



Situace 1-1 a vedení osobního souboje v kategoriích U13 a mladších

Situace 1 vs. 1 je nedílnou součástí přípravy nejmladších hokejbalistů, kdy do žákovského věku by prvky vedení osobního souboje měla obsahovat každá tréninková jednotka. V nejmladších věkových kategoriích je základem tréninku hra malých dětí, většinou jde o hru na malém nebo zmenšeném prostoru. Při nácviku v kategoriích přípravy je třeba mít na zřeteli nutnou dávkou opatrnosti s ohledem na věk a fyzickou stránku dětí.

U hráčů kategorií minipřípravy, přípravy a mladších žáků je třeba se zaměřit na rozvoj HČJ, které tvoří základ pro vedení osobního souboje a to, jak z pohledu obranné, tak útočné stránky hry. Jelikož hráči ještě nemusí mít zažitý dostatečný základ v podobě HČJ, tak je třeba mít vždy dostatek trpělivosti a díky pravidelnému zařazování situací 1-1 do tréninku se děti brzy zdokonalí.

Specifika a rozdělení činností:

Útočná fáze:

- zakončení a prosazení se přes bránícího hráče,
- individuální přechod přes bránícího hráče (např. prohozením, obhozením, kličkou atd.),
- uvolněním se přes bránícího hráče na principu vedení míčku (např. tažením nebo tlačáním).

Obranná fáze:

- vybojovat a získat míček pod svou kontrolu,
- zabránit soupeři v průniku s míčkem ke středu hřiště,
- zpozdit útok soupeře,
- zaujmout správné obranné postavení (zpravidla mezi soupeře s míčkem a vlastní branku – rovnovážná situace),
- nereagovat na klamání soupeře – hrát důsledně tělo soupeře svým tělem a hůl soupeře obsazovat svou holí (eliminace manévrovacího prostoru útočícího hráče).

S ohledem na rozvoj kreativity a herního myšlení hráčů je vhodné nebazírovat v útočné fázi hry na plnění udílených pokynů do detailu. Přínosné je, aby hráči vedení osobního souboje nacvičovali především formou her, a to nejen z důvodu větší zábavnosti.

Doporučený nácvik je řízená nebo neřízená hra na malém prostoru (např. roh hřiště nebo podél hrazení) v intervalu délky trvání jednoho střídání u přípravek 20 až 30 sekund, pro mladší žáky je možné interval prodloužit na ideálně 30 až 40 sekund. Hry se zaměřením na vedení osobního souboje případně rovnovážné situace je vhodné využívat, jak pro úvodní nebo závěrečnou část tréninkové jednotky, tak pro model tzv. „herního principu“ tréninku, kdy hry prokládají klasická cvičení. Tento model maximalizuje zájem, nadšení a chuť hráčů především v kategoriích U11 a mladších, je ovšem vhodné jej zařadit i ve starších kategoriích.

U kategorie mladších nebo starších žáků je dobré přidat do obranné fáze souboje 1-1 po získání míčku okamžitý přechod do útoku. Tyto prvky transition nejen, že kladou zvýšené kondiční nároky na hráče, ale učí také mladé hráče podporovat útočnou stránku hry. Výhodné je také vést bránící hráče k rozehrávce míčku po jeho zisku na základě efektivní obranné hry. Hráčům je nutné vštěpovat hlídání si osy hřiště, být mezi soupeřem s míčkem a vlastní brankou, mít přehled o hře a vizuální kontrolu nad dalšími hráči.

Podél hrazení nebo v oblastech okolo rohu hřiště mají mladí hráči v držení míčku tendenci vést osobní souboj pasivně bez pohybu, a to především driblingem míčku za tělem. Tato pasivita vede k budování horší pozice pro vytočení se na osu hřiště, zpomaluje hru a snižuje možnost útočných kombinací včetně zapojení se spoluhráčů do akce. Doporučujeme vést hráče k nezastavení se a pohybu podél hrazení s tlakem do branky.



Odišnosti nácviku 1-1 od vyšších kategoriích:

- Zvýšená frekvence využití her v tréninku,
- menší prostor (menší hřiště),
- regulovaný fyzický kontakt (zejména v rohu hřiště),
- kratší interval opakování techniky (možnost většího počtu opakování – pozor na drillování),
- izolovaná forma nácviku (jedna technika případně dovednost),
- menší odpor kladený na hráče ve fázi nácviku,
- nácvik ve dvojicích nebo velmi malých skupinkách.

Při tvorbě cvičení je nutné dbát ohled na fyzickou připravenost hráčů, kteří nemohou trénovat přes celé hřiště jako např. týmy starších žáků, dorostenců, juniorů a mužů. Cvičení by měla být krátká a rychlá, s tlakem na udržení koncentrace hráčů na danou činnost. Doporučeno je vyvarovat se vysokému počtu hráčů v zástupech a provádět vždy cvičení z obou stran, tedy na obě strany (backhand, forehand).

Obecná doporučení pro nácvik 1-1:

- Cvičení začíná vždy střelou na brankáře (nepracuje-li se ve skupinách nebo bez brankáře) – cílem zapojení brankáře do akce a vyšší počet opakování HČJ pro útočící hráče,
- nácvik provádět v prostorách, kde je vysoká frekvence výskytu činnosti v utkání (roh hřiště, podél hrazení, vytočení po kruhu, při přechodu do útočné třetiny aj.),
- využívat prostorový a časový tlak na hráče,
- vhodně modulovat růst odporu (platí pro ofenzivní i defenzivní pohled na 1-1),
- učit bránící hráče správně se navazovat na soupeře, bez ohledu na skutečnost, v jakých prostorách je akce vedena,
- náročnost lze modulovat otočením nebo sebráním hole bránícího hráče (může sloužit i jako technika pro zaměření pozornosti obránce na tělo soupeře),
- nekončit akci první ztrátou míčku (útočící hráče se snaží akci dohrát nebo míček znovu vybojovat, bránící hráč se snaží míček případně rozehrát).

Rozhodující faktory

Klíčové faktory úspěchu útočné individuální taktiky:

- akcelerace – zrychlení,
- hlava, oči nahoru – nekoukat do země (základ pro čtení hry),
- míček je potřeba vést od hráče a místa (kam je směřována akce nebo vedení záměr k realizaci akce),
- míček je potřeba krýt nebo blokovat tělem nebo nohou,
- klamání a fintování za účelem zmatení soupeře.

Klíčové faktory úspěchu defenzivní individuální taktiky:

- správně zvolené obsazování hráče, který je ve vedení míčku,
- správně zvolená těsnost obsazování,
- čtení hry ostatních hráčů soupeře a vlastních spoluhráčů,
- komplexní činnost hry hokejkou a tělem (hůl blokuje hůl soupeře, tělo je mezi tělem útočícího hráče a vlastní brankou),
- nereagování na polohu rukou hráče ve vedení míčku a jeho případné naznačování, fintování (Rada: „Tělo hraje tělo, hokejka hokejku. Míček se jen těžko sám dokutálí do branky“).

Úkoly útočícího hráče:

- Cílem je mít míček pod kontrolou a být nebezpečný pro branku soupeře a přinutit tak obránce napadat jej.
- Pokud útočícího hráče napadá ve středním pásmu obránce, je potřeba využít změny rychlosti, resp. směru pohybu a obránce oběhnout případně si míček pokrýt tělem.
- Na útočné modré čáře je potřeba přečíst situaci, v případě, že obránce couvá dovnitř obranného pásma, doporučuje se pohyb přímo na branku. Když je obránce pomalý pak je potřeba ho oběhnout a pokrýt si míček tělem nebo vyzkoušet dlouhou kličku.
- Při použití různých pohybů a rychlostí nutí útočící hráč obránce přemýšlet o různých způsobech bránění, a to zpomaluje jeho reakci a dává útočníkovi výhodu.

Jaké prvky a dovednosti naučit hráče do kategorie U13?

- Vést míček v pohybu na obou stranách čepele s hlavou nahoře.
- Krýt míček v pohybu na obou stranách čepele s hlavou nahoře.
- Přistupovat k soupeři vždy ze správného směru a správnou rychlostí (bránící hráč).
- Číst hru z pohledu postavení soupeře, jeho hole a volit správnou techniku uvolnění se (útočící hráč).
- Vést hráče ke zdravé sebedůvěře a střídání různých variant uvolnění se s míčkem.

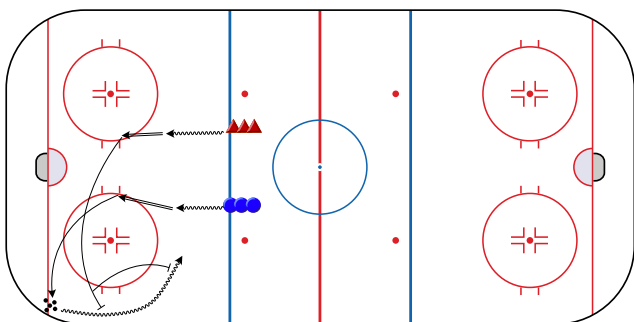
Při nácvičce vedení osobního souboje mějte jako trenéři vždy na paměti, že hráči se dovednostem a novým technikám naučí postupně na základě vlastních chyb, které učiní v rámci tréninkového procesu a během utkání. Jen minimum hráčů bude nové dovednosti provádět a aplikovat do utkání prakticky ihned. Z těchto důvodů volte správné prostředky komunikace, a to zejména v okamžiku, kdy se hráčům nedaří dovednosti realizovat při odporu soupeře. Zde hraje velkou roli trenér a jeho pozitivní motivace. Žádný hráč nechce a nepotřebuje slyšet, že mu např. teď nejde „ta vzratná klička“, to on podvědomě i vědomě sám ví. Hráč potřebuje trenéra jako partnera, který mu pomůže ukázat cestu, jak uvedené překážky překonat.

Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Adama Kovaříka.

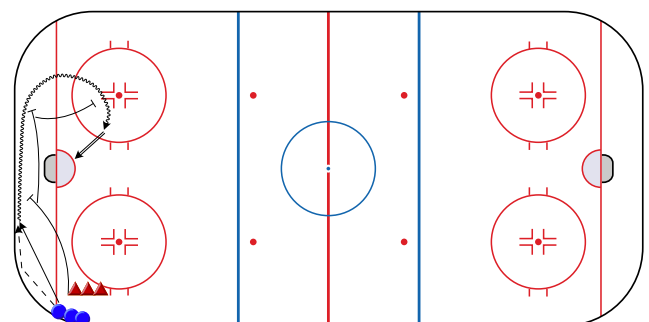
Korekce, úpravy a doplnění textu: Martin Komárek

Cvičení

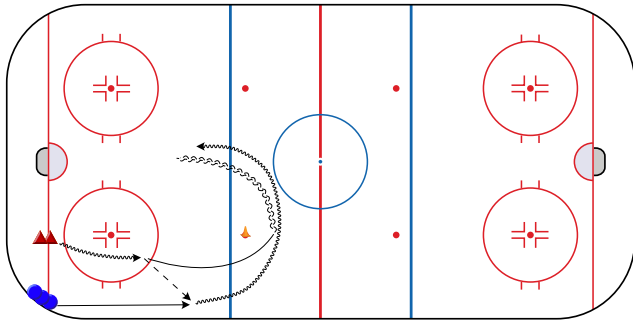
č.1 - 1-1 v rohu hřiště



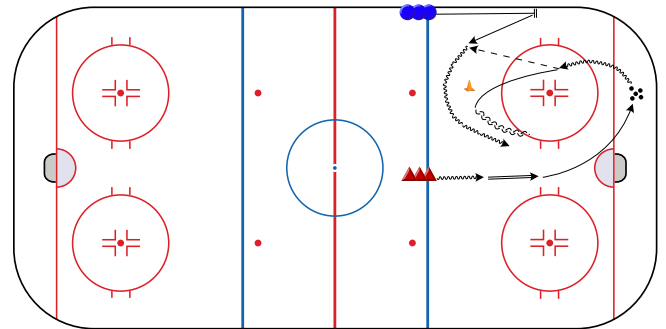
č.2 - 1-1 zpoza branky



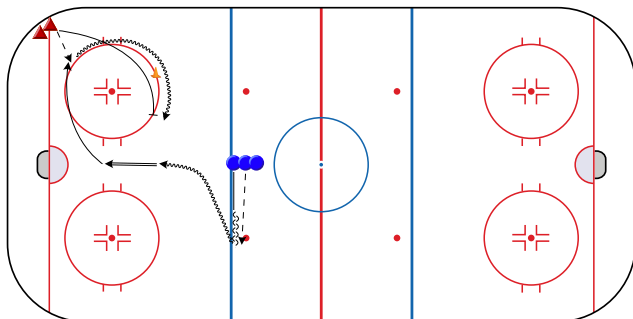
č.3 - 1-1 vytočení se na střed hřiště



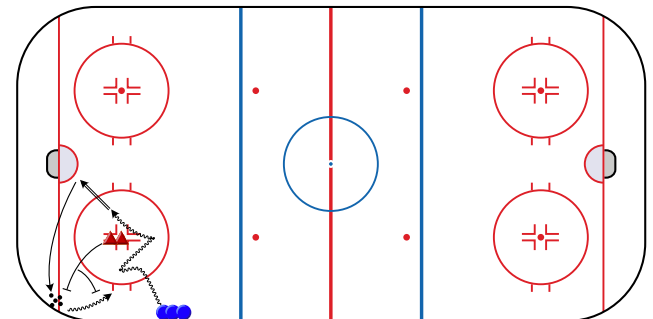
č.4 - 1-1 s rozehrávkou



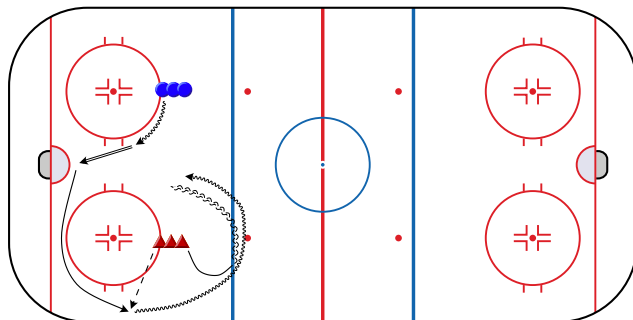
č.5 - 1-1 vytočení se po kruhu



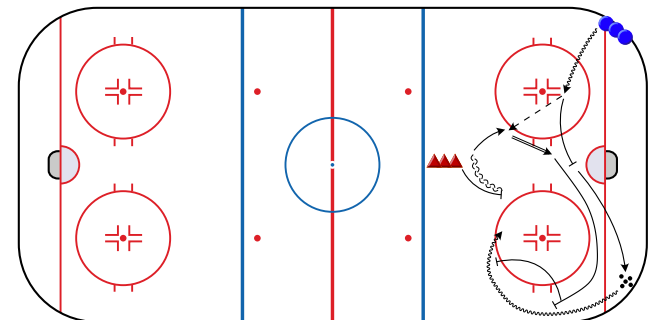
č.6 - 1-1 uvolnění se od hrazení



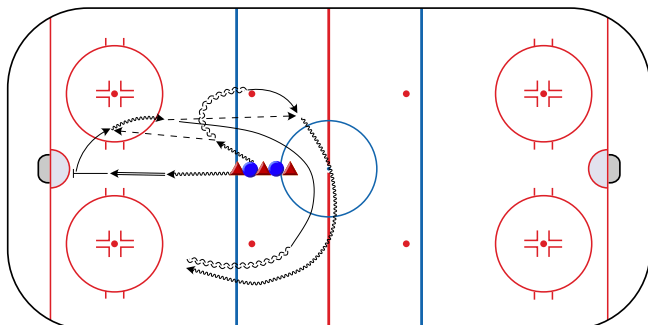
č.7 - 1-1 na středu hřiště



č.8 - 1-1 podél hrazení



č.9 - 1-1 při přechodu do útočné třetiny



č.10 - 1-1 zpoza branky

