



ČMSHB

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Nácvik přihrávky

Přihrávka je základní hokejbalovou činností jednotlivce, jejíž osvojení a nácvik tvoří základ pro herní kombinace a ve vyšších věkových kategoriích také herní systémy. Nácvik přihrávky je mnohdy zejména v kategorii U9 přeceňován, a to především na úkor nácviku vedení míčku nebo her se zaměřením na osobní souboj.

Jaké otázky související s přihrávkou si má trenér položit?

- Čím je umožněno přihrávání?
- Na čem závisí úspěšnost přihrávky?
- Jaké techniky/druhy přihrávky existují?
- Jak provádět správně nácvik přihrávky?
- V jakých kategoriích nácvik provádět?

V utkání je přihrávání umožněno neustálým **uvolňováním se hráčů bez míčku**. Tato skutečnost tvoří předpoklad pro osvojení kombinací (kategorie U15 a U13) a systémů (kategorie dorostu a vyšší). Na přihrávku plynule navazuje, jak z pohledu nácviku, tak z pohledu herního, tzv. **zpracování míčku**. Zpracování je činnost umožňující získat kontrolu nad přihrávkou konkrétně nad míčkem. Úspěšnost přihrávky je dána nejen hráčem, který přihrávku provedl, ale také **hráčem přijímajícím přihrávku**.

Přijímající hráč ovlivňuje přijetí přihrávky:

- uvolněním se od soupeře (čtení hry),
- technikou zpracování míčku (dovednostní základ HČJ),
- komunikací se spoluhráči a nabídnutím se pro přihrávku.

Zvládnutí dovednostního základu přihrávky je nepostradatelnou složkou pro nácvik kombinace „přihraj a běž“.

U přihrávky lze rozlišit základní parametry, kterými jsou:

- **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).

Techniky přihrávání

- po ruce a přes ruku
- po zemi a vzduchem
- přímé, resp. s využitím mantinelu
- švihem a přiklepnutím
- nohou (méně používaná technika)

Techniky zpracování přihrávky

- po ruce, přes ruku nebo při nepřesné přihrávce (nohou, rukou aj.)



Samostatnou kapitolou je přihrávka brankáře, která se po technické i taktické stránce řídí jinými pravidly. Nácvik této dovednosti je plně v kompetenci trenérů brankařů.

Kvalitní provedení přihrávky je ovlivněno:

- správným **uvolněním** spoluhráče a jeho schopnostmi přijmout míček,
- schopností dobrého **načasování**, odhadu na správný „timing“ a přesnost přihrávky,
- ostatními spoluhráči, kteří správným uvolněním zaměstnávají spoluhráče nebo vytváří nerovnovážné situace případně volné prostory a příležitosti pro přihrávání.

Metodika nácviku přihrávky

Doporučení pro nácvik přihrávky:

- začíná přihrávkou z místa po ruce (vzdálenost hráčů volíme optimálně 3–5 metrů),
- po zvládnutí techniky je možné zvyšovat vzdálenost mezi hráči a měnit techniky přihrávky a zpracování,
- následně je možné zařadit prvek, kdy jeden z hráčů je v pohybu a druhý na místě,
- poté je uvedené rozšířeno o pohyb obou přihrávajících hráčů s tlakem na různé techniky provedení a také provedení v prostorovém nebo časovém omezení,
- je prováděno, jak v bočním, tak čelním postavení.

Metodiku nácviku přihrávky lze zjednodušit do čtyř bodů:

- 1) přihrávka na místě
- 2) přihrávka na místě s následným pohybem
- 3) přihrávka na hráče v pohybu
- 4) přihrávka z pohybu na hráče v pohybu

Chyby u dovednosti přihrávky:

- přihrávající hráč – nesníží těžiště, nemíří přihrávku na čepel hole spoluhráče, přihrává na obsazeného hráče nebo před vlastní branku,
- neúměrná razance přihrávky (pomalá nebo prudká přihrávka),
- sledování míčku nikoliv ostatních hráčů resp. „přihrávka na slepo“.

Chyby u dovednosti zpracování přihrávky (míčku):

- hráč přijímající přihrávku – nemá hůl na zemi, drží hůl tvrdě, netlumí míček nebo se nedostatečně uvolňuje pro přihrávku,
- nadbytečný dribling při přijetí míčku neodpovídající přesnosti přihrávky nebo dalšímu vývoji herní situace,
- zastavení se v pohybu před nebo při přijetí míčku.

V kategoriích U13 a U15 se doporučuje klát důraz na **taktickou stránku přihrávky**, tedy v návaznosti na čtení hry hráčů, předvídání vývoje herních situací a rozhodování hráčů vést hráče k rozhodování, kdy hráč má a kdy naopak nemá přihrát. Hráči mnohdy přehnaně inklinují k řešení situací přihrávkou na místo účelného zakončení. Nácvik **zpětné přihrávky** se doporučuje zařazovat do tréninkové jednotky až po zvládnutí základních technik přihrávky, a to vždy s tlakem na provedení v konkrétní situaci podobného hernímu ději.

V kategorii U9 je mnohdy neúměrně vysoký důraz kladen na nácvik přihrávky. Nácvik přihrávky je v tomto věku u dětí **přehnaně přeceňován**, a to především na úkor rozvoje jiných HCJ, jako např. vedení míčku a vedení osobního souboje (nácvik v této kategorii provádět zejména formou hry na malém prostoru).

Obě tyto činnosti mají pro pozdější rozvoj hráčů mnohem větší význam (především techniky vedení míčku jsou pro nácvik přihrávky podstatnější, nežli drill nespočtu přihrávek), neznámá to ovšem, že by nácvik přihrávky měl být v této kategorii upozaděn. Nácvik přihrávky by měl mít doplňkovou roli s úměrným časovým zastoupením v TJ.

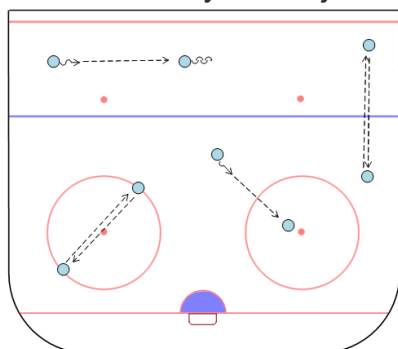
Mnohdy je snahou uvedené obejít formou zapojování trenérů do cvičení, kteří hráčům přihrávku vrací. Argument pro tento postup je vždy jednoduchý, a to nepřesné provedení ze strany hráčů kompenzované právě trenérem. Tato praktika ovšem není řešením a těžko si ji lze představit např. u nácviku střelby. Hráči, kteří neumí přesně vystřelit také nejsou při střelbě nahrazeni trenérem! Zapojení trenéra jako součást cvičení se nedoporučuje také z pohledu, ztráty určité části pozornosti trenéra, kterou je třeba věnovat opravování a motivování hráčů.

Důvody pro snížení akcentu na nácvik přihrávky v kategorii U9:

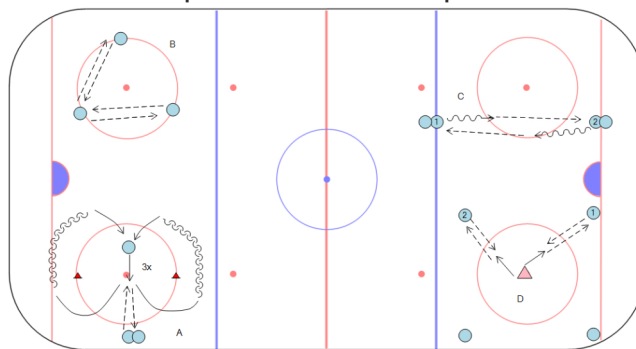
- nedostatečné technické a dovednostní základy hráčů,
- velký nárok na pozornost a soustředění hráčů při nácviku,
- technika přihrávky švihem je velmi podobná technice střelby (hráči se uvedené mnohem rychleji naučí v kategorii U11).

Zásobník cvičení

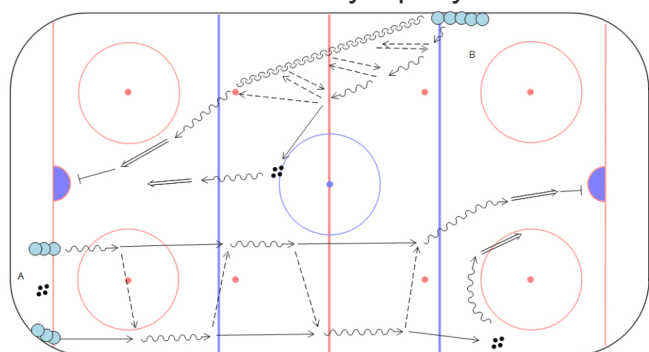
č.1 - Přihrávky ve dvojicích



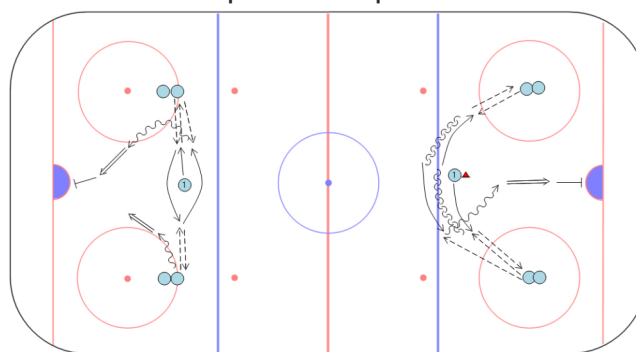
č.2 - Průpravná cvičení na přihrávku



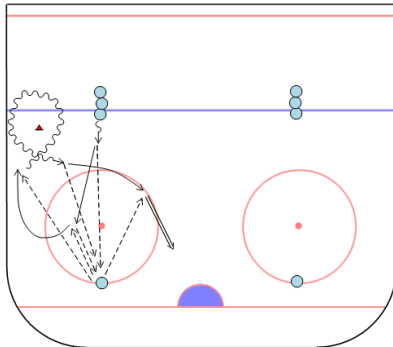
č.3 - Přihrávky z pohybu



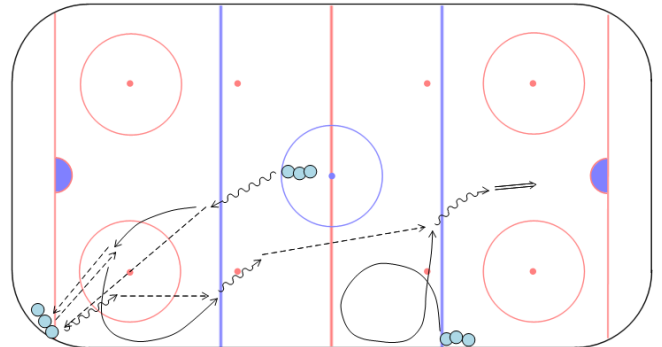
č.4 - Opakovaná přihrávka



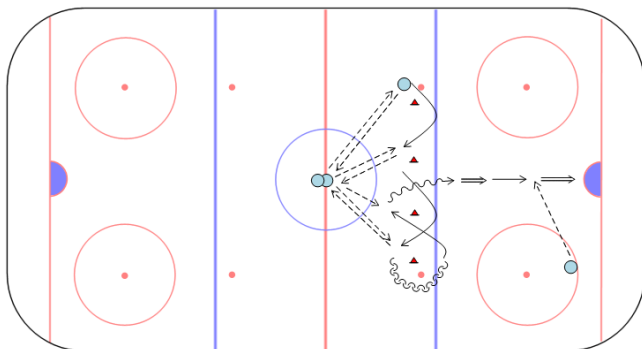
č.5



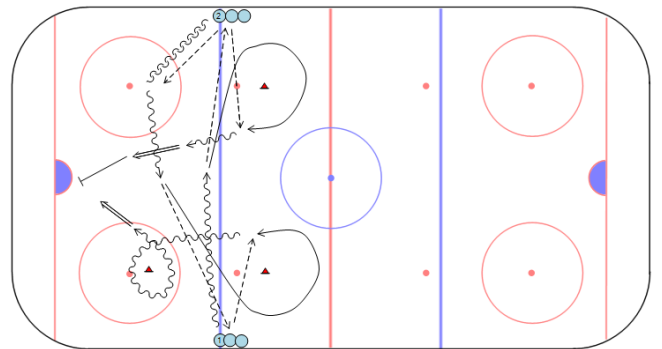
č.6



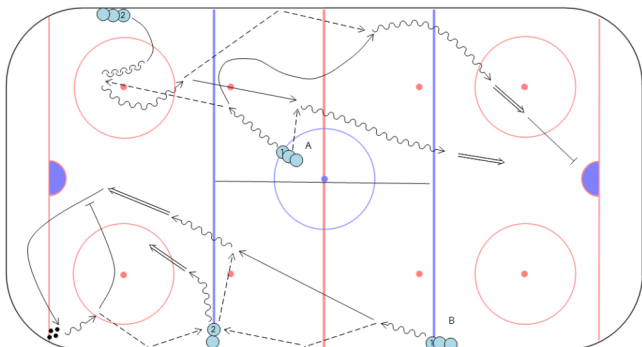
č.7



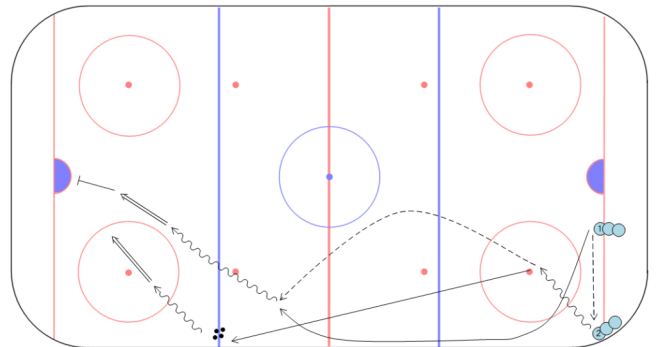
č.8



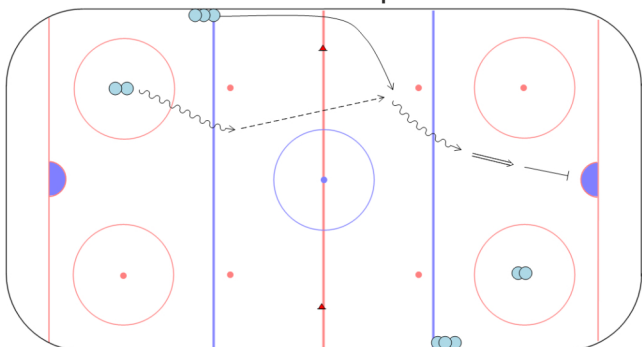
č.9 - Přihrávka o hrazení



č.10 - Přihrávka vzduchem



č.11 - Průniková přihrávka



č.12 - Přihraj a běž

