podaje ali strela in poteg ploščka po rezilu palice. Pogled vratarja je usmerjen v cilj (Sikich, 2013).

Če vratarji pri obratu trupa težišče telesa postavijo na zadnjo nogo (na strani lovilke) in nazaj, plošček pridobi na višini, če pa jo postavijo naprej na prednjo nogo (stran odbijalke), plošček pridobi na moči (Niemela, 2011).

TAKTIKA VRATARJEV

Obvladanje vratarske tehnike vratarjem še ne omogoča dobrega in uspešnega igranja v vratih. Nič ne pomaga, če je vratar tehnično brezhiben in ne ve, katero obrambo naj uporabi v določeni igralni situaciji, s kakšno hitrostjo naj se giblje ali kje je pravo, optimalno mesto za izvedbo obrambe.

Vratarjem dobro in uspešno igro v vratih omogočata dobra vratarska tehnika (tehnika gibanja vratarjev in tehnika izvedbe obrambe) in taktika.

Taktika pomeni racionalno uporabo določenih tehnik tekmovalcev v dani situaciji igre ter ustvarjanje kreativne imaginacije za izbiro prave rešitve v določeni igralni situaciji (Palovšnik). Cilj vratarske taktike med tekmo je doseči uspeh. Izvajanje taktike temelji na individualnih odločitvah vratarja. Branjenje vratarjev je nenehno spreminjanje situacij, razmišljanje in sprejemanje odločitev, ki temeljijo na interpretaciji spreminjajoči se igralnih situacij (Niemela, 2011).

Dejanja taktike so (Niemela, 2011):

- analiziranje igralnih situacij z upoštevanjem vseh notranjih in zunanjih dejavnikov,
- iskanje optimalnih rešitev z upoštevanjem lastnih sposobnosti in sposobnosti nasprotnika,
- motorično izvajanje taktičnih zahtev z uporabo najučinkovitejših tehničnih znanj in fizičnih sposobnosti.

Postavljanje vratarjev med igro

Glavni namen vratarske igre (branjenje) je postavitve vratarja med sredino vrat in ploščkom v trenutku nasprotnikovega strela proti vratom. Cilj vratarjev je z različnimi tehnikami obramb in dobro postavitvijo pokriti čim večji del vrat in s tem preprečiti zadetek nasprotnika.

Namen pravilne postavitve vratarjev med igro je pokriti čim večji del vrat v različnih igralnih situacijah. To pomeni, da morajo vratarji, če želijo biti v igri uspešni, obvladovati pravila lateralnega in horizontalnega postavljanja med igro (Kilpivaara, 2012).

Pravilno postavitve lahko jemljemo kot del obrambe, saj iz pravilne in časovno optimalne postavitve vratarji pridobijo najboljše možnosti za izvedbo obrambe in preprečitev nasprotnikovega zadetka. Cilj je, da vratar prispe in se postavi v optimalno postavitve pred začetkom strela nasprotnika. S tem se lahko maksimalno skoncentrira na obrambo. Osnova dobre postavitve je dober smisel za igro, dobra tehnika drsanja in gibanja ter dobre fizične sposobnosti vratarjev (Kilpivaara, 2012).

V večini igralnih situacij je cilj vratarjev postavitve na črto, ki označuje začetek vratarjevega prostora. S tega mesta so gibanja vratarjev krajša kot kadar se vratar prične gibati z mesta na vratarjevi črti. Z gibanjem krajših razdalj vratarji pridobijo boljše možnosti za obrambo in kontrolo ploščka. Prav tako se poveča pokritost vrat, kadar vratar stoji na vrhu vratarjevega prostora (Nordman, 2013).

Za dobro in uspešno postavljanje v igri morajo vratarji poznati štiri teorije, ki določajo, kje je najbolj optimalno mesto za obrambo (Niemela):

- teorija centralne postavitve,
- teorija horizontalne postavitve,
- teorija vertikalne postavitve,
- teorija bližnje strani.

Teorija centralne postavitve

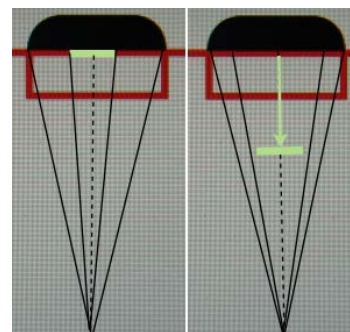
Centralna teorija pravi, da mora biti vratar vselej postavljen v liniji, ki povezuje plošček in sredino vrat vratarja.



Slika 48: Teorija centralne postavitve

Teorija horizontalne postavitve

Horizontalna teorija pravi, da se nepokriti deli vrat zmanjšujejo, bolj ko se vratarji približujejo ploščku. Bolj ko se vratarji približujejo ploščku, bolj se oddaljujejo od vrat, manjša je možnost za zadetek nasprotnika. Ne smemo pozabiti, da bolj ko je vratar oddaljen od vrat, večja je možnost za izigravanje vratarja in slabša je kontrola odbitih ploščkov vratarja, saj vratar porabi več časa za prihod nazaj v vrata.

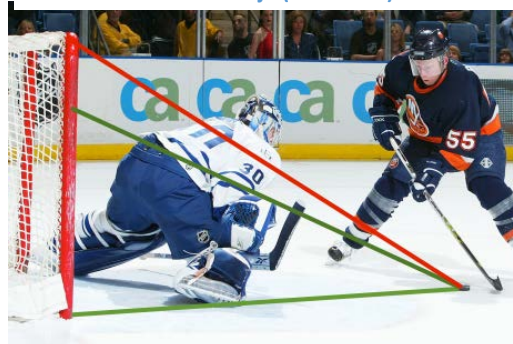


Slika 49: Horizontalna teorija (McKichan)

Vertikalna teorija

Vertikalna teorija pravi enako kot horizontalna. Bolj ko je vratar blizu ploščka, manjša je odprtina pod zgornjo vratnico, višje mora nasprotnik dvigniti plošček. Teorija pride do izraza, kadar je igra blizu vratarjevih vrat in pri situacijah, kadar gre nasprotnik sam proti vratom.

Slika 50: Vertikalna teorija (McKichan)



Teorija bližnje strani

Ta teorija je malenkost drugačna od ostalih in je bila razvita za olajšanje pri odločitvah vratarjev. Uporablja se le pri streljih nasprotnika, ki prihajajo s strani igrišča in imajo oster kot glede na vratarjevo črto. Teorija pravi, da kadar so vratarji dobro postavljeni ob bližnjo vratnico, tam ni odprtin za dosego zadetka, tako da je nasprotnik prisiljen streljati ali se gibati v smeri daljše vratnice.

Ob poznavanju teh štirih teorij se vratarji sami odločajo za mesto postavitve glede na različne igralne situacije. V mislih morajo imeti, da kadar so postavljeni preveč v vratih, odpirajo veliko prostora za zadetek nasprotnika. Kadar so postavljeni preveč izven vrat, povečajo možnost za izigravanje ali podajo na prazna vrata, in kadar niso v centralni postavitvi, se poveča prazen prostor enega dela vrat. Do pravilne odločitve vratarjem pomaga njihov smisel za igro (Niemela, 2011).

Smisel za igro

Smisel za igro (občutek za hokej) je ena od zelo pomembnih taktičnih sposobnosti, ki neposredno vpliva na odločitve vratarjev in s tem na njihovo uspešnost v igri. Smisel za igro lahko razdelimo na: razumevanje igre, branje igre in odločanja (Palovšnik, 2004).

Da bi bili uspešni, morajo vratarji razumeti in brati igro pravilno v povezavi s situacijo igre.

Pri vratarjih se smisel za igro kaže v izbiri pravih odločitev za preprečitev zadetka nasprotnika; pravilne izbira mesta obrambe, tehniko izvedbe obrambe ter "timing" tako izvedbe kot prihoda na mesto obrambe. Prepoznavanju situacije igre, kdaj igro pospešiti in kdaj umiriti z zadrževanjem ploščka ali takojšnjim razigravanjem (Kilpivaara, 2012).

Razumevanje igre

Razumevanje igre v širšem pomenu pomeni razumevanje osnovnih načel hokejske igre v napadu in obrambi. Razumevanje igre z vratarjeve perspektive pomeni razumevanje načel branjenja in principa sodelovanja s soigralci. Vratarji morajo razumeti pomen optimalno izvedenega gibanja, tako s časovnega stališča kot postavitvenega v različnih situacijah igre. Razumeti morajo vpliv gibanja igralcev, tako lastnih kot nasprotnikovih (hitrost in smer gibanja) in biti sposobni vse to opaziti (Kilpivaara, 2012).

Branje igre

Branje igre pomeni biti sposoben opaziti in predvidevati potek hokejske igre. Potrebno je opazovanje ploščka, gibanje soigralcev in nasprotnih igralcev, tako z vidika hitrosti kot njihovega položaja na ledeni ploskvi v različnih situacijah igre. Namen branja igre je pravilno predvidevanje vratarjev, ki s tem pridobijo dodaten čas za pravilno odločitev in reakcijo glede na dano situacijo igre. Vratarji morajo nameniti veliko pozornosti nasprotnemu igralcu s ploščkom in vedeti, kje se nahajajo njegovi soigralci, ki so nevarni za doseg zadetka. Vratarji morajo biti sposobni prebrati, od kje jim preti nevarnost za prejet zadetek (Kilpivaara, 2012).

Odločanje

Vratarji morajo biti sposobni iz njihove široke palete tehničnega znanja izbrati pravilno tehniko obrambe, gibanja ali položaja glede na njihovo razumevanje in branje igre. Je pravilno reagiranje vratarjev glede na njihovo razumevanje in branje igre v različnih igralnih situacijah (Kilpivarra, 2012).

Izbira obrambe vratarja glede na položaj ploščka v obrambni tretjini

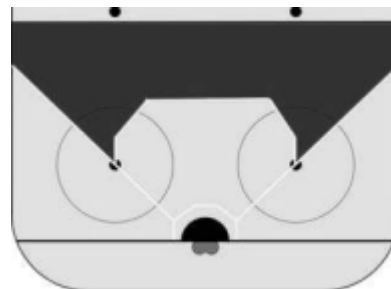
Vratarji morajo znati izbrati pravilen način obrambe glede na to, v katerem delu obrambne tretjine se nahaja nasprotnik s ploščkom in je pripravljen ustreliti na vrata. Obrambno tretjino lahko razdelimo na štiri različne dele glede na možnost za strel na vrata in tip obrambe vratarja. Pomembno je, da vratarji poznajo, kakšna je pokritost vrat v določenem načinu obrambe, koliko časa ima za izvedbo obrambe in kakšna izvedba obrambe je najbolj razumevala za pripravljenost na nadaljevanje igre. Obrambno tretjino lahko razdelimo

glede na to, od kje prihaja strel na vrata; streli od daleč, streli iz ostrih kotov, streli iz območja za zadetek in streli pred vratarjevim prostorom (Kilpivaara, 2012).

Streli od daleč

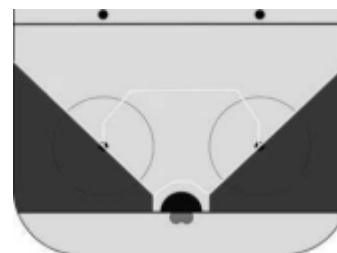
Pri strelah od daleč bi morali imeti vratarji dovolj časa, da nanj reagirajo. Težko je natančno določiti črto, ki bi določila razdaljo, od kje naj bi strel prihajal. Čas, potreben za obrambo, je odvisen od moči ploščka in razdalje ter hitrosti in sposobnosti vratarja za izvedbo obrambe. Na splošno lahko prostor omejimo od vrha krogov za sodniške mete do modre črte. Strele s te razdalje bi morali vratarji obraniti z reakcijsko obrambo v stoječem položaju ali položaju na ledeni ploskvi (metuljček). Pomembno je, da vratarji ne predvidevajo, kam bo plošček usmerjen, in so potrpežljivi pri določanju smeri strela (Kilpivaara, 2012).

Slika 51: Prostor strelav od daleč (Kilpivaara)



Streli iz ostrih kotov

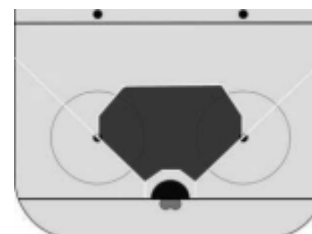
Streli iz ostrih kotov prihajajo iz zunanje strani krogov za sodniške mete. Splošno pravilo je, da vratarji strele s teh položajev branijo v stoječem položaju zaradi teorije bližnje strani. Bolj ko je položaj strela oster glede na vratarjevo črto, bolj dobrodošla je obramba v stoječem položaju. Vratarji ne smejo puščati morebitnih odprtih na bližnji vratnici. Obramba v položaju metuljčka dobro pokrije spodnji del vrat, vendar se morajo vratarji zavedati odprtih med rokama in telesom ter zgornjega dela vrat. Če se igra približuje vratom, lahko vratarji uporabijo tudi nizek položaj postavitve ob vratnici (Kilpivaara, 2012).



Slika 52: Prostor strelav iz ostrih kotov (Kilpivaara)

Streli iz položaja za zadetek

Strele iz tega prostora vratarji ne morejo braniti le z reakcijsko obrambo. Časa je tu malo, zato je najboljša izbira obrambe položaj metuljčka. Položaj metuljčka namreč najbolj optimalno pokrije vrata vratarja, kadar so v tem položaju postavljeni na vrhu vratarjevega prostora. Spodnji del vrat je tako dobro pokrit, zgornji del pa vratarji pokrivajo z reakcijo rok lovilke in odbijalke. V hitrih situacijah je pomembno, da se vratarji najprej postavijo v pravokotno postavitev glede na plošček in potem zmanjšujejo velikost vrat. Roki vratarjev morata biti sproščena za dobro obrambno reakcijo in pripravljenost vratarjev za reagiranje in ponovno postavljanje



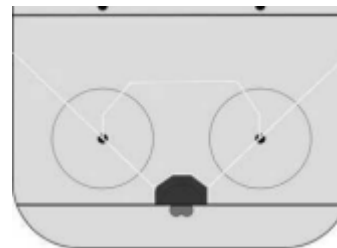
Slika 53: Prostor strelav iz položaja za zadetek (Kilpivaara)

zaradi morebitnih odbitih ploščkov. Kadar je časa zelo malo, se vratarji postavijo v blokirajoč način metuljčka. Vratar se lahko v trenutku strela pomakne za malenkost naprej (10 cm) in s tem drastično zmanjša kot nasprotniku, ki strelja (Kilpivaara, 2012).

Streli pred vratarjevim prostorom

Streli s tega položaja prihajajo na vrata iz oddaljenosti enega metra pred vratarjevim prostorom. To se dogaja, kadar nasprotni igralci iz strani prihajajo neposredno pred vrata, pri odbitih ploščkih in kadar je gneča pred vrati. Časa za obrambo je tu zelo malo. Vratarji za obrambo v takih situacijah izbirajo med tehnikami branjenja na ledi ploskvi, predvsem položaj metuljčka, blokirajočega metuljčka in položaj kadar je veslo dol. V položaju veslo dol vratarji pokrijejo večji del spodnjega dela vrat kot pri položaju metuljčka, vendar mora biti igralec zelo blizu vratarja, saj se pojavi šibka točka na strani odbijalke. Metuljček pa ima prednost pri lažjem gibanju in reagiranju na ponoven strel po odbitem ploščku. Pomembno je, da vratarji zmanjšujejo velikost vrat s postavitvijo rok naprej in so v pripravljenosti na reagiranje za ponoven strel po odbitem ploščku (Kilpivaara, 2012).

Slika 54: Prostor strelav pred vratarjevim prostorom (Kilpivaara)



Položaj ploščka na rezilu palice

Vratarji si lahko veliko pomagajo pri postavitvi in izbiri obrambe, če so v igri pozorni in dobro razumejo hokejsko igro in poznajo sposobnosti nasprotnika.

Eden od takih načinov pomoči je tudi razumevanje, kaj je nasprotnik sposoben narediti, kadar ima plošček na rezilu svoje palice.

Nasprotnik ima lahko rezilo palice s ploščkom proti vratarju obrnjen na tri načine: s špico rezila proti vratarju, s prednjo stranjo rezila proti vratarju in z zadnjo stranjo rezila proti vratarju (McKichan, 2013).

Prednja stran rezila proti vratarju

Kadar ima nasprotnik sprednji del rezila palice s ploščkom obrnjen proti vratarju, je za vratarje to znak za možnost hitrega strela proti vratom. Ko vratar to opazi, je lahko v visoki pripravljenosti za obrambo, saj se nasprotnik nahaja v pripravljenosti za strel.

Slika 55: Prednja stran rezila proti vratarju (McKichan)



Zadnja stran rezila proti vratarju

Položaj je podoben kot je opisan zgoraj. Nasprotnik je v položaju za strel. Razlikuje se le v tem, da je to njegova slabša stran in jo bo izbral, kadar ne bo imel druge rešitve (podaja soigralcu ali priprava strela na prednji strani rezila). To je najtežji element pri tehniki palice igralcev.

Špica rezila proti vratarju

Kadar ima nasprotnik špico rezila s ploščkom obrnjeno proti vratarju, se nahaja v položaju za preigravanje. Pomembno za vratarje je, da nasprotnik iz tega položaja ne more ustreliti na gol, zato lahko vratar pričakuje preigravanje ali dodaten gib nasprotnika pred njegovim strelom.

Slika 56: Špica rezila proti vratarju (McKichan)



Povezovanje vratarja s soigralci

Povezovanje vratarjev s soigralci v ekipi mora biti dobro, če želimo, da je tudi uspešno. Vratarji vidijo in opazujejo dogajanje tekme skozi celoten čas in so v dobrem položaju, saj imajo pregled nad celotnim igriščem. Vratarji morajo glasno usmerjati in pomagati svoji ekipi. Ko vratarji usmerjajo soigralce, jim s tem pomagajo pri reševanju težav, saj jim olajšajo razbiranje igralnih situacij in tako pomagajo pri njihovih odločitvah.

Kar nekaj je igralnih situacij, ko je pomoč vratarjev obvezna za lažjo odločitev in reagiranje soigralcev – pri pokrivanju nasprotnikov. Kadar je vratar prepričan, da je soigralec pokrtil nasprotnika na drugi strani igrišča, se lažje skoncentrira na nasprotnika s ploščkom, saj ve, da je možnost podaje na drugo stran manjša. Opozarja, kadar nasprotnik nastreli plošček na ogrado, s katere strani igrišča prihaja nasprotnik, ali ima branilec dovolj časa za kontroliran izhod iz tretjine, pri igri dveh proti enemu, igra z igralcem manj ...

Vsa ta sodelovanja morajo biti uigrana in jih je treba na treningih ekipe trenirati, tako da vsi vedo, kakšna je naloga in dolžnost vsakega posameznika, saj tako ne prihaja do zmede in napačnega razumevanja določene igralne situacije (Kilpivaara, 2012).

SKLEP

Namen diplomske naloge je bil predstaviti in opisati osnovno tehniko in taktiko vratarjev, ki jo uporabljajo v igri hokeja na ledu. Naloga je namenjena predvsem trenerjem v mlajših starostnih kategorijah, ki sami nimajo vratarskih izkušenj in tudi drugim ljubiteljem tega športa, ki jih zanima delo vratarjev. Naloga poleg opisa vsebuje tudi nazorne slike, ki olajšajo razumevanje tehnik.

V prvem delu smo predstavili igro hokeja na ledu z najbolj edinstvenim igralnim mestom, to je igralno mesto vratarja. Vratar in njegovo delo se zelo razlikuje od dela in nalog preostalih igralnih mest v hokejski igri, saj je vratar individuallec v skupinskem športu.

V nadaljevanju smo predstavili celotno osnovno tehniko vratarjev po sklopih. Začeli smo z osnovno postavitvijo vratarjev, to je položaj, iz katerega se prične in konča vsaka obramba vratarjev. Nadaljevali smo z drsanjem, ki se deli na normalno (je enako drsanju igralcev) in tehnično drsanje, ki je značilno le za vratarje. Sledi gibanje vratarjev, kadar so na ledeni ploskvi in vstajanje z ledene ploskve. Tehnični del smo končali s postavitvijo vratarjev ob vratnici, izbiro obrambe v mirovanju in tehniko palice.

S tem smo zajeli vse osnovne tehnične vidike vratarjeve igre, ki pa ne pridejo do izraza, če niso povezane s pravilno taktiko vratarjev. Osnovno taktiko vratarjev smo razdelili na postavljanje vratarjev med igro in smisel za igro, oboje pa omogoča izbiro pravilne tehnike obrambe.

Učenje je nikoli končan proces. Hokej na ledu je najhitrejša moštvena igra na svetu in reakcije, gibanja morajo biti avtomatizirani. Če želimo otrokom, začetnikom omogočiti najboljše možnosti za uspeh, jim moramo kot trenerji nuditi pravilne informacije ob pravem času in jih posredovati na pravilen način. Da pa to lahko storimo, moramo poznati izvedbo pravilne tehnike, pa naj bo to tehnika vratarjev ali igralcev.

VIRI

Burnik, A. (2006). Metodične osnove hokeja na ledu za mlajše kategorije. Diplomsko delo, Jesenice: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

IIHF (2010). Official rule book. Pridobljeno 12.12.2013 iz http://www.hockeycentre.org/Portals/3/IIHF_files_officials/Rulebook_10_51.pdf

IIHF (2010). Beginning goalkeeping. Pridobljeno 12.12.2013 iz <http://www.hockeycentre.org/inEnglish/LTP/Goalkeeping/Goalkeeping1/tabid/412/language/en-US/Default.aspx>

IIHF (2010). Goalkeeping technical. Pridobljeno 12.12.2013 iz http://www.hockeycentre.org/Portals/3/IIHF_docs_coaching_L2/1.%20Level%20II%20Goalkeeping%20Technical.pdf

Kern, M. (2008). Osnove tehnike v hokeju na ledu. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Killian, S. President of Planet hockey, professional hockey training, international hockey camps, consulting; www.planethockey.com

Kilpivaara P. (2012). Ice hockey goaltending: physiological loading and game analysis. Diplomsko delo, Finska: University of Jyväskylä, Department of Biology and Physical activity

Koželj, R. Trener hokeja na ledu;

McKichan S. (2013). Goaltending Essentials [elektronska knjiga]. Future Pro goalie school. Pridobljeno 14.12.2013, iz <http://www.futurepro.com/>

Marlin, D. President of Dave Marlin goaltending, professional hockey training, international goalie camp, consulting; <http://www.marlingoaltending.com>

Niemelä T. (2011). Goalie coach course for IIHF. Diplomsko delo, Finska: University of Applied Science, Haaga-Helia

Nordman S. (2013). Goalie coaching manual for Tappara ry. Diplomsko delo, Finska: University of Applied Science, Haaga-Helia

Palovšnik, M. (2004). Taktika v hokeju na ledu. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Pavlin, T. (2007). Tudi pri nas hokej. V J. Popovič (ur.), Hokej na ledu v Sloveniji: 1926–2006. Ljubljana: Hokejska zveza Slovenije

Pesjak, R. (2013). Razvoj gibalnih sposobnosti mladih hokejistov v predpubertetnem obdobju. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Sikich, Z. (2013). Prohybrid training volume 1 [CD-ROM]. Minneapolis: ProHybrid trening

Sikich, Z. (2013). Prohybrid training volume 2 [CD-ROM]. Minneapolis: ProHybrid trening

Sikich, Z. (2013). Prohybrid training volume 3 [CD-ROM]. Minneapolis: ProHybrid trening

Song, S. in Southam, R. (2013). The Coach's Goalie Handbook. Pridobljeno 9.12.2013 iz <http://www.ngha.ca/public/documents/Goalie%20Package.pdf>