



ČMŠHb

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Nácvik střelby

Střelbu lze zařadit mezi základní herní činnosti jednotlivce. Význam střelby je pro vývoj utkání nepostradatelný, neboť na základě úspěšně zvládnuté techniky střelby, resp. zakončení dochází ke vstřelení branek. Na střelbu nelze nahlížet jako na primární nebo izolovanou dovednost, ale vždy musí být osvojována a nacvičována v herním kontextu s cílem co nejefektivnějšího uplatnění v utkání.

Text materiálu doplňuje video od autora Jiřího Mašika. Video naleznete pod odkazem:

<https://vimeo.com/241152704>

Co řešit před střelbou a tréninkovou jednotkou?

Před samotným nácvikem, a to zejména v kategoriích U9 a mladších, je třeba zvýšenou pozornost věnovat holi, úchopu hole a dalším dílčím aspektům, které mohou ve fázi budování základů techniky střelby vést ke vzniku negativních návyků nebo rozvoj dovednosti výrazně zpomalovat.

Délka hole

Délku hole je třeba vždy uzpůsobit na míru danému hráči. Doporučuje se délka hole po bradu nebo nos hráče, který stojí napřímený a zády ideálně opřeny o zed'. Ke kratší délce hole většinou inklinují hráči ve vyšším věku. Pro začínající hráče je krátká hůl nevhodná (používání vede k přehnaně předkloněnému postoji s nevýhodnou polohou hlavy pro sledování hry). Naopak dlouhá hůl je pro mladé hráče velmi špatně ovladatelná a bude hráče v rozvoji techniky významně brzdit. Mnohdy se setkáváme s názorem, že hráč do správné délky hole doroste. Tento postoj je třeba především rodičům konstruktivně vysvětlit s cílem využívat hůl vždy na míru konkrétnímu hráči.

Jednou z kapitol je také **koncovka** (špunt) na holi. Doporučuje se vyvarovat se **silných gumových koncovek**. Ty jsou pro malé děti zcela nevhodné. Děti musejí všemi svými malými prsty vždy dokonale uchopit konec hole. Gumová koncovka takovému úchopu brání a vede k:

- nedokonalému osvojení techniky střelby,
- horší ovladatelnosti hole,
- horšímu přenosu dynamické síly při švihů.

Úchop hole je jednou z nejdůležitějších částí, jak pro vedení míčku, tak střelbu.

Doporučené vysvětlení pro začínající hráče:

- **Horní ruka = pevné sevření**
- **Dolní ruka = střídavě volné sevření, pohybuje se nahoru a dolu**

Základní hráčské postavení = úchop je asi v širí ramen, lokty se pohybují volně, míček je veden před tělem do všech stran, kolena jsou mírně pokrčena, hrudník a hlava jsou vzpřímené.



Aspekty střelby

S ohledem na spojení řady pohybových návyků a složek patří střelba mezi technicky velmi náročné činnosti. Úspěšnost zakončení je klíčová pro vývoj utkání. Aspekty ovlivňující úspěšnost střelby lze rozdělit na:

- **technické** (dokonalé ovládnutí všech technik střelby ve správném časoprostorovém kontextu, poloze míčku a vnímání herní situace)
- **kondiční** (rozvoj rychlostně silových schopností hráče s akcentem na maximální sílu) – částečně může být ovlivněna vahou a výškou hráče
- **taktické** (odvíjí se od čtení hry, správném a rychlém zhodnocení situace, resp. správné volbě techniky střelby) – střelbu lze poté nacvičovat:
 - po klíčce nebo z klíčky,
 - na malém prostoru nebo pod časovým tlakem,
 - v kontaktu nebo pod tlakem soupeře,
 - po klamání nebo naznačování střelby.
- **mentální** (psychické) – např. ve vypjatých situacích

Zjednodušeně lze z pohledu hráče říci, že o efektivitě střelby rozhoduje její:

- technika,
- přesnost,
- rychlost (umění vystřelit pod tlakem nebo v tísní),
- rozmanitost (ovládání všech způsobů střelby a jejich správné použití).

Z metodického pohledu rozeznáváme 4 fáze střelby:

- 1) nápřah (vykývnutí hole proti pozdější trajektorii míčku)
- 2) švih (do okamžiku doteku čepel a míčku)
- 3) interakce (působení čepel na míček)
- 4) protažení (čepel se se dostane do nejkrajnější polohy ve směru pohybu míčku)

Metodika nácviku střelby

Při nácviku u začínajících hráčů začínáme vždy **střelbou krátkým svihem**. Pro úvodní fázi je třeba vždy **přesná ukázka** (slovní popis je nedostačující) s tlakem na velký počet opakování. Doporučuje se provádět nácvik primárně na hrazení a definováním cílů formou pneumatik, překážek, samolepek cílů (např. komiksové postavičky) nebo využití reklam na hrazení, či hole trenéra se změnou její pozice.

Zjednodušeně lze z pohledu hráče říci, že o efektivitě střelby rozhoduje její:

- přesná ukázka (případně video) trenéra,
- nácvik z místa na cíl (ideálně o hrazení s velkým počtem opakování),
- nácvik z místa na branku,
- nácvik z pohybu (ideálně o hrazení s velkým počtem opakování),
- nácvik pohybem na branku,
- po přihrávce (nejdříve po jejím zpracování poté až střelba bez přípravy),
- dorážení (zakončení na malém prostoru okolo brankoviště),
- opakovaná střelba,
- střelba pod tlakem (např. v podobě vracejícího se nebo napadajícího soupeře).

Již od úvodních krůčků je třeba neopomenout provádění nácviku střelby na cíl. Důvodem je vybudování návyku a stereotypu hráčů, hledat cíl v podobě volného místa v brance a učit se tzv. zamířit.

Ve vyšších kategoriích U13 a U15 je možné zařadit nácvik činností po střelbě. Jde o činnosti:

- tečování,
- dorážení,
- clonění brankaři.

Uvedené prvky rozhodují v moderním hokejbale utkání a tematicky navazují na prosazení se hráčů na malém prostoru případně pod velkým tlakem soupeře. Jejich nácvik lze ovšem zařadit až po zvládnutí všech základních technik střelby.

Popis jednotlivých technik střelby

Střela švihem z místa – Hráč stojí k brance pod úhlem 45 stupňů, míček za osou těla, při střele rotuje horní část těla, sníží se trošku těžiště a přenáší se váha na přední nohu – noha dál od hokejky, dotažení pohybu střely.

Střela přiklepnutým švihem z místa – Hráč stojí k brance pod úhlem 45 stupňů, míček za osou těla, při střele rotuje horní část těla, sníží se trošku těžiště a přenáší se váha na přední nohu – noha dál od hokejky, míček se mírně posune z hokejky cca. na úroveň osy těla, poté krátký úder do míčku a nasměrování čepel hokejky.

Střela golfovým úderem z místa – Hráč stojí k brance skoro bokem, míček na ose těla, nápřah až do úrovně ramen, při střele se přenáší váha na přední nohu – noha dál od hokejky, mírný předklon při úderu do míčku, úder do plochy cca. 15–25 cm před míčkem (na plastu), na asfaltu méně, dotažení pohybu střely.

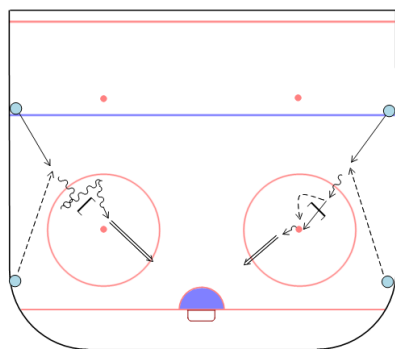
Střela přes ruku – Hráč stojí bokem k brance, nohy od sebe na šíři ramen, míček za osou hřiště, při střele rotuje horní část těla, sníží se trošku těžiště a přenáší se váha na přední nohu – noha blíže k hokejce, dotažení pohybu střely. Při střele kolem protihráče si střelu hráč kryje postavením předního kolene a ramene.

Střela švihem z běhu – Hráč běží čelem k brance, při střele vychází míček zpoza osy těla, vpředu je noha blíže k hokejce, dotažení pohybu střely.

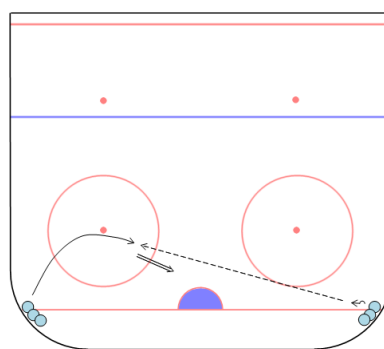
Střela golfovým úderem z běhu – Hráč běží čelem k brance, malé zpomalení, přistrčení si míčku mírně vpřed a směrem k sobě, nápřah a při rotaci přenesení váhy na přední nohu, koordinace pohybu, úder do plochy cca. 15–25 cm před míčkem (na plastu), na asfaltu méně, dotažení pohybu střely.

Využití pružných vlastností hokejek při golfovém úderu – provedené pokusy prokázaly, že při využití pružnosti hokejek – úder do plochy hřiště cca. 20–25 cm před míčkem – zvýší míček rychlost o cca. 20–30 km/h.

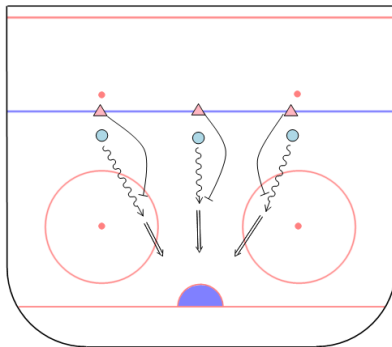
č.1



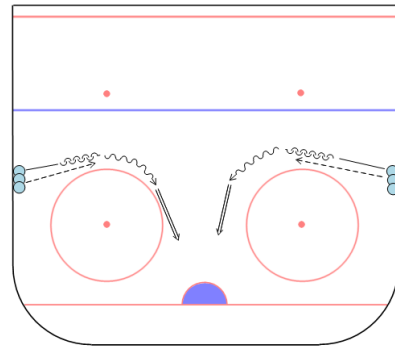
č.2



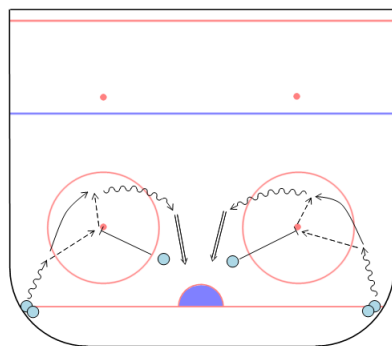
č.3



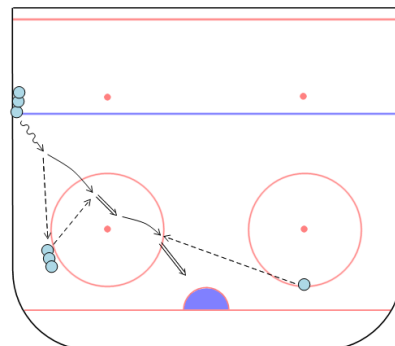
č.4



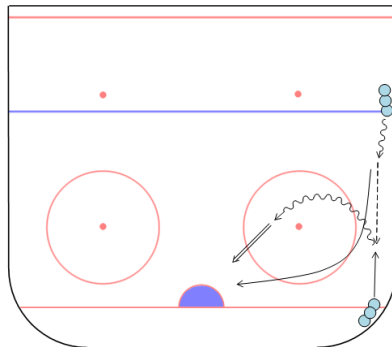
č.5



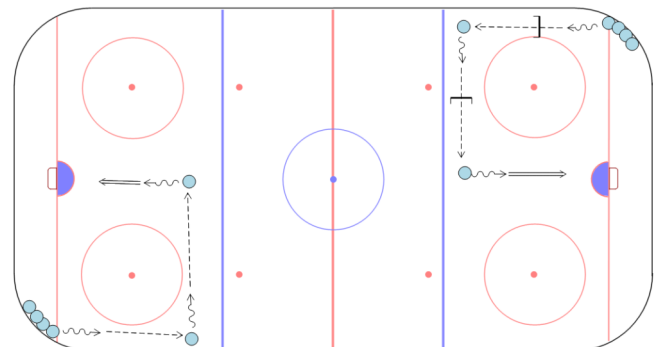
č.6



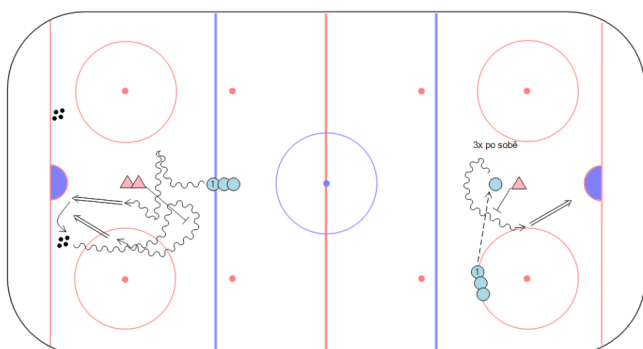
č.7



č.8



č.9



č.10

