

Webinář

8.4.2024

Systematika hokejbalu

Metodika ČMSHb



Témata:

- Základní rozdělení
- Herní činnost jednotlivce
- Herní kombinace
- Herní systémy
- Herní cíle v kategorii U9
- Herní cíle v kategorii U11
- Herní cíle v kategorii U13
- Herní cíle v kategorii U15
- Trénink v kategorii juniorů a dorostu

Systematika hokejbalu

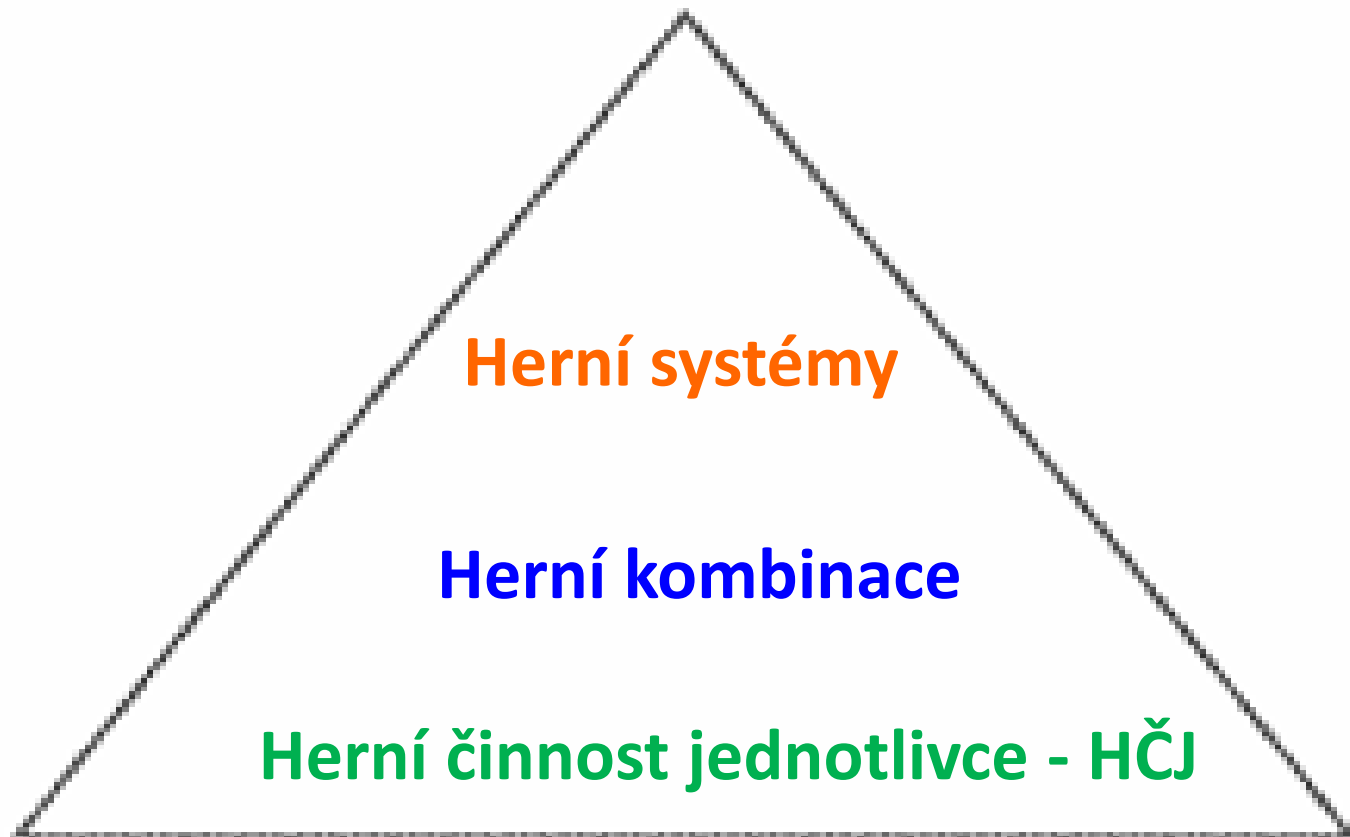
Hokejbal je sportovní hra, jejíž děj je tvořen činností soupeřících hráčů, kteří se snaží prokázat svou převahu střelením většího počtu branek. Podle vztahu družstva k míčku/držení míčku/ rozlišujeme v hokejbale dvě fáze - útok a obranu.

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

- útočné
- obranné

- herní činnosti jednotlivce /HČJ/
- herní kombinace /HK/
- herní systémy /HS/

Systematika hokejbalu



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.

Herní činnosti jednotlivce – útočné

4. Střelba :

a) po ruce:

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

b) přes ruku:

- švihem;
- přiklepnutím.

c) „blafák“ (po zemi, vzduchem);

d) tečování;

e) dorážení.

5. Klamání a „fintování“:

- tělem;
- změnou směru;
- pohybem hole

6. Technika vhazování

Herní činnosti jednotlivce – obranné

1. obsazování hráče s míčkem

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

3. obrana prostoru

- krytí prostoru;
- krytí hráče v prostoru.

5. hra tělem !!!

2. obsazování hráče bez míčku

- volně – těsně.

4. blokování střel

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

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 – 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).

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 cíle v kategorii U9 (6 - 9 let)

Trénink = trénink na hokejbalovém hřišti, v tělocvičně i v dalších prostorách, musí dětem poskytovat především zábavu a radost z pohybu,

Cíle = všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti a vzory (běh, skok, hod, chytání, lezení),

- respektování senzitivních období a vývoje organismu,
- neustále rozšiřovat pohybový fond (základ/základnu) ve všeobecné přípravě,
- důraz na rychlostní a koordinační schopnosti,
- nácvik základních herních činností jednotlivce (HČJ) - vedení míčku (na místě a v pohybu) případně zpracování míčku,
- střelba (začínat střelbou švihem z místa, později zařazovat střelbu z pohybu).

Tréninková náplň:

- pohybové hry zaměřené na zdokonalování herních činností jednotlivce,
- pohybové hry zaměřené na rozvoj pohybových schopností (zejména rychlostních, koordinačních),
- pravidelné zařazování situace 1–1 (hry na malém nebo omezeném prostoru),
- hry na malém prostoru, resp. volná hra – vždy s vyrovnaným počtem hráčů 2–2, 3–3.

- zaměření na provedení všech herních činností jednotlivce,
- pravidelné a systematické střídání hráčů mezi posty.

Herní cíle v kategorii U11 (10 - 11 let)

Trénink = kategorie nejvhodnější pro nácvik nových herních činností a označována jako "zlatý věk motoriky", tvorba trvalého vztahu k systematickému tréninku.

Cíle = nácvik základních herních činností jednotlivce (HČJ) - vedení míčku, uvolňování se s míčkem, přihrávání a zpracování míčku, střelba.

- všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti se současným respektováním senzitivních období neustále rozšiřovat pohybový fond (základ) ve všeobecné přípravě – důraz na rychlostní a koordinační schopnosti,

Herní činnosti jednotlivce:

- vedení míčku (tlačení, míchání, tažení – forehand/backhand), přihrávání a
- zpracování míčku v pohybu (dlouhým a krátkým tahem), uvolňování se s míčkem, uvolňování se bez míčku
- (změnou směru nebo rychlosti), střelba z pohybu (dlouhým tahem) - forehand a backhand.

Tréninková náplň:

- přípravné cvičení pohybové hry zaměřené na zdokonalování herních činností jednotlivce pohybové hry
- zaměřené na rozvoj pohybových schopností (rychlostních, koordinačních atd.) - honičky, chytačky atd.,
- hry, resp. volná hra (hry na malém prostoru) - vyrovnaný počet hráčů 1–1 až 3–3.
- soutěživá forma cvičení (trénink = zábava = emoce),
- precizní provedení všech herních dovedností (neustálá korekce techniky pohybu).

Herní cíle v kategorii U13 (12 - 13 let)

- Trénink = přechod od nácviku herních činností k jejich zdokonalování při vzájemné součinnosti hráčů (herní kombinace).
- Cíle = zvládnout techniku všech herních činností jednotlivce. Využívat herní činnosti v součinnosti hráčů (v herních kombinacích) a učit hráče řešit herní situace ve dvojici a trojici (v obraně i útoku).

HČJ útočné (nad rámec mladších kategorií):

vedení míčku na malém prostoru, přihrávání o mantinel, dorážení míčku, a clonění brankaři

HČJ obranné (nad rámec mladších kategorií):

obsazování soupeře s míčkem včetně odebírání míčku holí (vypíchnutím, nadzvednutím aj.),
blokování hráče tělem (v souhlasném, v bočním směru a v protisměru), obsazování soupeře
bez míčku

- volné a těsně bránění

Útočné herní kombinace: přihráj a běž, křížení

Obranné herní kombinace: přebírání, zdvojování

Herní cíle v kategorii U15 (14 - 15 let)

- Trénink = zvládnuté všechny herní činnosti jednotlivce, využití ve všech herních kombinacích v tréninku a v zápase. Základ organizace hry celku v útoku a v obraně.
- Cíl = zvládnutí herních činností jednotlivce a herních kombinací. Zdokonalení součinnosti hráčů, řešení herních situací ve dvojici a trojici (v obraně i útoku).

HČJ útočné (nad rámec mladších kategorií):

vedení míčku = všechny techniky (na malém prostoru), přihrávání (vzduchem, nohou, kolmá – průniková a časovaná přihrávka), zpracování míčku (rukou a nohou), uvolňování se s míčkem (protisměrná klička atd.),
tečování míčku

HČJ obranné (nad rámec mladších kategorií):

odebírání míčku holí a tělem, blokování střel (hokejkou, ve stoje, v pokleku), doběhnutí hráče s míčkem i bez míčku – bekčeking, napadání s míčkem i bez míčku – forčeking

Útočné herní kombinace: clonění, zpětná přihrávka a přenechání míčku

Obranné herní kombinace: zajišťování, odstupování

Trénink v kategorii juniorů a dorostu

- fyzicky připravený pro trénink ve vyšší intenzitě a větší zátěži,
- taktická připravenost (jak po stránce čtení hry, rozhodování se, tak po stránce začlenění svého výkonu do herního systému celku),
- umět se podřídít potřebám týmu, umět plnit taktické pokyny pro úspěch týmu,
- zdokonalení a nácvik herních kombinací 2-0, 3-0, 2-1, 3-1, 3-2, 3-3, 4-3 (v případě vysoké herní vyspělosti zařazení nerovnovážných situací z pohledu útočících hráčů 2-3, 3-4),
- nácvik a zdokonalení herních systémů,
- vnímat vítězství, prohru a vzít si z utkání ponaučení, přenesení herních návyků do dalších utkání.

Trénink v kategorii juniorů a dorostu

Specializované tréninky útočníků, obránců a brankářů:

Obránci – rozehrávka, střelba od modré čáry, hra 1-1 v prostoru před brankou

Útočníci – střelba pod tlakem, ve finální fázi zakončení tlak směrem do branky, důraz v prostoru před bránou soupeře, hra 1-1 na zúženém prostoru

Brankáři – specializovaná tréninková jednotka 1x týdně, 1x 14 dní – v TJ

základní zákroky – ladění techniky, poziční hra – pohyb, krytí tyčky a hra za brankou, hra holí, chytání při zakrytém výhledu

Kondiční příprava:

- silový trénink zaměřený na techniku těžších cviků
- hlavní cíl: nabrání svalové hmoty (hypertrofie)
- důraz kladen na maximální rychlost a změny směru, resp. explozivní sílu horních a dolních končetin

Trénink:

- 3-4 tréninky týdně, součinnost v OP, SP a ÚP,
- využívat videoanalýzu – rozbor hry celku
- interval zatížení a odpočinku korigovat na maximálně 1:5 – cílem je maximální intenzita pohybu

Tréninkové jednotky dle věkové kategorie:

Kategorie	Cíle skupiny	Heslo skupiny	Počet TJ / týden	Délka TJ
minipřípravka	pohybové dovednosti a vedení míčku	Hraj si, aby jsi se učil	2 + 1 (mimořádný)	Max. 60 minut
přípravka	pohybové dovednosti a přihrávka	Hraj si, aby jsi se učil	2 + 1 (mimořádný)	60 – 75 minut
MŽ	střelba, zakončení a základy kombinace 2 hráčů	Uč se hrát	3 + 1 (lichá/sudá)	60 – 75 minut
SŽ	položení základu HČJ a rozvoj kombinací	Uč se hrát lépe	3	Max. 75 minut
Dorost	týmová spolupráce a práce s individualitami	Uč se vyhrávat	3	Max 75. minut
Junioři	herní systémy a práce s individualitami	Uč se vyhrávat	minimálně 3	Max. 75 minut



Děkuji za pozornost