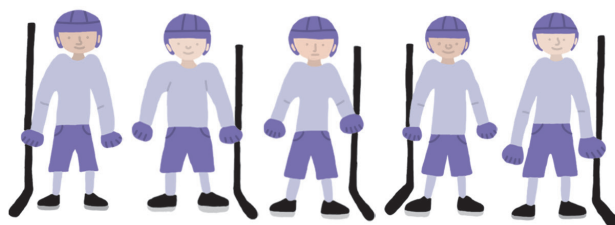
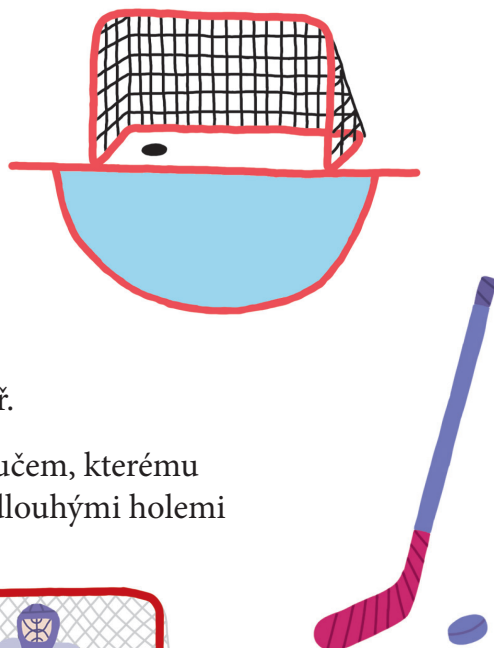


Pro lední hokej je důležité bezchybné zvládnutí několika dovedností. Patří mezi ně bruslení, ovládnutí hokejky, schopnost práce s pukem a velmi častý fyzický kontakt se soupeřem. Hraní hokeje hráčům pomáhá rozvíjet rychlost, sílu, vytrvalost, obratnost, týmovou spolupráci a sebekontrolu.

Cílem hry je dát více gólů, než dá soupeř.

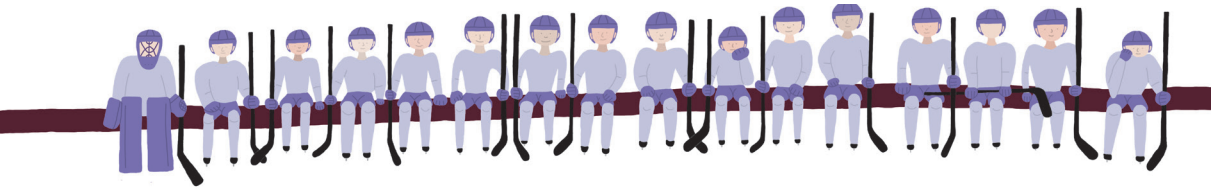
Hraje se malým tvrdým gumovým kotoučem, kterému se říká puk. Hráči tento puk kontrolují dlouhými holemi s čepelí, tedy hokejkami.



## Složení týmu

V zápase proti sobě hrají dva týmy. Každý tým má na ledě 6 hráčů, z nichž 1 je brankář, který hájí branku a brankoviště. Dalších 5 hráčů bruslí po hrací ploše. Ty rozdělujeme na obránce a útočníky. I když na ledě smí být z každého týmu pouze 6 hokejistů, celý tým se může skládat z 22 hráčů, z nichž 2 jsou brankáři.

Hráče ve hře obvykle dělíme na tři útočníky, dva obránce a jednoho brankáře.

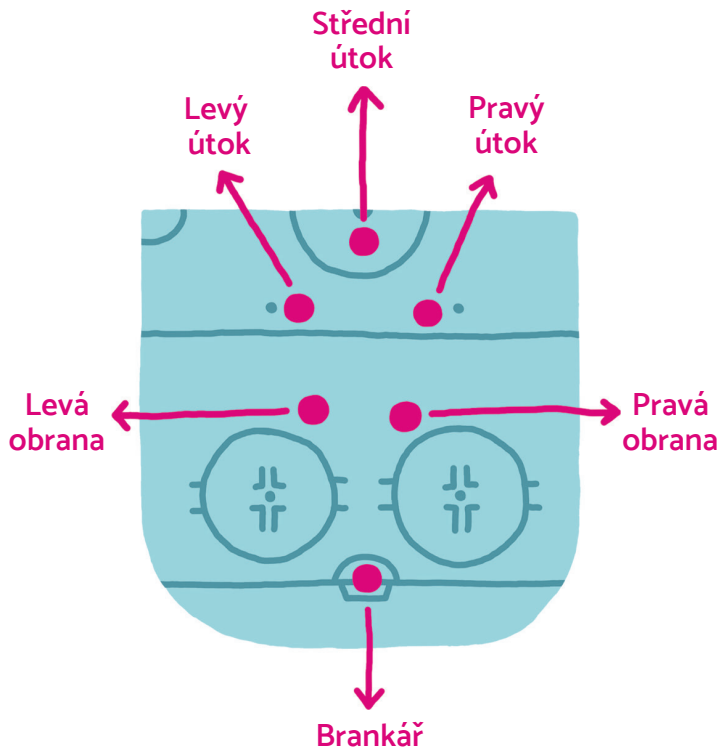


**Útočníci** jsou rozděleni na střední útok, pravé a levé křídlo.

Hrají spolu v takzvaných *lajnách* (od anglického *line* – řada), což znamená, že 3 útočníci hrají vždy spolu. Díky tomu jsou sešraní a výkonnější. Jejich hlavním úkolem je útočit co nejvíce na branku soupeře a snažit se vstřelit gól.

**Obránce** spolu hrají ve dvojicích a dělí se na levého a pravého. Jejich hlavním úkolem je bránit svou vlastní branku a zabránit tak soupeři, aby dal gól.

**Brankář** obvykle stojí v modrém polokruhu před brankou a jeho hlavním úkolem je vychytat soupeřovy



střely a zabránit tak gólu. Oproti normálním hráčům má speciální vybavení a jsou mu dovolené některé úkony, které ostatní hráči dělat nesmí. Například možnost přikrýt puk a tím zastavit hru.

## Průběh hry

Zápas je tvořen ze tří dvacetiminutových částí, kterým říkáme třetiny. Dohromady má zápas 60 minut čistého času. Čistého, protože se zastavuje při jakémkoli přerušení hry a běží, pouze když se hraje. Mezi třetinami je vždy přestávka, která trvá 15 minut. Tato přestávka slouží pro poradu týmu a úpravu ledové plochy. Týmy si po každé třetině mění strany (ale pouze strany na ledě, střídačky zůstávají stejné po celou dobu zápasu).

Hráči se na ledové ploše střídají během přerušení i během hry, aniž by hra musela být pozastavena. Díky častému střídání zůstává hra stále rychlá, protože hráči stihnou na střídačce nabrat dostatek sil pro další návrat do hry.

