NÁJEZDY

věda, umění nebo oboje?

Ondřej Almaši

Tato prezentace je pouze jako doplněk k webináři. Neslouží jako samostatný učební materiál.

ONDŘEJ ALMAŠI
STRENGTH & CONDITIONING

Ondřej Almaši
CFSC2 | CCC | YSCC

@ondrejalmasi | 776 871 912 | almasi@hokejbal.cz | ondrejalmasi.com

JAK VNÍMÁTE NÁJEZDY?

KDO BY JE NEMĚL RÁD, ŽE?

Proč?

Souboj brankáře a střelce tváří v tvář, je nejvíce vzrušující akcí v jakékoliv kolektivní hře na světě.

“Nájezdy jsou Federer Djokovič, 5. set, 6:6, 40:40, tady není prostor na přemýšlení. Věř svému talentu a buď tady a teď.” Ján LAŠÁK

“Každý trenér brankářů a každý brankář má svou vlastní teorii o tom, jak chytat nájezdy. Bez ohledu na to, jak to dělají, hlavním cílem je **ZASTAVIT PUK**.”

Mitch KORN

legendární trenér brankářů NHL

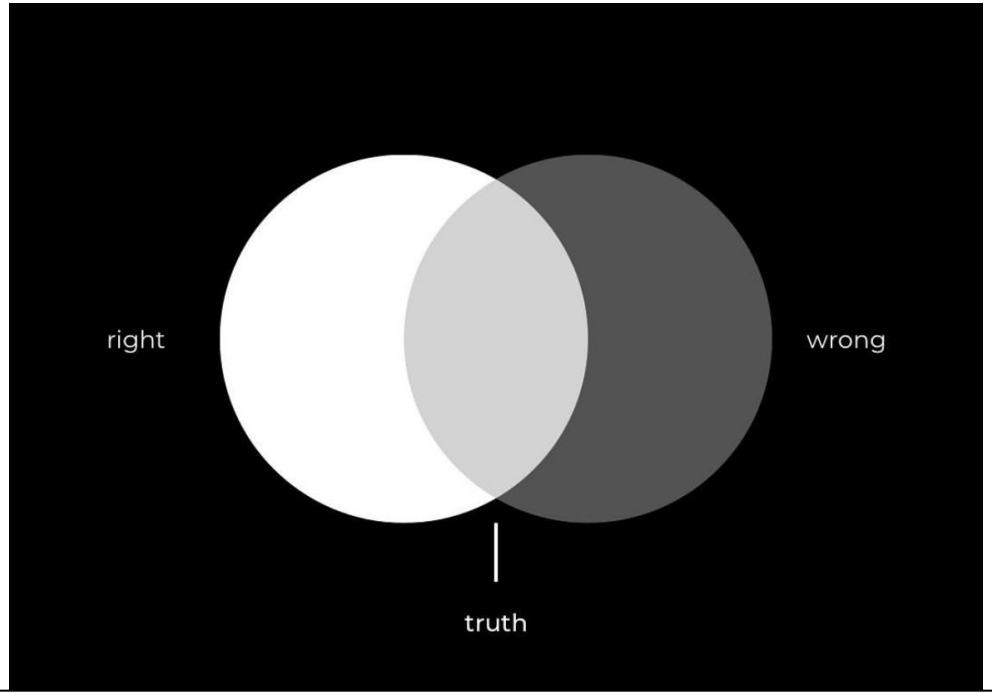
Pro goalies include: Braden Holtby, Dominik Hasek, Grant Fuhr, Tomas Vokoun, Philipp Grubauer, Pekka Rinne, Carter Hutton, Devin Dubnyk, Scott Darling, Anders Lindback, Pheonix Copley, Jeremy Smith, Vitek Vanecek, Parker Milner, Adam Carlson, Magnus Hellberg, Marek Mazanec, Mike McKenna, Chris Mason, Dan Ellis, Marty Biron, Mark Dekanich, and Drew MacIntyre

POHLED JÁNA LAŠÁKA…

“Jde především o trpělivost a dobré čtení.”

Linus Ullmark,
vítěz Vezina Trophy 2023

“It’s all about staying patient and have a good read,” Ullmark said.



Pružná a otevřená mysl je cesta k poznání.
Nic není černé nebo bílé.
Pravda je většinou někde uprostřed.

NÁJEZD JE KOMPLEXNÍ ZÁLEŽITOST.

Taktická složka

- poziční hra, čtení střelce, naznačení, lákání…

Fyzická složka

- rychlý nohy, flexibilita…

Mentální složka

- trpělivost, soustředění, odolání tlaku, sebedůvěra, body language…

Technická složka

- zákrok, pohyb - couvání/do strany, vypíchnutí, kompaktnost

SEBEANALÝZA

JAKÉ JSOU MOJE SILNÉ STRÁNKY?

CO MĚ ODLIŠUJE A
V ČEM JSEM JEDINEČNÝ?

JAKÝMI ZPŮSOBY MŮŽE HRÁČ ZAKONČIT NÁJEZD?

CO MYSLÍTE?...

a kdo o tom rozhoduje?

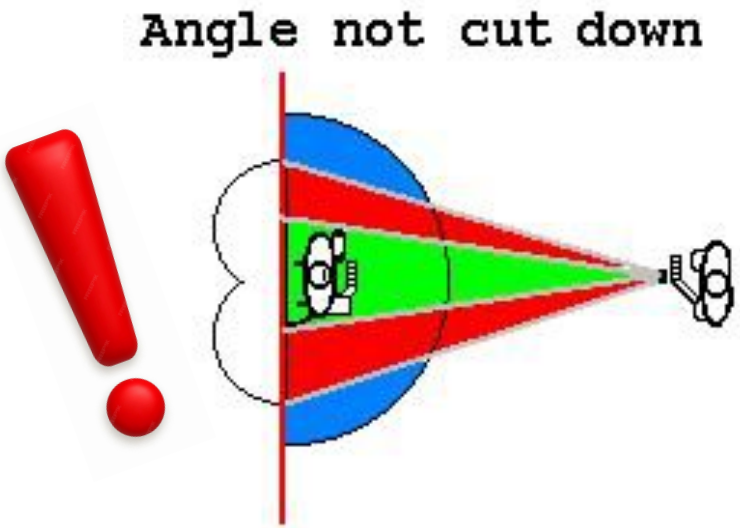
STŘELA
“BLAFÁK”
MŮŽE BRANKÁŘ OVLIVNIT HRÁČE A JEHO ZAKONČENÍ?

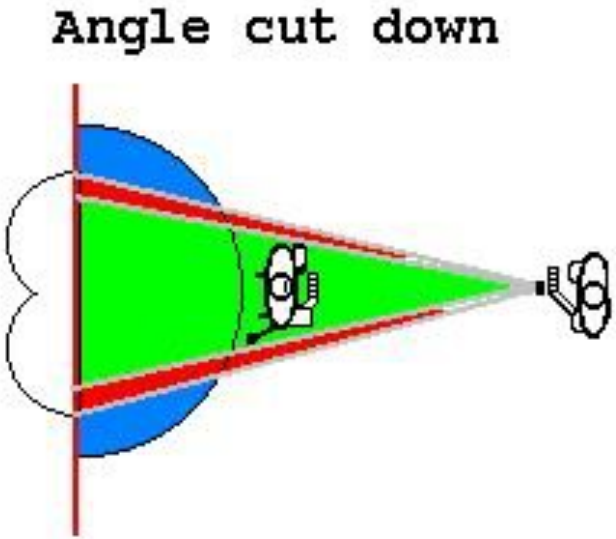
MŮŽE BRANKÁŘ OVLIVNIT STŘELCE A JEHO ZAKONČENÍ?

ANO, a to pouze tím jakou hloubku zvolí.
Jednoduše řečeno, jak daleko si vyjede a co mu tím dovolí.
Samozřejmě u takto komplexní situace, neplatí to vždy 100%.

Rychlé nohy - Vyjetí = malá brána = "blafák"
Velký brankář - Zůstat v brankovišti = velká brána = střela

Hloubka v praxi: **velká** brána vs. **malá** brána





…stats from the 2010-11 NHL season, Goaltenders were successful over 70% of the time. Why? In a breakaway situation, the **Goaltender has a distinct advantage, because he, not the shooter, is in full control of the situation**.

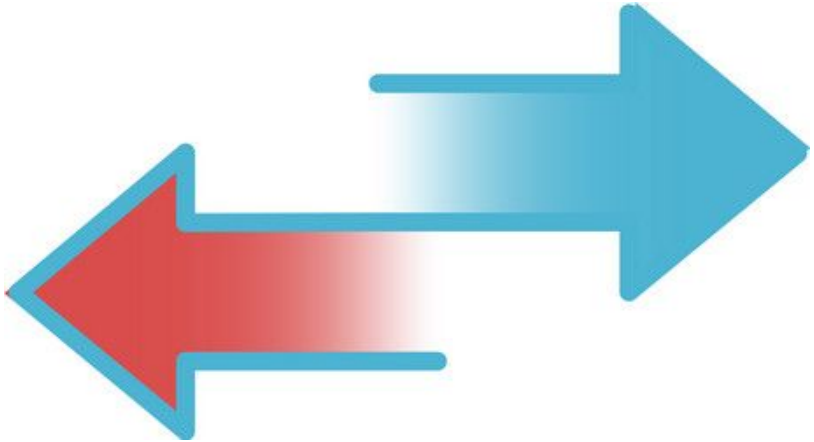
RBK

STŘELA **5 : 2** **“BLAFÁK”**

Co představují tyto čísla?

Střelec má X možností…

STŘELA **5** : **2** **“BLAFÁK”**



MOŽNÝ ZÁVĚR…

Logicky se jeví jako lepší volba tlačit hráče do blafáku.
Ale ve finále, je důležité aby každý brankář jednal podle toho na co si věří více, v čem se cítí silnější a nebo podle toho z jaké vzdálenosti se na něj někdo řítí.
To je to hlavní co rozhoduje!

NAJDI SVOU SILNOU STRÁNKU A TU VYUŽÍVEJ! *Zároveň pracuj na slabině.*

“Musíte být hodně trpěliví. Snažte se být na nohách co nejdéle to jde.”

“Musíte být hodně trpěliví. Snažte se udržet svou pozici co nejdéle to jde.”

James Reimer

NHL - Detroit Red Wings

“You have to be so patient,” Reimer said. “Try to hold your feet as long as possible.”

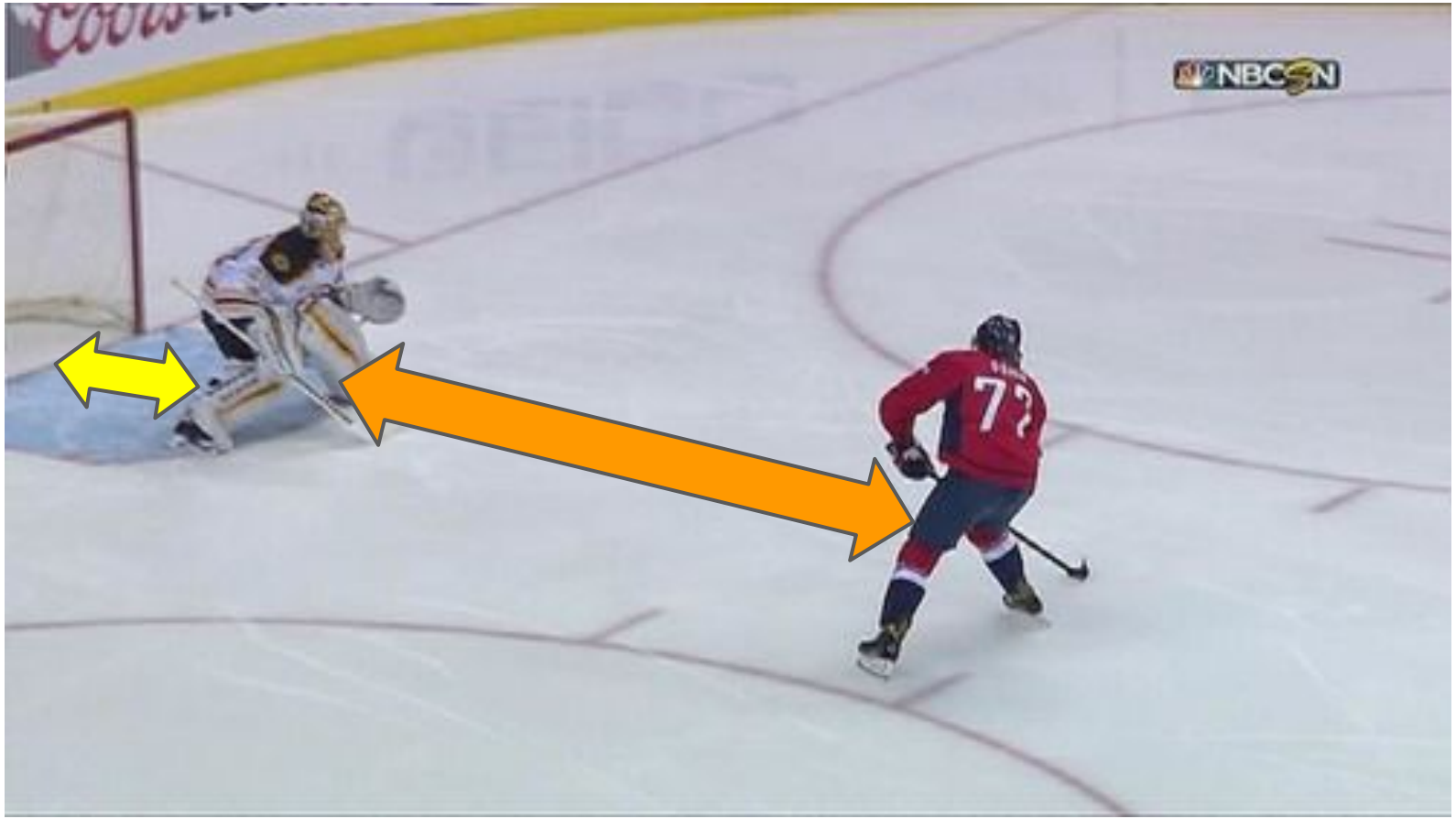
“Gap Control” = udržovat adekvátní vzdálenost

Udržováním adekvátní vzdálenosti mezi střelcem a brankářem chceme vykrýt co největší prostor branky.

Pomalé couvání/nohy a střelec moc **blízko**, hrozí **objetí**.

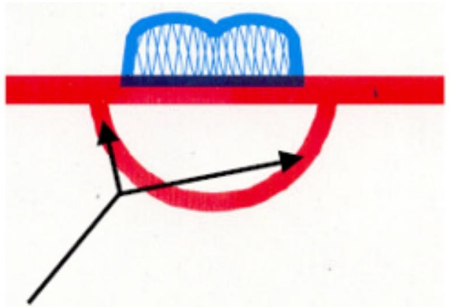
Příliš **rychlé** couvání, **zvětšujeme** branku, hrozí snadná **střela**.

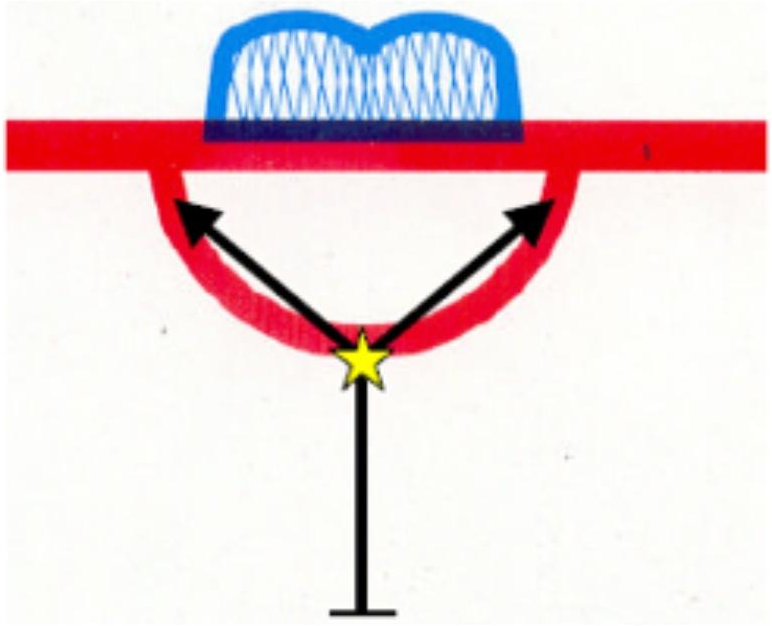
Jaká je ideální vzdálenost? Na vzdálenost hole? (diskuze)
Jaká rychlost? Stejná jako má střelec? (diskuze)


NBCSN
77

Jaký je ideální Pohyb? Odkud jde nájezd?

Koncept "Y" - zlatý bod
(Mitch KORN)





Video Y pohyb…pro ilustraci.

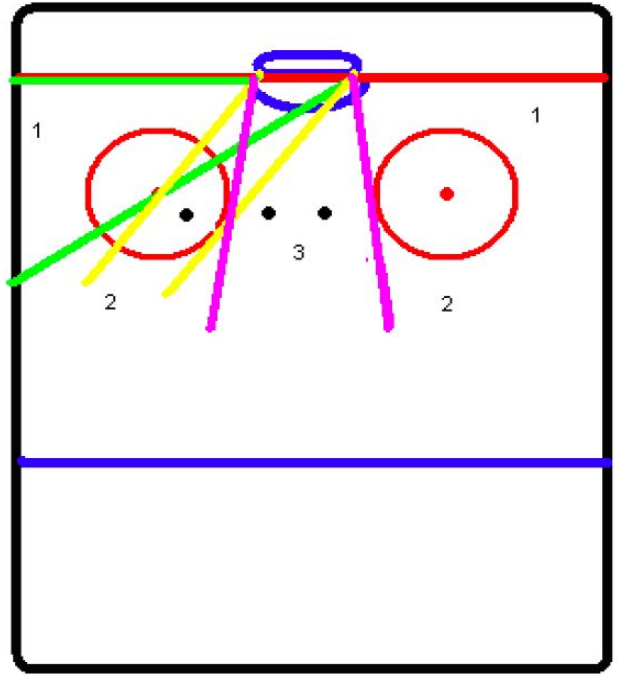
Náš pohyb je jiný ale myšlenka je stejná.

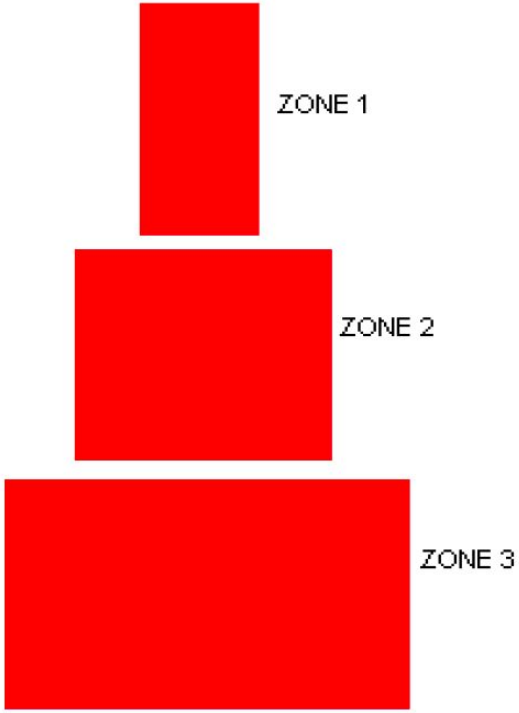
Branka není vždy stejná...

<u>Z křídla</u>: branka je vždy menší = pravděpodobně blafák nebo dlouhá klička na roztažení.

Rychlejší pohyb/couvání - přesun přes celé brankoviště

Důležité sledovat zda je pravák nebo levák.





CO NÁM ŘEKNE POZICE HOLE?

A - *střela* **B - *blafák*** (C - *střela*)

Samozřejmě nic neplatí 100%. Nájezdy jsou o kontextu situace. Toto se dá brát jako dobrý odrazový můstek pro čtení střelce a jeho úmyslu. ***Zkušenosti hrají velkou roli!***

VYPÍCHNUTÍ

- ➔ Načasování - útočník hlava dole
- ➔ Riskantní akce - pokud mineme dáváme velkou šanci skórovat, odkryjeme vyrážečku
- ➔ Na dlouho (trénovat techniku) nebo agresivně **na krátko** (méně riskantní)
- ➔ Backhand vypíchnutí - Pravák z levé strany, brankář má extrémní výhodu *(možnosti: dlouhá klička, mezi nohy, lapačka nahoru)*
- ➔ Naznačení - mentální hra, rozhodit útočníka

“**Kam míček, tam hokejka.**”
Hokejka nám pomáhá udržet pohyb pod kontrolou a udržet centrovaný postoj na míček.

Vždy platí v poměru a kontextu podle silných stránek každého brankáře.

PYRAMIDA NÁJEZDU

ZÁKROK

ČTI A REAGUJ

COUVEJ A UDRŽUJ VZDÁLENOST

VYJEĎ / BUĎ KOMPAKTNÍ

Reakce na naznačení + “desperation save”

Neuvěřitelným zákrokům mnohokrát předchází drobná chyba…

Zacouvání a první pohyb

Trpělivost

Špatně provedené vypíchnutí, skok proti čepeli.

Stále v pohybu + proti hokejce

Brankář jako divák…

Odraz do strany - dlouhá klička

C zona - backhand, postavení proti čepeli

ČASTÉ CHYBY

- Rychlé zacouvání do branky
- Postavení mimo střed branky (špatný úhel)
- Až moc přemýšlení
- Reakce na první naznačení - netrpělivost
- Rychlé/časté padání na kolena - jeden univerzální zákrok
- Příliš široký postoj - omezený pohyb do stran

ŠÍŘKA POSTOJE A HLOUBKA

TIPY JÁNA LAŠÁKA…

<u>SEBEANALÝZA</u> - *silné stránky, svůj systém*

KLID A TRPĚLIVOST - *neudělat první pohyb*

TIMING COUVÁNÍ

FLEXIBILITA - *vždy má pozitivní efekt*

TADY A TEĎ *- žít pro ten moment, “nepřemýšlet”*

NEEXISTUJE JEDINÝ SYSTÉM PRO VŠECHNY

SHRNUTÍ

- Vedení míčku: Před sebou - klička, Vedle sebe - střela
- Jsem rychlý - Vyjedu si = tlačím hráče do blafáku
- Trpělivost - neudělat první pohyb, rozlišit naznačení
- Y koncept - “zlatý bod”
- Trénuj couvání a odraz do strany
- Neexistuje jediný nejlepší způsob, každý jinak.
- Střelu se snaž chytat na vrcholku brankoviště
- Chytat silnou stránkou - nohy, rychlost a flexibilita nebo poziční hra, velikost a reflex

praxe

- ➔ Trénovat couvání a odraz do strany - kopírování.
- ➔ Soutěže se střelci - různé pozice a vzdálenosti.
- ➔ Zkoušet si různé techniky - agresivní, defenzivní...
- ➔ Najít tu svou ideální!
- ➔ Trénovat pohyb - a zůstat **dlouho** na nohách.
- ➔ Flexibilita - protahovat !!!
- ➔ Zklidňovací výdechy před nájezdy.
- ➔ Simulované situace - rozhodující nájezd apod...

JL25-14

“Teorie zůstane pouhou teorií, pokud nepřikročíme k **činu**”

J.A.Komenský

JL25-14

STRENGTH & CONDITIONING

Děkuji

Vám za pozornost

@ondrejalmasi | 776 871 912 | almasi@hokejbal.cz | ondrejalmasi.com