

**MUNI  
SPORT**

**Masarykova univerzita  
Fakulta sportovních  
studí**

## SPECIALIZACE TRENÉRSTVÍ 1. LEDNÍ HOKEJ FSpS BRNO

Přednášky 1 ročník: HČJ /herní činnosti jednotlivce/-obranné

Mgr. Jan Konečný, Ph.D.

Brno 2020

## HČJ /herní činnosti jednotlivce/- B. Obranné

Obrana je fází hry, kdy družstvo nemá pod kontrolou kotouč. Hlavním cílem obrany je zamezit soupeři vstřelit či ohrozit branku a získat kotouč zpět pod svoji kontrolu. Opětovné získání kotouče zpět pod svoji kontrolu je výsledkem technicko-taktických schopností hráčů a taktického výkonu celého družstva. Neustálé střídání útoku a obrany je hlavním znakem současné hry. Všichni hráči by měli ovládat principy obranné hry ve všech pásmech a současně na všech postech. Obranná hra nám vytváří morálku mužstva.

Musíme přihlídnout k věku hráčů v příslušných kategoriích a přizpůsobit nácvik obranných dovedností. V mladších věkových kategoriích se soustředíme především na bruslení, na pohyb při napadání a na technické dovednosti odebrání kotouče holí. Osobní souboje bereme a zařazujeme spíše jako doplněk a zpestření tréninkové jednotky či vlastní hry. Na osobní souboje hru tělem přistupujeme v době kdy se hráči začínají silově rozvíjet /konec puberty/.

# HČJ /herní činnosti jednotlivce/- B. Obranné

## B. HČJ-OBRAVNÉ:

### 1. Obsazování hráče s kotoučem:

☺ napadání /přístup k soupeři/, ☺ odebírání kotouče /vypíchnutím, přitažením, zametením, nadzvednutím hole, úderem do spodní části hole nebo kotouče/, ☺ osobní souboj, ☺ hra tělem, ☺ bodyčekování, ☺ bekčekink hráče s kotoučem

### 2. Obsazování hráče bez kotouče:

☺ Těsně, ☺ volně, ☺ obranné postavení, ☺ Over- play /pressinkové postavení/, ☺ bekčekink hráče bez kotouče

### 3. Obrana prostoru:

☺ Krytí prostoru, ☺ krytí hráče v prostoru

### 4. Obranná hra holí :

☺ Odebírání kotouče, ☺ chytání a blokování přihrávek, ☺ eliminace holí soupeře, ☺ krytí prostoru a koridoru

### 5. Chytání a blokování střel:

☺ tělem-ve stoji, v pokleku a v kleku, ☺ skluzem, ☺ holí

# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem

## 1. Obsazování hráče s kotoučem:

Je to obranná činnost jednotlivce, jejíž hlavním cílem je získat kotouč zpět pod svoji kontrolu nebo zpomalit útočnou akci se záměrem vytlačit soupeře do prostoru, který je výhodný pro další obranu. Pro tuto činnost používáme výraz napadání.

Napadání soupeře s kotoučem je základem celé obranné hry. Její kvalita rozhoduje o úspěšnosti hry a vytváří **tři nejdůležitější činnosti:**

☺ získat kotouč pod svoji kontrolu, ☺ oddělit soupeře od kotouče, ☺ zpozdit útok a tím umožnit svým spoluhráčům dobruslit situaci a obsadit soupeře

### **Základní principy obranné hry ve všech pásmech:**

☺ hráč, který je nejbližší k soupeři s kotoučem je první napadající a měl by okamžitě tohoto soupeře napadat /pokud není taktikou stanoveno jinak/, ☺ obrana je soustředěna na bránění střední osy a vždy vytlačujeme soupeře k hrazení, ☺ bránící hráč měl dodržovat správné obranné postavení, a to buď mezi soupeřem a vlastní brankou nebo mezi soupeřem s kotoučem a soupeřem bez kotouče, ☺ svým pohybem a postavením nedovolit soupeři přihrát nebo zpracovat přihrávku, ☺ obsazování soupeře provádět podle situace a prostoru buď volně nebo těsně, ☺ zpomalit a nasměřovat útok soupeře do prostor, kde ho chci mít a současně umožnit vracejícím se útočníkům dobruslit soupeře a zaujmout obranné postavení, ☺ neustále komunikovat se svými spoluhráči /spolupráce a podpora/, ☺ jestliže se napadající hráč zpozdil nebo je daleko od soupeře, měl by bránit zónově / i přesto učit děti především aktivního napadání i za cenu propadání.../

# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem-pokračování

## Napadání v ÚP /útočném pásmu/:

☺ Napadat v oblouku, rychle a bez váhání, ☺ vytlačovat z osy, zmenšovat prostor soupeře, ☺ bruslit ve stejném směru ne proti, ☺ přizpůsobit rychlost soupeři, ☺ hůl slouží k zachycení přihrávky nebo k vytvoření tlaku, ☺ účinnost napadání vyjadřuje zisk kotouče / pravidlo kolikrát hráč získá kotouč, tak brání.../

## Způsoby obsazování:

- ☞ obranné-mezi kotoučem a vlastní brankou
- ☞ overplay- mezi kotoučem a soupeřem

# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- pokračování

Při obsazování hráče s kotoučem, ale i bez rozlišujeme postavení bránícího hráče vzhledem k soupeři a vlastní brance. Dle toho rozeznáváme dva způsoby obsazování:

☺ Volné obsazování – bránící hráč není v kontaktu se soupeřem /praktikuje se především na útočné polovině hřiště při pasivním /zónovém/ způsobu napadání a při hře v oslabení

☺ Těsné obsazování – vzdálenost mezi bránícím hráčem a soupeřem na dosah hole...

Základní herní situace, kterou řešíme obsazováním hráče s kotoučem, je rovnovážná situace 1-1 /její řešení je realizováno v různých prostorách a pásmech hřiště .

**Napadání hráče s kotoučem zahrnuje tyto fáze:**

☺ **Přístup k soupeři /najetí/**

☺ **Osobní souboj**

☺ **Odebírání kotouče**

☺ **Hra tělem a bodyček**

☺ Přístup k soupeři /najetí/ -přiblížení /přístup/ k soupeři-navázání kontaktu se soupeřem – a osobní souboj s odebíráním kotouče. Ve vlastním souboji, také hra tělem. Rozeznáváme dle rychlosti a tlaku napadajících hráčů hovoříme: ☞ pasivní variantě napadání /obsazování bez fyzického kontaktu se soupeřem/: napadající hráč je daleko, soupeř je za vlastní brankou, soupeř má zpracovaný kotouč a je čelem do hry, napadající hráč je osamocen, je stanoveno taktikou mužstva a ☞ agresivní forma napadání-agresivní forčekink /rychlý přístup a dohrávání soupeře/: napadající hráč je v kontaktu nebo blízko u soupeře s kotoučem, soupeř s kotoučem je zády, soupeř má špatně zpracovaný kotouč, hráč nemá komu přihrát, taktika..

# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- pokračování

## Dle způsobu bruslení napadajícího hráče rozlišujeme:

**A. Napadání v jízdě vpřed:** napadání ve správném směru a kontrola rychlosti, napadající hráč se přibližuje k soupeři obloukem, tak že h vytlačuje z osy směrem k hrazení /klademe důraz na postavení hole-zamezit přihrávce na osu../

Základní pravidla: ● Napadat v oblouku, rychle a bez váhání, ● vytlačovat z osy, zmenšovat prostor soupeře, ● bruslit ve stejném směru ne proti, ● přizpůsobit rychlost soupeři, ● zůstat v postavení mezi soupeřem s kotoučem a soupeře bez kotouče-pro možnost zachycení přihrávky nebo mezi kotoučem a vlastní brankou● hůl mít na ledě, slouží k zachycení přihrávky nebo k vytvoření tlaku na soupeře, ● účinnost napadání vyjadřuje získání kotouče / pravidlo kolikrát hráč získá kotouč, tak brání.../, ● v ÚP nechodit bez kontaktu za branku, ● po odehrání kotouče dohrávat hráče a být k obraně aktivní a znovu se zapojit do hry

**B. Napadání či obsazování hráče s kotoučem jízdou vzad:** při obsazování soupeře s kotoučem jízdou vzad bruslí bránící hráč v čelném postavení k soupeři, měl by být o šíři ramen blíže střední ose než soupeř, bránící hráč je vždy v postavení mezi kotoučem a vlastní brankou, širší postoj k lepšímu manévrování /zrakem sledujeme hrud' soupeře nikdy ne kotouč.../, hůl v jedné ruce-tlak, k zachycení přihrávky.., ve vhodném okamžiku přejít k aktivnímu napadání- v přechodu do jízdy vpřed..., neustupovat..., rychlý přístup k soupeři s kotoučem a těsné obsazování vytváří tlak na soupeře s kotoučem a je základem úspěšné obranné hry

# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- pokračování

## C. Dobruslení soupeře s kotoučem /bekčekink/:

Pod tímto pojmem rozumíme dobrušení soupeře s kotoučem bránícím hráčem do obranného postavení, které umožní napadnout protivníka /dobrusluje –li bránící hráč soupeře s kotoučem zezadu a následně ho napadá, hovoříme o bekčekinku hráče s kotoučem/. Realizuje se nejčastěji ve SP nebo při přechodu do vlastního OP/ kdy se soupeři podařilo založit útok/ a bránící hráči /většinou útočníci/ dobrušují soupeře s kotoučem. Bekčekink se však také provádí na soupeře bez kotouče-viz obsazování hráče bez kotouče...

### Základní principy bekčekinku hráče s kotoučem platí:

- ☞ dobrušuje-li a následně napadá vracející se bránící hráč soupeře s kotoučem, musí se koncentrovat na tělo soupeře a ne na kotouč. /koncentrace na kotouč umožňuje útočnickovi provést kličku..., důležitá je hlava vzpříma../
- ☞ K navázání kontaktu se soupeřem zásadně používat bruslení, v žádném případě nesmí hákovat..., důležité rychlé přiblížení k soupeři ve správném směru a úhlu je první předpoklad úspěšného bekčekinku
- ☞ Bránící hráč by měl dobrušit soupeře s kotoučem tak, aby se dostal do postavení ve kterém je blíže k ose hřiště a k vlastní brance než soupeř /obránná hra/
- ☞ Dostane-li se protivník s kotoučem do střeleckého prostoru, musí se bekčekr soustředit hlavně na jeho hůl a nedovolit mu vystřelit nebo přihrát



# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- pokračování

**Napadání hráče s kotoučem kolem hrazení-** základem je včasný pohyb nebo-li přístup k soupeři ve správném směru a vhodnou rychlostí. Bránící hráč musí být připraven na soupeřovu změnu směru a rychlosti. Současně si musí být jistý, že soupeře obsadí /ne, že ho předjede/. Přibližuje-li se k soupeři s kotoučem zezadu /např. po bekčekinku/ a ze strany, je čelem k hrazení. Svoji rychlost přizpůsobuje soupeři. Hůl drží obvykle v jedné ruce, druhá paže je pokrčena v mírném předpažení stranou. Noha, která je více vepředu je pod ramenem, zrakem sleduje hrud' protivníka. Vždy je v postavení mezi protivníkem a osou hřiště /vlastní brankou/. Bránící hráč se snaží dostat soupeře co nejbližší k hrazení, v níž je sám ve výhodnějším postavení pro navázání kontaktu a odebrání kotouče. Ve vhodném okamžiku se snaží holí vypíchnout či odebrat kotouč nebo s ním navázat fyzický kontakt. Po navázání fyzického kontaktu obvykle následuje zablokování soupeře a jeho hole na hrazení a vlastní osobní souboj. Kotouč odebrává buď jeho spoluhráč nebo sám.

## **Napadání soupeře s kotoučem v obranném pásmu za brankou-**

1. varianta- hráč s kotoučem za brankou do statického postavení aniž byl napadán- být trpělivý, využít klamání a dostat se do situace kdy bude bránící hráč mezi brankou a kotoučem...
2. varianta, bránící hráč je 1/2 délky hole za soupeřem- pokud nemá rychlost nenapadáho, pokud ano jde ho napadat ...

# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- pokračování

**Pinčink** – je napadání soupeře s kotoučem obráncem v útočném pásmu podél hrazení z postavení na modré čáře za předpokladu, že je zajišťován svým spoluhráčem

## **Napadání je možné, jestliže:**

- ☺ Obránce bude zajištěn, a to bránícím útočníkem a druhým obráncem
- ☺ Napadající hráč je jistý, že získá kotouč, nebo obsadí útočícího hráče

Napadání je nejvhodnější v okamžiku, kdy soupeř u hrazení přijímá a zpracovává kotouč. Základem úspěchu v této činnosti je schopnost bránícího hráče číst hru-předvídat situaci a co možná nejtěsněji obsazovat soupeře.

# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- pokračování –metodika nácviku

Předpokladem napadání je dobrá technika bruslení. Cvičení se většinou zaměřují na kopírování druhého hráče- vpřed, stranou, vzad, s prudkými změnami směru, tak aby bránící hráč zachovával při obsazování obranné postavení, tj. mezi soupeřem a vlastní brankou, respektive mezi soupeřem s kotoučem a bez kotouče...příklady cvič.

☺ Nejdříve doporučujeme nacvičovat napadání jízdou vpřed v mírném pohybu, ve správném úhlu, se správným načasováním a bruslařský přístup, jak ve volném prostoru, tak i u hrazení

☞ Klást důraz na navázání kontaktu se soupeřem-najetí v oblouku k protihráči ve správném obranném postavení...

☞ Vytlačovat soupeře z osy směrem ke hrazení

☞ Bruslit ve stejném směru jako soupeř, nikdy ne proti.

☞ Přizpůsobovat rychlost bruslení soupeři

☞ Používat hole k vypíchnutí, či odebrání kotouče, k zachycení přihrávky a pro vytváření tlaku na soupeře

☺Nácvik napadání v jízdě vzad- širší stoj pokrčení v kolenou /možnost prudkého startu, lepší stabilita/, hůl v jedné ruce, sledovat hrud' soupeře a ne kotouč, být v postavení mezi soupeřem s kotoučem a vlastní brankou, př. cvičení...

# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- pokračování –metodika nácviku

- ☺ Nácvik bekčekinku – do Bruslování soupeře s kotoučem- důraz na bruslení, netolerovat hákování apod....př. cvičení...
- ☺ Nácvik napadání soupeře s kotoučem kolem hrazení a ve všech pásmech /podél postranního hrazení, prostory za brankovou čarou, rohy hřiště.../
- ☺ Napadání soupeře s kotoučem v OP za vlastní brankou
- ☺ Trenér dbá na pravidelné střídání postů

# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- odebírání kotouče holí

**Odebírání kotouče holí-** základní dovednost v osobním souboji, jejichž cílem je získání kotouče nebo zpomalení útočné akce soupeře s následným obsazováním soupeře

Je stejně důležitá jako vedení kotouče, základem je bruslařská mobilita, znalost všech způsobů odebírání kotouče, volba správného způsobu odebírání kotouče vzhledem k herní situaci-rychlé rozhodování...

## 1. Vypíchnutí kotouče –nejvíce používaný způsob..

☞ hůl v jedné pokrčené ruce před sebou, loket za tělem, ☞ hůl je těsně u těla, ☞ čepel hole celou plochou na ledě, ☞ hráč sleduje soupeře /dívat se na hrud'/, kotouč sleduje periferně, ☞ rychlým natažením paže v loketním kloubu směřuje čepel hole do čepel hole soupeře a do kotouče, ☞ nesmí dojít k vytočení ramen, udržet stabilitu, ☞ bránící hráč musí zůstat v takovém postavení, aby byl schopen dalšího obranného zákroku, ☞ po vypíchnutí kotouče musí těsně obsazovat soupeře, ☞ po získání kotouče-start, přihrávka, střela

Nejčastější chyby: ☹ hráč drží hůl v natažené ruce, ☹ čepel hole na patce, ☹ hráč sleduje kotouč, ☹ nesmí docházet k rotaci ramen, ☹ hráč po obranném zákroku neobsazuje soupeře, ☹ po získání kotouče není přechod do útoku

# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- odebrání kotouče holí –pokrač.

**2. Nadzvednutí hole-** ☹️ efektivní a překvapivý způsob odebrání kotouče, ☞ vyžaduje navázání kontaktu se soupeřem-bruslařská mobilita /bruslit-doslova rameno před soupeře/, hráč jde k soupeři zezadu nebo bočně, ☞ v okamžiku kdy je na stejné úrovni se soupeřem nebo těsně před ním, podsune svoji hůl před soupeře co možná nejbližší k čepeli a rychlým pohybem nadzvedává hůl, co nejrychleji dává svoji hůl na led a bere kotouč, ☞ k ochraně kotouče využívá nohou blíže k soupeři, ☞ následuje rychlé odpoutání od soupeře  
Nejčastější chyby: ☹️ bránící hráč není se soupeřem v kontaktu, ☹️ hůl se podkládá příliš vysoko /faul/, ☹️ nadzvednutí soupeřovi hole není provedeno rychle, ☹️ po získání kotouče neprovádí jeho krytí, ☹️ chybí start a odpoutání od soupeře

**3. Zametení kotouče-** ☞ hůl v jedné pokrčené ruce, ☞ celá plocha čepel hole na ledě, ☞ hráč provádí ve vhodném okamžiku prudký obloukovitý pohyb s extenzí v loketním kloubu, ☞ provádět pohybem holí, nevytáčet ramena, ☞ udržet rovnováhu, kontrolovat soupeře a být schopen další činnosti, ☞ lze provádět ve stoji, v podřepu na jedné noze /druhá v zanožení/ nebo vpádu- vyřazuje bránícího hráče z další činnosti, ☞ po odebrání kotouče obsazovat soupeře..

Nejčastější chyby: ☹️ čepel není celou plochou na ledě, ☹️ špatně odhadnutá vzdálenost /příliš blízko-nebezpečí podražení soupeře, příliš daleko- minutí kotouče/, ☹️ bránící hráč provádí rotaci rameny, ztrácí rovnováhu a není schopen dalšího obranného zákroku, ☹️ po obranném zákroku neobsazuje soupeře

# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- odebírání kotouče holí –pokrač.

**4. Přitažení kotouče** - 🏒 používá se hlavně, kdy bránící hráč dojíždí soupeře zezadu, 🏒 ve vhodném okamžiku poklek na jedno koleno, 🏒 hůl drží na konci rukojeti, 🏒 čepel hole musí být položena celou svou plochou na ledě, 🏒 rychlá extenze paže a přitažení

Nejčastější chyby: ☹ hráč je příliš daleko nebo blízko soupeře a provádí obranný zákrok, ☹ čepel hole není položena celou plochou na ledě, ☹ paže je před poklekiem již natažena, ☹ po získání kotouče chybí rychlý přechod do útoku nebo další obsazování soupeře

**5. Přitlačení hole** - 🏒 hráč pokládá svou hůl na hůl soupeře, a to nejlépe na spodní třetinu rukojeti ne na čepel, 🏒 silným přitlačením se snaží zabránit soupeři v pohybu jeho hole, 🏒 využívá k přitlačení nejen paže, ale celou horní část trupu, 🏒 využít okamžiku překvapení, zejména při zpracování kotouče nebo při střelbě

Nejčastější chyby: ☹ bránící hráč není se soupeřem v kontaktu, ☹ hůl podkládá příliš vysoko /faul/, ☹ po získání kotouče neprovádí krytí kotouče, ☹ chybí start a odpoutání od soupeře, ☹ při neúspěšném pokusu neprovádí další obrannou činnost

# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- odebírání kotouče holí –pokrač.

**6. Úder do hole soupeře a do kotouče** - ☞ používá se hlavně v okamžiku, kdy soupeř má kotouč na své čepeli, ☞ hráč provádí ve vhodném okamžiku rychlý, krátký úder do čepele hole soupeře, je-li kotouč na vnější straně nebo do kotouče, ☞ okamžik překvapení a správné zaměření údere je důležitější než silný úder, ☞ získání kotouče rychlým odpoutáním od soupeře nebo další obsazování soupeře jsou prioritou

Nejčastější chyby: ☹ úder je proveden příliš razantně a vysokou délkou rukojeti-sekání, ☹ bránící hráč není na úrovni soupeře, ale za ním /hákování, sekání/, ☹ hráč po vyražení kotouče jej nesleduje a nezapouje se do hry nebo neobsazuje soupeře....

**7. Odebírání kotouče zezadu** - ☞ jedná se o obranný zákrok holí v okamžiku, kdy je bránící hráč za soupeřem s kotoučem, ☞ dobrušlit soupeře v maximální rychlosti do těsného obsazení zezadu v postavení blíže k ose hřiště, ☞ hůl v jedné či obou rukou, ☞ provést obranný zákrok holí- vypíchnutím, zametením, přitažením kotouče, nadzvednutím nebo přitlačením hole...



# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- osobní souboj

Osobní souboj- je pokračováním napadání rychlým přístupem k soupeři-přiblížení k soupeři. Osobní souboje určují míru tlaku na soupeře s kotoučem a stupeň těsnosti obrany. Představují fyzický kontakt se soupeřem, který má v držení kotouč. Hlavním cílem bránícího hráče v osobním souboji je oddělit protivníka od kotouče se snahou tento kotouč získat či nedovolit soupeři přihrát. Důležité je klást důraz na dočasné vyřazení protivníka ze hry jeho těsným obsazováním v okamžiku, kdy odehraje kotouč a snaží se dále uvolnit. Osobní souboj není jen fyzické napadení hráče s kotoučem. Pod tímto pojmem rozumíme i přímý boj o kotouč, a to buď v jízdě se soupeřem s kotoučem /jak ve volném prostoru, tak i u hrazení/ nebo ve statictější formě v boji u hrazení.

Pro všechny osobní souboje platí určité zásady:

- ☞ Vždy sledovat hrud' soupeře-nesnažit se hrát nejdříve kotouč
- ☞ Dobrá stabilita-snížení těžiště s pokrčením kolenou a širší stoj rozkročný
- ☞ Držet hlavu vzpřímeně, nikdy se hlava nesmí dostat pod úroveň ramen /platí jak pro bránícího hráče, tak zejména pro hráče s kotoučem../
- ☞ V osobním souboji být vždy na obranné straně- tzn. mezi kotoučem a vlastní brankou
- ☞ Nikdy neatakovat nedovoleným způsobem soupeře s kotoučem zezadu v situacích, kdy je čelem k hrazení /krosček, naražení.

# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- osobní souboj –pokrač.

Z hlediska techniky rozeznáváme několik osobních soubojů:

☺ **Blokování tělem**-způsob blokování, kdy bránící hráč bruslí jízdou vzad a je čelem k soupeři,

je využíván v osobních soubojích jak u hrazení, tak ve volném prostoru. Bránící hráč je v širším postoji rozkročném, hůl drží v jedné ruce, zrakem sleduje soupeře s kotoučem.

Blokování provádí do hrudi soupeře tak, že volnou paží vkládá mezi sebe a protivníka. Nohy bránícího hráče jsou v T-postavení. Při zablokování soupeře jde noha, která je více vzadu, do extenze /propnutí/ a hráč může vyvíjet větší tlak na soupeře a udržovat lepší stabilitu. Důležitá je rovněž doprovodná práce paží. Kotouč ve vhodném okamžiku přebírá sám nebo jeho spoluhráč /zdvojování/.

☺ **Blokování ramenem** – provádí se v situaci, kdy jsou hráči čelem proti sobě a soupeř s kotoučem se snaží proniknout kolem hrazení. Bránící hráč drží hůl v obou rukou a svým ramenem s pokrčenou paží provádí blokování do hrudi soupeře a do paže, která svírá hůl. Dbáme na správné postavení nohou /T-postavení/ s pokrčením v kolenou. Při nárazu se soupeřem dochází opět k propnutí nohy, která je vzadu /lepší stabilita/.

# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- osobní souboj –pokrač.

☺ **Nadzvednutí hole a blokování ramenem u hrazení** – bránící hráč jede jízdou vpřed kolem hrazení ve stejném směru jako soupeř. Hůl drží pevně v obou rukou a dostává se ramenem mírně před soupeře. V okamžiku kontaktu dostává vnitřní pokrčenou nohu před soupeře /noha vzadu je více propnutá – přenesení váhy na vnitřní nohu/ a svoji hůl dává pod hůl soupeře a energicky ji nadzvedne. Současně s tím narazí kyčlí a ramenem dovoleným způsobem soupeře na hrazení tak, že ho odstaví od kotouče a zablokuje jeho hůl a paže. Kotouč přebírá holí nebo bruslí.

☺ **Naražení /přišpendlení/ na hrazení** – tento obranný zákrok, který se provádí ve všech pásmech podél hrazení, navazuje na napadání hráče s kotoučem. Vyřazuje útočícího hráče na okamžik ze hry a dovoluje spoluhráčům získat kotouč zpět pod svoji kontrolu. Tento obranný zákrok učí bránící hráče dohrávat soupeře v okamžiku, kdy se protivník zbaví kotouče. Bránící hráč se jízdou vpřed podél hrazení přiblíží k soupeři, hůl drží oběma rukama v širším úchopu mírně nad ledem a vnitřním ramenem a pokrčenou vnitřní nohou se dostává před soupeře. Paží a ramenem provádí dovolený náraz pod soupeřovou paži a rameno zezadu. Současně s tím, jak se tělo protivníka natočí čelem k hrazení, provádí tlak nohou a bokem. Svoji nohu, která jevíce vpředu, dostává mezi nohy soupeře, přitlačí protivníka čelem na hrazení a zablokuje zejména jeho paži a hůl. Po celou dobu drží hůl mírně nad ledem a využívá dobrovolné práce paží. Dávat pozor na příliš vysokou hůl a na nedovolenou hru loktem. Kotouč zpracovává a přebírá obvykle bruslí nebo je zdvojován svým spoluhráčem.

# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- osobní souboj –pokrač.

☺ **Rolování**- obdobný obranný zákrok a využívá se pouze v osobním souboji u hrazení. Hráči jedou stejným směrem u hrazení, bránící hráč po navázání kontaktu se soupeřem se dostává mírně vpřed před soupeře a tlačí svým ramenem a paží do horní části paže pod rameno útočícího hráče ze strany. Tímto rychlým tlakem dojde k rotaci útočícího hráče tak, že se dostane hrudí k hrazení a ztrácí stabilitu a kontrolu na kotoučem. Následuje rychlé zablokování těla a hole soupeře na hrazení, přičemž bránící hráč přebírá kotouč holí nebo bruslí sám, nebo jeho spoluhráč /zdvojování/. Důležité je při zákroku neustále bruslit. Dávat pozor na nedovolenou hru loktem a na nedovolenou hru vysokou holí.

Pozn. resumé

Pro výběr řešení osobního souboje je důležitý způsob bruslení bránícího hráče a prostor, ve kterém k souboji dochází /u hrazení, volný prostor/.

Naváže-li bránící hráč **kontakt se soupeřem v jízdě v před ve volném prostoru**- musí dostat nejdříve své rameno před soupeře- tím se dostává do obranného postavení /mezi soupeře a vlastní branku/- pak využití technik odebírání kotouče...

**Při osobním souboji v jízdě vpřed u hrazení** – navázání kontaktu-blokování hole-následné tělo soupeře – k tomu využíváme několika technik viz Výše /blokování tělem, ramenem,.../-udržet soupeře u hrazení...

**Při osobním souboji v jízdě vzad u hrazení, tak i ve volném prostoru**- je bránící hráč v obranném ostavení mezi kotoučem a vlastní brankou-hůl v jedné-sledovat hrud' soupeře a periferně kotouč- širší stoj rozkročný-navázat kontakt- ramenem-zapojení rukou a hole...

# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- hra tělem /bodyček/

## Zásady napadání hry tělem:

☺ Dbát na etiku a mít respekt k soupeři, ☺ zdraví a bezpečnost hráčů jsou na prvním místě, ☺ pravidla ochraňují hráče- dodržovat hlavně v tréninku, ☺ vyvarovat se nedovoleným zákrokům v tréninku i v utkání /úderů do oblasti hlavy a krku, krosček zezadu, vysoká hůl, úderů loktem, pěstí, holí..../

## Rozlišujeme:

**A. body contact /kontakt tělem/**

**B. body checking /hra tělem/**

**A. Body contact /kontakt tělem/-** je to individuální obranná činnost s dovoleným blokováním a bráněním soupeře s kotoučem v pohybu. Je to výsledek pohybu bránícího hráče zabránit pohybu soupeři s kotoučem kdekoli na hřišti. Kontakt bránícího hráče se soupeřem může být v pohybu ve stejném směru k oddělení soupeře od kotouče – není dovolená hra ramenem, hýždí a pažemi-nesmí být náraz

**B. Body checking /hra tělem/-** je to individuální obranná činnost s dovoleným odstavením soupeře od kotouče. Bránící hráč může k tomuto účelu využívat hry tělem zepředu, diagonálně ze strany. Bránící hráč může použít jen trup /hýždě, ramena/ Tělo soupeře s kotoučem je dovoleno kontaktovat jen v rozmezí nad kolena a pod krkem.

# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- hra tělem /bodyček/-pokrač.

Tato dovednost je nejobtížnější ze všech zákroků tělem. Nacvičujeme jako poslední a ve vyšších věkových kategoriích.

**Bodyček-** je nutné oddělit od vlastního souboje. Bodyčkem rozumíme tvrdé zastavení soupeře s kotoučem tělem /od boku k rameni/.

**Bodyček dělíme:** 1.bodyček ramenem /spíš řadíme do osobních soubojů-pro obtížnost/,  
2. bodyček kyčlí, 3. bodyček hyždí

**Bodyček může být:** **1. u hrazení-** bránící hráč jízdou vzad v situaci 1-1 předstírá obranný zákrok a nutí soupeře uvolňovat se kolem hrazení, v tom provádí vytočení a snížení těžiště tak, že protivníka zasahuje kyčlí nebo hyždí, v okamžiku nárazu se noha energeticky vzepře proti soupeři a těžiště se mírně zvedne...

**2. ve volném prostoru-**technika je obdobná jako u hrazení, ale náročnější, důležité je provést vytočení v posledním okamžiku za neustálého rychlého pohybu...

Jedná se o účinný obranný zákrok proti soupeři s kotoučem ve volném prostoru nebo u hrazení. Zvláštní význam má pro psychologický účinek. Podaří-li se bránícím hráčům provést několik bodyčeků v prvních fázích utkání, pak se to výrazně projeví u soupeře.

Pro bodyček je nejvhodnější okamžik, kdy soupeř sleduje kotouč /příjem přihrávky, klička/ nebo v situacích, kdy se snaží obejít jinému bránícímu hráči. Pro jeho účinnost je důležitá stabilita, , technika provedení a vnitřní připravenost /náraz/.

## HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- hra tělem /bodyček/-pokrač.

**Bodyček je rozložen do dvou fází-** A. přiblížení k soupeři /bud' jízdou vzad nebo šikmou jízdou vpřed/ a B. vlastní bodyček- náraz kyčlemi se provádí tak, že bránící hráč je kolmo bokem ke směru jízdy soupeře, ve stoji rozkročném v jízdě vzad, s pokrčenými koleny, hůl drží v jedné ruce. Pokrčení v kolenou a širší stoj rozkročný zajišťuje bránícímu hráči stabilitu. Včasným vychýlením pánve do strany a poněkud vzhůru naráží na hráče. V okamžiku nárazu se vzdálenější noha energeticky vzepře proti soupeři a těžiště se mírně zvedne...

# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- hra tělem – metodika nácviku osobních soubojů

- ☺ Pro zvládnutí osobních soubojů je třeba osvojení bruslařské techniky
- ☺ Nácvik provádíme přibližně stejně velkými a těžkými dětmi
- ☺ Při nácviku odlišujeme, zda je cvičení zaměřené na útok či obranu
- ☺ Provádíme jednoduchá cvičení se zaměřením na správné postavení bránícího hráče vzhledem k soupeři s kotoučem a vlastní brance
- ☺ Další nácvik z pohledu těsnosti obsazování
- ☺ Všechna cvičení organizujeme tak, aby se hráči vystřídali na všech postech
- ☺ Vysvětlení jednotlivých způsobů bránění- využití videa
- ☺ Provádíme nácvik nejdříve bez soupeře do hrazení, se soupeřem, přetlačování, ve volném prostoru, u hrazení
- ☺ Nacvičujeme techniku těsnosti obsazování ve volném prostoru u hrazení
- ☺ Speciální herní cvičení zaměřená na osobní souboje v různých prostorách hřiště
- ☺ Provádíme napadání a osobní souboje v jízdě vpřed, vzad a zejména v kombinaci obou způsobů bruslení
- ☺ Nácvik této obranné činnosti je třeba chápat v nejmladších kategoriích spíše jako doplněk
- ☺ K nácviku bodyčeku přistupujeme až po zvládnutí techniky ostatních druhů osobních soubojů ve vyšších věkových kategoriích
- ☺ Nácvik nejprve v mírném pohybu, bez soupeře, další ve dvojicích-vpřed, vzad, šikmo, po zvládnutí –nácvik v herních cvičeních-pozor na zranění útočících hráčů



# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- hra tělem – nejčastější chyby a obecné zásady

## Nejčastější chyby:

☹ Kolmý pohyb k soupeři s kotoučem,☹ hráč se příliš soustředí na techniku provedení osobního souboje,☹ bránící hráč je v okamžiku osobního souboje vzpřímený- špatný postoj,☹ sledování kotouče, místo hráče,☹ pozdní navázání kontaktu,☹ Pohyb zahájen příliš blízko či daleko od soupeře,☹ osobní souboj bez snahy vybojovat kotouč,☹ při souboji je hůl příliš vysokou-možnost nedovoleného zákroku či zranění protihráče,☹ hráč jede do souboje s viditelnou obavou ze srážky se soupeřem /strach/,☹ hráč se před soubojem předkloní – nebezpečí zranění hlavy

## Obecné zásady a prevence proti zranění:

☺ Nikdy nenapadat soupeře s kotoučem nedovoleným způsobem, ☺ používat kvalitní hokejovou výstroj a výzbroj, ☺ držet hlavu vzpříma, ☺ neustále sledovat hru soupeře, ☺ udržovat pohyb, zejména v blízkosti hrazení, ☺ udržovat stabilní postoj se sníženým těžištěm, ☺ stojí-li hráč u hrazení bokem k němu, drží hlavu vzpříma a má snížené těžiště /stoj rozkročný, pokrčená kolena/. Náraz na hrazení se snaží absorbovat co největší plochou celého svého těla /paží, bokem, trupem, ramenem/

☺ stojí-li hráč u hrazení čelem k němu, měl by náraz absorbovat opět co možná největší plochou. Nejdůležitější je držet hlavu vzpříma, nikdy se hlava nesmí dostat do předklonu. Náraz hráč tlumí holí a pažemi, které dává před tělo. Důležité je správné postavení nohou /bruslí/ u hrazení-rovnoběžně s hrazením...

# HČJ -B. Obranné: 1. obsazování hráče s kotoučem- hra tělem – nejčastější chyby a obecné zásady

## Zásady pro trenéry:

- ☺ Potlačujeme jakoukoliv formu brutality při osobních soubojích-jak v TJ, tak v utkání
- ☺ Hůl musí být dole, nesmí se snít stát zbraň
- ☺ V utkání nejsou vhodné trenérovky pokřiky typu do těla, dej mu...
- ☺ U dětí dávat přednost odebírání kotouče holí než osobnímu souboji
- ☺ Pokud hraje soupeř přehnaně tvrdě či brutálně, měl by trenér upozornit trenéra soupeře, že hra tělem není vhodná v mladších kategoriích..
- ☺ Trenér však musí vychovávat své svěřence ke statečnosti, k odvaze, důležitá je přitom víra v sebe a ve své schopnosti.

# HČJ -B. Obranné: 2. obsazování hráče bez kotoučem

☺ Je to činnost zabraňující soupeři se uvolnit k převzetí kotouče. Pro obsazování hráče dobruslováním hlavně ve SP používáme výraz bekčekink hráče bez kotouče. Úspěšnost obsazování hráče bez kotouče je podmíněna především způsobem obsazování a těsností obsazování. Základním předpokladem správného obsazování soupeře bez kotouče je správné postavení bránícího hráče. Měl by být vždy v postavení na tzv. vnitřní straně se snaho dostat se těsně před soupeře. Tato pozice dovoluje bránícímu hráči být v postavení mezi soupeřem a vlastní brankou nebo soupeřem a kotoučem /dvojí způsob obsazování/.

☺ Rozhodující je těsnost a způsob obsazování, ☺ těsnost bránění je závislé na bruslení, ☺ bekčekink hráče bez kotouče do SP a OP, ☺ ve střeleckém prostoru sledovat kotouč, ☺ eliminace hole soupeře.

**Obsazování soupeře: A. Volné-** hráči nejsou v kontaktu, je zde vhodné zachovat takovou vzdálenost a postavení od soupeře, které zaručuje v každé herní situaci možnost těsného obsazení

**B. Těsné-** hráči jsou spolu v kontaktu / může být provedeno tělem, holí nebo rukou/, důležitá je hůl při obsazování ve střeleckém prostoru v OP..

**C. Presingové** – mezi hráčem s kotoučem a hráčem bez kotouče...

Volba způsobu obsazování je hlavně závislá na: ☞ herní situaci, ☞ prostoru /pásmu/, způsobu bruslení bránícího hráče /jízda vzad, vpřed/, ☞ obranné strategii

Bránící hráč může obsazovat soupeře bez kotouče buď jízdou vpřed nebo jízdou vzad. Při obsazování protivníka jízdou vpřed ve SP hovoříme o bekčekinku /dobruslování/.

## HČJ -B. Obranné: 2. obsazování hráče bez kotoučem – pokrač.

**Pro bekčekink platí určité zásady:** ☞ při bruslování je nutné držet hlavu vzpříma, sledovat soupeře, kotouč, i ostatní hráče, ☞ k navázání kontaktu soupeře používat zásadně bruslení /nehákovat, nesekat/, ☞ bránící hráč by se měl dostat do správného obranného postavení /na vnitřní stranu/, a to buď mezi soupeře a kotouč nebo mezi soupeře a vlastní branku, ☞ platí pravidlo, že čím blíže k vlastní brance, tím těsněji obsazujeme soupeře bez kotouče, ☞ dostane-li se soupeř do střeleckého prostoru odkud by v případě převzetí kotouče mohl ohrozit branku, měl by se bekčekr soustředit především na jeho hůl.

Při obsazování soupeře jízdou vzad se bránící hráč dostává do postavení mezi soupeře a vlastní branku. Vysoké nároky na bruslařskou obratnost- zejména přechody z jízdy vzad do jízdy vpřed. Dbáme neustálou kontrolu těsnosti obsazování vzhledem k herní situaci a prostoru na hřišti.

**Metodika nácviku:** ☞ dvojice /trojice/ v mírném pohybu, útočící hráč mění směr a bránící hráč hlídá pohyb, na znamení zrychlit..., ☞ cvičení se zaměřením na hlídání pohybu provádíme při jízdě vpřed, vzad a v kombinaci obou způsobů..., ☞ dvojice /trojice/, útočící hráč se snaží libovolným způsobem na malém prostoru uvolnit, bránící hráč se jej snaží těsně obsazovat, kotouč přihrává trenér..., ☞ nacvičujeme obsazování, kdy bránící hráč bruslí jak jízdou vpřed, tak jízdou vzad, ☞ provádíme cvičení se zaměřením na bekčekink, ☞ zařazujeme drobné hry na osobní obranu, ☞ herní cvičení na malém prostoru na obsazování hráče volně a těsně

# HČJ -B. Obranné: 2. obsazování hráče bez kotoučem – porač. /hlavní zásady a chyby v technice/

## Hlavní zásady pro hráče:

☺ Obsazování hráče bez kotouče není bránění ve hře, ☺ při obsazování se bránící hráč má pohybovat stejnou rychlostí jako soupeř, ☺ svým postavením být vždy na vnitřní obranné straně, ☺ správně obsazený hráč bez kotouče se nemůže zapojit do hry

## Základní chyby v technice:

☹ Bránící hráč je příliš daleko od soupeře, ☹ bránící hráč ztratil kontakt /vizuální, či dotykový/ s útočícím hráčem, ☹ bránící se soustřeďuje pouze na hráče s kotoučem, nikoliv na útočícího hráče, kterého má bránit, ☹ nedůsledné obsazování hole ve střeleckém prostoru, ☹ bránící hráč se příliš soustřeďuje na kotouč- nehlídá pohyb svého hráče

Obsazování hráče bez kotouče je závislé:

☞ Úrovní obranných dovedností, ☞ bruslařských agility, ☞ myšlení, ☞ rozhodování, ☞ disciplíně, ☞ vytváření neustálý tlak na soupeře, ☞ oslabuje to útok soupeře, ☞ zabraňuje přihrávce /spoluhráči/, ☞ znesnadňuje střelbu, ☞ umožňuje blokování střel, ☞ vytváří lepší možnost pro vlastní útok

# HČJ -B. Obranné: 3. Obrana prostoru a krytí soupeře bez kotouče

Pod tím to názvem máme na mysli jak krytí prostoru, tak i obsazování hráče v prostoru, který tam stojí nebo hlavně do něj vjíždí. Obsazování hráče v prostoru je v podstatě činnost navazující na obsazování hráče bez kotouče.

A. Krytí prostoru a B. krytí hráč v prostoru

## **Důležité:**

☞ Obsadit všech 5 hráčů soupeře, ☞ obsazovat v postavení overplay před vlastní brankou čelem ke kotouči, ☞ Není-li kontakt-zónové bránění, přebírání dalšího soupeře, ☞ při krytí prostoru udržovat – čelní kontakt, obranná práce holí pro uzavření koridorů průchodu přihrávek....

Krytí prostoru je obranná činnost, kdy v herní situaci dochází k číselné převaze útočících hráčů. Nejčastěji se jedná o situace s číselnou strukturou 2-1,3-1 a 3-2., kdy bránící hráč brání vhodným postavením prostor a snaží se znesnadnit soupeři činnost. Nebezpečná je situace, ve které je bránící hráč sledováním kotouče odvrácen od soupeře. Povinností bránícího hráče je nejen těsně obsazovat soupeře v prostoru, ale současně krýt a kontrolovat prostor na odvrácené straně od kotouče

# HČJ -B. Obranné: 3. Obrana prostoru a krytí soupeře bez kotouče- pokrač. metodika nácviku a zásady

**Metodika nácviku:** při této činnosti se vyžaduje určitá taktická vyspělost a hráčská zkušenost, proto mladších kategoriích /4-5. třída/ provádíme základní seznámení a jednoduché varianty, s tím, že postupně u vyšších ročníků budeme vysvětlovat a nacvičovat různé taktické varianty, tak, jak se objevují ve hře...

☺ V mírné rychlosti nacvičujeme bránění v situaci 2-1 s nácvikem obrany prostoru, ☺ v herním cvičení 2-1 s nácvikem obrany prostoru, ☺ v mírné rychlosti obrana v situaci 3-1 s nácvikem obrany prostoru, ☺ herní cvičení 3-1 s nácvikem obrany prostoru, ☺ herní cvičení 2-1,3-1 s nácvikem obrany hráče stojícího v prostoru a najíždějícího do toho území, ☺ ve vyšších ročnících provádíme herní cvičení 3-2...

**Hlavní zásady pro hráče:** ☺ ustupovat v blízkosti střední osy a snažit se vytlačit soupeře do méně výhodných pozic směrem k hrazení, ☺ hůl držet před sebou s možností zachycení přihrávky, ☺ v předbrankovém prostoru pracovat ve spolupráci s brankářem, ☺ snažit se zpomalit akci tak, aby spoluhráči mohli dobruslit situaci do rovnovážného stavu, ☺ udržovat co možná nejtěsnější odstup od útočících hráčů a dovolí-li to situace provést obranný zákrok

**Základní chyby v technice:** ☺ příliš brzy zahájená obranná akce-napadnutí jednoho hráče, ☺ velká koncentrace na jednoho hráče, ☺ nezahájení obranného zákroku ani v těsné blízkosti před brankou, ☺ pro zahájení obranného zákroku chybí krytí hráče v prostoru...

# HČJ -B. Obranné: 4. Obranná hra holí

## Zde můžeme rozdělit na:

- ☞ Odebírání kotouče viz. kapitoly výše-všechny způsoby...
- ☞ Chytání a blokování přihrávek- ve stoji, v pohybu....
- ☞ Blokování střel-viz kapitola níže...
- ☞ Eliminace holí soupeře – v osobním souboji, následně odehrání kotouče /holí, bruslí/, předpoklad pro zdvojení, při bekčekinku, v OP před vlastní brankou-neutralizovat hůl soupeře /né se svázat/, být bokem ke kotouči v overplay postavení
- ☞ Krytí prostoru a koridoru-viz kapitola výše ...



# HČJ -B. Obranné: 5. Blokování střel a chytání kotouče

Blokování střel a chytání kotouče se provádí většinou v OP s cílem zvýšit účinnost obranné hry. Velký význam má tato obranná činnost při střelbě obránců od útočné modré čáry ať již při hře 5-5 nebo při oslabení / lepší využívat techniky s vybruslením- v oslabení nedohrávat.../ Můžeme říci, že se jedná o obrannou činnost jednotlivce, při které se hráč snaží zabránit proniknutí vystřeleného kotouče směrem k brance. V praxi blokování můžeme **rozdělit 4. základními způsoby**: ☞ Ve stoji / tzv. uzavřený postoj-v brankovém postavení jako brankář, ve sníženém postoji, hůl v jedné jako brankář, volná ruka vytočena dlaní dovnitř-eliminace zranění, takové postavení dává i šanci rychle přejít do obranného zákroku, poté co jsi hráč rozmyslel střelu a udělal klamný pohyb,.../,

☞ v pokleku a kleku /důležité aby bránící hráč nebyl moc daleko od soupeře, ale kolmo na něj-riziko zranění, bránící hráč při pokleku na jedno koleno zachovává možnost rychlého zaujmutí základního postavení , hůl drží v jedné na konci stranou od těla nad ledem nebo jí pokládá na led, hlava je vzpříma, volná paže je podél těla s dlaní obrácenou k sobě, dále s posledních letech využívá rychlého přechodu pokleku do stoje z rychlým vybruslením a kopírování střílejícího útočícího hráče..., další varianta blokování a chytání kotouče je klek na obě kolena- často se uskutečňuje jízdou vzad...,

☞ skluzem / bránící provádí skluz- nohy na sebe bokem- hůl v jedné, volná paže s dlaní obrácenou dovnitř, je podél těla, hráč by měl padat nohama směrem na stranu čepel střílejícího hráče / hlavou co nejdále od kotouče/, mít na paměti že ležící hráč je vyřazen ze hry, pokud útočící hráč udělá klamný pohyb a vznikne tým přesilová situace...,

☞ holí /jedná se o specifický způsob- hráč vkládá čepel hole v okamžiku střelby před kotouč

# HČJ -B. Obranné: 5. Blokování střel a chytání kotouče- pokrač. metodika nácviku a zásady

**Metodika nácviku:** ☺ nácvik této obranné činnosti jednotlivce předpokládá kvalitní vstroj a výzbroj- v opačném případě vystavujeme chlapce zranění, ☺ správné zvládnutí techniky jednotlivých způsobů zvyšuje účinnost této činnosti a také hráčů, ☺ všechny druhy střel mají obdobnou metodiku nácviku, ☺ nejprve nacvičujeme základní pohyb bez kotouče, ☺ dále chytání pomalu letícího kotouče, ☺ chytání volně letícího kotouče, ☺ nácvik chytání prudkých kotoučů- ve starších kategoriích a dbát zvýšené opatrnosti...

## **Hlavní zásady pro hráče:**

☺ Při kleku nebo pokleku nesmí být hráč příliš daleko od střílejícího hráče, ☺ při skluzu padá hráč nohama čelem k čepeli hole střílejícího hráče-hlava je směrem od střílejícího hráče, neodvracet hlavu a sledovat kotouč

## **Základní chyby v technice:**

☺ Obrácení se bokem a zády ke kotouči, ☺ při blokování skluzem směřuje hlava ke kotouči, ☺ uhýbání před kotoučem-strach, ☺ tečování kotouče v těsné blízkosti před vlastní brankou...

Pozn. Družstvo které dobře blokuje a chytá střely, nebojí se pádem do střely zabránit vstřelení branky dává větší šanci v utkání vyhrát....

# Zdroj informací

Pavliš, Z., Perič, T., Novák Z., Beránek, J., (2002). Příručka pro trenéry ledního hokeje. I. část. Přípravka 1. – 3. třída. Příprava na ledě. Praha: Český svaz ledního hokeje.

Pavliš, Z., Perič, T., Novák Z., Mazanec, M., (2000). Příručka pro trenéry ledního hokeje. II. část. Žákovská kategorie 4. – 5. třída. Příprava na ledě. Praha: Český svaz ledního hokeje.

Pavliš, Z., Dovalil, J., Šindel, J., Pešout, M., Perič, T., Mazanec, M., ... & Novák, Z. (2002). Příručka pro trenéry ledního hokeje. III. část. Žákovská kategorie 6. – 9. tříd. Příprava na ledě. Praha: Český svaz ledního hokeje.