



PLAY BOOK



x



2023

Volnost ve hře a maximální disciplína

Tvým úkolem nebude se posouvat pouze po stránce čistě dovednostní a hokejové, ale také charakterové, což je stránka, na kterou se v českých podmínkách neklade příliš velký důraz. Součástí tak bude dodržování pravidel, které jsou ve vyspělém hokejovém světě běžné. Důležité především je, že všechny tyto pravidla posilují disciplínu a odpovědnost každého hráče za jeho výkony i organizaci, ve které nastupuje, což se pozitivně odráží na výkonu na hřišti.

Všichni hráči mají povinnost dodržovat maximální disciplínu, ale zároveň dostaneš herní volnost, ve které máš za úkol řešit situace kreativně. Díky tomu získáš sebevědomí a zábavu ze hry.

Maximální disciplínou nemyslíme taktickou svázanost o nesmyslném nahazování puku do třetiny apod., naopak se jedná o základní principy, které ti pomohou k lepšímu výkonu, jako je dodržování pravidel na ubytování, v hokejové šatně i schopnost odevzdat maximum na ledě, co se týče samotného tempa hry. Herní volnost je naopak možnost řešit kreativně složité situace bez zbytečného strachu z případné chyby. Tvým cílem je propojit obě zmíněné části, protože díky tomu se můžeš v budoucnu stát lídrem svého klubu a rozdílovým hráčem.

JDEME NA NĚ!

VŠEOBECNÁ PRAVIDLA:

1) Kamkoliv vejdeš hned pozdravíš

Budeme se během tripu potkávat s různými lidmi, jako jsou švédští trenéři, manažeři, ale třeba i lidé pracující ve švédských muzeích, počínaje samozřejmě naším řidičem autobusu atd. a první dojem dělá vždy hodně.

2) Místo v autobuse bude uklizené při každé zastávce

Autobus bude naším druhým domovem při cestě do Švédska i při následném cestování na jednotlivá utkání a disciplína v něm se bude přenášet i do chování v zápase. Při každé zastávce tak máš povinnost uklidit odpadky a mít své místo uklizené.

3) Nemluvit sprostě

Budeme shovívaví, pokud nějaké ostřejší slovo padne v zápalu boje na ledě nebo v šatně, ale je nepřípustné takhle mluvit na veřejnosti [autobus, výlety, ubytování atd.].

4) Vzájemná pomoc

Pokud budeš mít nějaký problém, než budeš volat rodiče a trenéry, nejdřív popros kamaráda z týmu o pomoc

5) Uklizeno v pokoji

Každý hráč je zodpovědný i za své místo na ubytování, které je povinen mít uklizené po celý průběh pobytu, tak aby se po zemi neválelo žádné oblečení, obaly od jídla atd.

6) Dodržovat časy srazů

Je třeba dodržovat časy na všechny srazy před zápasem, meetingem, na snídani i večeři, proto je lepší přijít raději 5 minut před.

7) Dresscode

Na zápas si vždy vezmi povinně čepici LZ Hockey, tak abychom se dobře prezentovali.

PRAVIDLA V ŠATNĚ

Šatna je místo, kde hokejový zápas začíná a to doslova, protože soustředění a disciplína se ze šatny přenáší do začátku utkání i jeho průběhu. Součástí ale nebudou jen povinnosti, ale také zvyky před utkáním a po jeho skončení, které jsou nedílnou součástí správně fungujícího týmu.

- 1) Rozvěšené věci v šatně podle plánu
- 2) Zkontrolovat věci zda není potřeba něco opravit
- 3) Dát tašku na určené místo
- 4) Dát hokejku na určené místo
- 5) Pověsit nebo složit dres logem dopředu
- 6) Uklizené místo v šatně
- 7) Zákaz používání mobilů hodinu před zápasem a 30 minut před tréninkem
- 8) Být oblečený v kompletní výstroji včetně dresu v domluvený čas před utkáním nebo tréninkem
- 9) Na led vstupovat pouze za souhlasu trenéra
- 10) Můžeš povzbuzovat druhé a domlouvat se spolu na herních prvcích, ale nikdy na druhého neřvi kvůli jeho chybě

ZÁPASOVÉ PRINCIPY

Pro úspěch je potřeba dodržovat určité herní principy, které nemají nic společného s dovednostmi samotnými, ale spíše se správným nastavením hlavy.

Komunikace

Neustále na ledě komunikuj se spol uhráči, zavolej si o přihrávku, zavolej si o zastoupení, brankáři si zavolají o obsazení volného hráče... Zdá se to jako bezvýznamná část výkonu, ale komunikace někdy může úplně změnit rytmus celé hry a vzájemně si zvedáte celkový přehled o hře, což pomůže každému kamarádovi v týmu i tobě samotnému k lepším výkonům.

Souboje 50 na 50

Pokud jsi v souboji nebo přetlačované u mantinelu, je to přesně těch pár vteřin, které rozhodují o tom, který tým má v zápase celkovou převahu. Souboje, kde jsou šance vybruslit s pukem 50 na 50 musí být z větší části naše. Představ si, že pokud prohraješ podobný souboj, čeká tebe i tvé spoluhráče velká dřina se na něj zpátky dostat, pokud ale dáš do těch 3 vteřin u mantinelu všechno, můžeme přejít do útoku a to je větší zábava než dalších 30 vteřin bránit.

O krok navíc

Udělat v každém návratu do obrany jeden krok navíc, není otázkou fyzické kondice, je to otázka tvého nastavení v hlavě a rozhodnutí, že když se na ledě v jednu chvíli sejde 5 hráčů, kteří se takhle rozhodnou, profituje z toho každý jednotlivec i celý tým.

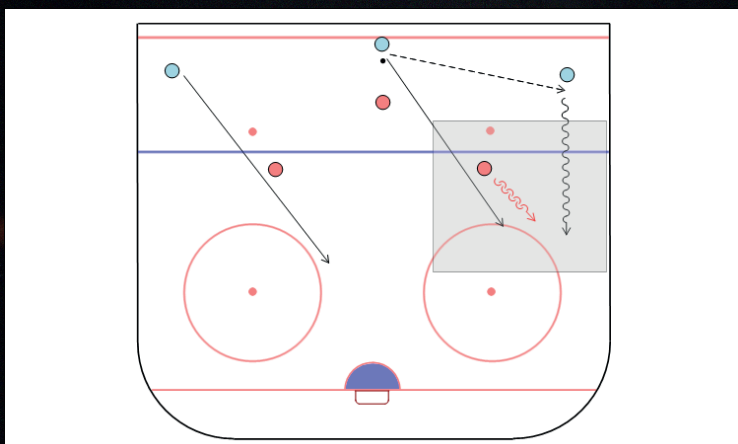
Krátké střídání

Nezapomeň, že zbytečné přetahování střídání tě fyzicky vyřadí z plného tempa na několik dalších minut, navíc se rozhodí kompletně i herní rytmus pro tvoje spoluhráče.

Brankáři

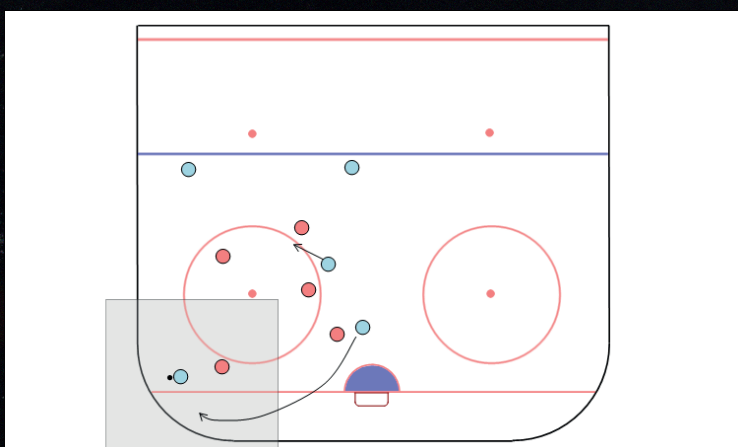
Tvoje pozice není jen chytat puky, ale jsi i lídrem celé obrany, protože máš povětšinou všechny situace před sebou, proto je důležité komunikovat s hráči a neustále jim pomáhat zlepšit jejich přehled ve hře v obranné třetině, oni ti to zas vrátí svojí obětavostí.

TAKTICKÉ PRINCIPY



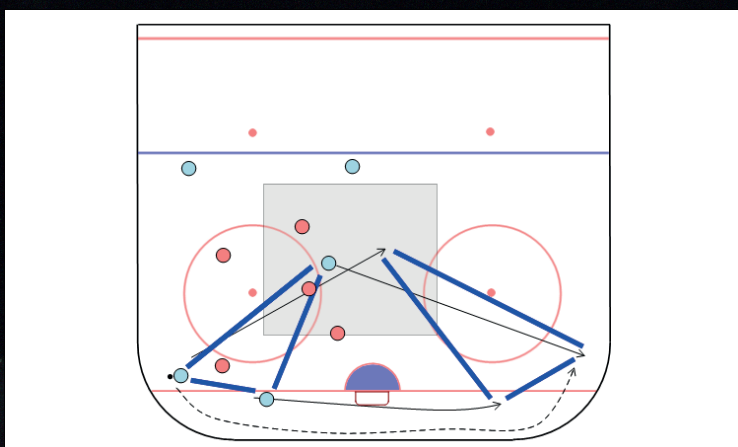
Spolupráce ve dvojici při zavezení

Po celém hřišti je třeba pracovat ve dvojici, proto je vhodné i při zavezení puku do třetiny se sjíždět k sobě, jednak to rozhodí obranu a zadruhé to nabízí více možností, jak zavést puk do třetiny kreativně a ne nahozením.



Spolupráce ve dvojici v pásnu

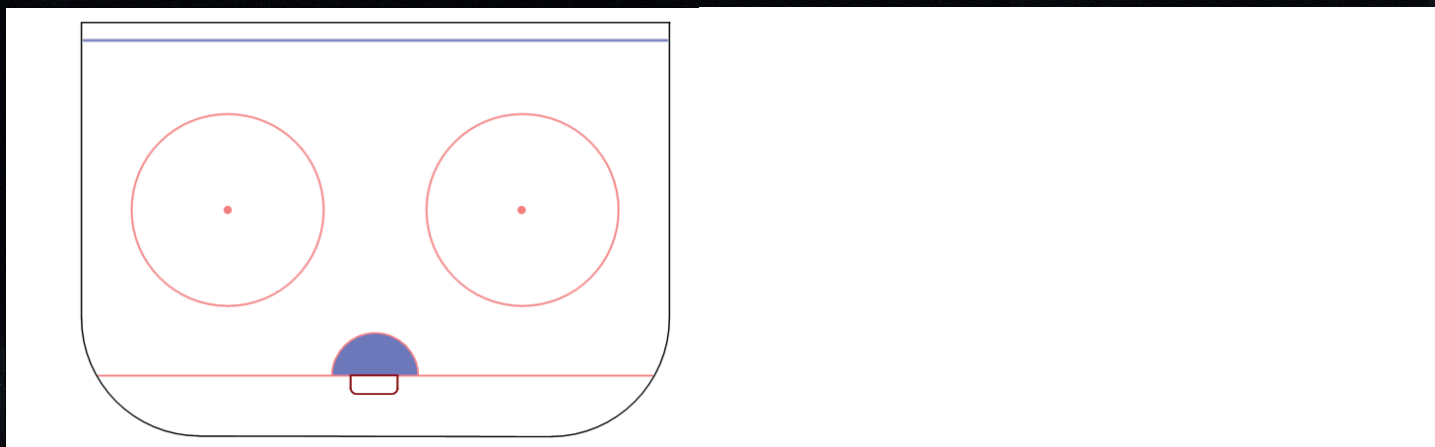
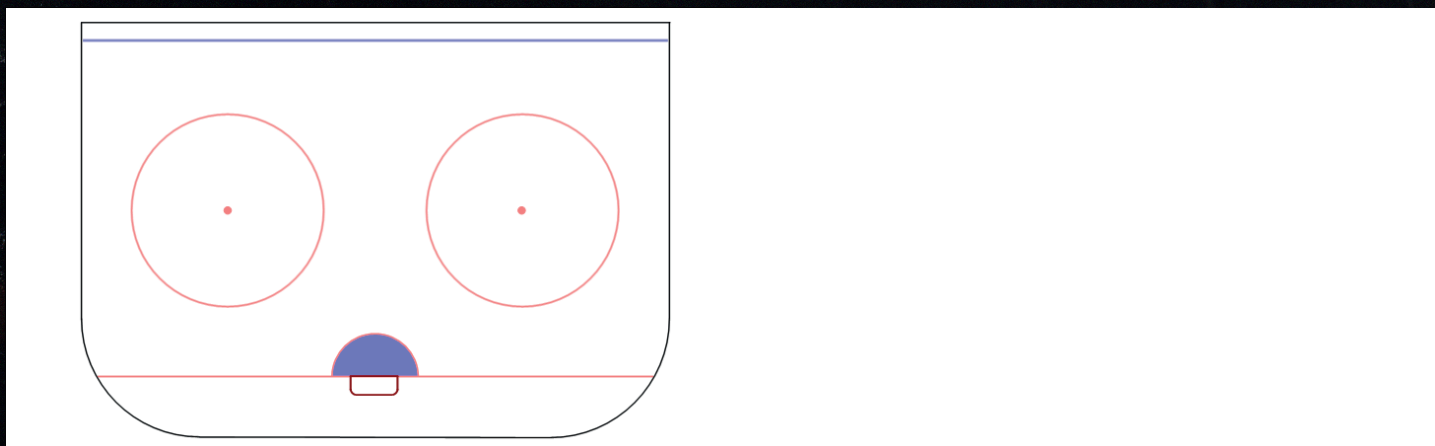
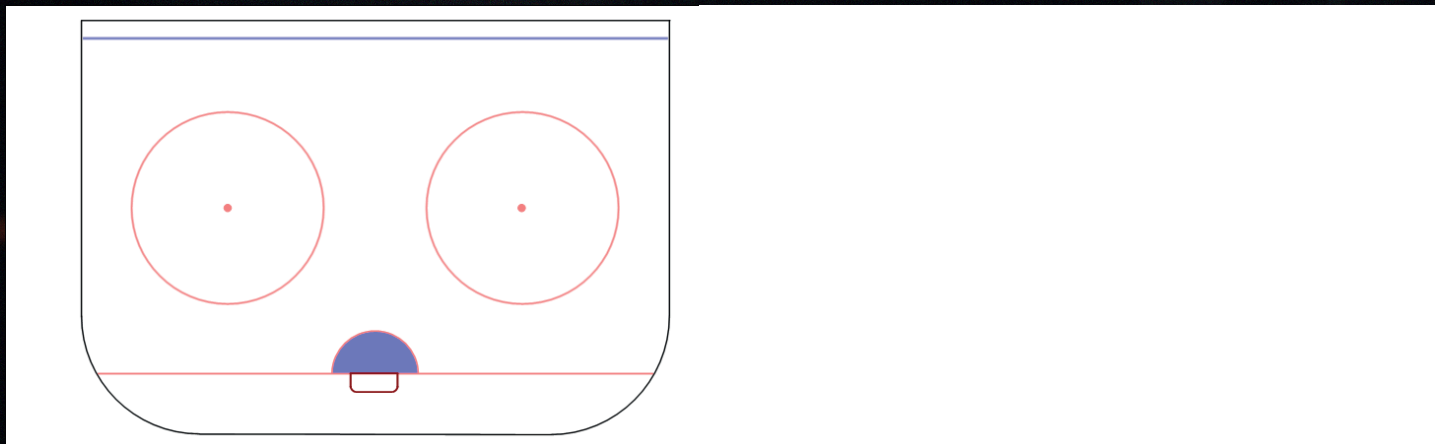
Po celém hřišti je třeba pracovat neustále ve dvojici a na malou chvíli vytvářet ze situace 2-2 situaci 2-1, což vám pomůže se častěji vykombinovat s pukem na hokejce.



Trojúhelník aktivní hra ve třetině

Neustále ve třetině měníme pozice, tak aby nejblíže hráč okamžitě jel pro puk a druhý popřípadě zastoupil jeho pozici na vrcholu trojúhelníku. Díky tomu můžeme udržet soupeře pod tlakem, ale zároveň máme hráče pro případný návrat dozadu.

TAKTICKÉ PRINCIPY



SRAZY NA ZÁPASY, MEETINGY,
STUDIJNÍ HODINY...

[illegible]

ROZLOŽENÍ VĚCÍ V ŠATNĚ

HELMMA
HELMET

RUKAVICE
GLOVES

NÁLOKETNÍKY
ELBOW PADS

SUSPENZOR
JOCK

VESTA
SHOULDER PAD

KALHOTY
PANTS

DRES
JERSEY

ŠTULPNY
SOCKS

HOLENĚ
SHIN PADS

PONOŽKY
+ PŘÍSLUŠENSTVÍ
SOCKS & ACCESSORIES

BRUSLE
SKATES

