Martin Komárek
Webinář pro trenéry mládeže
Komise mládeže a metodiky ČMSHb

Obranné herní činnosti jednotlivce

Pardubice
7.3.2021

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU
www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Co je obranná činnost?

- Obranné činnosti = činnosti hráčů celku, který není v držení míčku se **základním** cílem získat míček pod svou kontrolu
- Nejedná se jen o činnosti v obranném pásmu nebo činnosti obránců

Napadání = první obranná činnost při ztrátě míčku
(v útočném pásmu resp. v ostatních pásmech)

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

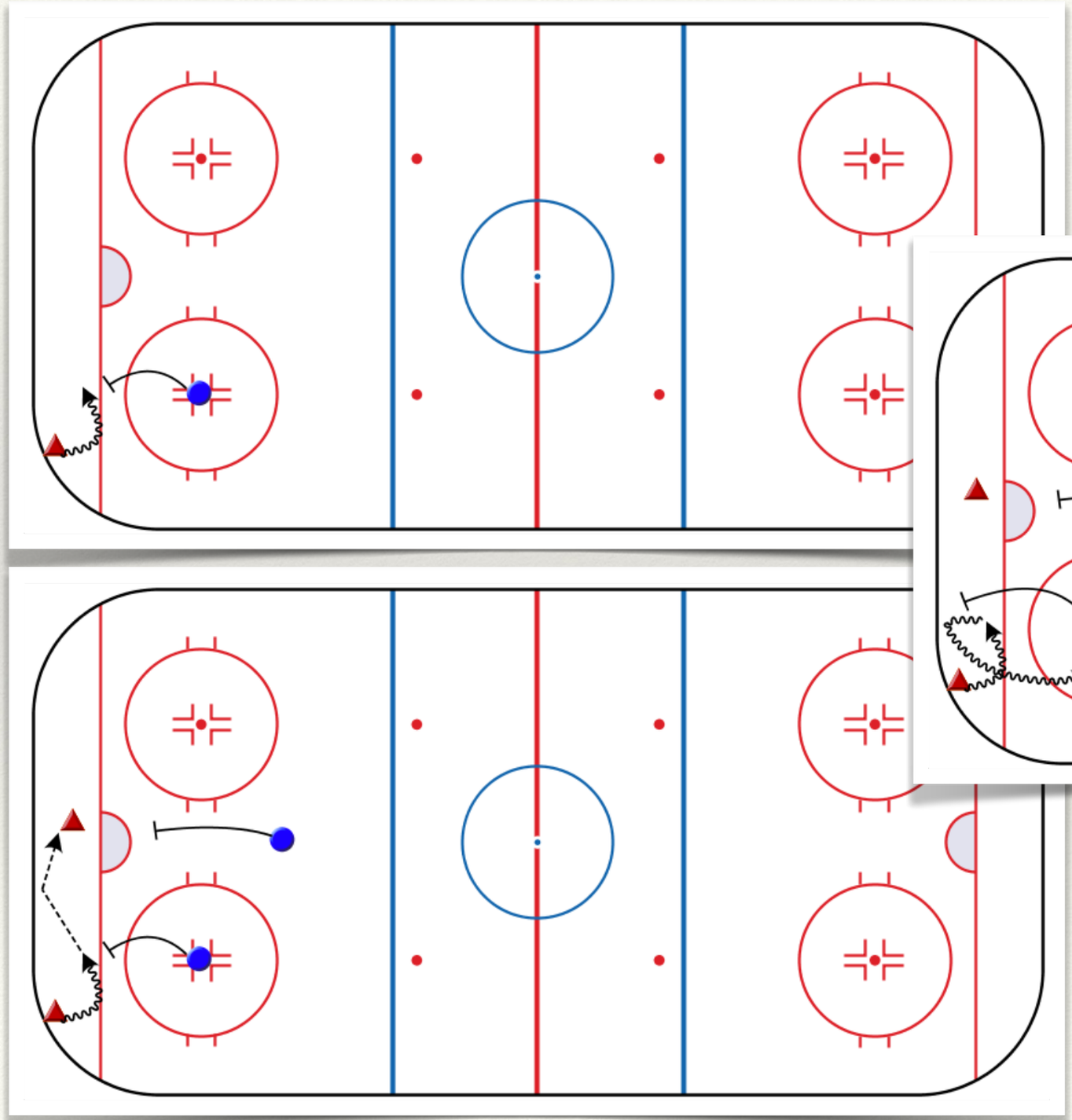
Kam řadíme napadání z pohledu systematiky hokejbalu?

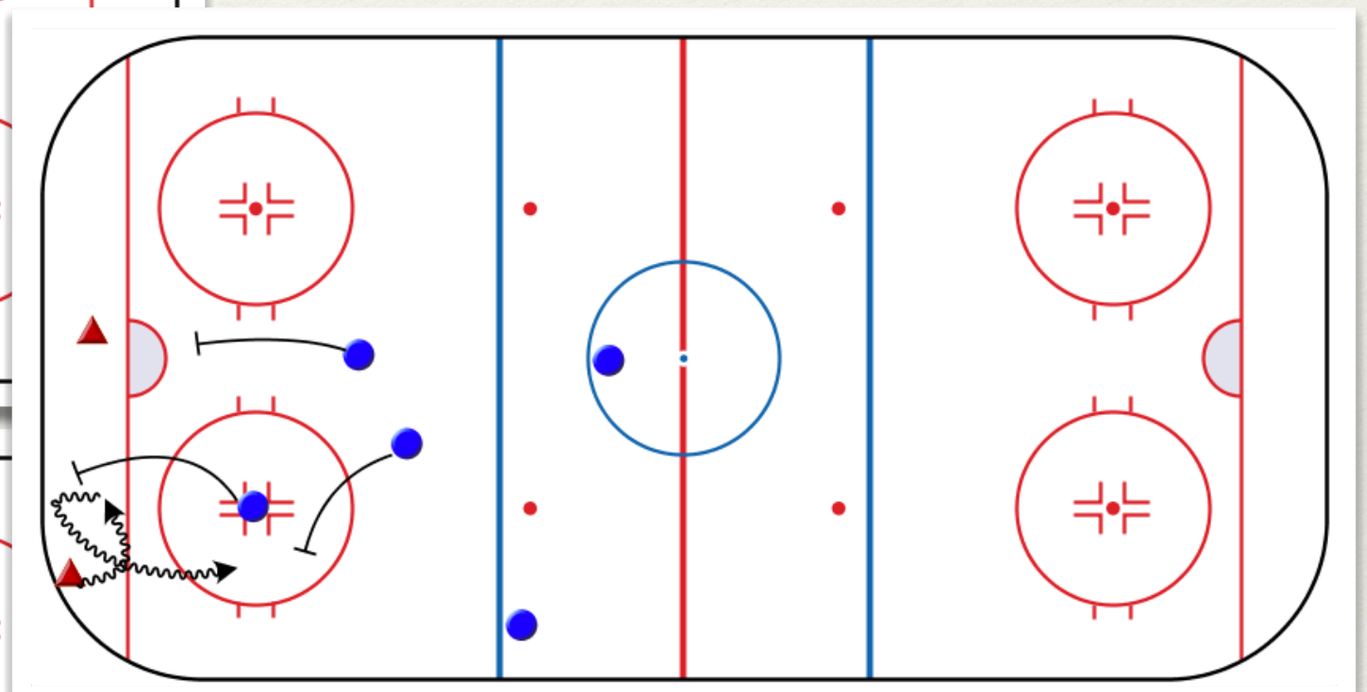
Jde o **herní činnost jednotlivce**?!

Jde o **herní kombinaci**?!

Jde o **systémový prvek**?!

Napadání?!





Napadání náleží k **herním činnostem jednotlivce,** s ohledem na kooperaci hráčů k **herním kombinacím?!**

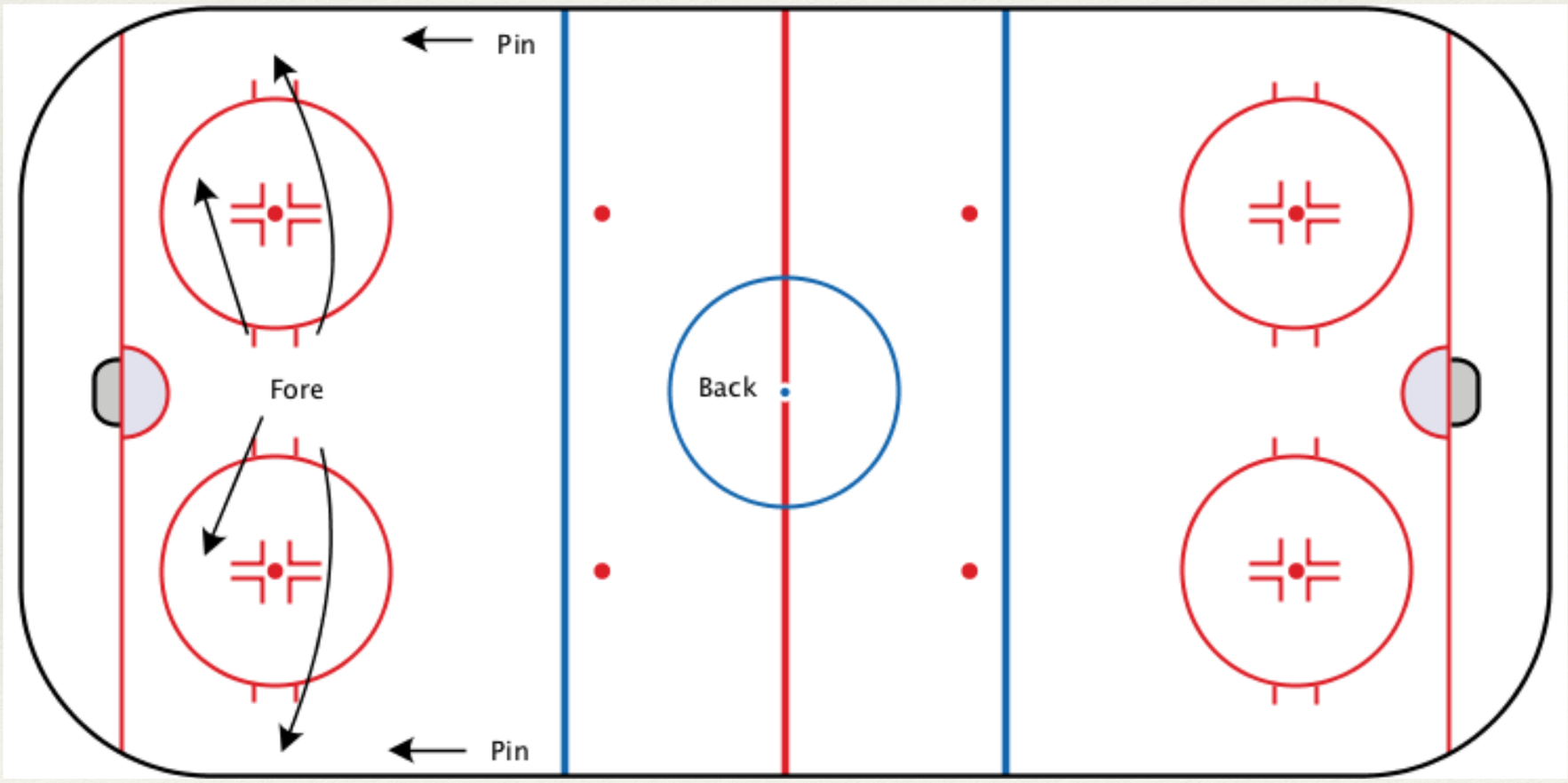
Podléhá organizaci hry a systému hry?!

Co je napadání?

- Základ obranné hry tvoří napadání
- Napadání je mnohdy mylně považováno za útočný prvek
- Obranné činnosti = činnosti hráčů celku, který není v držení míčku se **základním** cílem získat míček pod svou kontrolu
- Napadání není vymezeno jen do útočného pásma nebo jako činnost útočníků

Obranná činnost dle pásem

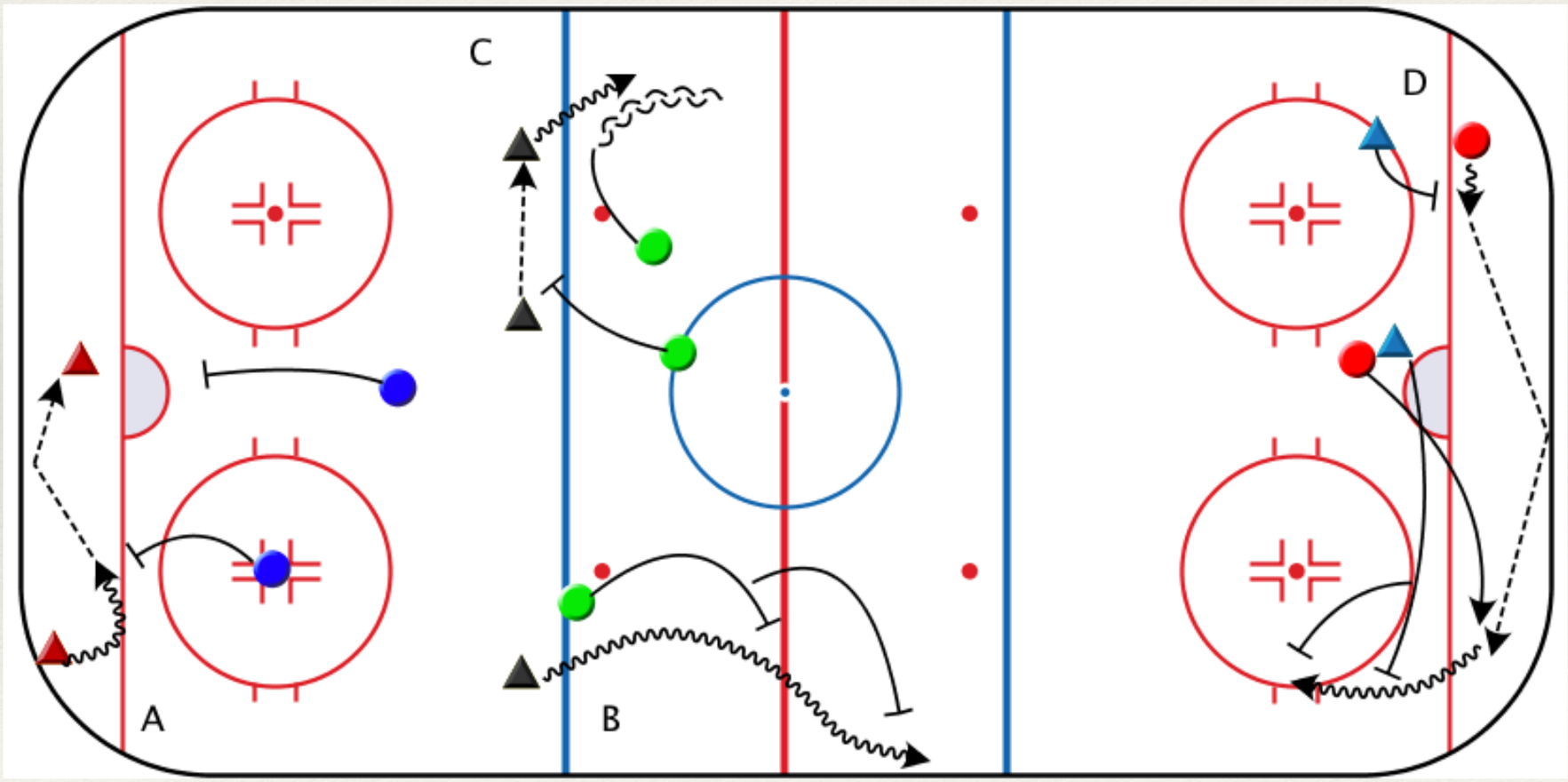
- Těsnost obsazování roste s blízkostí míčku pod kontrolou soupeře k vlastní brance



?!

Ukázky napadání dle pásem

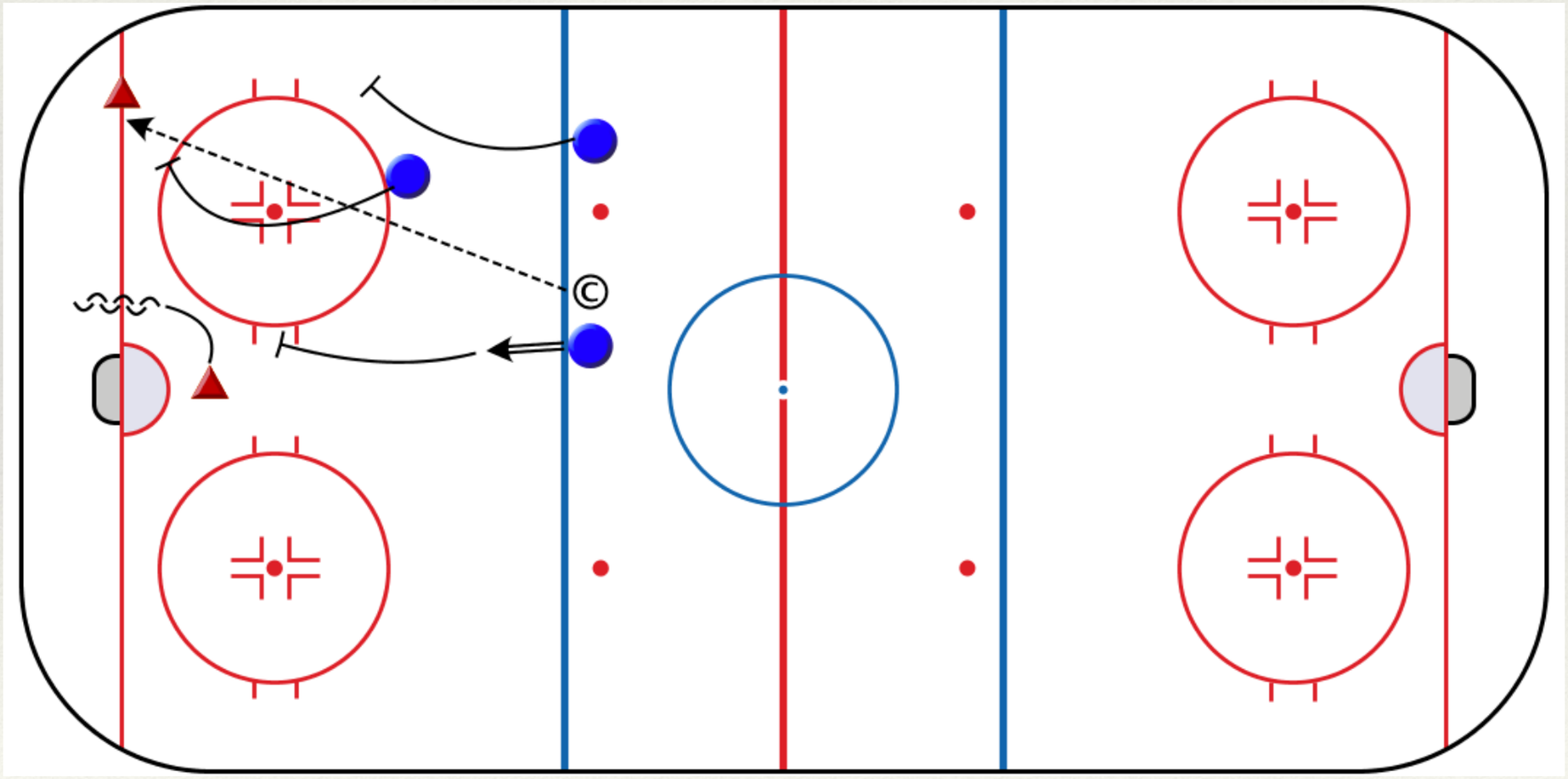
- Přináší jednotlivá pásma specifika, odlišnosti nebo zvláštnosti?!



Ukázky napadání

Ukázka nácviku - forčekink

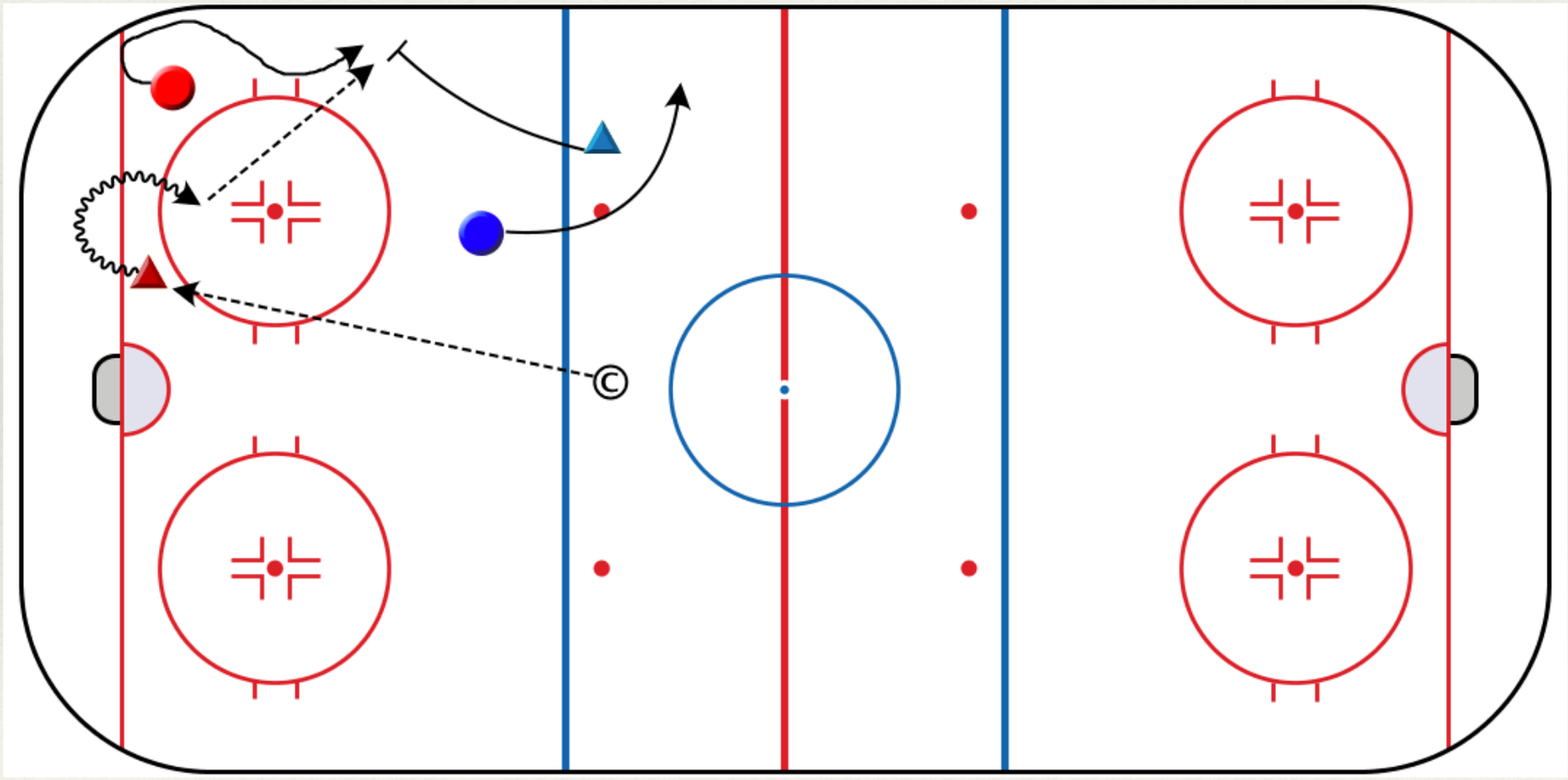
- Nácvik je zpravidla spojen s nácvikem rozehrávky
- Postupovat od činností ke kombinacím



Forčekink

Ukázka nácviku - pinčink

- Nácvik spojen s prvky založení a vedení útoku podél hrazení resp. zajišťování.



Pinčink

Kdy na soupeře zatlačit a kdy vyčkávat?!

Hráč **napadá** v situacích, kdy

- soupeř je otočen zády
- soupeř nemá míček pod kontrolou (na holi)
- napadající má podporu spoluhráčů
- soupeř s míčkem je osamocen (bez podpory spoluhráčů)
- tým praktikuje nátlakovou hru

Kdy na soupeře zatlačit a kdy vyčkávat?!

Hráč **vyčkává** v situacích, kdy

- soupeř je otočen čelem
- soupeř má míček pod kontrolou (zpracován na holi)
- napadající nemá podporu spoluhráčů (např. střídání)
- soupeř se nachází daleko od branky bez možnosti zakončit
- tým praktikuje ustoupenou obranu

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Proč se obranným činnostem věnovat?

- Tvoří dovednostní základ hry každého hráče
- Vytváří předpoklady pro efektivní a úspěšnou hru celého týmu
- Vytváří základy pro nácvik herních kombinací obranných resp. obranných herních systémů
- Zdokonalení snižuje úspěšnost útočných aktivit soupeře a počet vstřelených branek soupeře

Rozdělení

- Obsazování hráče s míčkem (napadání, vedení osobního souboje z pohledu obrany aj.)
- Obsazování hráče bez míčku
- Blokování střel
- Obrana a krytí prostoru

HČJ obranné

- Technický náhled:

  Úroveň herních činností jednotlivce

  Pestrost herních prvků a variant řešení

  Schopnost provedení a transferu do podmínek utkání

- Taktický náhled:

  Čtení hry a předvídání vývoje herních situací

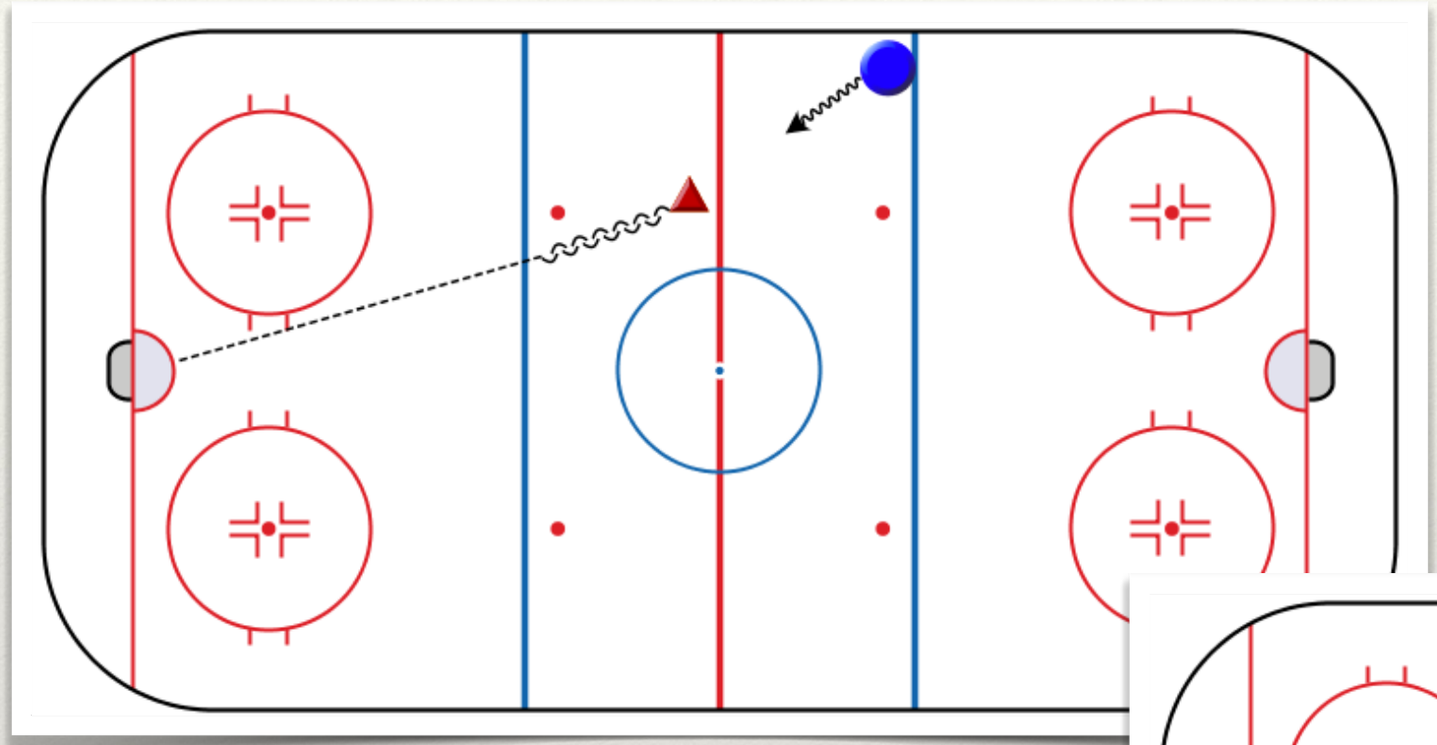
  Správnost rozhodnutí a volby z variant řešení

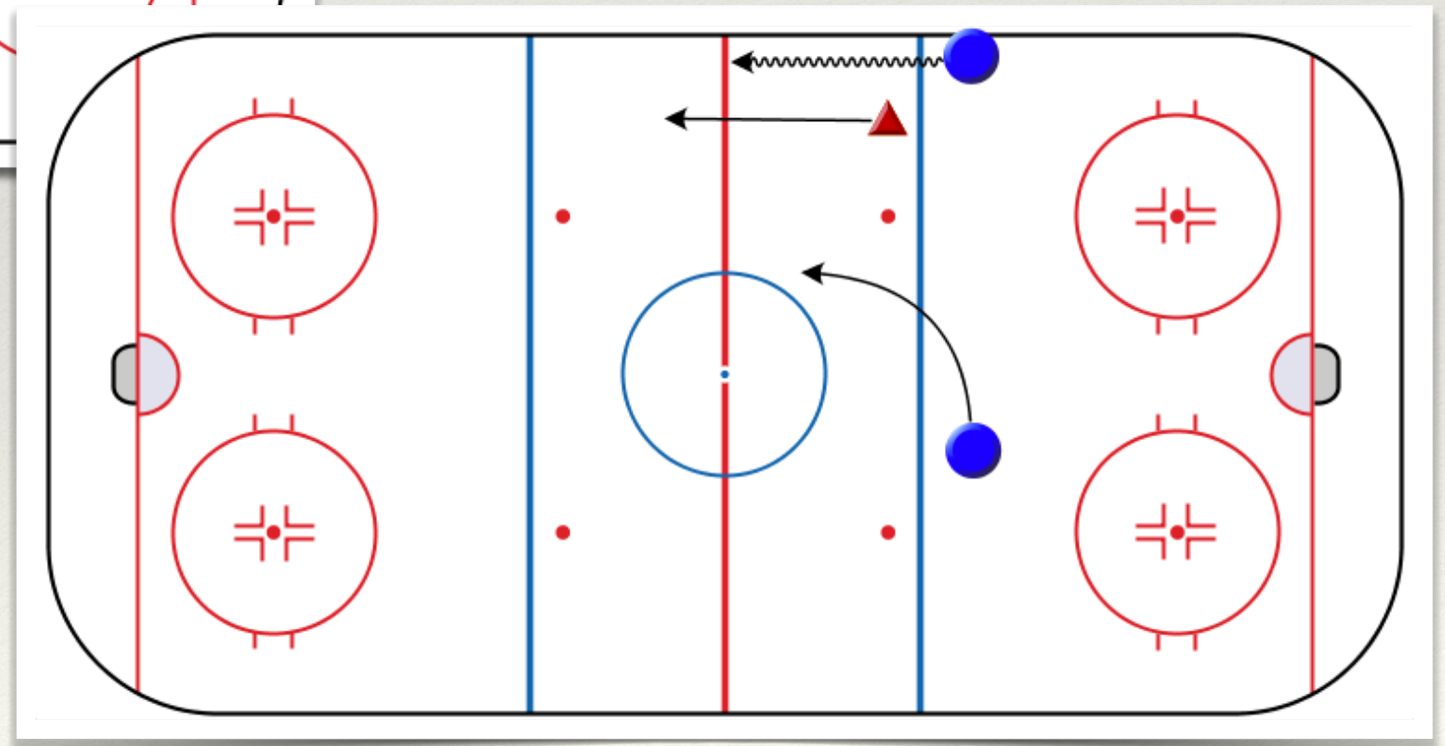
  Reagování na změnu herního děje

Cíle obranné činnosti

- Získat míček pod kontrolu
- Zpomalit útočnou akci
- Zamezit útočné akci
- Vytlačit soupeře do prostor vhodných k další obranné činnosti

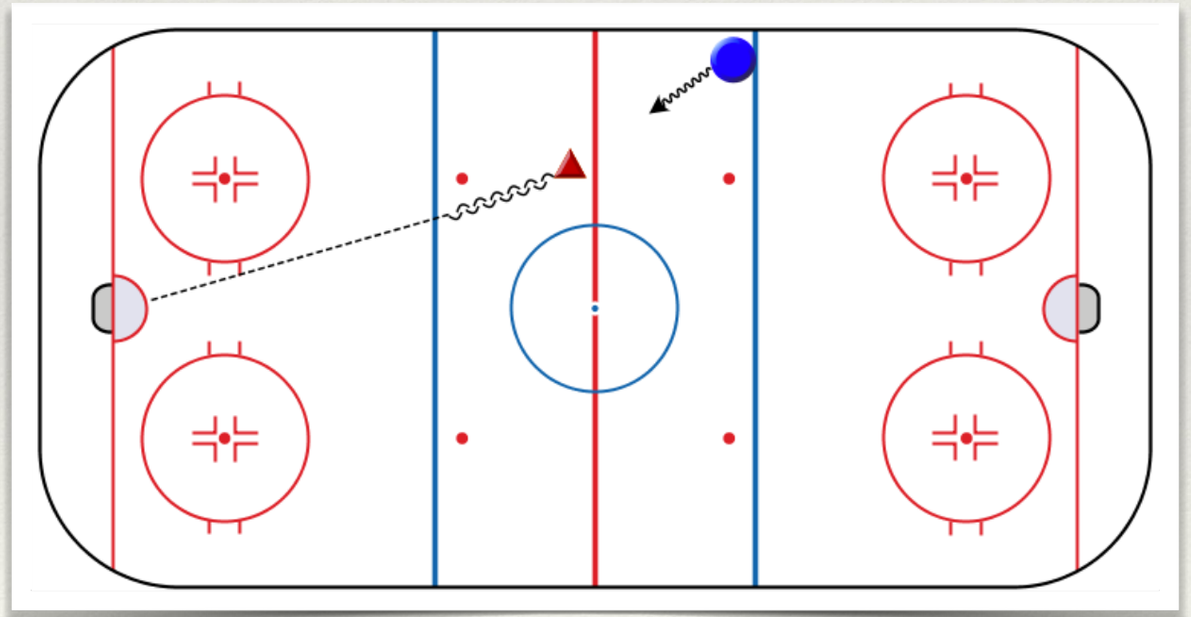
Obranné postavení

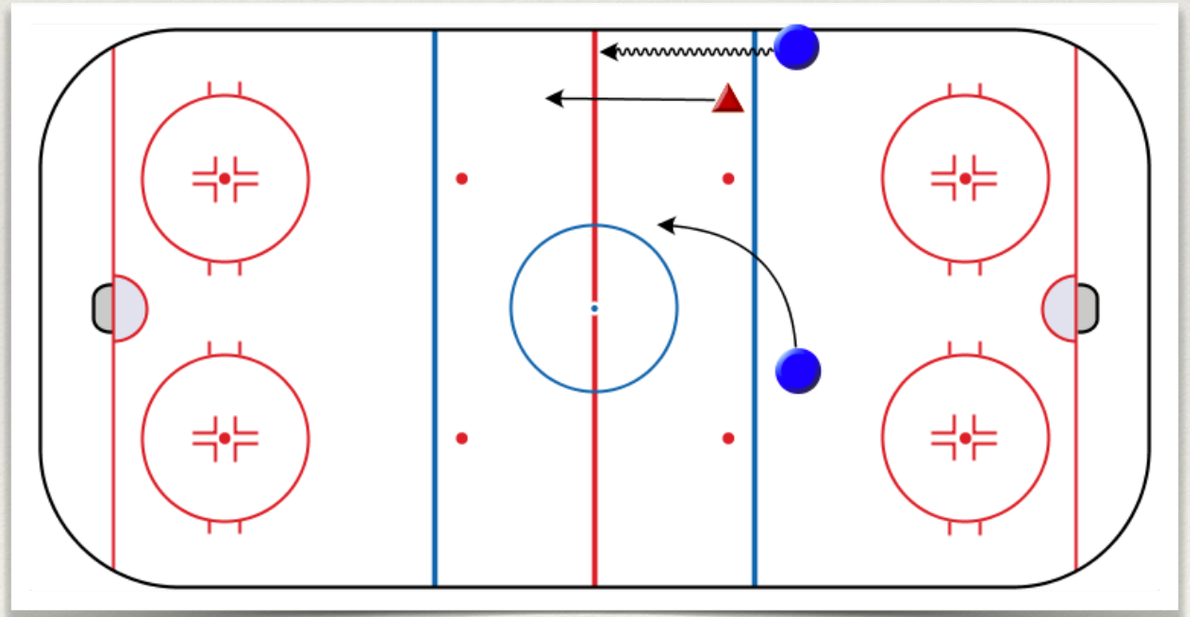




Obranné postavení

- Základem obranné hry je napadání
- Praktikováno obsazování mezi hráčem s míčkem a **vlastní brankou** nebo **soupeřem bez míčku**

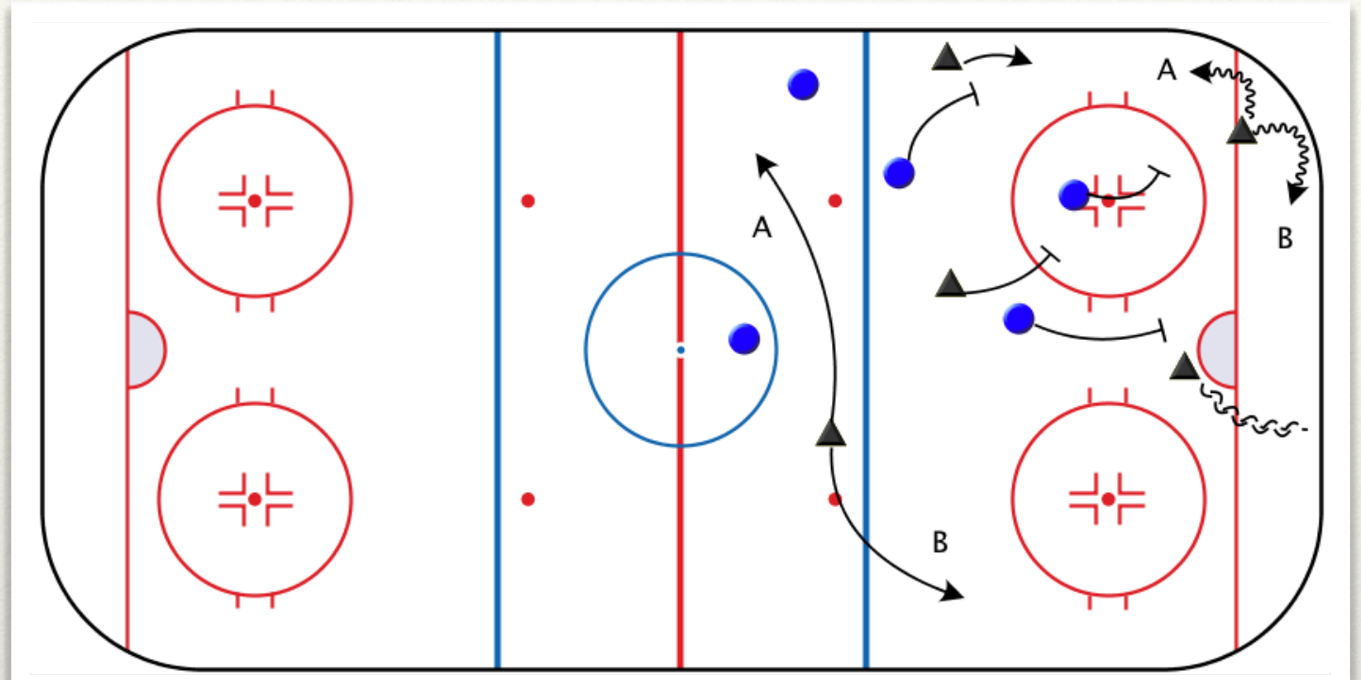


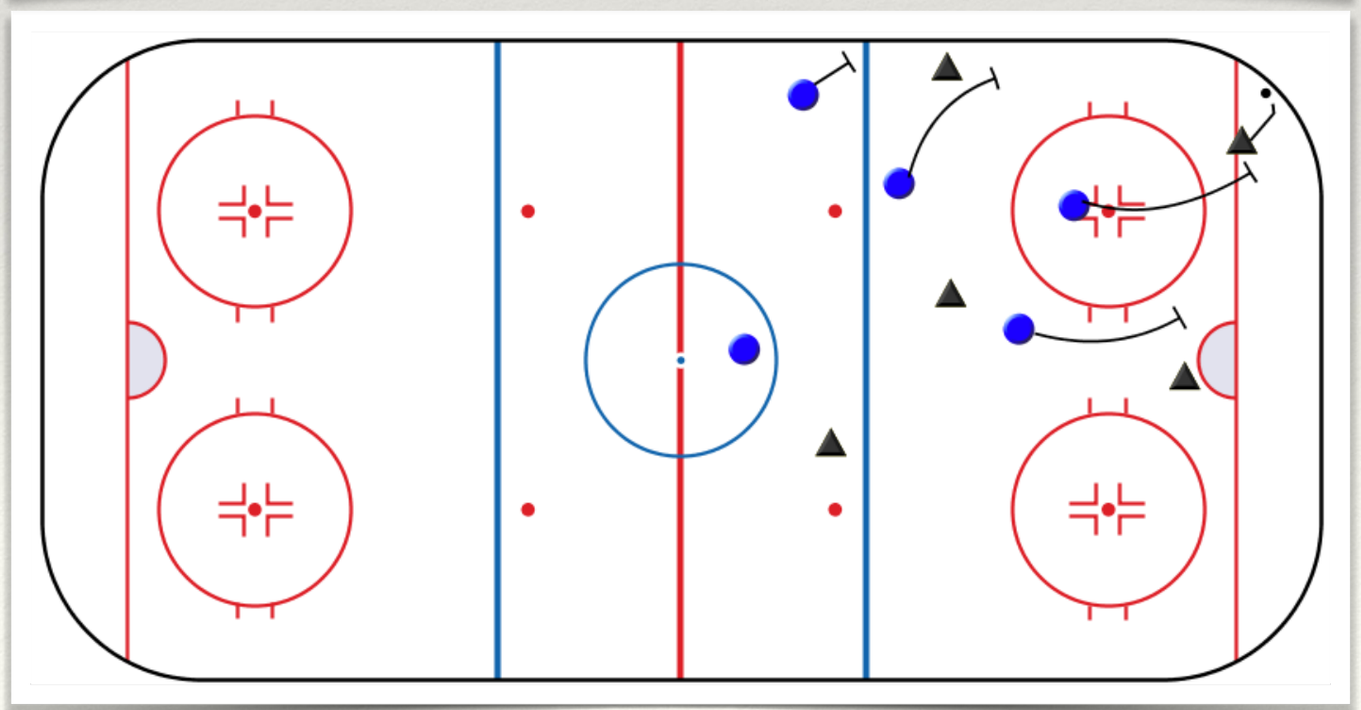


Těsnost obsazování

- Těsné a volné (agresivní a pasivní přístup)
- Kdy a jak volit jednotlivé varianty?!
- Dáno taktikou, organizací hry, pokyny trenéra, počtem hráčů na hřišti, pozicí míčku na hřišti atd.

Agresivní/pasivní přístup



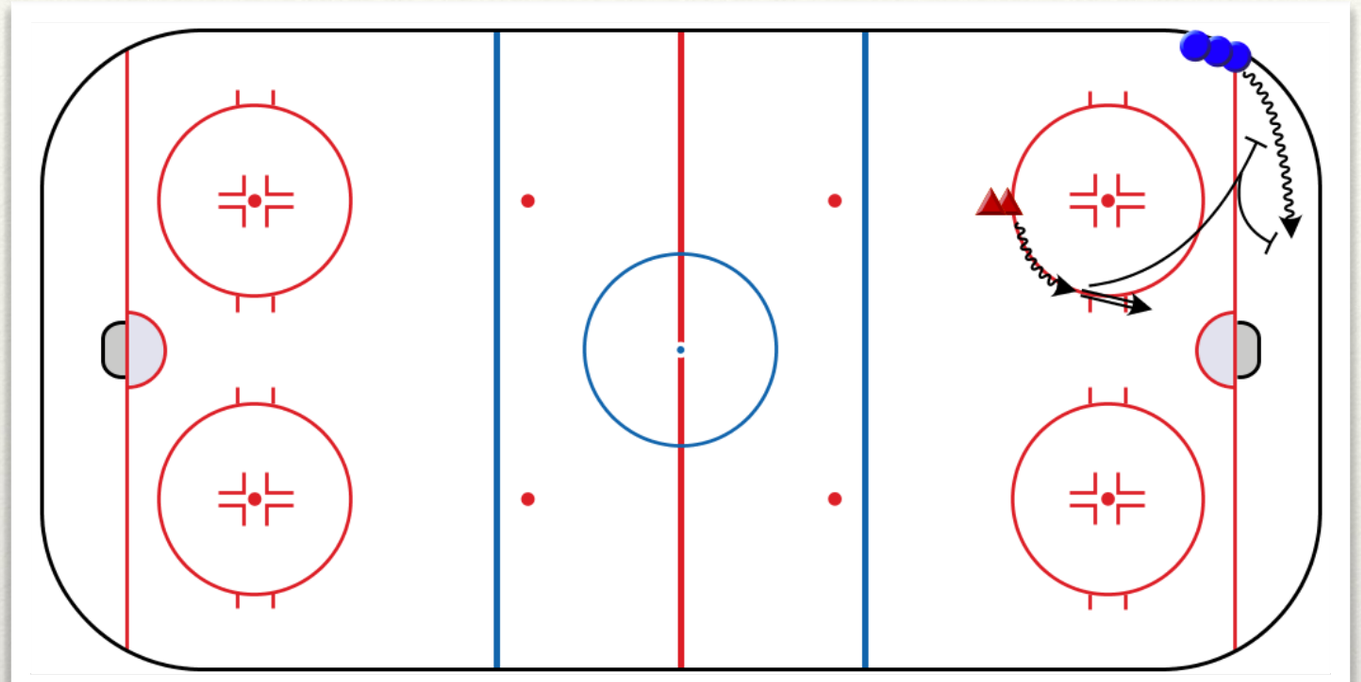


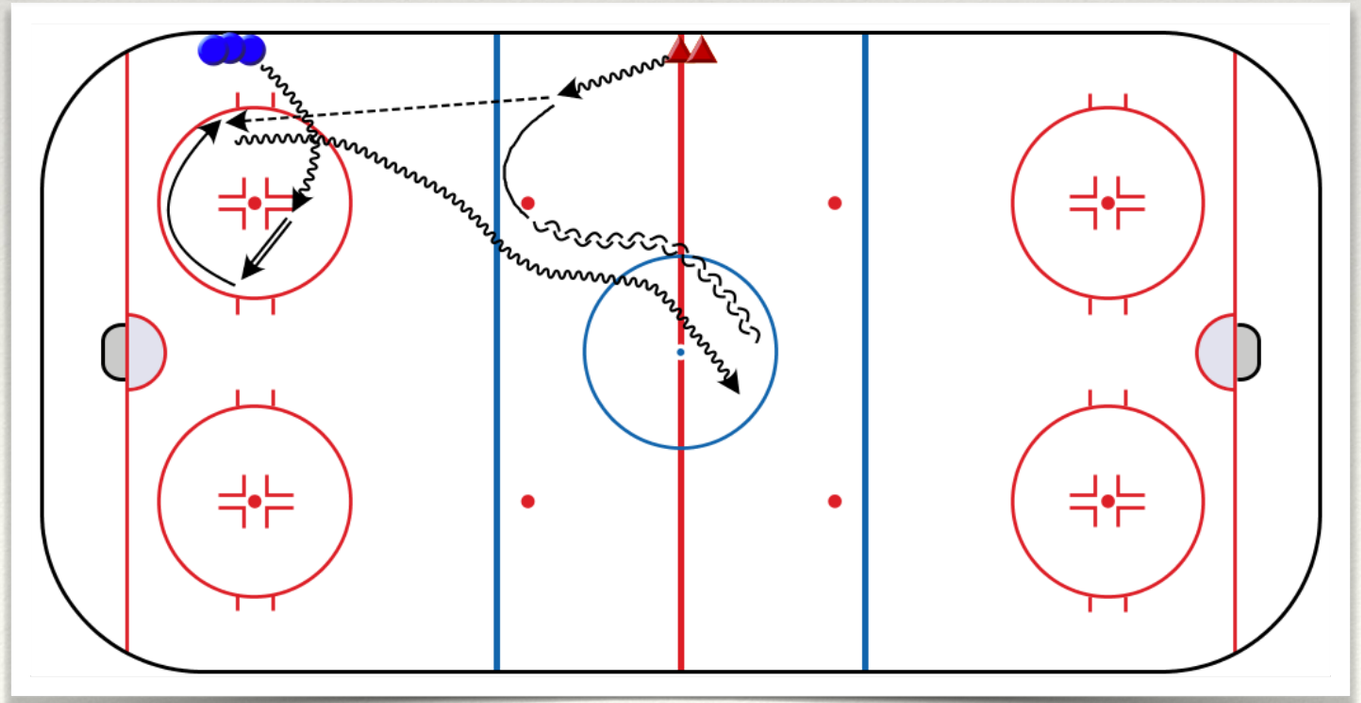
- Dle jakých skutečností se napadající hráč rozhoduje?
- Co vše napadající hráč sleduje a vyhodnocuje?!

Charakteristika jednotlivých obranných HČJ

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU
www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Obsazování hráče s míčkem





- Zahrnuje napadání a všechny fáze vedení osobního souboje z pohledu obrany
- Velká pestrost činností a prostor, ve kterých jsou realizovány

Vedení osobního souboje

- Fáze vedení osobního souboje z pohledu obrany:

  Přístup k soupeři (naběhnutí, přiblížení se atd.)

  Navázání na pohyb hráče v míčku

  Osobní souboj

  Odebírání míčku

  Hra tělem

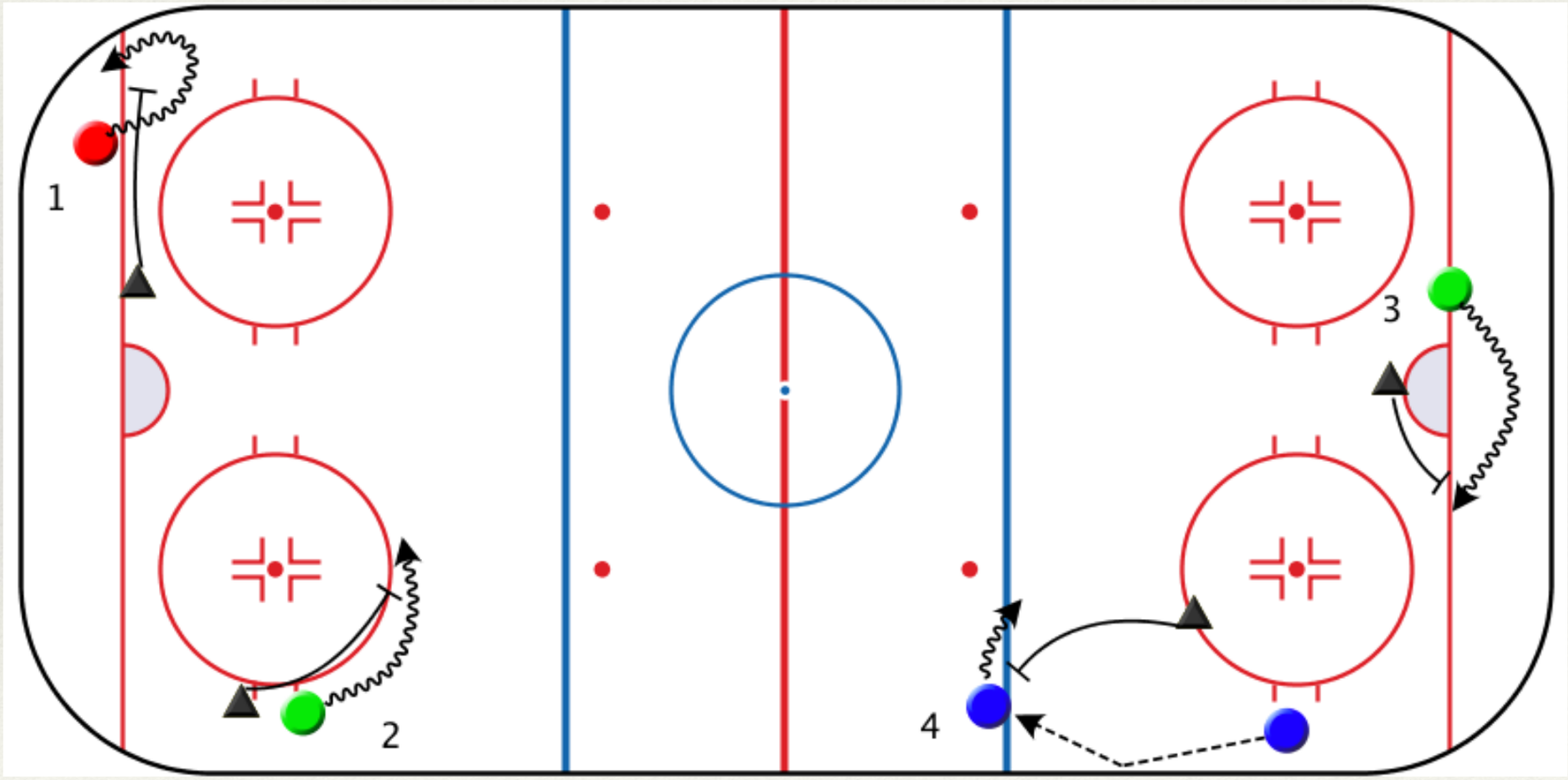
WALDIE
74
27
OKNA
LANGER
VÁŠ PARTNER VE SVĚ
JAF HOL
ČESKÁ TŘEBO
www.jafholz
-střešní okna - vchodové dveře
Pardubický kraj

Obranný postoj hráče

- Snížené těžiště (pokrčená kolena, hlava nahoře atd.)
- Vyjma blokování střel neklečet
- Ideálně být otočen hlavou i holí ve směru soupeře
- Využít ramena při odstavování soupeře v držení míčku a celé tělo při obraně v prostoru nebo u hrazení
- K soupeři přistupovat vždy **obloukem** (vyvarovat se přímému směru)

Četnost variant obsazování s obměnou prostoru

- Klíčový parametr je ohrožení branky soupeřovým hráčem v držení míčku!



Varianty obsazování hráče v OP

Postřehy z praxe

- Bránící hráče vést hráče k přístupu ze **správného směru**
- Proč je důležitá rychlost přístupu a vzdálenost od soupeře s míčkem?
- Rada s obsazením na délku vlastní hole

Míra agresivity přístupu k soupeři

Přístup k soupeři

Přístup k soupeři

Varianty řešení …

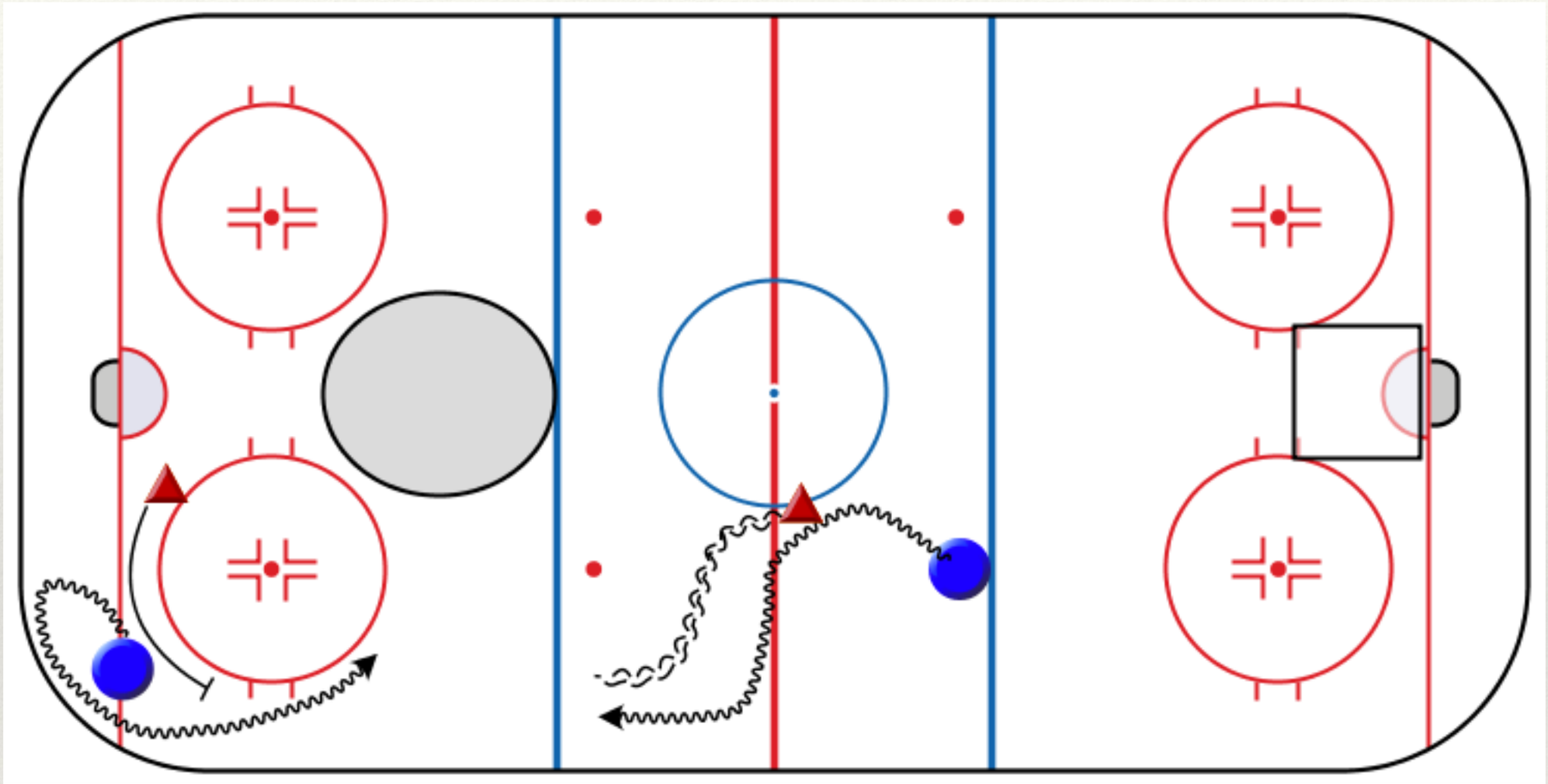
Práce holí a tělem

- Aktivní práce holí ve směru hole hráče v držení míčku (nereagovat na klamání a naznačování)
- Kontakt tělo na tělo resp. rameno na rameno (odstavení hráče od míčku nebo vytlačení z osy hřiště)
- Důležité je vytvářet tlak z osy hřiště
- Práci holí i tělem je třeba koordinovat a aplikovat **současně**

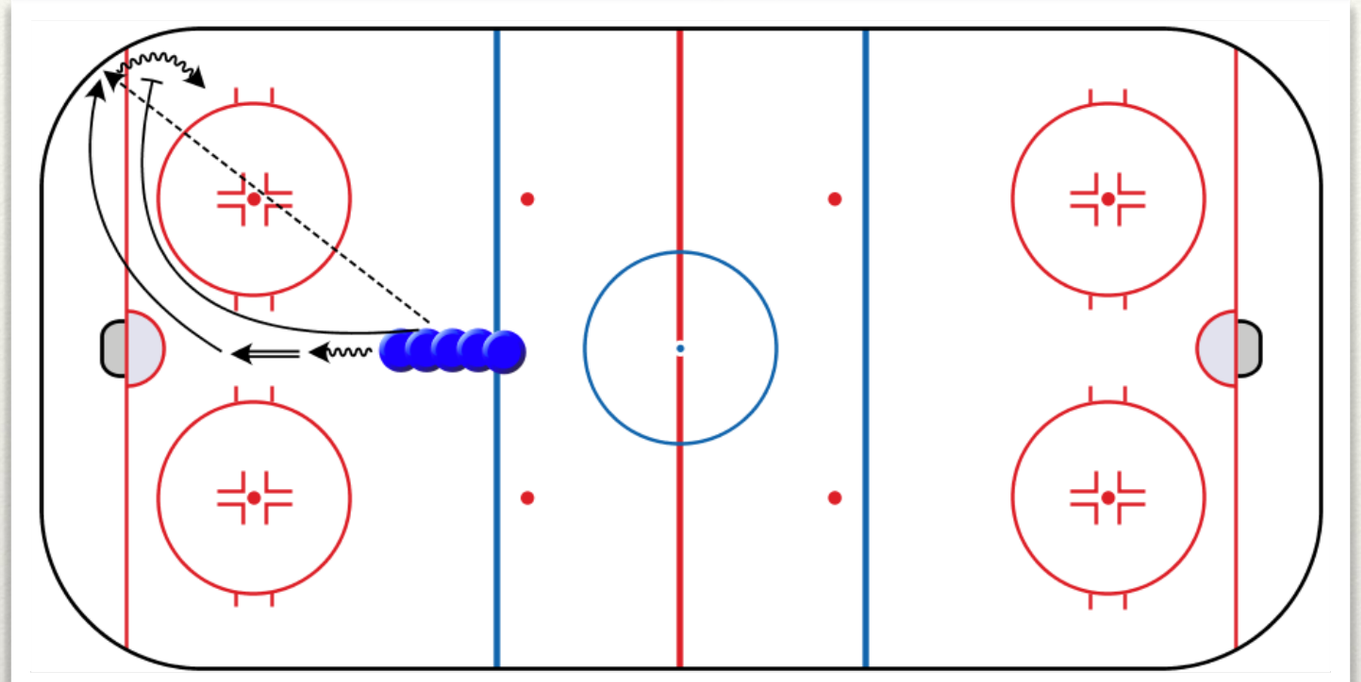
Odebírání míčku

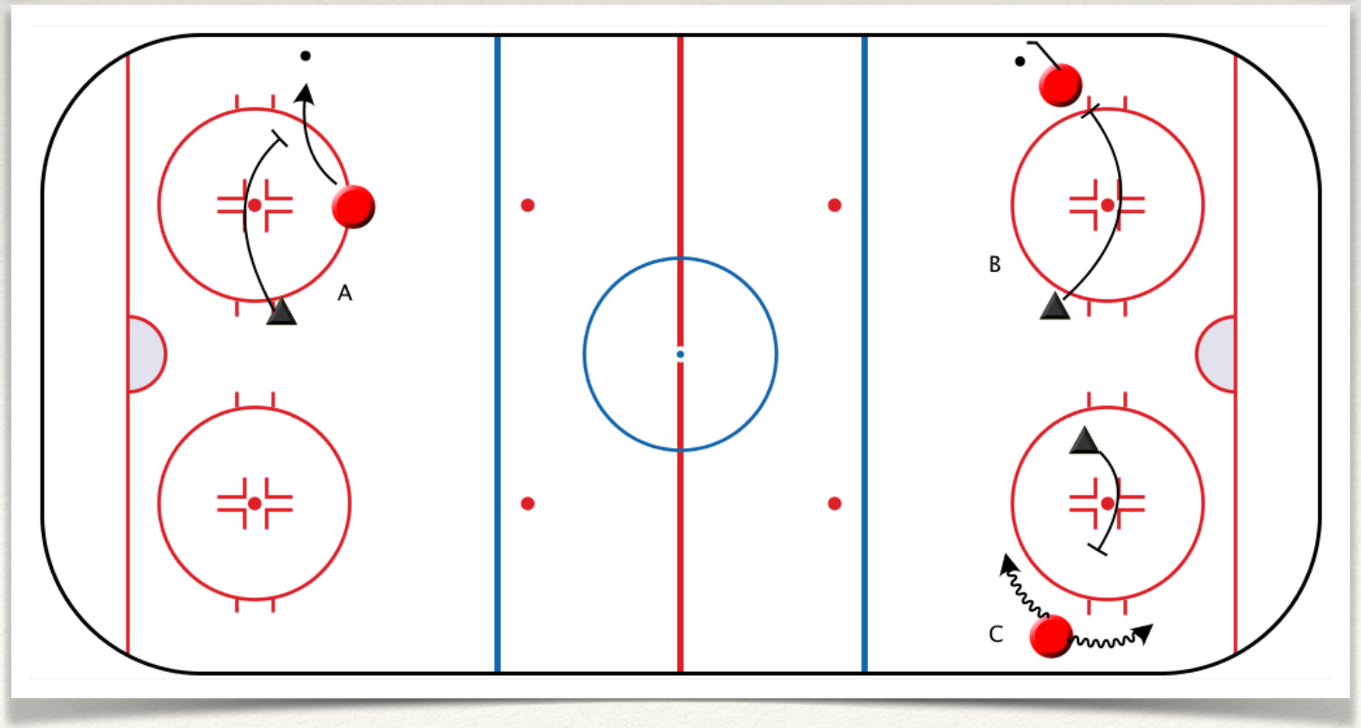
- Vypíchnutí míčku (bránící hráč v pohybu vzad - couvá)
- Přitažení míčku (bránící hráč za soupeřem v držení míčku - špatné postavení pro další obranné činnosti)
- Zametení míčku (při postavení kolmo nebo před soupeřem - bránící je vždy v pohybu)
- Nadzvednutí hole soupeře
- Přitlačení hole soupeře

Prostory pro nácvik vedení osobního souboje



Obranné postavení



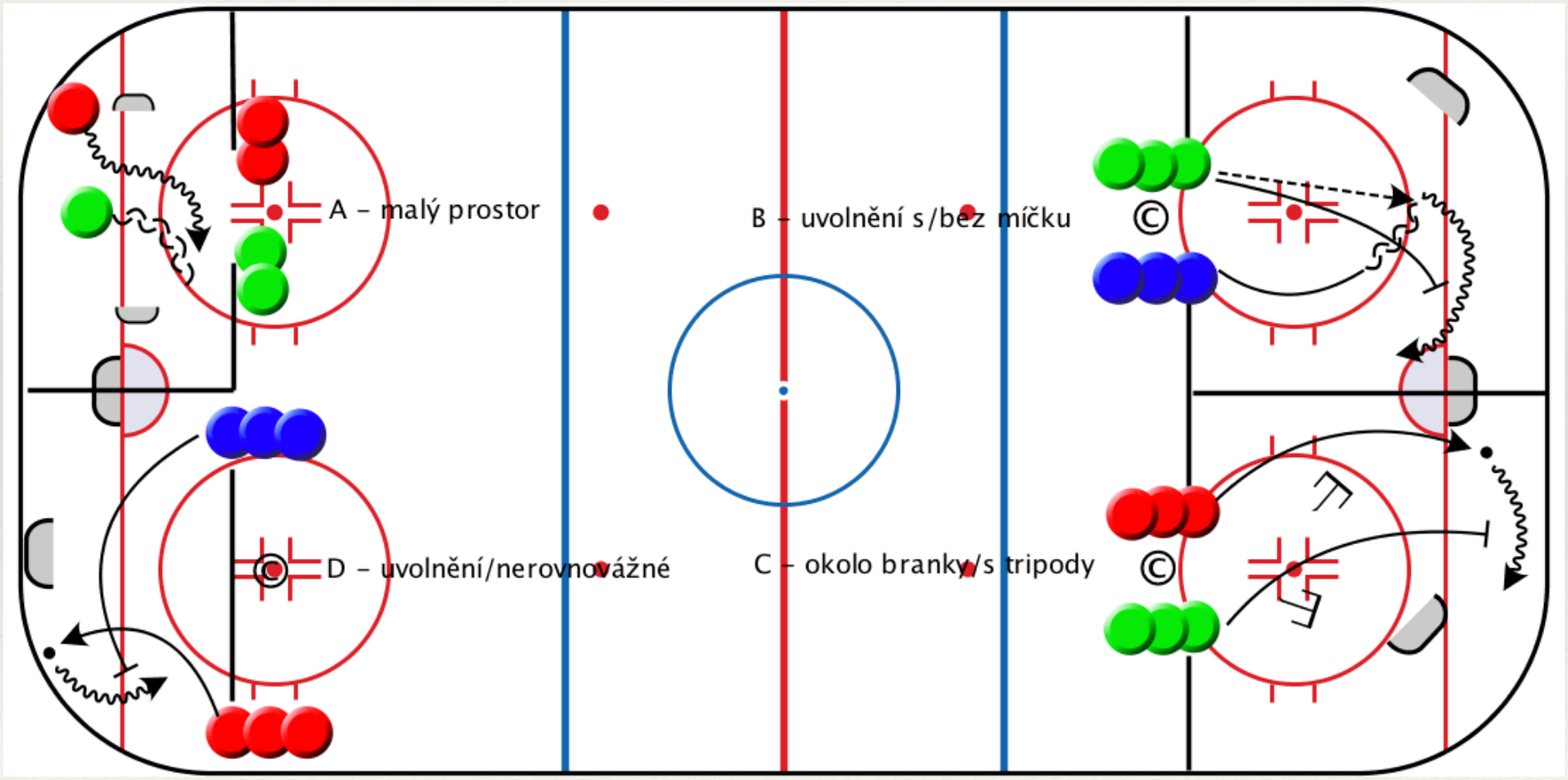


Definováno:

- prostorem
- polohou míčku (na holi nebo v prostoru)
- polohou hráčů vůči sobě (dvojice ve vedeném osobním souboji, spolu/ protihráči)
- tlakem

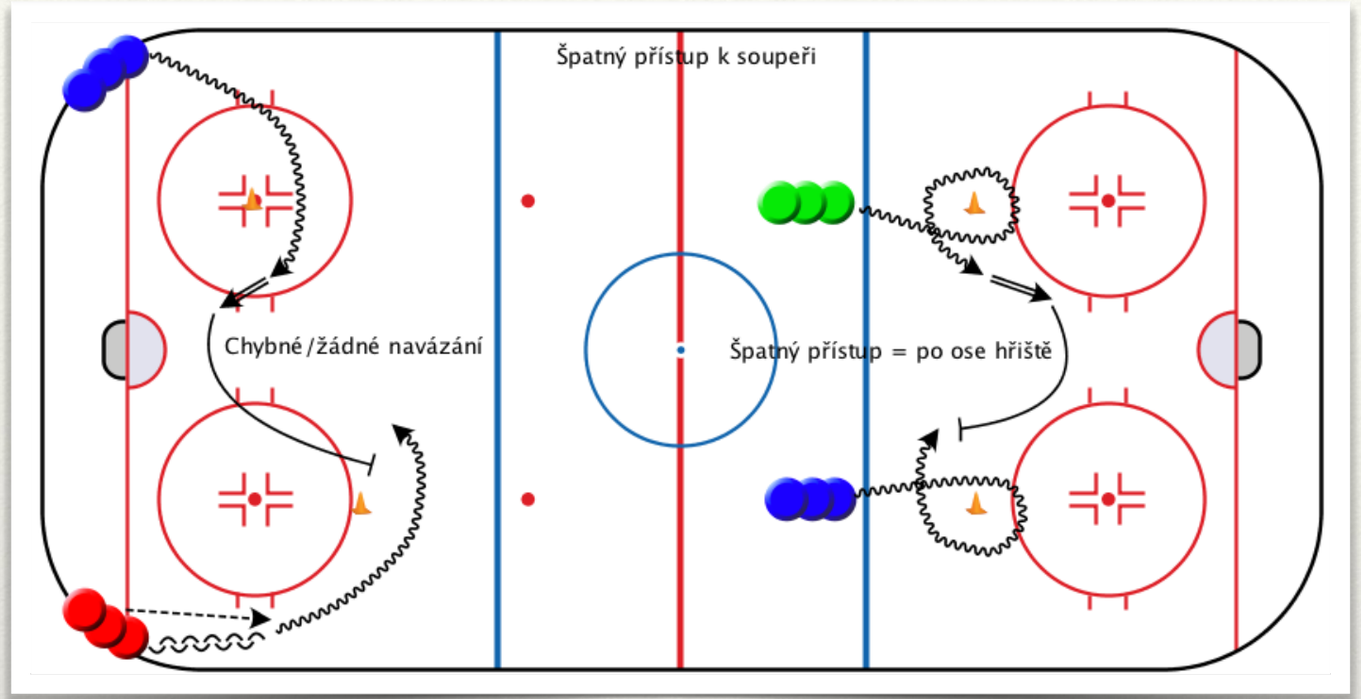
Varianty cvičení k nácviku 1-1

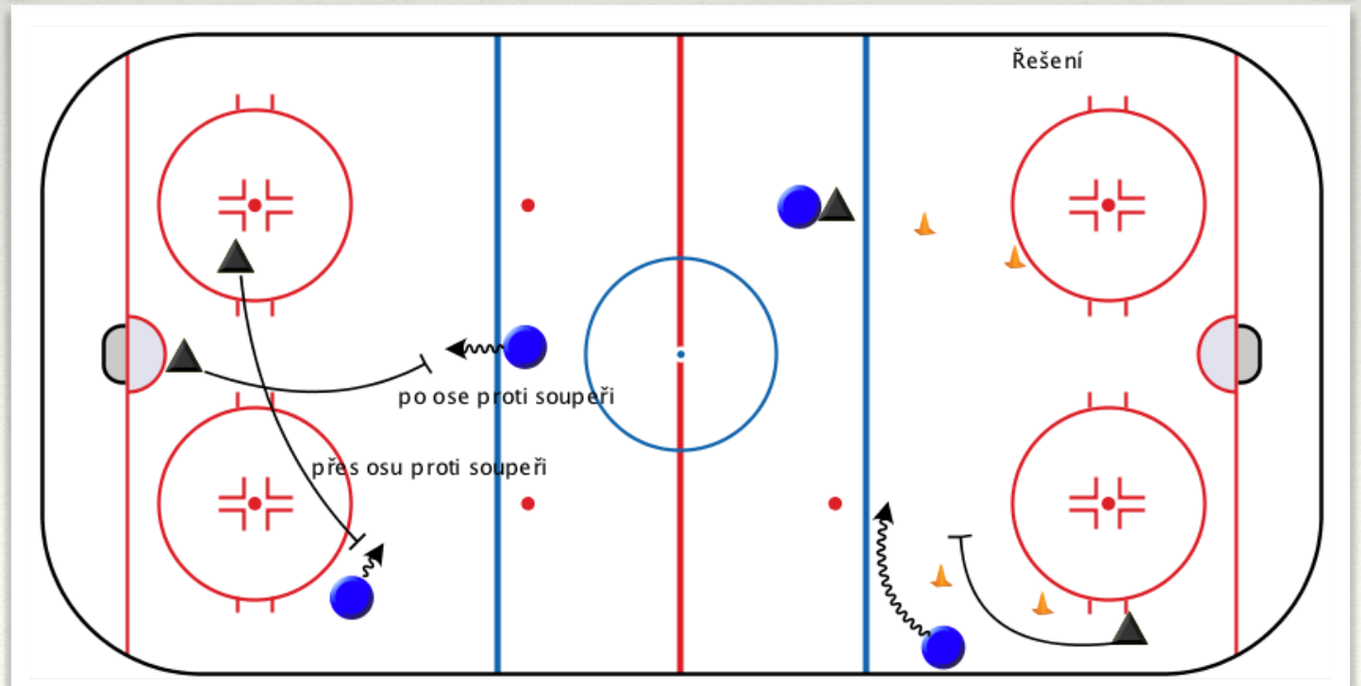
- Zmenšení prostoru a jeho vymezení zvyšuje tlak na oba hráče a zvyšuje efektivitu tréninku



Hry k nácviku situace 1-1 na malém prostoru

Chyby - Obranné postavení





- Jakých okolností se při stavbě a použití cvičení vyvarovat?!
- Jak uvedené řešit?

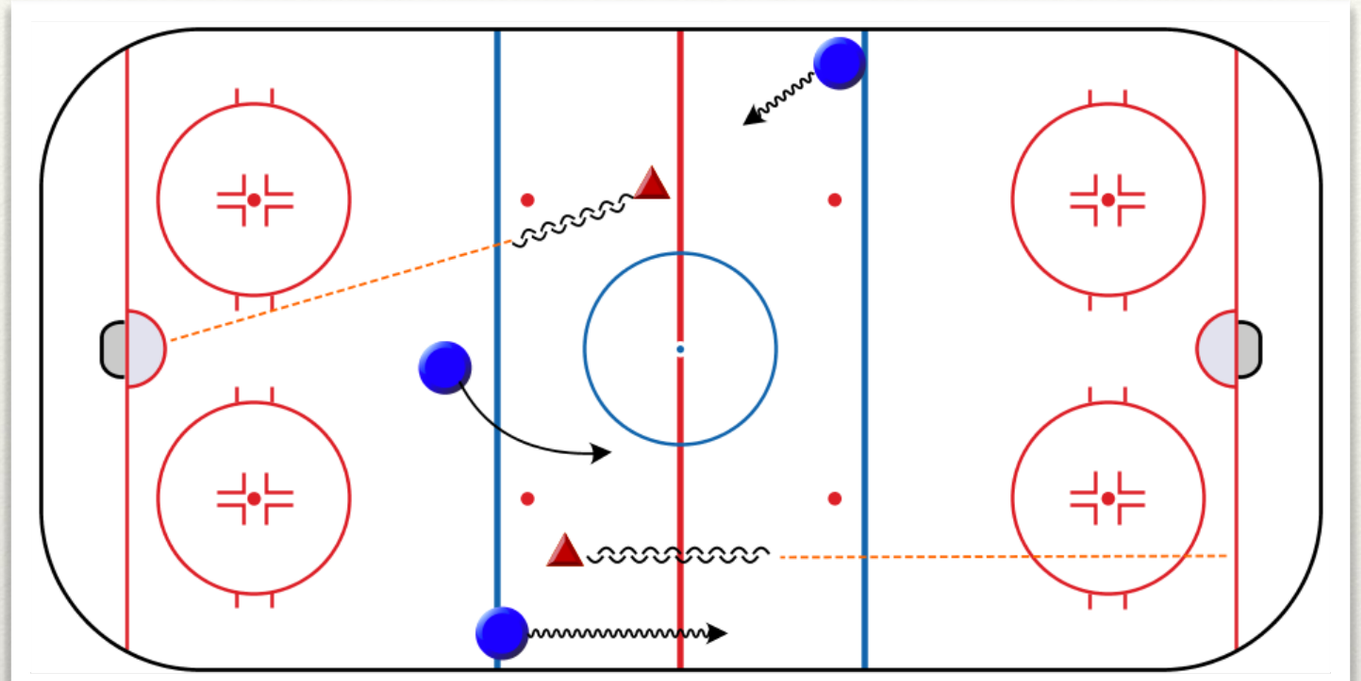
ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

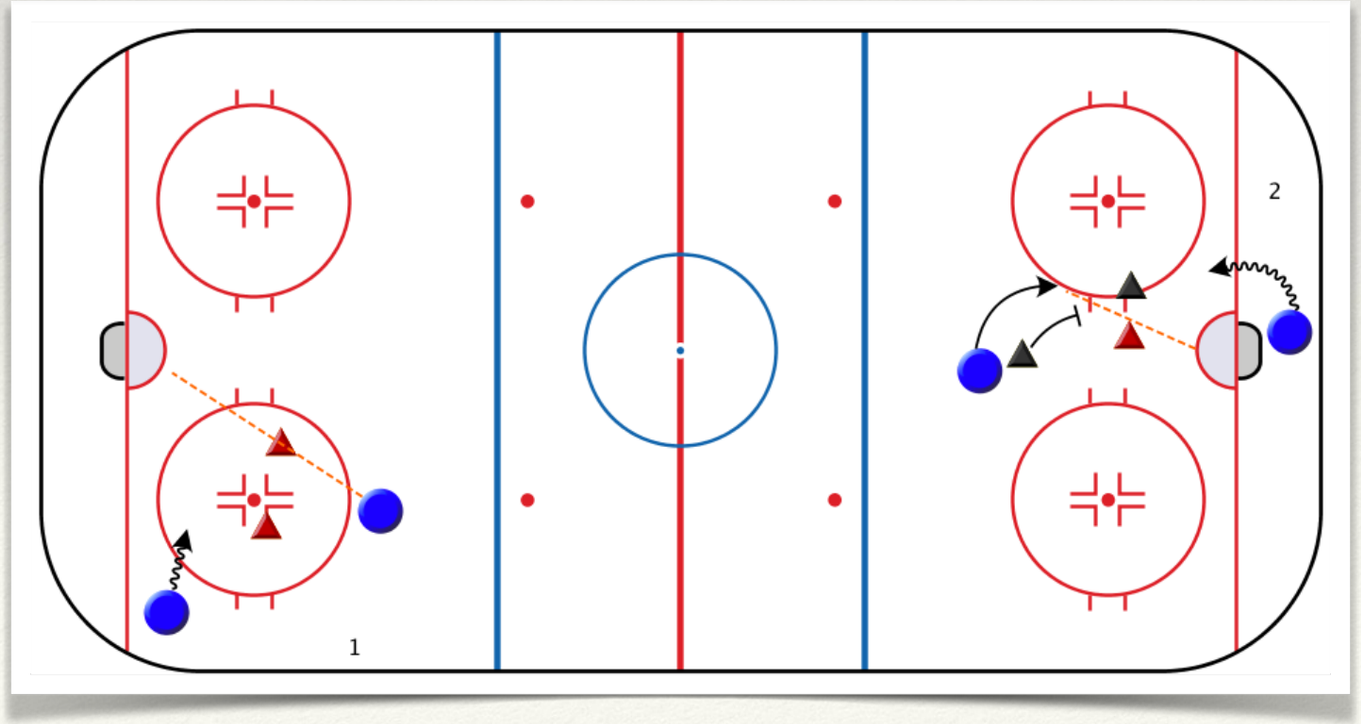
www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Obsazování hráče bez míčku

- V mnoha aspektech vychází z obsazování hráče bez míčku
- Nácvik je vhodné zařazovat při osvojení uvolňování hráče bez míčku (nabízení se do volných prostor) resp. při hře, situacích 2-2, 3-3, 4-4

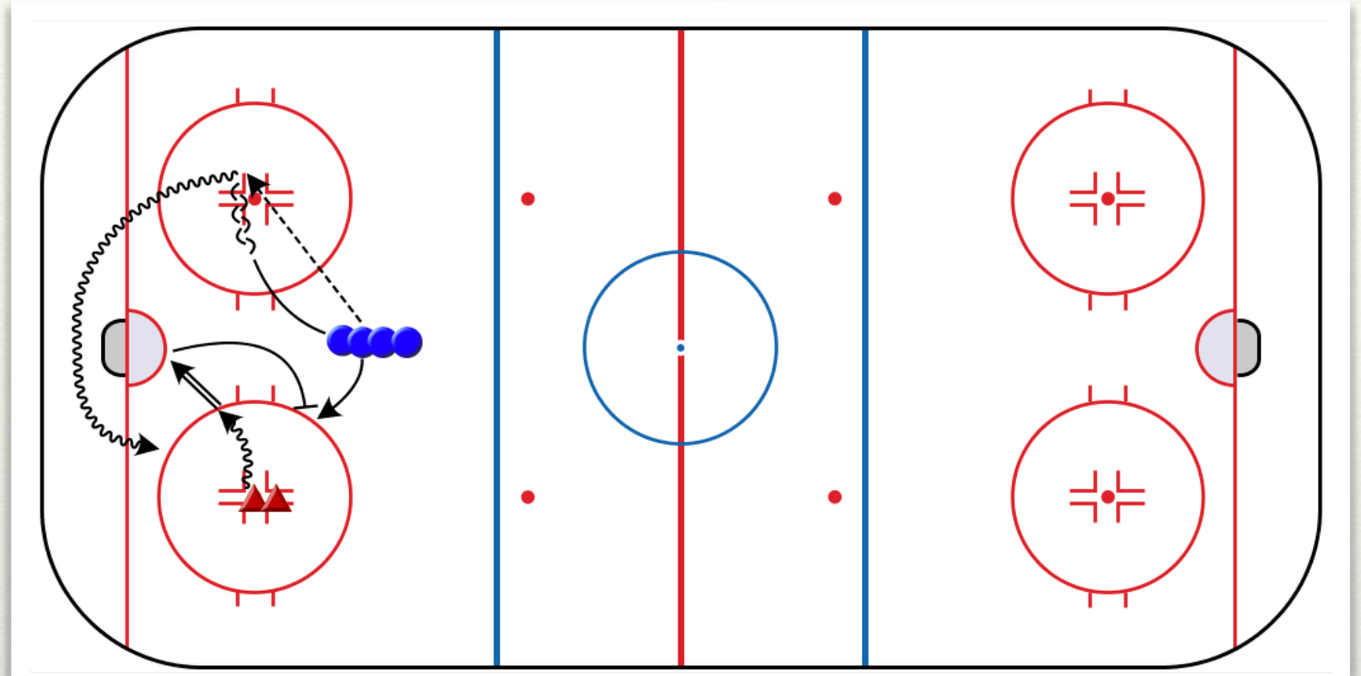
Agresivita obsazování hráče bez míčku

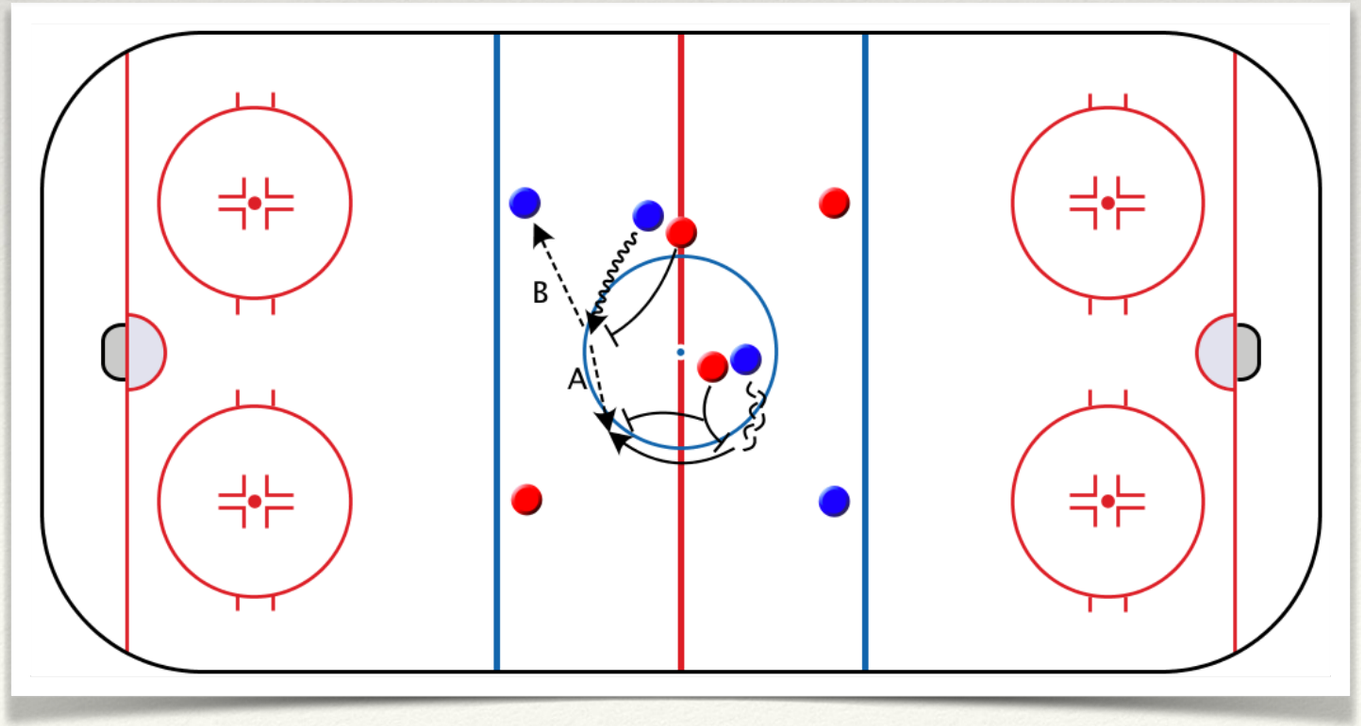




- Dle agresivity herního obranného systému
- Volné = soupeře nejvíce vzdáleného od míčku nebo branky (je méně nebezpečný)
- Těsné = v blízkosti branky
- Varianty mezi protihráčem a brankou resp. protihráčem a míčkem (overplay)

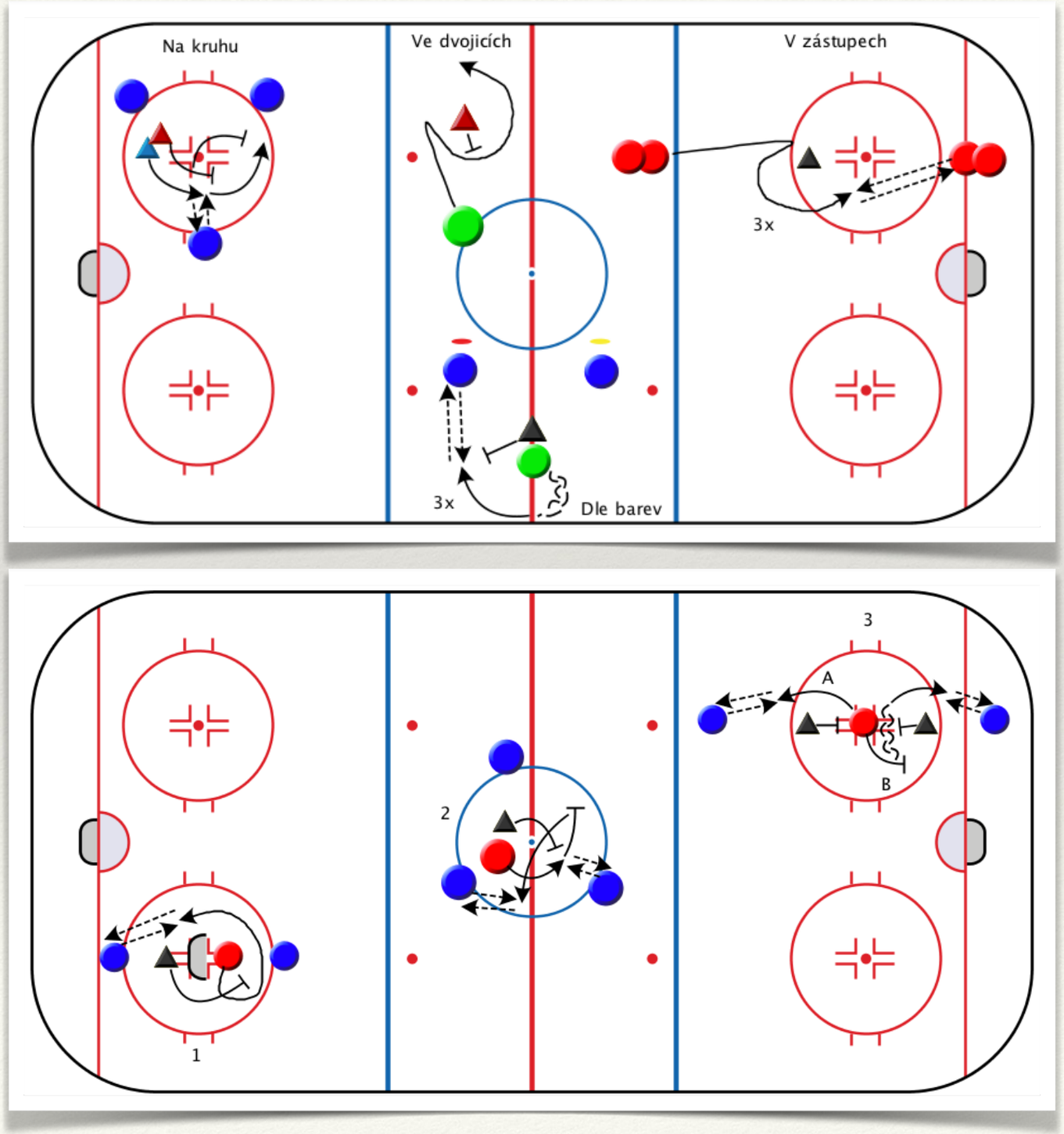
Nácvik obsazování hráče bez míčku





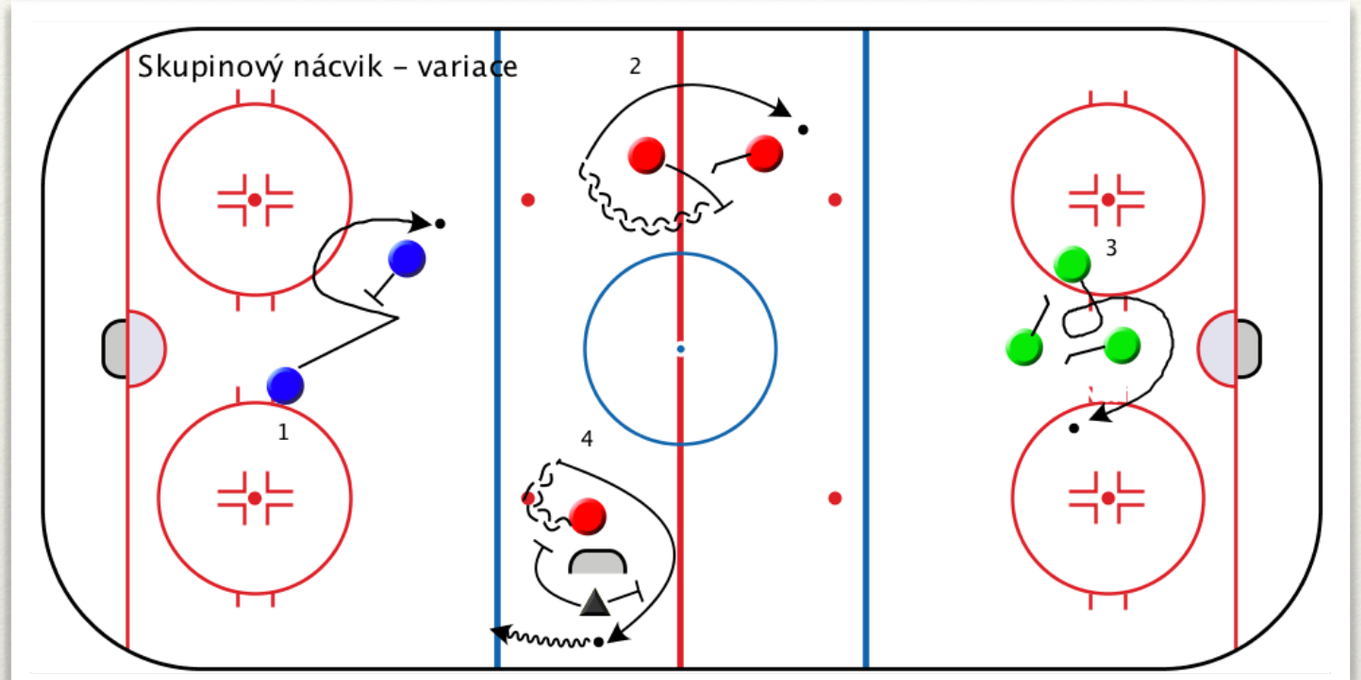
- Zaměřit se nejdříve na jednoho hráče.
- Ideální je forma her na malém prostoru.

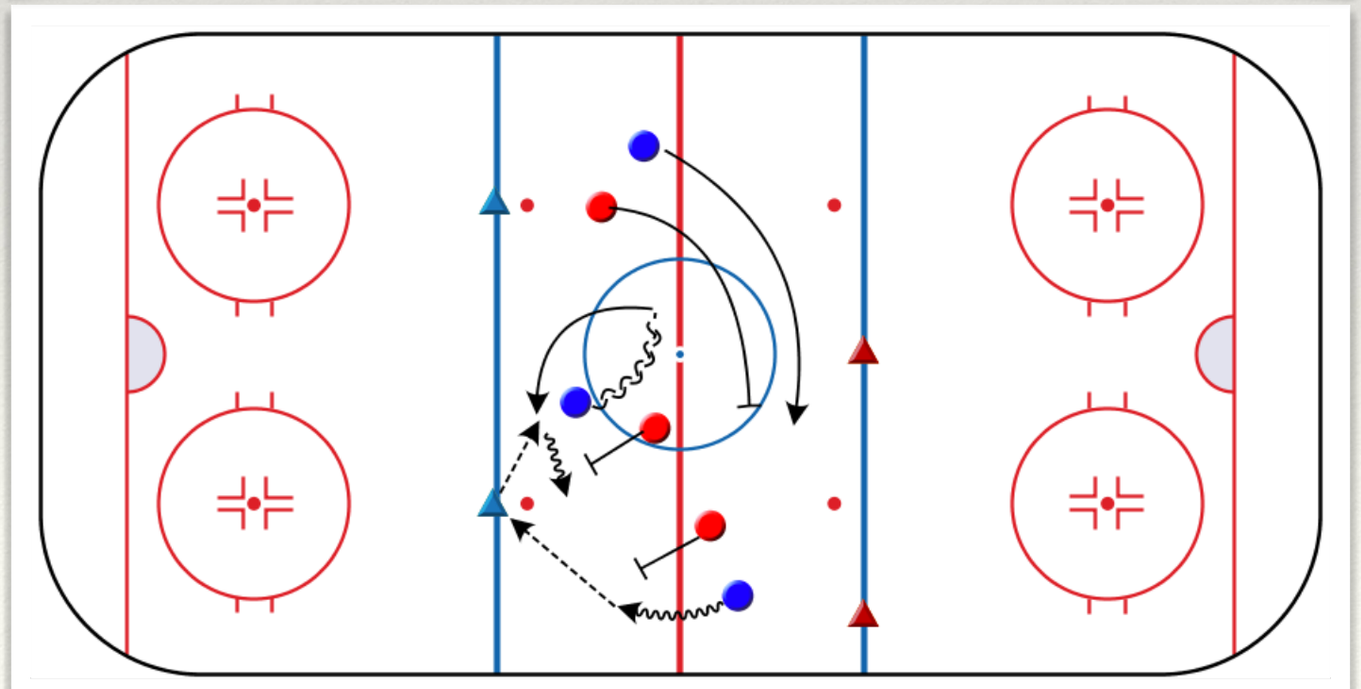
Skupinový nácvik - Obsazování hráče bez míčku



- Velmi vysoký počet opakování
- Kompetiční charakter
- Zmenšení prostoru a možnost přístupu dle individuálních potřeb

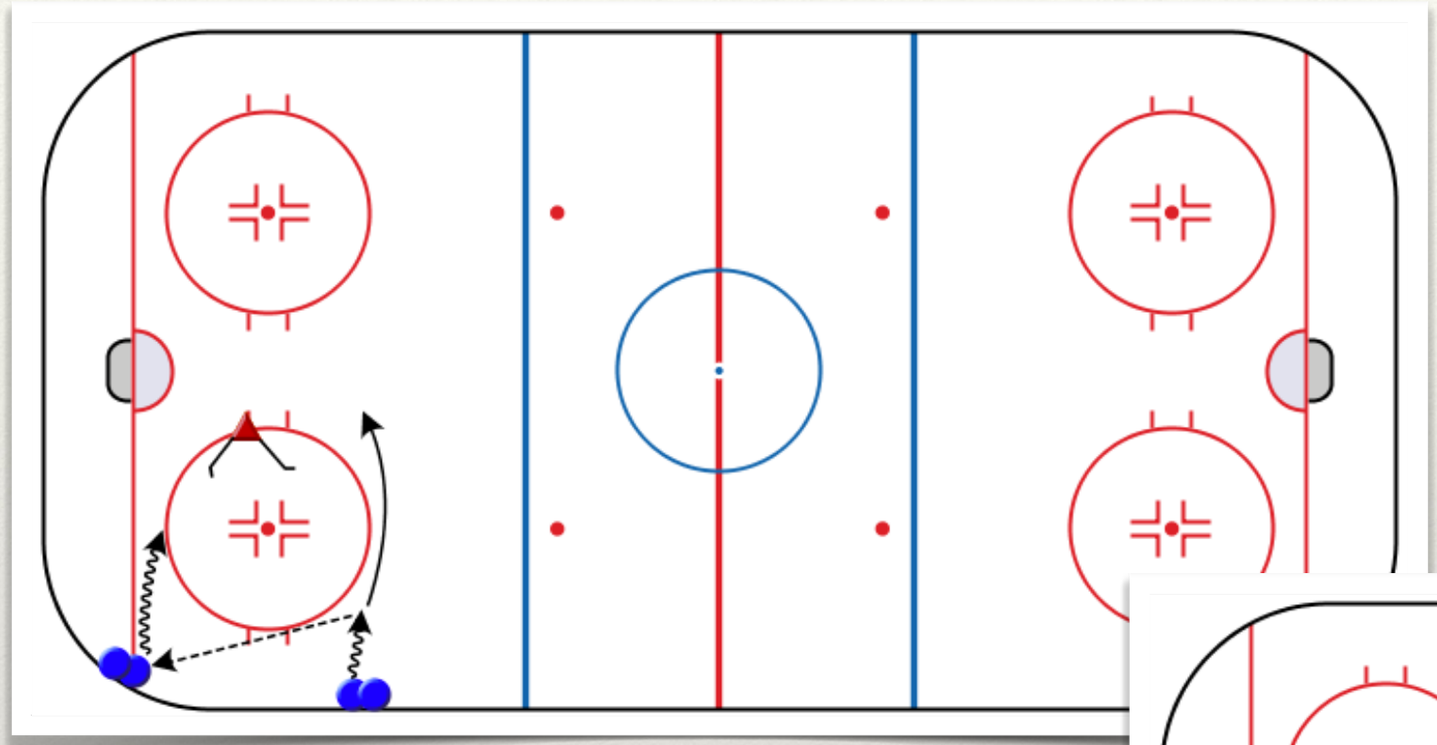
Jak vytvořit soutěžní a zápasové prostředí?!

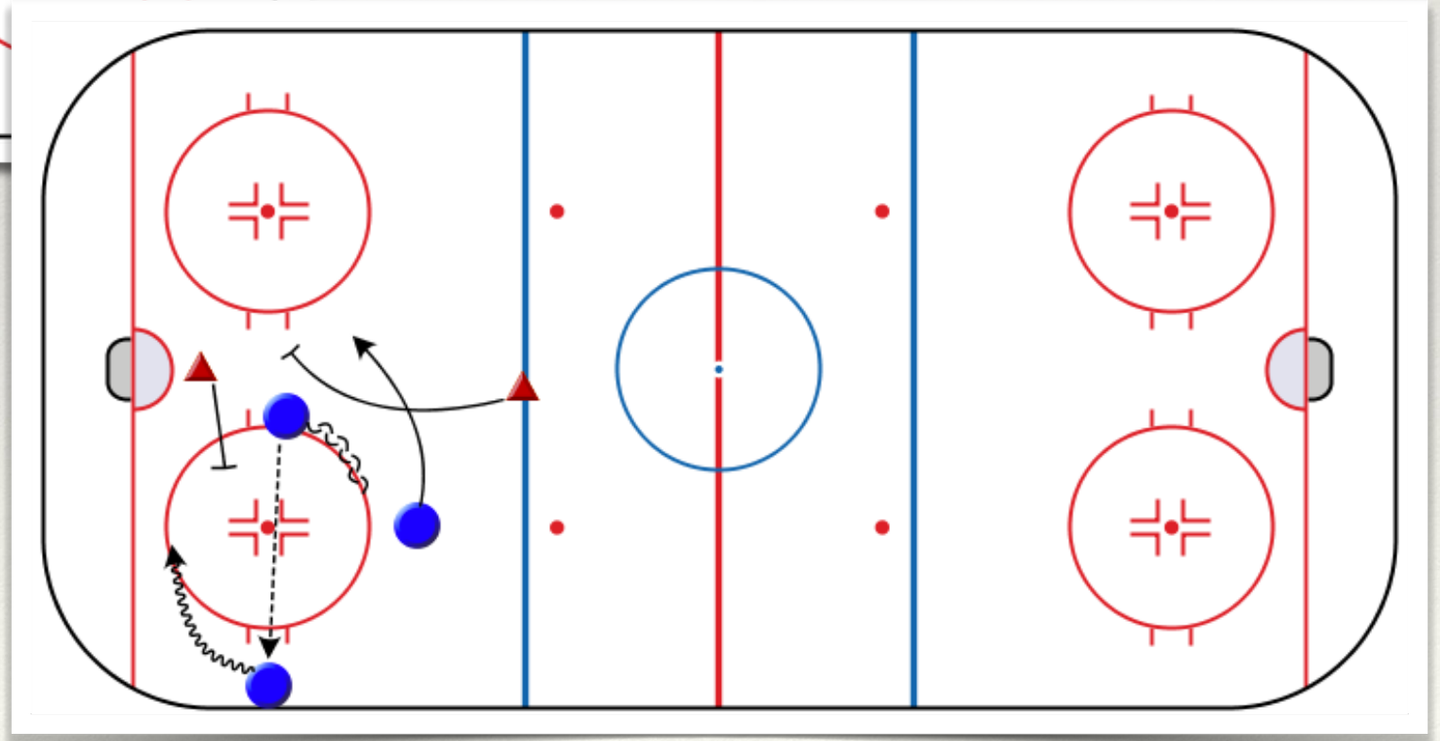




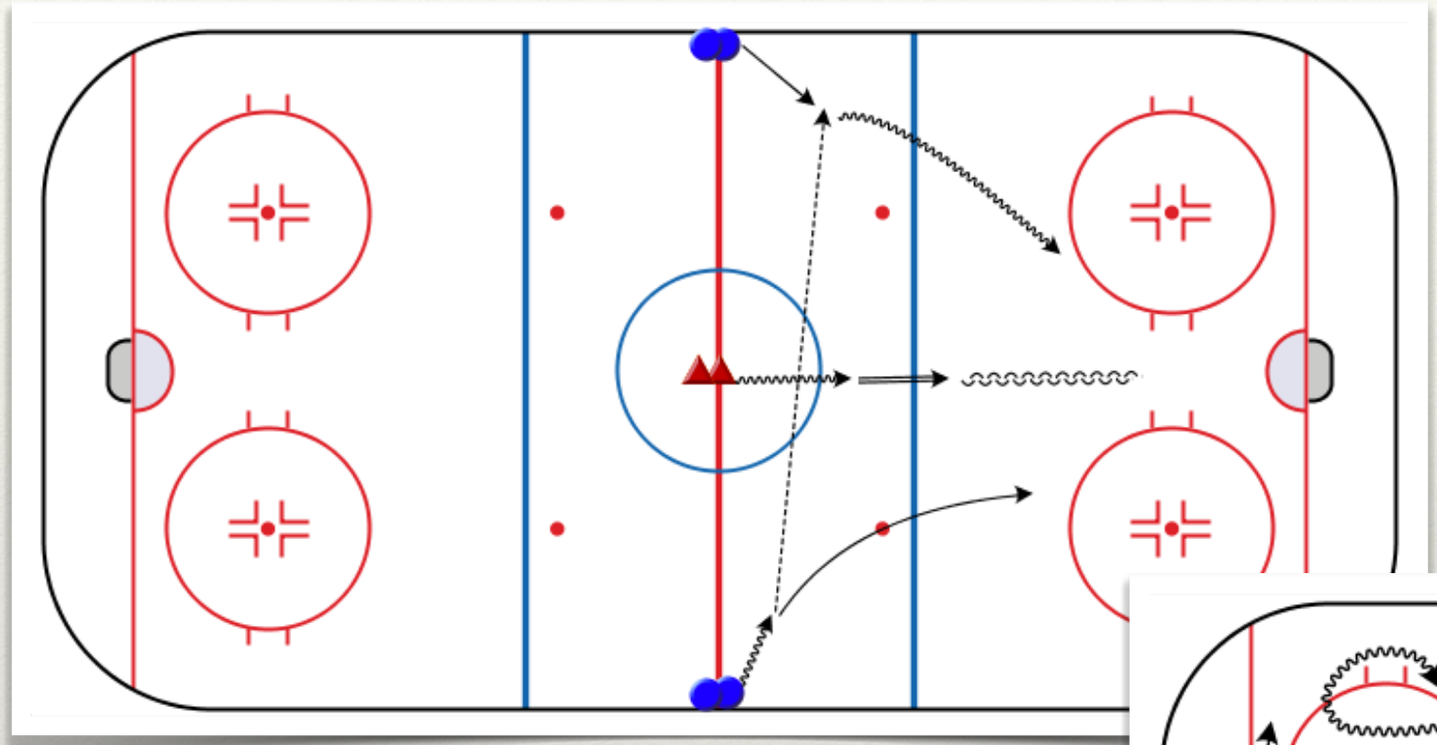
- Jak vytvořit podmínky podobné utkání?
- Jak zvýšit motivaci a zaujetí hráčů?

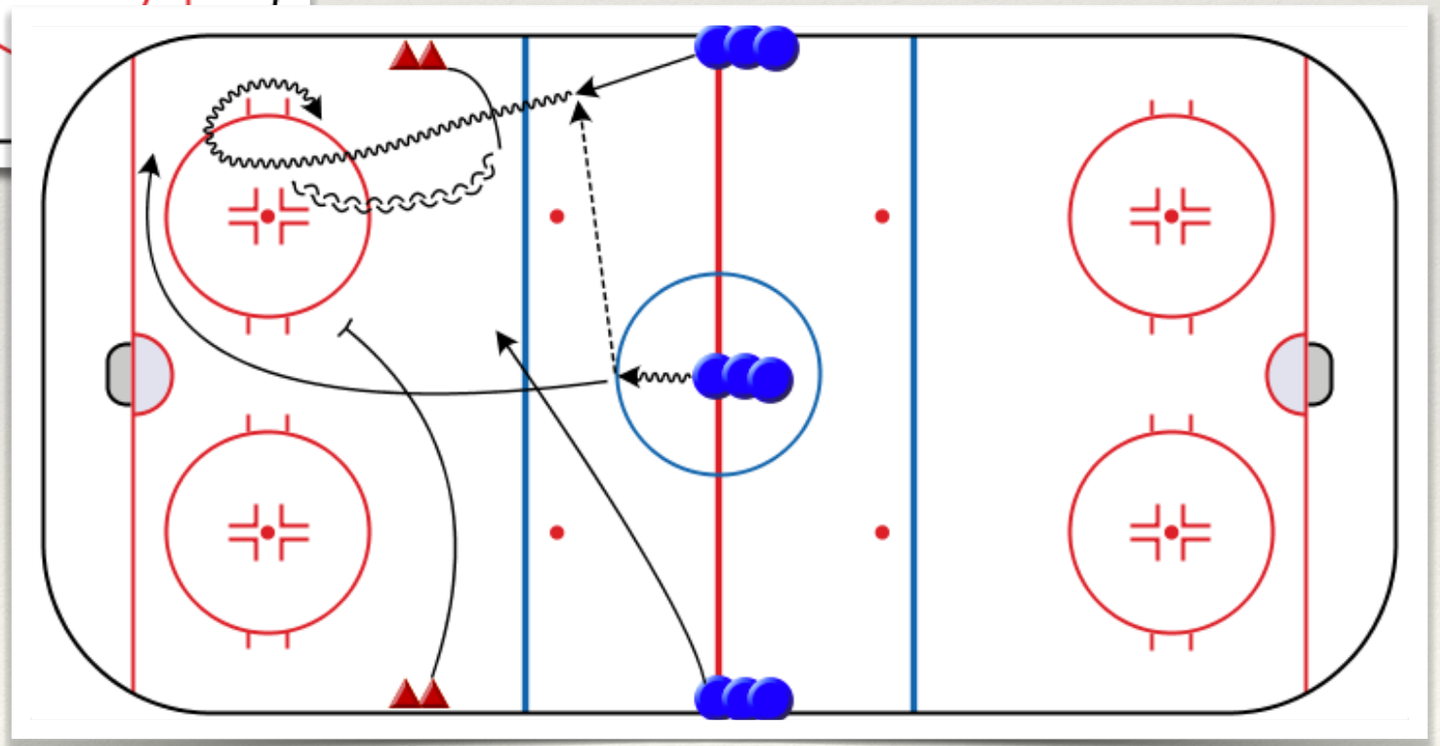
Obrana a krytí prostoru



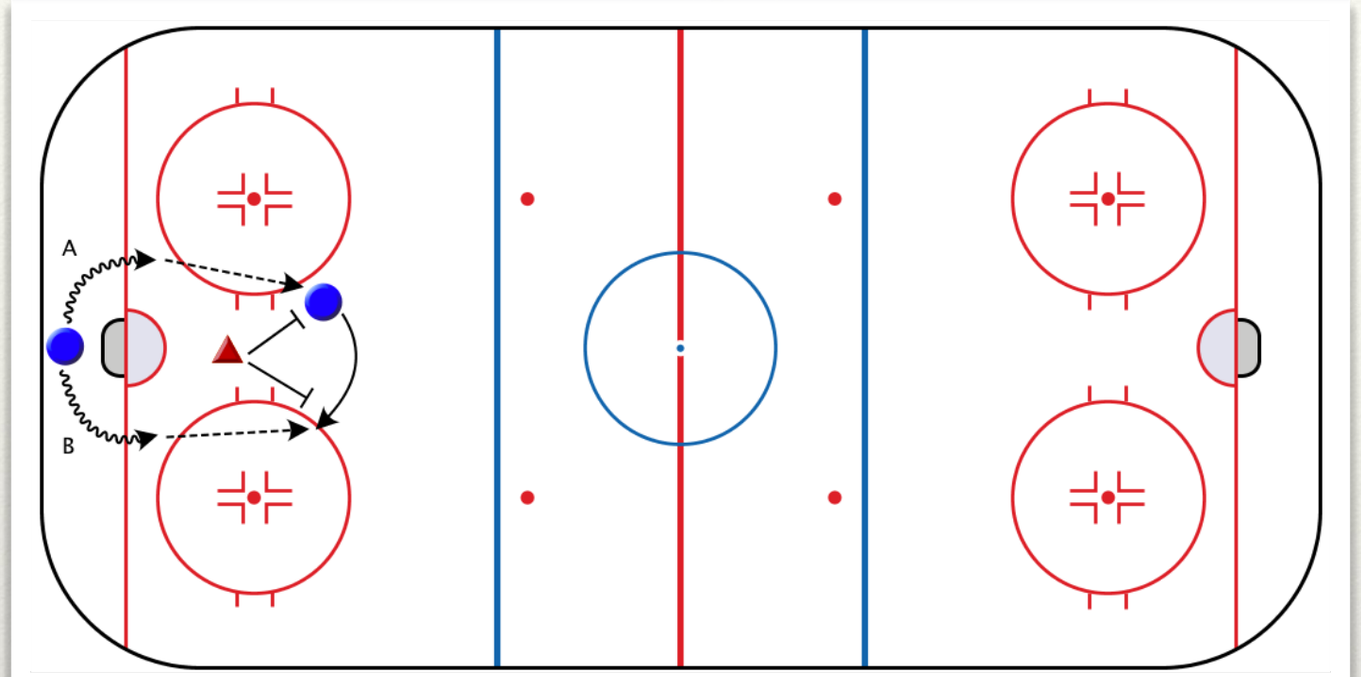


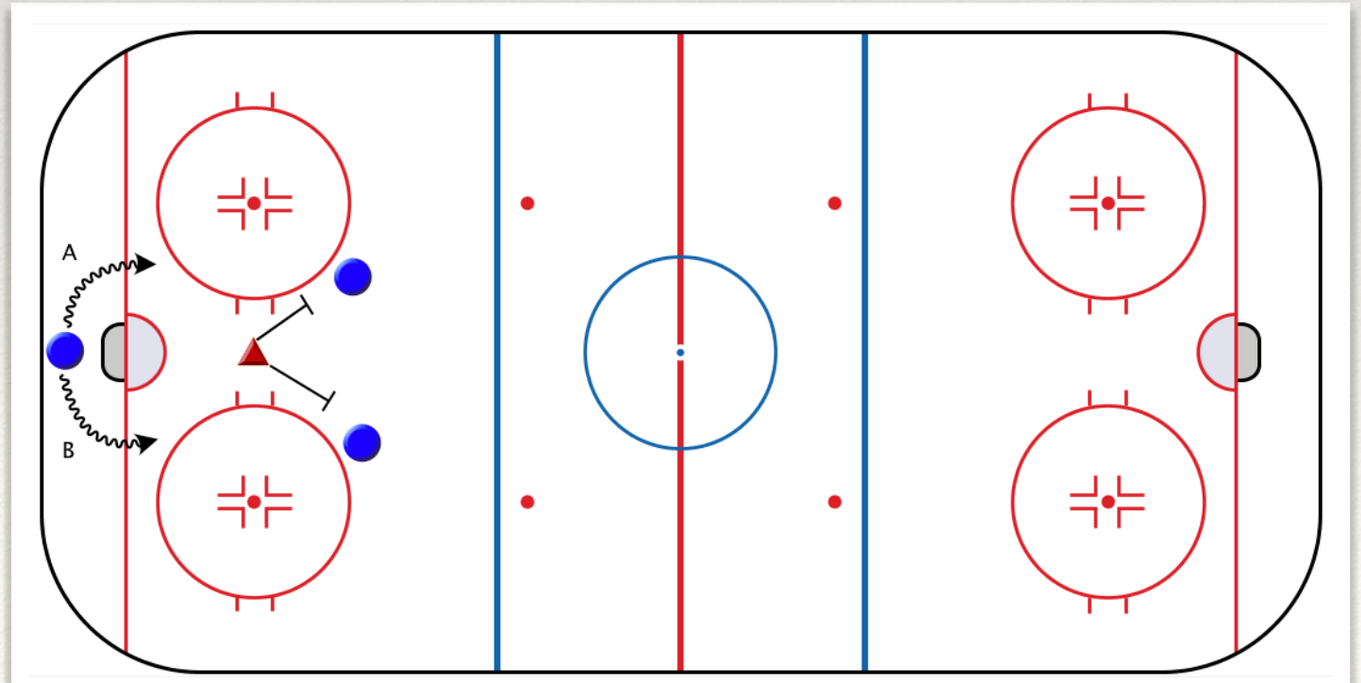
Obrana a krytí prostoru





Obsazování hráče bez míčku vs. Obrana prostoru





- Kde spatřujeme rozdíly - úvaha?
- Co situace spojuje?

Blokování střel

- Význam a četnost v utkání roste s ohledem na **zrychlování hry**
- Uvedené lze pojmenovat jako důsledek "zmenšování hřiště"
- Velkou roli má v rovnovážných situacích i nerovnovážných (přihrávek)
- Cílený nácvik je vhodné zařadit až ve vyšších věkových kategoriích

Ukázka blokování …

Blokování střel a chytání míčku

- Ve stoje
- V pokleku a kleku
- Pádem
- Holí

Ukázky blokování - ve stoji

Ukázky blokování - v pokleku (kleku)

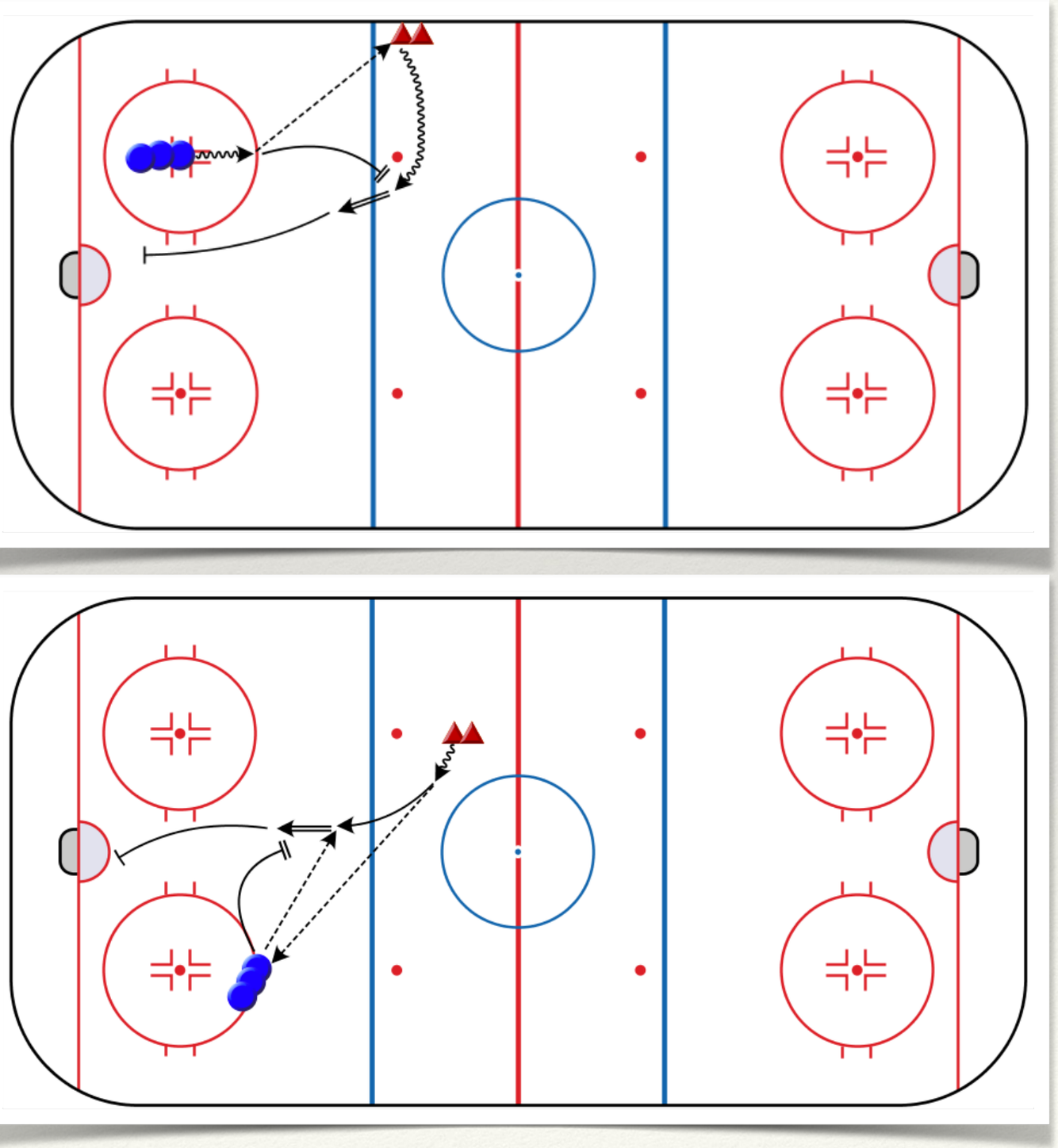
Ukázky blokování - pádem

Ukázky blokování - holí

Cíle blokování střel a chytání míčku

- Omezit prostor pro střelbu (přihrávku)
- Znesnadnit a zamezit střelbě
- Změnit směr, razanci střely (mimo branku a hráče soupeře)
- Zachytit nebo získat míček

Blokování střel

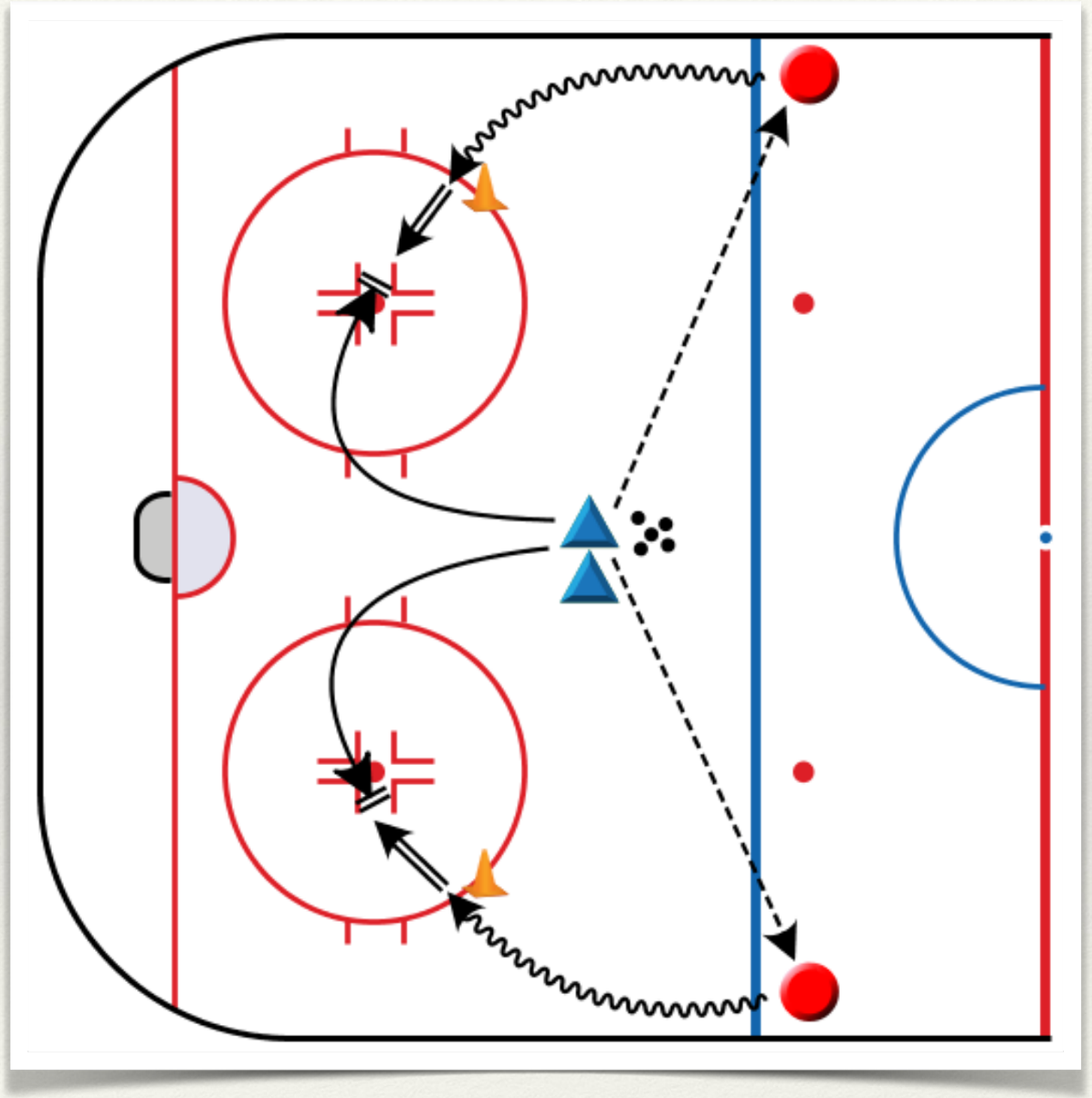


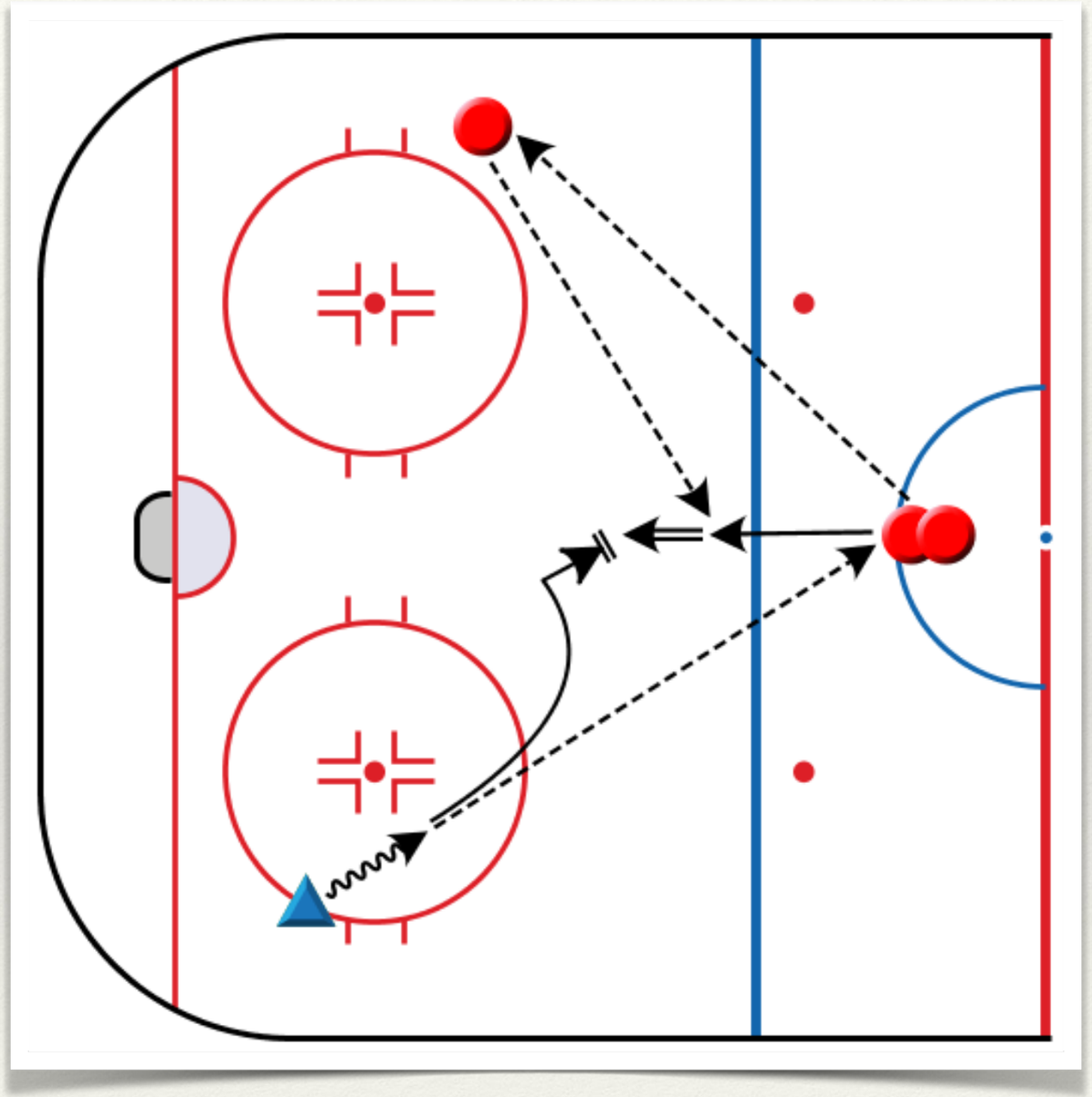
- Nácvik je spojen s tzv. střelbou pod tlakem = blokování střel vytváří odpor zakončujícímu hráči
- Nutné korigovat odpor vzdáleností hráčů nebo timingem cvičení
- Vhodná častá prostorová obměna

Nedostatky při blokování

- Otočení bokem nebo zády
- Strach a uhýbání
- Postavení mimo dráhu letu míčku
- Ztečování míčku

Ukázky cvičení - blokování střel





ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Je to z obranných HČJ vše?!

Je tomu tak …

Hra tělem

- Zpevnění hráče (při souboji nebo kontaktu)
- Rovnováha
- Udržení kontaktu s protihráčem

Hra tělem?!

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Hra tělem - Co se může a co nikoliv?!

Hra tělem - Co se může a co nikoliv?!

Tipy a rady pro nácvik

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU
www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Jak se obranným činnostem věnovat?

- Nácvik je vždy **primárně zaměřen na ofenzivní činnosti**, budování kreativity a vedení hráčů nebát se hrát s míčkem (zejména u mládeže)
- Obranné prvky by měly být pravidelnou součástí TJ
- Obranná činnost je vždy součástí většiny cvičení zaměřených na nácvik útočných činností (nácvik není izolovaný)
- Doporučuje se vždy vysvětlit i defenzivní aspekty cvičení (vysvětlení začínat útočnou stránkou)
- **Doporučuje se pravidelné střídání hráčů mezi posty** (v TJ i utkání)

Specifika dle věkových kategorií

- Přípravka a minipřípravka - zaměřit se na osvojení základů vedení osobního souboje zejména formou hry včetně uzpůsobení prostoru
- Žákovské kategorie - vysvětlit z jakého směru a jakou rychlostí k soupeři přistupovat včetně využití různých prostor, zón a obměn
- Dorost a výše - zařazovat blokování střel, krytí prostoru v nerovnovážných situacích včetně zvyšování časového tlaku a odporu soupeře

Specifika dle věkových kategorií

- V kategorii minipřípravky je vhodné a efektivní nácvik provádět pouze formou her
- Do kategorie žáků je důležitá motivační role trenéra a názorná ukázka
- Hry na malém prostoru je doporučeno zařazovat v každé TJ v délce 6 - 8 minut s délkou střídání 15 - 30 vteřin

Dotazy a postřehy k tématu

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU
www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Děkuji za pozornost

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU
www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz