



ČMSHb

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Herní činnosti jednotlivce – útočné

Herní činnost jednotlivce (HČJ) chápeme jako komplex pohybových činností použitých promyšleným způsobem, kterým se hráč vyrovnává s různými situacemi hry. Herní činnosti jednotlivce dělíme podle úseku hry na útočné a obranné.

Zásady tréninku HČJ (bez rozdílu obranných nebo útočných):

- ukázka včetně vysvětlení významu činnosti,
- nácvik od nejjednodušších po složité (na místě bez odporu, v pohybu s odporem),
- izolovaný nácvik (jedna dovednost) a komplexní nácvik (spojování více činností v celek).

Základní rozdělení HČJ útočných:

- UVOLŇOVÁNÍ HRÁČE S MÍČKEM (vedení míčku, klička, obhození, prohození aj.)
- UVOLŇOVÁNÍ HRÁČE BEZ MÍČKU (změnou směru, změnou rychlosti)
- PŘIHRÁVÁNÍ A ZPRACOVÁNÍ PŘIHRÁVKY
- STŘELBA (po ruce, přes ruku, blafák, tečování, dorážení)
- KLAMÁNÍ A FINTOVÁNÍ (tělem, změnou směru, pohybem hole)

UVOLŇOVÁNÍ HRÁČE S MÍČKEM

Uvolňování s míčkem je útočná činnost, kterou získává hráč výhodnější postavení pro další činnost, a to především přihrávku, střelbu nebo individuální akci. Technika a taktika uvolňování s míčkem je ovlivňována situací a liší se zejména prostorem, ve kterém se provádí a způsobem obranných herních činností protihráče. Při této činnosti hráč nesleduje míček, ale měl by pozorovat soupeře, aby využil momentu překvapení k jeho překonání.

Uvolňování hráče s míčkem lze rozdělit na části:

Vedení míčku:

- driblingem
- tažením
- tlačáním
- pomocí nohou

Dribling

Základním způsobem vedení míčku je dribling. Hráč drží hůl oběma rukama a střídavě posouvá míček z bekhendové strany na forhendovou. Z hlediska délky tohoto posunu rozlišujeme krátký (na šíři ramen, někdy i v kratší vzdálenosti) a dlouhý (maximální možné rozpětí) dribling. Předností krátkého driblingu je zisk většího citu pro vedení míčku, možnosti rychlého přihrání bez delší přípravy a možnost kličky na obě strany. Důležitá je především práce zápěstím. Roli driblingu lze spatřovat především ve zkrocení míčku na čepel ve fázi jeho získání nebo po přihrávce. Mladé hráče je třeba vést ke skutečnosti, aby se driblingu vyvarovali ve fázi náběhu do zakončení.

Tažení a tlačení

Další technikou vedení míčku je tažení nebo tlačení. Míček se nepohybuje z jedné strany čepel na druhou, je jen na jedné z nich. Podle pozice míčku rozlišujeme tažení (míček je vedle nebo za tělem) a tlačení (míček je před tělem). Tažení se využívá při dlouhé kličce či při úniku podél hrzení. Tlačení míčku používá hráč při rychlých startech, kdy jednou rukou kontroluje míček a druhou rukou napomáhá pohybem k dosažení maximální rychlosti.

**Klička:**

- po ruce
- přes ruku

Při kličce se snaží útočící hráč zmást bránícího klamným manévrem na jednu stranu a zrychlením a změnou směru do strany druhé.

Obhození a prohození

Ve snaze překonat obránce si může útočník prohodit míček mezi nohama nebo mezi tělem a hokejkou nebo si jej obhodit např. o mantinel. Mladším hráčům je vhodné vysvětlovat, že jde o jednu z alternativ překonání obránce. Tato technika je u hráčů velmi oblíbená, měla by ovšem být jednou z možností, jak situaci řešit.

Jiné techniky:

- přechod hráče změnou směru nebo rychlosti
- obrat

UVOŇOVÁNÍ HRÁČE BEZ MÍČKU

Uvolňování bez míčku je útočná herní činnost jednotlivce, při níž se útočící hráč snaží odpoutat od svého soupeře, s cílem převzetí přihrávky, provedení střelby, odvrácení pozornosti od spoluhráče nebo vytvoření volných prostor pro další spolupráci především na principu herních kombinací.

Uvolňování bez míčku provádíme:

- změnou směru
- změnou rychlosti

Nácvik uvolňování hráčů bez míčku je možné formou hry realizovat již v kategoriích U11 a U9. Doporučenou formou je hra na malém prostoru v rovnovážném počtu hráčů 2-2 nebo 3-3.

PŘIHRÁVÁNÍ A ZPRACOVÁNÍ PŘIHRÁVKY

Přihrávání je činnost, při níž hráč směřuje míček některému ze svých spoluhráčů tak, aby jej spoluhráč mohl zpracovat. Zpracování je činnost, která umožňuje hráči získat kontrolu nad míčkem. Přihrávka je jedním ze základních předpokladů pro pozdější nácvik herních kombinací. Prvním krokem po zvládnutí základní techniky přihrávky z pohybu je spolupráce na principu „přihraj a běž“.

Způsoby přihrávání jsou:

- po ruce a přes ruku
- po zemi a vzduchem
- přímé a s využitím hrazení
- švihem a přiklepnutím
- nepřesné přihrávky – zpracování nohou, rukou aj.



Způsoby zpracování přihrávky je možné rozdělit na:

- po ruce
- přes ruku
- driblingem
- rukou
- nohou

STŘELBA

Střelba je útočná činnost jednotlivce, při které se hráč snaží švihem, přiklepnutím nebo golfovým úderem dopravit míček do soupeřovy branky. Střelba je vyvrcholením každé útočné akce. Správné osvojení techniky střelby včetně volby prostor pro zakončení jsou klíčovými faktory ofenzivní stránky hry každého celku.

Techniky střelby je možné rozdělit do několika skupin:

- po ruce (švihem, přiklepnutým švihem, přiklepnutím, golfový úder),
- přes ruku (švihem, přiklepnutým švihem),
- „blafák“ (střelba po předchozím klamném pohybu nebo provedení klíčky),
- jiné způsoby zakončení (tečování, dorážení, z otočky, v pádu atd.).

Nácvik střelby v kategoriích U9 se doporučuje provádět s tlakem na velký počet opakování, fixaci správné techniky provedení a postupného přechodu od zakončení ze stoje k zakončení v pohybu. Stěžejním bodem je také kladení důrazu na střelbu na cíl, zamíření a přesnost zakončení.

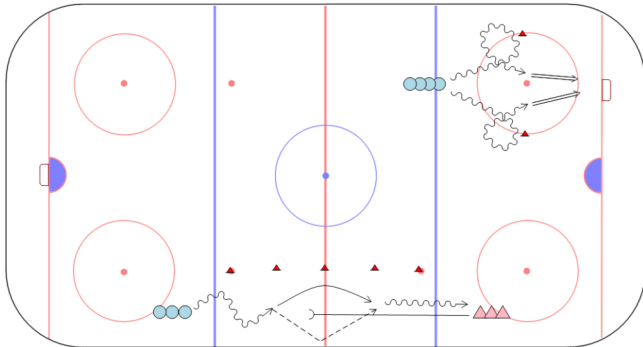
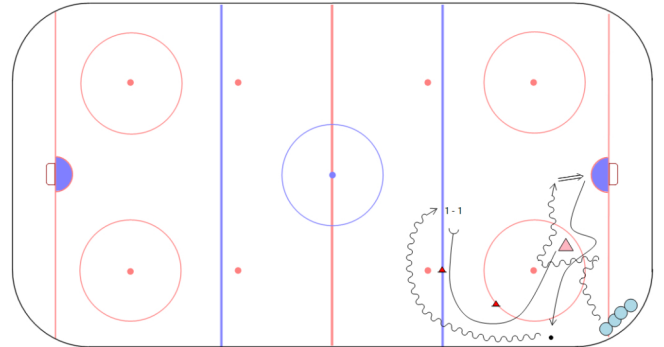
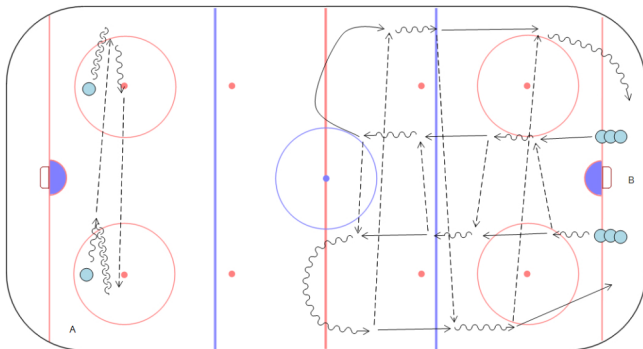
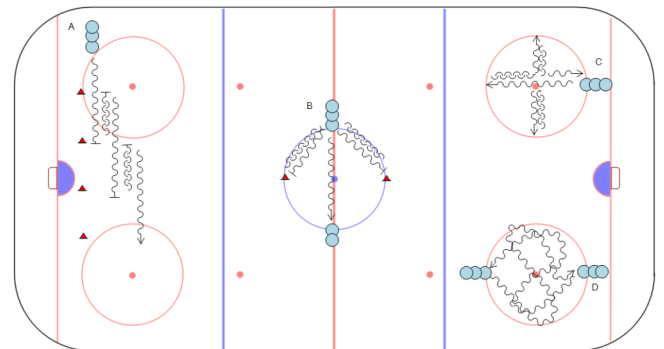
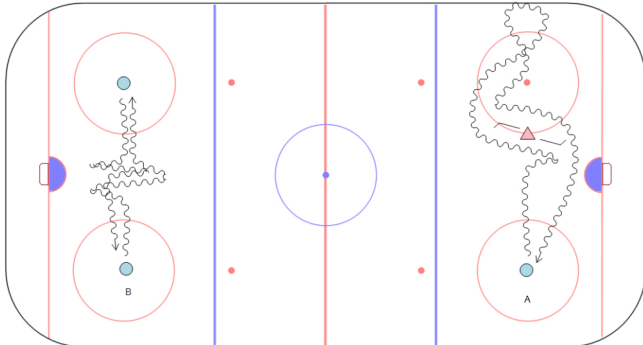
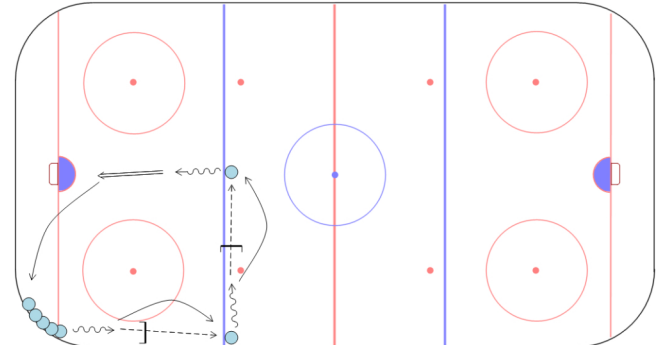
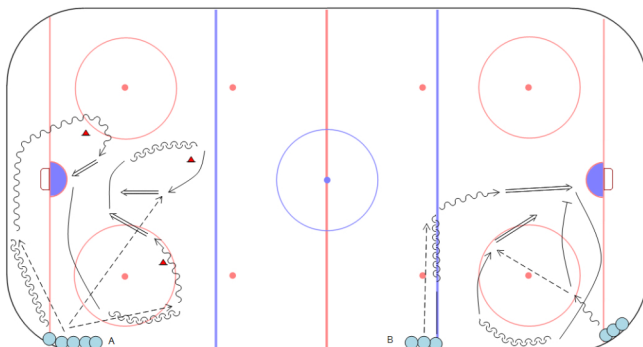
KLAMÁNÍ A FINTOVÁNÍ

Činnost nejčastěji používaná před provedením nějaké útočné činnosti, s úkolem znesnadnit protihráči poznat pravý záměr útočícího hráče nebo nesprávným reagováním na klamný pohyb ze strany bránícího hráče získat lepší výchozí pozici a prostor pro sebeprosazení se.

Klamání a fintování můžeme rozdělit na:

- tělem
- změnou směru
- pohybem hole

Specializovanou technikou je činnost vřazování. Při vřazování se hráč snaží získat míček pod svou kontrolu a usměrnit jej některému ze svých spoluhráčů nebo přímo vystřelit na branku. Zařazování individuálních technik vřazování by mělo být pravidelnou součástí TJ v žákovských kategoriích.

č.1 - Nácvik obhození a prohození**č.2 - Uvolňování se hráče s míčkem a bez míčku****č.3 - Nácvik přihrávky****č.4 - Vedení míčku****č.5 - Nácvik klíčky****č.6 - Přihrávání a zpracování míčku****č.7 - Střelba****č.8 - Rychlostní souboj o míček**