ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Osobní bránění a přebírání

Osobní bránění a přebírání jsou základní obranné kombinace založené na vědomé spolupráci dvou a více bránících hráčů s cílem minimalizovat prostor pro útočnou kombinaci a spolupráci hráčů celku v držení míčku. Tyto kombinace si hráči osvojují jako protiklad a protiváhu základních herních útočných kombinací jako je křížení, resp. přihraj a běž.

Osobní bránění je základní obrannou herní kombinací. Cílem této kombinace je **znemožnit soupeři realizaci nahrávky** mezi protihráči vybraného týmu a dále neumožnění volného pohybu protihráčů do volného prostoru.

Kombinaci osobního bránění je možné realizovat ve všech věkových kategoriích, protože je nejjednodušší k porozumění. Zároveň je však tato kombinace i nejvíce náročná na fyzičku.

Přebírání je herní kombinace obranná, která navazuje nepřímo na osobní bránění. Cílem této kombinace je, aby si hráči dokázali **přebírat útočícího hráče s veškerou osobní i zónovou** odpovědností. Je naprosto nezbytně nutné, aby v rámci týmu probíhala kooperace a zároveň koordinace pohybů s útočícím hráčem. V případě úspěšné realizace přebírání hráčů je možné maximálně zefektivnit obranou kombinaci a okamžitě ji proměnit v kombinaci útočnou v případě zisku míčku.

Cílený nácvik přebírání je vhodné do tréninku zařazovat od kategorií U13 až po kategorii mužů, jelikož je tato kombinace náročná na prostorové vnímání hráčů a menší hráči by nevěděli, jak se v této situaci zachovat.

Osobní bránění

Charakteristika osobního bránění:

- jednoduché na pochopení a následnou realizaci, protože není třeba ve větší míře používat prostorové vnímání,
- zařazuje se formou hry již od nejmenších věkových kategorií U9,
- u začínajících hráčů se využívá pro svou srozumitelnost,
- dochází k mnoha soubojům jeden na jednoho, nejčastěji v prostoru před brankou, ale i kdekoliv v herním prostoru,
- obtížně se praktikuje při hře na celé hřiště,
- používá se hlavně v rovnovážných situacích, jinak dochází k přečíslení,
- osobní bránění umožňuje ve hře rychlé a intuitivní navázání a obsazení jednotlivých hráčů.

Cíle osobního bránění:

- je zejména naučit hráče vyhrávat osobní souboje, zamezit přihrávce mezi hráči soupeře, bránit soupeře v těsném kontaktu „tělo na tělo“, nedovolit protihráči dostat se do pozice, ze které by mohl zakončit střelou na branku, nebo přihrát hráči z jeho týmu do výhodnější pozice, ze které by následně taktéž mohl ohrozit branku,
- nejčastěji k těmto soubojům dochází okolo mantinelů a v blízkosti osy hřiště. V okolí brankoviště dochází k prolínání osobního bránění s přebíráním, kdy si útočícího hráče přebere druhý hráč a dál pokračuje v osobním bránění,
- hráči musí být dobře vybaveni fyzicky, otázka technické připravenosti je individuální, současně nemusí vždy dojít k rozehrávce, nýbrž jen k přerušení útočné akce jak ve hře tělem, tak i ve hře holí,
- technická vyspělost hráče je samozřejmě výhodou, kdy při získání míčku může dojít k rychlé rozehrávce a rychlému protiútoku (vazba na prvky transition). V těchto soubojích často dochází k přečíslení jak jedné strany, tak i druhé. Nejdůležitější součástí je vzájemná komunikace mezi všemi hráči na hřišti,
- obrazem hry jsou četné herní situace 1-1 (tvorba dvojic a čtveřic) a spolupráce při bránění vyžaduje časté přebírání pronikajícího protivníka, zejména v případě křížení nebo pohybu přes osu hřiště. V případě přechodu útočícího hráče přes bránícího při této činnosti je nutný zvýšený pohyb bránících hráčů,
- osobní bránění můžeme použít v kombinaci se zónovou obranou, tak i dalšími systémy. Je to velmi náročné na fyzičku hráčů a jen zřídka se používá na celé hřiště,
- osobní bránění může být praktikováno dle herní situace a vyspělosti hráčů s různou mírou agresivity a tlaku při obsazování soupeřů. Velmi příbuznou činností, zejména v situacích 2-2 a 3-3, je obsazování hráčů bez míčku nebo ve volném prostoru.

Časté chyby v osobním bránění:

- hra pouze tělem nebo naopak hra pouze holí (pozor na nedovolené zákroky),
- postavení hráče, kdy se nechá unést hrou a přestane sledovat svého hráče, kterého má osobně bránit a ten se uvolní do volného prostoru, kde dojde k přečíslení,
- nesledování periferně hry a přílišná pozornost věnovaná řešení osobního souboje a do hry se otočí zády. Někdy je ovšem možné se na krátký okamžik zády do hry postavit k získání lepší pozice, zejména pokud se míček/hra přesunuje na jiné místo.

Nácvik osobního bránění

Základem pro nácvik je čtení hry. Nácvik probíhá už od nejmenších kategorií U9 a U8 formou hry, kdy trenér vše nejdřív ukáže a současně vysvětluje, aby si děti tuto kombinaci mohly vštípit, vyzkoušet v reálné herní situaci. Cílený nácvik ve formě zařazování cvičení s prvky osobního bránění je neefektivní a neúčelný.

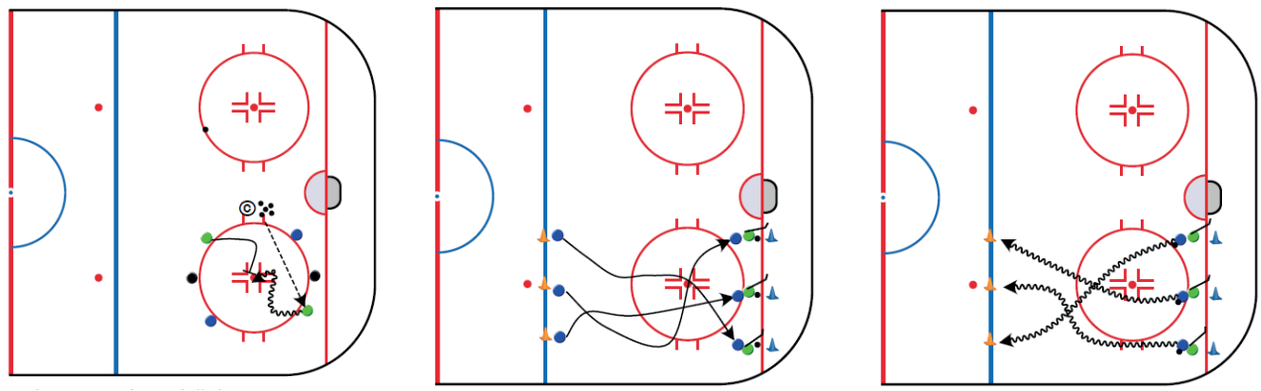
Tato kombinace je nejlehčí obrannou kombinací a základ pro další kombinace jako je přebírání. Nejčastěji se tyto situace nacvičují v obranné třetině okolo mantinelů a v prostoru okolo branky, a to v rovnovážných situacích 1-1, 2-2, 3-3. Nácvik je ovšem možné prostorově situovat i do středního a útočného pásma.

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Ukázka nácviku základů osobního bránění



Přebírání

Přebírání je kombinace dvou a více hráčů, kteří řeší obrannou situaci dočasnou výměnou hráčů soupeře, které obsazují. Nejčastěji se jedná se o reakci na útočnou herní kombinaci křížení nebo obsazování hráčů realizující výměnu míst při nabízení se do volných prostor pro přijetí přihrávky nebo zakončení akce. Zásadní a velmi důležitá je komunikace mezi přebírajícími hráči a pochopení záměru přebrání. Přebírání je klíčovou kombinací při využívání zónové obrany.

Důvody pro přebírání jsou dva zásadní:

a. řešení herní situace, ve které přebírající získává výhodnější postavení z pohledu další obranné aktivity týmu jako celku,
b. řešení situace prohraného osobního souboje, přebírající spoluhráč přebírá veškerou osobní a zónovou odpovědnost.

Charakteristika přebíraní:

- bránící hráči si vyměňují odpovědnost za obsazení útočícího hráče bez míčku, resp. s míčkem,
- nejčastěji při rovnovážných situacích 2-2, 3-3, 5-5,
- k přebírání může docházet kdekoliv po celém hřišti (ve všech pásmech),
- nejčastěji k přebírání dochází po prohraném osobním souboji 1-1,
- přebírání je velmi náročné na komunikaci mezi spoluhráči a vnímání pohybu hráčů v prostoru,
- cílený nácvik je vhodné zařadit od vyšších kategorií U13 a U15.

Cíle přebírání:

- získat výhodné postavení pro další obranné aktivity zapojených bránících hráčů,
- nedovolit pokračovat v útočné činnosti a nenechat se přečíslit špatnou komunikací nebo pohybem mezi hráči,
- reakce na prohranou situaci 1-1 = po prohraném osobním souboji přebrat pronikajícího hráče, který se uvolňuje do volného prostoru nebo před bránu.

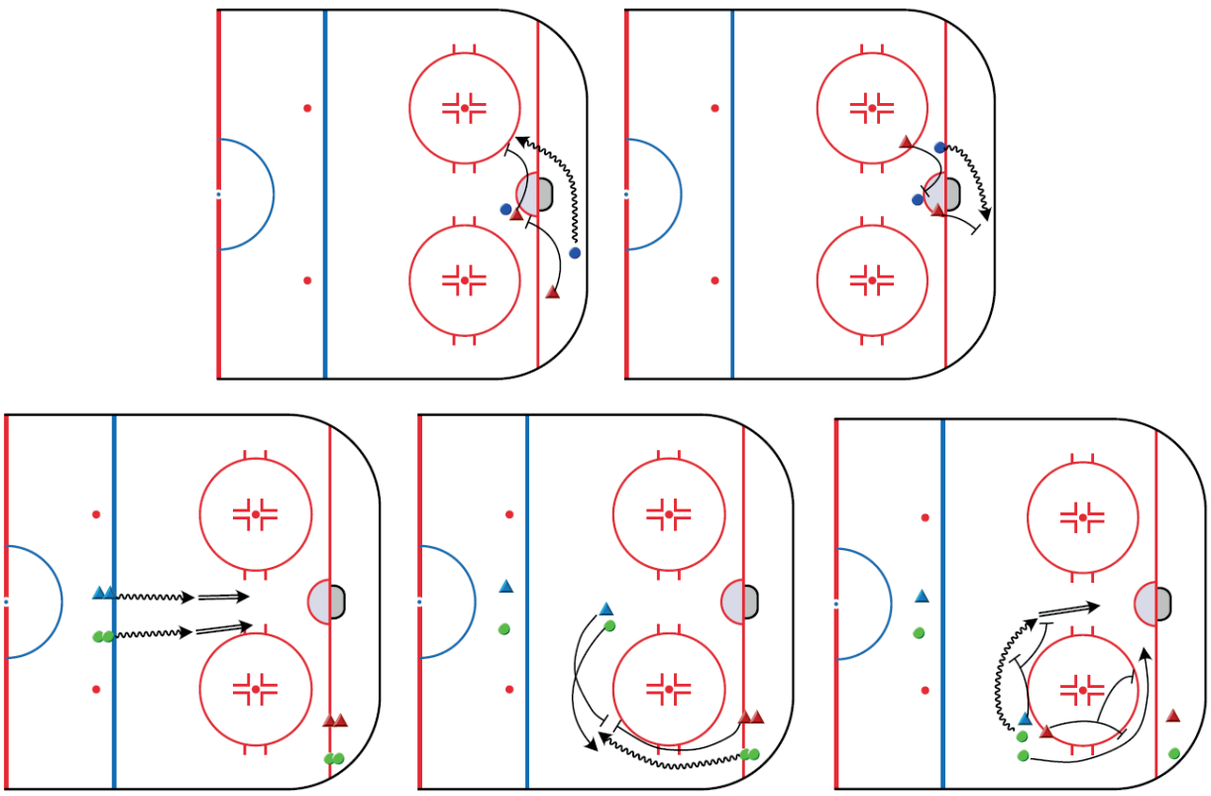
Časté chyby při přebírání:

- nedostatečná nebo špatná komunikace mezi spoluhráči,
- nekoordinovaný pohyb bránících hráčů = může dojít k přebrání stejného nebo žádného hráče (např. obránci se srazí), a tím dojde k přečíslení obrany,
- další chybou je volné nebo pasivní obsazení hráče a jeho následné uvolnění,
- ustoupené, neaktivní postavení jednoho z hráčů bez možnosti číst vývoj situace,
- nezapojení se okamžitě do hry po prohraném souboji.

Nácvik přebírání

Základem pro nácvik je čtení hry. Cíleně zařazujeme cvičení s prvky přebírání od věkové kategorie U13. Ideálně jednoduchými cvičeními, kdy nejdřív trenér vše ukáže (demonstrace), až poté dochází k samotnému nácviku. V této fázi nácviku je učení nápodobou a názorná ukázka velmi důležitým bodem. Úvodní fázi nácviku realizovat nejdříve s menším odporem a potom nejen se zvyšujícím se tlakem, ale také i s obměnou prostoru.

Nácvik je často situován do prostor okolo branky a později i v dalších prostorách, jako jsou například prostory okolo mantinelů, ale může k němu docházet kdekoliv na hřišti a dochází k němu nejčastěji v situacích 2-2, 3-3, 3-2, 5-5. Nácvik přebírání je vhodné od kategorií dorostu a výše zařazovat také do středního a útočného pásma.



Význam osobního bránění a přebírání v hokejbale lze spatřovat zejména jako velmi důležitý základ a předpoklad pro úspěšné zvládnutí organizace hry v obranné fázi. Tedy jsou předpokladem pro další nácvik obranných kombinací s přechodem k nácviku organizace hry týmu, resp. systémových prvků.

Text je vytvořen v rámci absolventské práce B licence Daniela Kropíka.
Korekce, úpravy, doplnění a metodické rozšíření textu: Martin Komárek

Zdroje:
https://www.cmshb.cz/metodicke-materialy