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

Uvolňování hráčů do volných prostor

V tréninku a zejména utkání hraje uvolňování hráčů do volných prostor významnou až nepostradatelnou roli. Za pojmem uvolňování hráčů do volných prostor je třeba vidět dvojici herních činností jednotlivce, a to uvolňování hráče v držení míčku, které tvoří základ pro situaci 1-1, resp. uvolňování hráčů bez míčků, kteří se svým pohybem do volných prostor snaží vytvořit možnosti pro další kombinace se spoluhráči nebo si vytvořit volné prostory vhodné pro zakončení.

Rozdělení:

A. uvolnění hráče v držení míčku do volných prostor (jako součást situace 1-1) – cílem je vytvoření nerovnovážné situace nebo individuálního průniku/akce,
B. uvolnění hráče bez míčku do volných prostor (součást útočné fáze hry celku = celek v držení míčku) – cílem je vytvoření prostor pro útočné kombinace, spolupráci útočících hráčů nebo střelecké prostory.

Uvolnění hráče bez míčku do volných prostor

Je řazeno mezi útočné herní činnosti jednotlivce. Významně spoluutváří základní část rozehrávání týmu a přípravy na vytvoření herní kombinace v útočném, středním i obranném pásmu. Jedním z možných významů je odlákání soupeře do jiných prostor a tím umožnit útočícím hráčům rozvinout herní kombinace nebo útočnou akci zakončit.

Při obranné činnosti po ztrátě míčku zaujímají hráči bránícího celku nejvhodnější postavení, obsazují hráče soupeře a navazují na sebe hráče soupeře. Více uvolněných hráčů v pohybu ztíží soupeři přehled o hře a vyhodnocení budoucích pohybů nebo záměru soupeřícího celku. Hráč musí neustále sledovat všechny souboje, jak obranné, tak i útočné fáze. Nejen svůj vlastní souboj.

Uvolňování většinou **provádí více hráčů ve více směrech** a tím se ukazují, nabízí spoluhráči, který je v držení míčku. Uvolňování je realizováno změnami směru nebo rychlosti k otevření prostoru. Nejlepším postavením je **rozestavení hráčů do trojúhelníku**, kdy rozehrávající hráč má možnost přihrát volnému hráči, který následně rozehraje jinému volnému hráči, který by měl být dobře viditelný. Hráč by neměl nadbíhat, kde je protihráč, spoluhráč či velké množství hráčů. Rozestavení do trojúhelníku nabízí širší množství variant a znesnadňuje čtení herní situace soupeři.

Směry uvolnění

Můžeme rozlišit několik směrů, např. přímý, boční, šikmý nebo do oblouku, popřípadě z pohledu hráče vzad, stranou a dopředu. Vhodný je takový směr, ve kterém nabízející se hráč získá možnost pro lepší zpracování a přihrávání míčku, resp. sledování samotné situace. Základem nabízení se je běh a rychlostně silové prvky: starty, brzdění, změny směru, rychlosti či obrat v pohybu aj.

Důležitá je také hra tělem při kontaktu s bránícím hráčem nejen před brankou protihráče. Směr pohybu uvolnění je hráče vhodné učit tak, aby se naučili plně vnímat prostor nebo se uvolňovat vždy takovým směrem, aby měli přehled o hře a pohybu spolu i protihráčů.

Provedení:

- změna směru a rychlosti,
- klamný pohyb, naznačení a fintování,
- reagování na změnu pohybu bránícího hráče,
- akčně rychlostní provedení s hlavou nahoře,
- postavení směrem do hry nebo s možností přijetí přihrávky.

Doporučené provedení:

- nejdříve realizovat kontakt s obráncem,
- pokud nelze v pohybu pokračovat, tak změnit směr a rychlost,
- zaměřit se na pozici míčku a směřování hole k možnému směru přijetí přihrávky,
- v případě kontaktu se soupeřem se zpevnit a mírně snížit těžiště (pozor na předklonění).

Cílem je získat postavení výhodné pro přijetí přihrávky, případně rychlé zakončení. Dalšími z cílů je poutat pozornost soupeře nebo vytvořit prostor pro uvolnění, naběhnutí někoho ze spoluhráčů. V případě získání míčku je velmi důležité pokračovat v pohybu a nezastavit se.

Prostředky pro uvolňování hráčů bez míčku:

- starty, brzdění, náhlá zástava pohybu,
- změny směru, změna rychlosti, obraty v pohybu,
- klamné pohyby a manévry (např. odcouvání aj.),
- navázání fyzického kontaktu s bránícím hráčem formou hry tělem, přetlačování rameny.

Uvolnění hráče bez míčku do volných prostor dle pásem

Obranné pásmo = OP

- nabíhání hráčů do volných prostor dle tlaku a způsobu napadání útočícího celku = základy rozehrávky,
- rozestavení hráčů do trojúhelníku k tvorbě více variant rozehrávky pro obránce, který je v držení míčku (oporu tvoří druhý obránce a nabíhající spoluhráč u hrazení, zvláštností obranného pásma je omezení křížné přihrávky nebo riskantní rozehrávky směřující ke středu hřiště),
- kombinace přihraj a běž, případně křížení křídelních útočníků,
- kombinace přihraj a následuj.

Střední pásmo = SP

- velmi časté uvolnění hráčů na principu křížení nebo výměny míst,
- větší tlak na rychlost a co nejrychlejší přechod do útočného pásma (ovlivněno tlakem vracejících se hráčů, pevností obranného postavení a domnělým pravidlovým omezením plynoucím z obrany modré a červené čáry soupeřem),
- výhodné rozestavení do trojúhelníku (nevýhodné postavení útočících hráčů v jedné linii – jednodušší na obranu z pohledu soupeře),
- více variant uvolnění hráčů bez míčku v otevřeném prostoru bez omezení mantinely,
- přihraj a běž, resp. přihraj a následuj.

Útočné pásmo = ÚP

- nejrůznější techniky a činnosti pro uvolnění hráčů do volných prostor dle situace – zpravidla spojeny se zahuštěným prostorem a nutností provádět klamný manévr nebo realizovat silovou hru tělo – tělo,
- hlavním úkolem hráče je získání co nejvýhodnější pozice pro zakončení a vystřelení na branky = boj o střelecké postavení, střelecký prostor,
- uvolnění v rámci rotací = přenechání míčku, clonění, křížení a zpětná přihrávka,
- zapojení obránců při nabízení se do prostor u hrazení nebo na ose hřiště k přijetí přihrávky od hrazení (důležité je správné načasování a odpovídající postavení druhého obránce),
- velmi frekventovaná kombinace přihraj a běž v prostorovém omezení ze strany řady hráčů současně.

Nácvik a věkové kategorie

Zaměření věkových kategorií:

- přípravka a minipřípravka - zařazení cvičení formou hry, pohybové aktivity (pohybová složka uvolnění se do volného prostoru), hra 1-1 na omezeném prostoru, další hry na malém prostoru (ideálně v situaci 2-2 s úpravou a zmenšením prostoru),
- mladší žáci – zaměření se na nabízení do volných prostor ve vazbě na kombinaci přihraj a běž, pravidelné zařazování herních situací 1-1, 2-2, 3-3 na malém prostoru (spolupráce a koordinace pohybů hráčů),
- starší žáci – zvyšování prostorového tlaku, zařazování herních situací 2-2, 3-2, 3-3 a prvků souvisejících se základy rozehrávky a přechodu středního pásma.

Časté chyby a nedostatky:

- nedostatečný a neefektivní pohyb,
- nedostatečné klamání a matení bránícího hráče,
- špatná volba směru a prostoru,
- špatné načasování,
- špatné postavení k přihrávce od spoluhráče (špatný směr hole pro přijetí přihrávky).

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

Jak postupovat při nácviku uvolňování hráčů bez míčku:

- cvičení formou hry na malém prostoru – průpravné cvičení v podobě přetlačování rameny, modifikovat odpor bránícího hráče,
- uvolňování hráčů ve volném/zahuštěném prostoru v rámci trojic a čtveřic,
- hra 1-1 – přetlačování se tělem a rameny o výhodnější postavení,
- hra 2-2, 3-2 s cílem nabízení se do volných prostor, uvolnění hráčů klamným pohybem, uvolnění směrem k míčku, případně od míčku,
- hra 4-4, 5-5 s cílem herní kombinace, provedení v obranné třetině s tlakem na uvolnění útočících hráčů (bránící tým v úvodní fázi nácviku s otočenými holemi).

Uvolnění hráče bez míčku do volných prostor dle pásem

Je útočná činnost jednoho z hráčů, který je v daný konkrétní moment v držení míčku. Hráč se snaží být v neustálém pohybu, vytváří prostor pro volného hráče nebo kombinaci se spoluhráči. Hlavním cílem je zakončit akci střelou nebo přispět k vytvoření střeleckého prostoru. Pravidelně jsou využívány všechny techniky vedení míčku, např. obcházení soupeře kličkou, krytím míčku či obhozením nebo prohozením protihráče. Uvolnění hráče dochází buď ve volném prostoru nebo v uzavřeném prostoru, např. u mantinelu, který může využít k oklamání soupeře, ale současně snižuje množství variant řešení situace z pohledu útočícího hráče. Např. hráči mohou míčkem prohodit protihráče nebo odrazem od mantinelu a následovně při zrychlení běhu soupeře oběhnout z levé či pravé strany, podmínkou pro uplatnění těchto technik je větší vzdálenost od soupeřovy branky, resp. využití v nezahuštěném prostoru. Další důležitou rolí a činností je klamání soupeře tělem při držení míčku.

Techniky klamání rozlišujeme:

- klamání změnou směru,
- klamání změnou rychlosti,
- klamání pohybem/směrem hole,
- klamání naznačením přihrávky/střely,
- klamání založeným na zapojení těla a ramen.

Na klamání navazuje také potřeba dokonale krýt míček tělem. Častými chybami je špatný postoj, špatné držení hokejky, příliš blízko/daleko míček u těla, případně špatná kontrola pozice protihráčů.

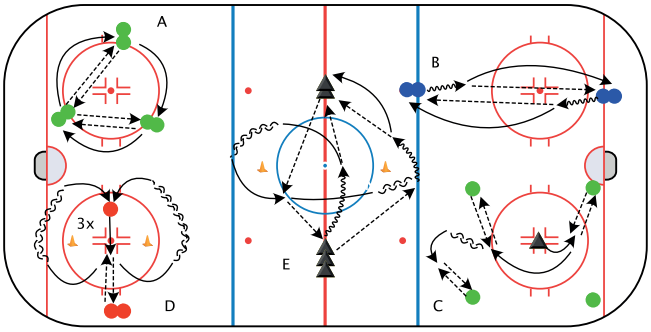
Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Milana Sklenáře
Korekce, úpravy a doplnění textu: Martin Komárek

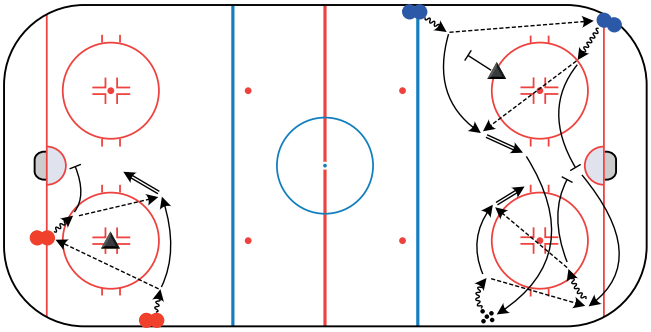
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

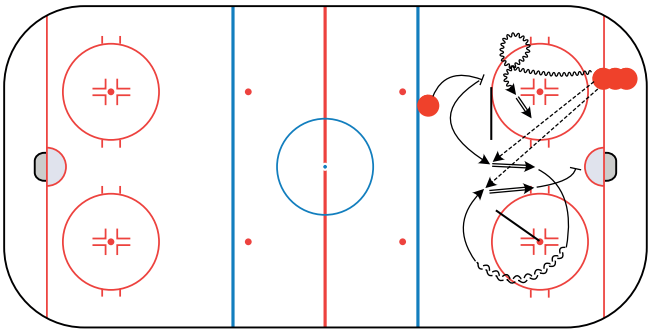
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

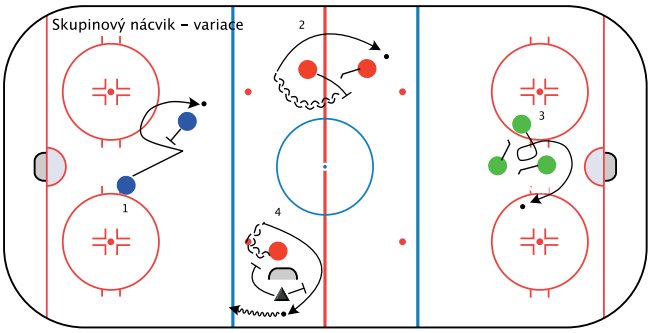
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

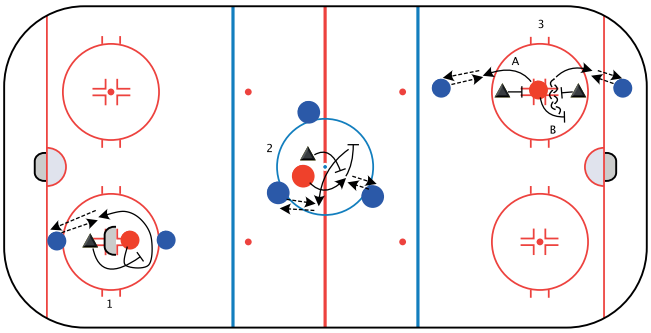
Uvolnění hráče bez míčku

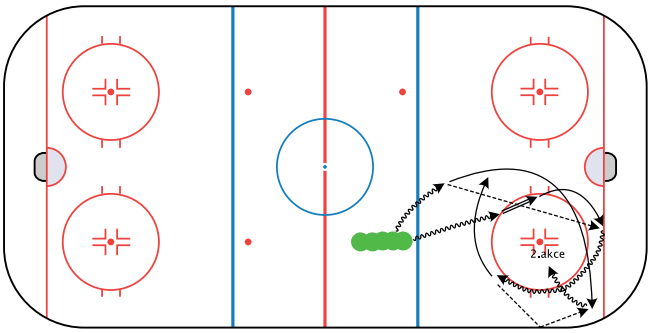


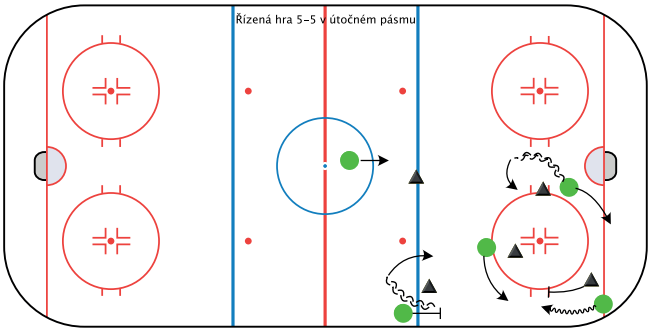


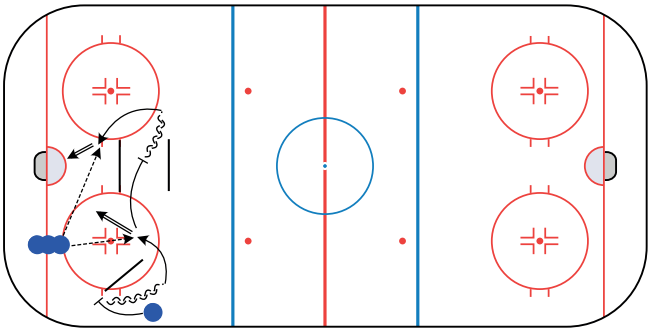






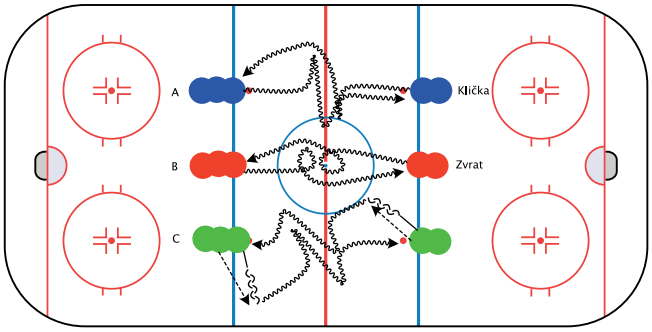
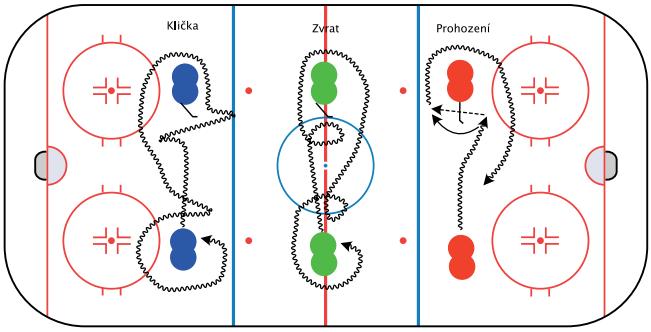
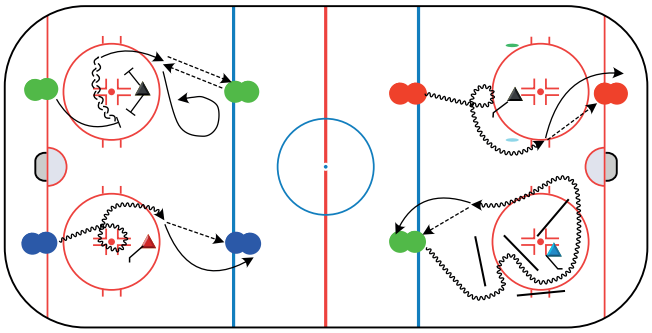
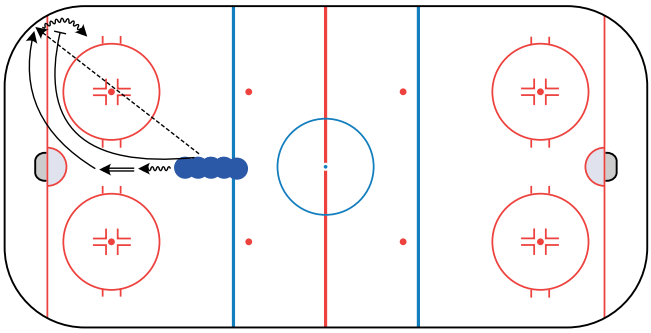
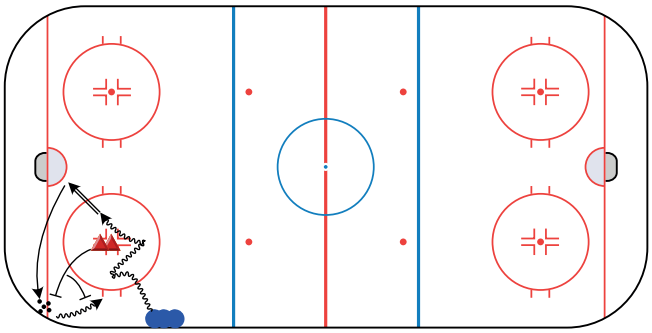
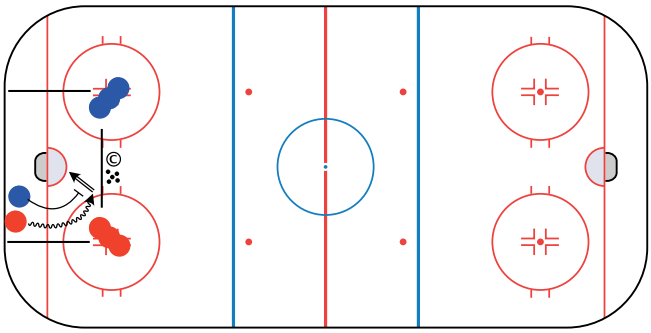
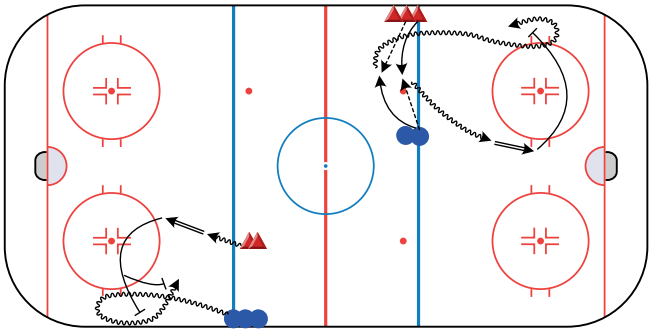
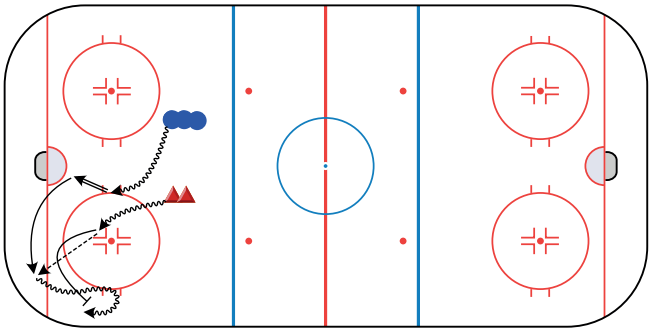






ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Uvolnění hráče s míčkem