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

Obsazování hráče s míčkem

Hlavním cílem obrany je zamezit soupeři vstřelit či ohrozit branku. Mezi další cíle lze zařadit např. získat míček zpět pod svoji kontrolu, zpomalit útočnou akci se záměrem vytlačit soupeře do prostor vhodných pro další obranu a další. Materiál zaměřený na herní činnost jednotlivce pojmenovanou **obsazování hráče s míčkem** tematicky navazuje na dokument HČJ obranné a rozšiřuje jej zejména v otázkách vedení osobního souboje z pohledu bránícího hráče.

Získání míčku zpět pod svoji kontrolu je výsledkem řady faktorů:

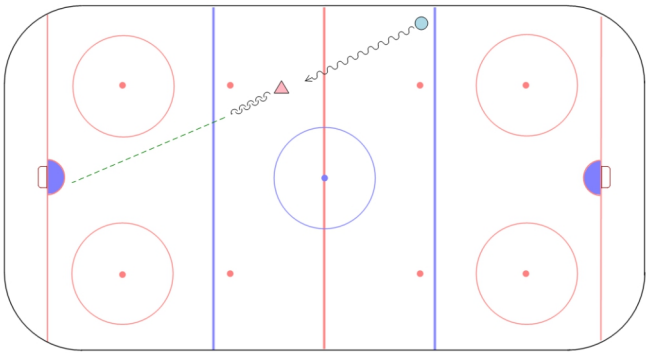
- kvality individuálních schopností hráčů,
- kvality taktického výkonu celého družstva,
- kvality ve vzájemné a dostatečné komunikaci všech hráčů,
- kvality čtení hry a reagování na jednotlivé herní situace.

Základem celé obranné hry je napadání. Těsnost napadání zpravidla roste s klesající vzdáleností útočících hráčů k brance soupeře, jinými slovy čím blíže jsou útočící hráči k brance soupeře, tím těsnější a agresivnější způsob napadání bránící hráči praktikují. Formy napadání dle těsnosti lze rozdělit na **agresivní** (těsné) a **pasivní** (volné). Nácvik agresivního napadání je třeba provádět v žákovských kategoriích a kategoriích přípravky.

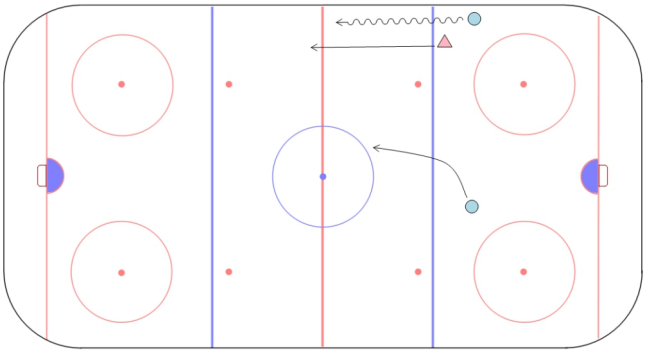
Ve hře je rozlišováno obsazování mezi soupeřem s kotoučem:

- a vlastní brankou
- a soupeřem bez kotouče

č.1



č.2



Činnost napadání je pojmenována dle pásem, v kterých se situace odehrává.

Forčekink je metodický termín pro činnost napadání v útočném pásmu.

Co si představit pod výrazem **bekčekink?** Pod tímto názvem máme na mysli dobíhání hráče s míčkem bránícím hráčem do obranného postavení, které mu umožní napadat protivníka. Jinými slovy řečeno bránící hráč dobíhá soupeře zezadu a následně ho napadá. Realizuje se nejčastěji ve středním pásmu nebo při přechodu do vlastního obranného pásma v situaci, kdy se soupeři povedlo založit útok a rozvinout jej do hloubky hry.

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

Bekčekink (mnohdy je používán výraz dobíhání) se také provádí na hráče bez míčku a souvisí s další obrannou činností jednotlivce, s obsazováním hráče bez míčku.

Mezi základní principy bekčekinku hráče s míčkem patří:

- dobíhá-li a následně napadá vracející se bránící hráč soupeře s míčkem, musí se koncentrovat na tělo soupeře, nikoliv jen na míček. Neúměrné zaměření se na míček dovolí soupeři provést kličku nebo se jiným způsobem uvolnit,
- k navázaní kontaktu se soupeřem vždy dobíhat a nepoužívat nedovolené zákroky,
- bránící hráč by měl dobíhat soupeře s míčkem tak, aby se dostal do postavení, ve kterém je blíže k ose hřiště a k vlastní brance, než-li soupeř,
- dostane-li se soupeř s míčkem do střelecké pozice, je třeba se soustředit více na jeho hokejku a nedovolit mu vystřelit nebo přihrát.

Pinčink je napadání soupeře s míčkem obráncem v útočném pásmu podél hrazení z postavení na modré útočné čáře za předpokladu, že je zajišťován svým spoluhráčem. Napadání je nejvhodnější v okamžiku, kdy soupeř u postranního mantinelu přijímá a zpracovává míček (uvedené pramení ze skutečnosti, že hráč přijímající míček je tzv. „nejvíce zranitelný“ s ohledem na snížené možnosti krytí míčku). Základem úspěchu v této činnosti je schopnost bránícího hráče správně číst hru, předvídat situaci a co možná nejtěsněji obsazovat soupeře.

Kromě obsazování hráče s míčkem ve volném prostoru je také důležité zvládnout napadání v blízkosti mantinelu. Je pochopitelné, že tato technika napadání bude odlišná. Základem je opět včasný pohyb (přístup) k soupeři ve správném směru a vhodnou rychlostí. Bránicí hráč musí být připraven na soupeřovu změnu směru a rychlosti. Současně si musí být jistý, že soupeře obsadí. Jedná se o herní situace za brankovou čárou (vyžaduje zvýšenou komunikaci s brankařem) a podél mantinelu.

Při nácviku napadání v prostorách okolo hrazení je třeba rozlišovat, zda útočící hráč:

- je v držení míčku (nebo míček je u hrazení a hráč k němu dobíhá),
- má míček zpracovaný (včetně ujištění ze strany bránícího, napadajícího hráče na jako stranu má soupeř směřovánu hokejku – forhend, bekhend resp. levák, pravák)
- je otočen čelem do hry (případně k brance),
- je v pohybu (nebo je statický).

Jaký vliv má uvedené na těsnost obsazování, agresivitu napadání a rychlost přístupu k soupeři?

Není-li útočící hráč v držení míčku (dobíhá pro míček k hrazení):

- bránící hráč volí těsnost obsazování dle své blízkosti k míčku vždy však ze směru od vlastní branky, tak aby zamezil případný průnik soupeře k brance včetně možnosti zakončit.

Je-li útočící hráč v držení míčku, není v pohybu nebo otočen čelem do hry:

- bránící volí těsné obsazování na vzdálenost vlastní hole, k soupeři přistupuje co nejrychleji vždy však ze směru od vlastní branky, tak aby nedošlo k propadnutí.

Je-li útočící hráč v držení míčku, je v pohybu případně otočen směrem do hry:

- bránící volí mírně odstoupené obsazování (nikoliv však pasivní), k soupeři přistupuje rychle, vždy však ze směru od vlastní branky, tak aby nedošlo k propadnutí zejména s ohledem na možné změny směru a rychlosti soupeře.

Nejčastější chyby při napadání v prostorách okolo hrazení:

- nedostatečné čtení hry a nesprávné reagování na činnosti soupeře,
- přehnaně pasivní napadání a pozdní obsazování soupeře (důsledkem je vytvoření času pro zpracování míčku soupeřem a jeho otočení se od mantinelu čelem do hry),
- přehnaně agresivní napadání a zbrklé obsazování soupeře (důsledkem je propadnutí a vytvoření samostatného úniku nebo nerovnovážné situace),
- špatně zvolený směr napadání,
- nedostatečná práce holí.

Osobní souboj z pohledu obrany

Hlavním cílem bránícího hráče v osobním souboji je oddělit protivníka od míčku se snahou tento míček získat pod svou kontrolu nebo nedovolit soupeři přihrát. Důležité je klást důraz na dočasné vyřazení protivníka ze hry jeho těsným obsazením. Osobní souboj probíhá v několika fázích:

- přiblížení se k hráči a naběhnutí k hráči = přístup k soupeři,
- navázání kontaktu,
- osobní souboj,
- hra tělem,
- odebrání, získání míčku.

Pro všechny osobní souboje jsou charakteristické hlavní zásady, jejichž osvojení je pro hráče velmi důležité:

- vždy sledovat hruď soupeře – nesnažit se hrát nejdříve míček,
- mít dobrou stabilitu a snížit těžiště (pozor na předklonění),
- držet hlavu vzpřímeně (neměla by se dostat pod úroveň ramen),
- v osobním souboji být vždy na obranné straně tedy mezi míčkem a vlastní brankou,
- nikdy nenapadat soupeře nedovoleným způsobem.

Přístup k soupeři se rozlišuje dle rychlosti hráče ve vedení míčku a tlaku, jaký je na soupeře s míčkem vyvíjen, resp. dle směru a způsobu pohybu napadajícího hráče (couvá, jde dopředu, je bokem atd.). Správně zvolený směr napadání vede ke zmenšení vzdálenosti od hráče s míčkem. Cílem je kontakt a zablokování soupeře v prostorách okolo hrazení (základ úspěchu v osobním souboji).

Je-li napadající hráč v pohybu vpřed, pak je podstatné zvolit správný směr a rychlost napadání s tlakem na vytlačení soupeře z osy hřiště. Uvedené postavení umožňuje současně zbrzdit útok včetně obsazení dalších hráčů soupeře. Důležité je klást důraz na účelnou a efektivní práci holí.

Při obsazování hráče s míčkem pohybem vzad se doporučuje čelné postavení k soupeři včetně postavení vždy mezi soupeřem a brankou v širším stoji rozkročném. Toto postavení mnohdy vede k blokování soupeře celým tělem bránícího hráče.

Obecná pravidla pro přístup k soupeři a jeho obsazení:

- pohybovat se paralelně se soupeřem, nikdy ne kolmo,
- vytlačovat hráče s míčkem z osy hřiště směrem k hrazení,
- pohybovat se ve stejném směru jako soupeř (nikdy ne proti, resp. vyvarovat pohybu směrem k rukám soupeře v situacích při klamání a fintování hráčem ve vedení míčku),
- těsnost obsazování roste s blízkostí útočících hráčů k brance,
- rychlost pohybu přizpůsobit soupeři,
- pracovat efektivně holí, cílem je zachycení přihrávky, tvorby tlaku na soupeře případně zamezení prohození,
- zůstat v postavení mezi soupeřem s míčkem a soupeřem bez míčku pro možnost zachycení přihrávky (platí pro nerovnovážné situace nebo situace, které se stanou rovnovážným s ohledem na vracející se spoluhráče bránícího hráče).

Odebírání míčku se provádí ve většině zákroků pomocí hole:

- vypíchnutím míčku (nejčastěji při čelním postavení),
- nadzvednutím hokejky (nejčastěji při bočním postavení),
- úderem do hokejky nebo míčku, resp. přitlačením hole soupeře,
- zametením nebo přitažením míčku.

Jak na nácvik herní situace 1-1 z pohledu obrany?

Doporučení pro nácvik:

- primárně provádíme ve dvojicích,
- důsledně rozlišujeme, zda nácvik je zaměřen na útok či obranu (zlehčení podmínek v první fázi),
- jednoduchá cvičení na správné postavení, přístup a navázání kontaktu bránícího hráče vzhledem k soupeři,
- dalším krokem je změna těsnosti obsazování (dle vzdálenosti od vlastní branky),
- cvičení jsou lokalizována do různých prostor (osa hřiště, podél hrazení, za brankovou čarou, v rozích hřiště, při přechodu do třetiny, v prostoru okolo branky, resp. v jednotlivých pásmech),
- v kategoriích mládeže je samozřejmostí pravidelné střídání hráčů mezi posty,
- nácvik je možné obohatit o úpolová cvičení,
- základem je důsledné vysvětlení a předvedení.

Nácviková řada pro herní situaci 1-1 včetně tréninkových forem:

- Nácvik na místě bez soupeře.
- Nácvik na místě se soupeřem – hra.
- Nácvik za pohybu ve volném prostoru a podél hrazení.
- Hra na malém prostoru.
- Herní cvičení.

Chyby z praxe:

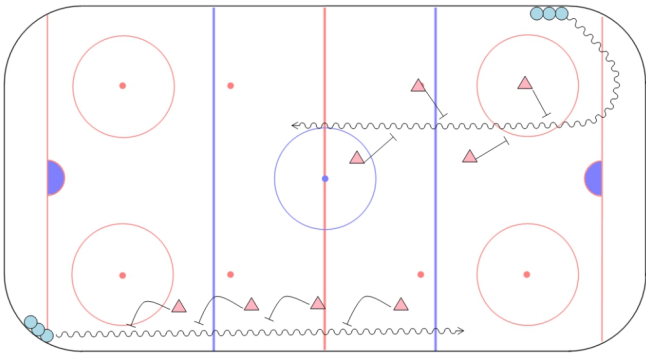
- kolmý pohyb k soupeři,
- bránící hráč si nevšímá změn směru soupeře nebo reaguje na pohyb rukou soupeře (naznačování a klamání),
- vzpřímený postoj napadajícího hráče nebo naopak předklonění,
- sledování míčku místo soupeře,
- pozdní navázání kontaktu,
- obavy z osobního souboje včetně respektu ze soupeře.

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

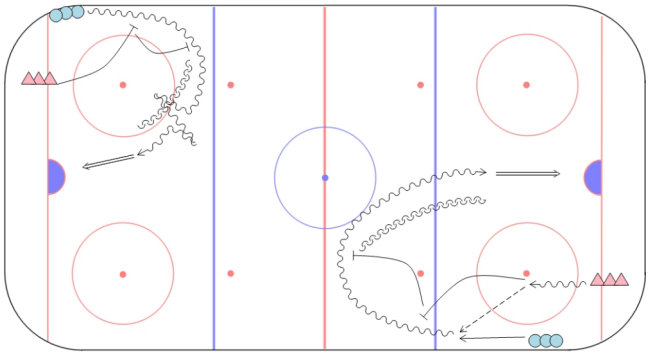
Na jaké body nezapomenout?

Činnost napadání a osobní souboje se vyznačují velkou frekvencí kontaktu hráčů s prvky hry tělem. Na trenéry mládežnických kategorií je tak kladen požadavek naučit hráče volit při hře tělem pouze povolené zákroky. Při vedení hráčů, jak v tréninku, tak během utkání je třeba se vyvarovat vyjadřování ze stran trenéra např. formou „dej mu…“ nebo „důrazně do těla…“, které nevedou hráče ke konstruktivnímu řešení herních situací.

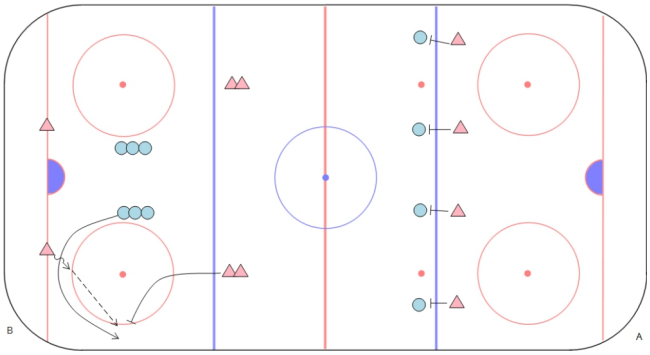
č.3



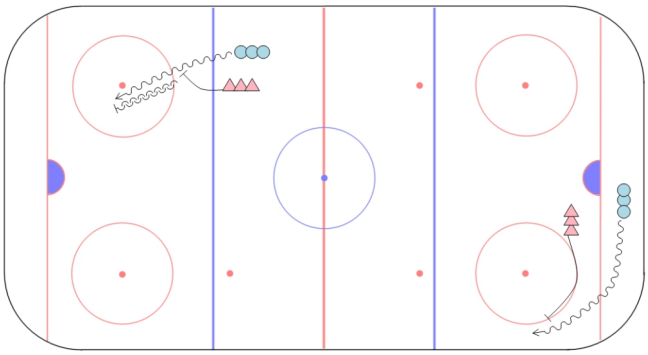
č.4



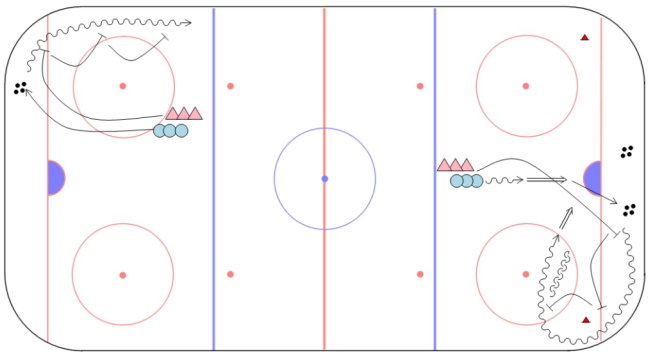
č.5



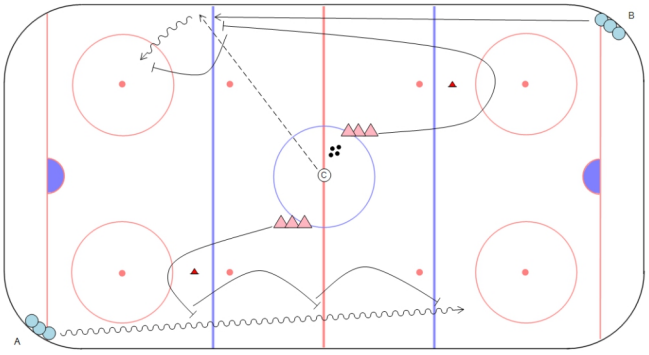
č.6



č.7



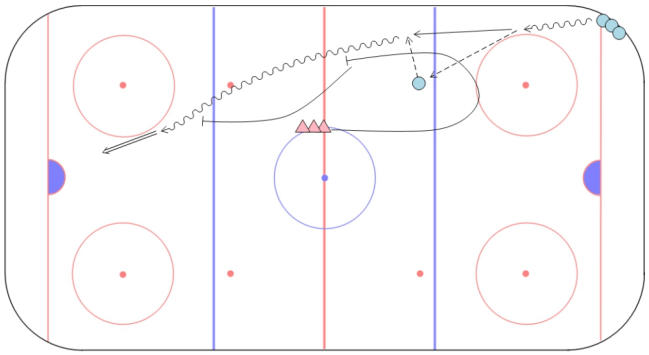
č.8



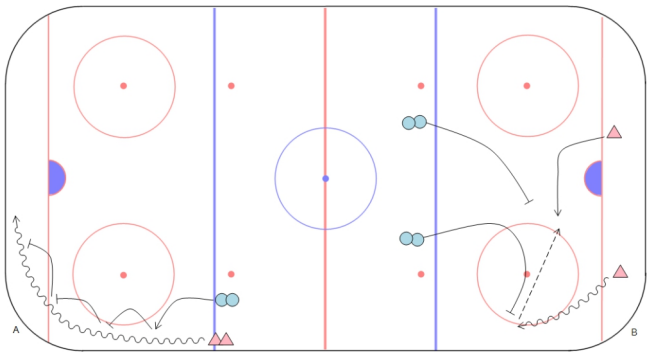
facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech

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

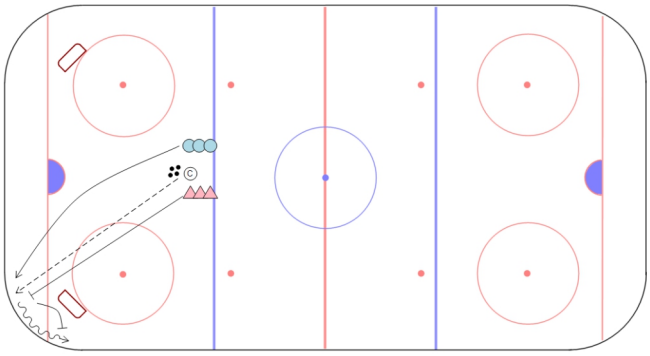
č.9



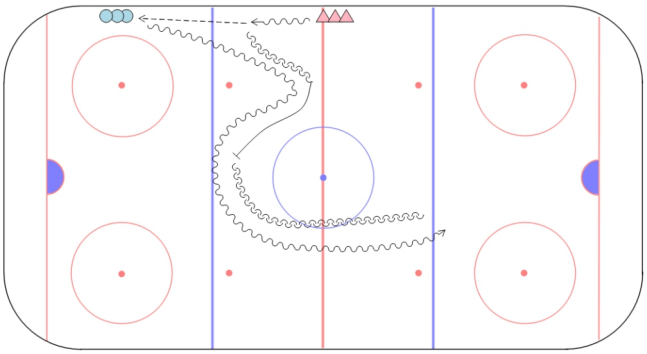
č.10



č.11



č.12



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