



Transition v kategoriích U13 a nižších

Transition, neboli rychlý přechod z obrany do útoku či naopak, získává ve stále zrychlujícím se hokejbale stěžejní roli. Ve hře dochází k nespočetným změnám kontroly míčku mezi jednotlivými soupeři. Skutečnost, jak hráči umějí na danou situaci zareagovat, resp. jak rychle a účinně ji vyřešit, může často rozhodnout o osudu celého utkání. Z těchto důvodů je nezbytné zařazovat nácvik transition do tréninkového procesu, a to nejen v kategoriích mužských či dorosteneckých. Základy pro nácvik transition je možné položit již v nejmladších kategoriích.

Co je to transition?

- rychlý přechod z obrany do útoku
- rychlý přechod z útoku do obrany včetně rozebírání a obsazování hráčů soupeře
- okamžité agresivní napadání po ztrátě míčku ve snaze dostat ho pod kontrolu

Jaké jsou nejdůležitější aspekty?

- fyzická připravenost a dostatečné základy herních činností jednotlivce
- aktivita a správné načasování
- udržování těsného odstupu od hráče a poskytnutí mu co nejmenšího herního prostoru

Z výše uvedených bodů lze vyčíst, že nácvik transition vychází přirozeně z rozvoje pohybových schopností, herních činností jednotlivce a přímo na tento rozvoj navazuje.

Jak trénovat transition v nejmladších kategoriích?

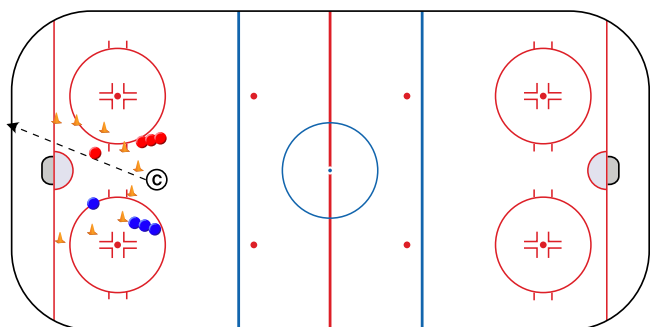
Metody nácviku prvků transition v nejmladších kategoriích:

- 1-1
- Hry na malém prostoru
- Nácvik rozehrávky a konstruktivního řešení po získání míčku včetně zapojení se do podpory útočné fáze
- Nácvik agresivního napadání včetně návratu do obranné třetiny s cílem obsadit hráče soupeře
- Cvičení rozvíjející schopnost reagovat a rychle měnit směr

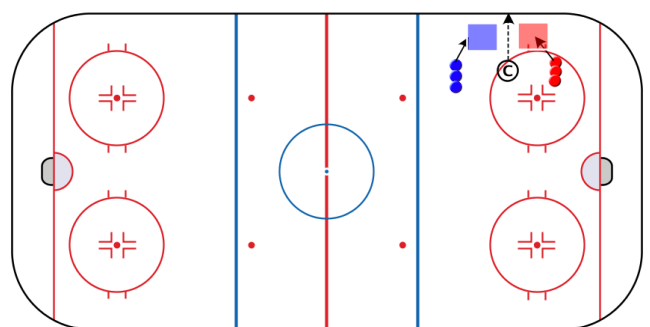
1-1

Situace jeden na jednoho se opakuje mnohokrát v každém utkání v jakékoli věkové i výkonnostní kategorii a je základním kamenem hry, od něhož se odvíjí vše ostatní. Důležité je si uvědomit, že z výsledku „minizápasu“ mezi dvěma hráči (osobního souboje) se pak ve hře odvíjí fakt, který z týmů je v daný moment v útočné či obranné situaci.

Protože v souboji dvou hráčů dochází velice často ke změnám kontroly míčku, jsou hráči neustále **vystaveni tlaku adaptovat se co nejrychleji** na roli útočícího (hráč, jenž získá míček nebo jej v jeho držení) či bránícího (hráč, kterému je míček odebrán nebo se jej snaží získat pod svou kontrolu). Při souboji 1-1 je vyžadována neustálá aktivita a velká pohybová i dovednostní zdatnost, neboť hráči se nemožou spolehnout na pomoc spoluhráčů. Tím je rozvíjena i psychická odolnost a eliminuje se rozvoj herní lenosti a alibismu, kdy se hráči naučí „nechávat to na druhých“.

PŘÍKLADY CVIČENÍ:

Cvičení č.1: Cvičení je zároveň hrou na malém prostoru. Trenér nahazuje míčky a hráči se dostávají do vzájemných soubojů. Kdo má míček, útočí. Další modifikací je, kdy hráč po zisku míčku může nahrát do své skupiny, čímž si „aktivuje“ dalšího spoluhráče a dochází ke vzniku nerovnovážné herní situace.



Cvičení č.2: Trenér nahazuje míček, dochází k souboji 1 - 1. Cílem je udržet po určitou dobu míček ve „svém“ čtverci.

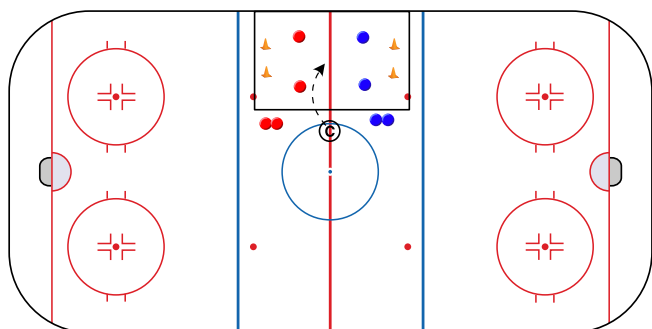
Podobná velice jednoduchá cvičení jsou vhodná i pro nejmladší hráče kategorií U11 a U9. Jejich výhodou je vysoká intenzita zatížení i zábavná forma. Cvičení 1-1 jsou nedílnou součástí každé tréninkové jednotky. Důležité je **provádět pravidelně změnu prostoru** vedení osobního souboje a zmenšovat prostor, tedy zvyšovat míru tlaku na hráče vedení míčku a frekvenci fyzického kontaktu.

Hry na malém prostoru

Zařazovat do tréninku nejen nejmladších kategorií hry na malém prostoru je z mnoha důvodů velice prospěšné a výhodné. **Zmenšením plochy**, na které se mohou hráči během hry pohybovat, má za následek, že jsou různým herním situacím a soubojům vystaveni **mnohem častěji**, než by tomu bylo na celém hřišti při stejném počtu hráčů. Zároveň mají hráči menší manévrovací prostor a méně času na řešení situací, což vede k efektivnějšímu rozvoji myšlení a schopnosti využít osvojené dovednosti pod tlakem.

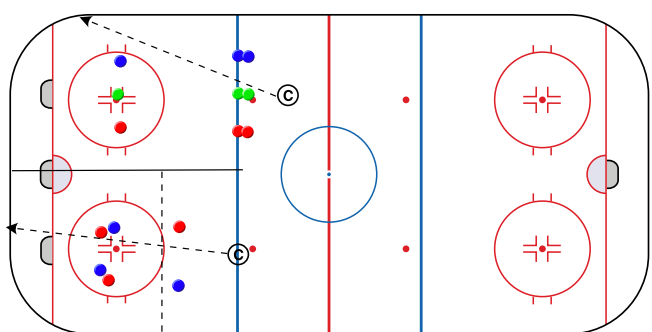
Z hlediska nácviku transition jsou výhody her na malém prostoru následující:

- neustálá změna kontroly míčku nutí hráče neustále reagovat a adaptovat se novým herním situacím,
- hráči po zisku míčku jsou **nuceni přejít do útoku co nejrychleji** a nejefektivněji, neboť nemají mnoho času ani manévrovacího prostoru,
- hráči po ztrátě míčku jsou vedeni okamžitým aktivním přístupem a napadáním snažit získat míček zpět. Jakékoli poskytnutí času a prostoru soupeři znamená na malé ploše bezprostřední ohrožení.

PŘÍKLADY CVIČENÍ:

Cvičení č.1: Hra 2 - 2 na prostoru ohraničeném malými mantinely na malé brány.

Cvičení č.2: Tři hráči hrají na jednu branku všichni proti všem.



Cvičení č.3: Hráči hrají 2 - 2, přičemž si mohou „narazit“ o třetího spoluhráče, který ovšem nesmí překročit vrchol kruhu. Může tak dojít ke vzniku nerovnovážné situace.

Hry na malém prostoru jsou díky velkému množství různých modifikací vhodné pro všechny věkové kategorie. Při vhodném počtu hráčů je zaručena vysoká intenzita zatížení, je ovšem třeba vyvarovat se příliš velkého počtu opakování, kdy se ztrácí efektivita.

Konstruktivní rozehrávka po získání míčku

Schopnost konstruktivně vyřešit situaci po zisku míčku dává hráčům na hřišti obrovskou výhodu. Pokud hráč odebere míček soupeři a pouze ho bezmyšlenkovitě odpálí, dává tím velice často soupeři šanci útočnou akci opakovat, namísto toho, aby přechod do útoku umožnil vlastnímu týmu. **Chtít po hráčích od nejmladšího věku konstruktivní řešení situací**, ať už rozehrávkou, nebo individuálně, **je klíčové pro jejich správný rozvoj** z hlediska dovedností i myšlení.

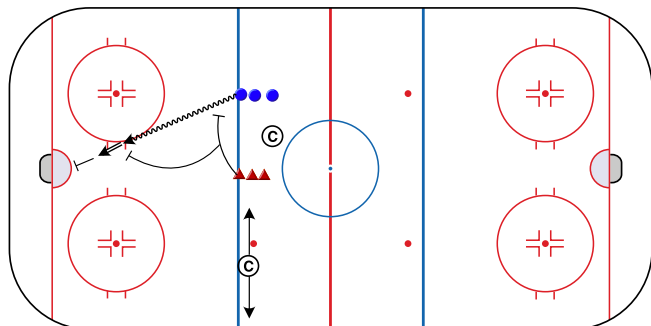
Výhody tréninku konstruktivní rozehrávky po získání míčku:

- hráči se zlepšují v herních dovednostech a učí se je používat pod tlakem,
- hráči se učí mít přehled ve hře a hrát se zvednutou hlavou,
- hráči se učí číst hru a předvídat dění na hřišti (rozvoj herní inteligence),
- méně ztrát míčků a tím i méně útočných akcí soupeře, kterým je nutno čelit,
- možnost zaskočit soupeře, který po ztrátě míčku nezvládne rychlý přechod do obranné fáze hry.

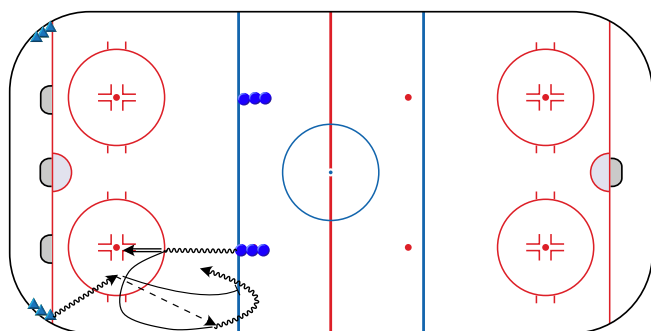
Z hlediska transition je rychlá, přesná a cílená rozehrávka nejúčinnější zbraní umožňující rychlý přechod z obrany do útoku. Při nácviku je třeba mít na paměti dva důležité body:

- hráče je vhodné vést k zapojení se do podpory útočné fáze (možnost přečíslení),
- všichni hráči se učí díky chybám, proto i chyby ve fázi nácviku nebo osvojení dovedností rozehrávky berte jako nepostradatelný faktor bez, kterého není možný další posun.

PŘÍKLADY CVIČENÍ:



Cvičení č.1: Obránce stíhá útočníka a po zisku míčku se snaží najít přihrávkou trenéra, který se pohybuje libovolně v prostoru. Útočník se tomu snaží zabránit a získat míček zpět a akci zakončit.



Cvičení č.2: Po střele a náběhu útočníka rozehrává obránce míček, následně dochází k situaci 1 - 1. Úkolem obránce po zisku míčku je nalézt přihrávkou dalšího útočníka v pořadí.

Konstruktivní rozehrávku lze trénovat ve cvičeních i při hře. Důležité je zbavit hráče strachu z chyby a nutit je vždy situaci řešit, nikoli bezmyšlenkovitě odpalovat nebo zahazovat míček.

Nácvik agresivního napadání

Je vhodné spojit s návratem do obranné třetiny s cílem obsadit hráče soupeře. Vhodnou formou pro tento nácvik je zejména řízená hra v rovnovážných situacích 3-3 na malém prostoru nebo v situacích 4-4, 5-5 na celé hřiště např. s časovým nebo prostorovým omezením. Taková cvičení nutí napadající hráče k **rychlému návratu do obranných pozic včetně rozebrání hráčů soupeře** a k tomu potřebné komunikace, vizuální kontroly soupeře a čtení hry. Výhodou je skutečnost, že současně je prováděn nácvik přechodu do útočné třetiny pod tlakem vracejících se hráčů.

Cvičení zaměřená na pohybový rozvoj

Jak bylo zmíněno výše, pohybová připravenost je jedním ze základních předpokladů toho, aby se hráč byl schopen rychle a efektivně přizpůsobit změně situace na hřišti. Základem pro rychlý přechod z obrany do útoku není pouze dovednost, ale také rychlost reakce a schopnost pohybově předčít soupeře. Stejně tak po ztrátě míčku, kdy je nutné dát soupeři co nejméně času a prostoru k manévrování, je důležitá pohybová připravenost a schopnost rychle měnit směr. Dobrá pohybová vybavenost dává týmu nepochybnou výhodu nad soupeřem, neboť bez ní nelze realizovat rychlý přechod z obranné fáze do útoku ani efektivně napadat po ztrátě míčku.

Důležité prvky při nácviku transition v kategoriích U13 a mladších:

- pravidelné střídání hráčů na postech obránců a útočníků, čímž si hráči osvojí všechny potřebné návyky,
- podpora kreativity a vlastních konstruktivních řešení hráčů (netrvat na jednom dogmatu),
- zlepšovat hráče v řešení situací pod tlakem a pěstovat v nich aktivní přístup ke hře,
- pravidelně zařazovat do TJ cvičení 1-1 a hry na malém prostoru.

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