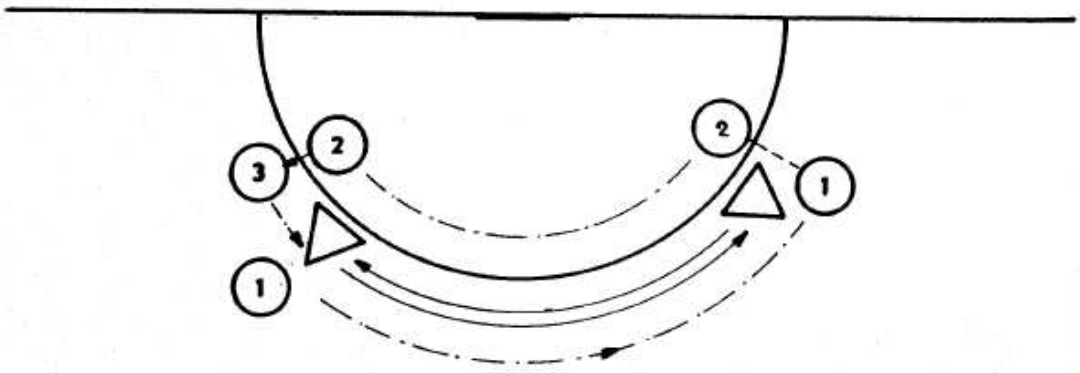
8.5.1. Základní postoj a pohyb hráče v obraně

se nazývá střeh. Hráč stojí v mírném podřepu, rozkročen, chodidla mírně od sebe, nohy v kolenou pokrčeny, paže pokrčeny před tělem, dlaně asi ve výši ramen. Postavení paží umožňuje operativní rychlou reakci na případný blok nebo aktivní pohyb na míč. Většinou se hráč v obraně pohybuje bez míče. Při návratu do obranné třetiny považujeme rychlý přímý běh, se změnami směru /při sledování útočníka s míčem/, běh vzad /při únicích útočníka klamáním/, jindy klus vpřed a vzad. V obranném postavení hráči obrany nejčastěji využívají rychlých startů vpřed, vzad, stranou, poskoky, cval stranou nebo rychlý běh podél brankoviště.

Příklady cvičení:

- Honička ve dvojici. Snahou je nenechat se chytit, hráči využívají změny směru běhu, změny rychlosti a klamání tělem. Po chycení si hráči vymění úlohy.
- Zastav a vrať se! Hráči startují z brankové čáry do hřiště na určenou vzdálenost. Po docílení mety se vracejí poklusem vzad do výchozího postavení. To opakují po dobu 1 min., počítá se počet přeběhů.
- Přeběhy podél brankoviště /obr. 37/. Hráč 1 přebíhá vně brankoviště s míčem a je sledován obráncem. Po přeběhnutí brankoviště na druhou stranu přihrává míč hráči 2, který se pohybuje uvnitř brankoviště po jeho obvodu na druhou stranu. Tam přihrává míč hráči 3, který běží vně brankoviště jako hráč 1. Hráč 1 po odhození míče přejde na metu hráče 2 a hráč 3 na metu hráče 1. To se opakuje po dobu 1 min. a počítá se počet přeběhů obránce.
  Upozornění: Musí se dodržovat dobíhání na označené mety.



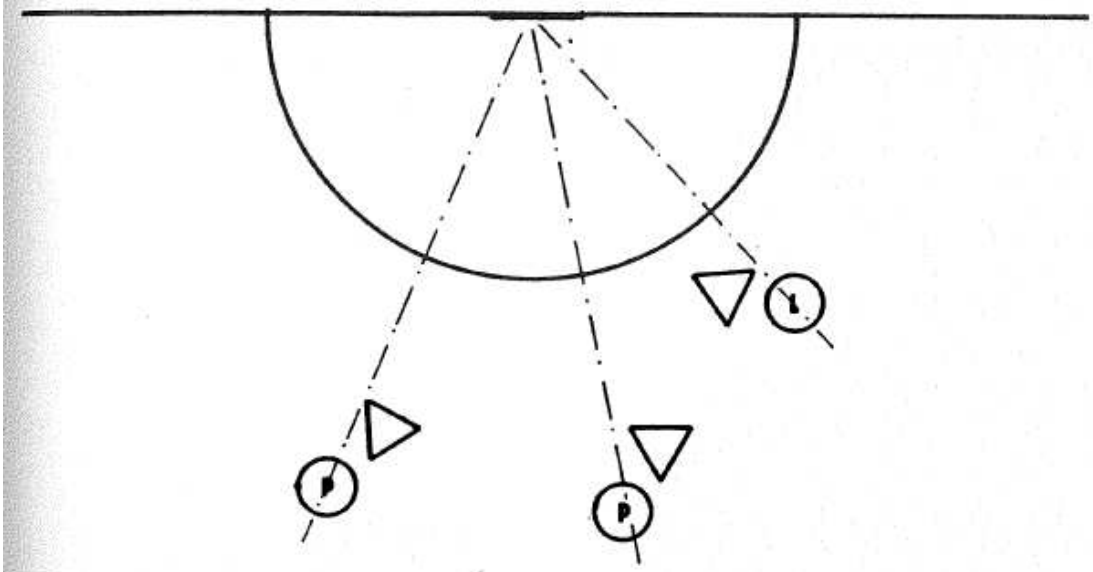
Obr. 37

8.5.2. Sledování hráče bez míče

Sledování útočníka bez míče zabraňuje útočníkovi naběhnout do výhodného volného prostoru, znemožňuje mu obdržení přihrávky a střelbu.

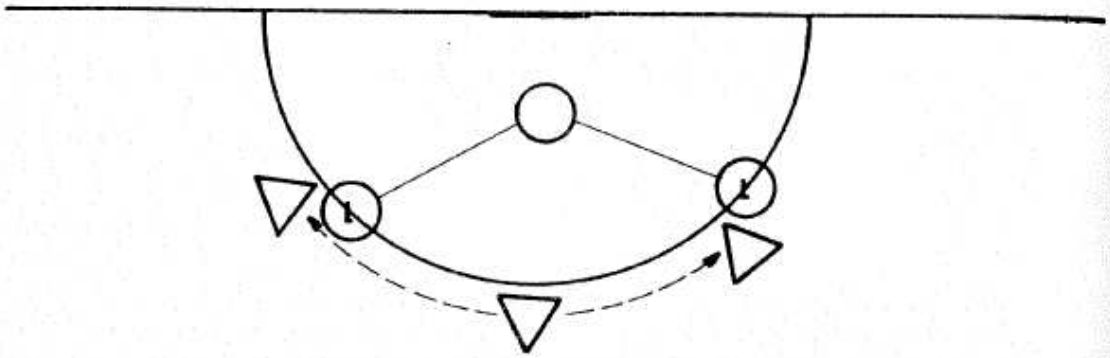
Sledování útočníka bez míče je důležitou obrannou činností. Je chybou si myslet, že útočník bez míče není pro bránící družstvo nebezpečný. Předcházet nebezpečným, spletitým nebo těžko řešitelným herním situacím vyžaduje důsledně kontrolovat činnost každého útočníka, tedy i hráče bez míče.

Základním pravidlem hráče v obraně při sledování útočníka bez míče je stát mezi útočníkem a vlastní brankou, pokud je útočník vně brankoviště, dále si zvolit správnou vzdálenost pro sledování jeho činnosti, věnovat zvýšenou pozornost krytí prostoru po jeho střelecké ruce /obr. 38/.



Obr. 38.

Při sledování útočníka v brankovišti je velmi důležité, aby hráč obrany se stále pohyboval v blízkosti střílející ruky útočníka i při jeho případném vybíhání z brankoviště. Při vybíhání útočníka - praváka z brankoviště na levé straně z pohledu hráče obrany, hlídá záložník svým postavením prostor střílející ruky, tj., že je mezi útočníkem a středem brankoviště. Vybíhá-li však útočník - pravák na pravé straně brankoviště, musí záložník hlídat prostor střílející ruky, tj., že je mezi útočníkem a brankovou čárou, aby bez nedovoleného zákroku bránil střelbě. U útočníka - leváka je opačný způsob bránění /obr. 39/.

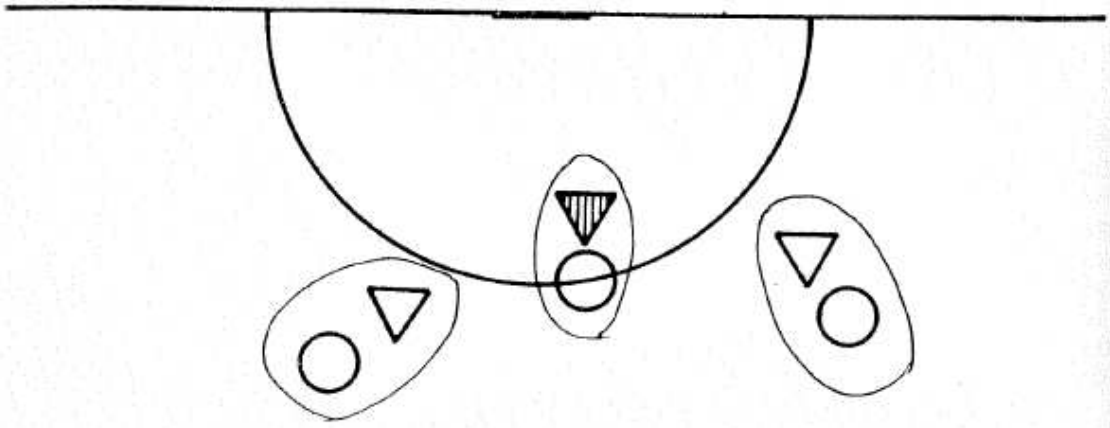


Obr. 39

Je-li hráč v obraně pověřen osobním bráněním určitého útočníka, je jeho činnost trochu odlišná. Při osobním bránění útočníka bez míče je vzdálenost obránce od útočníka větší v poli /volné bránění/ a přibližováním se k brankovišti se zkracuje i vzdálenost obránce od útočníka /těsné bránění/. Těsné bránění dává větší možnost úniku útočníkovi, protože jeho činnost je zaměřená a uvědomělá, kdežto hráč obrany může tuto činnost pouze předpokládat.

Příklady cvičení:

- Tři trojice /útočníci, hráči obrany/ nacvičují na brankovišti bránění útočníků v jednotlivých prostorech. Útočníci se snaží vniknout do brankoviště a zpět mimo /obr. 40/.
- Tři trojice /útočníci, hráči obrany/ nacvičují na brankovišti bránění útočníků bez omezení jejich pohybu.



Obr. 40

8.5.3. Sledování hráče s míčem

má znemožnit útočníkovi účelnou přihrávku, střelbu a únik s míčem. Aby hráč obrany tuto úlohu mohl splnit, stojí zásadně mezi útočníkem a vlastní brankou, pokud se útočník pohybuje mimo brankoviště. Při pohybu útočníka uvnitř brankoviště jej těsně sleduje a snaží mu zabránit ve výkroku nebo výběhu z brankoviště, anebo mu tuto činnost ztížit. Stále však musí hlídat prostor střílející ruky a pohybovat se tak, jak je uvedeno při sledování hráče bez míče. Při uplatňování nových obranných systémů je nácvik sledování útočníka jak s míčem, tak i bez míče zvláště důležité, neboť při těchto systémech se často uplatňuje na brankovišti přebírání přebíhajících útočníků mezi hráči obrany /přechod na poloosobní obranu/.

Sledování útočníka s míčem je jedna z nejzákladnějších obranných činností jednotlivce. Předpokládá hodně hráčských zkušeností, rychlou reakci, rozhodnost, nebojácnost, tvrdost, volní úsilí a tvořivou aktivitu.

8.5.4. Získávání míče

Sleduje-li bránící hráč útočníka s míčem, nesmí být pasívní, ale musí se snažit míč získat. Pravidla dovolují vypíchnutí míče při nadhozu nebo při úderu o zem bez dotyku ruky soupeře. Tuto činnost můžeme nacvičovat ve dvojicích. Útočník nadhazuje míč nad hlavou a obránce se snaží míč ve vhodnou chvíli vypíchnout, tedy v okamžiku, kdy míč opouští ruku. Obránce míč nechytá oběma rukama, pouze vypichuje. Při úderu o zem se postupuje podobným způsobem. Obránce opět sleduje míč a ve chvíli, kdy se odráží od země zpět, vsunuje obránce ruku pod ruku útočníka a míč mu vyráží. Činnost nacvičujeme nejdříve v klidu, později v pohybu.

Příklady cvičení:

- Obránce stojí na místě před brankovištěm, hráči ve dvou zástupech střídavě přebíhají před obráncem, který se snaží jim vypíchnout míč.
- Cvičení ve dvojicích. Útočník dribluje s míčem po hřišti různými směry a obránce se snaží mu míč vypíchnout.

8.5.5. Blokování střelby

je takovou činností, kterou se snaží hráč obrany vystřelený míč srazit, změnit jeho směr, zmírnit jeho prudkost, úplně jej zastavit nebo získat.

Blokování střelby na branku je nejčastější obrannou činností, a proto ji musíme dobře nacvičit. Předpokladem nácviku je, že se obránce nebojí letícího míče. Vrchní míče se zpravidla blokují oběma rukama tak, že jednou rukou si hráč chrání obličej a druhou ruku nastavuje proti míči. Spodní míče se blokují převážně jednou rukou, nastavenou podél těla. Dbáme přitom, aby hráč nastavoval ruce na blok v době, kdy míč opouští ruku útočníka. Tehdy již nemůže útočník stáhnout ruku zpět a fintovat. Správné a časté nastavení rukou na blok musíme dokonale nacvičit.

Postupným přibližováním útočníka k blokujícímu hráči obrany nacvičujeme základní dva druhy blokování:

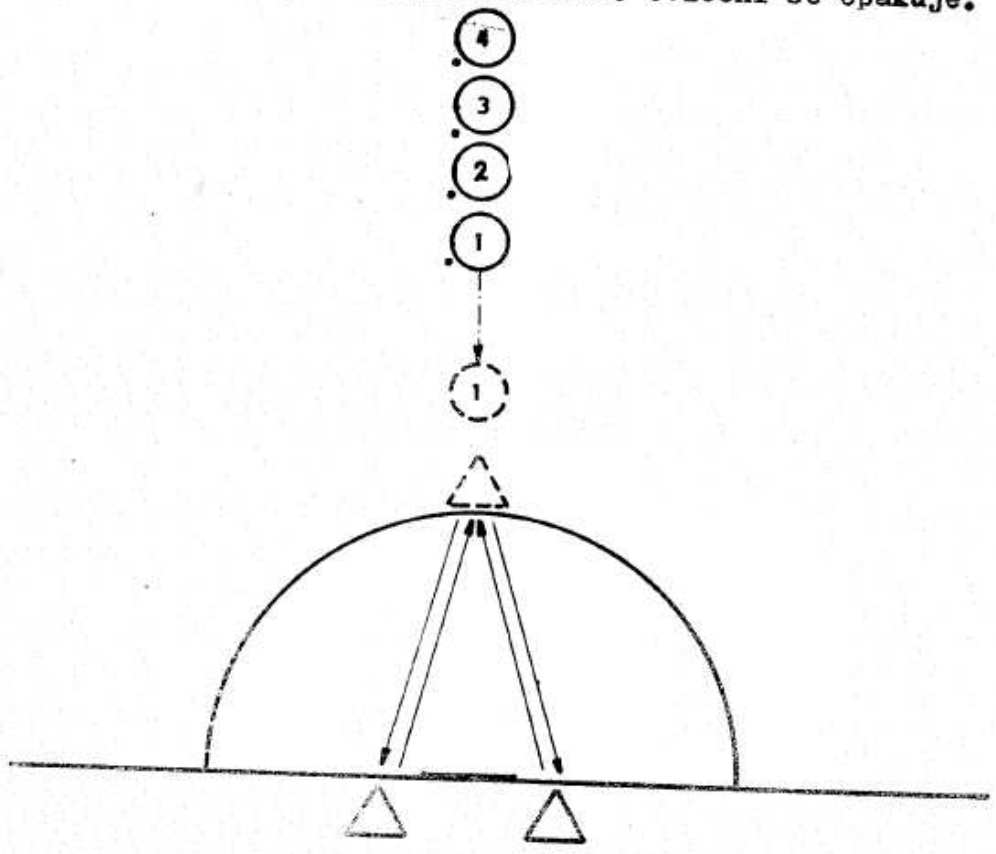
a/ Blokování od těla útočníka: hráč obrany vyčká, až útočník vystřelí a potom teprve blokuje.

b/ Blokování u těla útočníka: obránce vyráží k útočníkovi a blokuje míč dříve, než opustí ruku útočníka.

Nacvičujeme blokování vrchních, středních i spodních střel /podstřelů/. Při blokování spodních a středních střel musí hráč dobře reagovat na způsob střelby útočníka a podle toho uvážit, zda je výhodnější či bezpečnější blokovat od těla nebo u těla. Někteří útočníci při střelbě protahují ruku za míčem. Blokuje-li obránce u těla, může dojít ke zranění. Blokování nacvičujeme nejdříve na místě, později v pohybu.

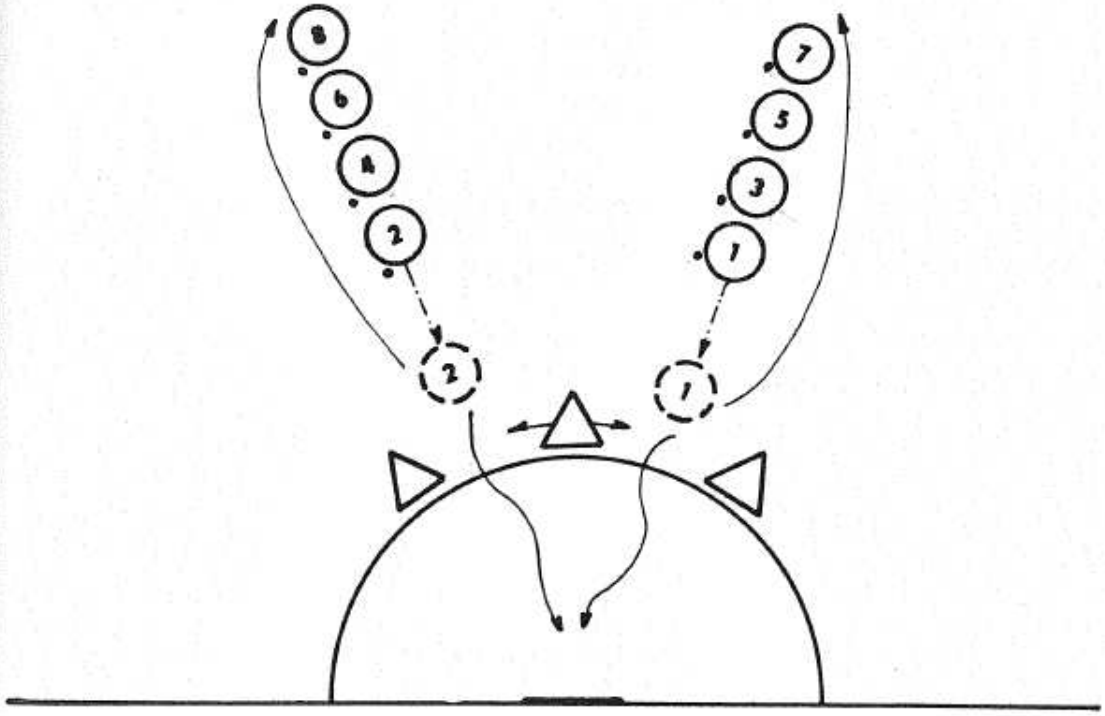
Příklady cvičení:

- Obránce stojí před stěnou, proti němu stojí útočník s míčem a vystřeluje míč proti stěně. Obránce sleduje míč a snaží se jej blokovat. Vzdálenost mezi útočníkem a obráncem se řídí kvalitou blokujícího obránce.
- Obr. 41. Dva obránci stojí u brankových tyčí. Ve vzdálenosti asi 10 m jsou seřazeni útočníci s míčem. Na povel vybíhá obránce na střed brankoviště a rovněž vybíhá útočník s míčem. Útočník se snaží vystřelit na branku a obránce mu brání blokováním. Po bloku se obránce vrací zpět k brankové tyči a vybíhá druhý obránce a další útočník. Cvičení se opakuje.



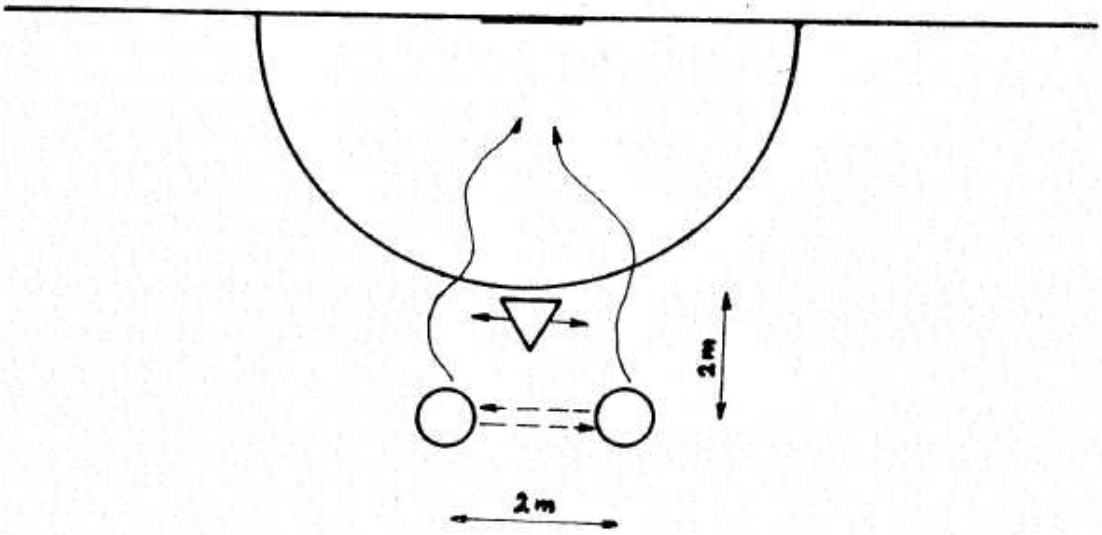
Obr. 41

- Útočník se pohybuje šikmo na brankoviště a snaží se vystřelit. Obránce pohybující se po obvodu brankoviště tuto střelu blokuje v okamžiku, kdy míč opouští útočníkovu ruku.
- Obr. 42. Na brankovišti stojí tři obránci a proti nim jsou útočníci s míčem. Útočníci střídavě nabíhají mezi krajního a středního obránce a snaží se je prostřelit. Úkolem obránců je blokovat střelbu. Krajní obránci stojí na místě, střední se pohybuje podle nabíhajících útočníků.

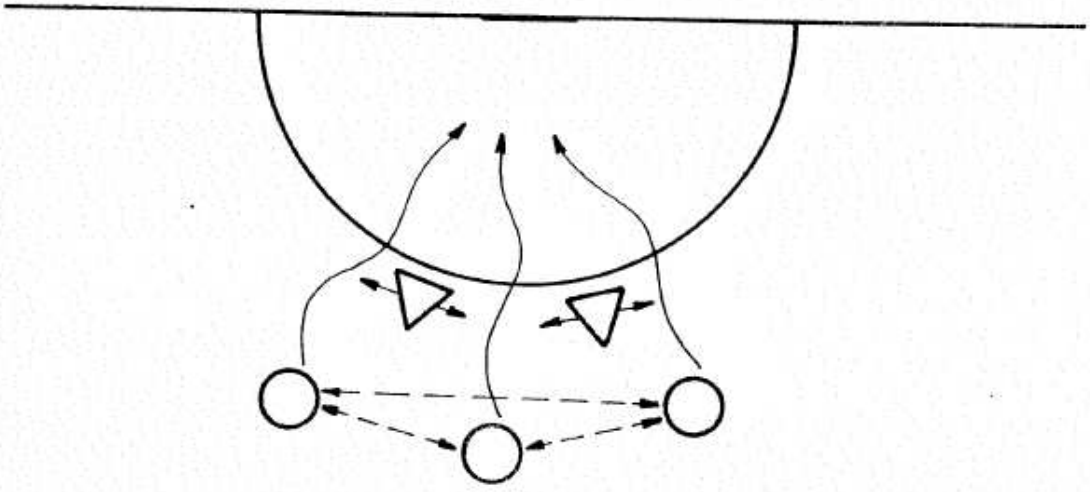


Obr. 42

- Obr. 43. Obránce stojí na brankovišti. Ve vzdálenosti asi 2 m stojí útočníci též od sebe vzdáleni 2 m. Mezi sebou si přihrávají a ve vhodnou chvíli vystřelí. Úkolem obránce je blokovat vystřelený míč.
- Obr. 44. Stejně jako v předcházejícím cvičení, ale se dvěma obránci a třemi útočníky.



Obr. 43



Obr. 44

8.6. Útočník

Předpokladem růstu špičkového útočníka je pevná vůle, houževnatost, vytrvalost, nezměrná vůle.

Střelba je základní herní činností útočníka vedle tělesné přípravy a míčové techniky. Střelba je v podstatě různým způsobem prudká a přesná příhrávka na cíl. Proto její úspěšnost je závislá na tělesné přípravě, kterou útočník dělá společně s celým družstvem.

Prudkost střelby je podmíněna délkou paže, délkou dráhy, po které je míč paží veden a silou vloženou do paže. Přesnost a prudkost střelby je nutno soustavně nacvičovat. Často nestačí kolektivní trénink a útočník musí procházet individuální střeleckou přípravou.

Z hlediska systematiky rozdělujeme střelbu do dvou skupin: základní způsoby střelby a střelbu z pohybu. Všechny způsoby střelby se uplatňují jak z klidu, tak i z pohybu. V metodice nácviku však obvykle učíme nejdříve všechny způsoby střelby z klidu a až po jejich zvládnutí přecházíme k dalším způsobům střelby v pohybu. Střeleckou rozmanitostí, pohotovostí, přesností a prudkostí levou i pravou rukou vrcholí míčová technika útočníka.

8.6.1. Základní způsoby střelby

1. Přímá vrchní střelba z nápřahu. Útočník v okamžiku střelby stojí čelem k brance a výkrokem opačné nohy ke střílející ruce zvyšuje prudkost a přesnost střelby. Přesnost střelby řídí prsty střílející ruky.
2. Střelba vrchním obloukem /padáček/. Útočník přehazuje vrchním obloukem brankáře mimo dosah jeho paží tak, aby míč skončil v brance. Vrchním obloukem lze střílet nejen při výchozí poloze pro přímou střelbu z nápřahu, ale i při výchozí poloze pro střelbu trčením, šroubem či boční střelbou.
3. Podstřel /foto 26/ je střelba bočním až spodním obloukem, kdy ruka s míčem z bočního nápřahu naznačuje vrchní přímou střelbu a nutí obránce k blokování ve skrčení vzpažmo. Těsně před vypuštěním míče však paže klesá do skrčení připažmo s vytočením dlaně pod míč a prudkým trčením bočním až spodním obloukem vypouští míč do branky. Mírný úklon trupu na stranu střílející ruky pomáhá podstřelit blokující ruce bránícího hráče. Uvedený způsob je pro brankáře špatně viditelný přes blokujícího hráče, proto překvapivý a při přesném umístění střely často úspěšný.
4. Střelba trčením. Útočník při postavení čelem k brance neprovádí nápřah, ale pouze mírným tlakem při pokrčené paži v lokti prudkým trčením míč vystřeluje na branku. Využívá impulsu rychlé síly, která umožňuje vystřelit míč poměrně značnou rychlostí. Uvedený způsob je překvapivý a často úspěšný.
5. Střelba šroubem je přímá střelba s maximální rotací, kterou míči udělují prsty střílející ruky. Střílí se mohutným nápřahem, který míči dává obrovskou rychlost. Vlivem odporu vzduchu se však rychlost míče sníží a rotace vychýlí míč z přímého směru, takže se stává těžko chytatelný. Užívá se

při střelbě odrazem od země, kdy míč dostává falešný, nepřímý odraz do branky. Při přímé střelbě míč rotací ve vzduchu letí obloučkem.

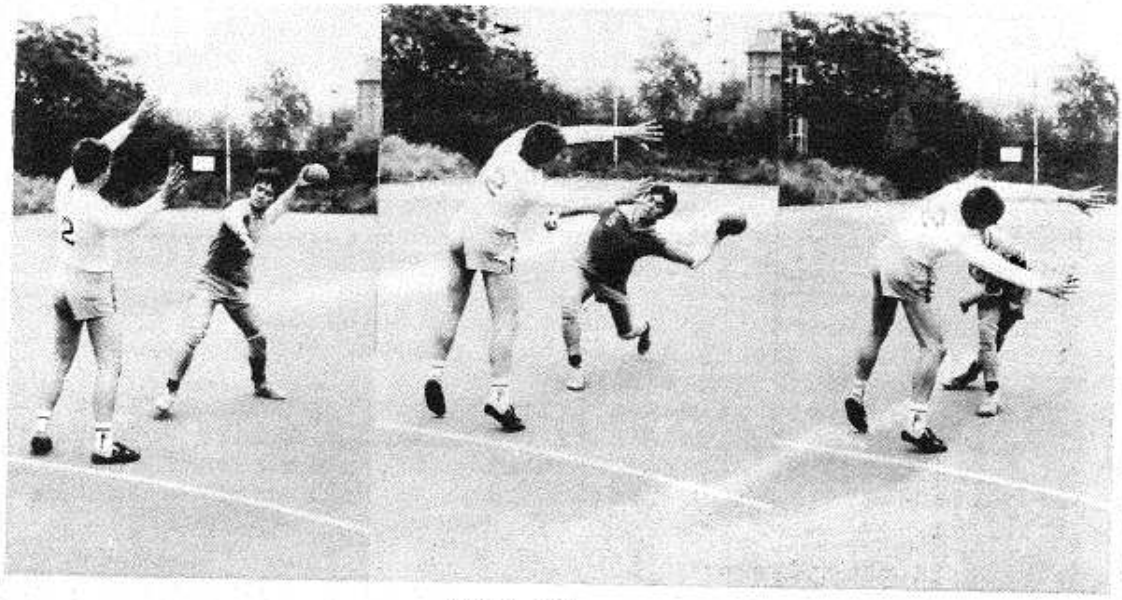


Foto 26

6. Střelba dopíchnutím, doražením či odbitím. Uvolněný útočník na brankovišti dostává od spoluhráče krátkou a prudkou přihrávku, kterou dopichuje, doráží nebo odbíjí otevřenou dlaní do branky. Tato střelba připomíná smeče z odbíjené.
7. Střelba s pádem. Všechny uvedené způsoby střelby zvyšují svoji účinnost s výkrokem opačné nohy do pádu s přetočením přes rameno střílející ruky. Nácvik střelby s pádem má v tréninku své speciální místo.

8.6.2. Způsoby střelby z pohybu

1. Střelba z náběhu kolmo na brankoviště

Uplatňuje se zejména po úniku hráče. Ideálně se při ní spojuje rychlost a síla, čímž se zvyšuje prudkost střelby. Nácvik začínáme ze středně rychlého běhu, postupně pak rychlost zvyšujeme až k nejvyšší rychlosti, z jaké je střelec schopen vystřelit.

Útočníci střílející pravou rukou se odrážejí z pravé nohy, současně s nápřahem ruky s míčem překračují na levou nohu a přenášejí na ni váhu těla. Je-li noha pevně zapřena špičkou o zem /důležitý je styk nohy se zemí/, hráč střílí, tělo pokračuje setrvačností v pohybu vpřed a dokončením na pravou nohu střelecký pohyb končí. Při střelbě se v největší míře uplatňuje rychlost a váha těla.

Je nutno pečlivě procvičit přechod do střelecké fáze z pomalého běhu, plynule sladit pohyb nohou a těla se střílející paží. Při nácviku nejprve házíme přímé míče, které přesně umísťujeme tam, kde je brankář nejméně očekává. Po přímé střelbě nacvičujeme střelbu s falší.

Dokonalé zvládnutí této střelby vyžaduje mnohonásobné opakování v tréninku /série hodů s procentem úspěšnosti/, střídání sérií střel bez překážek i s překážkami /obránce/ ve střeleckém prostoru.

Nejčastější chyby: zastavení, poskoky, přešlapy do brankoviště.

2. Střelba s náběhem na "svou stranu" brankoviště

"Svá strana" brankoviště je pravá strana pro útočníka střílejícího pravou rukou a levá strana pro útočníka střílejícího levou rukou.

Tato střelba je podobná předcházejícímu způsobu střelby s tím rozdílem, že útočníka po úniku očekává na brankovišti obránce. Proto útočník po náběhu kolmo na brankoviště udělá fintu a mění směr běhu. Běží na svou stranu, tzn. že rameno paže bez míče směřuje k brance. Při střelbě se tělo naklání směrem k brance. Ruka s míčem jde do nápřahu před obličejem vzhůru. Vlastní střelba se provádí po předkroku z obou nohou. Po vystřelení musí tělo směřovat k brance. Můžeme použít střelby přímé i střelby s falší s odrazem od země.

Účinná bývá i střelba k tzv. bližší tyči, neboť brankář se instinktivně odtahuje ke vzdálenější tyči. Snaží-li se brankář zmenšit střelecký úhel vysunutím z branky, střílíme padáčkem.

Nejčastější chyby: malá rotace míče, přehození branky, špatný nápřah i mimika razantní střelby.

3. Střelba s výskokem /foto 27/

Při střelbě s výskokem musí útočník dopadnout před čarou brankoviště, aby neporušil pravidlo hry o nedovolené střelbě z brankoviště. Střílející nesmí provést výskok do obránce, ale mimo něj, aby neporušil pravidlo o prorážení a nedošlo ke zranění jednoho z nich. Útočník ve výskoku může ohrozit branku buď střelbou pod břevno, nebo na zem.

Do horního prostoru branky útočník střílí tehdy, kdy je brankář "u země", tj. když příliš pokrčil kolena ve střehovém postoji a navíc svěsil ruce do výše boků. Překvapen výskokem nemá brankář čas rychle vzpažit a zabránit brance. Někdy se však může brankář skrčit úmyslně a připravit se tak k rychlému výskoku a odražení vystřeleného míče. Výskokem se střelbou pod břevno se útočníkovi odkrývá větší prostor ke střelbě, což zvláště u brankářů menší postavy snižuje možnost úspěšného zásahu.

Daleko větší pravděpodobnost úspěchu má útočník střílející ve výskoku k zemi, zvláště sleduje-li, kterou nohu má brankář více zatíženou. Střílející si ještě může zvolit buď přímý hod do zadního rohu branky /míč letí ve výši holeně brankáře/, nebo hod odrazem od země. Odskakující míč se střílí buď přímo, nebo s falší. Někdy hráč ve výskoku pouze naznačí střelbu a přihraje volnému spoluhráči, který má výhodnější střelecké postavení.

Nácvik střelby s výskokem je technicky náročný. I zdokonalování potřebuje mnoho času. V tréninku se proto zaměřujeme na atletickou přípravu /tělesnou sílu, mohutný odraz/ a na nácvik techniky střelby /koordinace paží, trupu a nohou/. Střelba bude úspěšnější u hráčů s dokonale zvládnutou odra-

Foto 27

zovou technikou a stabilitou ve výskoku. Proto odrazy neustále procvičujeme. Při nácviku používáme všech druhů skoků, zejména skok vysoký. Střídáme odraz z pomalého i rychlého běhu, měníme odrazovou nohu a nacvičujeme nižší i vyšší výskoky odrazem levé i pravé nohy v různém sledu. Útočník pravák se postupně zaměřuje na vypěstování odrazové schopnosti levé nohy. Procvičujeme spojení běhu s výskokem, nejprve ve volném, později rychlém běhu. Skáčeme nejen vpřed, ale i stranou, z rozběhu do protisměru s obratem ve vzduchu o 360°. V zimních měsících se

věnujeme sportovní gymnastice, zejména procvičujeme různé druhy přeskoků. Skáčeme odrazem z dřevěných i pérových můstků různé výšky, odrazem z gumových koberců a žíněnky, zařazujeme i skoky na trampolíně, skoky žabákem na obou nohách, na jedné noze, výskoky snožmo s plným míčem, výskoky s plným míčem na odrazové noze a nápřah, nápřah ve výskoku a přihrávky. Již při nácviku odrazu si musí útočník zvykat na míč. Procvičujeme proto skoky a přeskoky nižších překážek s držením míče v jedné nebo obou rukou. Dobré jsou násobené skoky a výskoky dvojic se soubojem o míč ve vzduchu nebo s dosahováním na zavěšený míč. Nezapomínejme, že leváci trénují odraz z pravé nohy.

Dobrý odraz umožní hráči déle trvající závěs ve vzduchu, což je velmi důležité. Hráč pak má více času k dokonalé orientaci s provedením akce. Dobrý odraz však není vše. Hráč musí být také pružný, protože po odrazu se prohýbá v bederní části páteře, současně předkopává obě nohy a provádí nápřah s míčem. Teprve v nejvyšším bodě výskoku se útočník bleskurychle předklání /vysazením v kříži/, což společně se švihem ruky udělí míči žádanou rychlost.

Nejčastější chyby: skok do obránce, špatná koordinace výskoku s nápřahem, výskok do brankoviště, nezvládnutí těla ve výskoku, nepřesná střelba.

Fingovaná střelba ve výskoku a oběhnutí obránce. Opakovaná střelba s výskokem se snaží obránce zabránit blokováním rovněž ve výskoku. V tom případě útočník pouze naznačí střelbu s výskokem, míč však podrží a po dopadu oběhne blokující obránce a střílí s náběhem nebo použije střelby s pádem.

Střelba s náběhem na opačnou stranu brankoviště

Používá se po únicích, kdy obránce předpokládá podle předcházejících akcí náběh útočníka na svou stranu a snaží se mu čelit. Útočník však po náznaku náběhu na svou stranu změní směr a nabíhá na opačnou stranu. Rameno střílející paže směřuje k brance. V okamžiku nápřahu se trup otáčí směrem k brance, nohy nemění svůj směr.

Pro přesnou a účinnou střelbu je základním předpokladem udržení stability. Setrvačností se tělo pohybuje kupředu, hráč však střílí směrem, který je od směru běhu odkloněn o 90°. Rytmus pohybu nohou se nemění. Míč opouští ruku při došlápnutí na levou nohu. Provedení musí být plynulé, bez trhavých pohybů paží a ztrnulého otáčení těla.

Při nácviku je třeba zvládnout: fintu se změnou směru běhu, otáčení těla při plynulém pohybu, práci s míčem při nápřahu a přesné umístění míče do prostoru branky při současné kontrole brankoviště.

Fintu se změnou pohybu nacvičujeme nejdříve v malých rychlostech a bez míče, postupně rychlost zvyšujeme a teprve po dokonalém zvládnutí přidáváme střelbu s míčem. Do nácviku zařazujeme běh s obraty o 45°, vpravo a vlevo nebo obraty o 180° na signál trenéra. Při práci s míčem zachováváme pravidlo o držení míče.

Otáčení trupu nacvičujeme nejdříve v gymnastické přípravě, kam zařazujeme úklony a otáčení, cviky pro získání

pružnosti a pro uvolňování svalstva břišního i zádového. Později nacvičujeme otáčení trupu v pohybu nejdříve bez míče, později s míčem. Pak připojujeme nápřah s míčem bez odhodové fáze. Sledujeme pohyb nohou, plynulost otáčení a nápřahu a polohu těla, které se při otáčení a nápřahu mírně prohne vzad, a při dokroku na levou nohu se tlačí ve směru střelby za střílející paží. Vlastní střelbu nacvičujeme nejdříve s malou prudkostí, avšak se snahou o umístění, později prudkost střelby zvyšujeme.

5. Střelba jednoruč přehozením brankáře - padáček

Úspěšně se používá proti brankářům, kteří se předsunují a vybíhají proti střelbě, aby zmenšili střelecký úhel. Střelbu lze praktikovat ze všech míst brankoviště i při trestných hodech.

Hráč naznačuje mohutným nápřahem prudkou střelbu. V posledním okamžiku před vypouštěním míče mírní rychlost švihu až úplně pohyb vpřed zastaví a ruku v zápěstí odchýlí dozadu. Vlastní střelbu pak hráč provádí tak, že bříšky prstů uděluje útočník míči zpětnou rotaci a přehazuje obloučkem vysunutého brankáře. Rotace zpomaluje let míče, který se snáší ve vysoké parabole za brankáře do branky.

Metodika nácviku:

1. Na místě. Stržení míče bez nápřahu - nejdříve učíme házet obloučkem se zpětnou rotací míče.

2. Totéž, ale přidáme nápřah. Cvičíme plynulý přechod z nápřahu do odtržení míče.

3. Přidáme tři kroky chůze, začíná levá, s přísunem pravé nohy do střeleckého postoje pro střelbu s pádem.

4. K předešlému cvičení zařazujeme střelbu s pádem, míč vypouštíme, když je tělo šikmo nad brankovištěm. Obě nohy však musí být před čarou brankoviště.

5. Zrychlujeme pohyb, z chůze přecházíme do volného běhu, přidáváme další dva kroky, takže střelbě předchází pět rozběhových kroků. Neděláme dlouhé kroky, abychom neztratili běžecký rytmus při přechodu do střelby.

6. Nejdříve je zapotřebí bezvadně zvládnout výkrok a teprve potom přistoupit k nácviku střelby přehozením. Přehazujeme v okamžiku, kdy brankář vykročí proti míči. Později používáme střelbu obloučkem po přihrávce. Přehození brankáře nacvičujeme přes středně vysoké hráče, kteří stojí 1,5 - 2 m před brankou se vzpaženýma rukama.

6. Střelba obouruč nad hlavou vpřed

Celkem málo užívaný druh střelby. Používá se zejména při dorážení míče /dopíchnutí/ odraženého od branky, brankáře, jiného hráče apod. Podmínkou je, aby obě nohy byly vně brankoviště. Útočník drží míč ve vzpažení a vypouští jej v posledním okamžiku. Tím získává možnost v poslední chvíli změnit směr letu míče podle postavení brankáře. Střelba je typickým momentem překvapení. Nezdolává branku prudkostí jako spíše umístěním a pohotovostí střelce.

7. Střelba obouruč mezi nohama vzad

Obdoba předchozího druhu střelby. Střelec musí být ve středu brankoviště těsně před čarou ve stoji rozkročném zády k brance. Prudkým předklonem střílí míč obouruč mezi

nohama na branku. Míč letí buď těsně nad zemí, nebo se kutálí s velmi rychlými odskoky od země. Možné je také vystřelit pod břevno. Střelba je úspěšná především při nepřehledné situaci před brankou. Dojde-li na brankovišti ke shluku hráčů útoku a obrany, může toho využít pohotový útočník, který po přihrávce na zlomek vteřiny skryje míč před tělem a nečekaně jej předklonem vystřelí.

Při nácviku zdůrazňujeme požadavek bleskurychlé střelby bez přípravy, aby obrana i brankář byli překvapeni.

8. Střelba propouštěním míče mezi rukama před brankářem

Hráči jí říkají "zlodějna". Není to střelba v pravém slova smyslu, ale akce dvojice útočníků pro oklamání brankáře. Někdy se jí nepřímo účastní i třetí útočník, aby zvýšil klam. Hlavním činitelem zdaru je naprostá souhra dvou útočníků bezvadně nacvičená v tréninku.

Předpokladem pro tuto akci je územní obrana. Útočná řada se dostane před soupeřovu branku, svou akci však nekončí vystřelením za každou cenu, ale přejde do sehrání dvojsystému. Jeden z trojice útočníků nabíhá pro přihrávku před brankáře. Nezabíhá těsně před něj, aby nebyl blokován a nepřerušila se plynulost manévru, ale asi do vzdálenosti 1 m. Útočník vně brankoviště posílá nabíhajícímu spoluhráči přihrávku těsně nad hlavou. Před brankou stojící útočník přihrávku chytí a rozehraje dalšímu útočníkovi. Akce má přesvědčit brankáře, že míč je přihráván a nikoliv střílen. Při opakování přihrávky útočník stojící před brankářem přihrávku nechytá, ale do posledního okamžiku chytání předstírá. Vztáhne ruce po letícím míči, ale v posledním zlomku vteřiny od sebe oddálí tak, že vytvoří potřebnou mezeru pro míč. Míč pak proletí mezi jeho rukama a končívá v síti překvapeného brankáře.

Při určité obměně a výborném ovládání záludných prvků je možné využít akci v utkání i vícekrát.

9. Střelba s výkrokem z brankoviště na své straně /foto 28/

Je to jeden z nejpoužívanějších druhů střelby v národní házené. Uplatňuje se hlavně při rozehrávání volných hodů, při dohrávání systémů i při individuálních akcích. Výhodou je rychlé provedení, jednoduchost nácviku a velká úspěšnost při špatné hře obránců, kterým útočník vybíhá za zády.

Při výkroku z brankoviště je poslední krok střílejícího hráče poněkud delší. Chodidlo výkročné nohy /u praváka levá/ tvoří tečnu k brankovišti, výkročná noha je mírně pokrčena. Rameno ruky bez míče se snižuje a tlačí směrem k brance. Celé tělo je v mírném předklonu. Současně s výkrokem se hlava otočí k brance. Ruka s míčem jde do nápřahu před obličejem vzhůru. Před odhodovou fází musí být celé tělo otočeno ve směru střelby. Po vystřelení hráč padá a pád tlumí převalením těla přes rameno střílející ruky. V závěrečné fázi střelby musí střelec přesně registrovat postavení brankáře, aby volil správný směr střelby.

Nácvik je poměrně jednoduchý. Výkrok s přechodem do pádu nacvičujeme nejdříve bez míče na žíněnkách nebo na trávě. Jako průpravu si zvolíme řadu kotoulů bez pomoci rukou, parakotouly, přeskoky přes překážku s navázáním kotoulů po

dopadu a s odvalením. Hráči musí získat jistotu při dopadu a převalení, zbavit se zbytečného strachu, k němuž dochází po nedokonalém provedení.

Potom přistupujeme k nácviku výkroku s míčem s volnou střelbou. Dbáme, aby vykročená noha byla stále na zemi, aby se neposunovala k čáře brankoviště při střelbě. Sledujeme rovněž vedení míče a jeho držení. Snadno dochází při velkém švihu ruky ke klopení zápěstí nebo k podklouznutí prstů a míč pak nadletí nad horní tyč. Dalším nedostatkem je nedotočení těla, což způsobuje střelbu vedle branky.

V průběhu dalšího nácviku požadujeme umístění a prudkost střelby. Nakonec nacvičujeme střelbu s výkrokem po přihrávce.

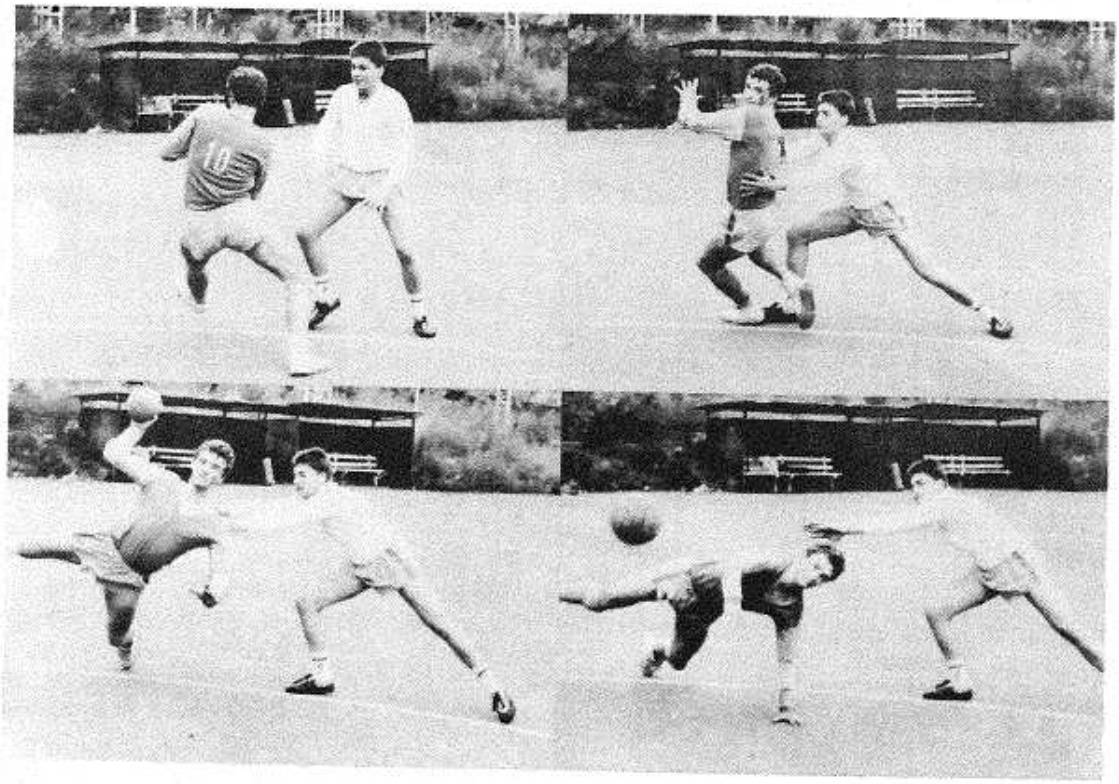


Foto 28

10. Střelba s výkrokem z brankoviště na opačnou stranu /foto 29/

Je to poněkud obtížnější způsob střelby než předcházející, je však velmi účinný. Do výkroku jde noha souhlasná se střílející rukou, tj. u praváka pravá noha. Výkročná noha se opírá pouze o přední část chodidla. Váha spočívá na noze v brankovišti. Současně s vysunutím levé nohy z brankoviště se tělo otáčí směrem k brance. Nohy jsou pokrčené, tělo v předklonu. Střílející ruka s míčem jde do nápřahu před obličejem vzhůru, tělo se prohne do střeleckého luku a útočník s pádem střílí.

V nácviku procvičujeme nejdříve výkrok bez míče. Prodlouženým krokem vysuneme pravou nohu z brankoviště s dokrokem na špičku. Váha těla spočívá na levé noze v brankovišti. Odrazem levé nohy provedeme obrat do stoje rozkročného vně brankoviště. Obě nohy jsou pokrčené, tělo je nakloněno nad brankovištěm. Dbáme, aby hráči udržovali stabilitu, aby obrat byl plynulý a nohy po výkroku byly mimo čáru brankoviště.

V dalším průběhu nácviku pokračujeme již s míčem. Připojujeme nápřah a volný odhod míče s pádem do kliku. Teprve v další fázi nácviku střílíme s plným úsilím.

Po nápřahu vede ruka míč před tělem, prudkost střelby zvyšuje pád těla a síla paže.

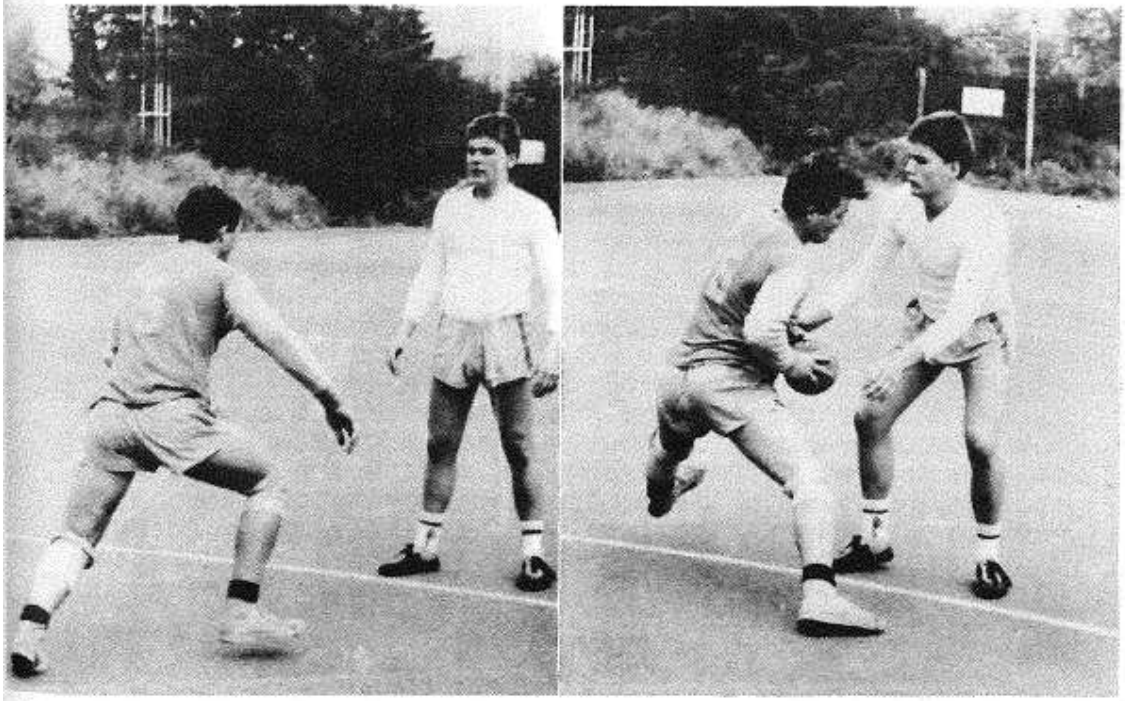


Foto 29

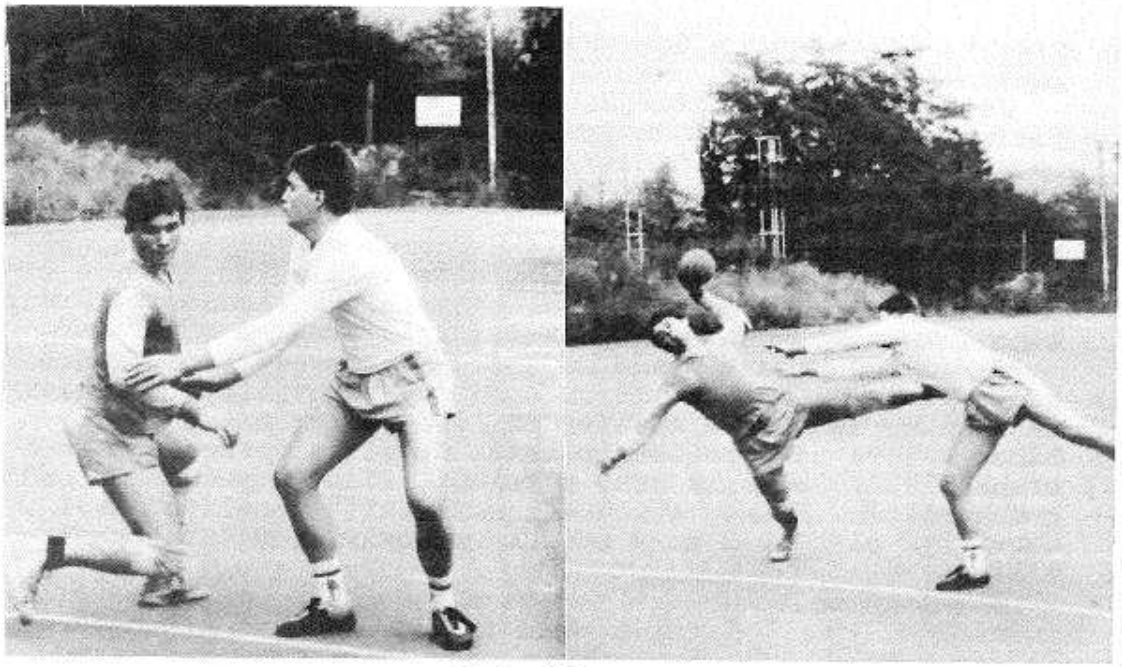


Foto 29

11. Střelba s obráceným výkrokem /foto 30/

Je velmi produktivní, avšak náročná na výcvik. Dosti se používá, ale její provedení nebývá dokonalé.

Základní postoj při střelbě s obráceným výkrokem je poněkud neobvyklý. Hráč pravák stojí v širokém podřepu pravou nohou v brankovišti, levou nohu vysouvá vně brankoviště, kde ji pevně zapře /pravidla nedovolují útočníkům vysunutí nohy mezi rozkročené nohy obránce/, čelem je obrácen k průsečíků brankoviště s brankovou čárou. Z tohoto postoje se hráč odráží pravou nohou a současně provádí nápřah před obličejem. Tělo se po odrazu a nápřahu vytáčí tak, že míč v napřažené ruce směřuje vzhůru. Váha těla spočívá pouze na špičce levé nohy, pravá noha je ve vzduchu. Následuje odhod, hráč zastaví vytáčení těla i nápřah, zlomek času spotřebuje ke koncentraci sil a k orientaci /postavení brankáře/ a prudce tlačí míč na branku. Pohyb od odrazu přes nápřah ke střelbě musí být plynulý. Pro střelce je velmi obtížné udržet rovnováhu při posunutém těžišti a ještě vyvinout sílu ke střelbě. Často dochází k porušení pravidla o nedovolené střelbě z brankoviště, když střílející hráč ve snaze prudce vystřelit táhne do brankoviště i zapřenou nohu. Nezvládnutí stability má za následek nepřesnost ve střelbě /foto 31/.

Do průpravy nácviku zařazujeme cvičení pro rozvoj břišního i zádového svalstva, pro posílení paží i nohou, akrobatická cvičení na žíněnkách, cvičení na žebřinách a na jiných posilovacích zařízeních.

Vlastní nácvik rozdělíme na několik fází. Nejdříve procvičujeme posunování levé nohy a zapření chodidla. V další části nacvičujeme pokrčení levé nohy a otáčku těla na

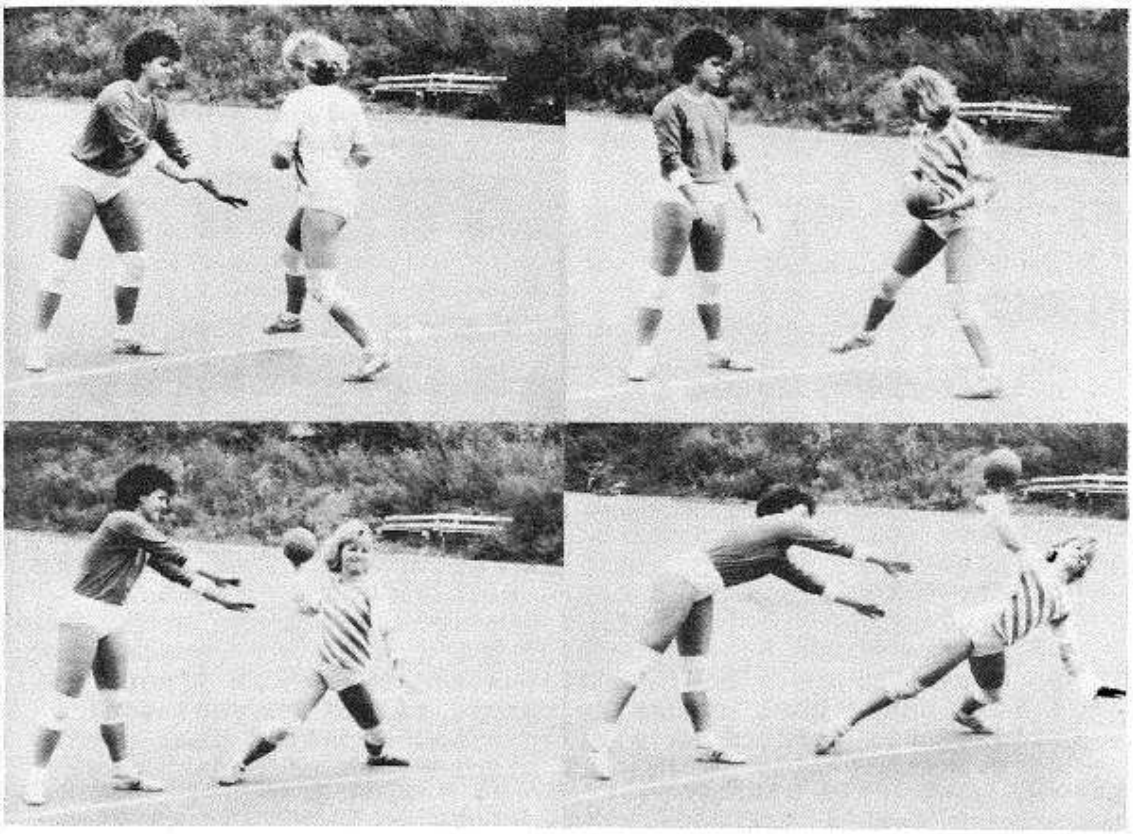


Foto 30

špičkách obou nohou. Nácvik pokračuje nejnáročnější fází - odrazem pravé nohy se současným nápřahem. Odraz musí být pružný a plynulý, vytáčení těla i nápřah musí být dokonale koordinován pro zachování stability. Velmi důležité je pevné zapření špičky opěrné nohy. Této fázi nácviku věnujeme největší pozornost, protože je rozhodujícím pro konečný efekt střelby.

Odhodovou fázi připojujeme po zvládnutí všech předchozích úkonů. Dbáme na plynulý pohyb střílející ruky a návrat těla z převrácené polohy. Při nácviku celého druhu střelby vyžadujeme pouze umístění střelby a sladění pohybu střílející paže a těla. Rovněž dbáme, aby levá ruka a pravá noha nepřišly při střelbě do styku se zemí v brankovišti. Nakonec vyžadujeme nejen rychlé provedení, ale i prudkost střelby.

12. Zadovka /foto 32/

Zadovka je obávaným druhem střelby. Má-li však být účinná, musí být přesná. Přesnost získáme jen dokonalým zvládnutím techniky celého pohybu. Zadovku nacvičujeme hned od začátku z přihrávky, aby si útočník zvykl na automatické zpracování míče a na správné otáčení těla. Útočník chytá přihrávaný míč do obou rukou a chce-li vystřelit zadovku vpravo, vytočí obě ruce tak, že levá ruka drží míč zespodu a pravá ze strany uprostřed na jeho levé polovině, hřbet je sklopen. Levá ruka míč jen přidržuje před zahájením otočky těla. Pravá ruka udává míči směr a rychlost.

Současně s pohybem paží začíná činnost pravé nohy. Celé tělo se dostane do otáčky nápřahem pravé paže prudce vzad. Po odrazu z pravé nohy se tělo otáčí vpravo na přední část i levé nohy. Úhel otáčky je různý, záleží na postavení a vzdálenosti obránců od střílejícího. Největší úhel otočky do vypuštění míče je 180°. V mimořádných případech však

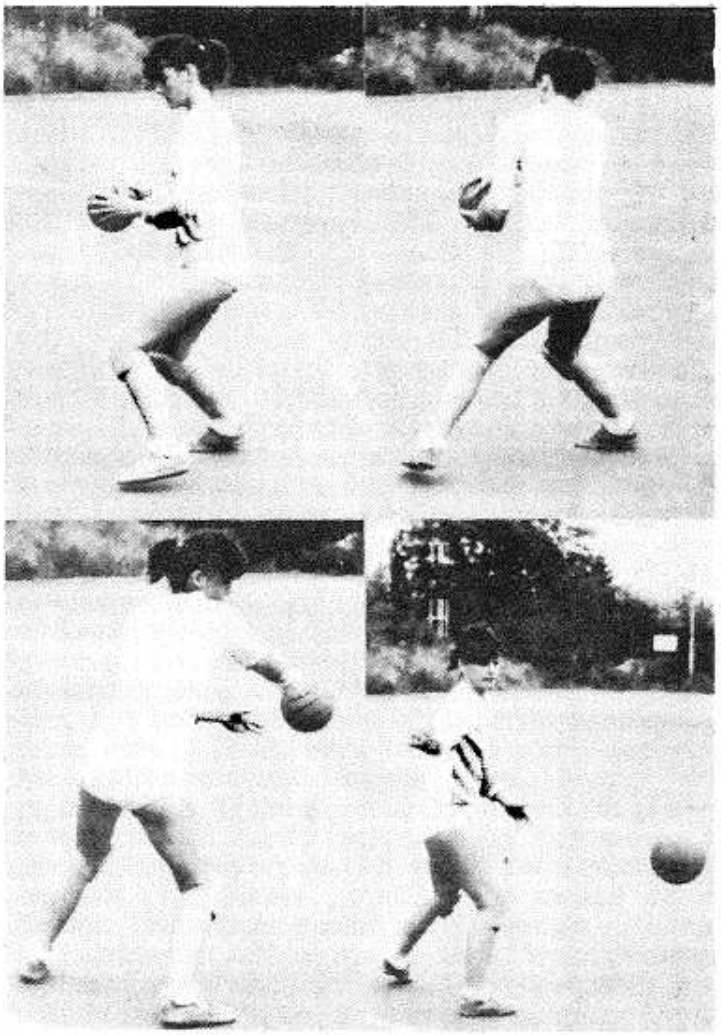


Foto 32

dosahuje více než 180°, a pak mluvíme o tzv. přetočení zadovky. Provádí se při zadovce pravou rukou z levé strany.

Při zadovce je důležitý vztah mezi pohybem těla a střílející paže. Zadovku můžeme přirovnat k hodu diskem či vrhu koulí, kde se také práce paže opožďuje za činností trupu, což přispívá k zesílení švihu paže. Při zadovce pravou rukou je středem otáčivého pohybu těla přední část chodidla levé nohy. Levá ruka končí spolupráci záhy po zahájení obratu těla. Po vytočení rukou pokračujeme v zrychlujícím se pohybu pouze střílející pravé paže. Závěrečný švih uskutečňuje předloktí a ruka. Po ukončení otočky a vystřelení míče se střelec vrací do původního střehového postavení.

Při nácviku zadovky zdůrazňujeme především rychlost otočky. Této fázi věnujeme nejvíce času, neboť jen dokonalé zvládnutí otočky v nejvyšší rychlosti zaručuje dobrý výsledek. Teprve potom se snažíme o zvládnutí práce rukou s míčem. Nacvičujeme správné vypuštění míče z přihrávky obouruč. Interval mezi otoč-

kou a vypuštěním míče neustále zkracujeme. Umí-li hráč obě fáze, tj. otočku i vypuštění míče, přistoupíme ke střelbě zadovkou na cíl. Jakmile získáme jistotu v přesnosti akce, přidáváme sílu švihové paži. Celkové provedení zadovky musí být rychlé a hlavně nečekané.

Vypustit míč může hráč ve vzpažení, upažení nebo i z předpažení či připažení. Důležitý je sklon trupu vzhledem k zemi /i když trup neovlivňuje dráhu letu míče/ a zejména závěrečný sklon ruky, která drží míč. Stačí nepatrné odchýlení zápěstí v posledním okamžiku akce a míč letí úplně jiným směrem, než útočník chce.

Vedle stránky technické je důležité osvojit si i taktiku hry zadovkou. Po praktické stránce plní své poslání oba spoluhráči v útoku, kteří pomáhají střelci tím, že roztahují obranu, aby vznikla mezera a snížilo se nebezpečí bloku. Útočník využívá ke střelbě situaci, kdy obranná trojice není systematicky soustředěna na brankovišti nebo stojí-li bránící hráč poněkud stranou od útočníka.

Nejčastější chyby: Chybný střehový postoj hráče. Útočník je vzhledem k brance v záklonu nebo velkém předklonu. V prvém případě stahuje míč k zemi do odskoku, čímž se snižuje jeho průbojnost i nebezpečnost. V druhém případě zvedá často střelbu nad břevno a neohrožuje branku.

Jinou závažnou chybou je nesprávné držení míče a nesprávné vedení ruky. Ruka zůstává otevřená, nemá patřičné sklopení, míč pak opouští ruky příliš brzy a střela míjí branku.

Z technických nedostatků vyplývají další chyby, např. držení míče obouruč až do vypuštění. Otočka je pomalá a toporná. Útočník musí také dávat pozor, aby nezranil obránce rukou nebo míčem v obličeji, na hlavě, v horní části těla a na pažích, nebo aby si sám nezpůsobil zranění nárazem paže nebo ruky do těla či ruky hráče obrany. Proto mají útočníci užívat zadovky až po úplném osvojení její techniky a taktiky.

13. Zalamovačka

Při této střelbě se tělo útočníka obtáčí kolem boku obránce. Ruka vede míč až na tělo obránce a teprve těsně před pádem na zem střílí na branku. Jakmile útočník dostane ruku s míčem na obránce a má volný prostor na branku, je obránce proti střele bezmocný. Míč vystřelený zalamovačkou bývá dosti prudký a pro brankáře nebezpečný.

Při hře dostává nabíhající útočník z levé strany přihrávku od spoluhráče několik metrů před čarou brankoviště. Rozbíhá se s míčem do mezery mezi pravým záložníkem a obráncem do středu. Zprvu běží více k obránci a stahuje ho tím poněkud do strany k sobě. Později prudce změní směr pohybu k pravému záložníkovi. Vyláká ho ze zónového území a dovolí mu přiblížit se na dotyk. Naznačuje přímou střelbu jednoruč vrchním obloukem, čímž přiměje záložníka k pokusu o blokování míče. Záložník přiskočí k pravé straně útočníka, ale ten udělá rychlý krůček levou mírně vlevo, stranou od pravého boku záložníka, jakoby se napřimoval k kolenou. Ve skutečnosti se však v kolenou prudce pokrčí a přenese váhu těla na opačnou nohu, než je střílející paže. Spojením nepatrného záklonu s úklonem se dostává tělo do rotace, která

umožní obtočení kolem pravého boku záložníka. Záklon navíc umožní oddálení ruky s míčem od obránce..Hráči vyšších postav nedělají záklon, ale pouze úklon, protože ruce vedou míč nad hlavou daleko od soupeřova těla.

Nevýhodou kombinovaného záklonu s úklonem je obtížné udržení rovnováhy na stojné levé noze. Zalamovačka patří mezi obtížné druhy střelby a využijí ji jen hráči výborně fyzicky i technicky připraveni.

Do nácviku nejdříve zařazujeme různé druhy pádů a převratů, a to převraty vzad, vpřed i stranou na způsob kotoulů, které končí rychlým návratem hráče do středového postoje. Zakončení musí být měkké a plynulé. Zprvu nacvičujeme na měkké podložce, např. na trávníku a v zimě na žíněnkách. Po získání smyslu pro rovnováhu zařazujeme kotoulovou obrátku vpřed do správného střehového postoje. Nacvičujeme nejprve pomalu, později stále rychleji. Střehem končíme každou obrátku a s přibývajícími pokusy zařazujeme střehový postoj po dvojitém až trojitém kotoulu.

Cvičíme nejprve bez míče, později s držením míče v pravé ruce, levá noha je vpředu. Hráč odhazuje míč v úklonu vlevo, ihned dělá kotoulovou obrátku vpřed a končí opět ve střehu. Střídající se obrátky do tří směrů, trenér mění v prázdné brance cíle, na které hráči střílejí. Hráč zprvu začíná s míčem v ruce, později mu trenér míč přihrává na určené místo. Nakonec hráč nabíhá, dostává přihrávku, střílí zalamovačkou, udělá kotoulový převrat a vrátí se do střehu. Trenér prodlužuje vzdálenost střelby od šesti do devíti metrů a stupňuje obtížnost.

4. Vykláněčka /foto 33/

Je jedním z účinných druhů střelby a provádí se vlevo i vpravo. Charakteristickým rysem této střelby je vychýlení těla vlevo nebo vpravo. Při nácviku je třeba zvládnout úplné přenášení těžiště na pravou /levou/ nohu téměř bez zášvihu ruky s míčem.

Při vykláněčce vpravo udělá útočník úkrok vpravo a přenese váhu těla na pravou nohu. Mírným odrazem levé nohy, popřípadě přenesením těžiště ještě více vpravo obstřelí obránce krátkým švihem a vychýlením těla vpravo. Při střelbě dbá na dodržování správné polohy paže. Míč vede prsty.

Neméně obtížným způsobem střelby je vykláněčka vlevo. Útočník předkročí mírně levou nohu a přenese na ni váhu těla. Tělo se vychýlí vlevo a útočník střílí přes hlavu pravou rukou horním švihem, který ještě výklon zvětšuje. Tento způsob střelby je proti prvému tvrdší a prudší. Oba způsoby střelby vyžadují správně nacvičit vytočení ruky, zvláště dlaně, při střelbě ve výklonu, jakož i správné přenesení váhy těla.

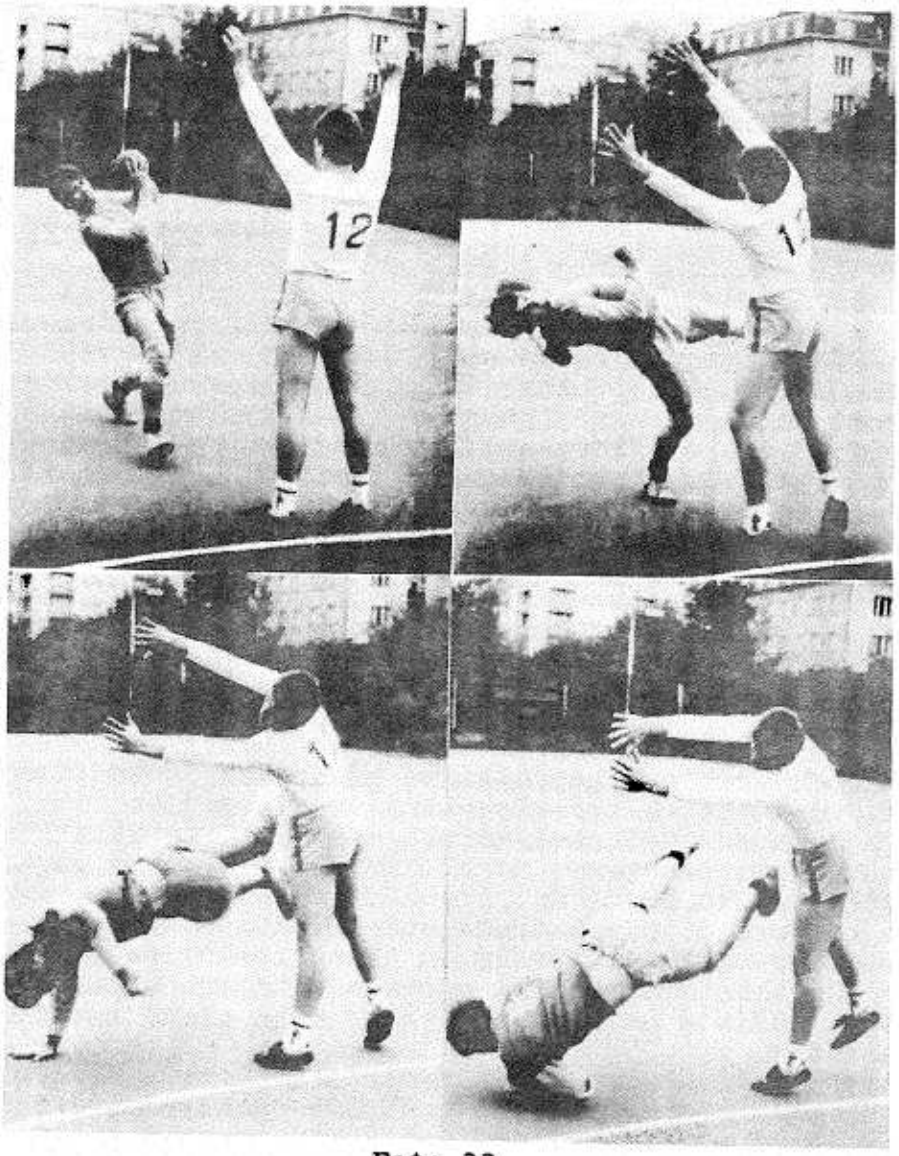


Foto 33

15. Trestný hod s pádem /foto 34/

Útočník drží míč oběma rukama ve stoji přednožmo, těžiště těla je na přední noze. Na písknutí rozhodčího jde střílející ruka do nápřahu a současně předklonem se přenáší těžiště těla dopředu. Útočník střílí vrchním obloukem, kdy síla a rychlost střelby závisí na švihu paže a provedení pádu. Po střelbě dopadá útočník na zem na nestřílející ruku a převaluje se přes střílející ruku, dlaň, rameno, záda do střehového postoje.

Důležité: Přední noha musí být trvale ve styku s povrchem hřiště a nesmí se posunout, dokud míč neopustí ruku.

Foto 34

Kontrolní otázky pro trenéry III. třídy:

1. Co zařazujeme do speciální tělesné přípravy?
2. Jak rozvíjíme herní činnost jednotlivce bez míče?
3. Které prvky řadíme do míčové techniky?
4. Vysvětli držení, házení a chytání míče na místě i v pohybu!
5. Vysvětli hru míčem a přihrávky na místě a v pohybu!
6. Vysvětli techniku klamání jednotlivce i skupin!
7. Uveď příklady klamné činnosti brankáře, hráče obrany a útočníka!
8. Jaké základní vlastnosti rozvíjíme v přípravě brankáře?
9. Které prvky rozlišujeme v činnosti brankáře?
10. Vysvětli technicko-taktickou přípravu brankáře!
11. Popiš základní činnost hráče obrany!
12. Vysvětli sledování hráče bez míče i s míčem!
13. Jak hráč obrany získává míč a blokuje střelce?
14. Které jsou základní způsoby střelby a popiš je!
15. Vyjmenuj způsoby střelby z pohybu!

Kontrolní otázky pro trenéry II. třídy:

16. U kterých hráčů a proč klademe větší důraz na výcvik herní činnosti jednotlivce bez míče a u kterých na míčovou techniku?
17. Uveď příklady rozvoje speciální síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a pohyblivosti, které užíváš v tréninku!
18. Popiš prvky míčové techniky na místě v pohybu!
19. Popiš metodický postup nácviku míčové techniky na místě i v pohybu /teoreticky i prakticky/!
20. Uveď příklady nácviku míčové techniky z vlastního tréninku!
21. Vysvětli taktiku klamání jednotlivce i skupin!
22. Jaká je obrana proti klamání?
23. Vysvětli obranou a útočnou činnost brankáře!
24. Jak rozdělujeme přípravu brankáře?
25. Jak kontrolujeme výsledky sportovního tréninku u brankářů?
26. Vysvětli činnost hráče obrany!
27. Vysvětli nácvik sledování hráče bez míče a s míčem!
28. Uveď příklady nácviku získávání míče a blokování střelby!
29. Jak nacvičujeme střelbu na branku?
30. Popiš nácvik některého způsobu střelby z pohybu!