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

Střelba pod tlakem

Hokejbalová střelba patří k technicky velmi náročné činnosti, a to především proto, že je třeba spojit mnoho různých pohybových složek a návyků v jeden harmonický celek. Při střelbě jde o vzájemnou souhru běhu, vedení míčku s vlastní technikou střelby se správným odhadem situace ve hře, postřehem, přesností a v neposlední řadě i s fyzickou připraveností každého hráče. Střelba je zakončením drtivé většiny útočných akcí. Její efektivita tedy určuje počet vstřelených branek a tím výsledek utkání. Proto má nezastupitelné místo v současném hokejbale.

Proč je střelba pod tlakem nebo zakončení s odporem soupeře tak důležité? Proč je důležité zařazovat uvedené činnosti pravidelně do tréninkového procesu? Důvod je velmi jednoduchý, při utkání převažuje zastoupení střelby, kdy zakončující hráč je pod tlakem soupeře, jeho hole, případně je v těsném kontaktu se soupeřem. Vytvoření podmínek co nejvíce podobných utkání je pro nácvik střelby velmi efektivní. Současně je třeba mít na vědomí, že nácvik střelby pod tlakem a zařazování prvků zakončení s odporem je možné provádět s hráči, kteří již zvládají základní technické prvky zakončení z pohybu a vedení míčku v pohybu s hlavou nahoře.

Metodicky lze zvolená cvičení označit jako herní **cvičení prvního typu s přítomností soupeře v předem definovaných podmínkách.**

Podstata střely pod tlakem:

- málo času = **časový tlak**,
- málo prostoru = **prostorový tlak**,
- **po provedení kličky** (nebo ve vazbě na probíhající osobní souboj),
- při odporu pasivního soupeře (např. krytí prostoru a činnost holí v nerovnovážné herní situaci),
- přítomnost vracejícího se hráče (hráčů).

Časový a prostorový tlak se mnohdy kombinují nebo vzájemně doplňují, neboť čím méně prostoru hráč k zakončení má, tím méně času může na činnosti spojené se střelbou vynaložit. Nedostatek času např. pro zpracování míčku, rozhodnutí, volbu správné techniky střelby nebo reagování na danou situaci může být podmíněno prostorem odkud hráč zakončuje. Např. v prostorách okolo středu hřiště nebo okolo brankoviště lze očekávat přítomnost vyššího počtu hráčů soupeře a tím, jak omezený čas, tak prostor k realizaci akce.

Důvody proč zařadit střelu pod tlakem do tréninku:

- Hokejbal se postupně zrychluje, používání střely pod tlakem je čím dál větší nutností.
- V moderním hokejbale se dostává hráč ke střelbě převážně v situaci, kdy je bráněn, napadán, blokován nebo kdy po rychlém úniku na něm leží zodpovědnost, aby vstřelil branku.
- Dnešní útočící hráč musí být nebojácný, psychicky odolný vůči tvrdosti hráčů na ploše i odolný vůči vnějšímu prostředí hlediště, které na některé hráče působí negativně. Hráč musí být veden k tomu, aby zvládl při střelbě i psychicky náročnou atmosféru těžkých utkání a musí být psychicky schopen v rozhodujících okamžicích hry vzít na sebe zodpovědnost za výsledek.

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

Kategorizace střelby pod tlakem:

Dle věkových kategoriích:

- Vysoká frekvence zařazování prvků zakončení pod tlakem do tréninku = muži, junioři, dorost
- Vhodné a žádoucí zařazování prvků zakončení pod tlakem do tréninku = U15
- Základní seznámení s tematikou zakončení pod tlakem zejména formou pasivního odporu a zvyšování časového tlaku = U13
- Nevhodné zařazování prvků zakončení pod tlakem do tréninku = U11, U9 (nedostatečný dovednostní základ a nižší čtení hry, předvídání situací)

Dle charakteru zakončení:

- zakončení proti napadajícímu, vracejícímu se, vytlačujícímu hráči soupeře,
- zakončení proti blokujícímu soupeři,
- střelba přes hráče,
- střelba po předcházející nebo v rámci probíhající činnosti,
- střelba bez přípravy nebo po přihrávce,
- střelba obránce (resp. od modré čáry), kdy hráč je posledním hráčem v držení míčku mezi soupeřem a vlastní brankou (tato střelba má pro zakončujícího hráče jiný taktický a mentální rozměr).

Psychická zdatnost hráče a rychlé zhodnocení situace je důležitý aspekt pro střelbu pod tlakem.

Zakončení pod tlakem je pro hráče vždy psychicky náročné. Zvládne ji snadněji hráč, který chce dát branku, který tomuto záměru podřizuje svoji hru, je ochoten pro něj podstoupit těžký souboj v dobře bráněném nebo zahuštěném prostoru. Při zakončení s odporem soupeře je velmi důležitá taktická složka, tedy zjednodušeně řečeno správná volba techniky zakončení. Např. zakončení bez nápřahu při střelbě po přihrávce nebo rychlý švih bez zpracování míčku při zakončení v prostorách okolo branky soupeře.

Nácvik střelby pod tlakem

Nácvik je nutné (vhodné) realizovat v podmínkách podobných utkání. Jaký je zásadní rozdíl mezi střelbou v TJ a v utkání? **V utkání je hráč vždy bráněn**. Střelba bez vyrušení převažuje zejména v TJ v utkání se prakticky až na výjimky nevyskytuje
.

Při nácviku střelby je důležité se zaměřit na střelbu na určitý cíl, což znamená již od začátku učit malé hráče střílet co nejpřesněji. Z počátku lze využít jako cílové body malé pneumatiky u mantinelů, nebo plachty, které se zavěsí na brankovou konstrukci. Nejlepší je, aby děti střílely co nejvíce v tréninkové jednotce. Toho lze docílit více stanovišti a také více brankami využitými v tréninku. Doporučený počet střeleckých pokusů na 60 minut tréninkové jednotky by měl být minimálně okolo 50 opakování.

Dále je možné využít drobných her, a to hlavně u těch nejmenších, například přestřelovanou, kdy je rozdělené pásmo na dvě části a uprostřed je fotbalový míč. Jsou dva týmy, kdy je každý ve vyznačeném území na své polovině, odkud se snaží trefovat míč pomocí míčků – vítězí ten tým, který jako první dostrká pomocí míčků míč do soupeřova území. V další fázi je hlavní se zaměřit na střelbu nízkou, ale i vysokou. Po nácviku střelby z místa, přecházíme na střelbu z běhu. Každopádně se trenér nejdříve zaměřuje na techniku, po zvládnutí na přesnost a umístění střely s následným důrazem na prudkost. V období, kdy hráči získají potřebnou sílu v horních končetinách, v zápěstí a také základní techniku, mohou se přesunout na střelbu zápěstím, což je rychlejší způsob střelby, který je často využíván v utkáních. Dalším důležitým bodem při nácviku střelby je nácvik střelby přes ruku a švihem.

Pokud již toto hráči zvládají, přichází na řadu nácvik střely pod tlakem, kdy je hráč ve stresové situaci, která je přizpůsobena herním situacím. Cvičení by měla být zaměřená na určité typy stresů v utkání – prostorový a časový stres (tlak), který je způsoben soupeřem. Mimo přesnost a prudkost střely je nutné klást důraz na nácvik dovednosti převzít odražený míček a vystřelit, což je dovednost dorážení, tečování míčku a samozřejmě střelba pod tlakem soupeře v osobních soubojích před brankou. Je velmi důležité neopomínat střelu přes ruku. Nácviku střelby pod tlakem je potřeba věnovat dostatek času, protože jen tak dostane tuto činnost tzv. pod kůži a použije v utkání. Tento proces, provází všechny věkové kategorie od těch nejmladších až po seniorské. V tréninkové jednotce je zapotřebí využívat mnoha střeleckých cvičení, z různých střeleckých pozic a v různé obtížnosti. Důležitou variantou zakončení je střelba proti blokujícímu hráči, která je po taktické stránce obtížnější a klade na zakončujícího hráče požadavky nejen na sledování brankaře, pozice branky, vnímání prostoru, ale také sledování pohybu soupeře, jeho postavení, pokleku nebo pozice hole.

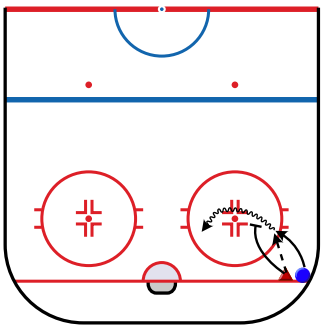
Základní cvičení na zakončení pod tlakem:

Cvičení provádíme ve dvojicích, kdy je hráč s míčkem postavený blíže k brance v pozici útočícího. Druhý hráč je bránící a klečí na kolenou s mírným odstupem za prvním hráčem. Na znamení trenéra se oba dávají do pohybu, první se snaží co nejrychleji dostat k brance a zakončit. Druhý hráč se na stejné znamení zvedá z kleku a obsazuje hráče s míčkem až k brance, kde se mu snaží svým tlakem znepříjemnit zakončení, vytlačit hráče k hrazení nebo mu míček odebrat. Při dalším pokusu si hráči vymění role. Podstata cvičení spočívá v naučení hráče zakončovat pod tlakem dobíhajícího hráče, což je obvyklá situace z utkání. Dalším pozitivem cvičení je, že bránící se učí dobíhat hráče až do konce situace.

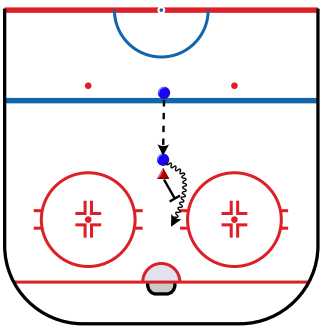
Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Václava Zdrůbeckého.
Korekce, úpravy a doplnění textu: Martin Komárek

Cvičení

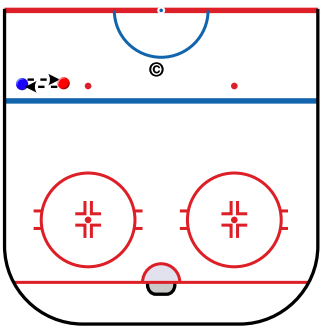
č.1



č.2



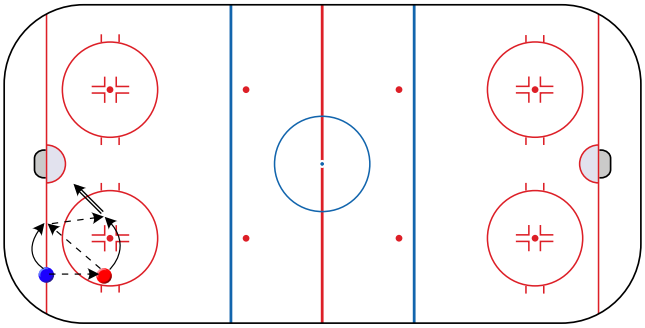
č.3



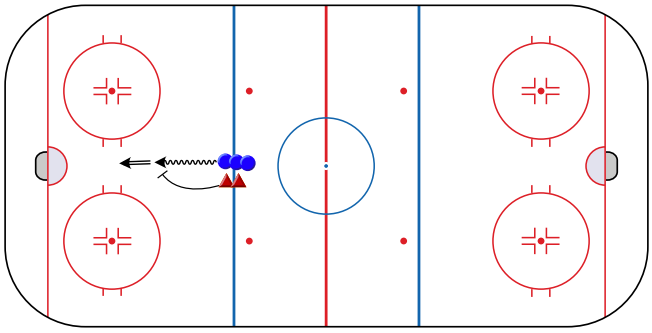
facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech

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

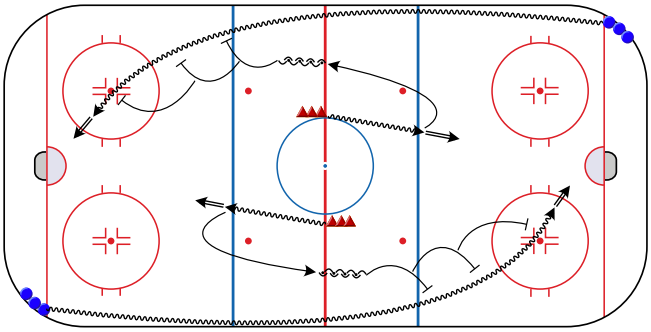
č.4



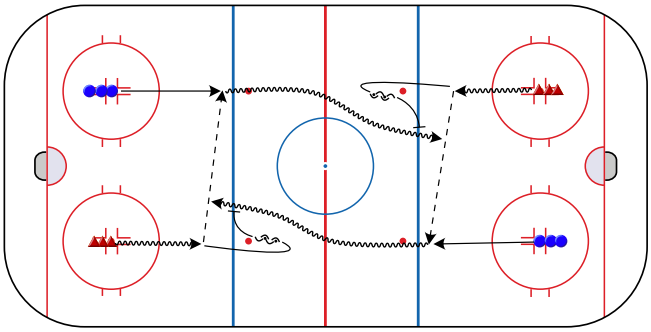
č.5



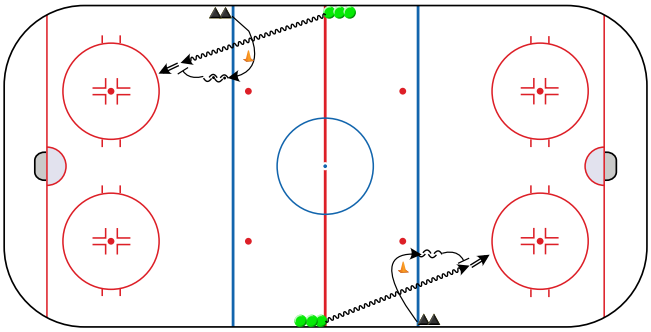
č.6



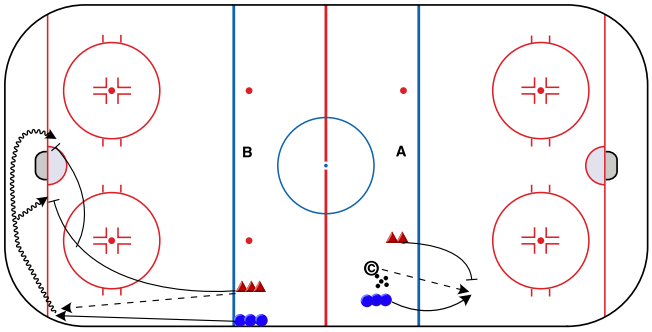
č.7



č.8



č.9



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