



ČMSHB

Zátokpova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Hra v oslabení

Hra v oslabení představuje časově omezený úsek hry, ve kterém hraje družstvo oslabeno o jednoho nebo více hráčů. Základem hry je koncentrovaná obranná činnost všech hráčů. Hru v oslabení lze zařadit mezi obranné herní systémy. Nácvik hry v oslabení, organizace hry v oslabení během utkání se odvíjí nejen od rukopisu hlavního trenéra, ale také od schématu hry soupeřícího celku v početní výhodě.

Cílem obrany je neinkasovat branku se snahou vytlačit útočící hráče do nevýhodných střeleckých pozic (k mantinelům). Po zisku míčku často bránící družstvo nastřeluje míček do útočné třetiny, ve snaze „získání času“ nebo taktickým zdržováním kontrolovat míček. Základní rozestavení bránícího družstva vychází z počtu hráčů a z rozestavení útočících hráčů.

Obranné činnosti při hře v oslabení lze rozdělit dle prostor na hřišti na:

- obrannou činnost v útočném a středním pásmu,
- obrannou činnost ve vlastním obranném pásmu.

Obrana ve středním a útočném pásmu má za cíle zpomalit a vytlačit útok soupeře, tak aby nemohl uplatnit nacvičené vzorce, případně je snahou přimět soupeře k nastřelení míčku do nevýhodných prostor nebo míček získat.

Nejčastěji je praktikováno rozestavení 2–2 (agresivní napadání), 0–4 (couvání zpět a obsazování prostor okolo hrazení), 1–3 (útočník napadá z osy hřiště, druhý útočník spolupracuje s obránci a zajišťuje akci).

Při obraně přesilové hry soupeře v obranném pásmu je cílem vytvořit na soupeře časový a prostorový tlak, resp. donutit jej vést osobní souboj nebo realizovat nepřesnou přihrávku. Při správném rozestavení bránících hráčů včetně jejich efektivního pohybu a práci s holí může bránící celek i přes početní oslabení o jednoho hráče eliminovat svou poziční hrou početní výhodu soupeře a zamezit tvorbě nebezpečných střeleckých příležitostí vznikajících ze situací 2–1.

Principem je přechod z pasivní zónové obrany na agresivní obranu s rychlým přístupem k soupeři. Napadání a přístup bránících hráčů je třeba praktikovat ze správného směru s malým odstupem, ideálně napadat v moment, kdy soupeř zpracovává míček. Nejčastější způsoby základního rozestavení při hře v oslabení jsou 1-2-1, 2-2 případně 2-1-1. Při dvojnásobném oslabení se hráči snaží udržovat rozestavení v trojúhelníku 2-1 nebo 1-2. Ať je rozestavení hráčů zvoleno jakkoliv, vždy je obecným pravidlem přítomnost minimálně jednoho bránícího hráče vždy před brankou.

Ve hře v oslabení se velmi často uplatňují činnosti krytí a obrany prostoru a také obranná kombinace odstupování. Velký význam hraje také vhazování, které může vést k:

- zisku míčku a jeho následnému vyhození,
- vyhození míčku z obranné třetiny v rámci nebo ihned po vhazování,
- zamezení kombinace soupeře jeho směřováním do oblasti okolo hrazení

Při vhazování v obranné třetině je zásadou jej neprohrát s cílem zamezit zakončení soupeře ihned po vhození míčku. Mnohdy se hráči bránícího celku snaží takové vhazování zablokovat. Velmi podstatnou roli hraje také nasazování hráčů na oslabení.

Specifickou činností je pohyb holí bránících hráčů v oslabení. Čepel hole je směřována proti přihrávce nebo možné střele. Pohyb holí zmenšuje prostor útočícího soupeře pro:

- přihrávky a kombinační hru,
- individuální průnik a vedení osobního souboje,
- vytváření střeleckého prostoru.



Opomenout nelze také roli a zapojení brankaře. Roli brankaře lze spatřovat především v komunikaci se spoluhráči a práci s holí při průniku soupeře zpoza branky.

Úkoly hráčů na postu útočníků bránícího celku jsou:

- zachycení křížných přihrávek,
- vytváření tlaku na hráče s míčkem,
- vytlačení útočících hráčů do méně výhodných střeleckých pozic.

Úkoly hráčů na postu obránců bránícího celku jsou:

- blokování střel,
- odstavování hráčů od míčku v před brankovým prostoru,
- zamezení průniku útočících hráčů v držení míčku směrem k ose hřiště nebo do výhodné střelecké pozice.

K nácviku hry v oslabení a vysvětlování taktické stránky početního oslabení je třeba vnímat v kontextu přesilové hry soupeře, možnosti rozestavení a založení přesilové hry. V tomto směru je možné využít materiál o přesilové hře.

Požadavky na hráče pro hru v oslabení:

- dobré čtení hry a předvídatost,
- reakční (startovní) rychlost,
- síla a stabilita v osobních soubojích,
- orientace a hra na malém prostoru,
- psychická odolnost a kondiční připravenost,
- krytí prostoru.

Kdy a jak provádět nácvik hry v oslabení?

- Nácvik hry v oslabení netvoří hlavní náplň TJ v kategoriích U15 a U13.
- Základem nácviku je v prvním kroku rozestavení 2–2.
- Nácvik se doporučuje provádět ve všech pásmech s rozdílnou pozicí míčku (pravá a levá strana hřiště, resp. roh hřiště, oblasti okolo modré čáry atd.).
- Zařazovat situace, kdy je soupeř s míčkem za brankou.
- Zařazovat průpravná cvičení 1–2 a 2–3 na malém prostoru okolo branky.

Blokování střel. Jaký je význam pro hru v oslabení?

Blokování není jen zablokovaná střela jako taková, ale stejně tak i střela, ke které díky dobrému postavení bránícího hráče v linii střely vůbec nedojde.

Činnost blokování střel se uplatňuje, jak při rovnovážném, tak při nerovnovážném počtu hráčů na hřišti. Význam této činnosti a frekvence výskytu vzrůstá právě při hře v oslabení. V každém celku v kategoriích dorostu a starších se objevují hráči, kteří mají techniku blokování střel a střeleckého prostoru dokonale zvládnutu. Blokování střel nevyžaduje nadstandardní nároky z hlediska nácviku techniky, lze tedy hovořit spíše o návyku hráče, který ovlivňuje jeho herní morálka a charakter.

V praxi vyžaduje blokování střel nikdy nekončící tlak ze strany trenérů na aplikování činnosti a dodržování jejich principů. Blokování střel je herní situace, která může být bolestivá, takže součástí tréninku blokování je i vytváření mentální odolnosti hráčů. Cílovým stavem je, aby hráč byl s blokováním střel ztotožněn a považoval ji za nedílnou součást svého herního projevu.



Cíle blokování:

- omezit prostor pro střelbu a znesnadnit nebo zamezit střelbě soupeře,
- změnit směr střely mimo branku a mimo dosah hráčů soupeře,
- zachytit již vystřelený míček,
- získat míček pod kontrolu.

Zásady pro blokování střel:

- Snaha o zblokování střely nesmí vyřadit bránícího hráče z další činnosti.
- Snahou je dostat se co nejrychleji do osy střely, tedy mezi střelícího hráče a vlastní branku.
- Blokující hráč důsledně drží své postavení v linii střely i v případě pohybu útočícího hráče s míčkem.
- Připravenost a soustředěnost okamžitě reagovat na další vývoj herní situace. Správným blokováním často dochází k rychlému založení protiútok.
- Technicky správně zvládnutým postavením lze zabránit střele následující i po několika naznačeních ke střelbě.

Obecné rady pro blokování střel:

- udržovat vizuální kontakt s míčkem,
- snaha neustále sledovat letící míček,
- nezakrývat výhled brankáři v linii střely.

Blokování střel bočným poklekem

Technická stránka:

- poklek na jedné noze v bočním postavení k míčku,
- v bočním pokleku nohy blízko sebe tak, aby se minimalizovala možnost prostřelení blokujícího hráče,
- hůl v jedné ruce, v ideální situaci jde o horní ruku (důvodem je, že pokud je blokování střely úspěšné, hráč okamžitě získává míček a může založit rychlý protiútok s míčkem na holi),
- hůl v jedné ruce opticky zvětšuje blokováný prostor,
- stejně tak opticky zvětšuje blokováný prostor i volná ruka, která však není využívána jako ochrana obličeje.

Taktická stránka:

- využívá se k blokování střel ze střední a krátké vzdálenosti,
- při větší vzdálenosti mezi hráčem s míčkem a blokujícím hráčem se nesoustředí na zabránění vystřelení míčku, ale na zablokování již letícího míčku,
- při menší až kontaktní vzdálenosti od soupeře se bránící hráč snaží aktivně pracovat holi v jedné ruce tak, aby se pokusil míček vypíchnout.

Blokování střel bočným poklekem

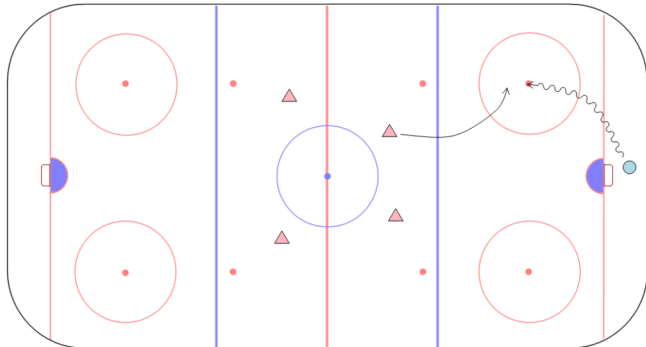
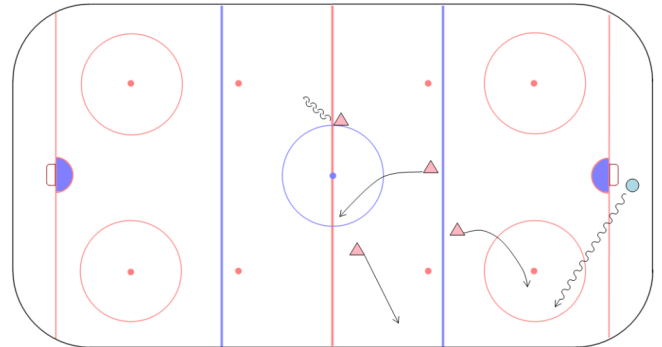
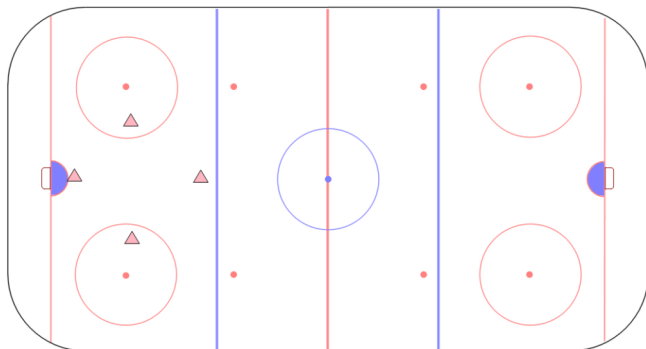
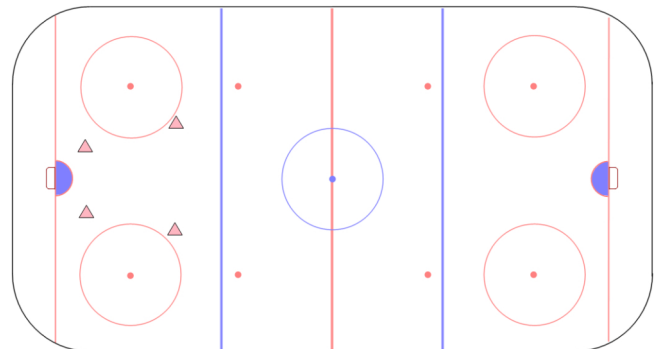
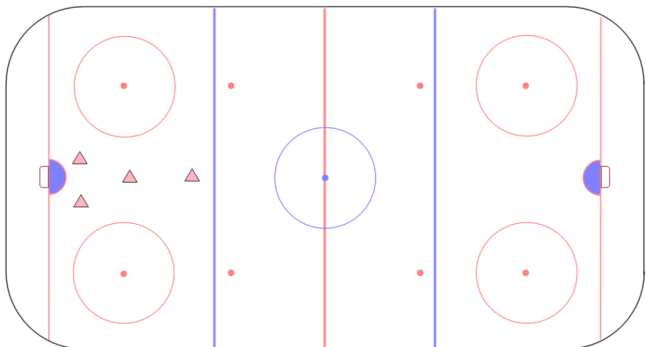
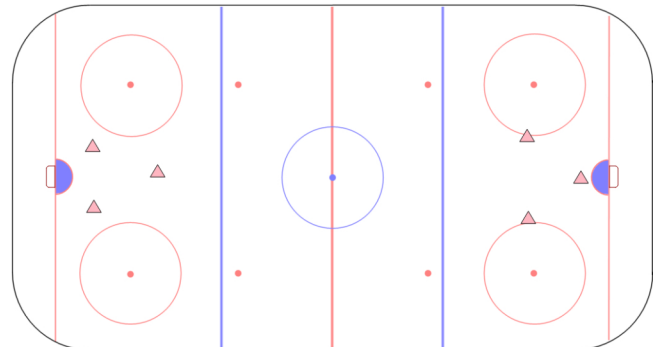
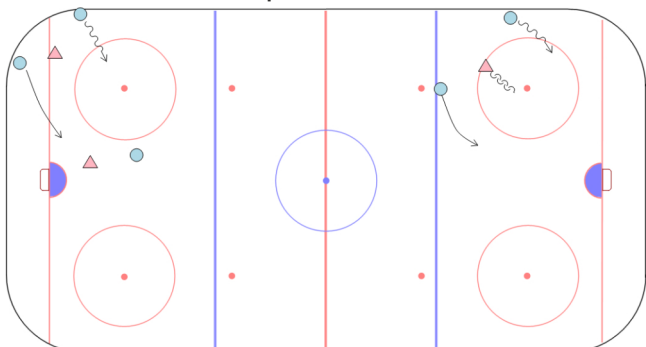
Používá se nejčastěji při hře v prostorách kolem branky nebo při střelbě z větší vzdálenosti. Vzpřímený postoj je více využíván obránci, kteří mohou, kromě získání míčku, vysoko letící střely blokovat mimo prostor branky.

Technická stránka:

- čelné postavení k míčku,
- relativně napřímený postoj,
- nohy u sebe,
- hůl v jedné ruce (připravenost k okamžitému úchopu zpátky do obou rukou)
- volná ruka zvětšuje krytý prostor, hráč je připraven na zachycení letícího míčku rukou.

Taktická stránka:

- využívá se zejména obráncem při postavení v předbrankovém prostoru,
- využití blokování tělem nebo chycení míčku rukou,
- připravenost okamžitě reagovat na zachycení míčku, snaha hned založit protiútok.

Cvičení č.1 - Vytlačování hry k hrazení**Cvičení č.2 - Vytlačování hry k hrazení****Cvičení č.3 - Rozestavení 1 - 2 - 1****Cvičení č.4 - Rozestavení 2 - 2****Cvičení č.5 - Rozestavení 2 - 1 - 1****Cvičení č.6 - Rozestavení 2 - 1 a 1 - 2****Cvičení č.7 - Průpravné herní cvičení 2 - 1****Cvičení č.8 - Obrana (krytí) prostoru**