



ČMSHb

Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Uvolnění hráče bez míčku

Uvolnění hráče bez míčku řadíme mezi ofenzivní herní činnosti jednotlivce. Význam uvolňování hráčů bez míčku během utkání je základem pro vytváření předpokladů pro kombinační hru a spolupráci dvojic nebo trojic hráčů, a to nejen v útočném, ale i obranném a středním pásmu. Během utkání realizuje uvolnění několik hráčů celku v držení míčku současně s cílem vytvořit výhodnější pozici pro rozvíjení nebo zakončení útočných aktivit.

Význam uvolnění hráče bez míčku:

- vytváří příležitosti pro spolupráci a kombinace,
- vytváří podporu pro hráče v držení míčku (šířka a hloubka hry),
- vytváří předpoklady pro založení a rozvíjení,
- 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 vyvstalé situace.

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.

Nové postavení umožňuje:

- vázat pozornost a aktivitu hráčů soupeře a tím vytvářet prostory pro spoluhráče,
- výhodnější rozestavení útočících hráčů z pohledu šířky a hloubky hry,
- vytváření otevřených prostor.

Uvolnění hráče bez míčku je nejčastěji realizováno změnou směru, rychlosti nebo kombinací obou prvků (manévrování). 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 získat 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. Provedení více uvolnění a naběhnutí do volných prostor současně je vhodné realizovat v kontextu šířky a hloubky formace (ideální je postavení do trojúhelníku), má také význam v matení a vyčerpání obrany soupeře a maskování původního záměru.

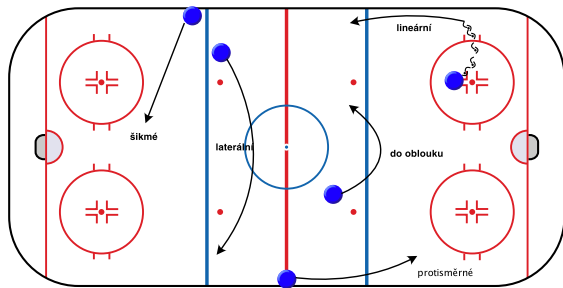
Časté chyby:

- 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).

Vhodné je nenabíhat tam kde je:

- Spoluhráč
- Protihráč
- Zahuštěný prostor
- Prostor, kam chci dostat přihrávku

Směry uvolnění je možné rozdělit na laterální, šikmé, lineární, protisměrný, do oblouku. Dalším možným



náhledem je směr uvolnění z pohledu postavení hráče a míčku (vpřed, vzad, stranou). V této úvaze a při nácviku je vhodné hráče vést k takovému směru a postavení, aby transition hráče v případě ztráty míčku bylo co nejrychlejší a nejefektivnější, a to do pozic vhodných k obranným činnostem (např. neotáčet se zády do hřiště, vidět celé hřiště atd.)

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 ramen 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. Uvolňování hráčů bez míčku se v utkání nevyskytuje izolovaně, **kompetiční obrannou** činností k uvolňování je obsazování hráče bez míčku. Činnost lze také **integračně** sdružit do řetězce herních činností jednotlivce nebo při zapojení více hráčů vznikají útočné kombinace. V našem případě např. uvolnění se hráče bez míčku v interakci s přihrávkou, zpracováním míčku a následnou střelbou, resp. výměnou míst na principu křížení nebo přenechání míčku.

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.

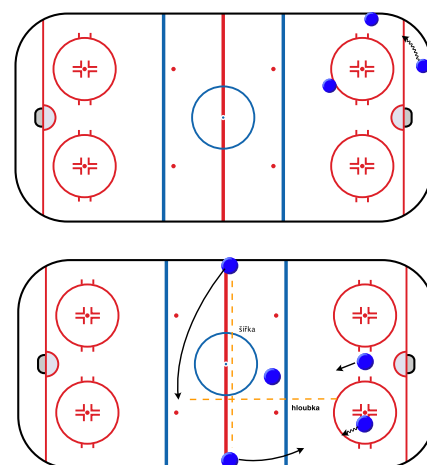
Ani v blízkosti soupeřovy branky by se neměl hráč zastavit delší okamžik na jednom místě. Podle herní situace a postavení hráče v držení míčku volí varianty zaběhnutí za obránce, uvolnění se do mezery mezi dvěma obránci, naběhnutí do jiného volného prostoru, směřování pohybu k brance, uvolnění se směrem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

V utkání hraje velkou roli rozestavení do tzv. útočného trojúhelníku a to, jak při přechodu do útočného pásma, tak i hře v pásmu. Význam triangulace lze spatřovat v podobě více variant řešení, a tedy větší náročnosti k eliminaci útočných aktivit pro bránící celek. Šířka a hloubka útočného rozestavení zvyšuje nároky na předvídatost pro bránící hráče a současně na timing provedení případné spolupráce útočících hráčů (ideálně provést součinnost v posledním okamžiku). Roli hraje správný úhel naběhnutí pro přihrávku a správná pozice nohou s ohledem na pozici míčku a postavení bránících hráčů.

Uvolnění hráčů bez míčku je možné realizovat také na principu výměny míst (kombinace útočné) např. křížením, cloněním nebo přenecháním míčku.



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 nejpohodlnější 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 protiútoky soupeře. Pokud hráč reaguje příliš rychle a uspěchá přihrávkou, 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 přihrávkou. To znamená, že hráč bez míčku:

- zpomalí svůj pohyb a je připraven na zpětnou přihrávkou (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 přihrávkou nebo dorážení.

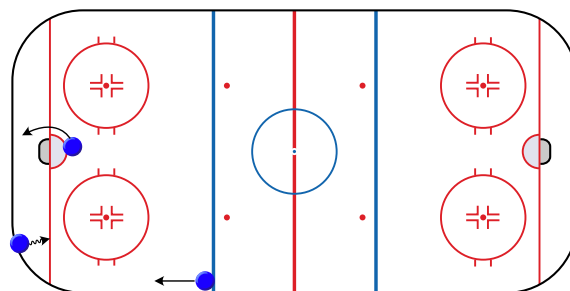
Při situaci 3-2 je důležité zajištění hloubky pomocí tzv. **útočného trojúhelníku**:

- hráč na středu hřiště se pohybuje naplno před branku a tím na sebe strhne pozornost, vzniká možnost pro přihrávkou 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.

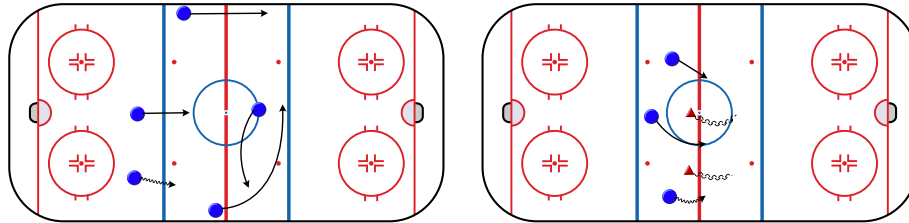
Pro výše uvedené řešení situací v útočném trojúhelníku je možné použít zjednodušení, kdy hráč bez míčku nejbližší branky směřuje svůj pohyb co nejrychleji do prostor okolo branky a stahuje tak níže obránce soupeře, čímž získává hloubku útočné akce pro třetího hráče, který si nabíhá z druhé vlny směrem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

Uvolňování hráčů bez míčku dle pásma

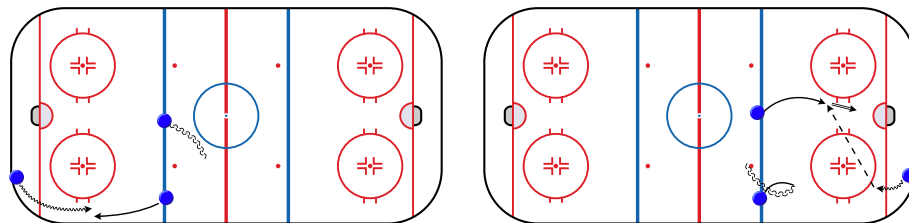
V obranném pásmu: uvolňování je spjata a prezentováno nabíháním hráčů zakládajících útočnou akci do volných prostor. Charakter uvolňování se odvíjí od míry tlaku útočícího celku a způsobu napadání. I zde je výhodné využít principů rozestavení do trojúhelníku, kdy pro rozehrávajícího obránce tvoří oporu zpravidla druhý obránce a spoluhráč nabíhající podél hrazení. Specifikou tohoto pásma je omezení v podobě křížné přihrávky nebo rizikové rozehrávky na střed hřiště. Na činnost uvolnění integračně navazuje kombinace přihrávkou a běž s tlakem na podporu rozvíjejících se útočných aktivit a rychlým přechodem do ofenzivní fáze.



Ve středním pásmu: dochází zpravidla k uvolnění hráčů na principu křížení nebo výměny míst. Ve středním pásmu je větší tlak na provedení všech činností v rychlosti a co nejrychlejší přechod do útočné třetiny. Jedním z důvodů je tlak vracejících se hráčů a kompaktnost obranného postavení celku, který není v držení míčku. I zde je výhodou postavení pohybujících se hráčů do trojúhelníku a zamezení rozestavení útočících hráčů v jedné linii a to z důvodu, nemožnosti přehrát kombinačně obranu soupeře a umožnění soupeři ubránit díky pozici hře i nerovnovážné situace.



V útočném pásmu: paleta technik a činností vedoucích k uvolnění hráčů do volných prostor je zde nejpestřejší a je vytvořena, jak individuálními činnostmi, tak činnostmi založenými na součinnosti nebo kombinaci více hráčů (rotace protisměrná, přenechání míčku, clonění, křížení atd.). Základním požadavkem na hráče uvolňující se do volných prostor je získat co nejvýhodnější pozici pro zakončení akce a vstřelení branky. Vhodné je vést mladé hráče k zapojení obránců do nabízení se, a to formou uvolnění obránce v prostorách podél hrazení (na straně kde je spoluhráč v držení míčku) nebo naopak uvolněním obránce na ose hřiště k přijetí křížné přihrávky z rohu (za podmínky správného načasování a zajištění středu hřiště druhým obráncem).

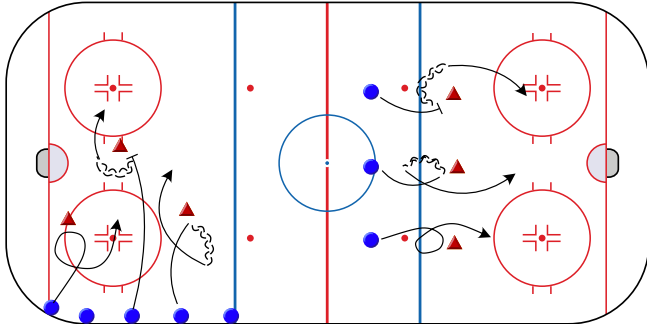
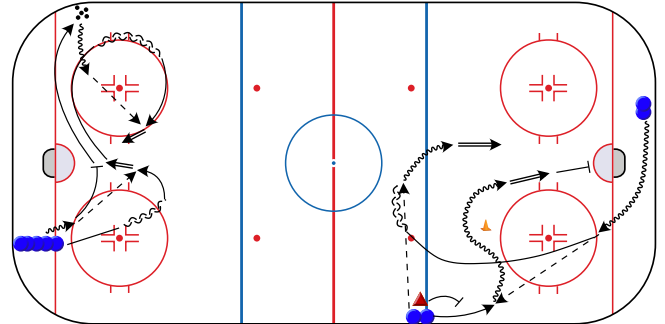
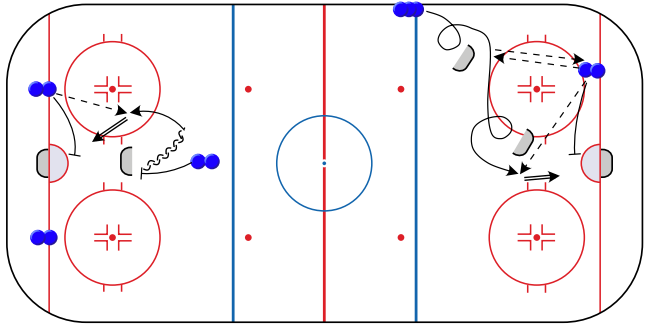
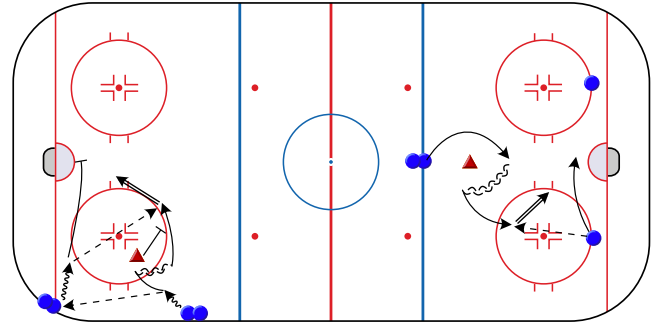
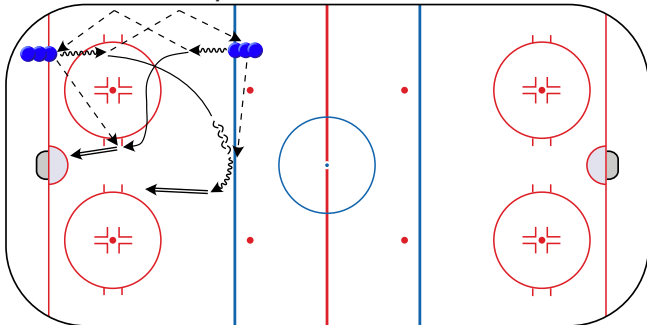
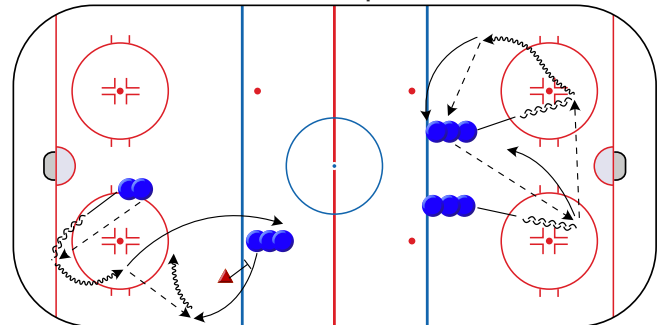
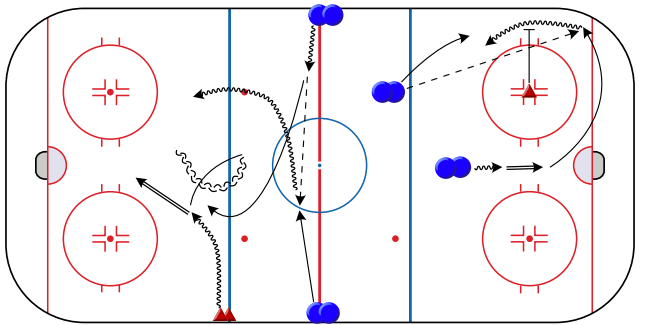


Nácvik uvolňování hráčů bez míčku

- zařazovat pohybová nebo průpravná cvičení formou her zaměřující se 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 zisku 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.

Doporučení pro nácvik:

- odpor bránícího hráče zvyšovat postupně (nácvik je vhodné začít se statickým obráncem),
- se zvyšujícím se odporem je nutné pracovat s načasováním a timingem uvolnění,
- vhodné je pravidelně zařazovat a střídát všechny techniky a směry uvolnění,
- důsledně vést hráče k odpoutání od soupeře zejména změnou směru a rychlosti,
- postupně vést hráče ke správnému postavení nohou a hole vůči hráči v držení míčku (a soupeři – krytí míčku),
- uvolnění založené na principu herních kombinací nacvičovat až za předpokladu poležení základů herních činností jednotlivce,
- současně je prováděn nácvik hlídání pohybu soupeře a reagování na jeho změny (obránná fáze).

č.1 - Uvolňování hráčů bez míčku formou her nebo ve dvojicích**č.2 - Uvolňování hráčů ve volné 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 obranném pásmu****č.7 - Uvolňování hráčů na principu herních kombinací****č.8 - Uvolňování hráčů v rovnovážných situacích**