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

Hokejbalový brankař
Základní postoj (ZP) brankáře hokejbalu

Základní postoj patří mezi jedny z nejdůležitějších prvků hry brankáře. Proč je základní postoj tak důležitý? Proč se začíná trénink brankáře nováčka nácvikem základního postoje? Jak by měl **ZP** vypadat? Jaké jsou pravidla a naopak nejčastější chyby a na co si dát pozor? Toto i mnohé další se dočtete dále v našem metodickém listu.

Každý brankář si s přibývajícími roky svůj ZP upravuje tak aby mu vyhovoval, cítil se v něm dobře a vyzdvihoval jeho silné stránky. Ovšem u malých brankářů, kteří nemají zkušenosti, je důležité pilovat ZP už od útlého věku a zažít si ty správné návyky a základy, které jsou pro všechny věkové kategorie přibližně stejné. K těmto zásadám a charakteristikám se dostaneme později.

1.díl a proč právě základní postoj?

Pojďme se teď na chvilku zamyslet…co je nejčastější činností brankáře v utkání? Někoho napadne, chytat míčky apod…ale při hlubším pohledu je to vlastně vykrývání prostoru a přizpůsobování své pozice dle aktuální situace a vůči hráči s míčkem a brankou, tedy jednoduše řečeno => POHYB, povětšinu času právě v **ZÁKLADNÍM POSTOJI.** Tato činnost tvoří největší porci práce brankáře a předchází každému úspěšnému zákroku, který oproti tomu trvá všeho všudy jen několik sekund. Základní postoj předchází všemu, co brankář vykoná a proto je stěžejní aby se brankář ve svém ZP cítil dobře, jako doma a zvládal ZP na takové úrovni, která ho neomezuje a je efektivní pro většinu činností. **„Už chápete ta všechna proč?“**

BRANKÁŘSKÁ HOKEJBALOVÁ ŠKOLA
www.bhskola.cz
773 781 132, 776 871 912
skolabrankaru@seznam.cz
www.youtube.com/bhskola
www.facebook.com/bhskola

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

Charakteristika základního postoje

Volně nazváno **Neutrální základní postoj**. Neutrální míněno snížení těžiště (pokrčení) není tak výrazné.

- Nohy na šíři ramen nebo lehce širší, lehce pokrčené v kolenou cca 90°, váha více na špičkách, kolena směřují k sobě.
- Rukavice před tělem, ve stejné výšce nebo lapačka začíná na horní linii vyrážečky, viz obr.; lokty lehce od těla, rukavice nesedí na žádné části výstroje – volnost pohybu.
- Hůl je celou čepelí na zemi a mezi nohama, 30-45 cm před špičkami s lehce nakloněnou čepelí k tělu.
- Trup rovný, předklon v kyčlích, ne v zádech (nekulatit).

Snížený ZP (agresivní nízký postoj)

Tzv. Střeh, v situacích kdy se hra odehrává blízko a hrozí bezprostřední ohrožení branky nebo při zakrytém výhledu - vyklánění, energeticky náročnější.

- Stejné zásady jako v předchozím případě
- Více pokrčená kolena, „více v tom sedět“,
- Nohy více od sebe než v základním provedení
- Rukavice níže, zhruba úroveň kolen
- Napětí v celém postoji
- Pozor na vyrovnaná ramena, obě ramena ve stejné výšce, brankáři na obrázku lehce klesá pravé rameno

Zvýšený ZP (relaxovaný postoj)

Pohyb v situacích kdy nehrozí bezprostřední ohrožení branky, energeticky nenáročný (šetří)

- Opět stejné zásady jako u neutrálního postoje
- V provedení prakticky stejný jako neutrální postoj ale těžiště je posazené výše, kolena méně pokrčená, „více v tom stát“
- Uvolněnost v celém postoji s výraznou prací hlavy

Pohled z boku

BRANKÁŘSKÁ HOKEJBALOVÁ ŠKOLA
www.bhskola.cz
773 781 132, 776 871 912
skolabrankaru@seznam.cz
www.youtube.com/bhskola
www.facebook.com/bhskola

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

Pozice rukavic

Velmi diskutovaným tématem je pozice rukavic, hlavně lapačky. Obecně, rukavice tlačte přiměřeně před tělo. Lokty přehnaně nezapichovat do trupu, pouze se lokty lehce dotýkat. Jednoduchá pomůcka, rukavice musí být vidět periferně (lepší kontrola). Když je nevidím, je něco špatně.

Porovnejte tyto dva obrázky.

Ideální rozložení rukavic

Nikdy nenechávejte rukavice sedět na betonech, okrádáte se o cenné setinky a rozsah pohybu. Čím více budou rukavice vzadu a dole, tím horší pohyblivost ramen a reakce.

Lapačka

Pozice lapačky je velice individuální záležitostí. Nejčastější pozice lapačky/koše jsou:

- Tzv. na „třetí“ hodinu (klasický gard) / „devátou“ hodinu (obrácený gard, viz foto nahoře)
- Prsty nahoru (tzv. „Finger up“ technique) respektive na „dvanáctou“hodinu (viz foto dole) – moderní přístup, založený na principu trajektorie střely, která jde povětšinou zespoda do horní poloviny branky, proto pozice koše nahoru.
- Časem si brankář na základě vlastního zkoušení a stylu zvolí, jaké držení mu nejvíce vyhovuje, toto nejsou jediné možné varianty, ale jedny z běžnějších. Další i jinak bizardnější držení rukavic pak může pro daného brankáře fungovat. Pevné základní držení a pak období experimentů a každý najde to své.

Vyrážečka

- Pozice vyrážečky: musí sledovat hru svou největší částí
- Lehce před tělem, vyrážečka se nedotýká betonu – volnost pohybu (pokud vyr. sedí na nebo těsně vedle betonu, beton při každém pohybu uhýbá vyrážečku ze správné polohy a tím i zároveň hůl ze správné pozice mezi betony – spojené nádoby)
- Držení hole: vždy tzv. **„pistolí“** (viz foto) – umožňuje lepší a jednodušší ovladatelnost hole a kontrolu samotné střely

Pohled míčku

Efekt pohledu míčku. Tento fyzikální jev velmi ovlivňuje samotné držení lapačky a ukazuje reálně pokrytí branky lapačkou. Takto brankář „vykrývá“ branku, pokud má lapačku příliš nahoře. Hráč vidí pokryté břevno a horní část branky, ve skutečnosti brankář lapačkou pokrývá prostor nad brankou. Pozor na to…!

Praktický test: položte míček na úroveň „čárek“ mezi kruhy nebo dál. Nechte brankáře udělat ZP, zhruba špičkami na vrcholu brankoviště, z místa míčku si podrobně prohlédněte brankářovu pozici a odkrytá místa. Tentýž pohled proveďte z lehu na zemi hlavou těsně před míčkem, samozřejmě tak abyste bez problému viděli. Porovnejte vnímání brankářovi pozice a ZP.

BRANKÁŘSKÁ HOKEJBALOVÁ ŠKOLA
www.bhskola.cz
773 781 132, 776 871 912
skolabrankaru@seznam.cz
www.youtube.com/bhskola
www.facebook.com/bhskola

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

Nejčastější chyby

Rovné nohy – ztráta rychlosti, rovnováhy

Přehnané snížení a rozkročení – i když pro většinu velmi atraktivní postoj => ztráta dynamiky

Lapačka je košem dolů – nesleduje hru

Lapačka je extrémně vytočená košem do strany – nesleduje hru

Tréninkový typ

Hlavně pro začínající brankáře kategorie přípravek a mini přípravek, popř. MŽ

Jeden z největších neduhů nejenom začínajících brankářů, bude to znít jako klišé, ale je to tak. Je při pohybu chybějící hůl mezi nohama často ještě k tomu ve vzduchu.

Řešení:
Nácvik správné pozice hole pomocí hokejbalového míčku. Postavte brankáře do základního postoje, Správné postavení čepele. Těsně před čepel mu dejte balonek. Úkolem brankáře je jít v základním postoji a tento balonek před sebou lehce nakloněnou holí tlačit => vyrážečka se posune vpřed, hůl bude na zemi a přesně tam kde má být. Zařazovat častěji během týdne v 2-3 sériích s malým počtem opakování do 3-4x 15sek, Stejný princip platí i při nácviku couvání – ovšem zde je tažení balonku náročnější.

Každý brankář je jiný, a proto je důležité k nim tak přistupovat. Tyto základy je důležité si osvojit a postupně pracovat na jejich individuální interpretaci a vytvoření si vlastního základního postoje či stylu, který bude respektovat dané zákonitosti, které jsme uvedli výše.

Děkujeme našim modelům, konkrétně: Ondřej Bauš, Lukáš Novotný, Jaroslav Fukárek, Adam Majerníček

Fotograf: Michal Broulík **Texty:** Ondřej Almaši **Korekce a vedení:** Martin Komárek

Hokejbalový brankář - další díly v přípravě:
2. díl - Základní pohyby brankaře hokejbalu
3. díl - Základní zákroky brankaře hokejbalu

BRANKÁŘSKÁ HOKEJBALOVÁ ŠKOLA
www.bhskola.cz
773 781 132, 776 871 912
skolabrankaru@seznam.cz
www.youtube.com/bhskola
www.facebook.com/bhskola