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

Zónový presink

Kladete si otázku, co je to zónový presink? Nebo jaký je rozdíl mezi zónovým presinkem a zónovou obranou? Co mají oba pojmy společného, jaké principy je spojují nebo naopak odlišují je obsahem tohoto metodického materiálu. Zónový presink řadíme mezi obranné herní systémy, text materiálu je tedy určen pro trenéry kategorií mužů a juniorů.

Herní systém nebo organizace hry?!

Herní obranný systém je vysoce organizovaná hra celku v úseku utkání, kdy celek nemá míček v držení. Hlavním cílem je získat míček zpět pod kontrolu, aniž by hráči soupeře vstřelily branku případně si vytvořily výhodné pozice pro zakončení útoku. Skloubením a vzájemnou symbiózou individuálních obranných činností jednotlivce i obranných herních kombinací pak vznikají dlouhodobější funkce hráčů pro celé utkání nebo jeho fáze i jejich krátkodobější úkoly pro jednotlivé úseky nebo herní situace.

V obranných systémech se používají v přesně určených situacích všechny obranné činnosti jednotlivce i kombinace. Jejich provedení je však přizpůsobeno celkové koncepci hry celku v obraně, tedy nejen systémům, ale i strategii vedení hry určitých soutěžích, v určitých utkáních nebo určitých časově vymezených fázích hry. Obranných systémů je nepřeberné množství. S vývojem hry, nárůstem kondiční připravenosti hráčů, se zvyšujícím se tempem utkání a rostoucími nároky na čtení hry, se tzv. „zmenšuje hřiště“ a prostory k rozvíjení útočných i obranných záměrů jednotlivých celků. Tento bod je jedním z důvodů pro stále se obohacování o nové systémy nebo o jejich nové varianty.

HČJ obranné – základní rozdělení:

- obsazování hráče s míčkem (napadání – forčekink, bekčekink, odebírání míčku holí, osobní souboj, hra tělem, pinčink),
- obsazování hráče bez míčku (těsné, volné),
- blokování střel (tělem, holí),
- obrana prostoru (krytí hráče, krytí prostoru).

Herní kombinace – základní rozdělení:

- Osobní bránění
- Přebírání
- Zajišťování
- Zdvojování
- Odstupování

Z výše uvedeného tedy plynou dva závěry:

- k nácviku herních systémů je možné přistoupit až po dokonalém ovládnutí základů obranných herních činností jednotlivce a principů herních kombinací,
- k nácviku herního systému zónový presink je možné přistoupit až v kategoriích mužů a juniorů.

Jaké jsou rozdíly mezi obrannými systémy?

Osobní obranné systémy se vyznačují společným znakem. Prvořadou zodpovědností každého bránícího hráče za krytí určitého soupeře. Tento soupeř může být buď každému bránícímu hráči určen před začátkem utkání či před vstupem na hřiště (ve většině případů), nebo bránící hráči v okamžiku ztráty míčku vyrážejí k nejbližším soupeřům, které následně obsazují.

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

Oproti tomu **zónové obranné systémy** se vyznačují společným znakem, kterým je prvořadá zodpovědnost každého hráče za krytí určitého prostoru (zóny) a v něm především za krytí hráče s míčkem případně hráče bez míčku (v určitých herních situacích). Rozdílné znaky a prvky mezi jednotlivými zónovými obrannými systémy jsou:

- způsob rozestavení a rozmístění hráčů,
- prostor, na kterém se hraje, na kterém je tvořena obranná linie nebo kam je směřována hra soupeře,
- stupeň agresivity.

Společným znakem **kombinovaných obran** je současné používání dvou obranných systémů jedním celkem. Pod kombinovanou obranou lze tedy například rozumět situace, kdy:

- část celku brání zónově a část osobně,
- zónový obranný systém přechází na osobní obranný systém nebo osobní obranný systém přechází na zónový obranný systém (např. dle vzdálenosti míčku od branky, nebo dle herního pásma) ,
- jeden hráč brání volně či osobně, ostatní čtyři zónově.

Kritická místa

Zónová obrana:

Kritická místa z pohledu bránících hráčů:

- Při zakládání postupného útoku soupeře zaujmout definované obranné postavení. Postavení každého hráče je určeno celkovým systémem a strategií hry. Dle základního rozmístění bránících hráčů jsou jednotlivé systémy rozlišeny a pojmenovány.
- Pohybovat se nejen v určených zónách, ale i do míst, která jsou každému hráči přesně pro každou situaci přiřazena.
- V přesně určených prostorech zdvojovat krytí soupeře s míčkem.
- Aktivním obsazováním soupeře s míčkem i bez míčku narušovat organizované akce soupeře.

Zónový presink

Cílem tohoto obranného systému je přinutit soupeře vytvářením neustálého tlaku k nepřesnostem, které vedou ke ztrátě kontroly míčku.

Kritická místa z pohledu bránících hráčů:

- V přesně určený okamžik zaujmout obranné postavení kdekoli na hřiště.
- Ve snaze co nejvíce urychlit a dezorganizovat útočné akce soupeře zdvojovat obsazování soupeřů s míčkem v přesně stanovených situacích nebo prostorách.
- Během útočných akcí soupeře hráči zaujímají postavení, které je každému hráči pro každou situaci velmi přesně určeno.
- V přesně stanovený okamžik (např. při průniku míčku do středního pásma atd.) přejít na jiný obranný systém, např. na některý systém klasické zónové obrany s odstupováním.

Zjednodušeně lze konstatovat, že zónový presink vychází ze systémů zónové obrany, liší se ovšem mírou tlaku a agresivity vyvíjené na hráče soupeře v držení míčku.

Pro mládežnické celky se jako varianta ofenzivní obrany doporučuje zónová obrana orientovaná na míček, umožňující u vyšších kategorií snazší přechod na presinkové varianty obrany. Jaké jsou základní principy obrany tzv. orientované na míček:

- Po ztrátě míčku rychlý přechod bránících hráčů do obranného postavení mezi míček a vlastní branku, za podmínky přesunu hráčů směrem k míčku se snahou o přečíslení prostoru kolem míčku.
- Základem je určení a nácvik směrů v přesunování bránících hráčů dle rozmístění a pohybu soupeře a polohy míčku.

- Bránícího hráče bojujícího o míček, je třeba zajišťovat nejbližšími spoluhráči, což má za následek přečíslení prostoru kolem míčku a k prostorovém tlaku na soupeře s míčkem.
- Ostatní spoluhráči jsou rovnoměrně rozestaveni do hloubky i šířky hry. Pokrývají prostor k vlastní brance, zabraňují kolmým přihrávkám a snaží se přinutit soupeře k přenesení hry do šířky hřiště, především směrem k hrazení.

Nácvik je vhodné zahájit **průpravnými hrami** (2-2, 3-3) přes (4-4, 5-5). V **herních podmínkách**, se tak podporuje zdokonalování čtení hry, předvídavosti, rozhodování a pozornosti. Hráči se postupně učí spolupráci, vzájemné komunikaci, pocitu odpovědnosti a prostorové orientaci.

Požadavky na hráče a celek pro využití zónového presinku:

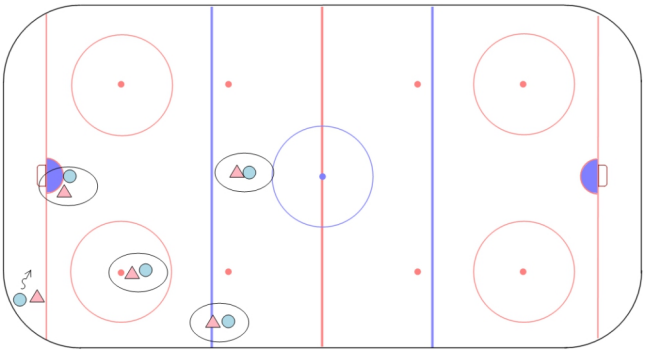
- Základem je dokonalé osvojení technické a taktické stránky obranných činností.
- Podstatou je aktivní přístup všech hráčů. Cílem je upřednostnit a využít „vítězné typy hráčů“ s vysokou agresivitou v jakékoliv činnosti.
- Celistvý, tvárný obranný celek (tvar) s tendencí k těsnějšímu obsazování i hráčů bez míčku se snahou doslat soupeře do časové a prostorové tísně, donutit soupeře k chybě a ztrátě kontroly nad míčkem.
- Výhodou je zkracování a zužování pásma, prostorů boje o míček. Základem je pohyb obranného bloku do šířky i hloubky hry.
- Je nutná vzájemná komunikace a týmová spolupráce při pohybu k míčku a změnách polohy obranného bloku nebo jeho tvaru.

Zónový presink v několika bodech:

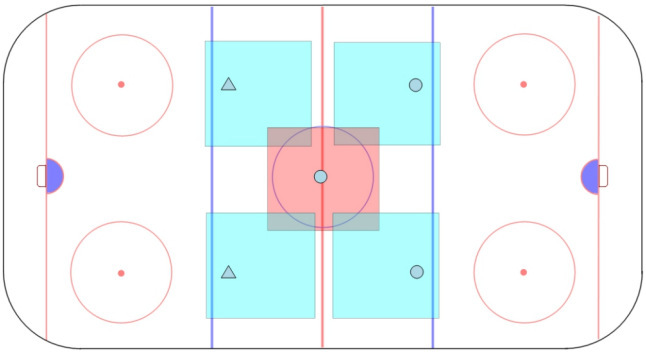
- uplatňuje se proti vyspělé kombinační hře,
- osobní tlak na hráče s míčkem, prostorový tlak na útočný situačně herní tvar,
- cílem je zamezit přihrávce a zpracování míčku,
- spolupráce na základě herních kombinací – zdvojování, zajišťování, přebírání,
- rychlý přístup k soupeři a osobní souboje,
- využívá se celohřišťově, nejběžnější rozestavení 2-1-2,
- vysoké nároky na kondici, pohyb a taktické myšlení,
- účinnost oslabuje individuální akce soupeře.

Cvičení

Cvičení č.1 - Osobní obrana v obranném pásmu



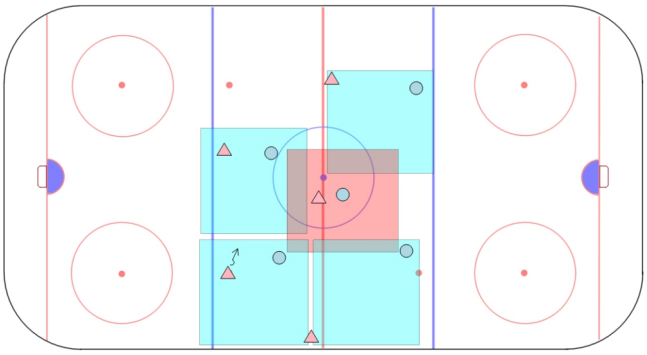
Cvičení č.2 - Zónová obrana ve středním pásmu



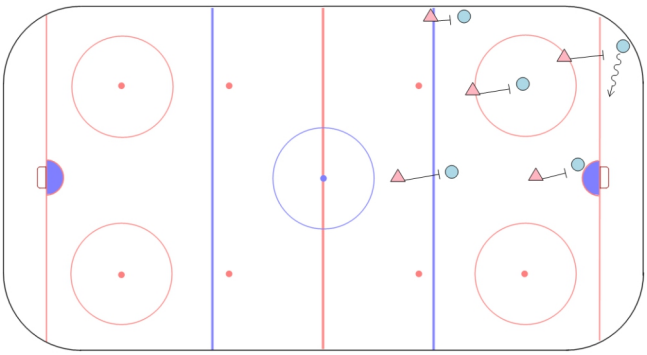
facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech

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

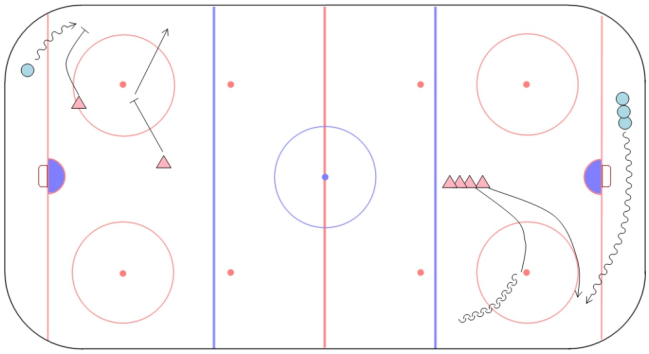
Cvičení č.3 - Zónová obrana ve středním pásmu



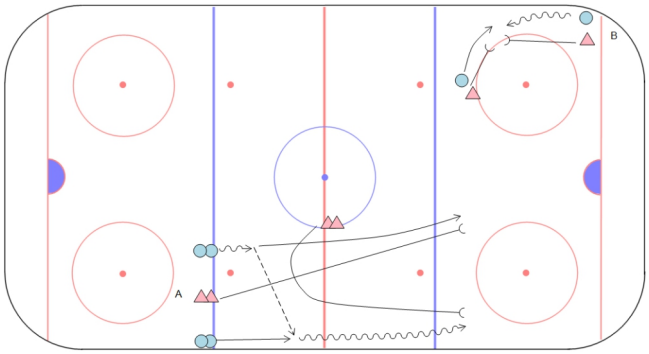
Cvičení č.4 - Zónový presink v útočném pásmu



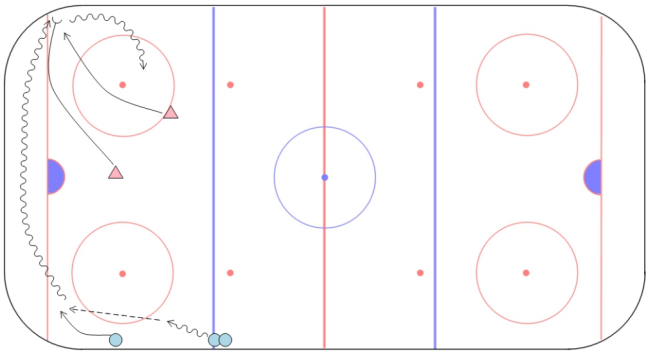
Cvičení č.5 - Zajišťování



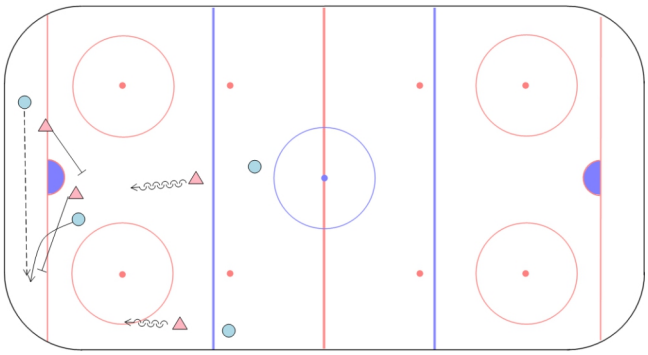
Cvičení č.6 - Přebírání



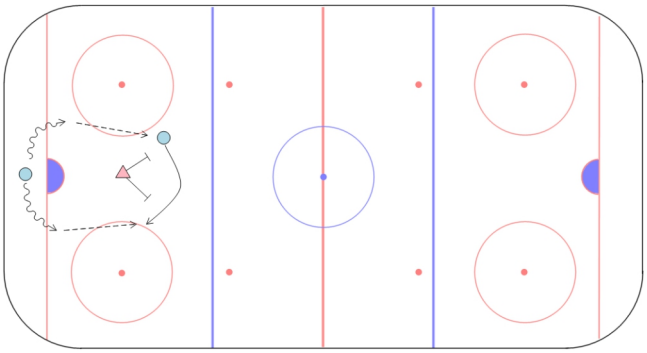
Cvičení č.7 - Zdvojování



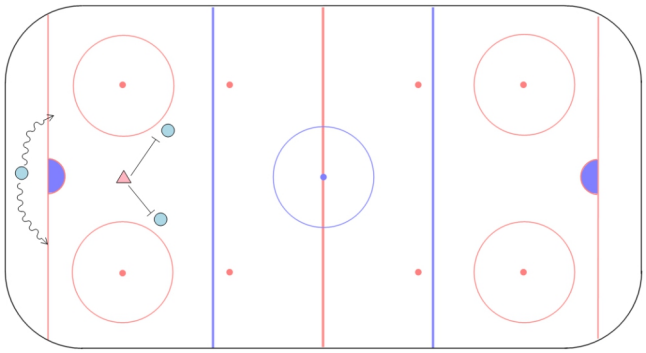
Cvičení č.8 - Odstupování



Cvičení č.9 - Obsazování hráče bez míčku



Cvičení č.10 - Obrana (krytí) prostoru



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