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

Blokování střel a chytání míčku

Techniky blokování střel a chytání míčku je možné zařadit do obranných herní činností jednotlivce. Význam a míra uplatnění obou činností během utkání stále roste, a to především z důvodu lepšící se kondiční připravenosti hráčů, která má za následek méně času a prostoru pro zakončující hráče. Využití technik v utkání vyžaduje krom technické průpravy také odvahu, bojovnost nebát se letícího nebo právě vystřeleného míčku.

Herní činnosti jednotlivce obranné

Obranné herní činnosti jednotlivce jsou hráčem využívány v situaci, kdy jeho tým nemá v držení míček. Při obranných herních činnostech jednotlivce je hlavním cílem zamezit soupeři vstřelit branku nebo ji ohrozit a získat míček zpět pod svoji kontrolu v kterémkoliv pásmu hřiště, 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:

1. obsazování hráče s míčkem (napadání – forčekink, bekčekink, odebírání míčku holí, osobní souboj, hra tělem, pinčink)
2. odebírání míčku (vypíchnutím při čelním postavení, nadzvednutím hole při bočním postavení, úderem do čepele/hokejky v rámci pravidel)
3. obsazování hráče bez míčku (těsné, volné)
4. obrana prostoru (krytí hráče, krytí prostoru)
5. **blokování a chytání střel (tělem, holí)**

Všechny tyto herní činnosti spolu úzce souvisí, při hře se často prolínají a na jejich dokonalém zvládnutí závisí kvalita provedení obranných kombinací a systémů.

Význam blokování a chytání střel v současném hokejbale stále roste s ohledem na **zvyšující se rychlost hry**. Schopnost hráčů ve správném okamžiku blokovat či zachytit střelu nebo pouze změnit směr letu míčku se stává nedílnou součástí obranných činností hráčů. Rychlé přistupování k hráči s míčkem a následné blokování střely by mělo být součástí nácviku v tréninku a poté využito v zápase. Velký význam má také tato obranná činnost při střelbě obránců od útočné modré čáry ať již při hře 5-5 nebo ve hře v oslabení. Z hlediska taktiky se blokování střel často používá proti dobře střílejícím hráčům soupeře. Úspěšné blokování střel navíc zvedá morálku celku v utkání.

Blokování střel a chytání míčku

Blokování střel a chytání míčku je herní obranná činnost, při které se hráč snaží zabránit proniknutí vystřeleného míčku směrem k brance. Blokování střel a chytání míčku se provádí většinou v obranném pásmu s cílem zvýšit účinnosti obranné hry.

Cílem blokování je **omezit prostor pro střelbu a znesnadnit** nebo **zamezit střelbě** soupeře, změnit směr střely mimo branku a mimo dosah hráčů soupeře, zachytit již vystřelený míček a získat tak míček po svou kontrolu. Provedení je podmíněno rychlým přístupem ke střelci. V praxi se blokování střel a chytání míčku provádí většinou čtyřmi základními způsoby:

- ve stoji,
- v pokleku a kleku,
- pádem,
- holí.

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

Blokování střel ve stoji

Tento způsob blokování střel lze použít proti střelbě z různé vzdálenosti. Hráč blokující střelu přibíhá ke střílejícímu soupeři **čelně ve sníženém postoji** tak, že má nohy těsně u sebe, aby se od nich míček odrazil. Hůl drží v jedné ruce stranou nebo před sebou (varianta i s brankářským držením hole). Volná ruka je podél těla vytočena dlaní vpřed (možnost zachytit a srazit letící míček).

Takovéto postavení je výhodné nejen pro blokování střely, ale dává i možnost okamžitě zaujmout obranné postavení v případě, že soupeř místo střelby provádí klamný pohyb (kličku). Bránící hráč je připraven okamžitě reagovat na zachycení míčku a má možnost ihned založit protiútok. Míček letící vysoko nad zemí nebo skákající míček může srazit obránce dlaní rukavice na zem.

Obr. 1 *Blokování střely ve stoji*

Obr. 2 *Blokování střely ve stoji „brankářský postoj“*

Blokování střel v pokleku a kleku

Při blokování střel v **bočném pokleku** je důležité, aby bránící hráč nebyl příliš daleko od střílejícího soupeře. Bránící hráč přechází do pokleku tak, že kolenem jedné nohy se dotýká země. Při pokleku na jedno koleno si hráč zachovává možnost rychlého zaujmutí základního postavení. Bránící hráč má možnost zasáhnout míček svou holí, kterou drží v jedné ruce u země. Hlavu drží zpříma a volnou paži má spuštěnou podobně jako brankář podél těla a podle potřeby sráží míček rukou.

Hlubokým poklekem zvětšuje obránce plochu v dolní části, o kterou může být míček zblokován nebo zachycen. Poklek však nesmí obránci zabraňovat v rychlém zvednutí a vyběhnutí, kdyby se útočící hráč pokusil uvolnit s míčkem na některou stranu. Při menší až kontaktní vzdálenosti od soupeře se bránící hráč snaží **aktivně pracovat holí** v jedné ruce tak, aby se pokusil míček vypíchnout.

Obr. 3 *Blokování střely v bočném pokleku*

Obr. 4 *Blokování střely v bočném poklek s vysunutou holí proti čepeli střelce*

Druhou, v hokejbale méně používanou variantou, je blokování střel a chytání míčku **klekem na obě kolena.** Tímto obranným zákrokem je možné zachytit střelu vzduchem i po zemi. Tento zákrok se často uskutečňuje při běhu vzad, kdy bránící hráč ustupuje před soupeřem až do okamžiku, kdy chce vystřelit. V okamžiku vystřelení míčku provádí bránící hráč rychlý pád na obě kolena, hůl drží v jedné ruce, volná paže je podél těla dlaní vpřed a zachytává letící míček tělem či dlaní.

Blokování a chytání střel pádem

Bránící hráč provádí blokování střely tak, že si lehá proti střele na bok a pokládá nohy na sebe. Při pádu podkládá pod tělo souhlasnou nohu, kam provádí pád. Hůl drží na konci jednou rukou a pokládá ji i s paží na zem. Volná paže s dlaní obrácenou vpřed je podél těla, nebo si dlaní chrání bránící hráč obličej (viz. obrázek). Hráč by měl **padat nohama směrem na stranu hole střílejícího hráče** (hlavou co nejdále od míčku). Chytání míčku pádem má velkou prostorovou akční účinnost. Střela může být zachycena i v případě, že hráč není kolmo na střílejícího hráče. Tato technika se zpravidla uplatňuje po rychlém přesunu k soupeři, a to zejména při hře v oslabení.

Obr. 5 *Blokování střely v kleku na obě kolena*

Obr. 6 *Blokování střely pádem*

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

Blokování holí

Jedná se o specifický způsob blokování střel, při kterém bránící hráč vkládá v momentu střelby čepel hole před míček, který tím srazí mimo branku nebo alespoň zmírní jeho rychlost. Tento způsob je využíván v situacích, kdy **nemá bránící hráč těsný kontakt se soupeřem.** Blokování je možné provádět v libovolné vzdálenosti od střílejícího hráče. Bránící hráč by měl kontrolovat postavení čepele svojí hole. Při odražení míčku směrem vzhůru, vzniká nebezpečí zranění sebe sama nebo ostatních hráčů. Pozor na nekontrolované blokování střel v předbrankovém prostoru, které může znamenat ohrožení vlastní branky.

Obr. 7 *Blokování střely holí (bekhendovou stranou bránícího hráče)*

Obr. 8 *Blokování střely holí (forhendovou stranou bránícího hráče)*

Jak na nácvik technik blokování střel a chytání míčku

Všechny druhy blokování střel mají obdobnou metodiku nácviku. Správné zvládnutí techniky jednotlivých způsobů zvyšuje účinnost této činnosti a také zájem hráčů. S řádně technicky provedeným blokováním střely se můžeme vyhnout zranění a současně cílovým stavem je, aby hráč byl s blokováním střel ztotožněn a považoval ji za nedílnou součást svého herního projevu. Doporučujeme následující postup:

- Nejprve nacvičujeme základní pohyby blokování bez míčku.
- Chytání velmi pomalu jedoucího míčku.
- Chytání volně letícího míčku.
- Nácvik chytání prudkých míčku – tento bod je potřeba provádět velmi opatrně a zařazovat jej až ve starších věkových kategoriích.

Nácvik dle věkových kategorií:

- Základy popsané výše doporučujeme zařadit do tréninku v kategorii U13 v podobě blokování holí, sražení volně letícího míčku rukou apod.
- Do tréninku kategorie U15 zařazujeme blokování a chytání střel holí, ve stoje i v pokleku.
- Ve starších věkových kategoriích zdokonalujeme tyto herní činnosti blokování a chytání střel, je možné navíc zařadit i blokování střely pádem.
- Nácvik chytání prudkých míčku je vhodné provádět velmi opatrně a zařazovat jej až ve starších věkových kategoriích s dostatečnou míru sebekontroly.

Doporučení a rady pro hráče:

- Správné zaujetí postavení v ose letu míčku (na čepeli soupeře) ve směru blokujícího hráče a branky. Současně je důležité nezakrývat výhled brankaři v linii letu míčku.
- Nenechat se blokováním vyřadit ze hry a být připraven k reakci na klamné manévry, kličku soupeře a případné další vedení osobního souboje.
- Při kleku či pokleku je vhodné být široký dole, volnou ruku použít pro zachycení míčku.
- Blokující hráč nesmí být příliš daleko od střílejícího hráče. S klesající vzdáleností od soupeře se zvyšuje efektivita a bezpečnost zablokování střely nebo letu míčku. Blízkost k soupeři snižuje střelecký úhel.
- Připravenost a soustředěnost okamžitě reagovat na další vývoj herní situace je cestou a prostředkem k rychlému založení protiútoku.

Chyby z praxe:

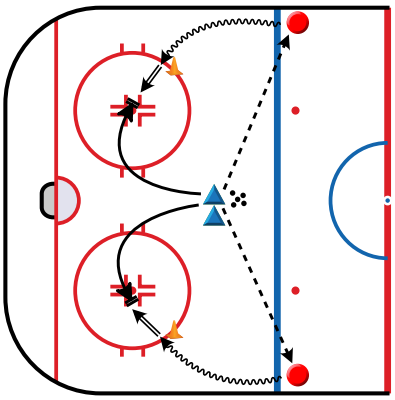
- Obracení se bokem a zády k míčku.
- Uhýbání před míčkem v důsledku strachu strach.
- Tečování míčku v těsné blízkosti před vlastní brankou.
- Při blokování pádem směřuje hlava k čepeli střelce.
- Blokující hráč stojí nebo klečí mimo dráhu míčku na branku.

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

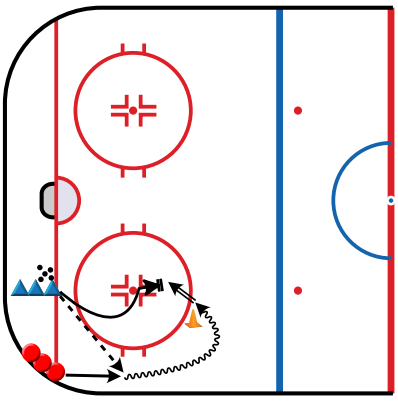
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Cvičení

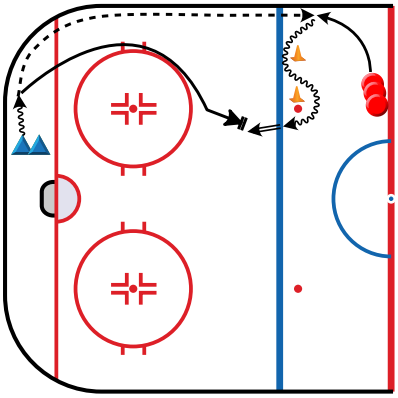
Cvičení č.1 Blokování střely z hranice kruhů



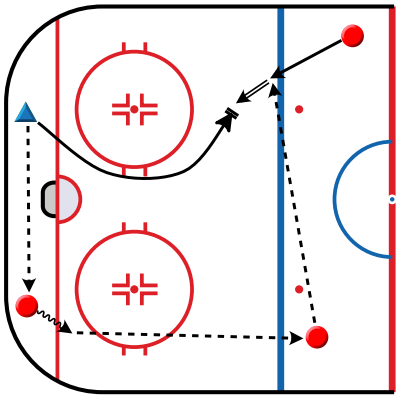
Cvičení č.2 Blokování střely z hranice kruhů



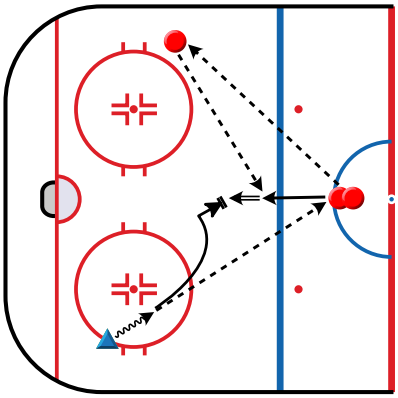
Cvičení č.3 Blokování střely od modré čáry



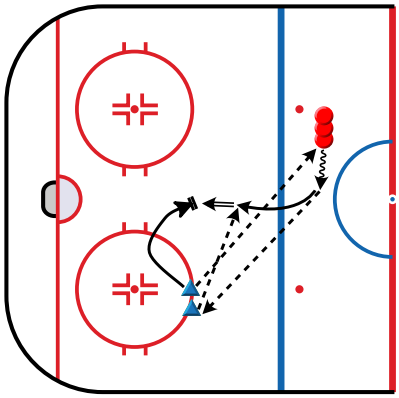
Cvičení č.4 Blokování střely od modré čáry při nácviku přesilové hry



Cvičení č.5 Blokování střely od modré čáry při nácviku přesilové hry



Cvičení č.6 Blokování střely ze střední vzdálenosti



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