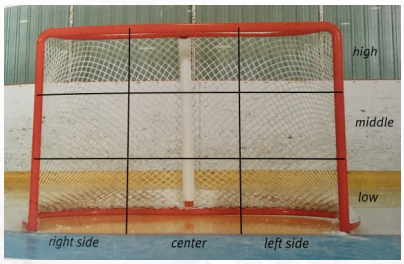
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz
facebook.com/cesky.hokejbal
twitter.com/hokejbalcz
plus.google.com/+HokejbalCzech

Základní zákroky brankáře hokejbalu

Existuje prakticky nespočet možností jak zastavit střelu, každý má svůj osvědčený styl a způsob, který mu vyhovuje a který je pro něho specifický. Nedá se říci, že existuje pouze jeden způsob. I přesto existují osvědčené a hlavně efektivní způsoby/techniky, které mají pevné základy a zákonitosti osvědčené a utvářené časem. Nejčastěji používané zákroky, které by měl zvládat každý brankář a které jsou prakticky pro všechny stejné jen s drobnými rozdíly plynoucí z budoucího osobitého stylu brankáře. Tyto zákroky jsou jedním ze stavebních kamenů hry brankáře. **Nechceme tvrdit, že jediným, vše je provázené** (pohyb, ZP, zákroky, poziční hra, čtení hry, instinkt apod.)

		Základní zákroky			
Zóny branky (sektory)	**Co můžu se střelou...?**	**holí a betony**	**tělem**	**rukavicemi**	**Příklady Cvičení**

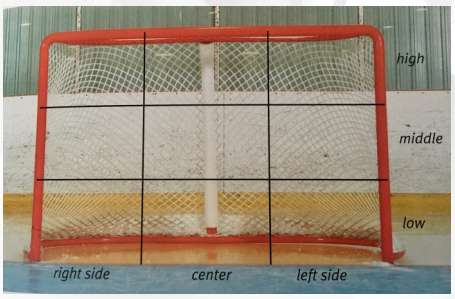
I přesto, že to bude znít uměle, můžeme dělit, jak střely, tak i podle toho základní zákroky do několika skupin/zón, které se odvíjí podle toho, kterou z devíti zón branky daný zákrok/technika vykrývá. Bez dlouhého popisování, podívejte se na obrázek branky. Branka se dá imaginárně rozdělit do několika částí/zón. Není to „raketová věda“, každá část výstroje/těla brankáře je „zodpovědná“ za zónu, kde bude nejlépe vykrývat prostor. Jde o efektivitu práce brankáře.



CO odděluje výborné brankáře od dobrých...?

TO, že **excelují** v „jednoduchých“ věcech a základech. „Čím stabilnější/lepší základna, tím vyšší vrchol“. Tato analogie platí prakticky u všeho napříč sporty. Pokud to zjednodušíme, brankář má pět možností čím udělat zákrok a kontrolovat střelu. Hůl, tělo, betony, lapačka a vyrážečka, právě toto jsou ty „jednoduché“ oblasti, ve kterých musí brankář vynikat, samozřejmě s postupem času. Pak každý zákrok vypadá rutinně, pohodově a jednoduše.

Co čím a jak chytat…? Malé začínající brankáře můžete vyzkoušet doplňovačkou níže, která kombinuje zóny branky se správnou částí výstroje…



Zóny / sektory branky

***1** hůl, **2** betony, **3** tělo a ramena, **4** lapačka, **5** vyrážečka*

Pokud se zadíváte na obrázek vlevo, každý si dokáže představit, která část výstroje, nebo jaká technika nebo zákrok je pro každou zónu ta správná a hlavně účinná.

„Zkuste se malých brankářů zeptat co by chytali čím.“ Nechte je doplnit čísla a popustit uzdu kreativitě…

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

		Základní zákroky			
Zóny branky (sektory)	Co můžu se střelou...?	holí a betony	tělem	rukavicemi	Příklady Cvičení

Ve finále, podle toho kam střela jde a čím jí tedy bude brankář „likvidovat“, viz předešlá kapitola, mohou nastat zhruba tři možnosti, co brankář se střelou udělá.

Co se střelou vlastně brankář může udělat???

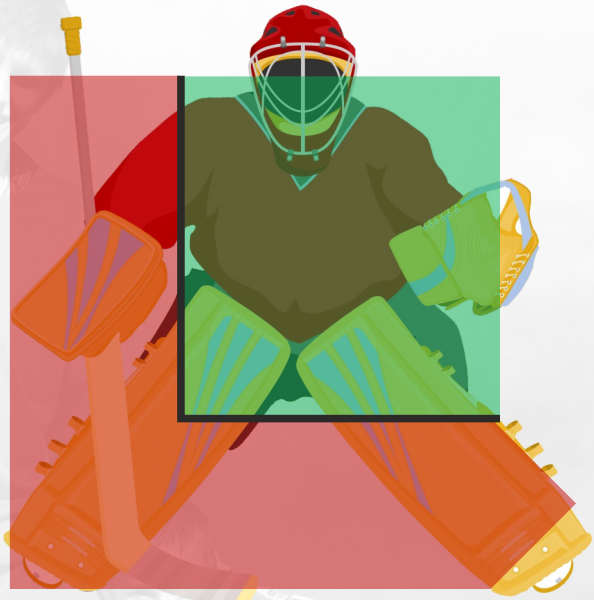
Kontrolovat / chytit	Vyrazit	Ztlumit
lapačka	*čepel hole, vyrážečka, betony*	*tělo*

Pro představu a zjednodušení se podívejte na koncept obrázku brankáře vpravo. Tento koncept můžeme nazvat „L“ koncept.

Co tedy budu dělat se střelou…? Co bude nejlepší/nejjednodušší?

Letí střela dovnitř „L-ka“ (zelená) a co letí vně „L-ko“ (červená)

Zelená > chytit, kontrolovat, tlumit
Červená > vyrazit

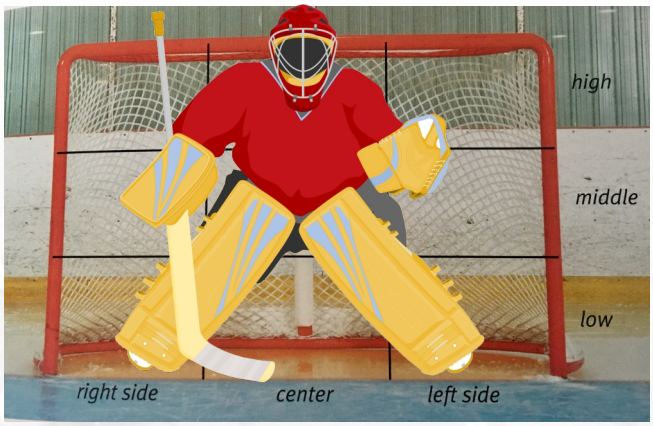


		Základní zákroky			
Zóny branky (sektory)	Co můžu se střelou...?	holí a betony	tělem	rukavicemi	Příklady Cvičení

Základní zákroky a jejich technika, která se zásadně vyvíjela s časem k provedení, jak ho známe dnes, má své určité zákonitosti a principy, které je nutné se postupně naučit a s přibývajícími zkušenostmi lehce upravit podle toho co každému vyhovuje a funguje.

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

I přesto, že je tato oblast zásadní, je nutné v tréninku mládežnického brankáře dodržovat určité zásady, a to konkrétně zásadu postupného seznamování se základními zákroky a technikami. Noví začínající brankáři (věk cca. 6 let) nejsou prakticky schopni vědomě dělat zákroky přesně danou částí výstroje. Důvod je hned několik, náročnost daných technik na koordinaci je opravdu velká a dětský organismus na toto zatím není připraven. Je důležité, aby o těchto technikách/zákrocích měli povědomí s tím, že k systematičtějšímu tréninku základních zákroků přistupujeme až kolem 8.-9. roku brankáře. V některých případech klidně i později. Do této doby by měl být hlavním smyslem brankáře základní postoj a jakkoliv zastavit míček, zkoušet si vlastní možnosti, zákroky apod. Tedy bavit se chytáním a osvojovat si pouze ty základní nejdůležitější principy chytání.

VE STOJE/ (v rozkleku): **rukavice, ramena, hlava…**		**VYSOKÉ STŘELY**
ROZKLEK / POLOROZKLEK: **rukavice, tělo, betony...**		**POLOVYSOKÉ STŘELY**
HŮL / ROZKLEK / POLOROZKLEK: **čepel, betony**		**NÍZKÉ STŘELY**

Pohled na zóny + teoretické rozdělení střel a zákroků

		Základní zákroky			
Zóny branky (sektory)	**Co můžu se střelou…?**	**holí a betony**	**tělem**	**rukavicemi**	**Příklady Cvičení**

Zákroky holí:

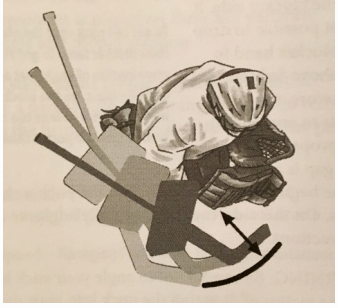
Prvním „zákrokem“/„technikou“, se kterou by se měl brankář seznámit, je chytání respektive vyrážení holí – pokrytí spodní části branky (po zemi letících střel), viz obrázek výše. Díky převaze chytání na zemi a „řemeslné“ dokonalosti betonů, které krásně „drží“ v rozkleku i těm nejmenším brankářům, jsou dnes zákroky holí hodně opomíjená dovednost. Přemíra spoléhání se pouze na zákroky betony v rozkleku a absence chytání holí se neprojeví hned, ale až později ve vyšších kategoriích bude velmi znatelná, a to vysokým počtem zbytečných obdržených gólu, které budou pramenit z dorážek. Hůl je jednou z nejefektivnějších prostředků pro kontrolu střel a dorážek.

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

Důležité body při chytání holí:

Úchop hole – „Pistole“,
Dodá sílu, stabilitu
a lepší ovladatelnost hole



Při zákroku: Pohyb čepele
do půlkruhu, pozice čepele
před špičkami + ->

Rotace trupu ve směru
vyražení + hlava stále
za míčkem

Zákrok holí na
straně vyrážečky

Zákrok holí na
straně lapačky

Zákroky holí v rozkleku
- vyrážečka

Zákroky holí v rozkleku
- lapačka

- **Oči -> dráha střely -> sledovat až na čepel**
- **Čepel před špičkami/betony 20-30cm**
- **Držet hůl pevně, ale ne křečovitě – „pistole“**
- **Čepel lehce nakloněná směrem k tělu**
- **Technika rozkleku bude popsána v následující kapitole**

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

Rozklek/polorozklek:

Pokud se dá střela po zemi číst, není schovaná apod., musí být při rozkleku cílem brankáře zákrok holí. Rozklek je velice důležitá a účinná technika, přesto pozor na to, aby se v počátcích chytání nestal jediným zákrokem, který mladý/začínající brankář provádí.

„Jen padnout na kolena a čekat/doufat že mě střela trefí, nestačí!
Učte od mala brankáře reagovat na střelu/situaci!“

Rozkleků je několik variant. Můžeme je dělit dvěma způsoby.

- podle situací, ve které se využívají, se odlišují různou pozicí rukou (reakční vs. „krabice“), viz. níže
- zda používáme oba betony (celý rozklek) nebo pouze jeden (poloviční rozklek/polorozklek), pro nízké střely doprostřed nebo k tyčkám.

Reakční rozklek

- Základní provedení
- Volné paže a lehce před tělem – zvýšení dosahu paží pro střely dále od těla
- Kdy používat? V situacích kdy je brankář schopen na střelu reagovat a „číst“ ji
- Kolena u sebe
- Hůl před betony, mírně naklopená k tělu
- Špičky vytáčet mírně dopředu
- Měkké kyčle – mírné přikrčení (zadek dozadu), viz obr.

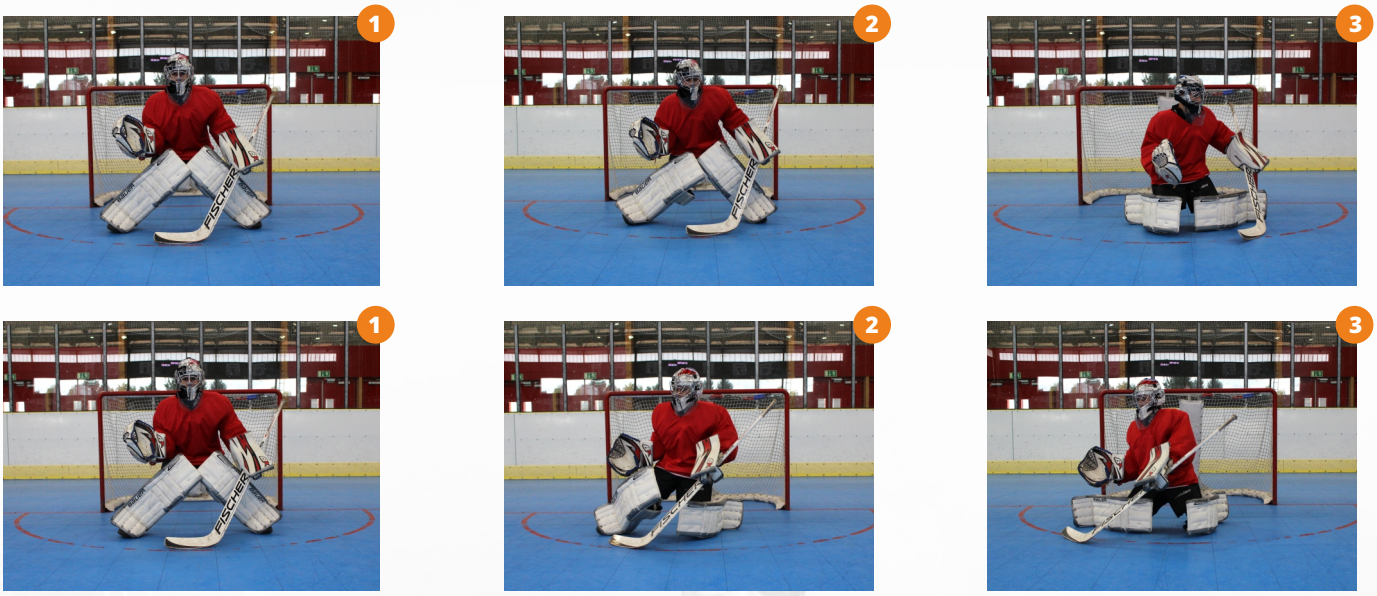
Rozklek tzv. „krabice“ (blok)

- Paže dole podél těla – vytvořit co největší plochu – těsný blok
- Kdy používat? V situacích z blízka, kdy brankář není schopen reagovat – střely tečované nebo z předbrankového prostoru, skrumáže apod.
- Chytáme plochou, tzv. blokujeme
- Brankář je zpravidla v „bloku“ krátce před samotnou střelou
- Pozor nesmí se stát hlavním a jediným zákrokem brankáře!

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

Polorozklek – vyrážečka/lapačka (nízké – polovysoké střely)



1) Základní postoj (ZP) – zraková kontrola, fixovat se na střelu
2) Pohyb do zákroku/střely začíná vždy z opačné nohy, než na kterou letí střela -> „odraz“ (push) do zákroku
3) Čepel a beton vytočné do dráhy střely (nemusí být kolmo na dráhu střely), druhý chránič zatažený pod tělem (betony ze shora vytváří pomyslné písmeno „L“), hůl je čepelí na zemi a proti míčku – aktivní pohyb v délce betonu (od kolena po špičku – směřovat střelu do rohu), hlava stále sleduje míček!

Pozn.: betony nemusí být vždy těsně přitisknuty k zemi, záleží na situaci a také na dobře zvládnutém chytání holí. Čepel tuto oblast hravě pokryje, beton je v těchto případech jako pojistka.

		Základní zákroky			
Zóny branky (sektory)	**Co můžu se střelou...?**	**holí a betony**	**tělem**	**rukavicemi**	**Příklady Cvičení**

Jaká část výstroje nebo část těla brankáře je z hlediska úspěšnosti nejistější a z pohledu vykrytého prostoru opravdu výhodná. Ano, jsou to zákroky tělem/trupem. Střelci jsou převážně pod časovým tlakem a trefit opravdu přesně kam střelec chce, je opravdu náročné, proto velká většina střel končí brankáři v břiše. Tyto střely je důležité umět absorbovat/utlumit a nedovolit další nechtěné dorážky. Další situací, kdy je chytání tělem zásadní, jsou situace z blízka, kdy brankář nemá šanci reagovat a musí chytat plochou – „blokovat“. Technicky chytání tělem navazuje na rozklek, proto je důležité jeho výborné provedení.

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

Důležité body:

Pro úspěšné tlumení na tělo jsou důležité dvě věci: v první řadě, nechat střelu na trup narazit, což zní jako samozřejmost, ale často se stává, že přehnanou aktivitou rukavicemi (vyrážečkou) brankář střelu vyrazí zbytečně před sebe. Za druhé, mít rukavici (lapačku) v ZP před tělem. Tato pozice zajišťuje dostatečný rozsah pro zachycení na tělo a zároveň ulehčuje a zrychluje tento pohyb. Sami si vyzkoušejte tento zákrok provést nejdříve s lapačkou vzadu a zároveň vedle těla a po druhé s lapačkou před tělem. Co musíte nejdříve udělat (jaký pohyb) s rukou, která je vzadu abyste přikryli míček na hrudi? Jaký máte rozsah? Jaký způsob je rychlejší? Pokud máte lapačku příliš vzadu, abyste měli dostatečný rozsah, musíte jí dostat v první řadě před tělo, a to celý pohyb zpomaluje.

Tlumení na tělo

Tlumení na tělo pouze pomocí lapačky, pro přesnost zákroku sledujte střelu až na jakoukoliv část výstroje, v tomto případě na vestu/břicho -> utlumení -> tzv. „kočičí hřbet“ viz níže

„Kočičí hřbet“ – pohled z boku

Zakulacení trupu + „sednutí si na paty“, měkké kyčle (viz. dále).
K utlumení může být použita lapačka i vyrážečka (viz. foto), jen pozor na předčasné nastavení vyrážečky do dráhy letu -> nechtěné vyražení do předbrankového prostoru.

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

		Základní zákroky			
Zóny branky (sektory)	**Co můžu se střelou...?**	**holí a betony**	**tělem**	**rukavicemi**	**Příklady Cvičení**

Ruce jsou nejpohyblivější částí lidského těla, jejich možnosti a využití v bráně jsou opravdu obrovské. Na druhou stranu jak se může zdát chytání rukavicemi jednoduché, opak je pravdou. Je to technicky a hlavně **koordinačně** velice náročný počin a proto je důležité, tuto dovednost rozvíjet respektive **seznamovat se s ní** již od útlého věku. Seznamovat převážně formou různých sportovních pálkovacích a raketových her, kde brankář získá konkrétní návyky a koordinaci pro to, aby později zvládal bez problémů zachytit nebo kontrolovat letící střelu. Pokud si představíte malého začínajícího brankáře (5-7 let), tyto děti nejsou prakticky ještě schopny dělat vědomé zákroky rukavicemi, natož střelu nebo jakýkoliv letící balón čistě chytit např. do lapačky nebo ruky. Samozřejmě jako vždy, existují výjimečné případy. Proto by měli být pro rozvoj postřehu a koordinace ruky s okem sportovní hry na prvním místě. Spolu s tím využívat vyrážečku nebo lapačku v těchto modifikovaných hrách, aby se s touto částí výstroje děti nenásilně naučili manipulovat a postupně zjišťovali, jak vlastně fungují a jak se používají v praxi. Pro zdokonalení techniky vyrážečky a zlepšení přesnosti – trefení se na střed, doporučuji na tréninku mimo hřiště vyměnit klasickou vyrážečku za obyčejnou HŘÁČSKOU RUKAVICI. Celkově menší rozměry ztíží nároky na provedení, nutí brankáře vyrážet/trefovat střed hřbetu ruky. Kdy zařadit? Nejde paušalizovat, někteří se potřebují nejdříve naučit trefovat s vyrážečkou a až pak hr. rukavicí. Jiní to mají zase naopak, jde jim to s rukavicí hned, jde o cit jak brankáře tak trenéra. Vyzkoušejte hodit pár míčků a uvidíte.

Techniky uvedené níže podrobněji rozpracovávají některé možné varianty chytání rukavicemi. Kolem 8-9/(10) roku už bychom po brankáři měli chtít, aby se snažil dělat zákroky tou částí výstroje, která je pro danou střelu ideální. Právě v tomto věku je důležité brankáře více seznámit s technikou chytání rukavicemi a postupně jí zdokonalovat.

Důležité body:

Ruce před tělem – při pohledu dopředu musí být vidět v periferním zorném poli brankáře	Střelu chytat/vyrážet před tělem nebo na jeho úrovni, ne za tělem!
Aktivní oči/krk/hlava – „hlava do dráhy letu“ (nekoukat jen před sebe, ale sledovat střelu až do rukavice)	

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

Ruce před tělem vs. Za tělem:

Sami určitě nejlépe poznáte co bude pro běžné chytání lepší a co naopak, méně výhodné.

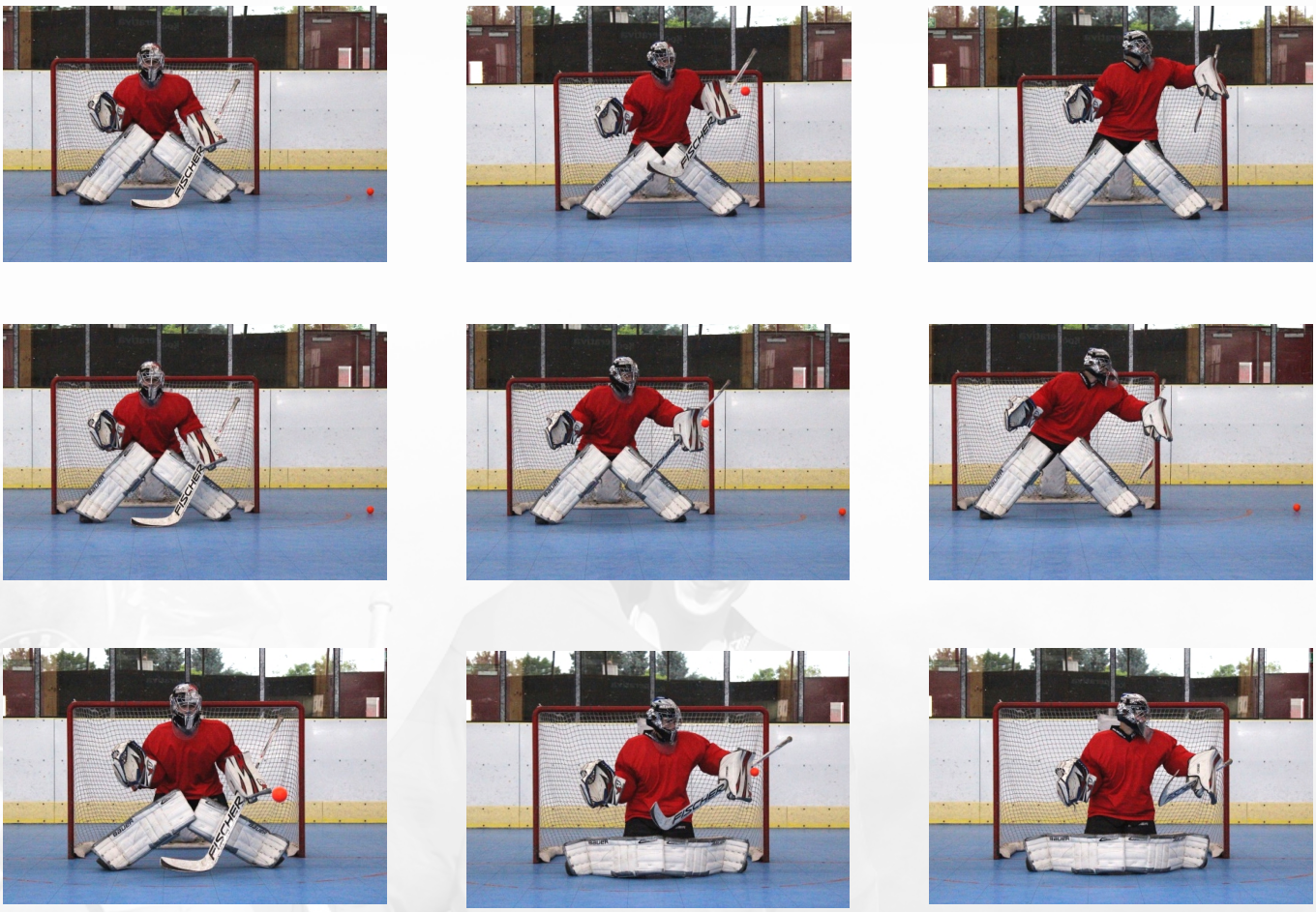
PŘED TĚLEM	POZICE RUKOU	VEDLE TĚLA nebo ZA
Celkově větší rozsah a dosah paží		Omezený rozsah v pohybu nahoru
Lepší kontrola a přesnost zákroku		Méně přesné, paže jsou v ZP mimo zorné pole br.
Jednodušší tlumení na tělo		Paže jsou zablokované a položené na bocích
Větší volnost pohybu		Rychlejší „krabice“ – rukavice už jsou v pozici bloku, neprostupná plocha
V některých momentech větší prostor mezi tělem a pažemi (tzv. „teploměr“)		Hůl je fixovaná – vyrážečka opřená o beton
Zvětšený rozsah při zákrocích holí – čepel pracuje volně před tělem		

Jako vždy, jde hlavně o situaci, ta rozhoduje o tom jakou zvolím techniku/zákrok.

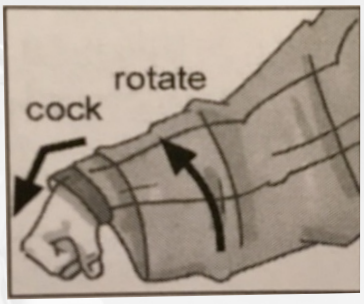
BRANKÁŘSKÁ HOKEJBALOVÁ ŠKOLA
www.bhskola.cz
773 781 132, 776 871 912
skolabrankaru@seznam.cz
www.youtube.com/bhskola
www.facebook.com/bhskola

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

Vyrážečka – vysoké a polovysoké střely



ZP: pro lepší kontrolu – držet hůl tzv. na „pistoli“. Fixovat zrak na střelu. Dle situace, možné si lehce pomoci opačnou nohou – mírně se odrazit do zákroku, do dráhy střely. Kontrolovaný pohyb vyrážečkou do strany. Nejdůležitější u zákroku vyrážečkou je finální pohyb (viz. obrázek) zápěstím při kontaktu se střelou, který určuje směr vyražené střely a pomáhá při kontrole. Zásadní dovednost pro eliminaci zbytečných odrážek. Zrak stále za vyraženým míčkem.



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

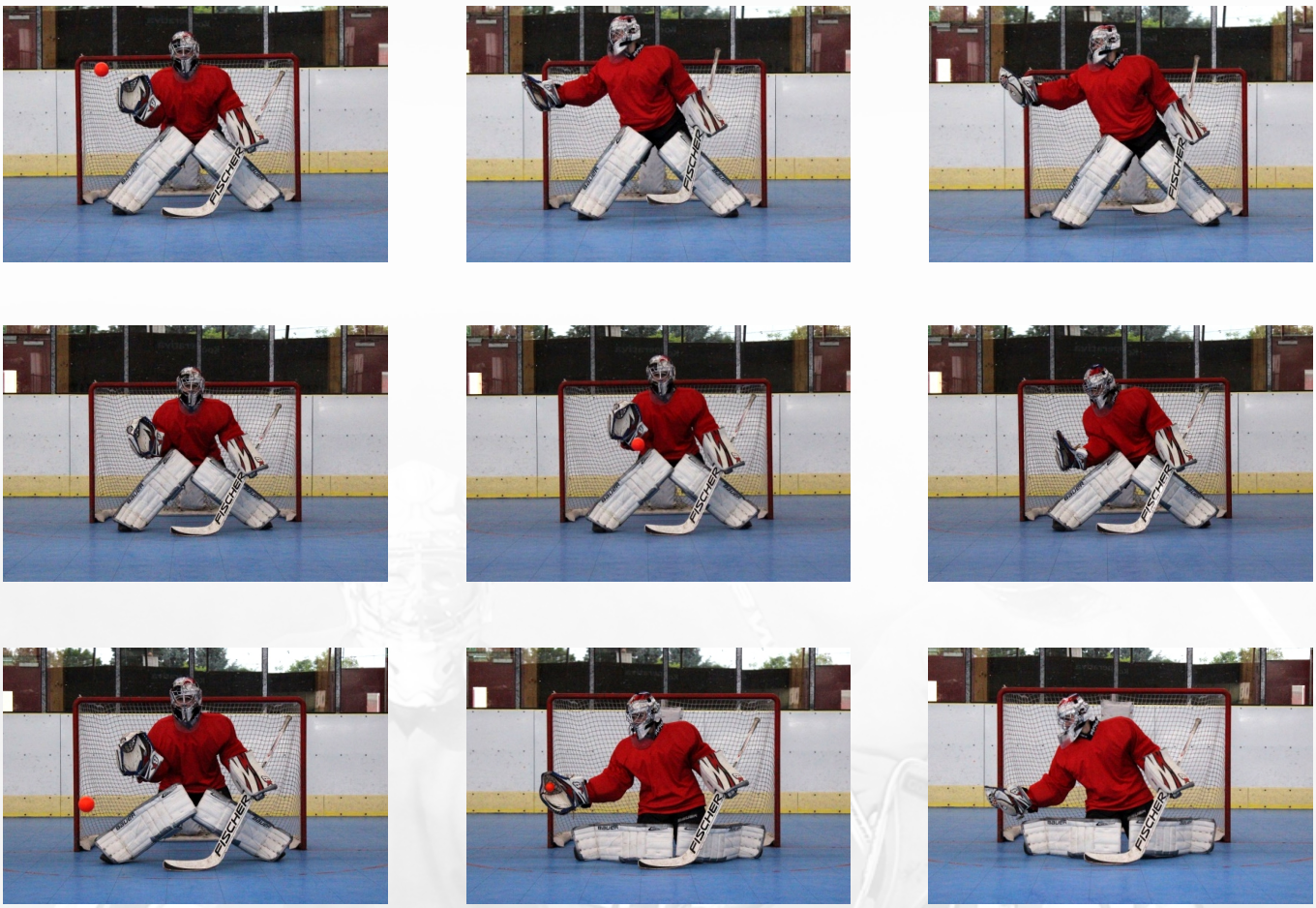
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

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

Lapačka – vysoké a polovysoké střely



Stejné principy platí i pro chytání lapačkou. Zraková kontrola a fixace na střelu. Lehký pohyb tělem do strany -> dynamika, zvětšení rozsahu pohybu. Krátkým, vedených pohybem lapačkou zachytit střelu, snaha ještě před tělem nebo maximálně na jeho úrovni + opět silná fixace na dráhu letu – tzv. hlava do trajektorie („head trajectory“ princip) – zlepšuje přesnost zákroku.

V pozici rozkleku při polovysokých střelách je důležité, aby brankář již měl zmiňované „měkké“ kyčle – mírné přisednutí dozadu -> celkově to umožní a zvýší dosah rukou a náklon trupem do střely. Při maximálním napřímení trupu a max. vytočení špiček do stran – vzniká z hlediska anatomie kyčelního kloubu k blokacím a zmenšení rozsahu pohybu do všech stran, vzniká omezení náklonu a dalšího pohybu betony do stran.

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

		Základní zákroky			
Zóny branky (sektory)	Co můžu se střelou...?	holí a betony	tělem	rukavicemi	Příklady Cvičení

Jak „stavět“ cvičení v kostce:

Cvičeních pro jednotlivé techniky je nespočet, ovšem je důležité mít na paměti, že v jednoduchosti je síla, a že pro nácvik techniky a provedení to platí dvojnásob. Volte cvičení zaměřená na jednu techniku, bez milionu nahrávek a přesunů (pokud netrénuji pohyb), a s cílem osvojit si tu techniku nebo dovednost, která je cílem tréninku nebo dělá brankářovi problém. Cvičení sice pak vypadají naprosto primitivně a základně, i přesto to co Vás jako trenéra zajímá je to, jak to pomůže brankáři zdokonalit se a získat jistotu. Je velký rozdíl mezi tréninkem dané herní situace a její řešení (jak bývá často brankářský trénink koncipován) a tréninkem dovednosti, techniky apod., kde je důležité naučení se jak a pak kdy zákrok provádět. Toť krátký exkurz do charakteru cvičení, níže najdete příklady cvičení pro nácvik daných technik, které byly zmiňovány výše.

Jak u těch nejmenších?

Jak koncipovat cvičení pro brankářský trénink těch nejmenších? Např. 5–8 let? Můj názor/přístup k tréninku těchto věkových skupin, který se u mě jako vše ostatní postupně vyvíjel je znám. Nemusím jej zdlouhavě vysvětlovat, ale i přesto, že bude znít jako klišé. Nadchnout, udržet u toho, motivovat, bavit, nechat napodobovat a objevovat, každý k tomu dojde. Není potřeba do toho dupat už od „mini“ věku, tlačit co to jde, vymýšlet složitá cvičení a to z několika důvodů. Není to jen můj osobní názor, ale také přístup a filozofie skandinávských a zámořských brankářských škol, které patří do špičky v této oblasti. Celkově se k tomuto přístupu začíná klonit čím dál více autorit a organizací zabývající se sportovním tréninkem obecně, což už o něčem vypovídá. Pokud se podíváte zpět na golmanské legendy 20./21. Století a nebo i na aktuální hvězdy, dozvíte se že velká část z nich prakticky začala chytat „na plný úvazek“ až okolo 10-12 roku, mezitím hráli v poli nebo dělali jiné sporty. Není kam chvátat…! Osobně se čím dál více kloním k názoru, střídání se v brance. V přípravce a minipřípravce to vidím jako velmi dobrý rozvojový koncept a myšlenku, která by se u nás měla určitě více rozvinout. Ať si to každý vyzkouší a zjistí kde je vlastně jeho místo a co ho baví. Teď zpět ke „cvičením“…

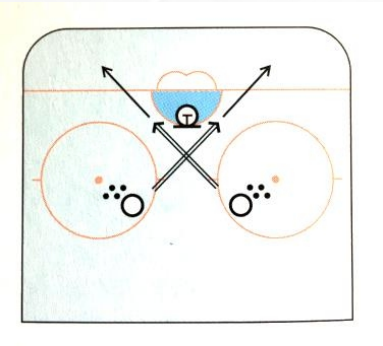
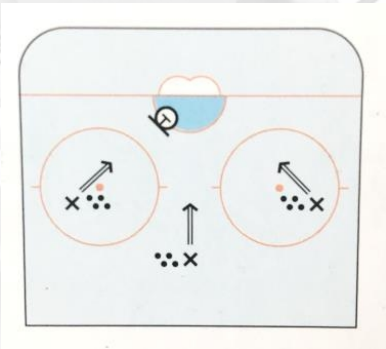
Děti v tomto útlém věku povětšinou neví, proč to či ono cvičení dělají i přesto, že jim to složitě vysvětlíte. Za druhé, už zmíněný bod, nemá smysl složitě vysvětlovat co se děje a jak se to má udělat apod. Děti to nezajímá, a hlavně jim to nedochází v souvislostech. Je dobré držet se nejdůležitějších principů a stále je opakovat ať už jde o „brankářský“ nebo klasický trénink, jako: stát proti míčku, držet postoj, chtít střelu vždy chytit nebo „zalehnout“ a že kde asi by měla končit každá střela, aby se o to aspoň snažili, apod. Takto do brankáře dostanete ty důležité návyky a principy, se kterými se už později nebudete zdržovat a budete moct pracovat na složitějších věcech a provedeních zákroků, technice apod. Vašim cílem není malé děti „překoučovat“ nebo „robotizovat“ ale nechat je, aby objevili osobitost a své silné stránky, a ty využívaly.

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

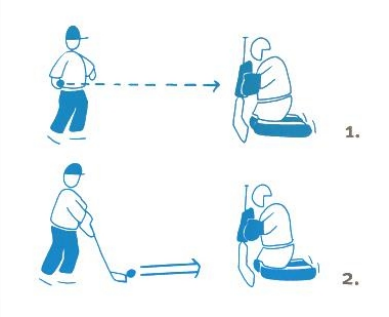
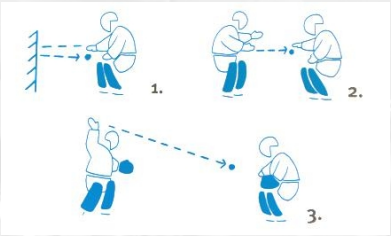
Vašim úkolem je pak později to vše „učesat“ do podoby, která bude efektivní a bude brankáři vyhovovat. To je asi ten nejtěžší úkol pro trenéra, který může kdy být a jaký vůbec existuje. Nechte brankáře jednoduše chytat, ať si střely ze začátku chytá, čím chce a až s postupem času, když na to bude mít věk a bude schopen rozlišovat střely a chápat většinu okolností a souvislostí (cca. 9 let), začněte postupně „tlačit“ na zákroky správnou částí výstroje a na vědomé zákroky. Dle těchto listů v pořadí odspoda (hůl) nahoru (rukavice).

Střílejte tak, aby brankář nebyl jen terč, ale aby pro něj každá Vaše střela měla smysl a rozvíjela ho! Taky nezapomínejte na to, že mladí brankáři nejsou ještě schopni akceptovat plnou/tvrdou střelbu od dorostenců nebo dokonce od dospělých, ať už hráčů nebo samotného trenéra, tvrdé střely bolí a postupně utváří v brankáři psychický blok, strach z míčku a dalšího chytání. Pozor na to!

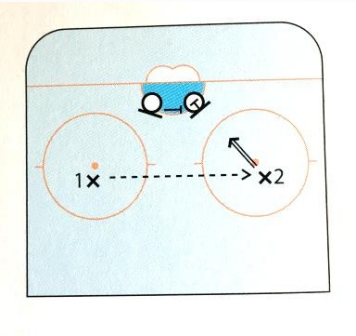
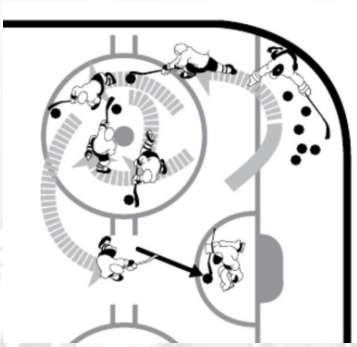
Tato sekce neobsahuje cvičení pro nácvik bloku („krabice“) a jeho používání.
Reakční vs blok. rozklek: Prvotním cílem je naučit brankáře používat základní reakční rozklek s aktivními pažemi.

#	Popis	Grafické znázornění	Poznámka ke cvičení
1.	Základní cvičení pro nácvik techniky chytání nízkých a polovysokých střel (i vysokých). **Regrese cvičení:** jeden střelec na vrcholu, statická střelba, brankář také bez pohybu. Hráči střílí křížem po zemi. **Základní pozice (ZP) brankáře:** natočení proti míčku a v rozkleku – nácvik vyrážení holí a betony na zemi. Později provádět zákrok už ze základního postoje (na nohou).		*Vždy dát brankáři čas na zákrok a na přípravu na další střelu.* *Dostatečná vzdálenost od branky, aby mohl brankář číst střelu (cit trenéra).* *Počet opakování volit vždy takový aby provedení nebylo ovlivněno únavou brankáře, spíše méně ale více sérií. (reagovat na brankářovi projevy),* *10 op. po 3-4 sériích*
2.	**Progrese předcházejícího cvičení:** přidaný pohyb brankáře - přesun do správné pozice proti míčku (přidaná hodnota tohoto cvičení je zlepšení poziční hry brankáře a vnímání branky za sebou) Nácvik všech typů střel/zákroků (nízkých, polovysokých a vysokých) **ZP brankáře:** vše už ze stoje, pohyb na nohou Platí stejné principy jako v předchozím cvičení		*Platí stejná pravidla jako v předchozím cvičení.* *(Tyto zásady by měli být standardem u každého cvičení)*

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

#	Popis	Grafické znázornění	Poznámka ke cvičení
3.	Základní cvičení pro nácvik chytání tělem (popř. rukavicemi) **1.** Házení rukou spodem – utlumení na tělo (brankář může klečet nebo stát v ZP) **2.** Střelba holí – utlumení Dbejte na postupné zvládnutí „kočičího hřbetu“ V začátcích může být nácvik prováděn i bez rukavic		*Pokud bude hod/střela příliš slabá, bude brankáři dělat problém míček utlumit, i přesto že bude dělat zákrok správně, hod/střela do něj „nezapluje“ a bude odskakovat.* *Koncipujte toto cvičení jako hru – za každé úspěšné chycení má br. BOD, za neúspěšné má BOD trenér…kdo bude mít víc?*
4.	Základní cvičení pro nácvik chytání vysokých střel rukavicemi (pro brankáře, kteří už zvládají sami o sobě chytit tenisák do jedné ruky) Házení a chytání je relativně těžká dovednost, proto jako úvodní/průpravná cvičení mimo hřiště je vhodné zařazovat cviky s basketbalovým/volejbalovým míčem/tenisákem (progresivně zmenšovat) a dále zařazovat všemožné pálkovací a raketové sporty a hry, které jsou výborné pro rozvoj koordinace/atletismu a postřehu obecně, např: Točení okolo těla, pohazování v jedné ruce, podhazování, přehazování z ruky do ruky, driblink apod. (kreativitě se meze nekladou). **1.** Tenisák o zeď do volné ruky (později do rukavice) **2.** Ve dvojici – hod spodem (později do rukavic) **3.** Ve dvojici z větší dálky do rukavic (spodem, vrchem) **Progrese:** Střely nelítají ze shora nebo z úrovně brankářových očí, proto je pro zachování přirozené trajektorie ze země-nahoru dobré modifikovat tyto cvičení přidáním odrazu o zem.	 	*Pokud je cvičení založeno na házení a chytání, je vždy lepší pro zachování zatížení aby ze začátku házel trenér, postupem času už brankáři hází sami na sebe.* *Pálkovací a raketové, míčové hry jednoznačně podporují rozvoj brankáře a jsou vhodnou, nenásilnou a zábavnou formou tréninku.* *Jako příklad: veškeré míčové hry, líný tenis, tenis, badminton, squash, stolní tenis, baseball, indiaca (červený „opeřený“ míček – indiánský volejbal)*

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

#	Popis	Grafické znázornění	Poznámka ke cvičení
5.	Cvičení s přihrávkou, opět se jedná o progresy výše uvedených cvičení 1. a 2.– k pohybu brankáře je přidán pohyb míčku (přihrávka). Tato změna celé cvičení opět posouvá z hlediska náročnosti o kousek výše. Cvičení je univerzální, hráče můžete postavit do Vámi zvolené pozice, podle toho jaký pohyb a jakou danou střelu/zákrok chcete trénovat. Vždy je důležité si toto stanovit a soustředit se převážně na jednu situaci. **Cíl:** Rychlý přesun a správné postavení ještě před samotnou střelou, nechytat ještě v pohybu (zbytečné skuliny – zbytečné góly). Provést zákrok (který chceme) a dohrát situaci…		*Cvičení je koncipováno pro brankáře, ne pro střelce, proto pokud to není záměrem trenéra, hráči nestřílí bez přípravy, zejména pokud se bavíme o tréninku mládežnických brankářů.* *Dejte brankáři čas na zákrok.* *Toto cvičení prakticky simuluje celý proces zákroku (přípravu – přesun – zákrok – dohrání…), dbejte na tyto všechny fáze -> dobrý návyk.*
6.	HRA - „včelí roj“ - Pětka driblink v kruhu - Na jméno nebo číslo, vyvolaný hráč vybíhá z kruhu mezi „čárky“-> zakončuje dle potřeby trenéra/brankáře (popř. dohrání) - Poté bere další míček a vrací se do kruhu, cvičení se opakuje **Progrese:** oba kruhy obsazené, brankář se přesouvá po střele Přidaná hodnota pro hráče: trénink driblinku, periferního vidění, zrychlení, rychlého zakončení, naznačování – blafování apod. Trenér může cvičení modifikovat: na pískání zrychlený driblink a běh a naopak, zastavování, otočky atd.		*Volba střelby/zakončení (její umístění) je předem domluvené, tak aby to mělo pro brankáře tréninkový efekt.* *Po vyvolání brankář musí ihned najít daného hráče a přesouvat se s ním.* *Nuťte hráče zakončovat z adekvátní vzdálenosti, vzhledem ke schopnostem a věku brankáře.* *Pro změnu, hra může být umístěna např. do rohu hřiště nebo přímo za branku, odkud budou hráči zakončovat.*

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

Poznámky

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