



ČMSHb

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

OBRANA A KRYTÍ PROSTORU

Obrannou herní činností se chápe vytvoření časového a prostorového omezení soupeře s cílem přerušit nebo úplně zastavit jeho činnost v útoku a získat tak míček zpět zcela pod svou kontrolu. Obranná hra začíná ve chvíli, kdy tým ztratí míček. Každý z dané pětky na hřišti má pak určité obranné úkoly, jejichž hlavním cílem je společně získat míček zpět, nebo zabránit soupeři vstřelit gól. Obranná hra je kombinací herních činností individuálních a týmových dovedností. Důležitá je kompaktní hra celé pětky na hřišti. Čím rychleji jsou hráči schopni přejít z útoku do obrany, tím úspěšnější jsou v bránění.

Obranná fáze hry se zdá být jednodušší nežli hra útočná. Je to především proto, že bránící hráči nemají v danou chvíli míček na hokejce. Dovednosti potřebné ke hře s míčkem tak v tuto chvíli hráči zcela nevyužijí, hra je pro ně proto jednodušší. Jsou však od nich vyžadovány jiné základní dovednosti, které jsou velmi důležité pro úspěšné zvládnutí obranných činností, a to především kvalitní, účelný a rychlý pohyb po hřišti pro úspěšné zvládnutí dalších obranných činností jako obsazování hráčů, odebírání míčku, blokování střelby apod.

Hlavní úkoly obrany jsou:

- omezení hráčského prostoru soupeře a nasměrování do méně výhodných prostor
- zmenšení a snížení času na založení a rozvíjení útoku
- zabránění soupeři skórovat
- odebrání míčku soupeři a založení vlastního útoku

Pod pojmem **obrana prostoru** se skrývá jak **krytí prostoru**, tak i **obsazování hráče v prostoru**. Obsazování hráče v prostoru navazuje na obsazování hráče bez míčku. Při krytí prostoru dochází k číselné převaze soupeře, kdy bránící hráč vhodným postavením se snaží znesnadnit soupeři útočné aktivity. Snahou bránícího hráče je těsně obsazovat soupeře a současně krýt, kontrolovat prostor na odvrácené (vzdálenější) straně od míčku. K **zesílení krytí prostoru se využívá odstupování hráčů** = herní kombinace obranná, jde tedy navazující herní prvkem vyžadující nároky na komunikaci hráčů, vizuální kontrolu a dostatečné základy v podobě herních činností jednotlivce.

Obsazování hráče v prostoru

Obsazování hráče v prostoru má za cíl v první řadě zamezit hráči příjem míčku, případně v druhé řadě uvolnění, nabízení se spoluhráčům do jiných prostor vhodných k rozvíjení útočných aktivit nebo zakončení akcí. Metodicky a technicky činnost navazuje na obsazování hráče bez míčku. Obecně lze konstatovat, že obsazování hráče ve volném prostoru nebo na středu hřiště klade na bránícího hráče větší nároky, nežli např. obsazování soupeře u hrazení nebo v rohu hřiště.

Velkou roli hraje také skutečnost obsazování nejen hráčů, kteří se v potenciálně nebezpečných prostorech **nacházejí**, ale také hráčů, kteří do nich **směřují svůj pohyb**. Tato skutečnost vyžaduje zapojení většího počtu bránících hráčů a klade vyšší nároky na vzájemnou vizuální kontrolu spoluhráčů a také charakter organizace hry po ztrátě míčku. **Volný a otevřený prostor zvyšuje množství variant** řešení dané situace z pohledu útočícího týmu a klade nároky na komplexní obranný herní projev tvořený základy obranných HČJ, činností holí, předvídáním vývoje herních situací, zaujetím správného obranného postavení nebo správného směru pohybu atd.



Prostory vhodné k nácviku obsazování hráče ve volném prostoru:

- osa hřiště a prostory směrem k hrazení ve středním pásmu – nácvik ve středním pásmu doporučujeme realizovat čelem i bokem ke hře (míčku),
- backchecking ve středním pásmu (vracející se hráče nebo dobíhání do nerovnovázné situace s cílem obsadit volného hráče),
- situace okolo branky a ve slotu (vyšší nároky na rychlost reagování a hru hůl-hůl) - v okolí branky vytlačovat soupeře od branky nebo osy spojnice s brankou.

Nácvik je výhodné neprovádět ihned v celém herním bloku, tedy s celou pěticí. Hráčům je třeba zdůraznit důležitost činnosti holí, ideálně ve směru možné přihrávky.

Krytí prostoru

Je možné charakterizovat jako obrannou činnost při početní převaze útočníků (2-1, 3-1), při níž obránce vhodným postavením brání určitý prostor a snaží se soupeři znesnadnit hru. Zásady krytí prostoru jsou následující.

Obránce ustupuje směrem ke své brance tak, aby měl útočníky před sebou a mohl očním kontaktem kontrolovat hru. Ustupováním získává čas, aby se mohli do obrany vrátit a zapojit jeho spoluhráči. Nesmí však proti útočníkovi s míčkem vyrazit s příliš velkým předstihem. Tím by totiž mohl umožnit případnou přihrávku dalšímu útočníkovi, který by tak postupoval bez jakéhokoliv bránění a možnosti zastavení přímo na branku. Obránce pouze naznačuje obranné zákroky a čeká na možnou chybu útočníků. Jestliže útočník pokazí nahrávku, obránce vypichuje míček. Pokusí-li se útočník o přímé obehrání, obránce musí okamžitě zareagovat a stavět se tak, aby útočník musel provést klíčku stranou od branky a dostal se tak do méně příznivého úhlu ke střelbě. Takto může ustupovat až do vzdálenosti na vrcholu brankoviště, dále již je vhodné provést obranný krok, resp. obsadit, zblokovat nebo vytlačit od branky soupeře v držení míčku.

Prostory vhodné k nácviku krytí prostoru:

- krytí prostoru před modrou (červenou) čarou = forma prostorového tlaku za podmínky aktivní práce holí a správného postavení obránce – pozor na zpětné přihrávky,
- krytí prostoru při pozici míčku v rohu hřiště nebo za brankou – nabíhá hráč z druhé vlny (pozor na velkou soustředěnost na míček),
- v situaci 3-2 nebo 3-3 při přechodu do pásma – třetí hráč kryje prostor na středu hřiště (při pozici míčku u hrazení) a zajišťuje situaci.

Technické aspekty krytí hráče bez míčku

Hlavním cílem je zabránit soupeři uvolnit se do volných prostor. Situaci lze popsat jako boj o postavení nebo prostor, a to ve vazbě na polohu míčku na hřišti. Velkým význam hraje načasování uvolnění, které zvyšuje nároky a tlak na čtení hry ze strany bránícího hráče. Útočící hráči se snaží klamným uvolněním nebo vytažením obránce soupeře na obrácenou stranu, nežli miní původně naběhnout, získat výhodu nebo prostor k další realizaci útočných záměrů. Bránící hráče je tedy vhodné vést k osvojování dovedností, které uvedené záměry útočníků eliminují.

Důležité body:

- vzdálenost od soupeře – těsnost má za následek pozdější reakci,
- postavení nohou, těla a hole (postoj) – postoje s pohledem na soupeře mezi hráčem a brankou s holí v linii možné přihrávky, nohy umožní okamžitě vedení osobního souboje,
- periferní vidění – otočení hlavy nikoliv celého těla, neotáčet se zády.



Technické aspekty krytí hráče s míčkem

Cílem a záměrem bránícího hráče je vést a směřovat míček pro obranu vhodným směrem s cílem zamezit průniku na střed hřiště nebo před branku.

Důležité body:

- udržení náskoku – vzdálenosti jak od branky, tak útočníka = při ztrátě výhodného postavení reaguje hráč během vzad včetně práce s holí,
- zpomalení pohybu soupeře tělem nebo jeho pozicí,
- omezení prostoru holí.

Opomenout nelze ani technické aspekty krytí prostoru nebo hráče po zakončení. Jde o komplex činností zabraňující dalšímu zakončení nebo zisku míčku, tvoří nepostradatelný základ pro přechod z obrany do útoku.

Předpoklady:

- Vizuální kontrola míčku a hráčů soupeře
- Vazba na kontakt se soupeřem a hůl pod holí soupeře
- Postavení v obranném trojúhelníku

Doporučení pro nácvik:

- Provádět dohrávání akcí 2-2 a 3-3 v obranném pásmu
- Realizovat nácvik obranné činnosti při přesile soupeře, včetně situací při návratu do obranného pásma (1-2 nebo 1-3)
- Lpět v první řadě na zachycení pohybu útočících hráčů pohybem zpět
- Nacvičovat zpomalení akce vytlačováním do nevýhodných prostor nebo při riskantní přihrávce – jedna z variant provedení (důležité je vnímat charakter přihrávky)
- Nevyrazit ihned proti hráči v držení míčku nebo přihrávce

Možnost nácviku:

- Obrana v mírné rychlosti v situaci 2-1 s nácvikem obrany prostoru
- Herní cvičení 2-1 s nácvikem obrany prostoru
- Obrana v mírné rychlosti v situaci 3-1 s nácvikem obrany prostoru
- Herní cvičení 3-1 s nácvikem obrany prostoru
- Herní cvičení 2-1 s nácvikem obrany hráče v prostoru

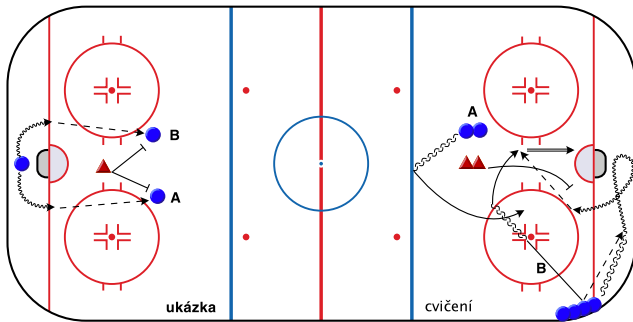
Základní chyby v technice:

- Předčasně zahájená obranná akce – napadnutí jednoho hráče
- Přílišné soustředění se pouze na jednoho hráče
- Nezahájení obranného zákroku v těsné blízkosti před brankou
- Po zahájení obranného zákroku chybí krytí hráče v prostoru
- Nedostatečná práce holí

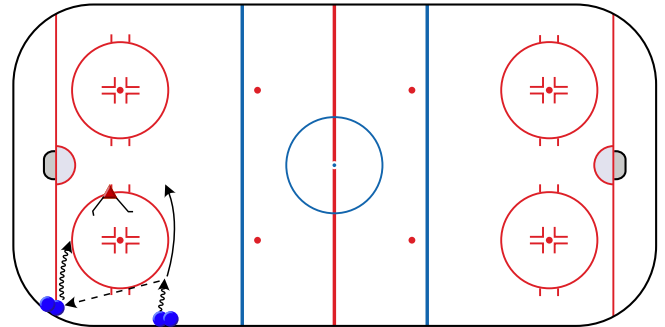
Úspěšnost celého týmu závisí na celkové kvalitě, ale i kvantitě obranné činnosti každého jednotlivce. Hráč by si měl vstěpit, že získal-li míček, vzal tím soupeři možnost k útoku a zároveň úspěšně pomáhá plnit obranné úkoly svého družstva a kontroluje tím hru soupeře. Dobře bránit neznamená pouze získávat míček dynamickým pohybem po hřišti, ale znamená to také vyhledávat a vyhrávat osobní souboje a získaný míček rychle a účelně rozehrávat. V okamžiku zakončení každého útoku je potřeba ihned myslet také na vlastní obranu. Dobře bránící hráči jsou pro tým úplně stejně prospěšní, jako hráči střelící branku. Dovednost soustavné obranné činnosti se získává především důkladným tréninkem a zápasovou praxí.

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

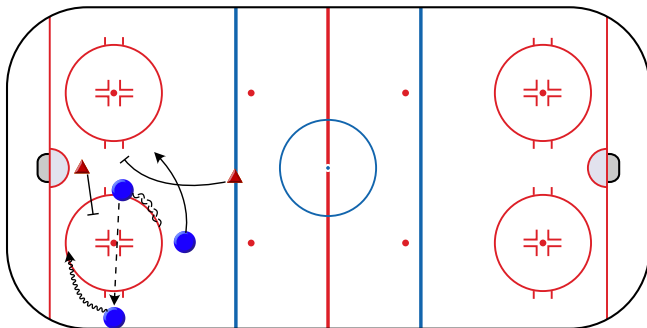
č.1 - Krytí prostoru



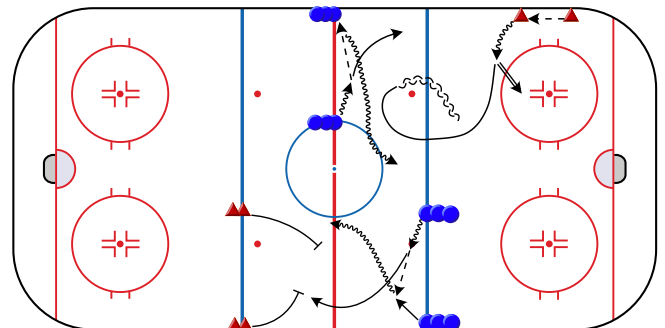
č.2 - Krytí prostoru



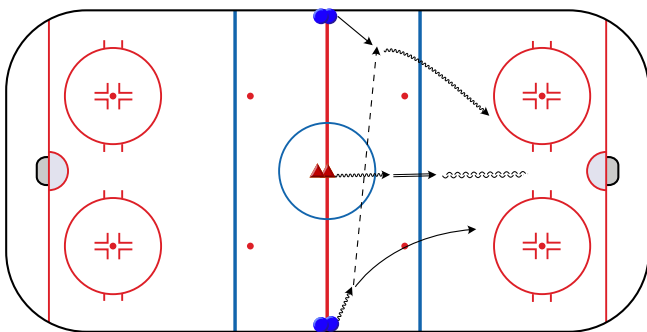
č.3 - Obrana prostoru v situaci 3-2



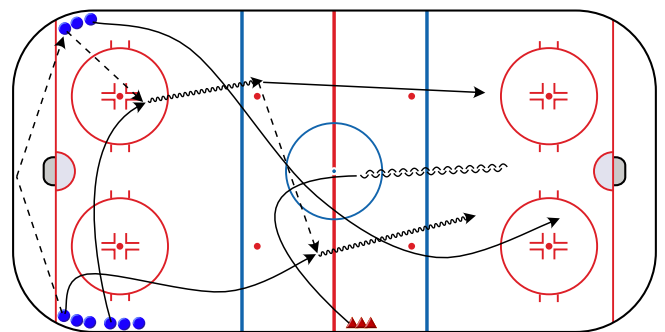
č.4 - Krytí prostoru v situaci 2-1



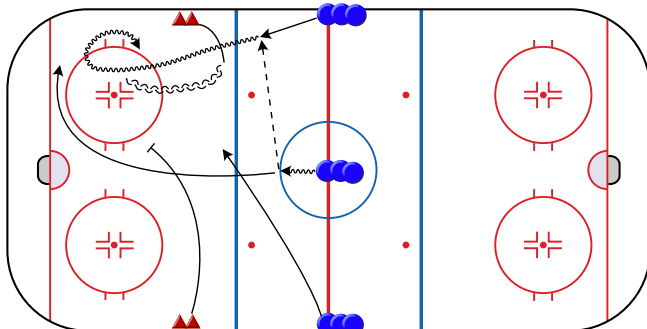
č.5 - Krytí prostoru v situaci 2-1



č.6 - Krytí prostoru v situaci 3-1



č.7 - Obrana prostoru v situaci 3-2



č.8 - Obrana prostoru v situaci 3-2

