Webinář 13.2.2023

Herní systémy v kategorii juniorů a dorostu

Metodika ČMSHb

Témata:

- Systematika hokejbalu
- Herní systémy útočné
- Založení útoku
- Přesilová hra
- Herní systémy obranné
- Oslabení
- Ukázka cvičení

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 útočné

- V současném hokejbale je vhodnější mluvit o organizaci mužstva v útoku než o útočných systémech, protože při utkání je možná velká variabilita a proměnlivost útočných akcí. Útočná hra v současnosti vyniká na jedné straně vysokým stupněm organizovanosti a propracovanosti, na druhé straně se zase vyznačuje velkou variabilitou a kreativností, která je nutná k překonávání obrany soupeře.

- Organizace hry družstva v útoku je výsledkem spolupráce a součinnosti všech hráčů na hřišti. Herní spolupráce a pohyb hráčů v organizaci hry družstva útoku mají určitý průběh, který označujeme jako fáze útoku.

Fáze útoku:

- založení útoku (zahájení)
- rozvíjení útoku (vedení)
- zakončení útoku

Způsoby založení útoku:

1) postupný útok
2) rychlý útok
3) rychlý protiútok
4) reorganizovaný útok
5) nastřelování míčku do útočného pásma
6) poziční nátlaková hra v útočném pásmu
7) přesilová hra

Postupný útok

- Uplatňuje se proti stažené, kompaktní, zformované zónové obraně soupeře.
- Primárním znakem je kolektivní hra, jejíž podstatou je dobré vedení míčku jednotlivců a přihrávání.
- Způsob hry se zakládá na tvořivosti a improvizačně kombinačních schopnostech jednotlivých hráčů.

Rychlý útok

- Používá se proti soupeři, který má dominantní útok.
- Je to hra a taktika vycházející z dokonale zajištěné obrany.
- Překvapivost a údernost akce je zde realizována pomocí kolmé průnikové přihrávky z obranného pásma na hráče uvolňujícího se do volného prostoru.

Protiútok

- Představuje útočnou akci, která staví na velmi aktivní ofenzivní hře soupeře.
- Principem je situačně bezprostřední odpověď na útočnou činnost soupeře.
- Obrazem hry po získání míčku ve středním pásmu je rychlý a plynulý přechod přes útočnou modrou čáru, při kterém jsou útočníci soupeře v herní situaci pozičně vyřazeni z bránění.

Reorganizovaný útok

- Je útočná hra družstva, která se používá proti kompaktní a situačně pohyblivé obraně soupeře.

Útok založený na nastřelování míčku

- Útok založený na nastřelování míčku se uplatňuje proti zhuštěné a situačně pohyblivé obraně, která zabezpečuje obrannou modrou čáru.

Čtyři základní možnosti nastřelení kotouče:

- přímo na hrazení silné strany
- diagonálně
- kolem hrazení
- na brankáře

Poziční nátlaková hra

- Představuje veškerou útočnou činnost v útočném pásmu v situacích 5 – 5.
- Po proniknutí do útočného pásma vytváří družstvo tlak na soupeře opakovanou produkcí střeleckých možností.
- Hra je úzce spojena s obrannou činností družstva v útočném pásmu a vyžaduje specifickou součinnost, spolupráci a techniku hry na malém prostoru.

Přesilová hra

- Je důležitou částí utkání, která může výrazně ovlivnit výsledek zápasu.
- V současném hokejbale, kdy technická, taktická, fyzická, ale i psychická vyspělost mužstev je na téměř shodné úrovni, je právě přesilová hra jednou z možností, jak vstřelit rozhodující branku, resp. branku, která může velmi ovlivnit průběh a výsledek utkání.
- Velice důležitou částí přesilové hry je založení.

Metodika nácviku založení útoku

- Zásadním předpokladem pro nácvik založení útoku je zvládnutí herních činností jednotlivce a herních kombinací.

1) teoretické vysvětlení, grafické znázornění s přihlédnutím k úrovni chápání hráčů
2) video ukázka, předvedení
3) průpravná cvičení pro útok
4) nácvik založení bez odporu
5) nácvik s pasivním bráněním (obrácené hole) vždy v přečíslení 5 – 1, 5 – 2, 5 – 3
6) nácvik s odporem v přečíslení
7) 5 – 5 s důrazem na nacvičovanou činnost

Herní systémy obranné

zónová obrana

osobní obrana

zónový presink

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 četných 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 zvratů 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

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.

Děkuji za pozornost