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

Vedení míčku

Vedení míčku je společně s přihrávkou a střelbou základní Herní činnost jednotlivce. Vedení míčku je činnost, která je pro hokejbalistu jednou z nejdůležitějších a je také základním pilířem pro rozvoj a osvojení si dalších činností jednotlivce. V útočné a obranné fázi mohou i nepatrné rozdíly ve vedení míčku hráčů být rozdílovým faktorem a být příčinou chyb, vést ke vzniku nerovnovážných situací nebo být příčinou pro nedokonalé provedení jiných činností.

Jaký je rozdíl mezi vedením míčku a driblingem?

Vedení míčku je činnost uplatňující se při přesunu hráče s míčkem na jiné místo na hřišti. Rozeznáváme způsoby vedení míčku tlačením, tažením a prostřednictvím driblingu.

Možné nedostatky při vedení míčku:

- špatný výběr způsobu vedení míčku včetně zpomalení celé činnosti
- nedostatečné krytí míčku
- přílišná fixace na míček a nedostatečné sledování hry, soupeře a spoluhráčů (tzv. „hlava dole“)

Dribling je základní dovedností hráče, která se uplatňuje při kontaktu hráče s míčkem. Lze jej rozdělit do několika typů. Např. dribling hokejový, případně florbalový aj. Při hokejovém driblingu je míček ovládán střídavě forhendovou a bekhendovou stranou čepele hokejky. Florbalový dribling se vyznačuje tím, že míček je ovládán pouze forhendovou stranou čepele. Nejčastější chybou při driblingu je přílišné oddálení míčku od čepele, které umožní odebrání míčku protihráčem.

Hlavní význam driblingu v hokejbale lze rozdělit do těchto bodů:

- význam při rozvoji tzv. jemné motoriky a techniky hole u mladých hráčů
- význam pro zpracování míčku (a navazující činnosti)
- význam pro techniky vedení osobního souboje a řešení situace 1 – 1

Dribling lze tedy označit jako jeden ze způsobů vedení míčku, resp. jako jeho úvodní fázi, ve které dochází ke zpracování míčku pro další činnosti.

Jak hráč může vést míček?

- driblingem
- „od sebe – k sobě“
- tažením
- tlačením

Nejdůležitější herní činností jednotlivce odvozující se od vedení míčku je tzv. uvolnění hráče s míčkem kličkou sloužící k obcházení soupeře. Klička je nejčastější způsob, jak obejít hráče soupeře.

Způsoby obcházení soupeře:

- kličkou (po ruce – přes ruku, stranou, stažením aj.)
- prohozením
- obhozením

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

Charakteristika jednotlivých činností:

Vedení míčku „od sebe – k sobě“ je technika, při které se míček pohybuje paralelně vedla těla na forhendové straně a je střídavě oddalován a přisouván zpět. Techniku lze využít při vedení míčku před soupeřem, který se pohybuje před hráčem vedoucího míček, s možností stažení nebo obhození soupeře případně provedení klamného pohybu před střelou, přihrávkou.

Vedení míčku tažením = hráč má míček vedle těla, hokejku drží šikmo stranou nebo vzad, přiklopenou čepelí k míčku. Používá se při obíhání soupeře pomocí dlouhé kličky, při úniku od hrazení nebo při pronikání po křídle.

Vedení míčku tlačením = hráč tlačí míček před sebou forhendovou nebo bekhendovou stranou čepele. Používá se při rychlém startu nebo úniku, kdy v blízkosti není protihráč.

Jak provádět správný nácvik?

- prvořadé je vedení míčku driblingem, základem je dribling hokejový
- vedení míčku procvičujeme nejprve na místě, později přidáme pohyb
- hráči míček nejdříve sledují očima, trenér poté klade důraz na to, aby se hráči učili postupně kontrolovat míček citem v rukou a periferním viděním

Nácvik vedení míčku se provádí již v nejmladších věkových kategoriích. Nácvik vedení míčku je však vhodný i ve vyšších kategoriích, kde je zapojeno více herních činností jednotlivce, nebo ve cvičeních, kdy hráči musí vyhodnotit určitou situaci, která nastane v utkání.

Nácvik v nejmladších kategoriích by měl ze začátku probíhat formou jednoduchého driblingu na místě s postupným zapojením pozornosti hráče, např. ukazováním číslic na rukou a podobně. Postupně lze dosazovat více různorodých prvků např. formou slalomu. Tlak na hráče, aby rychleji zvládnul cvičení, lze jednoduše provést formou různých her. Cvičení je možné později kombinovat, tak aby hráči připomínala určitou situaci v zápase a nutila jej přemýšlet.

Praktické rady pro rozvoj činností vedení míčku:

- dbát na správné držení hole rukou
- začínat vždy krátkým driblingem na místě
- později zařazovat mírný pohyb vpřed a vzad
- postupně zařazovat dlouhý dribling na místě a v pohybu
- zařazovat obratnostní prvky a nácvik periferního vidění
- rozšíření technik vedení míčku o tažení, tlačení aj.
- vedení míčku pod tlakem nebo na malém prostoru

Vedení míčku nacvičujeme a zdokonalujeme v nejrůznějších slalomových drahách. Pro nácvik vedení míčku je vhodné využít také začátek tréninku, např. při zapracování hráčů do tréninkové jednotky. Praktické je, také cvičení zaměřená na vedení míčku zařazovat formou kruhového tréninku, kde můžeme nácvik jednotlivých variant rozvrhnout do vícero stanovišť (výhodou je také skutečnost, že při této podobě TJ bude hráč s míčkem v kontaktu v mnohem vyšším počtu opakování).

Možné chyby při uvolnění hráče s míčkem kličkou:

- špatně načasované zahájení uvolnění, hráč provede uvolnění příliš blízko nebo naopak daleko od protihráče
- stálé sledování míčku zrakem, hráč pak nesleduje bránícího hráče
- hráč provádí uvolnění v malé rychlosti nebo ve stoje
- nedostatečné krytí míčku při obcházení soupeře
- špatná volba techniky, způsobu uvolnění se, resp. kličky

Činnosti navazující na dovednostní základ vedení míčku:

Zpracování míčku je činnost, která umožňuje hráči získat kontrolu nad míčkem. Schopnost zpracovat přihrávku závisí na správném uvolnění spoluhráče a jeho schopnosti přijmout míček.

Chyby při příjmu přihrávky a zpracování míčku mohou být následující:

- hráč přijímá přihrávku a nesníží těžiště, nemá hůl na zemi, drží hůl tvrdě nebo míček netlumí
- neuvolnění se pro přihrávku
- nedostatečné periferní vidění a komunikace přihrávajících hráčů

Obtočení protihráče = pokrytí míčku svým tělem, hráč obchází protihráče na jeho úrovni, je k němu postaven bokem nebo zády, aby si kryl míček.

Obhození nebo **prohození** protihráče = využívá se v případě, že hráč má za protihráčem volný prostor, kam nasměrovat míček, prohodit nebo obhodit protihráče můžeme buď přímo do prostoru, nebo o mantinel.

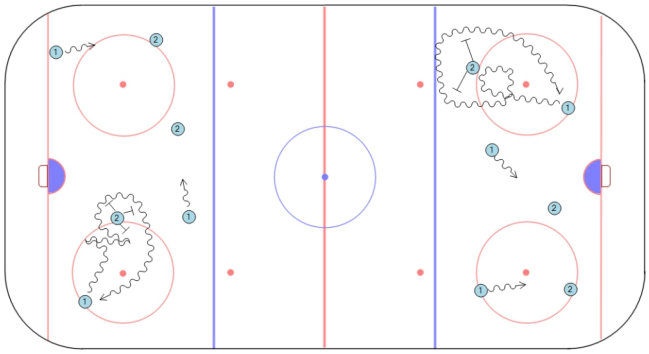
Klamání a fintování – klamný pohyb:

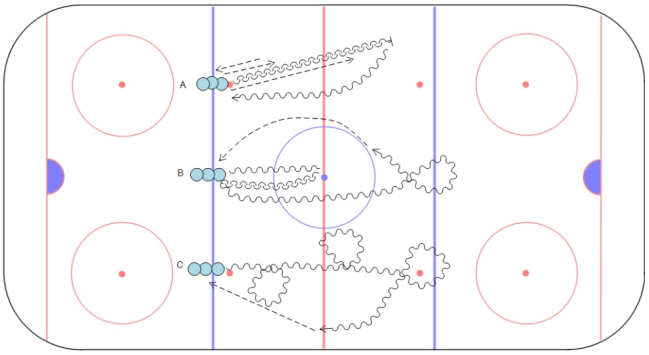
- tělem
- změnou směru a rychlosti
- pohybem hole (naznačení přihrávky, střelby atd.)

Klamání, fintování a naznačování zvyšuje úspěšnost technik uvolnění se hráče s míčkem ve prospěch útočícího hráče. Zařazování těchto prvků je vhodné realizovat až v případě položení dostatečného dovednostního základů mladých hráčů.

Jakou otázku si položit závěrem?

Při cvičení driblingu na místě je nutné zařazovat kompenzační cvičení kvůli námaze jedné poloviny těla.



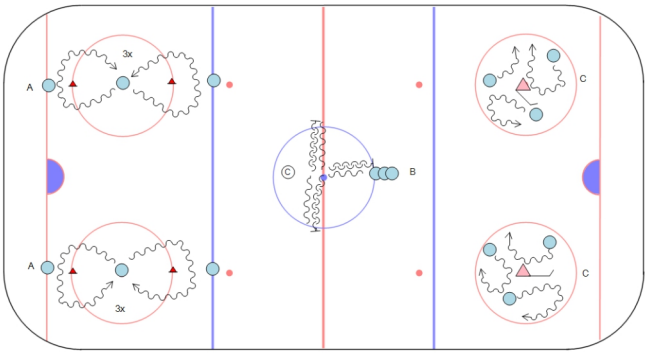


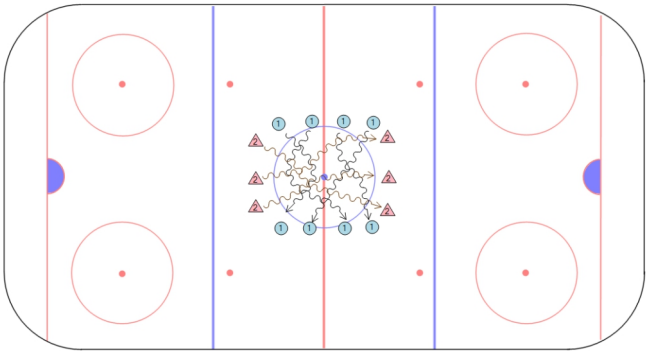
facebook.com/cesky.hokejbal
twitter.com/hokejbalcz
plus.google.com/+HokejbalCzech

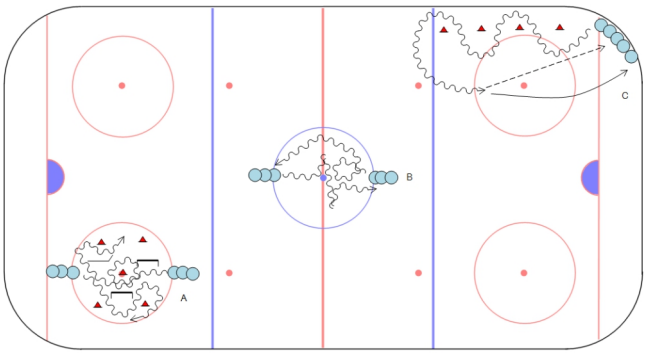
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

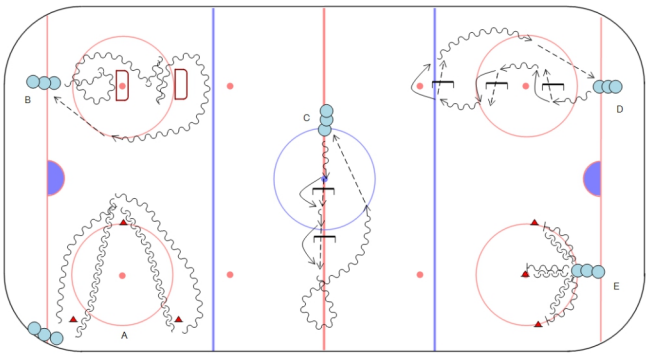
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

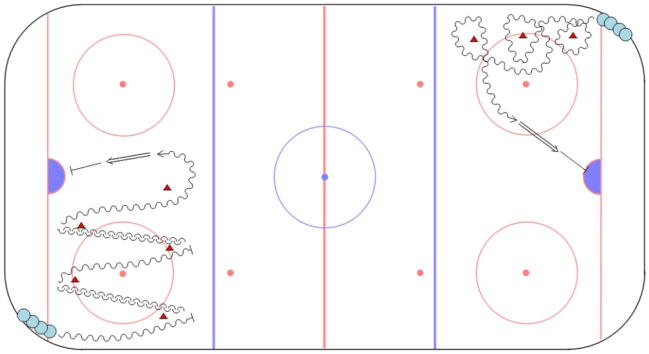
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

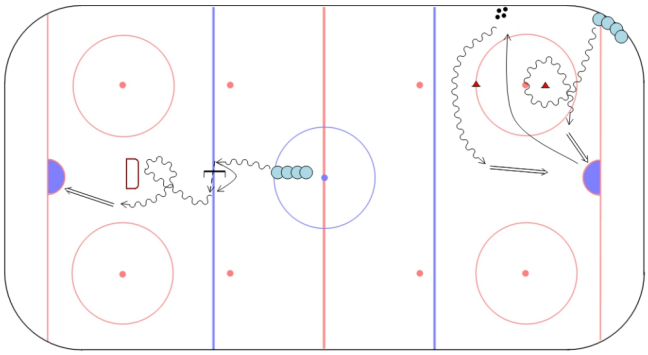


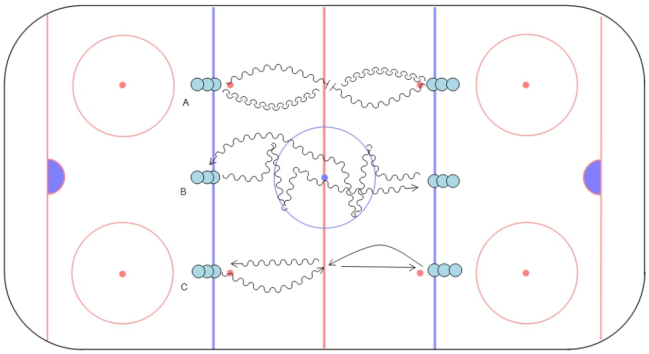


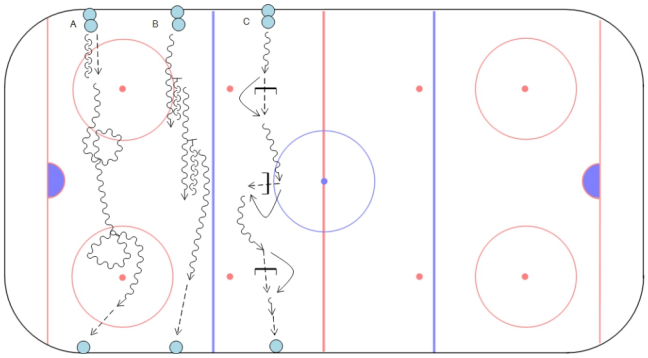












facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech