



ČMSHB

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Transition

Co si představit pod pojmem transition? Transition pramení z charakteru současné hry, která je ve znamení nepravdělně se střídajících úseků hry v obraně a v útoku s přechody mezi jednotlivými fázemi a procesem přechodu z útoku do obrany. Z důvodu rostoucí pohybové připravenosti hráčů, zrychlování tempa hry a zvyšování proměnlivosti herního děje utkání roste také význam činnosti transition a jejího zařazování do tréninkového procesu.

Transition bývá někdy nazývána jako „hra změn“, nebo také nesprávně zaměňována s přechodem středního pásma. Přechod středního pásma je, ale jednou nikoliv jedinou složkou transition.

Hokejbal je charakterizován neustálými změnami kontroly míčku.

Proč se transition věnovat? Jaký je její význam v utkání?

- Změna držení míčku až 450x za utkání.
- Změna držení míčku v průměru na minutové střídání = 8x.
- Změna držení míčku v průměru každých 4,7 sekund utkání.
- Přechod do obrany trvá kvalitním celkům 3–5 sekundy.
- **90% branek padne 10 sekund od znovuzískání míčku!!!**

Pozn. zdroj statistických dat coach HC Ženeva Chris McSorley.

Uvedené klade nároky na:

- vysokou pohybovou obratnost,
- herní dovednosti,
- správné čtení hry,
- správné postavení a pohyb hráčů na hřišti,
- spolupráci hráčů v obraně a útoku.

Rychlý a správný přechod je základem organizace hry ve všech pásmech, správné přechody vycházejí ze správného postavení hráčů a čtení hry. Pro transition jsou charakteristickými prvky aktivita, včasnost a překvapivost. Transition je vždy přítomná u nácviků kombinací a systémů.

Rychlý přechod z obrany do útoku anebo okamžitý agresivní forčekink se snahou o rychlé znovuzískání míčku po jeho ztrátě je jedním z hlavních atributů moderního hokejbalu. Od hráčů je třeba v tréninku a ve hře vyžadovat aktivní přístup, tedy těsný odstup od hráče tak, aby měl soupeř co nejmenší manévrovací prostor. Cílem je vtisknout hráčům aktivní myšlení a rychlý přístup po celé ploše hřiště a vyhnout se pasivním systémům obrany středního pásma do kategorií U17. V tréninku i v zápase podpořme hráče ve snaze po agresivním napadání a netrestejme je, když někde „propadnou“. S hráči je třeba trénovat správný přístup/přiblížení se při forčekinku (aktivní vytlačování hráče s kotoučem do stran či přehuštěného prostoru).

Jaké otázky si trenér pokládá?

- Proč klást důraz na rychlý přechod středním pásmem? (Co tým získá?)
- Musíme být rychlejší v přechodu do útoku?
- Má naše družstvo taktickou představu o přechodu středního pásma?
- Musíme zvýšit rychlost přechodu středního pásma?
- Jak provádět nácvik transition?



ČMSHB

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Nácvik transition

V kategoriích U15 a U13 začíná nácvik jako součást rozvoje herních činností jednotlivce, a to především v herních situacích 1-1 včetně tlaku na rozvoj pohybových dovedností. Do cvičení se doporučuje zařazovat prvky změn směru, pohyb vpřed a vzad, starty či jiné další obratnostní a manévrovací prvky. Cílem je osvojení základních činností hry s míčkem, bez míčku, obsazení soupeře a plynulý přechod od jedné činnosti k druhé.

Dalším krokem je zařazování tzv. **her na malém prostoru**. Hry na malém nebo omezeném prostoru vedou hráče nejen k rozvoji dovedností, herního myšlení, ale také k reagování při přechodu z útočné do obranné fáze a obráceně. Jde v podstatě o herní situace vycházející ze situace 1–1 a navazující přechody 2-1, 2-2, 3-2, 3-3.

Po zvládnutí základů HČJ a her na malém prostoru je možné zařazovat herní cvičení na přechod obránců a útočníků, následně také nácvik v situacích 3-3 a 5-5.

Nácvik je prováděn ve všech pásmech a prostorách s důrazem na hru:

- s míčkem,
- hru bez míčku (pohyb a uvolňování se),
- obsazování hráčů s míčkem a bez míčku,
- plynulý přechod mezi uvedenými činnostmi.

Význam hloubky a šířky hry

V dorosteneckých kategoriích roste význam kooperace a komunikace všech hráčů v rámci transition. Hráči by v jakékoliv fázi rozvíjení útoku nebo útočné akce měli myslet také na obrannou fázi. Prvotní myšlení hráče je vždy obranné, a to v tom slova smyslu, aby myšlení hráče a jeho reagování na vývoj hry, tedy směr pohybu, těsnost obsazování soupeře, výběr prostor na hřišti bylo vždy v kontextu možné ztráty míčku a následného rychlého přesunu zpět do obranného postavení.

Ve vyšších věkových kategoriích je důležité hráče vést k vnímání tzv. hloubky a šířky hry. Vnímání hloubky a šířky obranného tvaru, resp. vzdálenosti hráčů při přechodu do útočného pásma a následné rozvíjení útoku, je podstatné nejen pro úspěšné a účelné řešení herních situací, ale také co nejrychlejší a nejefektivnější návrat hráčů do obranného postavení po ztrátě míčku.

Doporučení pro vnímání hry:

Ve fázi rozehrávky (uvedeno pro rozehrávající celek, který je v držení míčku):

- Obránce s míčkem se otáčí vždy směrem do hry.
- Obránce bez míčku se posouvá směrem vpřed.
- Centr ve středním pásmu zajišťuje hráče s míčkem.
- Útočník na silné straně hřiště je potenciálním příjemcem přihrávky.
- Útočník na slabé straně hřiště je na modré čáře nebo ve středním pásmu.

Ve fázi napadání (uvedeno pro napadající celek, který není v držení míčku) – jde o obranou fázi hry:

- první hráč vyvíjí tlak na hráče s míčkem,
- druhý hráč vytváří šířku obranného herního tvaru,
- třetí hráč zajišťuje osu hřiště,
- čtvrtý hráč je připraven na střelu (při zisku míčku).

Ve fázi zisku míčku (uvedeno pro napadající celek, který je v držení míčku) – jde o útočnou fázi hry:

- první hráč = hrotový – napadající hráč,
- druhý hráč vytváří hloubku herního tvaru – čeká na střeleckou příležitost,
- třetí hráč – sleduje průběh hry, vyčkává na přihrávku a kontroluje osu hřiště.

Jaké závěry přináší téma transition pro dlouhodobý rozvoj mladých hráčů?!

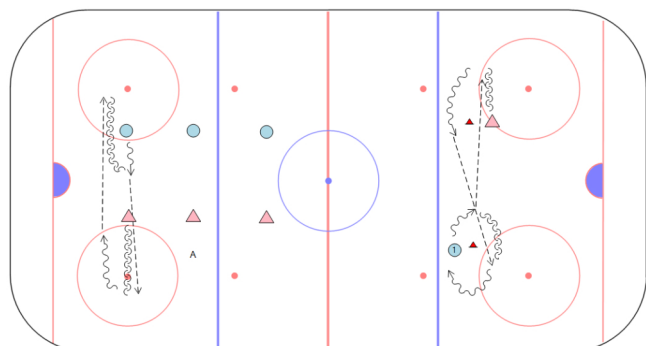
- V utkáních kategorií U11 a U9 **pravidelně zařazovat střídání hráčů na všech postech.**
- V TJ kategorií U15, U13 a mladších pravidelně zařazovat střídání hráčů na postech obránců a útočníků zejména ve cvičeních a hrách zaměřených na situaci 1-1.
- V TJ všech mládežnických věkových kategoriích pravidelně zařazovat hry na malém prostoru nebo s číselnou obměnou počtu hráčů (v kategoriích U11 a U9 vždy v rovnovážném počtu hráčů).
- Do TJ pravidelně zařazovat prvky změny směru, reagování a rozhodování z více možností řešení.
- Neopomíjet zapojování obránců do útočné činnosti.

Důležité navazující činnosti:

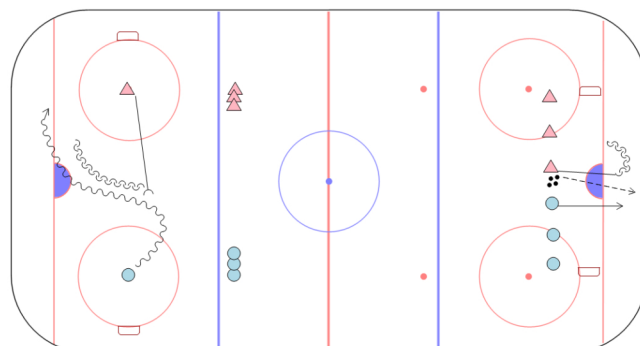
- Řada mladých hráčů má problémy s přechodem z obranné fáze do útočné. Nejvíce lze tento aspekt pozorovat v případech, kdy hráči získají kvalitní obrannou činnost míček a mají jej rozehrát nebo s ním jakkoliv účelně naložit. Uvedené lze významně eliminovat dohráváním akcí v rámci TJ a vedením hráčů k tomu, aby po zisku míčku hledali konstruktivní řešení.
- „Tlak do brány“ - Řada mladých hráčů končí přechodovou nebo útočnou akci v rozích nebo zastavením se po střele. Důležitá je akce směrem k brance, ať z rychlého protiútočení, tak z rotace v útočném pásmu. Je třeba hráče vést k dohrávání akcí a ke clonění, dorážení. Každé tréninkové cvičení lze zorganizovat tak, aby obsahovalo clonění, dorážení případně náběh do před brankového prostoru. Tlak do brány, orientace v prostoru před brankou a včasné dorážení je návyk, který je třeba budovat pravidelným opakováním.

Zásobník cvičení

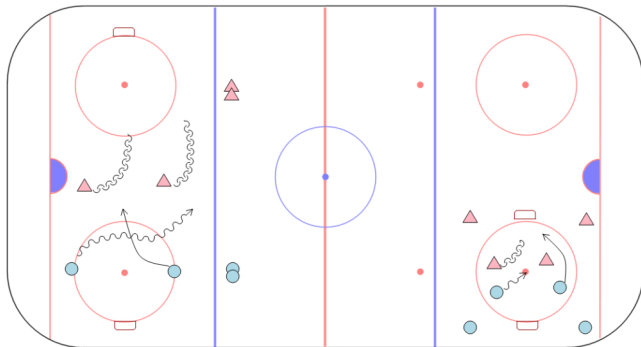
č.1



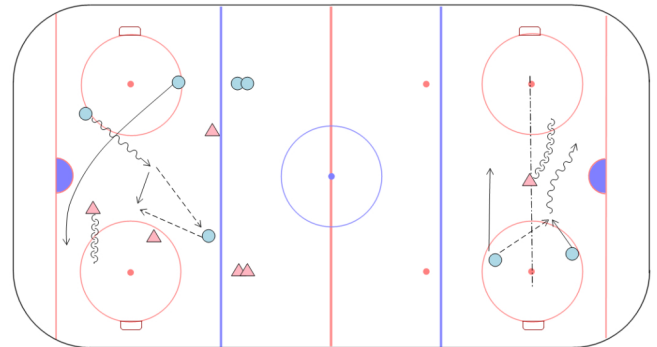
č.2



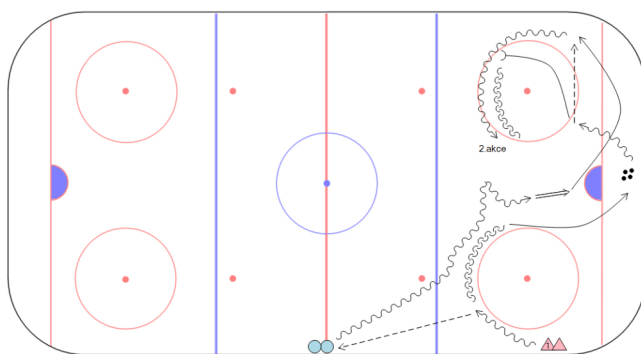
č.3



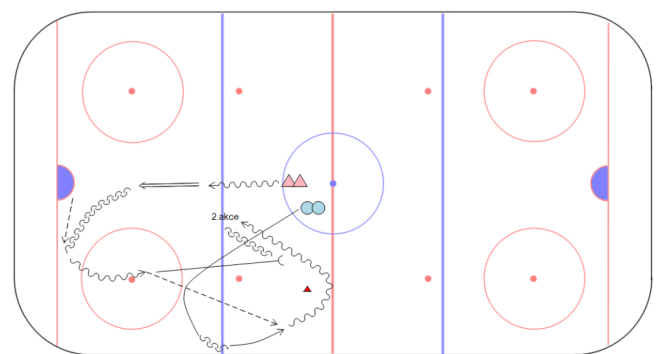
č.4



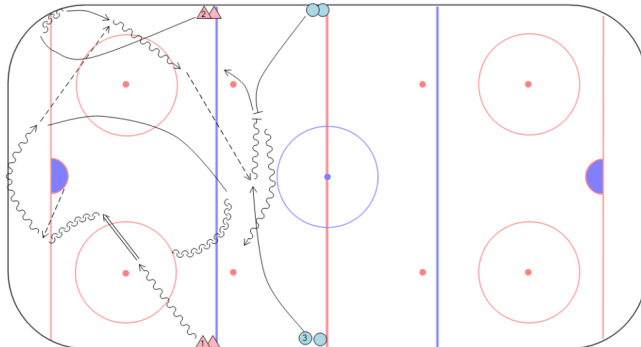
č.5



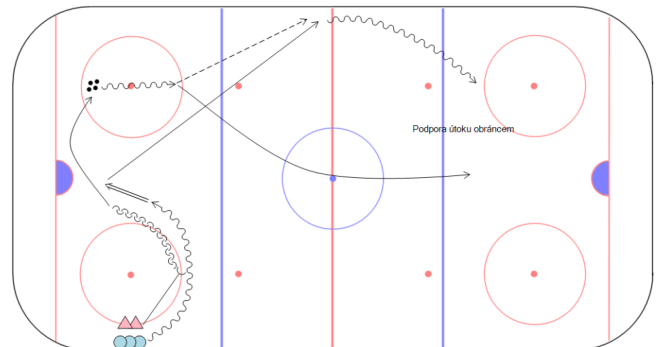
č.6



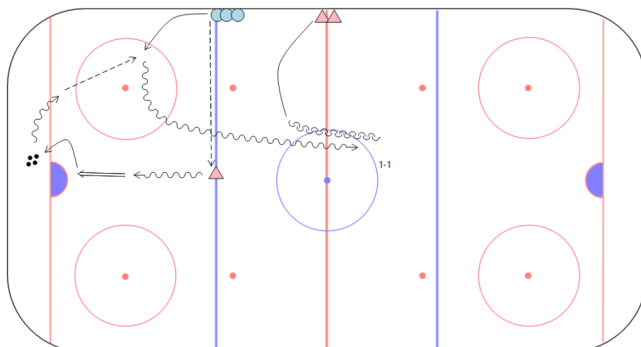
č.7



č.8



č.9



č.10

