



Činnost obránců

Podobně jako příprava brankařů, tak i příprava obránců má své odlišnosti a specifika, která je třeba zohlednit, jak v rámci organizace tréninkových jednotek, tak v utkáních zejména kategorií U11 a U9. Cílená příprava hráčů se zaměřením případně specializací na post obránce se doporučuje až od kategorií dorostu.

Specifika hry obránců:

- specifický pohyb – vyšší frekvence přechodů vpřed – vzad a obráceně, více obratnostních prvků a změn směru (ve srovnání s útočníky),
- specifická střelba (především v oblastech od modré čáry),
- vedení osobního souboje z pohledu obránce (zejména ve fázi od odejmutí míčku soupeři ke kreativnímu řešení v podobě rozehrávky nebo rozvíjení protiútku),
- **rozehrávka a podpora útoku.**

Další možná specifika hry obránců:

- rotace v útočné třetině (včetně zajištění obránce, který se do útočné akce zapojí),
- „pinčink“ – napadání rozehrávky soupeře v oblastech okolo hrazení,
- blokování střel obránci.

Rozehrávka

Rady kdy obránce nepřihrává:

- pokud neví, kde se pohybuje spoluhráč,
- pokud spoluhráč je obsazen nebo se nemůže uvolnit,
- před vlastní branku,
- křížně přes obranné pásmo,
- je-li individuální akce účelnější a výhodnější nežli přihrávka.

Doporučení pro nácvik rozehrávky:

- V kategoriích U11 a U9 je cílem věnovat se dovednostnímu základu rozehrávky v podobě rozvoje HČJ (vedení míčku, přihrávka, uvolňování se hráče s míčkem a bez míčku) – nácvik není programově zaměřen na rozehrávku, ale jde o izolovaný rozvoj jednotlivých HČJ.
- V kategoriích U15 a U13 je cílem přechod od HČJ tvořících základ rozehrávky k nácviku činnosti v rámci
- spolupráce 2 – 3 hráčů, nejčastěji jde o:
 - spolupráci s druhým obráncem (přenesení hry např. ze silné na slabou stranu),
 - spolupráci s nabíhajícím útočníkem.
- Dalším krokem je simulace odporu v podobě napadajícího hráče, který vytváří tlak na rozehrávajícího obránce.
- Nácvik lze následně rozšířit nejen o zvyšování odporu v podobě napadajícího hráče, ale také stavbou cvičení tak, aby vedla rozehrávajícího hráče k volbě z více variant řešení (přihrávka na obránce, přihrávka na útočníka, individuální akce) a vytvářela u hráčů návyk číst hru a rozhodovat se pod tlakem.
- Ve všech fázích nácviku se doporučuje pravidelně střídat hráče mezi posty a nerozlišovat striktně mezi útočníky a obránci.



Postřehy z praxe:

- V nácviu i utkání je třeba vést mladé hráče k lepšímu čtení hry ve fázích hry před převzetím míčku, a to ve formě:
 - a) vizuální kontroly pohybu a rozestavení spoluhráčů (otočením se hlavy hráče přes rameno),
 - b) vizuální kontroly napadajících protihráčů,
 - c) vizuální kontroly volných prostor, kam by bylo možné směřovat rozehrávku a rozvíjet útok.
- V nácviu i utkání je třeba budovat v hráčích kreativitu, nebát se rozehrát případně vést hráče k individuálnímu řešení akce.
- Mladí hráči mají rezervy v situacích, kdy kvalitní obrannou činností získají míček a mají s ním kreativně naložit. Do tréninku činností v obranné třetině doporučujeme zařazovat ve cvičeních prvky, kdy je hráči po zisku rozehrají do zástupu nebo trenérovi.
- Pravidelné střídání hráčů mezi posty v utkáních kategorií U11 a U9 je nepostradatelnou složkou pro nácvi dovednostního základu, rozvoje čtení hry a akceleraci herních prvků rozehrávky.
- Chyby hráčů v rozehrávce je třeba vnímat jako cestu ke zlepšení a zkušenost, díky které hráči získávají sebedůvěru ke kreativní ofenzivní hře.

Taktická složka rozehrávky:

- Lze charakterizovat parametry přihrávky: **přesnost** (skutečnost, je-li přihrávka adresována na hůl spoluhráče), **včasnost** (skutečnost, je-li přihrávka adresována v moment, který spoluhráčům umožňuje přijetí přihrávky), **účinnost** (skutečnost, je-li přihrávka adresována těm spoluhráčům nebo do prostor umožňujícím rozvíjení útoku, ohrožení branky soupeře nebo samotné zakončení akce střelou).
- Lze spatřovat ve vzájemné poziční výpomoci rozehrávajících hráčů.
- Lze spatřovat ve čtení hry a sledování zda obránce je pravák nebo levák (zejména při hře pod tlakem).

Obranné a útočné herní činnosti jednotlivce

Schopnosti a dovednosti potřebné k pokrývání obranné poloviny:

- přehled o situaci je zapotřebí ke správnému rozebrání a obsazení hráčů,
- dobrá poziční hra je nutná k vytváření tlaku na soupeře, vytlačování soupeře do rohů a k mantinelům včetně zachytávání přihrávek,
- účelné a povolení uplatnění hry tělem (v rozích, před bránou),
- důležité je blokování střel,
- komunikace s brankařem.

Jak přistoupit k napadání soupeře v obranné třetině? Kdy soupeře zatlačit/napadat a kdy naopak vyčkávat?

Obránce napadá pokud:

- soupeř je otočen zády,
- soupeř nemá míček pod kontrolou nebo zpracovaný,
- hráč má dobrou podporu spoluhráčů (zahuštění hry nebo možnost zajištění),
- soupeř s míčkem je osamocen a sám nemá podporu svých spoluhráčů (např. při střídání)
- týmová taktika nařizuje napadat (např. v závěru třetin nebo před koncem utkání).

Obránce vyčkává pokud:

- soupeř je otočen čelem (do hry nebo k soupeři),
- soupeř má míček pod kontrolou,
- hráč nemá dobrou podporu spoluhráčů (např. v nerovnovážné situaci a při přečíslení),
- soupeř se nachází v nevýhodné situaci k zakončení,
- týmová taktika nařizuje vyčkávat (např. zóna).

Jaké jsou základní předpoklady k úspěšné hře obránce v útoku:

- dovednost se na hřišti rychle a účinně pohybovat,
- dovednost hry s míčkem a dovednost pokrýt si míček,
- dovednost si přihrát a zpracovat přihrávku,
- dovednost zmást soupeře – klíčky, naznačování a fintování,
- odvaha, kreativita a schopnost sebezprosažení.

V kategoriích U15 a kategoriích dorostu se doporučuje zařazovat trénink obránců např. v podobě vyčlenění části tréninkové jednotky se specifickým zaměřením a obsahem.

Důležitá je také volba a výběr vhodných hráčů na post obránců.

Zkušenosti z praxe:

- pro post obránce jsou většinou vybráni hráči **vyšší postavy**,
- pro post obránce jsou většinou vybráni hráči s **horší lokomocí** a rezervami ve specifickém hokejbalovém pohybu,
- v kategoriích do U11 dochází v nedostatečné míře k rotaci hráčů mezi posty,
- v kategoriích do U15 dochází v nedostatečné míře k zařazování perspektivních hráčů na post obránců (a to i v utkáních se „slabšími“ soupeři).

Základní doporučení pro přípravu obránců:

- **Střídat pravidelně hráče mezi posty** v kategoriích U11 a U9 (TJ i utkání).
- Vést hráče ke **konstruktivním řešením** všech situací (vyvarovat se zahazování a odpalování míčků).
- Budovat **kreativitu** hráčů a rozvíjet **čtení hry** (formou cvičení s tlakem na rozhodování včetně volby řešení dané situace).



