ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

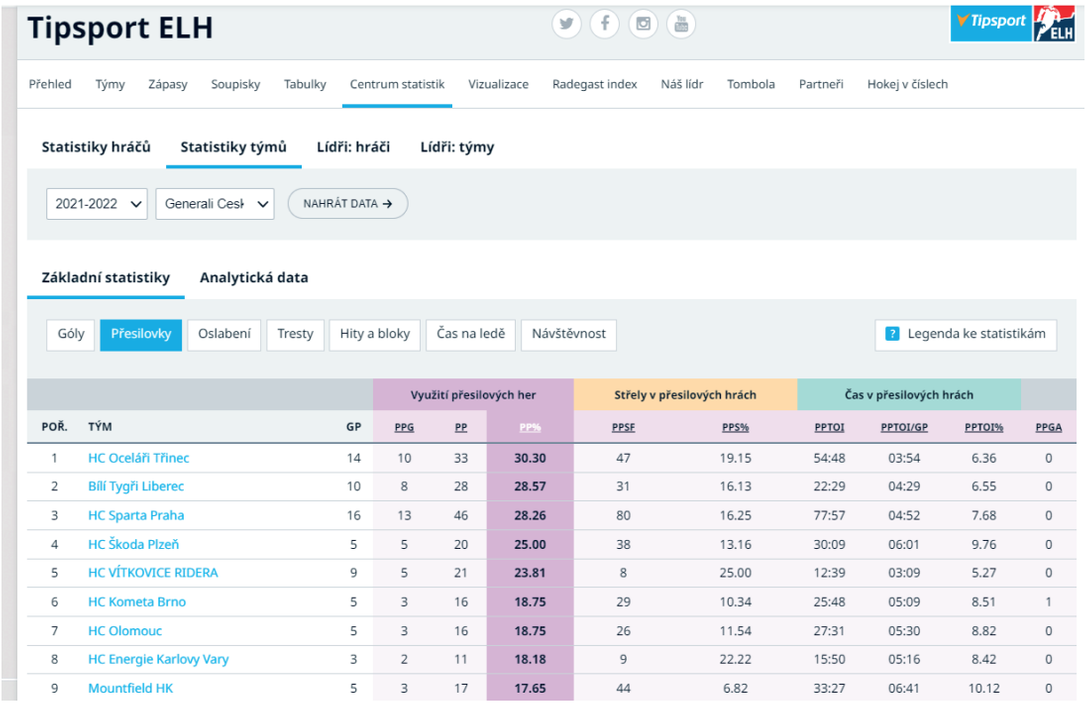
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Taktické aspekty přesilové hry

Přesilová hra jako taková hraje v hokejbale s ohledem na výsledek zápasu téměř vždy velmi výraznou roli. Dle názorů mnoha dlouholetých hráčů a trenérů dokonce až tak významnou, že může pozitivně ovlivnit výsledek zápasu v náš prospěch i v případech, kdy je soupeř o něco lépe fyzicky a pohybově vybaven. Dlouhodobá statistika říká, že týmy na vyšších úrovních jsou schopny vstřelit branku z každé třetí nebo čtvrté přesilové hry.

Tato statistika se naplňuje i v hokejovém prostředí, zde kupříkladu statistika z loňského ročníku (2021/2022) Generaly play off:



			Využití přesilových her			Střely v přesilových hrách		Čas v přesilových hrách			
POŘ.	TÝM	GP	PPG	PP	PP%	PPSF	PPS%	PPTOI	PPTOI/GP	PPTOI%	PPGA
1	HC Oceláři Třinec	14	10	33	30.30	47	19.15	54:48	03:54	6.36	0
2	Bílí Tygři Liberec	10	8	28	28.57	31	16.13	22:29	04:29	6.55	0
3	HC Sparta Praha	16	13	46	28.26	80	16.25	77:57	04:52	7.68	0
4	HC Škoda Plzeň	5	5	20	25.00	38	13.16	30:09	06:01	9.76	0
5	HC VÍTKOVICE RIDERA	9	5	21	23.81	8	25.00	12:39	03:09	5.27	0
6	HC Kometa Brno	5	3	16	18.75	29	10.34	25:48	05:09	8.51	1
7	HC Olomouc	5	3	16	18.75	26	11.54	27:31	05:30	8.82	0
8	HC Energie Karlovy Vary	3	2	11	18.18	9	22.22	15:50	05:16	8.42	0
9	Mountfield HK	5	3	17	17.65	44	6.82	33:27	06:41	10.12	0

Níže uvedeme aspekty, které mohou pomoci, aby to v případě Vašeho týmu, bylo co nejblíže nižší hodnoty, v některých utkáních, třeba i pod ní.

Pokud vezmeme v potaz, že máme v sezoně k dispozici před zápasem minimálně dvě ideálně tři tréninkové jednotky, je z hlediska taktické připravenosti ideální věnovat se nácviku přesilových her více než polovinu jedné tréninkové jednotky, ideálně té předzápasové. V případě "playoffové" fáze sezony klidně jednu celou tréninkovou jednotku, případně rozložit nácvik do dvou s ohledem na nejednotvárnost.

Významnou roli, tak jako v jiných zápasových prvcích, **hraje výběr hráčů, kteří budou přesilové hry hrát.** Ideální je mít do zápasu připravené dvě kompletní pětice hráčů, které spolu přesilové hry hrají a věnují se jim pospolu i při tréninku. Během sezony je dobré mít více variant, tedy více hráčů, kteří jsou schopni přesilovou hru kvalitně zahrát. Jinými slovy, nikoliv pouze 10 hráčů, a to nejen s ohledem na neúčast některého z hráčů, ale také s ohledem na herní styl soupeře.

Přesilová hra naplňuje svůj význam pouze v případě, kdy je sehrána kvalitně, tedy náš tým dosáhne vstřelení branky, případně je po většinu času přesilové hry usazen v obranném pásmu soupeře a vytváří si brankové příležitosti. Bránění těchto herních situací stojí bránící tým mnoho sil, které pak chybí v dalším průběhu zápasu.

Pokud je přesilová hra sehrána naopak špatně, soupeř nemá příliš práce s jejím bráněním, dokáže bez problému prostřídat během dvouminutového oslabení klidně 3 nebo 4 bránící čtveřice, může mít v určitých fázích zápasu na náš tým i výrazně negativní účinek, a naopak soupeře může nasměrovat ke zlepšení výkonu. Tento negativní aspekt má samozřejmě hlavně **psychologický vliv**, ale do jisté míry se může jednat i o úsporu sil klíčových hráčů během dobře odehraného oslabení.

Rozestavení a taktický plán pro přesilovou hru je dobré v prvé řadě **uzpůsobit na míru hráčům**, kteří ji budou během sezony hrát, a pak také danému **soupeři, který nás v nejbližším utkání čeká**. Tak jako obecně v našem sportu v jakýchkoli jiných aspektech hry i zde neplatí, že by jedna varianta, styl a způsob zahrání přesilové hry byly účinné na každého soupeře, tím spíše ne na té nejvyšší úrovni, tedy v kategorii mužů v soutěžích jako je Extraliga či 1. Liga.

Obecně dělíme sehrání přesilové hry na takzvaně:

- **„shora“** = snaha o střelbu hráčů vzdálenějších brance soupeře kombinovaná se snahou o clonění, tečování a dorážku hráčů hrajících v předbrankovém prostoru,
- **„zespod“** = snaha o kombinaci většinou 3 – 4 hráčů nakrátko v blízkosti branky se snahou o vytvoření střelecké příležitosti založené na co nejpřímočařejším a nejrychlejším zakončení.

Většina týmů a jejich trenérů jsou během první či druhé přesilové hry v zápase schopni bez problému vypozorovat, o co se soupeř snaží, jaké kombinace a schémata v přesilové hře používá. Soupeř je schopen reagovat změnou stylu bránění, např. napadání, rozestavení hráčů nebo formou osobního bránění nejlepších hráčů protivníka. Proto je dobré mít více variant řešení, zakončení PP a ideálně hráče zdokonalovat, posouvat tím směrem, aby byli sami schopni během hry na změnu reagovat, nehrát stále dokola to, co v danou chvíli již nefunguje a soupeři se daří dané rozestavení či daný vzorec úspěšně bránit.

Velice často se i na té nejvyšší úrovni setkáváme s tím, že hráči zapomínají na ten nejzákladnější, nejjednodušší a nejočividnější aspekt přesilové hry. Je nás o jednoho či dva více!!! Pokud tedy dojde ke správnému pohybu hráčů, vždy musí být někde někdo, komu je možné přihrát a není pod bezprostředním tlakem bránícího hráče.

Pokud bude útočící pětice dostatečně dlouhou dobu trpělivá a přesná v provedení přihrávek, i bez secvičeného signálu, lze vypracovat nebezpečnou brankovou příležitost. Lepší variantou ale samozřejmě je nějaký vzorec pro vypracování brankové příležitosti (ideálně nenacvičovat pouze jeden).

Hlavní výhodou secvičeného vzorce je to, že všech pět útočících hráčů ví již několik vteřin dopředu, co se bude následně na hřišti odehrávat, kam půjde další přihrávka, jakým směrem a do jakého prostoru bude pokračovat pohyb zbylých čtyř hráčů a ideálně i co dělat po skončení akce, která neskončí vstřeleným gólem tak, aby náš tým zůstal v držení balonku v útočném pásmu.

To, že mohou být reakce útočících hráčů tímto způsobem zvýhodněny, ještě více podpoří a zvedne šance k dosažení hlavního cíle přesilové hry, což je samozřejmě vstřelení branky.

Hráči, kteří přesilovou hru hrají, by měli být **schopni** jak **improvizací,** tak i secvičenými akcemi bezprostředně ohrozit branku v jedné přesilové hře hned několikrát a vypracovat si několik brankových příležitostí.

V některý případech se přistupuje k výraznému zjednodušení sehrání přesilové hry, kdy je kladen důraz na **maximální počet střel letících na soupeřovu branku**, toto musí vždy doprovázet maximální počet hráčů v předbrankovém prostoru s maximální snahou o clonění, tečování, dorážku a případně s následnou maximální agresivitou ve chvíli, kdy nedojde ke vstřelení branky tak, aby byl tým i nadále v držení balonku a mohl znovu ohrozit v co nejkratším časovém horizontu soupeřovu branku.

Opačnou variantou je snaha dostat se do co nejvyloženější brankové příležitosti pomocí série **přihrávek** a secvičených pohybů jednotlivých hráčů. V této variantě jde také zásadním způsobem o to soupeře přihrávkami připravit o síly a následně sehrát secvičenou akci ve chvíli, kdy již soupeř není schopen agresivního pohybu tak, jak na začátku přesilové hry. To vyžaduje trpělivost, maximálně přesné provedení přihrávek a nabízení se do volných prostor.

Účinné také může být tyto dva základní styly přesilové hry zkombinovat a přesilovou hru začít například sérií po sobě rychle jdoucích střel a následně přistoupit k secvičenému signálu.

V tréninku jsou pak přesilové hry trénovány nejčastěji v těchto fázích a obměnách:

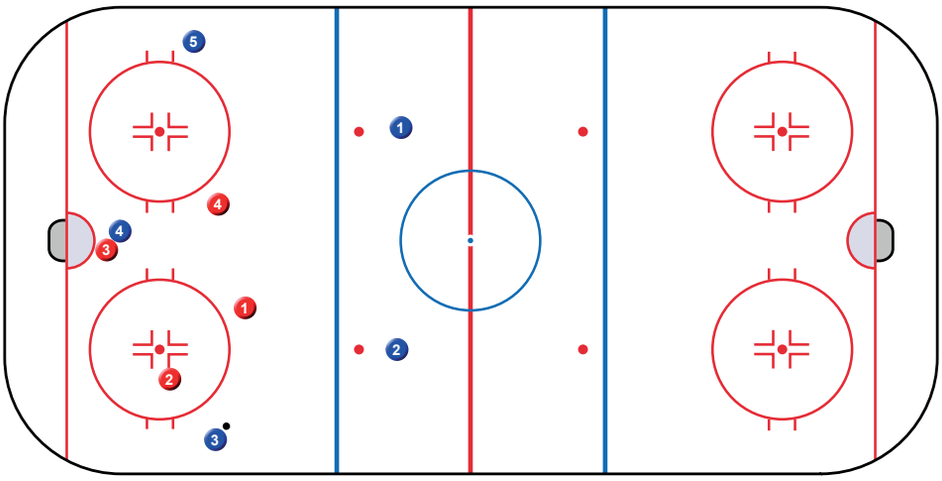
1. samotná **přesilová hra v útočném pásmu** (simulovaná, řízená hra) se snahou o provedení plánovaných akcí – zaměřuje se především na rozvoj kombinačních prvků, pohybu a nabízení se hráčů do volných prostor včetně implementace možných signálů, nacvičených vzorců,
2. počátek přesilové hry, tedy **zavezení míčku do útočného pásma** s následným usazením se v útočném pásmu včetně rozestavení se hráčů. Tyto dvě fáze v dospělém hokejbale je někdy vhodné spojit v jednu a nácvik vždy provádět současně. Jinými slovy co nejvíce simulovat zápasové prostředí kdy, pokud dojde k vyhození míčku soupeřem, je opět nutné zavést míček zpět do pásma,
3. standardní **tréninková cvičení** zaměřující se na jednotlivé sekvence přesilové hry bez odporu či se sníženým odporem tak, aby si hráči pohyby a technické prvky zautomatizovali,
4. cvičení pro zdokonalení herních činností jednotlivce nejčastěji využívaných a potřebných pro přesilovou hru. Jako například střelba bez přípravy, clonění, tečování, dorážka, přihrávka z prvního doteku aj.
   - nácvik konkrétních dovedností **rozvíjejících ofenzivní potenciál hráčů**, který posléze hráči použijí pro kvalitní sehrání přesilové hry, je dobré zařadit do tréninkových jednotek už v kategorii starších, v některých případech i mladších žáků,
   - nácvik sehrání přesilové hry se zavezením, jednotlivé alternativy přesilových her, rozestavení a signály je vhodné zařadit do TJ od kategorie dorostu výše.

Velice důležitá je také fáze taktické přípravy a komunikace, jak trenéra s hráči, tak i hráčů mezi sebou. Je třeba, aby každý do detailu věděl kdy, kam, co, jak a proč se nabízet, realizovat danou kombinaci, souhru nebo činnosti, a to ideálně tak, aby každý hráč měl stejné povědomí o pohybech a činnostech každého z čtveřice hráčů, kteří s ním přesilovou hru hrají, jako o svých činnostech a pohybech.

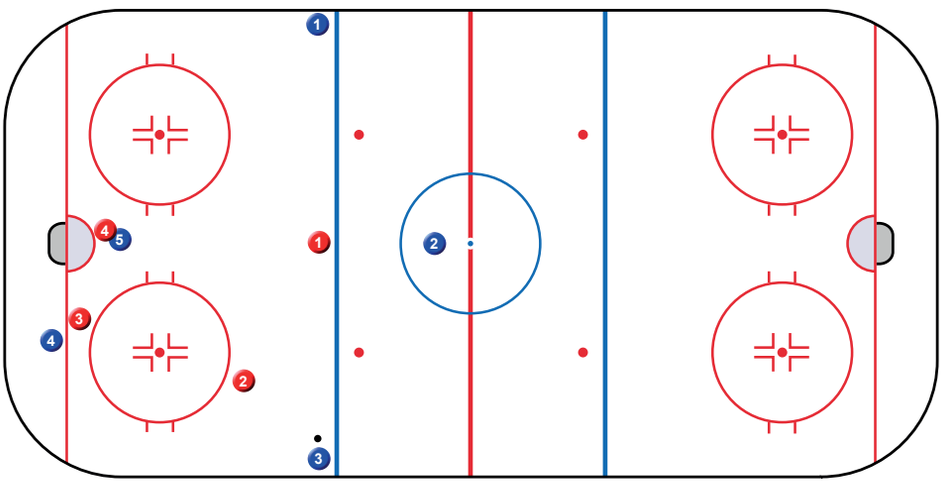
Konkrétní cvičení v tréninkových jednotkách jsou samozřejmě výrazně individualizována podle potřeb s ohledem na to, jak chceme:

- aby naše přesilové hry probíhaly,
- kde chceme, aby se při sehrání hráči pohybovali,
- jaký typ a styl přesilové hry chceme v sezoně hrát,
- jaký typ hráčů máme a budeme mít během sezony na přesilové hry k dispozici,
- s ohledem na to, v jaké fázi sezony se nacházíme (např. pokud máme na začátku sezóny k dispozici nové hráče, bude s největší pravděpodobností nácvik vypadat jinak než před play-off, kdy spolu hráči přesilovou hru hrají už několik měsíců).

Rozestavení při přesilové hře může být různé, nejčastěji však dělíme na dvě základní:



„se dvěma hráči nahoře“



„deštník“

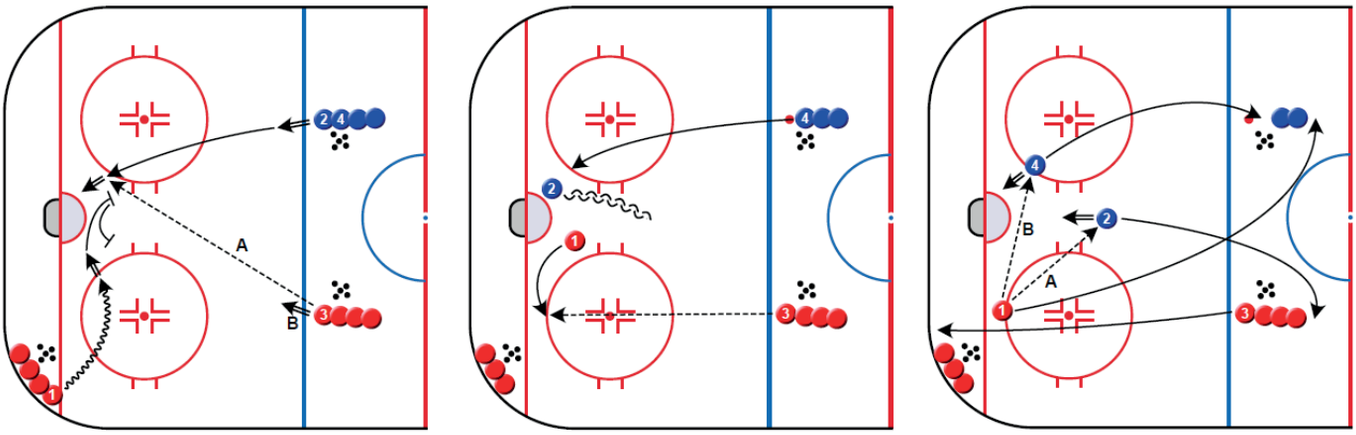
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

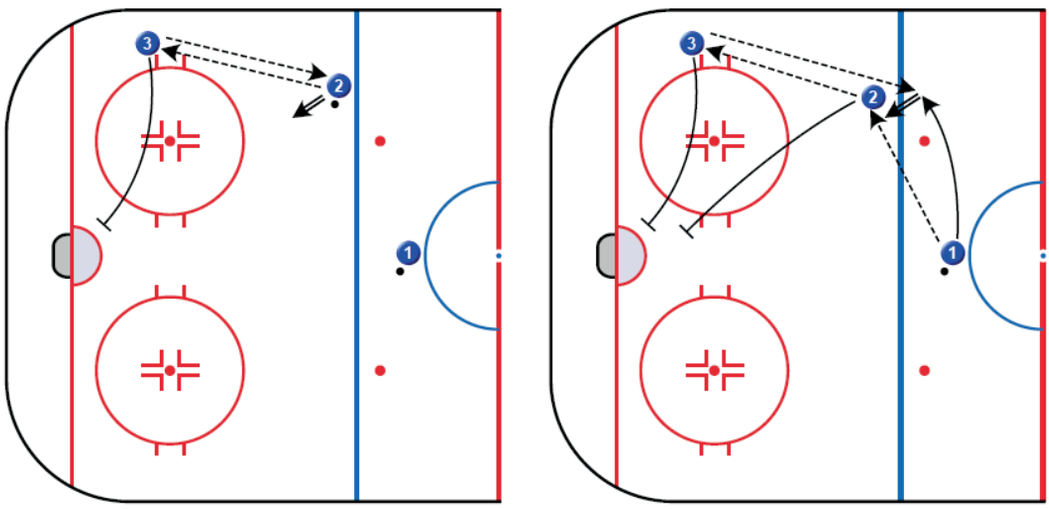
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Cvičení pro nácvik přesilových her

1) „kyvadlo“ v předbrankovém prostoru



2) Seběhnutí

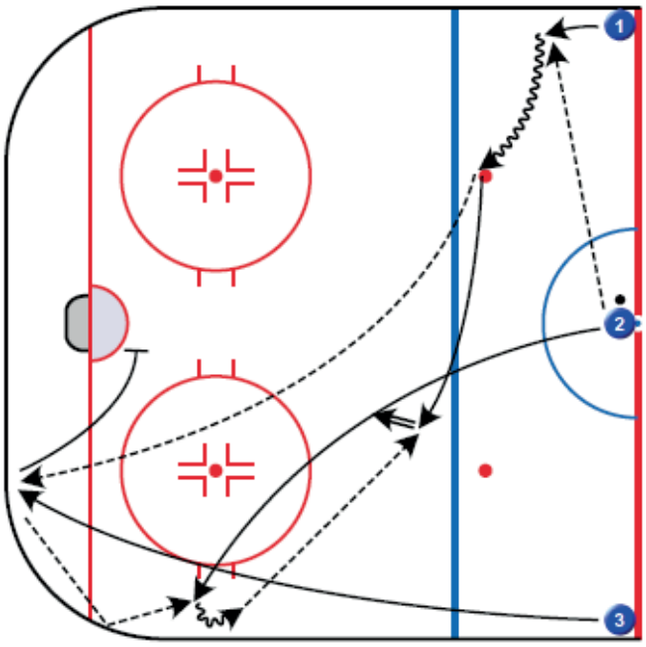


ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

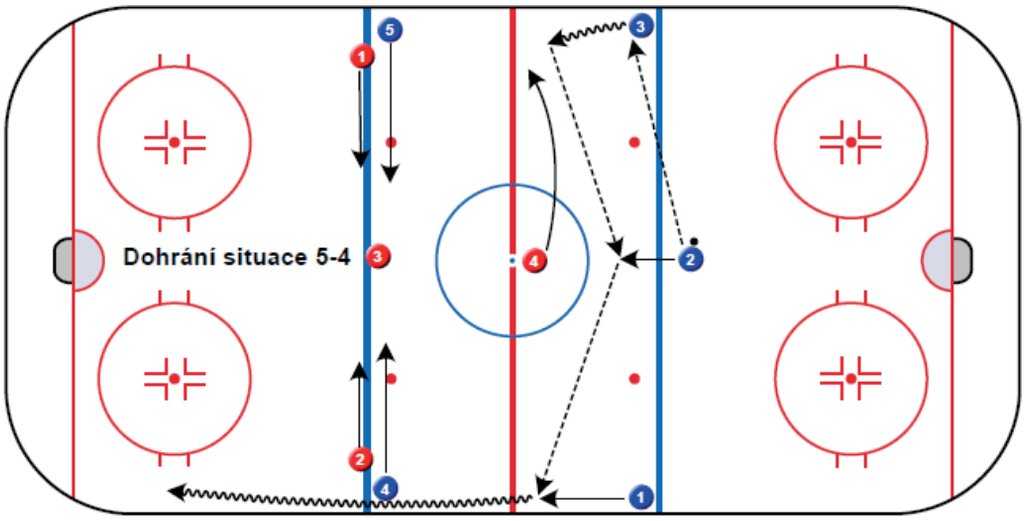
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

3) Zavezení + střelba bez přípravy



4) Zavezení se zpětnou přihrávkou



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