

# MANUÁL BRANKÁŘSKÉ VÝSTROJE

RADEK TOTH, DAVID KOVÁŘÍK,  
JAN LIEHMAN



Výstroj se podílí na podstatné části brankářova výkonu. Její výběr, způsob oblékání, a péče o ni jsou proto důležitou součástí brankářského řemesla.

U většiny brankářské výstroje obecně platí takzvaný „trade-off“ (výměna) mezi mobilitou brankáře a zabíráním prostoru v brance. Větší výstroj zabere v brance více místa, ale brankář se v ní zpravidla pohybuje pomaleji. Zejména u dětí je důležité, aby se ve výstroji cítili dobře a nepřekážela jim v pohybu. U nich je proto lepší volit menší výstroj, která jim usnadní zvládnutí základních brankářských technik. Je třeba si uvědomit, že profesionální brankáři jsou vrcholoví sportovci ve špičkové kondici, která jim umožňuje volbu větší výstroje. U začínajících brankářů to naopak často vede k tomu, že jim výstroj překáží a zbytečně se v ní trápí. Výstroj však musí adekvátně chránit, brankář může podat svůj maximální výkon jen tehdy, když se v brance cítí bezpečně.



**Mladší brankáři mohou mít tendenci vybírat si výstroj hlavně podle toho, v jaké výstroji chytá jejich idol. Profesionální brankáři mají ovšem výstroj vyrobenou na míru, která není vždy totožná se sériovou verzí. Každý brankář je jiný a měl by si proto typ výstroje vybírat především tak, aby vyhovoval jeho stylu.**

## BETONY

Většina výrobců brankářské výstroje vyrábí dvě modelové řady betonů, podle stylu brankáře, na kterého cílí. De facto všechny betony na trhu jsou konstruovány na moderní pojetí chytání. Přece jen označení stylu „butterfly“ (v doslovném překladu motýlek, v tomto významu ovšem rozklek – tzn. brankář, který chodí často do rozkleku) podle dřívějších standardů by se dalo použít téměř na všechny moderní brankáře a v dnešní době má nulovou vypovídající hodnotu o brankářově stylu. Nemá proto cenu hovořit o tom, že brankář tímto stylem chytá, smysl má pouze hovořit o jednotlivých variacích tohoto stylu.

První typ betonu bývá určen brankářům, kteří více spoléhají na dobrou poziční hru a chodí častěji do rozkleku. Často se vyznačuje plochou přední stranou betonu, tužší konstrukcí a rovnějším profilem. Druhým typem jsou betony o něco tradičnější, které jsou zpravidla o něco měkčí a často jsou

odlišovány „buřtíky“ na kolenou přední strany betonu. Ty zase cílí na „bruslivější“ brankáře. Toto rozdělení je poměrně obecné. Dva stylově podobné typy betonů se mohou na ledě chovat odlišně. A naopak rozdíl mezi dvěma betony odlišných stylů nemusí být až tak velký.

Pravděpodobně největší vliv na to, jak se brankář v betonech cítí ve stoje, má úhel a tuhost zlomu betonu v kotníku. Betony mohou být v kotníku měkčí a zlom se bude více blížit úhlu 90°. Tato varianta je lepší pro brankáře, který preferuje betony posazené na brusli, a častěji se vyskytuje u tradičnějších betonů. Jiné betony mohou být navrženy spíše tak, aby jejich špička byla volně před bruslí. Zlom v kotníku u nich bývá tužší a úhel zlomu je tupější. Před koupí je proto dobré tuhost betonů v kotníku vyzkoušet, protože může mít zásadní vliv na bruslení.



Při výběru velikosti je nejdůležitější, aby brankář kolenem doklekal přesně doprostřed bloku určeného na koleno. Jen tak mohou betony správně fungovat v rozkleku. U vyrůstajících brankářů často není finančně možné, aby měli neustále správnou velikost betonů. Nicméně kolenem by stále

měly doklekávat do pěnového bloku. Ze začátku do nižší poloviny, ale s přibývajícím výškou se jim koleno postupně posune do horní poloviny bloku. Ve chvíli, kdy se začnou přibližovat horní hraně bloku, je na čase pořídit větší betony.



Brankář by měl kolenem doklekávat přesně doprostřed bloku určeného na koleno.

## TKANIČKY NA ŠPIČCE BETONŮ

### KROK 1

Velkým oříškem pro mnoho brankářů jsou tkaničky na špičce betonů, kterými se přichycují k bruslím. Důležitým prvním krokem je navázání několika jednoduchých uzlů (tzv. vůdcovských) na tkaničce u špičky betonu.



Brankáři to pomůže docílit širšího rozkleku, snížit deformaci špičky betonu, a především ulevit stresu na kotníky, kolena a kyčle. Tkanička by měla v rozkleku pustit vnitřní stranu skeletu brusle na led, právě za účelem snížení stresu na klouby. To také pomůže lepší pohyblivosti kotníku a tedy i snazšímu odrazu z rozkleku. Delší tkanička ovšem snižuje pocit propojenosti nohy s betonem, takže by neměla být ani zbytečně dlouhá.



## KROK 2

Při samotném navazování brankář přiloží tkaničky ke špičce brusle a protáhne je přední mezerou ve skeletu.



## KROK 3

Je dobré tkaničky následně vrátit zpět ke špičce brusle a uvázat jednoduchý vůdcovský uzel. Někteří brankáři tento krok vynechávají, ale tkanička bude potom lépe držet na brusli.



## KROK 4

Poté tkaničky překřížíme v mezeře skeletu pod patou.



Tkaničky lze vytáhnout nahoru i prostřední mezerou ve skeletu, ale u některých modelů brusle to může vést ke kontaktu tkaničky s ledem při odrazu z rozkleku. Tkaničky se tak poškozují a brankář ztrácí část odrazové síly.



## KROK 5

Nakonec tkaničku vytáhneme nahoru a zavážeme jako tkaničky u bruslí.



### ŘEMÍNKY

Důležité je také zapínání jednotlivých řemínků. V souvislosti s utažeností řemínků (potažmo i délkou tkaničky na špičce) můžeme hovořit o dvou základních typech problémů s chováním betonů v rozkleku. Jde o nedotáčení, které zpravidla vyplývá z příliš utažených betonů, a přetáčení, při kterém jsou betony naopak příliš volné. Oboje je nežádoucí, a tak by si měl brankář najít ideální kombinaci délky tkaničky a utaženosti řemínků takovou, aby beton dosedal na led celou svoji vnitřní plochou. Řemínky by měly pustit vnitřní kluzné plochy na kolena a lýtku na led, aby byl beton na ledě stabilní.

Proto je dobré betony nejdříve utahovat v rozkleku. Brankář tak může zjistit, při jaké utaženosti se kluzné plochy betonů začnou zvedat z ledu. To by mělo posloužit jako dobrý výchozí bod pro utaženost betonů, ze kterého může brankář dělat další úpravy podle vlastních preferencí. U kožených řemínků je následně dobré označit si preferovanou díрку fixem, aby bylo zapínání stejné po každé, když jde brankář na led.





# ČASTÉ CHYBY

## NEDOTÁČENÍ



# ČASTÉ CHYBY

## PŘETÁČENÍ



# SPRÁVNÁ POZICE



## CHRÁNIČE KOLEN

S betony úzce souvisí i chrániče na kolena. Většina betonů na trhu má již chrániče kolena připojené k sobě. Tyto chrániče ovšem často neposkytují takovou ochranu jako chrániče kolena zakoupené

## LAPAČKA

Lapačku lze označit jako „nejosobnější“ kus výstroje. U lapačky více než u jakékoli jiné součásti výstroje záleží na tom, co brankáři vyhovuje. A rozdíly v modelech na trhu mohou být poměrně velké. Lapačku je proto dobré před koupí vyzkoušet na ruce. Důležitý je především úhel zlomu, pod kterým se lapačka zavírá. Lze ho popsat tím, jak se při zavírání lapačky jednotlivé prsty pohybují k sobě. Na trhu lze najít lapačky, u kterých se špička

samostatně, které jsou ideální volbou. V žádném případě by ale brankář neměl nastupovat bez chráničů na kolena, vystavuje se tím zbytečnému riziku.

ukazováčku zavírá ke špičce palce (varianta 1), až po lapačku, kde se prsty zavírají do dlaně pod zdviženým palcem (varianta 2). Mimo tyto krajní varianty je možné koupit i lapačky, které jsou kompromisem mezi těmito variantami. První varianta je běžnější. Tvar lapačky může mít samozřejmě vliv i na hru holí. Ovšem vždy je lepší vybrat lapačku primárně tak, aby se v ní brankáři dobře chytalo, než podle toho, jak se mu v ní rozehrává.

Varianta 1  
špička ukazováčku se zavírá  
ke špičce palce



kompromis mezi oběma  
variantami



Varianta 2  
prsty se zavírají do dlaně  
pod zdviženým palcem


Nové lapačky mohou být zpočátku tuhé a obtížně se zavírat. Pokud jde brankář s lapačkou do zápasu, měla by se mu snadno otevírat a zavírat. Brankář může buď nechat lapačku změkhnout přirozeným používáním, nebo může tento proces urychlit. Metod je několik, lapačku lze opakovaně otevírat a zavírat (to pomůže lapačku i rozšířit),

nebo například lapačku na noc zavřít a stáhnout tkaničkou. V tomto případě je dobré něčím vyplnit košík. Lze se rozhodnout i k drastičtějším metodám např. s použitím fénu na vlasy, horké vody, nebo trouby, ovšem některé z nich mohou narušit integritu lapačky, proto je potřeba je provádět opatrněji.

## VYRÁŽEČKA

Vyrážečka je vyrážečka a jejímu výběru není přiřkládána taková důležitost jako u výběru lapačky. Dobrá vyrážečka by se měla vyznačovat především **kvalitní ochranou prstů a dobrou boční stěnou**, která by měla jednak dobře chránit a zároveň poskytnout další blokovací plochu.

Vyrážečky se mohou lišit zahnutím přední desky a pozicí dlaně na přední desce. Níž položená dlaň umožňuje snazší přechod do příložníku, ale na druhou stranu nemá takový dosah při střelách nad beton a obráceně.

 **Pokud si brankář kupuje rukavice v setu od jedné značky, je lepší vybírat podle lapačky než opačně.**



Dobře navržená boční stěna poskytuje ochranu ruky a zároveň slouží k vykrytí prostoru mezi rukou a tělem.



Neméně důležité je provedení kvalitní ochrany prstů brankáře.

## HOKEJKA

Výběr správné hokejky bývá poměrně často podceňován. Přitom délka hole může od základu změnit brankářův postoj, a tím pádem i způsob, jakým se v brance pohybuje. Nevyhovující velikost hokejky je jednoznačně **nejčastějším problémem** u mladších brankařů. Trenéři brankařů mohou strávit mnoho času opravováním postoje, zatímco skutečný problém leží právě v **neadekvátní hokejce**.

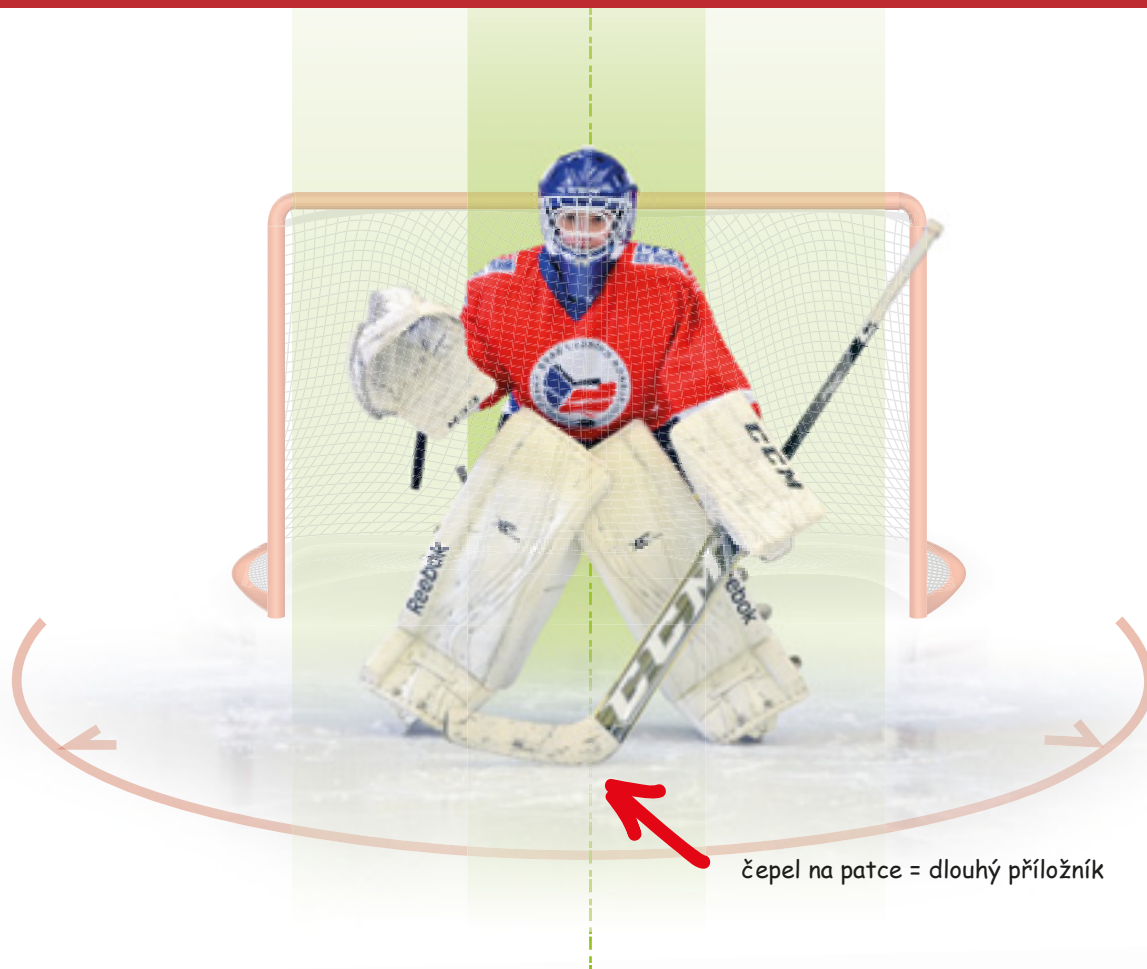
Při samotném zkoušení je vhodné mít s sebou brusle a délku zkusit s nimi. Brankář by se měl v bruslích postavit do základního postoje **bez hokejky** a následně si vybrat hokejku s vyhovující délkou příložníku. Pokud je brankář ve správném základním postoji, čepel hole by měla být celou plochou na ledě. Pokud tomu tak není, hokejka je nevyhovující délky. Pokud má brankář hůl na patce, hokejka má příliš dlouhý příložník. Pokud na špičce, příložník hokejky je krátký.

**!** Délka příložníku (široká část hole) je nejdůležitějším faktorem při výběru hole. Brankář by nikdy neměl podřizovat svůj postoj hokejce, hokejka by se měla podřizovat jeho postoji.

## CHYBA

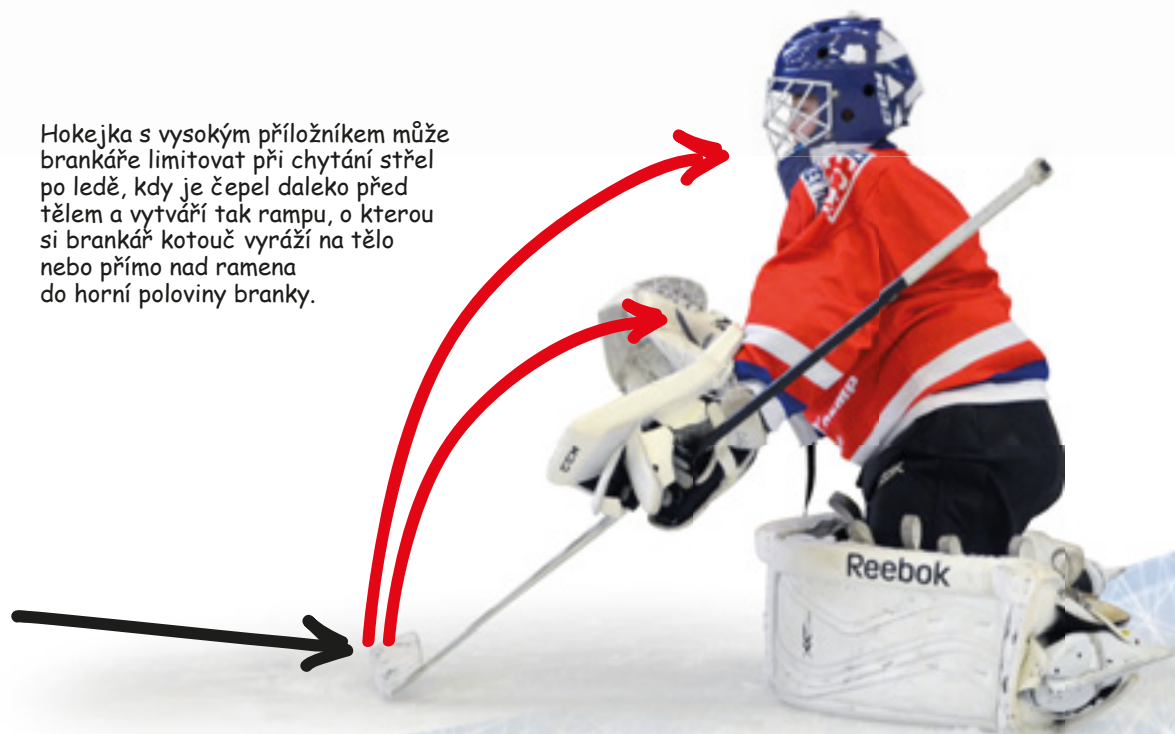


# CHYBA



čepel na patce = dlouhý příložník

Hokejka s vysokým příložníkem může brankáře limitovat při chytání střel po ledě, kdy je čepel daleko před tělem a vytváří tak rampu, o kterou si brankář kotouč vyráží na tělo nebo přímo nad ramena do horní poloviny branky.



# SPRÁVNÁ POZICE

Optimální délka příložníku při správném postavení u tyče na vyrážecí straně vykryje prostor mezi kolenem a tyčí a zároveň umožní brankáři protečovat přihrávku přes brankoviště.



# CHYBA

Příliš vysoký příložník neumožňuje brankářům při postavení u tyče na vyrážecí straně dostat čepel hole a vyrážecí do optimální pozice. V případě, že má brankář čepel správně patkou u špičky brusle, tak vyrážecí nevykryvá mezeru mezi kolenem a tyčí. Naopak při správném držení vyrážecí se čepel posune od brusle a neumožňuje brankáři protečovat případnou přihrávku přes brankoviště.





Číslování velikostí příložníku se může lišit napříč výrobci, při koupi je proto dobré novou hokejku poměřit s hokejkou stávající. Ve výběru délky příložníku hraje roli osobní preference, a tak neexistuje univerzální tabulka na volbu délky hole podle velikosti brankáře. Přesto lze říci, že by brankáři měli začít používat seniorské hole zhruba od 165 cm výšky.

Objevují se názory, že brankářské hole by neměly být zkracovány. Hlavním argumentem je ztráta vyváženosti hole. Ovšem hole jsou prodávány v různých poměrech velikosti a váhy čepel, příložníku a žerdi a neexistuje tedy jednotné optimální těžiště hole. Navíc hůl by při všech důležitých momentech měla být čepelí na ledě, a tak její vyváženost není tolik důležitá. Za předpokladu, že si brankář

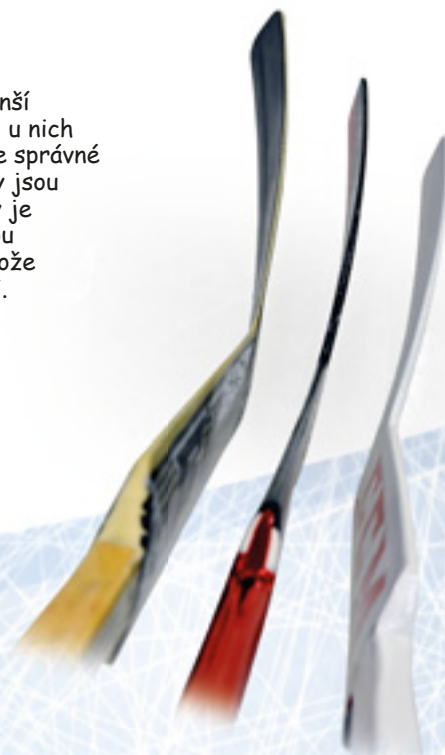
správně vybere hůl podle příložníku, úpravy délky v rozumné míře nijak zásadně neohrožují životnost ani výkonnost hole. Celková délka hole by měla být optimalizována pro rozehrávku, podobně jako je tomu u hráčů v poli. Někteří profesionální brankáři si hodně zkracují žerď pro lepší manipulaci s kotoučem kolem branky nebo například při zamotání puku pod brusle brankáře.

Na holi by měl být také vyznačen „lie“ (sklon) hole neboli úhel mezi čepelí a příložníkem. U seniorských holí se nejčastěji vyskytuje ve variantách 13 nebo 14, mohou však být i další. U dětských holí to nejčastěji bývá 11 či 12. Čím menší číslo, tím je hokejka ležatější. Nižší sklon hole vede k odtažení vyrážačky v postoji dál od těla. Značení se ale opět může lišit mezi jednotlivými výrobci.



**Brankář by měl mít k dispozici vždy minimálně dvě hole, ideálně stejné velikostí i záhybem. Brankáři by ve stejné době neměli používat dvě odlišné hole, aby nemuseli neustále upravovat svůj postoj podle jednotlivých holí. Dobrou strategií je používání jedné ze dvou holí na tréninky a druhé na zápasy. Brankář má tak dvě stejné hole a nemusí si zvykat na rozdíly mezi nimi, přičemž v zápase má k dispozici tu méně ohranou, se kterou se mu bude lépe chytat i rozehrávat.**

Důležitou součástí výběru hole je i volba záhybu. Menší brankáři by měli volit konzervativnější záhyby, čepel u nich leží větší plochou na ledě. Hůl je tak snazší udržet ve správné pozici a snáz se s ní i vyrážejí kotouče. Menší záhyby jsou také vhodnější na kratší přihrávky. Cílem rozehrávky je udržet svůj tým v držení kotouče. Nejdůležitější jsou proto přesné přihrávky na krátkou vzdálenost, přestože vyhození kotouče vzduchem může vypadat působivěji. Při pohledu na špičkové brankáře můžeme vidět, že většina jejich rozehrávek jsou právě přesné, krátké přihrávky. Tuto dovednost by se proto měli brankáři naučit dřív než vyházovat kotouč vysoko nad ledem. S přibývajícím věkem mohou brankáři začít zkoušet zahnutější hole a najít si variantu, která jim vyhovuje.



## MASKA

Masku lze považovat za nejdůležitější součást výstroje, co se týče ochrany, jelikož zranění plynoucí z používání neadekvátní masky mohou být ta nejvážnější. Na masce se proto vyplatí nešetřit a je lepší investovat do kvalitnější masky než do jejího nástřiku.

Maska by měla brankáři dobře sedět na hlavě. Svoji hloubkou by měla pojmout celou hlavu, tzn. při pohledu z profilu by ze zadní části masky neměla být vidět hlava. Masku by měla být pevně dotažena k hlavě tak, aby při případném střetu s hráčem zůstala brankáři na hlavě. Ve chvíli, kdy mu maska spadne z hlavy, se brankář vystavuje

nebezpečí. K tomuto účelu má mnoho modelů masek také pásek pod bradou, který by měl být zapnutý, přestože jeho používání může být zpočátku nepříjemné.

U brankářů v nejnižších kategoriích není nutné používat brankářskou masku, dostatečnou ochranu zajistí hráčská přilba s kvalitní mřížkou. Naopak hráčská přilba umožňuje začínajícím brankářům lepší výhled a pohyblivost hlavy. Nicméně je nutné zajistit kvalitní ochranu krku pomocí dobrého nákrčníku ideálně v kombinaci s plexi chráničem pod helmu.



**Důležitá je pravidelná výměna mřížky. Tím, že se mřížka pod střelou prohne, odvede svoji práci. Při větším poškození mřížky je třeba ji vyměnit, protože ohnutá mřížka již neposkytuje ideální ochranu a hrozí u ní větší riziko selhání.**

## VESTA

Většina výrobců výstroje poskytuje k vestám tabulku pro výběr velikosti vesty podle výšky brankáře, která je dobrou základní informací, jaké velikosti přichází pro brankáře v úvahu. Rukávy vesty by se měly překrývat s rukavicemi. Ovšem příliš dlouhé rukávy mohou v rukavicích překážet. Lokty by měly zapadnout do pro ně určených jamek, aby byly správně chráněny, a brankář tak může rukáv v lokti dobře ohýbat. Některé modely vest mají nastavitelnou délku rukávu, kterou lze upravit podle potřeby. Podobně je tomu u břicha vesty, mělo by se překrývat s kalhotami, ale nemělo by být příliš dlouhé, aby si neprekáželo se suspenzorem. Vesta

## KALHOTY

Větší kalhoty nejsou tak omezující pro pohyb brankáře jako velká vesta. Navíc i větší kalhoty se dají dobře připevnit pomocí kšand, případně pomocí vnitřního pásku v kalhotách. Brankaři si tedy mo-

## NÁKRČNÍK

Kvalitní nákrčník je nezbytnou součástí výstroje. Nákrčník by měl být dotažen a chránit krk co nejvýše tak, aby chránil jak proti střelám, tak proti říznutí bruslí. Přestože pravděpodobnost incidentu

## SUSPENZOR

Přestože jsou na trhu specializované suspensory pro brankáře, pro některé brankáře může být stále neadekvátním. Ochranu lze vylepšit tím, že

## PONOŽKY

Moderní betony se vyznačují kvalitní ochranou zadní strany nohou, ochranu však lze ještě jednoduše vylepšit. Na trhu dnes existují ponožky navržené speciálně proti proříznutí bruslí, které mo-

by neměla být posazena příliš nízko, aby chránila oblast krku a klíčních kostí. Chráníč krku na vestě ale nenahrazuje samostatný nákrčník. Ve stoje by měl být pod nákrčníkem tak, aby se posunul nahoru ve chvíli, kdy brankář zaujme základní postoj. Vestu je dobré zkusit zároveň s kalhotami a maskou, aby si brankář ověřil, že vesta v kombinaci s nimi funguje správně. Břicho vesty lze nosit buď uvnitř kalhot, nebo ven. Je dobré vyzkoušet oba způsoby, aby brankář zjistil, co mu více vyhovuje. Vždy je ale potřeba se ujistit (především u vesty z kalhot), že nikde nevzniká volné místo mezi ochrannými plochami.

hou dovolit nosit o něco větší kalhoty, aby zabrali více místa, ovšem kalhoty nesmí být příliš dlouhé a překážet v betonech. Kalhoty je dobré zkusit zároveň s vestou, a ideálně i s betony.

je poměrně nízká, vždy je lepší mu předejít. Nákrčník je dobré používat také v kombinaci s plexi chráničem pod masku, který pomáhá zejména při ochraně proti střelám.

si brankář pod brankářský suspenzor vezme ještě suspenzor hráčský. U profesionálních brankařů se jedná o poměrně běžnou praxi.

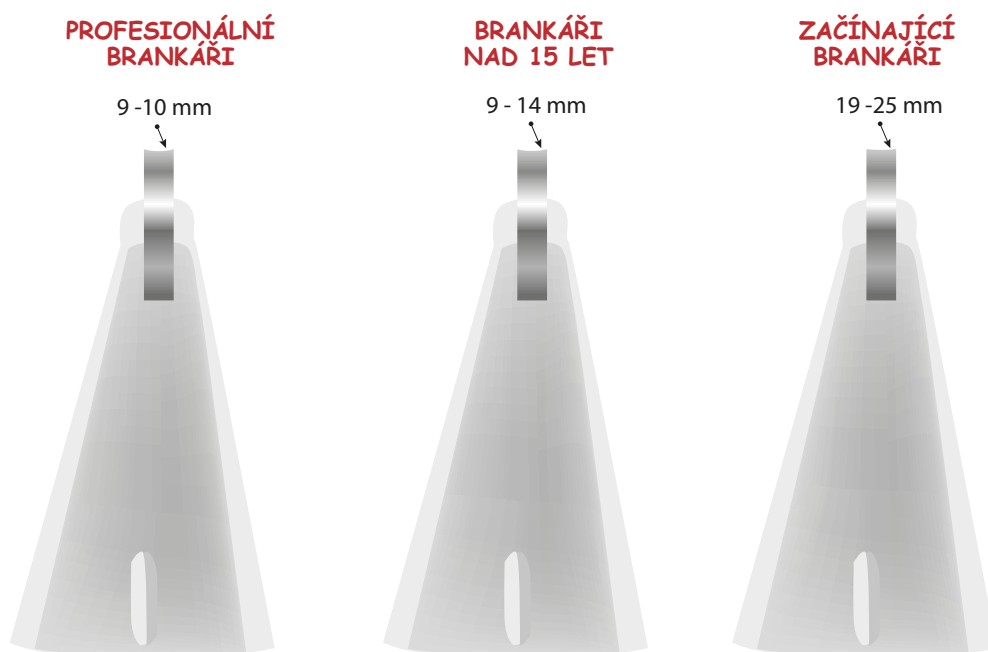
hou zabránit poměrně nepříjemným zraněním. V některých kanadských juniorských soutěžích je toto dokonce pravidlem.

## BRUSLE A JEJICH OSTROST

Doba, kdy měl brankář nejtupější brusle v týmu, dávno pominula. Moderní chytání vyžaduje dynamické pohyby, které jsou s ostrými bruslemi efektivnější. Ostrost bruslí je vyjadřována v milimetrech. Číslo představuje poloměr kruhu, který tvoří žlábek nože. Jinými slovy, čím menší poloměr, tím větší žlábek a také ostřejší brusle. U profesionálních brankářů se žlábek nejčastěji pohybuje někde mezi 10 mm a 9 mm. Odchytky závisí zejména na váze brankáře a osobní preferenci. Těžší brankáři volí zpravidla ostřejší brusle. Brankáři starší

15 let by měli volit žlábek někde mezi 14 mm a 9 mm. Začínající brankáři potom někde mezi 25 mm a 19 mm. S tělesným vývinem by měl tedy brankář používat čím dál ostřejší brusle s tím, že přechody na ostřejší brusle by měly být plynulé.

K brankářským bruslím lze dokoupit vyšší nože, které brankáři poskytují lepší odrazový úhel. Jejich používání v žákovských kategoriích nedoporučujeme z důvodu zvýšené zátěže na klouby (především na kotníky).



Důležitá je také pravidelnost broušení. Konzistence v ostrosti pomáhá brankáři lépe odhadnout, co může při každém pohybu od hrany brusle očekávat. Pravidelné broušení zároveň předchází extrémnímu rozdílu mezi bruslemi před a po nabroušení. Pokud jde brankář do tréninku

s po dlouhé době nabroušenými bruslemi, může se cítit jako by se znovu učil bruslit a čas strávený na ledě nevyužívá naplno. Ideální je pravidelné broušení každý týden, u menších dětí jednou za 14 dní.



**U začínajících brankářů (minihokej) není nutné používat brankářské brusle. Nácvik základních brankářských dovedností v této kategorii lze zvládnout i na hráčských bruslích.**