

CSHOCKEY.CZ HOKEJOVÉ ZÁSADY

CS
Hockey



KLÍČOVÁ HESLA

NASAZENÍ
PŘÍMOČAROST
KOMUNIKACE

NASAZENÍ

KRÁTKÁ INTENZIVNÍ STŘÍDÁNÍ

DŮRAZNÝ FORCHECKING

POCTIVÝ BACKCHECKING

PŘÍMOČAROST

RYCHLÁ ROZEHRÁVKA

JEDNODUCHÝ PŘECHOD STŘEDNÍHO PÁSMU

TRYCHTÝŘ DO BRANKY V ÚTOČNÉM PÁSMU

KOMUNIKACE

HRÁČI SPOLU NEUSTÁLE
HLASITĚ KOMUNIKUJÍ!!!

VOLEJTE NA SEBĚ JMÉNEM! ŽÁDNÉ KLEPÁNÍ HOLÍ DO LEDU!

TRÉNINK

PRAVIDLA EFEKTIVNÍHO TRÉNINKU

WARM UP

PŘED KAŽDÝM TRÉNINKEM NA LEDĚ!

- Atletická rozcvička
- Švihadlo
- Starty
- Kulička

VÝKLUS A PROTAŽENÍ PO KAŽDÉM TRÉNINKU NA LEDĚ!

- Výklus
- Protahovací a kompenzační cviky

TRÉNINKOVÁ ETIKETA

- Po vstupu na led se rozbruslím (nepřijedu k prvnímu puku a nemlátím do něj jako smyslů zbavený)!
- Poslední, kdo jde na led, zavírá vrátka!
- Na zapískání všeho nechám a mažu k trenérovi!
- Na pokyn trenéra se bleskurychle připravím na stanoviště, připravím puky, pomůcky!

PRAVIDLA TRÉNINKU

- Každé cvičení jdu naplno! Důraz kladu na start!
- Končím vždy alespoň 1 m za vytyčeným cílem!
- Přihrávka musí být vždy prudká!
- Před příjmem přihrávky si vždy křiknu na spoluhráče jménem!
- Při každé přihrávce i zpracování pořád hýbu nohama (žádná "trojnožka")!
- Zakončuji s maximálním úsilím! Střela je nejdůležitější částí cvičení!
- Střílím z plné jízdy (žádná "trojnožka")!
- Po každé střele končím brzdou v bráně!
- V každém souboji si kryju puk!
- Při hře bruslím naplno s pukem i bez bez puku!

PRAVIDLA ZÁPASU

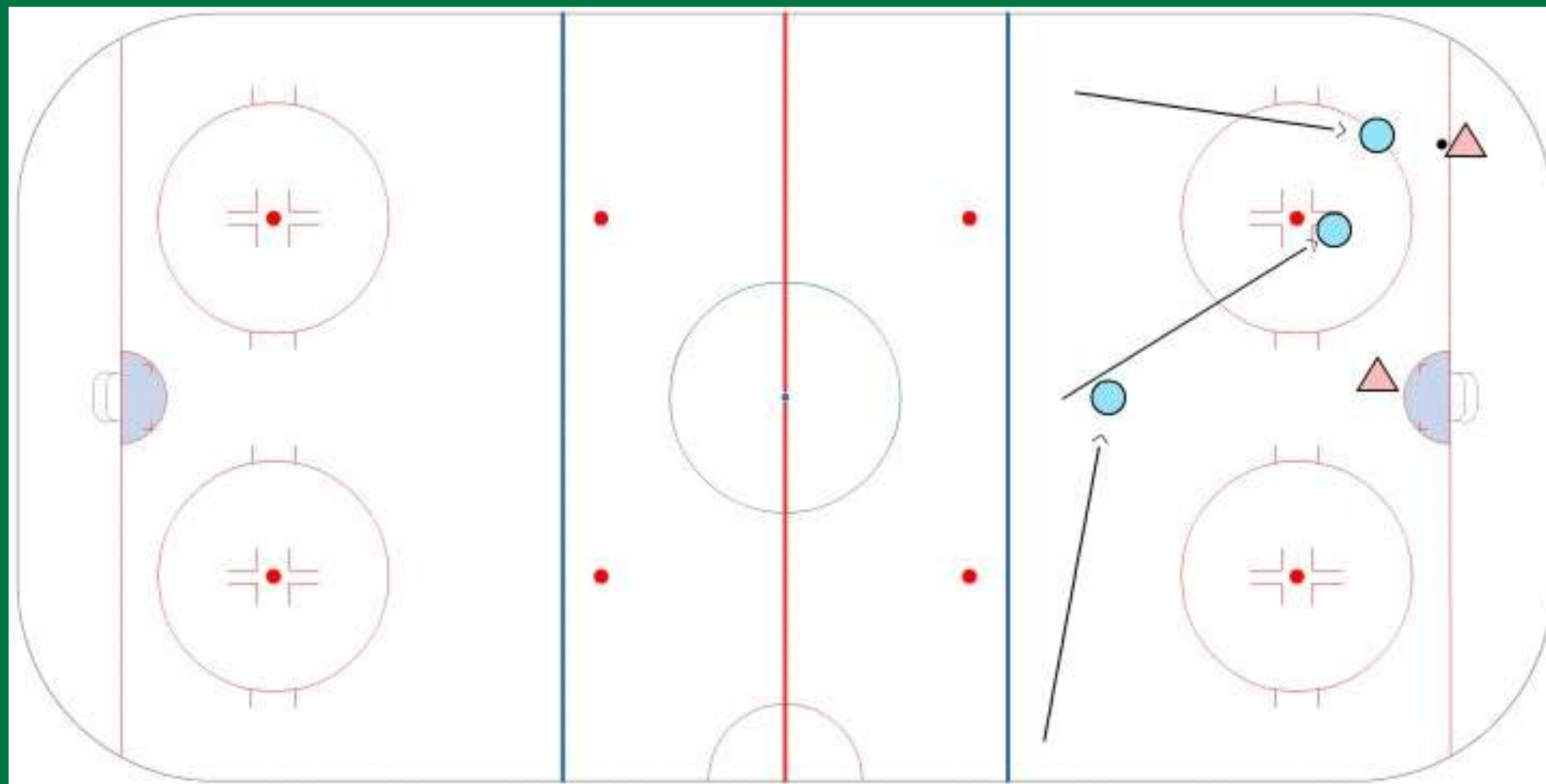
- Před každým zápasem intenzivní rozcvička s koncentrací na zápas!
- Krátká střídání v maximálním nasazení! Jak rychle na led, tak rychle z ledu!
- Neustálý pohyb s pukem i bez puku!
- Hráči hrají blízko u sebe! Pomáhají si, neustále se nabízejí na přihrávku!
- Důrazný forchecking a okamžitý backchecking! 5 hráčů nahoru a 5 dolu!
- Obránci aktivně podporují útočníky! Útočníci důsledně pomáhají bránit!
- Hrajeme přímočaře na bránu!
- Z rohu co nejrychleji do brány!
- Každé zakončení je důrazné!
- Po každé střele okamžitě jdu do brány!
- Hráči před brankou při střele cloní a důsledně doráží!

FORCHECKING

NAPADÁ SE DOBRUSLENÍM HRÁČE, CÍLEM JE ODEBRAT PUK!!!

Dva hráči napadají, třetí jde za ně na osu. Hrajeme co nejbliže u sebe.

Žádné zastavené nohy (trojnožka), klepání do ledu, natahování hole bez bruslení apod.!!!



Kdy?
Jak?

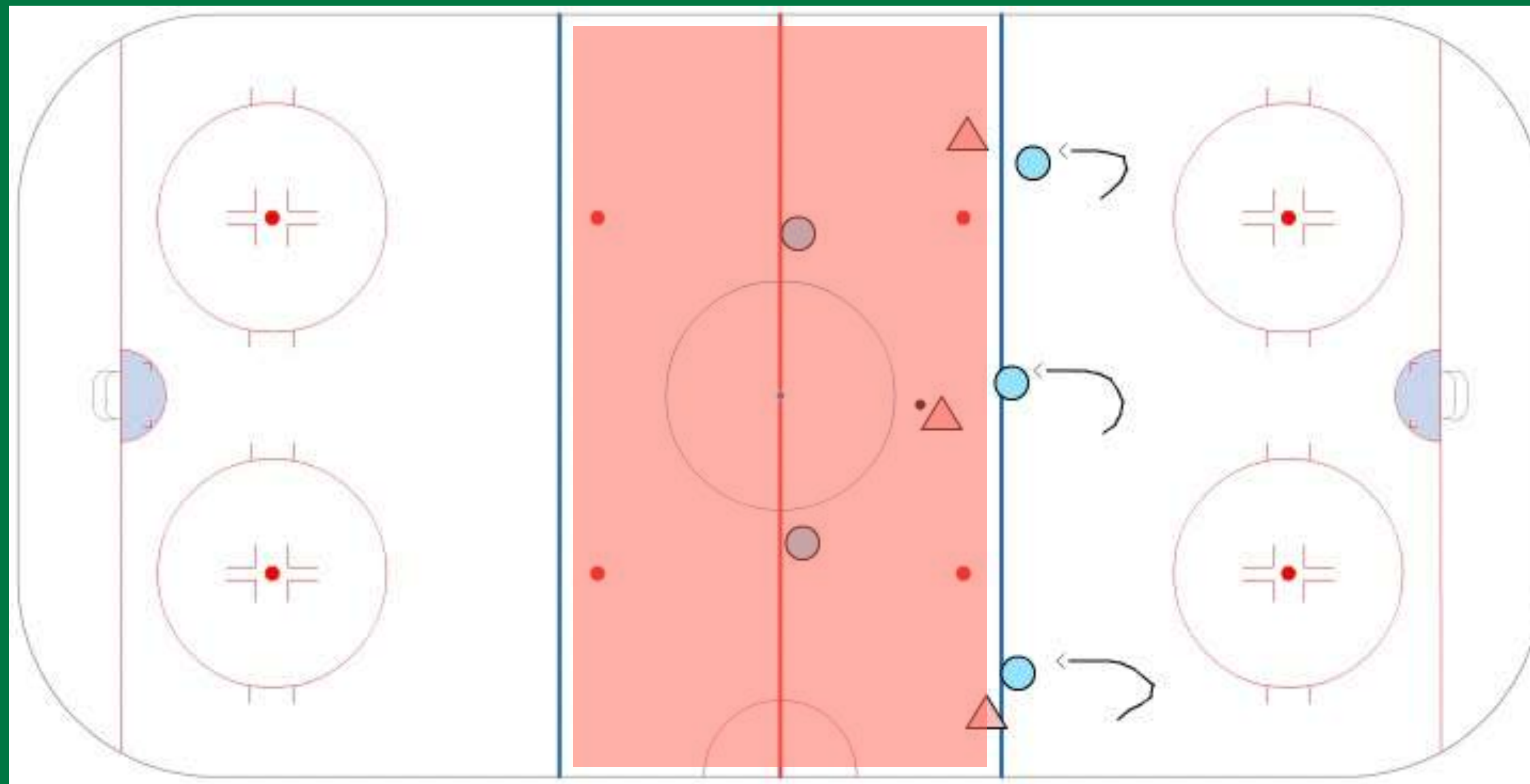
FORCHECKING VIDEO



BACKCHECKING

PO ZTRÁTĚ PUKU VŠICHNI TŘI ÚTOČNÍCI OKAMŽITĚ BACKCHECKUJÍ!!!

IDEÁLNĚ - Střední pásmo je zóna, kde nejpozději odebíráme puk a jdeme znovu do útoku!!!

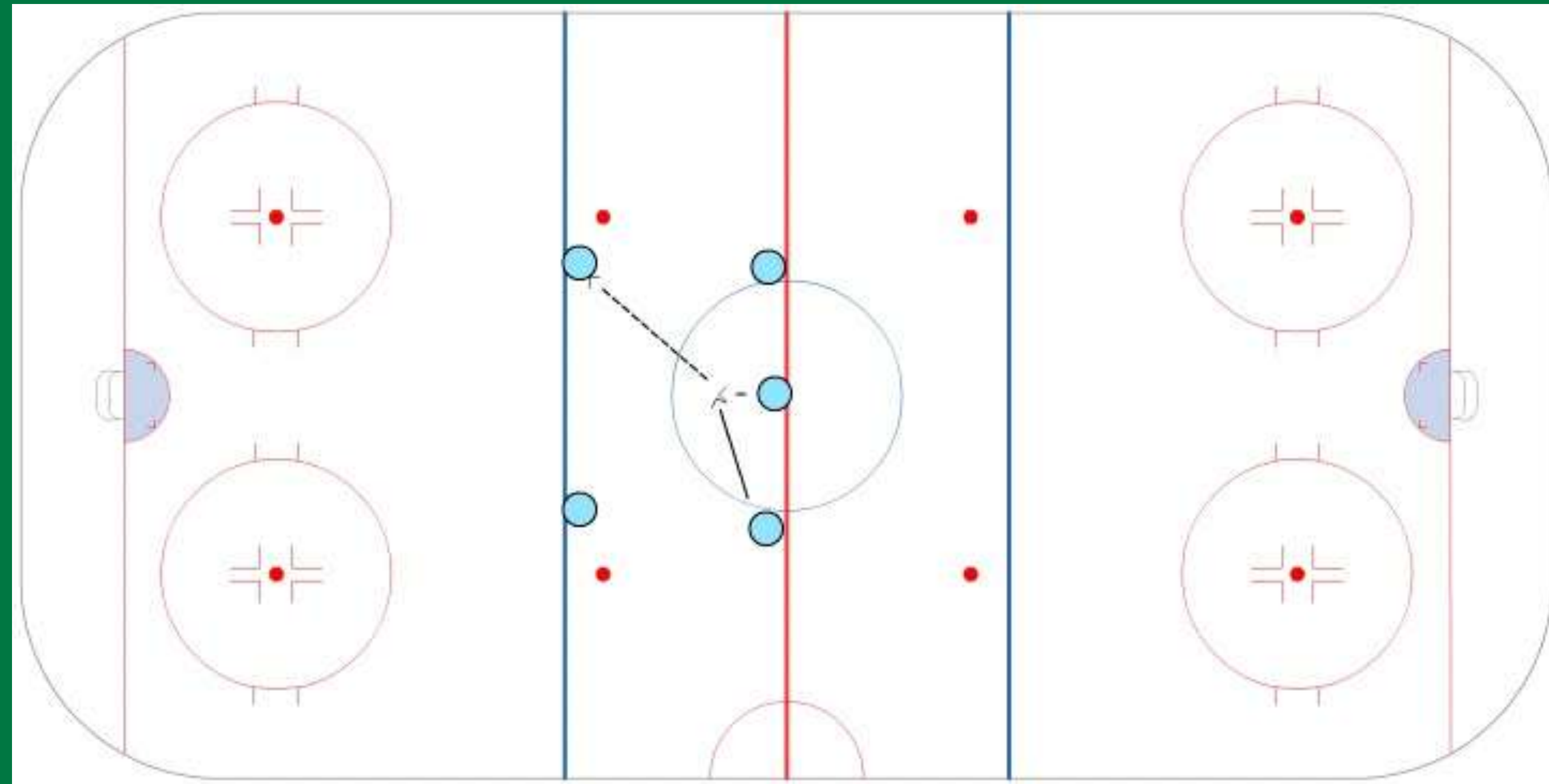


BACKCHECKING VIDEO



BULY

Buly dozadu. Křídlo na straně u mantinelu (na prostředku si křídla křiknou) jde pro puk a posouvá ho na beka.

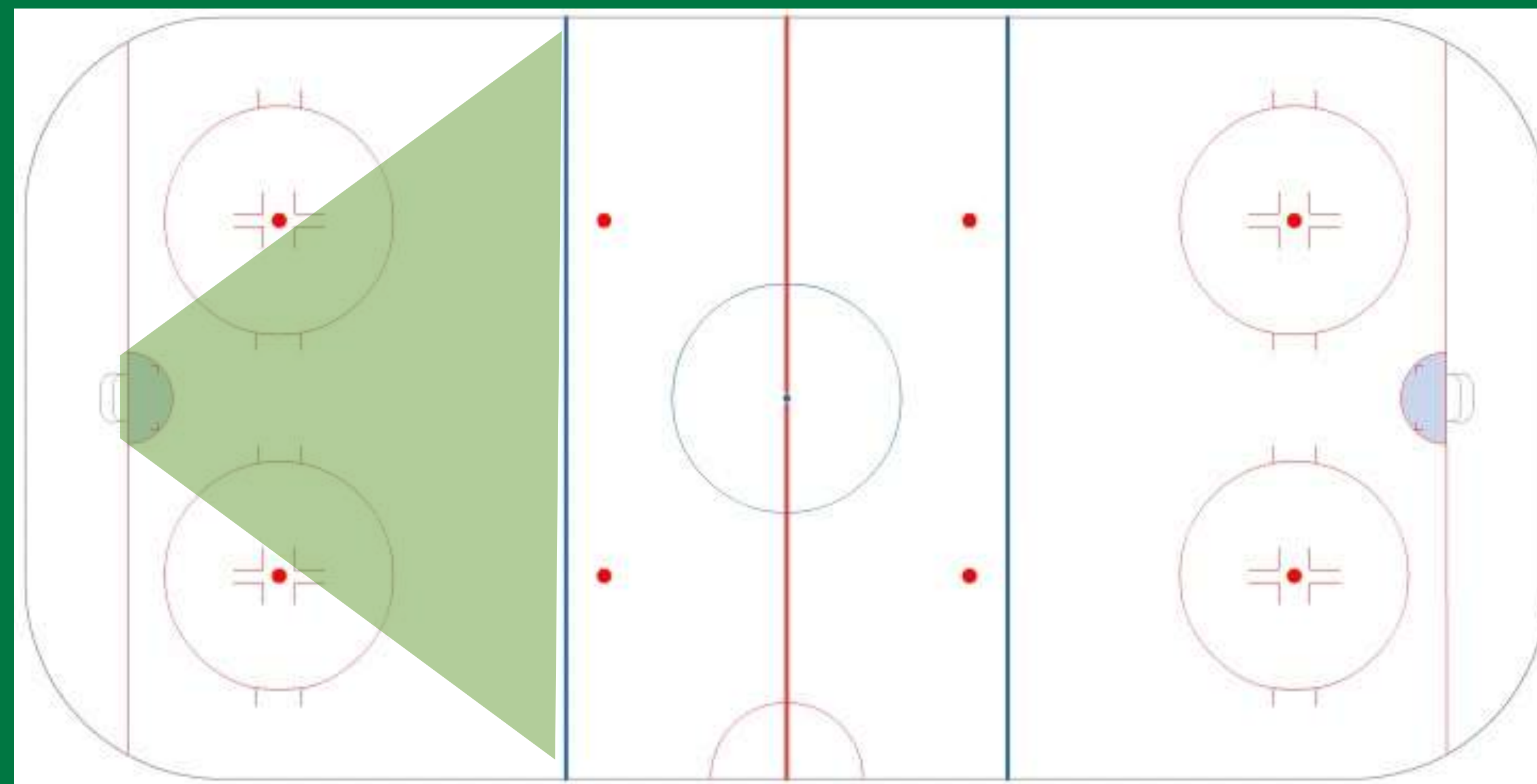


BULY VIDEO

B
ULY

ÚTOČNÉ PÁSMO TAH NA BRANKU.

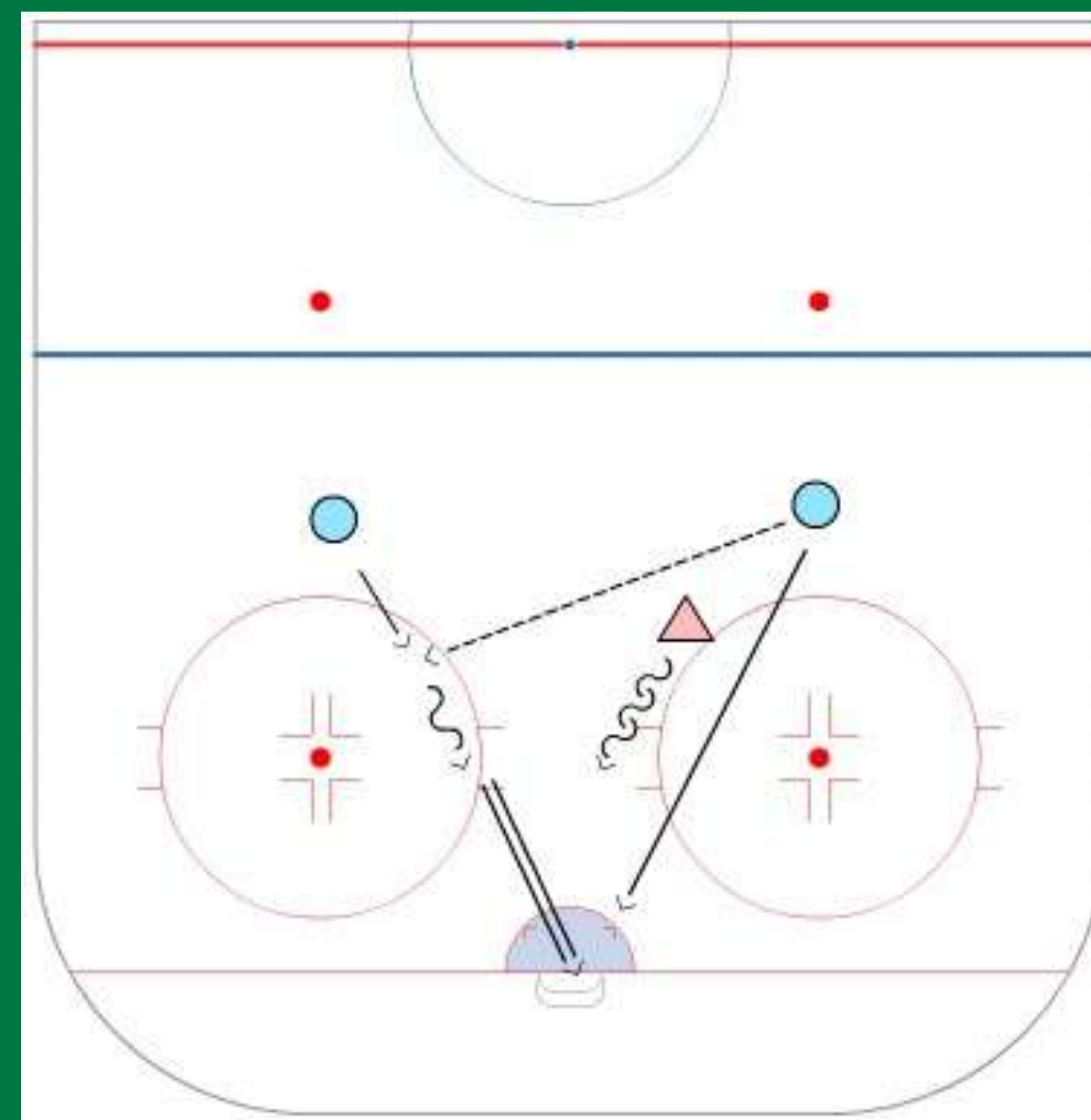
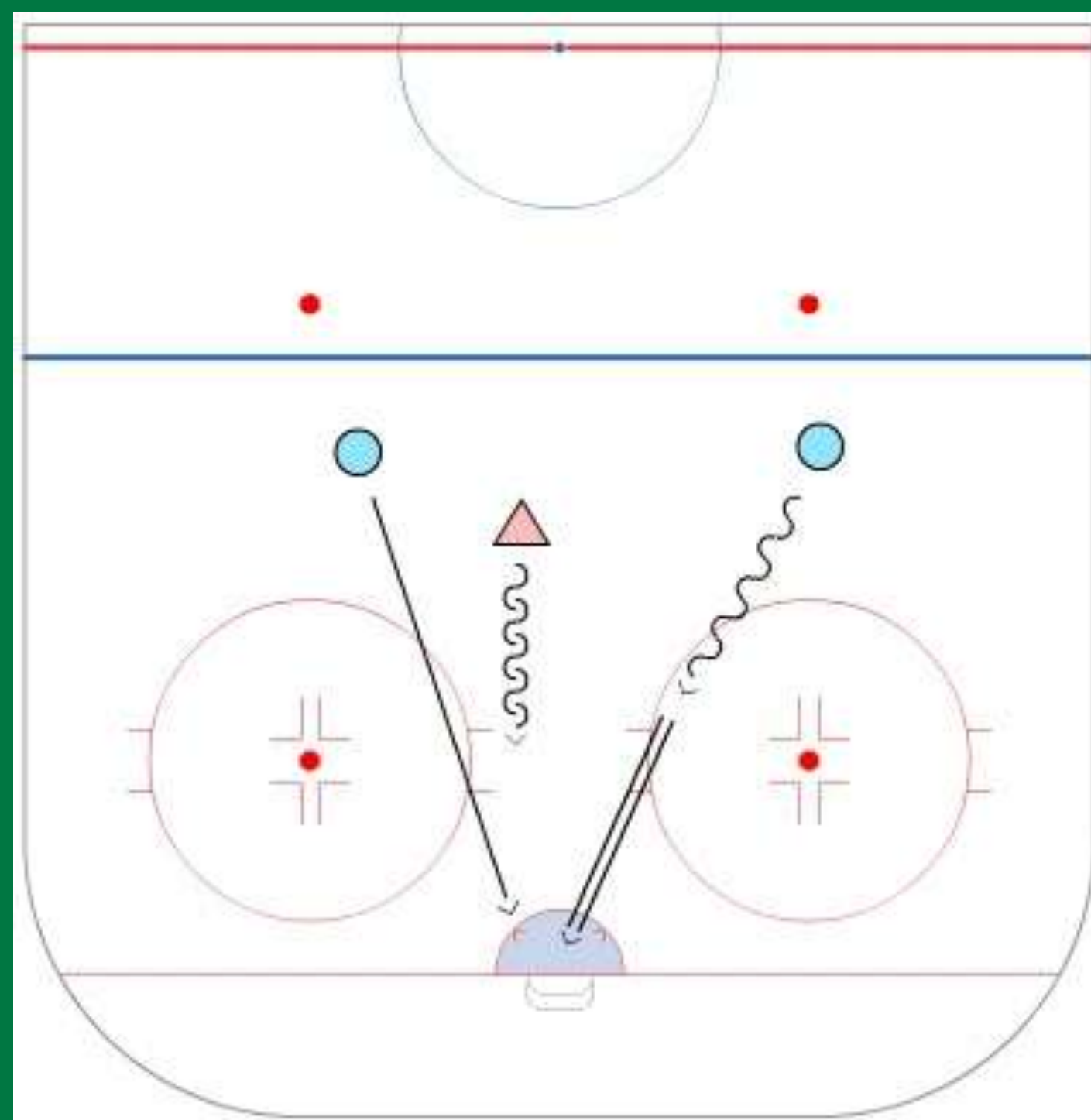
Po přechodu do útočného pásma končí všechny akce v bráně, NE V ROHU!



ÚTOČNÉ PÁSMO

HERNÍ SITUACE 2-1

1. Obránce jede mezi hráči nebo blíže hráči bez puku - JDU SÁM DO BRANKY!!!
2. Obránce se vytáhne na hráče s pukem - PŘIHRÁVÁM A LETÍM DO BRANKY!!!
V KAŽDÉM PŘÍPADĚ VŠE V PLNÉ JÍZDĚ!!!

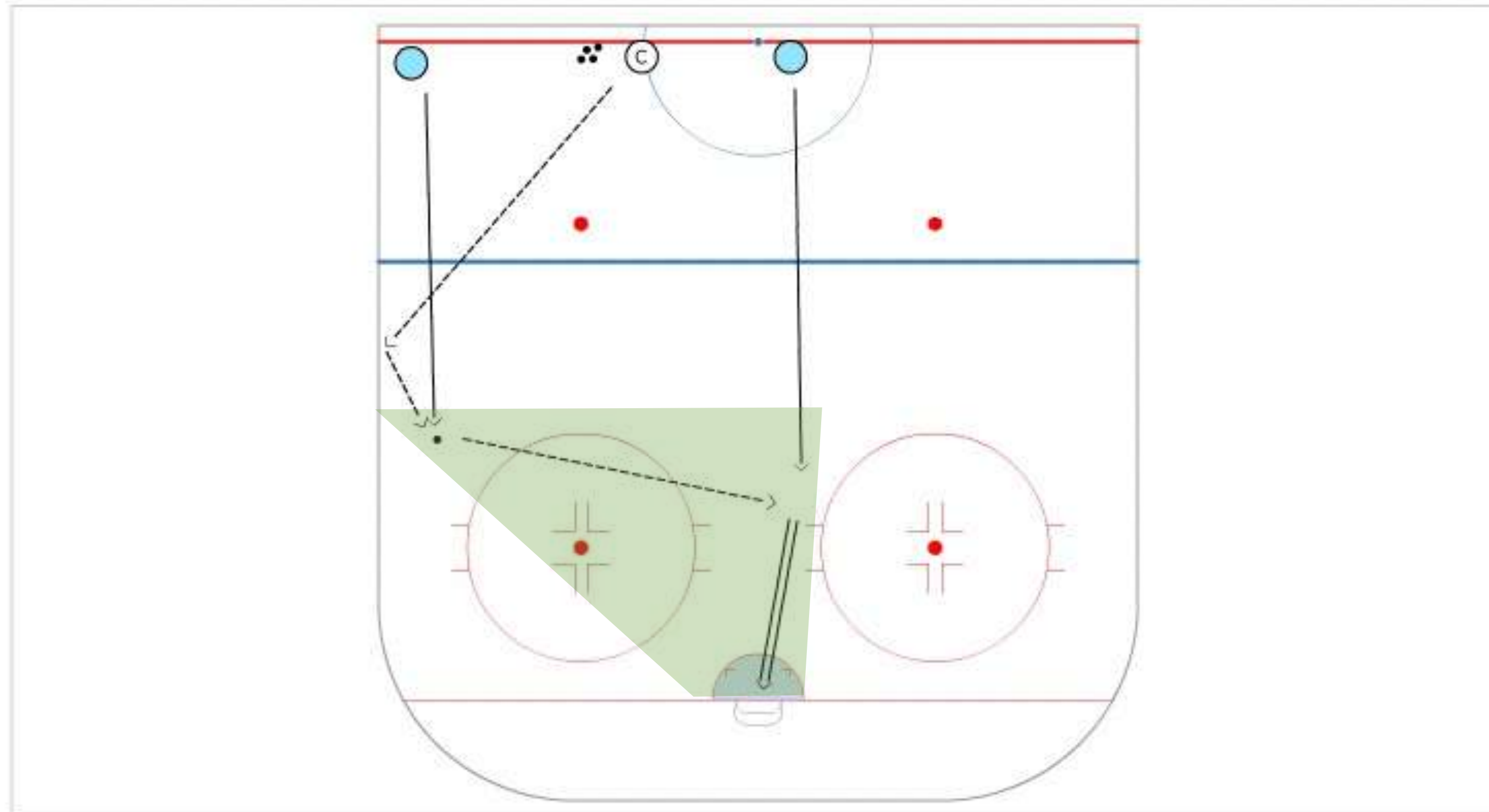


CVIČENÍ

PŘÍMOČAROST DO BRANKY

2-0 PŘÍMOČAROST

[Zpět](#) / [Přidat k oblíbeným](#) / [Editovat](#)



Kategorie:
HČJ/Útočné

Věk:
U10 max., U15 max., U16 a starší

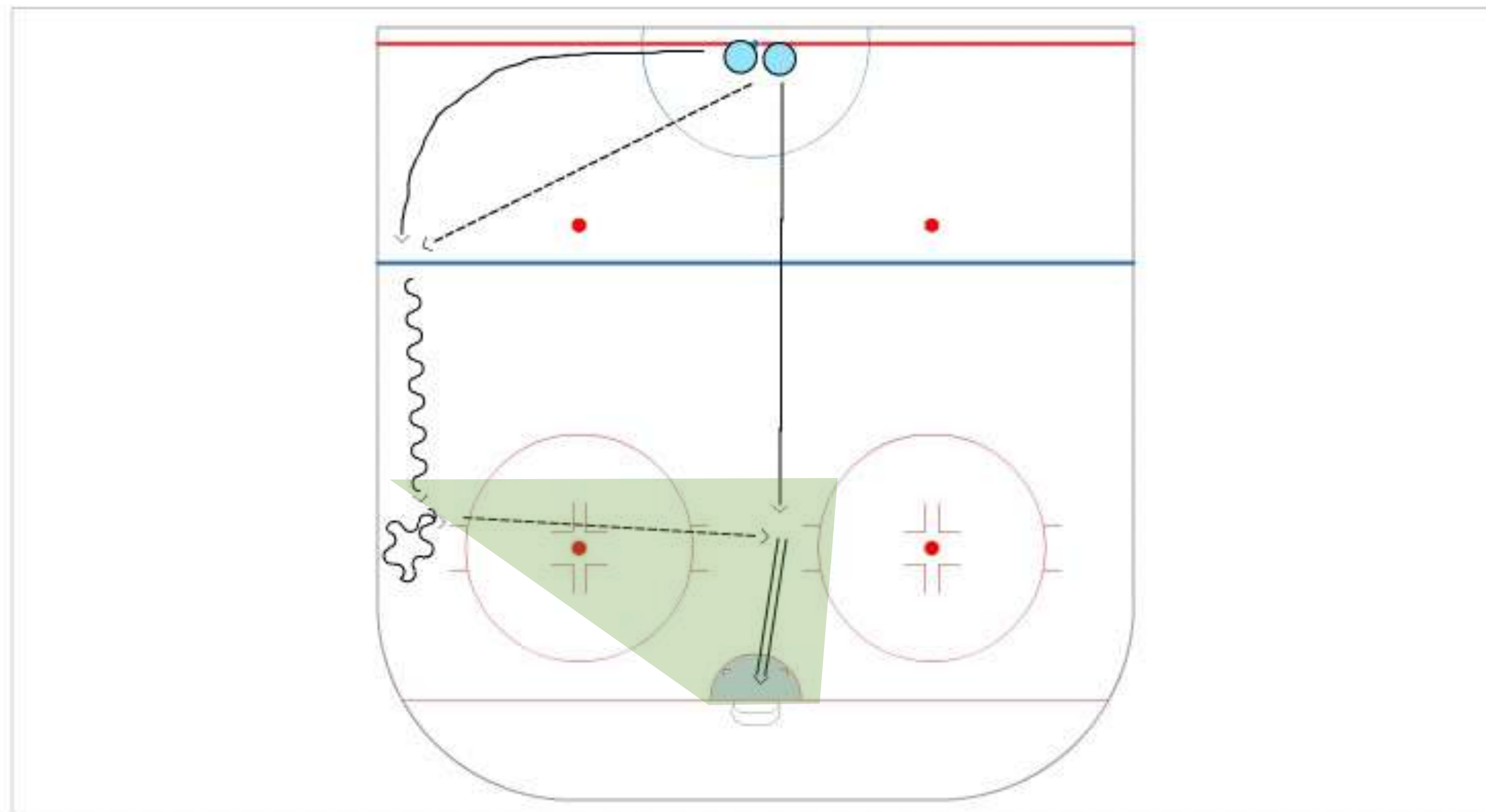
Popis:

Trenér nahazuje puk za modrou do útočného pásma. Dva hráči naplno startují, hráč u mantinelu sbírá puk a okamžitě ho posílá na osu druhému hráči, který pálí. Důraz na start, jízda na plno, sbírání puku v plné rychlosti a prudká přihrávka, střela bez přípravy, oba končí brzdou v brance!!!

CVIČENÍ PROTIZVRAT

PROTIZVRAT

[Zpět](#) / [Přidat k oblíbeným](#) / [Editovat](#)



Kategorie:
HK/Útočné

Věk:
U10 max., U15 max., U16 a starší

Popis:

Jeden hráč dostává přihrávku před modrou, zaveze, udělá protizvrat a přihrává druhému hráči na osu, ten okamžitě pálí. Důraz na prudkou přihrávku, rychlý protizvrat, časování najíždějícího hráče, rychlá důrazná koncovka, oba hráči končí v brance!!!

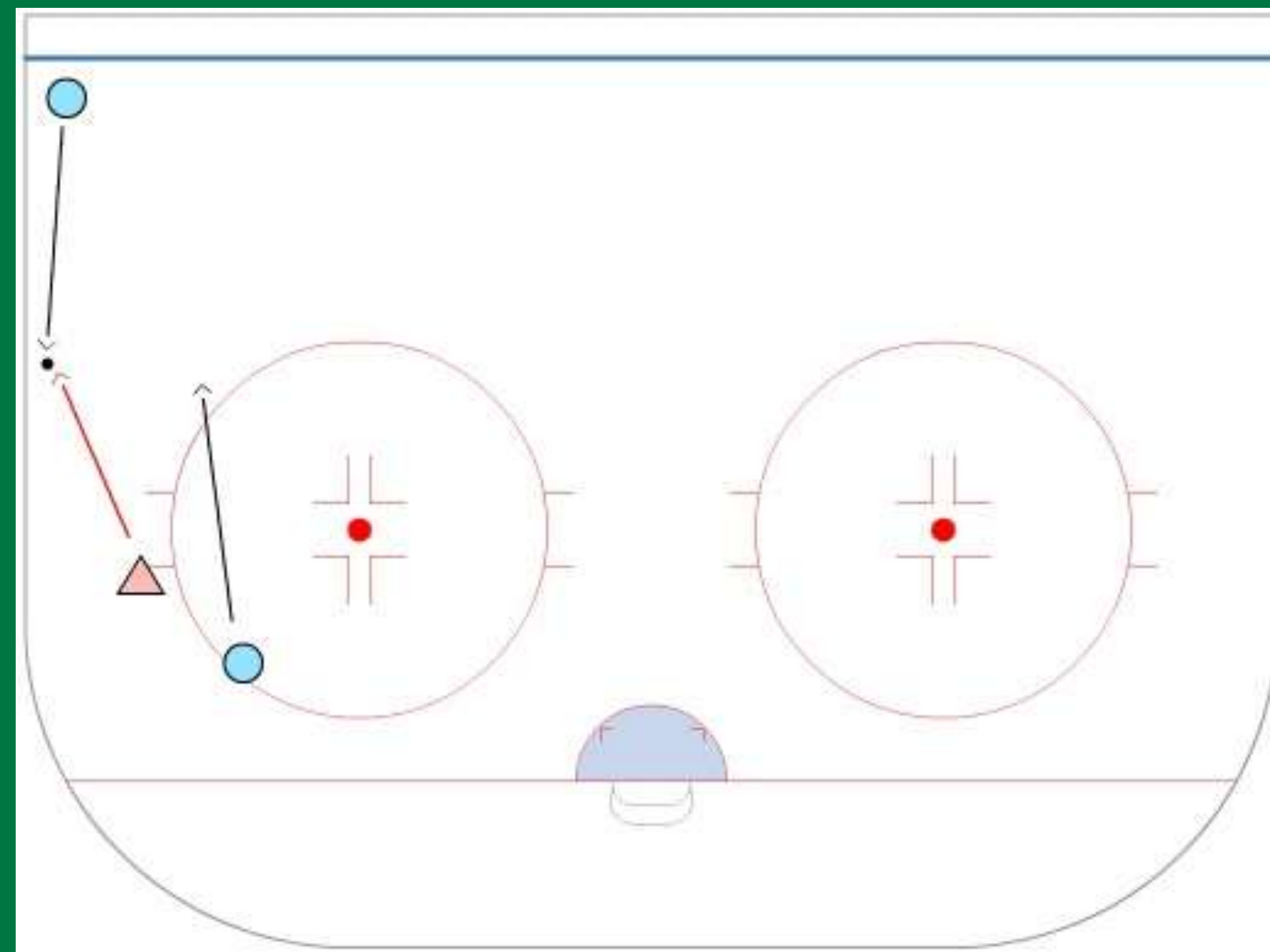
ÚTOČNÉ PÁSMO

ZÁSADY HRY V ÚTOČNÉM PÁSMU

- Držíme pásmo!!! Obránci neodjíždí z modré, startují na sporné puky!
- Hráči bez puku se neustále pohybují do volného prostoru!
- Roztahujeme hru na obránce! Ti nesmyslně nesjíždí do chumlů před brankou.
- Pokud soupeři stojí před brankou, vytahujeme puky nahoru, nechummlujeme se tam s nima! Jsme pořád v pohybu!
- Jakmile hráč (zejména obránce) střílí, útočníci se cpou před branku (cloní, tečjou) a důrazně doráží!!!
- Rotace v rohu používáme vhodně, první volba je přímá cesta do branky!

ÚTOČNÉ PÁSMO DRŽENÍ MODRÉ

Obránci drží modrou a nikam necouvají! Startují dopředu na sporné puk. Pokud startuje obránce na sporný puk, útočník ho jede zajistit přípravou na backchecking.



ÚTOČNÉ PÁSMO PŘÍHRÁVKA NA OBRÁNCE

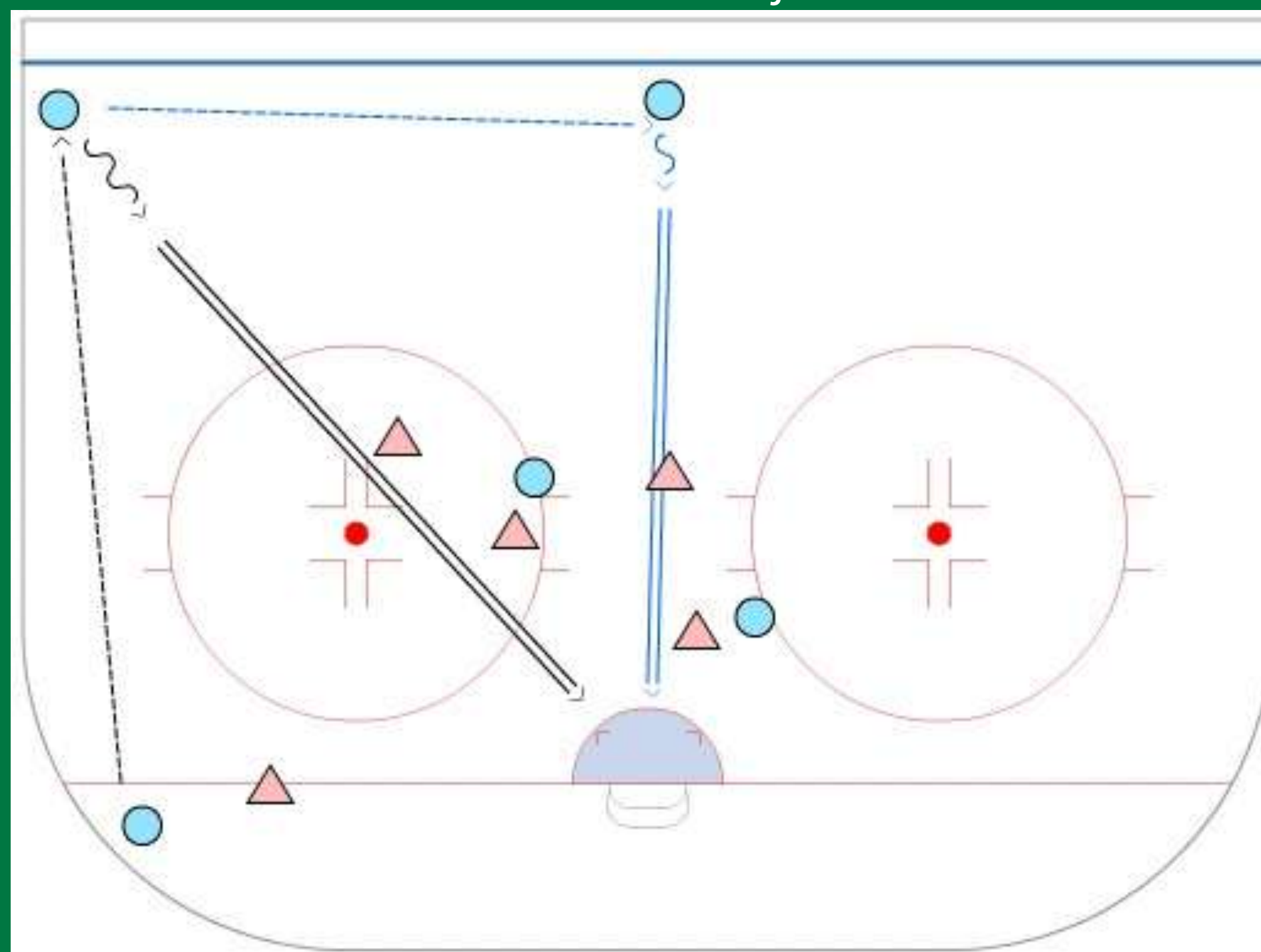
Základní preferované řešení rohu! Zejména, pokud bránící hráči jsou všichni před brankou!

Obránci nesjíždějí nikam dolu do chumlu, dostávají puky na modrou!

Obránce popojede a pálí, případně posouvá na druhého beka na ose!

Střela prudká PO LEDĚ NEBO TĚSNĚ NAD LEDEM, KAŽDOPÁDNĚ DO BRANKY, NE VEDLE!

Útočníci cloní, tečují, doráží!

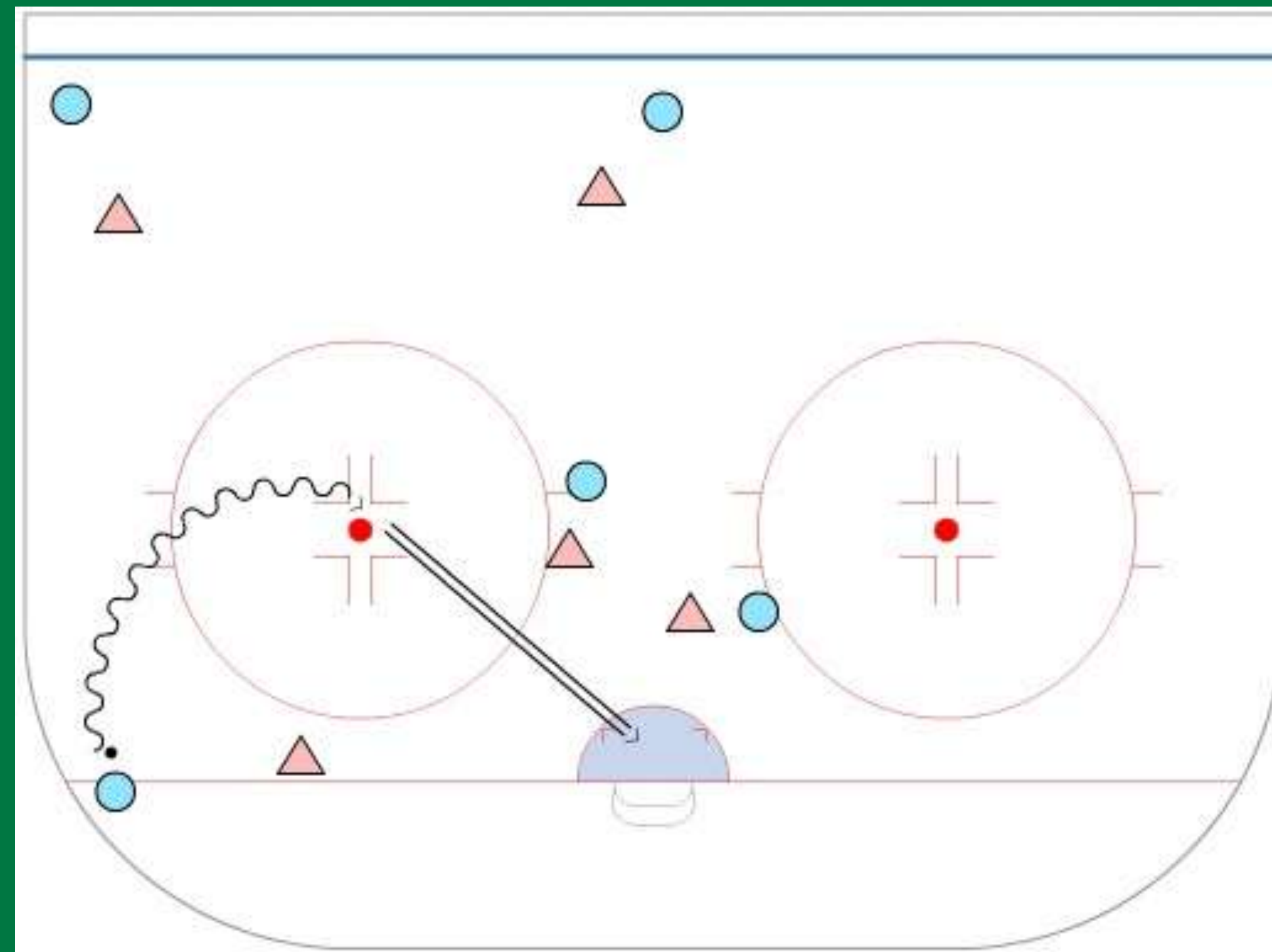


ÚTOČNÉ PÁSMO VYBRUSLENÍ DO BRANKY

Základní preferované řešení rohu, pokud jsou obsazení beci i útočníci před brankou.

Vybruslení z rohu a střela!

Útočníci před brankou se tlačí před brankáře, důrazně doráží!

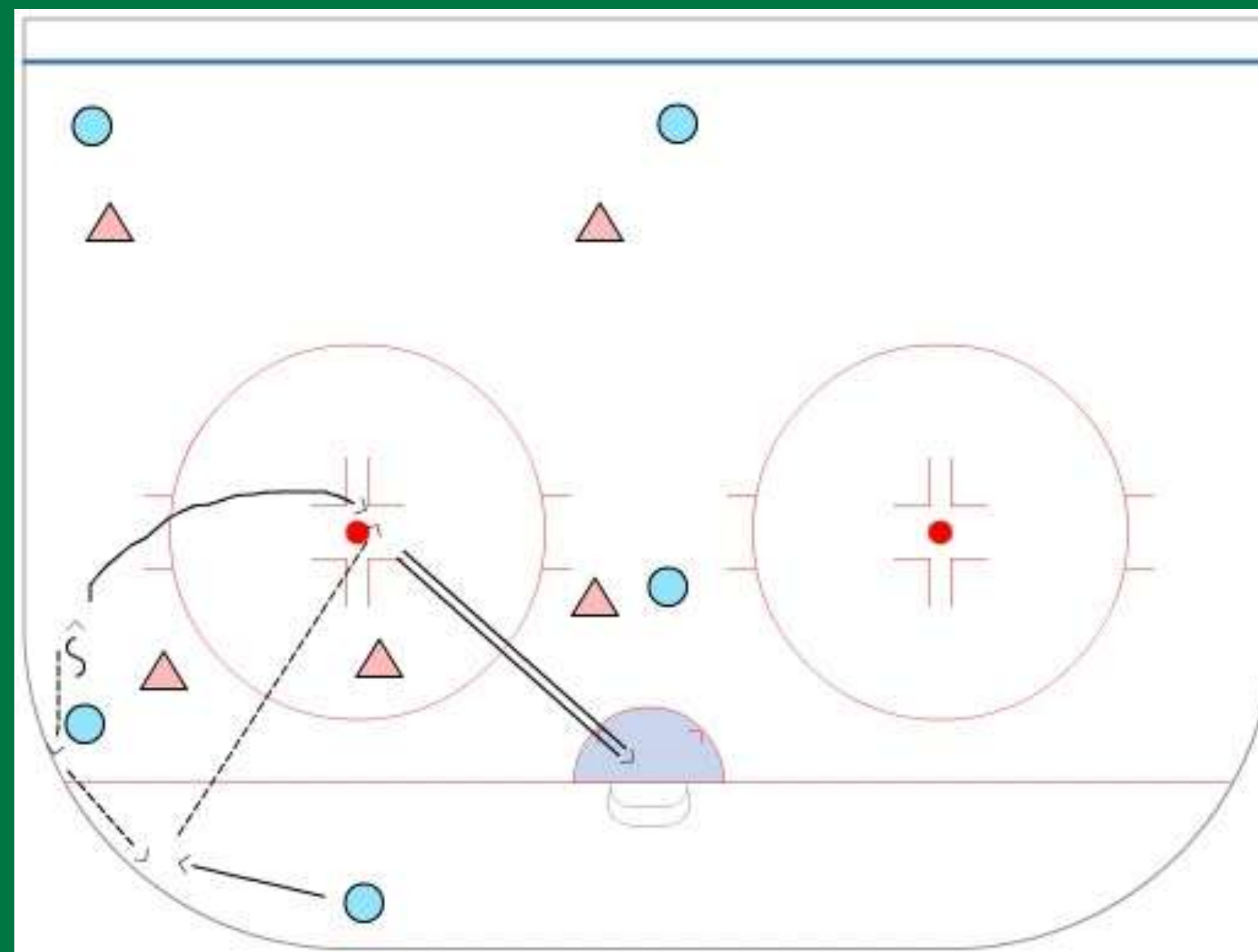


ÚTOČNÉ PÁSMO ROTACE

Pokud není přímé řešení (první volba!), beci jsou obsazení a bránící hráč zavře cestu k brance!

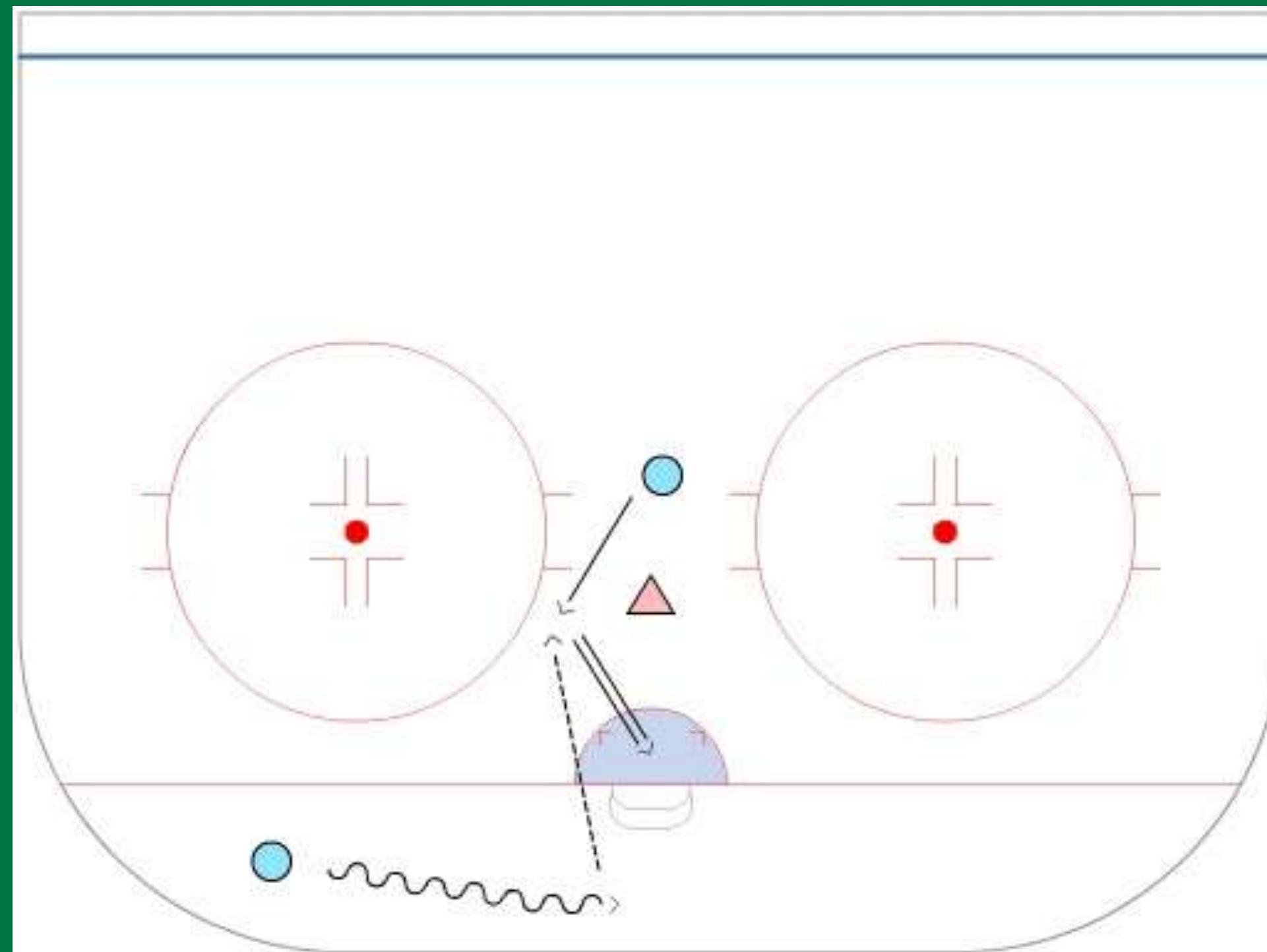
V případě, kdy v rohu bojují o puk dva hráči.

Naznačení vybruslení a přenechání puku spoluhráči (zadovka o mantinel),
okamžité vybruslení do volného prostoru na přihrávku, střela!



ÚTOČNÉ PÁSMO PRVNÍ TYČ

Pokud nelze přihrát rovnou před branku, hráč naznačí zavezení puku za branku a přihrává hráči před brankou na první tyč.



ÚTOČNÉ PÁSMO VIDEO

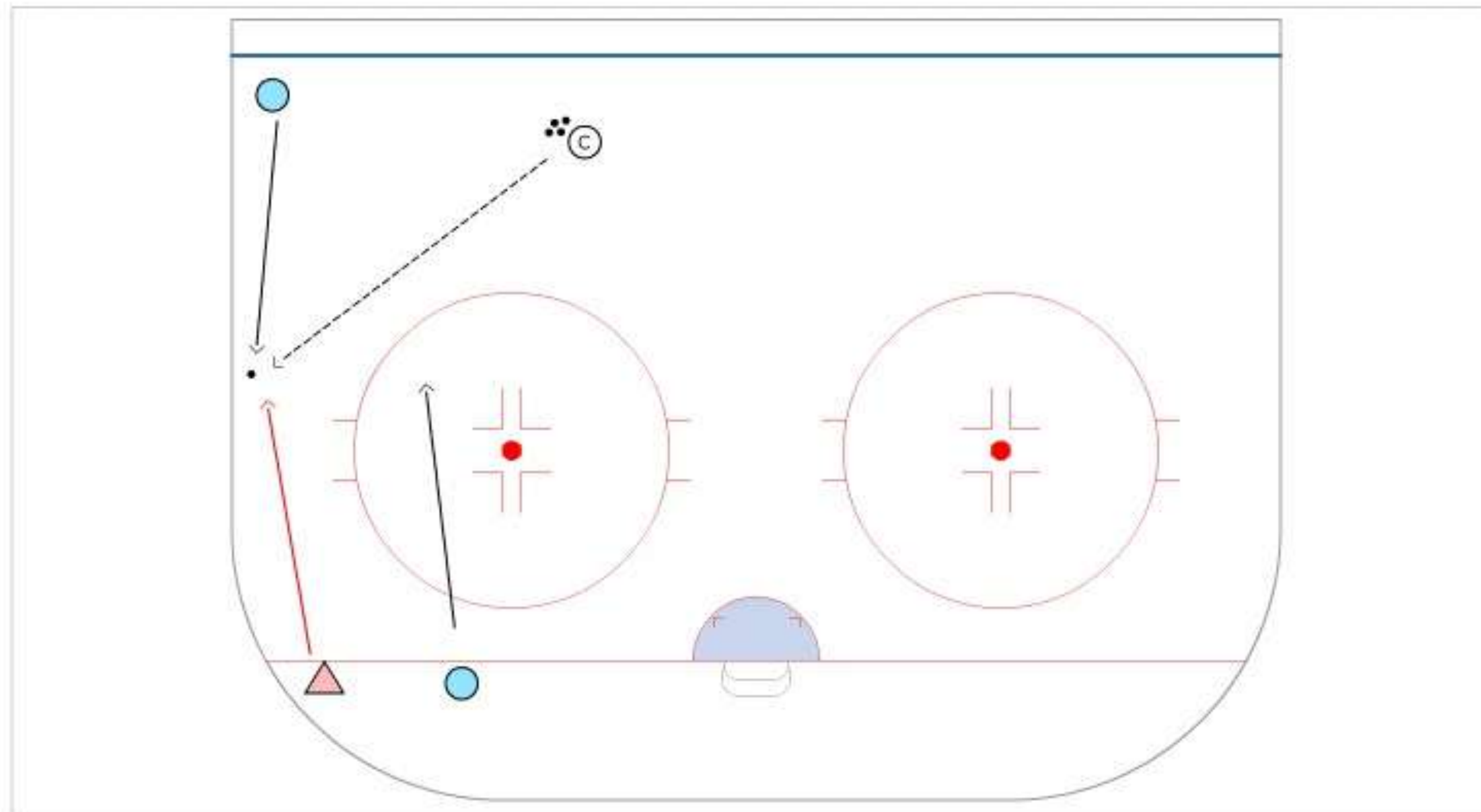
Ú P
TOČNÉ ÁSMO

CVIČENÍ

2-1 DRŽENÍ MODRÉ

2-1 - držení modré obráncem, hraní sporných puků

[Zpět](#) / [Přidat k oblíbeným](#) / [Editovat](#)



Kategorie:
HČJ/Útočné

Věk:
U10 max., U15 max., U16 a starší

Popis:

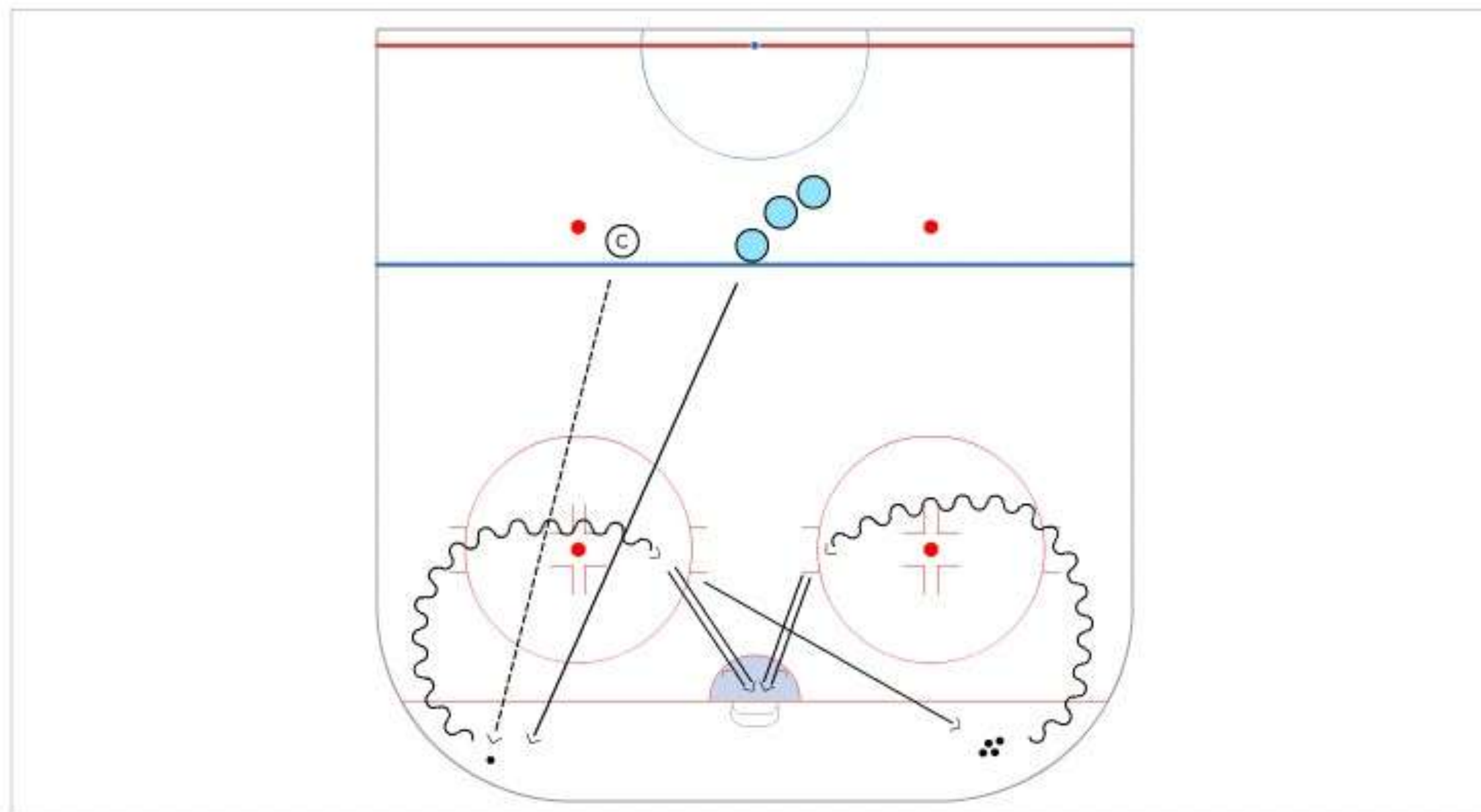
Trenér nastřelí puk mezi hráče. Hráč na postu obránce na modré a bránící červený hráč startují na puk. Hráč na postu útočníka jde jistit obránce. Pokud vyhraje souboj o puk obránce jdou s útočníkem ihned do brány 2-1, pokud prohraje jde útočník okamžitě na backcheck, červený bránící hráč vyváží puk k červené.

CVIČENÍ

VYBRUSLENÍ ROHU - JEDNODUCHÉ

VYBRUSLENÍ ROHU - jednoduché

[Zpět](#) / [Přidat k oblíbeným](#) / [Editovat](#)



Věk:
U10 max., U15 max., U16 a starší

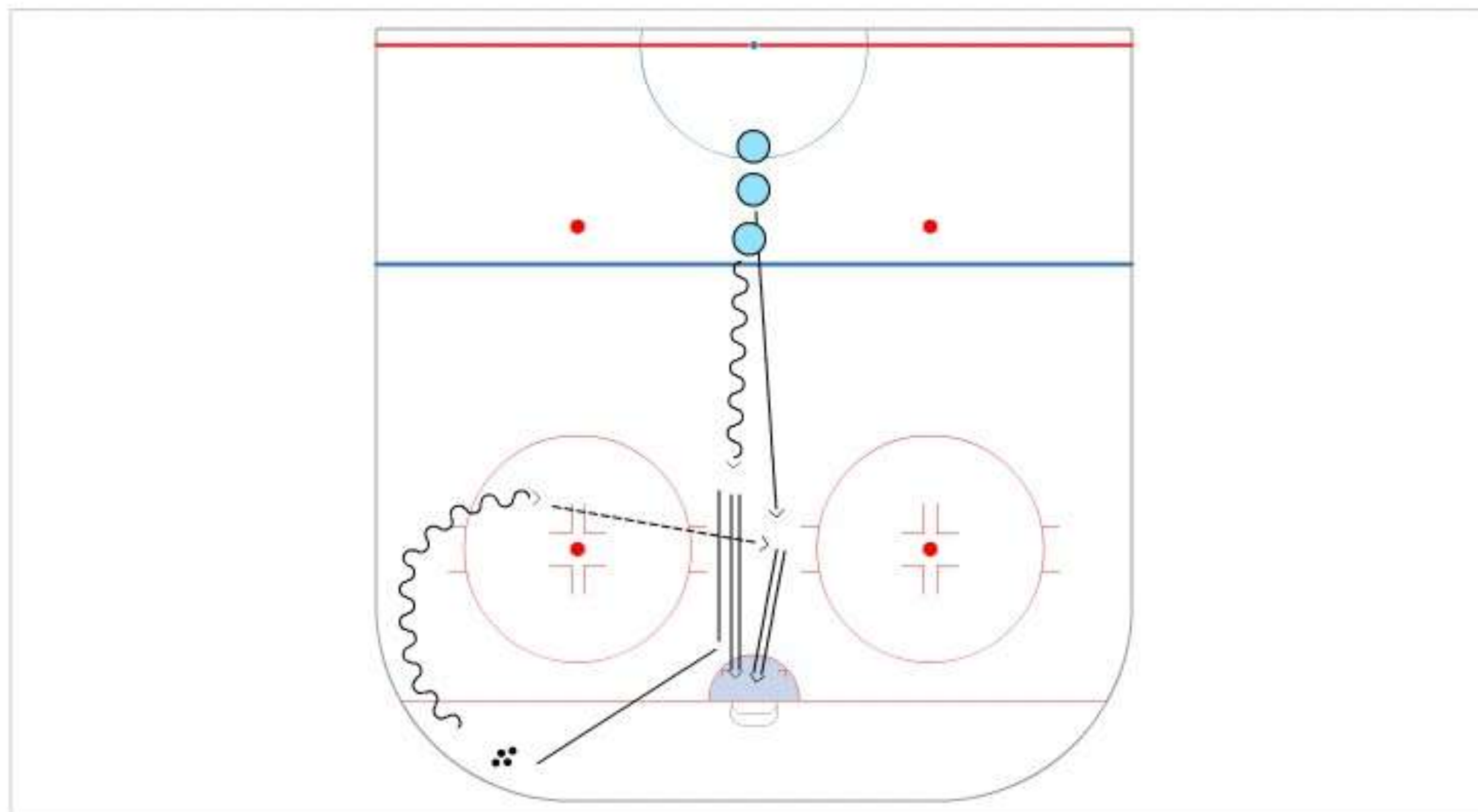
Popis:
Hráč jede naplno do rohu pro puk, vybrusluje a pálí, jde pro puk do druhého rohu, vybrusluje a pálí, končí v brance. Důraz na jízdu naplno, zrychlení v oblouku, krytí puku!!!, důrazná koncovka!

CVIČENÍ

VYBRUSLENÍ ROHU - S PŘIHRÁVKOU

VYBRUSLENÍ ROHU - s přihrávkou

[Zpět](#) / [Přidat k oblíbeným](#) / [Editovat](#)



Kategorie:
HČJ/Útočné

Věk:
U10 max., U15 max., U16 a starší

Popis:

První hráč startuje s pukem z modré, střílí, jde do brány (brzda u brány), startuje do rohu pro puk, vybrusluje z rohu a přihrává druhému hráči, který si najíždí. Dále kolotoč. Důraz na jízdu naplno, po střele do branky, zrychlování v oblouku!

PŘESILOVKA

THE PUCK CARRIER SHOULD NEVER FACE A PRESSURED ONE-ON-ONE SITUATION.

THERE SHOULD ALWAYS BE GOOD PASSING OPTIONS. ANOTHER SKATER SHOULD BE OPEN NEARBY IN CASE THE SKATER WITH THE PUCK GETS INTO TROUBLE.

REMEMBER!

POWER PLAY SYSTEMS ARE DESIGNED TO MAINTAIN PUCK CONTROL SO AS TO SET UP THE PAY-OFF SKILL – SHOOTING!