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

Clonění. Dorážení. Tečování.

Clonění, tečování, dorážení řadíme mezi herní činnosti jednotlivce (HČJ), jedná se o činnosti v předbrankovém prostoru v útočném pásmu. Z metodického pohledu je možné je zařadit do tzv. činností po střelbě, který zvyšují pravděpodobnost vstřelení branky. V dnešním moderním pojetí hokejbalu jsou clonění, tečování a dorážení důležitými dovednostmi, které mohou rozhodovat zápasy. Hokejbal se za poslední roky velmi změnil, je daleko rychlejší, silovější, a proto branky velmi často padají po clonění, tečování a dorážení.

Společný základ uvedených dovedností je tvořen:

- přehled hráče v předbrankovém prostoru (přehled o hře v útočném pásmu, odhad letícího míčku, odhad a předvídavost odraženého míčku, orientace ve zhuštěném prostoru),
- rychlost hráče (reakce na střelu, letící míček, odražený míček),
- obratnost hráče (koordinace pohybu – vyhnutí se letícímu míčku),
- stabilita hráče (síla hráče, nenechat se odtlačit z předbrankového prostoru, nenechat si zablokovat hůl),
- šikovnost hráče při práci s holí (např. sklepnutí míčku ze vzduchu).

Metodická doporučení:

- Při zakončení v utkání musí být před soupeřovou brankou alespoň jeden hráč, který cloní a je připraven na tečování míčku, popřípadě na dorážku.
- Při clonění, tečování by měl hráč stát čelem, bokem proti střele a sledovat její směr (toto doporučení se může měnit v případě vyššího počtu útočících hráčů v prostoru okolo branky, zejména v přesilové hře).
- Při dorážení je potřebná rychlá rekce (pohyb na brankovišti), po střele pohyb do brány.
- Hráči musí trénovat střelu na tečování (hráči střílející z větší vzdálenosti míří na čepel hole svého spoluhráče, který střelu tečuje).
- Zakončující hráči musí trénovat střelu současně při clonění (obstřelení clonících hráčů).
- Usilujeme o důsledné sledování míčku, pohotovost a rychlou reakci hole a aktivní pohyb v prostoru brankoviště (dle postavení zakončujícího hráče).
- Pravidelně zařazovat činnost clonění, tečování a dorážení do tréninkových jednotek. Dorážení považovat po střelbě za vyvrcholení a ukončení cvičení (cílem je vybudování návyku sledovat míček a pohybovat ve směru jeho pohybu).
- U mladých hráčů je výhodné **vytvářet** správný **návyk**, aby clonící hráč stál přímo před brankářem (vždy v linii mezi brankářem a hráčem v držení míčku), nikoliv pouze vedle brankáře a pokoušet se tečovat letící míček holí. Také dovednost tečování vyžaduje vytváření a opakování návyku od mládežnických kategorií.

Chyby z praxe:

- Hráči po zakončení nejdou před branku.
- Hráči jsou chybně postavení mimo linii mezi brankařem a hráčem v držení míčku.
- Uhnutí a strach z nastřelení.
- Nestabilní postavení s holí ve vzduchu včetně malého důrazu a bojovnosti.
- Nesledování letu míčku nebo horší čtení hry.

Clonění

Cílem je zabránit brankaři výhled na hráče, který střílí a zabránit brankaři sledování míčku. Clonění můžeme provádět v jednom hráči, který cloní na vrcholu brankoviště (postavení zády k brankaři) nebo ve dvojici hráčů, kteří cloní vedle sebe na vrcholu brankoviště (postavení zády k brankaři).

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

Samostatnou kapitolou jsou možnosti clonění a hry v předbrankovém prostoru během přesilové hry. Jednou z variant při clonění ve dvojici hráčů je skutečnost, kdy jeden hráč stojí na vrcholu brankoviště (postavení zády k brankaři), druhý hráč stojí mezi kruhy pro bod vhazování (postavení čelem brankaři). Výhodou je okamžitá připravenost hráče v oblasti osy, kruhu k zakončení včetně lepší pozorovací pozice k sledování míčku.

Správné provedení:

- odolávat fyzickému tlaku bránících hráčů stabilním postojem hráče (nohy od sebe – hokejka na zemi),
- neustálé sledování hráče s míčkem a postavení brankaře (přehled o hře),
- při střele stát v ose letícího míčku a brankaře,
- soustředěnost, pohotovost, koordinace pohybů (např. vyhnutí se letícímu míčku),
- pohybovat se před brankovištěm (dle pozice míčku nebo hráče v jeho držení),
- odolávat bez negativních reakcí fyzické agresivitě soupeře.

Časté chyby:

- Špatný postoj hráče (stabilita), hráč se nechá odtlačit bránícím hráčem z před brankového prostoru.
- Hokejka ve vzduchu nebo mimo dráhu letícího míčku.
- Hráč stojí vedle branky (není v ose střelec – brankář).
- Zblokování střely.
- Hráč stojí v brankovišti (porušení pravidel).

Správné postavení jednoho hráče při clonění.

Špatné postavení jednoho hráče při clonění.

Správné postavení dvojice hráčů při clonění.

Špatné postavení dvojice hráčů při clonění.

Clonění ve dvojici hráčů – různé postavení.

Špatné postavení dvojice hráčů – různé postavení.

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

Tečování

Tečování míčku je jednou z dovedností, bez které se v hokejbale není možné obejít. Právě díky tečím před brankou padá řada branek. Účelem tečovaní míčku je změnit směr, výšku nebo intenzitu střely a usměrnit míček do volných míst soupeřovy branky. Změna trajektorie letu míčku je pro brankaře velmi těžko předvídatelná s minimem prostoru pro reagování. Důležité je postavení tečující hráče mezi střílejícím spoluhráčem a brankářem, většinou v čelním nebo bočním postavení v ose střely. Tečování je činnost často spojená se cloněním brankáři (brání brankaři ve výhledu).

Základní způsoby tečovaní:

- změnou směru míčku,
- změnou intenzity, rychlosti letu míčku,
- změnou výšky letu míčku,
- míčku po zemi (zpravidla kombinace zvednutí dráhy letícího míčku nebo jeho směru),
- míčku neúmyslně tělem (rukou, nohou i hlavou).

Správné provedení:

- stabilní postavení před brankovým prostorem (čelem nebo bokem střelci),
- sledování hry a střílejícího hráče,
- sledování letícího míčku,
- aktivní a efektivní práce holí.

Časté chyby:

- Špatný postoj hráče (stabilita) hráč se nechá odtlačit bránícím hráčem z před brankového prostoru.
- Hráč stojí zády ke střílejícímu hráči, nesleduje letící míček, nemá přehled o hře.
- Hráč má zablokovanou hůl bránícím hráčem nebo má hůl mimo směr letu míčku.

Tečování míčku ze vzduchu (sklepnutí)

Dorážení

Jedná se o útočnou činnost, při níž se hráč, stojící před brankou nebo dobíhající k brance, snaží dorážet brankářem vyražený míček. Tato druhá střela na branku bývá pro brankaře velmi nebezpečná a často znamená branku, zejména z důvodu překvapivosti a snížené schopnosti brankáře na druhou akci reagovat. Je možné konstatovat, že dorážení časově navazuje na clonění a tečování, které povětšinou dorážení časově předcházejí.

Základními způsoby dorážení:

- Hráč, který zakončuje sám, dorazí vyražený míček brankařem,
- Hráč, který cloní brankaři ve výhledu dorazí vyražený míček brankařem,
- Hráč, který dobíhá k brankovišti dorazí vyražený míček (jde zejména o hráče pohybující na slabé straně, tedy od míčku vzdálenější).

Správné provedení:

- přehled o hře v útočném pásmu (přehled o pozici míčku a hráči v jeho držení),
- sledovat odražený míček včetně rychlé reakce,
- neustálý pohyb v předbrankovém prostoru,
- hráč po střele na branku pokračuje v pohybu ve směru letu míčku (důležitý návyk a jeho budování již od mládežnických kategorií),
- hokejka na zemi s možností rychle reagovat na odražený míček.

Časté chyby:

- Soupeřem zablokována hůl.
- Špatný výběr místa na dorážku.
- Zastavení se po střele, nesledování letu míčku nebo jeho odrazu.

Clonění, tečování, dorážení, pohotová reakce na odražené míčky patří mezi důležité činnosti jednotlivce v předbrankovém prostoru. Uvedené činnosti je vhodné trénovat již od žákovských kategorií, včetně uvědomění si, že hráčům se do míst, kde to takzvaně bolí moc nechce. Nácvik činností doporučujeme založit krom průpravné fáze, kterou je možné koncipovat v rámci dvojic nebo trojic, zejména jako nedílnou součást činnosti a aktivit hráčů po zakončení.

Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Jaroslava Procházky.
Korekce, úpravy a doplnění textu: Martin Komárek