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 pohyb

Obecná pravidla	Dopředu	Dozadu	Stranou („shuffle“)	Odrazová noha (vstávání)

Jak jsme psali v prvním díle o Základním postoji (ZP), kde jsme zdůrazňovali jeho důležitost, u POHYBU je tomu neméně tak. Tyto dvě věci, ZP a **POHYB** v něm nebo obecně pohyb v brankovišti a okolo něj, jsou jedny ze stěžejních činností brankáře a tvoří zhruba 90% činnosti v utkání. Neustálý pohyb podle aktuální herní situace a podle pozice hráče s míčkem. V základním rozdělení můžeme vyjmenovat základní pohyby brankáře, ty které provádí nejčastěji.

Jsou to: **pohyb dopředu, pohyb dozadu a pohyb do strany** tzv. shuffle (čti „šafl“). Do základních pohybů si v tomto díle zařadíme i tzv. **odrazovou nohu** při vstávání ze země, jednoduše řečeno jak správně a efektivně vstávat, jakou nohu vybrat. I když by se tato technika dala zařadit do dalších dílu např. o základních zákrocích nebo o řešení dorážek, má tato technika od každého něco a proto jí zmiňujeme už teď. Čím dříve se ji naučíte tím lépe pro Vás.

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

Obecná pravidla

- Pohyb musí být vždy po co **nejkratší ose/dráze**. Nejkratší a nejrychlejší cesta z bodu A do B je vždy **přímka**. Nikdy ne půlkruh, vlnovka apod. tvary.
- Pohyb vždy vede **hlava**. Musím vědět, kam se přesouvám, nejdřív se podívat. TIP: *„je to jako když přecházíte silnici, taky se nejdříve rozhlídnete co se děje nebo jestli něco nejede, víte, kam jdete.“* Stejné je to s chytáním, musíte vědět, do jaké situace se přesouváte, proto ta hlava. Vedením pohybu hlavou do situace zároveň otočíte ramena (ruce) a trup, který je následován celým tělem. Toto vám zaručí, že budete vždy kolmo na míček a tudíž v dobrém postavení. Dále v dílech o poziční hře. viz foto

1

2

3

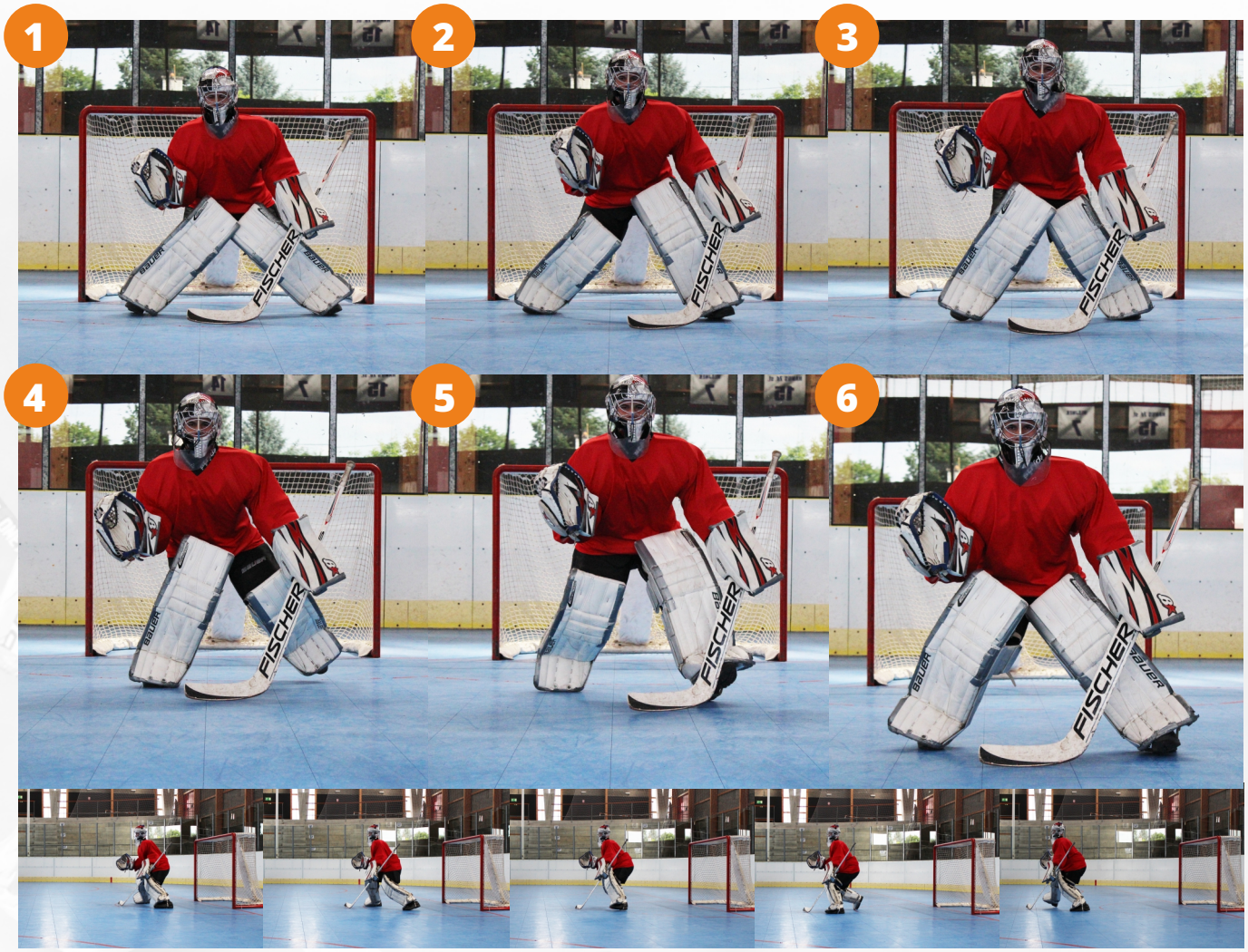
4

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

Pohyb DOPŘEDU v základním postoji (ZP), Vyjetí

- Platí stejné zásady jako u ZP – viz díl 1. (každý si časem najde takový, který mu vyhovuje a neomezuje ho při pohybu)
- Pohyb hlavně při zmenšování střeleckého úhlu, např. „vyjetí“ od tyče na vrchol brankoviště, při běžné hře v pásmu nebo při přípravě na samostatný nájezd
- **Pozor na málo předsunutou vyrážečku** – při pohybu si budete kopat betonem do hole – špatné krytí prostoru mezi betony
- Trénujte různé modifikace: krátké rychlé kroky, delší kroky, pohyb na jeden krok, na dva kroky, pohyb ve sníženém postoji, pohyb v uvolněném (vysokém) postoji apod.
- Hůl držte celou čepelí na zemi, mezi betony a zhruba 20-30 cm před špičkami
- V pohybu dopředu omezte další pohyby (souhyby) pažemi



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

Pohyb DOZADU v základním postoji (ZP), Couvání

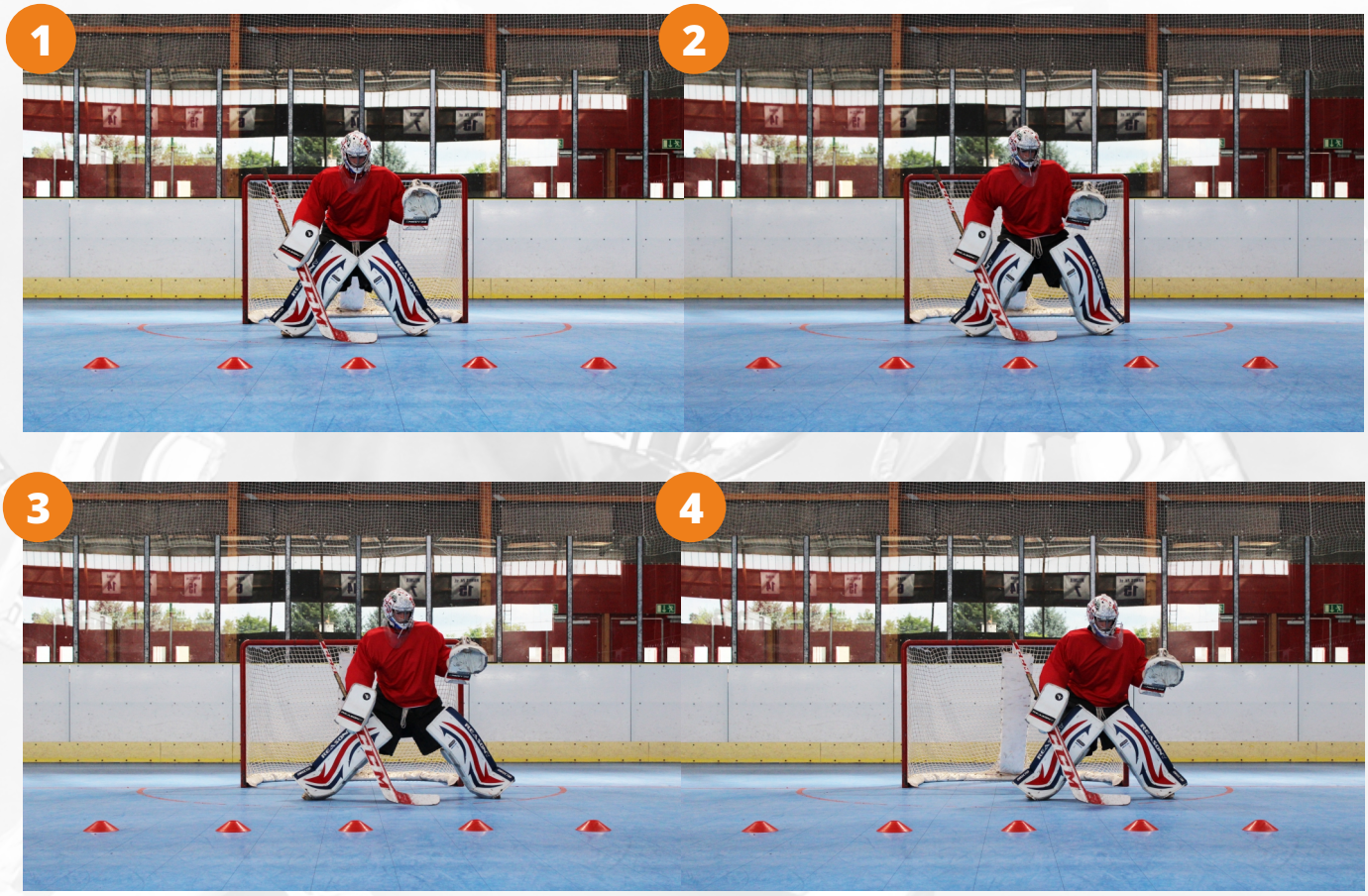
- Platí stejné zásady jako u ZP – viz díl 1. *(každý si časem najde takový, který mu vyhovuje a neomezuje ho při pohybu)*
- Pohyb hlavně při samostatných nájezdech při zákrocích v couvání nebo při běžné hře v pásmu.
- Pozor na tahání nohou ("bruslení") => nerovnoměrné rozložení váhy do pat => horší stabilita
- Lehce zvedejte nohy, váha rozložena na chodidlech ale více do špiček, ne jen na špičky, POZOR
- Trénujte různé modifikace: krátké rychlé kroky, delší kroky, pohyb na jeden krok, na dva kroky, pohyb ve sníženém postoji, pohyb v uvolněném (vysokém) postoji apod.
- Hůl držte celou čepelí na zemi, mezi betony a zhruba 20-30 cm před špičkami
- Omezte další pohyby (souhyby) pažemi

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

Pohyb DO STRANY v základním postoji (ZP), tzv. „Shuffle“

- Opět platí zásady jako u ZP – díl 1.
- Využití: Při pohybu míčku nebo hráče s míčkem ze strany na stranu, přesun tyč-tyč
- V pohybu stranou stále držte střed těla („pupík“) proti míčku
- Držte hůl mezi nohama, častá chyba: hůl je v pohybu opožděná, je opět tahána za sebou
- Pozor na tahání nohy (při pohybu vpravo, netahat levou nohu za sebou), aktivně pracujte oběma nohama – nohy lehce a rychle zvedejte ze země, špičky stále směřují dopředu
- Při pohybu se vyvarujte jakéhokoliv skákání nebo výrazného pohybu trupu /těla nahoru a dolů
- Trénujte různé varianty: krátké rychlé kroky, delší kroky, pohyb na jeden přesun, na dva přesuny, pohyb ve sníženém postoji, pohyb v uvolněném (vysokém) postoji apod.
- **Křížové pravidlo:** *pohyb začíná/vychází vždy z opačné nohy (při pohybu doleva je odrazová pravá noha => Váha na pravé noze, levá se zvedá, krok do strany levou + (současně) aktivní odraz a rychlé přitažení pravou nohou, opakovat), viz foto níže. Dobrá průprava na tento pohybový stereotyp je provádění klasického "metkalfu" bez výstroje a stále ze stejné nohy.*



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

POHYB DO STRANY - přesun TYČ-TYČ

- Princip pohybu je stejný jako u přesunu stranou, jen v jiném postavení v brankovišti. Pohyb se děje prakticky po brankové čáře
- Podle výšky brankáře trénujte přesun na více způsobů, nejčastěji **na jeden přesun, na dva** nebo někteří i **na tři**. Menší brankáři musí přesun rozdělit na **dva až tři** přesuny, jinak hrozí nedostatečné pokrytí tyčky (nevychází krok). Pracujte hlavou ve směru pohybu! Najděte variantu, která Vám vyhovuje, a tu trénujte!
- **Postoje u tyče** mohou být různé, je jich celá řada, na fotce vidíte základní provedení s rukou venku z branky, viz foto *„Základní postoj u tyče – lap./vyr."*
- Tento postoj se nejčastěji využívá v situacích, kdy je míček za brankovou čárou a hrozí případná přihrávka do předbrankového prostoru.
  - Patou se dotýkejte a stále tlačte na vnitřní stranu tyčky
  - Lýtko stále tiskněte k tyčce
  - Pro lepší pokrytí prostoru u tyčky, použijte lapačku (dvě varianty) nebo vyrážečku, která inkriminované místo kompletně utěsní, viz foto"Základní postoj u tyče"
  - V rozsahu brankoviště aktivně pracovat holí proti přihrávce, viz foto"Aktivní práce holí."
  - Lapačka připravená pro zachycení případné přihrávky vzduchem, viz foto „ZP u tyče - lapačka košem proti míčku"

Základní postoj u tyče – vyr.

Aktivní práce holí proti přihrávce – vyr.

„ZP u tyče - lapačka košem proti míčku"

Aktivní práce holí proti přihrávce – lap.

Základní postoj u tyče – lap.

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

Vstávání do ZP, „Správná noha“

- Brankář musí umět používat obě nohy stejně, buďte nevyhranění. Jak v chytání ,tak ve vztahu k **pohybu a k vstávání z rozkleku.**
- **Základní pravidlo:**

„kdykoliv jsem dole, vždy použiju jako první tu nohu, která je dále od míčku“

Příklad: *Rozklek > zákrok holí > míček vyrazím doprava a chci ho dohrát a přesunout se za ním > KTERÁ NOHA JE DÁL…??? ZE KTERÉ NOHY SE POSTAVÍM…???*

...:::Představujte si to:::...

*Ano, správně, je to **LEVÁ**. (technika viz foto níže)*
Samozřejmě na druhou stranu to platí obráceně.

Toto je úvod a základní pravidlo pro jakoukoliv práci, která vychází ze země.
Složitější techniky budou navazovat dále.

Rozklek nebo zákrok na zemi

Pozice na jednom koleni PRAVÁ nebo LEVÁ nahoru

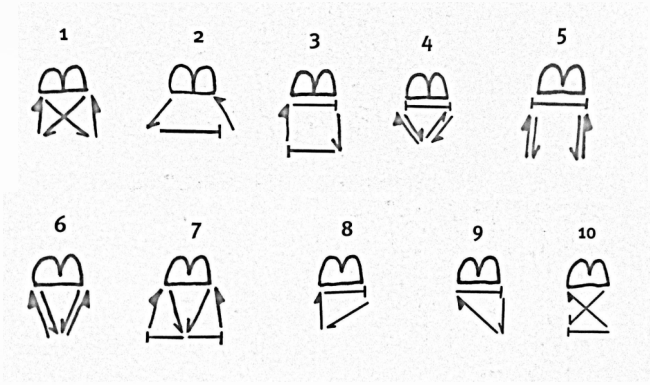
Postavení přes PRAVOU nebo LEVOU nohu do ZP

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

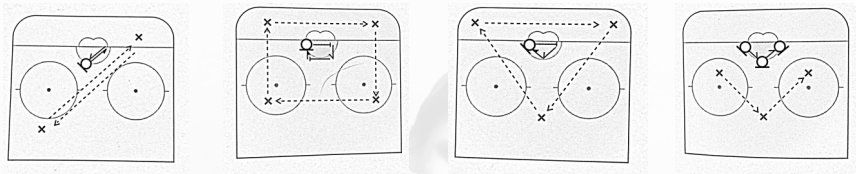
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz
facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech

Příklady cvičení

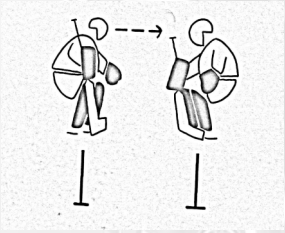
- **„ABC“** (abeceda v brankovišti)
  1. *„X“*
  2. *„D“*
  3. *„Čtverec“*
  4. *„Triangl“ + „tyč-tyč“*
  5. *„U“*
  6. *„V“ / „vyjetí od tyče“*
  7. *„Vyjetí na vrchol“*
  8. *„Cross“ / „křížem přes brankoviště“*
  9. *„Cross“ 2 / „křížem přes brankoviště 2“*
  10. *„Reverse X“*



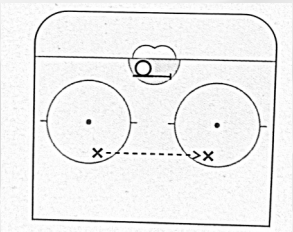
- Kopírování pohybu přihrávek v základním postoji



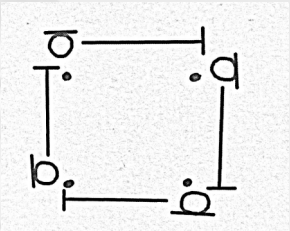
- **„Čtverec“** (nácvik přesunu stranou)
  - *1,8 m čtverec z kuželů*
- **„Zrcadlo“** – jeden vede, druhý kopíruje různé pohybové prvky, dopředu – dozadu – stranou
- **"Shuffle"** dráha z terčíků + nácvik postavení do ZP, viz fotky "Pohyb do strany v ZP”
  - *Postupně pohyb stranou po jednom jedním směrem*
  - *Po dvou jedním směrem*
  - *Dva do strany jeden zpátky*
  - *Jeden do strany > brzda > rozklek => postavit do ZP (opakovat)*
    - *Pozor na správnou nohu, pohyb doleva > vstávám pravou a opačně*
- **„Shuffle“** s přihrávkou
  - Po zvládnutí pohybu, brankář kopíruje pohyb přihrávky
  - Možná varianta se střelbou z daných pozic



„Zrcadlo“



„Shuffle“ s přihrávkou



„Čtverec“

Děkujeme našim modelům, konkrétně: Lukáš Novotný, Filip Koch
Fotograf: Michal Broulík **Texty:** Ondřej Almaši **Korekce a vedení:** Martin Komárek **Grafika:** Richard Špaček

Hokejbalový brankář - další díly v přípravě: 3. díl - Základní zákroky brankáře hokejbalu

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