Brankář - poziční hra

Antonín Brhel & Ondřej Almaši

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

facebook.com/cesky.hokejbal
twitter.com/hokejbalcz
plus.google.com/+HokejbalCzech

Poziční hra brankáře hokejbalu
Zásady a metodická řada

Autor textu: Antonín Brhel

Korekce a doplnění textu: Bc. Ondřej Almaši

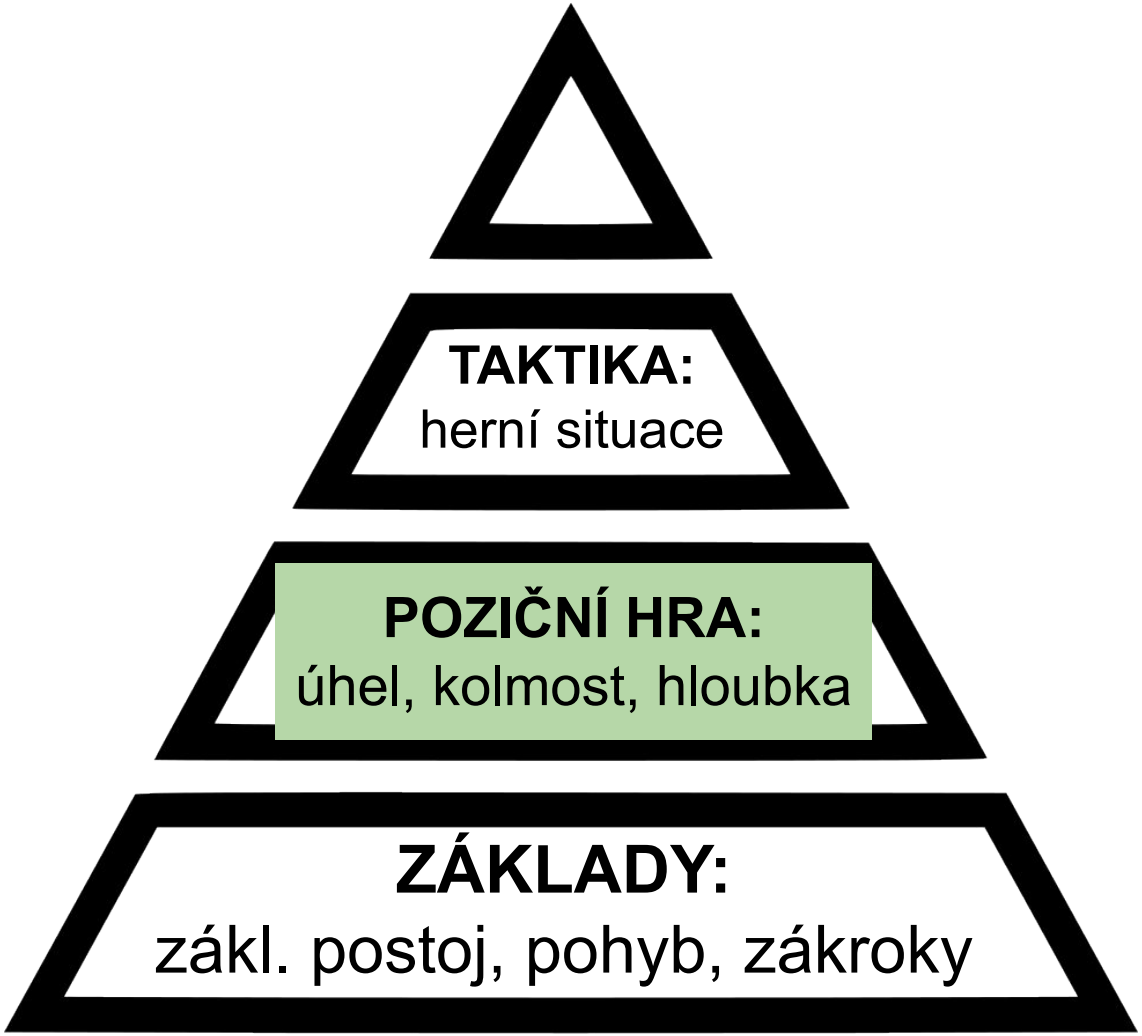
Fotografie: Michal Broulík

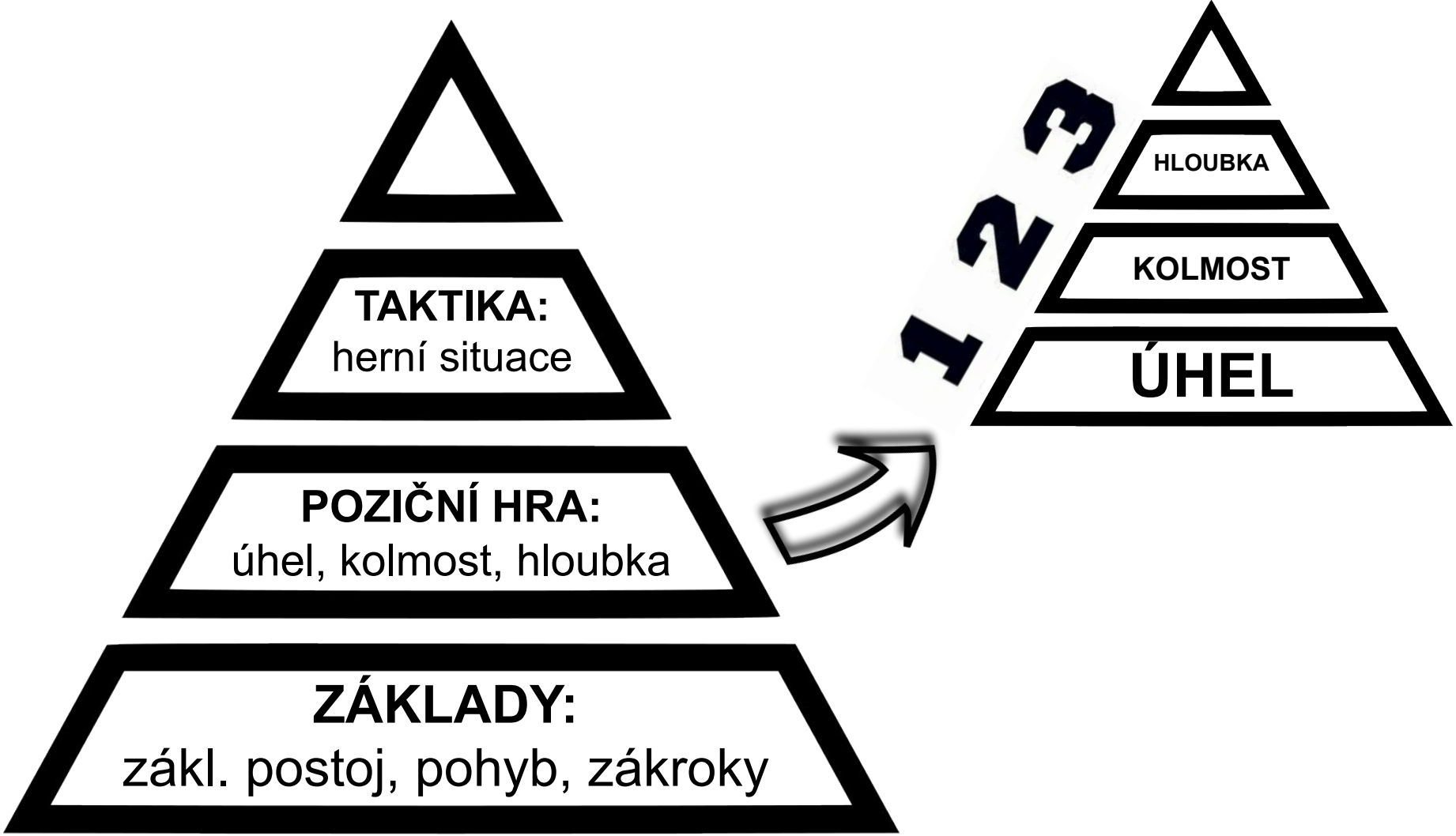
Metodické zpracování textu: Martin Komárek

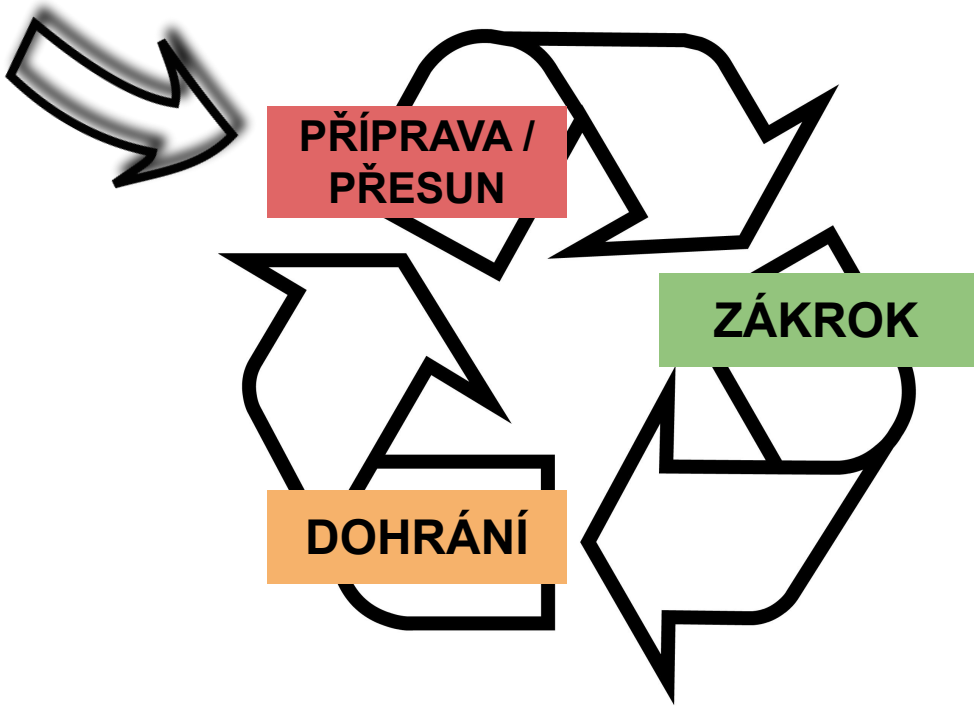
Ethan
Bauer

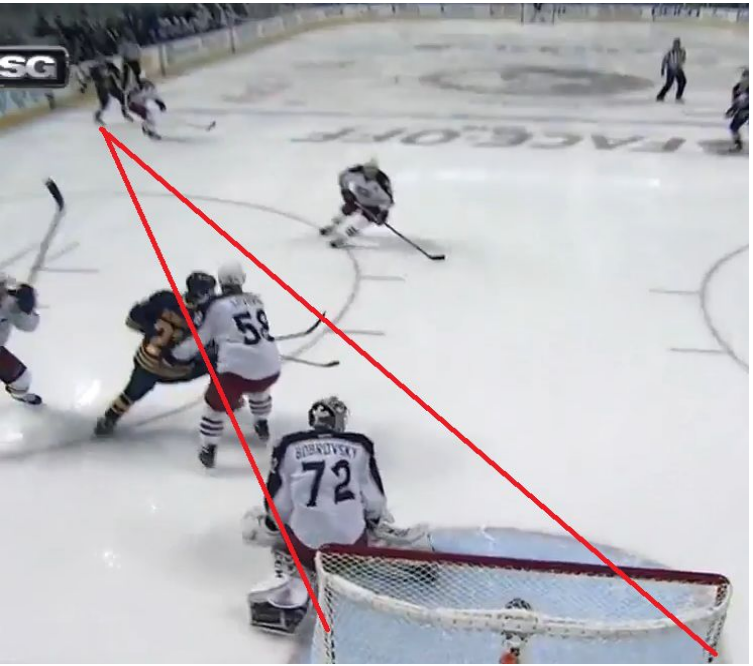
Periodická tabulka prvků hry brankáře

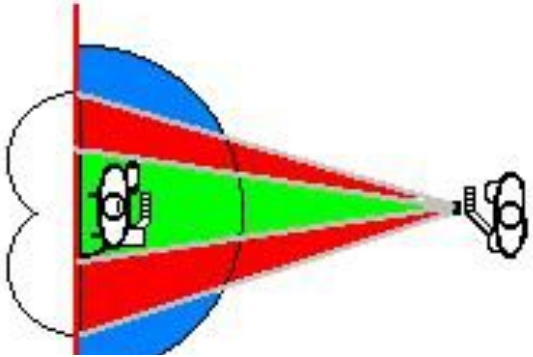
																Athleticism A	Stance S
Faith F	Instincts I	Work Ethic W										Vision V	Footwork Ft	Quickness Q	Balance B	Reflexes Rx	Alignment Al
Confidence C	Passion P	Discipline D										Tracking T	Skating Sk	Size Sz	Coordination Co	Flexibility Fx	Coverage Cv
Mindfulness M	Character Ch	Intelligence Iq															
Body Language Bo	Compete Cp	Focus Fo	Glove G	Blocker Bl	Stick St	Leg Pads L	Butterfly Bf	Positioning Po	Save Selections Sv	Rebounds R	Recoveries Rc	Reading Plays Re	Edges E	Strength Sg	Rhythm Rh	Agility Ag	Sealing Holes Sh
Communication Cm	Preparation Pp	Situational Awareness Sa	Catching Ca	Wrist Roll Wr	Passing Ps	Sealing Ice Si	Half Butterfly Hb	Angles An	Blocking Bk	Butterfly Slide Bs	Rotations Ro	Peripheral Vision Pv	Lateral Adjustment Lt	Durability Du	Body Control Bc	Dexterity Dx	Compact Ct
Coachable Cb	Consistency Cc	Even-Keeled Ek	Active Hands Ah	Paddle Down Pd	Poke Check Pk	Kick Saves Ki	VH Stance Vh	Depth Dp	Challenge Cg	Backside Push Bp	Weight Transfer Wt	Save Selections Sv	Hop-Step Hs	Battling Bt	Shifting Sf	Explosive Ex	Efficiency Ef
Egoless Eg	Clutch Cl	Relaxed Rl	Deflections De	Gut Trap Gt	Stick on Puck Sp	Longbody Lg	Reverse VH Rv	Squareness Sq	Transitions Ts	Shoulder Shrugs Ss	Knee Walks Kn	Reading Releases Rr	Heel Lift Hl	Desperation Ds	Dynamic Dy	Second Efforts Se	Economical Ec
Creativity Cr	Leadership Ld	Flow Fl	Aerial Angles Aa	Baiting Ba	Traffic Play Tf	Two-Pad Stack Tp	Overlap Ov	Box Control Bx	Nudges Ng	Bumps Bu	Pop-Up Recovery Pu	Head Trajectory Ht	Micro Adjustments Ma	Scrambling Sb	Anticipation Ai	Contorting Cn	Spatial Recognition Sr
Adaptable Ad	Shadowing Sw	Visualization Vi	Displacement Di	Pattern Recognition Pr	Puck Management Pm	Barrel Roll Br	Post Integration Pi	Game Plan Gp	Gap Control Gc	Hinging Hi	Adaptive Skating As	Quiet Eye Qe	Angle Management Am	Energy Management Em	Patience Pt	Breathing Bg	Kinesthetic Sense Ks


TAKTIKA:
herní situace
POZIČNÍ HRA:
úhel, kolmost, hloubka
ZÁKLADY:
zákl. postoj, pohyb, zákroky


TAKTIKA:
herní situace
POZIČNÍ HRA:
úhel, kolmost, hloubka
ZÁKLADY:
zákl. postoj, pohyb, zákroky
1
2
3
HLOUBKA
KOLMOST
ÚHEL


PŘÍPRAVA / PŘESUN
ZÁKROK
DOHRÁNÍ





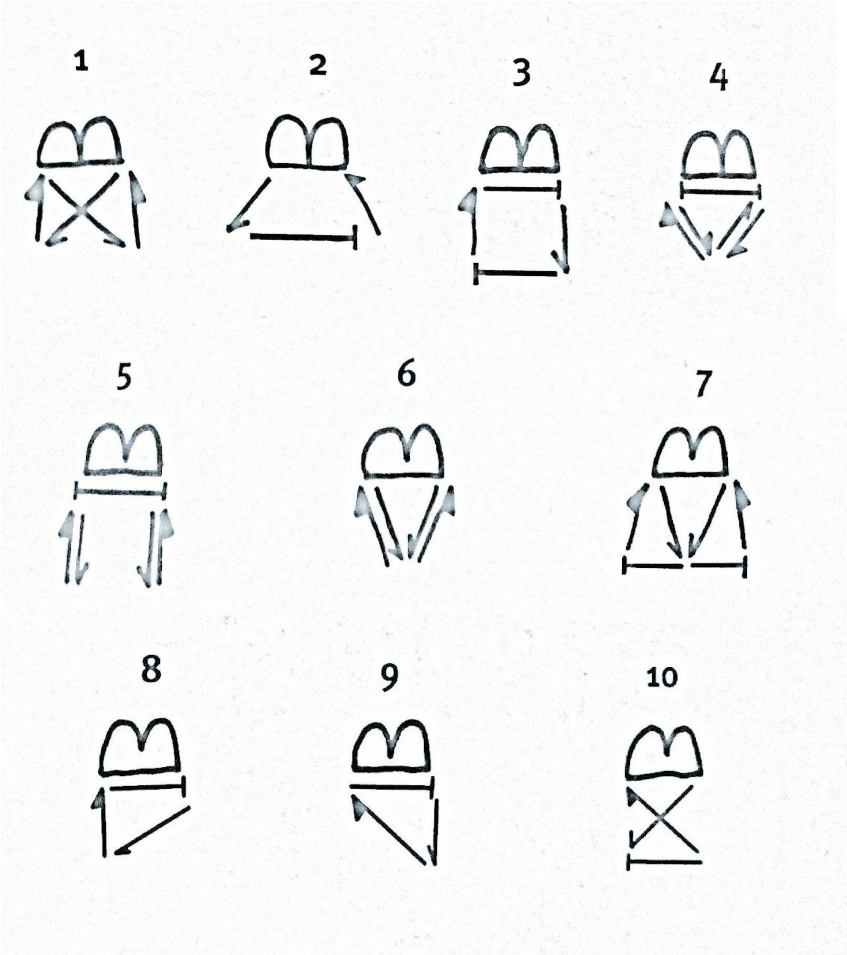
POZIČNÍ HRA

Základní pojmy a principy

“Chytání je hra geometrie a umění improvizace zároveň”

Princip I.

Pokud nevím kde jsem a neznám “okolí”, nemůžu se zorientovat.



Kde je branka?

Povědomí o mojí pozici vůči brance a míčku je základem poziční hry!

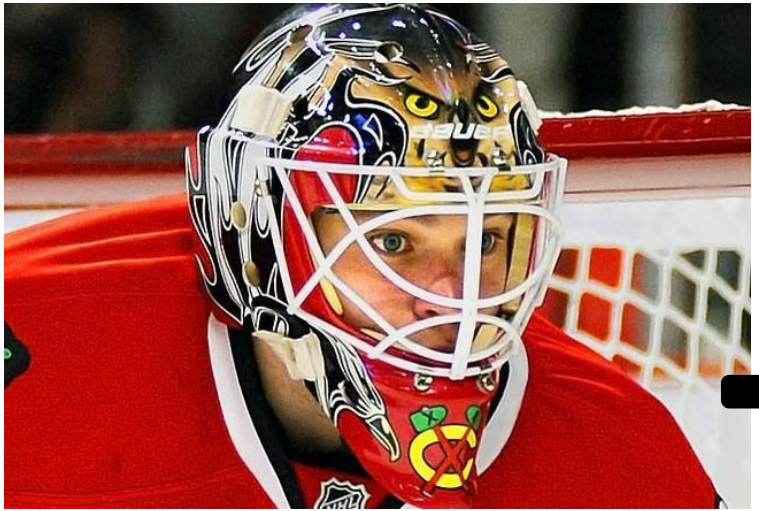
tzv. “Musíš cítit branku!”

Výborně zvládnuté základy odlišují amatéry od profíků. Trénuj TO!

Znáš svoje orientační body?

Zmapuj si hřiště a trénuj podle nich pohyb a poziční hru.

Princip II. => *U přesunu jde PRVNÍ…*



+

\+ *Hlava jako na “**obrtlíku**”*

Pizza Hut
MNP
SONY
make.believe
ROG

Princip III. => *“Každý vidí něco jiného”*

Pohled míčku vs. Pohled Střelce

GLOVE SIDE
TIGHT
PUCK'S
PERSPECTIVE
SHOOTER'S
PERSPECTIVE
OAKVILLE
BLADES
Reebok

Princip IV.

PYRAMIDA POZIČNÍ HRY

HLOUBKA

KOLMOST

ÚHEL

ÚHEL

“Stojíš uprostřed?”
Postavení mezi středem brankové čáry a míčkem.

KOLMOST

“Zabíráš co největší plochu?”
Natočení celým tělem proti míčku. Co největší plochou.

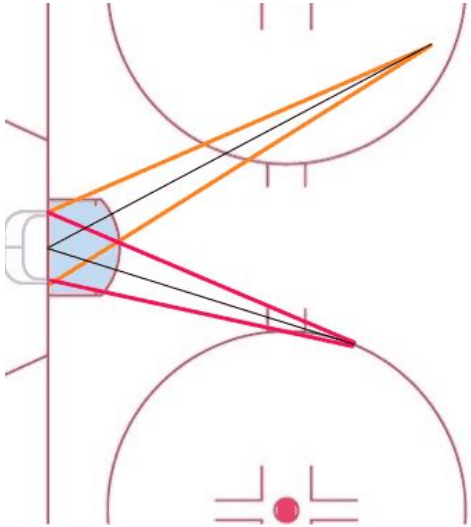
HLOUBKA

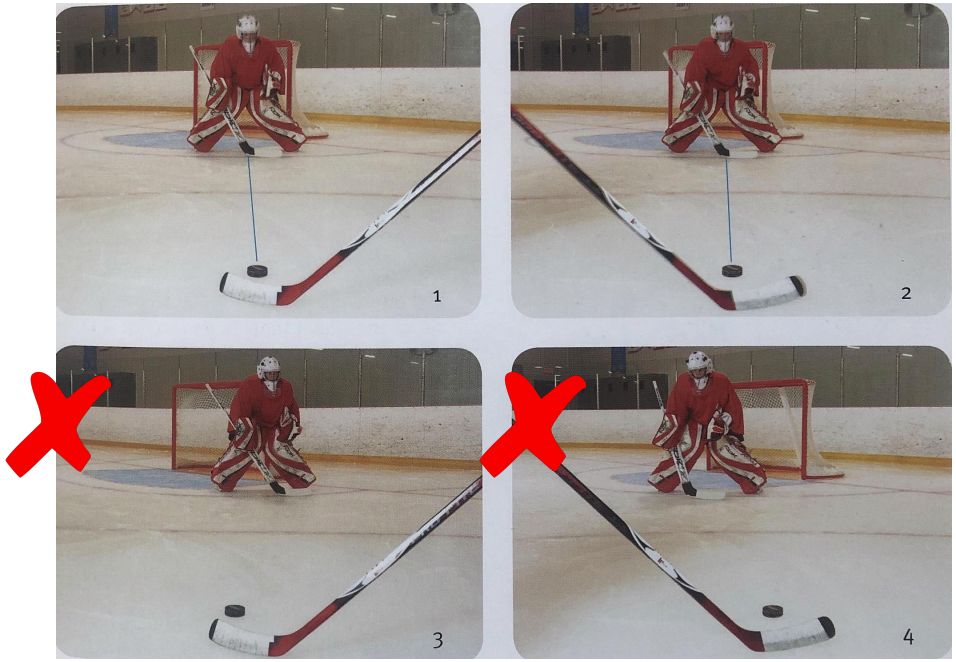
“Jak daleko jsi od brankové čáry?”
Vždy podle situace a brankáře - věk, postava, atl. schopnosti, zkušenosti

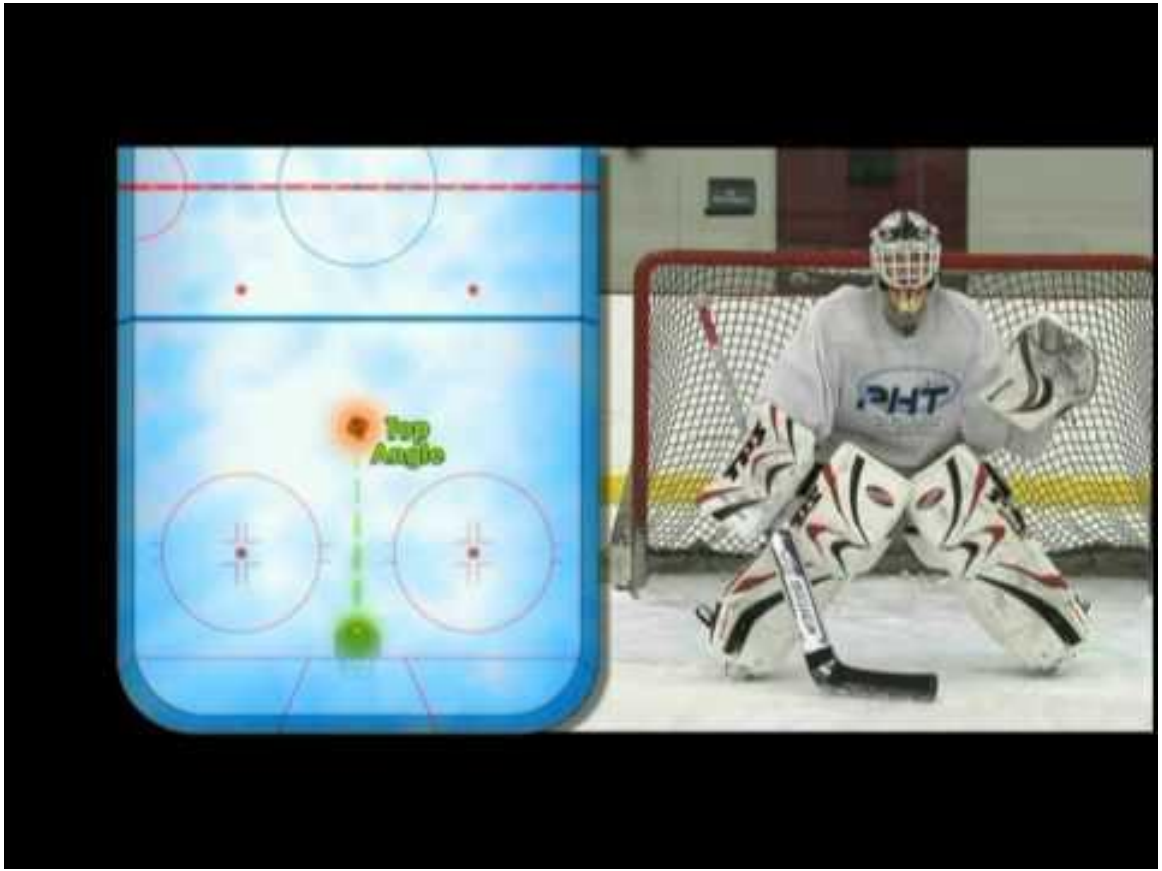
ÚHEL

“Stojíš uprostřed?”

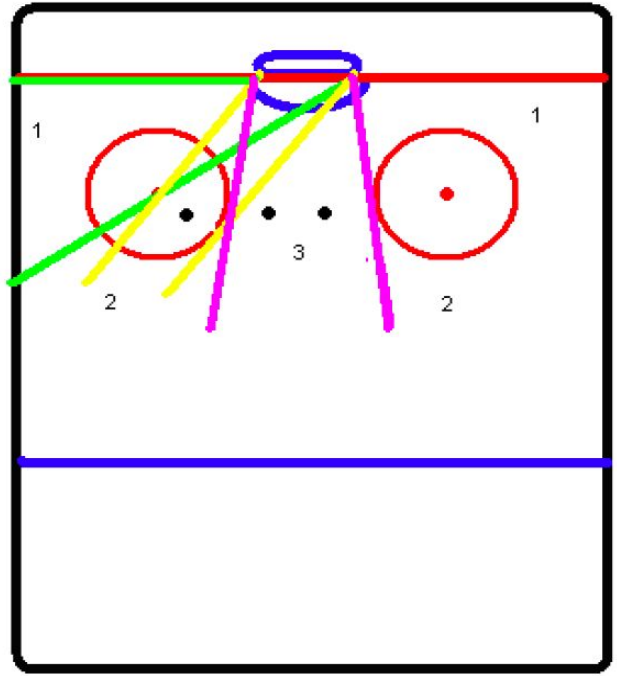
Postavení mezi středem brankové čáry a míčkem.

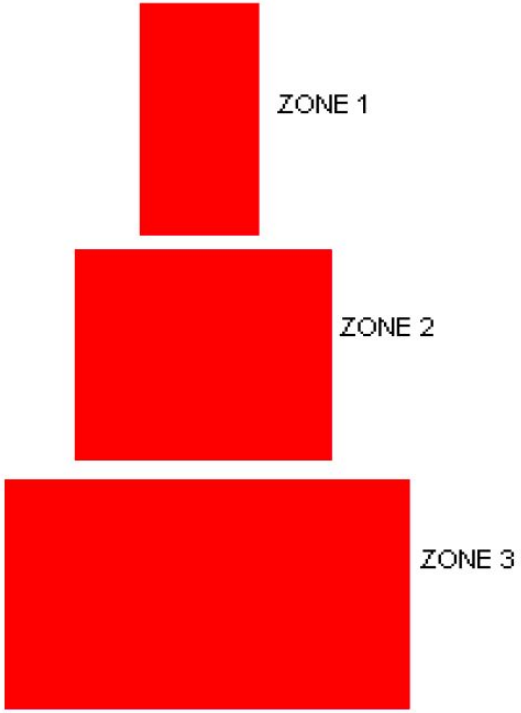





Top
Angle
PHT

Branka není vždy stejná...

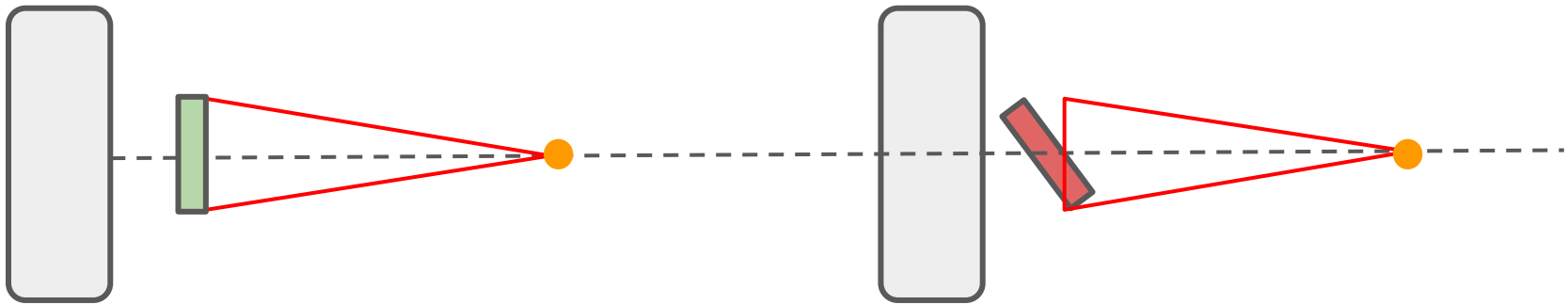




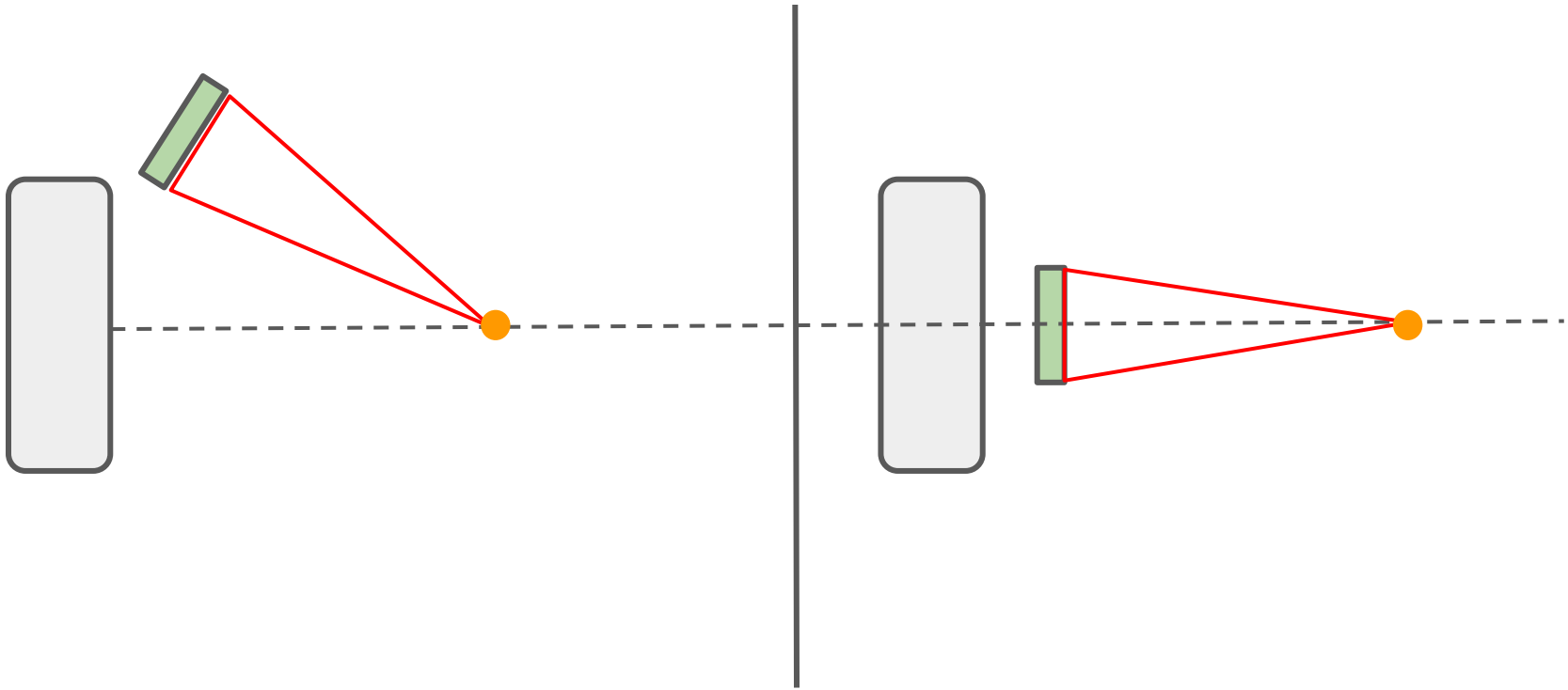
KOLMOST

“Zabíráš co největší plochu?”

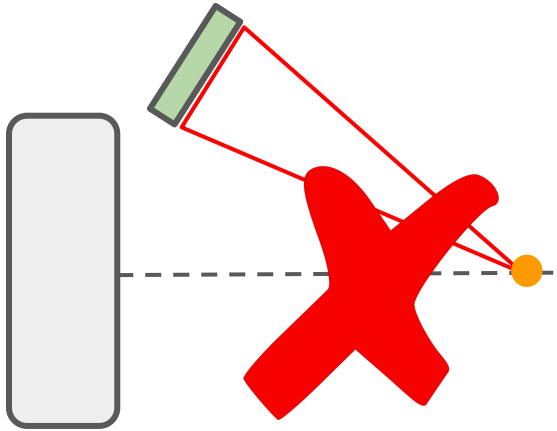
Natočení celým tělem proti míčku. Co největší plochou.

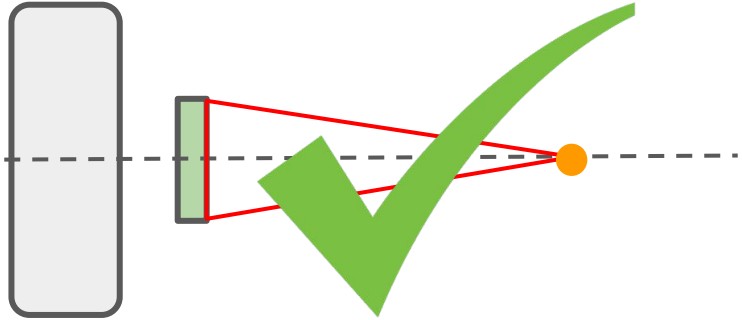


“Je brankář kolmo?”



“Jsem kolmo.
ANO, ale mimo úhel”





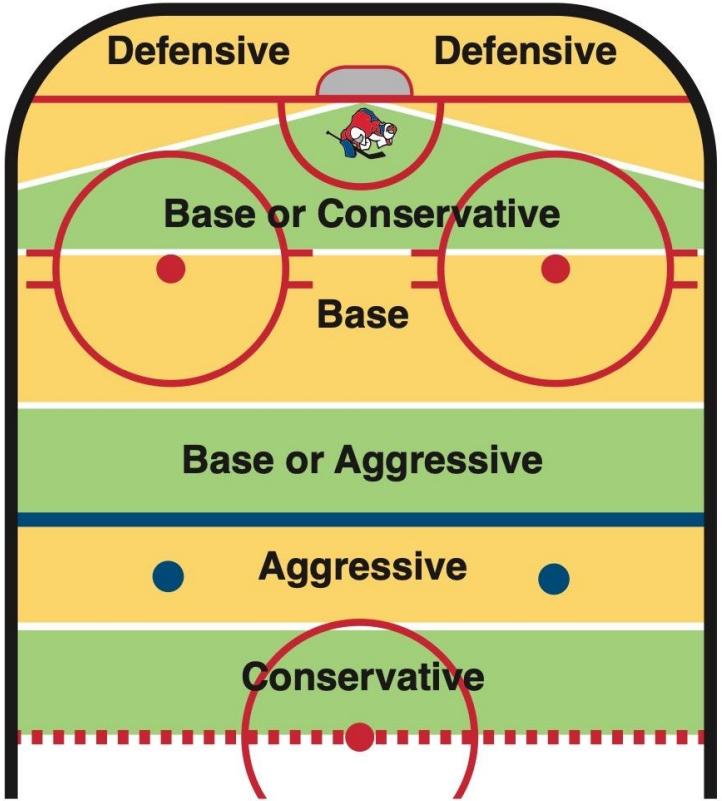
HLOUBKA

“Jak daleko jsi od brankové čáry?”

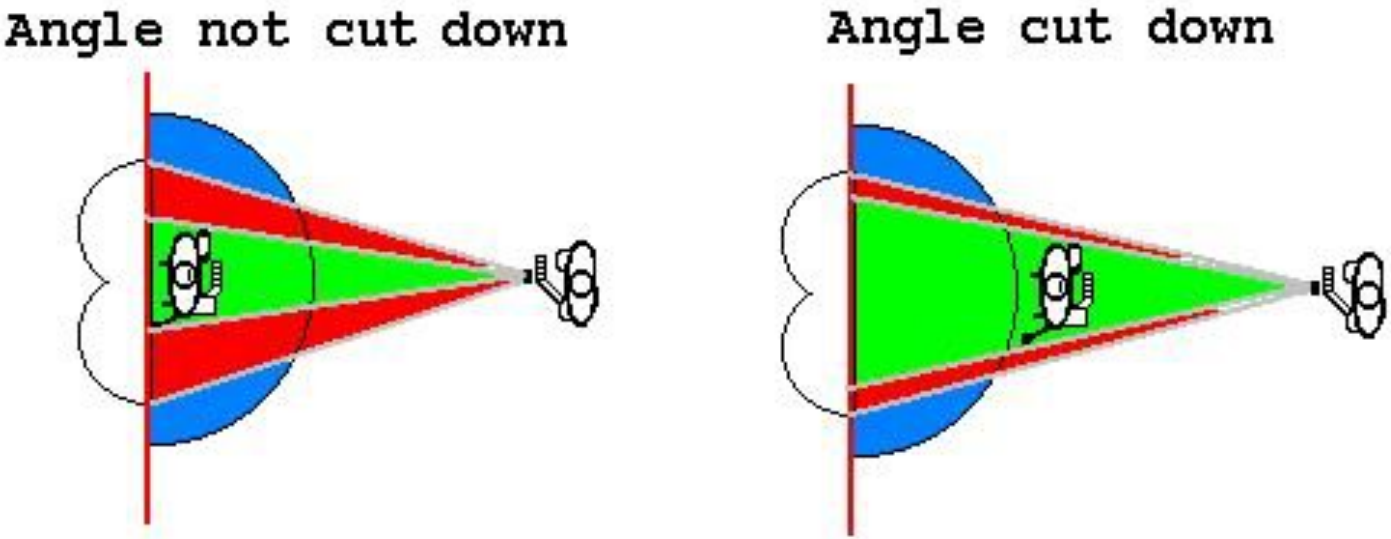
Vždy podle situace a brankáře -
věk, postava, atl. schopnosti, zkušenosti

A B

C D

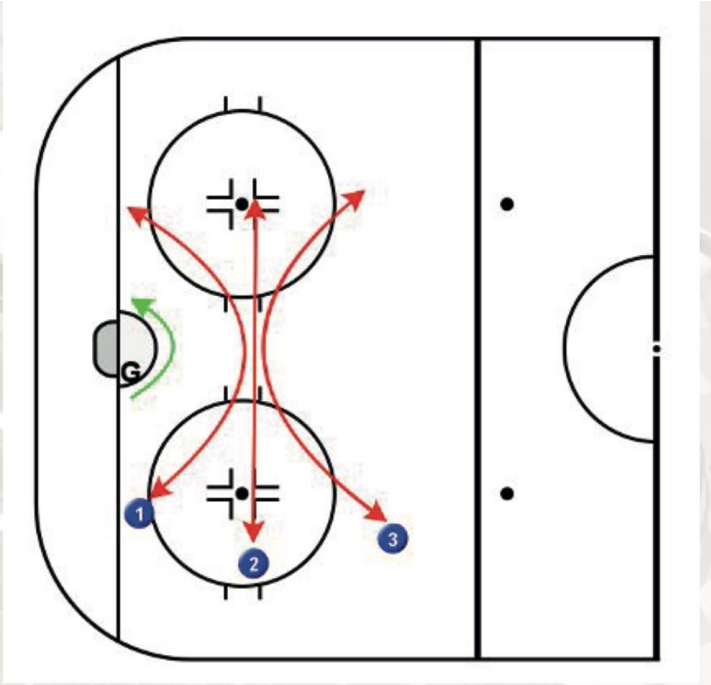

Defensive
Defensive
Base or Conservative
Base
Base or Aggressive
Aggressive
Conservative

Hloubka v praxi: zmenšení střeleckého úhlu



Princip V.

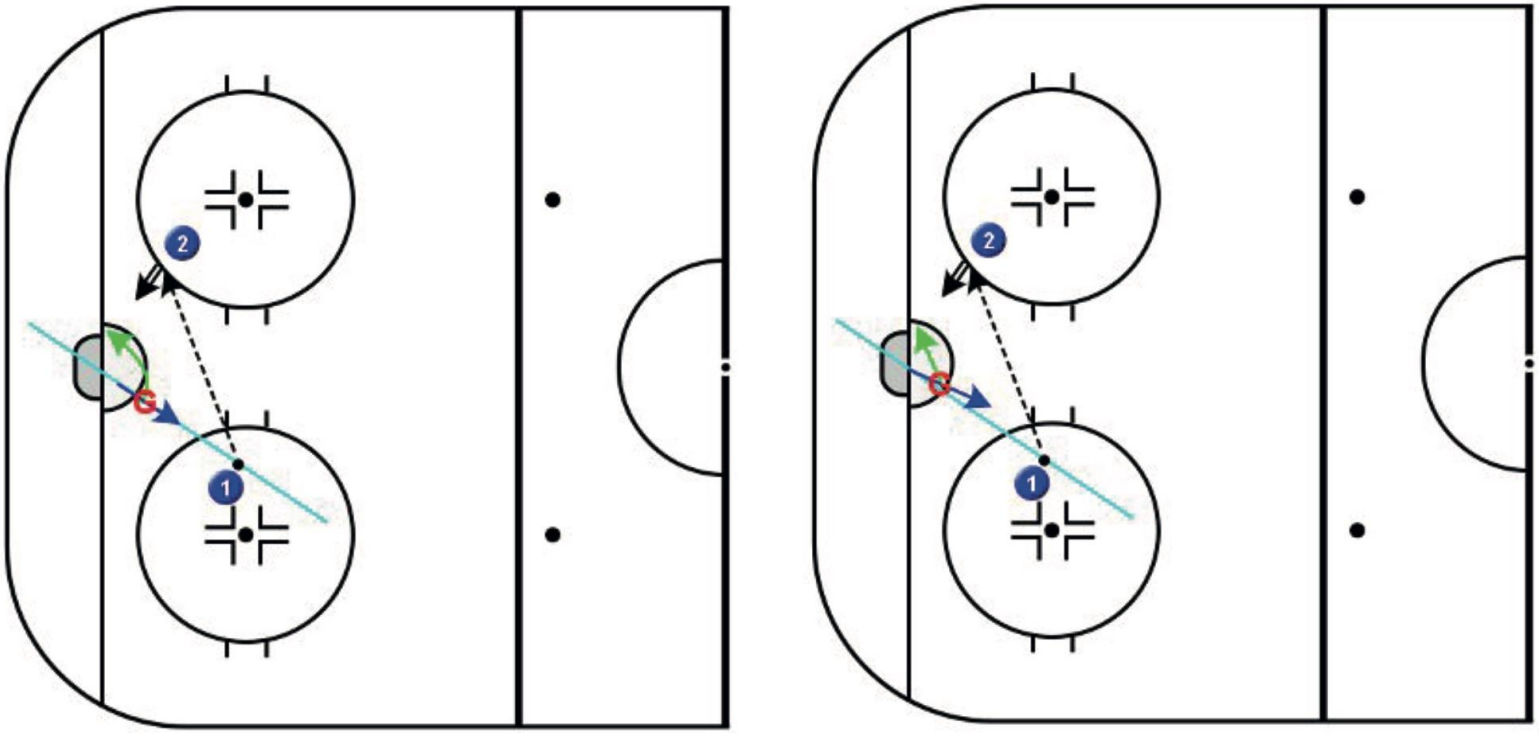
Rychlost brankáře = Rychlost hráče



Princip VII.

Poziční hra je vždy závislá na herní situaci

ConTEXt



Obrázek č. 6 Červené G - pozice brankáře, světle modrá - osa střed branky – míček, modrá šipka - směr těla vůči herní situaci, zelená šipka - trajektorie pohybu brankáře v akci

TOP chyby

Příliš hluboko v brance - hloubka

Mimo úhel - není v dráze střely

Příliš agresivní hra - moc z branky, všude daleko

Chybí čtení hry a předvídání

Napadají vás nějaké chyby?

TRÉNINK
Poziční hry

Cvičení
Trénink
Praktické tipy

Metodická řada

1) Statická kontrola postoje s popruhy viz obrázek č. 3 – hodnocení může provádět necvičící brankář.

2) Statická volba místa v reakci na volbu pozice střelce (bez popruhů) – může následovat střelba (cvičení č. 1).

3) Volba pozice po nahrávce ke statickému střelci (brankář se přesouvá od nahrávky) – po zvládnutí se střelbou po kontrole, pak se střelbou bez kontroly (cvičení č. 2).

4) Střelba ze statické (předem neznámé pozice) po statické nahrávce (cvičení č. 3).

5) Dynamický pohyb – popruhy pak bez viz obrázek č. 6.

6) Střelba ze statické pozice po nahrávce z pohybu (cvičení č. 3).

7) Střelba ze statické pozice (předem neznámé pozice) po nahrávce z pohybu (cvičení č. 5).

8) Zakončení z dynamické pozice, např. nájezd z rohu.

9) Dva přihrávající hráči v pohybu – zakončující po jedné nahrávce nebo dvojici nahrávek ve vymezeném prostoru (možné realizovat formou hry na malém prostoru).

Pizza Hut
MNP
SONY
make.believe
ROG

Cvičení

Zdůraznit princip “hlava první”, “hlava vede pohyb”

- Jeden B poziční hra - druhý B radí z pohledu míčku - jeden / dva statické body
- Libovolně rozházené kužely - nácvik přesunu kamkoliv
- Libovolně rozházené kužely - nácvik přesunu dle barev
- nebo Přesuny dle orientačních bodů - trenér vyvolává
- Brankář otočený zády, Hráč (s míčkem) libovolně změní pozici - brankář po točení přesun na novou pozici - (střela)
-

“KISS”

stupid
keep it simple

Grafické značení - F. Allaire

Glossary

	Symbols for Forwards
Offensive player	X
Defensive player	O
Forward motion	→
Backward motion	∼∼∼∼
Motion toward the puck	⇝
Pass	- - - - →
Shot on goal	⟹

Goalie in the basic upright stance

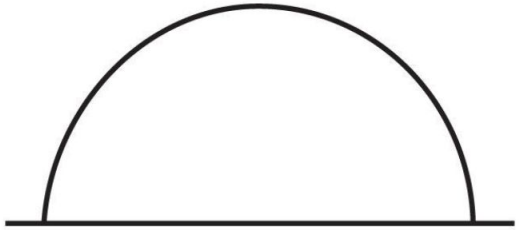
Goalie in the basic crouching stance

Goalie in the basic butterfly stance

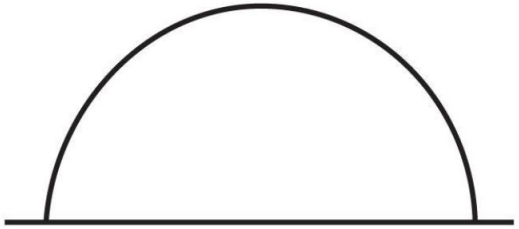
Goalie in a blocking stance

Stick motion on the ice, to the right

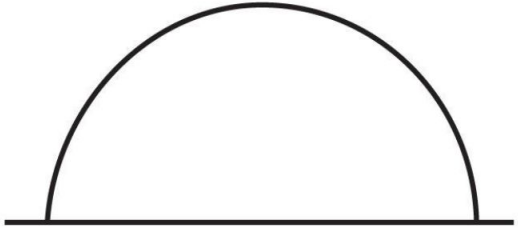
Stick motion on the ice, to the left



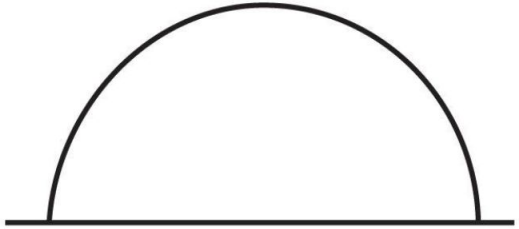
___ Xs



___ Xs



___ Xs



___ Xs

sX

sX

sX

sX

sX

sX

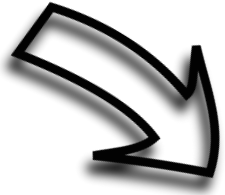
sX

sX

1. Stále sleduj míček - head trajectory
2. Nezavírej před střelou oči
3. Dohrávej každou situaci
4. Rychlé nohy jsou základ, trénuj je
5. Vykrývej správně úhly
6. Hrudník / pupík vždy proti míčku
7. Čti hru a předvídej
8. Uč se hrát aktivně holí - neboj se hrát
9. Vyrážej do strany
10. Dobrý brankář chytá dorážky, výborný je nedovolí

BAUER
BAUER
BAUER

LIBEREC
BIJI TYGŘI LIBEREC

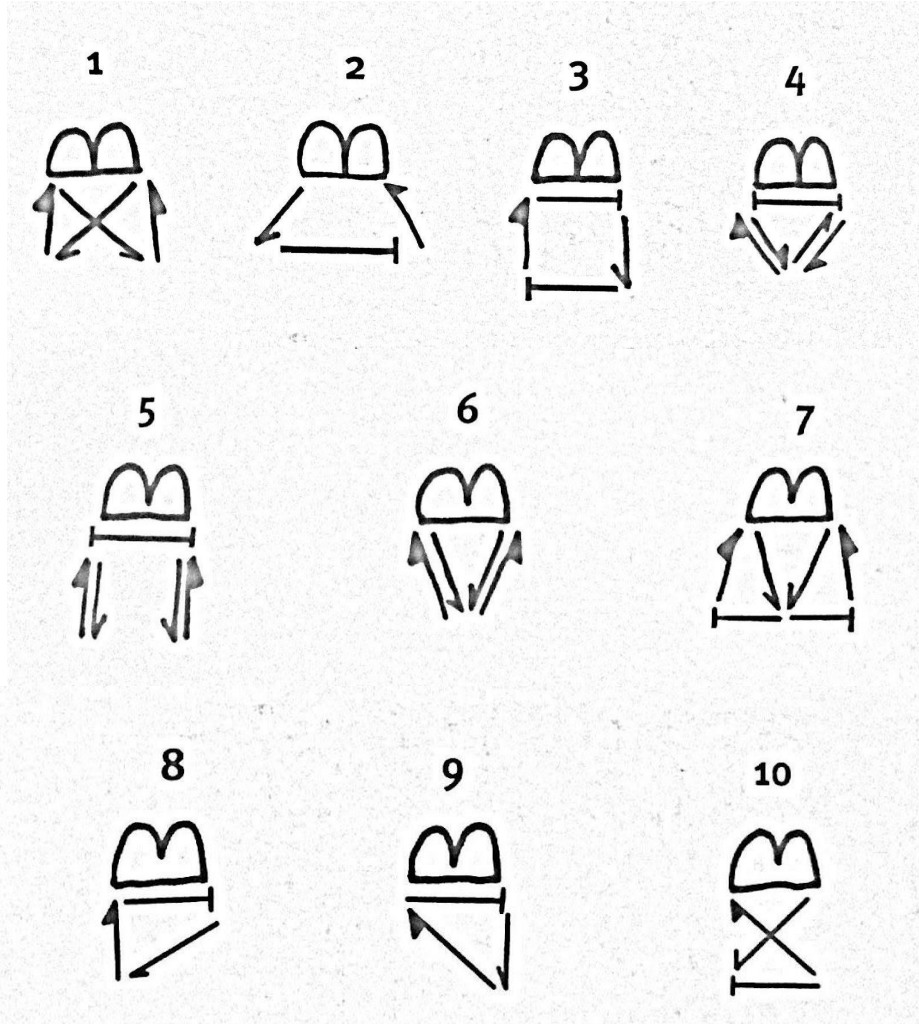


BONUS
BONUS
BONUS

[Základní postoj 1. díl]

[Základní pohyb 2. díl]

[Základní zákroky 3. díl]


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Děkujeme za pozornost

Antonín Brhel & Ondřej Almaši