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

Metodická řada nácviku přihrávky

Přihrávka patří mezi základní herní činnosti jednotlivce. Přesto je to dovednost, jejíž drilování by nemělo být úplně cíleno na nejmenší kategorie, ale jejímu nácviku bychom se měli více věnovat spíše od kategorie přípravky, kdy děti již mají zvládnuté vedení míčku a střelbu. Jak přihrávku dělíme, kdy je vhodné přihrávat a kdy raději nepřihrávat, jak vůbec koncipovat postup nácviku?

Co je přihrávka?

Přihrávání je herní činnost jednotlivce, řadíme ji mezi útočné herní činnosti, při které se míček úmyslně předává spoluhráči. Je základem většiny herních kombinací a týmové spolupráce. Obsahuje dvě propojené části – přihrávání a zpracování přihrávky. Jinými slovy přihrávku je vždy nutné vnímat z pohledu dvou hráčů. Hráče, který je v držení míčku a bude adresovat přihrávku na spoluhráče, resp. z pohledu hráčů bez míčku, kteří svým postavením, pohybem a nabízením se do volných prostor vytváří předpoklad pro přijetí přihrávky. Přihrávku i její zpracování provádíme po ruce i přes ruku, přihrávat můžeme po zemi i vzduchem, zpracování může být pomocí hole, rukou i nohou.

Přihrávka po ruce

Nejčastěji je tato přihrávka prováděna **švihem**, kdy míček letí po zemi. Hráč stojí na obou nohou, hůl s míčkem je mírně vzadu za tělem. Míček je mezi patkou a středem čepele. Hráč se dívá do místa přihrávky. Ruce svírají pevně hůl a hráč pohybem čepele po zemi posune míček ve směru cíle přihrávky. Čepel hole po odehrání pokračuje dále do pomyslného bodu přihrávky.

Přihrávka **vzduchem je technicky náročnější,** vyžaduje dobrý odhad a vnímání prostoru. Nacvičujeme ji až po dokonalém zvládnutí přihrávky po zemi. Pokud chce hráč přihrávat vzduchem, stojí v obdobném postoji jako při přihrávce po zemi. V okamžiku pohybu hole s míčkem dochází pomocí pohybu zápěstí k odklopení čepele od míčku a následnému nadzvednutí hole. Přihrávka by měla dopadnout na zem před spoluhráče, kterému je adresována, případně je směřována na ruku spoluhráče, který si míček přiklepne.

Přihrávka přes ruku

Každý hráč potřebuje přihrávat stejně dobře po ruce i přes ruku. Přihrávka bekhendem je však technicky náročnější na přesnost provedení. Nicméně technika provedení je obdobná jako u přihrávky po ruce. Hráč stojí na obou nohách, souhlasným bokem ve směru přihrávky. Míček je na středu čepele na úrovni zadní nohy. Prudkým pohybem rukou přihrává hráč míček spoluhráči. Při tom může dojít k mírnému přenesení váhy na nohu blíže směru přihrávky.

Tato varianta přihrávky je u hráčů méně oblíbena, částečně z důvodu nižšího uplatnění v utkání, částečně i z důvodu obav z kvality provedení. Hráče je vhodné při nácviku pozitivně motivovat a nácvik realizovat na základě vyššího počtu názorných ukázek. Forma rozvoje této techniky není jen v podobě cílených cvičení, ale také provedením všech cvičení tzv. z obou stran.

Zpracování přihrávek

Zpracování přihrávek je stejně důležitá činnost jako přihrávání. Umožňuje pokračování herní akce. Kvalitním zpracováním přihrávky se **vytváří dobré předpoklady pro další činnost** jako klička či vystřelení. Často se tyto činnosti spojují, takže zpracování se stává přípravnou fází např. pro střelbu. Proto je důležité se v tréninku věnovat stejně důkladně i zpracování přihrávky jako její realizaci. Řada technik zpracování míčku je úzce příbuzná nebo plně vychází z technik vedení míčku, i proto je výhodné cílený nácvik přihrávky zařazovat citlivě až od kategorií U11.

Popis techniky zpracování míčku

Hráč stojí na obou nohou, čelem či bokem ke směru přihrávky, hůl drží oběma rukama na zemi. V okamžiku, kdy se blíží míček, posune hráč svou hůl ve směru přihrávky, těsně před dotykem hole s míčkem začne provádět zpětný pohyb a zachytává jej středem čepele. Pokračuje dále pohybem hole za tělo, a tím dochází k zastavení míčku, který zůstává na čepeli hole.
U zpracování přes ruku je technika obdobná, hráč však stojí k přihrávajícímu bokem a míček zachytává bekhendovou stranou čepele. Další možnosti zpracování míčku, rukou či nohou, se používají zvláště při nepřesných nahrávkách.

Jak přihrávat

Přihrávaný míček má být namířen před hráče, kterému je určen, a to tak daleko před něho, aby ho mohl zpracovat v plné rychlosti. Všichni hráči musí být schopni rychle a přesně přihrát spoluhráči, který není obsazen, nebo který nebude obsazen v době přijetí přihrávky.
Dobré provedení přihrávky je závislé na:

- správném uvolnění spoluhráče a jeho schopnosti zpracovat míček holí,
- schopnosti dobrého odhadu a přesnosti přihrávky,
- ostatních spoluhráčích, kteří správným uvolňováním zaměstnávají protihráče a umožňují spoluhráči s míčkem, aby se rozhodl podle situace, komu přihrát,
- správném načasování přihrávky i všech složek/částí uvolnění spoluhráčů,
- účelném rozhodnutí hráče v držení míčku, zda přihrávka je řešením dané herní situace.

Kdy přihrávat?!

Má-li přihrávání podstatně zvýšit útočnost hry, musí být vhodně střídáno s jinými útočnými činnostmi. Především ho má být využíváno při přechodu do protiútoku, protože umožňuje získání početní převahy. Bylo zjištěno, že prudce přihraný míček je dvakrát až třikrát rychlejší než nejrychlejší hráč pohybující se s míčkem.

Přihrávající hráč se při přihrávce nedívá na míček, ale musí sledovat situaci na hřišti, aby přesně věděl, do kterého místa má přihrát. Periferní vidění mu umožňuje, aby sledoval činnost protihráčů i spoluhráčů a současně viděl čepel hole spoluhráče, na kterou přihrává míček. S tím souvisí i předvídatelnost přihrávky pro spoluhráče, přihrávku je nutné realizovat nejen adresně, ale i na hráče, kteří příjem přihrávky očekávají a vyžadují.

V určitých případech se mohou užít i přihrávky, které mají charakter „vystřelení“, např. před branku soupeře. V tu chvíli se nahrávka nezpracovává, ale spíše tečuje.

Kdy nepřihrávat?!

Ve hře nelze předem určit, co v dané herní situaci hráč udělat musí nebo nesmí. Existuje však několik pravidel, která je nutno brát v úvahu.
Obvykle se nemá přihrávat:

- pokud hráč neví, kde se pohybuje spoluhráč, kterému chce nahrát,
- pokud je hráč osobně bráněn tak, že se nemůže uvolnit,
- pokud ve směru přihrávky je více holí nebo pohybujících se hráčů soupeře,
- do prostoru před vlastní branku nebo úhlopříčně obranným pásmem, jsou-li tam protihráči,
- pokud se hráč nachází v pozici, odkud je lepší střílet.

Kombinace „Přihraj a běž“

Úspěšné zvládnutí přihrávky je poté základem pro velmi frekventovanou kombinaci „Přihraj a běž“, která je založena na přesné přihrávce a pohybu kooperujících hráčů.

Je to velmi efektivní a četná útočná kombinace založená na přihrávce. Je využívána ve všech pásmech hřiště. V nejjednodušší podobě hráč s míčkem nahrává spoluhráči, nabíhá si do volného prostoru a dostává přihrávku zpět.

Podstata uplatnění:

- vyhnout se přímému souboji s napadajícím bránícím hráčem,
- získat rychlost bez míčku,
- získat více volného prostoru pro další kombinace nebo zakončení,
- několika přesnými rychlými přihrávkami a pohybem přečíslit soupeře,
- rozpohybovat sevřenou obranu soupeře,
- přenesení hry a pohybu nabízejícího hráče do otevřených prostor,
- propojení s křížením, případně nabízením do volných prostor.

Jak postupovat v nácviku

Didaktické zásady

Při nácviku jakékoliv činnosti, přihrávku nevyjímaje, je dobré brát v potaz didaktické zásady. To jsou zásady, které na základě dlouhodobých zkušeností ukazují, že při jejich dodržení přinášejí požadovaný vliv a výsledek při nácviku dovednosti.

1. **Zásada názornosti** – hráči si vytvářejí představy na základě bezprostředního vidění učené dovednosti.
2. **Zásada uvědomělosti a aktivity** – hráči přistupují k učení se dovednosti na základě chápání jejího smyslu.
3. **Zásada soustavnosti** – osvojovaná dovednost má tvořit pevnou soustavu, ucelený systém.
4. **Zásada přiměřenosti** – způsob učení se dovednosti musí být vždy přizpůsoben věku a stupni vývoje hráče.
5. **Zásada trvalosti** - dbát na to, aby osvojení dovednosti bylo trvalé a hráči ji dokázali kdykoliv použít.

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Metodika nácviku

- Přihrávání si o mantinel ze stoje na krátkou vzdálenost – výhodné pro úvodní fázi nácviku pro vysoký počet opakování za krátký čas.
- Přihrávání ve dvojicích ve stoje na krátkou vzdálenost (3 – 5 m) – po ruce i přes ruku, později v pomalém pohybu.
- Přihrávky na větší vzdálenost ve stoje i v pohybu (obměna prostoru a výměna míst).
- Přihrávky vzduchem na krátkou i delší vzdálenost ve stoje i z pohybu.
- Přihrávky a zpracování nepřesných přihrávek.
- Spojování přihrávek a zpracování s kličkou a střelbou.
- V další fázi nácviku se osvojují přihrávky také v místech, kde se ve hře odehrávají nejčastěji (např. kolmá přihrávka při zakládání útoku v obranném pásmu, přenechání míčku při zakončení útoku atd.)
- Přihrávání několika míčků současně a další cvičení s doplňujícími pohybovými prvky (pokleky, přeskoky, obrat aj.)

Ukázková videa:

Základní chyby:

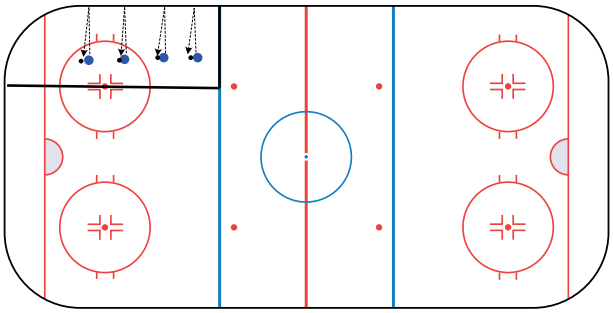
- hráč nesleduje cíl přihrávky = přihrává naslepo,
- přihrávka letí příliš pomalu (nedorazí ke spoluhráči) nebo rychle (nelze ji zpracovat),
- při zpracování nedochází ke zpětnému pohybu hole a míček od čepele odskakuje,
- nadbytečný dribling při přijetí míčku,
- hráč před přihrávkou nemá hůl na zemi,
- nedostatečný vizuální kontakt před realizací přihrávky,
- nedostatečné nabízení se/uvolnění se pro přijetí přihrávky, případně zatavení pohybu.

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

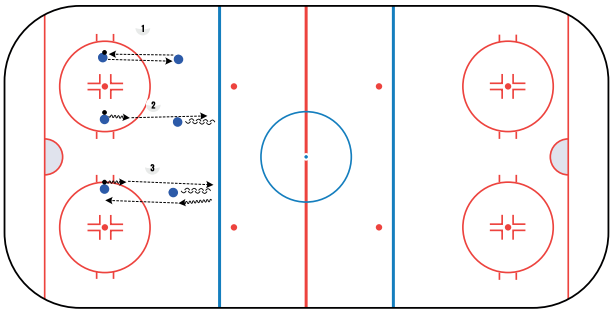
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

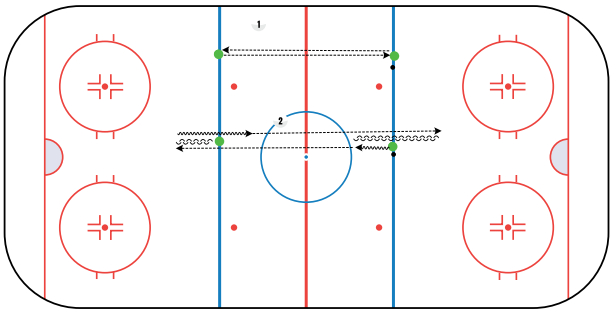
Ukázka cvičení k nácviku přihrávky



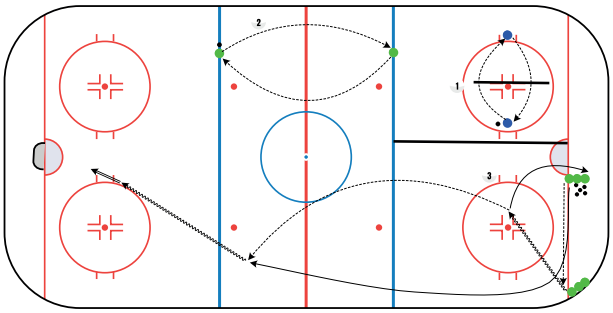
Cv. 1 – Přihrávky ve stoje o mantinel



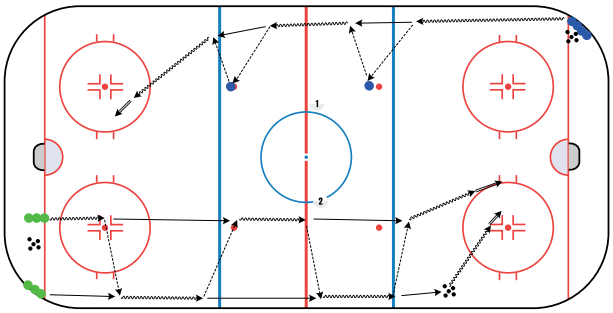
Cv. 2 – Přihrávky ve dvojicích na krátkou vzdálenost ve stoji i v pohybu



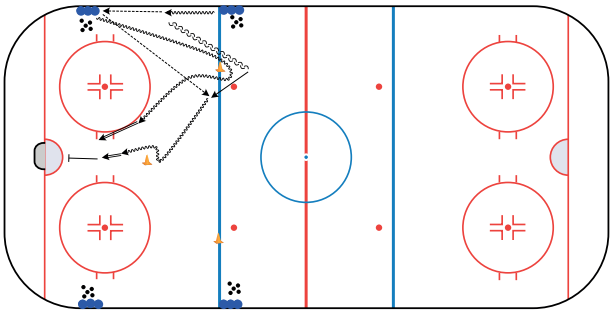
Cv. 3 - Přihrávky ve dvojicích na delší vzdálenost ve stoji i v pohybu



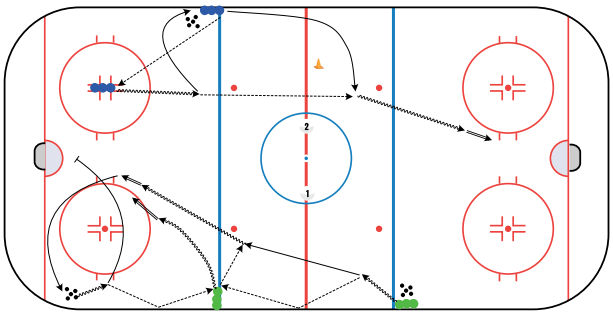
Cv. 4 – Přihrávka vzduchem ze stoje i z pohybu



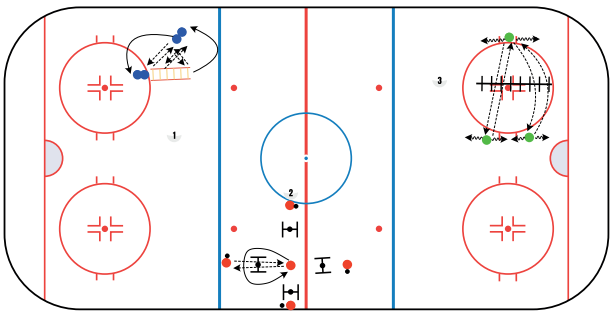
Cv. 5 – Opakované nahrávky z běhu, reakce na nepřesné nahrávky



Cv. 6 – Přihrávka spojená s kličkou a zakončením



Cv. 7 – Přihrávky v situacích a místech odehrávajících se v zápase: Přihrávka o mantinel a průniková přihrávka



Cv. 8 – Přihrávky s přidanými prvky

Rady a tipy

Je nesmírně důležité oceňovat děti za jejich úsilí, pokrok a dosažené výsledky při nácviku jakékoliv dovednosti, neboť to pro děti znamená, že jsou úspěšné. Děti dávají přednost právě těm aktivitám, ve kterých jsou úspěšné. Trenéři by tak dětem měli dopřát pocit úspěchu, který je bude motivovat do další práce.

Vyhledávejte situace, kdy se hráč hodně snaží, ale není úspěšný. Pokud v této situaci jako trenér hráče pochválíte za snahu, je jasné, o co vám jde – chválíte úsilí bez ohledu na výsledek. Výzkum ukázal, že z pohledu emocí je optimální poměr mezi chválou a kritikou 5:1. Profesor John Gottman z univerzity ve Washingtonu to nazývá „magickým poměrem“.

Přihrávka v kategorii U9

Nácvik přihrávky u kategorie U9, respektive její **drilování** (opakované zařazování velkého počtu prvků, cvičení nebo dovednosti s velmi podobným obsahem nebo tématem), **příliš nezařazovat**. Je to z toho důvodu, že pro tuto kategorii je mnohem vhodnější zaměřit se na vedení míčku a střelbu, které jsou zároveň i technickým základem pro pozdější efektivní osvojování přihrávky. Zároveň nácvik přihrávky klade velký nárok na pozornost, kterou ještě hráči této věkové kategorie nemají tak rozvinutou. Překážkou jsou také s přihrávkou spojené vysoké nároky na **odhad** a **abstraktní myšlení**, aby dokázali nahrát na hráče v pohybu, tj. na cíl, který se ale v požadovaném místě ještě nevyskytuje.

Metodické a vývojové limity pro cílený rozvoj dovednosti přihrávky v kategorii U9:

- nižší pozornost a soustředěnost hráčů,
- rezervy ve vnímání prostoru, abstraktním myšlení a odhadu pohybu hráčů v čase (časoprostorové vnímání soupeřů a spoluhráčů),
- herní myšlení v zápasové situaci = přihrávající hráč v pohybu pod tlakem soupeřů, hráč přijímající přihrávku v pohybu obsazovaný soupeři,
- rezervy v timingu a technické stránce provedení.

Efektivita cíleného nácviku přihrávky a z toho plynoucí rostoucí úroveň dovednosti přihrávky u hráčů akceleruje a plně se rozvíjí v kategorii U11 a následně U13.

Osobní postřehy z praxe

- Pro nejmenší děti je skutečně velmi obtížné cíleně přihrát spoluhráči, navíc pokud je v pohybu. Chce to proto při nácviku hodně trpělivosti a vyčkat do momentu, kdy jsou k tomu děti připraveny.
- Děti v nejmenších kategoriích ani příliš nechtějí v zápasech nahrávat, vidina samostatné akce či gólu je pro většinu lákavější. Není to na škodu.
- Při nácviku nahrávky se nebojme využívat různých pomůcek, ať dokážeme vyladit individuální obtížnost a ať je to pro hráče atraktivní.
- Při cvičeních nesuplovat nahrávajícího hráče trenérem – přihrávku mají trénovat hráči, ne trenér.
- Při nácviku po hráčích nepožadujme přihrávky, které by odporovaly logice hry, resp. podstatě hry.
- Kvalita přihrávky se dá zlepšit i u starších a dospělých hráčů, pokud se zlepší uzlové body techniky (např. technika přijetí přihrávky).
- Nácvik přihrávky by měl ve všech kategoriích probíhat s velmi častou obměnou prostoru, herní situace a použité techniky.

Závěrem je potřeba zmínit, že přihrávka je velmi důležitá herní činnost jednotlivce, která je klíčovým východiskem pro útočné herní kombinace a útočné herní systémy. Nicméně je důležité, abychom její nácvik zařazovali až ve vhodnou chvíli, tedy ve vhodné věkové kategorii, kdy jsou hráči schopni zvládnout nároky této dovednosti. Po jejím zvládnutí je důležité se s hráči zaměřovat na taktický rozměr přihrávky, jak ovlivňuje akci a hru. Nicméně je to zároveň i činnost, kterou je potřeba neustále pilovat, neboť se i již „hotový“ hráč v ní může zlepšovat.

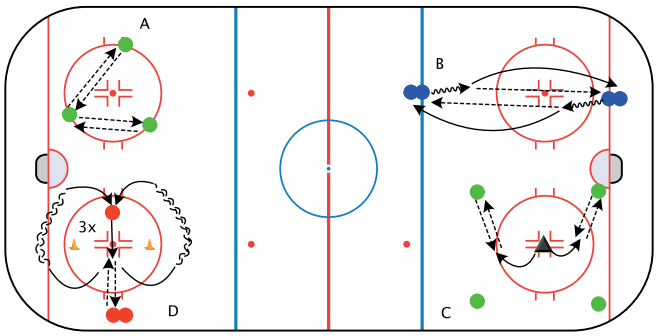
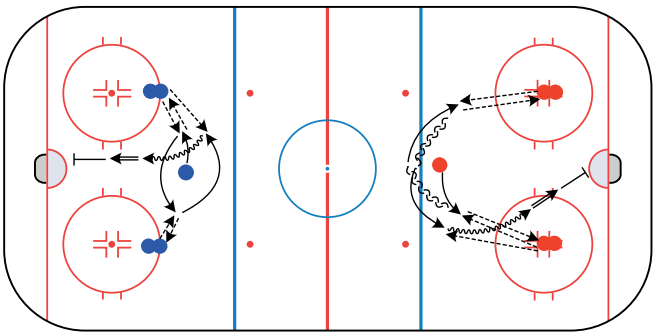
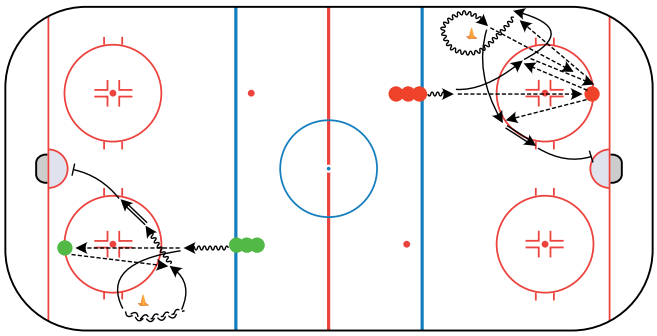
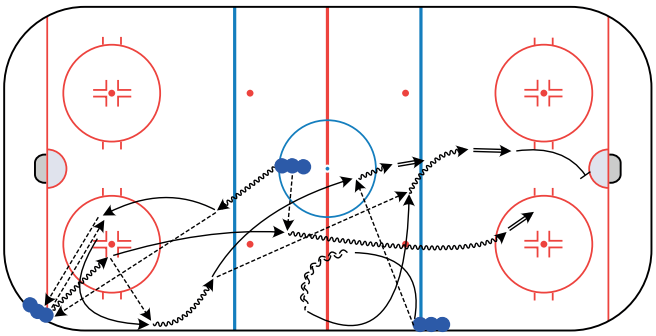
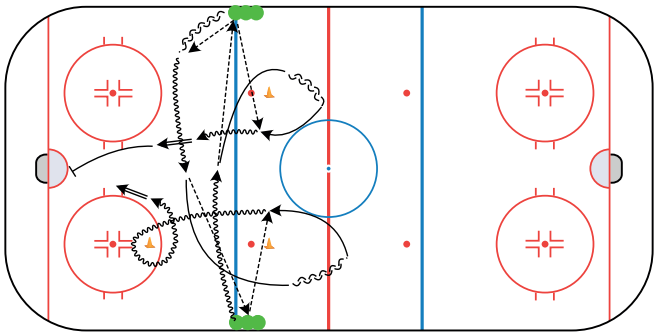
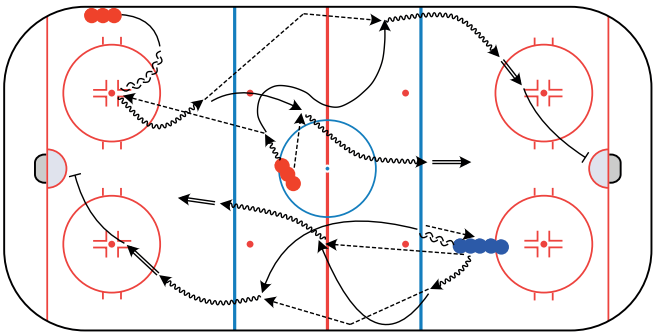
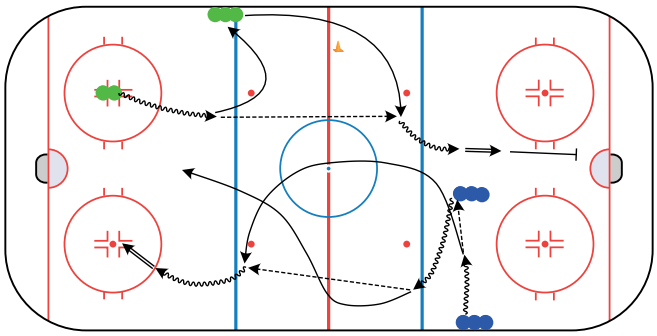
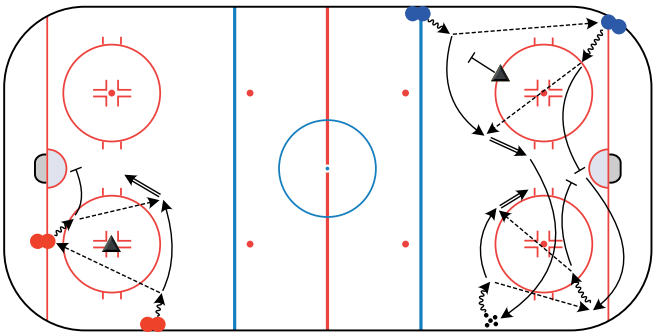
Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Tomáše Jelínka.
Korekce, úpravy a doplnění textu: Martin Komárek

Seznam použité literatury

1. GALLOWAY, Jeff. Děti v kondici: ... zdravé, šťastné, šikovné. Praha: Grada, 2007. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2134-7.
2. DOVALIL, Josef. Lexikon sportovního tréninku. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
3. PEK, Marek. Hokejbal: učebnice pro trenéry. Praha: Českomoravský svaz hokejbalu, 1998. ISBN 80-238-2812-6.
4. PERIČ, Tomáš. Lední hokej: trénink budoucích hvězd. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0472-2.
5. PERIČ, Tomáš, Miroslav PŘEROST a Josef KADANĚ. Hokejbal: průvodce tréninkem. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1801-4.
6. THOMPSON, Jim. Trénink²: výchova k úspěchu ve sportu i v životě. Přeložil Richard KANIA. Praha: Mladá fronta, 2017. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-4692-3.

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Sbírka cvičení