ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Činnost v před brankovém prostoru

Činnost v před brankovém prostoru nabývá v posledním období na významu, jako jeden z velmi důležitých faktorů, které mohou rozhodovat utkání. Činnosti v předbrankovém prostoru můžeme rozdělit na defenzivní a ofenzivní. Z pohledu obranné hry je zásadní odlišností větší tlak na komunikaci s brankářem, resp. rozdílné aspekty obsazování hráčů při rovnovážné a nerovnovážné situaci.

Defenzivní náhled

V obranné činnosti v před brankovém prostoru je nejdůležitější domluva brankáře s bránícími spoluhráči. Jedním ze základních předpokladů je, že útočící hráč nebude mít volnou hůl v momentě střely nebo pokusu o dorážku. Obránce musí také vědět na jakou stranu vytlačovat útočícího hráče, který se snaží bránit ve výhledu brankáři, aby brankář měl lepší výhled a prostor na provedení zákroku.

Při řešení rovnovážných herních situací je cílem bránících hráčů vytlačovat hráče soupeře z prostor od brankoviště a umožnit tak brankáři **přímý výhled na hráče s míčkem.** Při vytlačování hráče z prostor okolo branky je žádoucí vytlačit hráče vždy takovým směrem, aby nedošlo pouze ke zlepšení výhledu brankáře, ale také aby útočící hráč neměl **možnost dorážet** míček a získat tak další možnosti zakončení, resp. vytlačit je takovým směrem, aby nestál v ose střely jeho spoluhráčů. S ohledem na herní situace není vždy takový způsob vytlačení možné realizovat. V rovnovážných situacích v blízkosti brankoviště narůstá oproti jiným prostorům na hřišti tlak na těsnost obsazování, a to včetně obsazení hole soupeře s cílem zamezit zakončení nadzvednutím hole v moment před ziskem odraženého míčku.

Při nerovnovážné herní situaci roste **role zapojení brankáře** v řešení herní situace. Jedná-li se např. o situaci 2-1, pak úkolem bránícího hráče je zamezit hráčům průnik na osu hřiště a krytím prostoru zamezit kombinační hře soupeře, a to především křižné přihrávce. V případě odehrává-li se situace 2-1 v těsné blízkosti brankoviště je úkolem brankáře povystoupit na hranu brankoviště proti hráči v držení míčku. Mnohdy se taková situace označuje za domnělou nerovnovážnou situaci, neboť rovnovážný poměr zastoupení hráčů může svou reakcí a předvídavostí vnést právě brankář.

V případě defenzivní činnosti je nutné zmínit, že při pohybu obránců směrem od brankoviště do rohu hřiště, kde je soupeř v držení míčku obránců platí následující pravidla:

- levý roh obsazuje levý obránce, pravý obránce zajišťuje akci u brankoviště,
- pravý roh obsazuje pravý obránce, levý obránce zajišťuje akci u brankoviště,
- při posunu míčku z jednoho rohu do druhého nebo při individuální akci soupeře, který obíhá branku dochází na základě komunikace k přebrání soupeře (obránce následující hráče z rohu hřiště obsazuje prostor před brankou; obránce, který původně stál před brankou navazuje svým pohybem a prací holí soupeře),
- základem vysunutí obránců směrem do rohu hřiště a přebírání protihráčů v situacích okolo brankoviště nebo při průniku zpoza branky je vzájemná komunikace,
- vysunutí a pohyb obránce směrem od branky do rohu hřiště se řídí vlastními pravidly, dle skutečnosti, zda hráč soupeře je v držení míčku nebo otočen/neotočen čelem do hry (dle toho je regulována i rychlost obsazování) – doporučujeme hráče učit přistupovat na vzdálenost hole až poté na základě pohybu, reakce protihráče vést osobní souboj tělo na tělo, hůl vs. hůl.

facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech

V tréninkovém procesu je důležité dbát na důraznou hru obránců s tlakem na nácvik hry hůl vs. hůl (navázat se nejen tělem, ale mít hůl pod holí soupeře). Hráče je třeba vést k nezbavování se míčku a kreativním řešením, v případě závaru před brankou nebo chaotické situaci je nejhodnějším řešením odehrání míčku do rohu hřiště. Cílem je vyvarovat se zpětných a křižných přihrávek, které zpravidla končí na holích soupeře.

Shrnutí defenzívní části činnosti v předbrankovém prostoru:

- roste význam domluvy mezi brankářem, obránci případně i dalšími spoluhráči,
- dbát na dobrý brankářův výhled a prostor pro realizaci zákroků,
- vést obránce k důrazné a důsledné hře na brankovišti,
- vést hráče k důsledné hře hůl – hůl,
- vést hráče k nezbavování se míčku v krizových situacích.

Ofenzivní náhled

Útočící hráče je vhodné naučit, jak se postavit, aby brankář neviděl. Důležitá je také skutečnost stabilního postoje s mírně sníženým těžištěm, aby bránící hráč měl složitější pozici pro odtlačení hráče z před brankového prostoru. Do nácviku se mnohdy zařazují prvky, jak správně načasovat případně zkoordinovat proběhnutí před brankovištěm s momentem střely od spoluhráče případně v návaznosti na regulaci rychlosti vlastního pohybu s pohybem spoluhráče, který je v držení míčku. Hráč pohybující na brankovišti si musí dát velký pozor, aby jeho pohyb byl v souladu s pravidly. Pohyb hráče musí kopírovat pohyb spoluhráče, který je v držení míčku s cílem stát vždy v ose střely.

Také v ofenzivní části je možné rozdělit situace na rovnovážné a nerovnovážné, případně situace vzniklé propadnutím, rychlým protiútokem nebo postupným útokem (v tomto případě je možné jej pro zjednodušení nazývat tlakem v útočeném pásmu).

Načasování střely

Významným faktorem je sladění/načasování střely (nahození) od hráče v držení míčku a práce útočníka v předbrankovém prostoru. Myšleno naběhnutím či proběhnutím přesně v momentě, kdy hráč vypustí střelu. Z praxe je možné odvodit, že střela švihem má v tomto případě vyšší efektivitu z důvodu realizace techniky bez nápřahu, a tedy minimálně prodlevě, která by mohla napomoci brankáři soupeře.

facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech

Pohotovost střely

V případě zakončení z brankoviště je třeba brát v úvahu rozdílné vnímání prostoru a skutečnost násobně většího časového a prostorového tlaku ze strany všech hráčů soupeře. Střela tedy musí být pohotová a překvapivá. Hráč v držení míčku nebo clonící před brankou musí být ve stabilní postavení v očekávání osobního souboje, hry tělem atd. Pro clonící hráče a obecně každého útočícího hráče v předbrankovém prostoru je výhodné zachování střeleckého postavení pro opakovanou střelu.

Činnosti po střelbě – tečování, dorážení, clonění

Clonění – cílem je zabránit výhledu brankáře (na obrázku je možné vidět správné a špatné provedení)

Tečování a dorážení – je útočná HČJ. Rozlišujeme řadu variant a technik provedení např. útočící hráč stojí čelem ke střelci, útočící hráč stojí zády ke střelci (možné využití v přesilové hře), útočící hráč stojí bokem na straně brankoviště směrem k tyči, dorážející hráč dobíhá k brankovišti atd. Dorážení lze zařadit k základním činnostem navazující na pokyn, „vždy jeden hráč je při střelbě před brankou“. Dorážení je vždy po každé střele, proto je třeba u mladých hráčů budovat návyk na pohyb do brankoviště po každé střele v rámci TJ.

Shrnutí ofenzivní části činnosti v předbrankovém prostoru:

- stabilní postoj při pohybu před brankářem za účelem omezení jeho výhledu,
- správné načasování střely hráče v držení míčku při přeběhnutí před brankářem,
- pohotovost a překvapivost střely na úkor nápřahu a oddálení zakončení,
- vést hráče k návyku, že po střele akce nekončí,
- zařazovat činnosti clonění, tečování a dorážení.

Doporučení pro nácvik

Přehled bodů pro ofenzivní prvky využívané v před brankovém prostoru:

- provádět nácvik zakončení bez přípavy nebo po vyrušení, střelba po přihrávce, střelba bez dlouhého nápřahu (podmínkou je zvládnutí základů HČJ),

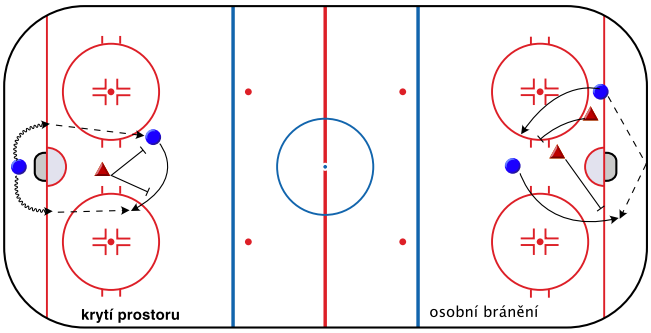
- nejdříve provádět zakončení a činnosti bez odporu s tlakem na rychlost a poté s tlakem soupeře nebo vyrušením,
- po střelbě vždy sledovat míček s tlakem hráčů do branky,
- budovat u hráčů chuť chtít dát branku (střelba je vyvrcholením každého cvičení, každé akce),
- realizovat více střel po sobě, zvyšovat koordinační náročnost (koordinační prvky), využívat prostorové a časové
- omezení a střídat u cvičení předem dané techniky zakončení.

Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Adama Kovaříka.

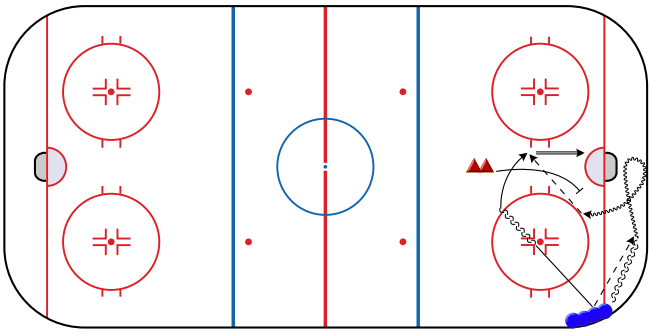
Korekce, úpravy a doplnění textu: Martin Komárek

Cvičení

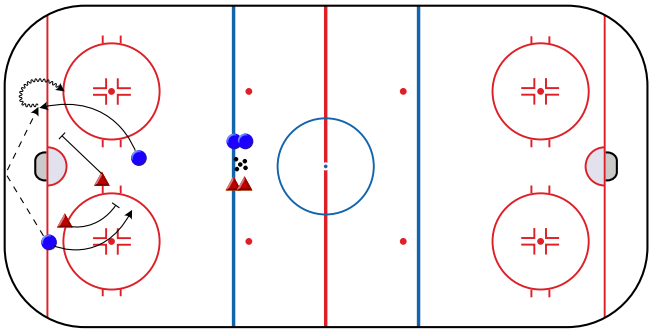
č.1 - Krytí prostoru a osobní bránění



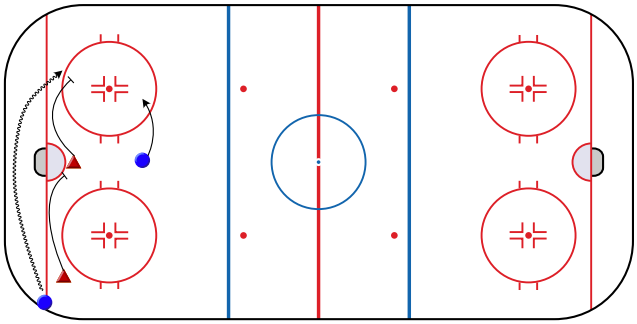
č.2 - Krytí prostoru v situaci 2-1



č.3 - Osobní bránění v situaci 2-2



č.3 - Pohyb bránící dvojice v situaci 2-2



facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech