ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Střední útočník nebo obránce?

Odlišnosti a spojitosti

Zkusme se na téma porovnání činností mezi postem středního útočníka a obránce podívat také v rámci porovnání stavu před pár lety a nyní. Jak došlo u těchto postů k různému vývoji? Jak to změnilo celý přístup k hráčům a potřebám na ně v hokejbale?

Zkusme se nejdříve podívat trochu do minulosti. Hokejbal vychází z ledního hokeje, čerpal z něj většinu informací a taktických prvků. V československém hokeji se většinou hrálo tak, že levé křídlo bylo bránící, pravé křídlo bylo specialista na brejky a centr byl mozkem celé lajny. Tento systém se ve hře uplatňuje stále, ale většinou to je v nižších ligách – okresní a oblastní ligy. Dle mého názoru je to proto, že na to byli hráči zvyklí před 10 - 20 lety a učit se něco nového už dnes nepřipadá v úvahu hlavně z lenosti. To bohužel mluvím i ze své zkušenosti, když jsem se snažil zapracovat na obranné hře v kladenské lize a bylo mi vysvětleno, že snaha je super, ale že to smysl nemá. Ano, neprosadil jsem si zde tu roli trenéra direktivně.

Charakteristika dle postů

Charakteristika obránce

Primárním cílem bylo, a z určitého úhlu pohledu vždy bude, bránění, to znamená zamezit soupeřícímu týmu vystřelit na bránu, případně získat míček pod kontrolu. V obraném pásmu je obránce zodpovědný za to, aby hráči soupeře měli co nejmenší možnost útočit a kombinovat. Cílem je tedy vytěsňovat hru a hráče v držení míčku do rohu hřiště, blokovat soupeři pohyb k bráně a být připraven i pro blokaci střelby.

Obránci se obecně dělí do dvou skupin:

a. defenzivní obránce málo riskuje a příliš nedává branky, preferuje obranu před útočením,
b. ofenzivní obránce se agresivně začleňuje do útočné fáze a je tedy komplexněji využit. Zapojuje se do akcí a kombinací hluboko v soupeřově pásmu, aby se dostal blíže k brance. Svým postavením a pohybem musí reflektovat možnost propadnutí a návrat do obranného postavení.

Jak se liší činnost obránce dle pásma:

a. v obranném pásmu se snaží blokovat střelbu, ale také musí zajistit, aby brankář viděl (aby měl možnost mít míček stále na očích a prostor pro sledování hry). Současně obsazuje hráče s míčkem i bez míčku a podílí se na přebírání hráčů soupeře,
b. ve středním pásmu obránci většinou drží vlastní modrou čáru, resp. také červenou čáru s cílem vytvořit tlak na hráče s míčkem a zvýšení pravděpodobnosti zakázaného uvolnění ze strany soupeře. Spolupráce ve středním pásmu je založena zejména na přebírání hráčů soupeře a jejich obsazování, jak ve volném, tak zahuštěném prostoru,
c. v útočném pásmu je úkolem obránce udržet míček pod kontrolou, aby nepřešel přes červenou čáru, která určuje hranici pásma. Obránci musí být schopni rychle reagovat na vývoj situací a otevírat útočníkům cesty k nabízení se do volných prostor a přijetí přihrávky, nebo adresovat přesné přihrávky do výhodné střelecké pozice. Specifickou činností obránce v útočném pásmu je zapojení se do rotací, pinčink a také zakončení obránce od modré nebo ze střední vzdálenosti.

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Charakteristika středního útočníka

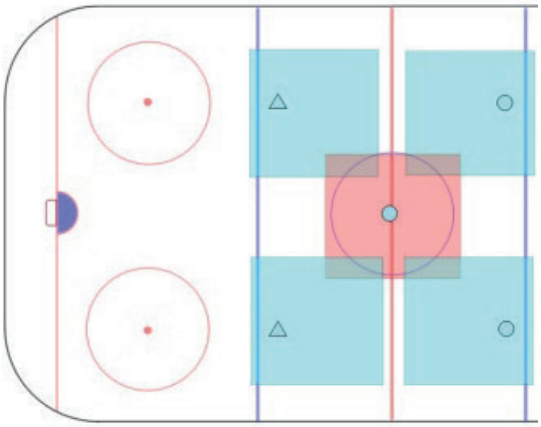
Střední útočník je vedoucí tvář a mozek útočné řady s důrazem na herní inteligenci, který by měl svojí obětavostí strhávat ostatní hráče ve formaci. Může disponovat vyšší hmotností i výškou. Jeho herní projev vytváří spolu se specifikem postu důraz na obratnost a rychlost. Měl by vynikat originálním řešením herních situací, výběrem místa, přesností a timingem přihrávky. Často zakládá protiútok nebo další útočné akce z obranného pásma na křídelní útočníky, disponující rychlostními dispozicemi. Specifickou a důležitou situací jsou vhazování, na která by měl být hráč specialistou, nejen z pohledu techniky provedení, ale také zkušeností a taktické stránky vhazování.

Jaká je role středního útočníka ve středním pásmu? V obranné fázi se zpravidla zapojuje do backcheckingu s cílem obsazování hráčů s míčkem i bez míčku. Ve variantách ustoupené, případně zónové obrany, se podílí na zahušťování prostoru, zajišťování herních situací, případně s přechodem na agresivnější formy obrany či zdvojování situací. Z pohledu útočné fáze hry se střední útočník podílí na zakládání, rozvíjení útoku s cílem proniknout do útočného pásma a vytvořit střelecké příležitosti k zakončení akce. Při založení z hloubky obranného pásma se mnohdy zapojuje do útočných aktivit, tzv. z druhé vlny na principu přihraj a následuj. Při podpoře útoku z druhé vlny je důležité při volbě prostoru a směru náběhu vycházet z rozestavení do útočného trojúhelníku a reflektovat rozestavení hráčů na silné nebo slabé straně ve vztahu k pozici míčku a vývoje hry.

V obranném pásmu má bránící střední útočník povinnost vykrývat spolu s obránci prostor před vlastní brankou a rohy obranné třetiny. Velmi často se uplatňuje při zajišťování nebo zdvojování situace. Mnohdy může dojít i k přebrání soupeře, např. při propadnutí některého ze spoluhráčů.
Rozlišujeme tři různé základní druhy bránění:

a. **bránění osobní** – střední útočník je odpovědný za středního útočníka soupeře a obránci za obě křídla, tento způsob se však uplatňuje v menší míře nebo v časově omezeném úseku,
b. **bránění zónové** – je náročnější na vzájemnou komunikaci mezi hráči, vykrývání prostor a přebírání hráčů, které se týká všech hráčů na hřišti. Při propadnutí při přebírání vznikají nerovnovážné situace 3-2, 2-1, 1-0,
c. **bránění kombinované** – je prolnutím a propojením prvků, principů, zásad zónové a osobní obrany = hráč zodpovídá za hráče, ale i prostor, ve kterém se nachází.

Osobní bránění



Zónové bránění

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Vývoj náhledu na herní posty – aktuální stav

Během posledních let se nám náhled a význam jednotlivých postů vyvinul a mírně změnil. Hokejbal začal být více náročný na kondiční připravenost a rozvinul se v atleticky náročný sport, kde se i role postů svým způsobem změnily.

Obránce a jeho role, nároky z pohledu hry a trenérů se zásadně změnili. Obránce již nemá být a není hráčem zaměřeným na hru na jedné straně hřiště, tedy v obranném pásmu, ale je využíván na obou pólech, stranách hřiště. Vzrostl tedy význam obránce v útočné fázi hry. Lze říci, že obránce je nyní považován za čtvrtého útočníka, který svým pohybem a nabízením se do prostor pro další kombinace vytváří potřebný tlak na soupeře a podílí se na vzniku, pro úspěšné řešení útočné aktivity tolik důležitých, nerovnovážných situací. Vývojem prošly i kondiční aspekty hry obránce, kdy do popředí a na významu získala zejména dobrá obratnostní a silově rychlostní průprava.

Střední útočník se stává mnohem více bránícím hráče, hlavně v obranném systému 2-1-2. Hra středního útočníka se tedy z pohledu zapojení do obranné a útočné fáze zásadně nezměnila, změnil se ovšem s ohledem na rostoucí míru přechodu z obrany do útoku, zvyšující se počet startů a změn směrů na krátkou vzdálenost nebo na zahuštěném prostoru.

A naopak obránce je dnes hráč, který tvoří hru a je rozhodujícím jazýčkem na vahách při ofenzívě družstva. V moderní, tedy současné, době do dělby postů fyzické predispozice (výška, váha atd.) nepromlouvají. U nejmenších hráčů bychom tyto pozice neměli rozeznávat vůbec. V kategoriích U9 a U11 je pro další vývoj a směřování hráčů důležité hráče v tréninku i utkání mezi posty pravidelně rotovat. I ve vyšších kategoriích U13 a U15 je důležité hráče, kteří se tlačí na post obránce, pravidelně rotovat i v útoku. Podstatou je získat na hru jiný pohled a dokázat je pak využít i na pozici obránce.

Spojitosti mezi posty obránce a středního útočníka:

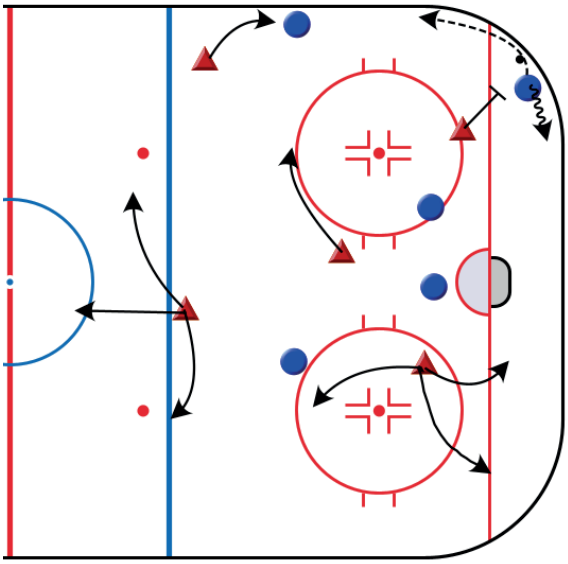
- ovládání herní inteligence – načasování přihrávky, principy rozehrávky atd.,
- tvoří hru a akcelerují herní děj,
- zapojení do útočných akcí z druhé vlny,
- specifické formy zakončení pod tlakem a ze střední vzdálenosti,
- podílí se na obraně prostoru, přebírání hráčů v obranné třetině,
- velký důraz na kreativitu a rozhodování se pod velkým tlakem,
- vytváří principy komunikace v celé formaci.

Odlišnosti mezi posty obránce a středního útočníka:

- **specifické prostory** ve hře – obránce častěji operuje v prostoru před brankou, rohu a okolo hrazení (střední útočník tento prostor zpravidla zahušťuje ze směru od osy hřiště). Střední útočník více operuje ve volných prostorách okolo středu hřiště,
- **specifické činnosti** obránce ve hře – pinčink, blokování střel a chytání ve stoje, dovednostní základ rozehrávky z pohledu hráče v držení míčku,
- **specifické činnosti** středního útočníka ve hře – vhazování, blokování střel a chytání míčku v pokleku nebo kleku, dovednostní základ rozehrávky z pohledu nabízejícího, uvolňujícího se hráče,
- obránce se častěji vyskytuje v souhře, součinnosti ve dvojici – společné bránění modré čáry, kooperace při obsazování hráčů v rohu a před brankou (střední útočník zpravidla více doplňuje situaci do trojice ideálně do tvaru trojúhelníku),

- obránce se častěji vyskytuje v předbrankovém prostoru – vhodné je rozvíjet orientaci ve vlastním předbrankovém prostoru a „čištění“ tohoto prostoru, aby měl gólman výhled a neztratil se mu míček a zakončující hráč z dohledu,
- obránce má možnost zklidnit hru, využít k tomu svoji branku a schovat se, aby se zformovala útočná hra týmu,
- úlohou středního útočníka je akce zrychlovat a vytvářet pohybem, přihrávkou další útočné aktivity,
- střední útočník se v tréninku zaměřuje na tečování a dorážení okolo branky soupeře, rychlou reakci, když najde míček v nestandardní pozici u nohy – cílem je co nejrychleji a nejefektivněji situaci vyřešit rychlou střelou s minimem přípravné fáze,
- **jiný charakter střelby** – obránce většinou střílí z delší vzdálenosti (okolo modré čáry) než střední útočník, který se dostává až do předbrankového prostoru, proto může využít i jiný typ střely. Dříve oblíbený golfový úder se již nedoporučuje a vedeme obránce k využití střely tahem či příklepem, aby to bylo rychlejší. Obránce by střelu měl směřovat kolem nohou bránícího hráče, kde je menší šance, že trefí bránícího soupeře a ten uteče do protiútoku.

Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Ondřeje Klicpery
Korekce, úpravy a doplnění textu: Martin Komárek



Systém 2-1-2 napadání, jaké prostory, jaký hráč vyplňuje

Blokování místa tělem hráče – spodní pozice lepší

Zdroje:

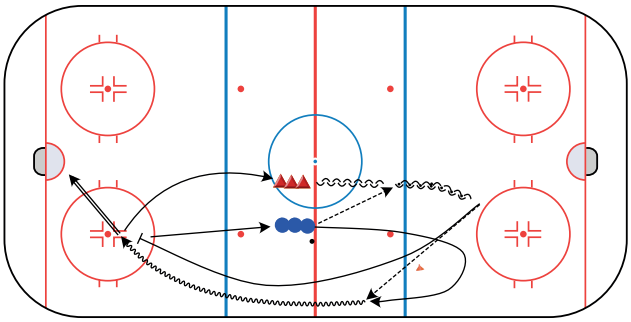
- Webové stránky hokejbal.cz
- Webové stránky hokej.cz – trenérské listy z roku 1998-2001

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

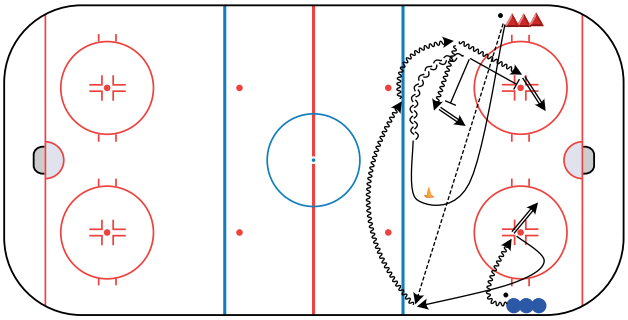
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

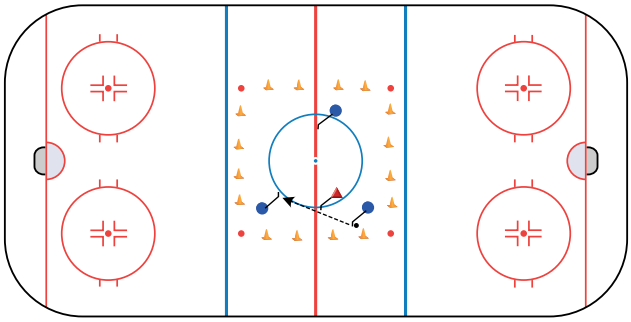
Cvičení:



Obránce couvá, dostává nahrávku, čeká na správný náběh středního útočníka za kužel a dává mu nahrávku, poté rychlá změna pohybu vpřed a snaží se útočníka dohnat. Útočník zabíhá za kužel, hokejku ve směru nahrávky, snaží se pohybem hlavy a koukáním přes rameno najít si nahrávku od obránce, a poté se co nejrychleji snaží jít do zakončení. Po doběhnutí si mění startovací pozice. Na obou stranách 4 hráči ve hře.

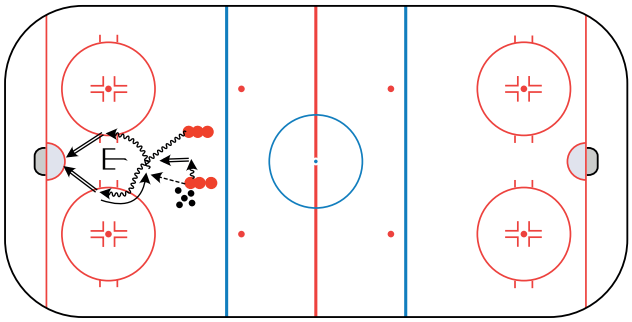
Útočník i obránce mají míček, útočník vyjíždí a střílí na gólmana, zabíhá hlouběji do pásma, jako by chtěl dostat nahrávku z pozabrány při hře, připravuje se obránce na druhé straně – dává dlouhou průnikovou nahrávku (jedna z věcí, co je třeba také – prudká a přesná). Útočník běží po modré, obránce obíhá kužel (můžeme měnit umístění, aby měl útočník vetší či menší náskok). Měli bychom se dostat do situace 1-1, kde je pak na útočníkovi, zda si zvolí natlačení od mantinelu, anebo zasekne a půjde rovnou na osu hřiště. Cvičení je možné dělat na obou stranách současně – 4 hráči ve hře.





Hra 3 na 1 formou baga – na zmenšeném prostoru máme 4 hráče – 1 je bránicí a 3 útočící, kteří se snaží si nahrávat mezi sebou, při zablokování (nebo zachycení) nahrávky si hráči pozice vymění. Útočníkům lze ztížit třeba tím, že budou moci mít jen 2 či 1 dotek. Úkolem celého cvičení je natrénování poziční hry, která se využívá v kombinované nebo zónové obraně

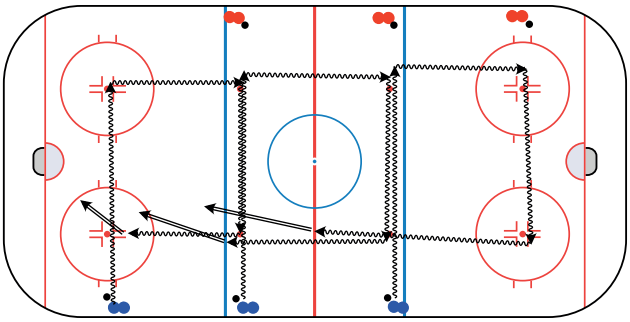
Více typů střelby – hráči jsou ve dvou zástupech, první hráč vyběhne po naznačení před překážkou, jde do prvního zakončení (levák – forhendem), vrací se za překážku, kam dostane nahrávku a jde okolo překážky na druhé zakončení (levák – backhandem), poté jde před gólmana a nastavením hole (vlevo, vpravo, uprostřed) si ukáže, kam chce dostat střílenou přihrávku na tečování.



ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

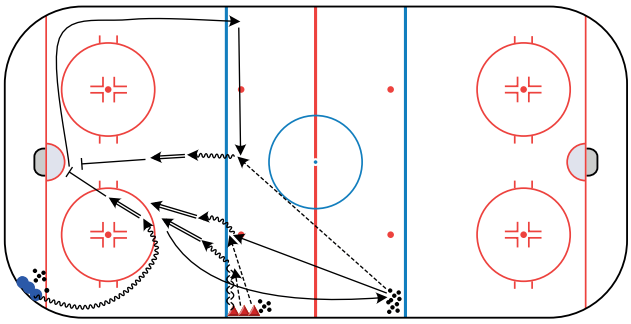
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

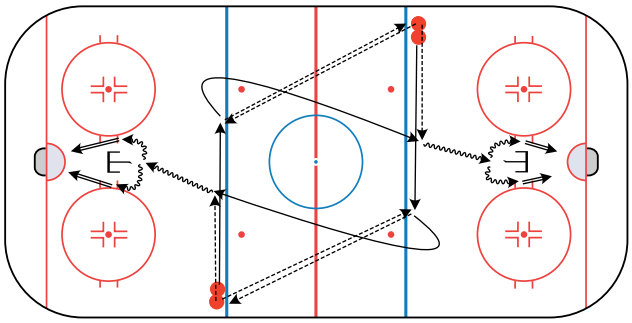
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

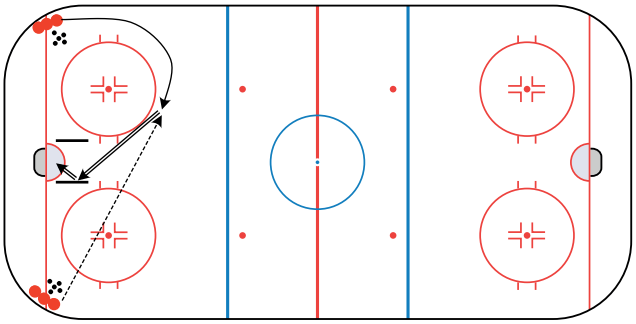


Tři druhy střel, cvičení je možné dělat na jednu stranu 3 hráči + 1 gólman, nebo je možné udělat na obě strany hry, současně je 6 hráčů, hráči vybíhájí těsně po sobě, první zakončuje z mezikruží, druhý od modré a třetí od červené. Pakliže se jede na obou stranách, tak je důležité i prostorové vnímání, aby nedošlo ke srážce.

Střelba se clonou, dorážení, různé druhy střel. Velice různorodé cvičení, kde vybíhá útočník z roku po kruhu a střílí (bekhand či forhand, jak to má po ruce) a jde do clony před gólmana, po modré čáře couvá obránce a dostává nahrávku po modré, střílí přes clonu na teč. Útočník se snaží rychle dorazit. Obránce běží na druhou modrou a útočník vyklízí pásmo, časuje náběh po modré, aby zpracoval a vystřelil svoji druhou ránu tentokrát z okolí modré čáry a zase běží před gólmana. Obránce po průnikové nahrávce sbíhá na modrou, kde dostává další nahrávku od obránce a střílí znovu přes clonu na útočníkovu hůl na teč.





Na obou stranách vybíhá hráč po modré bez míčku v plné rychlosti, dostává nahrávku od hráče z druhé strany, druhý v pořadí mu ji ihned vrací a nabíhá malým obloukem na střed hřiště na druhou modrou, kde dostává nahrávku po modré čáře, jde na panáka, kde naznačuje kličku a vybírá si stranu, kde ihned zakončuje – střídání backhandem a forhandem

Hráči začínají v rohu. Hráč vybíhá bez míčku po kruhu, dostává nahrávku z druhého rohu, střelbu si připravuje na forehand a snaží se střílet na druhý mantinel (simuluje nataženou hokejku hráče v cloně), snaží se naučit, jak se míček dokáže odrazit, a že i pozice střelba mimo může být velice nebezpečná jak pro golmana, tak pro bránícího hráče, který, když si bude všímat jen těla obránce, tak bude takto jednoduše překonán.