



ČMSHB

Zátokpova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Nácvik kličky

Kličku lze zařadit mezi základní útočné herní činnosti jednotlivce. Její podstatou je uvolnění hráče s míčkem a vytvoření přečíslení nebo jiné herní výhody v útočné fázi hry. Nácvik kličky je nikdy nekončící proces zdokonalování a kombinování různých možností uvolnění hráče s míčkem. Nácvik kličky je vhodné trénovat u všech věkových kategorií.

Kličku je možné teoreticky rozdělit na samotnou **kličku** a **klamání tělem** v držení míčku. Obě tyto oblasti spolu souvisí a v reálné hře je od sebe možné oddělit.

Klička

Klička spojena s klamným pohybem trupu, ramen, nohou či hole, jenž za účelem zmatení bránícího hráče naznačí pohyb na jednu stranu, který je následně doprovázen rychlým přesunem míčku na stranu druhou (přes ruku či po ruce), čímž se útočící hráč dostává za obránce a dochází ke střelbě, přečíslení nebo přihrávce.

1) Klička po ruce

Je jednou ze základních individuálních dovedností hokejbalisty. Klička se často používá při uvolňování pro okamžité zakončení či přihrávku. Mnohdy se touto kličkou hráč dostane do osy hřiště, tedy ideálního střeleckého úhlu. Klička se ideálně zahajuje naznačením pohybu do **opačné strany**, než je samotná klička provedena, následně útočící hráč **zrychlí** a dostává se na úroveň bránícího hráče (ideální je, pokud se mu podaří dostat rameno za obránce). Míček je tento moment, co nejdále od bránícího hráče krytý tělem útočícího hráče. Hlava by v tento moment měla být nejlépe vzpřímená.



2) Klička přes ruku

Se provádí ve stejném duchu a se stejnými principy jako klička po ruce. Často využívá pro obcházení bránícího hráče podél hrazení. Zde je důležité, aby hráč dostal rameno před bránícího hráče a pak si ho volnou rukou „odmítl“. Balónek je u této kličky také co nejdále od bránícího hráče krytý tělem útočícího hráče. Kličku přes ruku i po ruce se doporučuje trénovat současně.



ČMSHB

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz



3) Klička do strany

Se používá, pokud útočící hráč se rozhodne provést kličku do strany, kde bránící hráč drží hokejku. Před započítím kličky útočící hráč kombinuje dlouhý a krátký driblink s tím, že těsně před bránícím hráčem si posune míček do strany, kde má hokejku a nohou odstaví v rychlosti hokejku protihráče a balónek si chrání tělem proti vypíchnutí. Klička se často využívá v situacích 1-1 uprostřed hřiště, kdy chce útočící hráč jít okamžitě do zakončení a neuvažuje o přihrávce.

4) Klička stažením

Se používá proti bránícímu hráči, který hraje nebo se snaží hrát proti míčku holí. Útočící hráč vysune míček co nejbliže k bránícímu hráči a láká ho k vypíchnutí míčku. Ideální je také naznačit v tento moment kličku. V okamžiku, kdy bránící hráč se pokusí míček vypíchnout, útočící hráč stáhne míček až ke svým nohám a pak si posune míček po ruce či přes ruku okolo soupeře. K posunutí může sloužit i noha útočícího hráče. V tento moment útočící hráč zrychlí a dále pokračuje za obránce stejně jako u kličky po ruce či přes ruku. Návčik této kličky je doporučován až po zvládnutí výše uvedených kliček.

5) Klička zvratná (uvolňování obratem)

Se používá nejčastěji v prostorách okolo hrazení, a to zejména při přechodu do útočné třetiny, kdy se útočící hráč snaží nenadálou změnou směru a rychlosti uvolnit se od křížujícího obránce. Další s možností využití je při vedení osobního souboje v rohu hřiště nebo v rámci spolupráce dvou hráčů v oblastech okolo hrazení např. na principu přenechání míčku nebo zpětné přihrávky.





ČMSHB

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

6) Klička prohozením po ruce

Princip provedení je jednoduchý – míček se dostává za bránícího hráče mezi jeho tělem a holí či bezprostředně mezi jeho nohama; v tomto případě je prohození provedeno forhendem. Klička je velmi oblíbenou variantou u řady mladších hráčů, hráče je třeba ovšem vést k tomu, že jde o jednu z variant provedení kličky, nikoliv variantu jedinou. U uvedené varianty kličky hrozí velká pravděpodobnost ztráty míčku, rozhodujícím faktory je rychlost a přesnost prohození míčku.



7) Klička prohozením přes ruku

Provedení je stejné jako u předchozí varianty s tím, že prohození je provedeno bekhendem a mnohdy v kombinaci s klamáním tělem.



8) Klička obhozením

Spočívá v posunutí míčku kolem obránce (např. přihrávkou o hrazení), kterého se následně snažíme prudkým zrychlením předběhnout, a to za účelem zpracování odehraného míčku a rozvíjení další útočné akce. Klička se často používá ve středním pásmu, kdy si hráč obhazuje bránícího hráče do útočného pásma a využívá své rychlosti k překonání bránícího hráče. Mladé hráče je třeba vést k tomu, že jde o jednu z variant provedení kličky, nikoliv variantu jedinou. Rozhodujícími faktory správného provedení jsou rychlost a přesnost obhození míčku včetně čtení hry a reagování na pohyb dalších spolu/protihráčů, kteří mohou nahazený míček získat.



9) Nedefinovaná klička (improvizace)

Je často využívána u hráčů s tzv. „šikovnými rukama“, kdy hráč kombinuje např. kličku stažením míčku s prohozením či protisměrnou kličkou v rámci improvizace s cílem řešení dané herní situace.

Metodika nácviku kličky

Kličku je vhodné nacvičovat až po zvládnutí základů vedení míčku, nicméně všichni hráči se o kličku budou snažit a je vhodné jim v této oblasti nechat volnou ruku pro individuální rozvoj a sebezdokonalování. První dvě uvedené kličky (po ruce a přes ruku) je tedy možné nacvičovat již kategorií U9. Doporučený postup:

- kličku po ruce a přes ruku názorně předvedeme a vysvětlíme význam pro hru,
- nácvik kličky na místě (pravidelné střídání forhandové i beckhandové strany),
- nácvik kličky po ruce a přes ruku v pomalém tempu (nízké rychlosti)
- nácvik kličky za mírného pohybu, kdy bránící hráč je nahrazen kuželem či stojanem,
- nácvik kličky doporučujeme provádět se vztyčenou hlavou, kdy trenér například může ukazovat čísla či stranu, na kterou má hráč kličku provést. V tomto případě by se měl hráč učit kontrolovat míček periferně,
- nácvik kličky ve větší rychlosti na volně bránícího hráče (např. bránící hráč bude mít otočenou hůl či bude bránit bez hokejky),
- nácvik kličky ve vyšších rychlostech,
- nácvik spojování klamání a kličky dohromady
- nácvik klamání spojeného s kličkou a uvolněním hráče v plné rychlosti v situacích 1-1 v různých prostorách hřiště.

Na jaké body si dát pozor:

- fixace na stálé sledování míčku = nedochází ke sledování bránícího hráče ani okolních prostor,
- klička je prováděna moc daleko či moc blízko bránícího hráče,
- útočící hráč nevyužívá klamného protipohybu před zahájením kličky,
- chybné nebo nedostatečné krytí míčku při kličce,
- útočící hráč při provádění kličky nezrychlí svůj pohyb ani pohyb hole (nedojde k odpoutání se od bránícího hráče),
- nedostatečné klamavé pohyby před kličkou.

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