

Hokejbal

průvodce tréninkem



herní činnosti jednotlivce
hra brankáře
zásobník cvičení

Tomáš Perič
Miroslav Přerost
Josef Kadaně

 GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Tomáš Perič, Miroslav Přerost, Josef Kadaně

Hokejbal

průvodce tréninkem

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 2647. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdalena Hrábková
Grafická úprava Jiří Pros
Jazyková úprava Michala Benešová
Sazba Květa Chudomelková
Návrh obálky Grafické studio Hozák
Fotografie Jaromír Pech
Počet stran 108
První vydání, Praha 2006
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2006

ISBN 80-247-1801-4 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6013-1 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011



► Úvod	7
► Pravidla hokejbalu	9
Základní pravidla.....	9
Hřiště a další vybavení.....	9
Hráči	10
Hrací doba a výsledek utkání.....	11
Ovládání míčku	11
Chování k soupeři a tresty	12
Standardní situace	12
► Obecné zásady tréninku	13
Věkové zvláštnosti.....	13
Etapy sportovního tréninku.....	17
Tréninková jednotka	21
Obecné zásady tréninku dětí	24
Kondiční příprava	30
Další složky sportovního tréninku.....	46
Aspekty zasahující do tréninkového procesu dětí.....	48
► Základní útočné herní činnosti jednotlivce	49
Uvolňování hráče s míčkem.....	51
Přihrávání a příjem přihrávky.....	61
Střelba	66
► Základní obranné herní činnosti jednotlivce	73
Obsazování hráče s míčkem.....	74
Napadání – přístup k soupeři	75
Odebírání míčku	76
Obsazování hráče bez míčku	78
Obrana prostoru	80
Blokování střel	80
► Hra brankáře	83
Základní postoj	83
Pohyb v brance	84
Chytání míčku	85
Činnosti brankáře v rovnovážných a nerovnovážných situacích.....	88



► Činnost při utkáních.....	91
Příprava na utkání	91
Příprava před utkáním.....	92
Činnost při utkání (koučování)	92
Činnost po utkání.....	94
► Zásobník cvičení.....	95
► Závěr	107
► Literatura	107
► O autorech.....	108

Úvod



Hokejbal – hra, kterou pravděpodobně alespoň jednou v životě vyzkoušel každý z mužské části české populace, byť v různé formě a pod různým názvem. Pozemák, bendák, zkrátka hokej s míčkem byl v sedmdesátých i osmdesátých letech vidět na různých místech republiky. Téměř každý vyznavač a fanda klasického ledního hokeje na nejrůznějších asfaltových či betonových plátcích s hokejkou v ruce proháněl neposedný tenisový míček.

Doba se mezitím trošku změnila. V druhé polovině osmdesátých let se hokejbaloví aktivisté začali pravidelně sjíždět do Českých Budějovic, kde působil Vladimír Hnilička – velký fanda tohoto sportu. Díky panu Hniličkovi vznikla ve sportovním areálu SK Pedagog během krátké doby dvě skutečná hokejbalová hřiště s opravdovými mantinely. Na hřištích byli k vidění hráči nejen z Českých Budějovic, ale také z Prahy, Plzně, Kladna, Pardubic, Zlína, Jihlavy či dokonce Bratislavy. Nebylo divu, že díky rostoucí popularitě hokejbalu se bezprostředně po listopadových událostech zakládal v Praze nový sportovní svaz – Českomoravský svaz hokejbalu.

Se vznikem svazu se jako houby po dešti začaly rodit městské soutěže, vyrůstala nová hřiště a přibývalo hráčů a týmů i mužstev. Zpočátku chyběla jednotná pravidla. Opět pomohl pan Hnilička, který tak dokázal hned dvě věci najednou. Pomohl na svět oficiálním jednotným pravidlům převzatým z USA (vzorem byl tzv. DEKHOCKEY) a zároveň upozornil na existenci hokejbalu i jinde ve světě. Čeští hokejbalisté se najednou dozvídali, že tento sport provozují nejen v Čechách a na Slovensku, ale také v Německu, Švýcarsku, Rakousku a především v USA a Kanadě. Právě Kanada se v roce 1993 stala prvním cílem nové české reprezentace. Třetí místo na turnaji v Oshawě znamenalo historicky první medaili pro český hokejbal. V téže roce se navíc ustanovila mezinárodní federace – International Street Ball Hockey Federation.

Na neustále se rozvíjející domácí scéně docházelo k rychlému vývoji. Vznikla nejvyšší celostátní soutěž, začaly probíhat první mládežnické turnaje. Členská základna utěšeně rostla. Výsledkem byla skutečnost, že se hokejbal vyhoupl mezi nepočetnější mužské kolektivní sporty. V oficiálním žebříčku se hokejbal právě v tomto aspektu dlouhodobě pohybuje mezi pátým a šestým místem. Členská základna před časem překročila hranici třiceti tisíc registrovaných hráčů, počet hřišť se pomalu blíží stovce. A to je řeč pouze o těch oficiálních, s jednotnými parametry, na nichž se hrají soutěže, které řídí Českomoravský svaz hokejbalu. Tenisový míček se vrátil na tenisové kurty a od roku 2000



ho vystřídal oranžový plastový míček, který existuje ve dvou podobách – tvrdý a měkký. Teplotní rozhraní mezi používáním měkkého a tvrdého míčku je 18 °C.

Pravidelné soutěže několika výkonnostních stupňů, zlepšující se technické podmínky, zahájení systematické práce s mládeží – to byly důležité kroky vedoucí k postupnému, ale neustálému zkvalitňování českého hokejbalu. Logicky se dostavily i úspěchy na mezinárodním poli. V roce 1998 se v Lito-měřicích konalo prozatím jediné mistrovství světa na území České republiky. Tým poskládaný nejen z hokejbalistů, ale i hokejových osobností, jako byli např. Dušan Salfický, Petr Kaňkovský, Vladimír Kameš či Jan Čaloun, dokázal ve finále porazit kanadský výběr a získat zlaté medaile. Podobný kousek se podařil v roce 2002 ve švýcarském Champéry juniorům. Na vítězství mužské a juniorské reprezentace dokázali od roku 2002 navázat další, mladší reprezentační výběry. V kategorii U18 nenašla v pětileté historii mistrovství Evropy Česká republika přemožitele a i mezi šestnáctiletými se český hokejbal může pyšnit hned třemi tituly nejlepšího výběru Evropy.

Úspěchy jsou důkazem toho, že tzv. hokejkové sporty prostě českým hráčům sedí a ti jsou schopni se v nich úspěšně prosazovat. Jenom pouhé konstatování této skutečnosti však k udržení pozice a růstu výkonnosti hráčů nepovede. Proto začala trenérsko-metodická komise s koncepčním vzděláváním trenérů. Důkazem toho je neustále se prohlubující spolupráce s FTVS Univerzity Karlovy v Praze především v trenérské oblasti.

Českomoravský svaz tak touto publikací především díky spolupráci s panem Tomášem Peričem plní jeden ze svých hlavních úkolů. Tím je zvyšování úrovně vzdělávání trenérů tohoto mladého sportu. Jednou ze základních podmínek rozvoje každého sportovního odvětví je systematická práce při výchově hráčů. Předpokladem vyšší sportovní výkonnosti hráčů jsou schopnosti trenérů předávat jim užitečné a především správné informace. V této publikaci naleznou spoustu základních informací a podnětů ti trenéři, kteří se věnují nebo chtějí věnovat především hokejbalové mládeži.

Kniha je však určena nejenom začínajícím trenérům, ale také rodičům, kteří nezřídka organizují neformální dětské ligy prakticky ve všech koutech naší země. V neposlední řadě má publikace ambice pomoci učitelům tělesné výchovy k lepšímu pochopení hokejbalu a vést je k jeho zařazení do výuky tělesné výchovy. Výše uvedené věty jsou potvrzením toho, že si Českomoravský svaz hokejbalu uvědomuje, že i při bouřlivých změnách, kterými hokej s míčkem už od svého počátku neustále prochází, je hokejbal ve všech svých podobách nejen v Čechách jedním z nejpopulárnějších sportů, který je třeba nadále rozvíjet.

Pravidla hokejbalu



Šestičlenná družstva – pět hráčů v poli a brankář – se pomocí hokejek snaží dopravit míček do branky soupeře. Hráči se na pevných površích pohybují ve sportovní obuvi.

Základní pravidla



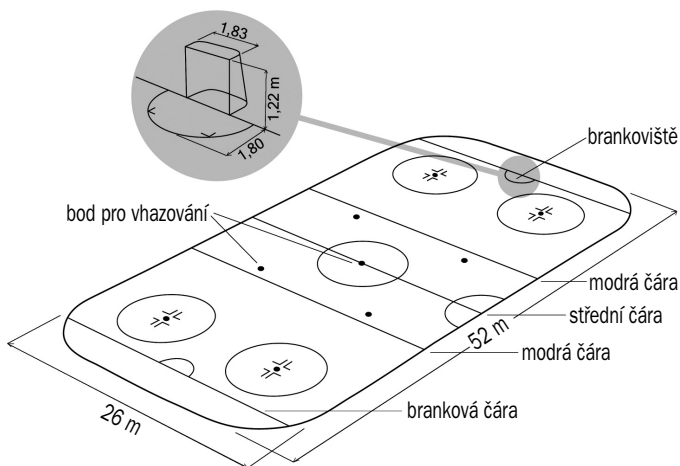
Pravidla hokejbalu vycházejí z ledního hokeje. Nejmarkantnějším rozdílem je tzv. plovoucí modrá čára. V praxi to znamená, že pokud je míček zaveden nebo přihrán za útočnou modrou čáru a není to postavení mimo hru, útočné pásmo se rozšíří až ke střední čáře (modrá čára tzv. „přeplyje“ na červenou). Jestliže je míček odehrán zpět přes střední červenou čáru do středního pásma nebo útočící hráč způsobí přerušení hry, modrá čára se vrací a opět ohraničuje útočné pásmo.

Z přestupků proti pravidlům je oproti lednímu hokeji jinak (menším trestem) posuzován bodyček.

Hřiště a další vybavení



Hokejbalové hřiště je tvarově obdobné jako hokejové. Standardní hokejbalové hřiště je 26 metrů široké a 52 metrů dlouhé. Mantinely jsou z tvrzeného plastu. Jejich výška a také vyznačení čar na ploše je stejné jako v ledním hokeji.





Stejně jsou i branky, které pouze nemají trny proti posunutí. Hrací plochou na rozdíl od ledního hokeje není led, ale asfalt, případně beton či speciální plastový povrch.

Jako hrací předmět se používá oranžový **míček** z umělé hmoty. Je jen o málo větší než míček pro tenis. Jeho průměr je 6,6 až 7 centimetrů a hmotnost 60 až 77 gramů. Je konstruován tak, aby neměl příliš velké odskoky.



V hokejbalu se používají dva typy míčků. Měkký do teplotního rozhraní od 0 do 18 °C a tvrdý míček s použitím od 18 °C. Míčky pro oficiální soutěže musí schválit International Street and Ball Hockey Federation (ISBHF) a jejich dodavatel musí vlastnit certifikát této federace.



Hráči

Na hřišti může být včetně brankáře najednou nejvýše šest hráčů jednoho týmu. Celkově nastupuje družstvo v utkání zpravidla s 20 hráči.

Střídání hráčů a brankářů – podle podmínek stanovených v této části smí být hráči v poli a brankáři střídáni kdykoli během hry či při přerušení hry. Pokud při střídání hráč vstupující do hry zahraje míček nebo se fyzicky dotkne soupeře, zatímco hráč odcházející ze hry je dosud na hrací ploše, bude uložen menší trest pro hráčskou lavici za příliš mnoho hráčů na hřišti. Pokud je při střídání hráč vstupující do hry nebo hráč odcházející ze hry náhodně zasažen míčkem, hra nebude přerušena a nebude uložen trest.

Hráči smějí střídat kdykoli v průběhu hry z hráčské lavice, pokud se střídající hráči nacházejí uvnitř pomyslného pásma, jež je vymezeno délkou příslušné hráčské lavice a vzdáleností 3 m od hrazení, a zároveň střídající hráči jsou mimo hru, než dojde k vystřídání.

Hráči používají výstroj shodnou nebo obdobnou jako v ledním hokeji. Povinné jsou přilba a rukavice. Chrániče obličeje, loktů, kolen, holení a suspensory jsou doporučeny. Výjimkou je povinný čeloobličejový kryt pro hráče mladší osmnácti let. Hráči mají na nohou sportovní obuv, nejosvědčenější je celokovaná sportovní obuv s odpruženou patou. Začaly se již také vyrábět speciální rukavice a chrániče holení, které jsou lehčí a ohebnější než ty pro lední hokej. Hokejky jsou identické jako v ledním hokeji. Hokejbalisté vzhledem k charakteru povrchu hřiště preferují hole s čepelí, která je vyrobena z tzv. ABS plastu. Ten snižuje oděr čepele a prodlužuje tak její životnost. Čepel hráčské hole smí být zakřivena. Toto zakřivení není oproti lednímu hokeji nikterak omezeno.

Všichni hráči obou družstev musejí být oblečeni v jednotných dresech, kalhotách, „stulpnách“ a přilbách (s výjimkou brankáře, který smí nosit přilbu odlišné barvy). Všichni hráči jednoho družstva včetně brankáře musejí mít stejný dres a stejnou barvu kalhot. Všichni hráči v poli musejí mít stejnou délku kalhot; „stulpny“ stejné barvy jako dresy se vyžadují, mají-li hráči zkrácené kalhoty. Dresy musejí mít s dlouhými rukávy. Kalhoty musejí mít dlouhé nebo zkrácené, ale ne kombinace obou.

Hrací doba a výsledek utkání



Vrcholná utkání se hrají zpravidla na **3× 15 minut** čistého času, turnajová utkání a zápasy žákovských kategorií 3× 12 minut. Jedná se o čistý hrací čas s desetiminutovými přestávkami (u hrací doby 3× 15 minut) či pětiminutovými u turnajových a žákovských utkání. Hra je zahajována stejně jako v hokeji signálem rozhodčích nebo sirénou oznamující konec třetiny či utkání. Další spuštění času po přerušení hry je podmíněno vhozením míčku mezi dvě hole při bu. Každé družstvo může v průběhu řádné hrací doby nebo v prodloužení využít jeden třicetivteřinový oddechový čas.

Většina utkání se při nerozhodném výsledku v řádné hrací době prodlužuje. Prodloužení například v extralize mužů je série pěti samostatných střelení (obdobu samostatných nájездů v ledním hokeji), kdy se hráči obou týmů pravidelně střídají. Pokud se nerozhodne ani v této sérii, utkání končí nerozhodným výsledkem.

Gól není uznán, jestliže útočící hráč zasáhne míček holí nad úrovní příčné tyče branky nebo byl-li do branky dopraven kopnutím nebo rukou.

Ovládání míčku



Způsoby vedení míčku, přihrávek a střelby jsou podobné herním činnostem ledního hokeje. Vedení míčku je ale na rozdíl od puku o něco složitější. Důvodem je především to, že se jedná o kulatý předmět. Jeho častější nadskočení od hrací plochy je způsobeno i nižší vahou míčku. Hráči si proto na rozdíl od ledního hokeje neomotávají čepel hráčské hole. V hokejbalu se o něco častěji využívá přihrávka vzduchem.



®



Chování k soupeři a tresty

Fauly proti hráčům

- Vrazení na hrazení.
- Bodnutí koncem hole.
- Napadení.
- Naražení zezadu.
- Pád pod nohy.
- Krosček.
- Faul loktem.
- Nadměrně hrubá hra.
- Rány pěstí nebo hrubost.
- Úder hlavou.
- Vysoká hůl.
- Držení.
- Držení hole.
- Hákování.
- Nedovolené bránění.
- Kopnutí.
- Faul kolenem.
- Sekání.
- Bodnutí špičkou hole.
- Podražení.

Jiné tresty

- Napadání činovníků utkání (slovní nebo fyzické) ze strany hráčů.
- Napadání činovníků utkání (slovní nebo fyzické) ze strany funkcionářů družstva.
- Nesportovní chování hráčů.
- Nesportovní chování funkcionářů družstva.
- Zdržování hry:
 - ▶ udržování míčku v pohybu;
 - ▶ posunutí branky;
- ▶ vystřelení nebo vyhození míčku mimo hřiště;
- ▶ úprava výstroje;
- ▶ více hráčů na hřišti po vstřelení branky;
- ▶ porušení postupu vzhazování.
- Nedovolená nebo nebezpečná výstroj.
- Zlomená hůl.
- Padnutí na míček hráčem.
- Padnutí na míček brankářem.

Kategorie trestů – doba vyloučení

1. menší trest – 2 min;
2. menší trest pro hráčskou lavici – 2 min;
3. větší trest – 5 min;
4. osobní trest – 10 min;
5. osobní trest do konce utkání (OK);
6. disciplinární trest (DT);
7. trest ve hře (TH);
8. trestné střelení (TS).



Standardní situace

Hokejbal nezná žádné standardní situace odlišné od ledního hokeje. V počátcích jeho vzniku bylo uplatňováno pravidlo o trestném úderu, které bylo již na začátku devadesátých let zrušeno.