

Webinář
18.5.2020

Herní systémy - obranné

Metodika ČMSHb



Témata:

- Systematika hokejbalu
- Herní systémy – obranné
- Charakteristika obranné hry v obranném pásmu
- Transition
- Bekčeking

Systematika hokejbalu

Útok a obrana zahrnují herní činnosti:

- 1) ▪ útočné
 - obranné

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

Výběr herního systému družstva

- věková kategorie – dorost a výše
- výkonnostní charakter družstva
- typologie hráče – rychlostní, silový apod.

Herní systémy obranné

zónová obrana

osobní obrana

zónový přesink

kombinovaná obrana

Zónová obrana

- Jedná se o pasivní obranný systém, který klade vysoké nároky na disciplínu a menší nároky na kondici.
- Častou kombinací je přebírání hráčů.
- Každý hráč má určenou zónovou odpovědnost.
- Klade se důraz na trpělivost, vyčkávání.
- Záměrem je zpomalení útoku soupeře.
- Nejčastěji se uplatňuje v číselných strukturách: 2-1-2
2-2-1
3-2

Osobní obrana

- Cílem je zamezit přihrávce.
- Klade vysoké nároky na kondici, pohyb a způsob vedení osobního souboje v čelných situacích 1-1.
- Obtížně se praktikuje celohřišťově.
- Praktikuje se nejčastěji v číselné struktuře 2-1-2.

Zónový presink

- Cílem je zamezit přihrávce a zpracování míčku.
- Neustálý časový a prostorový tlak na soupeře ve všech pásmech.
- Klade vysoké nároky na čtení hry, na kondici a pohyb.
- Neustále se uplatňují obranné herní kombinace zdvojování, zajišťování a přebírání.
- Vhodný proti kombinačně vyspělému soupeři.
- Praktikuje se v číselné struktuře 2-1-2.

Kombinovaná obrana

- Jedná se o syntézu osobní a zónové obrany.
- Klíčový je trvalý tlak na hráče s míčkem.
- Podmínkou účinnosti kombinované obrany je správné obranné postavení, udržení defenzivní strany.
- Tento způsob obrany je vhodný pro přechod do útoku.

Charakteristika obranné hry v obranném pásmu

- pohybová vyspělost
 - obranné postavení
 - defenzivní hra holí
 - dovednost blokovat střely
 - specifická kondice
 - těsnost obsazování (patří mezi základními faktory ovlivňující obrannou hru v obranném pásmu).
-
- Defenziva je orientována na dovednosti bez míčku, kdy cílem je jeho získání pod kontrolu.
 - Účinnost a podoba obranné činnosti jedince podléhá plynulosti řetězení dovedností.
 - Činnosti bez míčku v obranném pásmu v sobě nesou prvky vytváření změn a zvrátů vyžadující charakter, připravenost a mentální odolnost.
 - Po zisku míčku pak plán a sebevědomí na útočnou protiakci či v případě krizové situaci zklidnění hektické situace po souvislém tlaku soupeře

Požadavky na defenzivní výbavu hráče pro hru v obranném pásmu:

- běžecké dovednosti, pohybové agility
- kondiční připravenost
- kvalitní úroveň obranných dovedností
- charakter hráče
- myšlení vítěze v osobních soubojích
- situační čtení a reagování
- transition hru
- komunikační dovednosti

Transition

- Pro tento termín jsou charakteristickými prvky aktivita včasnost, překvapivost.
- Transition je rychlý přechod z obrany do útoku a nebo okamžitý agresivní forčekink se snahou o rychlé znovuzískání míčku po jeho ztrátě.
- 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.

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.

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.

Hra v oslabení

Obranné činnosti při hře v oslabení lze rozdělit dle prostor na hřišti na:

- obrannou činnost v útočném a středním pásmu
- obrannou činnost ve vlastním obranném pásmu

Požadavky na hráče pro hru v oslabení:

- dobré čtení hry a předvídavost
 - reakční (startovní) rychlost
 - síla a stabilita v osobních soubojích
 - orientace a hra na malém prostoru
 - psychická odolnost a kondiční připravenost
 - krytí prostoru
-
- Principem je přechod z pasivní zónové obrany na agresivní obranu s rychlým přístupem k soupeři.
 - Nejčastější způsoby základního rozestavení při hře v oslabení jsou 1-2-1, 2-2 případně 2-1-1.
 - Při dvojnásobném oslabení se hráči snaží udržovat rozestavení v trojúhelníku 2-1 nebo 1-2. Ať je rozestavení hráčů zvoleno jakkoliv, vždy je obecným pravidlem přítomnost minimálně jednoho bránícího hráče vždy před brankou.

