# Jégkorong Teória, Playbook

“*Amikor csapatként jól játszunk... egyénként mindannyian jobban nézünk ki.*”

– Wayne Gretzky

## Előszó

A jégkorong a világ egyik legnagyszerűbb játéka. A jégkorong a keménységet, a sebességet, az időzítést, a csapatrendszereket és a stratégiát ötvözi egyetlen villámgyors játékban. Az ember azonban nem dönthet úgy egy nap, hogy „felveszi" a hokit, és nem találhat azonnali sikert pusztán a veleszületett sportolói képességei alapján (ahogyan ez néhány más sportág esetében lehetséges). A jégkorongkészségeket lépésről lépésre kell elsajátítani, mint egy piramist.

Amikor a játékosok fiatalok, általában az lövi a gólokat, akinek a legjobb egyéni képességei vannak. Ahogy azonban a játékosok nőnek és fejlődnek, a csapatképesség egyre nagyobb szerepet játszik a játékos (és a csapat) sikerében. Végül minden játékos rendelkezik majd a szükséges alapvető egyéni és csapatképességekkel, és a döntő tényező az lesz, hogy melyik csapat hajtja végre a leghatékonyabban a csapatrendszerét. Végül, ahogy a készségszintek fejlődnek, a csapatstratégia kerül a játékba, amely abból áll, hogy eldöntsék, melyik rendszert mikor használják. Ahogy a játékosok felfelé haladnak a képességpiramison, a siker egyre inkább azon múlik, hogy ki gondolkodik jobban a játékról, és nem csak azon, hogy ki tud a leggyorsabban korcsolyázni.

Ez a játékkönyv azzal a szándékkal készült, hogy mind a játékosoknak, mind az edzőknek segítsen megtanulni, hogyan kell hatékonyabban gondolkodni a játékban. Felvázolja az egyes játékosok feladatait a játék legtöbb alapszituációjában. Az edző felelőssége, hogy ismerje a rendszereket, és segítsen a játékosoknak felismerni, hogy mikor kell bizonyos taktikákat alkalmazni a játékhelyzetekben.

Ahogy a játékosok gondolkodási képessége fejlődik, az edzőnek már nem lesz szüksége arra, hogy olvassa és kiáltsa a játékot a játékosoknak. Képesek lesznek önállóan olvasni és reagálni. Minden játékosnak (beleértve a kapusokat is) tanulmányoznia kell ezt a játékkönyvet, és vizualizálniuk kell magukat, amint minden egyes játékot precízen végrehajtanak. A játékosoknak azt is tudniuk és vizualizálniuk kell, hogy a többi csapattársuk hol lesz az egyes játékhelyzetek során. Azok a játékosok, akik a jégen kívül is használják a vizualizációs technikákat, a jégen is hatékonyabbak!

## Diagramm jelek:

Játékos 

Ellenfél játékos 

Passz 

Korcsolyázás korong nélkül 

Korcsolyázás koronggal 

Hátra korcsolyázás korong nélkül 

Hátra korcsolyázás koronggal 

Lövés 

# VÉDEKEZŐ HARMAD

ÁTTEKINTÉS:

A védekező zóna lefedésének célja kettős:

1. Megállítani a kezdeti gólveszélyt

2. Visszaszerezni a korongot, és kitörni a zónából.

Az ebben a szakaszban található felállások nemcsak az első cél elérésében segítenek (a gólveszély megállítása), hanem jó kitörési pozícióba hozzák a játékosokat, amint képesek lesznek visszaszerezni a korongot.

A védekező zóna fedezésében mindig vannak kompromisszumok. A passzív felállások eltömítik a kapu előterét, de nem adnak annyi lehetőséget a korong visszaszerzésére.

Míg az agresszívebb felállások nagyobb esélyt adnak a korong visszaszerzésére, de a kapu előtt sebezhetőbbé tehetnek. Az alábbiakban a védekező zóna lefedési lehetőségeit tárgyaljuk:

- Box +1: A legpasszívabb felállás. Kiválóan alkalmas a gólszerzési lehetőségek kiküszöbölésére, de nem okoz sok lefordulást.

- Sagging Zone: Egy jó „középső” lehetőség. Agresszívebb, mint a Box +1, de nem ad fel annyit a kapu előtt, mint a Sagging Zone Arrow.

- Sagging Zone Arrow: A legagresszívebb felállás. Nagyobb valószínűséggel okoz fordulatokat, de a kapu elejét is sebezhetővé teszi.

Van néhány kulcsfontosságú irányelv, amelyet minden játékosnak hangsúlyozni kell, hogy segítsen maximalizálni a védekező zónás játékunk hatékonyságát:

- Minden játékosnak gyorsan és céltudatosan kell reagálnia a korongra.

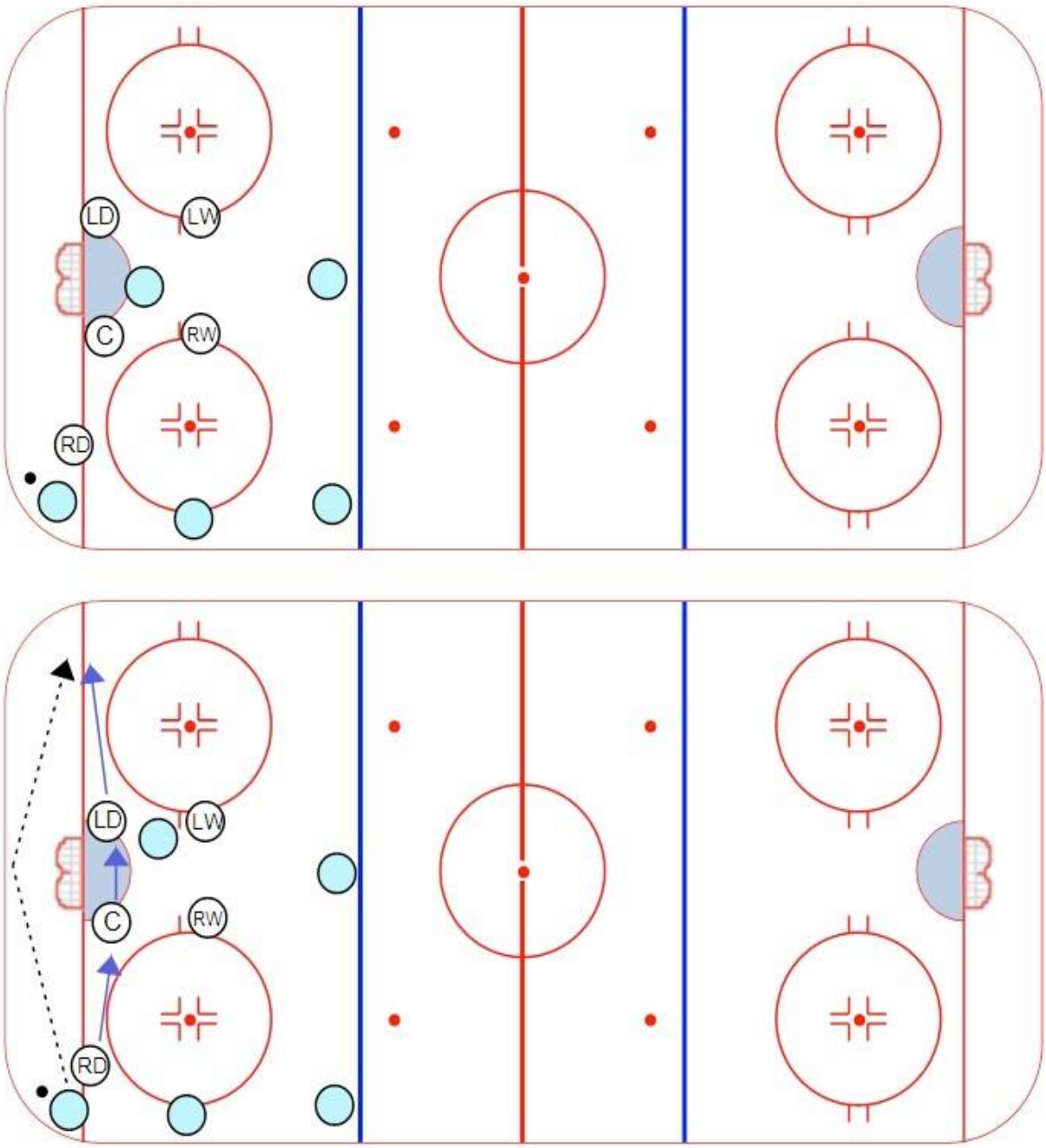
- Mindig meg kell tartanunk a saját pozíciónkat, még akkor is, ha valamelyik csapattársunk kihagyja a feladatát (Ne próbáljuk meg más munkáját elvégezni - bízzunk csapattársaink képességeiben, hogy teljesíteni tudják a feladatukat).

- A védekező zóna fedezésében a pozíciók megközelítőek; reagálnunk kell az adott játékkörülményekre, és gondoskodnunk kell arról, hogy fedezzük az üres embert.

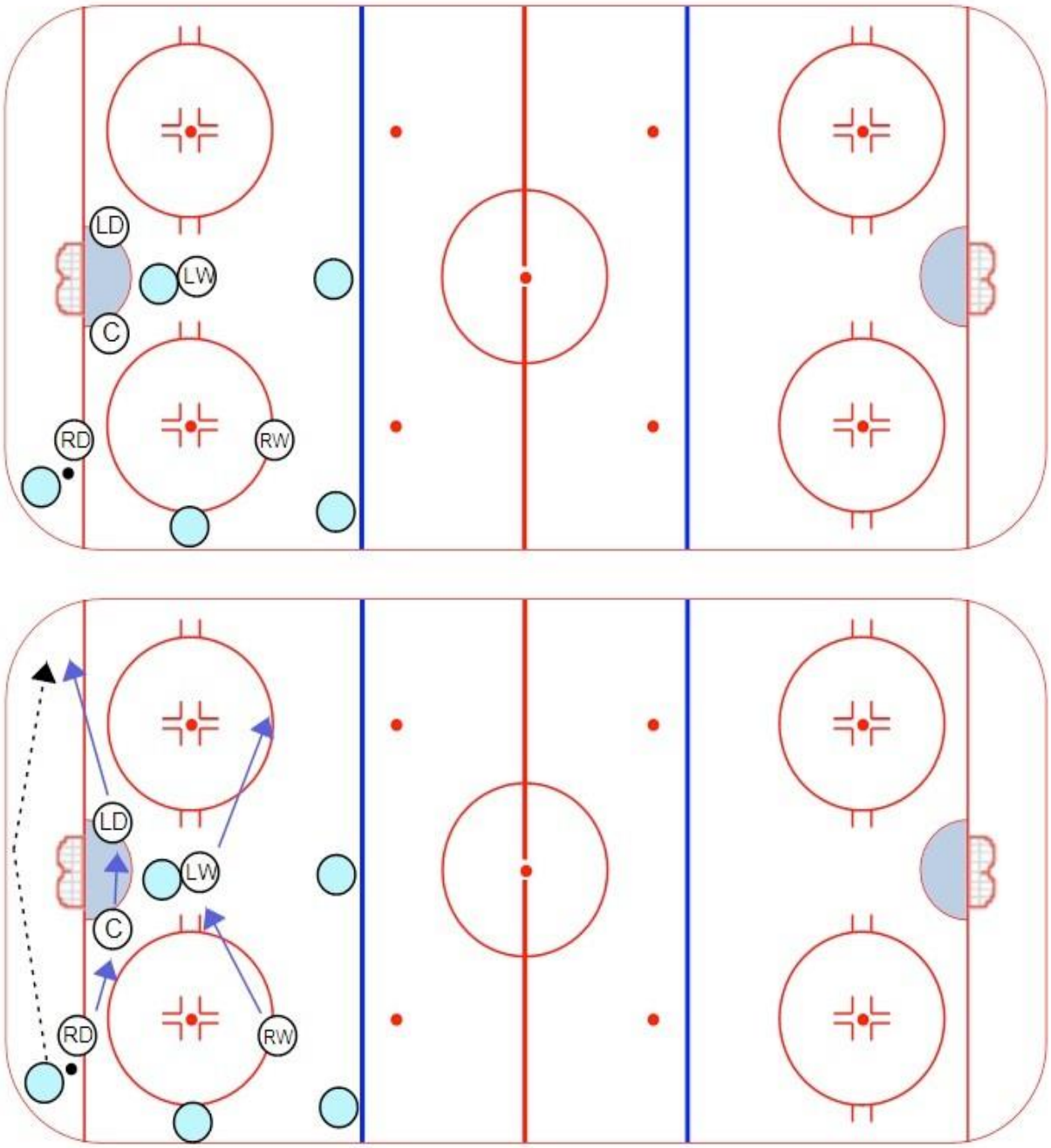
- Célunk a védőzóna fedezésében: „ember az ember ellen a fedezékedben”

Fontos - bízz a csapattársaidban, hogy elvégezzék a saját feladatukat! A bizalmatlanság meghibásodáshoz vezet. A bizalom lehetővé teszi, hogy kevesebbet téve többet tegyél! A saját munkádat végezd, ne mindenki másét.

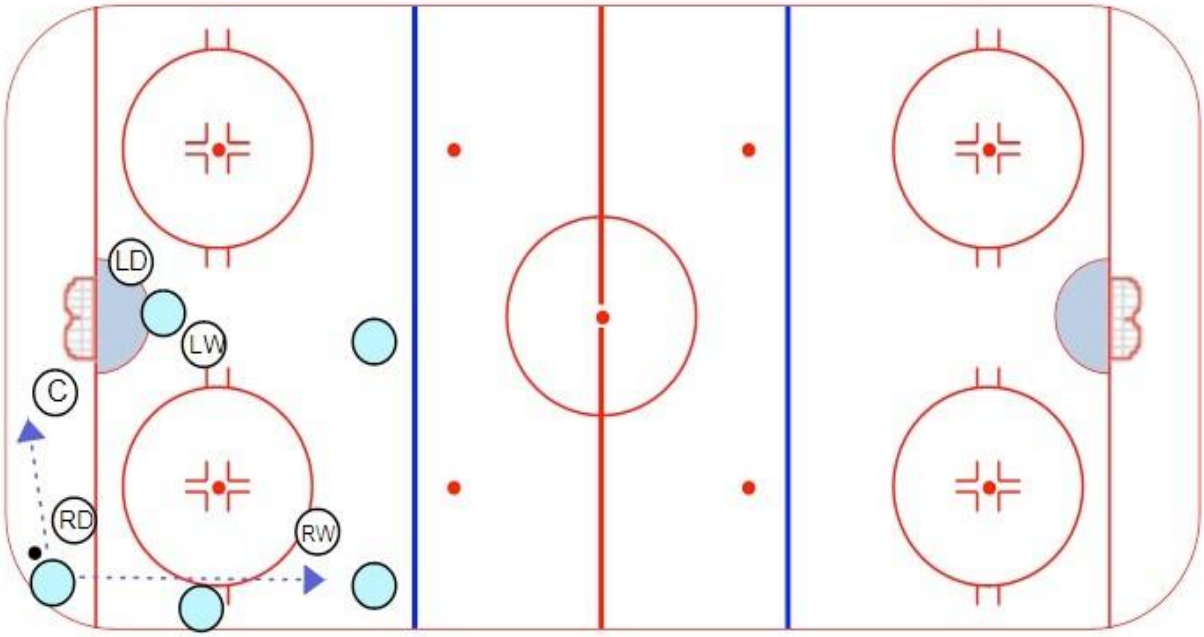
# Box +1

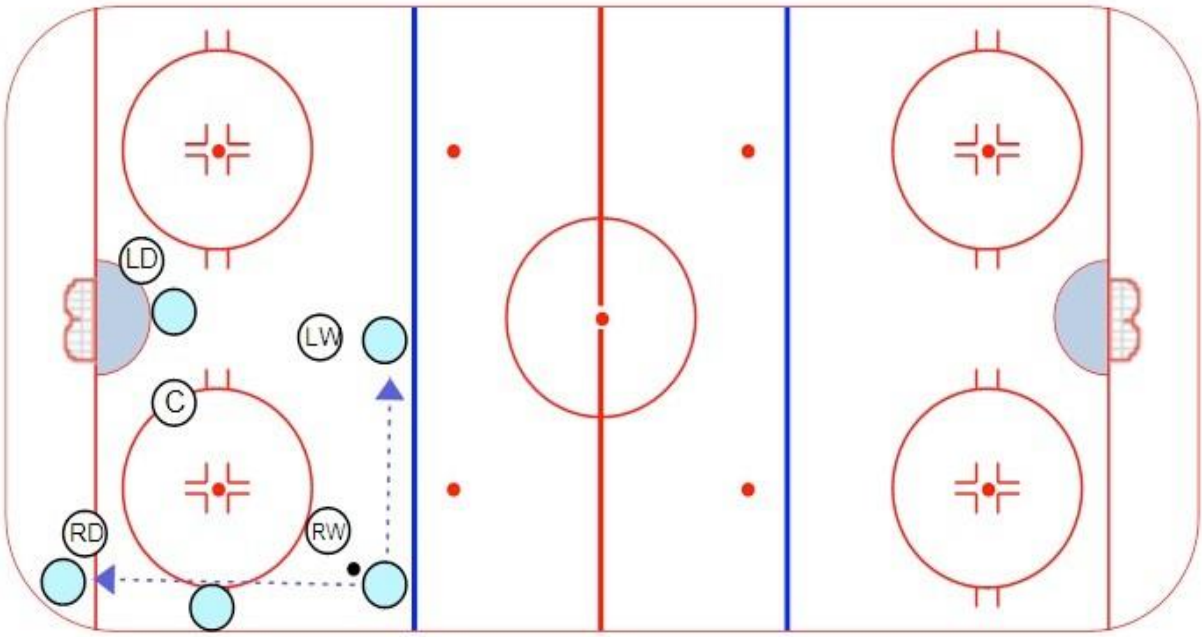


# Sagging Zone



# Sagging Zone Arrow



# Kihozatalok

ÁTTEKINTÉS:

A védekező zóna fedezéshez hasonlóan a kitöréses felállásunknak két célja van:

1. A korongot kontroll alatt kijuttatni a védekező zónából.

2. Erős helyzetbe kerülni egy fenyegető támadáshoz a támadó zónában.

Általánosságban elmondható, hogy csak néhány különböző lehetőség van a kitörésekre. Ha már leszögezted az alapvető lehetőségeket, a sikeres kitörés kivitelezésének kulcsa a játékosok olvasási és reagálási képességein múlik. A következőkkel foglalkozunk ebben a részben:

- Átmenet a Box +1-ből a kitörésbe

- Átmenet a Sagging Zone & Sagging Zone Arrow Coverage-ről a kitörésre

- Board-oldali kitörés: Akkor használják, amikor az ellenfél forecheckerei eltömítik a középpályát.

- Középső kitörés: Amikor az ellenfél forecheckerei kiküszöbölik a palánk felőli lehetőséget.

- Swing: Ha a védő közvetlenül mögötte érzékeli a nyomást, akkor a korongot a kapu mögé korcsolyázhatja, majd a másik oldalról egy palánkoldali vagy középső kitörést futtathat.

- D to D: Egy túlterheléses stílusú előrejáték ellen a D-ről D-re passzolás hatékony opció lehet. Miután D-ről D-re ment, a túloldali védő végezhet egy palánkoldali vagy középső kitörést.

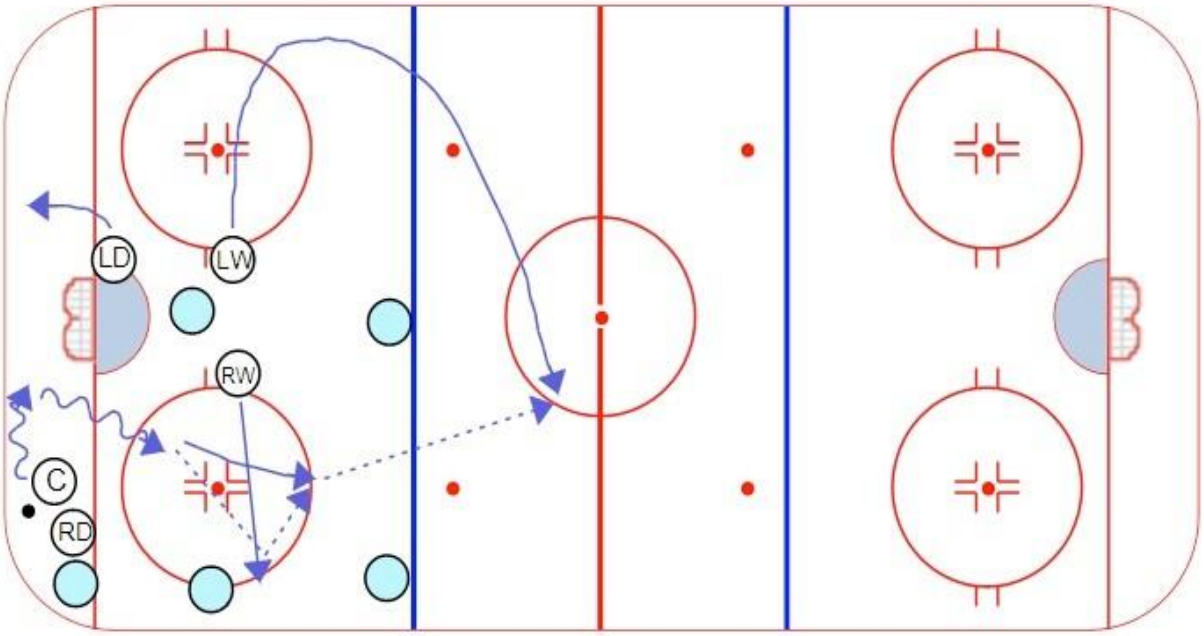
Ebben a részben észreveheti, hogy az egyes kitörési pontokat színkóddal jelöltük. Ez elsősorban a fiatalabb korosztályú csapatoknak szól, akiknél az edzők a kispadról hívják ki a játékokat. Használhatod a színkódolt neveket, vagy kijelölhetsz új neveket, ha szeretnéd. Az ötlet az, hogy megtanítsd a játékosoknak a kitörési mintákat, majd segítsd őket a játék olvasásában, amíg elég idősek nem lesznek ahhoz, hogy maguk olvassák el a játékot.

Ebben a részben a védekező zóna fedezékéből a kitörésbe való átmeneteket kezdjük felvázolni. Minél simább ez az átmenet, annál hatékonyabban tud majd a csapatod kitörni. Az átmenet ábrái után megtalálod a különböző kitörési lehetőségeket.

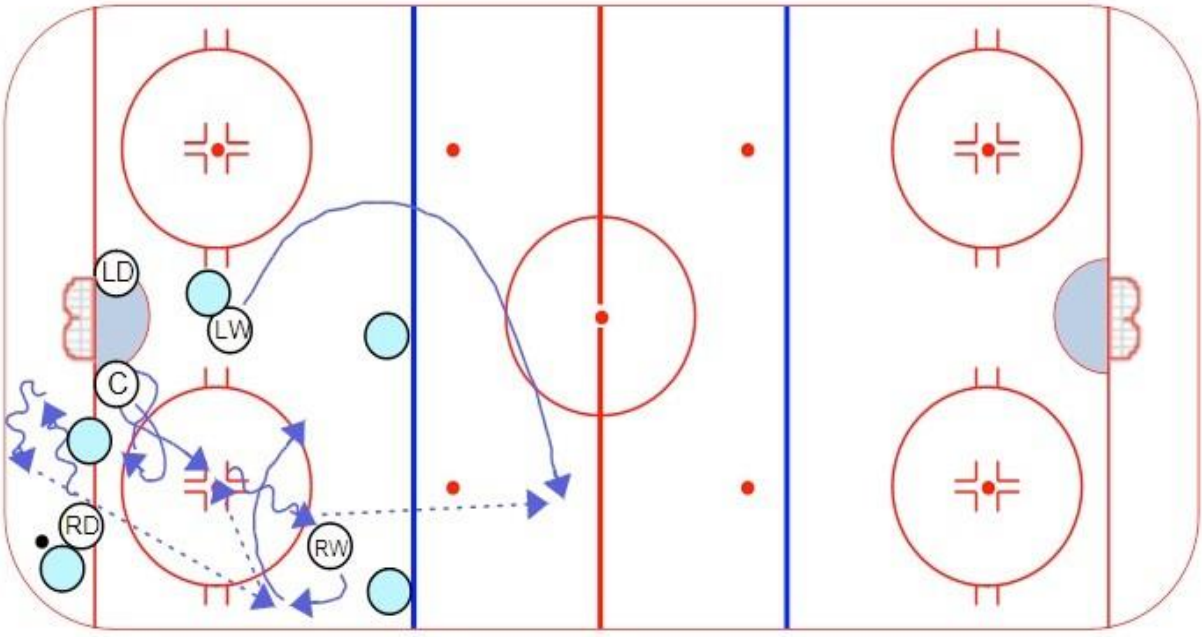
Megjegyzés: Az erős oldali szélső vagy a kör aljáról felfelé, vagy a kék vonalról lefelé lendülve mutatkozhat be passzolási lehetőségként. Mindkét lehetőség működhet.

Az „alulról felfelé” lendítés úgy tűnik, hogy jobban működik a Box +1 fedezettel, a „felülről lefelé” lendítés pedig általában simábban működik a Sagging Zone & Arrow fedezettel.

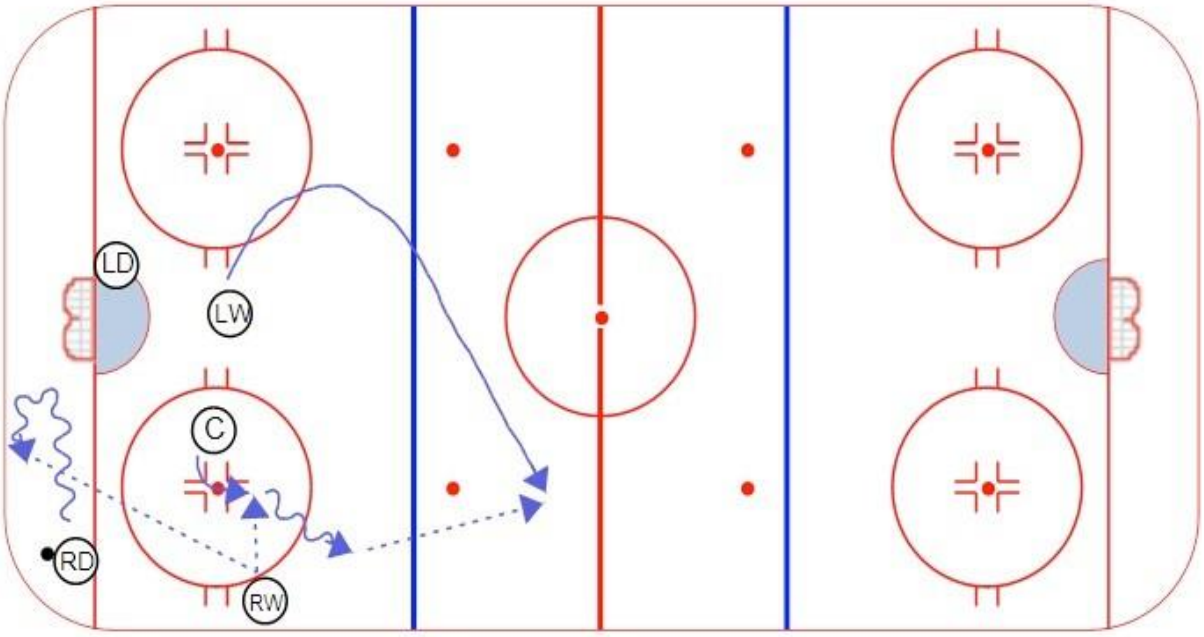
**Átmenet a  Box +1ből  a kitörésbe**



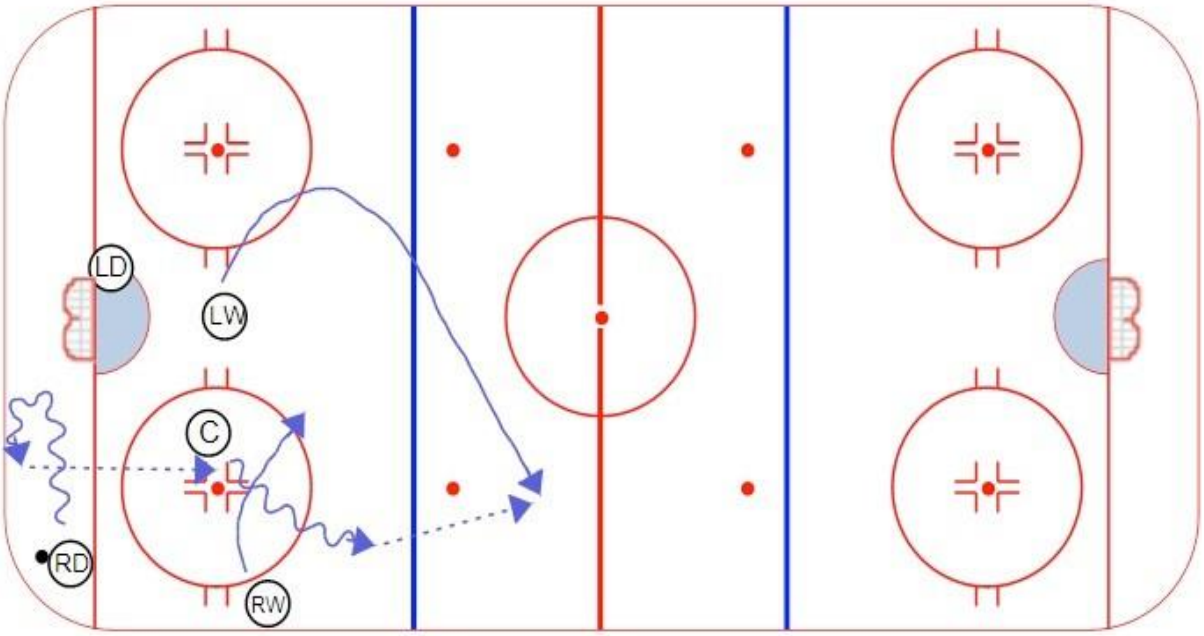

**Átmenet a Sagging Zone & Sagging Zone Arrow Coverage-ről a kitörésre**



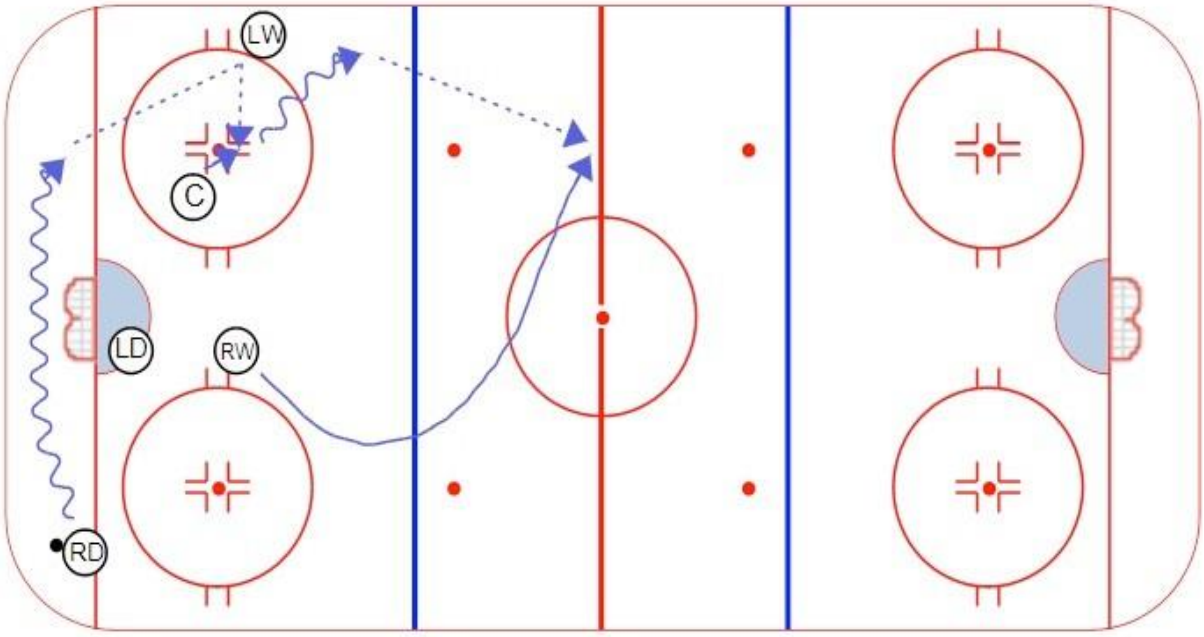
**Board-oldali kitörés**

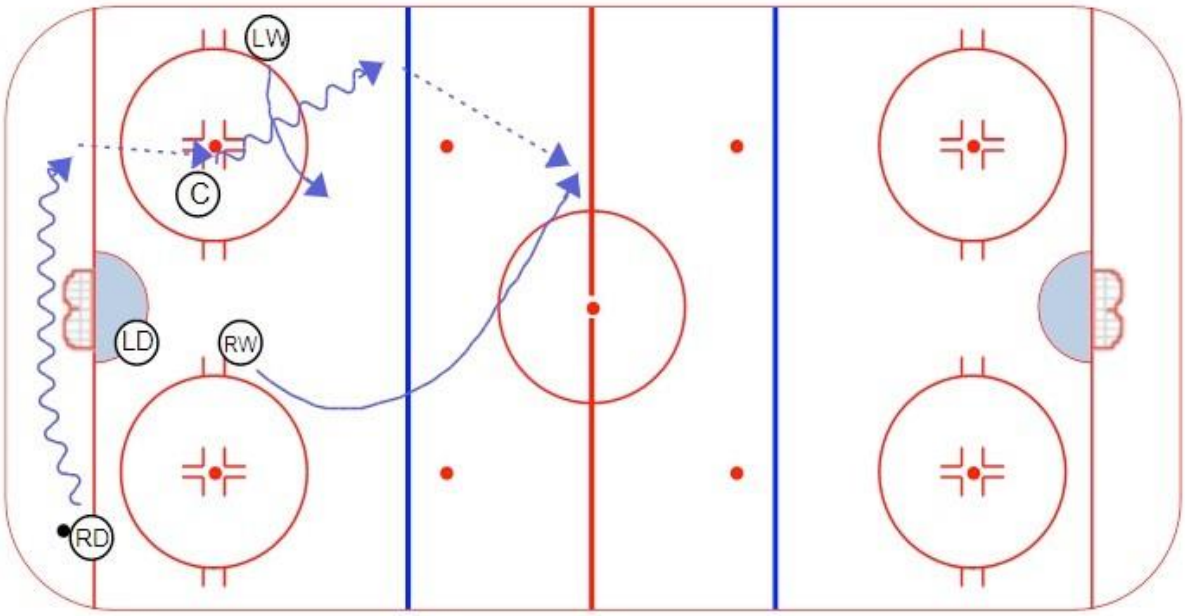



**Középső kitörés**

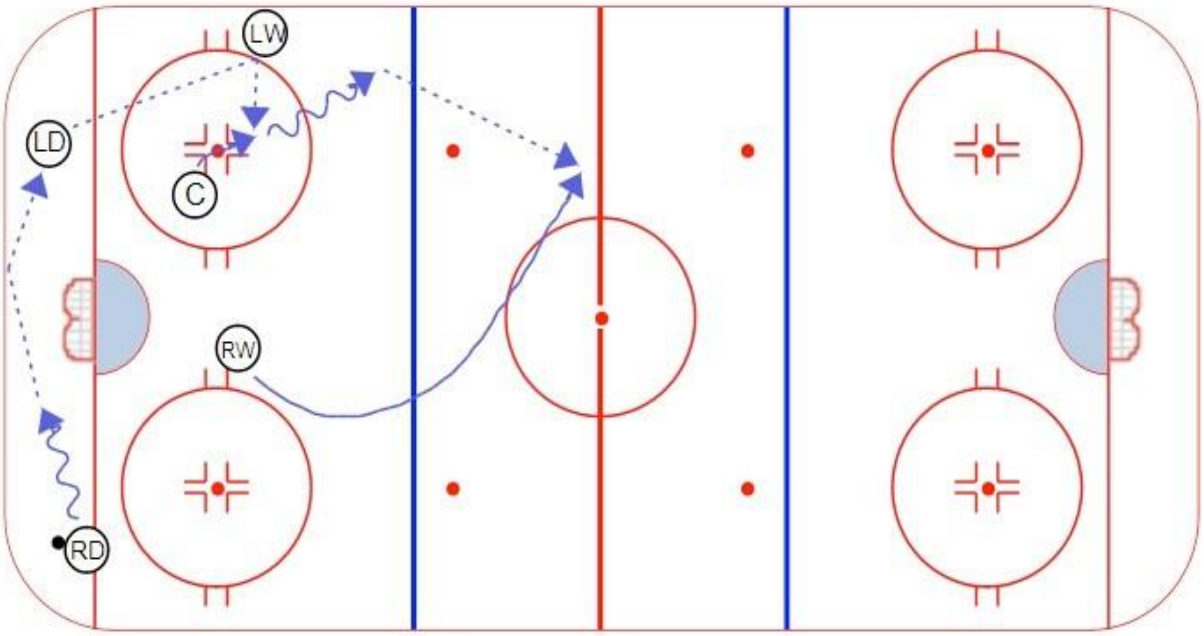


**Swing falra**

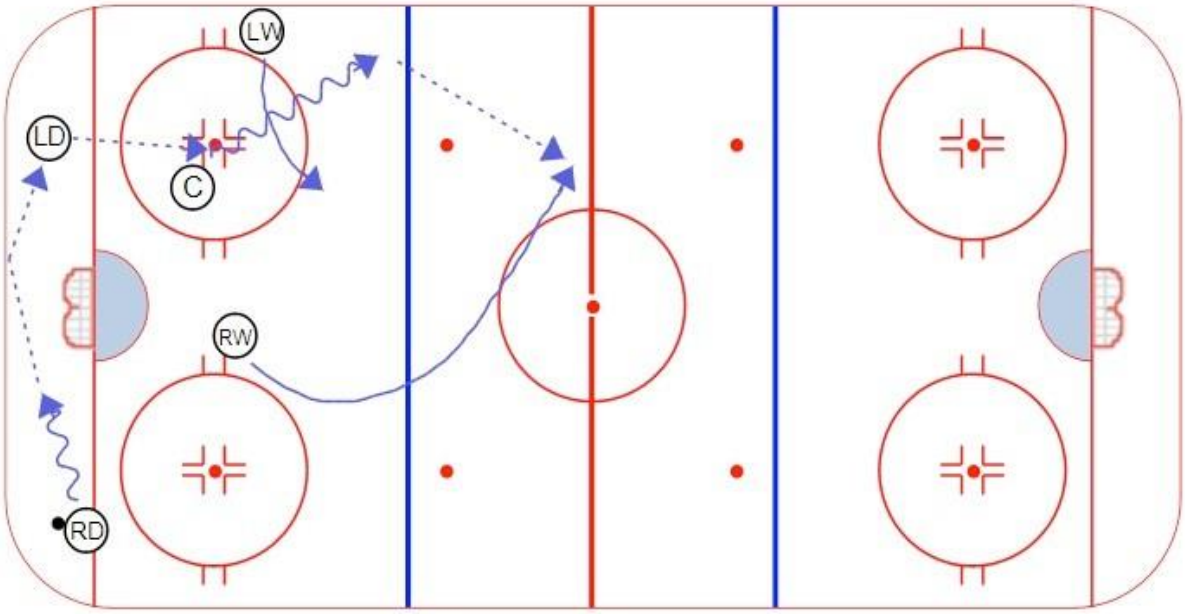


**D to D falra**




**D to D közép**



# TÁMADÓ JÁTÉK

ÁTTEKINTÉS:

Van néhány jellemzője egy jó támadófelállásnak:

1. Megfelelő támogatás - mind az első, mind a hátsó oldalon

2. Szélesség és mélység a támadásban

3. Sebesség és időzítés

A támadással kapcsolatos alapfilozófiám az, hogy felállítok néhány támadási alapelvet, majd ezen a kereten belül bátorítom a kreativitást. Azt javaslom, hogy a "támadási háromszöget" használd a támadásod felépítéseként, de aztán tanítsd meg a játékosokat arra, hogy minden lehetőséget használjanak ki, és legyenek kreatívak ezen a felépítésen belül.

Ebben a részben a támadó támadás következő szempontjait tárgyaljuk:

- Pozíciós felelősségek: Hová kell az egyes csatároknak menniük és miért

- Támadási lehetőségek: Különböző támadási forgatókönyvek, amelyek a támadóháromszög felálláson belül működnek.

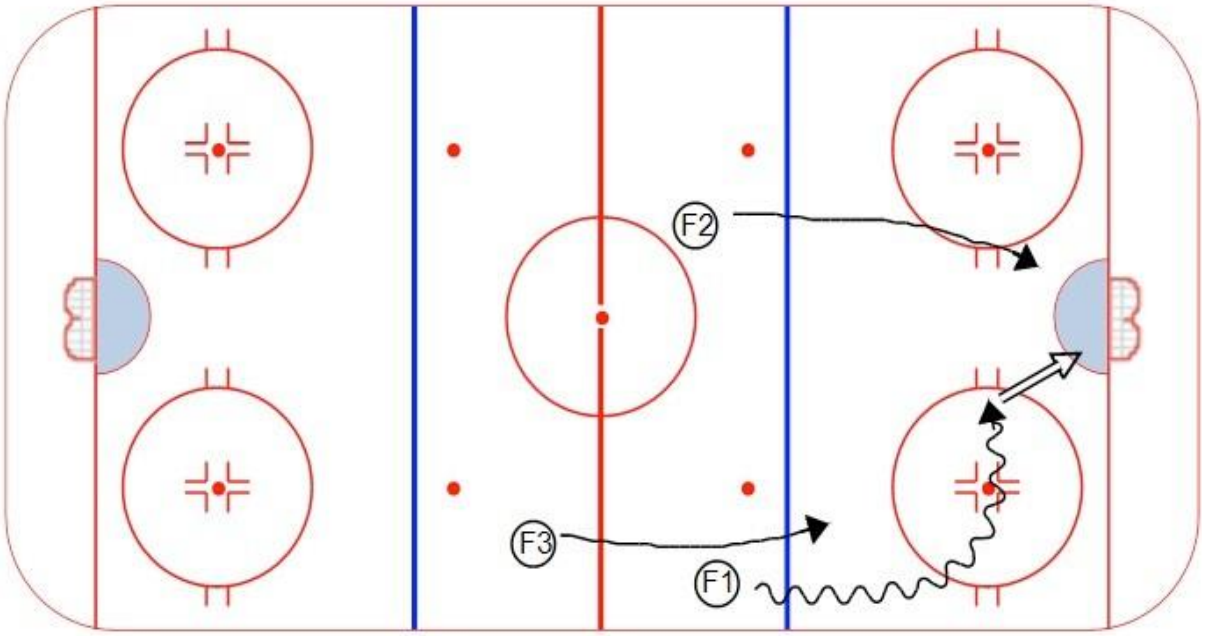
A támadóháromszög felállás erőssége abban rejlik, hogy a korongvivőnek mind az elülső, mind a hátsó oldalon támogatást nyújt; vagy más szóval, egy elülső és egy hátsó passzolási lehetőséget.

A cél az, hogy a korongvivő (F1) és a zónába érkező második játékos (F2) keményen és mélyen, mindkét oldalra szélesen vezessen, és ezzel kényszerítse az ellenfél védőit, hogy velük tartsanak. Ez a támadás szélességét teremti meg, és helyet nyit középen a harmadik játékos (F3) számára, aki „utánfutó” opcióként léphet be a zónába, mélységet adva a támadásnak.

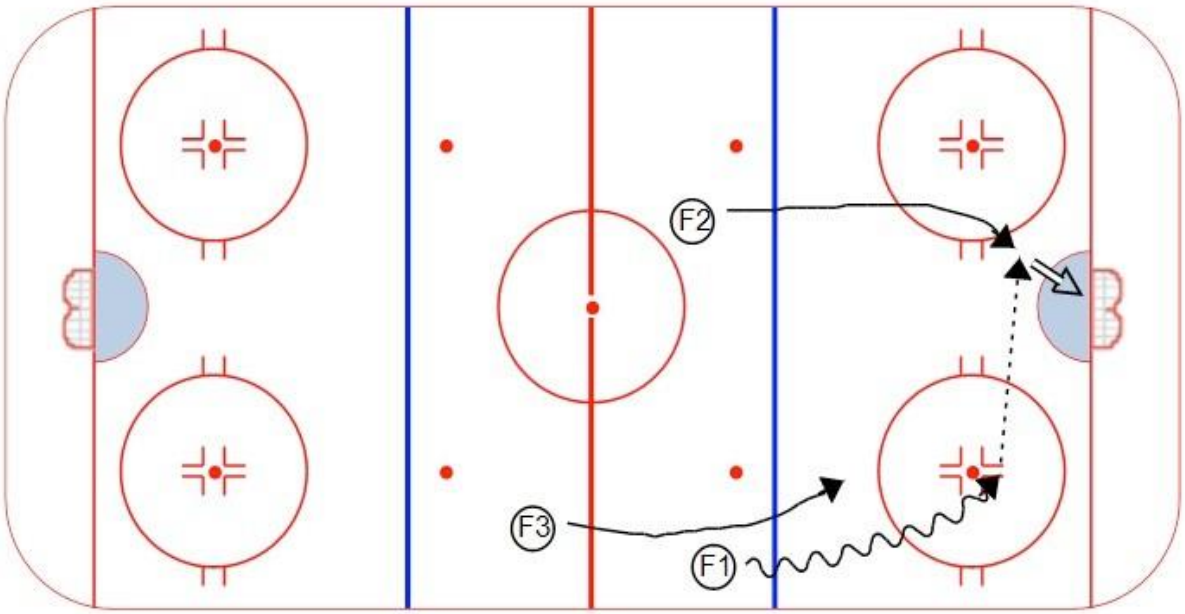
Ennek a keretnek a használata lehetővé teszi, hogy a csapat hullámokban támadjon. Tanítsd meg a játékosaidat arra, hogy lehetőségekben gondolkodjanak, ahogyan azt az ábrákon mutatjuk. Ha az 1. lehetőséget elveszik, a korongvivőnek és társainak a 2. lehetőséget kell keresniük, majd a 3. lehetőséget, és így tovább. Szó szerint tucatnyi lehetséges opciót lehet futtatni a támadási háromszög felálláson belül, ezért bátorítsd a játékosokat, hogy legyenek kreatívak!

**TÁMADÁSI LEHETŐSÉGEK:**

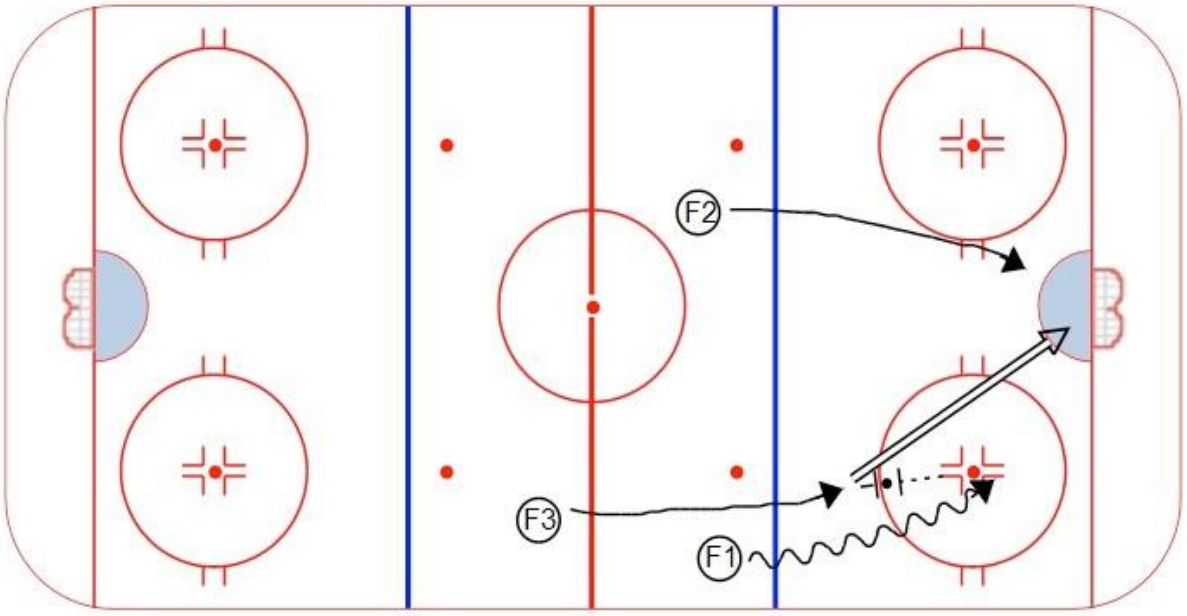
**Szélesre vezetsz, nyomás a kapura**



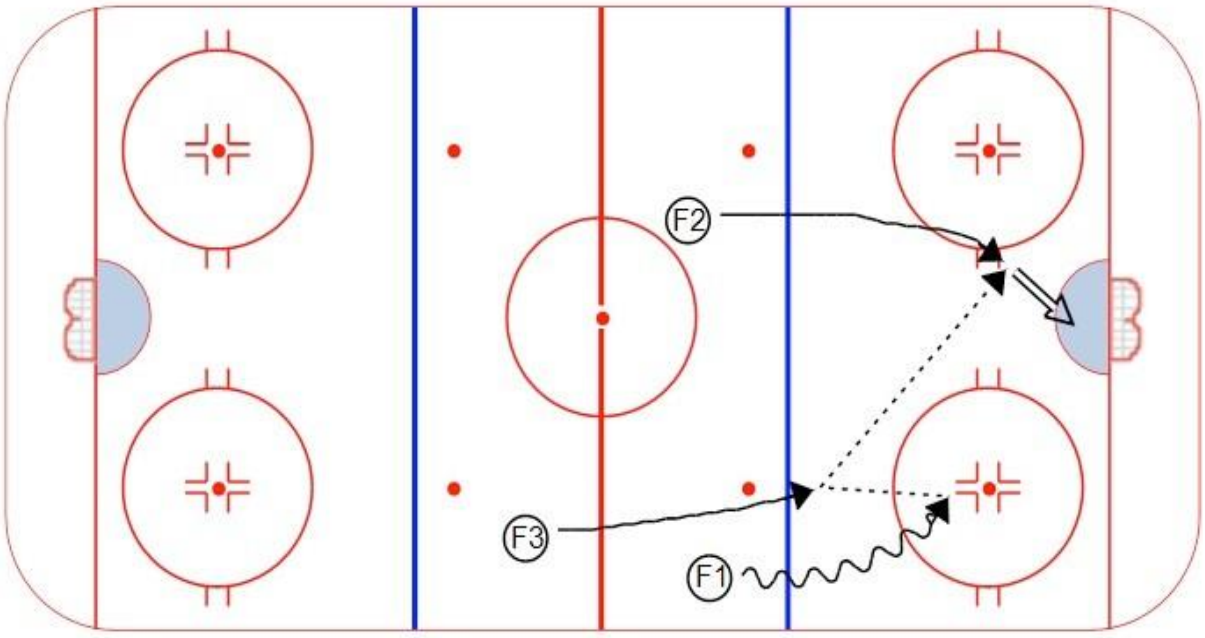

**Szélesre vezetsz, átpasszolsz F2-nek az kapás lövéshez.**



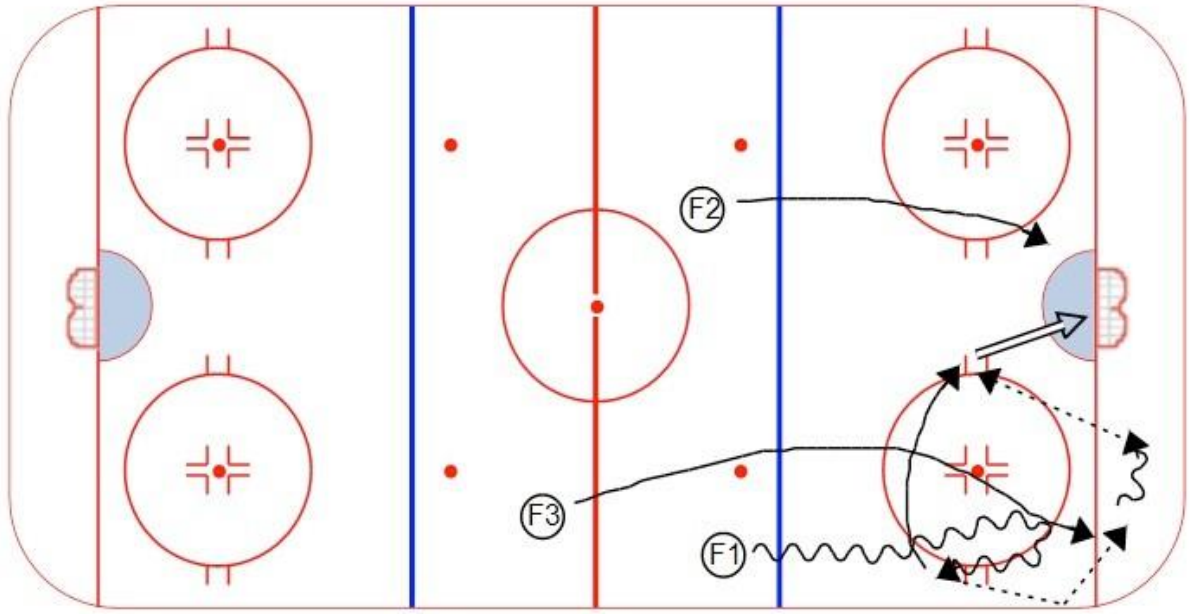
**Szélesre vezetsz, passzolsz F3-nak a kapura lövésért**.




**Szélesre megy, passz F3-nak, átpasszol F2-nek az kapás lövéshez**.



**Szélesre vezetés, késleltetés, magas forgatás F3-nak, aki mélyre megy. Give & Go a bedobóponton keresztül**



# LETÁMADÁS

ÁTTEKINTÉS:

Egy jól megtervezett, jól kivitelezett előretolt rendszer jelentheti a különbséget a csapatod azon képességei között, hogy a korongot a mérkőzés folyamán a kezében tudja tartani. Ha a csapatod a megfelelő előrenyomuló rendszert használja, és azt jól használja, akkor képes lesz a másik csapatot a saját zónájába szorítani, és intenzív támadó nyomást fenntartani.

Ebben a részben négy különböző előretolt rendszerrel találkozhatsz. Mindegyiknek más-más erősségei és más-más gyengeségei vannak:

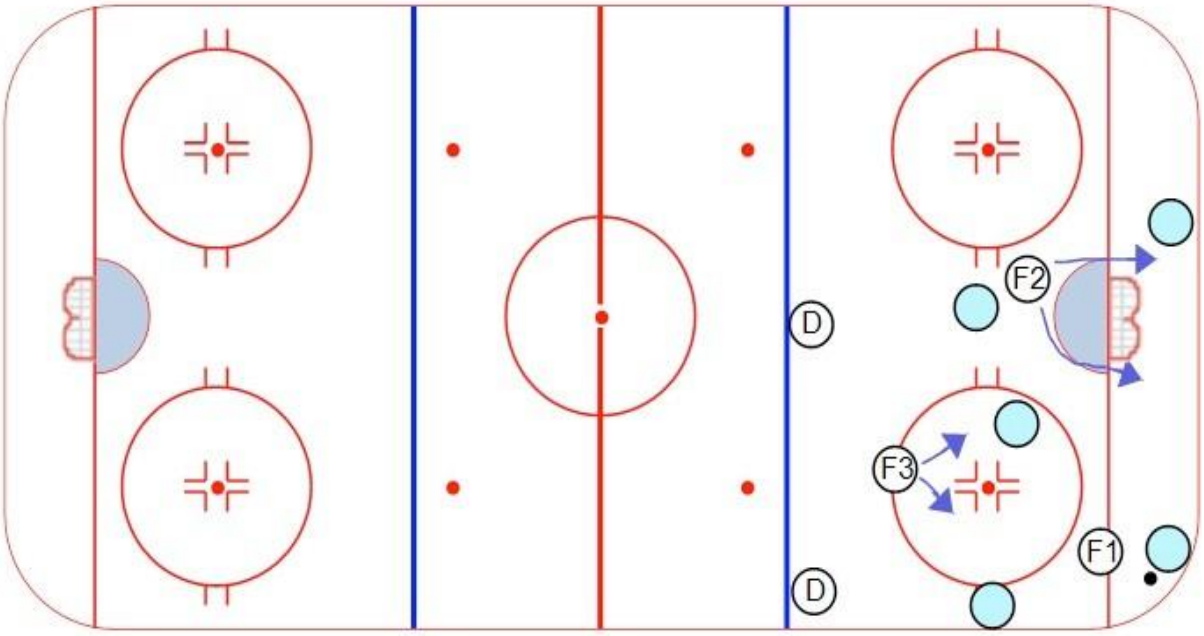
- 2-1-2 Stack vagy Spread: Agresszív nyomás, nagyszerű az alaphang megadására. Sebezhető a gyors átmenet és kitörés ellen.

- 1-2-2: Úgy működik, mint egy „támadó zóna csapda”. Nagyon hatékony a lefordulások okozásában, sebezhető, ha a korongot szállító védő úgy dönt, hogy sétál a koronggal.

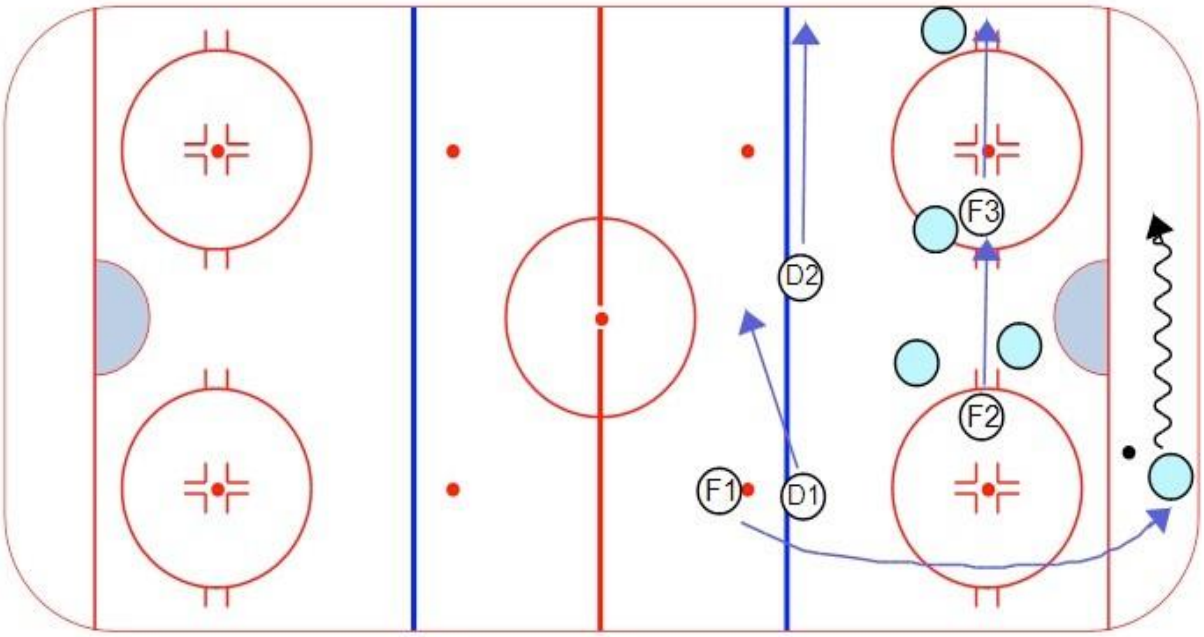
Stratégiailag azt javaslom, hogy válasszon egy előretörési rendszert, és azt sajátítsa el. Amint a csapatod következetesen és precízen tudja végrehajtani, vezess be egy másikat, és ismételd meg a folyamatot.

Amint a csapatodnak nagy repertoárja van az előrejátékos felállásokból, ezt edzőként stratégiai előnyödre használhatod. Különböző sorok számára különböző felállásokat jelölhetsz ki, vagy akár a játék közepén is megváltoztathatod a felállást, ha a másik csapat elkezd alkalmazkodni a játéktervedhez.

**2-1-2**




**1-2-2**



# SEMLEGES ZÓNA

ÁTTEKINTÉS:

Az átcsoportosítást akkor kell alkalmazni, ha a korongot a támadó zónából kivágják, vagy ha az ellenfél megfordítja a korongot a semleges zónában. A cél a korong irányítása, a jég visszavétele, és a támadó zónába való visszatérés egy ellenőrzött, fenyegető felállással.

Ebben a szakaszban a semleges zónás játék, a visszarendeződések és a backchecking standard szempontjait vázoljuk fel:

- Post-up átcsoportosítás: Egy egyszerű átcsoportosítási lehetőség, amely nagyon hasonlóan működik, mint a kitörés.

- Swing Regroup: Egy összetettebb variáció, amely több időzítést és ellenőrzött korcsolyázást igényel, de fenyegetőbb támadást is eredményezhet.

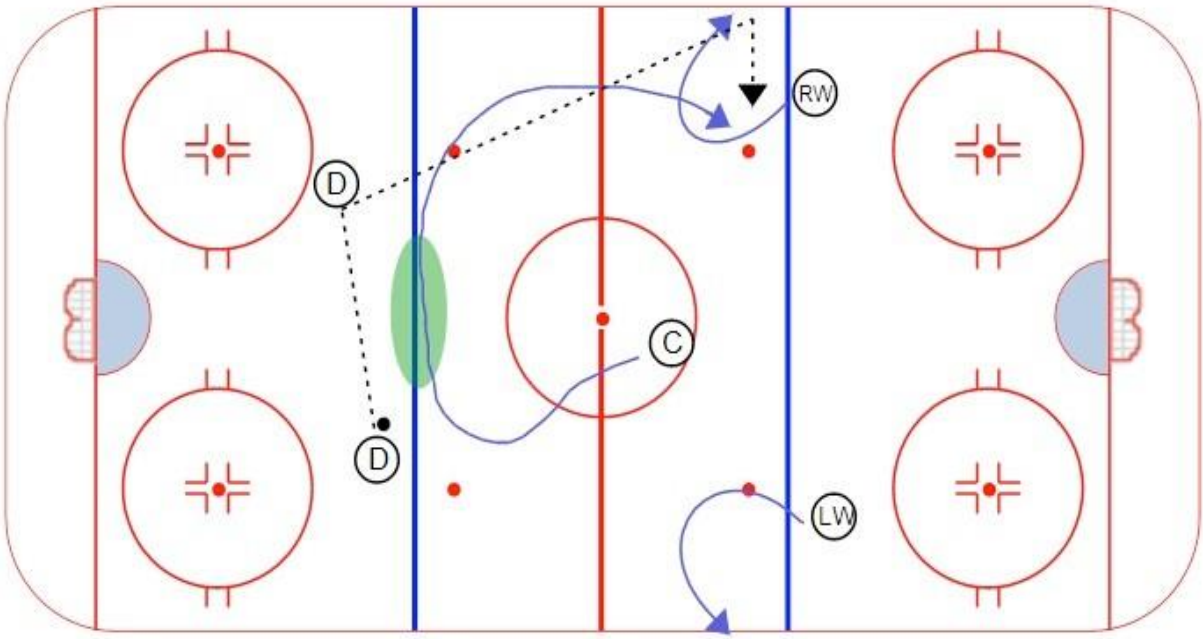
- Visszarendeződés: Egyszerű backchecking stratégia, amelynek célja a közvetlen veszély elhárítása, és a játékosok megfelelő védekező zóna pozícióba helyezése.

A visszarendeződések fő taktikája nagyon hasonló a kitörésekhez, kivéve, hogy a semleges zónában történik. Amint a védő felveszi a korongot, azonnal „húzzák korcsolyával" a korongot vissza és a semleges zóna közepe felé. Ez egyenértékű azzal, mintha a korongot a csendes zónába korcsolyázná a kitörésnél.

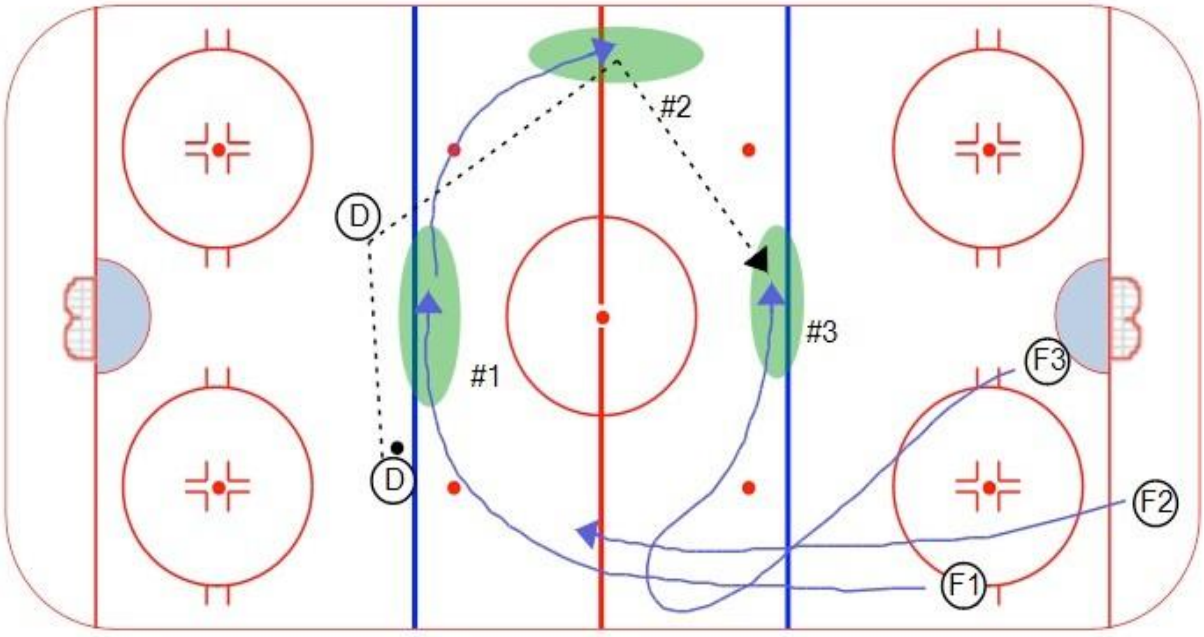
Az ötlet az, hogy a védő gyorsan távolságot tegyen maga és a nyomás közé. Innen a nyomástól függően végezhet egy nyílt jégen történő félrevezetést (spin-o-rama), korcsolyázhat egy criss-crossot a másik védővel, vagy mehet D-ről D-re.

A csatárok többször is átlendülnek a fogadó zónákon, és passzolási lehetőségként mutatkoznak be. Gyors átmenetre és nagy sebességű támadásra törekszünk, szélességgel és mélységgel.

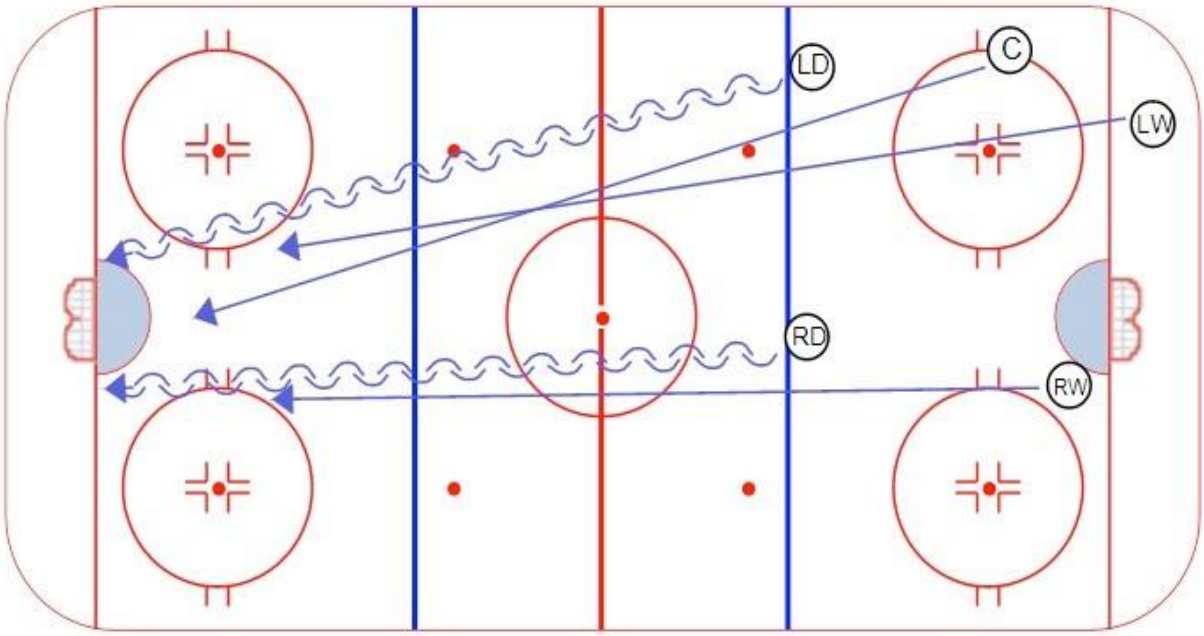
**“Post-up” Regroup**




**Swing Regroup**



**Backchecking**



# POWER PLAY

ÁTTEKINTÉS:

A Power Play azon kevés helyzetek egyike a jégkorongban, ahol egy csapat minden alkalommal meghatározott játékokat hajt végre. Bár egy adott felállást és meghatározott játékokat fogunk használni, a játékosoknak mégis olvasniuk és reagálniuk kell a különböző lehetőségeken belül, az ellenfél büntetőjátékrendszerétől függően.

Emellett az erőjáték során minden játékosnak megvan a saját kijelölt pozíciója. A pozíciók nem változnak attól függően, hogy ki az első játékos a zónában, mint a rendes játékban. Ha te vagy a „sarokember", akkor mindig az leszel, ha te vagy a »résember«, akkor soha nem cserélsz helyet a „sarokemberrel".

Ugyanez a koncepció érvényes az erőjátékos kitörésre is. Az „irányító" mindig az „irányító" marad, és a többi pozíció soha nem fog cserélődni egymással.

A Swing Breakout, a Overload és az Umbrella a jég bármelyik oldaláról futtatható. Az edző attól függően választ oldalt, hogy hol vannak a csapat erősségei és gyengeségei.

Ezek a kijelölt pozíciók nagyban függnek az egyes játékosok egyéni erősségeitől és gyengeségeitől, valamint attól, hogy melyik irányba lőnek. Emiatt a következő ábrákon nem a pozíciókat jelöljük, hanem az „R" vagy az „L" feliratot, attól függően, hogy az adott helyen lévő játékosnak melyik irányba kell lőnie. Az R/L feliratú pozíciókat bal- vagy jobbkezes játékosok foglalhatják el.

Sokféle felállás és filozófia létezik az erőjátékok tekintetében. Ebben a játékkönyvben a következő betörésekre és felállásokra fogunk összpontosítani:

- Swing Breakout: Nagyszerű beállítás a passzolási lehetőségek megteremtéséhez és a támadó zóna gyors támadásához.

- Wiseman Breakout: Alternatív kitörési lehetőség, amelyet be lehet vezetni, hogy a másik csapat találgasson.

- A túlterhelés: Egyszerű támadó felállás. Remekül alkalmas give & go futásokhoz a sarokból.

- Az esernyő: Összetettebb felállás. Kiválóan alkalmas strukturált lövéssorozatok lehetővé tételére az erőjátékban.

- Hibrid felállás: Túlterhelésként indul, majd átvált Umbrellává. Lehetővé teszi mindkét felállás erősségeinek kihasználását.

Az erőjáték lehetőséget ad arra, hogy precíz, jól kivitelezett lövéseket adj az ellenfél kapusára. Az a csapat, amelyik fegyelmezett erőjátékot vezet, meg tudja (és meg is fogja) büntetni az ellenfelet a figyelmetlenségekért vagy a fegyelem hiányáért. Három okból is el akarjuk kerülni, hogy véletlenszerű lövéseket dobáljunk a kapura:

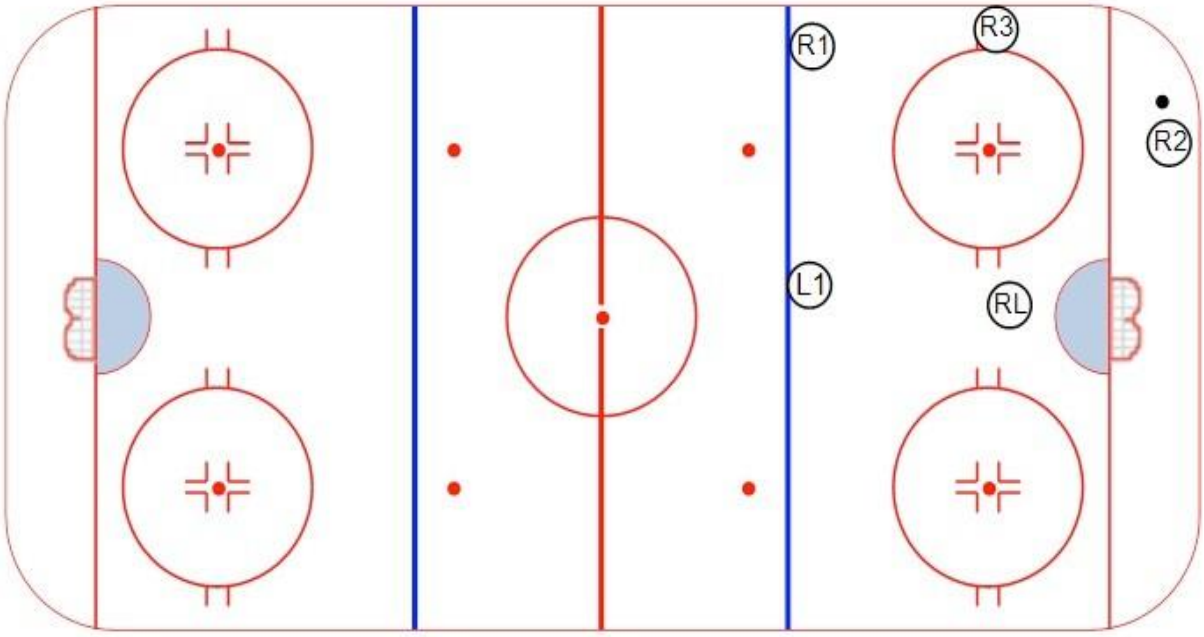
1. Megkockáztatjuk, hogy nem találjuk el a hálót, ami azt eredményezheti, hogy a korong lepattan a palánkról és a zónán kívülre kerül, időt vesztegetve.

2. Megkockáztatod, hogy eltalálod az ellenfél játékosát, és ezáltal lekontrázhatnak.

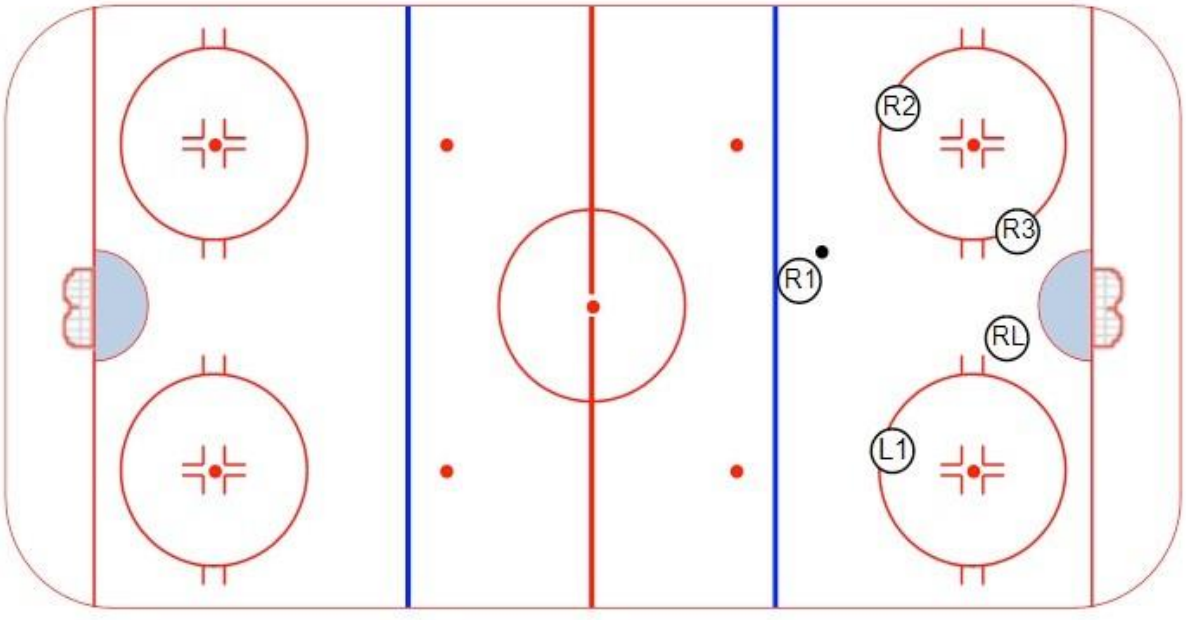
3. Megkockáztatod, hogy a kapus lefagyasztja a korongot, ami játékmegszakítást okoz, ami szintén időpocsékolás.

Egy gyenge, nem tervezett lövés kapura dobása egy erőjáték során nem éri meg ezeket a kockázatokat. Minőségi gólszerzési lehetőségeket akarunk az erőjátékainkban! A LEPATTANÓK BIRTOKLÁSA!!!

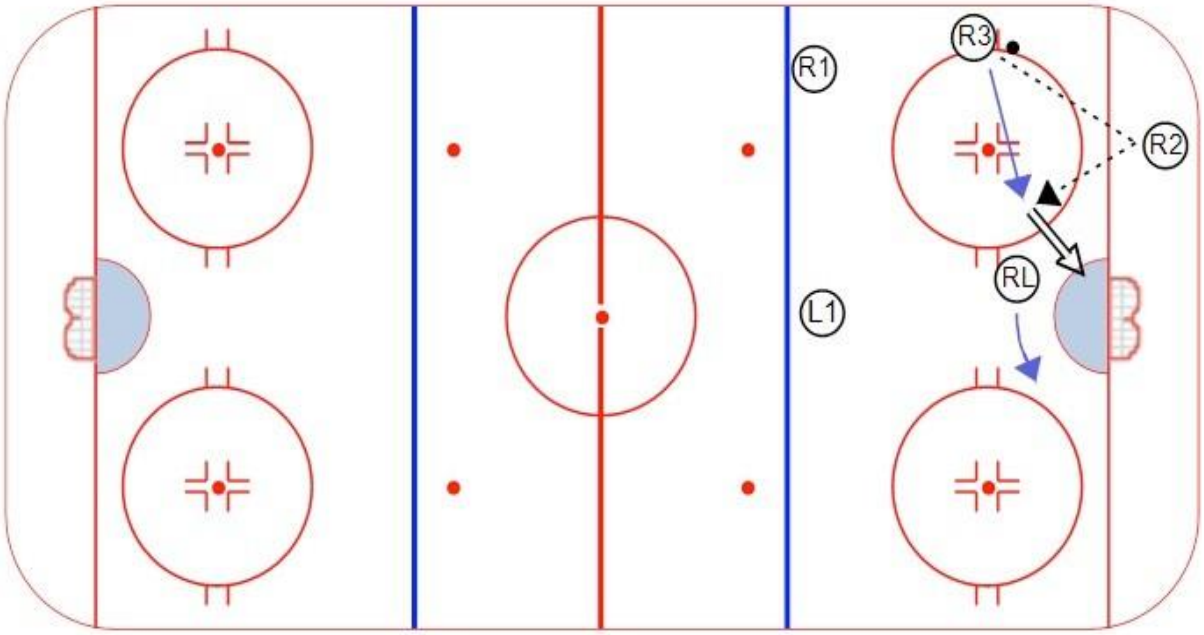
**Bal Overload emberelőnyös felállás**



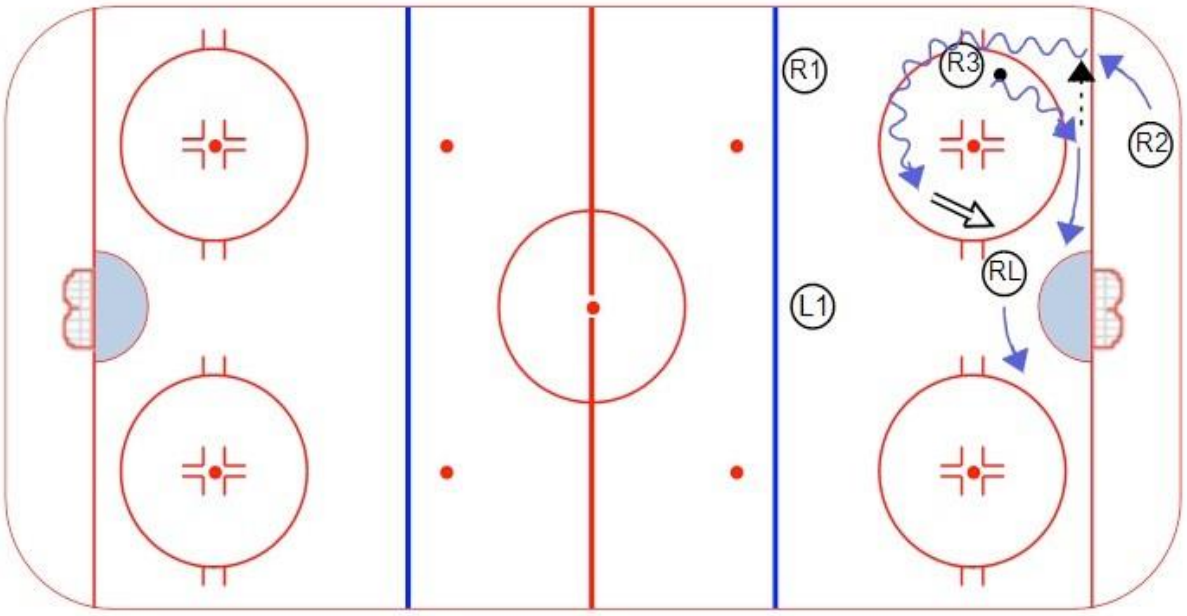

**Umbrella emberelőnyös felállás**



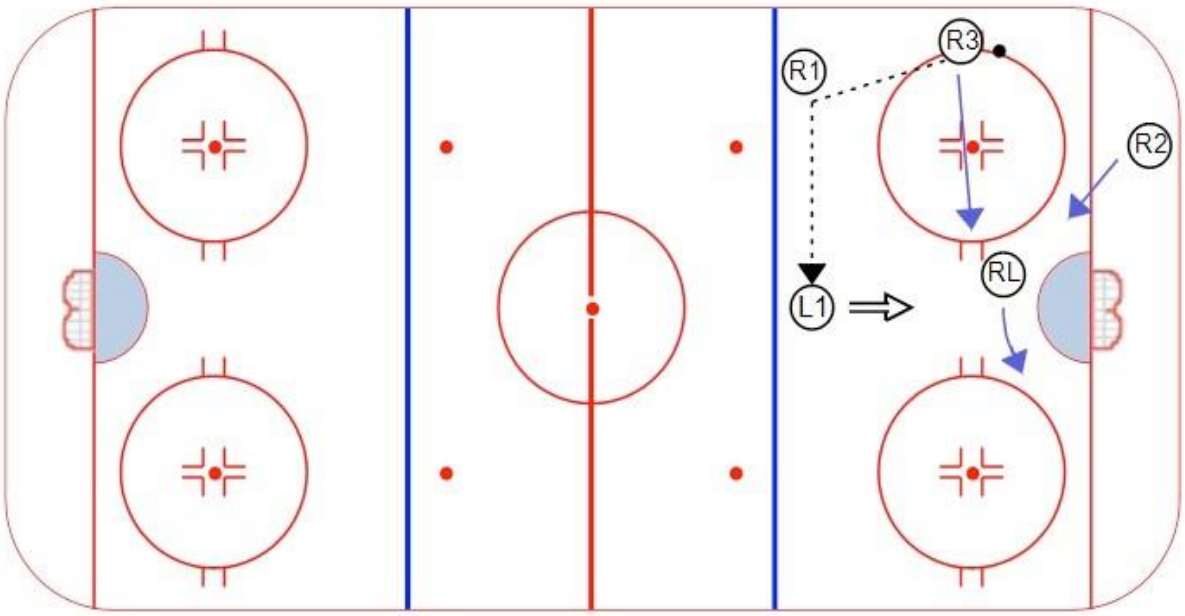
## Give & Go a sarokból



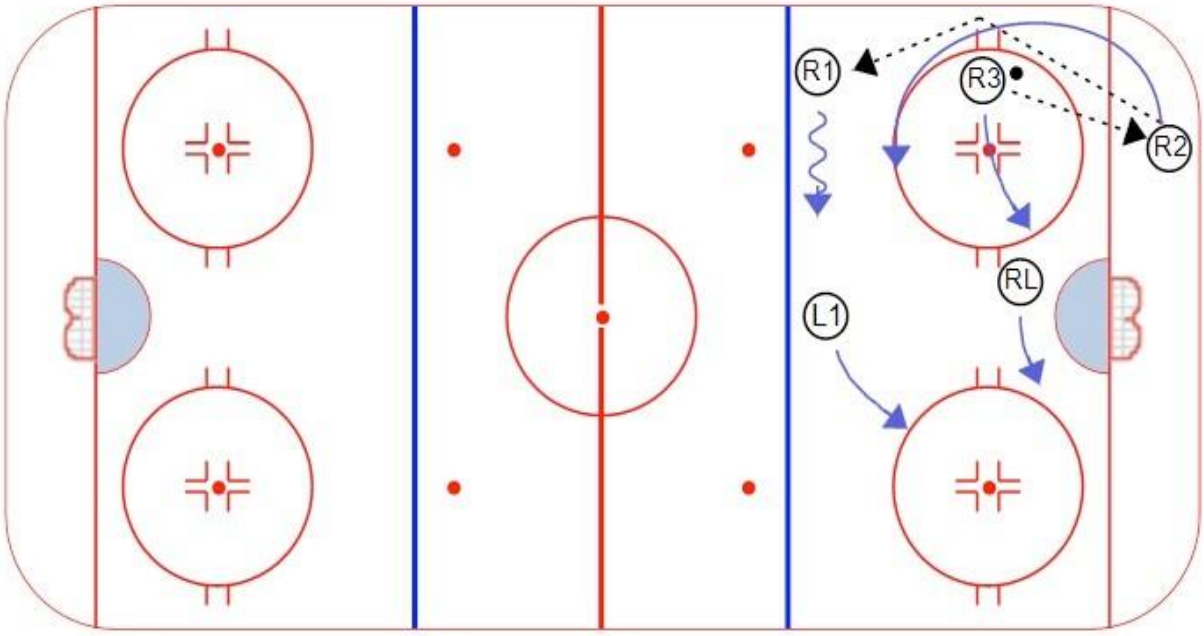

## Criss-cross & Drive bedobóponton keresztül



**Dolgozd vissza a korongot a pontra, majd helyezz nyomást a kapura a lepattanókért.**




**Váltás a túlterhelésről az ernyőre. R3 és R2 addig dolgoznak oda-vissza, amíg be nem húzzák az ellenfél egyik játékosát. Ezután visszaviszik a korongot a pontra, és az ábrán látható módon váltanak.**



# Emberhátrány

ÁTTEKINTÉS:

Az emberhátránynak két fő összetevője van: az emberelőny és a védekező zóna lefedése. Az emberelőnyhöz hasonlóan az emberhátrányban is sokféle filozófia és stratégia létezik. Ebben a játékfüzetben a következő forecheckekre és védekező zóna felállásokra fogunk összpontosítani:

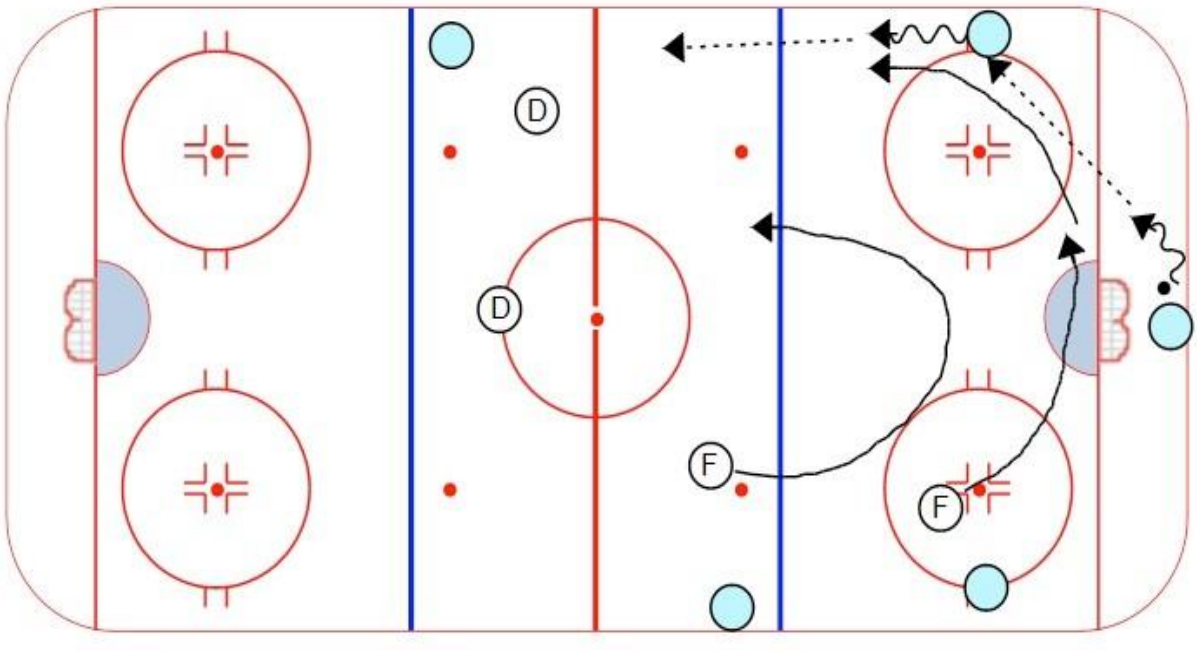
- Egyszerű doboz: Alapvető védekező zóna fedezés, amely eltömíti a kapu előterét.

- Wedge Plus One: Hasonló a Simple Boxhoz, de agresszívebb.

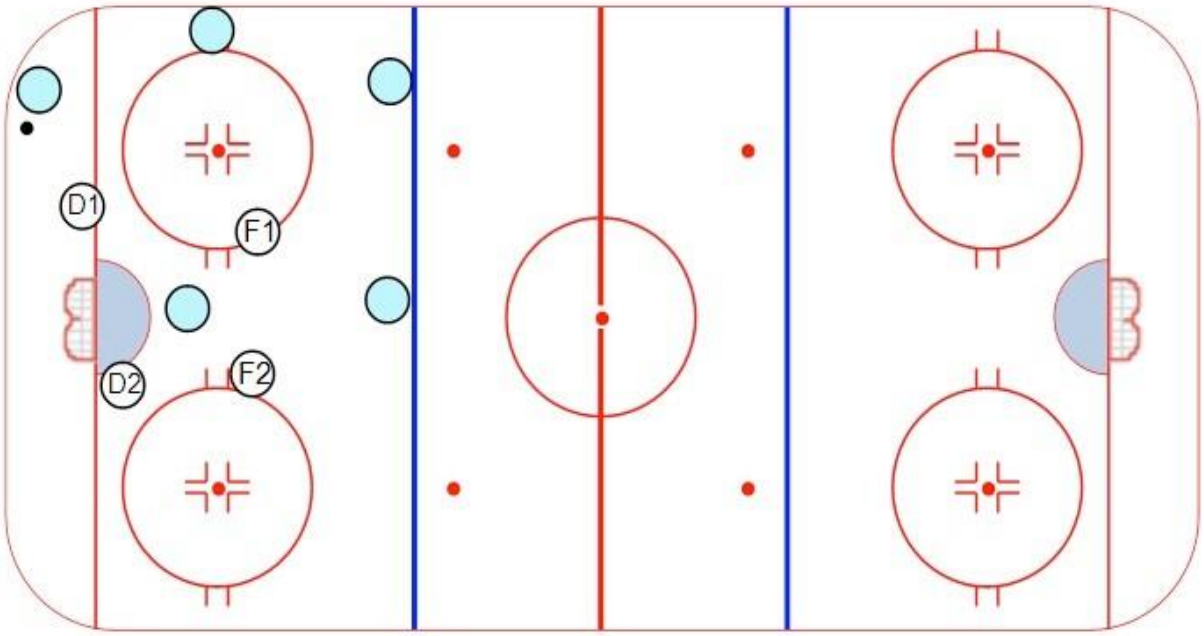
Az egyik legfontosabb képesség, amit a játékosoknak meg kell tanulniuk ahhoz, hogy hatékony emberhátrányos játékosok legyenek, az az, hogy miként tudják felismerni a különbséget az erőltetett és a visszafogott védekezés között. A emberhátrányos játékosnak kényszerítenie kell, más szóval agresszíven kell támadnia, ha az ellenfél játékosának nincs tiszta kontrollja a korong felett, vagy ha az ellenfél háttal áll az emberhátrányos játékosnak.

Ha azonban az ellenfél játékosa tisztán birtokolja a korongot, akkor az emberhátrányos játékosnak visszafogott védekezést kell játszania, és nem szabad túlságosan elköteleznie magát a korongvivő mellett. Az „erőltetett vs. visszafogott" védekezés közötti döntés során elkövetett hibák általában az ellenfél gólszerzési lehetőségeihez vezetnek, és gyakran gólt eredményeznek.

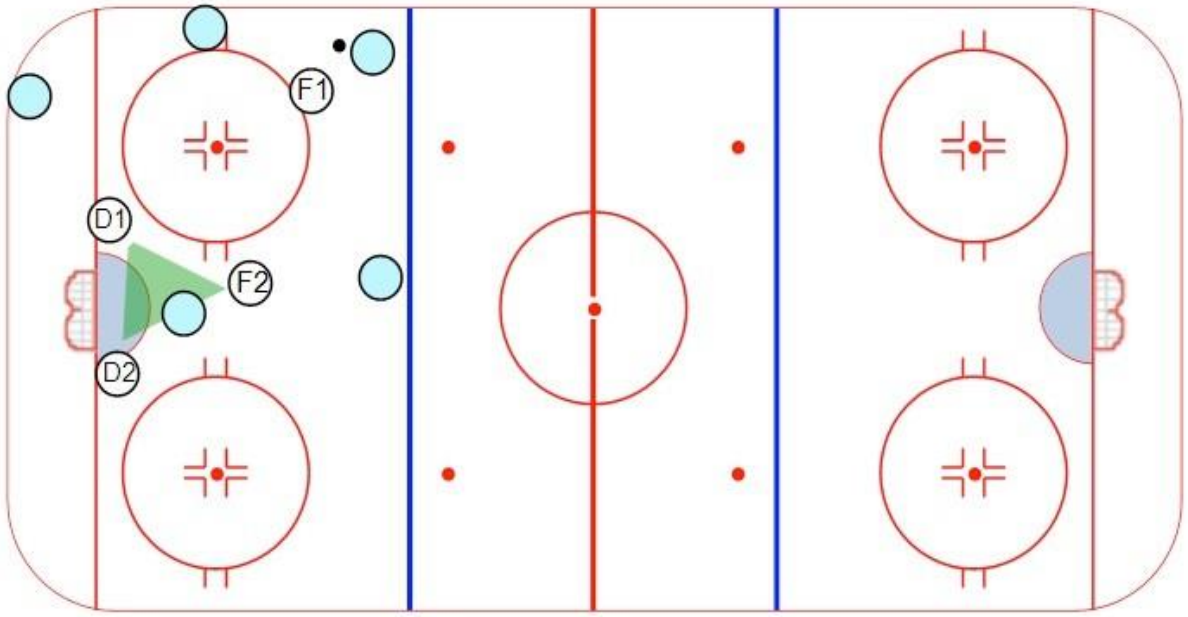
**PK Forecheck: Mindkét csatár szögben terel, a játékot az egyik oldalra irányítva. A védők tartják a pozíciójikat, és a korongot a semleges zónában veszik fel a lefordulás**



## PK Egyszerű Box




## PK Wedge plusz Egy



# FACE-OFFS

ÁTTEKINTÉS:

A face off-ok egy másik olyan helyzet, ahol használhatsz (és kell is használnod) beállított játékokat. Minden face offnak két lehetséges kimenetele van: vagy nyersz, vagy veszítesz. Mindkét lehetőséget meg lehet tervezni.

Ebben a szakaszban számos különböző face off opciót vázolunk fel a játék során előforduló különböző helyzetekre. Az alábbiakban a következő helyzeteket tárgyaljuk:

- Védekező zóna (megnyert és elveszített): Hogyan kell felépítened a védekező zóna face off-jaidat, hogy megfelelő pozícióban legyél a kitöréshez, ha nyersz, vagy a védekező zóna fedezéséhez, ha veszítesz.

- Semleges zóna (megnyert és elveszített): Gyors támadásra való felkészítés, ha nyersz, vagy semleges zónás előrejáték, ha veszítesz.

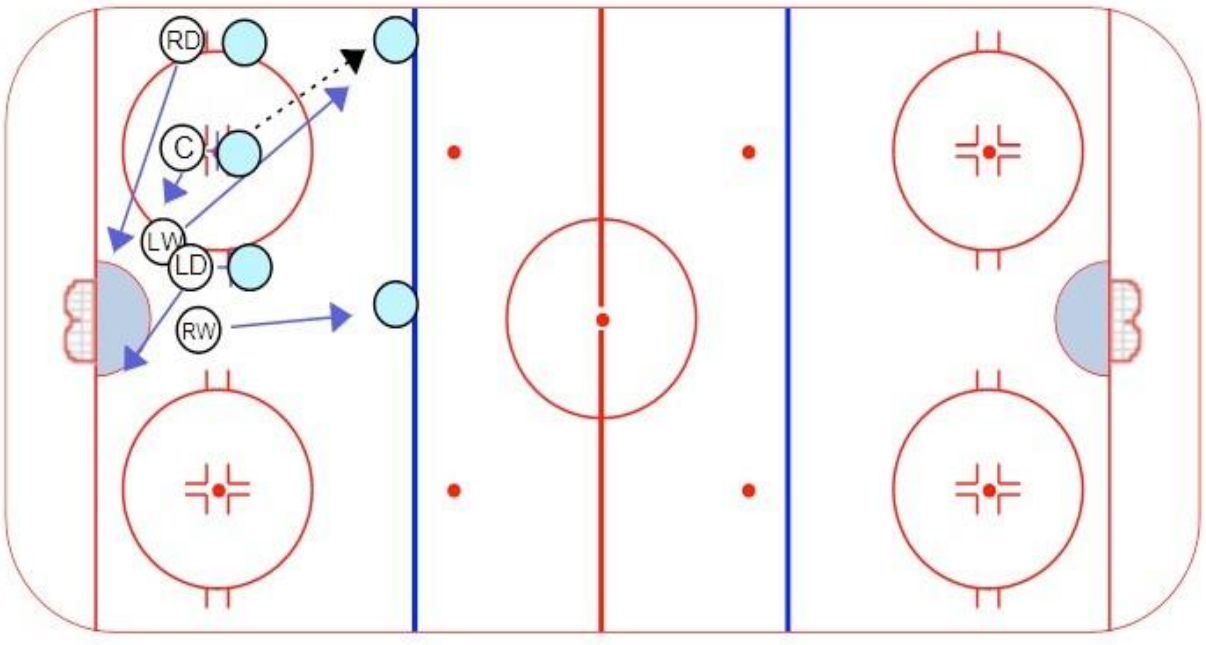
- Támadó zóna „alvó”: Nagyszerű előkészítés egy gyors gólszerzési lehetőséghez. Jól működik a játék során a szokásos helyzetekben

- Támadó zóna „D-nap”: Nagyszerű felállás egy gólszerzési lehetőség megteremtéséhez, amikor már csak néhány másodperc van hátra a játékidőből. Nagyon agresszív!

- Támadó zóna (elveszett): Hogyan állítsuk meg az ellenfél csapat kitörési kísérletét a leindításból

Győződj meg róla, hogy a játékosok tudják, hogyan kell gyorsan és helyesen reagálniuk egy megnyert vagy egy elveszített face off-ra bármelyik szituációban. A kommunikáció rendkívül fontos, mind a korong eldobása előtt, mind pedig utána!

**Védekező zóna face off, vesztés**



**támadó zóna face off győzelem**

