

*Nikola Hanžek  
Vjeran Stepanić  
Maja Horvatin-Fučkar*

## OSNOVNA DODAVANJA U HOKEJU

### 1. UVOD

Stručnim radom na 22. ljetnoj školi kineziologa Hrvatske prezentirali smo osnovne elemente tehnike hokeja na travi koje je moguće provoditi kao nastavne jedinice ili teme na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Proširivanjem saznanja o sportovima kao što je hokej omogućit će se djeci/učenicima stjecanje novih iskustava uz raznovrsne motoričke podražaje. Pod pretpostavkom da su uspješno savladali osnovne elemente tehnike s naglaskom na osnovno *forehand* i *backhand* vođenje loptice te ih proširili tehnikama: vijugavim vođenjem, vođenje s promjenom smjera kretanja, vođenje slalomom (izmjenom *forehanda* i *backhanda*) u ovom vas radu želimo upoznati s hokejskim tehnikama bez kojih se ne može zadovoljiti potreba za igrom, odnosno odigravanjem utakmice.

Prvi i osnovni element tehnike dodavanja kojeg treba naučiti je tzv. **hokejski šlenc** (engl. *flick*), element koji se koristi kao osnovno hokejsko dodavanje u svim dijelovima napada pa mu se iz tog razloga treba posvetiti posebna pažnja tijekom procesa učenja kao i usavršavanja tijekom školskog sata ili treninga. Sljedeći osnovni element dodavanja je tzv. **pometanje** (engl. *sweep*) koje se koristi za veće udaljenosti, a najčešće kod izlaska iz obrane ili prilikom upucavanja loptice u pucački prostor.

### 2. OSNOVNO „ŠLENC“ DODAVANJE

Osnovno dodavanje tzv. *šlenc* (*flick*) dijeli se u dvije osnovne varijante s obzirom na način dodavanja: *forehand* i *backhand šlenc*; s obzirom na visinu dodavanja razlikuju se: *šlenc* po tlu i poluvisoki *šlenc* koji se koriste u svim dijelovima igre i visoki *šlenc* karakterističan za izlazak iz obrane ili kod pucanja na gol.

#### **Forehand šlenc dodavanje po tlu**

*Forehand šlenc* dodavanje izuzetno je bitno u hokeju i na njega treba obratiti posebnu pozornost kod učenja ove tehnike i kod samog usavršavanja. Igrač/učenik palicu treba držati osnovnim dvostrukim „V“ hvatom na način da lijevom šakom palicu drži za vrh drške palice, a desnom palicu hvata za sredinu palice otprilike gdje drška palice završava. Palica je okrenuta prema naprijed i u poziciji je *forehanda*, s

gotovo ispruženom desnom rukom, desnim ramenom lagano nagnuti prema podlozi, u pretklonu. Lijeva ruka je od izuzetne važnosti za sve hokejske tehnike jer ima glavnu ulogu pri izvođenju svih hokejskih tehnika. Igrač zauzima paralelni hokejski stav, u raskoračnom stavu počučnjem. Lijeva noga vodi pokret tj. njome se radi iskorak prilikom izvođenja *šlenc*-a, izuzetno je bitna za precizno dodavanje, odnosno smjer gdje će se uputiti loptica. Desna noga je odrazna noga koja značajno doprinosi snazi samog dodavanja. Palica uvijek dodiruje lopticu i nalaze se na optimalnoj udaljenosti od tijela na središnjoj osi (*slika 1*).



*Slika 1. Početni položaj forehand šlenc-a*

Nakon zauzimanja početnog položaja igrač/učenik izvodi iskorak počučnjem lijevom prema naprijed te na taj način pokreće lopticu i daje joj ubrzanje (*slika 2*). Držeći palicu s obje ruke igrač/učenik započinje pokret prema naprijed gurajući lopticu prema određenom cilju. Palica i loptica tijekom cijelog pokreta do izbacivanja, dodavanja moraju biti u kontaktu što je vrlo bitno za tehniku te preciznost samog dodavanja. Završni dio pokreta izvodi se na način da igrač/učenik iz ravnotežnog položaja, ravnomjerno raspoređenom težinom tijela na obje noge, gornjim dijelom tijela, zasukom u lijevo daje loptici završni impuls pri udarcu. Lopticu treba cijelo vrijeme pratiti i nakon izvedenog dodavanja (*slika 3*).



*Slika 2. Iskorak počučnjem lijevom*



*Slika 3. Zasuk u lijevo*

### **Backhand šlenc dodavanje po tlu**

*Backhand šlenc* dodavanje također je osnovno dodavanje iz jednostavnog razloga što ga svaki igrač/učenik treba savladati kako bi imao veće mogućnosti dodavanja, a samim time i raznovrsnost prilikom igre. Usavršavanjem ovog elementa tehnike podjednako se utječe na razvoj i lijeve i desne strane tijela što je vrlo bitno za pravilan rast i razvoj igrača/učenika.

Početni položaji hvata palice je prilikom izvođenja *backhand šlenc* dodavanja identičan kao i kod *forehand* dodavanja, samo što je palica okrenuta u *backhand* stranu te lakat desne ruke i desna noga vode pokret. Početak pokreta započinjemo iskorakom počučnjem desne naprijed. Važno je da iskorak ne bude ni predugačak ni prekratak kako bi jačina udarca bila optimalna, a time i preciznost dodavanja veća. Važno je napomenuti da je palica u nižem položaju, postavljena je pod manjim kutom prema loptici, kako bi se prilikom izvođenja pokreta izbjeglo podizanje loptice u zrak, a time narušila tehnika dodavanja (*slika 4.*)



*Slika 4. Backhand šlenc dodavanje po tlu*

### **Pometanje**

*Pometanje (sweep)* hokejska je tehnika dodavanja koja se koristi za srednje duga dodavanja tijekom hokejske igre, po jačini je između *šlenc* dodavanja i tehnike udarca. Učenje tehnike *pometanja* treba započeti nakon usvojenog osnovnog stava i osnovnih dodavanja. Važno je kod igrača/učenika početnika učiti pridržavajući se osnovnih metodičkih principa: postupnosti, od jednostavnijeg prema složenijem, iz osnovnog hokejskog stava u mjestu pa u kretanju.



*Slika 5. Iskorak čučnjem desnom naprijed i zamah palice unatrag*

*Pometanje* se izvodi punim hvatom palice s obje šake spojene kod vrha drške, na sljedeći način: iz osnovnog hokejskog stava igrač/učenik dužim iskorakom čučnjem lijevom naprijed kreće prema loptici koja je optimalno udaljena od igrača (dva koraka). Kod tog pokreta cijelo tijelo i desna noga (potkoljenica) mora biti što bliže tlu. Istovremeno gornjim dijelom tijela treba napraviti zasuk u desno i zamah palicom unatrag (*slika 5*) kako bi se dobila što veća brzina prilikom dodavanja. Nakon toga igrač/učenik izvodi zamah prema loptici. Posebno je važno naglasiti specifičan detalj ove tehnike, a to je da se kontakt palice i loptice ne izvodi glavom palice kao u većini elemenata tehnike, već je ta dodirna točka pomaknuta za šaku prema dršci palice (*slika 6*). Palica tijekom cijelog pokreta do kontakta s lopticom mora dodirivati podlogu kako težina same palice ne bi utjecala na preciznost pri *pometanju*, s minimalnim utjecajem na snagu samog dodavanja. Nakon dodavanja, udarca loptice palica se ne zaustavlja već se slobodno, inercijom pušta da klizi po podlozi (*slika 7*), zadržavajući ravnotežni položaj, zasukom u lijevo.



*Slika 6. Kontakt palice i loptice pri pometanju*



*Slika 7. Završetak pokreta nakon pometanja*

### 3. ZAKLJUČAK

S ciljem postupnog i redovitog upoznavanja (objavljivanjem stručnih radova na Ljetnim školama kineziologa RH) kolega kineziologa, budućih trenera s osnovnim elementima tehnike hokeja na travi u ovom smo vas radu upoznali s dvije/tri osnovne tehnike dodavanja: *forehand/backhand šlenc* dodavanjem i *pometanjem*. Dodavanja su osnovni elementi tehnike koje početnike treba naučiti što prije kako bi se sama igra mogla provesti, odnosno odigrati hokejska utakmica. No, ne žurite pod svaku cijenu igre, neka vam igrači/učenici dobro usvoje tehniku dodavanja različitim i raznovrsnim zadacima u mjestu, zatim u kretanju. Svaka pogrešno naučena tehnika značajno može utjecati na mogućnost učenja i savladavanja nove složenije tehnike, a time i na uspješnost igre pojedinca i ekipe.

Zbog toga ćemo vas u budućim radovima upoznati s elementima tehnike vodeći računa o metodskom slijedu za što lakšim učenjem osnovnih tehnika, kako bi igrače/učenike zainteresirali za ovaj predivan sport.

### 4. LITERATURA

1. Dutch Field Hockey (2002). *Hockey technick*.
2. Dempster, S., Hay, D. (2005). *101 youth hockey drills*. A&C Black London.
3. Griffin, G. (2002). *Core skills for hockey*. Ltd Birmingham
4. Hanžek, N. (2009). *Učestalost ozljeda kod igrača hokeja*. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Hanžek, N., Ručević, M., Ljevaković, D. (2012). Izbor specifičnih motoričkih vježbi za razvoj koordinacije u hokeju na travi. *Zbornik radova 10. konferencije Kondicijske pripreme sportaša*. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
6. Hanžek, N., Horvatin-Fučkar M., Ručević M. (2013). Osnovne elemenata tehnike u hokeju. *22. ljetna škola kineziologa Hrvatske*
7. Pearson, A., Naylor, S. (2002). *SAQ for Hockey*. A&C Black London.