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

Útočná kombinace „Přihraj a běž“ v hokejbale

Základní útočnou herní kombinací v hokejbale je kombinace „přihraj a běž“, pomocí které je možné docílit zrychlení hry a prosazení se spolupracujících hráčů proti organizované obraně soupeře nebo při rovnovážných herních situacích. Z rovnovážných i nerovnovážných herních situací je možné vzájemnou kooperací hráčů přečíslení dva na jednoho nebo tři na dva včetně dalšího řešení přečíslení a vzniklé výhody.

Základem této herní kombinace je uvolnění se hráče po přesné přihrávce na svého spoluhráče do volného prostoru tak, aby mohl přihrávku od spoluhráče zpět přijmout. Hráč docílí uvolněním buď **zrychlením** (změnou rychlosti) svého pohybu, nebo naznačením a **změnou směru** bezprostředně po odehrání přihrávky. Nácvikem v tréninkové jednotce jsou hráči vedeni po odebrání míčku si znovu svým pohybem říci o přihrávku zpět. Tato kombinace je jedna z nejvyužívanějších v celém utkání.

Schematicky lze kombinaci „přihraj a běž“ připodobnit k podobě trojúhelníku. Dvě strany trojúhelníku jsou tvořeny přihrávkami spolupracujících hráčů a jedna je tvořena pohybem hráče, který si nabíhá do volného prostoru (uvedené platí při spolupráci 2 hráčů). Principem kombinace je okamžitý pohyb po odehrání přihrávky (nezůstat stát). Jedná se o jeden ze základních prvků nejen v hokejbale, ale je využíván také v ledním hokeji, fotbalu, florbalu a řadě dalších kolektivních sportů. Z pohledu aplikace během utkání lze tuto herní kombinaci využít ve všech prostorách na hřišti případně ve všech stádiích útoku, od založení útoku, přes rozvíjení útoku až po samotné zakončení.

Proč využívat herní kombinace „přihraj a běž“???

- Na základě této kombinace mají hráči možnost přehrát, rozpohybovat nebo přečíslit organizovanou obranu soupeře.
- Na základě přihrávek a uvolnění se hráče do volného prostoru dochází k přehrání obránců soupeře, kteří mohou být touto kombinací přečísleni.
- Na základě uvolnění se do volného prostoru získají útočící hráči výhodnější pozici pro zakončení akce.
- Hráč se snaží vyhnout přímému kontaktu s bránícím protihráčem případně získat výhodnější postavení do osobního souboje.
- Hráč, který odehraje míček má možnost získat vyšší rychlost pohybem bez míčku. Po získání míčku zpět na svou hokejku může hráč být rychlejší případně získat výhodnější pozici k zakončení akce.

Alternativy využití herní kombinace „přihraj a běž“ ve hře:

- s využitím přihrávky a následného pohybu pro překonání útočné modré čáry (průnik do útočného pásma),
- při zakládání útoku a zakládání postupného útoku,
- při hře v útočném pásmu případně podél hrazení,
- při součinnosti a spolupráci hráčů na malém prostoru.

Nejčastější chyby při kombinacích „přihraj a běž“:

- nepřesná přihrávka nebo její zpracování,
- nedostatečný pohyb a uvolňování se do volného prostoru (neaktivita),
- nedostatečná komunikace a nedostatečný vizuální kontakt spoluhráčů,
- špatné načasování uvolňujícího se hráče nebo špatně zvolený směr uvolnění,
- provedení herní kombinace v nevhodnou chvíli (např. přihrávka obsazenému hráči), rezervy ve čtení hry.

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

Postup při nácviku herní kombinace „přihraj a běž“:

- Pro zvládnutí této herní kombinace je důležité položení dovednostního základu v podobě HČJ, které jsou předpokladem úspěšné kombinace (důležité je vedení míčku, driblink, přihrávka a její zpracování). Podstatné je správné načasovaní, kdy dát přihrávku a správné načasování, kdy naběhnout do volného prostoru.
- Základní průpravná cvičení, ve kterých je nacvičován pohyb po přihrávce. Cvičení jsou ve dvojicích až trojicích a hráči přihrávají na hráče, jehož místo následně zaujímají.
- Důležité je zahájení nácviku bez odporu v situacích 2 - 0, 3 - 0 (přihrávka – pohyb vpřed – přihrávka). Základy je možné položit v kategorii přípravek.
- Následně je možné realizovat nácvik s odporem (např. s kuželem, bránícím hráčem nebo na malém prostoru). Cvičení v nerovnovážných situacích 2 - 1, 3 - 1, 3 - 2. Uvedené situace je možné zařadit v kategoriích žáků.
- Dalším krokem je přesun cvičení do různých prostor na hřišti (obrané pásmo, střední pásmo, útočné pásmo, rohy hřiště, podél mantinelu, střed hřiště, před a za brankový prostor aj.). Náročnost cvičení se stupňuje od provedení bez odporu, až následně s odporem.
- V závěrečné fázi se prvky kombinace zařazují do konkrétní herní situace. Lze vyjmenovat např. zakončení akce, vyběhnutí z rohu hřiště, vyběhnutí zpoza brány, přechod středního pásma, přechod modré čáry (naběhnutí do útočného pásma), zakládání útoku z obranného pásma a řada dalších.

Dovednostní předpoklady pro zvládnutí herní kombinace „Přihraj a běž“:

- Přihrávka – hráči by měli zvládat přihrávky po ruce i přes ruku, přihrávky z/do běhu.
- Zpracování přihrávky (zejména v pohybu).
- Uvolňování hráče bez míčku, resp. uvolnění se s míčkem (hráč přijímající přihrávku v kombinaci „přihraj a běž“ ji mnohdy neadresuje spoluhráči okamžitě, ale např. po vlastním uvolnění se do prostoru, které může usnadnit následné adresování přihrávky na nabíhající hráče)
- „Timing“ = načasování, kdy hráč vystihne dle čtení případně předvídání vývoje herní situace svůj pohyb, jeho směr nebo načasuje přihrávku spoluhráčům.

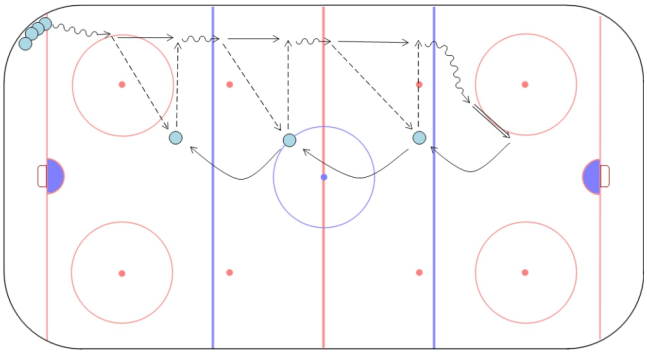
Na kombinaci „přihraj a běž“ tematicky navazuje spolupráce na principu „přihraj a následuj“. Tato kombinace se používá především v přehuštěném prostoru. Hráč, který přihrál realizuje svůj pohyb směrem ke svému spoluhráči, kterému přihrál, nikoliv do volného prostoru. Kombinace je častokráte spojena s dalšími kombinacemi např. přenechání míčku, křížení, clonění nebo zpětná přihrávka. S ohledem na taktickou náročnost se nácvik doporučuje až po osvojení si principů kombinace „přihraj a běž“.

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

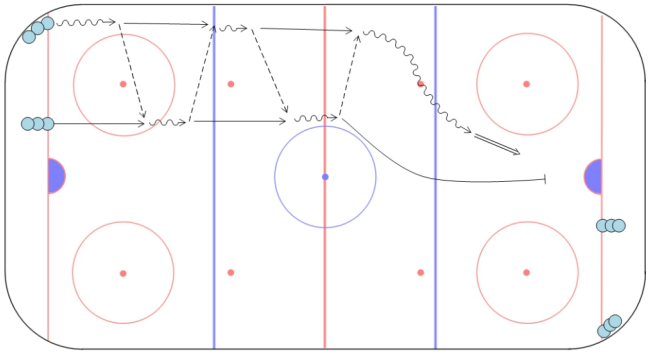
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

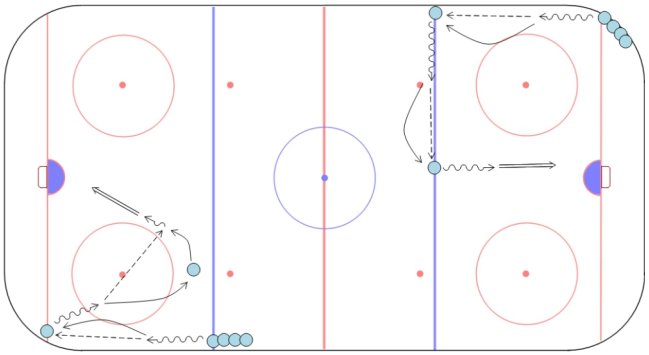
č.1



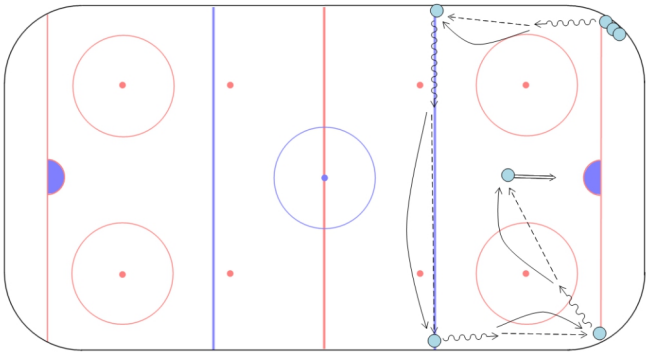
č.2



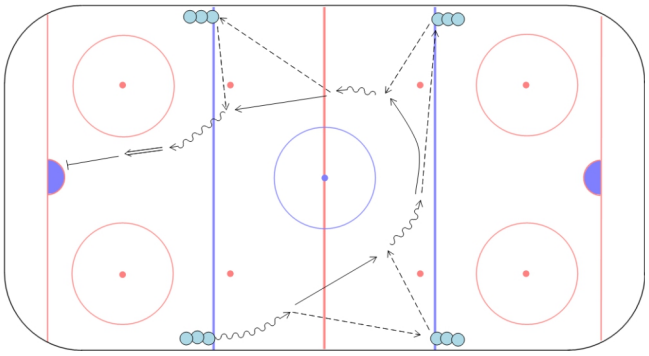
č.3



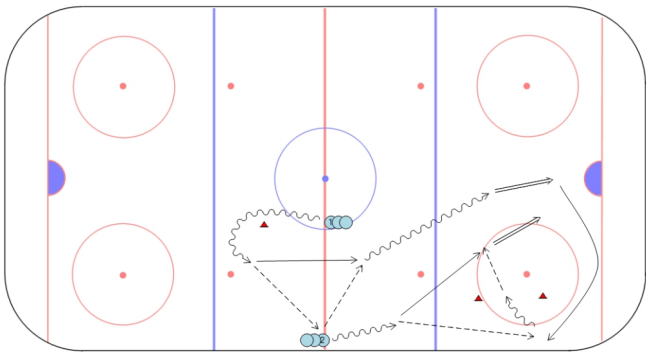
č.4



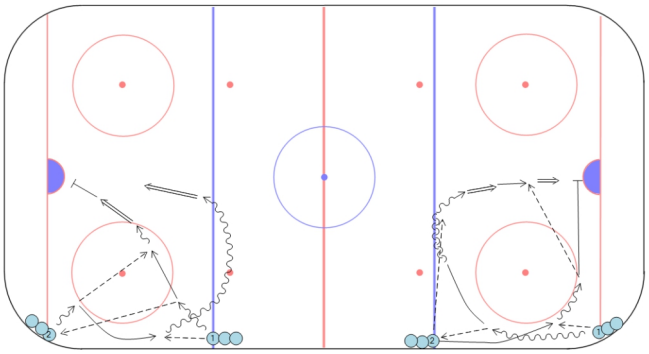
č.5



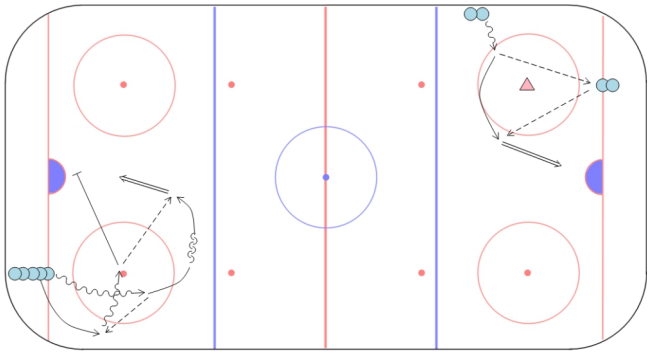
č.6



č.7



č.8



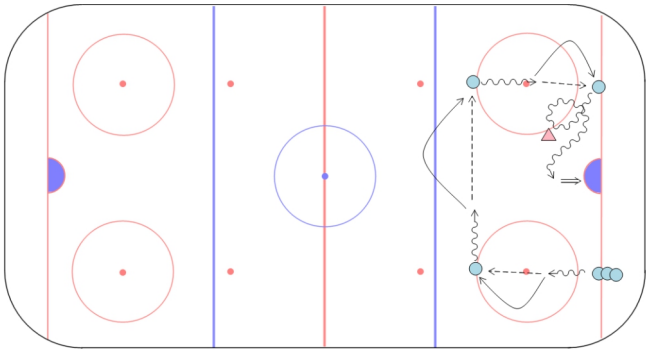
facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

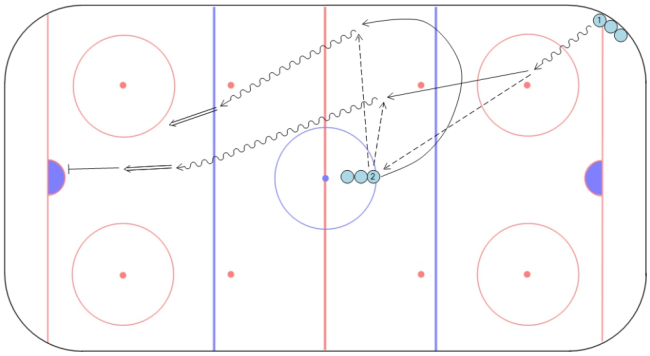
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

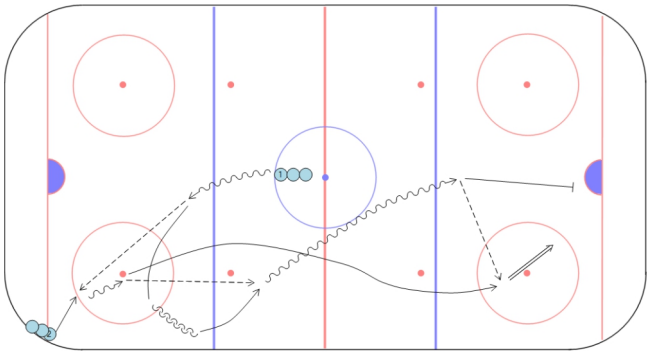
č.9



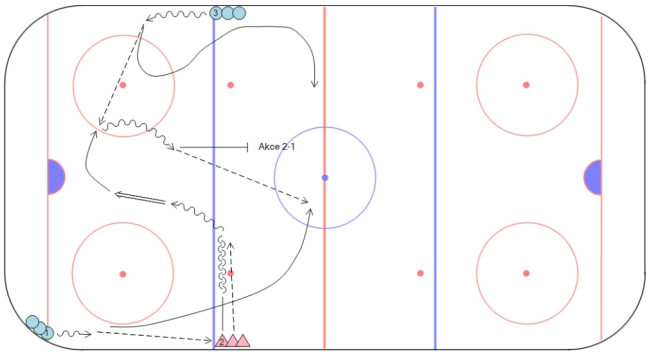
č.10



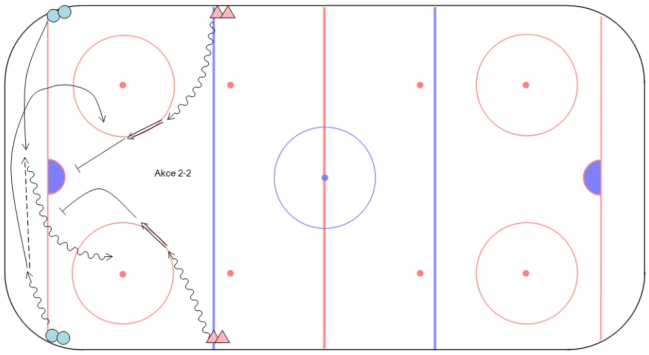
č.11



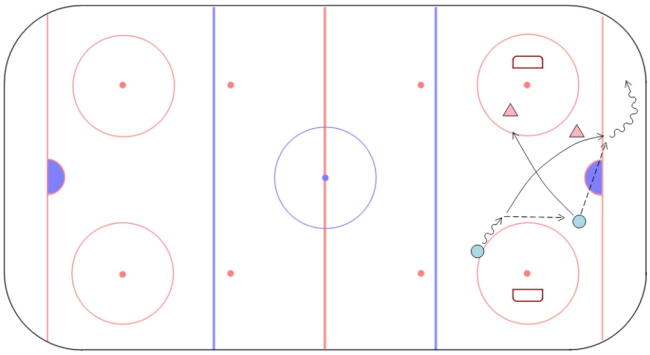
č.12



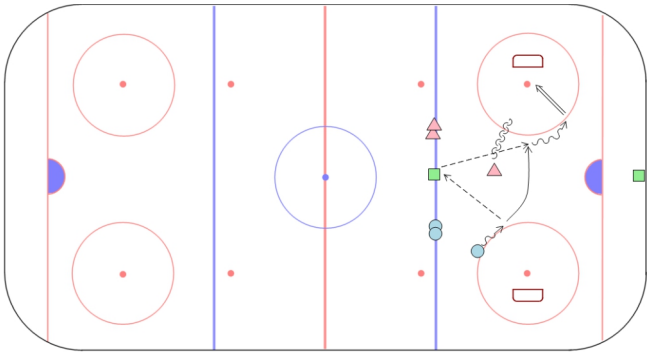
č.13



č.14



č.15



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