

Seminář

1.7.2023

Odlišnosti mezinárodního a ligového hokejbalu

Metodika ČMSHb



Témata:

- Fyzická příprava hráčů na utkání
- Taktická příprava na utkání
- Individuální technické odlišnosti hráčů
- Psychická připravenost a odolnost hráčů
- Charakter hry

Fyzická příprava hráčů na utkání

- Mezinárodní hokejbal je charakterizován větší atletickou a dynamickou připraveností hráčů.
- Pro připravenost hráčů na mezinárodní úrovni se mnohdy přidávají individuální tréninkové plány pro zlepšení a zkvalitnění dané schopnosti.
- Ligový hokejbal můžeme charakterizovat jako více silový, ve kterém hráči podstupují více osobních soubojů.
- Odlišnosti ve fyzické přípravě jsou dány rozdílnými parametry hrací plochy na mezinárodní a ligové úrovni.
- V připravenosti hráčů na mezinárodní úrovni je potřeba brát ohled také na regeneraci a zdravotní zajištění
- (v rámci mezinárodního turnaje hráči odehrají až 8 těžkých utkání v max. 10 dnech = muži, junioři např. 6 utkání v 5 dnech, ligová utkání se hrají 1x max. 2x týdně).

Taktická příprava na utkání

- Na mezinárodní úrovni je taktická příprava odlišná s ohledem na systém hry soupeře (státu a určitých hráčů). Každý národ hraje odlišný styl hry. Na ligové úrovni je příprava taktiky zaměřena přímo na znalost soupeře (mužstva a většiny hráčů).
- Na mezinárodní úrovni je většinou do hry připraveno 20 hráčů a pravidelně se střídají 4 kompletní pětky, na ligové úrovni se pravidelně střídají 3 pětky, výjimkou jsou čtyři. Odlišnost je dána tempem hry, rozměry hrací plochy, počtem utkání v rámci soutěže.
- Odlišností může být jiné založení útoku, přechod středního pásma, obrana středního pásma, útočná fáze v útočné třetině. Nácvik systému hry je závislý na soupeři, velikosti a povrchu hrací plochy.



Individuální technické odlišnosti hráčů

- Většina hráčů na mezinárodní úrovni je technicky individuálně velmi kvalitně vybavena a mají také více prostoru na větším hřišti své přednosti uplatnit.
- Jakákoliv chyba je na mezinárodní scéně trestána, jelikož hráči dokáží herní situace řešit rychle a především efektivně.
- Základním rozdílem v otázce techniky hráčů na mezinárodní úrovni je provedení dovedností v maximální rychlosti a pod velkým tlakem soupeře.



Psychická připravenost a odolnost hráčů

- V mezinárodním hokejbale je potřeba hráče připravit na prostředí (velká hala, hlediště, diváci), vybraní hráči mohou jinak vnímat prostor, ve kterém hrají. Ligový hokejbal se převážně hraje na venkovních hřištích a i vnímání prostoru je tím jiné, především u brankářů.
- Pro mezinárodní hokejbal je důležitá psychická odolnost, která je důležitá pro samotný výkon hráče. Na hráče může působit odpovědnost (národní dres), atmosféra, jméno soupeře, diváci, důležitost utkání, úroveň soutěže, mistrovství světa atd. Ligový hokejbal může nabídnout podobné zatížení na hráče například v utkáních play-off.
- V mezinárodním hokejbale je patrné zejména u zámořských celků budování „mentality vítězů“. Mentální stránce výkonu je věnována velmi významná pozornost.



Charakter hry

- Mezinárodní hra je rychlejší, je charakteristická větším tempem hry, s menším množstvím osobních soubojů. Ve hře je složité se pravidelně dostávat do střeleckých prostor (uvedené pramení z rozměrů hřiště, větší útočné/obránné pásmo), vzniká významná odlišnost v útočné/obránné fázi hry.
- Ligový hokejbal více bojovný s větším množstvím střeleckých příležitostí.
- Odlišné měřítko rozhodčích při posuzování určitých herních situací.

Praktické výstupy pro kluby

- Zařazovat více cvičení na provedení HČJ v rychlosti pod časovým tlakem soupeře (růst tlaku a prostorové omezení zvyšovat dle úrovně dovedností od kategorie U13).
- V situacích 1-1 zvyšovat tlak na rychlostní provedení (nejen silové) s akceptem na provedení 1-1 v prostorové obměně.
- Dle úrovně dovedností zvyšovat počet cvičení na zakončení pod tlakem.
- Od U9 do U15 zvýšit frekvenci zařazování her na malém prostoru ve všech částech TJ nikoliv jen v závěrečné části.

Základní prvky trénování:

- kolik míčků je třeba na TJ (minimálně počet hráčů x 2-3 míčky)
- jakou pozici zaujmout na hřišti při cvičení (na cestě hráče po zakončení k nejbližšímu zástupu)
- v každé TJ dosáhnout 50 opakování zakončení na hráče
- utkání je nástrojem tréninku ne jeho výsledkem
- hry zvyšují motivaci a zájem hráčů

Zdroje a ukázky pro kluby:

https://www.hokejbal.cz/docs/rozvoj-dovednosti-v-za-pasovy-ch-podmi-nka-ch_16-6-2023-liptovsky-mikula-s.pdf

https://www.hokejbal.cz/docs/vedeni-osobni-ho-souboje_liptovsky-mikula-s-17-6-2023.pdf

https://www.hokejbal.cz/docs/specifika-zakonc-eni-ze-slotu_21-3-2023.pdf

<https://www.hokejbal.cz/docs/prezentace-m-komarek-webinar-13-2-2022-jak-ucit-a-naucit-hrace-spravne-zakoncit.pdf>

<https://www.hokejbal.cz/docs/prezentace-m-komarek-webinar-14-11-2021-hra-na-malem-prostoru.pdf>



Děkuji za pozornost