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

Metodika nácviku situace 1 vs. 1

Situace 1 vs. 1 je v utkání mnohonásobně opakovanou herní událostí, jejíž nácvik je důležitý, jak z pohledu útočné fáze, tak z pohledu obranné fáze. Úspěšné ovládnutí ofenzivních dovedností, čtení hry v kombinaci s rozhodováním vedou k budování výhodné situace pro celek, který je v držení míčku (např. přečíslení, zisk prostoru nebo vytvoření prostoru pro další spoluhráče). Z těchto důvodu je nácvik všech prvků ovlivňujících úspěšnost řešení situace 1 vs. 1 jednou ze základních složek tréninkových jednotek (TJ) mládeže, který by se měl pravidelně objevovat v TJ v různých obměnách a variantách.

Dovednostní základy pro řešení situace 1 vs. 1:

Uvolňování hráče s míčkem (ofenzivní stránka):

Útočná herní činnost jednotlivce, kterou hráč získává prostor pro přihrávku nebo střelbu. Objetím soupeře dosahuje na určitý čas pro své mužstvo početní převahy a vytváří předpoklad pro úspěšnost útočné akce a její zakončení. V obranném pásmu má za cíl odpoutání hráče od soupeře a založení útoku, v útočném pásmu vede k důležitému přečíslení, k finální přihrávce nebo úspěšnému zakončení.

Základem pro uvolnění se hráče s míčkem jsou dovednosti tzv. „Vedení míčku“:

- po ruce, resp. přes ruku
- driblingem
- od sebe, resp. k sobě
- tažením, resp. tlačením, resp. stažením
- kličkou
- prohozením nebo obhozením

Podmínky pro provedení a správný nácvik:

- hokejová hůl má správnou délku
- položení a ukotvení dovednostního základu (vedení míčku, dribling)
- oboustranné provedení (forehand a backhand)
- změna technik provedení (kličkou, tažením, zrychlením atd.)
- změna místa provedení (v rohu hřiště, na ose hřiště, podél hrazení atd.)

Obsazování hráče s míčkem (defenzivní stránka):

Je obranná činnost jednotlivce, jejímž hlavním cílem je získat míček zpět pod svoji kontrolu nebo zpomalit útočnou akci se záměrem vytlačit soupeře do prostoru, který je výhodný pro další obranu. Napadání soupeře s míčkem je základem celé obranné hry. Její kvalita rozhoduje o úspěšnosti hry a plní tři nejdůležitější funkce:

a) získat míček pod svoji kontrolu
b) oddělit soupeře od míčku
c) zpozdit útok a tím umožnit svým spoluhráčům doběhnout situaci nebo obsadit soupeře

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

Jaké zvolit obranné postavení? Postavení bránícího hráče vzhledem k soupeři a k vlastní brance je jedním z klíčových bodů pro nácvik dovednosti. Rozeznáváme dva způsoby obsazování:

a) obsazování mezi soupeřem s míčkem a vlastní brankou
b) obsazování mezi soupeřem s míčkem a soupeřem bez míčku

Obsazování soupeře, lze také rozdělit dle těsnosti obsazení, která je povětšinou dána místem vedení souboje na hřišti (obranné, střední, útočné pásmo):

a) **volné obsazování** – bránící hráč není v kontaktu se soupeřem, probíhá na útočné polovině hřiště
b) **těsné obsazování** – vzdálenost mezi bránícím hráčem a soupeřem je na dosah hole – probíhá na obranné polovině hřiště

Napadání hráče s míčkem v sobě zahrnuje tyto fáze:

- přístup k soupeři
- osobní souboj
- odebrání míčku

Hráčům je třeba od kategorie žáčků vštěpovat zásady obranné hry:

- Být neustále v postavení mezi míčkem a brankou nebo mezi míčkem a dalším soupeřem
- Bránit z osy hřiště a vytlačovat hru směrem k mantinelu
- Mít neustálý přehled o míčku a zároveň sledovat nabíhající soupeře

Komplexní přístup k řešení situace 1 vs. 1

Klíčové faktory úspěchu útočné individuální taktiky:

- Akcelerace – zrychlení
- Hlava, oči nahoru – nekoukat do země (základ pro čtení hry)
- Míček je potřeba vést od hráče a místa (kam je směřována akce nebo veden záměr k realizaci akce)
- Míček je potřeba blokovat tělem nebo nohou
- Míček je potřeba dostat na forehand, pokud je to možné

Klíčové faktory úspěchu defenzivní individuální taktiky:

- Správně zvolené obsazování hráče, který je ve vedení míčku
- Správně zvolená těsnost obsazování
- Čtení hry ostatních hráčů soupeře a vlastních spoluhráčů
- Komplexní činnost hry hokejkou a tělem (hůl blokuje hůl soupeře, tělo je mezi tělem útočícího hráče a vlastní brankou)
- Nereagování na polohu rukou hráče ve vedení míčku a jeho případné naznačování, fintování (Rada: „Tělo hraje tělo, hokejka hokejku. Míček se jen těžko sám dokutálí do branky“.

Úkoly útočícího hráče:

- Cílem je mít míček pod kontrolou a být nebezpečný pro branku soupeře a přinutit tak obránce napadat jej.
- Pokud útočícího hráče napadá ve středním pásmu obránce, je potřeba využít změny rychlosti, resp. směru pohybu a obránce oběhnout případně si míček pokrýt tělem.
- Na útočné modré čáře je potřeba přečíst situaci, v případě, že obránce couvá dovnitř obranného pásma, doporučuje se pohyb přímo na branku. Když je obránce pomalý pak je potřeba ho oběhnout a pokrýt si míček tělem nebo vyzkoušet dlouhou kličku.
- Při použití různých pohybů a rychlostí nutí útočící hráč obránce přemýšlet o různých způsobech bránění, a to zpomaluje jeho reakci a dává útočníkovi výhodu.

Nácvik 1 vs. 1 se v kategorii přípravky a minipřípravky provádí formou hry na malém prostoru, kde je vysoká frekvence opakování dané situace. V kategorii přípravky a minipřípravky nezařazujte s ohledem na „taktickou náročnost" nerovnovážné herní situace.

Kategorie	Cíle skupiny	Heslo skupiny	Forma nácviku 1 vs. 1	Zařazování nácviku 1 vs. 1	Doporučení k nácviku 1 vs. 1
minipřípravka	pohybové dovednosti a vedení míčku	Hraj si, aby jsi se učil	Hry na malém prostoru	V každé TJ	V utkáních pravidelně střídat hráče mezi posty
přípravka	pohybové dovednosti přihrávka	Hraj si, aby jsi se učil	Hry na malém prostoru a rovnovážné situace formou her (2 vs. 2 atd.)	Významná role v každé TJ	V utkáních pravidelně střídat hráče mezi posty
MŽ	střelba, zakončení a základy kombinace 2 hráčů	Uč se hrát	Vysvětlení základů obranné a útočné hry	V každé TJ (s obměnou pozice provedení)	V tréninku pravidelně střídat hráče mezi posty
SŽ	položení základu HČJ a rozvoj kombinací	Uč se hrát lépe	Osvojení a rozvoj základů obranné a útočné hry	V každé TJ (s obměnou pozice provedení)	V tréninku pravidelně střídat hráče mezi posty včetně hry
MD	týmová spolupráce a práce s individualitami	Uč se vyhrávat	Prostorové omezení	V každé TJ jako možná součást kombinací 2 – 3 hráčů	Klást důraz na správné čtení hry a taktickou stránku řešení situace
SD	herní systémy a práce s individualitami	Uč se vyhrávat	Časové omezení	V každé TJ jako součást dalších prvků a cvičení	Klást důraz na správné čtení hry, rozhodování se pod tlakem a taktickou stránku řešení situace

Útočnou taktiku 1 vs. 1 lze trénovat i tak, že má obránce otočenou hokejku, aby útočník měl větší sebedůvěru přes něj přejít (vhodné pro úvodní část nácviku v nižších kategoriích nebo rekapitulaci nácviku v počáteční fázi předzávodního období případně v první polovině ročního tréninkového cyklu)

Úkoly bránícího hráče:

- Obránce se musí dívat na tělo útočícího hráče, ne na míček.
- Je potřeba bránit útočícího vždy pohybem ve stejném směru, jako je směr pohybu hráče ve vedení míčku, avšak vždy tak, aby bránícího hráč zaujal pozici mezi útočícím hráčem a vlastní brankou.
- Je potřeba pohybem vytlačovat útočícího hráče směrem k mantinelu, mimo střelecký prostor, případně nechat volný míček pro vracející se spoluhráče nebo se sám zmocnit míčku a založit útočnou situaci.
- Je potřeba mít hokejku stále před sebou, za účelem vypíchnutí míčku.
- Pro obránce nekončí akce ziskem míčku nebo přehráním míčku soupeřem do jiných prostorů.

Praktické rady pro stavbu cvičení a TJ:

- U cvičení na situaci 1 vs. 1 je velmi výhodné, aby akci samotné předcházela střela. Důvodem je možnost neúspěchu z pohledu ofenzivní fáze, tedy akce neskončí střelou. Úvodní střela je vhodná pro vytíženost brankařů a zvýšení frekvence osvojení dovednostních základů zakončení.
- Při tematickém zaměření TJ na situaci 1 vs. 1 je vhodné zařadit do úvodní části TJ průpravná cvičení se zaměřením se na dovednost uvolnění se hráče s míčkem. Uvedený krok zvýší kvalitu provedení z pohledu ofenzivní fáze.
- Hráči v tréninku při nácviku řešení situace inklinují k provedení uvolnění jedním způsobem, technikou (nejčastěji prohození míčku mezi holí o nohou bránícího hráče nebo prohození míčku nárazem o hrazení a jeho doběhnutí). Od kategorie U13 je třeba postupně učit všechny možné techniky uvolnění hráče s míčkem.

V řadě případů se hráči bojí osvojit si nové techniky a způsoby uvolnění z důvodu kritiky, ze stran trenéra.

Role trenéra v otázce nácviku situace 1 vs. 1 je následující:

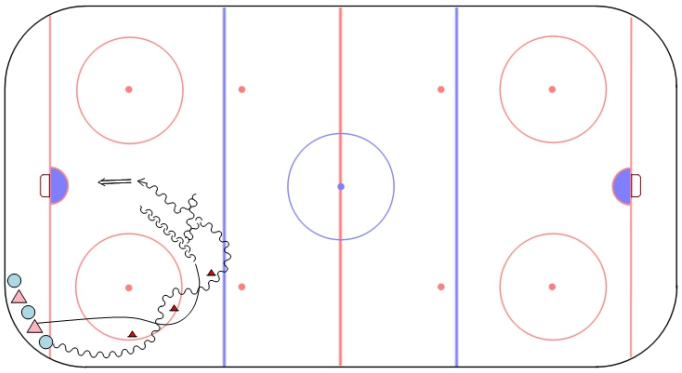
- vysvětlí a ukáže správné techniky provedení,
- vysvětlí hráčům význam pro hru a utkání,
- motivuje v nácviku hráče pozitivní zpětnou vazbou (hráči sami moc dobře vědí co udělali špatně, role trenéra musí být pozitivní jeho otázky otevřené bez nádechu hodnocení),
- vnímá chyby jako jediné možné kroky ke zlepšení hráčů,
- střídá trénované techniky včetně provedení z obou stran.

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

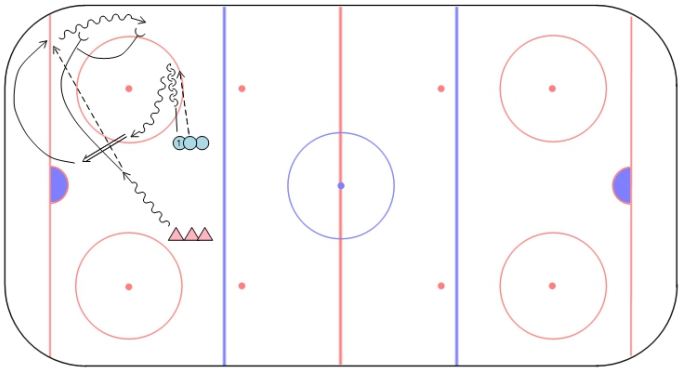
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

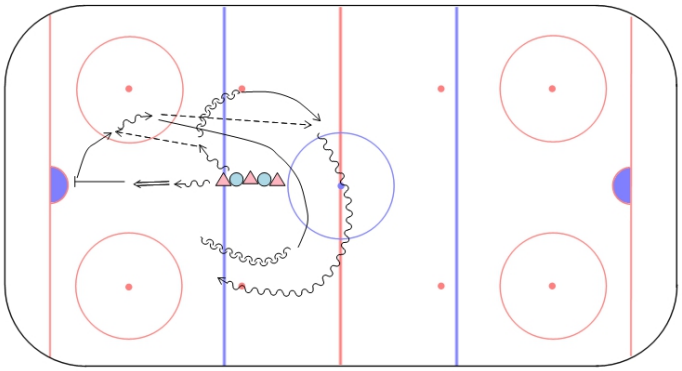
č.1



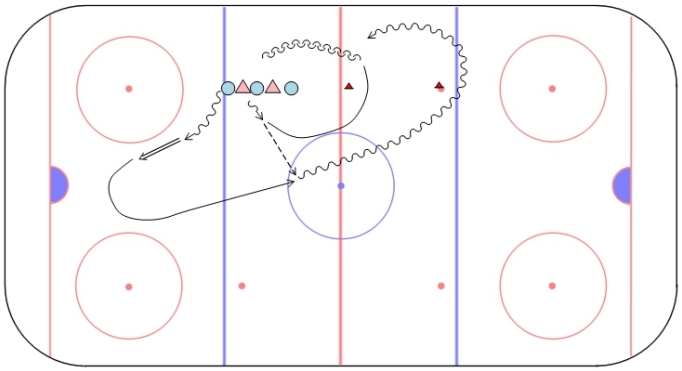
č.2



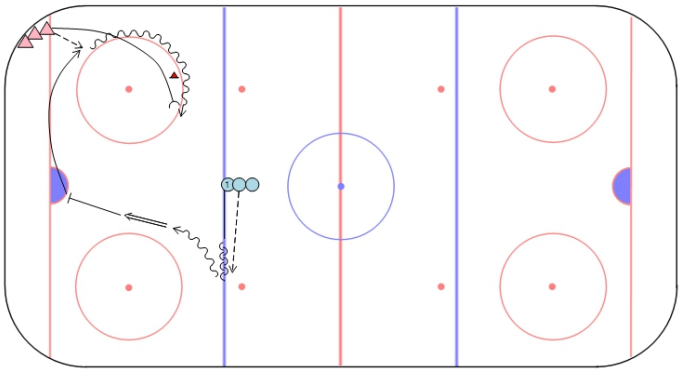
č.3



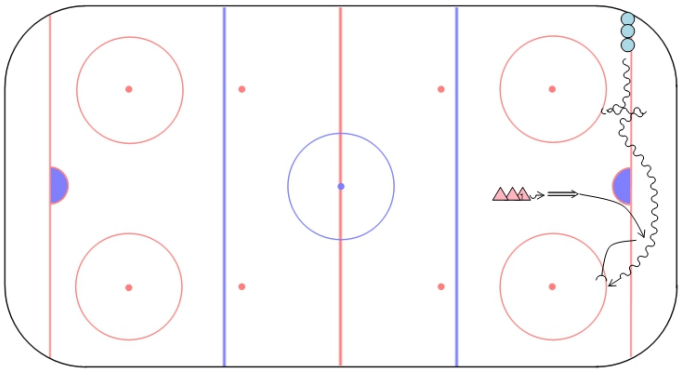
č.4



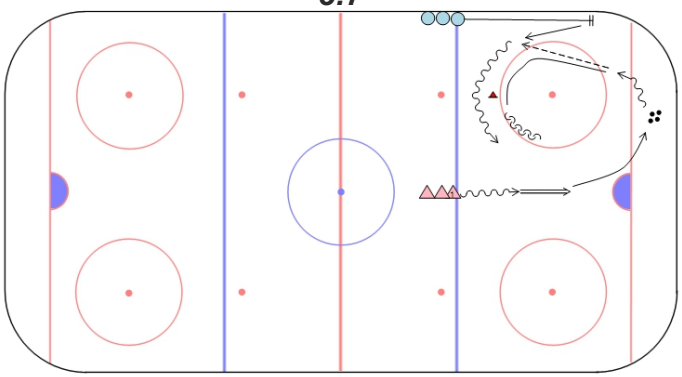
č.5



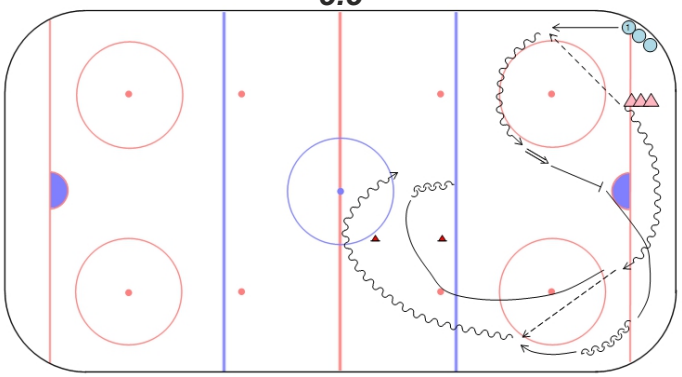
č.6



č.7



č.8

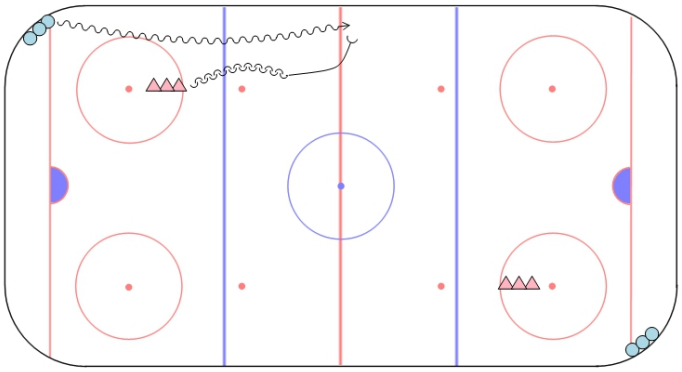


ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

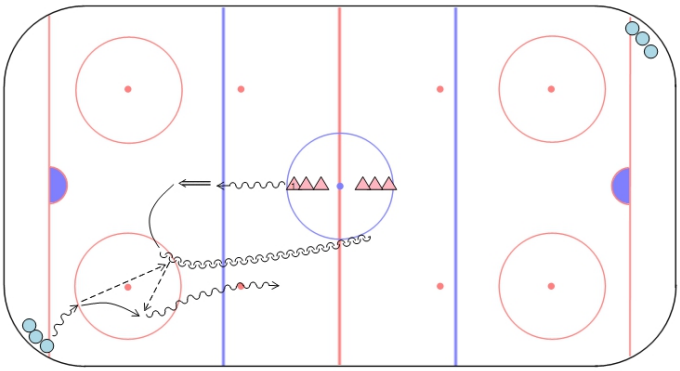
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

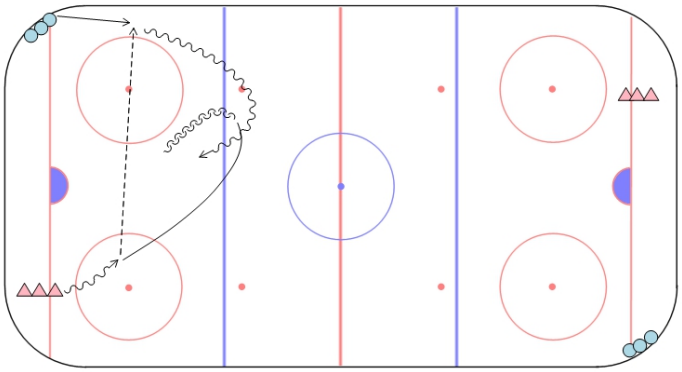
č.9



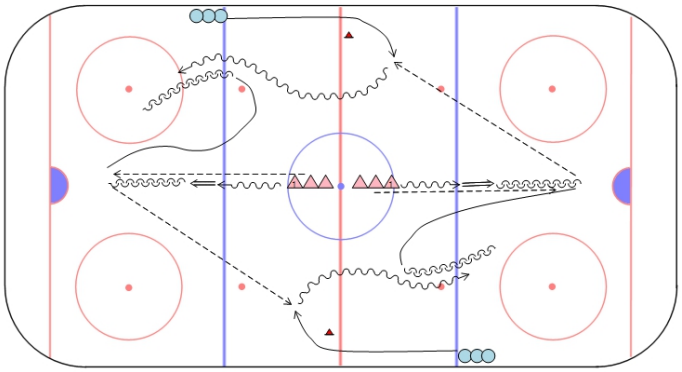
č.10



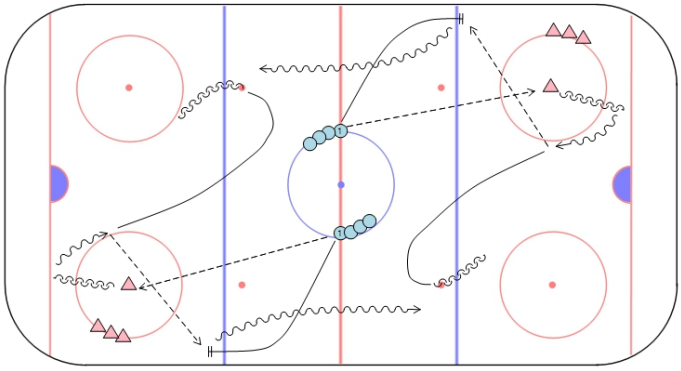
č.11



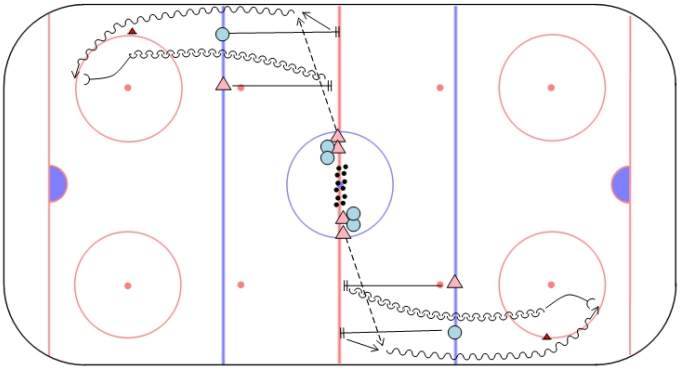
č.12



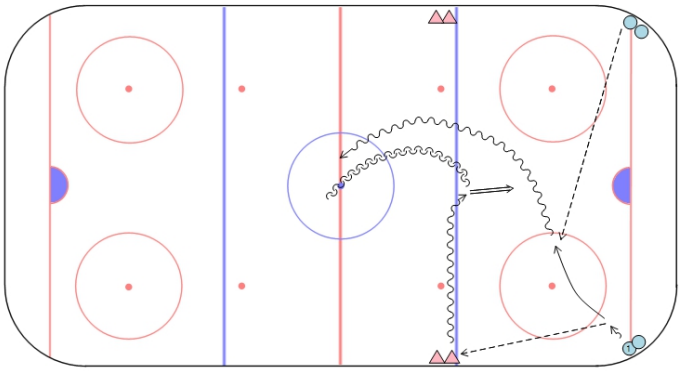
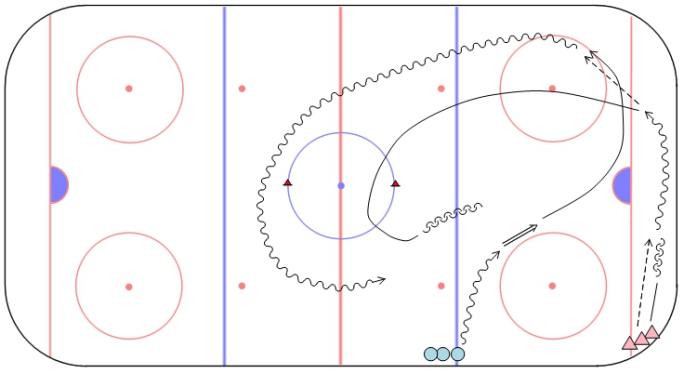
č.13



č.14



č.15



č.16