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

Clonění v hokejbale

Položme si základní otázku, co je to clonění? Clonění je činnost realizovaná ve hře zpravidla v brankovišti a jeho těsném okolí. Prvky clonění a hry v předbrankovém prostoru využívají týmy k maximalizaci svých šancí na úspěšné zakončení jejich útočných aktivit. Clonění spočívá pohybu hráče před brankářem soupeře, který omezuje jeho výhled na míček a ztěžuje mu zasahování do střel nebo realizaci samotných zákroků.

Při clonění je kladen velký důraz na práci a čtení hry hráče bez míčku. Dle systematiky hokejbalu známe pojem clonění jako soubor činností a aktivit v předbrankovém prostoru, současně výraz **clonění je také využíván i pro jednu z forem útočných kombinací.** Cílem této útočné kombinace je postavením nebo pohybem hráče bez míčku zabránit soupeřovým hráčům v napadání či omezování pohybu hráče vedoucího míček. Hráč s míčkem pak může bez časové a prostorové tísně dál rozvíjet útočné aktivity (přihrávka, střelba, nastřelení míčku atd.). V utkání se clonění využívá ve všech prostorách hřiště, největší význam má ovšem v útočné třetině, kde pomáhá vytvářet volné prostory a překonat organizovanou obranu soupeře.

Clonění na brankovišti je velmi důležitý prvek, který zvyšuje efektivitu zakončení a úzce souvisí s dalšími činnostmi, jako je tečování a dorážení. Clonění na hraně brankoviště tedy doplňuje

- tečování – aktivita před zákrokem brankáře s cílem změnit směr letu míčku a neumožnit brankáři efektivní zákrok,
- dorážení – aktivita po zákroku brankáře s cílem zakončit z hrany nebo těsné blízkosti brankoviště, případně pokračovat v útočné aktivitě jiným způsobem (přihrávka, pohyb s míčkem do jiných prostor).

Co je cílem clonění v hokejbale!?

Cílem je zabránit brankáři výhledu na hráče, který střílí a zabránit brankaři sledování míčku. Clonění můžeme provádět v jednom hráči, který cloní na vrcholu brankoviště, resp. mění postavení dle pozice střelce a jeho směru k brance (zpravidla postaven zády k brankaři) nebo ve dvojici hráčů, kteří při clonění na vrcholu brankoviště kooperují. Více clonících hráčů se v předbrankovém prostoru vyskytuje především při přesilové hře nebo dalších nerovnovážných herních situacích.

Kde a jak se využívá clonění?

Clonění na brankovišti se může odehrávat v různých situacích. Například při přesilových hrách, kdy je jeden hráč týmu vyloučen a druhý tým má početní výhodu. Clonění se tak využívá k vytvoření vizuální překážky brankáři a znesnadnění čtení hry ze strany brankáře. Hráči při přesilové hře se snaží před brankářem vytvořit lidskou stěnu, která brání brankáři v zasažení míčku a chytání střel. V případě vyššího počtu útočících hráčů v předbrankovém prostoru je výhodné, aby jeden z nich stál bokem nebo čelem k brance (nikoliv zády) a získal tak výhodu a přehled pro dohrání akce odraženého míčku s možností rychlého zakončení s minimem přípravy. Clonění na brankovišti je efektivní při střelách ze všech vzdáleností, nejvyšší přínosy má ovšem při zakončení z dálky. Aktivita hráčů v předbrankovém prostoru zvyšuje pravděpodobnost, že míček projde brankářem bez zákroku a skončí v síti.

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

Správné provedení clonění

Správná pozice hráčů

Hráči, kteří mají clonit brankáři, by měli být postaveni nebo se pohybovat tak, aby blokovali jeho výhled na míček. Obvykle se hráči nachází v ose mezi brankářem a zakončujícím hráčem, tedy ve výhledových liniích brankáře. Správná pozice závisí na konkrétní situaci a hře týmu. Z výše uvedeného vyplývá, že pozice hráče na brankovišti není statická, ale dynamická. Clonící hráč tedy mění svou pozici v reakci na pohyb míčku nebo spoluhráče v jeho držení.

Koordinace pohybů

Hráči musí vzájemně komunikovat a pohybovat se v reakci na pozici míčku a směr pohybu dalších spoluhráčů, aby vytvořili efektivní clonu. Je důležité, aby si hráči nepřekáželi navzájem a zároveň zabraňovali brankáři v dobrém výhledu. Komunikace, načasování a synchronizace jsou klíčové pro úspěch clonění. Základem správné volby postavení a pohybu po brankovišti je výhled na probíhající hru a činnosti spoluhráčů.

Vyvarování se faulům

Hráči musí dodržovat pravidla hry a vyhnout se nedovolenému kontaktu s brankářem. Není povoleno hrubé fyzické kontaktování brankáře ani jeho přílišné rušení při chytání. Pokud hráči překročí hranice pravidel, může jim být odpískáno vyloučení. Pro souboje v předbrankovém prostoru je kromě odvahy nutná také síla, stabilita a obratnost, neboť vedení osobního souboje je založeno na těsném kontaktu s velkou mírou hry tělo – tělo nebo rameno – rameno.

Trpělivost a odhodlání

Clonění vyžaduje odvahu a trpělivost, zejména pokud brankář má dobrou pozici a přehled o hře. Hráči by měli být odhodlaní a připravení zůstat ve svých pozicích i přes případné těžkosti. Delší přítomnost hráčů soupeře v předbrankovém prostoru může brankáře ovlivnit a vést k chybám nejen brankáře, ale i bránících hráčů.

Rychlá reakce na střely

Pokud hráči úspěšně znemožní nebo znesnadní výhled brankáři, musí být připraveni na rychlou reakci pro případ odraženého míčku a možnosti dorážení. Clonění neznamená pouze ovlivnit činnosti brankáře, ale také zasahovat do střel s cílem měnit jejich směr a možnost reakce soupeřů. Hráči by měli být schopni rychle reagovat na pohyb míčku a při jeho zisku volit správná řešení pro další vývoj herních situací. Trénink clonění vyžaduje kombinaci technických dovedností, fyzické přípravy a taktického porozumění hře. Níže jsou uvedeny některé způsoby, jak trénovat clonění.

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

Aspekty důležité pro clonění a hru v předbrankovém prostoru

Technické dovednosti

Spolupráce s trenéry brankářů může přinést nácviku clonění nové poznatky a novou rovinu řešení situací. Trenéři brankářů poskytnou důležitou zpětnou vazbu a trénink zaměřený na clonění tím získává přidanou hodnotu. Ve spolupráci s brankářem cvičte clonění ve cvičeních. Střílejte na brankáře a soustřeďte se na to, jak se umístit, tak aby se brankáři co nejvíce znepříjemnilo zasahování a výhled na hru.

Fyzická příprava

Clonění vyžaduje fyzickou sílu a vytrvalost. Pracujte na posilování dolních končetin a svalů středu těla, které vám pomohou udržet stabilní pozici před brankou. Důležitá je také rychlost a obratnost jako důležité faktory při clonění. Zařaďte do svého tréninku cvičení zaměřená na zlepšení rychlosti a obratnosti, jako jsou sprinty, agilitní překážky a krátké běhy. Výhodné je zaměřovat také na rychlost reakce a sledování dráhy letu míčku.

Taktika a porozumění hře

Sledujte hokejbalové/hokejové zápasy, zejména ty, ve kterých se vyskytuje úspěšné clonění na brankovišti. Pozorujte pozice hráčů a jejich pohyby, abyste lépe porozuměli strategii a možnostem clonění. Clonění vyžaduje dobrou komunikaci a spolupráci mezi hráči na brankovišti. Pracujte na komunikaci s ostatními hráči a naučte je spolupracovat tak, aby clonění hráčů týmu bylo co nejvíce efektivní a koordinované.

Realistické simulace

Provádějte cvičení a simulace zápasových situací, které přesně korespondují s průběhem daných činností v utkání. Použijte různé scénáře, různé postavení míčku nebo výchozí pozice zapojených hráčů, neopomeňte přesilovky a střely z rozdílných úhlů a vzdáleností, abyste se lépe připravili na reálné clonění. Postupně zvyšujte tlak, jak na hráče, který zakončuje, tak hráče, kteří se nachází v předbrankovém prostoru a cloní brankáři. V nácviku je vhodné a nutné střídat pravidelně hráče mezi posty.

Varianty a způsoby clonění

Individuální clonění = do clonění, tečování a dorážení je zapojen jeden hráč – situaci vnímáme tedy jako tzv. sumář činností po střelbě.

Tento způsob zahrnuje činnosti jednoho hráče, který vytváří clonu a pohybuje se před brankovištěm bez zapojení dalších spoluhráčů.

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Varianty clonění:

- **statické clonění** – hráč je již na vrcholu brankoviště nebo se pohybuje dle pohybu míčku po hřišti tak, aby clonící hráč byl vždy na spojnici zakončujícího hráče a brankáře,
- **dynamické clonění** – hráč do pozice clonění dobíhá zejména ve spojitosti s kombinací přihraj a běž, není tedy pravidlem jeho natočení čelem ke střelci a zády k brankáři, mnohdy je clonící hráč natočen bokem jak ke střelci, tak brankáři, což sice snižuje potenciál zastření výhledu brankáře, ale zvyšuje přehled o situaci a usnadňuje případné dorážení,
- tzv. **přebíhání** – cílem je přeběhnout před brankařem v moment, kdy míček již opustil hůl střelce, tak aby jej brankář viděl co nejpozději, cílem není zastavit se před brankářem jako takovým, ale svým pohybem mu zamezit výhledu i ve vazbě na obsazujícího hráče, který většinou přebíhajícího následuje a těsně obsazuje.

Skupinové clonění = do clonění je zapojeno více hráčů, většinou dva, a tedy i jejich bránící soupeři – situaci vnímáme tedy jako sumář činností dvou a více hráčů v zahuštěném předbrankovém prostoru s doplněním o kombinaci nabízení se do volných prostor.

Při této strategii se hráči snaží vytvořit několik clon, což umožňuje lepší pozice pro zakončení, nebo jsou role rozděleny. Jeden hráč, ten blíže brankovišti, cloní, druhý hráč vzdálenější od branky nebo hráč blíže ose hřiště se více soustředí na tečování míčku, resp. jeho doražení do branky po zákroku brankáře.

Ukázka technik a variant clonění

Správné postavení jednoho hráče při clonění

Špatné postavení jednoho hráče při clonění.

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Správné postavení.

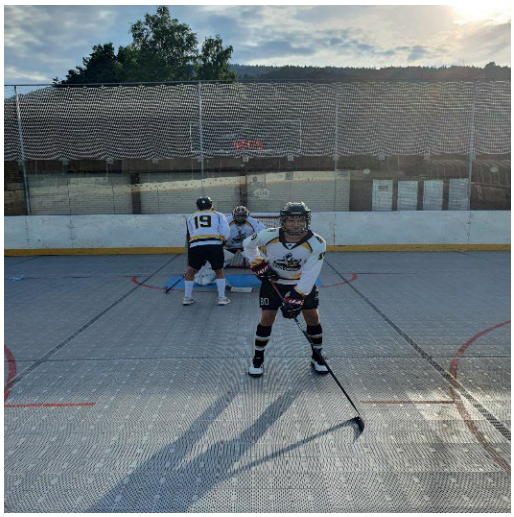
Špatné postavení.

Správné postavení dvojice hráčů při clonění.

Špatné postavení dvojice hráčů při clonění.

Správné postavení.

Špatné postavení.



Obměna postavení dvojice hráčů při clonění.

Obměna postavení při clonění.

Časté chyby a nedostatky clonění:

1. **Nesprávná pozice** - hráči volí nesprávně pozici k clonění, zejména stojí vedle branky nebo nereagují na pohyb a pozici míčku.
2. **Šířka clony** – při clonění dvou hráčů stojí hráči daleko od sebe, zpravidla u tyček.
3. **Strach** - hráči se někdy bojí zakončení spoluhráče a vyhýbají se tvrdým nebo dokonce všem střelám.
4. **Nedostatečná reakce** - rychlá reakce je klíčová při clonění, pokud hráči nereagují dostatečně rychle, může to znamenat, že ztratí míček ze své kontroly nebo jej chytne brankář.
5. **Nedostatečná komunikace** - komunikace mezi hráči při clonění je velmi důležitá pro efektivní řešení situace.
6. **Zbytečné pohyby** - příliš mnoho pohybů nebo nesprávné umístění hráčů v clonění může míčku zamezit cestu k bráně.
7. **Rozptýlení** - hráči by měli být plně soustředěni na řešení situace a nenechat se rozptýlit.

Osobní doporučení k nácviku a významu clonění

Je známo, že clonění a blokování tzv. bolí, a proto je hráči ne zcela rádi a ochotně trénují, případně uplatňují v utkání. Trénink těchto činností vyžaduje:

- osobní přístup hráče, že je tato dovednost pro tým a vývoj utkání nesmírně důležitá,
- trpělivost ze strany trenéra s tlakem na postupné budování návyku a odvahy hráčů,
- pravidelné zařazování clonění a dorážení jako nedílnou součást cvičení a jejich vyvrcholení a tečku,
- prvky clonění a tečování zařazovat v prostorové obměně pozice a pohybu zakončujícího i clonícího hráče,
- postupné zvyšování tlaku a počtu do akce zapojených hráčů.

Clonění mnohdy vede k buď dosažení branky nebo zvýšení nebezpečnosti střeleckých příležitostí, kdy i méně razantní, ale včasně zacloněná, střela vede ke vstřelení branky. Spolu související činnosti blokování a clonění mají velmi silný morální aspekt, který může motivačně pomoci celému týmu. Ti hráči, kteří tuto činnost umí, ovládají a nebojí se ji ve hře uplatnit, nebo takové situace dokonce vyhledávají, jsou pro tým i trenéra nezbytní a vysoce hodnocení. Dovednost clonění nevyžaduje mimořádný talent nebo složitá cvičení k nácviku, nácvik je vždy součástí osvojování jiných prvků nebo závěrem každého ze cvičení. Trénink této dovednosti je nutné zařadit tak, aby byla dostatečně a kvalitně trénována, a aby ji hráči vzali jako důležitou a nedílnou součást své hry. Cíleně trénovat tuto dovednost doporučuji již od žákovských kategorií.

Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Petra Kafky

Korekce, úpravy a doplnění textu: Martin Komárek

Použité zdroje a literatura:

Metodické texty na webu cmshb.cz - https://www.hokejbal.cz/docs/cloneni-dorazeni-a-tecovani.pdf

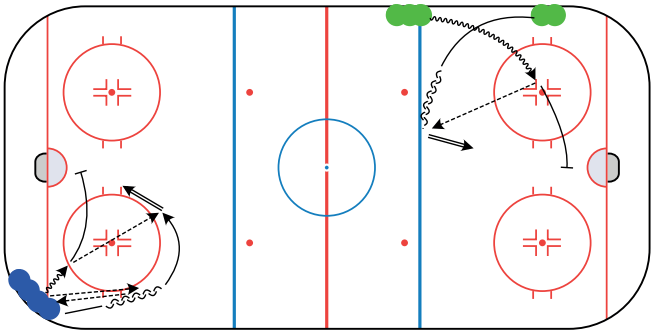
Čerpáno z vlastních zkušeností, konzultací s kolegy v týmu HBC Prachatice a internetových fór.

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

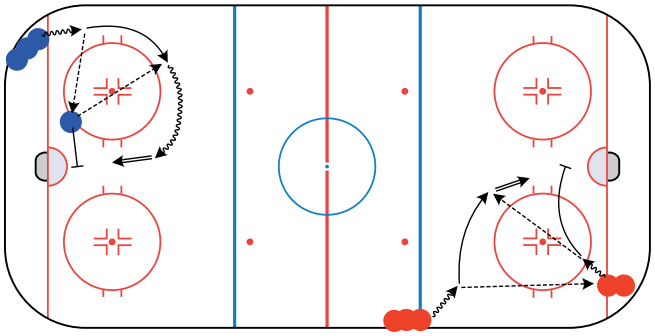
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

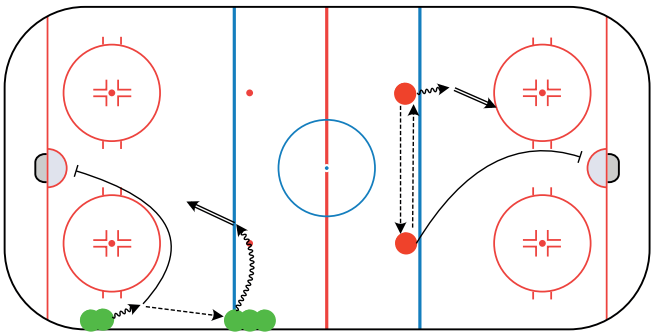
Ukázky cvičení



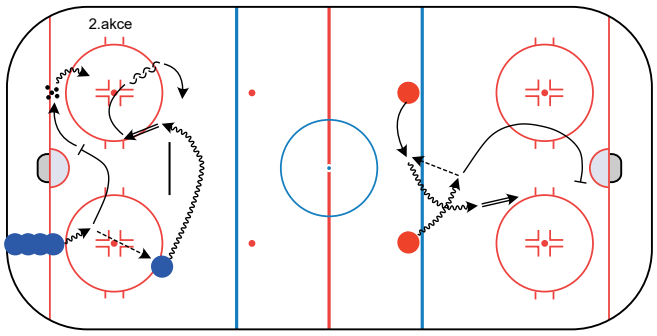
"Clonění s prvky přihraj a běž"



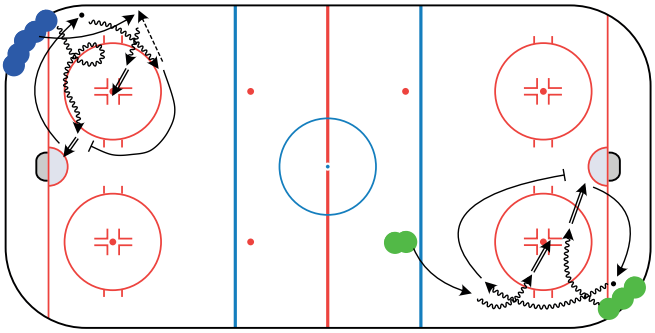
"Clonění s pohybem do brankoviště"



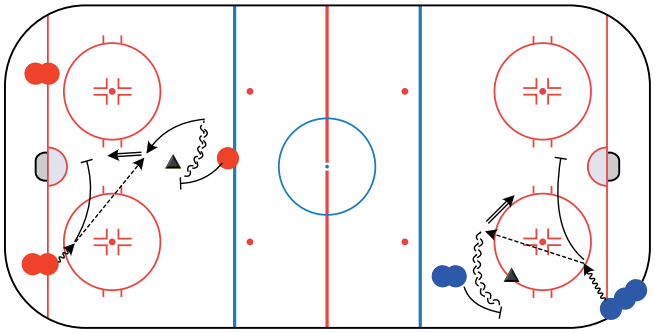
"Clonění při zakončení od modré"



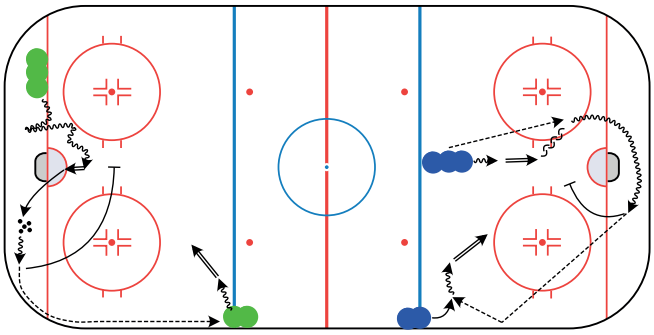
"Clonění při zakončení po pohybu přes osu"



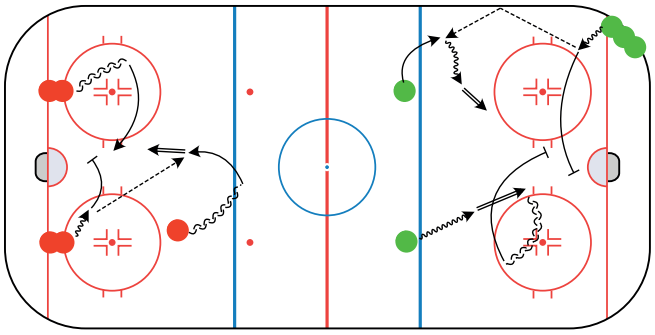
"Natlačení se do předbrankového prostoru"



"Pohyb do brankoviště pro uvolnění hráče"



"Přebíhání"



"Součinnost při clonění a dorážení"