Dovednostní základ rozehrávky

Seminář hokejbalových trenérů

Martin Komárek

Pardubice
30.11.2020

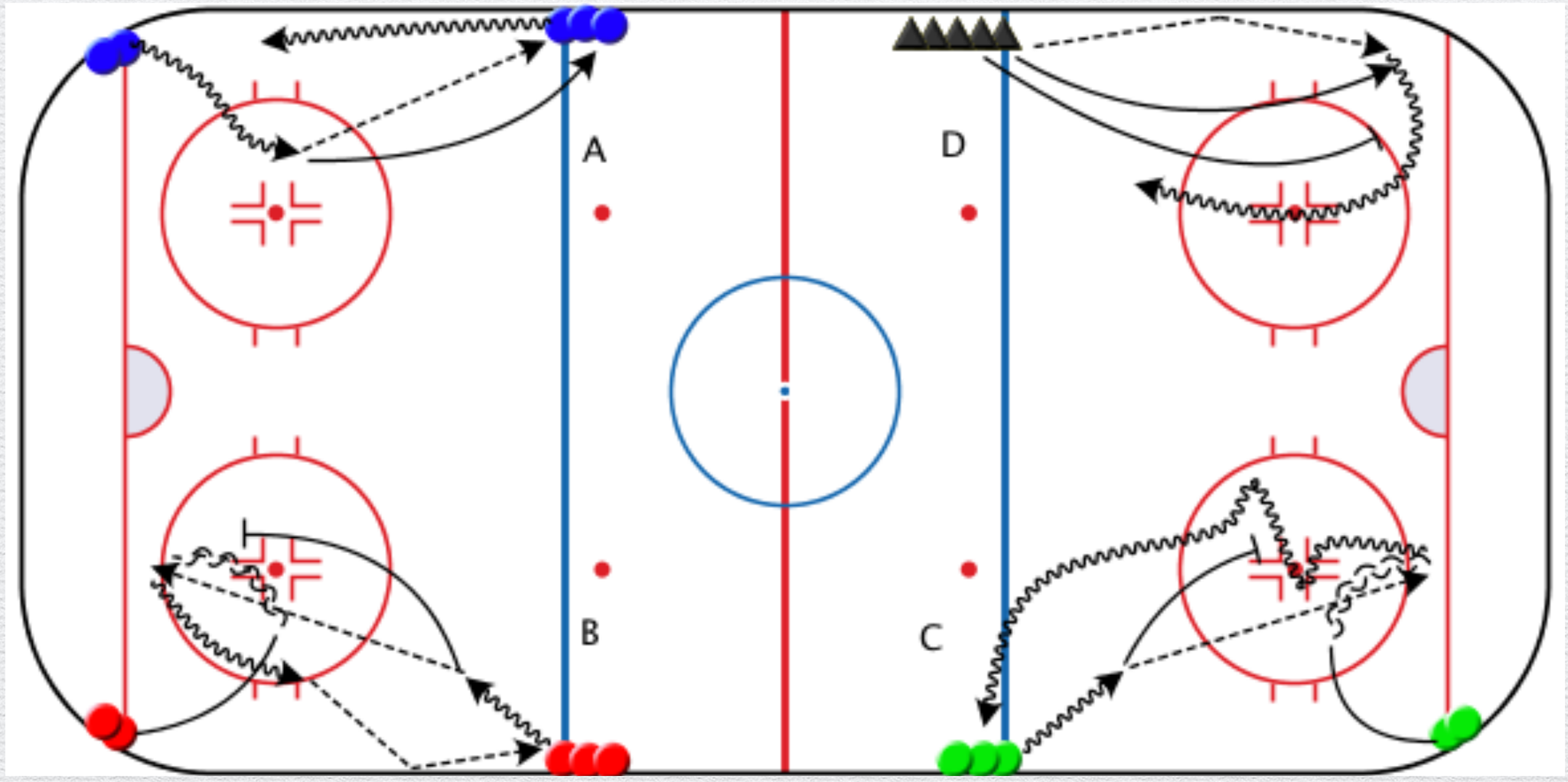
ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU
www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Co je to rozehrávka?

Co je to založení útoku?

Jaké varianty rozehrávky známe?!

- odvíjí od pozice míčku,
- odvíjí od pozice a míry přístupu napadajícího hráče.



Varianty rozehrávky

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Důležité faktory rozehrávky

- Činnost obránce
- Činnost hráčů bez míčku (nabízení se do volných prostor atd.)
- Součinnost se spoluhráči (křížení, uvolňování se do volných prostor aj.)
- Ovlivněno aspekty napadání hráči soupeře
- Taktická rovina - čtení hry, rozhodování a vazba na zvolený systém založení útoku

Jaký je význam rozehrávky v současném pojetí hokejbalu?

???

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

Důležité faktory rozehrávky

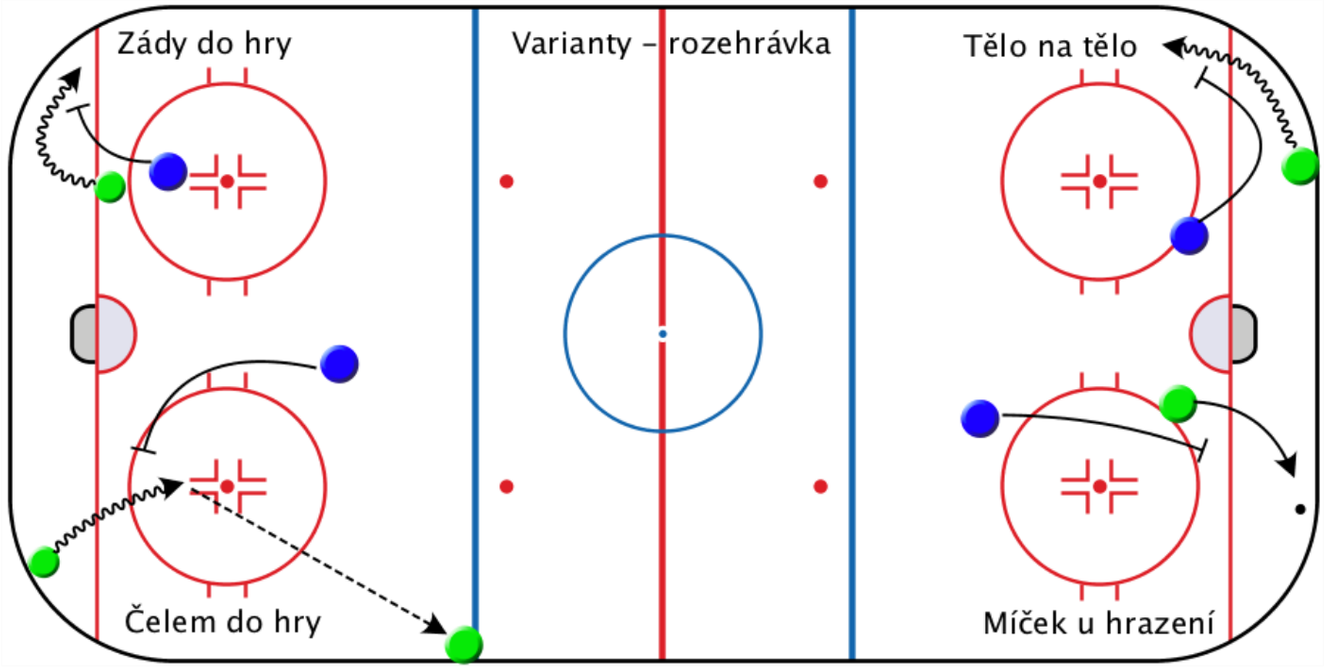
- Činnost obránce
- Činnost hráčů bez míčku (nabízení se do volných prostor atd.)
- Součinnost se spoluhráči (křížení, uvolňování se do volných prostor aj.)
- Ovlivněno aspekty napadání hráči soupeře
- Taktická rovina - čtení hry, rozhodování a vazba na zvolený systém založení útoku

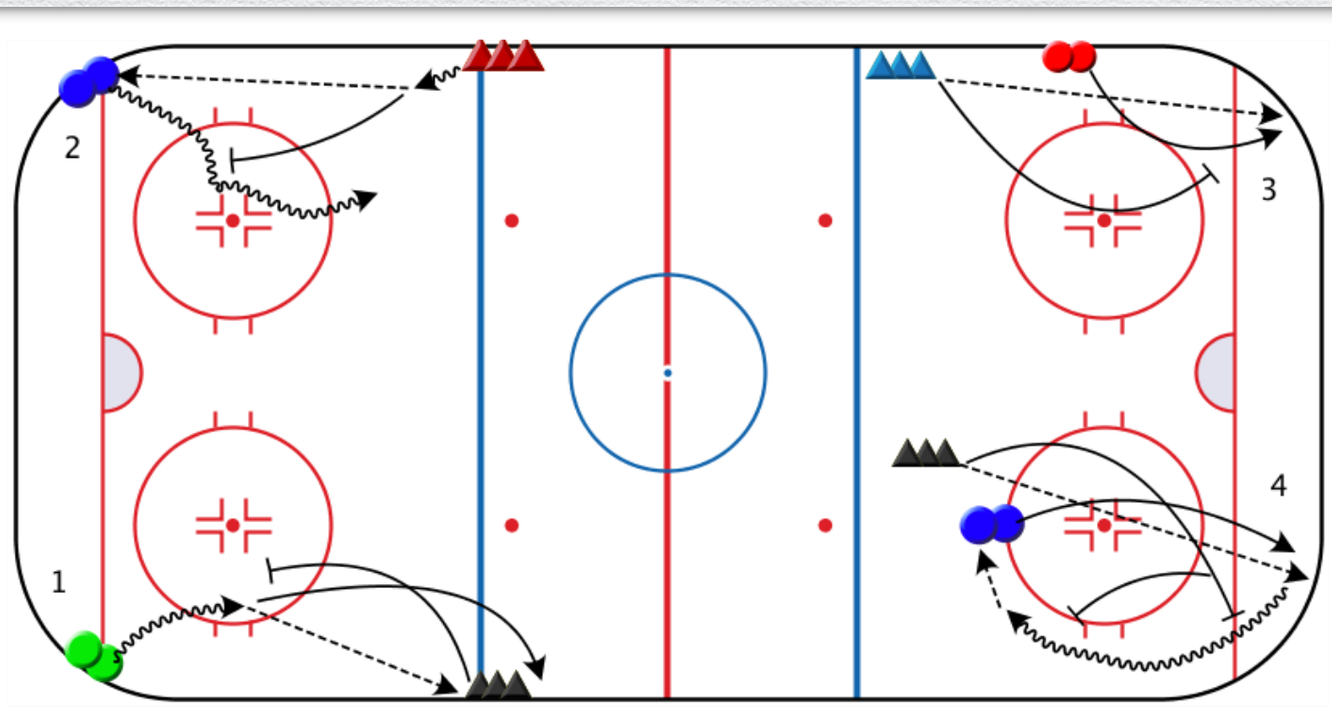
- Provedení v rychlosti - **nebát se individuální akce**
- Změny směru, klamání - **být v pohybu**
- Výměna míst, vnímání prostoru a vzájemná komunikace
- Varianty pro **pasivní** a agresivní obranné systémy soupeře
- Rychlost řešení a variabilita variant

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Varianty rozehrávky





Kombinace prvků:

- pozice míčku
- pozice, směr pohybu a postavení rozehrávajícího hráče
- pozice, směr a rychlost pohybu napadajícího hráče
- pozice spoluhráčů a hráčů soupeře

Popis možných variant

- Rozehrávající hráč není v držení míčku (sleduje soupeře, který je od míčku vzdálenější)

- Rozehrávající hráč je v držení míčku pod tlakem soupeře (postavení čelem, bokem, zády do hry)

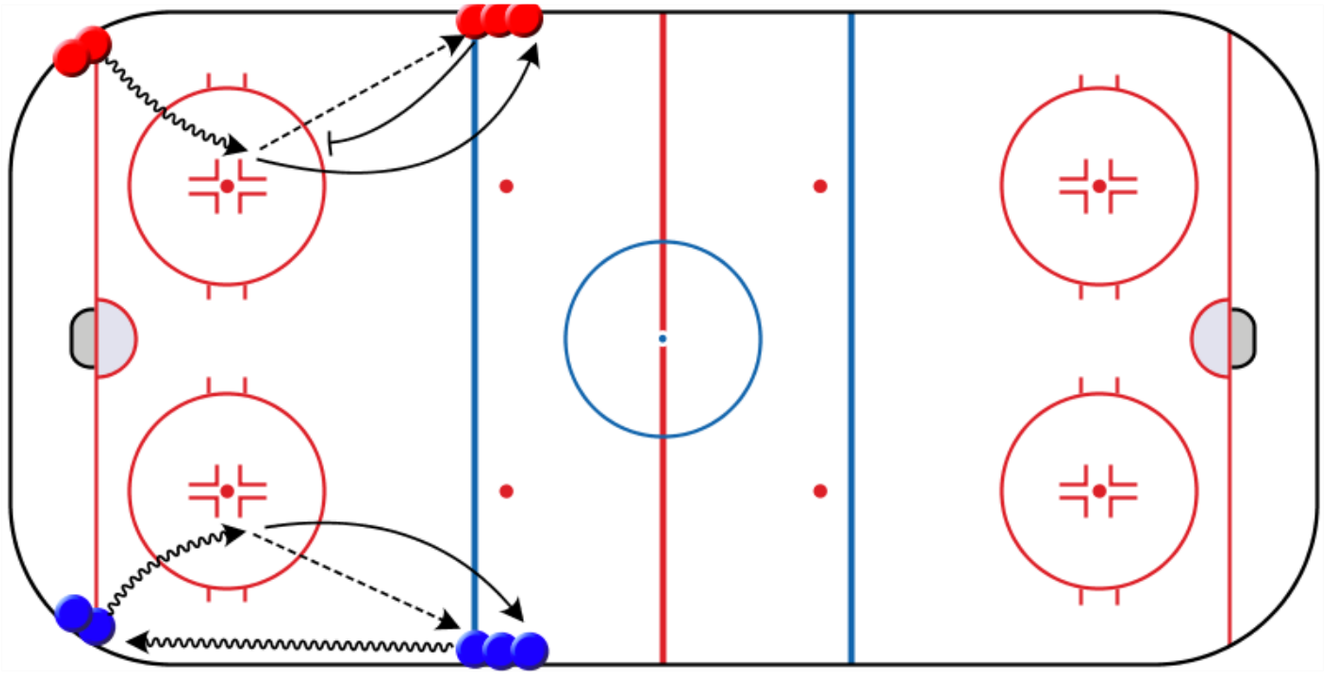
- Rozehrávající hráč je v držení míčku bez tlaku soupeře

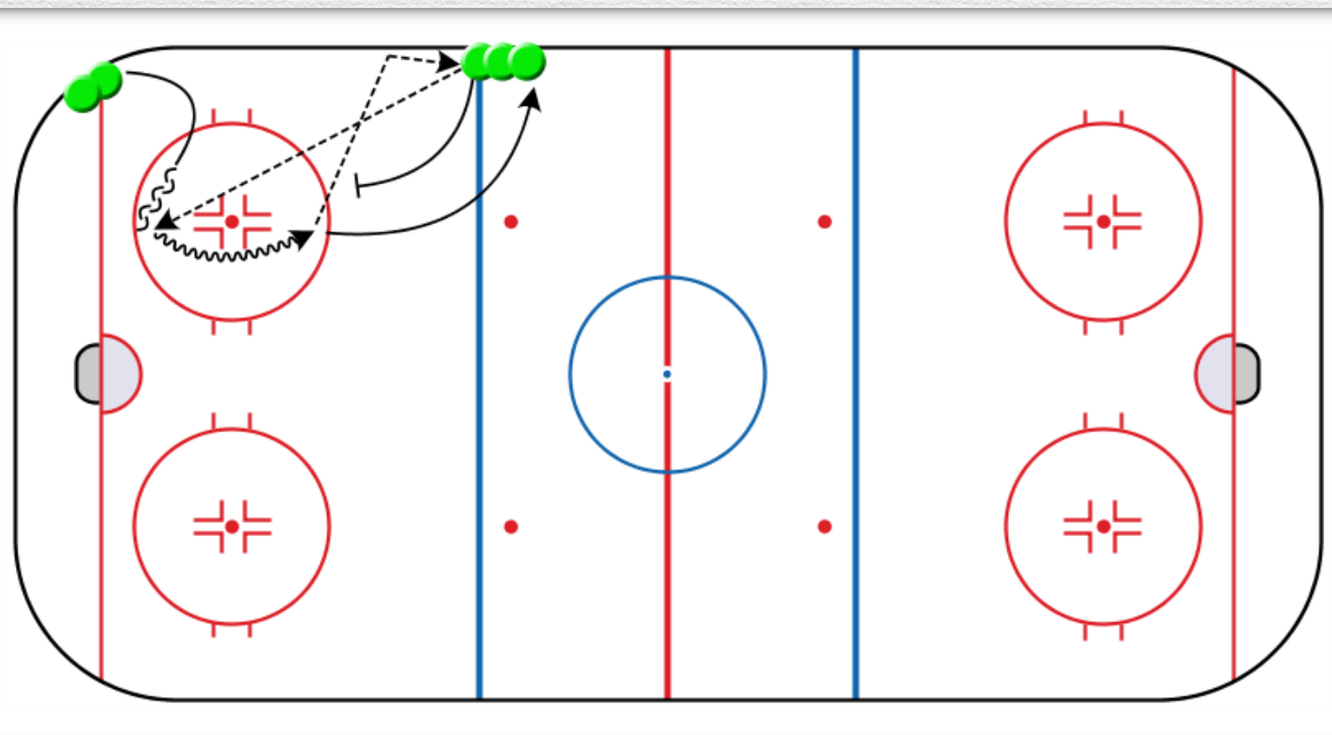
- Rozhodování hráče = individuální akce vs. kombinace a spolupráce

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

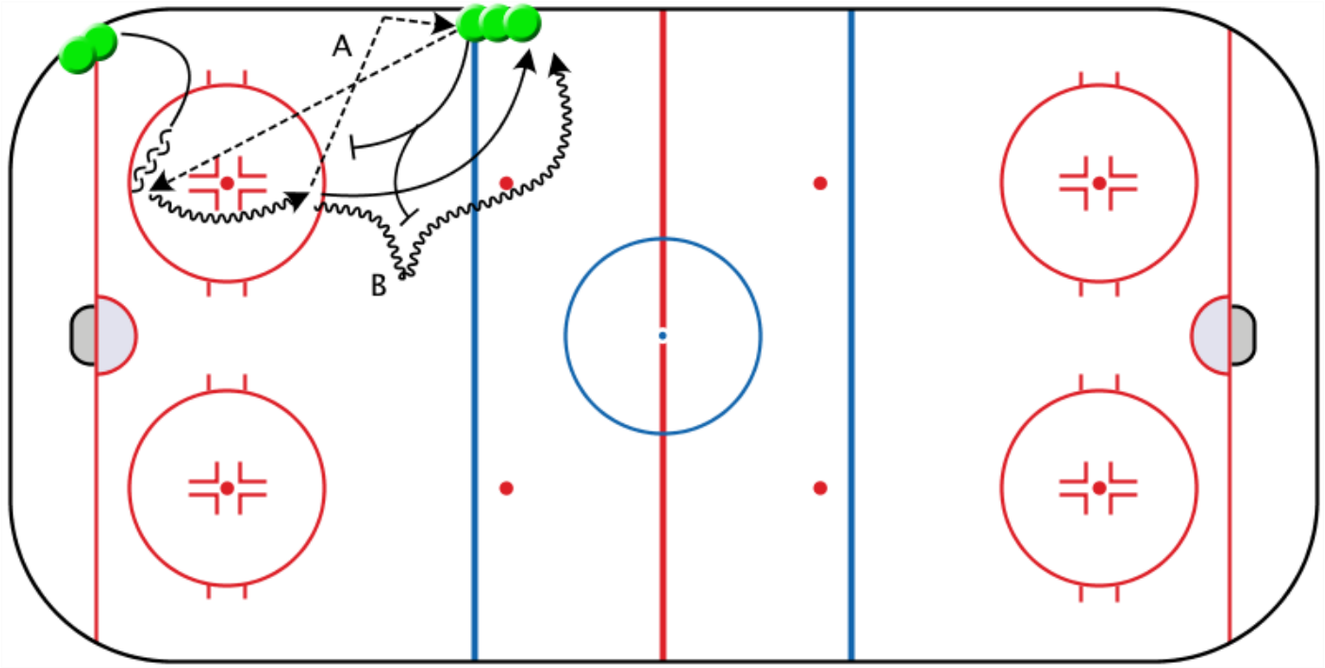
Činnost hráče v držení míčku

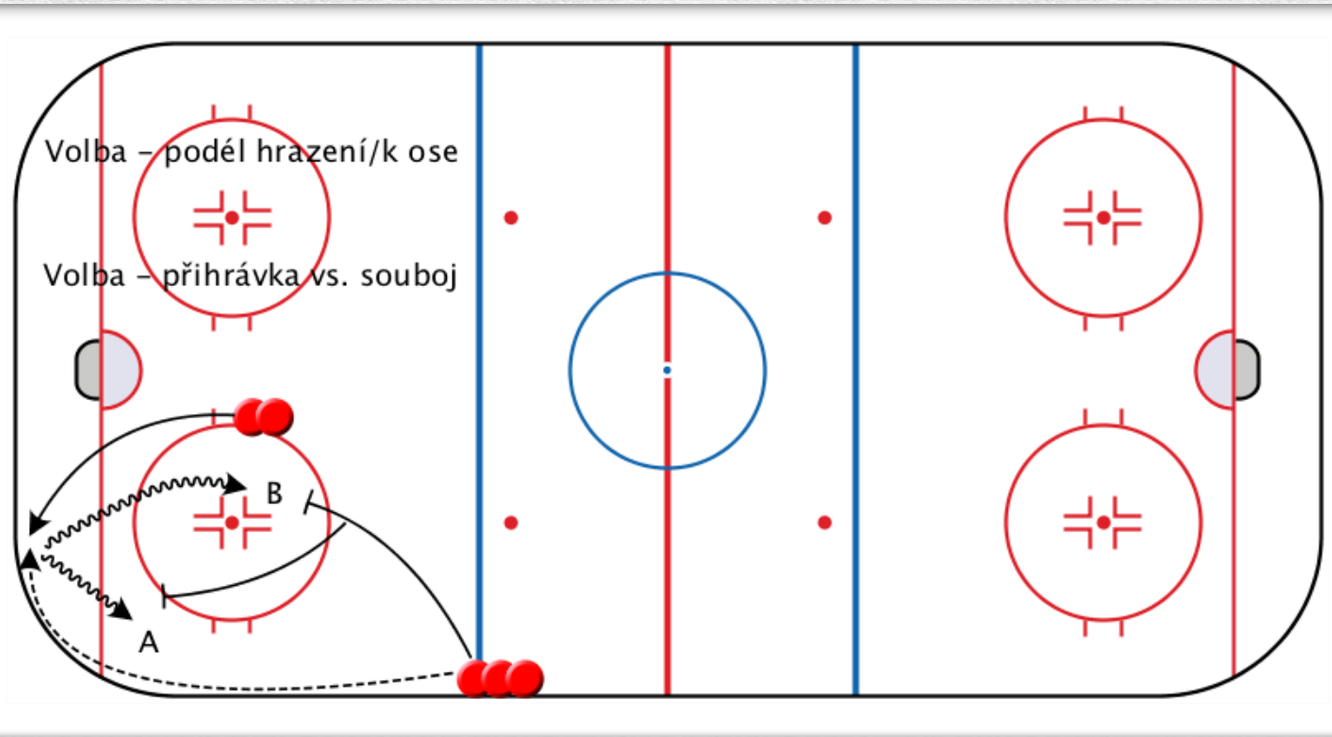




- Zařazování všech variant s postupným růstem tlaku a míry napadání
- Vést hráče k rozhodování dle postavení napadajícího hráče
- Vhodné pro zapracování hráčů nebo jako varianty dělené TJ

Činnost hráče v držení míčku





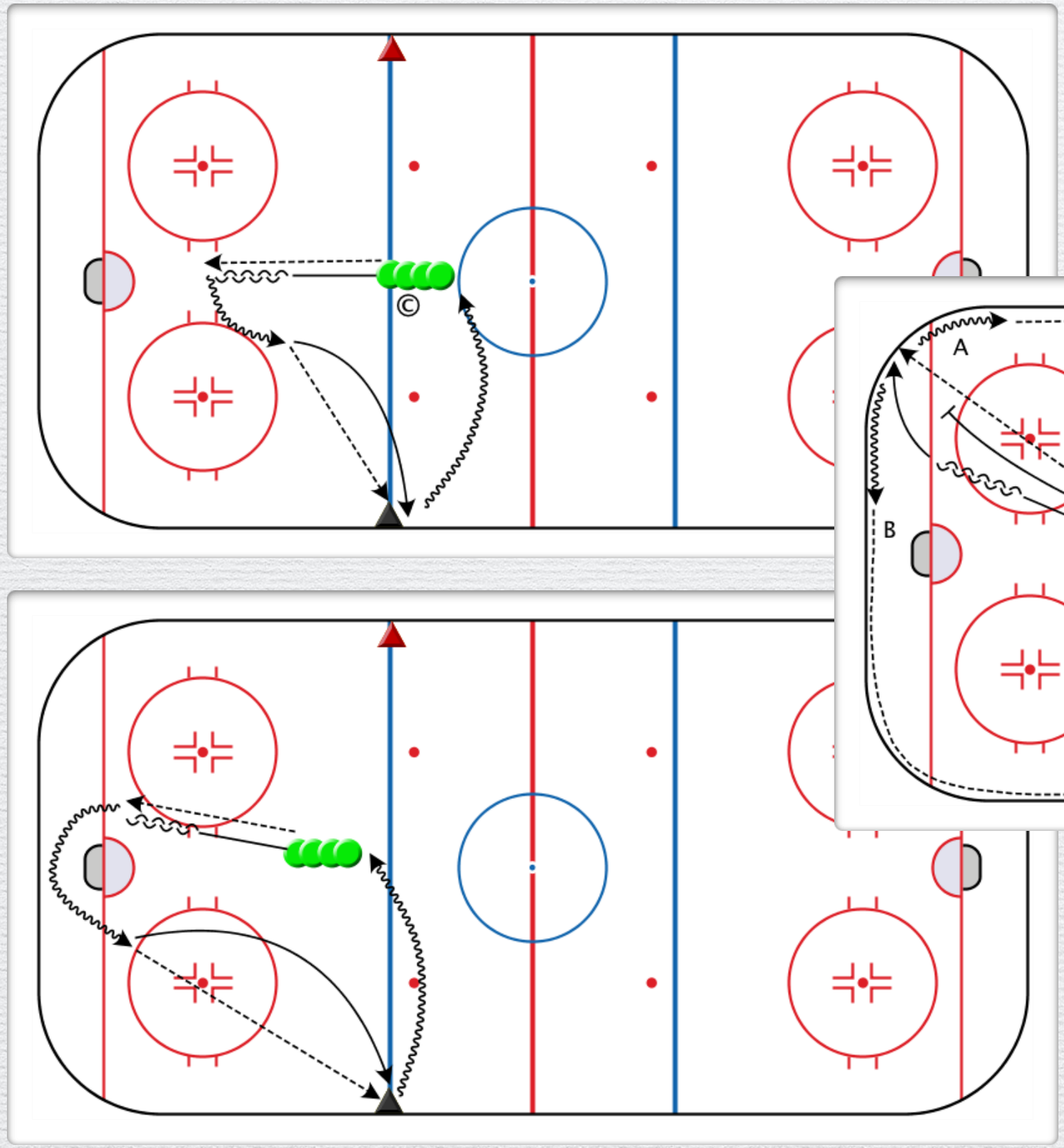
- Ideálně zvolit nácvik ve skupinkách o **5** hráčích
- Vhodné vybrat **2 - 4** prvky s rostoucí náročností
- Délka trvání pro jeden prvek **2 - 3 minuty**
- Mnohdy přechod k prvkům vedení osobního souboje
- Nutné **korigovat míru tlaku napadajícího hráče** nebo otočení hole

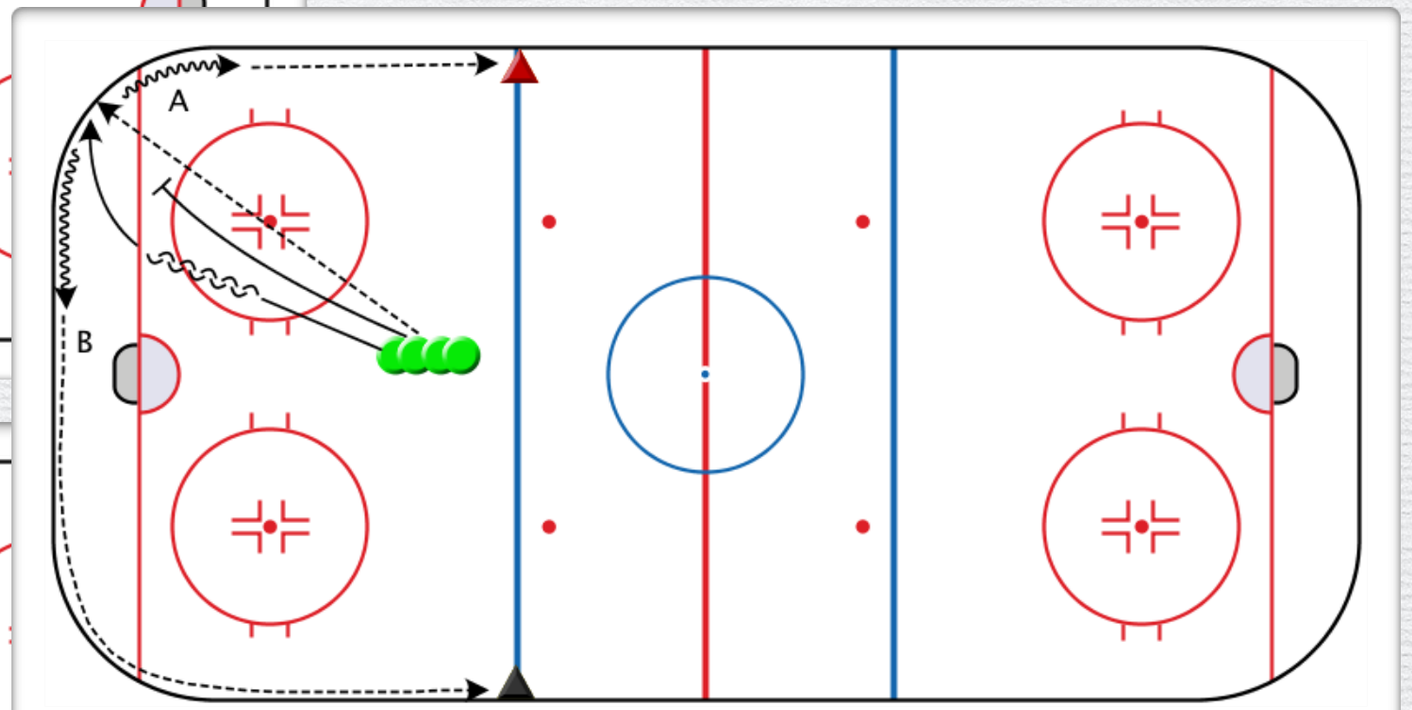
ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU
www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Rozehrávka z pohledu HČJ

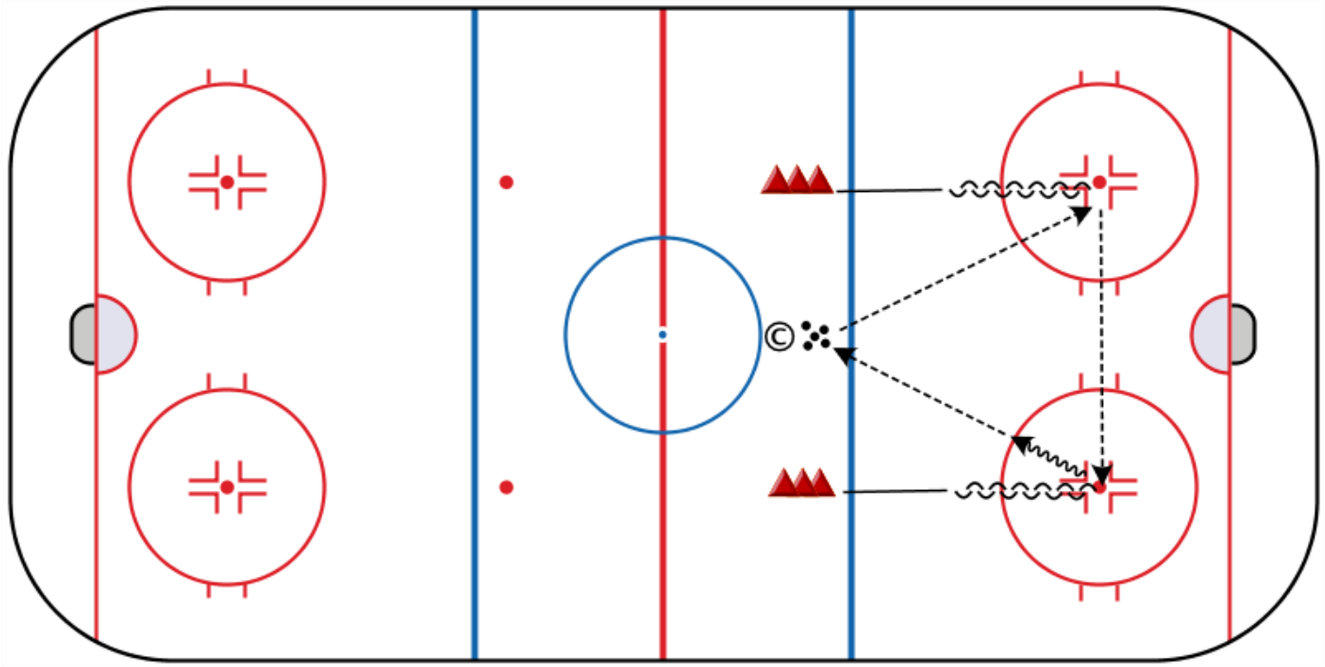


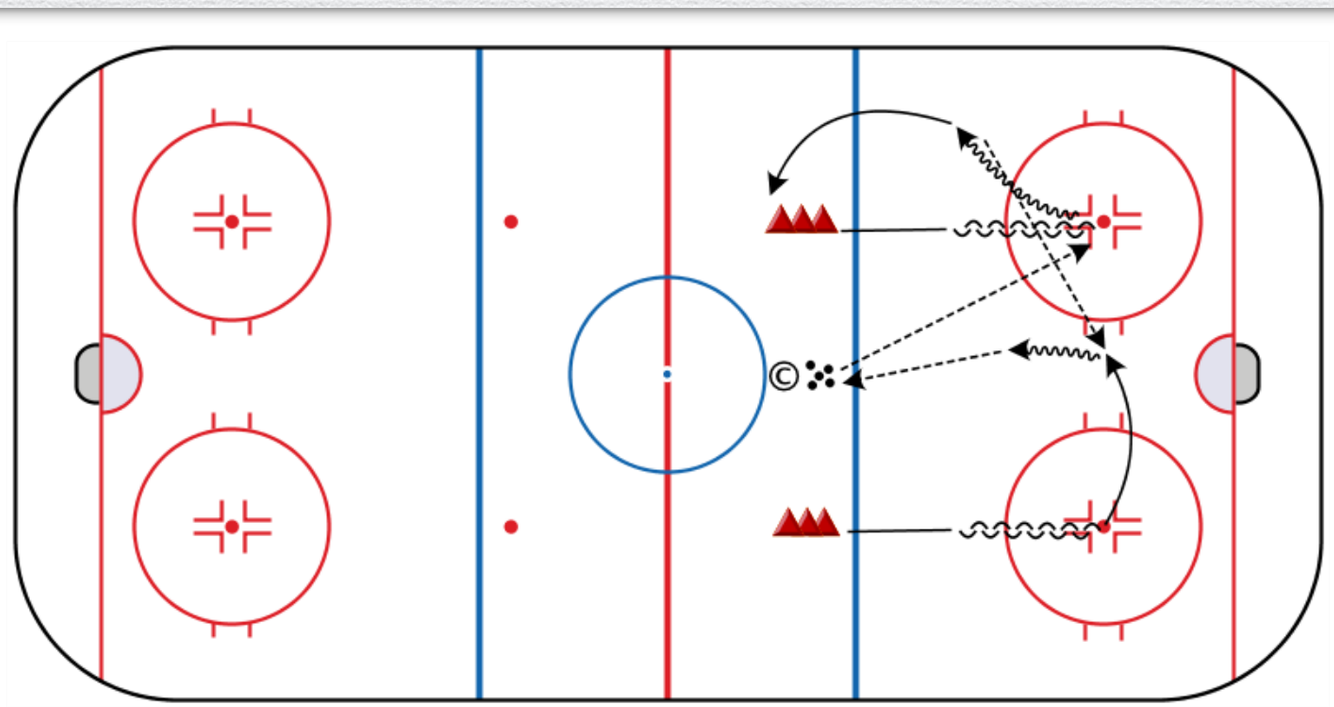


ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

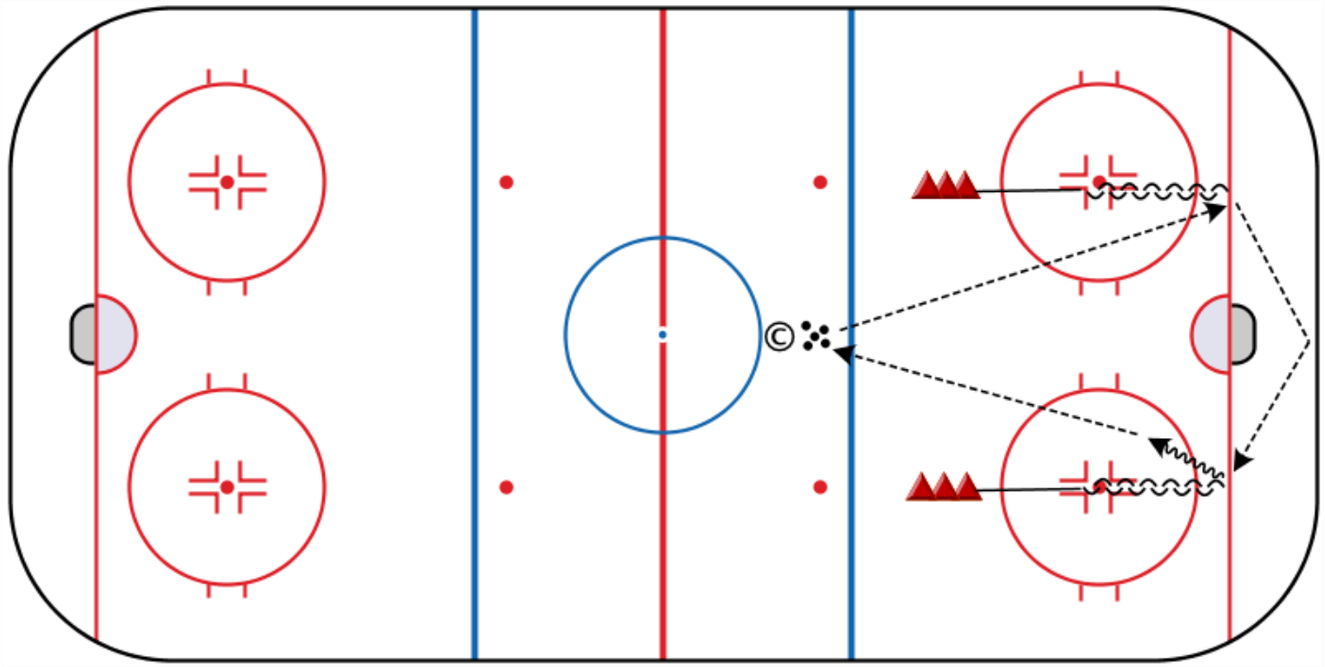
Rozehrávka jako spolupráce

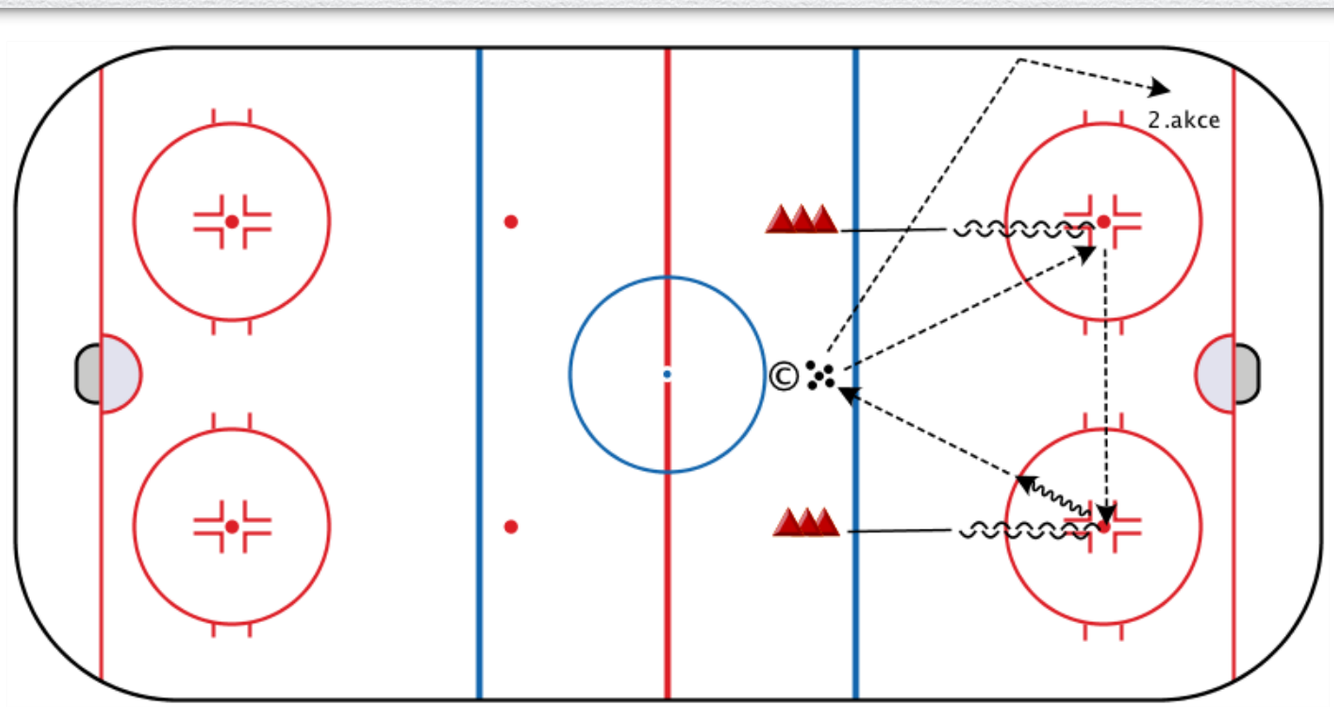




- V utkání obránce vždy vyhodnocuje varianty spolupráce a kombinace
- Cílem zpravidla přenesení hry na slabou stranu nebo ztížení pozice pro napadající hráče soupeře
- Nutná obměna prostoru a zvyšování počtu opakování

Rozehrávka jako spolupráce



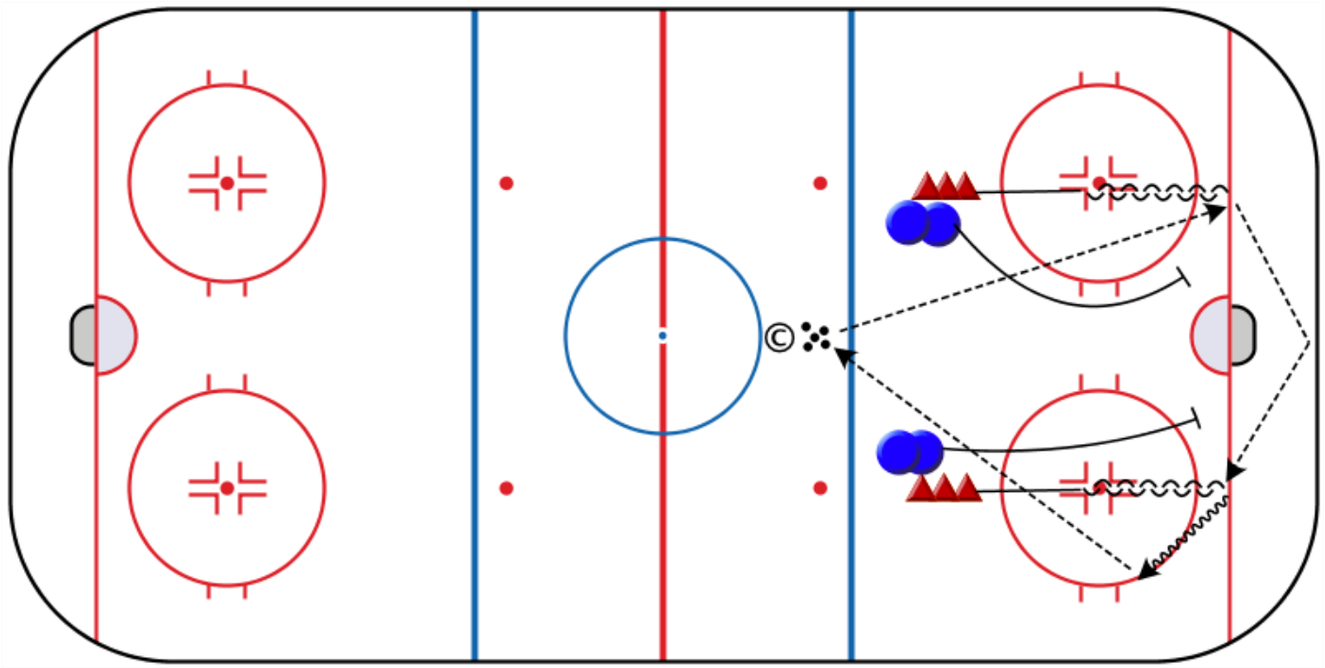


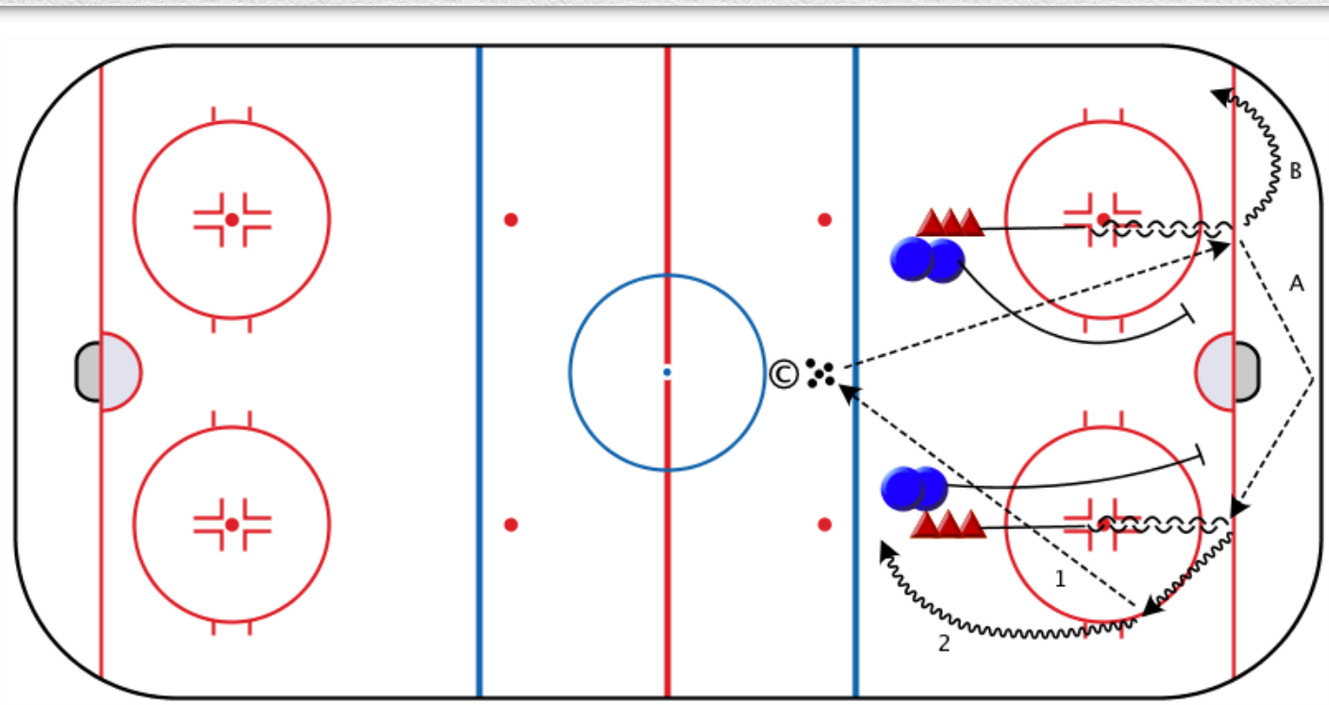
Možné varianty:

- zpětná přihrávka při zajištění osy hřiště
- kombinace přes osu hřiště (např. za brankou)
- více akcí, ve více rozdílných prostorách
- časový a prostorový tlak

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

Rozehrávka pod tlakem



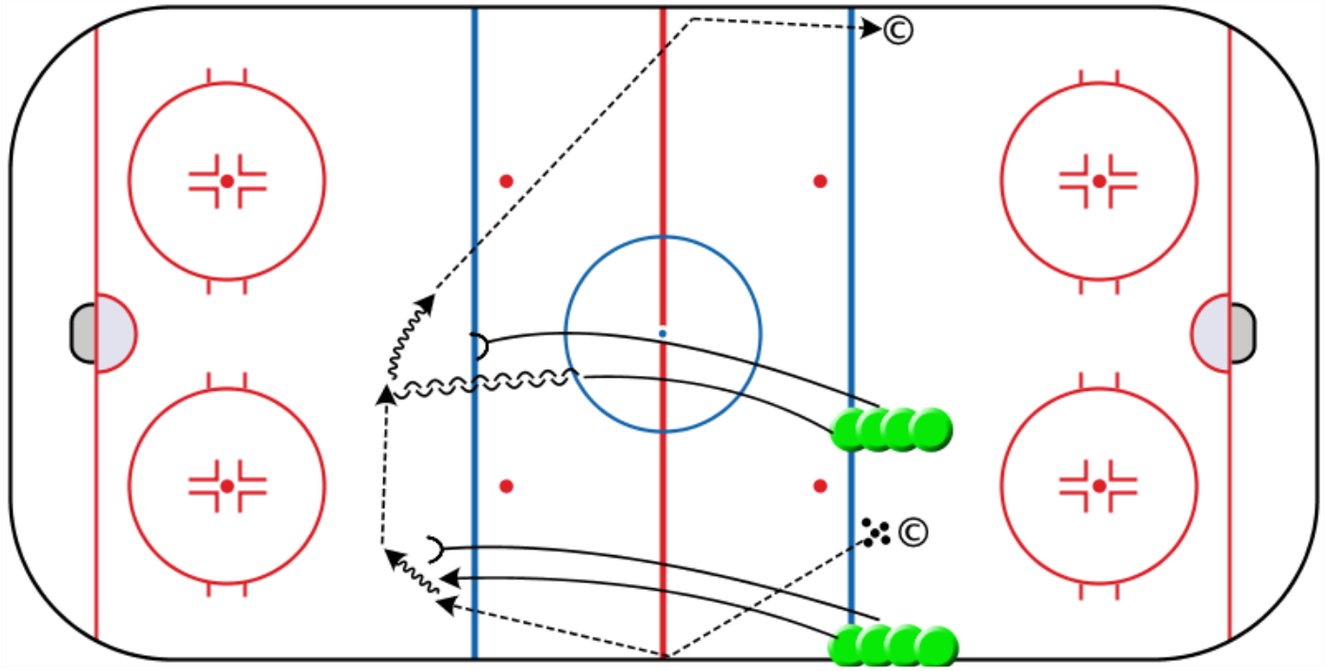


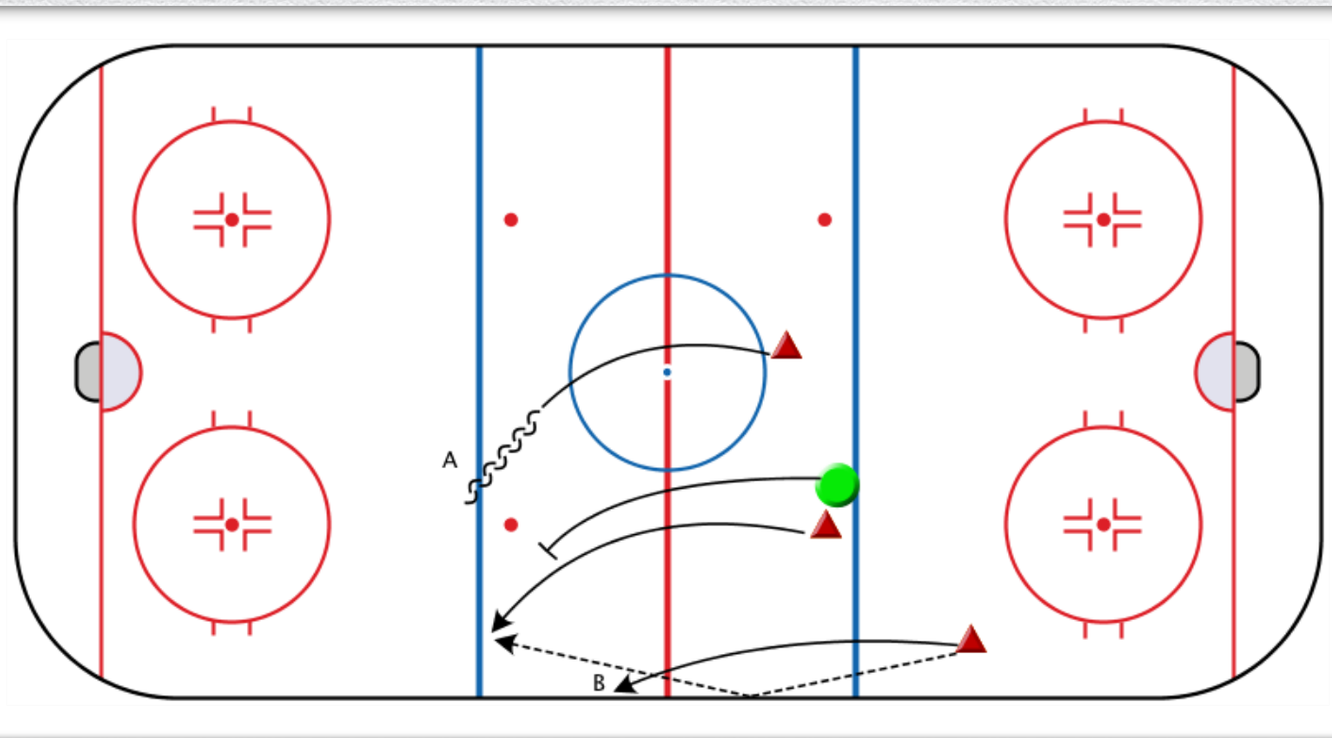
- Postupně zvyšovat tlak zapojením napadajících hráčů (1 - 2 hráči)
- Stavbu cvičení volit tak, aby rozehrávající hráč měl čas k přijetí a zpracování míčku
- Vést hráče k volbě variant včetně individuální akce

Platí uvedené pro obranné pásmo nebo …

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

Rozehrávka ve středním pásmu



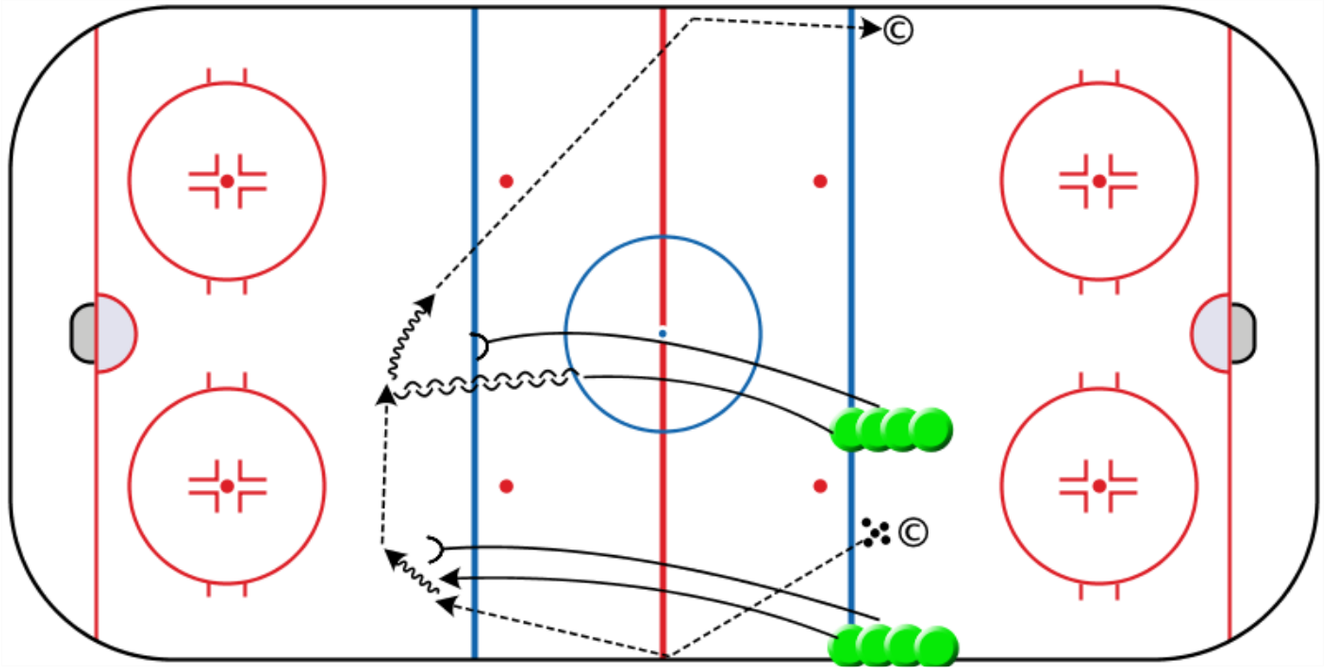


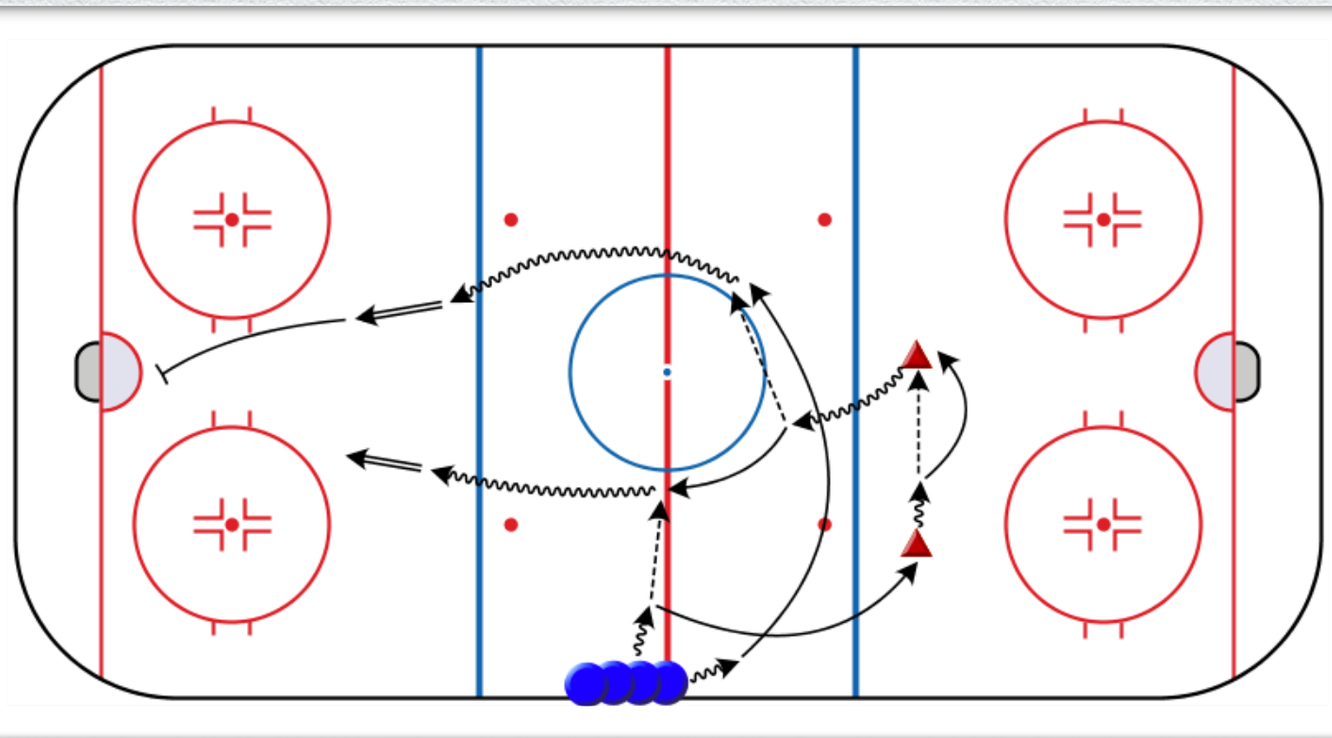
- V utkání velmi frekventní situace např. po vyklizení útočného pásma a vystřelení míčku aj.

Možnosti:

- Přenesení hru na slabou stranu
- Ometení o mantinel
- Individuální akce

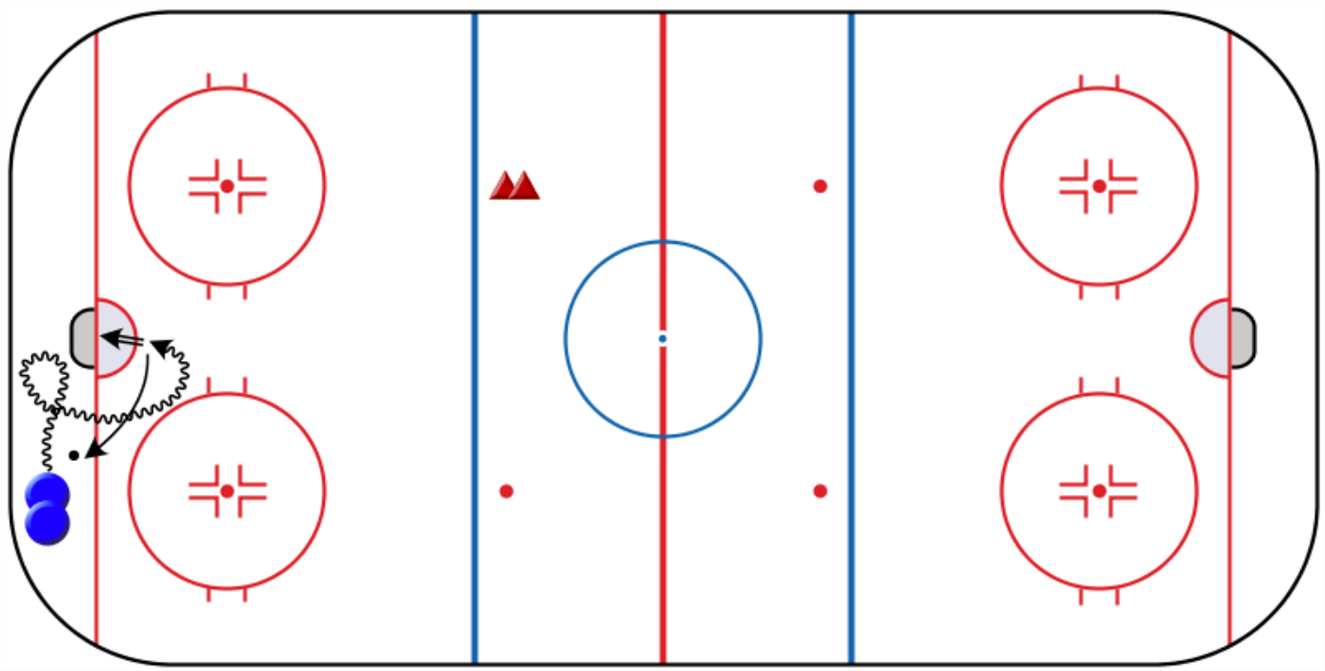
Rozehrávka ve středním pásmu

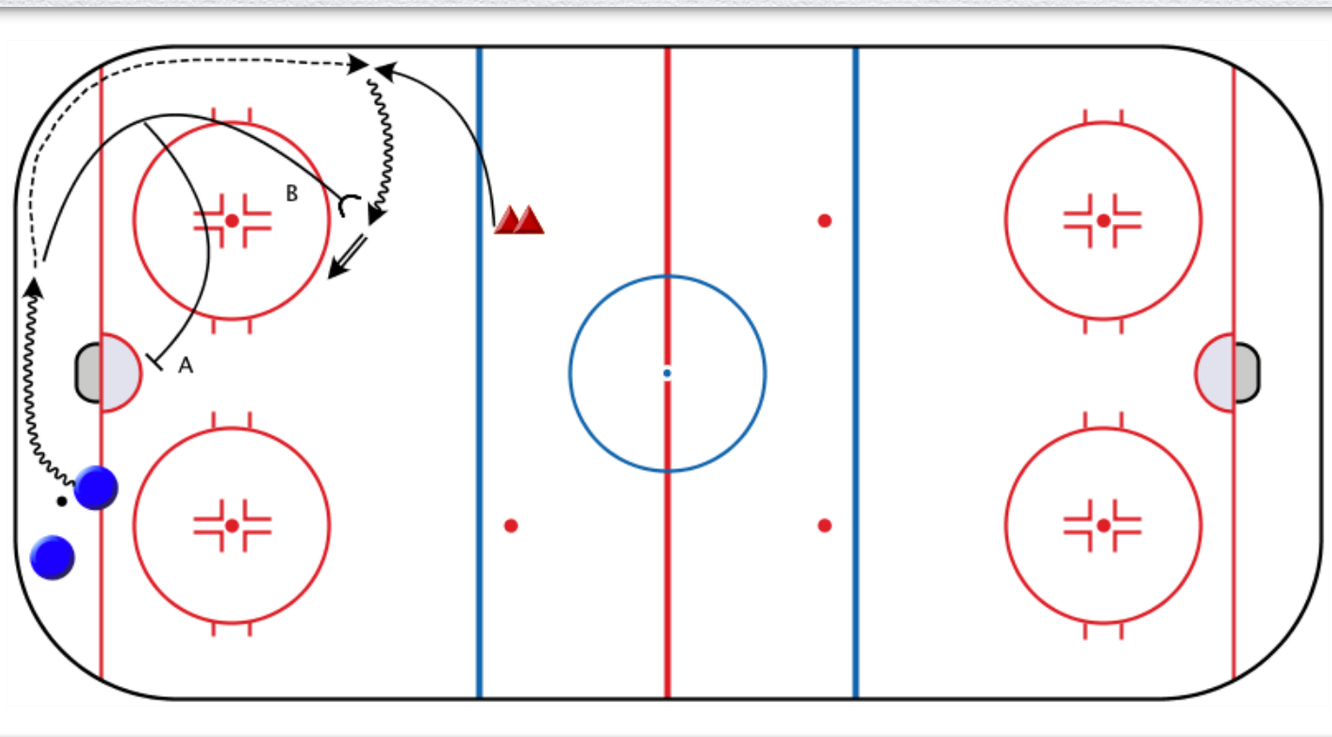




- Četně využívána přihrávka o hrazení
- Prolíná s reorganizací hry ve středním pásmu nebo variantami postupného útoku
- Při nácviku vhodné spojit s podporou útočné akce obráncem

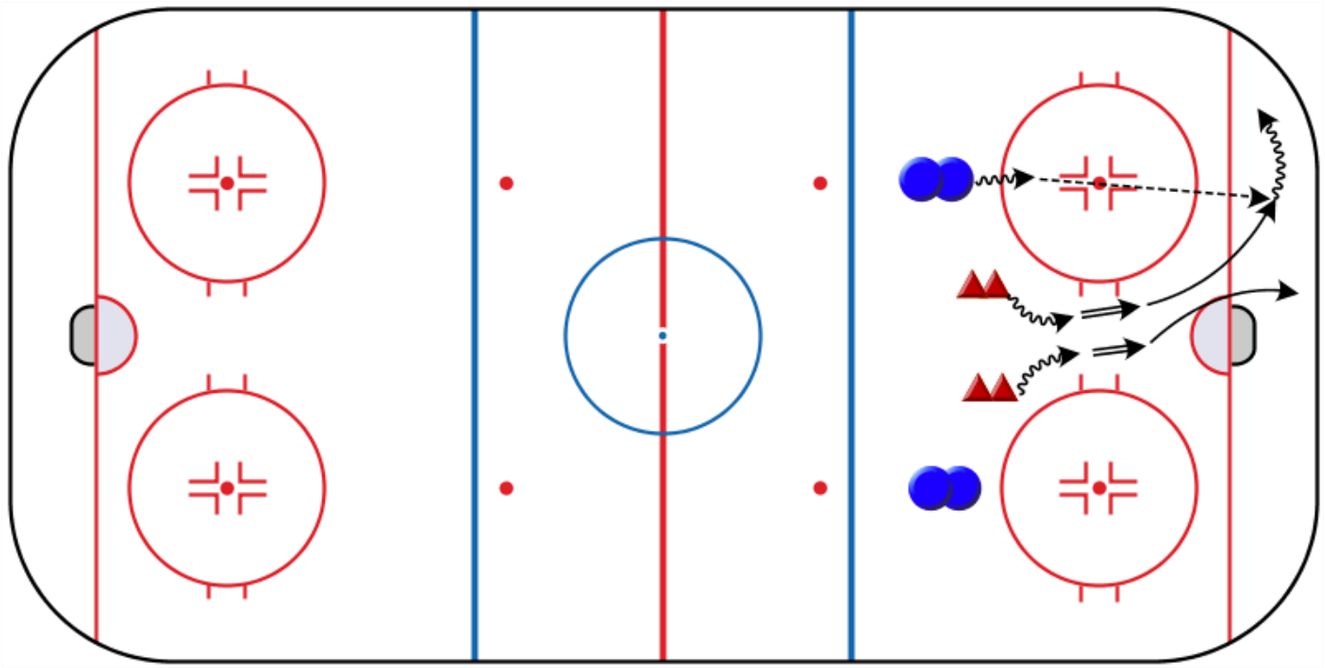
Ometení míčku o hrazení

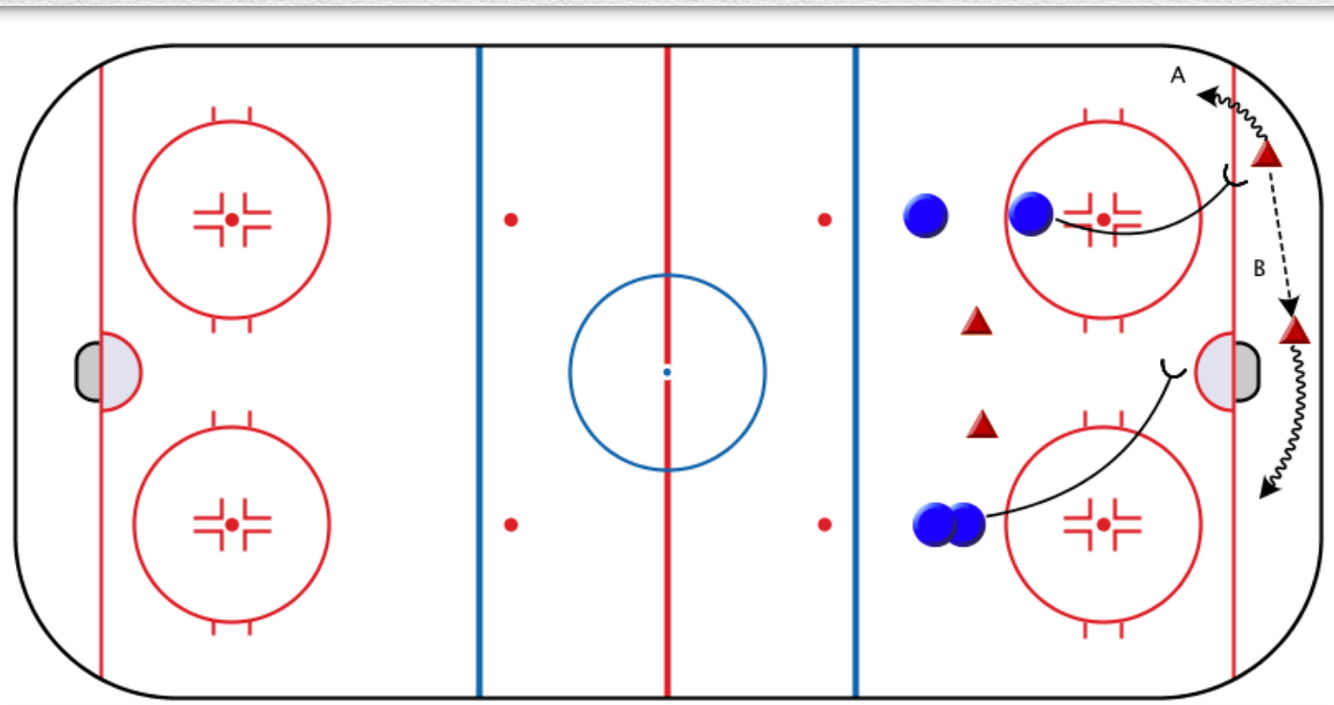




- Využíváno pod velkým tlakem soupeře
- Nepostradatelná spolupráce, naběhnutí hráče u modré čáry
- Cvičení je možné koncipovat ve vazbě na blokování střely nebo clonění a dorážení

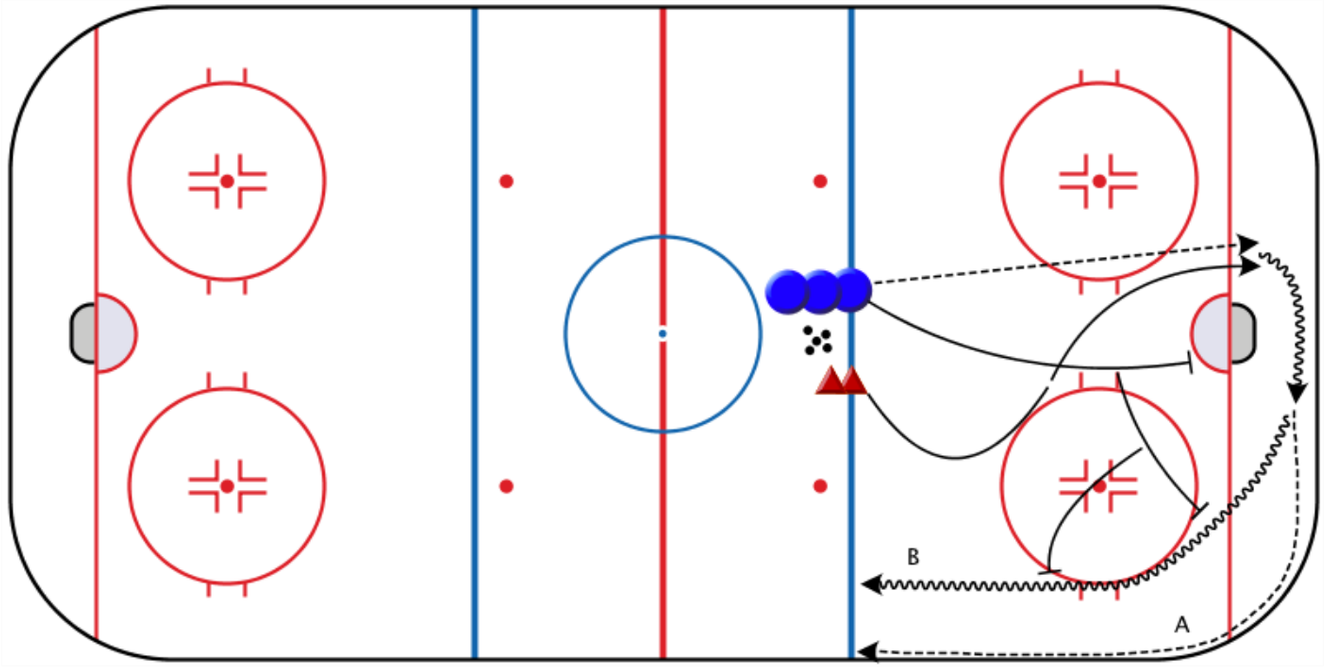
Pod tlakem v situaci 2-2

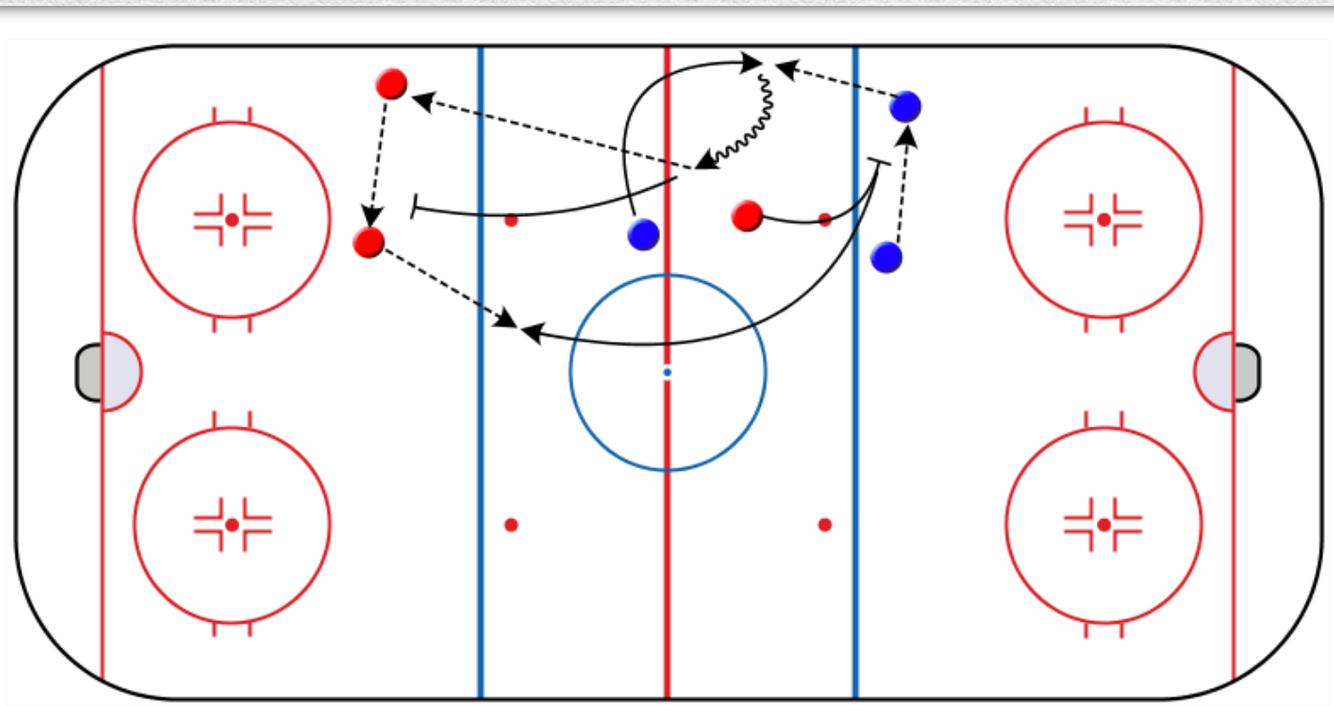




- Velmi vhodná situace pro nácvik s postupně rostoucím tlakem případně zařazením třetího rozehrávajícího hráče
- Vyžaduje komunikaci hráčů a nutí předvídat
- Předností propojení s nácvikem napadání a dohrání akce v pásmu

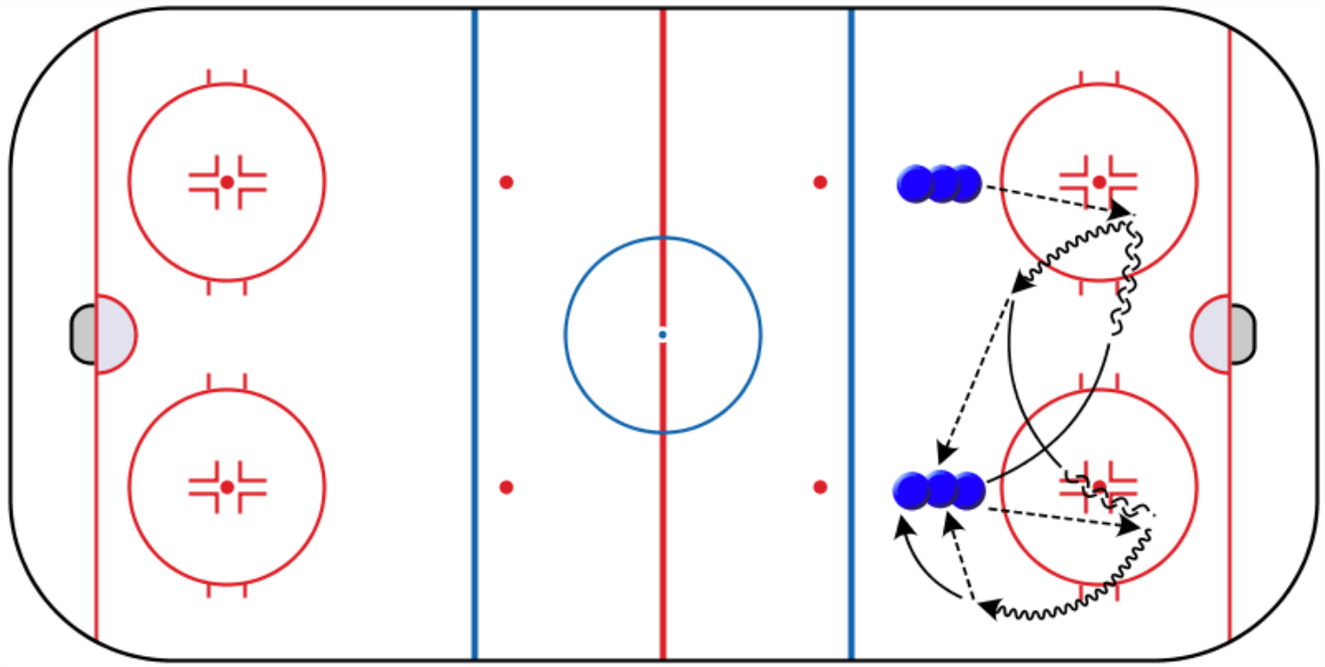
V rovnovážných situacích

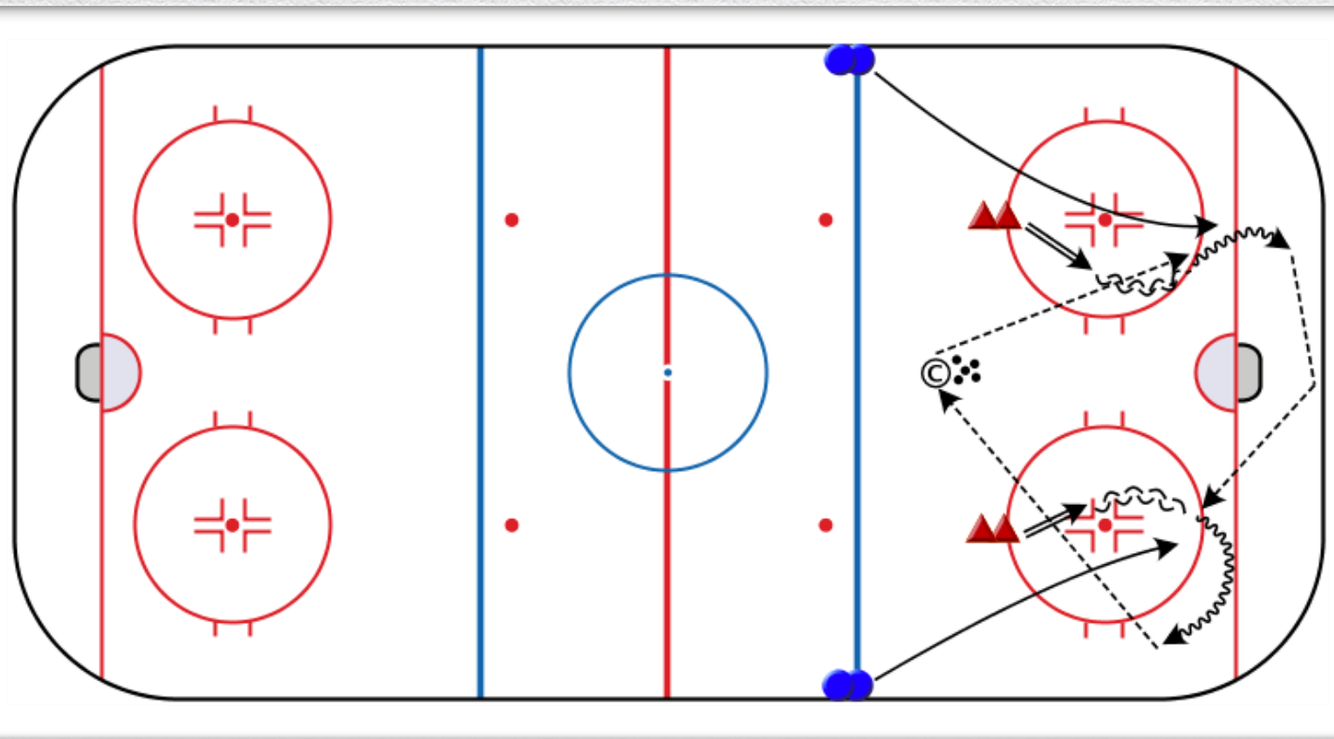




- Velmi vhodné k nácviku individuálního průniku a základů vedení osobního souboje
- Možné využít varianty průpravných rovnovážných cvičení např. 3-3 s prvky transition
- Vysoká frekvence uvolňování hráčů s míčkem i bez míčku resp. jejich obsazování

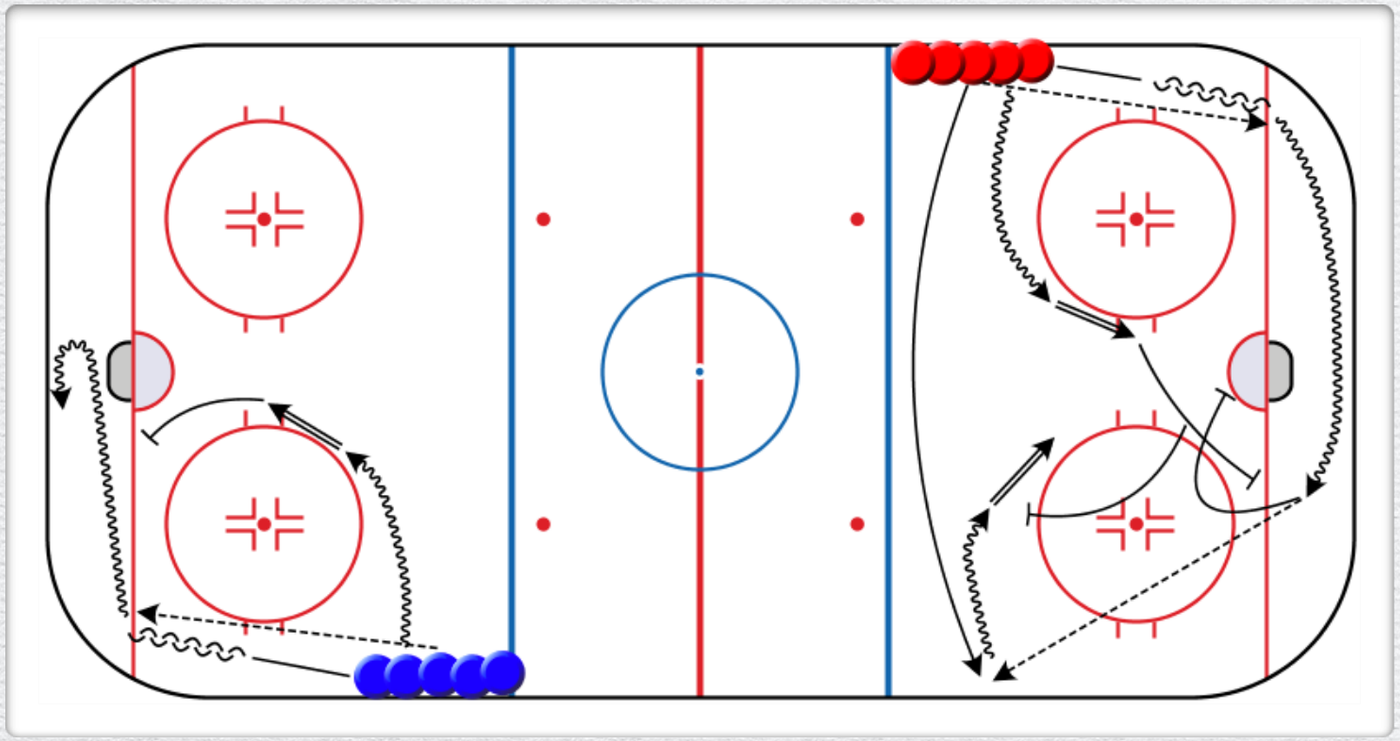
Míra odporu

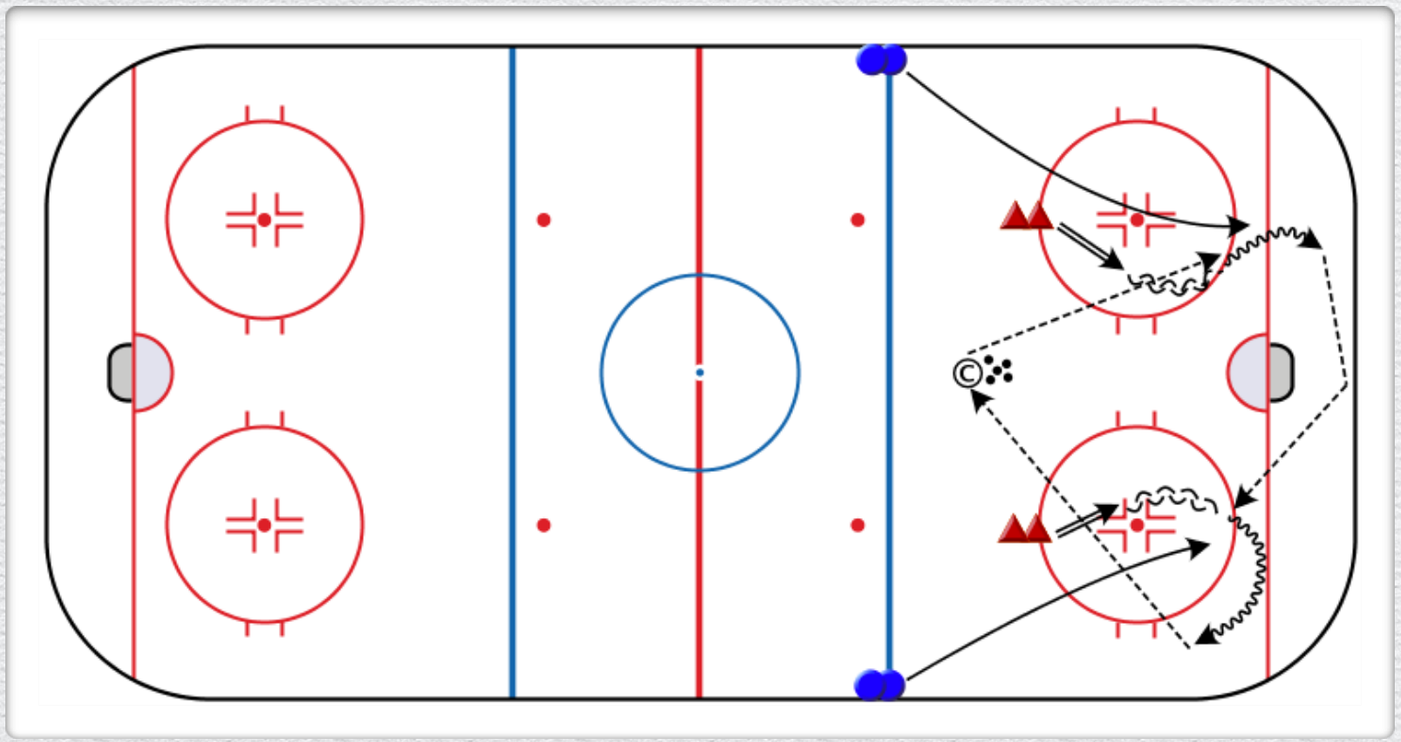




- Odpor je nutné korigovat dle úrovně dovedností, fáze nácviku a zdatnosti hráčů
- Začínat nácvikem ve volném prostoru, poté v omezeném
- Začínat bez odporu, poté zvyšovat počet napadajících hráčů

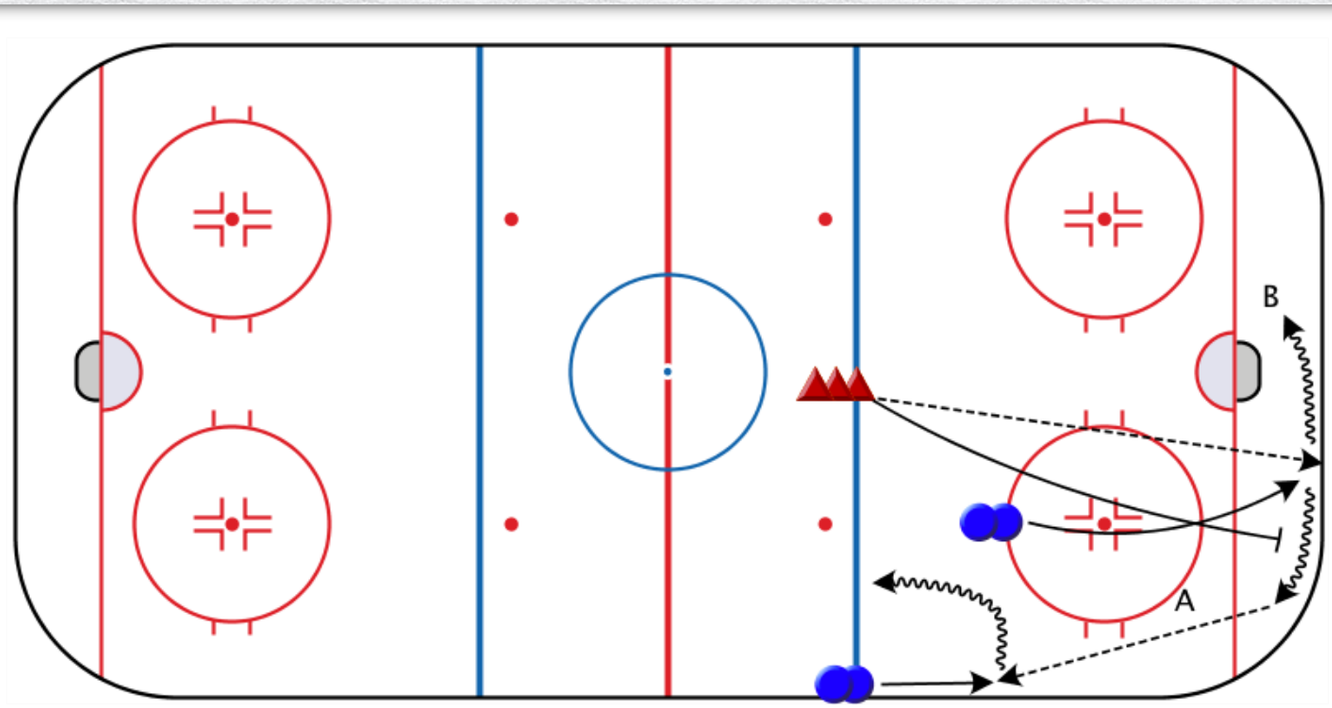
Ukázky cvičení

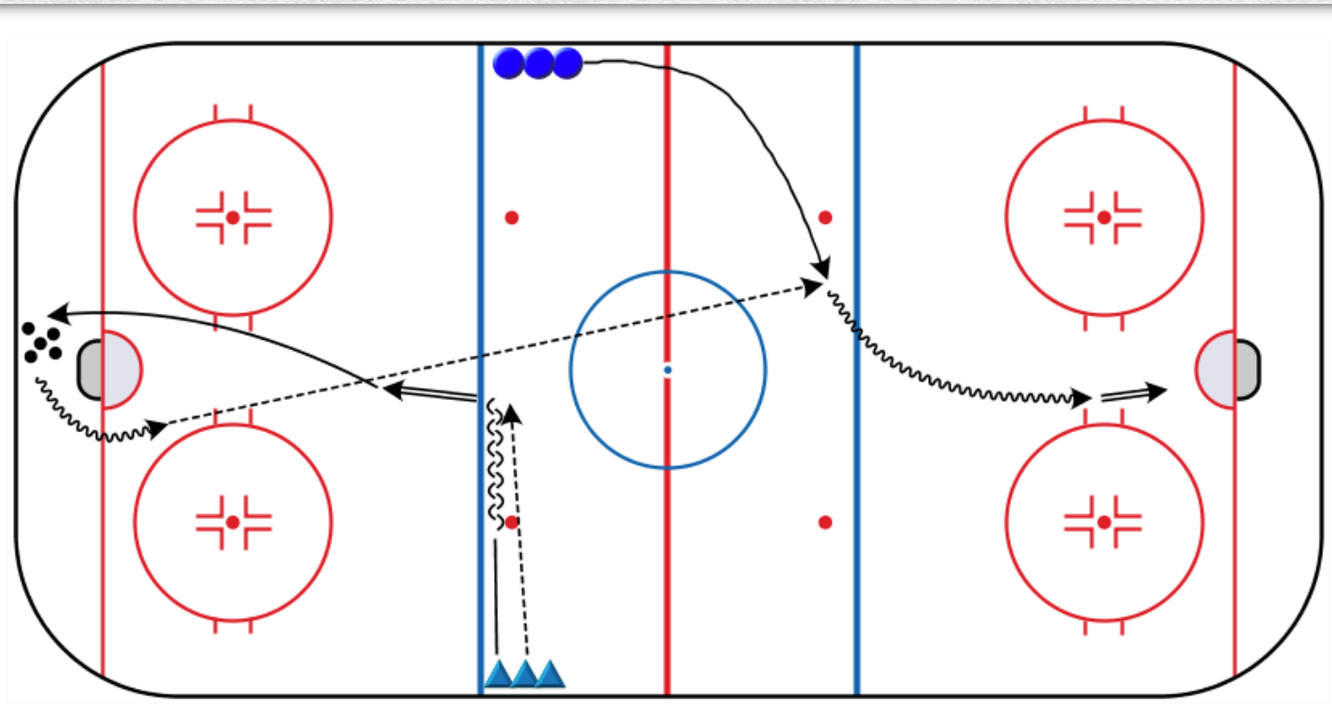




- Např. rozehrávka při držení míčku za vlastní brankou
- Spolupráce v situaci 2-2 v okolí branky
- Vždy propojeno s nácvikem napadání

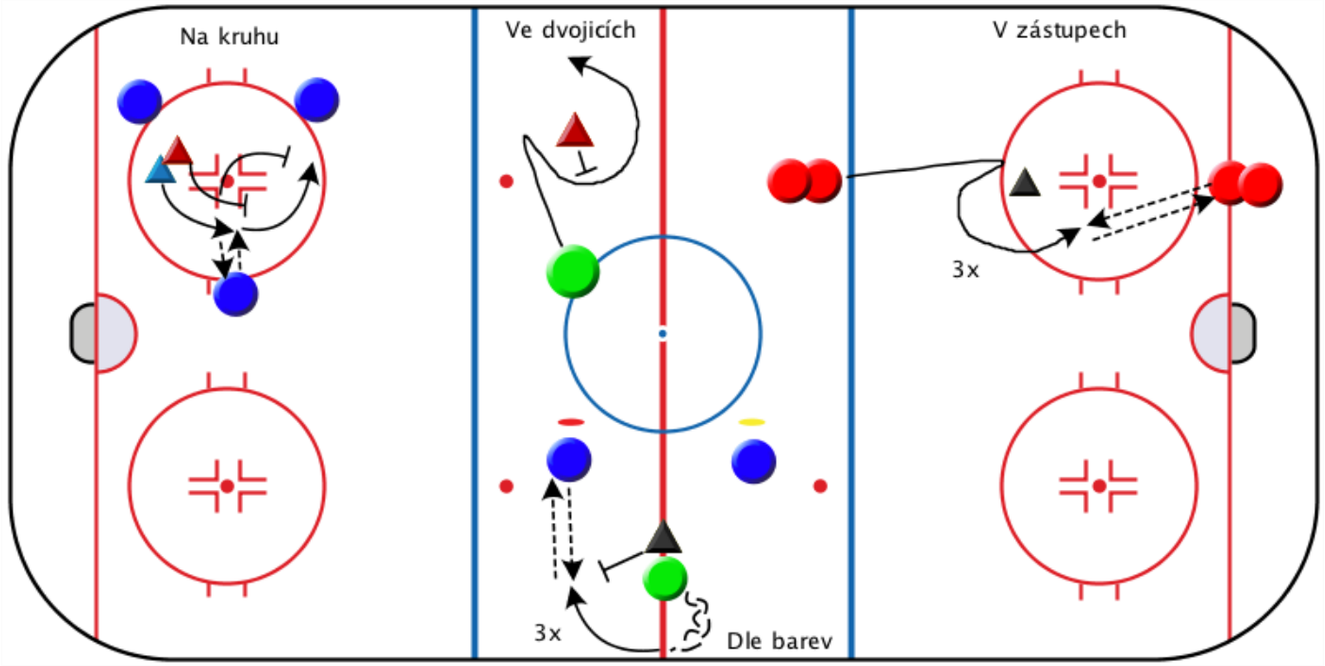
Vazba na uvolňující se spoluhráče

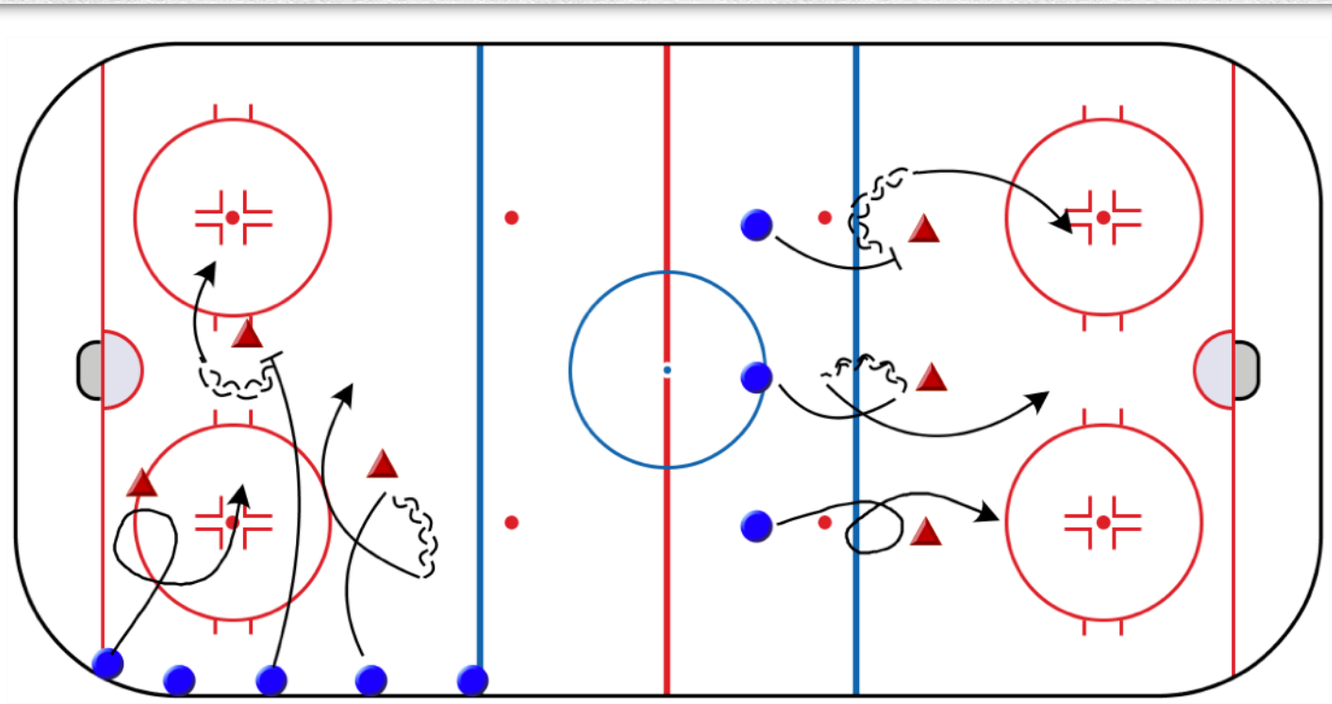




- Ve cvičení je navíc rovina sledování nabízejícího se spoluhráče
- Dalším rozměrem cvičení je **načasování přihrávky**/uvolnění hráče resp. vnímání prostoru ve vazbě na pohybujícího se spoluhráče
- Mnohdy **transition obránce** ve vazbě na podporu útočných aktivit

Činnosti hráče bez míčku

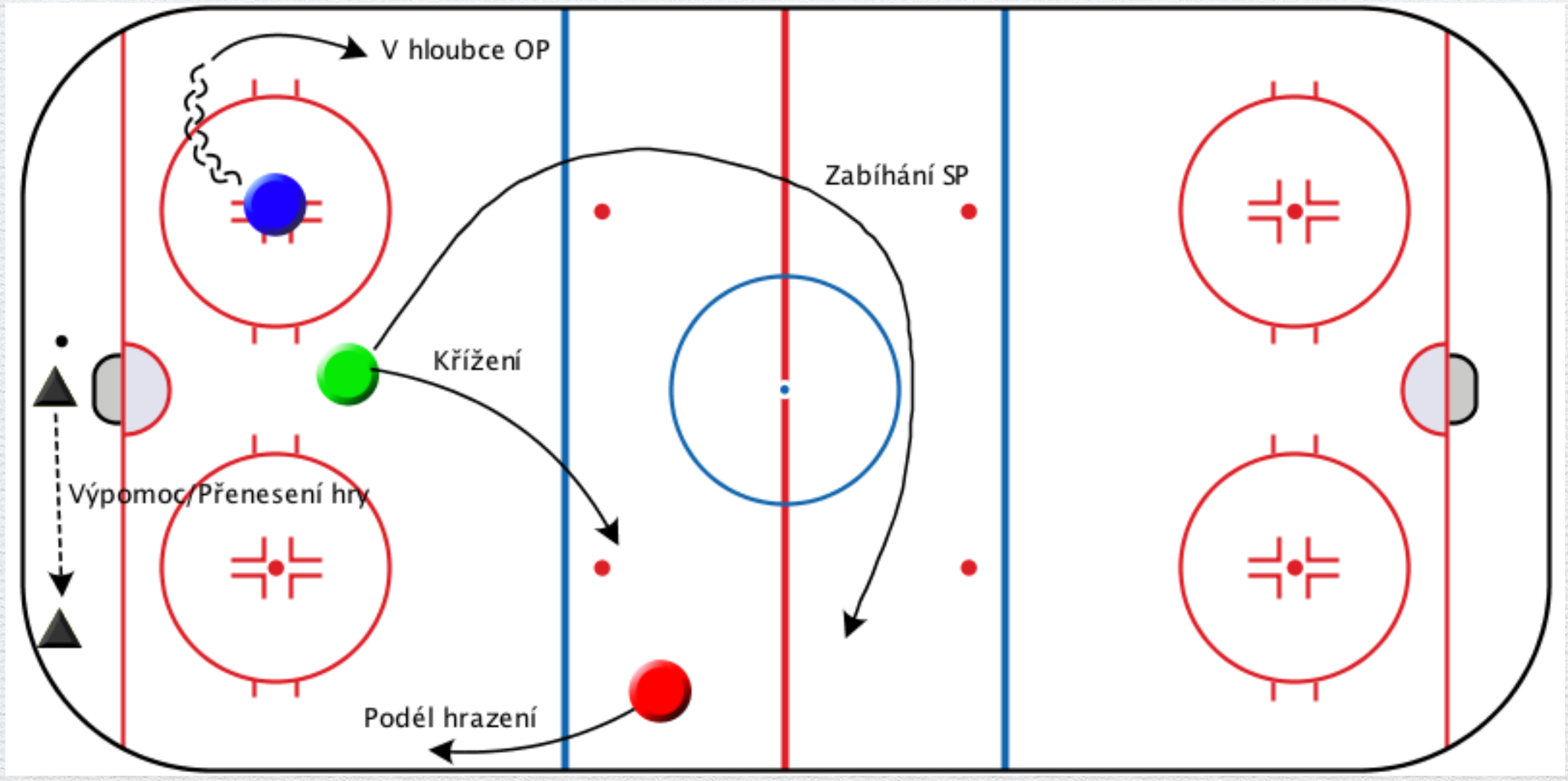




- Pro osvojení základů je výhodné zvolit skupinový nácvik ve dvojicích, trojicích atd. (předností velký počet opakování)
- K rozvoji pohybových dovedností na základě změn směru, rychlosti, klamání jsou ideální pohybové hry bez hole
- Postupně zvyšovat odpor bránících hráčů a realizovat obměnu prostoru

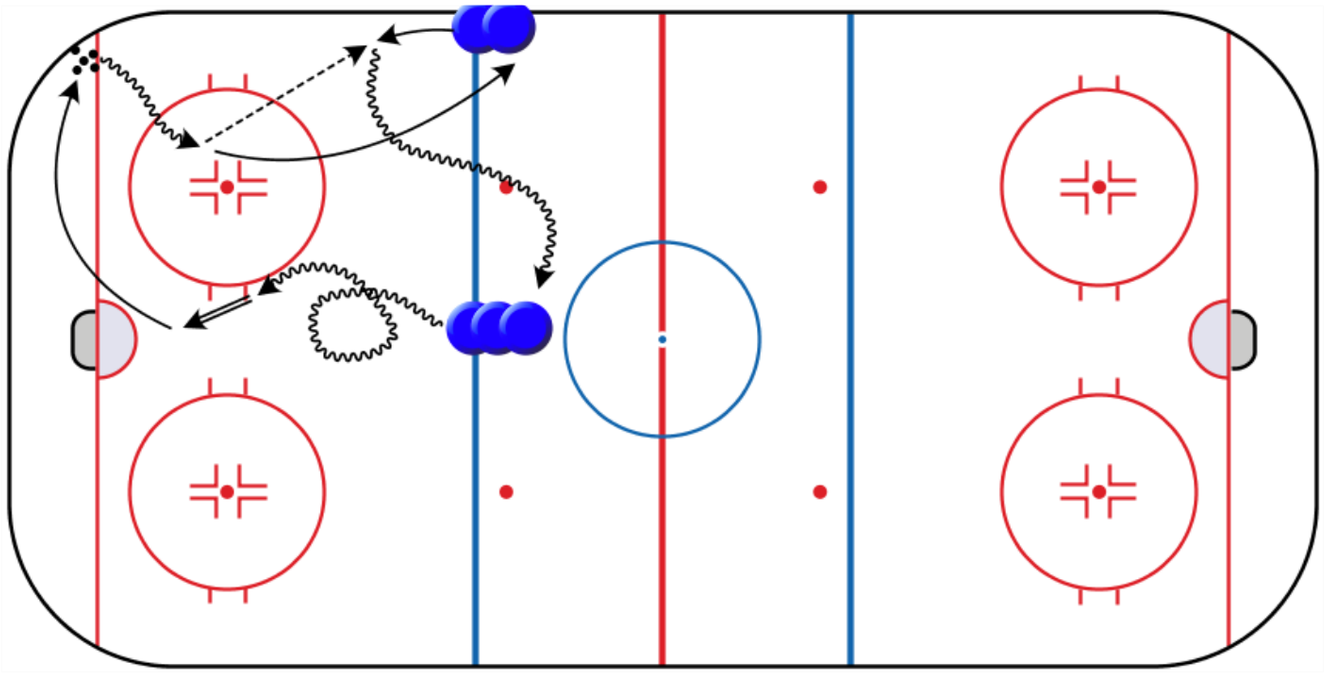
Směr uvolňování

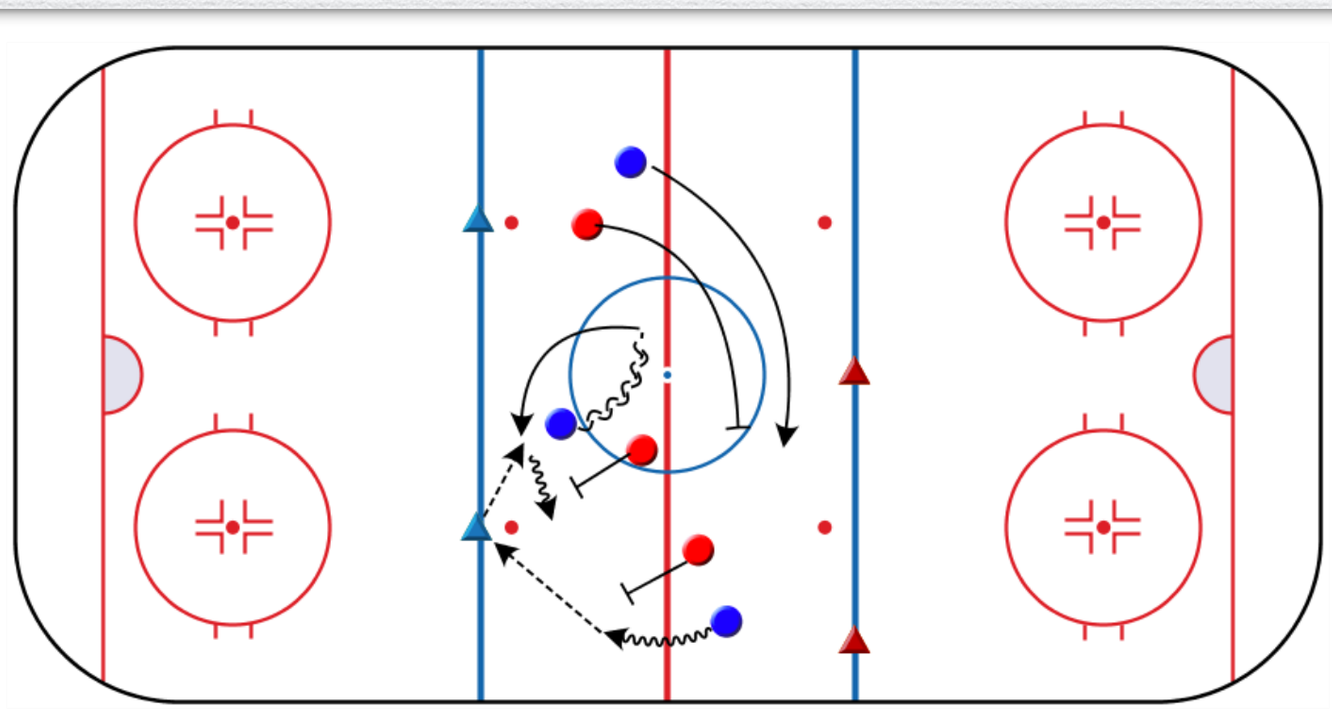
- velké množství variant dle lokace míčku, všech hráčů na hřišti a promněnlivosti hry



Varianty uvolňování

Uvolňování hráče bez míčku





- Celá řada vhodných cvičení
- Protipólem při nácviku je obsazování hráče bez míčku

Nezapomněli jsme na něco …

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

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Rady pro nácvik dovednostního základu rozehrávky

- Využívat průpravná cvičení s rostoucí mírou tlaku v kombinaci s nácvikem napadání
- Nezaměřovat se pouze na činnost obránce, ale také součinnost s nabízejícími hráči
- Nezaměřovat se pouze na systémové pojetí založení útoku
- Do kategorií U15 provádět nácvik se střídáním hráčů mezi posty
- S ohledem na náročnost přihrávky na hráče v pohybu, přistoupit k cílenému nácviku od kategorie U13

Základní trenérská chyba?!

Myslet si, že **popis cvičení** je zárukou správného provedení a rychlého osvojení dovedností.

Děti se učí zejména animací a tzv. kinesteticky.

Popis cvičení je vhodný k doplnění předcházející ukázky.

Dotazy k řešenému tématu

???

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

Děkuji za pozornost

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