



TRENÉRSKÉ LISTY

ČÍSLO: 20
ROK: 1999
VYCHÁZÍ JAKO PŘÍLOHA MAGAZÍNU HOKEJ

ČSLH
Za elektrárnou 419
170 00 Praha 7
Tel.: 02/375447
8727426
8727430
Fax: 02/3116096

ČESKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE

TRÉNINK A HRA OBRÁNCŮ

Pohled na přípravu ve Švédsku

Připravil: Mgr. Zdeněk Pavliš
ústřední metodik ČSLH

1999

Obsah

1. Úvod	/3/
2. Hra obránců	/4/
3. Charakteristika dobrého obránce	/5/
4. Bruslení – základ hry obránce	/6/
5. Individuální taktika - hra bez kotouče	/8/
6. Individuální taktika - hra s kotoučem	/13/
7. Zásobník cvičení	/16/
7.1. Bruslení	/17/
7.2. Hra bez kotouče	/23/
7.3. Hra s kotoučem	/25/
7.4. Střelba	/32/

1. Úvod

V současném pojetí hry ledního hokeje je dobrá a kvalitní hra obránců jedním z důležitých předpokladů úspěchu hry celého mužstva. Ne všichni trenéři jsou ochotni si tuto myšlenku připustit. Názory na přípravu a hru obránců se odlišují nejen u jednotlivých trenérů, ale také podle různých hokejových tradic té které země a podle mentality národa.

Pokusíme se Vám přiblížit některé myšlenky a filosofii přípravy a hry obránců tak, jak je v současné době prezentována v metodických materiálech ve Švédsku. Je velice zajímavé, že názory hokejových odborníků na jejich přípravu a hru jsou určitým způsobem kritické. Z těchto důvodů je tréninku obránců všech věkových kategorií věnována značná pozornost.

Na druhé straně my a další hokejově vyspělé země považují připravenost a hru švédských obránců za jednu z nejlepších nejen v Evropě, ale i za mořem. Tuto skutečnost dokazují na vrcholných mezinárodních turnajích jak v kategoriích seniorů, tak i juniorů.

Tento materiál by měl přinutit naše trenéry k určitému zamýšlení se nad hrou a přípravou obránců všech věkových kategorií. Byli bychom také rádi, kdyby přinesl určité impulsy k tvořivé a nové práci při jejich výchově.

V závěru je uvedeno 65 praktických cvičení zaměřených na bruslení, individuální hru s kotoučem a bez kotouče a střelbu, která se dají použít jak při skupinovém tréninku /obránci, útočníci/, tak i při tréninku celého družstva. Současně připomínáme, že část těchto cvičení je možné shlédnout na švédské videokazetě, kterou je možné krátkodobě zapůjčit na ČSLH.

2. Hra obránců

V posledních letech je v mládežnickém hokeji hokejově vyspělých zemí /Švédska, Ruska, Finska, Kanady/ propagována myšlenka, že mladí hráči si mají vyzkoušet hru na různých postech, aby poznali a zažili různé role v mužstvu. Vývoj u mladých hráčů probíhá různě od jedince k jedinci a dokonce se hovoří o rozpětí až čtyř let v družstvu jedné věkové skupiny. Rozhodovat o tom, kteří hráči jsou vhodní pro ten který post v družstvu v mladém věku je velice riskantní nebo zcela chybné. Co to tedy je, co ovlivňuje hráče, aby se stal dobrým a kvalitním obráncem?

Výběr se často provádí podle toho, na jaké úrovni je hráč po stránce technické a bruslařské. Důvod výběru může být i takový, že „největší talent v mládežnickém družstvu hraje na postu obránce“. Jiným důvodem může být i to, jaký „vzor obránce“ hráč má, s nímž se chce ztotožnit.

Pokud jde o hokejově technické a koordinační aspekty, tak v současné době víme, že optimálním věkem se něčemu naučit je věk mezi 7 – 13 léty. Právě zde může mládežnický trenér nejlépe ovlivnit své hráče z hlediska kvality.

Zjednodušeně můžeme říci, že požadavky, které klademe na hráče, vycházejí především z vlastní hry :

- vstřelit soupeři branku
- ubránit se /neinkasovat branku/

Ve Švédsku se žertovně říká, že jsou to útočníci, kteří prodávají vstupenky na utkání, ale utkání vyhrávají obránci. K tomu je však zapotřebí mít kvalitního brankáře.

V dřívějších švédských metodických materiálech byla velká pozornost věnována tréninku a hře útočníků. Také se hledali vhodné metody směřující k rozvoji herního myšlení. Nyní je hlavním záměrem najít vhodné prostředky směřující k vyšším kvalitám hry obránce. Na druhé straně je však nutné, aby se celá hra rozvíjela synchronizovaně a aby se hra útočníků a obránců vyvíjela vpřed stejným směrem

Je velice zajímavé, že ve zprávách švédských trenérů z mezinárodních turnajů se objevují signály, které poukazují na nedostatky mladých talentovaných obránců. Co tedy chybí obráncům? – ptají se trenéři. Za hlavní nedostatky je považováno:

- malá manévrovací schopnost při přechodech z jízdy vzad do strany
- technika osobních soubojů /1-1/ u hrazení a před vlastní brankou
- schopnost rychlého přechodu do útoku /založení útoku/ - transition
- podpora /následování/ útoku

Rychlé založení útoku od obránců je hlavní záměr trenérů v přípravě zejména v kategoriích seniorů a juniorů. Podle názorů odborníků hra na elitní úrovni ve Švédsku ve většině případů probíhá tak, že založení útoku se děje postupně z hloubky vlastního obranného pásma. Bránci družstva se snaží ve své obranné hře hrát na jistotu a to má za následek, že obránci zakládají hru z hloubky vlastního pásma, nejlépe či lépe řečeno nejraději s ochranou vlastní branky a ve spolupráci se staženým útočníkem, který sem najíždí. Založení útoku má tedy pouze charakter postupného útoku proti sousedně soupeřově obraně.

V budoucnosti by měli přechody /transition/ z obrany do útoku z vlastního pásma obstarávat dobří obránci což znamená, že k hernímu přechodu z obrany do útoku jsou k dispozici tři útočníci a jeden obránce. Herní přechody tohoto druhu přispívají k tomu, že se do útočné fáze zapojí více hráčů a to zvýší útočnou sílu v útočném pásmu. Průzkumy nám ukazují, že nejvíce branek padne do 10 sekund od okamžiku získání kotouče.

3. Charakteristika dobrého obránce

Bruslení /základ hry obránce/

- jízda vzad
- změny směru /přechody/ bez ztráty rychlosti z jízdy vzad do jízdy vpřed a stranou
- rychlý start

Hra bez kotouče /obrana - čte situaci/

- dobrý bruslař, obratnost při přechodu z jízdy vzad a do strany
- s pomocí bruslení vytvořit mnoho pokusů o přerušení útoku holí a tělem
- dobrý při osobním souboji u hrazení a před vlastní brankou

Hra s kotoučem /útok - řeší situaci/

- dobrý bruslař
- dobrý v přihrávkách /rychlé herní přechody/
- schopnost rychle a přesně vystřelit na malém prostoru a pod tlakem
- dobré vedení kotouče /nikoliv přehnané driblování/
- dobré krytí kotouče

Výše popsané dovednosti jsou řazeny do technické přípravy.

Kromě toho je žádoucí rozvíjet pohybové schopnosti - sílu, rychlost, pohyblivost apod. tedy kondici, aby hráč byl schopen řešit jednotlivé herní situace správným způsobem po celé utkání.

Třetí oblast, rovněž velice důležitá, je mentální příprava. Ta přímo souvisí s herním výkonem hráče. Pozitivním ovlivněním se vytváří správné sebevědomí, kdy hráč pomocí herního projevu „herní řeči“ /ukazuje na ledě svoji odvalu a autoritu.

4. Bruslení – základ hry obránce

„Neexistuje žádná hranice k tomu, jak dobrý se hráč může stát. To si musí každý hráč uvědomovat a tím se také zlepšovat. V každém utkání a při každém cvičení během tréninku“.

Viktor Tichonov

Technika bruslení obránce

Cíl:

Zlepšit bruslení obránce vzad, do strany a zachovat co možná největší rychlost při změnách směru z jízdy vpřed do jízdy vzad a stranou či naopak.

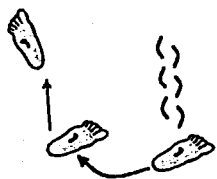
Přechod z jízdy vzad do jízdy vpřed

Při přechodech z jízdy vzad do jízdy vpřed /doleva/ se má váha přenést na pravou pokrčenou nohu se současným vytočením v kyčlích. Levá brusle se lehce dotýká ledu nebo je ve vzduchu, s následným vytočením její špičky do určeného směru. Pravá noha provede silný odraz s pohybem vpřed. **Pozor ! nestát příliš moc na špičce.** Tento obrat se nazývá obrat odšlápnutím obr. 1.

Obdobný způsob obratu je ten, kdy těsně před jeho provedením přeneseme hmotnost těla na odrazovou nohu jedním přeložením. Další průběh pohybu je stejný.

Trénink těchto změn je vhodné provádět formou vyjíždění malých osmiček a to pravidelně ve všech věkových kategoriích. Při tom dbáme na změny směru /vlevo, vpravo/ obr. 2.

Obrat je možné provádět také na obou bruslích. Technika provedení je stejná, jak je uvedeno dále při obratu z jízdy vpřed do jízdy vzad.



Obr. 1



Obr. 2

Přechod z jízdy vpřed do jízdy vzad

Změna směru se může provést dvěma základními způsoby. Důležité je provést obrat tak, abychom při něm neztratili rychlost.

a/ Obě brusle se snožmo dotknou ledu a současně se vnější nohou udělá mohutný odraz, čímž se zachová velká část rychlosti z jízdy vpřed do jízdy vzad. Jedná se v podstatě o obrat na obou bruslích. Při obratu využíváme nadlehčení těžiště obr. 3.

b/ Druhý způsob obratu, který obránce ve většině případů využívají, je obrat /přechod/ pomocí krátkého přibrzděného oblouku, což umožňuje obránce být připraven na změny směru obr. 4.



Obr. 3



Obr. 4

Odras stranou

Odras stranou není jen dobré cvičení rovnováhy, nýbrž se využívá v různých herních situacích. Při pohybu je nutné přenést hmotnost těla na odrazovou nohu jedním přeložením. Typickým příkladem je střelba od modré čáry v útočném pásmu. Obránce pomocí laterálního pohybu udělá několik „kroků“ s překládáním do strany, aby mohl vystřelit z výhodnějšího postavení. Dále je používán při startu stranou jak při vedení kotouče, tak při bruslení bez kotouče.

Nácvik začínáme nejdříve v nízkém tempu, např. pouze pohyb do strany. Zpočátku zdvíháme koleno té nohy, která provádí přeložení, v poněkud přehnané podobě, aby si hráč osvojit příslušný rytmus.

5. Individuální taktika - hra bez kotouče

Hlavní cíl:

- a/ omezit soupeři čas a prostor pro držení kotouče
- b/ znovu získat kontrolu nad kotoučem
- c/ donutit útočícího soupeře zaujmout nevhodnou pozici a postavení na hřišti
- d/ zabránit soupeřům vstřelit branku

Hlavní zásady, které umožňují dosažení těchto cílů.

a/ Omezení času a prostoru pro držení kotouče je možné v krátkosti shrnout:
- je nutné vyvinout na soupeře tlak pokud možno v každé herní situaci

b/ Znovu získání kontroly nad kotoučem:

- přiblížit se k soupeři ze správné strany /mezi vlastní brankou a soupeřem/
- vytlačovat soupeře z osy hřiště směrem k hrazení

c/ donutit útočnicka zaujmout nevhodné postavení na hřišti

- mít schopnost nacházet se v blízkosti soupeře, když je to nutné
- nejlepším způsobem narušovat útok soupeře

d/ Zabránit soupeři vstřelit branku

- jistá individuální hra spolu s taktikou družstva
- komunikace mezi hráči
- společně pracovat do hloubky i do šířky, což předpokládá vzájemnou spolupráci všech pěti hráčů na ledě

Velmi důležité je učinit správné rozhodnutí z hlediska prostorového a časového:

- jak velký tlak se má vyvinout ?
- jaký typ tlaku?
- správné načasování /tajmink/

Tlak na soupeře může být dvojího druhu:

- a/ **agresivní tlak** - kontaktem se soupeřem /osobní souboj 1-1/ - bodyčekování, blokování tělem
- b/ **pasivní tlak** - ve formě obsazování spojený s trpělivostí a zdrženlivostí - obsazování /volné, těsné/, krytí prostoru pro zachycení přihrávky

Pokud jde o správné načasování /tajmink/, rozhodují o správnosti volby hlavně tyto faktory:

- filosofie trenéra
- situace v utkání
- možnost podpory spoluhráčů

Další faktory důležité pro rozhodování jsou již více méně specifické a měly by přinést odpověď na následující otázky, jako např.:

- kde se má riskovat /v útočném, středním nebo ve vlastním pásnu/
- pod jakým tlakem se hráč nachází v situaci, kdy by mohl získat kotouč

- kde se má riskovat /v útočném, středním nebo ve vlastním pásnu/
- pod jakým tlakem se hráč nachází v situaci, kdy by mohl získat kotouč
- nakolik je připraven riskovat

Dnes hovoříme o snižování časového faktoru vzhledem k tomu, že se hra stala rychlejší. Abychom hráčům pomohli rychle a správně se rozhodovat jak znovu získat kotouč, je možné k této realizaci stanovit jistá pravidla. Musíme si uvědomit, že rychlost rozhodování u hráčů zvyšuje možnost získat v herních situacích převahu.

Příklad:

Rozhodnost znamená větší rychlost při jednání. Jestliže hráči ví, že nejbližší hráč má na soupeře s kotoučem vyvinout tlak, tak současně znají způsob, jak mají reagovat - a to vše přispívá k rychlému vyřešení dané herní situace.

Důležité zásady pro hru obránců

S pomocí dobře zvládnuté techniky bruslení má mít obránce hrudník vždy natočený k místu, kde se hraje.

Jeho postavení má být vždy mezi soupeřem a vlastní brankou, ať se nachází kdekoliv na hřišti

Čím lepší techniku bruslení obránce má, tím blíže k soupeři by měl být, aby si vytvořil co možná nejvíce možností k narušení akce. Malá vzdálenost od soupeře dává možnost zachytit přihrávku nebo v případě, že soupeř má kotouč pod kontrolou, omezuje prostor pro kličku či zvýšení rychlosti k odpoutání se od obránce.

Obránce má bránit vždy od osy hřiště směrem k hrazení. Hrazení by měl využívat jako svého spoluhráče zejména v situacích, kdy vyrazí a blíží se k soupeři.

Měl by být neustále koncentrován a sledovat pohyb soupeře.

Držet hůl v jedné ruce, avšak vyžaduje-li to situace používat k držení obě.

Jestliže se soupeř zastaví, zastaví také.

Po celou dobu má obránce jednat s rychlou rozhodností a musí mít kontrolu nad svým tělem.

Osobní souboj 1 - 1

Osobní souboje 1-1, ať již z pohledu útoku či obrany, rozhodují o úspěšnosti dané herní situace a tím i přímo o výsledku celého utkání. V dnešní době jsou všichni vrcholoví hráči na vysoké úrovni po stránce technické i taktické. Mnohokrát jsou to drobné detaily, které rozhodují o tom, kdo vyhraje osobní souboj 1-1. Získat si respekt u soupeře a tím mít psychickou převahu má proto velký význam. Obránce tím, že jedná silově a rozhodně vypadá daleko lépe, než ve skutečnosti může být. Držení hole v jedné ruce, držení paží od těla tak, že je obránce „široký“ a nasměrování soupeře do prostor, kde ho chce mít, jsou záležitosti, které

pozitivně přispívají k jeho úspěšné hře. Agresivní a autoritativní výraz a pohyb těla /lépe řečeno „feč těla“/ dává často hráči navíc čas a prostor, což ve většině případů přispívá k jeho vyšší výkonnosti.

Správná držení hlavy – vidět a číst situaci

Je důležité mít neustálý přehled o dění na hřišti, což umožňuje posoudit, kde se všichni hráči nacházejí /soupeř i spoluhráči/, zda jedná o situaci 1-1, 1-2, 2-2, 2-3, 3-3, 3-4 atd. Předvídat, co soupeř hodlá udělat, zda chce clonit nebo se uvolnit.

Vnímat, v kterém prostoru se nachází, používat čáry, kruhy a body pro vzhazování k řešení dané situace.

Jestliže je obránce v kontaktu se soupeřem, měl by soustřeďovat pohled na jeho hrud'

Správná poloha těla a postavení

Vždy stát v postavení mezi soupeřem a vlastní brankou /"obránná strana"/ a vytlačovat soupeře směrem k hrazení z osy hřiště.

Nasměrovat útočícího soupeře svým bruslením tam, kam chce, aby jel. Při bruslení být připraven na případné změny směru do strany, vpřed, vzad.

Je-li soupeř dostatečně blízko, atakovat a uzavřít soupeře svým vlastním tělem proti hrazení. Jestliže je hráč takto proti hrazení zablokovaný, dát hůl mezi soupeře a hrazení a takto ho uzavřít. Přitlačit rameno útočnicka tak, aby se hrud' útočnicka tlačila do hrazení. Současně dát jedno koleno mezi nohy útočnicka a druhou nohou přitlačit. Chvilí takto soupeře podržet a vyřadit na okamžik ze hry.

Hra holí

Bránění v prostoru

Nasměrovat soupeře do méně výhodného prostoru a postavení tak, aby nemohl zpracovat kotouč či vystřelit.

Držet hůl v jedné ruce. Snažit se oklamat útočnicka tím, že paže, která drží hůl je ohnuta, abychom mohli překvapit rychlým výpadem. Volnou ruku namířit na hrud' soupeře, abychom ho rozptylovali.

Po celou dobu pohybovat holí, což je neustálá hrozba ztráty kotouče.

Hra před brankou

Jestliže je obránce v situaci 1-1 před vlastní brankou, musí udržovat správné postavení vzhledem ke kotouči a k soupeři.

Držet hůl oběma rukama a tlačit níže položenou rukou na holi ve výši kyčlí do soupeře tak, aby ztratil rovnováhu a aby kontroloval situaci, kdy soupeř chce změnit své postavení.

Vytlačovat soupeře tak, aby pro něho bylo obtížné stát a clonit brankáři v rozhledu. Vyřadit soupeři hůl ze hry tím, že mu ji zvedneme nebo přitlačíme.

Abychom mohli lépe kontrolovat pohyb soupeře, vložíme mu hůl mezi nohy /pozor na faul/.

Přístup k soupeři

Snahou obránce je dostat se rychle k soupeři a navázat s ním kontakt v jakékoli situaci. Někdy hovoříme o tzv. rychlém přístupu. To vyžaduje včasnou a správnou reakci a předvídání /čtení hry/. Má-li obránce možnost přímo vyvinout tlak, měl by uvažovat následovně:

- bezprostředně atakovat a dát soupeři pouze tzv. „jednu šanci“
- přitlačit pevně soupeře k hrazení, odpovědnost za kotouč přebírá jeden ze spoluhráčů
- po celou dobu se nacházet na „bránici straně“ vzhledem k soupeři a k vlastní brance
- dbát, aby se jiní jeho spoluhráči nacházeli před vlastní brankou v okamžiku, kdy vytlačí soupeře k hrazení

Chce-li se přiblížit k soupeři rychle s cílem vytvořit tlak a jít do kontaktu se soupeřem, používá překládání. Při tom by mělo platit následující:

- rychlý přístup – pracovat rychle nohama a být připraven na překládání
- když je tak blízko, že dosáhne na soupeře, měl by ho tlačit oběma rukama v úrovni kyčlí tak, že zastaví
- držet hůl jednou rukou, volnou rukou tlačit na hrud' soupeře a být připraven na jeho reakci

Situace, kdy soupeř odehraje kotouč

- napadá-li útočnick a obránce je poblíž, musí útočnick dokončit napadání a dbát, aby se nacházel na „bránici straně“
- jestliže k přihrávce dojde a není osobní kontakt, musí jednat rozvážně tak, že sleduje přihrávku zrakem. Řeší situaci 1-1 a vyčkává do okamžiku, než se obránce rozhodne jednat. Dále pak řeší situaci ve spolupráci s obráncem.

V situacích, kdy si soupeřovi hráči přenechávají kotouč, měli by obránci a stažený hráč jednat a spolupracovat tak, že hráč, který je nejbližší k soupeři s kotoučem vytváří tlak, druhý ho podle situace zajišťuje nebo zdvojuje a třetí se má nacházet před vlastní brankou.

Jestliže v této situaci soupeř s kotoučem přihraje svému spoluhráči, má ten obránce, který měl odpovědnost za prvního soupeře s kotoučem, pokračovat v jeho obsazování a druhý bránící hráč přebírá soupeře s kotoučem tak, že bránící hráči nebudou přehráni tzv. přímými přihrávkami. Tito tři bránící hráči řeší každou situaci 1-1.

Zapojí-li se do akce čtvrtý hráč soupeře, je obsazen dalším vracejícím se bránícím hráčem /bekčekrem/.

Napadání soupeře za vlastní brankou

Soupeř zajíždí za branku v rychlosti:

- je-li obránce od soupeře na vzdálenost poloviny hole – napadá
- jestliže tomu tak není, jde před branku a čeká na situaci další
- má-li obránce vyšší rychlost než soupeř – napadá

Soupeř již stojí za brankou:

- obránce určuje své jednání podle postavení svých spoluhráčů
- napadá tak rychle, jak je to možné

- měl by myslet na to, že útočící hráč nemůže ze zadu za brankou dát gól
- musí spolupracovat s brankářem, který je zodpovědný za přihrávky rovnoběžné s brankovou čarou /v brankovišti nebo v těsné blízkosti/
- dostane-li se soupeř s kotoučem do bekendového postavení – obránce tohoto soupeře okamžitě napadá
- snaží se nasměrovat nebo vytlačit soupeře ke svému spoluhráči /obránci/, který může lépe atakovat

Obrana v situaci, kdy soupeř má rychlost

- obránce vytlačuje soupeře ve středním pásmu z osy hřiště a ve vlastním pásmu mimo střelecký prostor se snahou navázat osobní kontakt při jízdě vzad
- jestliže obránce při jízdě vzad je tak blízko, že může atakovat, je nohama v širším postavení s možností startu a překládání zejména směrem do strany /postavení „pata za patou“/
- hůl drží oběma rukama, aby zabránil útočícímu hráči najíždět na branku
- hůl drží v jedné ruce v případě, že chce provést výpad /vypíchnutí kotouče/ a druhou volnou ruku má namířenou proti tělu soupeře
- musí rovněž sledovat soupeře na straně, kde není kotouč /tzv. slabá strana/

Soupeř přehrál obránce

- obránce by měl dobruslit soupeře, snažit se zdvihnout hůl a současně mu zabránit proniknout k brance. Dostat se mezi soupeřovo tělo a hůl pomocí rychlého bruslení.

Soupeř s kotoučem provádí protisměrnou kličku

- obránce by měl dbát na to, aby kontroloval vzdálenost od soupeře /odstup/ a neustále ho měl před sebou
- když ke kličce dojde, je třeba zastavit a pokusit se dostat do osobního kontaktu s útočícím hráčem tak, aby nezískal prostor na hrací ploše
- spolupracovat s ostatními bráničemi hráči tak, aby si převzali jiné útočící hráče, kteří najíždějí na branku

Soupeř se snaží vzdálit od obránce

- obránce dbá, aby se nacházel blízko soupeři /útočícímu hráči/ a na správné straně
- jestliže útočící hráč zpomalí rychlost, musí obránce udělat totéž tak, aby se vzdálenost mezi nimi nezvětšila
- jestliže útočící hráč se snaží dostat dovnitř hrací plochy, obránce ho sleduje a atakuje jeho hůl
- neustále musí „čist hru“ a vnímat, kde se nacházejí ostatní útočící hráči
- jestliže se soupeř snaží dostat dovnitř „vysoko“ ve svém pásmu nebo ve středním pásmu, což nevytváří nebezpečí, je možné podle situace přenechat útočícího hráče druhému obránci
- jestliže ta samá situace vznikne ve vlastním obranném pásmu, vytváří obránce neustálý tlak na tohoto soupeře

6. Individuální taktika - hra s kotoučem

Současná hra na vrcholné úrovni se zaměřuje především na zkrácení času při přechodu z obrany do útoku a naopak /transition/. Tyto herní přechody či změny se mohou realizovat v různých prostorách hřiště. Čím rychleji se docílí, aby celá pětka spolupracovala v situaci herního přechodu, tím je větší šance k jeho zakončení. Praxe nám ukazuje, že nezaloží-li družstvo útok do 3 sekund po získání kotouče, útočí již proti zorganizované obraně soupeře.

Důležité je, aby obránce byl vždy připraven na okamžik, kdy získá nebo obdrží kotouč. Měl by vědět, co v takovém případě bude dělat, zda bude přihrávat na jeden dotek, střílet bez přípravy nebo zda se uvolní vedením kotouče. Z hodnocení herních situací, které při těchto přechodech ve hře vznikají vyplývá, že jako nevhodnější se jeví rychlá přihrávka /nejlépe na jeden dotek/. Tím se zkrátí soupeři čas zformovat a zaujmout nevhodnější obranné postavení. Po této změně by měl obránce následovat útok, což z hlediska útoku vytváří více herních variant.

Hlavní cíle

Domníváme se, že hlavním cílem přípravy obránců by měla být /mimo jiné/ snaha, naučit je „vzít hru na sebe“ /být iniciativní/ a správným herním myšlením docílit rychlých herních přechodů /transition/.

Při zakládání útoku v hloubce vlastního pásma zbavujeme obránce příliš často iniciativy tím, že k tomuto účelu stáhneme jednoho útočníka. Naším cílem je však vychovat obránce s takovou herní dovedností, aby sami byli schopni tuto hru založit.

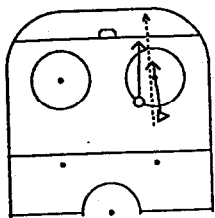
Jestliže obránce při zakládání útoku využije rychlou přihrávku druhému obránci nebo přihrávky na jeden dotek útočnickovi, potom se může do útoku zapojit více hráčů s tím, že následně vyvinou na soupeře větší tlak. Současně je důležité, aby obránce tento útok ihned podporoval /následoval/.

Obranné pásmo - hra pod tlakem

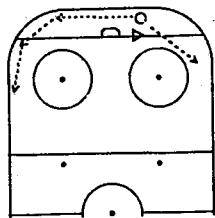
Důležité je naučit hráče vzájemné vhodné výpomoci v případě, že vlastní obránce s kotoučem je pod tlakem v situaci, kdy soupeř napadá z první vlny. K vzájemné výpomoci může v podstatě docházet po celém hřišti. Existují však některé situace, při kterých je vhodné, aby všichni hráči znali své úkoly a tím zamezili soupeři dostat své mužstvo pod tlak.

V situaci, kdy obránce dojíždí kotouč k hrazení /obr. 5/ a je pronásledován soupeřem, je velice důležité, aby útočník nebo druhý obránce najel ve vhodném okamžiku do nevhodnějších pozic pro výpomoc.

Pro řešení této situace je podstatné, zda obránce je levák, či pravák /obr. 6/. V prvním případě je lépe přihrát na svoji stranu, v druhém případě spoluhráči za branku do opačného rohu. Takovéto řešení je možné za předpokladu, že to příslušná herní situace dovoluje.



Obr. 5



Obr. 6

Využití branky pro založení útoku v obranném pásmu

Ochrana brankou v obranném pásmu při zakládání útoku by se měla využívat pouze v případech, kdy je družstvo vystaveno tlaku /forčekinku/ nebo potřebuje získat čas např. ke střídání, je unaveno častým vylučováním apod.

V jiných případech poskytuje pouze soupeři čas k tomu, aby se zorganizoval do obranného postavení.

V situaci, kdy obránce s kotoučem zajíždí za vlastní branku a je atakován soupeřem měl by jet tak blízko branky, jak je to jen možné. Tím donutí soupeře k zastavení nebo k objíždění branky po delší dráze.

Rychlá střelba v útočném pásmu

Schopnost obránců rychle a přesně vystřelit od modré čáry v útočném pásmu zejména ve spojení s přemístěním, je jedním z ukazatelů jejich Te-Ta úrovně.

Obránce ve většině případů dostává přihrávky od útočníků ze své strany nebo od druhého obránce, a to jak ve hře pět na pět, tak i ve hře v početní převaze. Má-li obránce situaci zakončit, je velice důležité, aby se rychle přemístil do vhodného postavení. Přemístění se provádí rychlým silovým odrazem bruslí do strany, laterálním /bočním/ pohybem nebo přechodem v jízdu vzad. Vlastní způsob provedení přemístění je závislý na tom, zda obránce je pravák nebo levák.

Požadujeme, aby obránci ovládali jednotlivé techniky střelby a s tím spojené přemístění po modré čáře. Trenér dbá, aby osvojování si těchto dovedností bylo prováděno ze správných výchozích pozic, které vyplývají z vlastní hry. Tyto tréninky by měly být pravidelné s velkou aktivitou hráčů. Důležité je upozornit, že střela nemusí být vždy nejtvrdší /využívat rychlé střelby švihem/. Rozhodující je včasnost a přesnost střelby / trefit rychle branku nejlépe k tyči, zejména při střelbě z úhlu/.

Shrneme-li v krátkosti vhodné jednání obránce, mohlo by se jednat o následující body:

- vytvořit kompaktnost pětky jak z hlediska obrany, tak útoku
- čist hru bez kotouče a řešit hru s kotoučem

- vytvářet tlak – neustále narušovat útok soupeře, nacházet se blízko k soupeři /těsnost obsazování/, uskutečnit co nejvíce pokusů o vypíchnutí kotouče
- provést rychlý přechod /transition/ ve hře, rychle založit protiútok – obránce dokáže rychle a přesně přihrát
- následovat útok a podporovat spoluhráče z druhé vlny
- řídit hru v početní převaze

V tréninku je vhodné se zaměřit zejména na:

- bruslení
- přihrávání a střelbu
- smysl pro hru /čti a reaguj/

Z hlediska hry v jednotlivých pásmech se v tréninku zaměříme na:

Útočné pásmo

- hra ve dvojici zahrnuje: na straně, kde je kotouč – zůstat stát – zachovat hloubku
- čist hru – neustále být připraven zapojit se do hry
- umět rychle vystřelit při silovém odrazu bruslí během přemístění, což ztěžuje soupeři krytí střely

Střední pásmo

- mít odvahu v postavení – neustále být co možná nejbliže k soupeři /vzhledem k herní situaci/
- napadat /zastavit útok/ na vlastní modré čáře – povinnost pro obránce /jedná se o odvahu, načasování, bruslařskou zdatnost/
- bránit ze středu směrem k hrazení
- ve dvojici bránit s hloubkou /jeden s obránců více vzadu/, ne v linii
- při vypíchnutí kotouče – dívat se vzhůru na soupeře, při získání kotouče rychle přejít do útoku přihrávkou volnému útočníkovi, druhému obránce, neustále hledat volné prostory nebo použít individuální akce
- situace 1-1 – hůl v jedné ruce, sledovat soupeře ve výši hrudi /volná ruka/, ne dívat se na kotouč
- správné postavení /obránná strana/ – stát mezi soupeřem a vlastní brankou
- spolupracovat s brankářem
- směřovat vždy soupeře tam, kam chci, aby jel
- neustále sledovat hru, soupeře a spoluhráče, vzájemná komunikace
- při získání kotouče nikdy nestát – udělat rychlé odrazy bruslí a být v pohybu, rychle se otočit, pokud to nevyžaduje herní situace - nechodit při zakládání útoku za branku /ochrana brankou/
- používat prudké přihrávky, sledovat je
- neustálá koncentrace, pracovat na hřišti s plným nasazením a zodpovědně

7. Zásobník cvičení

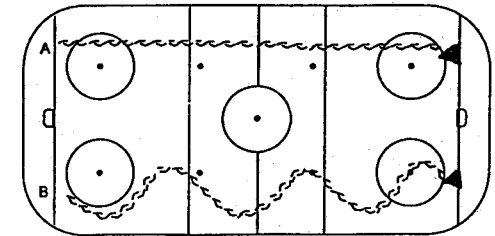
Poznámka:

cvičení uvedená v „Zásobníku“ doporučujeme používat v děleném tréninku, kdy obránci trénují samostatně. Mnoho cvičení lze však zpracovat do tréninku tak, že se nacvičují jednotlivé herní situace a podílí se na nich víc hráčů /obránci i útočníci/. Jak jsme již uvedli v úvodu, součástí tohoto zásobníku cvičení je i videokazeta s praktickými ukázkami některých cvičení.

7.1. Bruslení

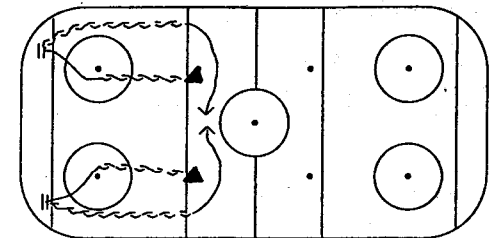
Cvičení č.1

A/ Návčik techniky bruslení
vzad – přímá jízda
B/ Návčik techniky s
překládáním vzad



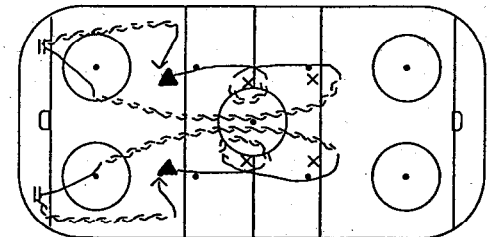
Cvičení č. 2

Dva hráči startují vzad, nohy
rozkročeny, přecházejí do
jízdy vpřed proti rohu,
zastaví, přejdou do jízdy
vzad až k modré čáře



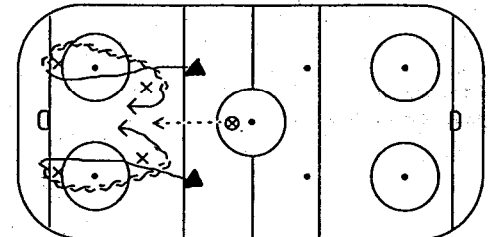
Cvičení č. 3

Totéž jako předchozí, avšak
start je bruslením vpřed,
přechody kolem kuzelů



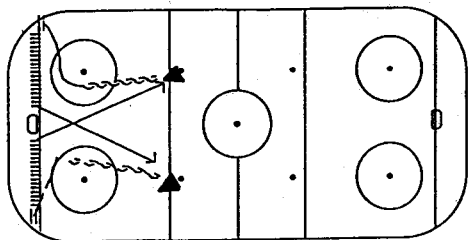
Cvičení č. 4

Na znamení startují dva
hráči, přechody při bruslení.
Trenér přihrává, hráč, který
je u kotouče dříve zakončuje
na branku, druhý hráč mu
v tom brání

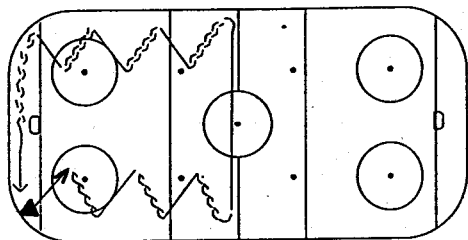


Cvičení č. 5

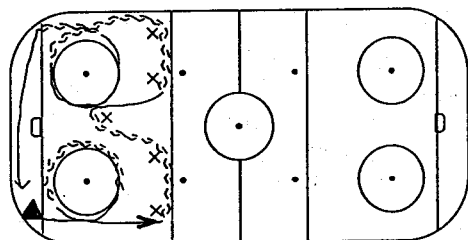
Dva hráči startují jízdou vzad, přejdou do jízdy vpřed do rohu, zastaví, pokračují po brankové čáře bočním pohybem s překládáním nohou k brance, hrudi směrem do hřiště a startují do opačné skupiny

**Cvičení č. 6**

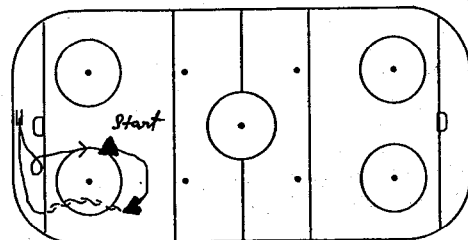
Hráč dělá přechody při bruslení do obou směrů, hrud' je namířena během cvičení k postrannímu hrazení

**Cvičení č. 7**

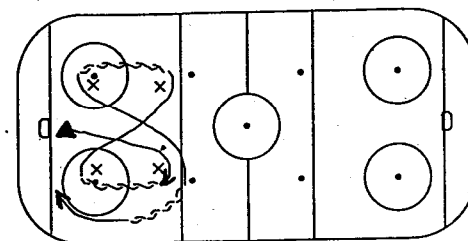
Přechody při bruslení kolem kruhů a kuželů

**Cvičení č. 8**

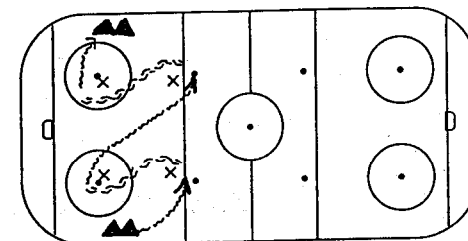
Hráč provádí přechod v bruslení z jízdy vpřed do jízdy vzad a zpět, zastaví za brankou, provádí obrat při jízdě vpřed a pokračuje

**Cvičení č. 9**

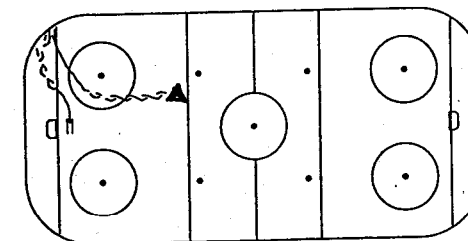
Hráč provádí přechody v bruslení kolem kuželů

**Cvičení č. 10**

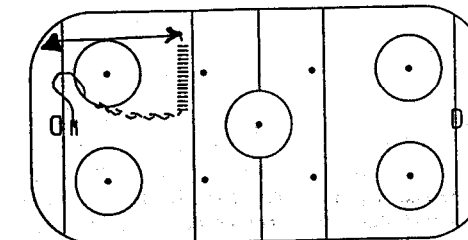
Hráč provádí přechody v bruslení kolem kuželů s kotoučem

**Cvičení č. 11**

Hráč startuje jízdou vzad v širokém postoji, jízda vpřed, proti rohu hřiště provádí změnu směru do jízdy vzad přibrzděným obloukem na jedné brusli

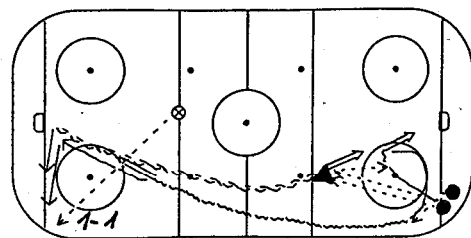
**Cvičení č. 12**

Hráč startuje jízdou vpřed, u modré přechod na laterální pohyb, hrud' směruje dopředu do hřiště, přechod do jízdy vzad, nohy rozkročeny, jízda vpřed, zastavit před brankou

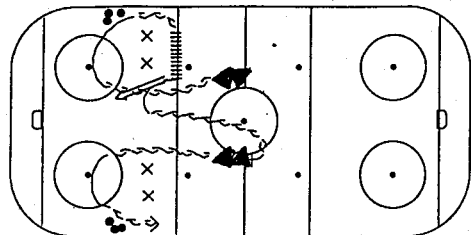


Cvičení č. 13

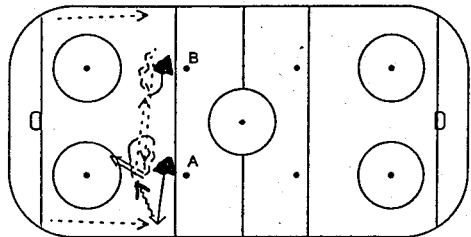
Obránce po přihrávce od útočníka střelí. Obdrží novou přihrávku, přihraje nazpět útočníkovi, který najíždí a vystřelí. Útočník vyjíždí z pásma, obdrží přihrávku z rohu a vzniká situace 1-1. Po zakončení přihrává trenér kotouč do rohu a znovu situace 1-1 z rohu.

**Cvičení č. 14**

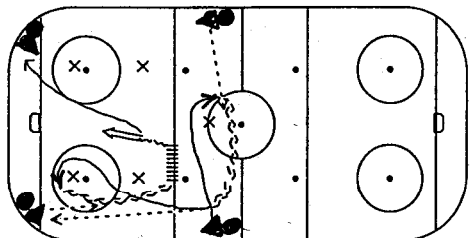
Obránce startuje jízdou vzad, přechází do jízdy vpřed proti hrazení, vezme kotouč, jízda vzad, na modré laterálním pohybem na osu hřiště a střelba

**Cvičení č. 15**

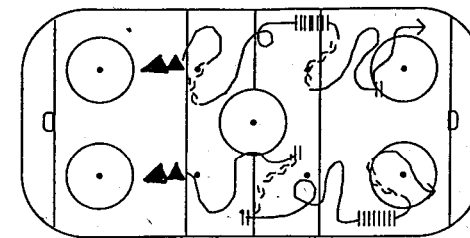
Obránce A zastaví kotouč u hrazení, uvolní se více k ose, naznačí střelbu, přihraje hráči B, který včas najíždí a ten přihrává zpět A. Hráč A střelí bez přípravy /je-li pravák/. Totéž z druhé strany pro leváka.

**Cvičení č. 16**

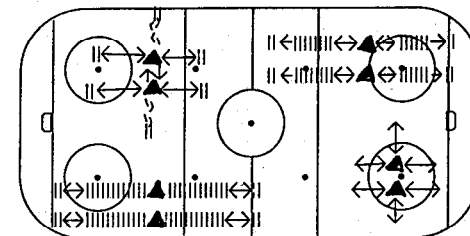
Obránce startuje jízdou vpřed, přechod do jízdy vzad, převezme přihrávku, přihraje do rohu, jízda vpřed, objíždí kužel, dostává kotouč, jízda vzad, laterální pohyb po modré na osu hřiště a střelba

**Cvičení č. 17**

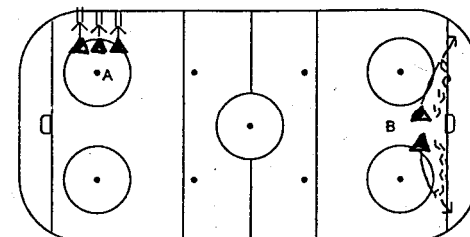
Ve dvojici za sebou - kopírování pohybu /stínová jízda/, přechody a různé změny směru

**Cvičení č. 18**

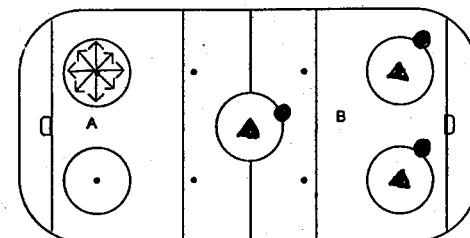
Dva hráči stojí proti sobě a jeden z nich opakuje pohyb podle „zrcadlového obrazu“. Provádějí se různé změny při bruslení vpřed, vzad, stranou, laterální pohyb apod.

**Cvičení č. 19**

A - hráči nacvičují krátké přechody. Provádět změny z jízdy vpřed do jízdy vzad pomocí přibrzděného oblouku na jedné noze
B - hráči startují z prostoru před brankou, jedou proti rohu a jednájí buď tak, že se vrací jízdou vzad nebo pohyb dokončí /tlak na soupeře/

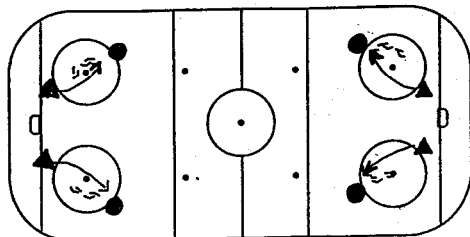
**Cvičení č. 20**

A - hráči využívají kruhů pro krátké přechody do všech směrů
B - souboje 1-1 na kruhu bez holi. Útočící hráč má kotouč v jedné ruce, má vniknout do kruhu a položit ho na bod pro vhazování. Bránící hráči mají tělem a bruslařskou pohyblivostí tomu zabránit.



Cvičení č. 21

Souboje – hráči s holemi, ale bez kotouče. Bránící hráči mají útočícím hráčům zabránit dostat se k brance. Obránce se má technikou bruslení dostat do blízkosti útočícího hráče a má být připraven na změny směru.

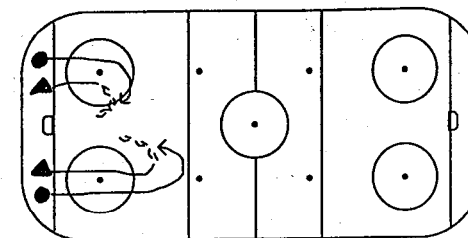


Cvičení č. 38

7.2. Hra bez kotouče

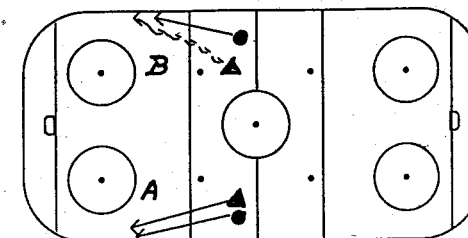
Cvičení č. 22

Obránce nacvičuje přístup k soupeři pomocí techniky bruslení



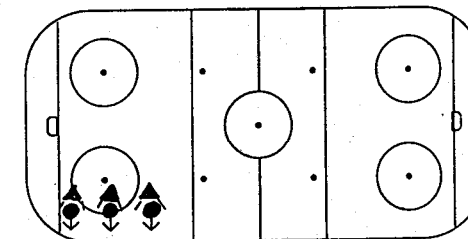
Cvičení č. 23

A - obránce nacvičuje zablokování útočícího hráče u hrazení jízdou vpřed
B - to samé jízdou vzad



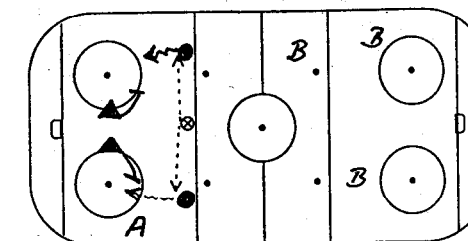
Cvičení č. 24

Obránce nacvičuje osobní souboj 1-1 u hrazení



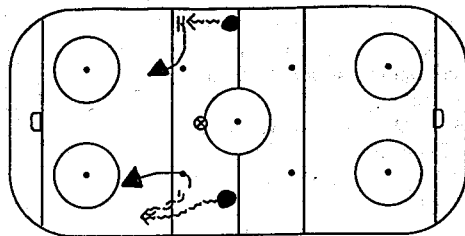
Cvičení č. 25

Trenér přihrává střídavě kotouč některému útočícímu hráči, který najíždí do hloubky pásma. Obránce nacvičuje techniku rychlého přístupu k soupeři



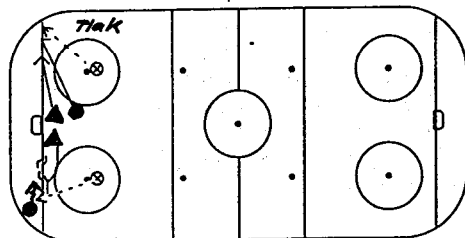
Cvičení č. 26

Totéž jako cvičení č. 25, ale na jiných místech hrací plochy



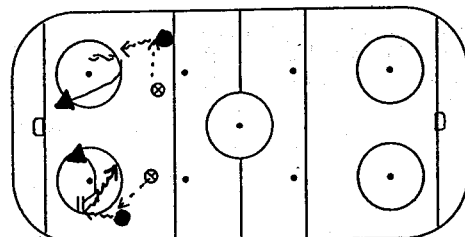
Cvičení č. 27

Obránce čte a hodnotí situaci. Přiblížit se k soupeři s přechodem bruslení nebo vyvinout plný tlak na hráče u hrazení?



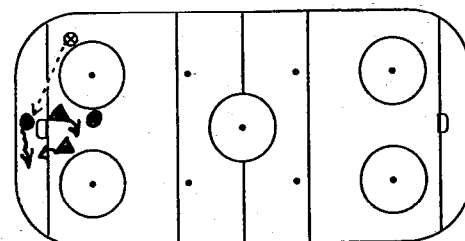
Cvičení č. 28

Obránce vyvíjí tlak na hráče s kotoučem, který se uvolňuje podél hrazení nebo se snaží uvolnit do středu hřiště.



Cvičení č. 29

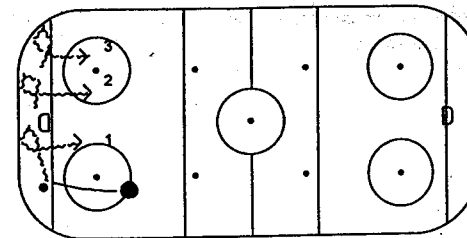
Trenér přihrává kotouč útočícímu hráči za branku. Dva obránci řeší situaci 2 - 2



7.3. Hra s kotoučem

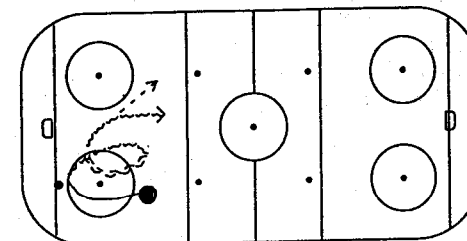
Cvičení č. 30

Obránce nacvičuje rychlé obraty s kotoučem, aby se dostal z příp. napadání



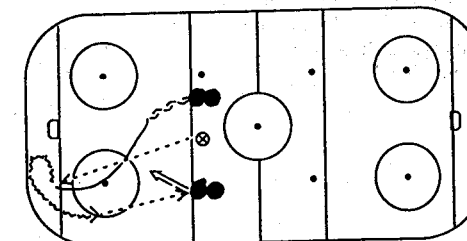
Cvičení č. 31

Obránce získá kotouč po vedení kotouče jízdou vpřed přechází v jízdou vzad, aby mohlo dojít k reorganizaci postavení hráčů nebo aby se odpoutal od napadajícího hráče, který řídí obranu.



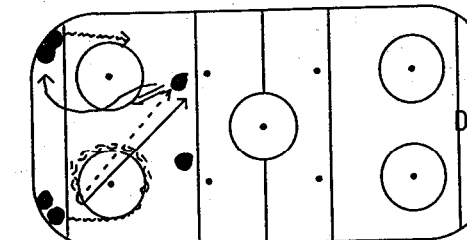
Cvičení č. 32

Trenér přihrává kotouč do rohu, obránce vystartuje jízdou vzad a přejde do jízdy vpřed, převezme kotouč, provádí protisměrnou kličku, přihrává hráči u modré, který střílí.



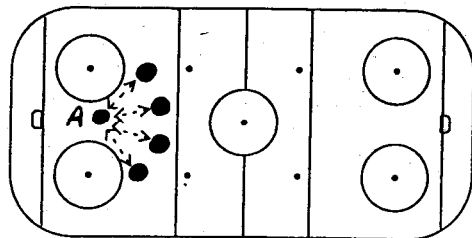
Cvičení č. 33

Obránce s kotoučem startuje z rohu, přechází do jízdy vzad, bruslí kolem kruhu, přechází do jízdy vpřed, přihrává hráči, který zakončuje střelbou.



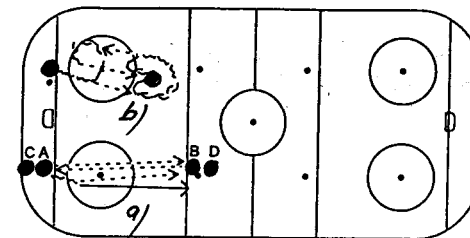
Cvičení č. 34

Nácvik přihrávání na jeden dotek. Hráč A přihrává na jeden dotek čtyřem hráčům, z nichž každý má kotouč.



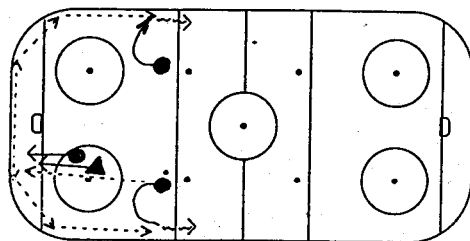
Cvičení č. 38

a/ Nácvik přihrávek na jeden dotek. Hráči A a B si přihrávají třikrát než B přihrává C atd.
b/ Dva hráči si vzájemně přihrávají během bruslení s přechody /jízda vpřed a vzad/



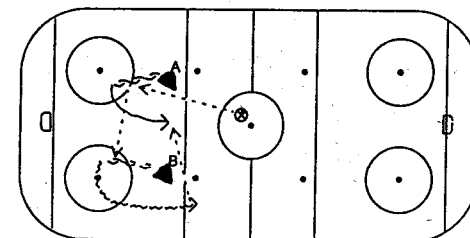
Cvičení č. 35

Situace, kdy obránce je vystaven tlaku u kratšího hrazení. Obránce se orientuje, jaká alternativa přihrávky je nejlepší. Nejlépe přihrávka po ruce.



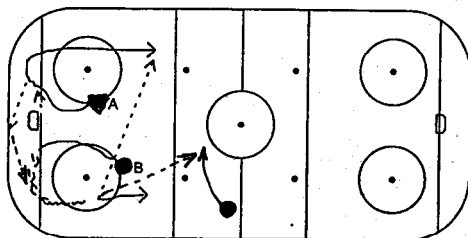
Cvičení č. 39

obránce A dostane přihrávku od trenéra a přihrává druhému obránci B, který se uvolňuje podél hrazení /chopí se iniciativy/, přihrává nazpět A, který se uvolňuje na osu hřiště.



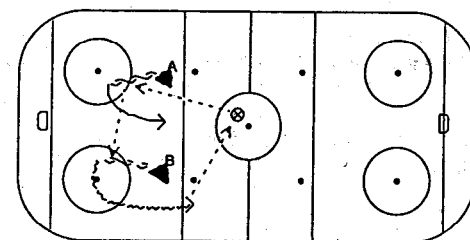
Cvičení č. 36

Obránce A získává kotouč, za brankovou čarou přihrává o hrazení hráči B, který přihrává zpět A nebo příp. jinému hráči



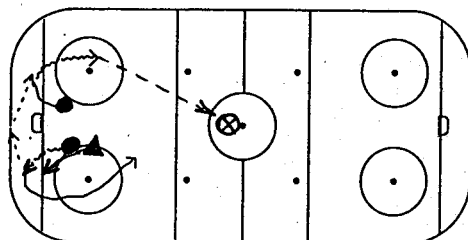
Cvičení č. 40

Stejné cvičení jako předchozí jen s tím rozdílem, že B přihrává kotouč zpět trenérovi.



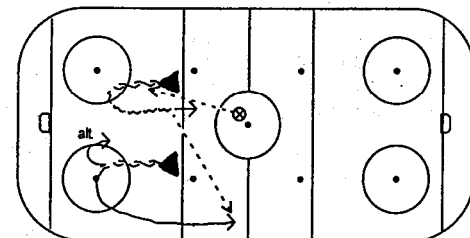
Cvičení č. 37

Obránce s kotoučem je napadán soupeřem, přihrává o hrazení druhému obránci, který se uvolňuje a přihrává trenérovi.



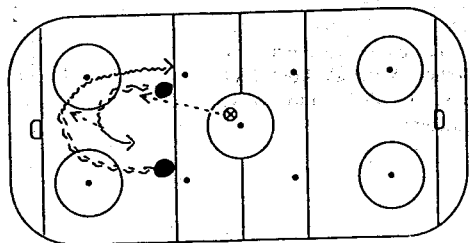
Cvičení č. 41

Stejné výchozí postavení, jako předcházející cvičení, obránce A vytahuje kotouč k modré čáře a teprve potom přihrává druhému obránci B



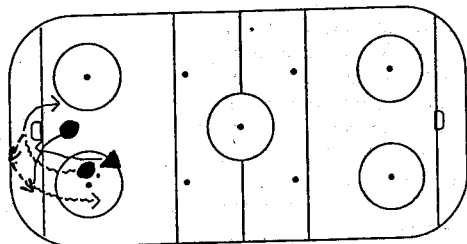
Cvičení č. 42

Obránce jede jízdou vzad, dostává kotouč od trenéra, přechází do jízdy vpřed, dává zpětnou přihrávku druhému obránci, který jízdou vzad ho kříží a ihned po zpracování kotouče se uvolňuje jízdou vpřed.



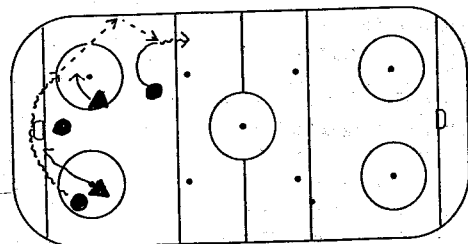
Cvičení č. 43

Obránce s kotoučem je napadán za vlastní brankou, přihrává o hrazení druhému obránci, který kříží pohyb prvního a rychle se uvolňuje s kotoučem vpřed.



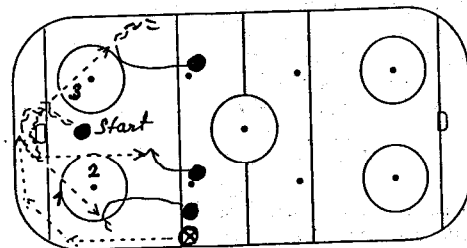
Cvičení č. 44

Obránce s kotoučem jede za vlastní branku a je napadán soupeřem. Snaží se dostat co možná nejbližší k brance tak, aby soupeř musel zastavit. Přihrává o hrazení svému spoluhráči.



Cvičení č. 45

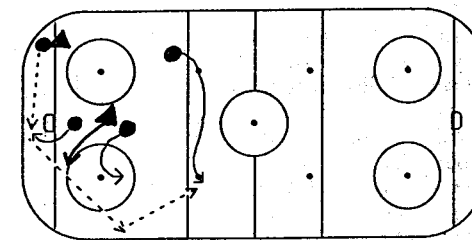
Obránce je před brankou, startuje jízdou vzad, za brankou zpracovává kotouč, který přihrává trenér podél hrazení. Obránce se rozhoduje, která ze tří alternativ je nejvhodnější.



7.3. Hra s kotoučem

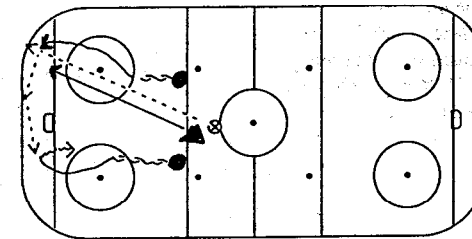
Cvičení č. 46

Obránce získá v rohu kotouč, přihrává druhému obránci, který rychle přihrává o hrazení do středního pásma podél napadajícího soupeře.



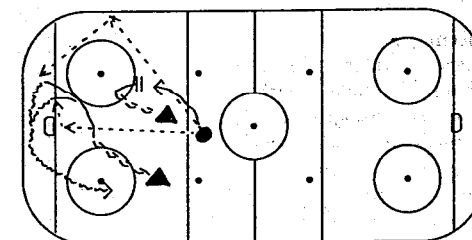
Cvičení č. 47

Obránce startuje jízdou vzad, trenér přihrává kotouč do rohu. Obránce přihrává o hrazení podél napadajícího hráče druhému obránci, který vyváží kotouč.



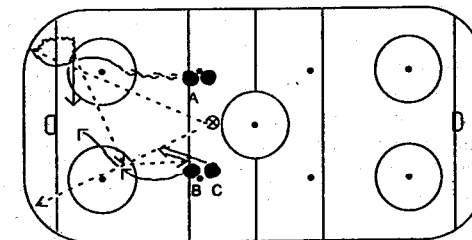
Cvičení č. 48

Útočící hráč přihrává kotouč o hrazení za brankovou čáru. Obránce startuje jízdou vzad, prudce zastaví a blokuje napadajícího hráče. Druhý obránce jízdou vzad a vpřed převezme kotouč a postupuje vpřed.



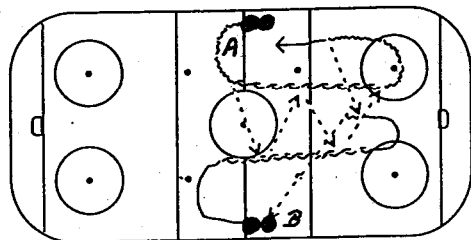
Cvičení č. 49

Trenér přihrává kotouč do rohu, obránce A startuje jízdou vzad, přejde do jízdy vpřed, rychle se uvolní, přihrává B, který přihrává hráči C, který střílí na branku. Hráči A a B jednájí jako v situaci 1-1 před brankou /hráč B tečuje a cloní/. Trenér zahrává druhý kotouč do opačného rohu, hráč B jede pro kotouč, hráč A brání v nové situaci 1-1.



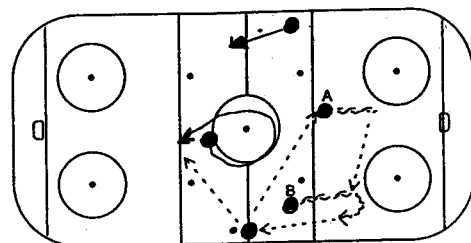
Cvičení č. 50

Obránci A, B startují, během jízdy vzad si vzájemně přihrávají. Když obránce A je v kruhu pro vhazování ve vlastním pásmu, vyváží kotouč /chopí se iniciativy/, přihraje zpět obránci B, který jde z hloubky na osu hřiště. Hráč B přihrává rychle vpřed na svoji stranu



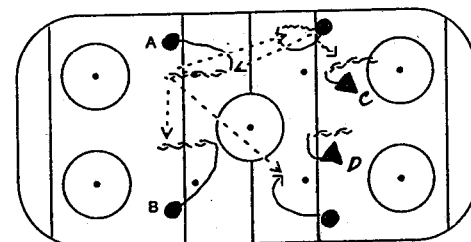
Cvičení č. 51

Situace herního přechodu /transition/ z obrany do v celé pětce. Obránce A získá kotouč.



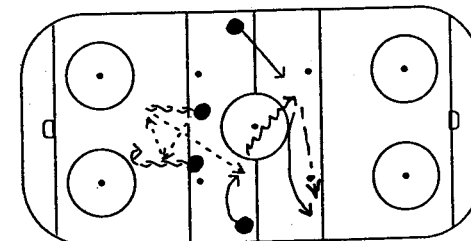
Cvičení č. 52

Situace herního přechodu z obrany do útoku. Obránci A a B získají kotouč, přihrávají útočníkům, kteří zakončují herní situaci 2-2 proti dvěma novým obráncům C, D. Po zakončení akce obránci C, D zakládají akci na opačnou stranu.



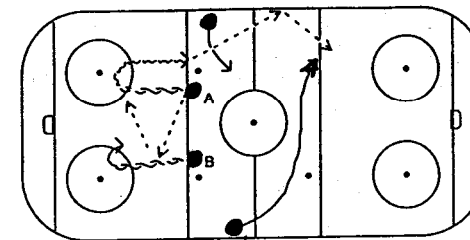
Cvičení č. 53

Totéž jako předchozí cvičení. Obránci A a B si přihrávají v okamžiku, kdy útočníci provádějí křížení a reorganizaci.



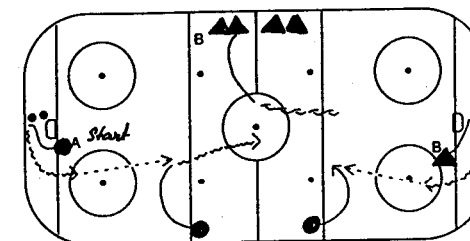
Cvičení č. 54

Začátek stejný jako u cvičení č. 52 s tím rozdílem, že obránce A vyváží kotouč až do SP a přihrává útočníkovi o hrazení.



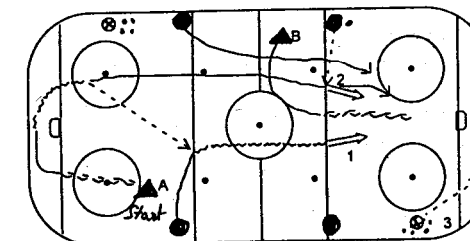
Cvičení č. 55

Akci začíná obránce A tím, že vezme kotouč za brankou a přihrává útočníkovi do hloubky pásma. Obránce B brání v situaci 1-1. Po zakončení jde obránce B za branku pro nový kotouč a ta samá akce na opačnou stranu. Je možné nacvičovat s větším počtem hráčů



Cvičení č. 56

Obránce A startuje jízdu vzad, za brankou převezme kotouč, vyváží kotouč poblíž branky a přihrává útočníkovi na své straně. Současně startuje druhý útočník a proti obránci B vytvářejí situaci 2-1. Po zakončení zůstávají všichni hráči před brankou. Obránce A sleduje útok, obdrží nový kotouč z druhé strany a od modré střílí. Útočící hráči cloní a tečují. Po střele obránce A pokračuje před branku, trenér přihrává útočníkům další kotouč a hráči dohrávají situaci 2-2 v pásmu. Po zakončení následuje to samé na opačnou stranu s výměnou hráčů.

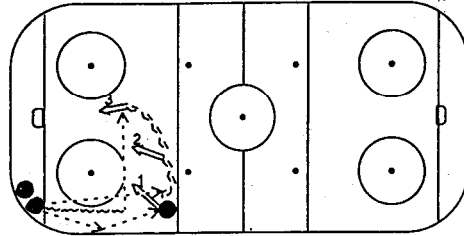


7.4. Střelba v ÚP od modré čáry

Cvičení č. 57

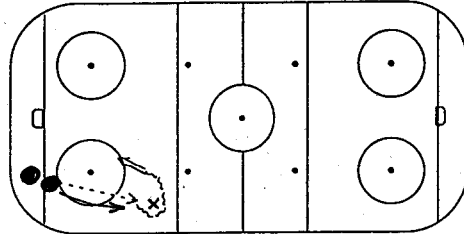
Jeden obránce vystřelí třikrát:

- 1/ po přihrávce o hrazení – rychlá střela
- 2/ po přihrávce jízdou vzad na osu a střelba
- 3/ jízda vzad a střelba bez přípravy



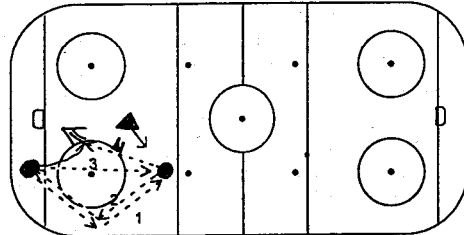
Cvičení č. 58

Obránce převezme přihrávku od druhého, objede kužel a střílí



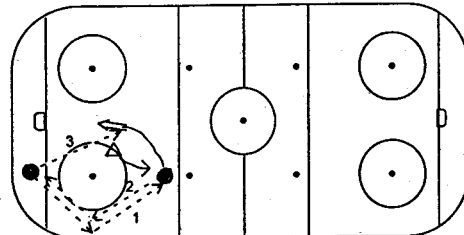
Cvičení č. 59

Obránce převezme přihrávku o hrazení /1/, přihraje o hrazení zpět /2/, obdrží přímou přihrávku /3/, je atakován soupeřem, přihrává nazpět /4/ hráči, který najíždí před branku a střílí.



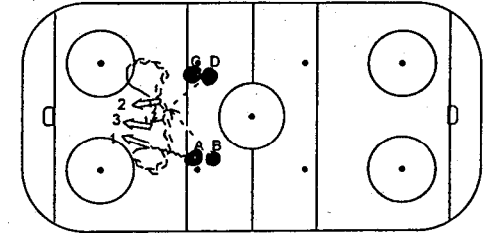
Cvičení č. 60

Obránce převezme přihrávku o hrazení /1/, je atakován, přihrává o hrazení nazpět /2/, uvolňuje se podél bránícího hráče, dostává přihrávku /3/ a bez přípravy střílí.



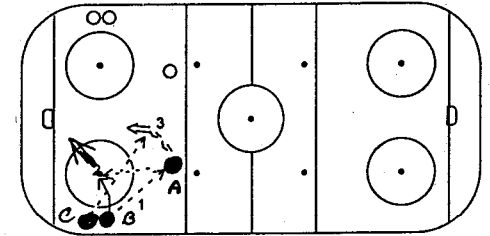
Cvičení č. 61

Obránce A startuje s kotoučem a střílí, přechází do jízdy vzad v oblouku na svoji stranu a rovnoběžně s modrou obdrží novou přihrávku od B a na ose střílí, přechází do oblouku do jízdy vzad na opačnou stranu a rovnoběžně s modrou na ose dostává třetí přihrávku od D a střílí.



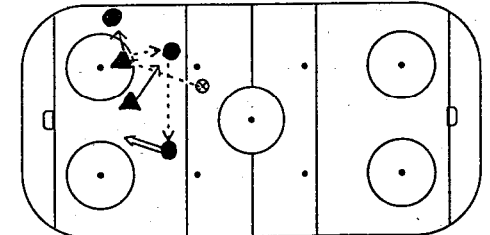
Cvičení č. 62

Obránce A obdrží přihrávku od B, přihrává nazpět hráči B, který střílí. Hráč A přechází do jízdy vzad na osu a po přihrávce od hráče C střílí bez přípravy.



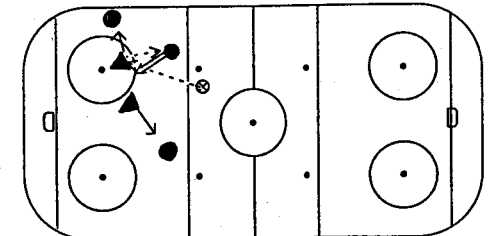
Cvičení č. 63

Cílem všech dalších cvičení /č.63, 64, 65/ je nácvik rychlého čtení hry s následným správným rozhodnutím zda a komu přihrát nebo vystřelit. Trenér přihrává bránícímu hráči, který na jeden dotek přihrává obránci. Bránící hráči různě obsazují útočící hráče, kteří si přihrávají na jeden dotek. Akce musí být vždy zakončena střelbou.



Cvičení č. 64

Nácvik čtení hry a správného rozhodování.



Cvičení č. 65
Nácvik čtení hry a správného
rozhodování

