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

Jak vychovat kreativního obránce

Role a význam obránce se mění s ohledem na vývoj rychlosti a taktické náročnosti všech kolektivních her. V minulosti bylo hlavním z úkolů obránce bránit. V moderním hokejbale, tak jak jej známe v současnosti, jsou na obránce kladeny další nároky především z pohledu zapojení se do útočných akcí celku, nezbavování se míčku a konstruktivní rozehrávky. Lze v podstatě konstatovat, že obránce je momentálně považován za dalšího útočníka, který svou podporou a nabízením se do volných prostor vytváří nerovnovážné herní situace a prostory pro zakončení.

Hráčské posty a specifika hry obránce

V hokejbale existují tři hráčské posty. Dva z nich jsou v poli a jeden v brance. Brankový post představuje brankář, který je od ostatních postů podstatně rozdílný, proto jej zmiňovat nebudeme. Posty v poli rozdělujeme na obránce a útočníky. V mnoha ohledech jsou si tyto posty dost podobné, na druhou stranu mají svá specifika a odlišnosti. Útočníci i obránci se pohybují v podobných prostorech na hřišti, střídají během hry. Významné odlišnosti jsou v úkolech, které si plní na hřišti. Primárním úkolem útočníka je rozvíjet a zakončovat útočné akce, které končí v útočném pásmu ohrožením soupeřovy branky, nebo rovnou vstřelením gólu. Primárním úkolem obránce je naopak útočné akce soupeřů zastavit, a díky tomu předat míček svým spoluhráčům v útoku. V podstatě je možné konstatovat, že specifika obranné hry jsou:

- obsazování hráče s míčkem a bez míčku,
- obrana a krytí prostoru,
- blokování střel,
- zakládání útočných akcí.

Tyto základní definice je nutné rozvinout, neboť hra se více a více zrychluje, čímž se hrací prostor zmenšuje a je nutné hráčům do zaběhnutých rolí přidávat další prvky.

Jak se změnila role obránce v hokejkových hrách

Role obránce ve hře se v čase velmi intenzivně vyvíjely a v současné době má při počtu pěti hráčů v poli (tři útočníci a dva obránci) jeden obránce více defenzivních úkolů a druhý obránce více těch ofenzivních a je tudíž spíše čtvrtým útočníkem. I tato představa se ovšem v čase vyvíjí s tlakem na co největší komplexnost obránců včetně širší zdokonalení v ofenzivních činnostech a kombinacích.

Kolektivní hry kladou na hráče čím dál větší nároky. Prostor pro hru je daný neměnnými pravidly, a tak je jasné, že aby byl tým úspěšnější, musí svou hru v tomto omezeném prostoru zrychlit. O úspěchu či neúspěchu jednotlivce a celku rozhoduje nakonec hráč na hřišti, který je nucen najít v krátkém okamžiku nejlepší řešení, moment překvapení a zvrátit tok hry na stranu svoji, resp. stranu svého týmu. Z výše uvedeného nám nakonec vyvstane řešení, mít v důležitých úsecích zápasu na hrací ploše **kreativního obránce**, který je schopen tyto okamžiky ve hře rychle, přesně a efektivně řešit.

Kreativita nebo variabilita?!

Je vhodné si položit otázku, zda něco jako kreativita v kolektivních hrách existuje? Kreativní je malíř, který má před sebou prázdné plátno nebo spisovatel, který z ničeho sepíše pět set stran knížky. Kdežto hráč na hřišti má před sebou vždy danou herní situaci, kterou musí správně vyřešit. Proto aby ji vyřešil, musí mít hromadu zkušeností z tréninku a další hromadu zkušeností ze soutěžních utkání. Je možné si tyto zkušenosti představit jako imaginární kapsy a čím více těch kapes na sobě hráč má k výběru a čím rychleji dokáže situaci správně vyhodnotit, tím je větší šance na úspěch. Celá kreativita ve sportu je tedy schopnost rychle a správně vyhodnotit situaci, sáhnout do té správné kapsy a následně řešení správně a rychle provést. Pro zjednodušení ale můžeme uvádět všeobecně používaný výraz **kreativita**.

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

Charakteristika a herní nároky na kreativního obránce

Kreativního obránce můžeme charakterizovat jako hráče, který dokáže v každé situaci, kdy je on nebo jeho tým v držení míčku, vymyslet a individuálně zrealizovat řešení, vedoucí k útočné převaze celku a vstřelení branky.

Takové hráče nejsme schopni vychovat až v dorosteneckých kategoriích, natož třeba za sezónu. Jde o mnohaletý proces výchovy hráče, proto je potřeba od útlého věku pracovat s hráči na těchto herních prvcích:

1) nadprůměrně zvládnuté HČJ (obranné, útočné) – provedení v rychlosti a pod tlakem,
2) rozvinuté kognitivní funkce - rychlost zpracování informací, rozhodování, prostorová orientace, představivost, herní myšlení,
3) fyzická připravenost - rychlost, síla, obratnost, kondice,
4) čtení hry – reagování na proměnlivost herního děje,
5) sebedůvěra.

Klíčovým faktorem je přístup trenéra v každé z věkových kategorií, kterými hráč prochází. Jak dokáže trénink připravit a jak vede své svěřence v zápasech.

Minipřípravka a přípravka

V kategoriích U11 a U9 nedokážeme s přesností rozpoznat, který z hráčů má dlouhodobé předpoklady stát se kreativním obráncem, neboť stěžejní roli hraje chuť a cílevědomost vyrůst v rozdílového hráče. Je možné vnímat, kdo pohybové nadání má a kdo ne, ale to z pravidla neznamená, že i z těch méně nadaných jednotlivců nemohou vyrůst hráči pro nejvyšší soutěže a reprezentaci. Proto jako trenéři musíme tréninkové procesy přizpůsobit tomu, aby sport v tomto období děti hlavně bavil a co nejvíce hráčů u sportu zůstalo co nejdelší dobu. Toto období se nazývá zlatým věkem motoriky, a proto se tréninky zaměřují hlavně na všestranný rozvoj sportovce.

Zaměření obsahu sportovní přípravy:

1) HČJ – z velké části útočné jako jsou uvolňování hráče s míčkem, přihrávka a zpracování přihrávky, střelba.
2) Kognitivní funkce – rozvíjíme soustředěnost, kdy před děti postavíme jednoduchý fyzický úkol (běh), zkombinujeme s jednoduchým hlavolamem (piškvorky) a zabudujeme prvek soutěživosti (soutěž družstev). Rozvíjíme tedy mentální schopnosti pod tlakem (fyzický výkon) nenucenou a zábavnou formou.
3) Fyzická připravenost – zajišťujeme celkový rozvoj tělesných dovedností dítěte (obratnost, koordinace pohybů a základní pohybové dovednosti).

Přístup trenéra – v tomto věku je nejdůležitější, aby trenér vzbudil u hráčů pozitivní emoce a zájem o sport. Trénink by měl být pestrý, tvořený několika stanovišti. Každá jeho část by měla být zábavná a zároveň zaměřena na jednu z výše uvedených aktivit. Při zápase je třeba sdílet s dětmi jejich emoce, nevázat je žádnými taktickými prvky, nechat hru plynout a nerozdělovat dětem herní posty. Kromě hlavního sportu je potřeba podporovat děti i v jiných fyzických aktivitách. Rozhodně se nesmíme zaměřovat na ranou specializaci, která paradoxně kreativitu zabíjí.

Příklad cvičení na kognitivní funkce:

Děti jsou rozděleny do družstev a za překážkou (aby musely reagovat na neznámou situaci) mají čtyři sady barevných terčů po třech, rozházeny do čtyřech sloupců. Jejich úkolem je seřadit terče tak, aby byly v každém sloupci jen terče stejné barvy. Tahy mohou provádět výměnou terčů, které leží vedle sebe, jen horizontálně a vertikálně.

Mladší a starší žáci

V kategorii žáků je vhodné mít na paměti, že naši svěřenci jsou stále ještě děti. Pořád k výchově sportovců přistupujeme tak, aby je to hlavně bavilo, zajišťujeme všeobecné dovednosti, ale začínáme mít na hráče větší nároky z hlediska přístupu k tréninkům a zvládnutí základních HČJ a jejich prohlubování. Cílem jsou perfektně zvládnuté HČJ tak, aby je hráč dokázal rychle a přesně uplatňovat v rychlejší a důraznější hře v juniorských kategoriích. V žácích už se začíná rýsovat útočná a obranná specializace postu hráčů, nemusí ovšem jít o finální stav a stále je vhodné hráče prostřídat mezi posty, jak v tréninku, tak utkání.

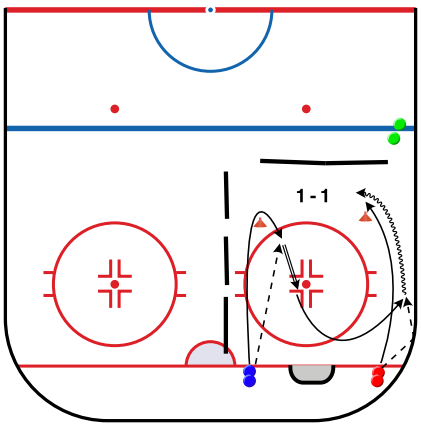
Rozhodující vliv na vytváření kreativity mají v těchto kategoriích hry na malém prostoru v rovnovážných a později i nerovnovážných situacích. Do tréninků tedy zapojujeme situace 1-1 a 2-2. Ve starších žácích můžeme začít procvičovat nerovnovážné situace 2-1 a 3-2, které obsahují kreativní založení útočné akce z obranného pásma pod tlakem.

1) HČJ – prohlubování základních HČJ, žákovská kategorie má za cíl perfektně zvládnuté dovednosti.
2) Kognitivní funkce - prohlubujeme rychlost myšlení a reakce na herní podněty pod časovým, prostorovým a fyzickým tlakem. Vzhledem k tomu, že se již hráči dokážou orientovat v prostoru, mají taktické předpoklady pro obranu prostoru, tak zařazujeme do tréninku nerovnovážné situace.
3) Fyzická připravenost – zaměřuje se na posilování středu těla, další prohlubování celkové obratnosti a koordinace pohybu, rozvoj rychlosti.
4) Čtení hry - hráči si osvojují základy pravidel pro hru na celé hřiště jako jsou: Postavení mimo hru na modré čáře, zakázané uvolnění a pravidla o nedovolených zákrocích. Cvičení je vhodné koncipovat s více variantami řešení a vést hráče k hernímu myšlení a rozhodování pod tlakem. K této skutečnosti přispívá také střídání hráčů mezi posty, kdy hráči vnímají trénované prvky a činnosti z obranné i útočné stránky hry.
5) Sebedůvěra - v této věkové kategorii stále v řadě případů ještě funguje přirozená sebedůvěra, která je umocněna tím, že děti již dokážou rozeznat rozdíl ve schopnostech spoluhráčů a protihráčů.

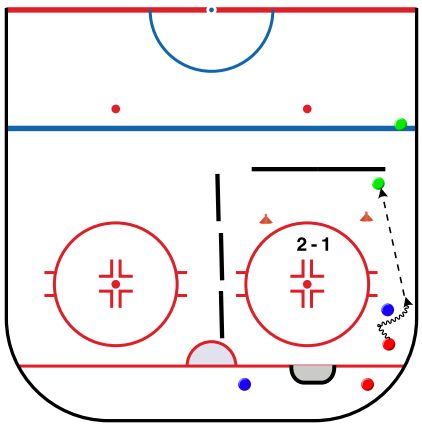
Přístup trenéra – Trenér v této kategorii pracuje s dětmi, které přicházejí do první puberty a pomalu si začínají vytvářet a upřednostňovat své vlastní názory. Více než kdy jindy děti hledají vzory a jedním z velkých vzorů by pro ně měl být trenér. V tomto věku dochází ke změnám vnitřní motivace, zda u svého sportu dítě zůstane.

V žákovských kategoriích začínají děti vnitřně soutěžit nejenom s protihráči, ale i se spoluhráči v rámci sociálního sebehodnocení. Je dobré toto do určité míry v tréninku i v zápase podporovat a dětem dávat částečné úkoly (např. která pětka přenese do zápasu prvek z tréninku vícekrát, při dalším tréninku si vybírá brankáře pro hru). Nesmí se z toho ale stát mantra a vše by mělo probíhat v přátelském prostředí.

Příklad cvičení přechod z rovnovážné situace 1-1 do nerovnovážné situace 2-1 se zaměřením na kreativní rozehrávku.



První část cvičení



Druhá část cvičení

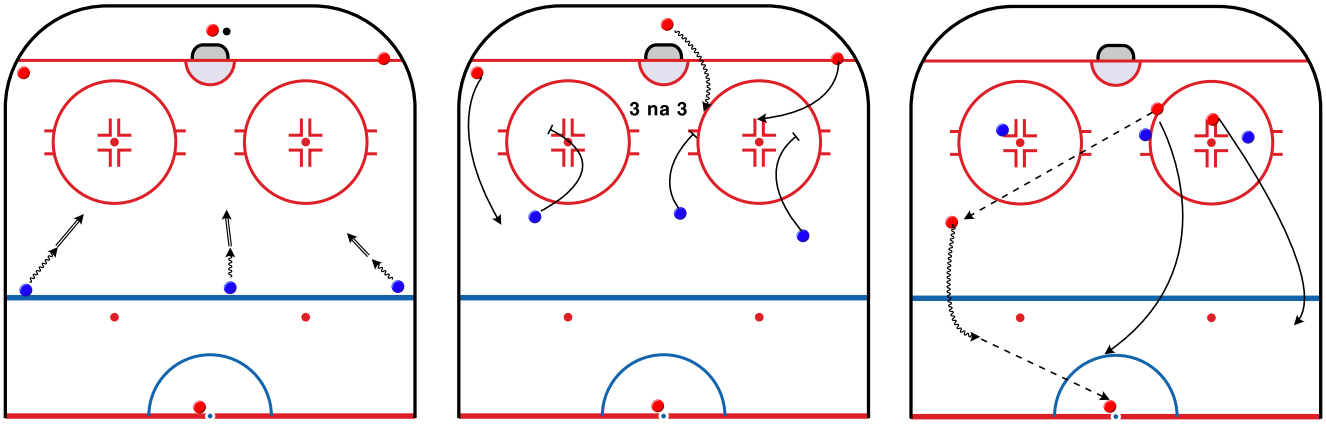
Dorostenecké a juniorské kategorie

Trénink v dorosteneckých kategorií by měl být zaměřený na HČJ a také na herní kombinace pod časovým i prostorovým tlakem se zařazením prvků, které dále rozvíjí kognitivní funkce. Při trénincích jsou nacvičovány základy organizace hry.

1) HČJ – trénink HČJ přecházející do herních kombinací a organizace hry pod časovým a prostorovým tlakem případně s obměnou počtu hráčů.
2) Kognitivní funkce - k již uvedeným kognitivním funkcím se do tréninku snažíme zařadit cvičení, které klade velké nároky na anticipaci hráče (schopnost předvídat vývoj herní situace).
3) Fyzická připravenost – více zaměřit na silové prvky a koordinaci stabilního trupu s dynamickou činností rukou a nohou.
4) Čtení hry – pokročilá znalost pravidel. Základy specializace např. v nerovnovážných situacích nebo přesilové hře, oslabení.
5) Sebedůvěra – může být významně ovlivněna proměnlivou motivací jednotlivých hráčů. Může střídat jednotlivé póly a vyžaduje velkou míru komunikace ze strany trenéra a budování hlubších vazeb v týmu případně klubových nebo týmových hodnot či cílů.

Přístup trenéra – Trenér se setkává s již fyzicky vyspělými jedinci s nevyváženou a nedotvořenou mentální složkou. Až v této kategorii zpravidla mluvíme o hráči jako o specializovaném obránci a směřujeme jej ke specifickým činnostem a úkolům. Výhodné je část tréninkové jednotky dělit na obránce a útočníky se specializovaným obsahem a nezapomenout na zařazování prvků transition do TJ.

Příklad cvičení Transition



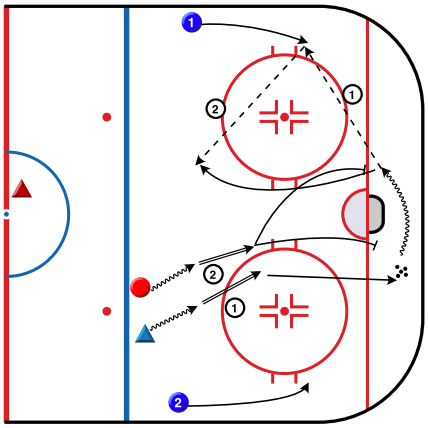
Cvičení začíná střelbou všech tří modrých hráčů. Okamžitě, jak vystřelí poslední hráč, začíná situace 3-3. Modří mají za úkol získat míček na své hokejky a po jedné přihrávce mohou zakončovat. Červení se musí jakýmkoliv způsobem dostat s míčkem za modrou čáru, kde si přihrají přes čtvrtého červeného hráče, což je základem pro nerovnovážnou situaci 4-3. V případě, že červení nezakončí a míček získají modří, mohou opět po jedné přihrávce zakončovat.

Mužská kategorie a reprezentace

Mohlo by se zdát, že do mužských kategorií přijdou již hotoví sportovci. To ovšem platí pouze pro velmi úzký okruh hráčů. I v mužských kategoriích je co zlepšovat a v případě, že chceme mít v týmu rozdílové hráče, kreativního obránce, musíme se v trénincích zaměřit na všechny výše uvedené rysy.

1) HČJ – zaměření na HČJ, které chceme u hráče zlepšit. Střelba, přihrávka, uvolňování hráče s míčkem i bez míčku, všechny tyto dovednosti je potřeba trénovat jak v mužských, tak reprezentačních kategoriích a zařazujeme je do tréninku pravidelně.
2) Kognitivní funkce – vzhledem k tomu, že každý hráč má své fyzické, silové a rychlostní limity, které v mužských kategoriích pravděpodobně moc zlepšovat nebude, může svou hru zrychlit jen tím, že se bude rychleji rozhodovat, přesněji číst hru a vylepšovat svou prostorovou orientaci. Tím dokáže ve hře najít překvapivé řešení situace a získat tak rozdílové momenty hry na svou stranu.
3) Fyzická připravenost – v moderním hokejbale to bez fyzické kondice nejde. Hráči v sezóně podstupují přípravná a předzápasová období, kdy se na zlepšování fyzické kondice intenzivně pracuje.
4) Čtení hry – je rozhodujícím faktorem pro správné rozhodnutí a volbu řešení v zápasové situace, a to vždy v kontextu organizace hry nebo herního systému celku.
5) Sebedůvěra – sebedůvěru rozdíloví hráči získávají v zápasech, hlavně tedy ve vypjatých situacích. Proto je potřeba jim dát důvěru a volnou ruku. Oni poté berou zodpovědnost za výsledek na sebe a produkují zlomové zápasové situace. Je možné zařazovat cíleně prvky mentální přípravy.

Přístup trenéra – V mužských kategoriích je přístup trenéra ke kreativnímu obránci velice podobný jako v kategoriích juniorských. Rozdíl je v tom, že muži již mají větší cit pro hru. Nedochází tedy v takové míře ke kontra útočným situacím a trenér může dát hráči vetší prostor a volnost ve zlomových částech utkání. Velmi výhodné je přípravu obohacovat o prvky děleného tréninku obránců a útočníků. Zcela zásadní roli hraje transition a to nejen z pohledu rychlosti a účelnosti přechodu z obranné do útočné fáze nebo obráceně, ale i po stránce připravenosti hráčů a správné pozice vůči hráči v držení míčku.



Cvičení začíná střelbou. První střílí obránce, pak útočník. Obránce si po střele běží za branku pro míček, útočník na něj vytváří tlak. Následně se situace vyvíjí podle toho, kam obránce bude směřovat hru. V případě, že poběží za branku, rozehrává na modrého hráče č. 1 a sám nabíhá pro další přihrávku, a tím podporuje útok. Cvičení může pokračovat situací 2-1 nebo 3-1 (zapojí se modrý hráč č. 2) na druhou stranu hřiště, kdy přidáme na střed hřiště ještě jednoho obránce a původní červený útočník vyvíjí na kombinaci tlak tím, že se vrací. Nebo můžeme situaci dokončit vyběhnutím za modrou čáru, opět sehrání 2-1 nebo 3-1 a hráč na středu hřiště nám opět vytváří tlak na útočnou kombinaci.

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

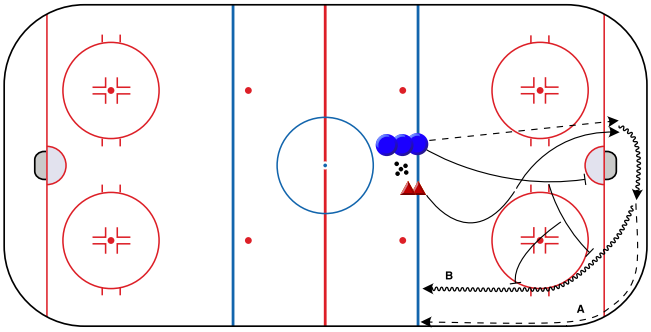
facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

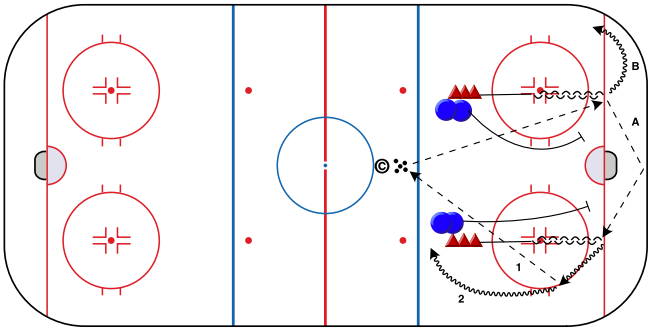
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

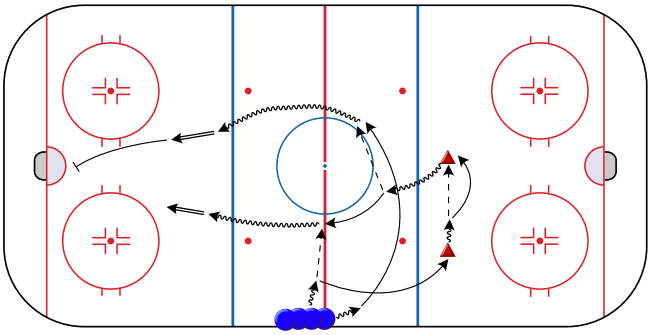
č.1 – Varianty rozehrávky pod tlakem



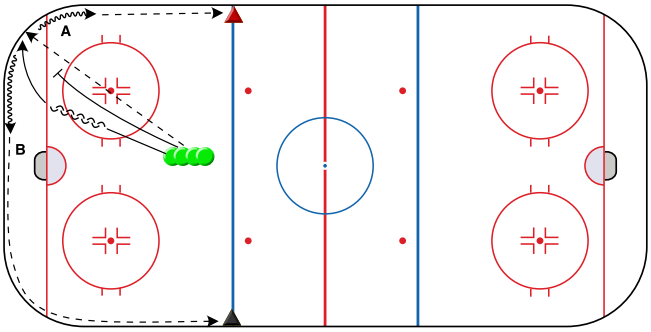
č.2 – Varianty rozehrávky dvou hráčů pod tlakem



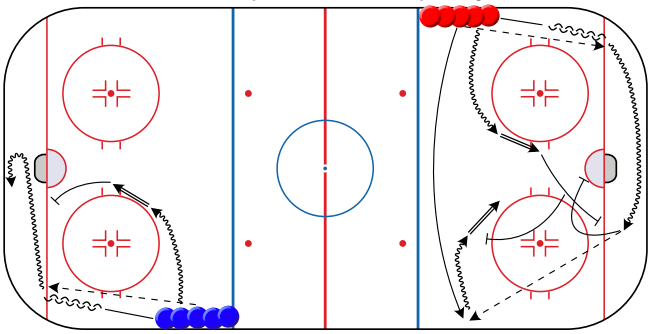
č.3 – Podpora útoku obráncem



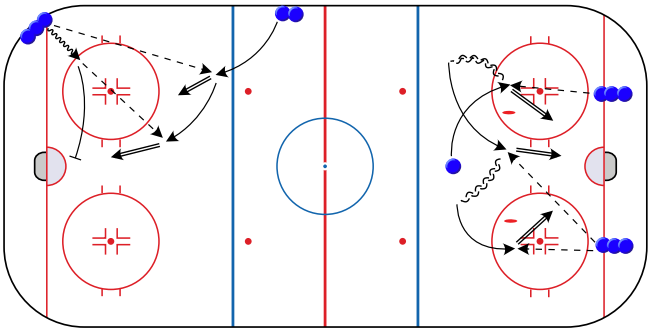
č.4 – Varianty rozehrávky pod tlakem



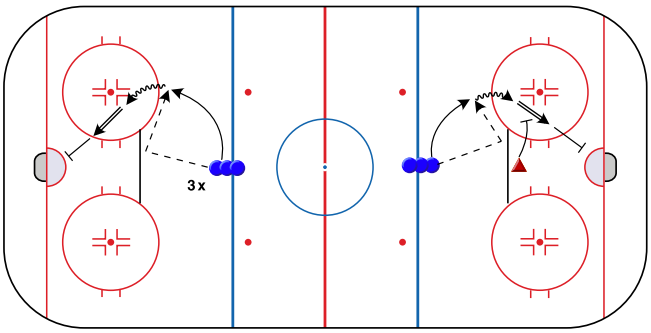
č.5 – Rozehrávka pod tlakem napadajícího hráče



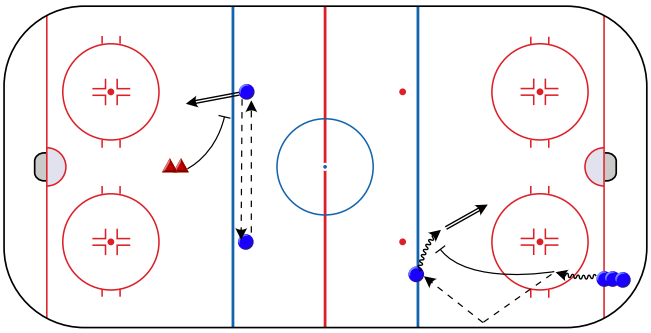
č.6 – Zakončení po přihrávce



č.7 – Rychlost zakončení z osy hřiště



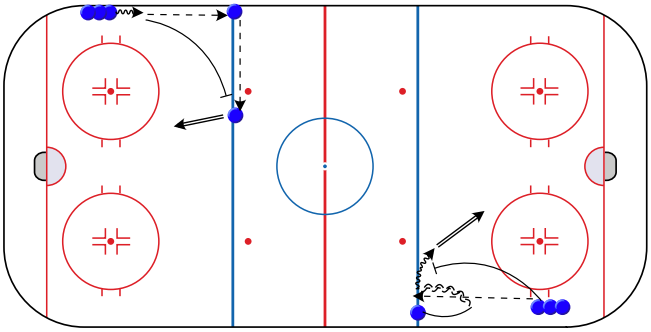
č.8 – Zakončení obránce od modré čáry



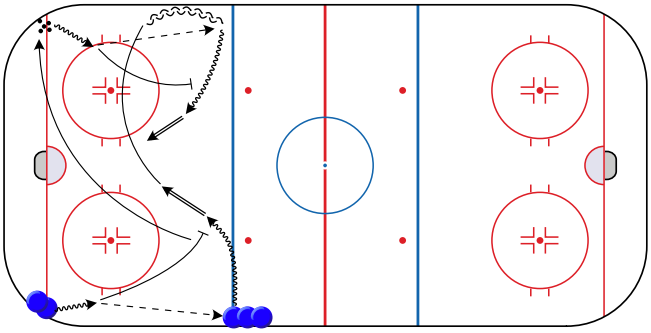
facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech

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

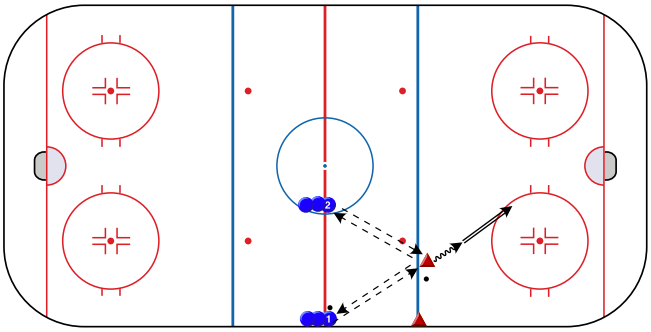
č.9 - Zakončení obránce od modré čáry pod tlakem



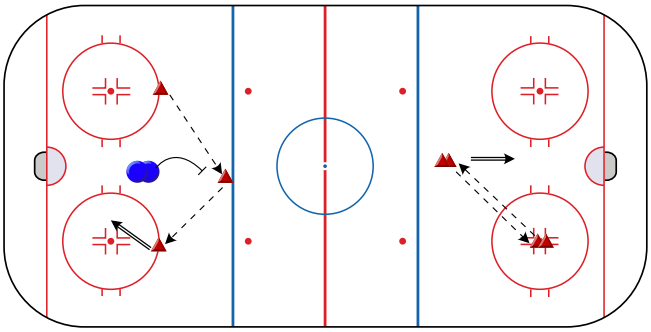
č.10 - Zakončení obránce od modré čáry včetně blokování



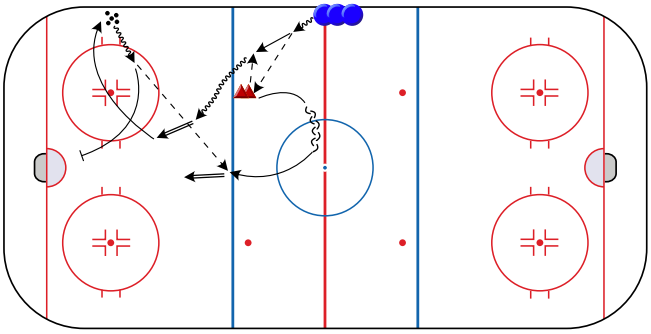
č.11 – Rychlost zakončení po kombinaci přihrávek



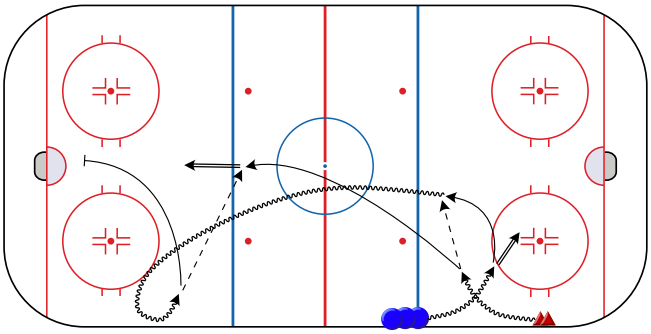
č.12 – Zakončení bez přípravy



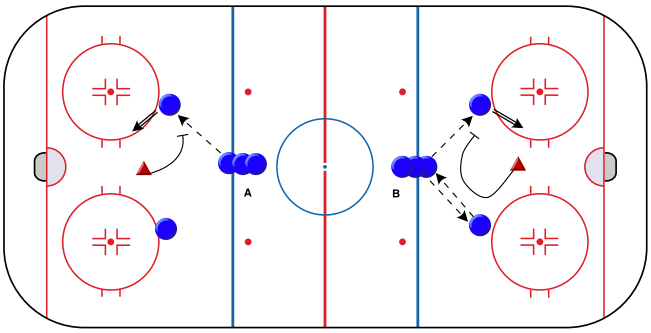
č.13 - Zakončení z druhé vlny



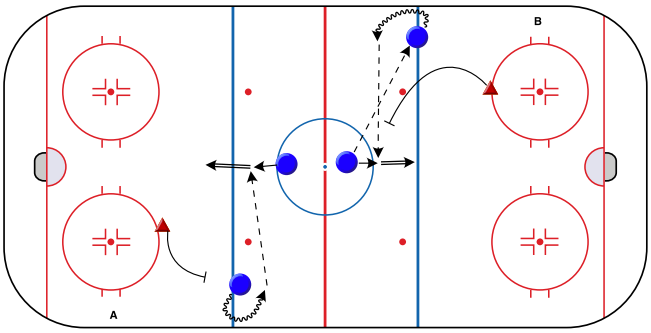
č.14 - Zakončení z druhé vlny



č.15 - Zakončení bez přípravy pod tlakem

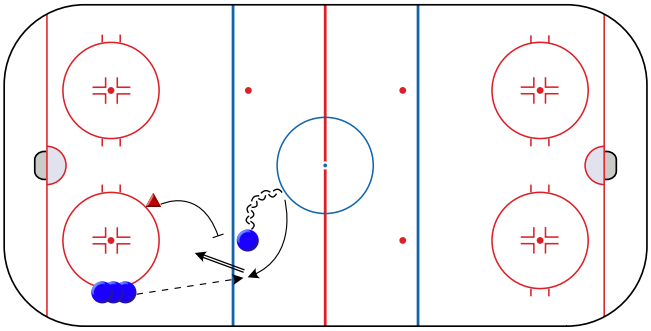


č.16 – Zakončení z osy hřiště bez přípravy

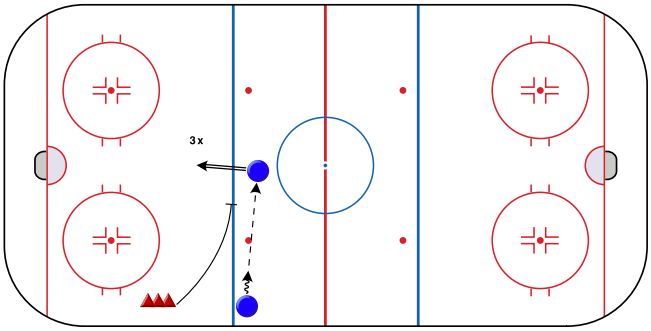


facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech

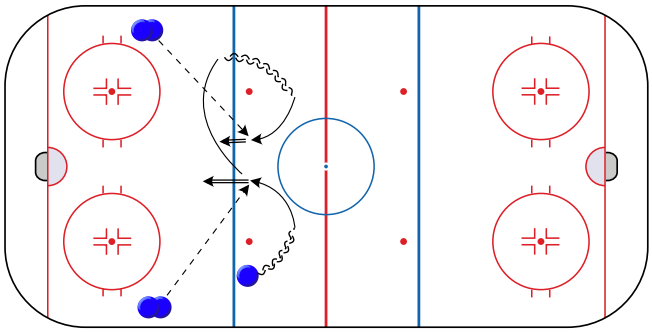
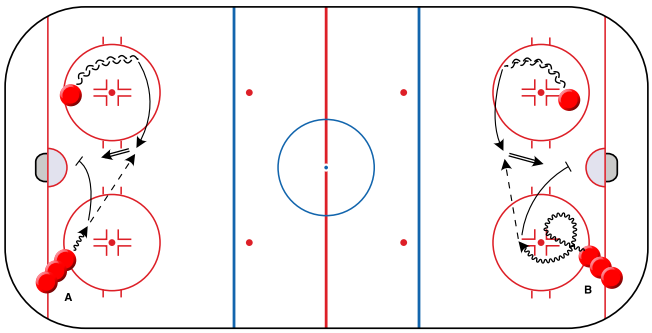
č.17 – Zakončení po nabízení se do volného prostoru



č.18 – Zakončení z osy pod tlakem



č.19 - Zakončení po nabízení se do volného prostoru



č.20 – Zakončení po přihrávce