



Svaz národní házené

Mezi stadiony, poštovní schránka 40, 160 17 Praha 6
Telefon a fax 02/20513274, telefonní ústředna 539951-9, linka 441,
sekretář Miloš Kohout

INDIVIDUÁLNÍ VÝCVIK OBRÁNCŮ



Antonín Bogar
trenér II. třídy

Vzhledem ke stále častějšímu výskytu hrubých a zákeřných faulů obránců na útočníky lze tento hrubý nedostatek a nešvar ze hřišť přisoudit nedostatečnému odbornému výcviku jednotlivých hráčů obrany v tréninkových jednotkách. Je zřejmé, že cestu k vytčeným cílům jednotlivých družstev nelze hledat v agresivitě a hrubosti jednotlivých hráčů, ale je potřeba hledat nové kvalitnější formy individuálního výcviku. Právě zkvalitnění tréninkových jednotek a jejich větší, úzkou specializací pro jednotlivé řady dosáhneme lepších výsledků, při kterých nebude třeba hrubé síly, ale spíše mrštnosti, obratnosti a fyzické připravenosti.

Individuálním přístupem v tréninkové jednotce při výcviku obránců lze velmi rychle postřehnout a upozornit tyto hráče na jejich chyby a nedovolené až hrubé zákroky. Jejich pravidelným výcvikem lze naučit obránce správné návyky při bránění útočníků již v samém počátku výcviku, aniž by obránci museli použít nedovolené zákroky.

Myslím si, že cesta pravidelného, odborného, individuálního výcviku obránců povede ke zkvalitnění obranných řad, zlepšení jejich vzájemné kompaktnosti a sebranosti, následného zkvalitnění soutěží a tedy i národní házené ve všech kategoriích a složkách.

Pravidelným tréninkem jednotlivých dále popsaných metod individuálního výcviku obránců se v každém případě podstatnělepší správný pohyb a orientace obránců na brankovišti, včetně jejich fyzického fondu. To se projeví na vzájemné souhře, kdy se jednotliví obránci budou moci na sebe spolehnout a nebudou muset zaskakovat na jednotlivých místech při vyšachování obrany útočníky. Stoupne tím i sebedůvěra a respekt obrany, a tím i celého družstva.

Výhodou při aplikaci těchto metod je, že je lze použít i při neúplném stavu hráčů na trénincích. V některých případech této metodiky není potřebný ani brankář. Tento speciální výcvik je ideální náplní zimního přechodného období, když nácvik v některých případech nevyžaduje abnormální prostory a 6 m brankoviště. V mnoha případech této metodiky se dají využít minimální prostory tělocvičen a mnohdy můžeme brankoviště nahradit jakoukoliv čarou.

Jako důležitá se jeví tato metodika při výcviku těch nejmladších složek, kdy tito mladí obránci získají správné návyky již ve svých počátcích.

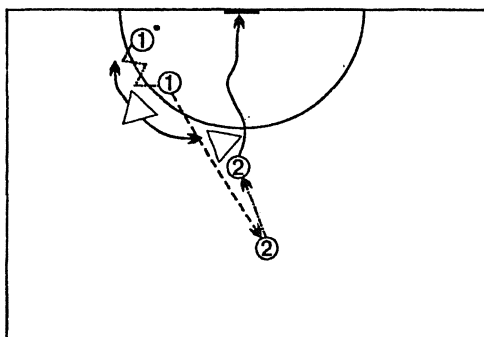
Nelze ani opomenout, že použitím této metodiky v tréninkovém procesu nezískají pouze obránci, ale zároveň i útočníci, kteří tím, že se snaží v pohybu přehrát obránce, získávají též určité poznatky a zkušenosti, které mohou následně využít při mistrovských utkáních.

1. BRÁNĚNÍ VÝKROKU Z BRANKOVIŠTĚ S NÁSLEDNÝM BLOKOVÁNÍM

Útočník 1 nabíhá s míčem z brankoviště na výkrok k obránci. Naznačí asi dvakrát vykročení a pak přihrává útočníkovi 2, který ze šikmého náběhu střílí. Obránce nejprve dovoleným způsobem brání útočníka 1, tedy snaží se zamezit jeho vykročení a poté se prudce otáčí a úkroky podél brankoviště blokuje útočníka 2.

Pro důkladné prověření obránce jsou připraveni v pozicích 1 a 2 další útočníci, kteří po skončení akce střelbou útočníka 2 okamžitě pokračují dle předešlé ukázky a řadí se do opačných pozic. takto se pokračuje 10 – 15krát podle kategorie a fyzických předpokladů obránce. Pak následuje výměna obránce. Po vystřídání všech obránců tento výcvik provádíme také z opačné strany.

Nákres k výcviku:



Důležité:

Útočníci musí především dbát na to, aby vzdálenost při obranných zákrocích obránce mezi oběma útočníky na brankovišti nepřesáhla cca 4 m. Jedině tak bude obránce schopen stihnout dovoleným způsobem bránit oba útočníky. Jednotlivé akce útočníků musí na sebe postupně navazovat tak, aby obránce byl po celou dobu výcviku v pohybu a stačil blokovat střelbu útočníkovi 2.

Při všech výcvicích také dbáme na správné obranné postavení obránce.

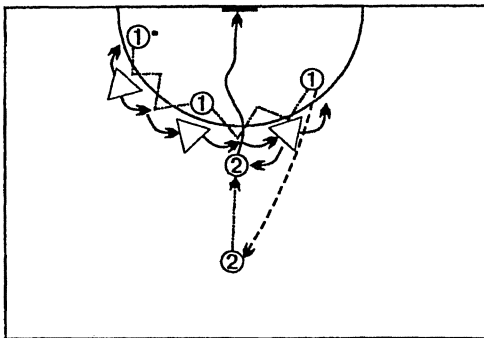


2. BRÁNĚNÍ VÝKROKU PODÉL BRANKOVIŠTĚ S NÁSLEDNÝM BLOKEM

Útočník 1 nabíhá s míčem z brankoviště na obránce a snaží se jednotlivými výpady do výkroku po brankovišti o výkrok. Pak přihrává útočníkovi 2, který ze šikmého náběhu střílí. Obránce nejprve brání po celou dobu útočníka 1 ve výkroku, pak se prudce otáčí a úkroky po brankovišti blokuje útočníka 2.

Pro důkladné prověření obránce jsou připraveni další útočníci na pozicích 1 a 2 a harmonicky navazují na další opakující se výcvik, kdy po ukončení akce si mění svá místa. Opakuje se 5 – 8krát dle individuality obránce, a poté obránce vystřídáme. Po vystřídání všech obránců můžeme provádět výcvik z druhé strany brankoviště.

Nákres výcviku:



Důležité:

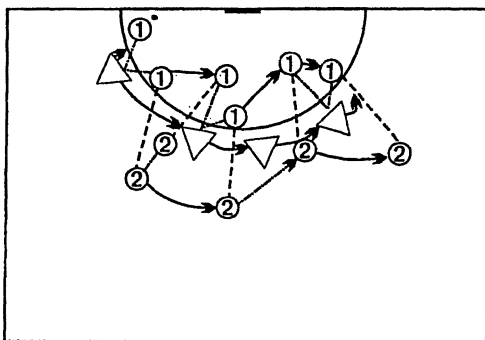
Před výcvikem si určíme vzdálenost, po kterou obránce brání na brankovišti útočnicka 1 (neměla by přesáhnout cca 6 m). V okamžiku přihrávky útočnicka 1 na útočnicka 2 nesmí být vzdálenost větší než cca 5 m. Útočník 2 nabíhá na brankoviště až v okamžiku, kdy převzal přihrávku od útočnicka 1. Takto se docílí rovnoměrného pohybu obránce, kdy stačí blokovat postupně oba dva útočníky.



3. STŘÍDAVÉ BRÁNĚNÍ JEDNOHO ÚTOČNÍKA UVNITŘ A VNĚ BRANKOVIŠTĚ

Útočník 1 naznačuje výkrok z brankoviště a přihrává útočnickovi 2. Ten naznačuje kliku a střelbu a přihrává zpět do brankoviště útočnickovi 1. Celá situace se opakuje. Takto se postupně všichni tři hráči posouvají po celém brankovišti. Obránce je takto v neustálém pohybu a střídavě brání útočnicka, který naznačuje výkrok a pak útočnicka, který naznačuje kliku a střelbu. V polovině brankoviště může nastoupit k výcviku další trojice. Po vystřídání všech obránců lze provádět i z druhé strany.

Nákres výcviku:



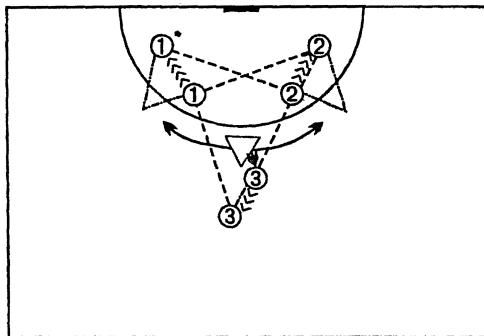
Důležité:

Při výcviku je nutné, aby útočníci neprodlužovali vzdálenost mezi sebou (cca 3 m), aby je obránce stačil vždy dovoleně bránit.

4. STŘÍDAVÉ BRÁNĚNÍ DVOU ÚTOČNÍKŮ UVNITŘ A JEDNOHO VNĚ BRANKOVIŠTĚ

Útočník 1 nabíhá na výkrok a po několikerém naznačení přihrává útočníkovi 2. Ten obdobně jako útočník 1 naznačuje výkrok na brankoviště. Tímto způsobem si útočníci mezi sebou několikrát vymění přihrávky a v nestřeženém okamžiku přihrává jeden z nich ven z brankoviště útočníkovi 3. Ten naznačuje střelbu a kliku a míč vrací zpět útočníkům do brankoviště. Tato situace se několikrát opakuje. Obránce střídavě brání útočníky při výkroku a nato blokuje útočníka naznačujícího střelbu. Pak vystřídáme obránce a útočníky. V případě plného tréninkového obsazení hráčů můžeme provádět dva výcviky najednou na každé straně brankoviště.

Nákres výcviku:



Důležité:

Útočníci musí opět mezi sebou dodržet konstantní vzdálenost asi 3,5 m. Zvětšením vzdálenosti mezi útočníky obránce nestíhá bránit a tím výcvik nesplňuje svůj účel. Naopak zmenšením vzdáleností útočníků obránce není v takovém pohybu a nenutí ho to k většímu vypětí. Navíc se zvětšuje možnost vzájemného poranění. Dodržet ráz nepravidelné přihrávky útočníkovi vně brankoviště. Takto obránce neví, kdy se musí rychle otočit a bránit tak útočníka vně brankoviště.

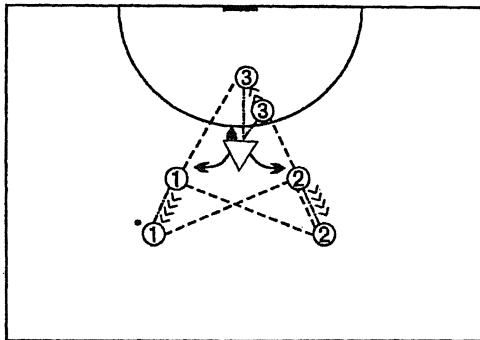


5. STŘÍDAVÉ BRÁNĚNÍ DVOU ÚTOČNÍKŮ VNĚ A JEDNOHO UVNITŘ BRANKOVIŠTĚ

Útočník 1 nabíhá s míčem na brankoviště. Naznačuje střelbu a přihrává útočníkovi 2. Ten podobně jako útočník 1 nabíhá na brankoviště a po naznačení střelby přihrává útočníkovi 1. Takto si mezi sebou několikrát vymění přihrávky a nestřeženém okamžiku přihrává jeden z útočníků do brankoviště útočníkovi 3. Ten opět několikrát naznačuje výkrok a vrací míč zpět útočníkovi vně brankoviště. Obránce blokuje střídavě útočníky vně brankoviště a poté brání ve výkroku útočníkovi v brankovišti.

Můžeme opět využít celého brankoviště v případě výcviku na obou stranách brankoviště.

Nákres výcviku:



Důležité:

Útočníci musí opět dbát na dodržení vzdálenosti (asi cca 3,5 m). Obránce musí důkladně bránit náznak střelby útočníků vně brankoviště, tzn. blokovat střílejší ruku a následně včas reagovat při změně přihrávky do brankoviště na vykračujícího útočníka.

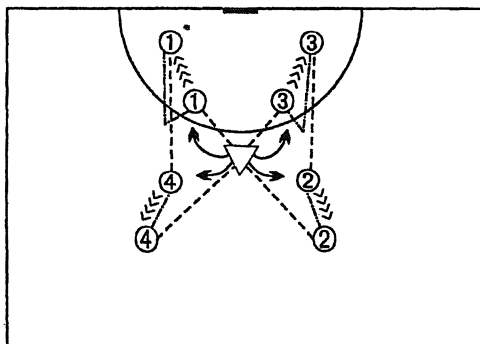
Při výcviku by bylo vhodné, kdyby útočník 1 byl pravák a útočník 2 levák, ale nemusí být podmínkou.



6. STŘÍDAVÉ BRÁNĚNÍ OBRÁNCE VÝSLAPUJÍCÍHO A STŘÍLEJÍCÍHO ÚTOČNÍKA

Útočník 1 nabíhá na brankoviště na výkrok a po naznačení výkroku přihrává útočníkovi 2. Ten nabíhá v nápřahu na brankoviště, naznačuje střelbu a přihrává do brankoviště útočníkovi 3. Útočník 3 opět naznačuje výkrok na brankoviště a přihrává křížně útočníkovi 4. Znovu tento útočník nabíhá v nápřahu na brankoviště a po náznaku střelby vrací míč do brankoviště útočníkovi 1 a celý tento proces se několikrát opakuje. Obránce se snaží klasickým pohybem po brankovišti (úkroky) bránit střídavě vykračujícího a střílejšího útočníka.

Nákres výcviku:



Důležité:

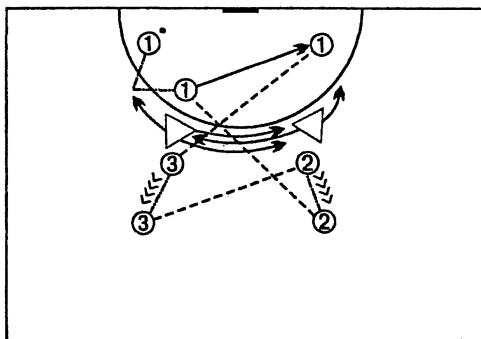
Nejprve je třeba si určit vzdálenost, na které se bude obránce pohybovat po brankovišti (zhruba 4 m) a tu je třeba dodržovat. Útočníci si znovu musí uvědomit, že při tomto výcviku je potřeba, aby obránce vždy měl čas dovoleně bránit výkrok nebo náznak střelby útočníků. To znamená, že útočník naznačuje svůj výpad tak dlouho dokud obránce neprovede na tento výpad obrannou akci. Tím se docílí toho, že se obánce bude pohybovat po brankovišti klasickým způsobem a bude ještě stačit obranné výpady. V každém případě se nesmí docílit při tomto výcviku chaotického a nekoordinovaného pohybu obránce. Útočník se po každém odehrání míče vrací vždy na své původní místo, kde očekává přihrávku.

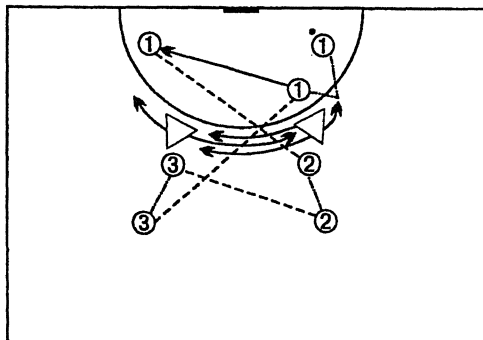


7. BRÁNĚNÍ DVOU ÚTOČNÍKŮ VNĚ BRANKOVIŠTĚ S PENDLUJÍCÍM ÚTOČNÍKEM UVNITŘ BRANKOVIŠTĚ NEPŘETŘŽITĚ

Útočník 1 nabíhá na brankoviště na výkrok a přihrává útočnickovi 2, který z náběhu naznačuje střelbu a přihrává útočnickovi 3. Ten opět z náběhu naznačuje střelbu a přihrává křížem útočnickovi 1 na druhou stranu brankoviště kam si mezitím naběhl. Útočník 1 znovu naznačuje výšlap, ale tentokrát na druhé straně brankoviště a přihrává křížně útočnickovi 3. Ten v náběhu naznačuje střelbu a přihrává útočnickovi 2. Útočník 2 opět nabíhá na brankoviště, naznačuje střelbu a přihrává křížem útočnickovi 1, který si mezitím přeběhl na opačnou stranu brankoviště a celá situace se opakuje. Obránce správným pohybem na brankovišti brání útočníka s míčem.

Nákres výcviku:





Důležité:

Znovu je potřeba si určit vzdálenost, na které se bude pohybovat obránce na brankovišti, která by měla být okolo 4 m. Útočníci při výcviku nabíhají na brankoviště tak, aby obránce vždy stačil na jejich útočné výpady reagovat. V žádném případě nesmí obránce vyběhat z brankoviště a musí udržet klasický pohyb na brankovišti, s úkroky. Útočníci se po odehrání míče vrací zpět na své původní místo, kromě útočníka 1, který pendluje v brankovišti.