

Seminář trenérů – licence B

3.7.-4.7.2021

Herní kombinace – útočné

Metodika ČMSHb



Témata:

- Systematika hokejbalu
- Herní kombinace – útočné
- Herní cíle v kategorii U13
- Herní cíle v kategorii U15
- Systematika herní kombinace – útočné

Systematika hokejbalu

Útok a obrana zahrnují herní činnosti:

- 1) ▪ útočné
 ▪ obranné

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

Herní kombinace – útočné:

Založené na principu :

- 1) přihraj a běž
- 2) křížení
- 3) přenechání míčku a zpětné přihrávky
- 4) clonění
- 5) nabíhání do volných prostorů

Herní kombinace – Útočné

- Herní kombinace jsou základní složkou hry hokejbal, bez kombinace není možné ve hře uspět. Rozlišujeme herní kombinace obranné a útočné. Základním prvkem v obranné a útočné spolupráci musí být pohybová cvičení, pomocí kterých se hráč naučí pohybovat ve vztahu k sobě, k míčku a k soupeři.
- Útočná herní kombinace je v podstatě vědomá vzájemná spolupráce dvou a více hráčů, kteří se podílejí na řešení určitých herních situací.
- Základním předpokladem pro trénink herních kombinací je dobré zvládnutí herních činností jednotlivce a zvládnutí techniky běhu (pohybu).
- V kategorii mladší žáci, starší žáci (12-15 let) je vhodné zapojovat do herních kombinací již více hráčů než pouze dva, jako tomu je v kategorii přípravek (10-11 let).
- Ve vyšších věkových kategoriích dorost, junioři (15-18 let) je výhodné postupně přecházet od situací nerovnovážných (2 – 0, 3 – 0, 2 – 1, 3 – 1) na situace rovnovážné (2 – 2, 3 – 3), nebo na situace z pohledu útočících hráčů (2 – 3, 3 – 4).

Herní cíle v kategorii U13 (12 - 13 let)

- Základním charakteristickým rysem této věkové kategorie je ukončení rozšiřování nácviku základních hokejbalových dovedností (herních činností jednotlivce). V tréninku dochází k přechodu od nácviku herních činností k jejich zdokonalování při vzájemné součinnosti hráčů (herní kombinace).
- Cílem je všeobecně rozvíjet základní pohybové schopnosti se současným respektováním senzitivních období vývoje organismu se zaměřením na potřeby hokejbalu. V přípravě na hřiště zvládnout techniku všech herních činností jednotlivce. Využívat herní činnosti v součinnosti hráčů (v herních kombinacích) a učit hráče řešit herní situace ve dvojici a trojici (v obraně i útoku).

HČJ útočné (nad rámec mladších kategorií):

vedení míčku na malém prostoru, přihrávání o mantinel, dorážení míčku, a clonění brankaři

HČJ obranné (nad rámec mladších kategorií):

obsazování soupeře s míčkem včetně odebírání míčku holí (vypíchnutím, nadzvednutím aj.), blokování hráče tělem (v souhlasném, v bočním směru a v protisměru), obsazování soupeře bez míčku - volné a těsně bránění

Útočné herní kombinace: přihraj a běž, křížení

Obranné herní kombinace: přebírání, zdvojování

Herní cíle v kategorii U15 (14 - 15 let)

- Hráči v této věkové kategorii by měli mít na konci technicky správně zvládnuté všechny herní činnosti jednotlivce s tím, že je dokáží využívat ve všech herních kombinacích v tréninku a v zápase. Současně by měli mít základní představu o organizaci hry celku v útoku a v obraně.
- V přípravě je cílem na hřišti zvládnout techniku všech herních činností jednotlivce a herních kombinací. Zdokonalovat součinnost hráčů a učit je řešit herní situace ve dvojici a trojici (v obraně i útoku). Rozvíjet přátelskou atmosféru v celku a vést hráče k vyšším morálním a etickým hodnotám v duchu fair-play.

HČJ útočné (nad rámec mladších kategorií):

vedení míčku = všechny techniky (na malém prostoru), přihrávání (vzduchem, nohou, kolmá – průniková a časovaná přihrávka), zpracování míčku (rukou a nohou), uvolňování se s míčkem (protisměrná klička atd.), tečování míčku

HČJ obranné (nad rámec mladších kategorií):

odebírání míčku holí a tělem (ramenem a pánví), blokování střel (hokejkou, ve stoje, v pokleku), doběhnutí hráče s míčkem i bez míčku – bekčeking, napadání s míčkem i bez míčku – forčeking

Útočné herní kombinace: clonění, zpětná přihrávka a přenechání míčku

Obranné herní kombinace: zajišťování, odstupování

Kombinace založená na principu „přihraj a běž“

- Základní útočnou herní kombinací je kombinace „přihraj a běž“, která spočívá v tom, že hráč, který přihrál míček si začíná nabíhat do volného prostoru, kam může dostat míček zpět.
- Tato herní kombinace je v podstatě základní kombinací, kterou využíváme u téměř většiny cvičení, kde se vyskytuje jedna a více přihrávek.
- V kategorii přípravek (10-11 let) by se měla tato varianta rozvíjet především bez odporu (2 – 0, 3 – 0)
- V kategorii žáků (12-15 let) by se tento odpor měl zvětšovat pomocí bránících hráčů v nerovnovážných situacích (2 – 1, 3 – 1, 3 – 2).

Kombinace založená na principu „přihraj a běž“

Při nácviku této herní kombinace je důležité dbát:

- kvalitu přihrávky a její zpracování
- hráč, který nabíhá, má neustálý vizuální kontakt se spoluhráčem
- správné načasování nabíhajícího hráče
- hráč, který přihrál míček, musí jít okamžitě do pohybu

Další možností této kombinace je „přihraj a následuj“. Hráč, který přihrál, se místo do volného prostoru uvolňuje směrem ke svému spoluhráči, kterému přihrál. Tento způsob je náročnější na taktické myšlení z důvodu, že se používá v přehuštěném prostoru a obvykle následuje další kombinace (zpětná přihrávka, přenechání míčku, křížení, clonění).

Kombinace založená na principu křížení

- Významná kombinace, při které využíváme výměny míst. Této kombinace se s výhodou využívá při řešení nerovnovážných situacích (2 – 1, 3 – 2) a také při řešení rovnovážných situací (2 – 2, 3 – 3)
- Tato herní kombinace by se měla objevovat už v tréninku přípravek, ale pouze bez odporu (2 – 0, 3 – 0)
- Cíleně by měla být zařazována do tréninku v kategorii mladších žáků (12-13 let) a to už i s odporem (2–1, 3–1, 3–2)
- V kategorii starších žáků by se odpor měl zvýšit tím, že postupně budeme přecházet na rovnovážná cvičení (2 – 2, 3 – 3)

Kombinace založená na principu křížení

Při nácviku bychom se měli vyvarovat těchto chyb:

- při křížení hráči přestávají být v pohybu
- ztrácejí vizuální kontakt se spoluhráčem
- hráč s míčkem křížuje za hráčem bez míčku
- špatné krytí míčku
- hráči po křížení zůstávají u sebe nebo za sebou

Tato útočná herní kombinace se často spojuje i s dalšími kombinacemi, jako je přenechání míčku, odclonění, zpětná přihrávka.

Kombinace založená na principu „přenechání míčku a zpětné přihrávky“

- Přenechání míčku je kombinace založená na principu výměny míst. Rozhodující roli v této spolupráci sehrává hráč s míčem, hráč bez míčku pouze reaguje na pohyb hráče s míčem.
- Této kombinace se velmi často využívá ve spojitosti s cloněním (hráč který přenechal míček následně cloní soupeře).
- Kombinace založená na principu „zpětné přihrávky“ lze uplatnit při založení útoku, při rozvíjení útoku, při vhazováních a také při zakončování útočných akcí.
- Opět se tato útočná herní kombinace často spojuje s dalšími útočnými herními kombinacemi (clonění a křížení).

Kombinace založená na principu „přenechání míčku a zpětné příhrávky“

Abychom tuto kombinaci mohli nacvičovat, je důležité dokonalé zvládnutí techniky příhrávky a její zpracování, načasování „timing“.

Příhrávka a její zpracování musí být:

- rychlé
- přesné
- překvapivé
- v pravý čas (na poslední chvíli)

Kombinace založená na principu clonění

- Jedná se o útočnou herní kombinaci, která se velmi často uplatňuje v kategoriích dorostu a vyšší. Podstatou této útočné herní kombinace je to, že útočící hráč bez míčku svým postavením a pohybem dovoleným způsobem omezuje činnost bránícího soupeře a tím usnadňuje svému spoluhráči kontrolu nad míčem.
- Tato útočná herní kombinace se využívá jak v rovnovážných (2 – 2, 3 – 3) situacích, tak i v přesilových situacích (2 – 1, 3 – 1, 3 – 2).

Při nácviku útočné herní kombinace na principu clonění je třeba dbát na to, aby hráči dodržovali tyto zásady:

- nepletli si clonění s osobním soubojem
- odclonili nejen hráče, ale i jeho hůl
- nesoustředili se pouze na clonění, musí být neustále připraveni na hru
- nacvičovat tuto útočnou herní kombinaci ve všech pásmech a prostorách hřiště
- dbát na správné načasování clonícího hráče

Kombinace založená na principu clonění

Nejčastější chyby:

- Hráč nemá vizuální kontakt se soupeřem a se svým spoluhráčem
- Příliš brzo cloní = bránění ve hře nedovoleným způsobem
- Cloní příliš pozdě – umožňuje soupeři obranný zákrok
- Předčasně ztrácí kontakt se soupeřem – dovoluje znova atakovat hráče s míčkem
- Hráč se soustředí pouze na soupeře, chybí clonění hole

Kombinace založená na principu nabíhání do volných prostorů

- Kombinace založená na principu nabíhání do volných prostorů je založena na součinnosti hráčů bez míčku s hráčem, který má v držení míček.
- Tato útočná herní kombinace spočívá v tom, že hráči bez míčku si vědomě svým pohybem a postavením hledají místa na hřišti, kde by mohli:
 - dostat přihrávku
 - vázat na sebe bránícího hráče
 - zakončit útočnou akci střelou

Příkladem kombinace je nabíhání do volných prostorů při založení útoku činnost hráčů (dvojice útočníků), kteří obsazovali soupeřovy obránce. V případě získání míčku si tito útočníci, kteří obsazovali obránce, nabíhají do volných prostorů na přihrávku. V útočném pásmu je to zase hledání si střeleckých pozic.

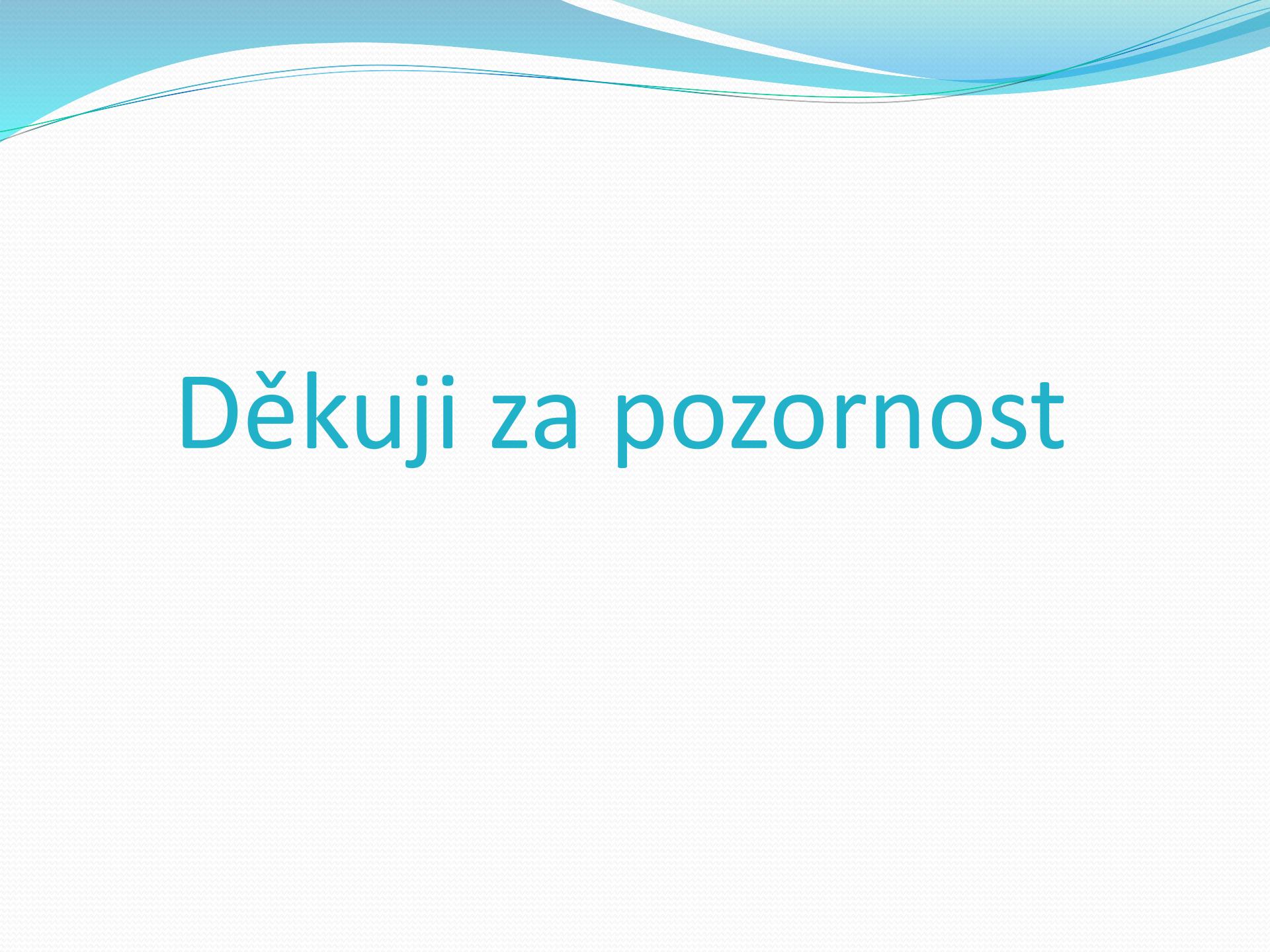
Důležitým faktorem této útočné herní kombinace je správné načasování „timing“.

Kombinace založená na principu nabíhání do volných prostorů

Při nácviku je třeba dbát:

- správné načasování
- správné čtení hry (rozeznávat, kdy jsme v držení míčku a kdy ne)
- hráči by měli přijímat přihrávku v pohybu
- neustálý vizuální kontakt se spoluhráči
- hráč by se neměl ocitnout zády do hry
- přesnost a včasnost přihrávky

Toto útočnou herní činnost bychom měli nacvičovat od nejmenších kategorií (spolupráce dvojic), ve vyšších kategoriích zapojovat více hráčů do spolupráce



Děkuji za pozornost