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

Obranná fáze

Obrannou fázi nebo obrannou hru každého celku je třeba vnímat jako průsečík obranných herních činností jednotlivce s obrannými herními kombinacemi. Za obrannou fázi bývá někdy mylně považována hra v obranné třetině. Metodicky je možné obrannou fázi hry označit za úsek hry, ve kterém celek není v držení míčku.

Obranná hra je kombinací individuálních a týmových dovedností s cílem zabránit soupeři vstřelit branku a opětovně získat míček zpět pod kontrolu. Obranná hra začíná ve chvíli, kdy tým ztratí míček. Každý z pětice hráčů na hřišti má pak určité obranné úkoly. Důležitá je kompaktní hra celé pětice, která přechází v napadání hry soupeře. Čím rychleji je pětice schopná přejít z útoku do obrany (transition), tím úspěšnější je v bránění.

Obecně je možné konstatovat, že obranná fáze hry je jednodušší nežli útočná, a to především proto, že bránicí hráči v danou chvíli nehrají s míčkem. Dovednosti a činnosti potřebné ke hře s míčkem tak hráči v tuto chvíli nepotřebují a hra je tak pro ně jednodušší. Je od nich vyžadována ale jiná základní dovednost, která je klíčová pro dobré zvládnutí obranných činností. Touto nepostradatelnou činností je kvalitní, efektivní a dostatečný pohyb po hřišti. To je základní předpoklad pro úspěšné zvládnutí dalších obranných činností jako obsazování hráčů, obsazování prostoru, vytlačování soupeře, odebírání míčku, blokování střelby aj.

Cíle obrany:

- Omezit soupeři prostor a čas na založení a vedení útoku.
- Vytlačit soupeře do méně výhodných prostor.
- Zabránit soupeři v zakončení a skórování.
- Odebrat soupeři míček.

Konečným cílem bránění tak není pouze pasivně přihlížet útoku soupeře a zabránit mu vstřelit branku, ale odebrat mu míček. Důležitá tak je snaha vybojovat míček zpět. Čtyři výše uvedené cíle jsou navzájem provázané a společně tvoří obrannou hru. Jsou realizovány na základě předem definovaných obecných principů.

Omezit soupeři prostor a čas na založení útoku je realizováno za použití principu tlaku. Hráči se tedy snaží přistupovat k soupeři rychle, tak aby neměl čas zhodnotit situaci a vybrat vhodné herní řešení. Snaží se také zaujmout co nejvýhodnější postavení na hřišti, obsazovat prostor ve středu hřiště a omezovat nebo zamezovat soupeři hrát v tomto prostoru.

Kdy tedy na soupeře zatlačit (napadat) a kdy naopak vyčkávat?

Hráč napadá v situacích, kdy:

- soupeř je otočen zády,
- soupeř nemá míček pod kontrolou (nemá míček zpracován na holi),
- hráč má dobrou podporu spoluhráčů,
- soupeř s míčkem je osamocen a sám nemá podporu svých spoluhráčů,
- týmová taktika nařizuje napadat (nátlaková hra).

Hráč vyčkává v situacích, kdy:

- soupeř je otočen čelem,
- soupeř má míček pod kontrolou (zpracován na holi),
- hráč nemá dobrou podporu spoluhráčů (např. střídání),
- soupeř se nachází daleko od branky bez možnosti zakončit,
- týmová taktika nařizuje vyčkávat (např. zónová obrana).

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

Lze také aplikovat obecné pravidlo pro napadání: **„Pokud vidíš soupeřova záda napadej, pokud mu vidíš do očí vyčkej“.**

Cíl v podobě vytlačení soupeře do méně výhodných prostor je realizován na principu navazování hráčů a jejich vytlačení k mantinelům nebo do rohů. Vytlačováním soupeře do určitých prostor může bránící celek ovlivnit, kdy a kde bude soupeř rozvíjet útok a své útočné aktivity směřované k vytvoření střeleckých příležitostí.

Praxe je většinou následující. První hráč se snaží zbrzdit útok soupeře, aby získal čas pro své spoluhráče na zformování obrany. Hráči společně se snaží bránit především střed hřiště, aby donutili soupeře hrát kolem mantinelů. Bránící hráči také vytváří vzájemně koordinovanou činností tlak na soupeře s míčkem a snaží se jej dostat do situací, kdy ztratí kontrolu nad míčkem, nebo se dostane na hřišti do místa, odkud se špatně rozehrává (prostory u hrazení, rohy hřiště). Obrana se zhušťuje a zintenzivňuje tím více, čím blíže se nachází k vlastní brance.

Jak navazovat hráče?

Zaujetí defenzivního postavení.
Znamená pohybovat se v prostoru mezi hráčem s míčkem a vlastní brankou.

- hráč udržuje tuto svou pozici podobně, jako když brankář vykrývá střelecký úhel,
- hráč je natočen směrem zevnitř ven (zády mírně do středu hřiště a čelem mírně ke straně hřiště),
- hráč hraje směrem zevnitř ven (od středu hřiště k mantinelům),
- do kontaktu se soupeřem se hráč pouští ve vhodné chvíli (hráč nemá zpracovaný nebo dostatečně pokrytý míček případně přijímá přihrávku atd.).

Udržování správného odstupu od soupeře.
Odstup od soupeře by měl být co nejmenší, tak aby byl soupeř neustále na dosah a pod tlakem. Odstup od soupeře může být ale i větší či velký, pokud tak velí týmová taktika. Je tedy nutné vědět kdy a jak velký odstup udržovat a kdy odstup zmenšovat či zvětšovat (taktická složka napadání a obsazování hráče s míčkem odvíjející se od čtení hry). Jak charakterizovat správný odstup:

- hráč přechází do tlaku co nejrychleji, snaží se být rychle u soupeře s míčkem (nikoliv za cenu propadnutí),
- hráč se k soupeři přibližuje pod určitým úhlem, resp. z určitého směru (dle situace tak, aby soupeře zároveň tlačil do nevýhodné pozice),
- hráč se k soupeři přibližuje ve chvíli, kdy má svůj pohyb zcela pod kontrolou,
- hráč se k soupeři pohybuje z defenzivního postavení,
- hráč používá mantinel jako svého pomocníka (mantinel může pomoci zastavit soupeře),
- hráč má svou hůl připravenou tak, aby blokoval případnou přihrávku nebo vypíchl soupeři míček.

Jak zabránit soupeři zakončit akci nebo skórovat? Tento úkol je realizován principem **obsazování prostoru** za použití vhodné týmové taktiky a komunikace.

Úspěšně a efektivně obsazovat prostor, být schopen obsazovat a eliminovat přečíslení a volné hráče a tím si zajistit převahu i při přenesení hry, vyžaduje od hráčů předpoklady správně a rychle se rozhodovat, umět číst hru a při hře mezi sebou komunikovat. Hráči si při rozhodování musí umět odpovědět na otázky:

- jak moc chceme na soupeře tlačit?
- jakým způsobem chceme na soupeře tlačit?
- kdy chceme na soupeře tlačit?
- s jak velkým rizikem chceme na soupeře tlačit?

Hráče je třeba vést ke kreativitě v rozhodování, při hře hráči berou ohled i na to, jaká je aktuální herní situace a zda má hráč v danou chvíli a dané situaci dostatečnou podporu od svých spoluhráčů.

Pro fázi odebrání míčku soupeři je možné využít pravidel:

- přistupovat k soupeři z defenzivního postavení,
- přistupovat k soupeři směrem od středu hřiště (zevnitř ven),
- být připraven jít se soupeřem do těsného kontaktu (udržovat tedy od soupeře správnou vzdálenost = správná kontrola odstupu).

Dodržování všech výše uvedených bodů vyžaduje od hráčů nejen dobré individuální schopnosti a dovednosti, ale i disciplínu v plnění taktických pokynů a základních pravidel.

Aspekty důležité pro bránícího hráče:

- má přehled o hře a dokáže rozpoznat charakter a význam herní situace,
- má přehled o své pozici na hřiště, kde se momentálně nachází (především jak blízko je vlastní brance),
- správná kontrola odstupu (vzdálenosti) od soupeřů,
- schopnost číst úmysl a záměry soupeře v kombinaci s rychlým a účelným rozhodováním.

Jak správně řešit početně vyrovnané situace?

Ve vyrovnaných situacích je možné zvolit agresivnější a aktivnější přístup k soupeři. Uplatňují se více osobní souboje a případně hra tělem.

1 vs. 1

Hráč se snaží udržet svou pozici mezi soupeřem a svou brankou. Hokejku drží v jedné ruce před sebou, aby udržel soupeře v odstupu, omezil mu manipulaci s míčkem a případně mu míček vypíchl. Paže držící hokejku je mírně pokrčená, tak aby mohla rychle švihnout vpřed a vypíchnout míček, nebo zablokovat přihrávku. Při pokrčení paže se hráč vyvaruje potřebě předklánět se nebo se na soupeře natahovat celým tělem (uvedené platí pro skutečnost má-li paži nataženou).

Hráč sleduje soupeře tak, aby viděl jeho tělo (sleduje jeho pohyb) a současně i míček. **Chybou je směřovat pohled pouze na míček.** Při několika rychlých pohybech hokejkou může soupeř bleskovým, či neustálým pohybem míčku lehce zmást.

V situaci 1-1 je podstatné soupeře přibrzdit, zastavit, vytlačit z dobrého střeleckého úhlu. Z těchto důvodů je vhodné sledovat jeho tělo a kopírovat jeho pohyb. Mladí hráči mnohdy reagují spíše na klamné pohyby a naznačování hokejkou, což může mít za následek zaujetí nevýhodné obranné pozice, kdy bránící hráč směřuje svůj pohyb nikoliv k tělu soupeře, ale spíše k jeho hokejce.

Odebrání míčku nemusí proběhnout okamžitě po zahájení osobního souboje, ideálně následuje později u mantinelů, v rohu, nebo za pomoci vracejících se spoluhráčů, kteří zpomalením pohybu soupeře získají čas pro návrat do obranných pozic případně výpomoc spoluhráčům. V situaci 1-1 bránící hráč nikdy nevybíhá proti soupeři, který se nachází v prostoru středu hřiště, je k hráči čelem a má míček pod kontrolou. V takové situaci je pro útočícího hráče jednoduché si obránce prohodit, obhodit či kličkou objet. Situace 1-1 se tak rychle mění v situaci, kdy soupeř jde sám na branku.

2 vs. 2

Hraje se jako dvě situace 1-1. Každý z bránících hráčů má svého soupeře. Pokud se soupeři překříží, hráči zůstávají se svým soupeřem, nebo si soupeře předají (základem obranné kombinace přebírání). V tento okamžik je důležitá komunikace mezi bránícími hráči. Hráči si navzájem nevypomáhají. Výpomoc např. v podobě zdvojení hráče s míčkem otevírá prostor pro přihrávku na neobsazeného hráče. Pokud jeden z bránících hráčů svou situaci z jakéhokoliv důvodu nezvládne, hra pokračuje jako situace 2-1.

3 vs. 3

První dva bránící hráči (většinou obránci) mají zodpovědnost za hráče s míčkem a hráče soupeře v před brankovém prostoru (hráč směřující svůj pohyb k brance). Třetí bránící hráč (zpravidla útočník) má zodpovědnost za soupeře nabíhajícího si na přihrávku nad brankoviště (většinou z druhé vlny).

Vzniknou-li rovnovážné situace v obranném pásmu soupeřícího celku, pak je cílem bránících hráčů aktivně bránit červenou a modrou čáru, tak aby soupeř nemohl snadno nahodit míček do útočného pásma a doběhnout jej. Uvedený přístup ztěžuje hráčům soupeře rozvíjení útoku a tvorbu kvalitních střeleckých příležitostí.

Jak správně řešit přečíslení?

Při přečíslení je nutné zvolit opatrnější přístup, nechodit příliš do osobních soubojů a soustředit se hlavně na získání míčku a zachytávání přihrávek.

2 vs. 1

Jakmile bránící hráč zpozoruje vznik situace 2-1, tak zaujímá pozici mezi dva útočící hráče a pohybuje se s nimi v tomto prostoru. Hokejku má před sebou v jedné ruce a udržuje od soupeřů takovou vzdálenost, aby vystrčenou holí omezil soupeřům možnost si přihrávat (tato skutečnost ulehčí práci brankáři, který se nemusí při každé přihrávce přesouvat).

Jakmile se situace blíží k brance, úkolem bránícího hráče je především zabránit přihrávce na volného hráče soupeře. Hráč se natáčí mírně směrem k soupeři s míčkem (důvodem je lepší výhled a šance zachytit přihrávku) a zároveň se mírně přibližuje k hráči bez míčku. Bránící hráč se stále snaží zůstávat v prostoru mezi soupeři tak, aby hráči s míčkem neuvolnil příliš velký prostor a neulehčil mu tak zakončení nebo samostatný průnik (klička brankaři).

Zabráněním možnosti přihrávat donutí bránící hráč soupeře s míčkem vystřelit. Situaci 2-1 lze označit jako domnělou nerovnovážnou situaci. Do situace ve fázi okolo branky zasahuje svou činností brankař, který může mírným vykročením z branky eliminovat střelecký úhel a znesnadnit hru soupeři, který je v držení míčku. Pro situaci 2-1 platí jednoduché pravidlo, které je ovšem třeba správně interpretovat a správně jej vysvětlovat hráčům. **„Hráč brání soupeře bez míčku, brankář má soupeře s míčkem“**. Toto pravidlo ovšem platí až pro závěrečnou fázi situace 2-1 pro oblasti okolo branky. Současně platí, že **obsazení hráče bez míčku a ponechání soupeře s míčkem k volnému zakončení** je zásadní chybou.

3 vs. 1

Hráč zůstává mezi útočícími hráči a snaží se omezit/zachytit přihrávky a zbrzdit útok. Pokud se situace dostane až do bezprostřední blízkosti branky a soupeř s míčkem se chystá zakončit, bránící hráč jde proti němu, snaží se střelu tělem zablokovat a zároveň hokejkou pokrýt nejnebezpečnější přihrávku.

3 vs. 2

Hraje se jako dvě situace: 2-1 a 1-1. Na slabé straně (kde není míček) se hraje jako 1-1. Tím na silné straně (tam kde je míček) vzniká situace 2-1. Situace se tím zjednodušuje, obráncům se tak zlepšuje přehled o tom, kde se nachází míček a kam nejspíše půjde přihrávka. V této situaci je třeba nezapomenout, že jeden z hráčů obsazuje současně prostory okolo osy hřiště.

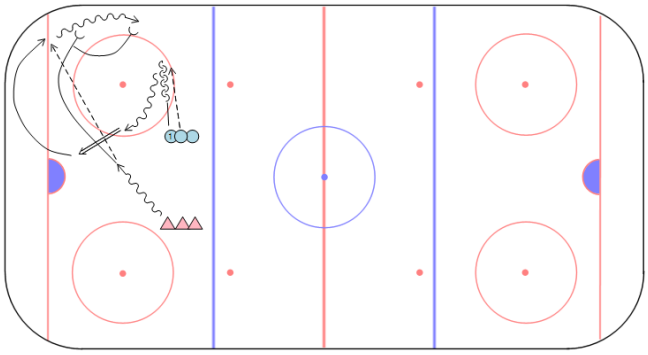
Kritická místa z pohledu HČJ:

- snížený flexibilní postoj bránícího hráče,
- mít stále v zorném poli hráče i míček,
- neztrácet výhodnou pozici pro bránění,
- neotáčet se k útočníkovi zády,
- při uvolnění hráče bez míčku reaguje bránící hráče odstoupením ve směru přihrávky a branky, příliš těsné obsazování je v dané situaci na škodu.

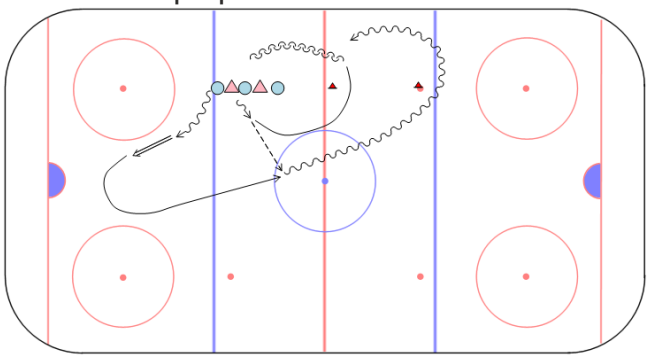
Nácvik nerovnovážných situací je s ohledem na taktickou náročnost zařazován až od kategorie U13. V kategoriích U11 a U9 jsou součástí TJ pouze rovnovážné situace.

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

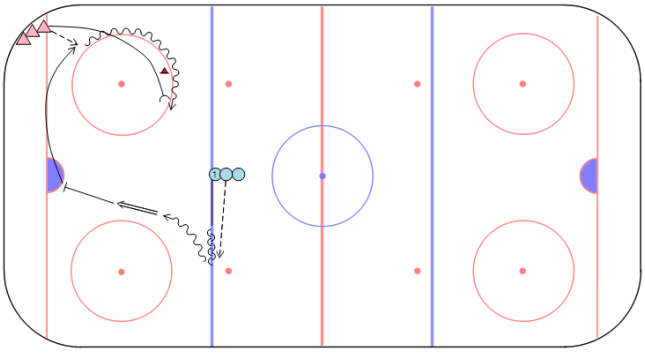
č.1 - 1 - 1 v rohu hřiště



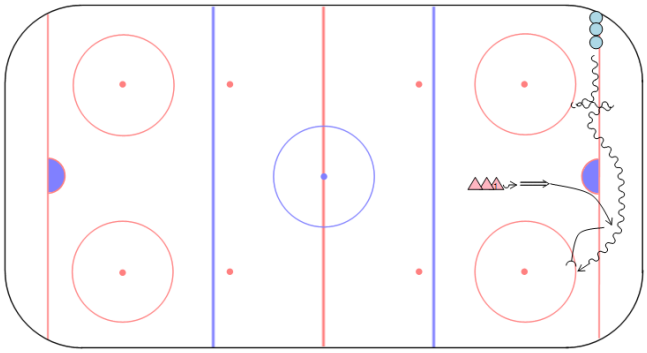
č.2 - 1 - 1 při přechodu do obranné třetině



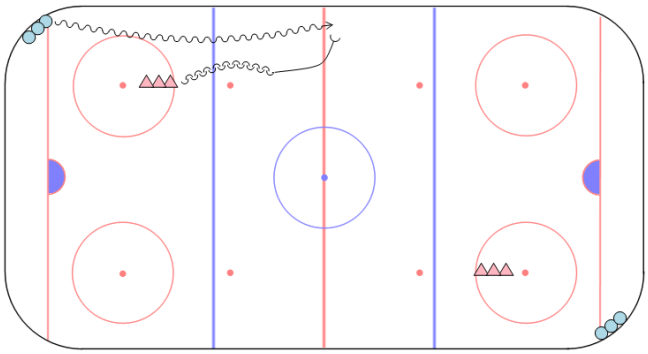
č.3 - 1 - 1 podél hrazení



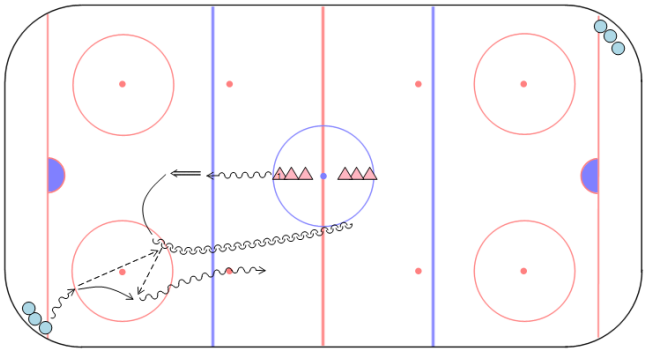
č.4 - 1 - 1 v okolí branky



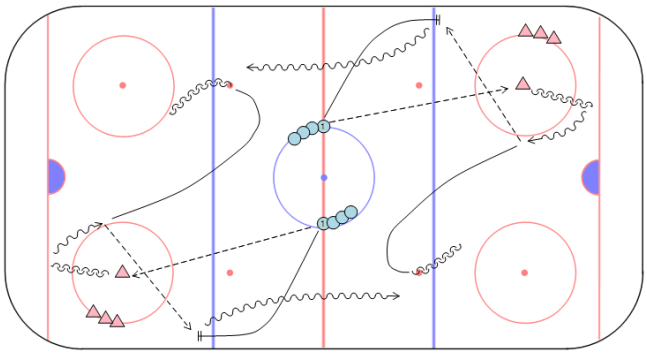
č.5 - 1 - 1 (vytlačení soupeře k hrazení)



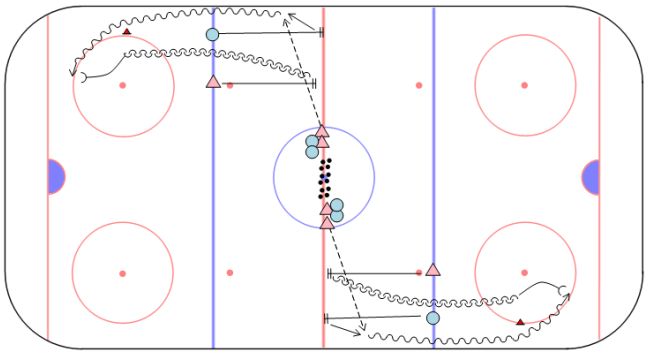
č.6 - 1 - 1



č.7 - 1 - 1 (transition)



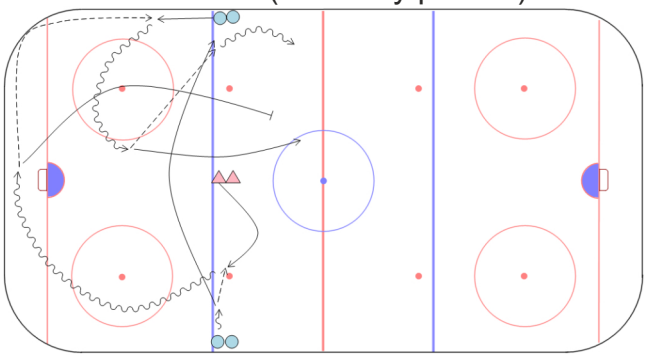
č.8 - 1 - 1



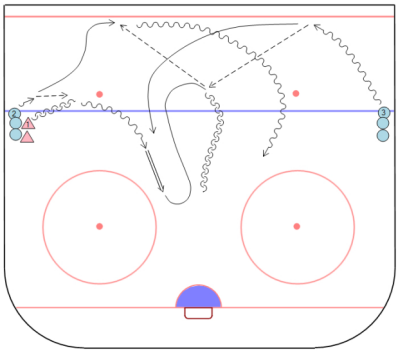
facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech

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

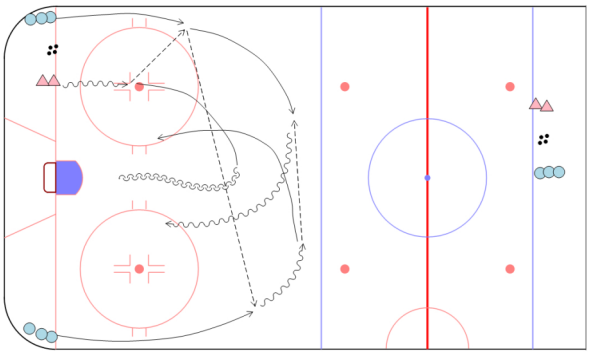
č.9 - 2 - 1 (omezený prostor)



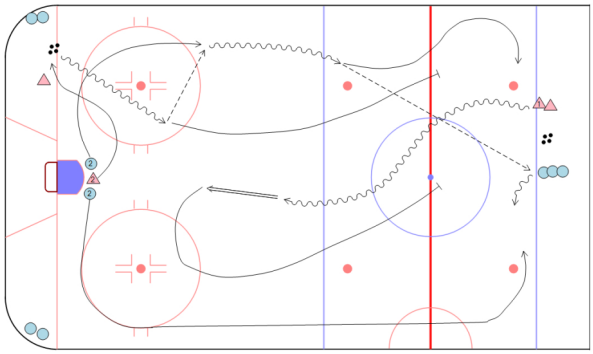
č.10 - 2 - 1



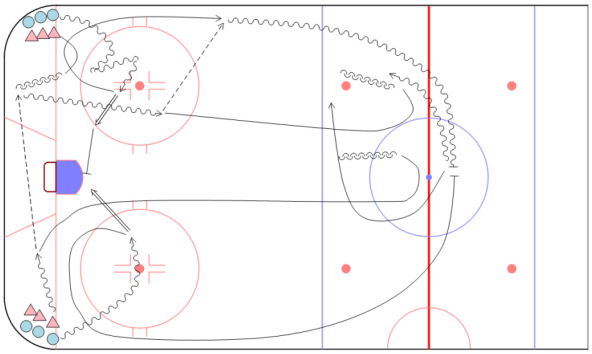
č.11 - 2 - 1 a 3 - 2 (1.část)



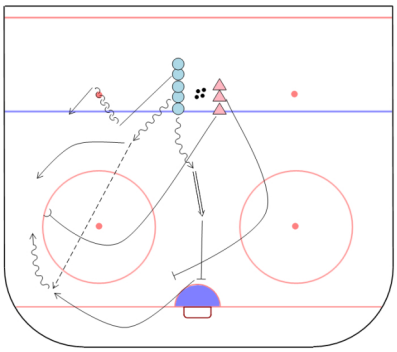
č.12 - 2 - 1 a 3 - 2 (2.část)



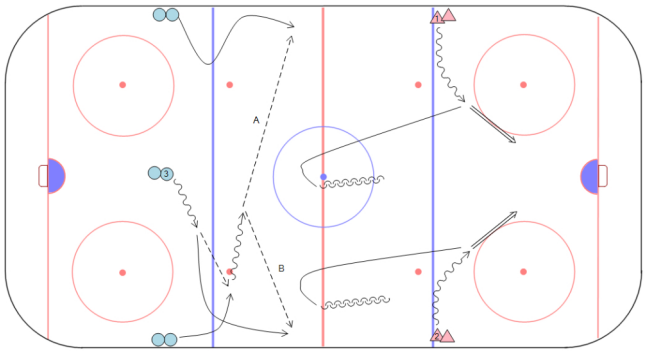
č.13 - 2 - 2



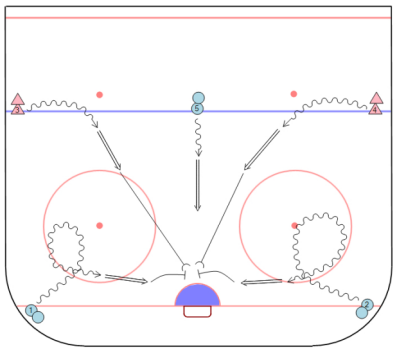
č.14 - 3 - 2 v obranné třetině



č.15 - 3 - 2 přechod do pásma



č.16 - 3 - 2 v okolí branky



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