



Role hráče v/bez držení míčku

Z pohledu rostoucích kondičních předpokladů hráčů a rostoucí organizace hry narůstá význam činnosti uvolňování hráče bez míčku. Individuální aktivity hráčů a převaha individualit v osobních soubojích mají svůj význam pro vytvoření nerovnovážných herních situací a přečíslení. Tyto aktivity ovšem vyžadují podporu v podobě nepostradatelné role hráčů bez míčku, jejich pohybu, nabízení se do volných prostor a uvolňování se od bránících soupeřů.

Požadavky na hráče

V držení míčku:

- snaží se být neustále v pohybu – pohybem vytváří příležitosti pro individuální akci, kombinace nebo uvolňuje prostor pro další hráče,
- snaží se na sebe vázat hráče soupeře,
- snaží se nenabízet soupeři možnost předvídat techniky a způsoby řešení akce.

Bez míčku:

Ofenzivní pohled

- vytváří příležitosti pro spolupráci a kombinace,
- vytváří podporu pro hráče v držení míčku (šířka a hloubka hry),
- vytahuje hráče soupeře do jiných prostor, nežli je záměr rozvíjení akce,
- pohyb více útočících hráčů bez míčku klade vyšší nároky na soupeře z pohledu čtení hry a reagování na vyvalené situace.

Defenzivní pohled

- po ztrátě míčku zaujímá nejvhodnější obranné postavení,
- obsazuje hráče soupeře (s míčkem i bez míčku – dle pozice míčku),
- vytahuje hráče soupeře do jiných prostor – zahuštění v obranné třetině.

Na hráče je proto kladen velký tlak na sledování všech soubojů současně, jak v ofenzivní, tak v defenzivní fázi hry. Podstatné je nesledovat jen vlastní souboj resp. nezaměřovat se na obsazování pouze hráčů, kteří jsou momentálně v držení míčku.

Uvolňování hráče bez míčku je činnost, při níž se útočící hráč odpoutává od svého soupeře do prostor, které mu umožní:

- převzetí míčku přihrávaného spoluhráčem,
- odvrácení pozornosti od spoluhráče, který přebírá míček nebo je v jeho držení,
- střelbu po přihrávce.

Uvolňování neprovádí jen jeden hráč, ale zpravidla několik hráčů najednou. Míček získá jen jeden z nich, a to ten, který je podle přihrávajícího hráče v nejvýhodnějším postavení. Uvolňování ostatních hráčů je také důležité, neboť také mohli dostat míček a současně odvracejí pozornost od spoluhráče, který míček přijal. Při této činnosti je důležitý výběr správného místa na hřišti a načasování pohybu hráčů, tato činnost tvoří základ pro nácvik kombinací a systémů hry. Uvolňování bez míčku provádí hráč buď změnou rychlosti běhu (zrychlením či zpomalením), nebo změnou směru běhu.



Časté chyby:

- nedostatečný a neefektivní pohyb,
- nedostatečné klamání a matení bránícího soupeře,
- nesprávná volba směru uvolnění,
- nesprávné načasování (hráč je po uvolnění obsazen),
- nevýhodné postavení vzhledem k přihrávajícímu hráči (hráč nemá komu přihrát).

Důležitou roli hraje také hráč v držení míčku, který sleduje nejen obranné aktivity obsazujících hráčů, ale také směr, rychlost pohybu uvolňujících se spoluhráčů. Hráč v držení míčku má velkou odpovědnost za rozhodnutí, zda akce skončí součinností nebo útočnou kombinací, případně zda zvolí samostatný únik nebo individuální akci.

Cíle uvolňování hráčů bez míčku

Základním cílem uvolňování hráčů bez míčku je získání postavení nebo směřování pohybu do prostor, ve kterých může hráč přijmout a zpracovat míček přihrávaný spoluhráčem. Tvoří převážnou část činností jednotlivce v útočné fázi hry. Činnost není pohybově složitá a náročná. Základem je běh, popřípadě různé obměny běhu. Podmínkou je také použití rychlostně silových prvků jako jsou:

- starty, brždění, náhlá zastavení,
- změny směru, změny rychlosti, obraty v pohybu,
- navázání fyzického kontaktu s bránícím hráčem (např. hra tělem, přetlačování rameny aj.).

Nácvik je jednoduchý a nejsou nutná specifická cvičení. Můžeme jej zařazovat jako součást rozcvičení hráčů. Konkrétnější podobu získává činnost až ve spojení s dalšími činnostmi.

Míra důležitosti a významu uvolnění se hráčů bez míčku roste v oblastech okolo branky soupeře a v tzv. slotu. Situace jsou charakteristické větší mírou osobního kontaktu, zhuštěným prostorem s minimem času pro zpracování míčku, vyšší frekvencí hry hůl – hůl. Mnohdy se opakované nabízení se do volných míst označuje jako boj o prostor.

Význam uvolňování hráčů bez míčku

Uvolňování hráčů tvoří převážnou část aktivit hráče v útoku. Uvedená skutečnost zní logicky za předpokladu uvědomění si, že se hraje jen s jedním míčkem, ale útočící celek tvoří pět hráčů, z nichž v konkrétní časový okamžik může s míčkem manipulovat jen jeden, zatímco ostatní se zapojují do hry bez míčku. Cílem uvolňování je dostat se do postavení, do kterého může spoluhráč přihrát a které je zároveň pokud možno výhodné pro střelbu na branku, popřípadě poutat vhodně zvoleným pohybem soupeřovu pozornost a dále uvolňovat prostor pro činnost spoluhráčů. V podstatě se dá říci, že od okamžiku, kdy družstvo získá míč, by se hráč měl neustále snažit odpoutat se od obranné aktivity soupeře. I v případech, kdy se hráči nepodaří uvolnit se přímo pro příjem přihrávky, má tato stálá aktivita svůj smysl, neboť odvádí pozornost obránce od útočnicka s míčkem a ztěžuje mu tak příležitost k výpomoci při řešení obranných činností.

Obsah uvolňování je do značné míry závislý na prostoru, kde se odehrává. Jakmile celek získá míček v prostorách okolo vlastní branky případně v obranné třetině, snaží se jednotliví hráči rychlým pohybem uvolnit se do volných prostor. Volba prostor pro uvolnění hráčů ve fázi založení útoku se odvíjí nejen od současné situace na hřišti (volné prostory, pozice míčku, postavení hráčů soupeře), ale také od nacvičených taktických variant.

Ani v blízkosti soupeřovy branky by se neměl hráč zastavit delší okamžik na jednom místě. Podle herní situace a postavení hráče v držení míčku volí varianty zaběhnutí za obránce, uvolnění se do mezery mezi dvěma obránci, naběhnutí do jiného volného prostoru, směřování pohybu k brance, uvolnění se směrem od hráče s míčkem nebo blokování pohybu soupeřů obsazujících hráče s míčkem.

Pohybovým základem uvolňování hráčů bez míčku je běh a s ním další související činnosti, především zastavení, starty, změny směru aj. Při změnách směru roste význam udržení rovnováhy. Formu běhu lze od běžného provedení odlišit **kratším krokem a nižší polohou těžiště**.



Role a přínosy snížení těžiště narůstají čím rychlejší běh je, resp. čím ostřejší je úhel změny směru. Snížení těžiště dosáhneme pokrčením nohou v kolenou (u mladších hráčů pozor na předklon) a náklonem trupu tak, že souhlasné rameno je nad chodidlem nohy, z které se hráč odráží do nového směru, se vytvářejí příznivé podmínky pro rychlý start. Náklon ramen zde hraje současně také přirozenou roli při klamání a může zabránit obránci rozpoznat skutečný směr uvolnění.

Nácviku a zdokonalování uvolňování hráčů bez míčku doporučujeme věnovat významnou pozornost. Předpokladem správného provedení je dostatečná úroveň koordinace dolních končetin, zejména ve vztahu k udržení rovnováhy v kombinaci s pohyby horních končetin (zejména ramena, práce rukou při nabídnutí se pro přihrávku aj.).

Samostatně se herní činnosti v ději utkání vyskytují jen výjimečně. V převážné většině případů je nalézáme ve vzájemné interakci, která může mít prakticky dvojí charakter:

- **kompetiční** – k eliminaci účelu jedné herní činnosti využívá soupeř adekvátní protichůdnou činnost (např. střelba vs. blokování),
- **integrační** – herní činnosti v rámci jednoho týmu se sdružují do větších celků buď na stejné početní úrovni (např. řetězce herních činností jednotlivce) nebo vyšší celky jsou vytvářeny vzájemnou integrací celků nižších (integrací útočných činností jednotlivce dvou nebo více hráčů vznikají útočné kombinace apod.). V našem případě např. uvolnění se hráče bez míčku v interakci s přihrávkou, zpracováním míčku a následnou střelbou.

A co praxe v konkrétních herních situacích?

Nabízející se hráč se musí dostat do takové pozice, aby mu hráč s míčkem mohl přihrávat přímo, jednoduše a ideálně na kratší nebo střední vzdálenost. Zde je nutné správné načasování (timing), hráč nabízející se na přihrávku do volného prostoru musí přihrávku obdržet ve chvíli, kdy hráč v držení míčku potřebuje přihrát, nikoliv ve chvíli, kdy je to pro něj nepohodlnější nebo nejvýhodnější. To znamená, že musí zrychlit, zpomalit, nebo i zastavit se podle toho, jak vyžaduje situace a herní děj.

Zároveň postavení těla, nohou a čepele musí být takové, aby zpracování bylo co nejjednodušší. Přitom je zapotřebí si zachovat přehled o situaci na hřišti, hrát se zvednutou hlavou a předvídat vývoj situace na hřišti. Správné načasování platí také pro hráče v držení míčku, pokud hráč s míčkem zareaguje příliš pozdě a promešká vhodnou situaci, kterou mu spoluhráči pohybem a aktivitou vytvoří, dostane se pod tlak a je nucen přihrávat přes soupeře, což často vede ke ztrátě míčku a protiútoku soupeře. Pokud hráč reaguje příliš rychle a uspěchá přihrávku, dostaví se obvykle stejný výsledek jako v předchozím případě.

Podle herní situace volí útočící hráč buď uvolnění:

- „k míčku“ (směrem k hráči s míčkem) – má zpravidla rychlostní nebo silový charakter,
- „od míčku“ – mnohdy plní spíše taktický význam s cílem změna prostorového uspořádání dané situace,
- kombinace obou principů, kdy jeden ze směrů má spíše klamný význam a slouží pro odtažení bránícího hráče z prostor, kam bude směřováno druhé naběhnutí.

Hokejbal se vyznačuje velkou četností rovnovážných herních situací (1-1, 2-2 nebo 3-3). Může docházet také k nerovnovážným situacím z pohledu útoku (2-1 nebo 3-2) a také z pohledu obrany (1-2 nebo 2-3). Využití a efektivita řešení těchto situací v utkání je možnou cestou k rozhodnutí zápasů, proto je důležité vést hráče k respektování a aplikaci základních doporučení.

Velmi důležité je vytvořit hloubku útočné akce. Např. hráči v přečíslení 2-1 se nesmí pohybovat v jedné rovině s bránícím hráčem, aby si vytvořili možnost pro přihrávku. To znamená, že hráč bez míčku:

- zpomalí svůj pohyb a je připraven na zpětnou přihrávku (přihrávající hráče směřuje svůj pohyb před branku s cílem znemožnit brankaři výhled případně dorážet míček),
- směřuje svůj pohyb před branku a vytváří si pozici pro možnou přihrávku nebo dorážení.

Při situaci 3-2 je důležité zajištění hloubky pomocí tzv. **útočného trojúhelníku**:

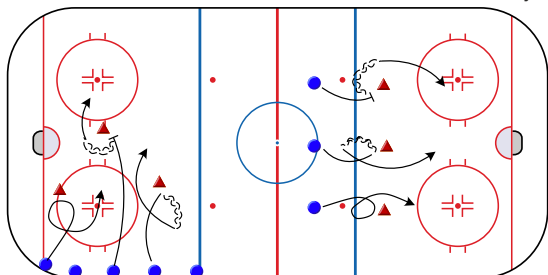
- hráč na středu hřiště se pohybuje naplno před branku a tím na sebe strhne pozornost, vzniká možnost pro přihrávku pro třetího hráče, který zpomalí svůj pohyb a nabíhá z druhé vlny,
- hráč na středu zpomalí svůj pohyb a nabíhá si z druhé vlny, pozornost na sebe strhává hráč bez míčku na opačné straně, který nabíhá směrem k brance.

Pro výše uvedené řešení situací v útočném trojúhelníku je možné použít zjednodušení, kdy hráč bez míčku nejbližší branky směřuje svůj pohyb co nejrychleji do prostor okolo branky a stahuje tak níže obránce soupeře, čímž získává hloubku útočné akce pro třetího hráče, který si nabíhá z druhé vlny směrem k hráči, který je v držení míčku.

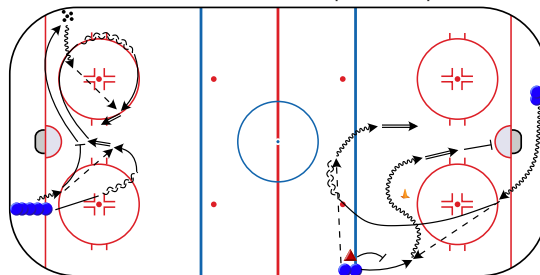
Nácvik uvolňování hráčů bez míčku

- zařazovat pohybová nebo průpravná cvičení formou her zaměřující se na uvolňování hráčů na malém prostoru včetně činnosti ramen,
- zařazovat nácvik uvolnění se bez míčku v rámci trojic nebo čtveřic hráčů s vyšším počtem opakování,
- zařazovat cvičení v situacích 1-1 pro uvolnění se hráčů do volného prostoru k získání míčku (druhý hráč vytváří odporovou situaci),
- zařazovat pravidelně hry 2-2 a 3-3 na malém prostoru s cílem součinnosti a komunikace více hráčů v nabízení se a uvolňování se do volných prostor,
- zařazovat řízenou hru 4-4 a 5-5 v obranné třetině s tlakem na uvolnění se většiny útočících hráčů, kteří nejsou v držení míčku.

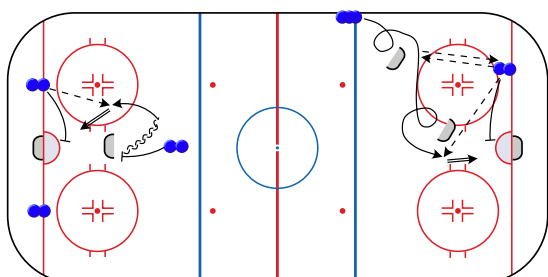
č.1 - Uvolňování hráčů bez míčku formou her nebo ve dvojicích



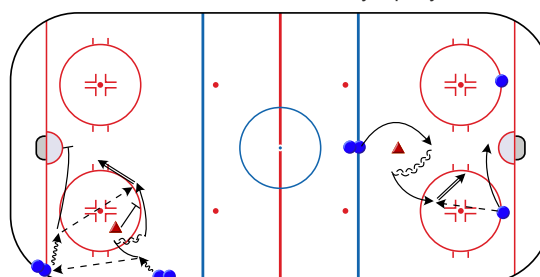
č.2 - Uvolňování hráčů ve volném prostoru i podél hrazení



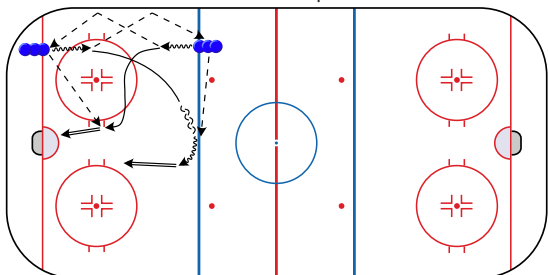
č.3 - Uvolňování hráčů směrem k/od míčku



č.4 - Uvolňování hráčů klamným pohybem



č.5 - Uvolňování hráčů do prostor k ose hřiště



č.6 - Uvolňování hráčů v rovnovážných situacích

