

Webinář

20.5.2024

Porovnání dovedností hry útočníka a obránce

Metodika ČMSHb



Témata:

- Charakteristika útočníka/obránce
- Herní činnost útočníka/obránce
- Specifika útočné činnosti/obránné činnosti
- Faktory výchovy útočníka/obránce
- Speciální dovednosti útočníka/obránce
- Specifika útočné, obránné činnosti – podpora obrany, útoku

Charakteristika útočníka

V současném kolektivním sportu – hokejbale vstupuje do popředí hra založená na rychlosti, vysoké úrovni herních dovedností, fyzické připravenosti všech hráčů. Hráč na pozici útočníka by měl splňovat zmíněné atributy, ke kterým je potřeba přidat defenzivní činnost a přechod z obrany do útoku a naopak - transition.

Útočník hráčská pozice, která má primární úkol ohrozit nebo vsítit branku, odpovědnost zabránit soupeřovi v útočné činnosti.

Útočník: střelec

konstruktivní útočník – (tvůrce hry)

bránící útočník – (centr, levé křídlo – herní systém družstva)

komplexní typ útočníka – (silový, střední útočník)

Charakteristika obránce

Současný hokejbal ustupuje od tradiční koncepce, kdy obránce za pomoci svých fyzických dispozic a defenzivních technických dovedností především bránil prostor, který mu byl vyčleněn. Plnohodnotnou součástí hry obránců je i podpora útočných aktivit týmu.

- Obránce je hráčská pozice, která má primární odpovědnost zabránit soupeřovi ohrožit nebo vsítit branku.
- Defenzivní obránce je silný v osobních soubojích a v pozičním bránění, po získání míčku rychle přihrává, využívá i situačních možností otevřeného pole a málo riskuje. Soustředí se především na obranu
- Ofenzivní obránce musí být velice pohyblivý a rychlý, kreativní s dobrým herním čtením a předvídáním. Často se agresivně zapojuje do útoku.

Herní činnost útočníka

Herní činnost útočníka

- útočné
- obrané

Specifika herní činnosti útočníka dle prostoru:

- útočné pásmo – osa hřiště, rohy útočného pásma, prostor před/ za brankou
- obranné pásmo – prostor v rohu obranného pásma, prostor obranné modré čáry
- osa hřiště
- prostor u mantinelu

Herní činnost obránce

Herní činnost obránce

- útočné
- obrané

Specifika herní činnosti obránce dle prostoru:

- obranné pásmo – prostor před/za brankou, prostor v rohu obranného pásma
- prostor útočné modré čáry
- osa hřiště
- prostor u mantinelu

Hlavní přednosti útočníka/obránce

- Rychlost
- Obratnost
- Technická vybavenost
- Kvalitní střelba
- Kreativní rozehrávka
- Dobrá poziční hra (předvídání hry)
- Stabilita
- Důraz
- Obětavost

Základ pro výchovu útočníka/obránce

- střídat pravidelně hráče mezi posty v kategoriích U11 a U9 (v TJ i utkání)
- vést hráče ke konstruktivním řešení 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)

Specifika činností útočníka

- pohybové agility
- střelba
- rozehrávka
- hra okolo branek
- řešení rovnovážné herní situace 1-1, 2-2, 3-3
- řešení nerovnovážných situací 2-1, 3-2

Specifika činností obránce

- pohybové agility
- střelba
- rozehrávka
- vedení osobního souboje 1-1
- blokování střel
- hra okolo své vlastní branky
- řešení nerovnovážných situací 2-1
- podpora útoku

Pohyb útočníka

Všeobecný pohybový rozvoj:

- rychlost
- obratnost
- změna směru pohybu s míčkem / bez míčku
- rychlý start

Pohyb obránce

Všeobecný pohybový rozvoj:

- rychlost
- obratnost
- změna směru pohybu s míčkem / bez míčku
- rychlý start
- rychlý přístup k soupeři – napadání

Požadavky na defenzivní výbavu hráče pro hru v obranném pásmu

- běžecké dovednosti, pohybové agility
- kondiční připravenost
- kvalitní úroveň obranných dovedností
- charakter hráče
- myšlení vítěze v osobních soubojích
- situační čtení a reagování
- transition hru
- komunikační dovednosti

Dovednosti pro rozvoj útočníka

Herní činnosti jednotlivce útočné:

Uvolňování hráče
s míčkem

Uvolňování hráče bez
míčku

Přihrávání a
zpracování přihrávky

Střelba
tečování
dorážení

Klamání a „fintování“

Technika vhazování -
jedna z rozhodujících
herních činností

Faktory zahrnující a ovlivňující hru útočníka/obránce

obratnost

somatické
aspekty

motivace

pracovitost

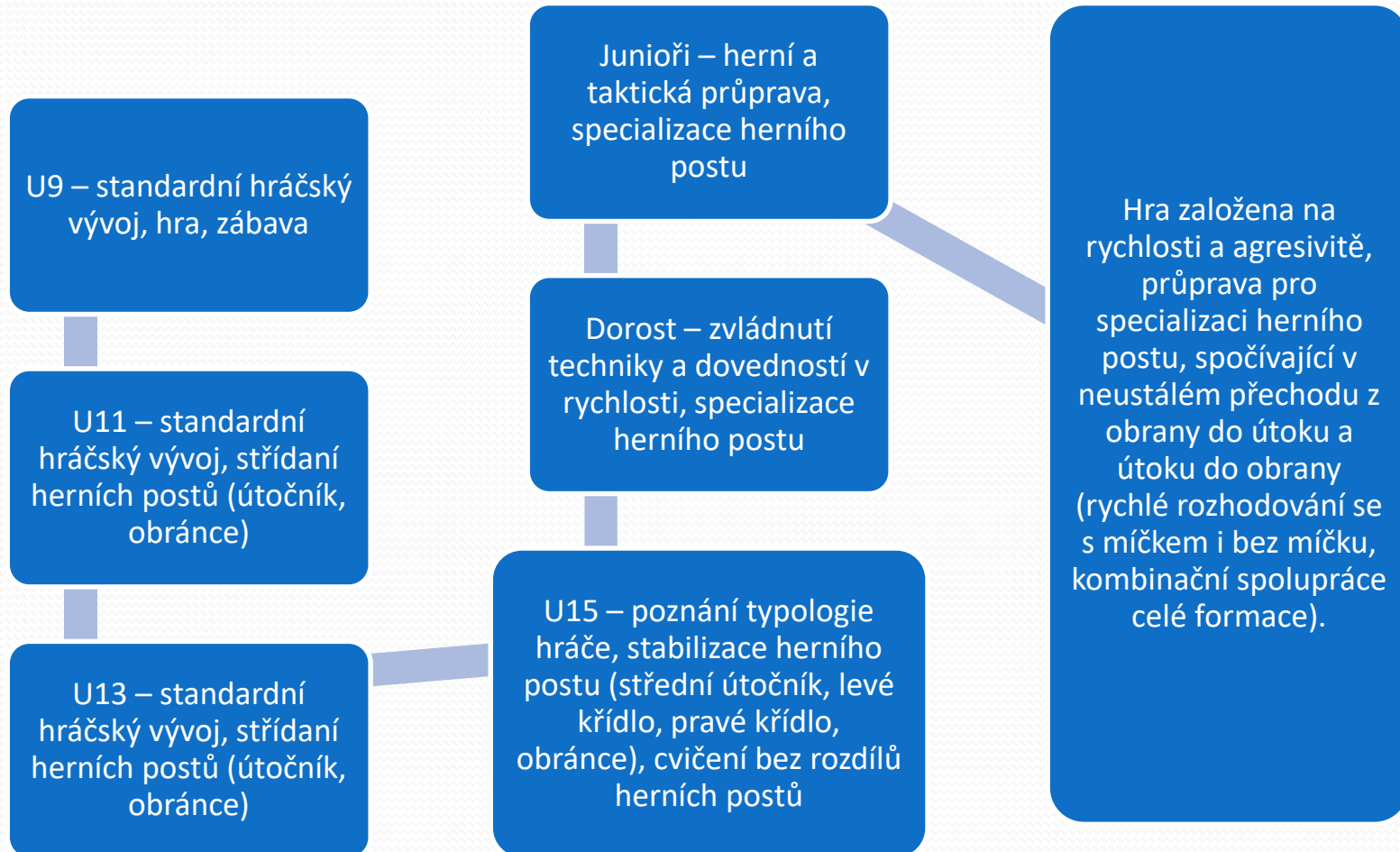
herní
inteligence

kreativita

periferní vidění

prostorové
vnímání

Faktory zahrnující a ovlivňující hru útočníka/obránce



Jaké faktory sledovat u rozvoje hráče „útočníka/obránce“

U9 – standardní hráčský
vývoj, hra, zábava

U13, U15 – rozvoj herních
dovedností HČJ, somatotyp
hráče, sledování i jiné
sportovní aktivity (míčové hry)
součinnost v kolektivu,
typologie vůdčích hráčů

Junioři – specializace
herního postu

Dorost – dovednosti v
rychlosti, zvládnutí
specializace herního
postu

Střelba útočníka

Střelba v brankovém prostoru (okolo branky)

- Po ruce
- Přes ruku
- Blafák
- Tečování míčku
- Doražení míčku

Střední vzdálenost - (prostor vrcholu kruhu, útočné modré čáry)

- Rychlost provedení /švihem, přiklepnutím, golfový úder/
- Herní dovednost hráče – pod tlakem soupeře
- Přesnost střelby
- Střelba přes hráče
- Střelba bez přípravy

Střelba obránce

Střední vzdálenost – prostor útočné modré čáry

- Rychlost provedení /švihem, přiklepnutím, golfový úder/
- Herní dovednost hráče – pod tlakem soupeře
- Přesnost střelby
- Střelba mimo prvního blokujícího hráče - (poslední hráč)

Prostor mezi kruhy

- Střelba bez přípravy

Rozehrávka obránce

Po zisku míčku – přejít do útočné fáze – transition

Rozehrávka:

- přesná
 - prudká
 - v pohybu
 - načasování rozehrávky
-
- Řešení herní situace /kreativně/ - nezbavovat se míčku
 - Nerozehrávat přes osu hřiště (křížem) v obranném pásmu
 - Součinnost všech hráčů na hřišti

Podpora útoku

- obránce by měl umět aktivně podpořit útok
- dobré čtení hry
- volba správného okamžiku podporu útočných aktivit (zajištění spoluhráčem / útočníkem)
- rozvoj herní činnosti jednotlivce – útočné, střelba pod tlakem
- zapojení se do útočné akce seběhnutím mezi kruhy, do rotací, clony pro uvolnění útočníků
- hra obránce v přesilové hře
- „transition“ (= přechod z obrany do útoku a opačně)

Obránce není útočník a jeho jedním z primárních úkolů na hřišti je bránit!

Hra v přesilové hře

- založení přesilové hry
- kombinace v útočném pásmu
- přihrávka
- střelba – bez přípravy, dorážení, tečování

Hra v oslabení

- činnost založena na zónovém bránění a výpadech na boj o míček u mantinelu
- aktivní a agresivní napadání je v oslabení úspěšné, pokud tento styl bránění soupeře rozhodí a dovede k chybám
- vypíchnutí, zachycení nebo odražení míčku
- blokování
- rychlé vyhození míčku

Podpora:



**Spolufinancováno
Evropskou unií**

www.ballhockeyedu.eu



Děkuji za pozornost