

# Seminář B licence

29.7.2023

## Přesilová hra a oslabení

Metodika ČMSHb



## Témata:

- Systematika hokejbalu
- Přesilová hra
- Fáze přesilové hry
- Technické a taktické aspekty přesilové hry
- Nácvik přesilové hry
- 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

## Přesilová hra

- Přesilová hra je početní převaha hráčů na hřišti - vyloučení soupeře
- Význam přesilové hry - vstřelení branky, ubráněné oslabení
- Přesilová hra je herní situace, při které je na hřišti nerovnovážný počet hráčů: 5-4, 5-3, 4-3, 6-5, 6-4, 6-3
- Počet přesilových her v utkání: průměrně 4 – 7 za utkání (dle věkové kategorie, charakteru utkání a motivace soupeřících celků)
- Přední celky se prezentují úspěšnosti využití přesilové hry mezi 20 a 40 %. Úspěšnost přesilové hry se odvíjí od individuálních schopností hráčů útočícího celku, organizace hry útočícího celku a organizace hry bránícího celku

## Zásady přesilové hry:

- výběr hráčů pro přesilovou hru (držení hole)
- úvod přesilové hry – vhazovaní, založení
- přesilovou hru v mužstvu ovládají dvě speciální formace
- specializované formace mají jiný a rozdílný systém hry v početní výhodě
- každá formace má nacvičeny alespoň dva způsoby (vzorce) přesilové hry
- herní inteligence hráčů (improvizace)
- střelba bez přípravy
- přesná přihrávka

## Fáze přesilové hry

- založení útoku,
- přechod přes střední pásmo a vniknutí do útočné třetiny
- zakončení

Založení útoku má stejný význam jako při hře v rovnovážném počtu hráčů. Vždy je třeba počítat s organizovanou obrannou soupeře, a to již v útočném pásmu. Založení lze označit za základní stavební kámen přesilové hry.

## Založení přesilové hry:

- individuální akce jednoho z hráčů (včetně výpomoci spoluhráčů)
- kombinační spolupráce formou postupného útoku (prostřednictvím krátkých přihrávek nebo přenechání míčku)
- dlouhá průniková přihrávka směřující z obranného do středního pásma

Ve středním pásmu hrozí riziko v podobě ztráty míčku a protiútoku soupeře, z těchto důvodu je třeba apelovat na jednoduchou hru s tlakem na účelné kombinační prvky.

## Přechod středního pásmá:

- individuální akce
- vzájemná spolupráce útočících hráčů (praktikováno zejména proti celkům, které nepraktikují rychlý přístup k soupeři, nebrání modrou čáru obranné třetiny nebo ustupují do hloubky obranné třetiny)
- nastřelení (nahození) míčku

Každá pětka (formace) má obvykle svůj jeden až dva vzorce, které se snaží uplatňovat. Kromě toho lze založit přesilovou hru individuální akcí ve vzájemné součinnosti s ostatními hráči.

## Rozestavení hráčů při přesilové hře v útočné třetině:

- nejčastější početní výhodou je hra 5-4
- rozestavení: s dvěma hráči na modré čáře (toto rozestavení je doporučováno při nácviku v kategorii žáků), s jedním hráčem na modré čáře
- cíl přesilové hry - je udržení míčku v útočném pásmu a vytvoření opakovaných střeleckých příležitostí s cílem vstřelit branku soupeři
- vytváření střeleckých příležitostí se děje na základě hry podle nacvičených vzorců, při kterých je nutné využít improvizace a tvořivosti hráčů. K narušení kompaktnosti bráničí formace je vhodné využívat častou střelbu
- stěžejní mezihry probíhají na modré čáře a v prostoru za a před brankou
- budování finálních řešení má dva protisměrné základy - prostor u modré čáry (tvořivé přihrávky obránců, prostor za brankovou čarou

## Technické aspekty:

- technická úroveň hráčů
- improvizační schopnosti hráčů,
- orientace na malém prostoru a schopnost prosazení na brankovišti soupeře

## Taktické aspekty:

- kvalitní příprava přesilové hry (zodpovědný je hlavní trenér)
- výběr varianty přesilové hry např. dle – strategie a výkonnosti soupeře, vlastní výkonnosti, prostředí a podmínek (velikost hřiště)
- pod variantou přesilové hry je myšleno: založení přesilové hry, principy rozestavení hráčů, na které navazuje finální zakončení akce
- vliv mají technické aspekty = úroveň HČJ hráčů nebo držení hole hráčů, kteří jsou součástí přesilovkových formací

## Psychologické

## Kondiční

## Požadavky na hráče:

- předvídatelnost a schopnost číst hru
- improvizace a kreativita
- hra na malém prostoru a pod tlakem (zejména v situacích 2-1)
- přesná a rychlá střela, bez přípravy
- přesná rychlá přihrávka, finální přihrávka
- schopnost vázat na sebe soupeře, blokovat a clonit soupeře
- orientace v před brankovém prostoru

## Hra obránce v přesilové hře

- založení přesilové hry
- kombinace v útočném pásmu
- přihrávka
- střelba – z vrcholu přesilové hry (chyba nastřelení prvního bránícího hráče)

## Nácvik přesilové hry:

- obecně je důležité, aby hráči měli dostatečné předpoklady v podobě kvalitních herních činností jednotlivce a osvojení základních herních kombinací
- teoretická příprava
- nedoporučuje se provádět v kategoriích U11 a U9
- v kategoriích U15 a U13 hraje pouze doplňkovou a okrajovou roli (doporučuje se nácvik nezařazovat u kategorií U13 a níže)
- v kategoriích U15 a U13 není specializován
- je specializován od kategorií dorostu
- zaměřuje se na všechny fáze přesilové hry (založení, přechod a vniknutí do pásma, zakončení),
- je v úvodní fázi realizován bez odporu (bez soupeře) nebo se sníženým odporem (nižší počet bránících hráčů nebo otočení jejich holí)

## 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.

## Obranná činnost dle pásmo:

- obrannou činnost v útočném a středním pásmu,
- obrannou činnost ve vlastním obranném 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 prostoru okolo hrazení), 1–3 (útočník napadá z osy hřiště, druhý útočník spolupracuje s obránci a zajišťuje akci)
- 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 míčem
- 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 předvídatelnost
- reakční (startovní) rychlosť
- síla a stabilita v osobních súbojích
- orientácia a hra na malém prostredí
- psychická odolnosť a kondičná prípravenosť
- krytie prostredia

## Vhazování:

- vhazování v obranné třetině je zásadou jej neprohrát (s cílem zamezit zakončení soupeře ihned po vložení míčku)
  - v oslabení se hráči bránícího celku často snaží vhazování zablokovat
- 
- velmi podstatnou roli hraje také nasazování hráčů na oslabení
  - specifickou činností je pohyb holí bránících hráčů v oslabení
  - čepel hole je směřována proti příhrávce nebo možné střele
  - pohyb holí zmenšuje prostor útočícího soupeře pro: příhrávky 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 branou a mimo dosah hráčů soupeře
- zachytit již vystřelený míček
- získat míček pod kontrolu

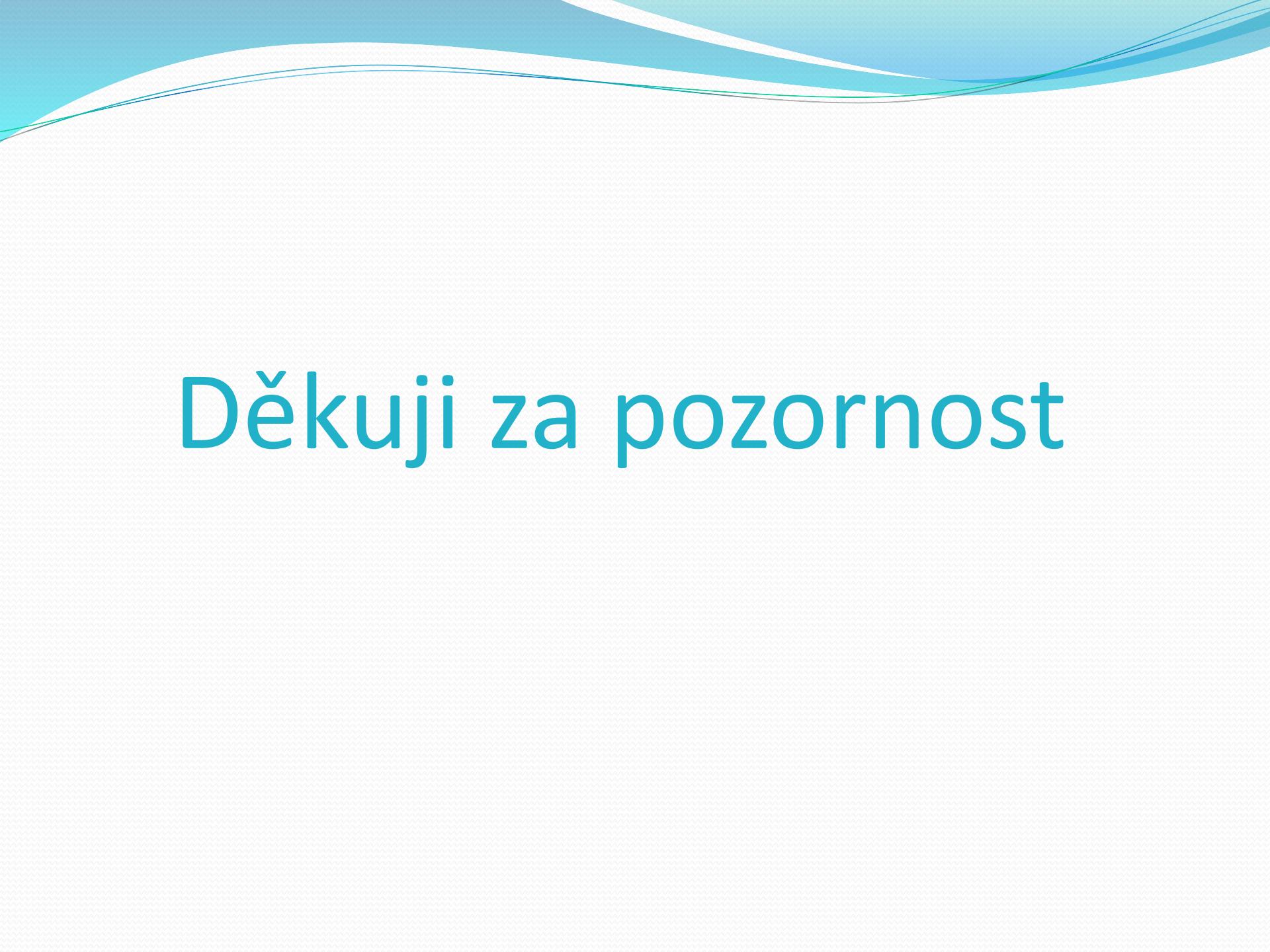
Blokující hráč důsledně drží své postavení v linii střely i v případě pohybu útočícího hráče s míčem.

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

- udržovat vizuální kontakt s míčem
- 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