

# Seminář trenérů B – licence

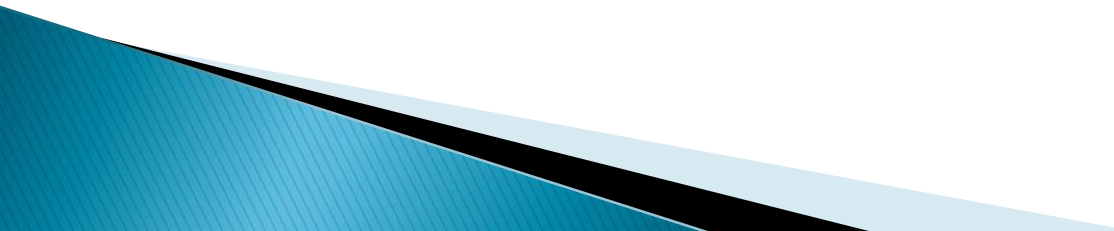
## Pardubice 25.5.–26.5.2019

### Herní kombinace – útočné

Metodika ČMSHb



## Témata:

- Systematika sportovní hry hokejbal
  - Herní činnosti jednotlivce (HČJ)
  - Herní kombinace (HK)
  - Herní systémy (HS)
  - Herní kombinace – útočné
  - Systematika herní kombinace – útočné
  - Cíle výchova mládeže
  - Věkové kategorie a jejich cíle
- 

# Systematika hokejbalu

*Hokejbal je sportovní hra, jejíž děj je tvořen činností soupeřících hráčů, kteří se snaží prokázat svou převahu střelením většího počtu branek. Podle vztahu družstva k míčku /držení míčku/ rozlišujeme v hokejbale dvě fáze – útok a obranu*

Obě tyto fáze /útok a obrana/ zahrnují tzv. herní činnosti:

- 1) ■ útočné
  - obranné
  
- 2) ■ herní činnosti jednotlivce /HČJ/
  - herní kombinace /HK/
  - herní systémy /HS/

# Herní činnosti jednotlivce – útočné:

## 1. Uvolňování hráče s míčkem:

- vedením míčku;
- kličkou;
- jiným způsobem (obratem, změnou směru a rychlosti, přihrávkou o nohy apod.).

## 2. Uvolňování hráče bez míčku:

- změnou směru (zvraty, obraty);
- změnou rychlosti.

## 3. Přihrávání a zpracování přihrávky:

### *a) přihrávání:*

- po ruce – přes ruku;
- po zemi – vzduchem;
- přímé – s využitím hrazení
- švihem – přiklepnutím.

### *b) zpracování přihrávky:*

- po ruce;
- přes ruku;
- nepřesná přihrávka.

## 4. Střelba :

*a) po ruce:*

- švihem;
- přiklepnutým švihem;
- golfovým úderem;
- přiklepnutím.

*c) „blafák“ (po zemi, vzduchem);*

*d) tečování;*

*e) dorážení.*

*b) přes ruku:*

- švihem;
- přiklepnutím.

## 5. Klamání a „fintování“:

- tělem;
- změnou směru;
- pohybem hole

## 6. Technika vhažování

# Herní činnosti jednotlivce – obranné

## 1. obsazování hráče s míčkem

- napadání (přístup k soupeři);
- odebrání míčku;
- blokování hráče.

## 2. obsazování hráče bez míčku

- volně – těsně.

## 3. obrana prostoru

- krytí prostoru;
- krytí hráče v prostoru.

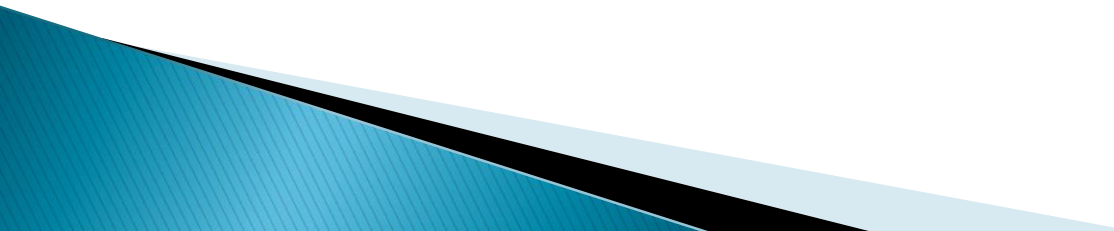
## 4. blokování střel

- ve stoji;
- v pokleku a kleku;
- holí;

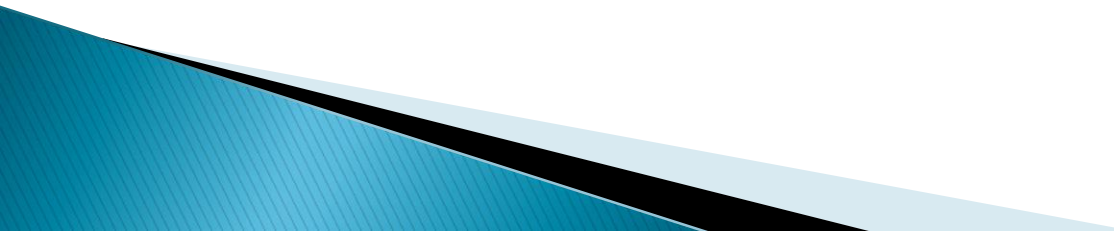
## 5. hra tělem !!!

## Herní kombinace – útočné:

**Založené na principu :**

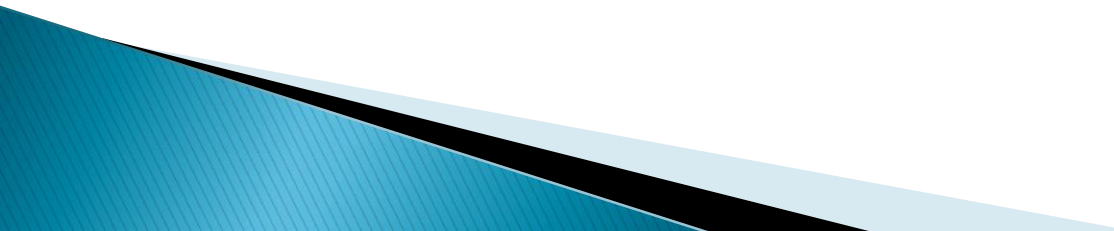
- 1) přihráj a běž
  - 2) křížení
  - 3) přenechání míčku a zpětné přihrávky
  - 4) clonění
  - 5) nabíhání do volných prostorů
- 

## Herní kombinace – obranné:

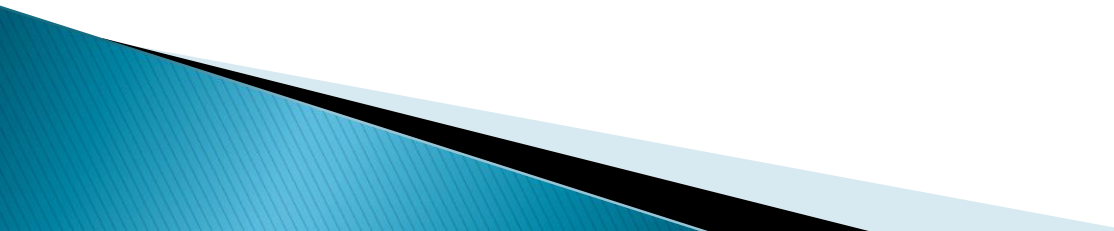
- 1) zdvojování
  - 2) zajišťování
  - 3) přebírání
  - 4) odstupování
  - 5) osobní bránění
- 



## Herní systémy – útočné:

- 1) postupný útok
  - 2) poziční útok
  - 3) rychlý útok
  - 4) rychlý protiútok
  - 5) reorganizovaný útok
  - 6) nastřelování míčku do útočného pásma
  - 7) poziční nátlaková hra v útočném pásmu
  - 8) přesilová hra
- 

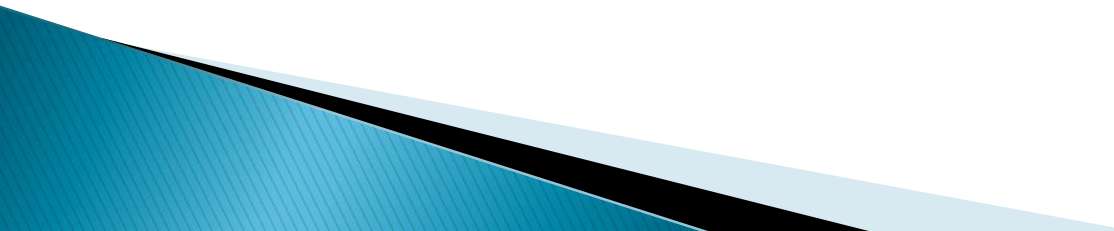
## Herní systémy – obranné:

- 1) Zónová obrana
  - 2) Osobní obrana
  - 3) Kombinovaná obrana
  - 4) Zónový presink
- 

## Herní kombinace – Útočné

- Herní kombinace jsou základní složkou hry hokejbal, bez kombinace není možné ve hře uspět. Rozlišujeme herní kombinace obranné a útočné. Základním prvkem v obranné a útočné spolupráci musí být pohybová cvičení, pomocí kterých se hráč naučí pohybovat ve vztahu k sobě, k míčku a k soupeři.
- Útočná herní kombinace je v podstatě vědomá vzájemná spolupráce dvou a více hráčů, kteří se podílejí na řešení určitých herních situací.
- Základním předpokladem pro trénink herních kombinací je dobré zvládnutí herních činností jednotlivce a zvládnutí techniky běhu (pohybu).
- V kategorii mladší žáci, starší žáci (12–15 let) je vhodné zapojovat do herních kombinací již více hráčů než pouze dva, jako tomu je v kategorii přípravek (10–11 let).
- Ve vyšších věkových kategoriích dorost, junioři (15–18 let) je výhodné postupně přecházet od situací nerovnovážných (2 – 0, 3 – 0, 2 – 1, 3 – 1) na situace rovnovážné (2 – 2, 3 – 3), nebo na situace z pohledu útočících hráčů (2 – 3, 3 – 4).

## Dle systematiky dělíme útočné herní kombinace:

- kombinace založená na principu „přihraj a běž“
  - kombinace založená na principu křížení
  - kombinace založená na principu „přenechání míčku a zpětné přihrávky“
  - kombinace založená na principu clonění
  - kombinace založená na principu nabíhání do volných prostorů
- 

## Kombinace založená na principu „přihraj a běž“

- Základní útočnou herní kombinací je kombinace „přihraj a běž“, která spočívá v tom, že hráč, který přihrál míček si začíná nabíhat do volného prostoru, kam může dostat míček zpět.
- Tato herní kombinace je v podstatě základní kombinací, kterou využíváme u téměř většiny cvičení, kde se vyskytuje jedna a více přihrávek.
- V kategorii přípravek (10–11 let) by se měla tato varianta rozvíjet především bez odporu (2– 0, 3 – 0)
- V kategorii žáků (12–15 let) by se tento odpor měl zvětšovat pomocí bránících hráčů v nerovnovážných situacích (2 – 1, 3 – 1, 3 – 2).

## Při nácviu této herní kombinace je důležité dbát:

- kvalitu přihrávky a její zpracování
- hráč, který nabíhá, má neustálý vizuální kontakt se spoluhráčem
- správné načasování nabíhajícího hráče
- hráč, který přihrál míček, musí jít okamžitě do pohybu

Další možností této kombinace je „přihraj a následuj“. Hráč, který přihrál, se místo do volného prostoru uvolňuje směrem ke svému spoluhráči, kterému přihrál. Tento způsob je náročnější na taktické myšlení z důvodu, že se používá v přehuštěném prostoru a obvykle následuje další kombinace (zpětná přihrávka, přenechání míčku, křížení, clonění).

## Kombinace založená na principu křížení

- Významná kombinace, při které využíváme výměny míst. Této kombinace se s výhodou využívá při řešení nerovnovážných situacích (2 - 1, 3 - 2) a také při řešení rovnovážných situací (2 - 2, 3 - 3)
- Tato herní kombinace by se měla objevovat už v tréninku přípravek, ale pouze bez odporu (2 - 0, 3 - 0)
- Cíleně by měla být zařazována do tréninku v kategorii mladších žáků (12-13 let) a to už i s odporem (2-1, 3-1, 3-2)
- V kategorii starších žáků by se odpor měl zvýšit tím, že postupně budeme přecházet na rovnovážná cvičení (2 - 2, 3 - 3)

### **Při nácviku bychom se měli vyvarovat těchto chyb:**

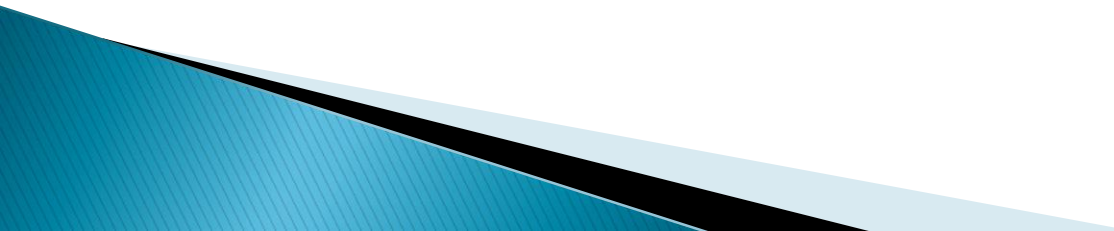
- při křížení hráči přestávají být v pohybu
- ztrácejí vizuální kontakt se spoluhráčem
- hráč s míčkem křížuje za hráčem bez míčku
- špatné krytí míčku
- hráči po křížení zůstávají u sebe nebo za sebou

Tato útočná herní kombinace se často spojuje i s dalšími kombinacemi, jako je přenechání míčku, odclonění, zpětná přihrávka.

## Kombinace založená na principu „přenechání míčku a zpětné přihrávky“

- Přenechání míčku je kombinace založená na principu výměny míst. Rozhodující roli v této spolupráci sehrává hráč s míčkem, hráč bez míčku pouze reaguje na pohyb hráče s míčkem.
- Této kombinace se velmi často využívá ve spojitosti s cloněním (hráč který přenechal míček následně cloní soupeře).
- Kombinace založená na principu „zpětné přihrávky“ lze uplatnit při založení útoku, při rozvíjení útoku, při vyhazování a také při zakončování útočných akcí.
- Opět se tato útočná herní kombinace často spojuje s dalšími útočnými herními kombinacemi (clonění a křížení).
- Abychom tuto kombinaci mohli nacvičovat, je důležité dokonalé zvládnutí techniky přihrávky a její zpracování, načasování „timing“.

### **Přihrávka a její zpracování musí být:**

- rychlé
  - přesné
  - překvapivé
  - v pravý čas (na poslední chvíli)
- 



## Kombinace založená na principu clonění

- Jedná se o útočnou herní kombinaci, která se velmi často uplatňuje v kategoriích dorost a vyšší.
- Podstatou této útočné herní kombinace je to, že útočící hráč bez míčku svým postavením a pohybem dovoleným způsobem omezuje činnost bránícího soupeře a tím usnadňuje svému spoluhráči kontrolu nad míčkem.
- Tato útočná herní kombinace se využívá jak v rovnovážných (2 - 2, 3 - 3) situacích, tak i v přesilových situacích (2 - 1, 3 - 1, 3 - 2).

**Při nácviku útočné herní kombinace na principu clonění je třeba dbát na to, aby hráči dodržovali tyto zásady:**

- ✓ nepletli si clonění s osobním soubojem
- ✓ odclonili nejen hráče, ale i jeho hůl
- ✓ nesoustředili se pouze na clonění, musí být neustále připraveni na hru
- ✓ nacvičovat tuto útočnou herní kombinaci ve všech pásmech a prostorách hřiště
- ✓ dbát na správné načasování clonícího hráče

## Nejčastější chyby:

- ✓ Hráč nemá vizuální kontakt se soupeřem a se svým spoluhráčem
- ✓ Příliš brzo cloní = bránění ve hře nedovoleným způsobem
- ✓ Cloní příliš pozdě – umožňuje soupeři obranný zákrok
- ✓ Předčasně ztrácí kontakt se soupeřem – dovoluje znovu atakovat hráče s míčkem
- ✓ Hráč se soustředí pouze na soupeře, chybí clonění hole

## Kombinace založená na principu nabíhání do volných prostorů

- Kombinace založená na principu nabíhání do volných prostorů je založena na součinnosti hráčů bez míčku s hráčem, který má v držení míček.
- Tato útočná herní kombinace spočívá v tom, že hráči bez míčku si vědomě svým pohybem a postavením hledají místa na hřišti, kde by mohli:
  - dostat přihrávku
  - vázat na sebe bránícího hráče
  - zakončit útočnou akci střelou

Příkladem kombinace je nabíhání do volných prostorů při založení útoku činnost hráčů (dvojice útočníků), kteří obsazovali soupeřovy obránce. V případě získání míčku si tito útočníci, kteří obsazovali obránce, nabíhají do volných prostorů na přihrávku. V útočném pásmu je to zase hledání si střeleckých pozic.

Důležitým faktorem této útočné herní kombinace je správné načasování „timing“.

## **Při nácvičku je třeba dbát:**

- ✓ správné načasování
- ✓ správné čtení hry (rozeznávat, kdy jsme v držení míčku a kdy ne)
- ✓ hráči by měli přijímat přihrávku v pohybu
- ✓ neustálý vizuální kontakt se spoluhráči
- ✓ hráč by se neměl ocitnout zády do hry
- ✓ přesnost a včasnost přihrávky

Toto útočnou herní činnost bychom měli nacvičovat od nejmenších kategorií (spolupráce dvojic), ve vyšších kategoriích zapojovat více hráčů do spolupráce

## Cíle výchovy mládeže:

Hokejbal = zábava, bavit se hrou

Výchova hráčů do reprezentace ČR muži

Výchova hráčů do nejvyšších soutěží ČR

Výchova hráčů do mládežnických reprezentací ČR

**Nejdůležitější faktor ve výchově mládeže je TRENÉR jeho vedení a vystupování dle věkové kategorie !!!**

## Věkové kategorie a jejich cíle:

Minipřípravka – bavit se hrou výsledek není podstatný

Přípravka – bavit se hrou, výsledek utkání se eviduje, není podstatný, trenér neklade na výsledek důraz! V utkání mají všichni hráči stejný prostor.

Mladší žáci – bavit se hrou, výsledek utkání se eviduje, není podstatný, trenér neklade na výsledek důraz! V utkání mají všichni hráči stejný prostor.

Starší žáci – výsledek utkání se eviduje, není podstatný, trenér neklade na výsledek důraz! V utkání mají všichni hráči stejný prostor.

Dorost – výkonnostní sport, hráči vedení k výhře v utkání – trenér koriguje emoce, neklade výsledek na první místo

Junioři – výkonnostní sport, hráči vedení k výhře v utkání – trenér koriguje emoce, příprava hráčů pro mužskou kategorii, trenér neklade výsledek na první místo

**Děkuji za pozornost**