

Webinář
11.1.2021

Transition

Metodika ČMSHb



Témata:

- Systematika hokejbalu
- Transition
- Nácvik transition
- Bekčeking
- Ukázka cvičení

Systematika hokejbalu

Útok a obrana zahrnují herní činnosti:

- 1) ▪ útočné
 - obranné

- 2) ▪ herní činnosti jednotlivce /HČJ/
 - herní kombinace /HK/
 - herní systémy /HS/

Transition

- Transition je rychlý přechod z obrany do útoku a nebo okamžitý agresivní forčekink se snahou o rychlé znovuzískání míčku po jeho ztrátě.
- Pro tento termín jsou charakteristickými prvky aktivita včasnost, překvapivost.
- Od hráčů v tréninku a ve hře je nutné vyžadovat aktivní „gap“, to znamená těsný odstup od hráče, tak, aby měl soupeř co nejmenší manévrovací prostor.

Nároky pro zvládnutí transition:

- vysokou pohybovou obratnost,
- herní dovednosti,
- správné čtení hry,
- správné postavení a pohyb hráčů na hřišti,
- spolupráci hráčů v obraně a útoku.

Nácvik transition:

- V rámci jednoduchých cvičení zařazených do tréninků, v hlavní části tréninkové jednotky v návaznosti na HČJ a herní kombinace.
- Cílený nácvik transition je vhodný od kategorie dorostu. Důvodem je zvládnutí již zmíněných herních kombinací. Naopak, aniž bychom u kategorie starších žáků cíleně prováděli nácvik, může transition vzejít ze cvičení se zaměřením na nácvik herních kombinací.

Nácvik:

- Herní činnosti jednotlivce v pohybu s míčkem a bez míčku, průpravná cvičení ve dvojicích, jednoduchá cvičení 1-1 se střídáním postů, včetně tlaku na rozvoj pohybových dovedností.
- Do cvičení zařazovat prvky změn směru:
 - pohyb vpřed a vzad,
 - starty či jiné další obratnostní a manévrovací prvky.

Cílem je osvojení základních činností hry s míčkem, bez míčku, obsazení soupeře a plynulý přechod od jedné činnosti k druhé.

- Zařazování her na malém prostoru.
Hry na malém nebo omezeném prostoru vedou hráče nejen k rozvoji dovedností, herního myšlení, ale také k reagování při přechodu z útočné do obranné fáze a obráceně.
- Jedná se o herní situace vycházející ze situace 1–1 a navazující přechody 2-1, 2-2, 3-2, 3-3.
- Po zvládnutí základů HČJ a her na malém prostoru je možné zařazovat herní cvičení na přechod obránců a útočníků, následně také nácvik v situacích 3-3 a 5-5.

Nácvik je prováděn ve všech pásmech a prostorách s důrazem na hru:

- s míčkem,
- hru bez míčku (pohyb a uvolňování se),
- obsazování hráčů s míčkem a bez míčku,
- plynulý přechod mezi uvedenými činnostmi

Činnost ve fázi rozehrávky:

(rozehrávající celek, který je v držení míčku)

- Obránce s míčkem se otáčí vždy směrem do hry.
- Obránce bez míčku se posouvá směrem vpřed.
- Centr ve středním pásmu zajišťuje hráče s míčkem.
- Útočník na silné straně hřiště je potenciálním příjemcem přihrávky.
- Útočník na slabé straně hřiště je na modré čáře nebo ve středním pásmu.

Činnost ve fázi napadání:

(napadající celek, který není v držení míčku) – obranná fáze hry

- první hráč vyvíjí tlak na hráče s míčkem,
- druhý hráč vytváří šířku obranného herního tvaru,
- třetí hráč zajišťuje osu hřiště,
- čtvrtý hráč je připraven na střelu (při zisku míčku).

Činnost po zisku míčku:

(uvedeno pro napadající celek, který je v držení míčku) – jde o útočnou fázi hry

- první hráč je hrotový – napadající hráč,
- druhý hráč vytváří hloubku herního tvaru – čeká na střeleckou příležitost,
- třetí hráč – sleduje průběh hry, vyčkává na přihrávku a kontroluje osu hřiště.

Bekčeking

- je dobíhání hráče bez míčku. U obránce je tato činnost důležitá zejména v situacích, kdy obránce ztratí míček hluboko v útočném pásmu nebo se hluboko v útočném pásmu nachází, či je překonán na útočné modré čáře, pak je povinen ihned dobíhat útočnou akci soupeře a obsadit hráče bez míčku, tedy provádět tzv. „bekčeking“.

Nácvik bekčeking:

- V rámci jednoduchých cvičení zařazených do tréninků, v hlavní části tréninkové jednotky v návaznosti na HČJ a herní kombinace.

