

MUNI
SPORT

Masarykova univerzita
Fakulta sportovních
studí

SPECIALIZACE TRENÉRSTVÍ 1. LEDNÍ HOKEJ FSpS BRNO

Přednášky 1 ročník: HK /herní kombinace/-obrané

Mgr. Jan Konečný, Ph.D.

Brno 2021

HK /herní kombinace/- obranné

Obranné kombinace je součinnost 2-3 hráčů při řešení určité herní situace v obraně.

Pro obranné kombinace platí zásada, že pro jejich úspěšný nácvik je nutné dobře ovládat obranné činnosti jednotlivce včetně techniky bruslení.

HK /herní kombinace/- obranné

Herní kombinace /HK/ -OBRANNÉ:

- 1. Zajišťování**
- 2. Zdvojování**
- 3. Přebírání**
- 4. Osobní bránění**
- 5. Odstupování**

HK - obranné: 1. Zajišťování

1.Zajišťování – součinnost, ve kterém bránící hráči pohybem a postavením zajišťují činnost a prostor napadajícího spoluhráče.

Zesilujeme tlak na soupeře.

Zajišťující hráč musí být v obranném postavení mezi kotoučem a vlastní brankou.

Přehled o situaci a kotouči.

Jedná se o určitou výpomoc ve formě spolupráce při napadání soupeře s kotoučem. Hráč, který zajišťuje svého spoluhráče, musí být připraven na další obranné činnosti nebo kombinace. Jestliže dojde k osobnímu souboji napadajícího hráče soupeře s kotoučem, pak ve vhodném okamžiku zdvojuje situaci a odebírá kotouč. V případě, že bránící hráč prohraje osobní souboj, okamžitě přebírá funkci napadajícího hráče. Důležité je, aby zajišťující hráč měl neustálý přehled o situaci za sebou /sledoval útočící hráče bez kotouče/, nenechal se unést hrou v prostoru a v případě přihrávky nepropadal. Zajišťující hráč musí být na „obrné straně“ /mezi kotoučem a vlastní brankou/. Tato kombinace je využívána ve všech pásmech hřiště.

HK - obranné: 1. Zajišťování / pokračování /

Metodika nácviku:

Začínáme ukázkou spojenou s teoretickým výkladem.

Dbáme, aby zajišťující hráč byl v postavení na tzv. obranné straně /mezi kotoučem a vlastní brankou/.

Provádíme jednoduchá cvičení v situacích 1-2, př. cvičení...

Dbáme, aby se bránící hráči pohybovali podle pohybu kotouče.

Nácvik pohybu hráčů podle postavení soupeře s kotoučem i bez kotouče /sledování útočníků bez kotouče zejména za sebou, př. cvičení...

Herní situace v jednotlivých pásmech.

Využití této kombinace ve hře.

Nejčastější chyby:

Zajišťující hráč je daleko nebo příliš blízko ke svému napadajícímu spoluhráči.

Hráč je zády ke kotouči.

Nechá se unést hrou- nesleduje situaci na hřišti /za sebou/.

Není v postavení mezi kotoučem a vlastní brankou.

Není připraven na další obranné činnosti /zdvojování, přebírání, napadání/.

HK-obranné: 2. Zdvojování

2. Zdvojování – představuje spolupráci dvou hráčů v obraně, napadajícího a vypomáhajícího, při které vytvářejí početní převahu nad hráčem s kotoučem. Napadající hráč, který je v osobním souboji se soupeřem s kotoučem, má za úkol tohoto hráče zablokovat tak, aby nemohl kotouč ovládat. Cílem zdvojujícího /vypomáhajícího/ hráče je ve vhodném okamžiku tento kotouč získat /první napadající hráč blokuje soupeře a jeho hůl, zdvojující získá kotouč/. Rozhodující je provést zdvojení v okamžiku, kdy je soupeř a jeho hůl eliminována. Zdvojující s kotoučem se musí rychle vzdálit od soupeře...

Tato spolupráce hráčů proti soupeři s kotoučem je základem pro všechny agresivní způsoby napadání v obraně ve všech pásmech a prostorách hřiště. Při ní je důležitá správná činnost bránícího hráče, který má za úkol napadat protivníka s kotoučem. Cílem tohoto napadání je odstavit soupeře od kotouče a zablokovat hráče a jeho hůl tak, aby nemohl kotouč ovládat. Druhý bránící hráč, který provádí zdvojování, musí ve správném okamžiku odebrat kotouč. V případě, že jeho činnost předčasná, dojde k tomu, že soupeř se uvolní nebo přihraje kotouč svému spoluhráči v útoku. Výsledkem této nesprávné provedené obranné spolupráce je, že oba bránící hráči se dostanou mimo hru –jsou za kotoučem /propadnou/.

HK-obranné: 2. Zdvojování /pokrač./

S nácvikem můžeme začít až v okamžiku, kdy hráči ovládají techniku osobních soubojů z pohledu obrany. Nejdříve provádíme cvičení 1-1 s pasivně bránícím soupeřem, s důrazem na správný přístup k soupeři s kotoučem a na techniku zablokování soupeře a jeho hole na hrazení. Od počátku zdůrazňujeme, že rozhodující pro úspěch v této činnosti je správné a podle pravidel dovolené zablokování hole protivníka.

Po zvládnutí techniky zablokování na hrazení zapojujeme do obranné spolupráce druhého hráče. Jeho povinností je přistoupit ke svému spoluhráči až v okamžiku, kdy je hůl soupeře zablokována tak, že kotouč nemůže být ovládnán. Zaměřujeme se na rychlý přístup s tím, že zdvojující hráč v okamžiku, kdy získá kotouč, se musí několika rychlými silovými kroky vzdálit od tohoto místa.

Příklady cvičení...

HK - obranné: 3. Přebírání

3. Přebírání – součinnost, kdy bránící hráč přebírá soupeře s veškerou osobní i zónovou odpovědností.

Vyžaduje –komunikaci, čtení hry-přehled o situaci, kotouči, spoluhráčích a taktickou vyspělost. Proto hráče v nejmladších kategoriích seznamujeme pouze ze základními principy této kombinace. Z hlediska obrany se používá tato kombinace při řešení situací 2-2, 3-3 popřípadě 3-2, ale i ve hře 5-5.

Přebírání soupeře mohou bránící hráči provádět ze dvou hlavních důvodů. V obou případech je důležitá vzájemná komunikace a čtení hry. V prvním případě se jedná o situace, ve kterých je přebírání útočících hráčů bránícími z hlediska další obrany výhodnější / př. situace 2-2 ve SP.../.

Druhým důvodem mohou být situace , ve kterém bránící hráč dočasně prohrál svůj osobní souboj a jeho spoluhráč přebírá veškerou osobní a zónovou odpovědnost za tohoto soupeře /např. v OP prohraný osobní souboj v rohu hřiště.../.

HK - obranné: 3. Přebírání /pokračování/

Metodika nácviku:

Teoretický výklad a praktická ukázka na ledě /video/.

Průpravná cvičení hráčů bez kotouče 2-2, 3-3 /např. volná jízda 2-2, na písknutí bránící hráči přebírají svého soupeře/.

Nácvik v nízkém tempu.

Cvičení na přebírání- bránící hráči s přebírají soupeře...

Nácvik ve vymezených prostorách hřiště /např. ve SP.../ a využití ve hře.

Nejčastější chyby:

Nekoordinovaný pohyb mezi hráči- oba obsazují jednoho soupeře.

Není verbální komunikace /důležitá činnost, která je v praxi často opomíjena/.

Chybí těsnost obsazování soupeře po přebírání.

Při přebírání hráčů po prohraném osobním souboji se nezapojuje hráč urychleně do hry.

HK - obranné: 4. Osobní bránění

4. Osobní bránění - jedná se o těsnou obranu soupeře s kotoučem i bez kotouče.

Všichni hráči musí mít přehled o kotouči. Součástí osobního bránění je časté přebírání soupeřů. Cílem této činnosti je omezit útočícím hráčům přihrávky a uvolňování do volných prostorů. Důležitá je vzájemná komunikace všech hráčů. Dojde-li k situaci, že soupeř s kotoučem přehraje bránícího hráče a uvolňuje se, je povinností nejbližšího bránící hráče tohoto soupeře přebrat. Hráč, který osobní souboj prohrál, obsazuje co možná nejrychleji volného soupeře.

Používá se hlavně v situacích 2-2,3-3. Ve hře 5-5 se praktikuje jen v určitých úsecích utkání /konec třetiny, po vhazování atd./. Tato kombinace založená na osobním bránění je základem osobní obrany jako systému hry družstva. Z hlediska obrany se jedná o jeden z nejnáročnějších a nejagresivnějších způsobů hry. Vyžaduje dobré a obratné bruslaře s rychlým přístupem k soupeři, silově vybavené, s velkou předvídavostí a vysokým stupněm odpovědnosti. Obsazování soupeře je prováděno na základě dobře zvládnuté techniky osobních soubojů.

HK - obranné: 4. Osobní bránění /pokračování/

Metodika nácviku:

Vysvětlení a praktická ukázka /nejlépe na videu/.

Jako průpravná cvičení jsou vhodná bruslařská cvičení ve dvojicích bez kotouče i s kotoučem /stínová cvičení, zrcadlová cvičení.../.

Provádíme jednoduchá průpravná cvičení s malými omezeními pro útočníky např. cvič...

Provádíme nácvik v situacích 2-2, 3-3 na šířku ve třetině s dvěma brankami...

Nejčastější chyby:

Hráč se staví zády ke kotouči a nemá přehled o hře.

Chybí aktivita v osobním souboji.

Hráč obsazuje soupeře jen holí.

Obsazování těla soupeře a ne i jeho hole.

Provádí nedovolené zákroky /držení, hákování, sekání atd.

HK - obranné: 5. Odstupování

5. Odstupování - přechod na volné obsazení soupeře bez kotouče a zesílení určitého prostoru.

Vždy být bokem ke kotouči a soupeři.

Mít přehled o spoluhráčích soupeřů a kotouči.

Typické je pro hru v OP, kdy je kotouč u brankové čáry, popřípadě v rohu...

Odstupování představuje záměrný a dočasný přechod z těsného obsazování na obsazování zónové za účelem krytí nebo zesílení určitého prostoru. Při odstupování bránící hráč nevyvíjí přímou činnost za účelem získání kotouče. Ve většině případů zesiluje určitý prostor a současně zajišťuje činnost svých spoluhráčů. Typickou situací je odstupování útočníků od obránců v obranném pásmu, za které mají osobní odpovědnost. Svým pohybem a postavením zesilují zejména střelecký a předbrankový prostor.

Při nácviku se soustředíme hlavně na správné taktické jednání hráčů. Odstupující hráč by měl být v takovém postavení, ve kterém je schopen sledovat soupeře s kotoučem a činnost svých spoluhráčů pro případ, že některý z nich prohraje osobní souboj. Současně je osobně odpovědný za svého soupeře, od kterého dočasně odstoupil. Hráčům vysvětlíme smysl této činnosti a upozorníme je, že jsou neustále odpovědní za soupeře, od kterého dočasně odstoupili. Jen v případě, že by mělo dojít k přímému ohrožení vlastní branky, přebírá odpovědnost za jejich protivníka jiný spoluhráč. PŘ. cvičení....

Zdroj informací

Pavliš, Z., Perič, T., Novák Z., Beránek, J., (2002). Příručka pro trenéry ledního hokeje. I. část. Přípravka 1. – 3. třída. Příprava na ledě. Praha: Český svaz ledního hokeje.

Pavliš, Z., Perič, T., Novák Z., Mazanec, M., (2000). Příručka pro trenéry ledního hokeje. II. část. Žákovská kategorie 4. – 5. třída. Příprava na ledě. Praha: Český svaz ledního hokeje.

Pavliš, Z., Dovalil, J., Šindel, J., Pešout, M., Perič, T., Mazanec, M., ... & Novák, Z. (2002). Příručka pro trenéry ledního hokeje. III. část. Žákovská kategorie 6. – 9. tříd. Příprava na ledě. Praha: Český svaz ledního hokeje.

Lener, S., Přerost, M., Studnička, P., Vojta, Z., Čermák D., (2016) Hokejový trénink mládeže A-Z 2.