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

# METODICKÁ ŘADA NÁCVIKU STŘELBY

Střelbu řadíme mezi základní herní činnosti jednotlivce. Je nepostradatelnou součástí každého utkání a počtem vstřelených branek přímo rozhoduje o výsledcích zápasů. Střelba patří k technicky velice náročné činnosti, jelikož je potřeba spojit mnoho různých pohybových složek v jeden celek. Proto na ni nelze nahlížet izolovaně, ale vždy musí být nacvičována komplexně v herním kontextu s cílem co nejefektivnějšího využití v utkání.

## Jak na nácvik střelby?!

Než se dostaneme k samotnému nácviku střelby, je potřeba především u mladších kategorií (U11 a U9) zkontrolovat výstroj hráčů, konkrétně podobu a délku hole. **Věkově neadekvátní** vybavení by totiž mohlo vést ke špatnému osvojení dané dovednosti a vytvoření nesprávných návyků u hráče.

*Délka hole*
Správnou délku hole měříme vždy při vzpřímeném postoji hráče. Ideální délka je **mezi bradou** a **nosem**. Pokud je hůl delší, hůř se s ní manipuluje a hráči bude způsobovat problém osvojit si danou dovednost. Zatímco pokud je hůl kratší, svěřenec bude příliš předkloněn. Hráči a hráčky tedy musí mít svou hůl vždy na míru aktuální výšce.

*Koncovka hole*
Důležité je také zkontrolovat konec hole. Často zde rodiče umisťují velké gumové koncovky v domnění, že je pak hůl bezpečnější a nevyklouzne z ruky. Opak je však pravdou, především u malých dětí je důležité, aby dokázaly hůl i svými malými prsty správně uchopit a tyto koncovky jim v tom brání. Prsty musí konec hole kompletně obejmout a směřovat proti dlani do prostor ke konci dlaně u zápěstí a palce.

Jak již bylo zmíněno, důležitou částí nácviku střelby je správný úchop hole. Úchop hole je realizován zpravidla obouručně:

**horní ruka** = pevné sevření,
**spodní ruka** = střídavě volné sevření (ruka se dle potřeby pohybuje po holi nahoru a dolů – dle potřeby měnit výši těžiště hráče nebo dle vzdálenosti míčku od hráče samotného).

Jednoruční sevření hole je v hokejbale realizováno např. při odmítnutí hráče soupeře v situaci 1-1 nebo dalších herních situacích. Pro zakončení vyjma tečování je jednoruční držení hole nepoužitelné, jinými slovy střelba je realizována pouze za pomoci dvou rukou na holi.

**Faktory ovlivňující střelbu**
Střelba je technicky velmi náročná činnost. Dochází ke spojení řady pohybových návyků a složek, a proto je potřeba na ni nahlížet komplexně. Mezi základní faktory ovlivňující střelbu patří:

- **technika provedení** – dokonalé zvládnutí techniky střelby vzhledem k zápasovým podmínkách,
- **kondiční připravenost** – rychlostně silové schopnosti hráče s okamžikem vyvinutí maximální síly (ovlivňujícími faktory jsou výška a váha hráče),
- **taktická připravenost** – čtení hry, správné a rychlé zhodnocení herní situace a jejího dalšího vývoje.
  Z hlediska taktiky provádíme střelbu:
  - z kličky, v rámci osobního souboje nebo po jeho skončení (po ruce, přes ruku),
  - po kličce nebo po předcházející činnosti (zakončení nahoru nebo po zemi),
  - z malého prostoru,
  - pod tlakem soupeře,
  - po klamání a naznačování střelby,
- **psychická odolnost** – projevuje se především při vypjatých herních situacích.

Při tréninkových jednotkách se na jednotlivé faktory zaměřujeme dle věku svěřenců. U nejmladších dětí (přípravka) se soustředíme především na techniku střelby s kondičními prvky zaměřenými na rychlost. V pozdějších kategoriích pak přibývají ostatní faktory.

## Fáze střelby

Při střelbě rozeznáváme 4 základní fáze pohybu:

1. **nápřah** – vykývnutí hole proti pozdější trajektorii střely,
2. **švih** – pohyb do okamžiku, než se čepel dotkne míčku,
3. **interakce** – působení čepele na míček,
4. **protažení** – okamžik, kdy se čepel dostane do nejkrajnější polohy ve směru pohybu míčku.

## Způsoby střelby

- **švihem** – z místa/z pohybu,
- **přiklepnutým švihem** – z místa/z pohybu,
- **střelba golfovým úderem** – z místa/z pohybu,
- **střelba přes ruku** (backhandem) – z místa/z pohybu.

Jiné způsoby střelby:

- tečování,
- dorážení,
- střelba z otočky, v pádu atd.

**ČMSHb**
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

# Metodická řada nácviku střelby

S nácvikem střelby začínáme po částečném osvojení základů vedení míčku a zvládnutí vstupních prvků techniky přihrávání, zejména zpracování míčku tlumením a tažením.

Postup nácviku střelby:

1. přesná ukázka provedení trenérem (pouze popis slovně nestačí!),
2. nácvik z místa na cíl (velký počet opakování),
3. nácvik z místa na branku,
4. nácvik z pohybu (o hrazení s velkým počtem opakování),
5. nácvik z pohybu na branku,
6. po provedení obratnostního prvku (např. vedení míčku, obrat –> střelba),
7. po přihrávce,
8. dorážení (zakončení na malém prostoru okolo brankoviště).
9. opakovaná střelba,
10. střelba pod tlakem (trénujeme vždy až po osvojení a zvládnutí správné techniky a provedení střelby).

*Příklad nácviku střelby z místa na cíl*

*Nácvik střelby na bránu s vytyčenými cíli*

Důležité je nacvičovat střelbu na určitý cíl, to znamená již od začátku učit hráče střílet přesně. Pro prvotní nácvik o mantinel s vysokým počtem opakování lze využít jako cíl například reklamy na hrazení, případně připevnit terčíky, do kterých se budou hráči trefovat. Pokud necháme děti střílet o mantinel bez cíle, neudržíme jejich pozornost a nácvik tak nebude příliš úspěšný.

Ukázka nácviku střelby o hrazení:

Další ukázková videa:

**ČMSHb**
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

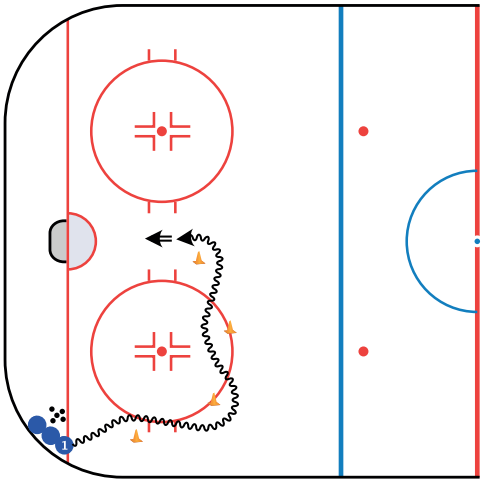
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

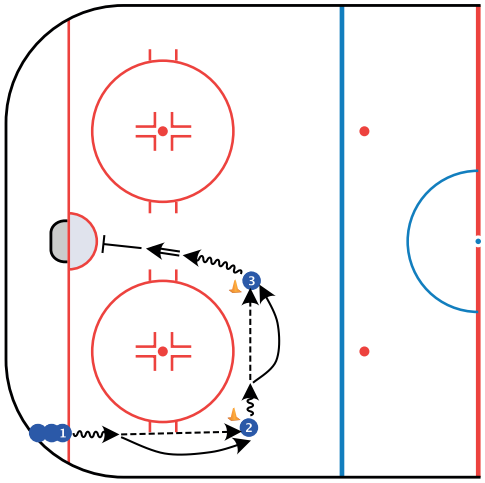
# Střelba dle věkových kategorií

## Kategorie U9 a U11

Při nácviku začínáme vždy technikou střelby švihem z místa. Jedná se totiž o technicky nejjednodušší způsob zakončení. Zároveň je metoda nácviku střelby švihem velmi podobná jako metodika nácviku přihrávky švihem, kterou již budou mít děti minimálně z části osvojenou. Postupně pak přecházíme do střelby z pohybu. Nezapomínáme, že u této kategorie je důležité, aby děti trénink především bavil, proto se snažíme zařazovat prvky střelby formou různých her a soutěží.

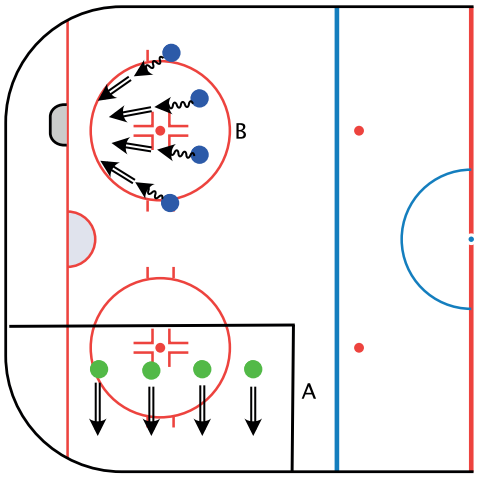


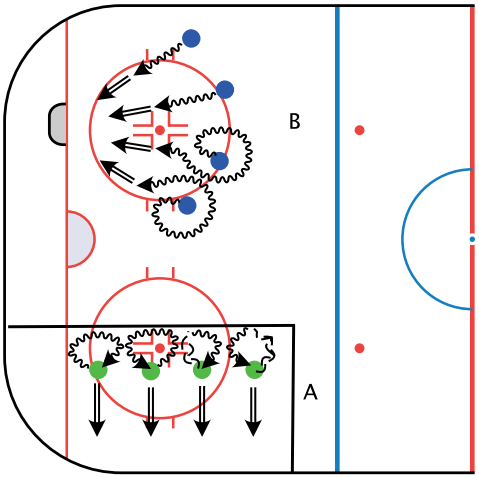
*Vedení míčku se střelbou*



*Střelba po přihrávce*

Začínající hráči potřebují pro osvojení základů zakončení dostačený počet opakování pro fixaci pohybových vzorců a základů techniky. Pro nácvik je vhodné využít cvičení se zakončením o hrazení, jejichž výhodou je velmi rychlý návrat míčku na hůl zakončujícího hráče, a tedy velmi vysoký počet opakování, např. 6 – 10 opakování za minutu cvičení. Pokud je toto cvičení zkombinováno a doplněné o cvičení na brankáře, pak výsledný efekt v podobě rozvoje dovednosti zakončení je velmi vysoký.

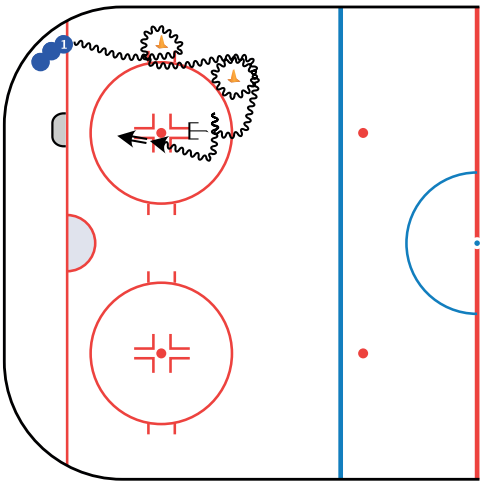


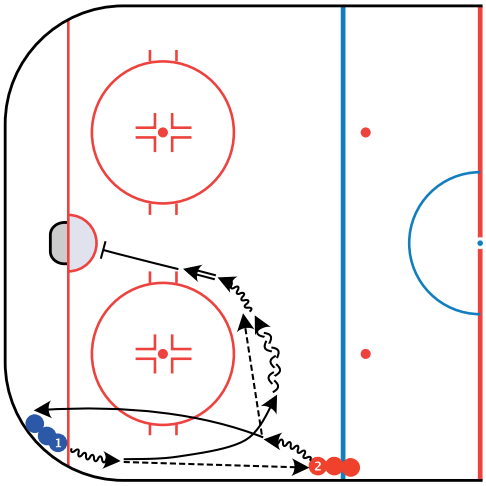
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

## Kategorie U13

Tato kategorie je nejvhodnější pro nácvik nových herních činností jednotlivce, zahrnuje tzv. „zlatý věk motoriky“. V tréninku se zaměřujeme především na střelbu dlouhým švihem v pohybu, a to jak po ruce, tak i přes ruku (forehand/backhand). Dále se snažíme postupně zařazovat a učit hráče střelbu přiklepnutým švihem. Nejprve z místa, poté z pohybu. Kromě zvládnutí techniky je také důležité, abychom po hráčích vyžadovali co nejvyšší přesnost a razanci střely, a to za všech podmínek. Například pokud se hráč nachází těsně před bránou a chystá se dorážet, klademe důraz na to, aby i dorážka měla co největší rychlost a přesnost.



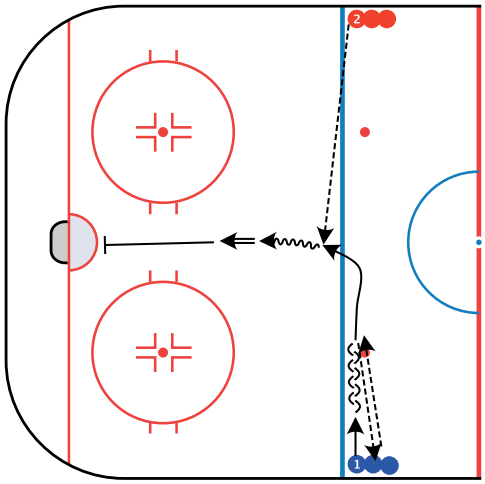
*Vedení míčku s obratnostními prvky*



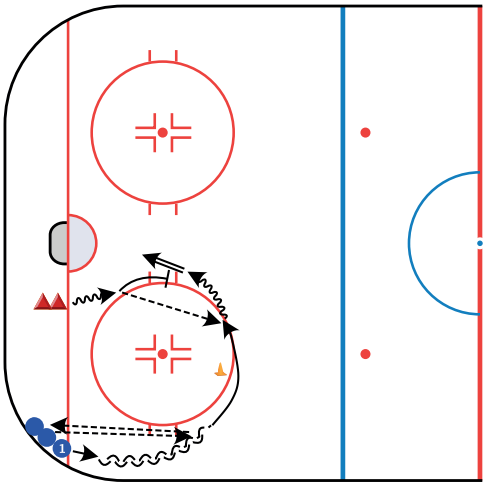
*Střelba po přihrávce s dorážkou*

## Kategorie U15

V této kategorii se zaměřujeme na trénink střelby golfovým úderem. Ostatní techniky střelby by již hráči měli mít osvojené, proto se je snažíme zařadit ve cvičeních s pasivním odporem a zvyšováním časového tlaku (nácvik na střelbu pod tlakem). Kromě samotné techniky střelby golfovým úderem je důležité hráčům sdělit, při jakých situacích je nejvhodnější volit tento typ střelby, a kdy naopak zvolit nějakou z předešlých technik. Volíme různé podmínky a po zvládnutí střelby golfovým úderem z místa přecházíme k tréninku z pohybu. Kromě klasických způsobů střelby nezapomínáme také na ty specifické, v této kategorii především na dorážení.



*Střelba z pohybu*

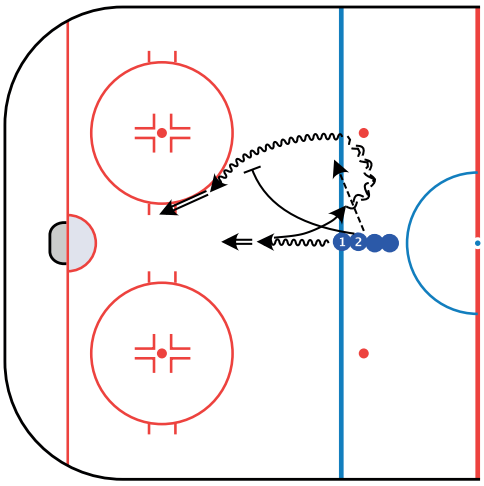


*Střelba s odporem obránce*

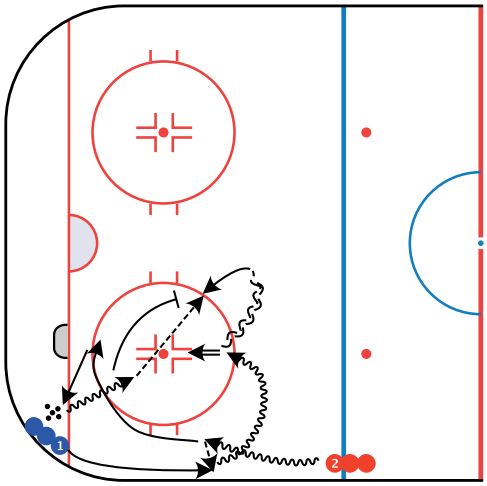
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

## Kategorie U17

Hráči této věkové kategorie by měli mít technicky správně zvládnuté a osvojené všechny techniky střelby s tím, že je dokážou využívat ve všech herních situacích v tréninku i zápase. Z toho důvodu se v kategorii dorostu zaměřujeme především na střelbu pod tlakem, kterou pak od kategorie juniorů a výše zařazujeme do tréninků ve vysoké frekvenci.



*Střelba pod tlakem*



*Střelba na clonu*

## Střelba pod tlakem

V zápase jen zcela výjimečně nastane situace, kdy hráč má dostatek času na střelu tak, jak je běžné v tréninkové jednotce. Během zápasu je vždy **napadán soupeřem**, a proto je nutné po zvládnutí a osvojení jednotlivých technik střelby trénovat vše i pod tlakem. A to jak pod časovým, tak i prostorovým. Nácvik provádíme vždy v podmínkách podobným utkání. Začínáme jednoduchým cvičením, kdy hráče s míčkem, který jde do zakončení, „nahání“ druhý hráč, který mu chce míček odebrat. Postupně poté zvyšujeme důraz bránícího hráče a měníme pozice/směry, ze kterých přistupují k zakončujícímu hráči. Následně přecházíme do prostorového tlaku, kdy se snažíme postupně zmenšovat velikost území, ve kterém dochází k tlaku na útočníka a samotnému zakončení (např. při utkání tlak v předbrankovém prostoru s dorážkou).

Střelba pod tlakem je ve cvičeních a zápasech utvářena:

- napadajícím soupeřem,
- blokujícím hráčem,
- zakončením přes hráče,
- zakončením v zahuštěném a omezeném prostoru,
- zakončením po nebo v rámci činnosti (zejména v situaci 1-1, krytí míčku aj.).

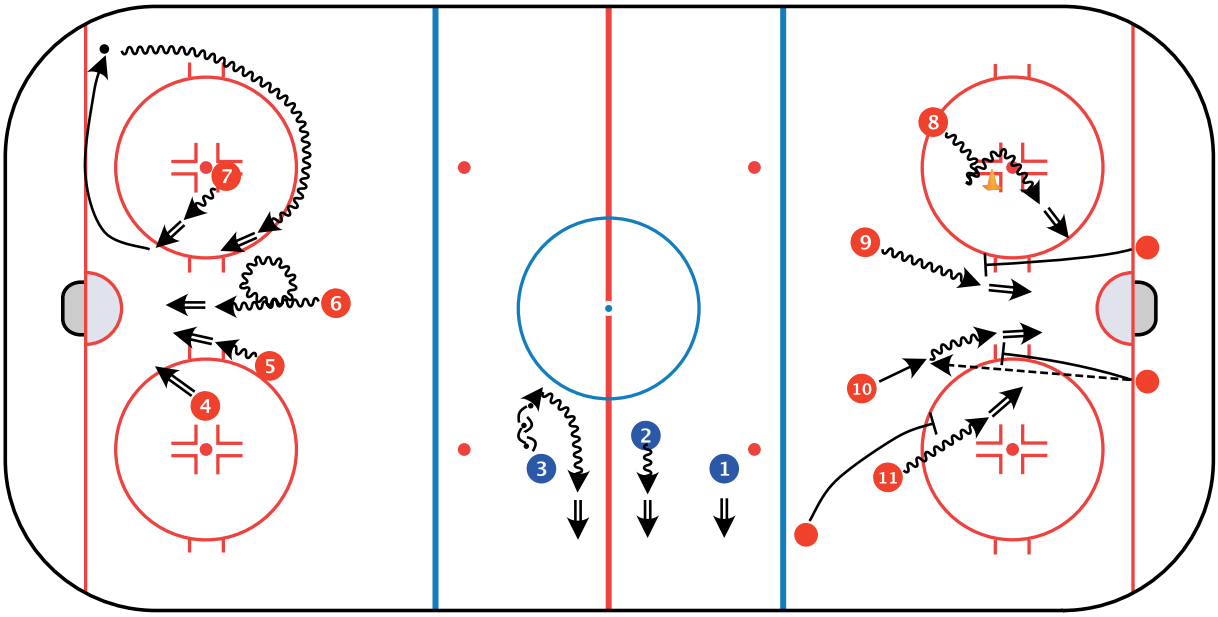
Nácvik střelby patří mezi nejdůležitější tréninkové úkoly. Je to proces, který nikdy nekončí, ať už z pohledu věkové kategorie (od nejmladších až po seniorské), tak výkonnostních (od začátečníků až po reprezentaci). Proto je potřeba, aby v tréninkové praxi byla cvičení na střelbu **prováděna ve velké variabilitě**, ať již z hlediska jejich obtížnosti, či širokého výběru.

**ČMSHb**
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

# METODICKÁ ŘADA NÁCVIKU STŘELBY



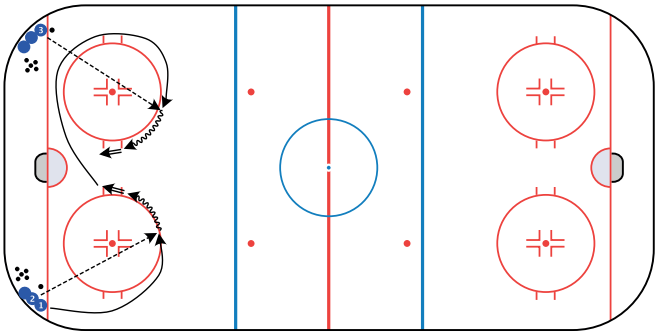
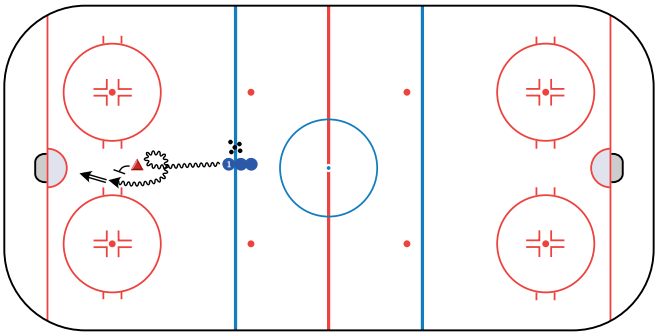
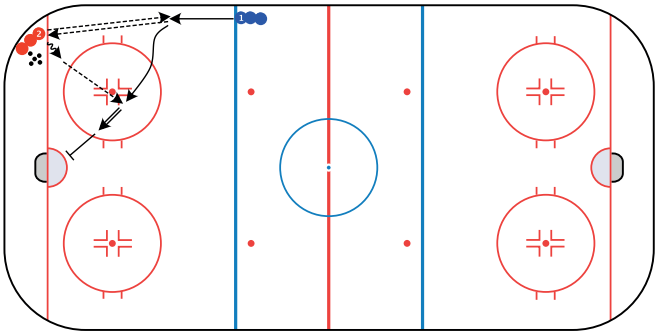
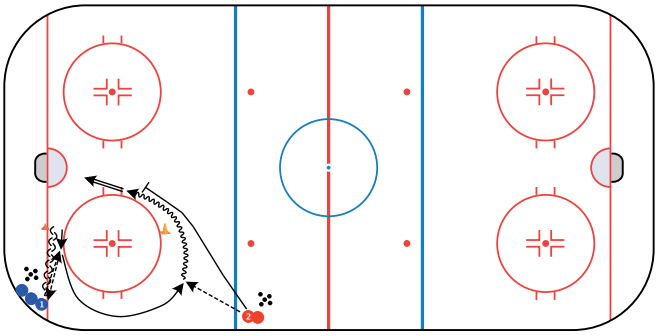
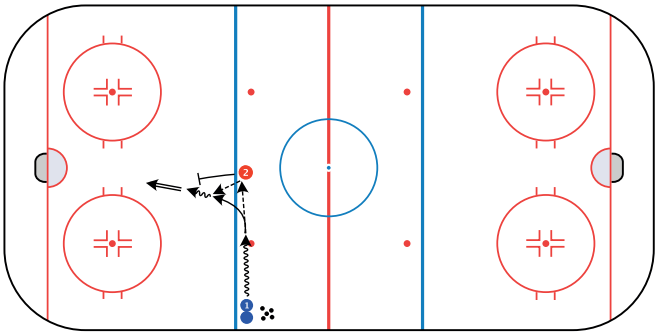
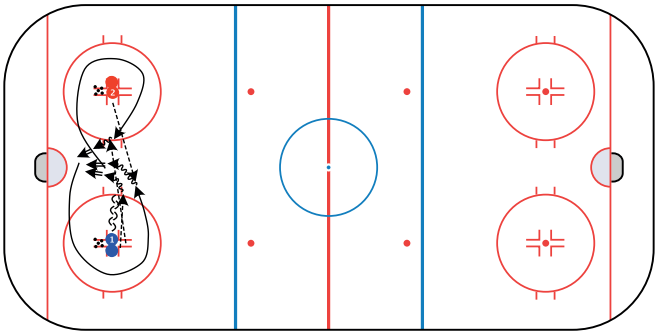
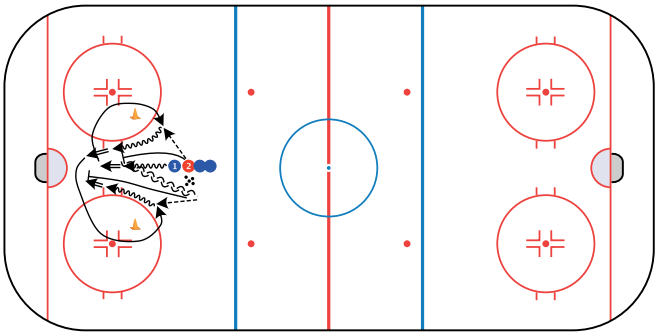
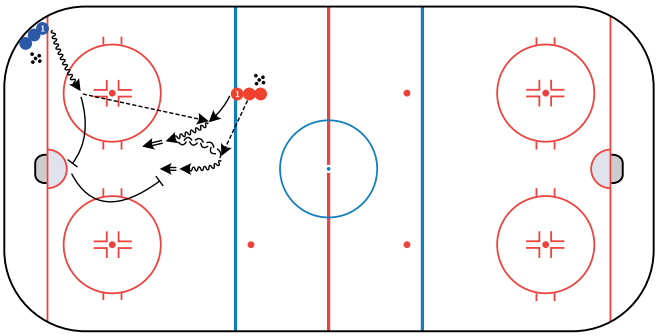

## CVIČENÍ

1. Střelba po přihrávce z běhu
2. Střelba po zvratu s mírným odporem bránícího hráče holí
3. Střelba okamžitě po přihrávce
4. Střelba pod tlakem
5. Střelba po přihrávce pod tlakem
6. Opakovaná střelba s dorážkou
7. Opakovaná střelba s odporem obránce
8. Střelba na clonu s následným odporem obránce

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

**ČMSHb**
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

# Sbírka cvičení