

MANUÁL TRÉNOVÁNÍ HOKEJOVÝCH BRANKÁŘŮ

RADEK TOTH





CZECH ICE HOCKEY TEAM



Tiposport
Isostar

hokej

HOKEJOVÉ REPREZENTACE

Tiposport



JAK TRÉNOVAT BRANKÁŘE

Pravděpodobně tím největším faktorem při trénování hokejistů je naučit je nové dovednosti. Jako trenér máte za cíl udělat z nich ty nejlepší v rámci jejich rolí. Často si trenéři myslí, že jsou tím lepší, čím lepší jsou jejich znalosti z oblasti, kterou trénují. Ale toto není ten případ. Vy jste tak dobrý trenér, jak dobří jsou Vaši hráči. To znamená, že je jedno, kolik toho víte nebo umíte, pokud to nenaučíte svoje hráče. To je to, co by trenér měl mít stále na paměti, když učí své hráče nové dovednosti.

! Každý trénink brankářů musí být individuální.

Každý brankář se rozvíjí jiným tempem a má jinou schopnost výkonu. To je pro trenéra obrovská výzva, jelikož nesmí zapomenout, že ne každý brankář může být učen a hrát stejným stylem.

Trenér brankářů musí vědět, v jaké fázi vývoje se jeho jednotliví brankáři právě nachází. Biologický věk (u mladších hráčů) často určuje kvalitu tréninku. Mezi brankáři může být dokonce rozdíl i 4 let, co se vývojových fází týče, přestože jsou třeba stejně staří.

Aby bylo možné navodit pro trénink správnou atmosféru, musí si brankáři s trenérem vzájemně důvěřovat. Důvěra se získává již v raném věku a je

stěžejním faktorem při rozvoji brankáře. Čím jsou starší, tím víc myslí sami za sebe. Pokud si s trenérem nedůvěřují, brankáři mohou začít klást odpor a nevydávají takové výkony, jaké by mohli. Důvěra se vždy získává přímou interakcí mezi trenérem a brankáři a upřímnost je základním kamenem tohoto vztahu.



VÝUKA TECHNIK

Pokud učíte brankáře různým technikám, mějte vždy na paměti několik věcí. Nikdy byste neměli spojovat více než dvě různé techniky do jedné lekce. Brankář není schopný zpracovat více informací najednou. Pokud je brankář hodně unavený, neměli byste začínat vyučovat nové techniky.

! Když učíte techniky, měl byste vždy směřovat k DOKONALOSTI a vyžadovat ji!

Pokud trénujete jednu sekci technik, neměli byste je spojovat s jinou. Dobrým příkladem je neučit techniky chytání vestoje a chytání na ledě v jedné lekci. To brankáře jen mate a neumožní mu to se plně soustředit na klíčové věci v dané technice např. právě chytání vestoje.

Musí být také dostatek střel při každé technice, aby si brankář osvojil daný pohyb. Ideálně se jedná o 15-20 střel na chytací techniky, 6-10 při kombinaci pohybu a chytání. A to všechno ve třech sériích, abychom docílili dostatku opakování. Úroveň automatizace dosáhneme až po 1000 opakováních. Síla střely by měla být trenérem vždy upravena podle úrovně dovedností a věku brankáře.

Rytmus střel musí být dán brankářem. Při procesu učení je zásadní koncentrace na každou střelu. Po tom, co střelu chytí, není nutné nikam pospíchat a měl by začít znovu, až bude připravený. Vždycky by zde měla být posloupnost v tom, co dělá: chycení kotouče, rychlé sebezhdnocení, soustředění se na další střelu, připravenost.

Předtím, než trenér začne výkon hodnotit a opravovat, měl by počkat nejméně pět střel. To dá brankáři možnost, aby si proces sám vyzkoušel. Když se snažíte brankáře opravit, vždy by tomu měla předcházet pochvala za něco, co se mu při tréninku velmi dařilo.



SPECIFICKÉ TECHNICKÉ DOVEDNOSTI

Aby byl brankář schopen efektivně hrát v každé pozici, musí perfektně ovládat několik základních dovedností, které mu pomohou vychytat střely během hry. Tyto dovednosti mohou být rozděleny na technické a taktické. V této části si ukážeme základní technické dovednosti.

1. ZÁKLADNÍ BRANKÁŘSKÝ POSTOJ

Správný základní postoj udržuje brankáře ve stabilní pozici. Ze základního postoje vycházejí všechny pohyby – brankář se z něj může libovolně pohybovat a správně provádět zákroky. Základní postoj brankáře mu musí umožnit optimální rovnováhu, pohyblivost, pohodlí a rychlost pohybu.

Základní postoj je velice důležitý a důraz by měl být kladen na všechny prvky této dovednosti. Existuje několik brankářských stylů, ale všechny z nich musí mít běžné společné rysy základního postoje. Na pozici v základním postoji by měl být kladen často důraz i během tréninků na suchu.

HLAVNÍ ZÁSADY SPRÁVNÉHO ZÁKLADNÍHO POSTOJE:

- 1 čepel hole je na středu těla (uprostřed mezi bruslemi) a vykryvá prostor mezi bruslemi
- 2 čepel je před bruslemi 30–40 cm
- 3 čepel je lehce nakloněna k tělu, aby bylo možné puky vyrážet do vzduchu, nikdy nesmí být hokejka kolmo k ledu
- 4 ruce, respektive lokty, jsou drženy před tělem a mírně od těla, aby nedocházelo k dvojitému krytí. Umožňují brankáři sledovat kotouč až do rukavice a dobře načasovat zákrok
- 5 lapačka je vytočena do hry, dlaň lapačky směřuje na kotouč, je kolmo na dráhu kotouče do horní poloviny brány
- 6 hrudník je vzpřímený, aby střelec viděl logo na dresu a směřuje proti kotouči, je kolmo na dráhu kotouče, takže vykryvá velkou část brány a při zákroku tak není třeba nadbytečně hýbat tělem
- 7 rozkročení nohou (vzdálenost bruslí) musí být o málo větší, než je šířka ramen, váha je rovnoměrně rozprostřena na obou nohách. Toto postavení umožňuje brankáři snadný přesun i snadné provedení zákroku
- 8 brankář nesmí mít brusle příliš u sebe, snižuje to jeho rovnováhu a omezuje dynamiku pohybu. Zmenšuje se vykrytí branky.
- 9 brusle jsou souběžně
- 10 kolena – pokrčte se mírně v kolenou směrem dopředu tak, abyste vytvořili tlak na špičky nohou
- 11 při pohledu z boku jsou holeně a záda rovnoběžně
- 12 při pohledu z boku by přímka protínající rameno, koleno a špičku brusle měla být kolmá k ledu

ZÁKLADNÍ BRANKÁŘSKÝ POSTOJ

ČELNÍ POHLED

hrudník je vzpřímený, aby střelec viděl logo na dresu a směřuje proti kotouči, je kolmo na dráhu kotouče, takže vykrývá velkou část brány a při zákroku tak není třeba nadbytečně hýbat tělem

lapačka je vytočena do hry, dlaň lapačky směřuje na kotouč, je kolmo na dráhu kotouče do horní poloviny brány

ruce, respektive lokty, jsou drženy před tělem a mírně od těla, aby nedocházelo k dvojitému krytí. Umožňují brankáři sledovat kotouč až do rukavice a dobře načasovat zákrok

brusle jsou souběžně

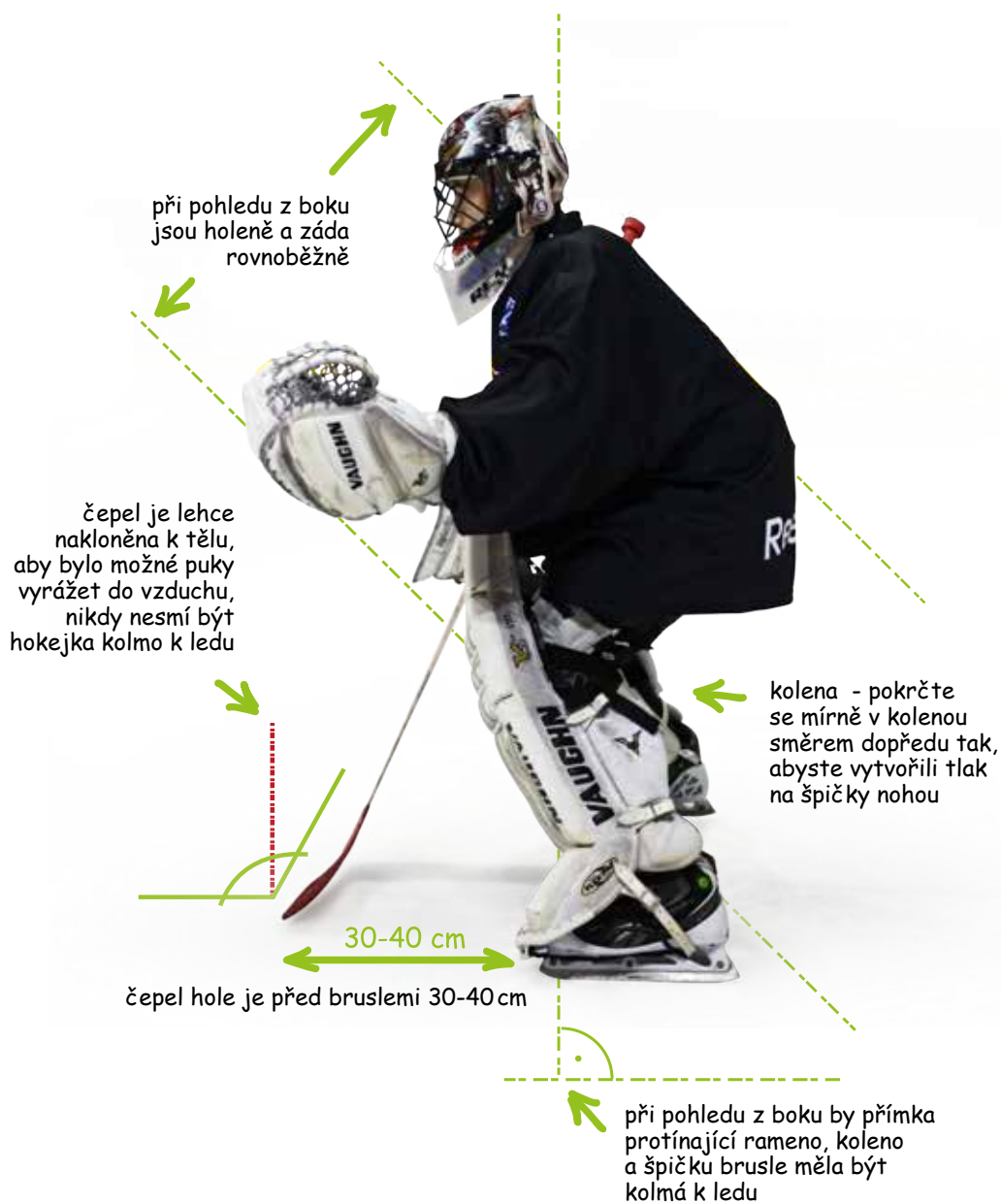
brusle jsou souběžně

čepel hole je na středu těla (uprostřed mezi bruslemi) a vykrývá prostor mezi bruslemi

rozkročení nohou (vzdálenost bruslí) musí být o málo větší, než je šířka ramen, váha je rovnoměrně rozprostřena na obou nohách. Toto postavení umožňuje brankáři snadný přesun i snadné provedení zákroku. Brankář nesmí mít brusle příliš u sebe, snižuje to jeho rovnováhu a omezuje dynamiku pohybu. Zmenšuje se vykrytí branky.

ZÁKLADNÍ BRANKÁŘSKÝ POSTOJ

BOČNÍ POHLED



ČASTÉ CHYBY



ČEPEL HOLE JE VÍCE NA JEDNU STRANU
např. vyrážečku, proto je těžké provést zákrok
holí na stranu druhou, tedy na lapačku

ČASTÉ CHYBY



OPTIMÁLNÍ POZICE

ČEPEL JE MOC BLÍZKO K BRUSLÍM
není možné vyrážet puky do kouta (čepel se při zákroku do strany pohybuje po linii a tím se zvedá na patku a špičku)



V této situaci hrozí, že si na čepel brankář při přechodu do rozkleku klekne.

ČASTÉ CHYBY

RUCE JSOU PŘÍLIŠ BLÍZKO K SOBĚ

Při pohledu zepředu se překrývají s tělem brankáře. Vytváří se tak „dvojité krytí“, kdy ruce vykrývají prostor, který je již vykryt tělem. Zmenšuje se vykrytí branky.



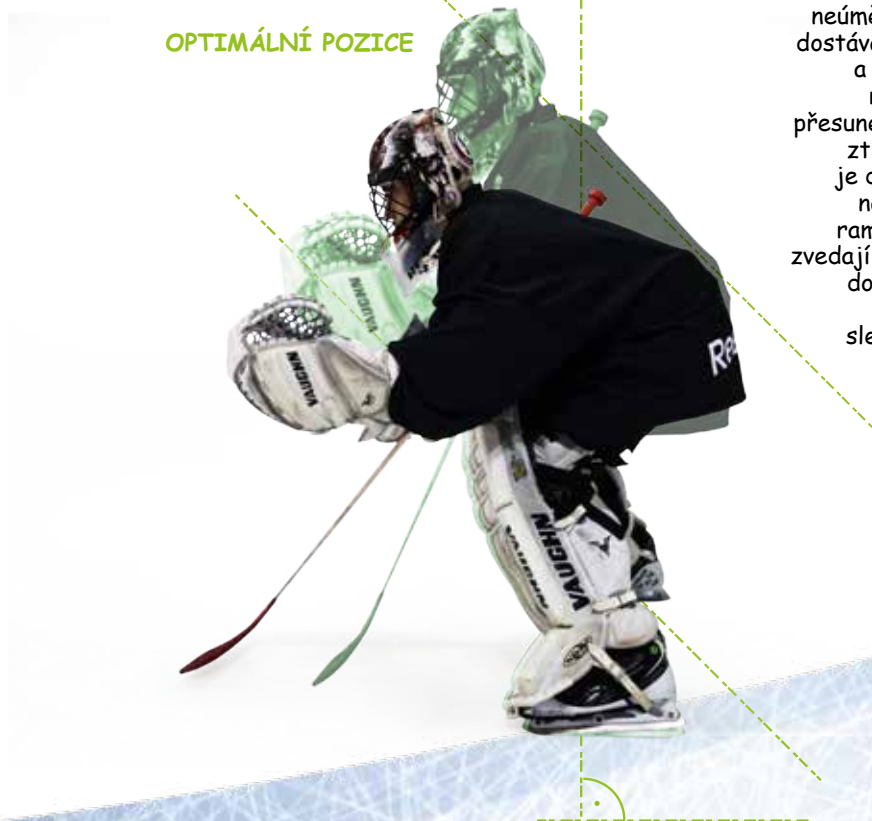
ČASTÉ CHYBY



OPTIMÁLNÍ POZICE

BRANKÁŘ JE HODNĚ PŘEDKLONĚNÝ

Ruce jsou příliš předsunuty před tělo a hrudník není vzpřímený, proto brankář neúměrně přenáší váhu vpřed, dostává se do nestabilní pozice a obtížně provádí zákroky rukama. Při dynamických přesunech a následném brždění ztrácí stabilitu. Čepel hole je daleko od bruslí, je příliš nakloněna k tělu a vytváří rampu, o kterou se kotouče zvedají a nekontrolovaně naráží do betonů a těla brankáře. Brankář má problém se sledováním vysokých střel.



OPTIMÁLNÍ POZICE

ČASTÉ CHYBY

OPTIMÁLNÍ POZICE

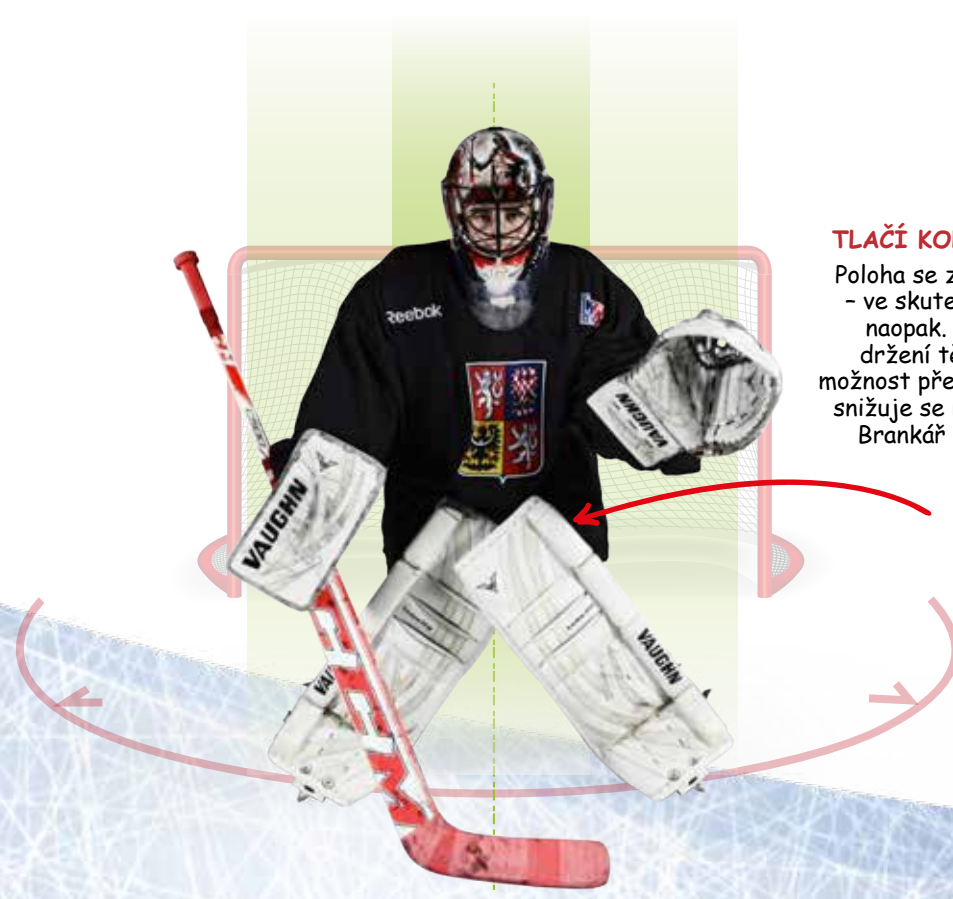
RUCE, RESPEKTIVE LOKTY JSOU ZA TĚLEM

Brankář tedy nemá možnost sledovat kotouč až do rukavice a správné načasování zákroku je významně ztíženo. Ruce nevykryvají střelecký úhel a zmenšuje se vykrytí branky.



BRANKÁŘ TLAČÍ KOLENA K SOBĚ

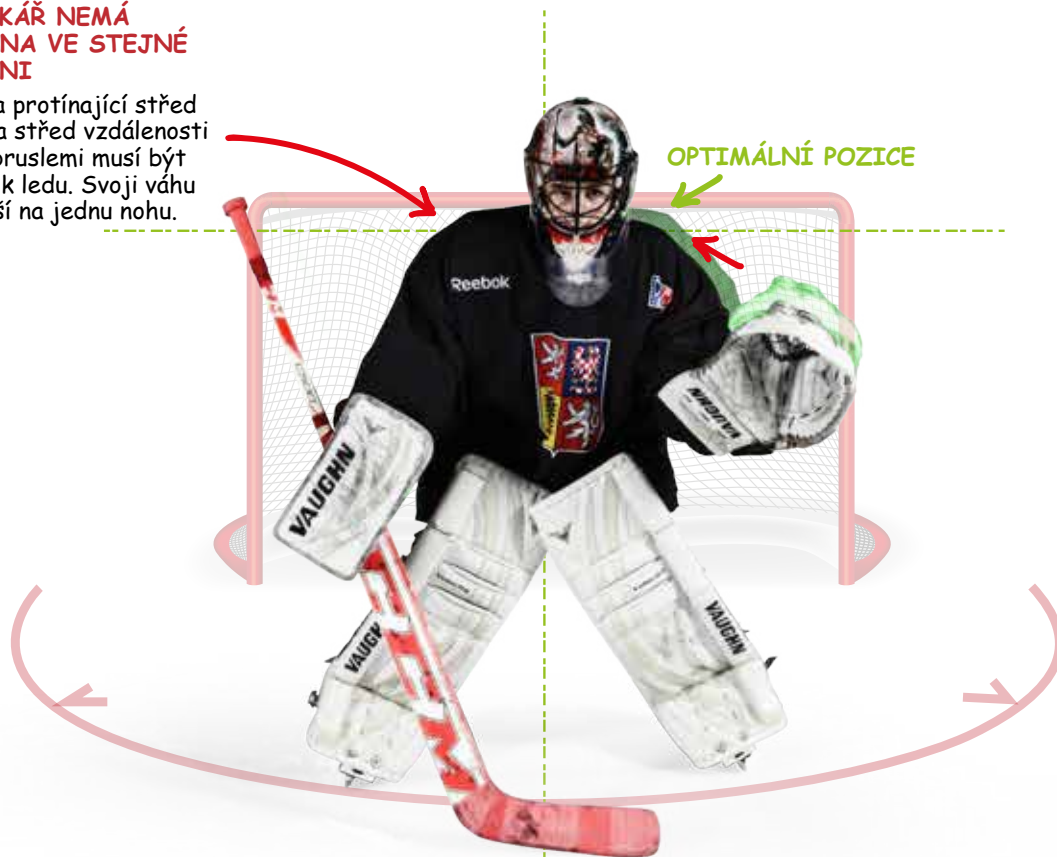
Poloha se zdá být stabilní - ve skutečnosti je tomu naopak. Při křečovitém držení těla se zhoršuje možnost přenášení těžiště, snižuje se rozsah pohybu. Brankář vypadá v bráně opticky menší.



ČASTÉ CHYBY

BRANKÁŘ NEMÁ RAMENA VE STEJNÉ ÚROVNI

Přímka protínající střed
hlavy a střed vzdálenosti
mezi bruslemi musí být
kolmá k ledu. Svoji váhu
přenáší na jednu nohu.

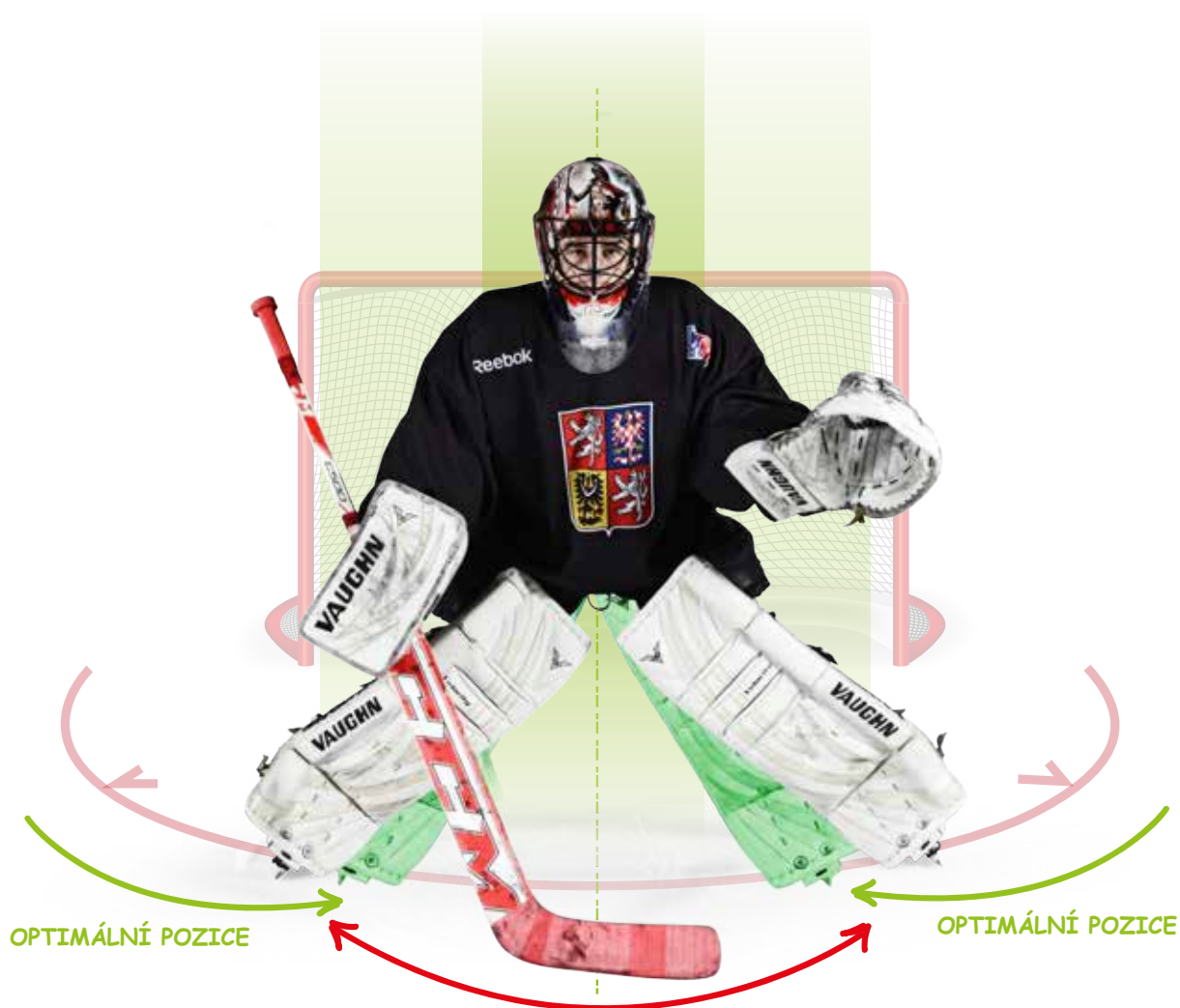


RUCE JSOU PŘÍLIŠ DALEKO DO STRANY OD TĚLA

Vytváří se tak díry
pro kotouč pod
pažemi.



ČASTÉ CHYBY



**BRANKÁŘ MÁ CHODIDLA
MOC DALEKO OD SEBE**

Významně to komplikuje provádění přesunu.

2. ROZKLEK

Rozklek lze velmi dobře využít jako zákrok na střely po ledě a na polovysoké střely.

HLAVNÍ ZÁSADY PROVEDENÍ SPRÁVNÉHO ROZKLEKU

- 1 Při přechodu do rozkleku „padnou“ současně kolena přímo k ledu.

Kolena je třeba na led dostat co nejrychleji, takže se musí pohybovat po přímce. To platí pro všechny střely, na které se rozklek používá: po ledě do středu brány, po ledě k tyči, polovysoké střely k tyči, polovysoké střely mezi betony, ...



ČASTÁ CHYBA

Brankář přechází do rozkleku tak, že kolena padne dopředu. Kolena se tak pohybují po oblouku místo po přímce. Přechod do rozkleku trvá déle a brankář končí v záklonu.

- 2 Kolena zůstávají pod rameny, při pohledu ze strany přímka protínající ramena a kolena je kolmá k ledu.
- 3 Při přechodu do rozkleku se brusle posunou dozadu v porovnání s místem, kde byly v základním postoji.
- 4 Tělo zůstává vzpřímené – ve stejné pozici jako v základním postoji.
- 5 Ruce zůstávají před tělem - ve stejné pozici jako v základním postoji.



ČASTÁ CHYBA

Brankáři při přechodu do rozkleku padají ruce dolů. Pak je velmi těžké reagovat na polovysoké střely, protože ruce směřují dolů, brankář musí jejich pohyb zastavit a změnit ho na pohyb nahoru. Rovněž se čepel hole dostává příliš daleko od betonů a vytváří rampu, o kterou se puky zvedají a nekontrolovaně narážejí do betonů a těla brankáře.

- 6 Brusle jsou od sebe a betony jsou co nejvíce do strany, aby pokrývaly spodní část brány. Kolena v ose pod rameny.



ČASTÁ CHYBA

Při přechodu do rozkleku se kolena brankáři rozjíždí. Dostává se tak do nestabilní pozice, do záklonu a další přesuny a zákroky jsou pro něj obtížné.

- 7 Zadek je třeba držet nahoře.



ČASTÁ CHYBA

Brankář v rozkleku jakoby sedí. Odkrývá tak horní část brány a obtížně reaguje na případné dorážky. Vnitřní plocha chrániče (betonu) není celou plochou na ledě.

- 8 Čepel hole je celou plochou na ledě a vykrývá prostor mezi nohama.

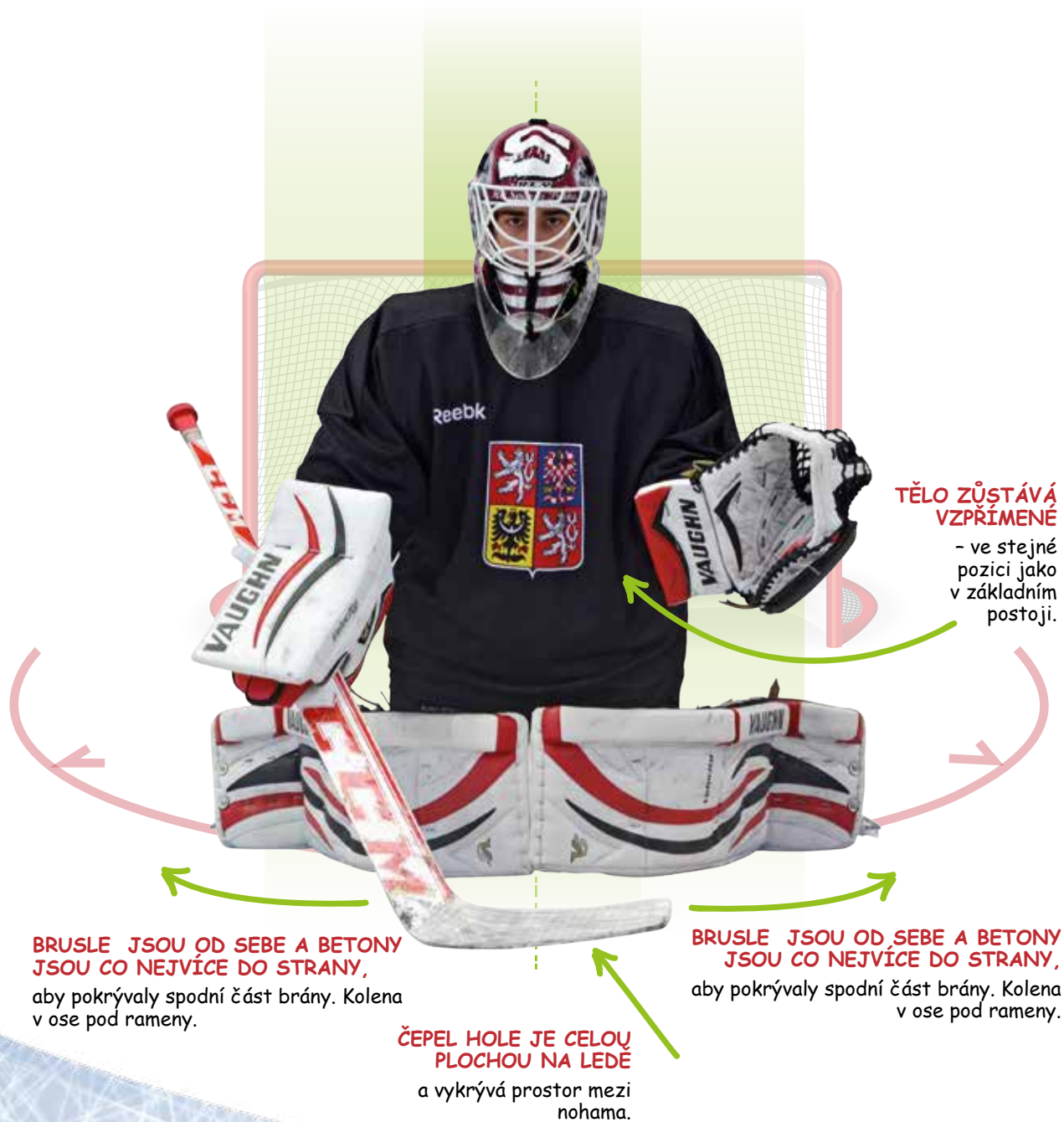


Je třeba rozlišovat mezi reakčním a blokovacím rozklekem.

REAKČNÍ ROZKLEK

ČELNÍ POHLED

Reakční rozklek je forma zákroku na střelu, kdy brankář má dost času, aby na pohyb kotouče reagoval.



REAKČNÍ ROZKLEK

BOČNÍ POHLED



BLOKOVACÍ ROZKLEK

OBA POHLEDY

Blokovací rozklek se používá na střely z takové blízkosti, kdy brankář nemá šanci na pohyb kotouče zareagovat. V blokovacím rozkleku jsou ruce blíže u těla než v rozkleku reakčním. Nicméně ruce zůstávají aktivní, před tělem a rozhodně nepadají dolů na betony

