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

Taktické aspekty hry v oslabení

Hra v oslabení je velmi důležitý úsek hry vyvolaný vyloučením jednoho nebo více hráčů stejného celku. Taková část utkání představuje velkou výhodu pro soupeřící celek a přináší možnost potrestat vyloučení hráčů vstřelením branky v početní výhodě. Tato nerovnovážná herní situace nabývá na významu s ohledem na speciální formace soupeře a rostoucí význam přesilové hry jako faktoru rozhodující utkání. Hra celku v oslabení tedy tvoří důležitý aspekt a protiváhu pro eliminaci útočných záměrů soupeře.

Základní definice

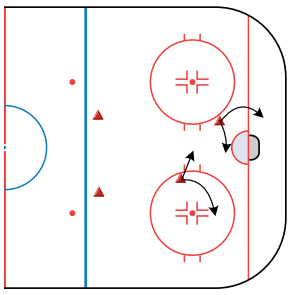
Co znamená hra v oslabení? – Hra v oslabení je pevně definovaný úsek hry, kdy družstvo hraje „oslabeno“ o jednoho či více hráčů v poli, kteří byli potrestáni za prohřešky proti pravidlům. Hra v oslabení se řídí principy obranného herního systému a zpravidla se odvíjí od taktiky případně rozestavení soupeře. Hlavní činnost bránicích hráčů je obranná s cílem zamezit soupeři vstřelit branku nebo získat míček zpět pod svou kontrolu.

Co je cílem hry v oslabení? – Cíl je jasně definovaný, a to „přežít“, což znamená to jediné, a to NEINKASOVAT BRANKU, dostat soupeře z jeho útočné třetiny (naší obranné), či dostat hráče soupeře do takových pozic, ze kterých jen hodně těžko ohrozí gólmana, a tím dojde ke snížení šance na vstřelení gólu. V případě získání míčku na své hole pak máme dvě možnosti, snažíme se míček co nejdéle držet a nepustit soupeře zpátky k míčku/do tlaku, anebo míček dostat až ke gólmanovi soupeře či za bránu soupeře, prostě co nejdále od vlastní branky.

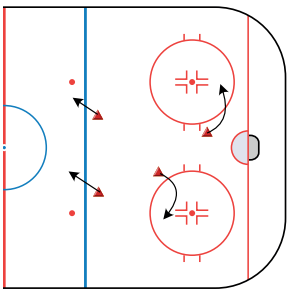
Jak se lze úspěšně bránit? – Organizace hry se odvíjí převážně od hry soupeře. V trénincích, když trénujeme přesilovky, tak tím automaticky trénujeme i hru v oslabení – zde je nejvíce vidět, že útočná fáze nemůže existovat bez obranné. Při nácviku je důležité vysvětlovat i obrannou stránku cvičení. Nelze opomenout také taktickou rovinu, tedy stanovení rozestavení hráčů, míru agresivity napadání, principy komunikace atd.

Charakteristické rozdělení hry v oslabení:

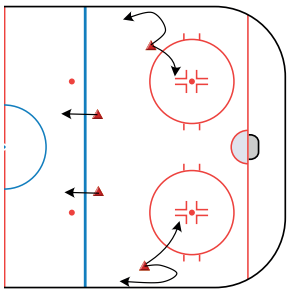
1) **forčeking a hra o čas („zdržování“)** – v útočném i středním pásmu se snažíme soupeře vytlačit a zpomalit. Nabourat tak jejich nacvičené situace a přimět soupeře k chybě (ztrátě míčku), či nastřelení míčku pro soupeře do nevýhodných prostor. Níže jsou 3 možnosti napadání v útočném pásmu:



2-2 (Agresivní)

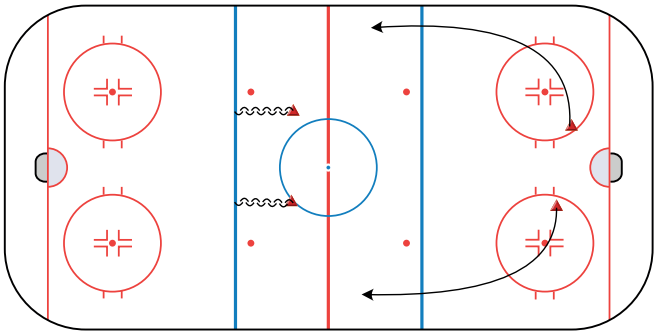


3-1 (1 útočník z osy)



0-4 (couvání)

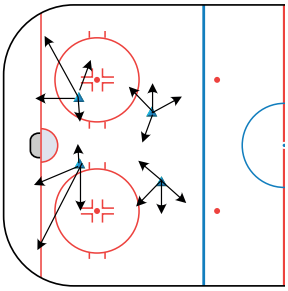
2) **back-checking** – pakliže nemá hra nahoře (tedy v ÚP) úspěch, tak tým musí zpravidla backcheckovat, hlavní cíl je přerušit hru ve středním pásmu. Hráči více zaměřují pozornost na hráče s míčkem a snaží se jej dostat pod větší tlak např. formou zdvojení,



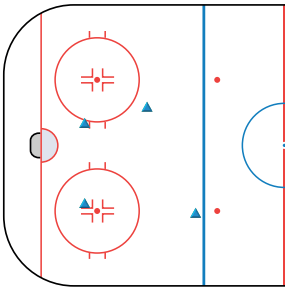
3) **reakce a činnosti na modré čáře** – snaha nepustit soupeře jednoduše přes modrou čáru, aby získal lacině nebo jednoduše pásmo je jedním ze stěžejním úkolu hráčů i týmu v případě, že hra se přesunu do prostor okolo modré čáry. U vyspělých a organizovaných týmů je domluven i hráč, který sbírá míček na zadním mantinelu, když dojde k nahození soupeřem,
4) **hra v obranné třetině** – cílem je vytvořit na soupeře časový a prostorový tlak = donutit jej k chybě (např. nepřesnou nahrávkou, vedením osobního souboje, případně lokací hry a míčku do prostor okolo hrazení – cílem je tedy vytlačit soupeře z výhodných míst pro zakončení).

Při hře 5-4 praktikujeme možnosti:

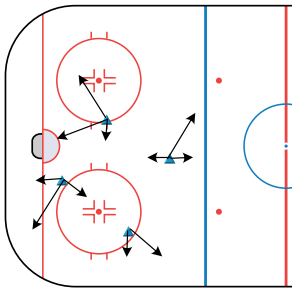
a) malý čtverec (2-2) – používá se, když soupeř chce hrát od zadního mantinelu, je třeba těsně krýt střed hřiště a umožnit brankáři, aby viděl hru a vývoj herní situace; vyhození je možné realizovat po mantinelech; jde o nejméně agresivní přístup,
b) velký čtverec (2-1-1) – používá se, když soupeř chce hrát a zakončovat akce přes střely od modré (červené); agresivnější forma hry, pokud útočící hráč dostane míček do beckhandu, tak se zvýší tlak napadajících hráčů na jeho samotného, aby míček ztratil nebo s ním naložil co nejméně konstruktivně,
c) diamant (1-2-1) – používá se, aby se vytvořil tlak v prakticky celé obranné třetině; nejagresivnější možnost bránění; velký důraz na rychlé hráče, kteří umí dobře číst hru.



a) malý čtverec (2-2)



b) velký čtverec (2-1-1)



c) diamant (1-2-1)

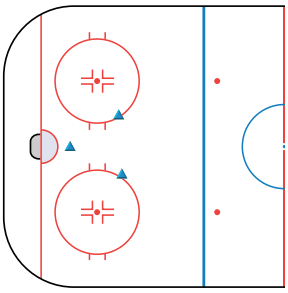
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

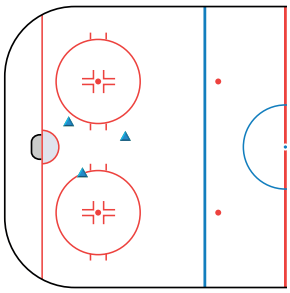
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Při hře 5-3 praktikujeme možnosti:

a) 1-2 – jeden obránce a 2 útočníci (resp. dva výše postavení hráči),
b) 2-1 – dva obránci a jeden útočník (resp. jeden výše postavený hráč).



a. 1-2



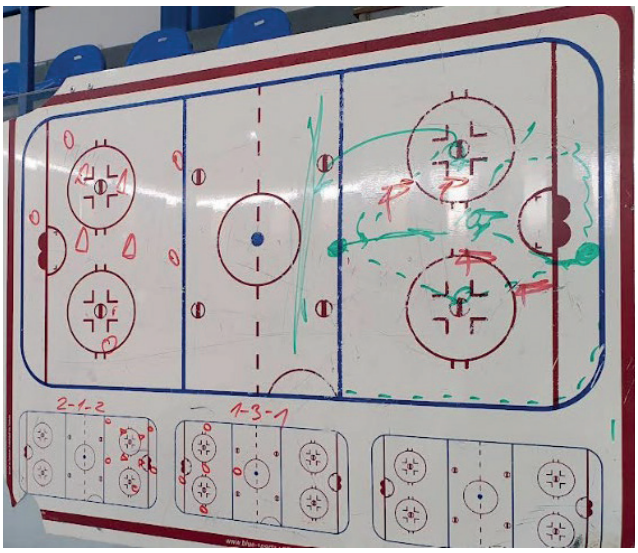
b. 2-1

Ukázka rozestavení hráčů:

Ukázka blokace hokejkou při hře

Bránění 5-4 – rozestavení diamant 1-2-1

Bránění 5-4 – rozestavení 2-2



Jedna z možnosti trénování 2-2 vlevo i 1-2-1 vpravo

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

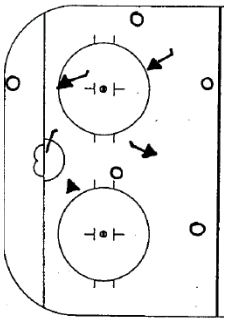
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Technické a dovednostní aspekty kladené na hráče v oslabení

Společným aspektem je, že bránící hráči používají své hole, aby ubránili určité oblasti, za které odpovídají:

1) LK kryje přihrávky na střelce,
2) LO kryje přihrávky přes střeleckou oblast a má zodpovědnost za hráče u zadního hrazení,
3) PK kryje hráče na modré čáře a je zodpovědný za hráče před jeho bránou, pakliže je PO u zadního mantinelu,
4) PO pokrývá hráče ve střeleckém prostoru,
5) brankář zodpovídá za nahrávky před prázdnou bránu.



Legenda – LK = levé křídlo, PK – pravé křídlo, PO – pravý obránce, LO – levý obránce

Další společným prvkem je rychlý přístup, ze zónové obrany jsme nuceni přistoupit k aktivní obraně a napadání, abychom se dostali do situace 1-1 z jinak nerovnovážné situace 2-1, nebo aby soupeř provedl nepřesnou nahrávku.

Je nějaký rozdíl ve hře obránce a útočníka v oslabení? Zkusme si rozdíly rozebrat!

Co je stejné (obránce vs. útočník):

1) potřebujeme dobře rychlostně i dovednostně vybavené hráče, kteří se dokáží rychle a správně rozhodovat,
2) hráči mají rychlý a agresivní přístup v souladu s pravidly včetně řešení situací na malém prostoru,
3) síla a stabilita hráče (nejen v osobních soubojích),
4) dobré čtení hry, včetně výběru místa na hřišti a kvalitní předvídavosti,
5) kondiční připravenost napříč posty a herními situacemi.

A co je odlišné (obránce vs. útočník):

1) obránce (nebo také hráč postavený v obranném tvaru níže) – brání hlavně pozice před brankou a zamezuje hráčům v držení míčku dostávat se směrem k ose hřiště, musí být agresivní nejen u mantinelů s cílem rozhození soupeře a donucení jej k chybám; snaží se blokovat (větší nároky na hru hůl – hůl a rameno – rameno) a rychle směřovat míček mimo vlastní pásmo,
2) útočník – krytí prostoru a zachycení křižných přihrávek aktivní prací holí v prostoru, vytváření tlaku na hráče a využití každé chyby, blokování střel v pokleku nebo pádem,
3) pohyb hráčů po vystřelení míčku z pásma – oba hráči se pohybují ve směru vystřeleného míčku, role hráčů postavených v obranném tvaru výše je spíše ve vytvoření tlaku na obránce soupeře v prostorách na vrcholu SP a ÚP (dle taktikou stanovené míry agresivity napadání), obránci směřují svůj pohyb zpravidla k zabezpečení a zajištění středu hřiště, resp. do prostor okolo vlastní modré nebo červené čáry.

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

Jak rozvíjet prvky a činnosti důležité pro hru v oslabení

Blokování střel

Velice důležitým prvkem nejen při hře v oslabení je blokování. Blokování střel by se mělo realizovat a nacvičovat napříč věkovými kategoriemi, aby si tak hráči zvykali postupně na techniku provedení, vnímání síly, směru a rychlosti střel. Důležité je eliminovat možný psychický blok nebo strach, obavy ze střely jako takové. Blokování střel není technicky náročné, velkou roli hrají zkušenosti a množství opakování spojené s nácvikem této dovednosti. Jaké typy, způsoby blokování známe:

1) **ve stoji** – nevýhodou je zabrání ne moc velkého místa v dolní části (branky), naopak výhodou je okamžitá možnost zapojení se do dalšího bránění nebo dalších činností,
2) **v pokleku** – poklek na jedno koleno, zabírá největší místo, čímž omezuje střílejícího hráče, uplatňuje se zejména u střel ze střední a vyšší vzdálenosti,
3) **pádem** – při hokejbale v dnešní době se využívá méně často, jelikož hráč, který není trefen a míček neopustí hřiště, tak je „vyřazen“ ze hry z pohledu zapojení se do dalších akcí a činností, soupeř jej snadno obejde a dostává se do výhodnější pozice = vzniká přečíslení,
4) **holí** – výhodou je větší dosah, kam se hráč holí dostane (tedy větší prostor, který hráč holí ovlivňuje), nevýhodou je vysoká pravděpodobnost tečovat nebo směřovat míček do vlastní branky. V utkání jde o velmi častou a efektivní techniku.

Krytí a obrana prostoru

Dalším velice důležitým aspektem při bránění (v oslabení) je krytí prostoru a práce s holí. Tyto činnosti nelze vnímat nebo zúžit jen na práci holí, ale pozornost je vhodné věnovat také obsazování hráčů v prostoru nebo obsazování prostoru na hřišti jako takového. Bránících hráčů je při oslabení na hřišti méně, takže často vzniká situace 3-2 a 2-1 a hráč v tu chvíli nemůže vyběhnout, napadat jednoho z hráčů a vytvořit tak situaci 1-0. Hráči musí krýt prostor, za který odpovídají a jsou vedeni si pomáhat holí při blokaci nejen střel, ale i nahrávek.

Jak na to v praxi? = Obránce mírně ustupuje, obsazuje svou pozicí a aktivní prací holí prostor, udržuje oční kontakt s útočníky, aby mohl reagovat a snažit se tak kontrolovat další vývoj hry. Nesmí na hráče „bafat“, aby nedošlo k propadnutí a bránící hráč nevytvořil přehnanou aktivitou situaci 1-0, resp. samostatný únik.

Jedním z hlavních cílů je zdržovat hru a vytláčet hráče v držení míčku do méně výhodných prostor, aby se k bránícím hráčům připojil někdo z ostatních spoluhráčů, anebo aby uplynul čas nevýhody jeho týmu (konec přesilové hry soupeře). Obránce se snaží naznačovat „výpady“ a čeká na chybu útočníka, když přijde, tak jeho reakce musí být blesková. Dostupuje k soupeři a odebírá míček. Důležité je sledovat, v jakém okamžiku má hráč míček na jeho slabší straně. Podstatou je snažit se hráče soupeře vytlačovat směrem od branky. Pakliže se hra odehrává k oblasti kruhů směrem k vlastnímu brankovišti, tak je dle vývoje situace neustupovat, ale využít více blokování v kombinace s těsnějším přístupem k soupeřům.

Co je rozhodující:

1) vzdálenost od hráče – když jsme moc blízko/daleko, nedokážeme včas reagovat,
2) pozice míčku ve vztahu k vlastní brance a pozici spolu i protihráčů,
3) postavení nohou, těla a hole – vnímat pozici soupeře, hokejku se snažit dávat do možných prostor pro nahrávku a nohy jsou připravené rychle reagovat = přistoupit k soupeři a vést osobní souboj 1-1,
4) periferní vidění (včetně polohy hlavy vůči tělu a pozici míčku, ideálně otočení pouze hlavy = neotáčet se zády).

Komunikace

Jedna z nejdůležitějších součástí utkání je čtení hry a komunikace, ať již z pohledu slovní, vizuální nebo jiné formy komunikace. Komunikace vytváří nutný předpoklad pro vědomou kooperaci hráčů pod velkým tlakem a odporem soupeře.

Nácvik dovedností

Nácvik oslabení je vhodné cíleně realizovat až od dorostu a juniorů, ale určité prvky, které se pak využívají i v rovnovážných situacích, je možné použít, aplikovat již u MŽ či SŽ (vhodně nabalovat na další dovednosti a herní situace). Systémový a plánovitý nácvik je současně prováděn s nácvikem přesilových her. Jedno bez druhého není možné. Je ale důležité vysvětlovat hráčům i obrannou složku hry a nekoukat jen na prvky ofenzivní. Přínosem dostatečného a úměrného zaměření se na defenzivní složku hry je i skutečnost ubránění početní nevýhody, která je pro hráče novým impulzem a měla by je „nakopnout“ k lepším výkonům.

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