ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

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

Poziční hra brankáře hokejbalu
Zásady a metodická řada

Poziční hra brankáře patří společně se základním postojem a základním pohybem mezi fundamentální stavební kameny, na kterých lze budovat brankářskou pyramidu dovedností. Pro správné pochopení poziční hry je nutné odlišovat postoj od pozice. Postoj je definován polohou těla v prostoru, kdežto pozice je orientována k výběru místa v prostoru. Poziční hrou tedy chápeme optimální postavení brankáře v brankovišti nebo mimo něj vůči herní situaci a pozici míčku.

Zásady poziční hry brankáře:

1) **Úhel je priorita - stát na spojnici středu brankové čáry a míčku.**
2) **Kolmý postoj proti míčku - tělo musí být čelem do hry/k míčku.**
3) **Hloubka – vzdálenost od brankové čáry vždy dle herní situace (zmenšování střeleckého úhlu je praktikováno pohybem proti míčku).**
4) **Rychlost pohybu v prostoru je totožná s rychlostí pohybu střelce (míčku).**
5) **Volba postavení s následnou brankářskou intervencí musí být vnímána v kontextu herní situace.**

Věnujme nyní pozornost rozvedení zásad poziční hry:

1) Úhel jako jedna z priorit poziční hry

Pokud není správně zvolen úhel, je tím negativně ovlivněna celá poziční hra. Nejjednodušeji si lze úhel představit jako spojnici mezi středem brankové čáry a míčkem. Brankář se vždy co nejrychleji snaží pohybovat na této ose a zde realizovat zákrok. Pokud se brankář nepohybuje po této ose, tzv. je mimo úhel, poziční hra je tedy nulová. Brankář tedy chytá mimo branku, což má řadu negativních dopadů.

2) Kolmost - Tělo musí být kolmo do hry a na míček

Druhá základní zásada, která platí pro většinu herních situací. Na obrázku č. 1 je vidět ideální postavení proti míčku, tedy osa ramen je kolmo na přímku míček - střed branky s tím, že střed osy ramen je na uvedené přímce. Brankářova ramena jsou obě stejně vzdálena od míčku a s míčkem tvoří rovnoramenný trojúhelník.

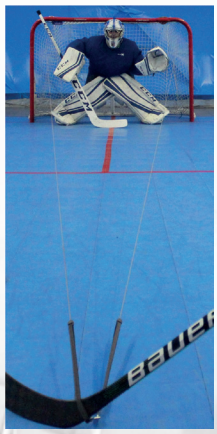
Pohled shora na střelce s míčkem a brankáře se zakreslením osy potenciální střely a kolmice, která bude v rovině s brankářovou osou ramen.

Pokud se míček dostane za brankovou čáru, nebo do velmi ostrého úhlu, nemůžeme aplikovat tuto druhou zásadu, neboť bychom ztratili svou akceschopnost při rychlém přenesení hry. V těchto situacích zůstává tělo čelem do hry a brankář míček sleduje a vytáčí pouze hlavu a nezbytnou část horní poloviny těla viz obrázek č. 2.

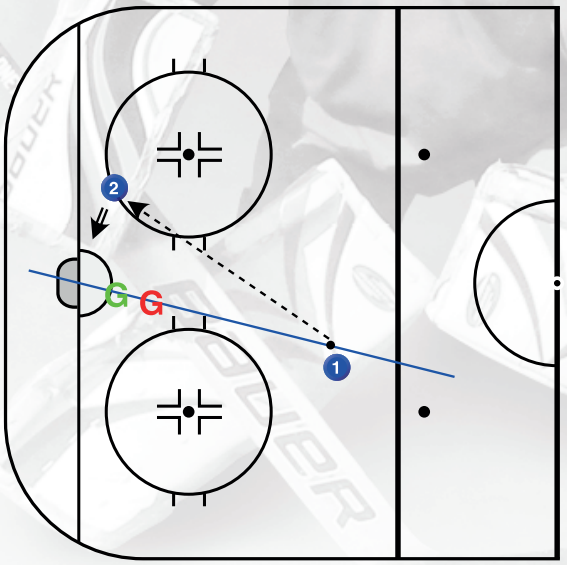
Pohled na brankáře koukajícího za bránu zpoza brány a zpředu.

3) Hloubka

Jinak řečeno, jak daleko je brankář od brankové čáry. Čím více bude brankář povyjetý proti míčku, tím méně místa bude mít opticky v brance. Pozor na místo mezi nohama, které se při vyjíždění začne stávat jediným místem, kam může padnout branka. Čím blíže je brankář míčku, tím více si snižuje reakční čas nutný k provedení zákroku. Zmenšování střeleckého úhlu trénujeme optimálně s popruhy, které umístíme na tyčky a následně je spojíme na čepeli hole viz obrázek č. 3.



Popruhy natažené od tyček k čepeli.Fotka vlevo brankář na brankové čáře, pak brankář po vyjetí na vrcholu brankoviště. Třetí fotka – nácvik poziční hry, kdy druhý brankář kontroluje správné postavení.



Využití je takřka u všech střel, jen je třeba myslet na to, aby brankář nevyjel příliš vysoko a nevystavil se do nevýhodné situace, ve které by byl jednoduše přihrávkou přehrán (viz obrázek č. 4). Brankář si musí uvědomit, že míček letící z dálky podléhá vnějšímu prostředí, tzv. riziku zaplavání. Což v praxi znamená, že pro vyjetého brankáře se může míček jevit jako letící mimo branku, ale právě změnou trajektorie může skončit v brance, pokud jej brankář nechá bez intervence.

Obrázek č. 4 Červený brankář příliš vysoko, zelený správně vyjetý v kontextu herní situace

Pro představu práce s hloubkou si můžete prohlédnout video s videoukázkou USAHockey, jak jednoduše aplikovat práci s hloubkou. Tzv. Metoda ABCD:

Metoda ABCD *(názvy a funkce pozic jsou dle jejich pojmenování zřejmé):*

A = **Aggressive** (agresivní postavení a vyjetí, nejdále od brankové čáry, brankář má všude daleko),

B = **Base** (základní postavení, zlatý střed),

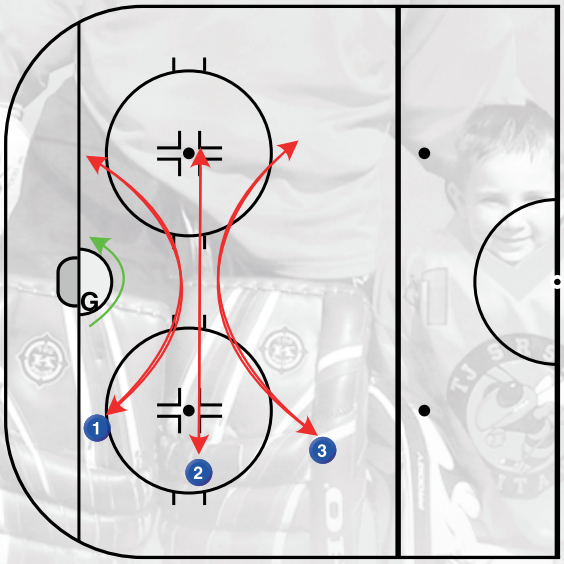
C = **Conservative** (konzervativní),

D = **Defensive** (defenzivní, nejblíže brankové čáry, tzv. brankář má všude blízko).

Video

4) Rychlost pohybu v prostoru je totožná s rychlostí pohybu střelce (míčku)

Timing – velmi důležitá dovednost, díky které brankář zachová optimální postavení vůči pohybujícímu se střelci (míčku). Využívá se ve všech herních situacích, a to ve všech směrech pohybu. Pro trénování stranového pohybu je možné využít chůze s míčkem v pozici střelce viz obrázek č. 5, nebo pro začátečníky v analogii na obrázek č. 3 (chůze s popruhy). Pro trénování zpětného pohybu je vhodné nechat chytat brankáře nájezdy ve stoje s tím, že útočník musí zakončit kličkou.

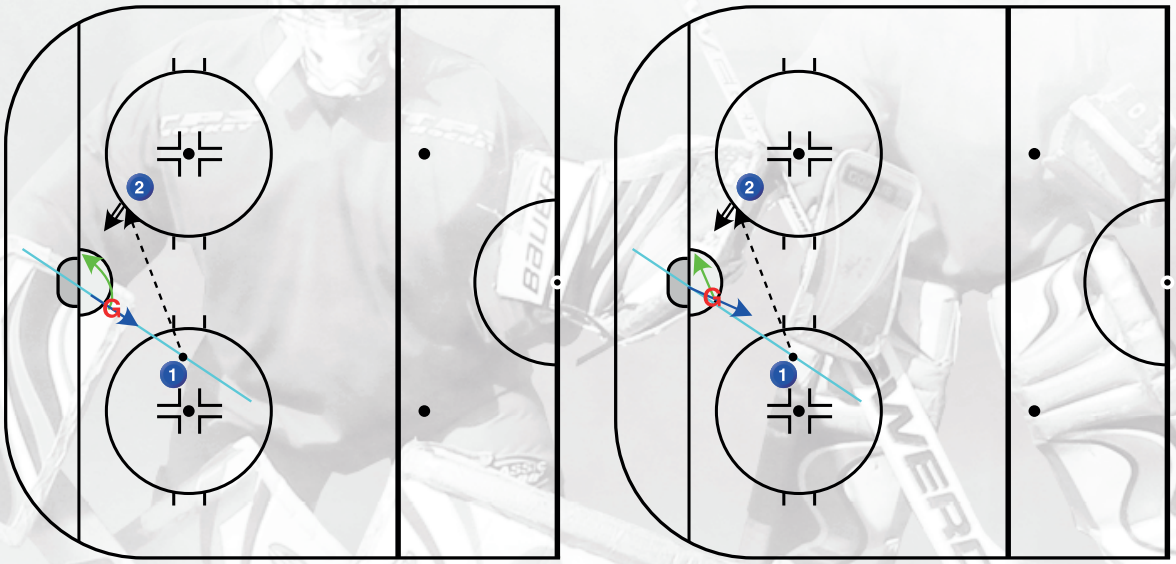


Obrázek č. 5 Možné varianty nácviku pohybu brankáře

5) Volba postavení s následnou brankářskou intervencí musí být vnímána v kontextu herní situace

Všechny předchozí zásady mají své limity při dogmatickém aplikování na všechny herní situace. Po osvojení uvedených zásad **je nutné nad každou herní situací přemýšlet samostatně a vyhodnocovat ji v kontextu hry.** K tomu slouží anticipace (předvídání, čtení hry), která nám výrazně pomáhá k chytání střel v dynamickém prostředí, jakým hokejbal beze sporu je. Se zvyšujícím se počtem zápasových minut se toto „předvídání“ a čtení hry tříbí, proto jsou zkušenosti z utkání zásadní proměnou, katalyzátorem ve výchově a rozvoji brankáře.

Jako příklad si uvedeme situaci 2-0, která se v zápasech vyskytuje minimálně nebo s velmi nízkou frekvencí, ale přeci jen se občas vyskytne. Na obrázku č. 6 si můžete všimnout postavení brankáře, který popírá zásady KOLMOSTI i HLOUBKY. Jeho postavení vychází z nevýhody, kterou před sebou má. Pravděpodobnost toho, že hráči budou chtít zakončit do prázdné branky, je vysoká. Je to totiž nejjednodušší způsob, jak dát branku. Proto je důležité, aby brankář zvolil postavení (hloubku), která bude nutit střelce nahrát s tím, že bude mít kratší dráhu k exekutorovi. Najít si správné postavení bude vysoce individuální, neboť každý brankář disponuje odlišnou morfologií i úrovní pohybových schopností.



Obrázek č. 6 Červené G - pozice brankáře, světle modrá - osa střed branky – míček, modrá šipka - směr těla vůči herní situaci, zelená šipka - trajektorie pohybu brankáře v akci

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

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

Metodická řada

1) Statická kontrola postoje s popruhy viz obrázek č. 3 – hodnocení může provádět necvičící brankář.

2) Statická volba místa v reakci na volbu pozice střelce (bez popruhů) – může následovat střelba (cvičení č. 1).

3) Volba pozice po nahrávce ke statickému střelci (brankář se přesouvá od nahrávky) – po zvládnutí se střelbou po kontrole, pak se střelbou bez kontroly (cvičení č. 2).

4) Střelba ze statické (předem neznámé pozice) po statické nahrávce (cvičení č. 3).

5) Dynamický pohyb – popruhy pak bez viz obrázek č. 6.

6) Střelba ze statické pozice po nahrávce z pohybu (cvičení č. 3).

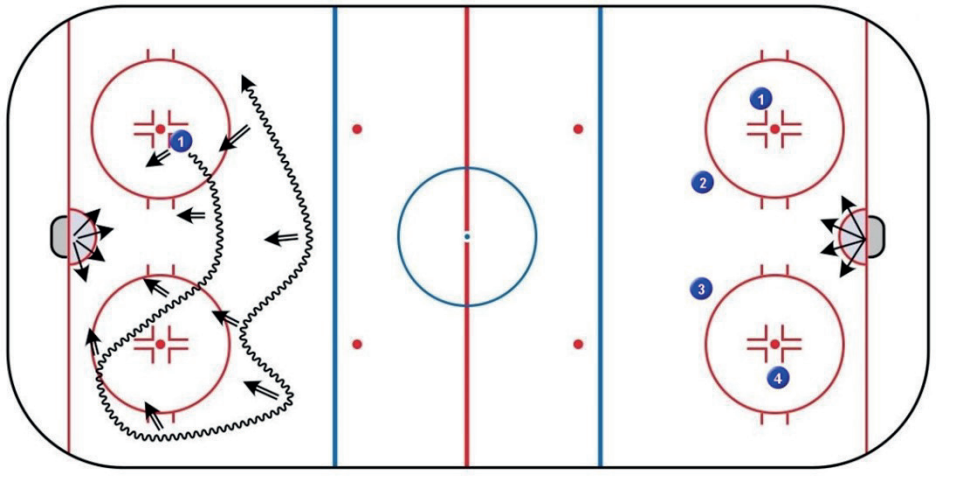
7) Střelba ze statické pozice (předem neznámé pozice) po nahrávce z pohybu (cvičení č. 5).

8) Zakončení z dynamické pozice, např. nájezd z rohu.

9) Dva přihrávající hráči v pohybu – zakončující po jedné nahrávce nebo dvojici nahrávek ve vymezeném prostoru (možné realizovat formou hry na malém prostoru).

Cvičení č. 1

Varianta 1 - Hráč č. 1 si najde vlastní pozici, zastaví a čeká na vyjetí brankáře, poté provede střelbu z místa
Varianta 2 - Trenér řekne číslo (slovo), brankář vyjede proti předem označenému hráči a poté následuje střela. Modifikace: Hráči si mohou hledat nová místa, brankář začíná otočený zády, časová hranice pro střelbu atd.

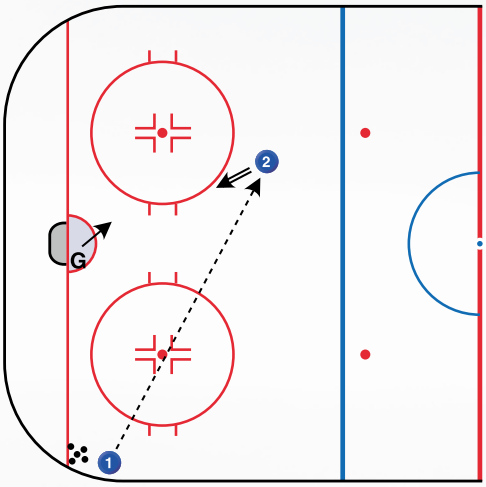


ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

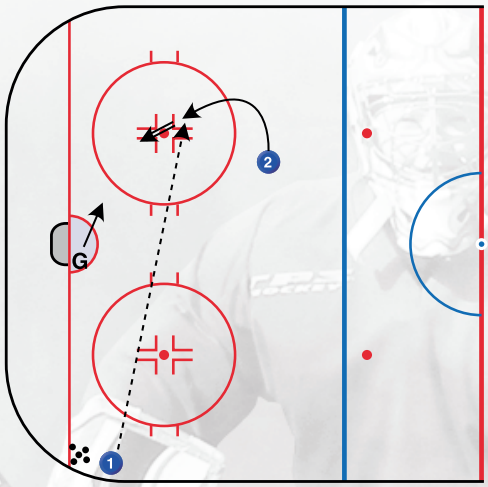
facebook.com/cesky.hokejbal
twitter.com/hokejbalcz
plus.google.com/+HokejbalCzech



Cvičení č. 2

Brankář je natočen na hráče, který bude přihrávat. Po přihrávce se přesune proti střelci a následuje střelba. Je dobré, aby střelec měnil pozici, ale aby brankář dopředu věděl, odkud bude střílet.

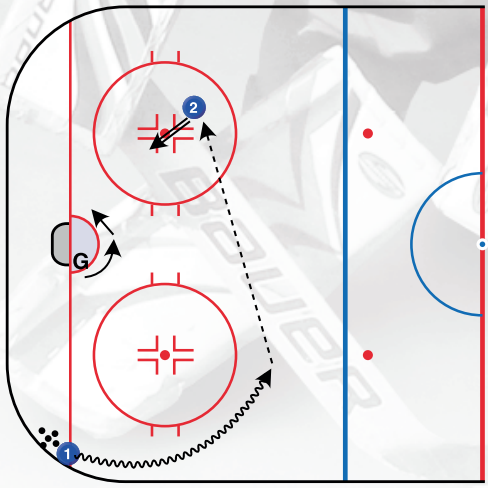
Modifikace: Změna místa přihrávky, zrychlování střelby až po střelu z voleje.



Cvičení č. 3

Brankář je natočen na hráče, který bude přihrávat. Po přihrávce se přesune proti střelci a následuje střelba. Je dobré, aby střelec měnil pozici, ale aby brankář dopředu věděl, odkud bude střílet.

Modifikace: Změna místa přihrávky, zrychlování střelby až po střelu z voleje.



Cvičení č. 4

Brankář je natočen na hráče, který bude přihrávat a pohybuje se podle něj. Po přihrávce se přesune proti střelci a následuje střelba. Je dobré, aby střelec měnil pozici, ale aby brankář dopředu věděl, odkud bude střílet.

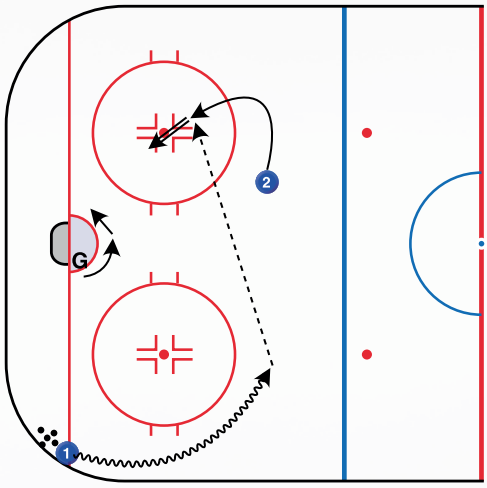
Modifikace: Zrychlování střelby až po střelu z voleje, více statických střelců.

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

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



Cvičení č. 5

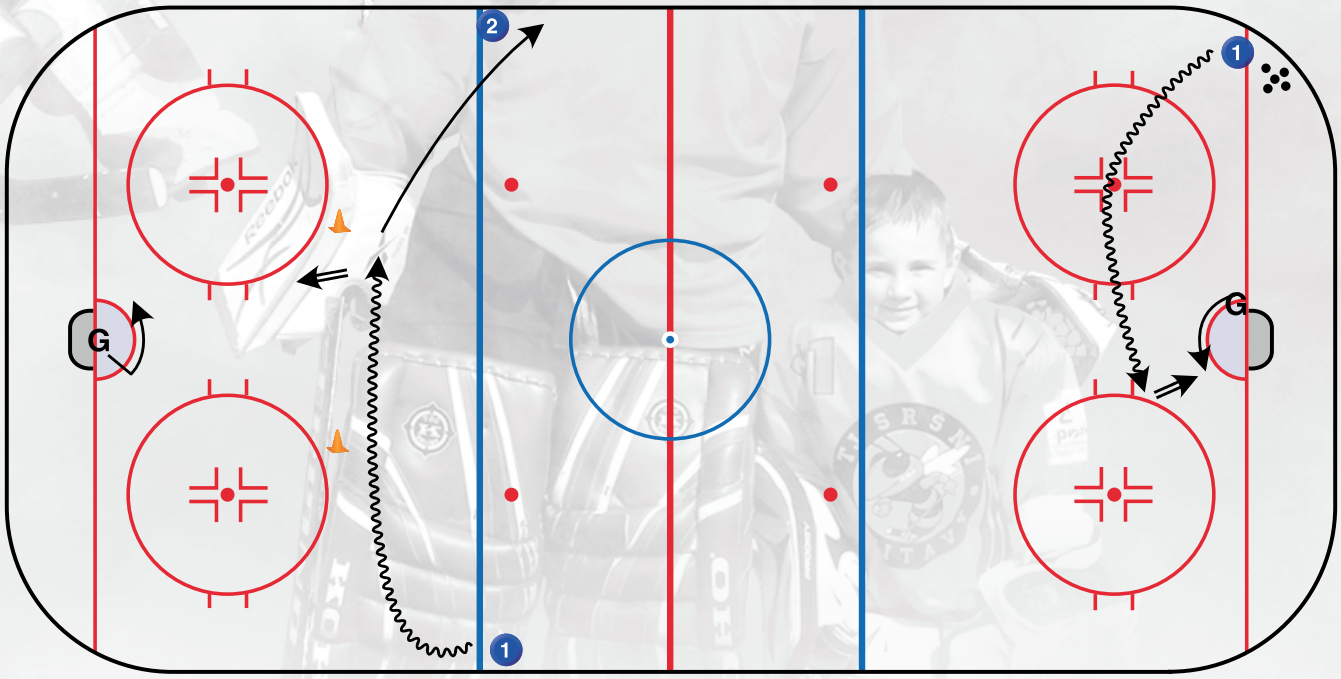
Brankář je natočen na hráče, který bude přihrávat a pohybuje se podle něj. Po přihrávce se přesune proti střelci a následuje střelba. Je dobré, aby střelec měnil pozici, ale aby brankář dopředu nevěděl, odkud bude střílet.

Modifikace: Zrychlování střelby až po střelu z voleje, více statických střelců.

Cvičení č. 6

Varianta 1 – Hráč vede míček a v libovolném místě mezi kužely provede střelbu. Modifikace: Přidání hráče a další nahrávky, změna místa výběhu, změna prostoru pro střelbu a další.

Varianta 2 – Nájezd z rohu. Modifikace: Nájezdy z různých míst podél hrazení, zpoza brány.



ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

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

Použitá literatura:

Almaši, O. (2016). *Začínáme v bráně – základy jednoduše. Hokejbalový magazín.*
Dostupné z:
https://www.hokejbal.cz/docs/hokejbal_magazin_-_listopad_2016_-_cinnost_brankaru.pdf

ČMSHb (2021). *Hokejbalový brankář – základní postoj [ZP] brankáře hokejbalu.*
Dostupné z:
https://www.hokejbal.cz/docs/hokejbalovy_brankar_-_1-dil_-_zakladni_postoj.pdf

ČMSHb (2021). *Hokejbalový brankář – základní pohyb.*
Dostupné z:
https://www.hokejbal.cz/docs/hokejbalovy_brankar_-_2-dil_-_zakladni_pohyb.pdf

ČMSHb (2021). *Základní zákroky brankáře hokejbalu.*
Dostupné z:
https://www.hokejbal.cz/docs/hokejbalovy_brankar_-_3-dil_-_zakladni_zakroky.pdf

Doporučená literatura:

Českomoravský svaz hokejbalu (2021). *Senzitivní období.*
Dostupné z:
https://www.hokejbal.cz/docs/senzitivni_obdobi.pdf

Dweck, C. S. (2006). *Nastavení mysli: Nová psychologie úspěchu aneb naučte se využít svůj potenciál.*
Příbram: Jan Melvil Publishing

Českomoravský svaz hokejbalu. (2022). *Doporučené publikace.*
Dostupné z: https://www.cmshb.cz/doporucene-publikace

Autor textu: Antonín Brhel
Korekce a doplnění textu: Bc. Ondřej Almaši
Fotografie: Michal Broulík
Metodické zpracování textu: Martin Komárek