



## UVOLŇOVÁNÍ HRÁČE S MÍČKEM

Mezi základní herní činnosti jednotlivce patří uvolňování hráče s míčkem. Uvolnění hráče s míčkem v pohybu je útočná činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat výhodné postavení nebo prostor pro další činnosti s míčkem, především přihrávku, střelu nebo individuální akci. Důraz je kladen na kontrolu míčku v kombinaci se stálým přehledem o situaci kolem hráče (tzv. hlava nahoře). Podstatné prvky jsou hra s rychlostí v pohybu, správné provedení techniky, koordinace pohybů paže – nohy.

Technika a taktika uvolňování s míčkem je ovlivňována situací a liší se zejména prostorem, ve kterém se provádí a způsobem obranných herních činností protihráče. Při této činnosti hráč nesleduje míček, ale měl by pozorovat soupeře, aby využil momentu překvapení k jeho překonání.

### Základní rozdělení způsobů pro uvolňování hráče s míčkem definujeme na:

- vedením míčku,
- kličkou (mnohdy nazýváno obcházení),
- jinými způsoby.

### Základní rozdělení způsobů pro uvolňování hráče s míčkem definujeme na:

- Vedením míčku
- Krytím míčku
- Kličkou (po ruce, nebo přes ruku)
- Obhozením nebo prohozením protihráče
- Přechodem hráče změnou směru nebo rychlosti
- Obratem
- Klamáním a fintováním (je zpravidla kombinováno s technikami krytí a vedení míčku případně provedením kličky)
- Prosazením se v osobním souboji (silový, rychlostní a technický aspekt)

Z metodického pohledu je třeba rozlišit také prostory v němž je uvolňování realizováno, a to na prostory v obranném, středním nebo útočném pásmu. V obranném pásmu vychází uvolňování se hráčů z volného prostoru směrem k modré čáře, tedy skutečnosti, jak vysunutě je napadání rozehrávky hráči soupeře případně skutečnosti, zda spoluhráči jsou obsazeni. Ve středním pásmu roste význam postavení hráče vzhledem ke stranám hřiště a vzhledem ke spoluhráčům a protihráčům. V rozhodování hráče o správně volbě řešení nebo použité techniky hraje také roli možnost přihrávky, která přináší lepší možnost pro přenesení hry v případě nejsou-li hráči obsazeni.

K uvolnění hráče s míčkem, může dojít buď v prostoru **u mantinelu**, nebo **ve volném** prostoru na hřišti. V prostoru u mantinelu může hráč mantinel využít k oklamání soupeře. Existuje několik způsobů uvolňování hráče s míčkem. Buď může hráč s míčkem naznačit pohyb vpřed a uvolnit se protisměrnou kličkou, nebo může naopak naznačit zastavení pohybu a najednou rychle pokračovat vpřed.

Hráči mohou k uvolnění se s míčkem použít mantinel, když se zastaví v běhu a míček prohodí kolem protihráče do jeho protipohybu. Protihráče je možné si i obhodit pomocí mantinelu, kdy hráč může naznačit pohyb k mantinelu, ale nakonec přihrávkou a adresuje míček podél hrazení a sám protihráče oběhne dále od mantinelu. Ve snaze překonat obránce si může útočník prohodit míček mezi nohama nebo mezi tělem a hokejkou. Mladším hráčům je vhodné vysvětlovat, že jde o jednu z alternativ překonání obránce. Tato technika je u hráčů velmi oblíbená, měla by ovšem být jednou z možností, jak situaci řešit.



Řada hráčů s nižší sebedůvěrou vybírá tuto alternativu (hození míčku podél hrazení) záměrně v obavě vést osobní souboj např. provedením klíčky z obavy z reakce trenéra. K hráčům je třeba na TJ přistupovat vždy motivačně, ukazovat jim správnou techniku provedení s cílem vyhnout se hodnocení nebo popisu, jak hráč uvedené provádí. K vytvoření správného návyku provedení a rozvoji techniky je třeba dostatečný počet opakování, proto je důležité nedemotivovat hráče ve fázi učení od kreativních řešení.

U mantinelu může také dojít k souboji 1-1, i v tomto případě může opět hráč použít mantinel k prohození protihráče na jednu či druhou stranu. U mantinelu je možné využít clony svého spoluhráče, který se postaví tak, aby jej protihráč musel oběhnout, tím získá hráč s míčkem časovou výhodu pro své uvolnění. Nejjednodušším uvolněním se je zrychlení hráče.

Další technikou, jak se uvolnit s míčkem od mantinelu je pokrýt si míček tělem a vyběhnout po kruhu směrem k ose hřiště a zakončit. Využívá se především tažení, kdy míček je veden šikmo stranou od hráče (čepel hole je nakloněna).

Uvolňování hráče s míčkem ve volném prostoru hřiště je více závislé na šikovnosti daného hráče. Mnohdy se uplatňuje vedení míčku tlačení, a to především k získání, nabrání rychlosti v situaci, kdy v blízkosti hráče v držení míčku není žádný protihráč.

Pokud je soupeř v protipohybu je výhodné si míček posunout kolem protihráče do volného prostoru. Pokud protihráč není v pohybu je většinou výhodné zvolit obejít soupeře na základě změny rychlosti pohybu včetně volby směru pohybu do volného prostoru. Další alternativou je klíčka do protipohybu soupeře, v případě dynamického provedení se soupeři nepodaří včas zareagovat. Významnou roli hraje také klamání a fintování, které se ve hře kombinuje s dalšími technikami a má za následek snížení pravděpodobnosti, že soupeř dovede odhalit záměr do jakých prostor nebo do jakého směru bude uvolnění se s míčkem realizováno.

## **Klamání tělem při držení míčku**

- 1) **Klamání změnou směru** - se používá při držení míčku před klíčkou, kdy útočící hráč se vydá jedním směrem a prováděná klíčka se provede směrem jiným, klidně i opačným (tzv. klíčka do protipohybu, používaná často u hrazení).
- 2) **Klamání změnou rychlosti** - se provádí tak, že hráč před bránícím hráčem razantně zpomalí a pak opět zrychlí. Mnohdy se tento druh klamání využívá, pokud bránící hráč stojí chybně na obou nohách. Tento druh klamání se často kombinuje s klamáním změnou směru, kdy ke zrychlení dochází v jiném směru, než útočící hráč původně běžel.
- 3) **Klamání pohybem hole** - bez posunu balónku se často zahajuje klíčka se stažením, kdy útočící hráč láká bránícího, aby se pokusil míček vypíchnout.
- 4) **Klamání naznačením přihrávky** - je spojeno s pohybem hole, natočením ramen, pohledem do místa naznačení přihrávky. Po započetí posunutí míčku směrem naznačované přihrávky, dochází ke klíčce stažením a k uvolnění hráče s míčkem.
- 5) **Klamání naznačením střelby** - útočící hráč naznačí střelbu (často i náprahem) a čeká na reakci bránícího hráče (změna směru pohybu, snaha o vypíchnutí, pokleknutí či dokonce lehnutí do střely, aby střelu zblokoval). Bránící hráč se tímto připraví o možnost další reakce a útočící hráč se následně snaží se o rychlé provedení jakékoli klíčky a uvolnění se okolo bránícího hráče.

## **Metodika nácviku klamání**



## **Techniky klamání je vhodné nacvičovat až po zvládnutí základů vedení míčku. Doporučení pro nácvik:**

- nácvik klamání na místě (do forhandové i beckhandové strany),
- nácvik jednotlivých druhů klamání samostatně,
- nácvik za mírného pohybu, kdy bránící hráč je nahrazen kuželem či stojanem,
- nácvik prováděn se vztyčenou hlavou, kdy trenér například může ukazovat čísla či druh kličky či klamání, které má hráč provádět. V tomto případě by se měl hráč učit kontrolovat míček periferně,
- nácvik ve větší rychlosti na volně bránícího hráče (např. bránící hráč bude mít otočenou hůl či bude bránit bez hokejky),
- nácvik klamání ve vyšších rychlostech,
- nácvik spojování několika druhů klamání,
- nácvik klamání spojeného s kličkou a uvolněním hráče v plné rychlosti v situacích 1-1 (podněcovat k transferu klamání do utkání).

## **Zásady pro krytí míčku**

Krytí míčku je realizováno tělem v prostoru, u hrazení a také ve specifické situaci při krytí míčku „zády k brance“. Při krytí míčku v prostoru soupeř atakuje hráče v držení míčku zezadu nebo ze strany. Váha se přenáší na vnitřní nohu (stranu) hráče, vnitřní rameno a noha je využívána k ochraně míčku. Jedna paže hraje roli v odmítnutí soupeře.

Při krytí míčku u hrazení je hráč v držení míčku povětšinou zády do hřiště. Cílem a důležitým aspektem je snaha o vyběhnutí od hrazení nikoliv jen držení míčku. Důležitá je dobrá stabilita a mírné snížení těžiště hráče pokrčením kolenou. Při nácviku a hře pozor na skutečnost, aby hůl nebyla mezi hrazením a hráčem.

### **Časté chyby:**

- vzpřímený postoj,
- málo přiklopená čepel,
- hráč není postaven mezi míčkem a soupeřem,
- míček je blízko u těla,
- špatné čtení hry a nedostatečná vizuální kontrola hráčů soupeře.

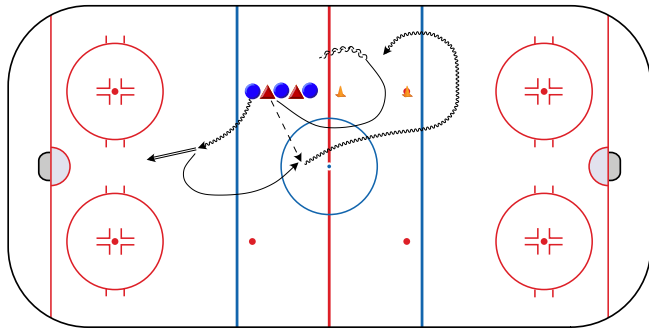
### **Nácvik uvolňování se hráče s míčkem dle kategorií:**

- Do kategorie U13 - nácvik této HČJ je nejvhodnější provádět **hrami na malém prostoru**, při kterých se využívá zmenšená hrací plocha, menší počet hráčů.
- Starší žáci – nadále jsou vhodné hry na malém prostoru a zařazování cvičení s akcentem na uvolňování se hráčů v situaci 1-1 v rozdílných prostorách a pásmech.
- Dorost a junioři – nácvik a osvojení technických a taktických prvků v rovnovážných situacích 1-1, 2-2, 3-3 (růst počtu hráčů přináší prvek uvolňování se hráče bez míčku a také herní kombinace útočné).
- Muži – neustálé rozvíjení herních kombinací a činností jednotlivce zejména v rovnovážných situacích.

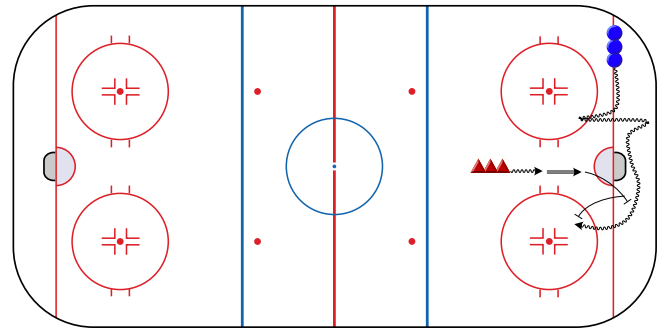
Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Davida Štulce.

Korekce, úpravy a doplnění textu: Martin Komárek, Tomáš Ruda

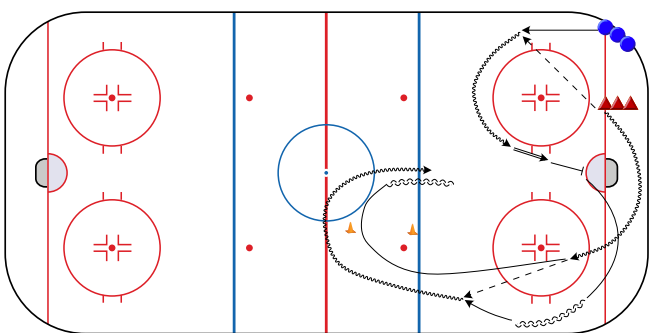
č.1



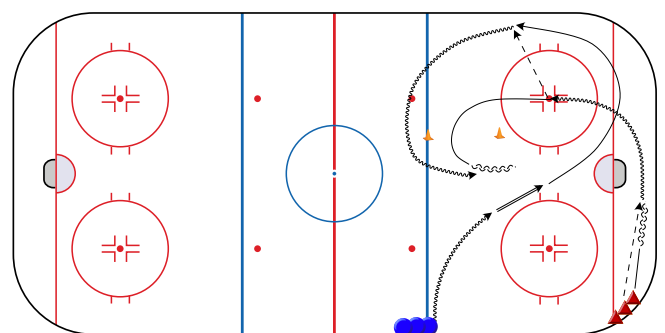
č.2



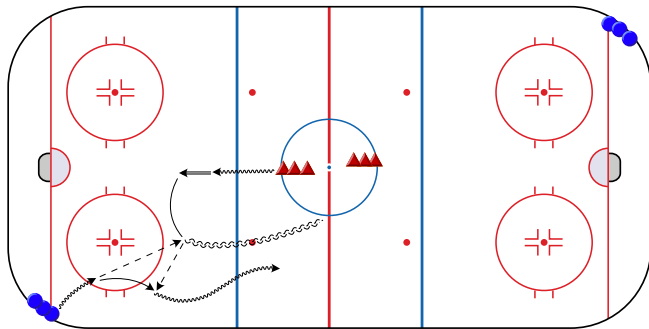
č.3



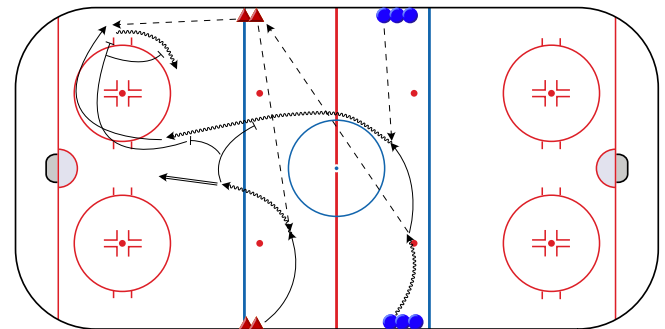
č.4



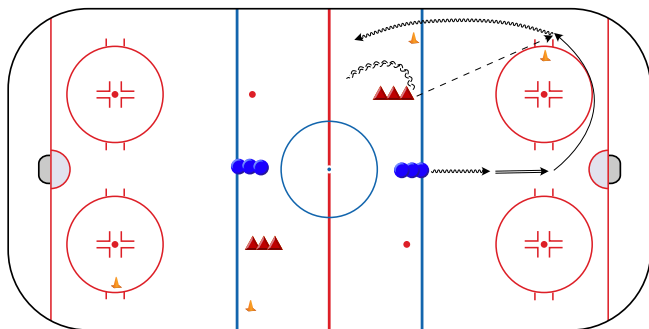
č.5



č.6



č.7



č.8

