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

Střelba trochu jinak

Střelba nebo také zakončení, je jednou z nejpopulárnějších dovedností, které se v tréninkovém procesu i v rámci individuálních, spontánních činností věnuje nejvíce časového prostoru. Zkusme se v tomto materiálu podívat na střelbu z trochu jiného pohledu. Tento pohled není návodem nebo postupem, jak přesně v konkrétní situaci postupovat, ale možným okénkem inspirace k rozdílnému vnímání střely jako takové.

Jaké techniky střelby známe?!

Střela švihem z místa – Hráč stojí k brance pod úhlem 45 stupňů, míček za osou těla, při střele rotuje horní část těla, sníží se trošku těžiště a přenáší se váha na přední nohu – noha dál od hokejky, dotažení pohybu střely.

Střela přiklepnutým švihem z místa – Hráč stojí k brance pod úhlem 45 stupňů, míček za osou těla, při střele rotuje horní část těla, sníží se trošku těžiště a přenáší se váha na přední nohu – noha dál od hokejky, míček se mírně posune z hokejky cca. na úroveň osy těla, poté krátký úder do míčku a nasměrování čepel hokejky.

Střela golfovým úderem z místa – Hráč stojí k brance skoro bokem, míček na ose těla, nápřah až do úrovně ramen, při střele se přenáší váha na přední nohu – noha dál od hokejky, mírný předklon při úderu do míčku, úder do plochy cca. 15–25 cm před míčkem (na plastu), na asfaltu méně, dotažení pohybu střely.

Střela přes ruku – Hráč stojí bokem k brance, nohy od sebe na šíři ramen, míček za osou hřiště, při střele rotuje horní část těla, sníží se trošku těžiště a přenáší se váha na přední nohu – noha blíž k hokejce, dotažení pohybu střely. Při střele kolem protihráče si střelu hráč kryje postavením předního kolene a ramene.

Střela švihem z běhu – Hráč běží čelem k brance, při střele vychází míček zpoza osy těla, vpředu je noha blíž k hokejce, dotažení pohybu střely.

Střela golfovým úderem z běhu – Hráč běží čelem k brance, malé zpomalení, přistrčení si míčku mírně vpřed a směrem k sobě, nápřah a při rotaci přenesení váhy na přední nohu, koordinace pohybu, úder do plochy cca. 15–25 cm před míčkem (na plastu), na asfaltu méně, dotažení pohybu střely.

Co poradit začínajícím hráčům?!

Doporučené vysvětlení pro začínající hráče:

- ***Horní ruka = pevné sevření***
- ***Dolní ruka = střídavě volné sevření, pohybuje se nahoru a dolu***

Základní hráčské postavení = úchop je asi v šíři ramen, lokty se pohybují volně, míček je veden před tělem do všech stran, kolena jsou mírně pokrčena, hrudník a hlava jsou vzpřímené.

Nejdůležitějším prvkem v nácviku zakončení je:

- správné technické provedení (činnost rukou, ramen a švih k provedení úderu),
- **vysoký počet opakování,**
- správná pozice nohou – míčku – čepele vůči sobě navzájem.

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

S ohledem na spojení řady pohybových návyků a složek patří střelba mezi technicky velmi náročné činnosti. Úspěšnost zakončení je klíčová pro vývoj utkání. Aspekty ovlivňující úspěšnost střelby lze rozdělit na:

- **technické** (dokonalé ovládnutí všech technik střelby ve správném časoprostorovém kontextu, poloze míčku a vnímání herní situace)
- **kondiční** (rozvoj rychlostně silových schopností hráče s akcentem na maximální sílu) – částečně může být ovlivněna váhou a výškou hráče
- **taktické** (odvíjí se od čtení hry, správném a rychlém zhodnocení situace, resp. správné volbě techniky střelby) – střelbu lze poté nacvičovat:
  - po kličce nebo z kličky,
  - na malém prostoru nebo pod časovým tlakem,
  - v kontaktu nebo pod tlakem soupeře,
  - po klamání nebo naznačování střelby.
- **mentální** (psychické) – např. ve vypjatých situacích

Zjednodušeně lze z pohledu hráče říci, že o efektivitě střelby rozhoduje její:

- technika,
- přesnost,
- rychlost (umění vystřelit pod tlakem nebo v tísni),
- rozmanitost (ovládání všech způsobu střelby a jejich správné použití).

Z metodického pohledu rozeznáváme 4 fáze střelby:

1) nápřah (vykývnutí hole proti pozdější trajektorii míčku)
2) švih (do okamžiku doteku čepele a míčku)
3) interakce (působení čepele na míček)
4) protažení (čepel se se dostane do nejkrajnější polohy ve směru pohybu míčku)

Jaký jiný pohled na střelbu zvolit?!

Střelba dle výšky dráhy letu míčku

- přízemní
- polovysoká
- do horní části branky

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

Základním předpokladem pro úvahy a diskuze o zakončení dle výšky dráhy letu míčku je předpoklad realizovat střelbu s hlavou nahoře. Podstatou a cílem je sledování brankáře soupeře, reagování na jeho postavení nebo přesuny v brankovišti. Můžeme se tedy ptát kdy a proč volit jaký typ střelby?

Obecně je možné konstatovat, že přízemní zakončení nebo tzv. polovysoké střely do dolní části branky mají výhodu při tzv. střelba na clonu, tedy situaci, kdy zakončující hráč si je plně vědom přítomnosti hráče v předbrankovém prostoru a spoléhá tedy na skutečnost, že dráha letu míčku změní v důsledku tečování směr. Častou chybou zejména u mladších hráčů je nízká razance střel po zemi.

Kdy volit zakončení do horní části branky? Zpravidla v situacích, kdy brankář není v základním postavení, zvedá nebo přesouvá se z předcházejícího zákroku. Střela do koutů branky přináší další možné úvahy, a to zejména v případě, kdy jde o zakončení z prostor mimo střed hřiště, tedy z úhlu nebo od hrazení. V tomto případě je vhodné zohlednit další okolnosti. Jaké? Čtěte text pozorně dál.

Střelba dle vzdálenosti od branky soupeře

- z bezprostřední blízkosti
- ze slotu (zejména bez přípravy)
- od modré čáry
- z velké vzdálenosti

Vzdálenost od branky soupeře má zásadní vliv na volbu použité techniky zakončení. Při zakončení z bezprostřední vzdálenosti, např. přímo z brankoviště, hraje hlavní roli rychlost reagování na pozici míčku a rychlost provedení zakončení. Je minimum času a prostoru pro zpracování míčku nebo dokonce dribling s míčkem, nejčastěji jde o střelbu švihem s nulovým prostorem pro potažení míčku.

Rozhodujícím faktorem je rychlost a také přesnost. Role zakončujícího hráče je ztížena činností bránícího hráče, který se snaží holí zablokovat hůl útočícího hráče a tělem odstavovat, vytlačovat tělo hráče z předbrankového prostoru. Hlavní zbraní útočících hráčů je přímočarost v zakončení, razance střely a odvaha dorážet vystřelený míček.

Zakončení tzv. ze slotu je realizováno zpravidla bez přípravy nebo ihned po přihrávce (výjimkou je zakončení při samostatném úniku. V tomto prostoru roste pravděpodobnost pro úspěšné zakončení, současně roste také míra odporu soupeře a klesá čas k provedení zakončení, lze tedy říci, že narůstá časový i prostorový tlak na útočící hráče.

Za velmi specifické můžeme označit zakončení od modré čáry. Specifika plynou převážně z pohybu bránících hráčů proti zakončujícímu hráči, resp. ze situace, kdy zakončující hráč je povětšinou posledním hráčem útočícího celku v linii pozice míčku a vlastní branky. Na hráče zakončujícího z těchto prostor je kladen důraz na rychlost zakončení, povětšinou rychlým švihem nebo krátkým tažením. Cílem je vyvarovat se přiklepnutí nebo nápřahu, které může vést k zablokování střely soupeřem nebo jeho nastřelení. Při míření je žádoucí, aby hráč v těchto prostorách sledoval nejen postavení brankaře, ale také pohyb napadajícího hráče, pozici jeho hole a směr obsazování.

Střelba dle rychlosti letu míčku

- střelba technická (měkká)
- střelba prudká
- nastřelení

Rychlost letu míčku střely je jedním z jejich nejvýznamnějších parametrů. Obecně lze konstatovat, že střela a přihrávka musí být vždy rychlejší nežli pohyb hráčů soupeře. Tuto skutečnost je možné doplnit, že rychlost střely a přihrávka by měla být taková, aby hráči soupeře a brankář měli co nejtěžší pozici pro reagování. Svůj význam ve hře plní také nastřelení míčku, a to buď do rohu hřiště s vidinou dalšího souboje o míček, nebo nastřelení míčku na branku s cílem zisku pásma a přerušení hry.

Střelba dle úhlu zakončení

- střelba z úhlu
- střelba z osy hřiště
- střelba po přeběhnutí osy hřiště
- střelba z brankoviště

Úhel, pod kterým je střela vyslána na branku, tedy nepřímo vazba na prostor, z kterého hráč zakončuje, má zásadní vliv na efektivitu zakončení. Více branek padá logicky z osy hřiště. Řada statistických studií prokázala, že vyšší podíl branek padá po situacích, kdy zakončující hráč přebíhá osu hřiště nebo změní úhel zakončení před střelbou jako takovou. Důvodem jsou vyšší nároky na reagování brankařů a požadavky na přemístění se, pohyb v rámci brankoviště.

Střelba dle činnosti, která zakončení předchází

- střelba z pohybu nebo po vedení míčku
- střelba po obejití soupeře (po kličce)
- střelba po přihrávce (po zpracování míčku)
- střelba bez přípravy
- střelba pod tlakem soupeře

Činnost, která předchází střelbě má zcela zásadní vliv na volbu techniky zakončení, razanci i přesnost střely. Do tréninkového procesu je výhodné zařazovat všechny výše uvedené varianty zakončení. U jednotlivců nebo ve věkových kategoriích kdy, již hráči mají položen dovednostní základ střelby, doporučujeme zařazovat cvičení na zakončení pod tlakem, ať již časovým nebo prostorovým.

Střelba dle umístění do prostor branky

- střelba na bližší tyč
- střelba na vzdálenější tyč
- střelba mezi nohy brankaře

Kam zakončit při úniku k brance od hrazení nebo při nerovnovážné herní situaci? Na bližší nebo vzdálenější tyč? Co trenér, to vlastní teorie. Co třeba varianta, kdy z křídelního prostoru je vhodné zakončit střelou do dolní části branky v případě, že druhý hráč nabíhá do předbrankového prostoru. Ano může hrozit riziko protiútoku. Na bližší tyč je vhodné zakončit je-li riziko pokrytí přihrávky (lepší špatná střela nežli špatná střela). V případě vyražení míčku brankářem do rohu hřiště bude znovu veden osobní souboj o vyražený míček. Při zakončení na vzdálenější tyč při úniku z křídelního prostoru je nutné zohlednit dvě skutečnosti:

- na jakou stranu drží zakončující hráč hůl,
- vede zakončující hráč souboj v bránícím hráčem, je pod tlakem nebo dokonce má míček za tělem.

Obě tyto okolnosti mají vliv na efektivitu zakončení. Opomenout nelze ani bod, kdy při nepřesném zakončení na vzdálenější tyč hrozí zejména bez podpory a součinnosti spoluhráčů rychlý protiútok nebo vymetení míčku do středního pásma. Zakončení mezi nohy (betony) brankáře je využíváno zejména při samostatném úniku nebo nájezdu.

Požadavky na hráče (nad rámec standardního nácviku a prvků učení dovednosti střelby):

- čtení hry včetně sledování reakcí a pozice brankáře soupeře,
- klamání, naznačování a matení soupeře,
- eliminace nadměrného driblingu před zakončení v situacích, které dribling nevyžadují (hráč má míček zpracován a postačí jej vést tažením).

Body pro nácvik (nad rámec standardního nácviku a prvků učení dovednosti střelby):

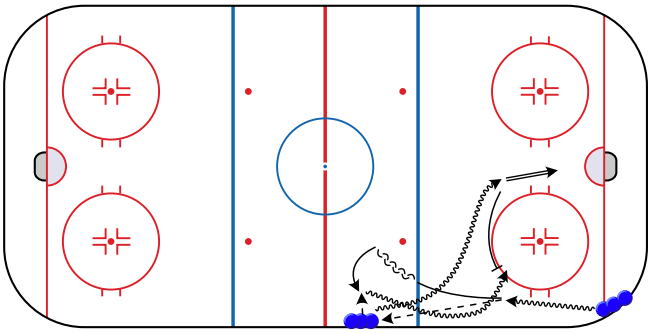
- pravidelně zařazovat střelbu po provedení předcházející činnosti,
- pravidelně zařazovat střelbu pod tlakem (časovým nebo prostorovým),
- pravidelně zařazovat střelbu po provedení obratnostního prvku,
- pravidelně zařazovat střelbu z různých prostor a úhlů,
- vést hráče ke sledování míčku a dohrání situací (z pohledu ofenzivy i defenzivy).

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

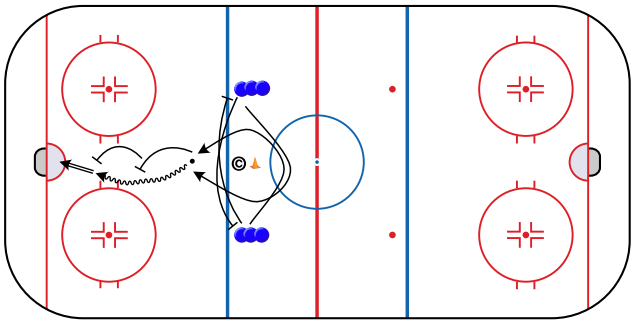
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

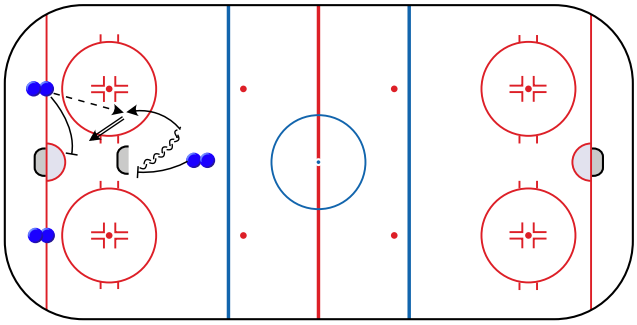
č.1 - Zakončení pod tlakem s natlačením do branky



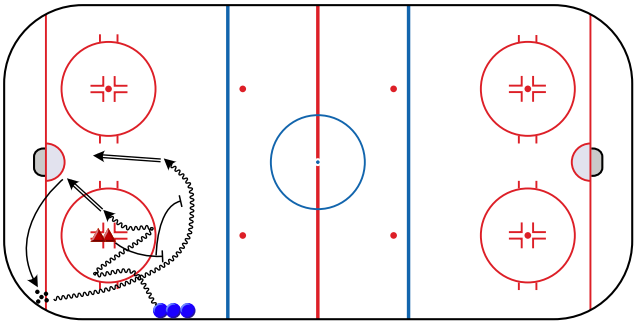
č.2 - Rychlostní souboj a zakončení pod tlakem



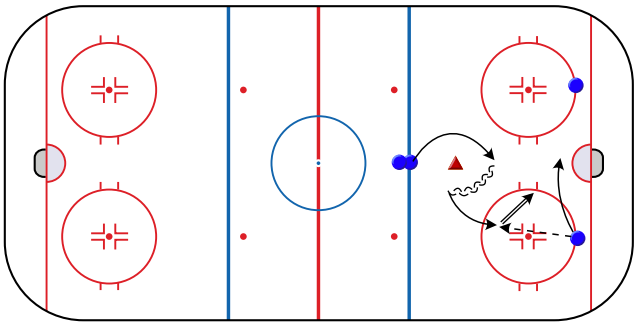
č.3 - Zakončení po uvolnění se do volného prostoru



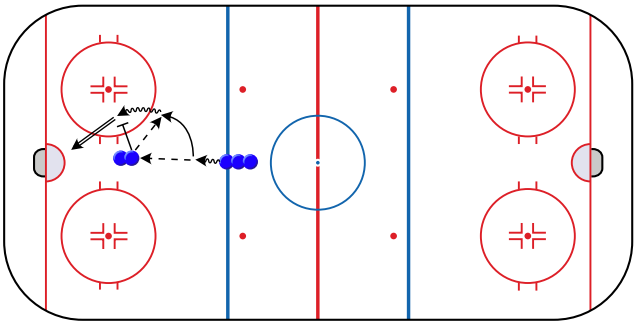
č.4 - Zakončení po kličce



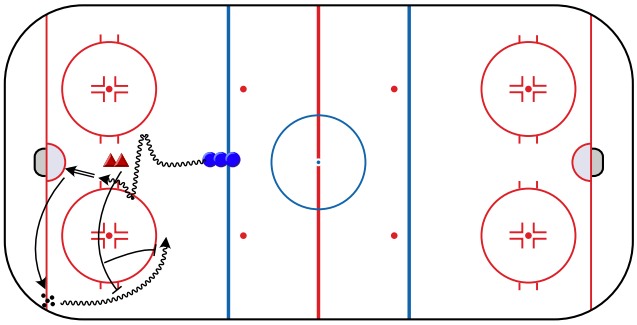
č.5 - Zakončení po klamném pohybu



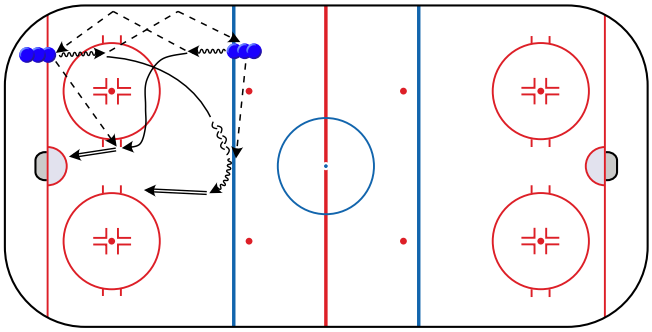
č.6 - Zakončení po přihrávce



č.7 - Zakončení po kličce

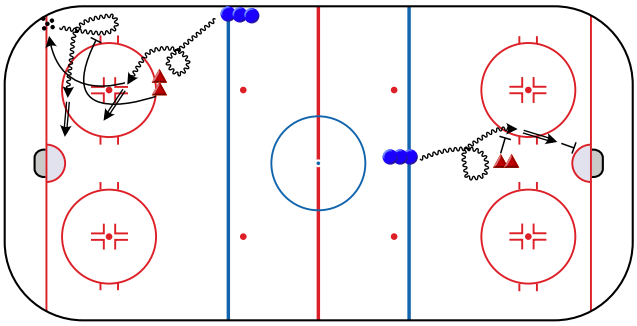


č.8 - Zakončení po natlačení se na osu hřiště

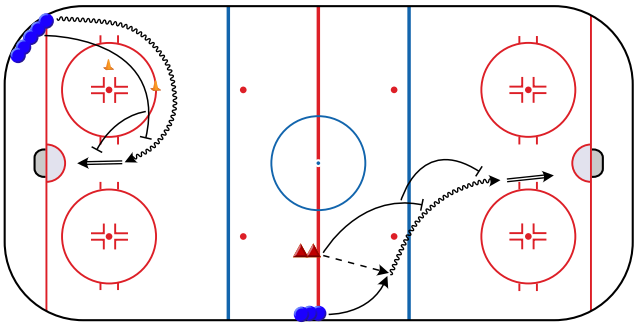


ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

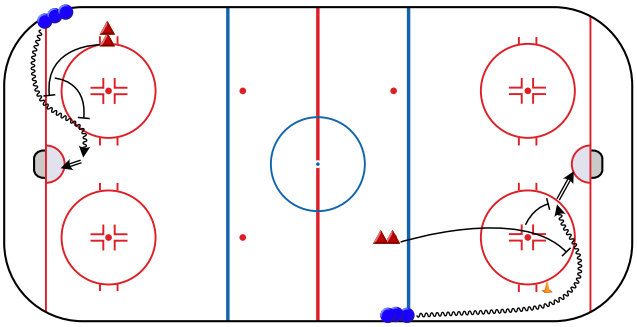
č.9 - Zakončení po obratu



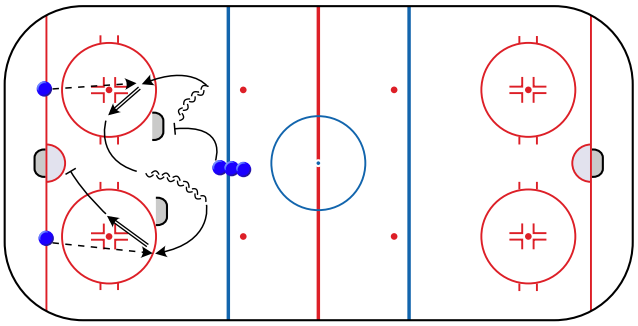
č.10 - Střelba pod tlakem



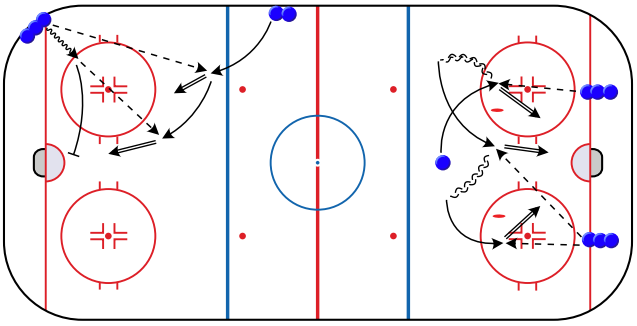
č.11 - Natlačení se do brankoviště



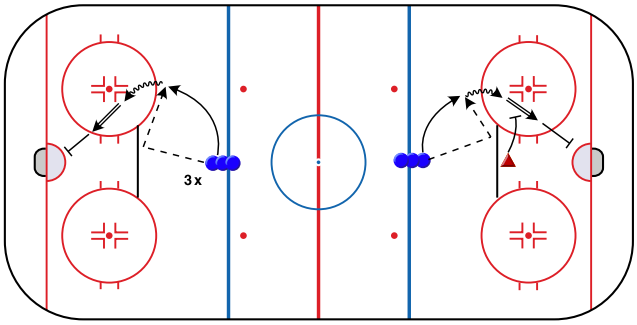
č.12 - Střelba po přihrávce a uvolnění se do prostoru



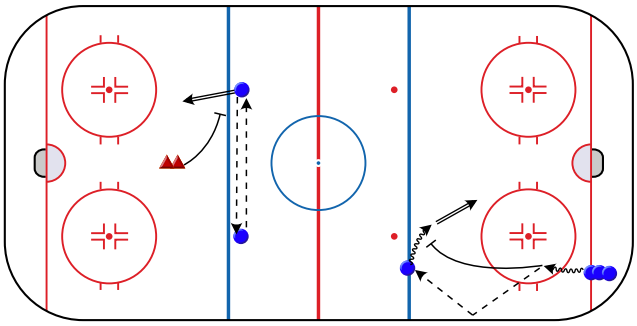
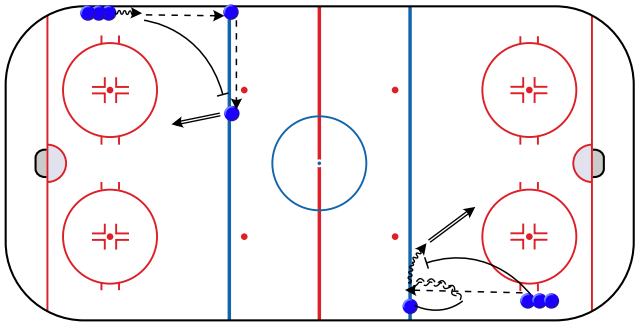
č.13 - Zakončení po přihrávce



č.14 - Zakončení po odrazu míčku o prkno/hrazení



č.15 - Zakončení obránce pod tlakem



č.16 - Zakočení obránce pod tlakem