



ČMSHb

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Jak vychovat středního útočníka?!

Úroveň dovedností a také kvalita hry středních útočníků je důležitým faktorem pro hru celků na nejvyšší úrovni. Zkusme se společně zamyslet, jaké specifické body nebo odlišnosti nalezneme na hře středních útočníků, resp. položme si otázku jaké faktory jsou pro výchovu a růst středních útočníků nejpodstatnějším a klíčovým vlivem pro další uplatnění mladých hráčů.

Jaká jsou specifika hry středního útočníka?!

Přestože je hokejbal týmovým sportem, v němž o úspěchu či neúspěchu ve výsledku často rozhoduje činnost všech hráčů a realizačního týmu, pokusme se nejprve definovat, v čem je role středního útočníka specifická:

- představuje základní komunikační „uzel“ celé pětice hráčů,
- jeho kombinační schopnosti předurčují komplexnost herního projevu,
- bezprostředně po zisku/ztrátě míčku je jeho reakce klíčová pro možnost přečíslení nebo obsazení soupeře,
- jeho kreativita a nápaditost je v útočné fázi rozhodující pro získání výhody,
- řídí postavení spoluhráčů na vhazování a vhazování přímo zahrává.

Obecné principy výchovy mladých hráčů

Jakkoli jde v mnoha ohledech o specifickou pozici, výchova středního útočníka v sobě v první řadě nese obecné rysy výchovy jakéhokoli jiného hráče. V nejmenších kategoriích je zapotřebí budovat a vytvářet zejména vztah ke sportu, rozvíjet pohybové dovednosti, pracovat na správném fungování kolektivu a rozvíjet primárně individuální činnosti jednotlivce (platí zejména pro U11 a U9). Standardní součástí výchovy v tomto období je využití tzv. **zlatého věku motoriky** (8-12 let) pro rozvoj pohybových dovedností a koordinace, rozvoj atletických dovedností, obratnosti a rychlosti.

Zejména v těchto kategoriích je důležité **podporovat univerzálnost jednotlivých hráčů**, proto pravidelná rotace na jednotlivých postech by měla být v zásadě standardní součástí výchovy. Jakkoli v tomto věku hra ve formátu 3+1 prakticky postrádá roli středního útočníka, dochází tak kromě nesporného rozvoje specifických pohybových dovedností i k mentálnímu posunu a jednoduššímu pochopení konkrétních situací na jednotlivých postech.

Kreativita řešení herních situací

Již od nejmenších kategorií je žádoucí vést tréninkový proces tak, aby jeho **atmosféra podporovala učení**. I v případě, kdy akce jako celek skončí nezdarem, je důležité hledat dílčí pozitiva a podporovat rozvoj. Obránce i útočníky je třeba vychovávat tak, aby jejich primárním zájmem po zisku míčku **nebylo ho dostat co nejdále od branky**, ale aby svým řešením herní situace co nejvíce přispěli k následnému ohrožení branky soupeře (založením útoku, přihrávkou na lépe postaveného spoluhráče, přesným zakončením). **Vhodné je proto u všech cvičení vést hráče po zisku míčku k návazné akci např. formou rozehrávky do zástupu hráčů nebo na hůl trenéra.**

Na pomezí kategorie U13 pak dochází k posunu tréninku od primárního zaměření na motivaci ke sportu a herní činnosti jednotlivce směrem k herním kombinacím, případně (ne)rovnovážným situacím ve větším počtu zapojených hráčů. Kromě toho se jedná o kategorii, kdy dochází k úplnému a definitivnímu **přechodu** utkání **k formátu 5+1** a tedy k pravidelné herní praxi na pozici středního útočníka. Tento přechod s sebou nese zvýšené nároky v mnoha ohledech, od fyzické připravenosti, přes **teoretické/praktické zvládnutí pravidel** (postavení mimo hru, postavení na bule, zakázané uvolnění apod.) až po složitější **predikci vývoje herních situací**. Zvláště schopnost správně a účelně číst hru je v případě středního útočníka jednou z klíčových dovedností, jelikož svým vnímáním, pohybem a rozhodováním dokáže fakticky **aktivizovat, ovlivňovat a vzájemně propojovat** činnost svých spoluhráčů (obránců, křídelných útočníků).

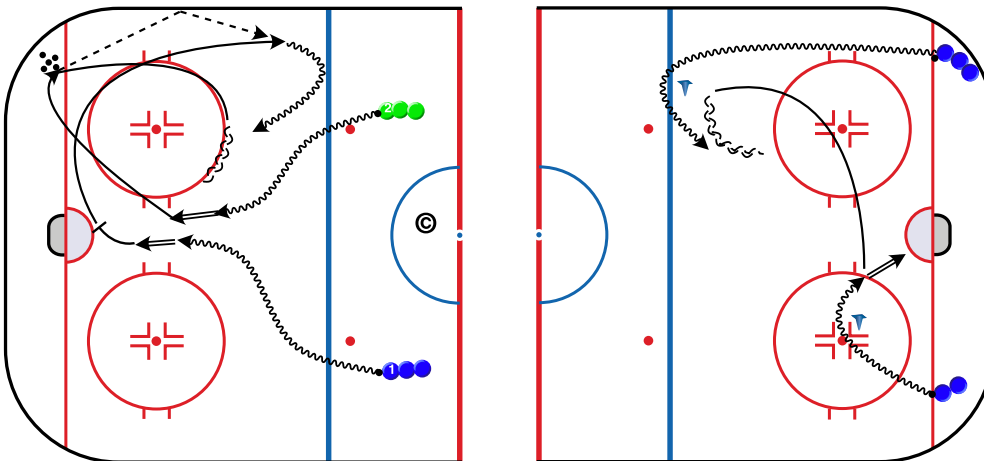
Flexibilita a rychlost reakce

Vzhledem k tomu, že střední útočník je přirozeně klíčovým postem celé pětky hráčů, vhodného kandidáta obvykle najdeme mezi hráči s relativně vysokou **kvalitou herních činností jednotlivce a herním myšlením**. Dalším důležitým faktorem je pak cit pro kombinaci a schopnost správně se vyrovnat s hrou v obranné i útočné fázi.

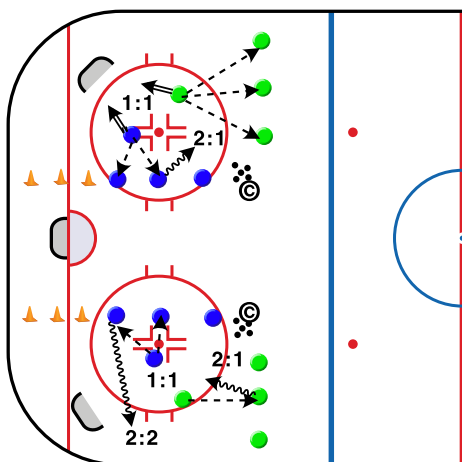
Přestože jde primárně o pozici útočníka, v dnes nejčastěji využívaném modelu bránícího centra hraje tento post zásadní úlohu i v obranné fázi. Cvičení zaměřená na **transition** (tj. plynulý přechod z obranné do útočné aktivity či opačně) jsou dnes nedílnou součástí tréninků všech hráčů, pro potenciální kandidáty na post středního útočníka je důležitost takové dovednosti ještě zásadnější.

Do průpravných a herních cvičení je vhodné zařazovat prvky **změn směru, pohyb vpřed a vzad, starty** či další **obratnostní a koordinační prvky**. Od kategorie U13 je pak doporučeno zařazovat se zvýšenou intenzitou herní situace 1-1 s tím, že klíčovou roli hrají tzv. **hry na malém prostoru**. **Nácvik řešení situace 1-1 by měl být součástí všech tréninkových jednotek**, ať již formou herní či formou cvičení s obměnou prostoru nebo s časovým tlakem.

Příklad cvičení (1-1)



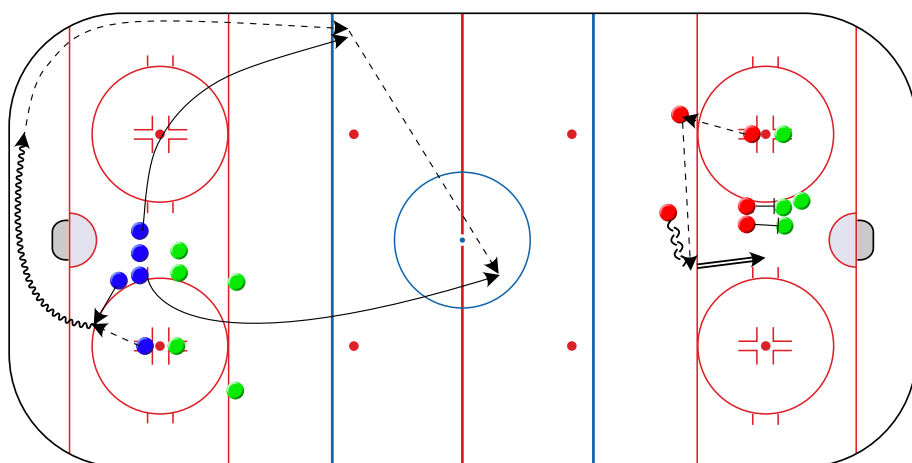
Příklad cvičení (hry na malém prostoru)



Specifickou činností, která s pozicí středního útočníka úzce souvisí je **vhazování** (buly). Trénink vhazování by měl být pravidelnou součástí tréninku, a to v zásadě od nejmladších věkových kategorií. V tréninku vhazování rozlišujeme složku **technickou** (způsob odehrání míčku) a **taktickou** (počet hráčů na hřišti, stav a fáze utkání, postavení spolu/protihráčů, místo vhazování). Do kategorie U13 je vhodné většinu pozornosti v nácviku vhazování věnovat zejména technickým aspektům a vysvětlení všech variant a technik provedení vhazování.

V kategorii U9 trenér obvykle pracuje s hráči individuálně a volí zábavnou formu tréninku vhazování bez ohledu na taktickou složku. Od kategorie U11 lze vhazování trénovat ve dvojicích a dbát zejména na správný postoj hráčů a rychlost reakce při odehrání míčku bezprostředně po dopadu na hrací plochu. V nácviku při tom pravidelně **obměňujeme** jednotlivé **techniky provedení** vhazování (forehandem, backhandem, míček hraný před sebe, přenechání míčku spoluhráči se zablokováním soupeře atd.). Cílem tréninku v kategorii U15 je pak zejména získání správných návyků v základním postavení a technice v reakci na chování protihráče a rozhodčího. V žákovských kategoriích obecně je vhodné zařazovat i nácvik ve čtveřicích **s tlakem na dohrání akce** po dobu 3-6 vteřin. V kategoriích **dorostu a juniorů** je už pak nácvik zaměřen na **součinnost** celých pětic, případně na **alternativy rozestavení** v rovnovážném i nerovnovážném počtu hráčů. situacích.

Příklad cvičení (rozestavení při vhazování)



Herní kombinace

S postupujícím věkem a zvládnutím herních činností jednotlivce, dostává postupně více prostoru nácvik herních kombinací. V rámci herních kombinací útočných začínáme nejdříve:

- **přihraj a běž** (základní útočná kombinace),
- následuje **křížení** (v první fázi bez přenechání míčku),
- **přenechání míčku** a závěru **zpětná přihrávka**.

Cvičení s prvky přihraj a běž nebo křížení tvoří kombinační základ zejména pro spolupráci útočících hráčů v útočné třetině s cílem vytvořit si prostor a příležitost k zakončení. Význam lze spatřovat také ve fázi založení a přechodu do útoku. Trénink přenechání míčku a zpětné přihrávky, který je ve vhodné větší míře zařazovat **do TJ v kategorii U15**. Záměrem všech kombinací je uvolnění útočících hráčů s následným zakončením akce. Všechny výše uvedené kombinace jsou základem při provedení posměrné nebo protisměrné **rotace**.

U herních kombinací obranných se postupně zaměřujeme na:

- **přebírání,**
- **zajišťování,**
- **zdvojování.**



Zvládnutí a využití výše uvedených kombinací během utkání je významně spojeno s rolí středního útočníka, a to v obranné fázi hry, **bezprostředně po ztrátě míčku** nebo při přechodu do obranné činnosti. S tréninkem těchto herních situací se setkáváme v kategoriích od **U13** (přebírání, zdvojování), resp. **U15** (zajišťování). S nácvikem herních kombinací s větším počtem zapojených hráčů pak roste (od dorosteneckých kategorií) význam **spolupráce a vzájemné komunikace jednotlivých hráčů**.

Účelnost a taktika

Ve vyšších věkových kategoriích je třeba hráče vést ke **vnímání tzv. hloubky a šířky hry**. Takové vnímání je podstatné nejen pro úspěšné a účelné řešení herních situací, ale také pro co nejrychlejší a nejefektivnější návrat hráče do obranného postavení po ztrátě míčku.

Jaká je tedy **role středního útočníka**:

- ve fázi rozehrávky se v obranném pásmu pohybuje povětšinou v oblasti vrcholu kruhů blíže straně, kde se aktuálně nachází míček,
- ve fázi rozvíjení útoku ve středním pásmu zajišťuje hráče s míčkem a realizuje jejich přímou podporu,
- v útočné fázi se pohybuje zpravidla v oblasti kruhů a nabízí se buď na:
 - přímou střelu z volných prostor,
 - zdvojení nebo podporu hráče v držení míčku,
 - křížení hráče v držení míčku,
 - seběhnutí do předbrankového prostoru k clonění nebo dorážení,
 - uvolnění do volných prostor pro přihrávku k dalšímu vedení útočné akce.
- ve fázi napadání rozehrávky soupeře dle situace buď vytváří šířku obranného herního tvaru (míček v hloubce obranné třetiny), zdvojuje bránící spoluhráče nebo zajišťuje osu hřiště.

Závěry

Klíčovými oblastmi výchovy hráče pro post středního útočníka jsou tedy zejména následující oblasti:

- univerzálnost hráče na jednotlivých postech,
- pestrost a kreativita řešení herních situací bez obavy z možné chyby,
- rychlost reakce na změnu situace (transition, předvídavost, hra na malém prostoru),
- smysl pro přesnost a účelnost kombinace,
- taktická vyspělost a schopnost čtení hry.

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