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

Herní činnosti jednotlivce – obranné

Základem Herních činností jednotlivce (HČJ) je herní činnost, která obsahuje složku technickou, taktickou, kondiční a intelektovou. HČJ dělíme na obranné a útočné tak, jestli tým je či není v držení míčku. HČJ vnímáme tak, že jde o individuální herní dovednosti spojené s plněním konkrétního herního úkonu. Při HČJ obranných je hlavním cílem zamezit soupeři vstřelit branku nebo ji ohrozit a získat míček zpět pod svoji kontrolu, dalším dílčím cílem je vytlačit útok soupeře do prostor vhodných k obraně, resp. zpomalit útok soupeře a umožnit tak spoluhráčům návrat do obranného postavení.

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)

Obsazování hráče s míčkem

Cílem je:

- získat zpět míček pod svoji kontrolu
- zpomalit útočnou akci
- zamezit útočné akci soupeře
- vytlačit soupeře do prostor vhodných k další obraně

Pro tuto činnost používáme výraz napadání, které je základem celé obranné hry. Napadání plní tři základní funkce: získat míček, oddělit soupeře od míčku nebo zpomalit útok soupeře s možností obsazení dalších soupeřových spoluhráčů.

Základní principy obranné hry:

- napadat nejbližšího hráče soupeře (vyvíjet tlak na soupeře)
- vytlačovat soupeře z osy hřiště směrem k hrazení
- dodržovat základní postavení, a to vždy mezi soupeřem s míčkem a vlastní brankou (nepropadnout)
- být v prostoru, který umožní zabránit přihrávce soupeře (včetně práce s holí)
- komunikovat se spoluhráči
- dle situace a prostoru napadat těsně nebo volně

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

Jaké způsoby napadání v utkání zvolit?

Na které okolnosti hráč v utkání reaguje a dle nich volí těsnost napadání???

Agresivní napadání – těsné (nácvik provádět v žákovských kategoriích), je praktikováno:

- je-li napadající hráč v kontaktu se soupeřem (holí, tělem)
- je-li soupeř s míčkem zády k napadajícímu hráči
- při špatném zpracování přihrávky soupeře
- v situacích, kdy útočící hráč s míčkem je ve své akci osamocen a nemá možnost přihrát

Pasivní napadání – volné, je praktikováno:

- je-li soupeř čelem do hry v držení míčku
- je-li soupeř v držení míčku např. za brankou
- je-li napadající hráč daleko od soupeře s míčkem
- v situacích, kdy napadající hráč je osamocen (absence spoluhráčů)

Činnost napadání lze rozdělit do 4 fází:

- přístup soupeři (naběhnutí, přiblížení se)
- osobní souboj
- odebírání míčku
- hra tělem

Osobní souboj představuje fyzický kontakt se soupeřem, který je v držení míčku. Hlavním cílem bránícího hráče je v souboji oddělit protihráče od míčku. Jaké aspekty je třeba učit mladé hráče v kontextu nácviku vedení osobního souboje z pohledu obranné hry?

- sledovat pohyb protihráče s míčkem (hrát nejdříve tělem a pak zasáhnout míček)
- držet dobrou stabilitu (snížení těžiště, širší postoj rozkročný, správné postavení špiček nohou k útočícímu hráči)
- být vždy na obranné straně (mezi protihráčem a vlastní brankou)
- vyvarovat se faulu nebo propadnutí v případě přehnaně agresivního způsobu napadání

Techniky vedení osobního souboje jsou prováděny především blokováním tělem, blokováním ramenem, nadzvednutí hole protihráče a blokováním ramenem u hrazení.

Technika vedení osobního souboje by u mládeže měla být součástí každé tréninkové jednotky, vždy však v modifikaci a formě vhodné pro danou věkovou kategorii.

Odebírání míčku holí v osobním souboji lze provést:

- vypíchnutím míčku
- přitažením míčku
- zametením míčku
- nadzvednutím hole soupeře
- přitlačením hole soupeře

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

Činnost napadání je metodicky pojmenována dle pásem, v kterých je činnost prováděna. Forčekink je činnost napadání v útočném pásmu, bekčekink naopak v pásmu středním.

Forčekink

Pro napadání v útočném pásmu platí všechny obecné principy této činnosti definované v textu výše.

Bekčekink

Tato obranná činnost spočívá v dobíhání protihráče s míčkem, nebo bez míčku. Převážně se realizuje ve středním pásmu nebo v pásmu obranném, s cílem obsadit útočícího hráče tak, aby byl pokrytý a bránící hráč vytvořil situaci 1-1.

Základní principy:

- doběhnout útočícího hráče tak, aby byl obsazen a zamezit možnosti jeho přihrávky, nebo střely či kličky (koncentrovat se na tělo soupeře a následně na jeho hůl)
- cílem bránícího hráče musí být pokrytí soupeře tak, aby se dostal do postavení blíže k ose hřiště a vlastní brance při dosažení útočícího hráče ve střeleckém postavení je třeba, aby se bekčekující hráč zaměřil na zablokování
- hole protivníka a nedovolil mu vystřelit

Pinčink

Tato obranná činnost se provádí v útočném pásmu z pohledu bránícího hráče. Napadající hráč z pozice obránce napadá do hloubky útočného pásma u hrazení. Hráč, který provádí tuto obrannou činnost, musí být zajišťován svým spoluhráčem (druhý obránce nebo útočník v postavení na ose hřiště v útočném pásmu).

Napadání je možné jestliže:

- obránce komunikuje se svým spoluhráčem a je na 100% zajištěn na svém postu,
- obránce má jistotu, že získá v souboji míček nebo svou činností zastaví soupeře v další možné rozehrávce,
- obránce správně čte hru (důležité je načasování) a napadá soupeře při příjmu přihrávky,
- obránce svým pohybem nepropadne v souboji.

Obsazování hráče bez míčku

Jedná se o zabránění soupeři se uvolňovat a zamezit následnému možnému přijetí přihrávky. Činnost lze charakterizovat jako doběhnutí nabíhajícího protihráče, a to převážně ve středním pásmu = bekčekink hráče bez míčku.

Úspěšnost obsazování hráče bez míčku je podmíněna způsobem obsazování a těsností obsazování. Při obsazování platí zásada být mezi soupeřem a vlastní brankou (tzv. postavení „Defensive Side“), nebo mezi soupeřem a protihráčem v držení míčku (využíváno především v nerovnovážných situacích).

Způsob obsazování je ovlivněn:

- herní situace
- prostorem – pásmem
- způsobem pohybu bránícího hráče (vpřed, vzad)
- obrannou strategii celku

Obsazování soupeře bez míčku provádíme dle situace během vpřed nebo vzad. Obsazování protihráče během vpřed ve středním pásmu (vracení se z útočného pásma) nazýváme bekčekink. Pro bekčekink hráče bez míčku platí stejné zásady jako při bekčekinku hráče s míčkem. Při obsazování hráče pohybem vzad platí pro bránícího hráče udržet postavení mezi soupeřem a vlastní brankou s dodržením těsnosti kontaktu s nabíhajícím protivníkem do volného prostoru.

Těsné obsazování spočívá v maximálním úzkém kontaktu s protivníkem a jeho holí. Volné obsazování chápeme tak, aby bránící hráč při změně herní situace mohl navázat na těsné obsazení.

Obrana prostoru

Jedná se o krytí prostoru nebo obsazování hráče v prostoru. Obsazování hráče v prostoru je činnost navazující na obsazování hráče bez míčku. Krytí prostoru je obranná činnost, kdy v herní situaci dochází k číselné převaze útočících hráčů. Jedná se o situace 2-1, 3-1, 3-2, kdy bránící hráč vhodným postavením brání prostor se snahou znemožnit soupeři v kombinaci.

Hlavní zásady obrany prostoru:

- ustupovat v blízkosti osy hřiště se snahou vytlačit soupeře ke hrazení,
- hůl držet před sebou s možností zachycení přihrávky soupeře,
- snažit se zbrzdit akci soupeře, vytvořit možnost pro spoluhráče doběhnout do rovnovážné situace,
- vytvořit si takový odstup od útočících hráčů, aby bylo možné provést obranný zákrok,
- v předbrankovém prostoru spolupracovat s brankářem.

Blokování střel a chytání míčku

Tato činnost se převážně provádí v obranném pásmu. Jde o blokování či zachycení střely nebo změny jejího letu. Velký význam má tato obranná činnost převážně při střelbě obránců útočícího mužstva ať jde o hru v rovnovážné situaci např. 5-5, nebo při oslabení. Jde tedy o obrannou činnost jednotlivce se zabráněním proniknutí míčku na vlastní branku.

Blokování střel lze provádět několika způsoby:

- ve stoje
- v pokleku
- holí atd.

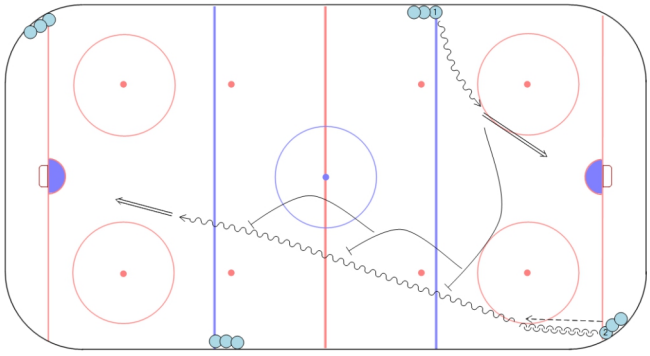
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

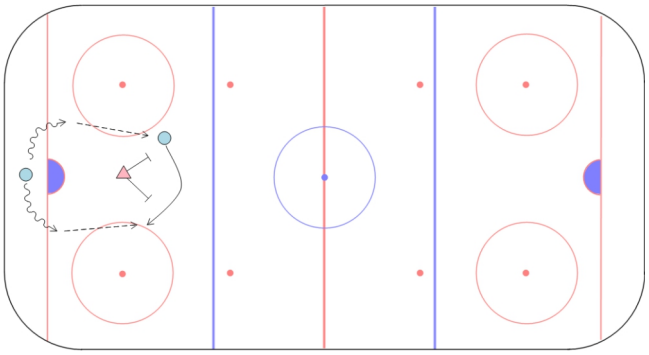
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Cvičení

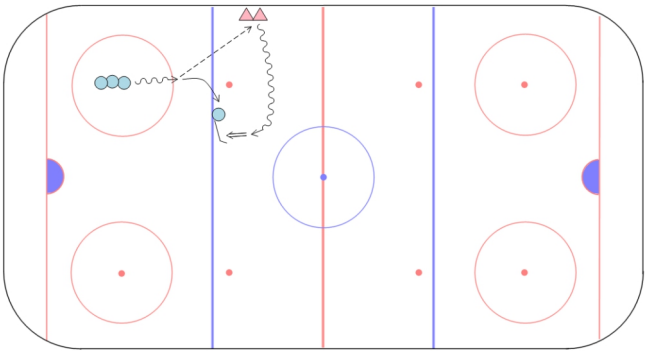
Cvičení č.1 – Obsazování hráče s míčkem (bekčekink)



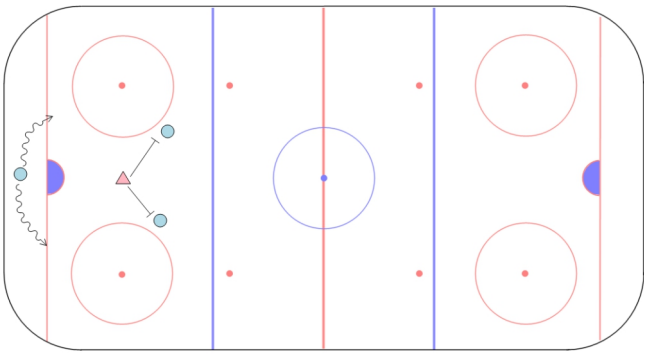
Cvičení č.2 – Obsazování hráče bez míčku (hráč s míčkem se pohybuje pouze za brankovou čarou)



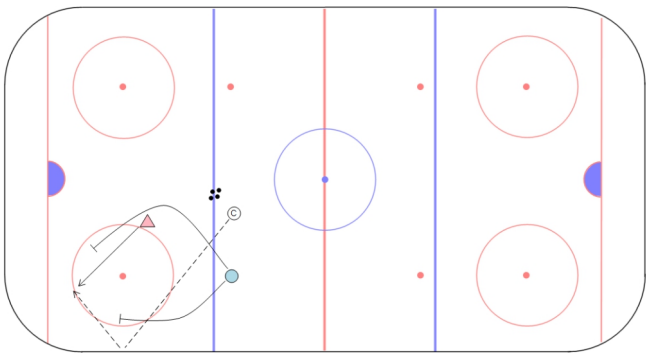
Cvičení č.3 – Blokování střel



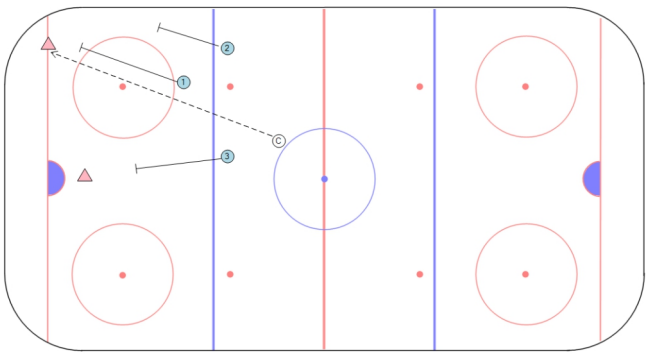
Cvičení č.4 – Obrana prostoru (krytí prostoru)



Cvičení č.5 – Nácvik aktivního forčekinku (napadající neponechá protihráči možnost rozehrát nebo vyběhnout s míčkem)

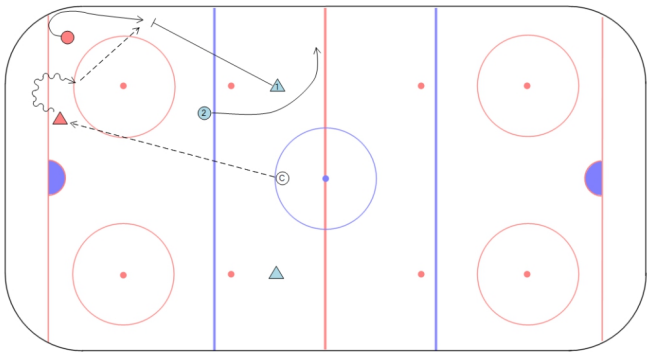


Cvičení č.6 – Nácvik forčekinku ve trojici (první hráč je aktivní, ostatní dva zavírají prostor)

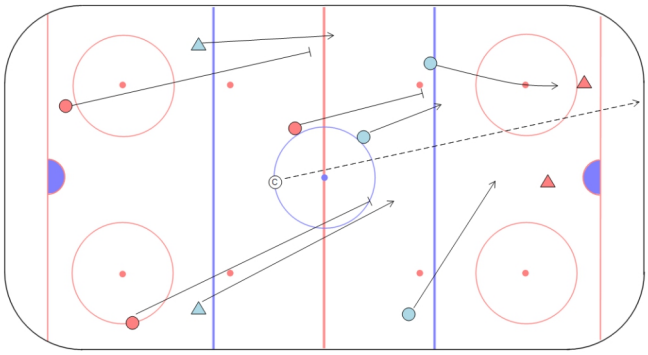


facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech

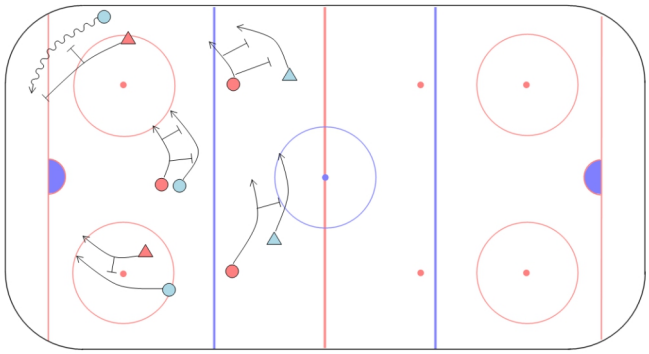
Cvičení č.7 – Pinčink (obránce napadá v hloubce útočného pásma při příjmu přihrávky soupeřem, předpokladem je komunikace obránce s hráčem na ose hřiště)



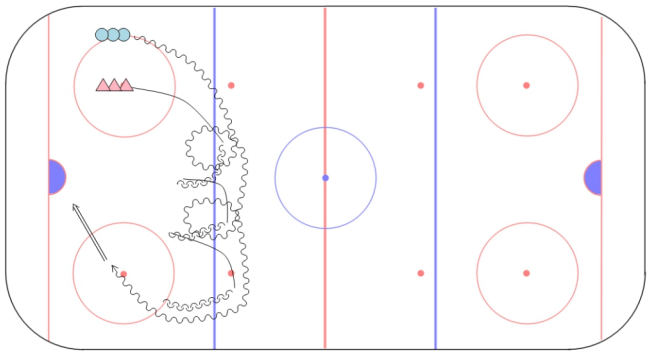
Cvičení č.8 – Nácvik bekčekinku



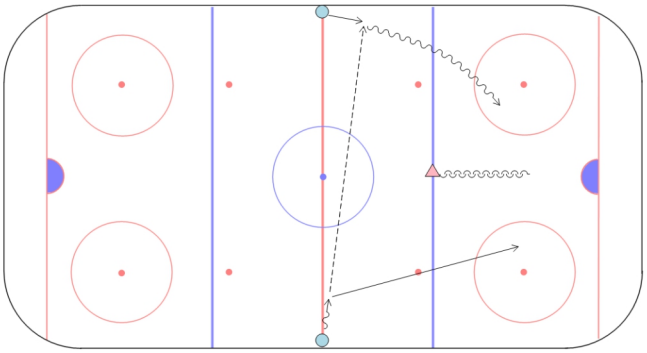
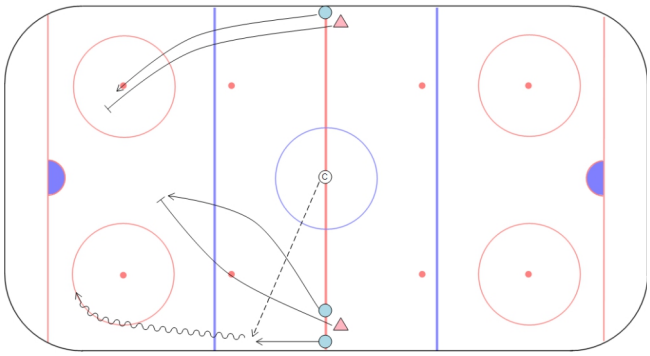
Cvičení č.9 – Osobní obrana 1-1 (každý má svého hráče, dodržovat těsnost obsazování)



Cvičení č.10 – Nácvik těsného bránění 1-1



Cvičení č.11 – Nácvik bránění v situaci 2-1



Cvičení č.12 – Nácvik obsazování hráčů bez míčku