10 zasad Dobrej gry w hokeja

Na podst. 10 Rules For Playing WELL Wednesday, March 02, 2005 By Mike Hartman and Sam Mercurio z www.betterhockey.com

Jak zwykle (nie)udolne i wolne tłumaczenie z ang. ale przynajmniej się staram ;)

1. Nie przetrzymuj krążka w strefie obronnej. Gdy przetrzymujesz krążek w strefie obronnej powodujesz, że przeciwnik ma szanse nacisnąć Cię i przejąć krążek. A więc jeśli posiadasz krążek w strefie obronnej lodowiska wyjedź z niej z krążkiem jak najszybciej albo podaj dokładnie do najbliższego napastnika z twojej drużyny. Nie próbuj objechać na łyżwach 3 czy 4 zawodników drużyny przeciwnej i pokazać tym samym jak wielkim jesteś graczem ponieważ tak naprawdę to jest samolubstwo i jedynie prosisz się, a tym samym twoją drużynę o kłopoty.

2. Gdy podasz krążek, nie stój i obserwuj co się będzie dalej działo, przemieść się na wolne pole. Poszukaj luki na lodowisku i daj się nieść swoim nogom i stwórz okazję do ataku na prędkości. Po prostu nie stój tu, ruch, ruch, ruch, ...

3. Po strzale nigdy nie objeżdzaj bramki. Wyhamuj przed bramką, z kijem na lodzie w pozycji gotowej do dalszej gry aby przejąć lub dobić krążek do siatki. Jeśli bramkarz leży na lodzie, spróbuj dobić nad nim albo podaj najszybciej jak to możliwe.

4. Nie relaksuj się na lodzie. Bardzo łatwo jest przyzwyczaić się do oszczędzania się i nie dawania z siebie 100 %. Kiedy jesteś na lodzie zawsze dawaj z siebie 100%. Kiedy twój trener mówi, że jedziemy do niebieskiej linii to nieznaczy, że mamy zatrzymać się metr przed nią. Od linii do linii to zawsze znaczy, że masz jechać dokładnie od linii do linii. Te drobne rzeczy są naprawdę bardzo ważne ponieważ każdym "ścinaniem" oszukujesz tylko samego siebie.

5. Bądź ostrożny w podawaniu backhandem w twojej strefie obronnej nawet jeśli osiągnąłeś mistrzostwo w grze backhandem. Długie podania backhandem przez strefę obronną lodowiska zawsze będzie złym przyzwyczajeniem. To jedno z najniebezpieczniejszych zagrań na lodzie.

6. Zawsze trzymaj podniesioną głowę. Ta technika bierze się sama z siebie kiedy grasz na poziomie zawodniczym, ale nie zaszkodzi jeśli zastosujesz ją wcześniej.

7. Jeśli grasz ciałem trzymaj swój kij nisko. Jeśli nawet najlepiej zagrasz ciałem nie znaczy to, że twój przeciwnik jest już "skończony". Nie pozwól twojemu przeciwnikowi zająć pozycję przed tobą albo położyć ciebie na lód.

8. Nie pozwól twojemu przeciwnikowi rozwinąć skrzydeł. Rozumiem przez to, że w każdej grze i w każdym ruchu "gryziemy lód". Nie mówię przez to, że mamy grać nieczysto, ale pamiętaj, że

w każdej dziedzinie gry dajemy z siebie wszystko i nie pozwalamy przeciwnikowi zdobyć ani milimetra przewagi. Ponieważ dasz mu palec on weźmie rękę.

9. Bądź pewien, że jesteś mentalnie przygotowany do każdego meczu. Po prostu no zaczynaj meczu hokejowego mentalnie nieprzygotowany. Zastanów się i zrozum przeciwko jakiej drużynie grasz, którzy gracze z drużyny przeciwnej są najlepsi. Zrozum swoją rolę na lodowisku i trzymaj się tego podczas gry. To stworzy z Ciebie lepszego hokeistę i lepszego członka drużyny.

10. Słuchaj swojego trenera. Twój trener jest twoim szefem na lodowisku.