

Webinář

30.10.2023

Oslabení

Metodika ČMSHb



Témata:

- Systematika hokejbalu
- Oslabení
- Obranná činnost dle pásma
- Nácvik oslabení

Systematika hokejbalu

Útok a obrana zahrnují herní činnosti:

- 1) ▪ útočné
▪ obranné

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

útočné herní systémy – přesilová hra

obrané herní systémy – oslabení

Oslabení

- hra v oslabení představuje časově omezený úsek hry, ve kterém hraje družstvo oslabeno o jednoho nebo více hráčů
- základem oslabení je koncentrovaná obranná činnost všech hráčů
- nácvik hry v oslabení, organizace hry v oslabení během utkání se odvíjí nejen dle taktické přípravy, ale také od schématu hry soupeřícího celku v početní výhodě
- cílem obrany je neinkasovat branku se snahou vytlačit útočící hráče do nevýhodných střeleckých pozic (k mantinelům). Po zisku míčku často bránící družstvo nastřeluje míček do útočné třetiny, ve snaze „získání času“ nebo taktickým zdržováním kontrolovat míček
- základní rozestavení bránícího družstva vychází z počtu hráčů a z rozestavení útočících hráčů.

Oslabení

- Význam oslabení - ubráněné oslabení, neinkasování branky, ohrožení branky soupeře, vstřelení branky
- Oslabení je herní situace, při které je na hřišti nerovnovážený počet hráčů: 4-5, 3-5, 3-4, 5-6, 4-6, 3-6
- Počet oslabení v utkání: průměrně 4 – 7 za utkání (dle věkové kategorie, charakteru utkání a motivace soupeřících celků)
- Přední celky se prezentují úspěšnosti využití oslabení mezi 75% a 85 %. Úspěšnost ubráněného oslabení se odvíjí od individuálních schopností hráčů bránícího celku, organizace hry bránícího celku

Zásady hry v oslabení:

- výběr hráčů pro oslabení (držení hole)
- úvod hry v oslabení – vhazování
- hru v oslabení hrají speciální formace (hráči s předpokladem úspěšné hry v oslabení)
- poziční hra bránícího hráče
- čtení hry
- organizace hry celé bránící formace
- přístup k útočím hráčům
- blokování střel
- obětavost, nasazení

Hra v oslabení

- postavení obranné formace na vhazování v obranném pásmu
- postavení obranné formace ve středním pásmu, při založení přesilové hry soupeře
- postavení obranného vzorce v obranném pásmu dle rozestavení útočícího týmu

Předpoklad úspěšnosti hry v oslabení – zamezit útočícímu týmu rozestavení přesilovkového vzorce (zavezení míčku do pásma, rozestavení útočících hráčů, klid na rozehrávku útočného vzorce)

Obranná činnost dle pásma:

- obrannou činnost v útočném a středním pásmu,
- obrana ve středním a útočném pásmu má za cíle zpomalit a vytlačit útok soupeře, tak aby nemohl uplatnit nacvičené vzorce, případně je snahou přimět soupeře k nastřelení míčku do nevýhodných prostor nebo míček získat
- nejčastěji je praktikováno rozestavení 2–2 (agresivní napadání), 0–4 (couvání zpět a obsazování prostor okolo hrazení), 1–3 (útočník napadá z osy hřiště, druhý útočník spolupracuje s obránci a zajišťuje akci)

Obranná činnost dle pásma:

- obrannou činnost ve vlastním obranném pásmu.
- při obraně přesilové hry soupeře v obranném pásmu je cílem vytvořit na soupeře časový a prostorový tlak. Donutit jej vést osobní souboj nebo realizovat nepřesnou přihrávku.
- 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

Hra bránícího útočníka v oslabení:

- zachycení křížných přihrávek
- vytváření tlaku na hráče s míčkem
- vytlačení útočících hráčů do méně výhodných střeleckých pozic

Hra obránce v oslabení:

- odstavování hráčů od míčku v před brankovém prostoru
- zamezení průniku útočících hráčů v držení míčku směrem k ose hřiště nebo do výhodné střelecké pozice
- činnost založena na zónovém bránění a výpadech na boj o míček u mantinelu
- aktivní a agresivní napadání je v oslabení úspěšné, pokud tento styl bránění soupeře rozhodí a dovede k chybám
- vypíchnutí, zachycení nebo odražení míčku
- blokování
- rychlé vyhození míčku

Požadavky na hráče 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

Vhazování:

- vhazování v obranné třetině je zásadou jej neprohrát (s cílem zamezit zakončení soupeře ihned po vhození míčku)
- v oslabení se hráči bránícího celku často snaží vhazování zablokovat

Aspekty úspěšné hry v oslabení:

- velmi podstatnou roli hraje také nasazování hráčů na oslabení
- specifickou činností je pohyb holí bránících hráčů v oslabení
- čepel hole je směřována proti přihrávce nebo možné střele
- pohyb holí zmenšuje prostor útočícího soupeře pro: přihrávky a kombinační hru, individuální průnik a vedení osobního souboje, vytváření střeleckého prostoru

Blokování střel:

- omezit prostor pro střelbu a znesnadnit nebo zamezit střelbě soupeře
- změnit směr střely mimo branku a mimo dosah hráčů soupeře
- zachytit již vystřelený míček
- získat míček pod kontrolu

Blokující hráč důsledně drží své postavení v linii střely i v případě pohybu útočícího hráče s míčkem.

Připravenost a soustředěnost okamžitě reagovat na další vývoj herní situace. Správným blokováním často dochází k rychlému založení protiútoků.

- udržovat vizuální kontakt s míčkem
- snaha neustále sledovat letící míček
- nezakrývat výhled brankáři v linii střely

Nácvik oslabení:

- nácvik hry v oslabení netvoří hlavní náplň TJ v kategoriích U15 a U13
- nákladem nácviku je v prvním kroku rozestavení 2–2
- nácvik se doporučuje provádět ve všech pásmech s rozdílnou pozicí míčku
- zařazovat situace, kdy je soupeř s míčkem za brankou
- zařazovat průpravná cvičení 1–2 a 2–3 na malém prostoru okolo branky



Děkuji za pozornost