



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

Zpracování teorie a didaktiky hokejbalu a metodiky jeho nácviku na základních a středních školách formou výukového DVD

Vypracoval: Miroslav Rychlík

Vedoucí práce: PhDr. Tomáš Tlustý, Ph.D.

České Budějovice, 2023



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

**Elaboration of the theory and didactics of
hockeyball and the methodology of its
training at primary and secondary schools
in the form of an instructional DVD**

Author: Miroslav Rychlík

Supervisor: PhDr. Tomáš Tlustý, Ph.D.

České Budějovice, 2023

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Zpracování teorie a didaktiky hokejbalu a metodiky jeho nácviku na základních a středních školách formou výukového DVD

Jméno a příjmení autora: Miroslav Rychlík

Studijní obor: Tělesná výchova – Informatika

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Tomáš Tlustý, PhD.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2023

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá uceleným rozbohem současného hokejbalového vybavení, systematikou hokejbalu, jeho herní technikou a metodikou herních činností jednotlivce formou DVD videa. Hokejbal je relativně mladý sport a vzniknul z dobře známého ledního hokeje v Kanadě. V České republice se v současné době hraje v organizovaných soutěžích pod hlavičkou Českomoravského svazu hokejbalu. Ve školách se ovšem s hokejbalem setkáme pouze v rámci projektu Hokejbal proti drogám, formou turnajů nebo kroužků. Proto je pro spoustu lidí tato hra ne příliš známou. K většímu zpopularizování by měla sloužit tato práce. Výukové video pak provede každého příznivce hokejbalem a připraví ho na zvládnutí základních herních činností jednotlivce, a to jak útočných a obranných, tak nastíní i hru brankáře. Tato didaktická pomůcka může být použita jak pro trenéry, tak i pro učitele tělesné výchovy ZŠ nebo SŠ.

Klíčová slova: hokejbal, sportovní hra, výukové video, pohybová aktivita, metodika hokejbalu

Bibliographical identification

Title of the bachelor thesis: Elaboration of the theory and didactics of hockeyball and the methodology of its training at primary and secondary schools in the form of an instructional DVD

Author's first name and surname: Miroslav Rychlík

Field of study: Physical Education – Informatics

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PhDr. Tomáš Tlustý, Ph.D.

The year of presentation: 2023

Abstract:

This bachelor thesis deals with a comprehensive analysis of the current hockeyball equipment, the systematics of hockeyball, its playing technique, and the methodology of individual playing activities in the form of a DVD video. Hockeyball is a relatively young sport and has evolved from the well-known ice hockey in Canada. In the Czech Republic it is currently played in organized competitions under the union of the Czech-Moravian Hockeyball Association. In schools, however, hockeyball is only encountered in the framework of the Hockeyball Against Drugs project, in the form of tournaments or clubs. Therefore, for many people the game is not very well known. This work should serve to make it more popular. The tutorial video will guide every fan through the game of hockeyball and prepare them for mastering the basic gameplay of an individual, both offensive and defensive, as well as outlining the goalkeeper's game. This didactic aid can be used for coaches as well as for physical education teachers of primary and secondary schools.

Keywords: hockeyball, sports game, instructional video, physical activity, hockeyball methodology

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této bakalářské práce a že jsem ji vypracoval pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum.

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji panu PhDr. Tomáši Tlustému, Ph.D. za jeho odborné vedení práce, podnětné a cenné rady při tvorbě bakalářské práce. Děkuji klubu HC ŠD Písek za poskytnutí hřiště při tvorbě videa. Dále bych chtěl poděkovat všem, kteří se na tvorbě videa podíleli.

Obsah

1 Úvod	6
2 Analytická část práce	8
2.1 Vznik a vývoj hokejbalu.....	8
2.1.1 Vznik a vývoj hokejbalu ve světě	8
2.1.2 Vznik a vývoj hokejbalu v českých zemích	9
2.2 Obecné zásady tréninku	11
2.2.1 Mladší školní věk.....	13
2.2.2 Starší školní věk.....	13
2.2.3 Senzitivní období.....	15
2.3 Charakteristika současného hokejbalu	16
2.3.1 Základní charakteristika	16
2.3.2 Stručná pravidla hokejbalu	16
2.3.3 Výstroj a výzbroj.....	19
2.4 Systematika hokejbalu	21
2.4.1 Herní činnosti jednotlivce	21
2.4.2 Útočné herní činnosti jednotlivce	27
2.4.3 Obranné herní činnosti jednotlivce	35
2.4.4 Hra brankáře	38
2.4.5 Herní kombinace	39
2.4.6 Herní systémy	42
2.5 Základní techniky a nácvik hokejbalu	46
2.5.1 Nácvik útočných herních činností jednotlivce	46
2.5.2 Nácvik obranných herních činností jednotlivce	49
2.6 Teorie výukového videa	51
3 Metodika	53
3.1 Cíl, úkoly a předmět práce	53
3.1.1 Cíl práce	53
3.1.2 Úkoly práce	53
3.1.3 Předmět práce	53
3.2 Použité metody práce	53
4 Syntetická část práce	55
4.1 Rozbor současného hokejbalového vybavení.....	55
4.2 Rozbor techniky a zpracování metodických prvků herních činností jednotlivce	61
4.2.1 Základní útočné herní činnosti jednotlivce	63
4.2.2 Základní obranné herní činnosti jednotlivce	80
4.2.3 Herní činnosti jednotlivce – brankář.....	85
4.2.4 Analýza natáčení výukového DVD	88
5 Závěr	90
Referenční seznam literatury	13
Seznam zkratk	15
Seznam příloh	16

1 Úvod

Hra je význačnou součástí lidského života. Patří mezi základní činnosti člověka, a stejně jako učení nebo práce v sobě skrývá významný potenciál k všeobecnému rozvoji lidského individua. Ve sportovním smyslu je obvykle chápána jako dynamická činnost, jenž účastníkům a divákům poskytuje pocity napětí i uvolnění, radost a hluboké vnitřní uspokojení z vykonávaného pohybu. Dále je v ní možné získat mnoho přátel a kamarádů, to znamená, že rozšiřuje možnosti našeho sociálního života (Růžička et al., 2013).

Hokejbal je hra, kterou s největší pravděpodobností alespoň jednou vyzkoušel každý z mužské části populace, byť v různé formě nebo pod různým názvem. Řadí se do skupiny sportovních her brankového typu a hraje ji pět hráčů v poli a brankář. Je vymezena herním časem a cílem této hry je vstřelit míček do branky soupeře. Hokejbal je sport velmi příbuzný pozemnímu nebo lednímu hokeji. Nejmarkantnější rozdíly mezi ledním hokejem a hokejbalem spočívají v tom, že hráči se nepohybují na bruslích, nýbrž na pevných površích ve sportovní obuvi a existuje tzv. plovoucí modrá čára. V praxi to znamená, že pokud míček přejde přes modrou čáru, a není to postavení mimo hru, útočné pásmo se rozšiřuje po červenou čáru (modrá čára „přepluje“ na červenou), ale pokud je míček odehrán zpět přes červenou čáru, modrá čára se vrací a opět ohraničuje útočné pásmo (Perič et al., 2006; Růžička et al., 2013).

V nynější podobě vznikl hokejbal v Kanadě, avšak jeho kořeny sahají až do středověku. Tento sport vznikl z dobře známého pozemního hokeje – hry s tenisovým míčkem a obyčejnou hokejkou. V České republice zastřešuje hokejbal Českomoravský svaz hokejbalu (ČMSHb), jenž je zde od roku 1990. Z pohledu mládeže jsou řazeny kategorie: přebor minipřípravek, přebor přípravek a přebor mladších žáků. Další skupinou mládeže jsou pak kategorie liga starších žáků, extraliga dorostu a extraliga juniorů. Nedílnou součástí jsou také kategorie mužů a žen. Pouto k tomuto sportu si najde každý, je tedy vhodný jak pro chlapce, tak dívky.

Téma bakalářské práce bylo zvoleno na základě blízkého vztahu a lásce k tomuto sportu. Hokejbalu se spolu s kamarády autor práce věnuje od svého dětství, konkrétně od deseti let. Během své dosavadní kariéry prošel přes mládežnické kategorie až po muže a nyní hraje za mateřský klub HC ŠD Písek v druhé nejvyšší lize. Během své hokejbalové éry nahlédl na jednu sezónu do první ligy mužů. Hokejbalu se věnuje i v trenérské rovině, když získal D licenci a již druhým rokem trénuje nejmladší

hokejbalisty HC ŠD Písek. Na základě zkušeností a znalostí z provozování tohoto sportu se rozhodl hlouběji probádat tematiku hokejbalu, aby výsledky jeho snažení mohly být využity např. ve školní výuce nebo pomohly v práci trenérům.

Cílem je představit hokejbal jako takový a zpracovat teorii, didaktiku a metodiku včetně výukového DVD. Ukážeme si krok za krokem vše důležité: herní techniku, metodiku nácviku, na co si dát pozor a vytvoříme metodiku vybraných prvků herních činností. Věřím, že studium odborné literatury použité v této práci obohatí a prohloubí nejen mé znalosti, ale bude přínosem i pro další zájemce o tento sport.

2 Analytická část práce

2.1 Vznik a vývoj hokejbalu

Hokejbal v nynější podobě se zrodil v Kanadě. Ještě nedávno jsme znali jen pozemní hokej, který snad vznikl hluboko ve středověku, (ze starofrancouzského slova hoquet = ovčácká hůl) nebo lední hokej, jenž se objevil počátkem 19. století. V posledních desítkách let se začaly tvořit různé odnože z pozemního a ledního hokeje (Pacut & Kosík, 2009).

Hokejbal, který vznikl z dobře známého pozemního hokeje, tj. hry s tenisovým míčkem a obyčejnou hokejkou, jež se stala oblíbenou všem generacím dětí, které si ve volných chvílích hrály na sídlištích, betonových či asfaltových parkovištích nebo hřištích. Tento sport hrál ten, kdo měl rád lední hokej, ale neměl možnost si zahrát na ledě (Pacut & Kosík, 2009).

2.1.1 Vznik a vývoj hokejbalu ve světě

Oficiální verze pouličního hokeje je poměrně mladá. Hokejbalové kořeny se zrodily ze hry s míčkem a dřevěnou hokejkou. Nicméně první dokumentované zmínky historie hry, která se nazývala irský hokej, kterou hrálo 15 hráčů, se datuje do druhého tisíciletí př. n. l. Tato hra by se také dala považovat za předchůdce hokejbalu. Výraz hokej se poté odvozuje z obdobné hry, kterou hráli domorodí indiáni v Severní Americe nejméně od 16. století (Pacut & Kosík, 2009).

Rozvoj pouličního hokeje velice rychle zapříčinilo velké rozšíření ledního hokeje, který se šířil po celém světě a obzvláště do severních zemí z důvodu chladnějšího podnebí. Formálně pouliční hokej začal pronikat nezávisle na sobě do několika zemí. V Kanadě a USA po roce 1960, v Rakousku a České republice v 1980, ve Finsku, Německu Japonsku a Švýcarsku po roce 1990 a nedávno i do dalších zemí (Pacut & Kosík, 2009).

V roce 1989 byla založena Mezinárodní hokejbalová federace (ISBHF), která stanovila, že se bude juniorské a seniorské mistrovství hrát ve dvouletých periodách (Pacut & Kosík, 2009).

Z důvodu, že hokejbal je materiálně nenáročný, dochází u tohoto sportu k velké globální expanzi. Hokejbal si díky své jednoduchosti nachází cestu i do dalších zemí (např. Argentina, Austrálie, Bermudy, Brazílie, Dánsko, Anglie, Estonsko, Finsko, Francie, Indie, Irsko, Itálie, Japonsko, Německo, Řecko, Maďarsko, Makedonie, Nový Zéland, Pákistán,

Polsko, Portugalsko, Rusko, Skotsko, Švédsko atd.). Samozřejmě mnoho z těchto zemí jsou členem ISBHF (Pacut & Kosík, 2009).

2.1.2 Vznik a vývoj hokejbalu v českých zemích

V Československu se začal hokejbal objevovat v 70. letech 20. století. Tenkrát šlo pouze o neorganizovanou aktivitu, kdy se hrálo na betonových a asfaltových hřištích. V roce 1984 byla sepsána první hokejbalová pravidla jednalo se ovšem o neoficiální pravidla. Také byl sehrán první turnaj v Československu, který byl pořádán pro základní školy. V roce 1984 došlo k upravení původních pravidel a byla vydána první oficiální hokejbalová pravidla. V tomto roce se také odehrál první ročník Českého poháru. V roce 1986 došlo k další úpravě pravidel a započaly se hrát první přebory republiky. O rok později se v Jihočeském kraji odehrál první regionální turnaj. V roce 1988 vznikají hokejbalová střediska v Českých Budějovicích ve sportovním areálu SK Pedagog díky panu Vladimíru Hniličkovi, dále také v Plzni, Zlíně a Karlových Varech. V tomto roce se také konal 1. ročník Pražského poháru (Pacut & Kosík, 2009).

Českomoravský svaz hokejbalu (zkratka ČMSHb) byl založen v Praze v roce 1990. Po založení svazu v řadě měst začala vznikat hokejbalová střediska a přibývat městské soutěže, což mělo za následek přírůstek hráčů hokejbalu. V roce 1990 také proběhlo první mistrovství republiky v kategorii mužů, dorostenců a žáků. O rok později byla pravidla opět upravena za pomoci pana Hniličky. Předlohou se stala pravidla tzv. dekhokeje ze Spojených států amerických. V roce 1993, což bylo o dva roky později, vyrazila nová, teď už česká reprezentace na mistrovství světa do kanadské Oshawy. Historicky první velký úspěch vybojovali čeští hokejbaloví reprezentanti, když obsadili 3. místo. V témže roce byla potřetí upravena hokejbalová pravidla po vzoru kanadských pravidel a byla ustanovena mezinárodní federace – International Street Ball Hockey Federation (ISBHF). V roce 1997 začala spolupráce s FTVS Univerzity Karlovy v Praze, kde byl hokejbal zařazen do výuky (Pacut & Kosík, 2009).

Na domácí scéně docházelo k neustálému rozvoji. Vznikla nejvyšší celostátní soutěž a začaly se konat první mládežnické turnaje. Členská základna tohoto sportu poměrně rychle rostla a také z toho důvodu se hokejbal vyhoupl mezi nejpočetnější mužské kolektivní sporty. V oficiálním žebříčku právě v tomto aspektu se hokejbal dlouhodobě vyskytuje mezi pátým a šestým místem. Členská základna před časem přesáhla hranici třiceti tisíc registrovaných hráčů, celkový počet hřišť se blíží ke stovce,

a to se jedná pouze o oficiální hřiště s jednotnými a předepsanými parametry, na nichž se hrají soutěže, které řídí Českomoravský svaz hokejbalu (Perič et al., 2006).

2.2 Obecné zásady tréninku

„Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně“ (Perič & Dovalil, 2010, s. 12).

Sportovní trénink lze chápat jako složitý proces, na jehož závěru chceme dosáhnout sportovního výkonu. Jeho úkolem je rozvíjení techniky a taktiky jedince v dané sportovní disciplíně prostřednictvím pohybových schopností a dovedností (Perič et al., 2012).

Sportovní trénink také lze chápat jako reálný, příčinný systém lidských činností, které se spolu kombinují a navzájem se doplňují se subsystemy procesů a událostí, vztahů a cílů, na jejichž základě se nám začne otvírat nový pohled na vztahový rámec, do něhož chceme zasadit svůj problém – rozvoj a kultivaci herního výkonu. (Dobry & Semiginovský, 1988).

Pojem **sportovní schopnosti**, lze definovat jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností. Jak již bylo zmíněno, jsou to vrozené předpoklady u každého jedince na jiné úrovni – u někoho na lepší, u jiného na horší. Není možno je získat ani zapomenout, může se jen zvyšovat či snižovat úroveň jejich rozvoje. Podstatu pohybových schopností lze uvést na příkladu – rychlost běhu na 50 m. Téměř každý jedinec, až na naprosté výjimky, je schopen uběhnout 50 m. Malé dítě, tak i vrcholový sprinter, ale každý v jiném čase. A právě to ukazuje na odlišnou úroveň rozvoje schopností (Perič et al., 2012).

Základní pohybové schopnosti (Perič et al., 2012):

- **vytrvalost** – schopnost jedince překonávat únavu neboli dlouhodobě provozovat pohybovou činnost o nízké intenzitě
- **síla** – silová schopnost je schopnost jedince překonávat nebo udržovat vnější odpor (např. břemeno) svalovou kontrakcí.
- **rychlost** – schopnost jedince konat krátkodobou pohybovou činnost co nejrychleji, tzn. překonat krátký časový úsek za co nejkratší čas (v nejvyšší intenzitě)
- **koordinace** – schopnost jedince regulovat a řídit pohyb za účelem přesnosti tohoto pohybu

- **flexibilita (kloubní pohyblivost)** – schopnost jedince vykonávat pohyb v maximálním možném rozsahu kloubního aparátu

Pohybové dovednosti vznikají na základě získaných informací o vnějším a vnitřním prostředí sportovce. Pohybové dovednosti jsou učením získané pohybové předpoklady ke správnému, efektivnímu a úspornému provádění pohybových činností. Dovednosti jsou naučené ve speciálním procesu učení, jež se nazývá „motorické (neboli pohybové) učení“ (Perič & Dovalil, 2010).

Pohybové dovednosti lze dělit do tří základních skupin (Perič & Dovalil, 2010):

- **Primární dovednosti** – jejich učení je dáno přirozeným vývojem člověka v rámci ontogeneze. Dovednosti jsou charakteristické nejvyšším stupněm všeobecnosti. V podstatě lze říci, že se jedná o základní pohyby každého člověka, jako běh, chůze, skoky apod.
- **Pohybové dovednosti** – se definují jako pohyby, které nejsou součástí přirozeného vývoje člověka, ale nesouvisí s danou specializací. Může to být např. jízda na kole, lyžování, bruslení, sportovní gymnastiku či jiné akrobatické prvky. Tvoří základ tzv. všestranné a všeobecné přípravy.
- **Sportovní dovednosti** – jestliže kvantitativní a kvalitativní charakteristiky dovedností dosáhnou výkonnostního charakteru, jde o zvláštní případ pohybových dovedností, jež se označují jako sportovní dovednosti. Jedná se o dovednosti, které jsou přímo využívány při sportovním výkonu v dané specializaci. Příkladem může být například přeběh překážek v běhu na 110 m, salto v gymnastice, střelba golfovým úderem v ledním hokeji či hokejbale. Jedním z nejtypičtějších rysů je komplexnost, tj. nejužší sepětí všech zúčastněných komponent, především se specifickými pohybovými schopnostmi.

Věkové zvláštnosti

Soustavná tréninková činnost začíná v hokejbalu zhruba kolem 6.–7. roku života. Za dětský věk lze považovat ty roky, při kterých děti navštěvují základní školu, tj. do 15 let. Toto věkové rozmezí (6 až 15 let) se dále rozděluje do dvou věkových období, jež se liší z hlediska tělesného, psychického, motorického i dalšího vývoje (Perič et al., 2006).

Tato období jsou **mladší školní věk**, jež je v intervalu od 6 do 10 let a **starší školní věk**, který je v rozmezí 11–15 let (Perič et al., 2006).

2.2.1 Mladší školní věk

Z pedagogického pohledu se jedná o všeobecně šťastné období dítěte. Děti jsou v této etapě života dobře zvládnutelné a mají zvyšující se zájem o konkrétní činnosti – tedy i o sport (Perič et al., 2006). Toto období je relativně dlouhé a dochází k intenzivním biologicko-psychosociálním změnám. Z toho důvodu je dále děleno do dvou relativně samostatných částí, a to dětství a prepubescence, či také dětství a pozdní dětství, s hranicí okolo devátého roku (Perič et al., 2012).

Tělesný vývoj v mladším věku

Fyzický vývoj je v prvních letech charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dítěte (výška jedince se zvyšuje pravidelně o 6–8 cm ročně). Také dochází k souvislému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita (VC) se průběžně zvětšují. Stabilizuje se zakřivení páteře, osifikace, též kostnatění pokračuje rychlým tempem, a i přes to zůstávají kloubní spojení velmi měkká a pružná. Dochází ke změně tvaru těla mezi trupem a končetinami, čímž se získává příznivější pákový poměr končetin, jež vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem (Perič et al., 2012).

Mozek jako řídicí orgán centrální nervové soustavy (CNS) má vývoj v podstatě ukončen ještě před začátkem tohoto období. I když zejména v mozkové kůře dále dozrávají nervové struktury, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně vyspělý i pro náročnější koordinační pohyby. Schopnost učit se novým věcem (docilita) se tedy utváří na počátku tohoto období (kolem šesti let). Značná plasticita nervového systému se stává předpokladem pro vytváření nových nervových struktur a pohyblivost nervových procesů, což je schopnost rychle střídat podráždění a útlum nervových center. Tím se vytvářejí příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností v dětském věku (Perič et al., 2012).

2.2.2 Starší školní věk

Publikace Perič a Dovalil (2010) označuje starší školní věk jako přechod mezi dětstvím a dospělostí. Rozdílná produkce hormonů endokrinních žláz způsobuje vysoké tempo biologicko-psychosociálních změn i jejich značný individuální průběh.

Z pedagogického hlediska je toto období charakteristické nerovnoměrným vývojem (biologickým a psychickým), lze jej považovat za první přechod od dětství

k dospělosti. Mezi jednotlivými dětmi mohou být výrazné disproporce. Nevyrovnanost mezi dětmi je dána rozdílem mezi kalendářním a biologickým věkem (kalendářní věk je dán dnem narození, biologický věk je dán biologickým vývojem). Starší školní věk lze dělit do dvou fází:

- 10 až 12 let – do nástupu puberty, je snadné pohybové učení
- 12 až 15 let – výrazné omezení učení, dochází hlavně ke zhoršení kvality

Rozdíly mezi jednotlivci se začínají srovnávat až na konci tohoto období. Výrazná je v tomto věku snaha o samostatnost (Perič et al., 2006).

Tělesný vývoj ve starším školním věku

Ve vývoji tělesné výšky lze říci, že dochází ke stále rychlejšímu růstu, společně s hmotností se mění více než v jakémkoliv jiném věkovém období. Růst se neprojevuje na celém organismu rovnoměrně. Končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je intenzivnější než do šířky. K tomu dochází ve 13. roce života, kdy růstové změny negativním způsobem ovlivňují kvalitu pohybů dítěte (Perič et al., 2012).

Především ve druhé fázi, tj. ve 12 až 15 letech dochází k tomu, že pohybové ústrojí v jistém slova smyslu „předbíhá“ vývoj vnitřních orgánů. Toto období rychlého růstu přináší vyšší riziko některé z poruch hybného aparátu, a proto je potřeba v pubertálním věku dbát na návyk správného držení těla (Perič et al., 2012).

V organismu pubescentů se vyskytují velmi komplikované procesy a fyziologické pochody, jež zasahují do mnoha orgánů. Okolo jedenácti let dochází k dozrávání vestibulární aparátu a dalších analyzátorů, jejichž vyspělost se blíží k hodnotám dospělého jedince. Dobrou rovnováhou mezi procesy vzruchu a útlumu v centrální nervové soustavě se vytvářejí rychlé upevňování podmíněných reflexů. Díky plasticitě nervového systému se utváří velmi dobré předpoklady pro rychlostní schopnosti. Rozvoj hormonální činnosti působí také na rozvíjení primárních i sekundárních pohlavních znaků. Proto jsou také na konci tohoto období takové sexuální rozdíly mezi chlapci a dívkami (Perič et al., 2012).

2.2.3 Senzitivní období

Podle Perič et al. (2006):

V lidském životě jsou určitá období, která jsou více či méně vhodná k určité činnosti. Je např. známo, že jazyky se učíme nejrychleji v raném dětství, od staršího člověka zase nebudeme chtít maximální fyzické výkony, ale spíše rady do života. Nejlepší předpoklady pro fyzicky náročnou činnost má člověk v mládí. Proto není lhostejné, ve kterém věku budeme rozvíjet určitou schopnost. Ve vývoji jedince existují určitá období, která se nazývají senzitivní (citlivá), v nichž dochází k nejvýraznějšímu nárůstu předpokladů pro rozvoj konkrétní činnosti. Proto je vhodné, abychom v senzitivních obdobích využívali možnosti tohoto urychleného nárůstu a tyto činnosti rozvíjeli. Ve sportovní přípravě dětí se jedná především o rozvoj pohybových schopností. Pokud by chtěl trenér cíleně rozvíjet určitou pohybovou schopnost v jiném věku než v příslušném senzitivním období, je efekt tohoto rozvoje nízký a časově nevhodný (s. 15).

Vývoj pohybových schopností je pohlavně diferencovaný, tj. děvčata biologicky dozrávají o něco dříve než chlapci. Jedná se o začátek a konec senzitivní fáze daného období, jenž u děvčat začíná a zpravidla i končí dříve, než je to u chlapců (Perič et al., 2012).

2.3 Charakteristika současného hokejbalu

2.3.1 Základní charakteristika

Hokejbal je hrou, kterou si nejspíše alespoň jednou vyzkoušel každý z mužské části populace, byť v různé formě nebo pod různým názvem. Bendák, pozemák, zkrátka hokej s míčkem byl v sedmdesátých i osmdesátých letech vidět ve všech koutech republiky. Téměř každý příznivec a fanda klasického ledního hokeje se proháněl na nejrůznějších asfaltových či betonových plátcích s hokejkou v ruce a neposedným tenisovým míčkem (Perič et al., 2006).

Jedná se o poměrně mladý sport brankového typu v zahraničí též označovaný jako ball hockey, street hockey, road hockey, deck hokey. Hokejbal hraje pět hráčů v poli plus brankář a za pomoci hokejek se snaží dopravit míček do soupeřovy branky. Hráči hrají na pevném povrchu z betonu, asfaltu či speciálním plastovém povrchu a pohybují se během hry ve sportovní obuvi (Perič et al., 2006).

Podle Perič et al. (2006):

Pravidla hokejbalu vycházejí z pravidel 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. „přepluje“ na červenou. Jestliže je míček odehrán zpět přes střední červenou čáru do středního pásma nebo útočící hráč způsobí přerušování hry, modrá čára se vrací zpět a ohraničuje útočné pásmo.) Z přestupků proti pravidlům je oproti lednímu hokeji jinak (menším trestem) posuzován bodyček (s. 9).

2.3.2 Stručná pravidla hokejbalu

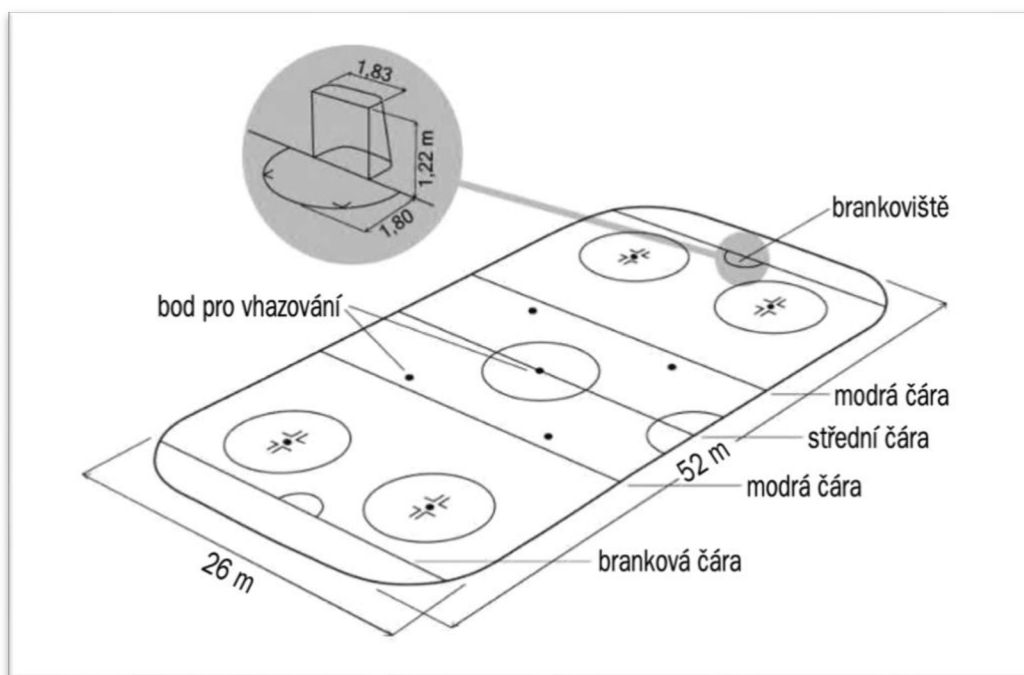
Hřiště a další vybavení

Hokejbalové hřiště je tvarově stejné jako hokejové. Hřiště je 52 metrů dlouhé a 26 metrů široké, anebo se co možná nejvíce blíží tomuto rozměru, přičemž rohy jsou zaobleny. Hřiště musí být obklopeno umělohmotnou (dřevěnou) stěnou zvanou hrazení nebo také mantinel, který musí být bílé barvy. Jeho výška je minimálně 1,17 metru a maximálně 1,30 metru. Vyznačení čar na ploše hřiště je shodné jako v ledním hokeji. Hrací plocha je podélně rozdělena podélně pěti čarami vyznačenými přes celou šířku hřiště a pokračují kolmo až do výše hrazení. Čára, která se nazývá střední a je uprostřed hrací plochy, musí být široká 30 centimetrů a mít červenou barvu. Hřiště je rozděleno mezi oběma brankovými čarami na tři stejné části, jež jsou 30 cm široké a mají modrou

barvu, tj. modré čáry. Tyto čáry definují tři pásma pro družstvo, kde se nachází jeho branka, jako obranné pásmo, pásmo uprostřed se nazývá střední pásmo a nejvzdálenější pásmo od jeho branky nazýváme útočné pásmo. Čáry, jež jsou čtyři metry od obou konců hřiště jsou pět centimetrů široké a mají červenou barvu, jsou brankové čáry. Celkem je devět bodů pro vhazování. Jeden se nachází na středové čáře uprostřed hřiště nazývaný střední kruh pro vhazování. Ve středním pásmu jsou čtyři body vhazování ve středním pásmu, jež jsou 1,5 metru od modré čáry. A v koncových pásmech jsou po obou stranách branky body pro vhazování s průměrem 60 cm, které mají červenou barvu. Na opačných stranách jsou vyznačena dvě „L“. Vnější kruhy mají poloměr 4,5 m, měřeno od bodu pro vhazování a jsou značené červenou čarou 5 cm širokou (Českomoravský svaz hokejbalu, 2019; Perič et al., 2006).

Obrázek 1

Hřiště a jeho rozměry (Perič et al., 2006, s. 9)



Pro brankáře je vyznačeno brankoviště, jedná se o půlkruh o poloměru 180 cm a šířce čáry 5 cm se středem uprostřed branky. Branky jsou umístěny doprostřed brankových čar. Brankové tyče jsou 1,22 metru vysoké, stojí kolmo k hrací ploše a jsou od sebe vzdáleny 1,83 metru (měřeno od vnitřní strany tyčí). Jsou zakotveny podle schváleného vzoru a ze schváleného materiálu. Mezi tyčemi je natažena síť, jejíž hloubka musí být maximálně 1,12 m a minimálně 0,6 m. Konstrukce branky musí být natřena červenou barvou (Českomoravský svaz hokejbalu, 2019; Perič et al., 2006).

Jako herní předmět se používá oranžový plastový míček, který je jen o něco málo větší než tenisový míček. Jeho průměr je v rozmezí od 6,6 až 7 cm a váží okolo 60 až 77 gramů. Je navržen tak, aby příliš neodsakoval. V hokejbalu se využívají dva typy míčku v závislosti na venkovní teplotě. Měkký míček je do teplotního rozhraní od 0 °C do 18 °C a tvrdý míček pro teploty vyšší než 18 °C. Míčky musí být oficiálně schváleny International Street and Ball Hockey Federation (ISBHF) a jejich dodavatel musí mít oprávnění v podobě certifikátu vydaného touto federací (Českomoravský svaz hokejbalu, 2019; Perič et al., 2006).

Hrací doba a výsledek utkání

Vrcholná utkání se skládají ze tří patnáctiminutových třetin čistého času a dvou desetiminutových přestávek. Zápas v žákovských kategoriích a turnaje se odehrávají také ve třech třetinách, ale po dvanácti minutách a přestávky jsou pětiminutové. Základní hrací dobou se nazývá celé odehrané utkání tzn. plných čtyřicet pět minut. Po každé třetině základní hrací doby si družstva prohodí strany. Hra je zahájena okamžikem, kdy je míček vhozen do hry a přeruší se až při hvizdu píšťalky. Třetiny a utkání jsou ukončeny zvukem sirény. Další spuštění času po přerušené hře je podmíněno vhozením míčku při bule mezi dvě hole. Každé družstvo může využít během utkání či při prodloužení jeden minutový oddechový čas. V případě, že v základní hrací době skončí výsledek nerozhodně, pokračuje po pětiminutové přestávce prodloužení o deset minut čistého času s náhlou smrtí, což znamená, že v případě vstřeleného gólu vyhrává mužstvo, jež gól vstřelilo a již se v prodloužení nepokračuje. Nepadne-li v prodloužení gól, provádějí se samostatná střílení (obdobně jako u samostatných nájezdů v ledním hokeji), kdy hráči obou týmu se pravidelně střídají. Branka nemůže být uznána, pokud útočící hráč zasáhl míček nad úroveň horní tyče branky nebo byl-li míček do branky dopraven kopnutím či rukou (Českomoravský svaz hokejbalu, 2019; Perič et al., 2006).

Postavení mimo hru

Hráči útočícího družstva nesmějí vběhnout přes modrou čáru do útočného pásma dříve než míček (Nykodým et al., 2006).

Zakázané uvolnění

Hřiště je rozděleno střední červenou čarou na dvě poloviny. Místo, kde mělo družstvo v držení míček je klíčové pro posouzení, zdali došlo k zakázanému uvolnění. Pokud má družstvo stejný nebo vyšší počet hráčů, než soupeř, tzn. nehraje v oslabení.

Pokud vystřelí, odpálí nebo vyhodí míček z vlastní poloviny hřiště za brankovou čáru opačného mužstva, je hra je přerušena pro zakázané uvolnění. Vhazování se provede na koncovém bodu v obranném pásmu blíže k místu, kde se proviněné mužstvo naposledy dotklo míčku (Nykodým et al., 2006).

Rozhodčí

V soutěžích ČMSHb jsou utkání řízená v systému dvou rozhodčích, přičemž oba vykonávají funkci hlavního i čárového rozhodčího. Pomocníci rozhodčích jsou: časoměřič, zapisovatel. K rozhodčím je nutno přistupovat zdvořile a s respektem ve všech případech (Českomoravský svaz hokejbalu, 2019).

Tresty

Podle Nykodýma (2006) se tresty dělí do následujících kategorií podle doby vyloučení:

- Menší trest (2 min.)
- Menší trest pro hráčskou lavici (2 min.)
- Větší trest (5 min.)
- Osobní trest (10 min.)
- Osobní trest do konce utkání
- Disciplinární trest
- Trest ve hře
- Trestné střílení

2.3.3 Výstroj a výzbroj

Jako každý sport má i hokejbal své specifické vybavení. Hráči hokejbalu používají podobnou či shodnou výstroj jako hráči ledního hokeje. Povinné vybavení je hráčská přilba a rukavice. Mezi doporučené vybavení patří: chránič obličeje (který je do osmnácti let povinným prvkem hráčské helmy), chránič loktů, chránič kolen, chránič holení a suspensor. V poslední době se začaly vyrábět speciální rukavice a holení chrániče, které jsou lehčí a ohebnější. Nedílnou součástí výstroje hráče je také sportovní obuv, doporučuje se celokožená s odpruženou patou. Hrací hůl je shodná jako v ledním hokeji a hokejbalisté preferují hole s čepelí z tzv. ABS plastu. Ten snižuje opotřebení čepelí, a tak prodlužuje její životnost. Zakřivení čepelí je povolené a není nijak omezeno jako u ledního hokeje (Perič et al., 2006).

Brankářské vybavení s výjimkou bot a brankářské hole musí být takové, aby sloužilo výhradně k ochraně těla a hlavy a brankář nesmí mít na sobě žádné oblečení či prostředky, které by mu poskytovaly výhodu při ochraně branky. Brankáři nosí vhodnou obuv, která jim nezpůsobí zranění. Hůl musí být vyrobena ze dřeva nebo jiného materiálu, který je schválený od Mezinárodní hokejbalové federace (ISBHF), například z hliníku nebo umělé hmoty. Na jedné straně ruky má brankář brankářskou rukavici zvanou vyrážka, jejíchž maximální rozměry ochranných vycpávek přidaných ke hřbetu rukavice nesmí přesáhnout 41 cm na délku a 21 cm na šířku, na druhé ruce má brankářskou rukavici tzv. vyrážku a její maximální rozměry mohou být 41 cm na délku a 23 cm na šířku a maximální délka obvodu lapačky je 122 cm. Hokejbaloví brankáři musí nosit obličejovou masku s hokejovou helmou nebo brankářský celoobličejový chránič hlavy vyhovující mezinárodním normám a musí být udělány tak, aby jimi nemohl proniknout míček ani čepel hole. Na nohou mají brankářské chrániče (betony), které po připevnění na nohy nesmějí přesahovat šířku 30,5 cm (Českomoravský svaz hokejbalu, 2019).

Všichni hráči obou týmů musí nosit jednotné dresy, kalhoty, „stulpny“ a přilby (jedinou výjimkou je brankář, který může nosit odlišné barvy). Všichni hráči mužstva včetně brankáře musí mít stejný dres a barvu kalhot, přičemž základní barva musí pokrývat alespoň 80 procent každé části oblečení, kromě jmen a čísel. Každý hráč musí mít na zadní straně dresu své číslo (20 až 25 cm vysoké) a na obou rukávech 8 cm vysoké. Čísla hráčů jsou omezena od 1 do 99. Avšak v soutěžích ČMSHb čísla hráčů na rukávech ani stulpny stejné barvy jako dres nejsou povinné. Každý hráč v týmu musí nosit stejnou délku kalhot a dresy musí mít dlouhé rukávy. Kalhoty musí mít dlouhé nebo zkrácené, nikoliv jejich kombinace. Veškerá herní výstroj musí být schválena Českomoravským svazem hokejbalu (Českomoravský svaz hokejbalu, 2019; Perič et al., 2006).

2.4 Systematika hokejbalu

Výraz systematika hokejbalu můžeme chápat jako přehledné uspořádání všech činností hráče a jeho specifických pohybových dovedností, ale také jako spolupráci více hráčů či mužstva jako celku (Pek, 1998).

Herní fáze útok je taková, kdy má mužstvo míček pod svou kontrolou a jeho cílem je vstřelit branku. Frází míček pod kontrolou rozumíme stav, kdy máme míček u hole, přihráváme či jsme ho nastřelili na branku. Druhou fází je obranná fáze, kdy nastává situace, že družstvo nemá míček pod kontrolou a zaměřuje se na jeho získání (Pek, 1998).

2.4.1 *Herní činnosti jednotlivce*

Soubor (komplex) pohybových činností, které hráč provádí s míčkem nebo jež slouží k získání míčku či ke znemožnění soupeři vstřelit branku, se nazývají herní činnosti jednotlivce (HČJ) (Perič et al., 2006).

Podle Karczmarczyka (2006) útočná hra charakterizuje individuální dovednosti hráče a jejich využití ve hře. Úkolem trenérů je u svých svěřenců vzbudit útočné myšlení, ale především kolektivní spolupráci už od mládežnických kategorií. Hráč musí pochopit, že v týmu není sám a může kdykoliv přihrát spoluhráči, jenž je volný. V útočné hře je důležité, aby hráči dokázali prosadit své dovednosti proti svému soupeři v situacích jeden na jednoho. Účinnost útoku je jednoznačně určena konečným zakončením útočných výpadů. Velkou roli zde hraje perfektní střelba a pohyblivost před brankou soupeře. K úspěchu je také nezbytná přesnost přihrávky a následné zpracování.

Obranná herní činnost nachází své opodstatnění, jestliže družstvo nemá míč pod svou kontrolou. Při pohledu na hru obránce rozeznáváme dvě složky, které spolu souvisí a navzájem se doplňují. První z nich je odebrání míče, resp. získání kontroly nad míčem. Druhou je zabránit soupeři v dalším rozvoji jeho ofenzivní činnosti či aktivity. Všichni hráči týmu se musí zapojit do obranné činnosti na hřišti (Karczmarczyk, 2006).

Jednotlivé herní činnosti lze rozdělit podle držení míčku na útočné (hráč nebo jeho spoluhráči jsou v držení míčku) a obranné (míček má pod kontrolou soupeř). Ve většině případů se hokejka používá k provádění jednotlivých činností hry (přihrávka, střelba, ale i odebírání míčku), proto je hůl potřebnou pomůckou pro každého hráče (Perič, 2002).

Hokejová hůl a její úchop

Hokejová hůl musí mít správnou délku – pokud hráč stojí vzpřímeně, měla by dosahovat pod jeho bradu nebo přibližně k těmto místům (viz obrázek č. 2). Není potřebné, aby rodiče nechávali malému hokejbalistovi delší hůl – „on do ní doroste“. Dítěti se s ní hraje špatně a než do ní doroste, tak se hokejka značně zničí. Na konci hole je koncovka hole, která slouží pro lepší hráčův úchop, aby mu nesklouzávala ruka (viz obrázek č. 2). Koncovku má hráč v dlani a nesmí proto být příliš velká. U mladších dětí je většinou tato koncovka gumová, ale není příliš vhodná pro svou velikost. Starší děti si hokejovou hůl omotávají samy z hokejové lepenky (izolace). Na druhém konci hole je tzv. čepel, která je mírně zahnutá. Hráč může hrát na dvě strany na levou či pravou. Jestliže je čepel na levé straně hráče, a hráč má levou rukou dole (blíže k čepeli), tak hráč hraje na levou stranu. Když hráč drží hůl oběma rukama a hůl je na pravé straně hráče a jeho pravá ruka je níže, znamená to, že hráč hraje na pravou stranu. Proto také rozeznáváme „horní“ ruku (ta, která je výše u koncovky hole) a „dolní“ ruku (blíže k čepeli hole) (Perič, 2002; Perič et al., 2006).

Obrázek 2

Hráč s hokejovou holí (A) a správný postoj s úchopem hole (B) (Perič, 2002, s. 51)



U některých hráčů je již od počátku jasné, zdali budou hůl držet na levou či pravou stranu. Ale mnoha hráčům trvá nějaký čas (několik tréninků) než si osvojí držení hole na tu „svou stranu“. Z toho důvodu je vhodné mít k dispozici dostatek holí na obě strany, aby se hráči mohli rozhodnout pro své držení, než si pořídí vlastní hůl (Martínková, 2009).

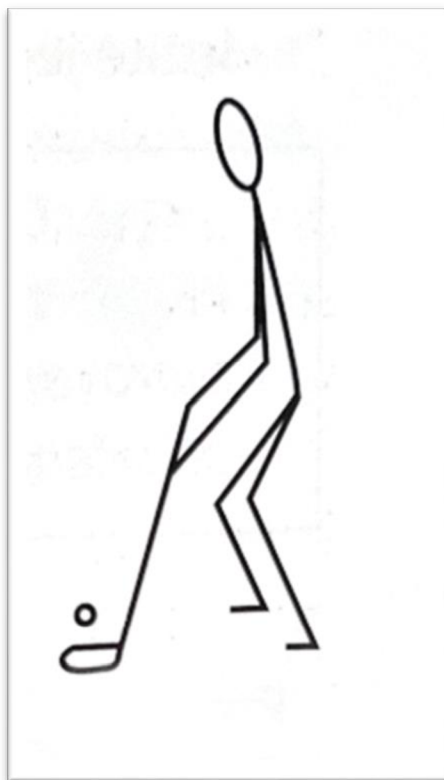
Podle Periče (2002) je kvalita hole důležitým prvkem činností s míčkem. Není vhodné, pokud dítě drží příliš dlouhé či příliš krátké hole, hole opotřebované o beton nebo hůl s rozlepenou čepelí. Hokejky jako takové jsou v dnešní době dostatečně kvalitní a rodiče by neměli mít potřebu kupovat dražší hole, na druhou stranu nemusí na nich za každou cenu šetřit.

Základní postoj

Základní hokejbalový postoj je v okamžiku, kdy hráč stojí ve stoji rozkročném, kolena jsou mírně pokrčena, chodidla jsou rovnoběžně na šíři ramen a tělo je v mírném předklonu. Hlava je zvednutá a v prodloužení trupu hráče, zároveň musí být hráč schopen vidět a ovládat míček před sebou. Hráč svírá hrací hůl oběma rukama před sebou s čepelí na zemi (viz obrázek č. 3). Držení hole nesmí být křečovitě a tělo musí být co nejvíce uvolněné (Martínková, 2009).

Obrázek 3

Hráč v základním postoji (Martínková, 2009, s. 37)



Podle Skružného (2005) jsou chodidla ve vzdálenosti minimálně na šíři ramen z toho důvodu, aby hráč měl co možná nejlepší stabilitu a mohl se co nejrychleji rozběhnout, zastavit nebo i rychle měnit směr pohybu. Pokud hráči jsou v základním postoji, je jim také těžší odebrání míčku.

Za významnou chybu považuje Martínková (2009) pokud má hráč trup v hlubokém předklonu, jenž vychází z nedostatečného pokrčení kolen. Pro nápravu se zařazují cvičení „zrcadlového typu“, při nichž hráči napodobují trenéra s pokrčenými koleny nebo některá cvičení na driblíng, u kterých hráči musí pokrčit kolena a zároveň zvednout trup, aby cvičení dokázali provést (viz obrázek č. 4).

Obrázek 4

Hluboký předklon trupu zapříčiněný nedostatečně pokrčenými koleny (Martínková, 2009, s. 37)



Martínková (2009) ve své publikaci uvádí, že chybou je, jestliže hráč má příliš hluboký předklon trupu a z něj plyne široké uchopení hole. (viz obrázek č. 5). K nápravě této chyby dojde v momentě, kdy hráč posune spodní ruku výše k horní ruce, a to na vzdálenost přibližně šířky ramen.

Obrázek 5

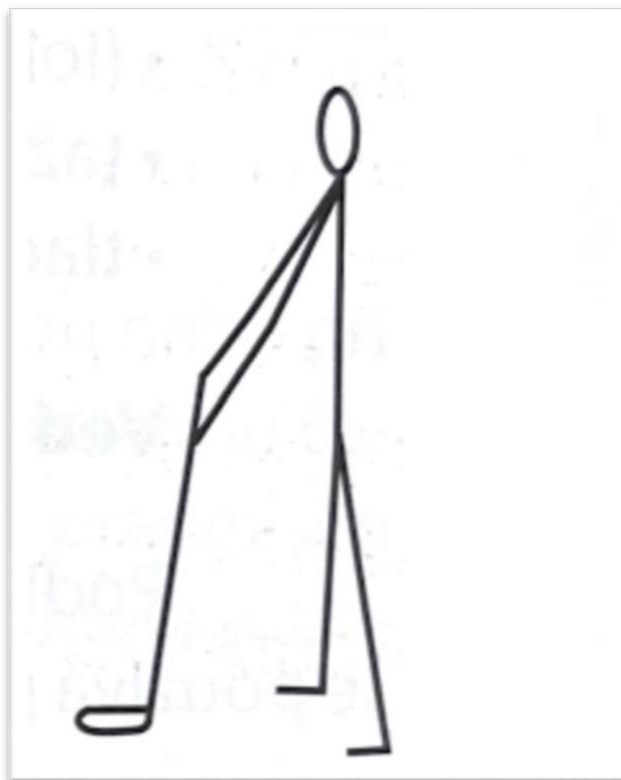
Hluboký předklon trupu s velmi širokým úchopem hole (Martínková, 2009, s. 37)



Další významnou chybou je, pokud hráč stojí vzpřímeně bez pokrčených kolen. Příčinou této chyby je příliš úzký úchop hole (viz obrázek č. 6). Kompenzací této chyby je, pokud hráči posuneme dolní ruku dále od horní ruky, tak aby byl úchop přibližně na šíři ramen (Martínková, 2009).

Obrázek 6

Vzpřímený postoj s úzkým úchopem hole (Martínková, 2009, s. 37)



Dále se objevuje hluboký předklon hlavy, jenž vychází z ovládnutí míčku na hokejce. Tato chyba se vyskytuje především u začátečníků, kteří nemají takovou technickou zdatnost. Z toho důvodu je vhodné při tréninku, který je zaměřený na driblink, zařadit cvičení a hry, kdy hráči musí sledovat soupeře a proces kolem sebe tak, aby byli nuceni držet hlavu vzpřímeně (Martínková, 2009).

2.4.2 Útočné herní činnosti jednotlivce

Individuální útočné herní činnosti jsou komplexem jednotlivých útočných úkolů, tj. úkolů hráče týmu, který má vytvářet příležitosti rozvinutí nebo ukončení útočné akce prostřednictvím snahy hráčů udržet nebo získat míček v kterémkoliv pásmu hřiště. A jsou to: uvolňování hráče s míčkem, uvolňování hráče bez míčku, přihrávání a zpracování přihrávky, střelba, klamání a „fintování“ (Perič et al., 2006).

Uvolňování hráče s míčkem

Uvolňování s míčkem je v hokejbale významnou útočnou činností, pomocí níž hráč získá výhodnější pozici pro další činnost – přihrávku, střelbu. Uvolnění s míčkem nebo objetí protihráče vytváří pro své spoluhráče příznivé možnosti číselného přečíslení (početní převahu útočících hráčů v konkrétní situaci), zesiluje tím účinnost útočné akce

a tím tvoří potřebné předpoklady pro její zakončení. Uvolňování s míčkem se dá rozdělit na dvě základní složky:

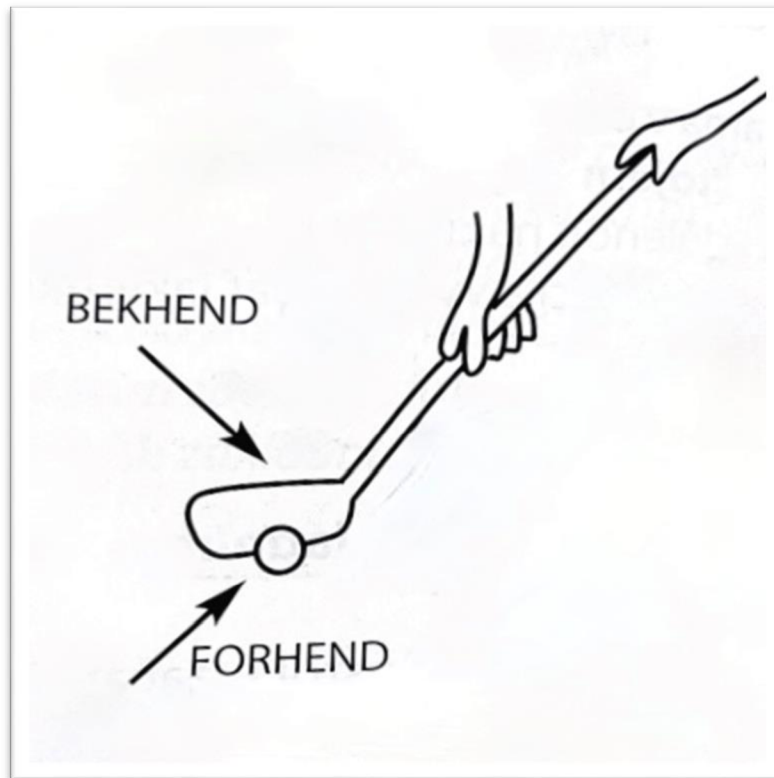
- Vedení míčku, které lze ještě dále dělit na:
 - vedení krátkým a dlouhým driblinkem
 - vedení tažením nebo tlačáním
- Obcházení soupeře, které hráč může provést:
 - kličkou
 - obhozením nebo prohozením

Technika a taktika této činnosti je značně ovlivněna herní situací. Může se lišit zejména podle prostoru, ve kterém se provádí nebo také dle obranných způsobů protihráče.

Vedení míčku driblingem. Jedná se o základní a nejvíce používaný způsob vedení míčku. Hráč drží svou hůl v obou rukou a střídavě přesouvá míček z jedné strany na druhou, přičemž míček se pohybuje uprostřed čepele. Míček je kontrolován periferním viděním a citem v rukou. Jestliže se hráč na míček při driblingu dívá, ztrácí přehled o hře – postavení spoluhráčů a soupeře. Z hlediska toho, jak velký je posun, rozlišujeme krátký dribling, při kterém se míček pohybuje přibližně v šíři ramen (i kratší) a dlouhý, kdy hráč provádí maximální možné rozpětí hole do stran. Důležitým aspektem je práce zápěstí, jež umožňuje citlivé natáčení čepele a tím přiklopení míčku k holi. Ruka, která hůl drží níže (u levého držení levá), nesvírá hůl pevně, ale spíše ve střídavě volném sevření – posunuje se podle potřeby nahoru a dolů. Při vedení míčku může být na jedné či druhé straně těla. Pokud je na souhlasné straně s naším držením hole, tak se jedná o levé držení hole, a rovněž míček je na levé straně, pak hovoříme o držení po ruce (forhend). Jestliže je tomu naopak (hráč drží hůl nalevo a míček je na pravé straně), tak hovoříme o tzv. držení přes ruku (bekhend). Tato terminologie se využívá i v dalších činnostech (Perič, 2002; Perič et al., 2006).

Obrázek 7

Odehrání míčku po ruce (*forhend*) a přes ruku (*bekhend*) (Martínková, 2009)



Vedení míčku tlačení. Podle polohy míčku vzhledem k tělu hovoříme o tlačení (kotouč je veden před tělem). Při této činnosti nedochází ke střídavému posunu míčku do stran. Hráč přitom drží hokejovou hůl v jedné ruce a druhou se snaží odmítat bránícího soupeře. Tažení je využíváno hráči především ve vybíhání oblouků (Perič, 2002; Perič et al., 2006).

Vedení míčku tažením. Tažení je velmi podobné tlačení a tyto dva způsoby nejsou tak časté jako dribling. Rozdílem je pozice míčku vzhledem k tělu. O tažení mluvíme, jestliže poloha míčku je za tělem (případně vedle těla). Tažení je hráči využíváno při rychlých startech v okamžiku, kdy se před nimi nikdo nenachází. Zpravidla přitom drží hůl v jedné ruce obdobně jako u tlačení (Perič, 2002; Perič et al., 2006).

Obcházení pomocí kličky, obhození a prohození. Hráč použije nejčastěji kličku spolu s vedením kotouče při utkání, aby získal výhodnější postavení pro další akci (zrychlení, přihrávku, střelbu). Při vlastní hře dochází ke splynutí kličky a vedení míčku v jeden komplexní pohyb, který slouží k překonání bránícího hráče a získání prostorové či početní převahy. Kličku lze provést po ruce nebo přes ruku. Hráč se při kličce postaví na obě nohy a činí klamný pohyb tělem nebo holí na jednu stranu a prudce posune míček

na stranu druhou. Při kličce přes ruku pouští spodní ruka hůl a kryje míček tak, aby ho soupeř nezískal. Hlavním aspektem správného provedení je klamný pohyb před jeho provedením. Význam spočívá především v tom, že obránce je nucen reagovat na tuto činnost a útočníkovi je umožněno snazší provedení vlastní kličky (Perič, 2002; Perič et al., 2006).

V případě, že se útočící hráč přiblíží k bránícímu, může ho také obejít pomocí obhození kolem hrazení (mantinelu) nebo prohozením míčku mezi bližší nohou a hokejkou protihráče, mj. i mezi nohama. Aby bylo obhození či prohození úspěšné, musí mít útočník vyšší rychlost než bránící hráč (Perič et al., 2006).

Skružný (2005) navíc rozlišuje dva druhy vedení míčku z hlediska držení hokejky:

- jednou rukou
- oběma rukama

Uvolňování hráče bez míčku

Jedná se o herní činnost jednotlivce, kdy se útočící hráč snaží odpoutat od bránícího hráče do takového postavení, které mu umožňuje příjem míčku, odvrácení pozornosti od spoluhráče nebo střelu po přihrávce (Nykodým et al., 2006).

Podle Nykodýma (2006) se hráč při utkání uvolňuje:

- změnou směru
- změnou rychlosti
- kombinací změny směru a rychlosti

Uvolňování neprovádí pouze jeden hráč, ale často několik hráčů najednou. Míček obdrží ten, který je podle přihrávajícího hráče v nejvýhodnějším postavení. Uvolňování hráčů, kteří nezískali míček, je také velmi důležité, jelikož odvraceli pozornost od hráče, jenž míček přijal. Při této aktivitě je stěžejní výběr správného postavení na hřišti a včasné načasování pohybu hráčů. Tato činnost je stavebním kamenem pro nácvik kombinací a systémů hry (Skružný et al., 2005).

Martínková (2009) ve své publikaci navíc uvádí, že se jedná o pohyb v prostoru se starty a náhlými zastaveními, změnami směru, kličkami, zrychlením apod. Výhodnější je pro hráče být v pohybu z toho důvodu, že pro obránce je mnohem náročnější bránit pohybujícího se hráče nežli stojícího.

Hráč, který se uvolňuje, by měl do volného prostoru nabíhat čelem nebo bokem ke spoluhráči, jenž vede míček. Podobně je tomu tak u čepele hole, kdy je vytočena

kolmo k předpokládanému směru míčku. Čepel je na zemi nebo těsně nad ní připravena pro příjem přihrávky. Hráč, hledající prostor pro přihrávku, musí sledovat jak hráče vedoucího míček, tak pohyby spoluhráčů a soupeřů (Martínková, 2009).

Přihrávání a zpracování míčku

Přihrávání je herní činnost jednotlivce, při které nasměrujeme míček některému ze svých spoluhráčů tak, aby jej mohl zpracovat. Je základním prvkem většiny kombinací a spolupráce v týmu. Obsahuje dvě části, které na sebe navazují a úzce spolu souvisí – přihrávání (odehrání míčku ke spoluhráči) a zpracování přihrávky (zpracování míčku od spoluhráče na čepel hole) (Perič, 2002).

Zpracování míčku je pak činnost, při které se útočící hráč snaží dostat míček pod kontrolu. Přihrávání a zpracování míčku spolu souvisí a doporučuje se je učit dohromady (Martínková, 2009).

V současném hokejbale se předpokládá pronikání právě díky přihrávkám. V utkání se přihraje průměrně 250krát, ale nezavrhuje se ani akce jednotlivce, protože přihrávání samo o sobě by vedlo ke stereotypní hře. Dobře přihrát znamená nasměrovat přihrávku přesně a včas. Úspěšnost přihrávky závisí také na hráči, jenž přihrávku přijme, jelikož se musí umět uvolnit od bránícího hráče a přihraný míček bezpečně zpracovat. Přihrávku lze zpracovat (zastavit) holí, nohou nebo rukou. Hráč však musí mít cit v rukou, aby se míček od čepele neodrážel, či mu nepřeskakoval hůl (Perič et al., 2006).

Podle Martínkové (2009) se hráči učí přihrávku a její zpracování po zvládnutí základní techniky vedení míčku. Martínková (2009) dělí přihrávku a její zpracování podle postavení čepele vzhledem k míčku a také podle pohybu míčku na:

- přihrávání míčku:
 - přihrávka tahem po zemi (po ruce nebo přes ruku)
 - přihrávka přiklepnutím po zemi (po ruce nebo přes ruku)
 - přihrávka tahem vzduchem (po ruce nebo přes ruku)
 - přihrávka přiklepnutím vzduchem (po ruce nebo přes ruku)
- zpracování míčku:
 - zpracování míčku forhendovou stranou čepele (po ruce)
 - zpracování míčku bekhendovou stranou čepele (přes ruku)
 - zpracování míčku ze vzduchu

Přihrávka vzduchem nebo také lob se používá ve chvíli, kdy chce hráč přihrát přes překážku, nejčastěji hůl bránícího hráče. Provádí se stejnou technikou jako střelba tahem nebo střelba po ruce (přes ruku) s tím rozdílem, že hráč udělá prudký krátký pohyb zápěstími s mírným odkloněním čepele od míčku v momentě, kdy míček opouští čepel hole a míček letí vzduchem (Martínková, 2009).

Aby byla přihrávka úspěšná, neměl by míček letět příliš vysoko (do výše kolen) a také by neměla být přihrávka příliš prudká, aby míček neodskočil od čepele příliš vysoko nebo daleko a zpracovávající hráč mohl přihrávku co nejrychleji přijmout. Útočící tým využívá loby k rychlému přenesení hry z obranného do útočného pásma, kdy nemá dostatek času pro kombinaci nebo chce využít výhodného postavení spoluhráče za obranou soupeře (Martínková, 2009).

Při zpracování míčku ze vzduchu hráč zpracovává míček hokejkou, tělem případně rukou. Při zpracování tlumí čepelí rychlost míčku a obdobným způsobem jako u zpracování přihrávky po zemi si sklepává míček k zemi a přenáší ho na zem. Při zpracování přihrávky hokejkou je důležité, aby hráč měl nohy za čepelí ve směru přihrávky, aby dokázal pokrýt míček před soupeřem a případně zpracoval míček nohama, jestliže míček mine (Martínková, 2009).

Střelba

Střelba v hokejbale patří mezi technicky velmi náročné disciplíny z toho důvodu, že se jedná o spojení mnoha různých pohybových částí a návyků v jeden harmonický celek. Při střelbě jde o vzájemné sladění běhu, vedení míčku s vlastní technikou střelby a správným posouzením situace ve hře, postřehem, přesností a v neposlední řadě i s fyzickou zdatností každého hráče. Hlavním a jediným účelem a záměrem střelby je vstřelení branky soupeři (Pavliš et al., 1998).

Nykodým (2006) dělí střelbu dle techniky na:

- po ruce:
 - švihem (krátkým, dlouhým, přiklepnutým)
 - příklepem (krátkým a dlouhým)
 - golfovým úderem
- přes ruku:
 - švihem
 - příklepem

- dorážení a tečování

Střelba po ruce krátkým švihem. Tento způsob střelby patří mezi základní vybavení hráčů všech věkových kategorií. Proto se nacvičuje jako první. Střela po ruce krátkým švihem hráči umožňuje přesně vystřelit na cíl i přesto, že se ocitne v časové či prostorové tísní (Pavliš et al., 1998).

Míček je u patky čepele a ta je k němu přiklopena, a to šikmo od těla na úrovni souhlasné nohy (u leváků u levé a naopak). Současně s intenzivním zatlačením hole na míček a pohybem rukou přenáší hráč (např. levák) svou hmotnost na pravou stranu a souhlasná noha, tj. levá noha, vyvažuje pohyb paží a hole tak, že zakopává šikmo dozadu a stranou. Hůl je v pevném sevření hráče (ve středu rukojeti) a svižným vytočením zápěstí odklání čepel od míčku. Spodní ruka určuje směr střelby. Je velmi důležité dodržení pořadí střely: trup – ruce – zápěstí – hůl – čepel (Perič et al., 2006).

Střelba po ruce dlouhým švihem. Tento způsob již vyžaduje značnou sílu, a proto nácvik provádíme až ve starších věkových kategoriích. Na rozdíl od střelby po ruce krátkým švihem je míček umístěn více za tělem (za zadní nohou). Úchop je asi v šíři ramen, může být i ve větší vzdálenosti. Čepel je přikloněna k míčku a je ve fázi interakce déle, než je tomu u střelby po ruce krátkým švihem. Míček odchází od patky čepele přes její špičku. Klíčové je, aby čepel hole pokračovala směrem na cíl i po opuštění míčku. Hůl je sevřena pevně spodní rukou a přenesení síly z trupu přes paže a zápěstí na hokejku je základem pro správné provedení (Pavliš et al., 1998).

Střelba přiklepnutím po ruce. Jedná se o něco prudší způsob střelby než střelba švihem. Začíná se oddálením čepele od míčku a zrychleným pohybem se udeří do míčku přibližně uprostřed čepele hole. V okamžiku úderu do míčku je důležité pevné sevření středu rukojeti spodní rukou. Hmotnost těla je na souhlasné noze (u leváků na levé a naopak). Pravá noha provádí vyrovnávací pohyb švihem dozadu stranou (Pavliš et al., 1998; Skružný et al., 2005).

Kostka (1986) dodává, že záleží na úhlu, pod jakým je čepel nakloněna v momentě úderu. To je určující, zdali míček se bude pohybovat po zemi nebo poletí vzduchem. Platí pravidlo, že čím více se čepel odklání od míčku, tj. čím tupější úhel s ním hůl svírá, tím výše poletí.

Střelba golfovým úderem. Míček je na úrovni osy těla v boční nebo čelní rovině. Dojde k oddálení čepele od míčku a nápřah je až nad úroveň ramen. Poté následuje

návratný pohyb zpět k míčku, do kterého udeří čepel míčku v místě mezi patkou čepele a středem. Důležitou roli hraje také dotažení pohybu střely. V momentě, při úderu do míčku, dojde k prudkému zášvihů souhlasné nohy (u leváků levé nohy), aby došlo k vyrovnání pohybu paží a těla. Jak vysoko míček poletí je závislé na přiklopení čepele k míčku v okamžiku, kdy míček opouští čepel hole. Nevýhodou je poměrně dlouhá doba provádění a nižší přesnost umístění míčku do branky. Z tohoto důvodu tento druh střelby využívají většinou obránci, jelikož mají dostatek času na jeho provedení (Perič, 2002; Perič et al., 2006).

Střelba přes ruku švihem. Řadí se mezi náročnější techniky střelby. Návčiku tohoto způsobu střelby je důležité se věnovat již od nejmladších věkových kategorií. Návčik by se měl provádět v pohybu a míček by měl být umístěn u patky čepele hole tažený zezadu. Zrychleným pohybem hole pomocí rotace ramen a trupu – současně dojde k odklopení čepele. Náklon je ve směru střelby a ve stejném okamžiku se souhlasnou prací paží je míček vystřelen, přičemž se nachází mezi patkou a středem čepele. Jako výhodnější se ukazuje uchopení hokejky o něco níže, než je obvyklé (ve středu rukojeti) (Pavliš et al., 1998; Perič et al., 2006).

Střelba přes ruku přiklepnutím. Hráč (levák) provádí před bránícím hráčem kličku na pravou stranu v momentě, kdy se dostane vedle obránce, vykloní tělo do oblouku směrem k brance. Hokejku drží oběma rukama a vytočením zápěstí posune míček před čepel a poté rychlým pohybem paží udeří do balónku. Úder doprovází výměna ramenou. Přiklepnutí míčku je prováděno v prostoru mezi středem a špičkou čepele. Podle míry odklopení čepele od míčku se opět míček více či méně zvedá. Nalehnutí do oblouku a celý pohyb těla hráče musí směřovat k brance (Kostka et al., 1986).

Dorážení a tečování míčku. Jedná se o útočnou herní činnost jednotlivce, při které stojí hráč před brankářem nebo dobíhá k brance a snaží se dorážet brankářem vyražený míček nebo tečuje střelu spoluhráčů. Tečování střely má cíl změnit dráhu míčku (ve směru dolno-horním, pravo-levém nebo jejich kombinací), jestliže se míček pohybuje po zemi nebo vzduchem. Tečování je činnost, která souvisí s bráněním brankáři ve výhledu, tj. clonění brankáři. Tato vzápětí „druhá střela“ bývá pro brankáře často nebezpečná a většinou znamená branku (Zlatník et al., 2001).

Martinková (2009) dodává, že tečování nepatří mezi střelbu v pravém slova smyslu a klade velké nároky na technickou zdatnost a vybavenost hráče. Faktory, které souvisí s tečováním, je cit na míček, správný úhel nastavení čepele, odhad na změnu pohybu míčku a odhadnutí volného prostoru v brance.

Vhazování míčku. Hráč při této standardní situaci se snaží získat míček po jeho vhození rozhodčím do hry. Cílem hráče je získat míček pro své družstvo a nasměrovat jej některému ze svých spoluhráčů (Bělka et al., 2021).

Chce-li hráč získat míček při vhazování, musí jeho reakce na vhazování být co nejrychlejší a mít v rukou sílu. Vyhráním míčku při vhazování získává družstvo nejen výhodu, že může provádět akce s míčkem, ale také psychologickou výhodu, která je spojená právě s vyhraným vhazováním (Skružný et al., 2005).

2.4.3 Obranné herní činnosti jednotlivce

Obranné herní činnosti jednotlivce využívají hráči v situacích, kdy nemají míček pod kontrolou, tzn. míček má v držení soupeř. Dělí se na dvě základní oblasti obrany, které spolu vzájemně souvisí a podmiňují se, a jsou to:

- Odebírání míčku soupeři – získání míčku pod kontrolu
- Zabránění či znemožnění soupeři v pokračování další akce

Občas se zastává názor, že obranná hra je úkolem obránců a útočníci jsou od toho, aby vstřelovali branky a nesoustředili se na bránění. V dnešním hokejbale je velmi důležité, aby se všichni hráči v týmu zapojili do obranných úkolů a z toho důvodu je nezbytně nutné, aby se základní defenzivní dovednosti nacvičovali již od útlého hráčského věku (Perič, 2002).

Podle Periče (2006) se obranné herní činnosti jednotlivce rozdělují dle systematiky v hokejbale na následující: obsazování hráče s míčkem, obsazování hráče bez míčku, obrana prostoru, blokování střel.

Obsazování hráče s míčkem

Jedná se o činnost, při které se snaží bránící hráč získat míček, neumožnit úspěšnou přihrávku (zakončení) nebo zpomalit, znemožnit soupeřův útok (Bělka et al., 2021).

Perič (2006) navíc dodává, že tato činnost se liší v jednotlivých pásmech hřiště technikou provádění, ale i mírou agresivity či pojetím vzájemné spolupráce hráčů

v obraně. Obsazování se dělí na napadání (přístup k soupeři), odebírání míčku, blokování hráče.

Napadání (přístup k soupeři). Klíčovým bodem je včasný pohyb k soupeři v momentě, kdy získal míček. Rychlost přístupu bránícího hráče k hráči s míčkem udává zvyšování nátlakové hry, a to pomocí zvyšování forčekingu prostorového či časového tlaku na protivníka. Nejvyšší úspěšnost bude mít hráč, přistoupí-li k soupeři v momentě, kdy zpracovává míček. V tu chvíli se hráč věnuje přijímání přihrávky (nemá míček pod kontrolou) a klíčku nebo rychlý pohyb s míčkem je velice obtížné provést a končí neúspěchem (Pek, 1998; Perič et al., 2006).

Odebírání míčku. Je závěrečná činnost při obsazování hráče s míčkem. Při odebírání se projevuje obranná efektivita a kvalita bránících hráčů (Pek, 1998).

Perič (2002) ve své publikaci uvádí následující způsoby odebírání míčku:

- **Vypíchnutí.** Obránce se pohybuje dozadu v čelném postavení, v horní pokrčené ruce drží hůl před sebou a v momentě, kdy má útočníka na dosah hole obránce, prudce vystrčí hůl dopředu a špičkou čepele vypichuje protihráči míček.
- **Nadzvednutí hole.** Obránce se pohybuje v bočném postavení a drží hůl v obou rukou. Zrychlením se dostává před útočníka a zezdola prudce nadzvedne svou holí útočnickovo hůl. Dává hůl zpátky na zem a odebírá míček soupeři.
- **Úder do hole nebo kotouče.** Rozlišujeme dvě podoby. První je, pokud se bránící hráč pohybuje v čelném postavení a drží horní rukou hůl za její konec tak, aby byla po jeho forhendové straně. V okamžiku, kdy se dostane útočící hráč na dosah, prudce obloukovým pohybem hole zasahuje míček nebo hůl. Druhou možností je úder do hole z bočního postavení. Hráči se pohybují vedle sebe a obránce, který drží hůl v jedné nebo v oběma rukama, udeří do kotouče či čepele hole útočníka. Tím mu míček odskakuje od hole a bránící hráč jej může získat.

Perič (2006) doplňuje další dvě možnosti odebírání míčku:

- **Položením hole.** Obránce položí celou svou hůl na zem před hůl soupeře, tím mu zabráni ve větším pohybu s míčkem, jelikož se s položenou holí střetne.

- **Zablokování.** Bránící hráč atakuje soupeře, který je v pohybu podél hrazení a to tak, že se vtlačí mezi hráče a míček a zablokuje jeho hůl na hrazení.

Obsazování hráče bez míčku

Obranná činnost, při níž se snažíme znemožnit převzetí míčku soupeřem. Důležité je správné postavení obránce a včasné přistoupení k soupeři. Podle vzdálenosti od protivníka rozlišujeme těsné a volné obsazení. Těsné obsazení lze definovat tak, že hráči jsou spolu v kontaktu, ten může být proveden tělem, rukou nebo holí. Při volném obsazení spolu hráči nejsou v kontaktu. Zpravidla lze říci, že čím blíže k brance jsme, tím těsněji obsazujeme soupeře. Při větší vzdálenosti od branky je obsazení volnější (Kysel, 2010; Perič et al., 2006).

Obsazování hráče v prostoru a obrana prostoru

Jedná se o obrannou činnost při přečíslení soupeřem (2:1, 3:1), hráč brání vhodným postavením daný prostor a snaží se znesnadnit činnost útočícím hráčům. Rozeznáváme krytí prostoru a krytí hráče v prostoru (Bělka et al., 2021; Perič et al., 2006).

Blokování střel

Jde o činnost, při které se snaží bránící hráč zamezit proniknutí vystřeleného míčku na branku. Zablokovat střelu je možné ve stoji, ve sníženém postavení (v pokleku nebo kleku) a holí. Zcela zásadní je dodržet postavení v ose střely: míček – blokující hráč – branka (Bělka et al., 2021).

Perič (2006) popisuje způsoby blokování střel následovně:

- **Blokování střel ve stoji.** Proti střílejícímu hráči vybíhá obránce tak, že má nohy těsně u sebe, aby jimi míček zblokoval a odrazil jej. Pokud míček letí vysoko, bránící hráč ho sráží dlaní ruky na zem.
- **Blokování v pokleku nebo kleku.** Bránící hráč přechází do pokleku tak, že kolenem jedné nohy se dotýká země. Musí být v takové pozici, aby měl možnost zasáhnout míček svou holí, kterou drží v jedné ruce u země. Volná paže je podél těla u země a dle potřeby chytá míček do ruky. Hlubokým poklekem se zvětšuje plocha hráče a tím i šance, že hráč může střelu zablokovat, ale poklek nesmí zabraňovat hráči se rychle zvednout a vyběhnout v případě, že by se útočník rozhodl uvolnit na jednu ze stran.

Další variantou je klek na obě kolena v okamžiku vystřelení a zachycení míčku tělem. Tento způsob se často provádí při běhu vzad, kdy obránce ustupuje před útočícím hráčem až do momentu, kdy chce vystřelit.

- **Blokování holfí.** Specifický způsob blokování střely, při kterém hráč vkládá v okamžiku vystřelení hůl před míček a tím srazí střelu mimo branku nebo se sníží její razance.

2.4.4 Hra brankáře

Hokejbalový brankář je nedílnou součástí družstva. Brankář má značně specifické a v dosti částech odlišné postavení než ostatní hráči. Cílem brankáře je v utkání chytání míčku a zabránit tak vstřelení „gólu“, naopak u hráčů je úkolem střílet branky. Dalším rozdílem je, že brankář je na hrací ploše (obvykle) po celou dobu hry a chytá v brance sám – hráči si mohou po desítkách sekund odpočinout na střídačce a navzájem si pomoci na hřišti (Perič, 2002).

Brankářská výstroj má samozřejmě svá specifika, která se až v některých drobnostech liší od té hráčské. Odlišují se od sebe především v míře ochrany těla a v předpokladech chytit míček. A tomu jsou jednotlivé části brankářské výstroje uzpůsobeny. Mezi jeho vybavení patří: brankářské chrániče (betony), brankářská helma a hůl, brankářská vesta, „lapačka“, „vyrážačka“ a další (Perič, 2002).

Na brankáře jsou kladeny požadavky, které jsou v mnoha ohledech protichůdné. Jeho reakce musí být rychlé a absolutně klidné, měl by být důrazný, rozhodný, ale zároveň precizní a měl by mít schopnost maximální koncentrace, na druhou stranu sledovat vývoj herní situace a koordinovat družstvo. Je potřeba si uvědomit, že být brankářem je obtížná role, zvláště budeme-li brát v úvahu rozsah kloubní pohyblivosti a hmotnost výzbroje (Perič, 2002).

Základní postoj

Všechny činnosti brankáře vycházejí ze základního postoje, tj. speciální postavení, ze kterého brankář zahajuje většinu svých zákroků. Tento postoj není v průběhu utkání pokaždý stejný a brankář ho často mění (Perič et al., 2006).

Perič et al. (2006) definují základní rysy brankářského postoje následovně:

- Chodidla jsou mírně od sebe přibližně na šíři ramen, kolena jsou obvykle u sebe (nejsou však pevně sevřená). Na nohou, které jsou mírně

pokrčeny, se nachází chrániče holení (brankářské betony), jež směřují spíše k zemi. Tělo je nakloněno mírně vpřed.

- Brankářská hůl se drží u její rozšířené části, a to tou rukou, kterou by měl při držení hráčské hole nahoře (při levém držení se jedná o pravou ruku a naopak). Rukavice tzv. vyrážka je vytočena kolmo do hry a brankář v ní drží hůl. Volná ruka, na které je tzv. lapačka, je pokrčena v lokti a vysunuta mírně vpřed a dlaní co nejvíc otevřená do hry
- Hůl je položena celou hranou čepele na zem okolo 10 cm před nohama
- Základní postoj by měl být uvolněný a brankář by se neměl opírat žádnou částí těla o svou výstroj, tím se v případě střely prodlužuje doba zásahu
- Brankář by měl využívat k chytání střel co největší část těla
- Brankářský postoj je namáhavý a v době kdy branka není bezprostředně v ohrožení, se může brankář uvolnit a z postoje se narovnat

2.4.5 Herní kombinace

Jde o vzájemnou interakci dvou a více hráčů, kteří se společně podílejí na řešení určitých herních situací. Herními situacemi lze řešit jak útočné, tak i obranné situace a jejich stupeň zvládnutí demonstruje všestranné vybavení hráče i týmu. Herní kombinace (HK) proto dělíme na útočné a obranné (Skružný et al., 2005).

Kombinace útočné

Při řešení všech situací ve hře je hráč postaven před stejné rozhodnutí – jak danou situaci řešit. Ofenzivní herní kombinace dělíme na několik druhů podle způsobů jejich řešení. Těmito způsoby jsou: přihráj a běž, křížení, clonění, kombinace po vhazování, zpětná přihrávka, nabíhání a odstupování, nastřelování míčku do útočného pásma (Pek, 1998; Skružný et al., 2005).

Přihráj a běž. Tato kombinace se především uplatňuje, jestliže hráč chce obhodit soupeře, roztáhnout hru do šířky hřiště nebo aby zvýšil svou rychlost. Hráč, jenž drží míček, přihrává a prudce startuje do volného místa. Tím, že hráč nemá v držení míček mu dovoluje získat značné zrychlení a přihrávku zpět dostává v momentě, kdy oběhnul soupeře ve vyšší rychlosti, která mu pomůže v dalším rozvíjení útoku (Pek, 1998).

Křížení. Základním principem křížení je výměna míst dvou či více spoluhráčů. Křížení by se mělo stát zažitým projevem v hokejbale, nad jehož provedením by hráči

neměli přemýšlet a praktikovat jej zcela automaticky. Pro nácvik této kombinace je klíčové dodržovat následující pravidla:

1. Hráči přebíhají na opačnou stranu proti sobě zrychleným pohybem. Hráč bez míčku křížuje hráče s míčkem za sebou (hráč s míčkem stojí blíže k obránci a kryje předávání míčku svým tělem).
2. Podnět pro začátek celé kombinace dává jeden z hráčů změnou směru svého pohybu (hráč s míčkem se pohybuje naproti hráči bez míčku, nebo hráč, který nemá míček se dostává do volného prostoru změnou svého pohybu a je následně křížen hráčem, od kterého dostal přihrávku).
3. Důležité je časně pochopení záměru jednoho hráče druhým, jestliže se provede kombinace pomalu, znamená to ztrátu výhody, jež přináší.
4. Ihned potom, co se dva hráči překříží, mohou nastat dvě situace, a to že hráč po naznačení přihrávky dále pokračuje s míčkem nebo hráč míčkem přenechá míček hráči, s kterým se překřížuje.
5. Pro správné provedení je důležité myslet na dvě věci – hráč s míčkem je vždy před hráčem bez míčku a přenechání míčku nesmí být příliš prudká přihrávka (Skružný et al., 2005).

Clonění. Při této spolupráci je hlavní činnost na hráči bez míčku. Ten svým pohybem či postavením znemožňuje soupeřům napadání či omezování hráče ve vedení míčku. Hráč s míčkem poté může bez časového a prostorového tlaku dále rozvíjet své útočné akce (střelba, nastřelení míčku na branku, přihrávání atd.).

V utkání se uplatňuje clonění ve všech prostorách hřiště. Správné provedení umožní přechod z obranného do středního pásma či proniknutí ze středního do útočného pásma. Clonění v útočném pásmu se kombinuje s přenecháním míčku (křížením). Útočící hráči jsou v tomto pásmu většinou bráněni těsněji, agresivněji a pečlivěji. Clonění může přinést úspěch i v přesilové hře (Pek, 1998).

Kombinace po vhazování. Vhazování je standardní situace, ve které má mužstvo možnost získat míčkem a založit rychlý protiútok v obranném (středním) pásmu či po rychlé akci zakončit střelou v útočném pásmu. Jako úspěšně vyhrané vhazování bereme takovou situaci, kdy se míček ihned po byly dotkne jako první čepele hráče našeho týmu. Jedním ze způsobů, jak zahrát vhazování, je přihrávka spoluhráči nebo odebrání, kdy hráč získává míček sám pro sebe. Další může být odblokování soupeře, míček získává

spoluhráč. Jinou variantou je pak střelba ihned po vhazení (v útočném pásmu) (Pek, 1998).

Zpětná přihrávka. Jedná se o kombinaci, kdy hráč s míčkem přenechává či přihrává míček za sebe (na krátkou vzdálenost do tzv. „tandemu“) do volného prostoru spoluhráči, který se díky tomu dostává do výhodnějšího postavení. Cílem této taktiky je navázání soupeře/soupeřů po nečekané přihrávce na spoluhráče, který z toho bude profitovat. V ukázkových situacích a nácviku se jedná především o přihrávku z „druhé vlny“ (Kysel, 2010).

Fráze „druhá vlna“ znamená, že hráč nabíhá do útočné akce s časovým zpožděním. V principu se zpětná přihrávka používá i při zakládání postupného útoku na vlastní polovině. Základem správného provedení je mít přehled o aktuálním dění ve hře, aby soupeři neodhalili jeho záměr. Hráč s míčkem neví o svém spoluhráči, a i přesto mu přihrává tzv. „přihrávka naslepo“. Pro nepřipraveného hráče či obsazeného spoluhráče může znamenat okamžité nebezpečí protiútoku. Základem je dostatečná razance a přesnost přihrávky. Jestliže hráč ze zadní pozice získá prostor, musí být připraven míček přijmout a neprodleně pokračovat v útočné akci nebo přenést hru na neobsazeného hráče. Pokud jde střela na branku, měl by hráč, který dával zpětnou přihrávku, být již připravený a clonit brankáři, případně se pokusit o tečování či doražení (Kysel, 2010).

Nabíhání a odstupování. Ve chvíli, kdy hráč získá míček, přemísťuje se hlouběji do obranného pásma, aby získal čas a prostor pro klidnou a přesnou rozehrávku. V tom okamžiku se přesouvá obránce z předbrankového prostoru a odstupuje do volného místa za brankovou čarou, kde zpracuje přihrávku a zakládá útočnou akci. Druhou možností je přihrání míčku podél mantinelu na útočnou polovinu soupeře.

Pro úspěšné zvládnutí této kombinace je důležité maximální úsilí hráčů bez míčku, kteří musí vystihnout správné načasování pro vystartování do volného prostoru a také by měli být schopni přitom zpracovat nepřesnou či prudkou přihrávku. U přihrávajícího hráče je zásadní načasování a správně přihrát míček před nabíhajícího hráče, aby nemusel zpomalovat, ale vybudil ho k vyšší rychlosti (Pek, 1998).

Kombinace obranné

Lze definovat jako cílená kooperace několika hráčů v obraně s cílem odebrat míček soupeři, popřípadě zastavit útok soupeře, zabránění mu ve střelbě nebo získání prostorové výhody. Úspěšnost herní kombinace jednoznačně závisí na individuálních herních činnostech zvládnutých v obraně (Pek, 1998).

Zajišťování. Je herní kombinace dvou či více hráčů, při které hráči společně řeší herní situaci tak, že činnost jednoho z nich vyvolá potřebnou změnu druhého. Tato kombinace se využívá při hře, kdy potřebujeme zajištění zabezpečeného krytí prostoru (Zlatník et al., 2001).

Odstupování. Je formou zajišťování. Obránce se na okamžik vzdálí ze svého postavení. Odstoupí od soupeře, který není v držení míčku a tím obsadí větší prostor nebo dalšího hráče. Odstupovat lze i z prostoru, kdy většinou „poslední“ hráč zajišťuje útočnou činnost nebo napadání svých spoluhráčů (Pek, 1998).

Přebírání hráčů. Jedná se o součinnost dvou hráčů, kteří řeší obrannou situaci dočasnou výměnou bráněných hráčů. Většinou se jedná o reakci na útočnou herní situaci – křížení. Důležitým bodem této kombinace je vzájemná slovní komunikace a následné pochopení hráčů, že se jedná o přebrání hráče, a ne o osobní bránění (Bělka et al., 2021).

Zdvojování. Je herní kombinací dvou hráčů, při níž oba hráči napadají soupeře držícího míč. Nejčastěji je prováděno u mantinelu, odkud nemá hráč s míčkem možnost se uvolnit případně přihrát. Zásadní je neatakovat soupeře hokejkou tak, aby to bylo v rozporu s pravidly. Tato herní kombinace se často využívá v okamžiku, kdy mužstvo prohrává a je nezbytné zvyšovat tlak na soupeře. Dalším využitím zdvojení je proti hráči, jenž se v utkání dopouští spousty chyb, a tudíž je větší pravděpodobnost získání míčku (Zlatník et al., 2001).

Osobní bránění. Každý hráč má přiděleného určitého soupeře, kterého má za úkol bránit v těsné blízkosti po dobu, co je na hrací ploše. Jedná se o velmi účinnou obranu, na druhou stranu o náročné provedení a spolupráci spoluhráčů (Bělka et al., 2021).

2.4.6 Herní systémy

Herní systém (HS) – je organizovaný způsob hry družstva a lze jej charakterizovat jako rozdělení činností a organizace spolupráce mezi jednotlivými hráči během zápasu (Bělka et al., 2021).

Útočné herní systémy

Mezi útočné herní systémy patří postupný útok, rychlý útok, protiútok a přesilová hra (Zlatník et al., 2001).

Postupný útok. Uplatňuje se především proti stažené a kompaktní obraně. Primárním znakem je kolektivní hra, jejíž podstatou je dobré vedení míčku jednotlivců a přihrávání. Způsob hry je založen na tvořivosti a improvizaci kombinací schopnostech. Tvořivost a součinnost se neprojevuje jen při hře s míčkem, ale také v pohybu a myšlení hráčů bez míčku. Obrazem hry je plynulost útočné akce, které se docílují pomocí přihrávek. Využívá se především improvizace, ale také standardizované a vzorcové spolupráce – útok se zakládá podle vzorců pro vytvoření střeleckých příležitostí na polovině soupeře, tím hra ztrácí dynamiku a nedochází k rychlému přenesení hry. Běžnému divákovi se proto hra může zdát „nudná“ (Skružný et al., 2005).

Rychlý útok. Jedná se o dynamičtější alternativu přechodu na útočnou polovinu, než je postupný útok. Přechod přes středovou čáru hřiště je řešen pomocí jedné dlouhé přihrávky či dlouhou přihrávkou od brankáře na nabíhajícího útočníka, který se uvolňuje do volného prostoru. Nečekané a rychlé přenesení hry po zemi či vzduchem klade vysoké nároky na hráče, jenž přihrávku zpracovává, ten musí dostat míček pod okamžitou kontrolu a pokračovat v útočné akci (Kysel, 2010).

Protiútok. Představuje útočnou akci, která staví na velmi aktivní ofenzivní hře soupeře. Principem je situačně bezprostřední odpověď na útočnou činnost soupeře. Obrazem hry po získání míčku ve středním pásmu hřiště je svižný a plynulý přechod přes útočnou modrou čáru, při kterém jsou útočníci soupeře v herní situaci pozičně vyřazeni z bránění. To se děje díky velmi aktivní hře obránců ve středním pásmu přihrávkou na vracející se spoluhráče, kteří křížením a změnou míst si nabíhají do herně otevřených prostorů. Založení útoku se vytváří pomocí okamžité průnikové přihrávky před červenou nebo útočnou modrou čarou. Protiútok může mít charakter systému rychlého útoku (rychlý protiútok). Proto musí být dobře zvládnutý systém obrany po ztrátě míčku, jinak to znamená přečíslení soupeře a vytvoření výhodných herních situací (Zlatník et al., 2001).

Přesilová hra. Je důležitou částí utkání, která může výrazně ovlivnit výsledek zápasu, jelikož soupeř je oslabený o jednoho hráče, jenž sedí na trestné lavičce. Pro přesilové hry se ve vyspělých mužstvech nacvičují určité herní signály. V současném

hokejbal je právě přesilová hra jednou z možností, jak vstřelit branku, a to může velmi ovlivnit průběh utkání (Pek, 1998).

Obranné herní systémy

Podobně jako útok, tak i obrana má přesně propracované systémy hry. Tyto systémy jsou podobné organizací hry v obraně jako je tomu u ledního hokeje. Nicméně je nutné brát ohledy na specifickou hru po červenou čáru (Pek, 1998).

Osobní obrana. Osobní obrana se uplatňuje při kombinační hře v situacích, kdy bránící hráči zvládají osobní princip bránění (jeden na jednoho) nejen navazovat, ale také udržovat – nikoliv trvale. Tento herní systém představuje podle situace na hřišti volné nebo těsné obsazování. Cílem je zamezit či omezit přihrávání soupeře. Spolupráce při bránění vyžaduje přebírání protivníka v případě přechodu útočícího hráče. Párové rozestavení hráčů umožňuje hráčům při získání míčku dobrý přechod do útočné fáze. Kondiční nároky na hráče při osobní obraně jsou obrovské (Skružný et al., 2005).

Zónová obrana. Při bránění má každý hráč předem určený prostor hřiště, za který zodpovídá. Kostra zónové obrany předpokládá zpomalení útoku a jeho vytěsnění ze středu hřiště k mantinelu. Zónová obrana se často využívá při hře v oslabení, protože není náročná na kondici a intenzitu hry. Avšak klade vysoké taktické požadavky na rozestoupení hráčů (Pek, 1998).

Kombinovaná obrana. Jedná se o spojení zónové a osobní obrany. V praxi to znamená osobní bránění jednoho či dvou hráčů po celém hřišti se současným obsazením ostatních hráčů zónovým principem (Pek, 1998).

Zónový presink. Vychází ze základních rysů zónové obrany. Hlavním rozdílem je mnohem vyšší aktivita bránících hráčů. Souvislý obranný tvar spoluhráčů se posunuje dle toho, kde se nachází míček. Cílem je vytvořit tlak na konkrétního hráče soupeře, který míček ovládá a snahou je, aby o něj přišel. Velmi často se zónový presink využívá v rozích nebo za brankou, kde je vyšší šance získání míčku (Kysel, 2010).

Hra v oslabení. Představuje úsek hry, ve kterém je mužstvo oslabeno o jednoho hráče nebo dva hráče, kteří jsou na trestné lavici. Základem hry v oslabení je mimořádně koncentrovaná obranná součinnost všech hráčů v poli. Při hře v oslabení je snaha vytlačení soupeře k mantinelům či do rohu. Po získání míčku bránící družstvo dostává prostor pro vyhození míčku do útočné poloviny nebo taktické zdržování hry pomocí

kontroly míčku. Lze využít střídání během přerušené hry ve prospěch družstva, jež je v oslabení (Zlatník et al., 2001).

2.5 Základní techniky a nácvik hokejbalu

Sporty hrané hokejkou, jako je florbal, hokej nebo hokejbal, mají podobnou systematiku a nácvik herních činností jednotlivce. Každý začátečník, seznamující se s těmito sporty, by měl nejprve začít s hokejovým driblingem na místě, následují jednoduché slalomy, přihrávky na místě a střelba z místa. Tyto činnosti jsou dlouhodobými procesy a provádějí se v pomalém tempu proto, aby si každý začínající hráč osvojil základní techniky. Po zvládnutí základní techniky se zařazují soutěživá cvičení, která se provádějí ve vyšší rychlosti. Tímto postupem zabráníme, aby si hráči zafixovali špatné návyky (Kysel, 2010).

Kysel (2010) zmiňuje, že hry spojené s hokejkou a míčkem pomocí soutěží nebo cvičení, nemusí být určené pouze pro malé hráče, ale také pro starší věkové kategorie. Tyto činnosti mohou vést u starších a pokročilejších ke zpestření tréninku. Jedná se o jednoduché hry, soutěže nebo herní cvičení, při kterých si hráči zdokonalují své hráčské dovednosti bez opakování stereotypních tréninků. Rozděleny jsou dle toho, jakou dovednost chceme u hráčů rozvíjet.

2.5.1 Nácvik útočných herních činností jednotlivce *Dribling a vedení míčku*

Příkladem nácviku může být například tzv. zrcadlo – trenér stojí čelem ke skupině hráčů, kde každý má hokejku a svůj míček a trenér předvádí různé druhy vedení míčku nebo driblingu. Hráči kopírují trenéra a trenér střídá směr pohybu (jde doprava, doleva, dopředu, dozadu, provede otočku, klekne si na jedno koleno apod.). Tyto pohyby nemusí trenér provádět s hokejkou, ale stačí když ukazuje různé pohyby bez hole a hráči ho imitují (Skružný et al., 2005).

Dalším možným způsobem je vedení míčku s úkoly, kdy hráči v klusu po obvodu hřiště a na daný signál (tlesknutí, písknutí) plní zadaný úkol. Příklady úkolů:

- 10 zrychleně provedených kroků
- 10 kroků pozadu
- 3 zrychlené kroky, brzda a běh na opačnou stranu
- Dřep, otočka, dřep

Další variantou tohoto cvičení je využití více signálů s různými úkoly: 1x písknutí – dřep, 2x písknutí – otočka, 3x písknutí – změna směru běhu. Každá úloha může mít různý zvukový signál – písknutí, tlesknutí nebo hlasový pokyn (Skružný et al., 2005).

Podle Periče (2002) provádíme způsoby nácviu uvolňování s míčkem následovně. Nejprve začínáme krátkým driblingem na místě, po zvládnutí v mírném běhu. Na to navazuje dlouhý dribling ve stoji, později v běhu samostatně, případně na znamení trenéra. Střídání krátkého s dlouhým driblinkem na místě a v běhu. Driblink s doplňujícími cviky (poskoky, pokleky, obraty) na místě a v běhu. Dribling ve slalomu, později driblink na malém prostoru (např. hráči driblují v kruhu pro vhazování). Nácvik tažení a tlačení míčku horní rukou poté i dolní.

Uvolňování hráče s míčkem

Uvolňování s míčkem je v hokejbale zásadní činností, s jejíž pomocí získává hráč výhodnější postavení pro další přihrávku nebo střelbu. Hráč s míčkem se nejčastěji uvolňuje pomocí kličky, otočky, obhození hráče okolo hrazení nebo prohození mezi nohama soupeře (Perič et al., 2006).

Důležitým aspektem podle Martínkové (2009) je také kreativní míra provedení a pohybová zdatnost hráče. Jednou z výhod může být rovněž povědomí o postavení hráče a jeho držení hole.

Způsoby nácviu uvolnění hráče s míčkem definuje Martínková (2009) následovně:

- Klička, otočka, obhození o mantinel, prohození hráče pomocí statické překážky (kužel)
- Klička, otočka, obhození o hrazení, prohození proti hráči

Uvolňování hráče bez míčku

Jedná se o herní činnost jednotlivce, která je důležitou součástí hry. Útočící hráč se odpoutá od bránícího hráče, aby mohl zpracovat přihrávku a poté dále přihrát nebo vystřelit. Hráč se může uvolnit buď změnou směru nebo změnou rychlosti případně kombinací obou činností. Obsazování hráčů v pohybu je pro obránce mnohem náročnější než obrana stojícího hráče. Hráč se pohybuje v prostoru náhlými zastaveními, kličkami, zrychlením a podobně. Výhodou této činnosti je možnost zařazení jejího procvičování i v rámci jiných pohybových her ze všeobecné pohybové přípravy (Martínková, 2009).

Přihrávání a zpracování míčku

Přihrávka je zásadní herní činnost jednotlivce a stává se i důležitým prvkem ve hře. Je klíčová pro vytváření útočných akcí a tím i vstřelení branky. Potřebujeme žáky

naučit (i vzhledem ke střelbě), aby pohyb začínal opravdu za tělem a aby se přihrávka prováděla tahem, nikoliv úderem. Pro správné provedení je potřeba sunout čepel hole při zemi, také lze využít lehkého prohnutí hole (Kysel, 2010; Martínková, 2009).

Zařadit do nácviku lze přihrávky na čas – hráči se postaví proti sobě na určitou vzdálenost a vyměňují si přihrávky za určitý časový úsek (můžeme provádět různé varianty přes ruku, po ruce nebo jejich kombinaci). Vítězem se stává dvojice s nejvyšším počtem přihrávek. Další variantou může být soutěž v přihrávkách na počet – hráči mají za úkol si vyměnit určitý počet přihrávek (např. 20). Dvojice, která tento úkol splní jako první, si sedá na zem. Dvojice, jež sedí první na zemi, vyhrává (Skružný et al., 2005).

Přihrávky na čas i na počet lze provádět i ve trojicích formou přihráj a běž. První z dvojice na jedné straně přihrává druhému hráči na druhou stranu a přebíhá na jeho místo. Hráč, který přihrávku zpracoval, provádí tu samou činnost – přihráje hráči na druhé straně a běží na jeho místo (Skružný et al., 2005).

Střelba

Hokejbalová střelba patří mezi technicky velmi náročné disciplíny, a to především z toho důvodu, že je potřeba součinnost mnoha různých pohybových složek a návyků v jeden zcela harmonický celek. Cílem této činnosti je vstřelení branky soupeři. Úspěšnost střelby ovlivňuje množství faktorů, které mají vliv jak kvalitativně i kvantitativně na charakteristiku střelby a nelze je vnímat odděleně. Mezi tyto faktory řadíme techniku provedení, kondiční připravenost, taktickou připravenost a psychickou odolnost (Pavliš et al., 1998).

Pro nácvik lze využít mnoha cvičení. Příkladem může být střelnice nebo hráči versus brankář. Střelnice – hráče rozdělíme do dvojic, ti stojí proti sobě a za každým je mantinel nebo branka. Vzdálenost mezi mantinely volíme dle úrovně hráčů. Úkolem jednoho hráče je vstřelit branku a toho druhého naopak bránit hokejkou a tělem vstřelení branky. Role střelce a obránce si hráči střídají. Trenér určuje způsob střely (švihem, příklepem), místo odkud mohou hráči nejbližší vystřelit a časový limit. Každý hráč si počítá góly a v dalším kole proti sobě nastoupí vítězové a poražení z daných dvojic (Skružný et al., 2005).

Hráči versus brankář – hráči střílejí za sebou z půlkruhu, či v „hadu“ vybíhají za sebou, ze středu hřiště, od půlky či ze stran nebo mohou jezdit nájezdy. Pokud hráči dají dohromady více jak polovinu branek z předem daného počtu, vyhrávají. Když dají méně,

vyhrává brankář. Soutěže ve střelbě můžeme používat při jakémkoliv hokejbalovém cvičení. Hráče tímto motivujeme ke vstřelení branky a sami si počítají branky a na konci tréninku vyhlásíme „krále střelců“ (Skružný et al., 2005).

Dorážení a tečování míčku

Úspěšnost střelby zvyšuje útočník tím, že brání brankáři ve výhledu před brankovištěm. Ve vhodných situacích se snaží o tečování míčku. Nastavuje čepel hole tak, aby změnil dráhu letu míčku, ať již její výškou, stranu nebo jejich kombinaci. K tečování se váže také dorážení. Jakmile brankář vyrazí míček před sebe, útočník musí být připraven jej dorazit. U obou těchto činností je velmi důležitá reakční rychlost a šikovnost hráče (Kysel, 2010).

Vhazování

Vhazování nebo také buly je zvláštní činnost hráčů, které by během tréninku měla být věnována pozornost. V ledním hokeji, sportu velice blízkém hokejbalu, se podle statistik odehraje okolo 60 až 90 vhazování za zápas. Při nácviku vhazování by měl být kladen důraz na rychlost reakce, jež se dá trénovat v rámci všeobecné pohybové přípravy (Martínková, 2009).

2.5.2 Nácvik obranných herních činností jednotlivce

Obsazování hráče s míčkem

Tato činnost se v jednotlivých pásmech liší technikou provedení, mírou agresivity, ale také vzájemné spolupráce bránících hráčů. Základem je včasný pohyb k soupeři, když získal míček, protože v okamžiku, kdy přijímá míček, se nestačí dobře orientovat (Perič et al., 2006).

Snahou bránícího hráče je dostat soupeře do takových prostor, ve kterých bude mít výhodnější postavení k navázání kontaktu (hrození). Velmi účinnou formou přístupu k soupeři je v okamžik, kdy je soupeř obrácen zády do hřiště. Příkladem nácviku může být navazování kontaktu naběhnutým obloukem, včasné načasování akce a rychlý přístup k soupeři. Obsazování hráče s míčkem je třeba neustále procvičovat, nejprve v jednoduchých podmínkách, poté především v herních cvičeních (Perič et al., 2006).

Obsazování hráče bez míčku

Jedná se o obrannou činnost, kdy hráč brání soupeři převzít míček. Úspěšné obsazování je podmíněné správným postavením bránících hráčů. Za obecné pravidlo lze považovat to, že čím blíže je útočící hráč k brance, tím těsnější musí být jeho obsazení.

Mezi vhodná cvičení je dobré zařadit cvičení na malém prostoru zaměřené na obsazování hráče (volně a těsně) nebo drobné hry na osobní obranu (Perič et al., 2006; Zlatník et al., 2001).

Obsazování prostoru

Martínková (2009) uvádí, že úkolem bránění prostoru je obsazovat soupeře, kteří se v prostoru pohybují nebo vbíhají a zabránit přihrávajícímu hráči přihrávku na tyto hráče (do bráněného prostoru). Tato činnost navazuje na obsazování hráče bez míčku. Bránící hráč v dané situaci jednak brání prostor svým postavením, ale také postavením své hole a snaží se znepříjemnit činnost útočícím hráčům. Nejjednodušším a základním cvičením pro nácvik je hra „bago“.

Skružný et al. (2005) definují hru:

Hráči si přihrávají v kruhu. Jeden hráč je uprostřed a snaží se přihrávku mezi hráči v kruhu tečovat. Po jejím tečování se hráč uprostřed vymění s hráčem, jehož přihrávku zachytil. Pokročilejší hráče můžeme omezit tím, že se mohou míčku dotknout pouze dvakrát (nebo jednou) a musí přihrávat po zemi. Kdo poruší pravidla, jde na střed. Při více hráčích v kruhu můžeme do hry přidat druhý míček (s. 85).

Blokování střel

Blokování střel je jednou z důležitých částí obranné hry. Tato činnost vyžaduje kvalitní výstroj (kompletní a nijak nepoškozenou). Cílem je zablokovat míček letící na branku. Nejprve se nacvičují základní techniky bez míčku, později se zařazují ve dvojicích – střídavě střelba a blokování (míček letí volně). Nácvik prudkých střel se doporučuje zařadit až ve vyšších věkových kategoriích, např. dorost, junioři (Perič, 2002).

Pro nácvik lze využít i cvičení, kdy obránce zaujme postavení mezi střílejícím hráčem a vlastní brankou a blokuje střely (Skružný et al., 2005).

2.6 Teorie výukového videa

Výukové video, též označováno jako vzdělávací nebo edukativní, je video, jehož účelem je předat posluchačům informace a pomoci jim porozumět danému pojmu. Je podstatné, aby audiovizuální obsah dokázal studentům něco předat jinou formou než běžným výkladem. Známa poučka říká, že lidé si v průměru zapamatují 10 % z toho co si přečtou, 20 % z toho co uslyší, 30 % z toho co uvidí a 50 % z toho, co slyší i vidí. Video nabízí zcela odlišný způsob prezentace informací, který může být mnohem efektivnější než jakýkoliv skvěle napsaný textový popis (Černý et al., 2015).

„Výzkumy ukazují, že informace vstupují do našeho mozku následujícím způsobem: 87% očima, 9% ušima a zbylá 4% jinými smysly, proto je dobré se snažit předkládat informace vizuálně“ (Petty, 2008, s. 271).

Multimediální prvky jsou důležitou součástí vzdělávání. Propojení mezi slovním a obrazovým zprostředkováním učební látky aktivizuje spojení slov a grafiky, a to je velmi důležité. Video se uplatňuje zejména v těch oborech, kde je cílem, aby si student osvojil praktické dovednosti (Rohlíková & Vejvodová, 2012).

Z hlediska historie znamenal vznik televize a rozšíření videa důležitý obrat v práci s dynamickým obrazem v mnoha oblastech komunikace. Ve vzdělání se televize, popřípadě video uplatnilo nejdříve ve vysokoškolské výuce, brzy se však začalo využívat i na nižších typech škol. K posílení videa přispělo jednodušší provozní vybavení, snazší technickou obsluhu a výhodnější předpoklad k vlastní tvorbě pořadů. Ve směru vysokého uplatnění jako masového média šla televize (video) svou cestou po stránce využití dynamického obrazu ve vzdělávání a navazovala na již osvědčenou koncepci školního vzdělávacího filmu. Cíl obou technologií, televize i filmu, je v edukačním procesu stejný, a to převést vizuální informace prostřednictvím dynamického obrazu uživateli zejména využitím komunikační sítě, což se pomocí mobilních videorekordérů velice dobře podařilo (Maňák & Švec, 2003).

Technické vybavení pro natáčení videa (pokud je hrané, nikoliv animované) lze rozdělit na hardwarové a softwarové. Hardwarové zařízení je především kamera se stativem, kterou lze v dnešní době nahradit za lepší digitální fotoaparát. Pokud má kvalitní optiku a jde například o zrcadlovku, lze říci, že při podpoře HD videa jde o dostačující natáčecí nástroj. Další částí hardwaru může být také externí mikrofón pro

lepší zachycení zvuku. Z hlediska softwarové stránky je potřebné využít nástroj pro stříh videa, případné doplnění titulků nebo efektů (Černý et al., 2015).

Pro prezentaci výsledného videa využíváme mnoho moderních didaktických prostředků, mezi které patří: interaktivní tabule, projektory, televize a počítače. Vlastní videa je pak možné nahrát prostřednictvím internetových stránek, nebo na YouTube, a z něj streamovat. Exportních variant může být více – video lze uložit i na jiné streamovací služby, ale YouTube v dnešní době je pro většinu svých možností a účelů považován jako nejlepší možná varianta. Zveřejňováním výukových videí lze na internetu docílit samostudia a sebevzdělávání nejen žáků, ale také všech ostatních, kteří mají o danou problematiku zájem (Černý et al., 2015; Krška, 2013).

3 Metodika

3.1 Cíl, úkoly a předmět práce

3.1.1 Cíl práce

Cílem práce je vytvořit ucelený rozbor současného hokejbalového vybavení, zpracovat teorii a didaktiku hokejbalu a metodiku jeho nácviku na základních a středních školách formou výukového DVD.

3.1.2 Úkoly práce

- Pomocí obsahové analýzy zpracovat dostupnou literaturu věnující se hokejbalu
- Provedení rešerše odborné literatury zabývající se teorií a didaktikou pohybových her
- Provést rozbor hokejbalového vybavení, techniky a metodiky herních činností jednotlivce
- Vypracování scénáře pro natáčení jednotlivých obrazů vybavení, techniky a metodiky hokejbalu
- Natočení a sestřihání výukového DVD
- V závěru zhodnotit natočené video a naplnění cílů

3.1.3 Předmět práce

Předmětem této práce je zpracování techniky a metodiky hokejbalu formou výukového DVD.

3.2 Použité metody práce

V analytické části práce jsme využili zejména metodu obsahové analýzy. Při zpracování jsme nashromáždili dostupnou odbornou literaturu a elektronické zdroje, které se tímto tématem zabývají. Tato metoda zkoumá soubor, který je rozložen na jednotlivé části, jež se následně analyzují s cílem poznat požadovaný předmět jako jeden celek. Pomocí zvolené metody můžeme objektivně zjistit hlavní stránky bádáných jevů, jejich interní obsah, strukturu a také souvislosti (Štumbauer, 1990).

V syntetické části práce došlo ke spojení poznatků. Za pomoci vědomostí, získaných v analytické části, jsme schopni popsat přesnou techniku, metodiku nácviku a chyby v hokejbalu. Metoda byla také použita k vytvoření závěrečné části této práce, kde došlo k jejímu zhodnocení. Syntéza ve srovnání s analýzou má opačný cíl, a to skloubit získané poznatky do nové logicky ucelené výpovědi o zkoumaném problému.

Syntéza navazuje na analýzu, kdy v procesu tvořivého vědeckého zkoumání utváříme nový odborný obraz zkoumaného jevu (Ochrana, 2019).

Dále byla v práci využita kinematografická nebo také videografická vyšetřovací metoda. Tato metoda je převážně používána ve sportovním odvětví pro možnost upřesnit detailní pohled na danou metodiku, a proto se stala stěžejní pro vytvoření výukového DVD. Trenéři a sportovci tím získávají přesné předvedení pohybu a díky tomu mohou analyzovat sportovní výkon. Tím dochází ke zdokonalování techniky, zvyšování výkonnosti, vedení taktiky a řízení strategie. Kinematická analýza vychází ze zaznamenávání pohybu o vysoké frekvenci, jenž se následně převádí do digitální podoby v počítači a vzniká určitý prostor, kde lze podrobně zkoumat všechny fyzikální parametry, jako je rychlost (zrychlení), dráha a čas. Tato forma digitálního záznamu nám vytváří zpětnou vazbu v podobě simulovaného pohybu, čehož můžeme využít k tvorbě modelů požadovaného pohybu (Janura & Zahálka, 2004).

4 Syntetická část práce

4.1 Rozbor současného hokejbalového vybavení

V teoretické části jsme se seznámili se základním hokejbalovým vybavením, které je povinné nebo doporučené k tomuto sportu. V této části práce rozebereme současné hokejbalové vybavení, které bude obsahem samotného výukového videa (DVD).

Veškeré hokejbalové vybavení nesmí být v rozporu s pravidly a musí být schválené Mezinárodní hokejbalovou federací (ISBHF). Schválená výstroj je důležitá kvůli bezpečnosti a zdraví účastníků i v jejich vlastním zájmu.

Hráčská přilba (helma)

Hráčská přilba patří mezi povinné vybavení hráče (viz obr. 8). Hráči ve věkové kategorii do 18 let musí nosit ještě celoobličejový kryt, poté se stává doporučeným vybavením. Všechny hráčky musí nosit celoobličejový kryt pořád, ale i všem hráčům je doporučeno, aby nosili celoobličejovou masku nebo chránič očí.

V soutěžích ČMSHb se používají helmy s certifikátem Mezinárodní federace ledního hokeje (IIHF) (Českomoravský svaz hokejbalu, 2019).

Obrázek 8

Hráčská přilba (zdroj vlastní)



Hráčské rukavice

Hráčské rukavice patří stejně jako helma do povinného vybavení (viz obr. 9). Rukavice musí poskytovat ochranu ruce a zápěstí. Dlaně se nesmějí odstranit, aby hráč nedržel hůl pouze holou rukou. Hráči nejčastěji používají stejné rukavice jako hráči ledního hokeje, ale jsou i tací, kteří používají lehčí hokejbalové rukavice.

Obrázek 9

Hráčské rukavice (zdroj vlastní)



Chrániče kolen a chrániče holení

Chrániče holení a kolen patří do doporučeného vybavení. Dříve hráči využívali pro ochranu kolen a holení chrániče z ledního hokeje. Nyní však mnoho z nich přechází na fotbalové chrániče pro ochranu holení (viz obr. 10) a volejbalové chrániče jakožto ochranu kolen (viz obr. 11) a to z důvodu, že tyto chrániče jsou lehčí a lépe se v nich běhá.

Obrázek 10
Chrániče holení (zdroj vlastní)



Obrázek 11
Chrániče kolen (zdroj vlastní)



Sportovní obuv

Hráči musí mít sportovní obuv (viz obr. 12). Používání jakýchkoliv bot, které by mohli způsobit zranění, je zakázáno. V dnešní době, kdy většina hřišť má speciální plastový povrch a v kombinaci s deštěm, sněhem nebo námrazou povrch klouže, se využívají boty „na mokro“, které mají speciální podrážku a na povrchu nekloužou.

Obrázek 12

Sportovní obuv (zdroj vlastní)



Hráčská hůl

Hokejka je důležitým vybavením hráče (viz obr. 13). Hráči mohou hrát na dvě strany – jestli jste levák nebo pravák se určí podle toho, která ruka je níže. Každá hokejka má svou tvrdost, jenž je vyznačena na shaftu hole. Nejčastěji je tvrdost hole vyjádřena číslem, a to nám říká, jak lehce se hůl prohne. Obecně platí, že čím větší číslo, tím tvrdší hůl. Všechno záleží na osobních preferencích, protože každý jsme jiný. Z příliš tvrdé hokejky nás budou bolet ruce, naopak od příliš měkké nám bude odskakovat míček – pokud však máme hbité prsty, měkčí hůl je pro nás lepší možností, jelikož nás bude nutit hrát s míčkem (Bauer, n.d.).

Máme dva typy holí: dřevěné a kompozitové. Kvalitní dřevěné hokejky mají stále pevné místo v hráčských srdcích, avšak moderní kompozitové jsou jejich zdatnými konkurenty. Dřevěné hole nabízejí lepší pocit s míčkem a jsou odolnější, jejich výhodou

je také příznivá cena. Nevýhodou pak je to, že jsou příliš těžké a často se zlomí při střelbě, proto se již tolik nepoužívají. Kompozitové hole dnes preferuje většina hokejbalistů, jsou odolnější, i když nemusí být příjemné na dotek (Bauer, n.d.).

Obecně lze říci, že délka hole by měla být přibližně po kořen nosu hráče. Avšak některým hráčům se hraje lépe s kratšími holemi a některým s delšími. Výběr hokejky je velmi důležitý u začínajících hokejbalistů.

Obrázek 13

Hráčská hůl (zdroj vlastní)



Dresy

Všichni hráči v týmu musí být oblečeni v jednotných dresech, hráčských kalhotách a stulpnách (viz obr. 14). Základní barva musí pokrývat přibližně 80 procent každé části oblečení kromě jmen a čísel. Každý hráč musí mít na zadní straně dresu a rukávech číslo, které je omezeno rozmezím od 1 do 99. V soutěžích ČMSHb čísla na rukávech ani stulpny stejné barvy nejsou povinné (Českomoravský svaz hokejbalu, 2019).

Obrázek 14

Hráčský dres, kraťasy a štlupny (zdroj vlastní)



Míček

Míček je vyroben z plastu nebo jiného materiálu schváleného Mezinárodní hokejbalovou federací (ISBHF) a schválené barvy (viz obr. 15). Jeho průměr je od 6,4 do 6,6 cm a hmotnost 50 až 69 g (Českomoravský svaz hokejbalu, 2019).

Obrázek 15

Míček (zdroj vlastní)

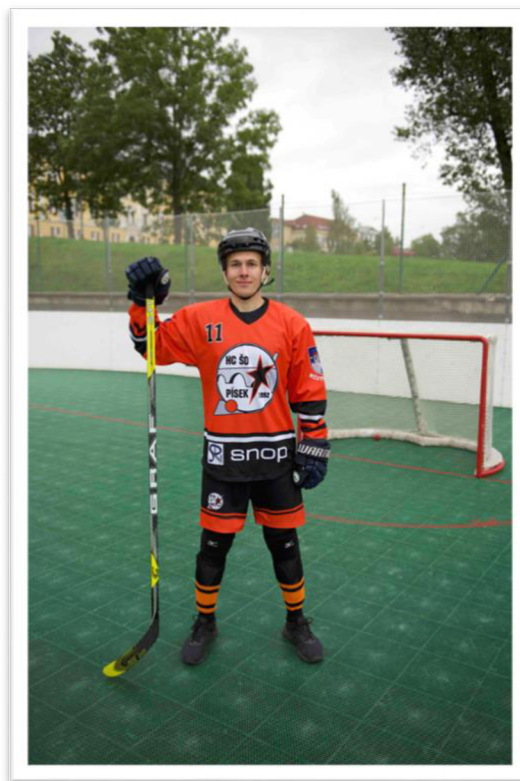


4.2 Rozbor techniky a zpracování metodických prvků herních činností jednotlivce

V této části práce se budeme zabývat správnou technikou jednotlivých herních činností jednotlivce, také si ukážeme metodiku nácviku těchto činností a poukážeme na chyby, které se při dané činnosti objevují. Herní činností jednotlivce (včetně základního postoje a úchopu hole) se dělí na útočné a obranné. Do útočných herních činností jednotlivce patří v hokejbale: uvolňování hráče s míčkem (vedení míčku, kličkou, driblingem), uvolňování hráče bez míčku, přihrávání a zpracování přihrávky, střelba, vhazování, tečování a dorážení. Opačnou skupinou jsou pak obranné činnosti jednotlivce, kam se řadí: obsazování hráče s míčkem, obsazování hráče bez míčku, obrana prostoru a blokování střel. Pro realizaci naprosté většiny herních činností je nezbytná hůl, která by měla být dlouhá po kořen nosu hráče (viz obr. 16). Na konci hole je koncovka a na druhé straně čepel, jenž je mírně zahnutá. Nedílnou součástí hry je i brankář, jehož činnosti si nastíníme.

Obrázek 16

Hráč s hokejovou holí (zdroj vlastní)



Základní hráčské postavení

Technika: Úchop je asi v šíři ramen, lokty se pohybují volně, kolena jsou mírně pokrčena, hrudník a hlava jsou vzpřímeně a míček je veden tělem do všech stran (viz obr. 17).

Díky správnému hráčskému postavení má hráč znatelně lepší stabilitu, rychlé starty, lépe mění směr svého pohybu a je silnější v osobních soubojích. Naopak při nesprávném hráčském postavení se mohou objevovat zdravotní problémy, zhoršuje se technika a ovládání hokejky.

Metodika: Hráči nacvičují základní postoj tak, že zaujmou základní postavení. Na pokyn provedou předem dohodnutý cvik a opět zaujmou výchozí postoj. Základem je naučit hráče (zejména začátečníky) správně a rychle provést základní postoj.

Chyby: Jednou z nich je hluboký předklon, jenž vychází z nedostatečně pokrčených kolen; za další chybu lze považovat hluboký předklon zapříčiněný příliš širokým úchopem; významnou chybou je vzpřímený postoj, kdy je úchop příliš úzký, tzv. golfové postavení. Nesprávný postoj zaujímá rovněž hráč, který má hluboký předklon hlavy, vycházející z neustálé kontroly míčku na hokejce (Martínková, 2009).

Úchop hole

Technika: Úchop hole je jednou z nejdůležitějších částí, na které závisí další činnosti (vedení míčku, střelba apod.). Nejprve je potřeba určit držení hole – to se určuje podle spodní ruky, pokud má hráč levou ruku dole, hraje na levou stranu a naopak. Na konci hole je koncovka (špunt), která slouží pro lepší uchopení hole, aby mu nesklouzávala ruka (viz obr. 17). Doporučuje se vyvarovat silných gumových koncovek. Ty jsou u mladších dětí nevhodné pro svou velikost.

Starší hráči si omotávají koncovky hokejovou lepenkou (izolace). Horní ruka drží koncovku hole v pevném sevření a dolní ruka ve střídavě volném sevření pohybuje se nahoru a dolů.

Kysel (2010) dodává, že míra sevření úchopu se liší podle druhu prováděné činnosti. Měkčí úchop hole je například při vedení míčku nebo driblingu, a naopak při střelbě je silnější. Důležité je pohybovat se po předních částech chodidel a herní koordinace s hokejkou.

Chyby: Silná omotávka hole, příliš dlouhá (krátká) hůl, nedostatečné sevření hokejky

Obrázek 17

Postoj v základním hráčském postavení (A), úchop hole (B) (zdroj vlastní)



4.2.1 Základní útočné herní činnosti jednotlivce

Uvolňování hráče s míčkem

Tato činnost je v hokejbale výraznou útočnou činností, která se uplatňuje při přesunu hráče s míčkem na hřišti. Uvolňování hráče s míčkem lze rozdělit na dvě základní dovednosti: vedení míčku a obcházení soupeře.

Vedení míčku

Vedení míčku je činnost, která je pro hokejbalistu jednou z nejdůležitějších a je také základním pilířem pro rozvoj a osvojování si dalších činností jednotlivce. V útočných a obranných fázích hry mohou být rozlišujícím faktorem také malé rozdíly v práci s míčkem mezi hráči, a to může způsobit různé chyby, vést ke vzniku nerovnovážných situací nebo nedokonalé provedení jiných činností. Hráč může vést míček driblingem, tažením, tlačáním nebo pomocí nohou. Pokud vedeme míček po ruce – forhendová strana, naopak přes ruku – bekhendová strana.

Nejčastějším způsobem je **dribling**. Míček se pohybuje uprostřed čepele a hráč jej kontroluje periferním viděním a citem v ruce. Pokud se na míček dívá, ztrácí tím přehled o postavení svých spoluhráčů a soupeřů. Dribling lze rozdělit do několika typů:

krátký dribling (viz obr. 18), – v šíři ramen, někdy i v širší vzdálenosti dlouhý dribling (viz obr. 19) – maximální rozsah pohybu a florbalový dribling (viz obr. 20) – míček veden pouze forhendovou stranou čepule (Českomoravský svaz hokejbalu, 2023f).

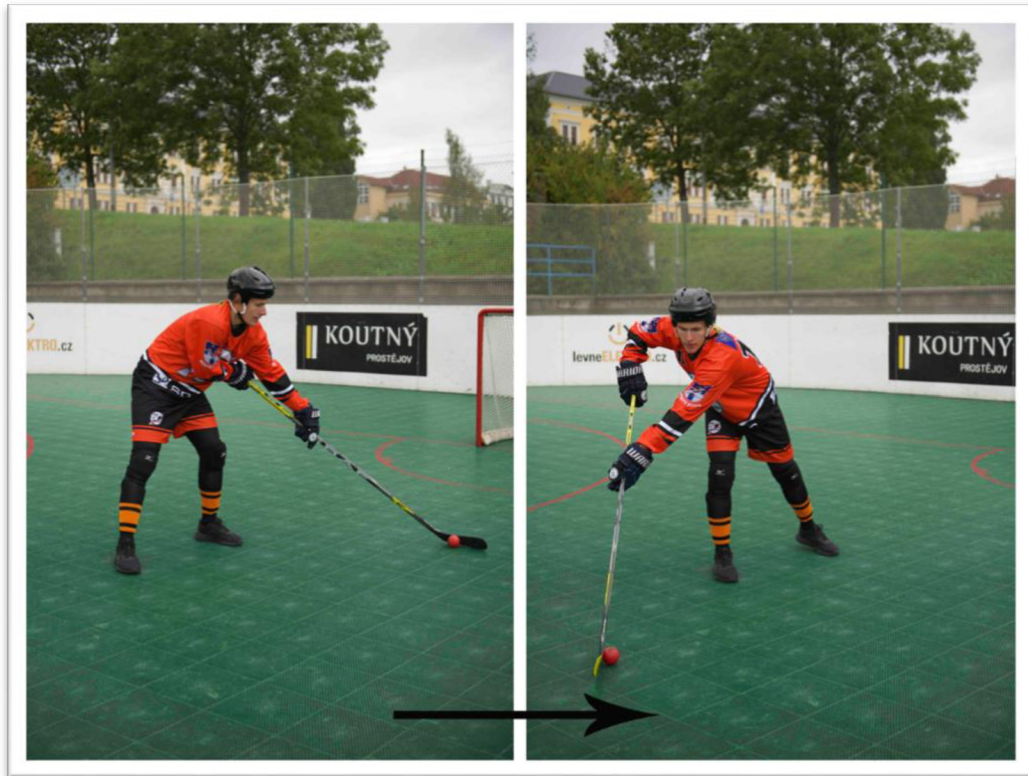
Obrázek 18

Krátký dribling (zdroj vlastní)



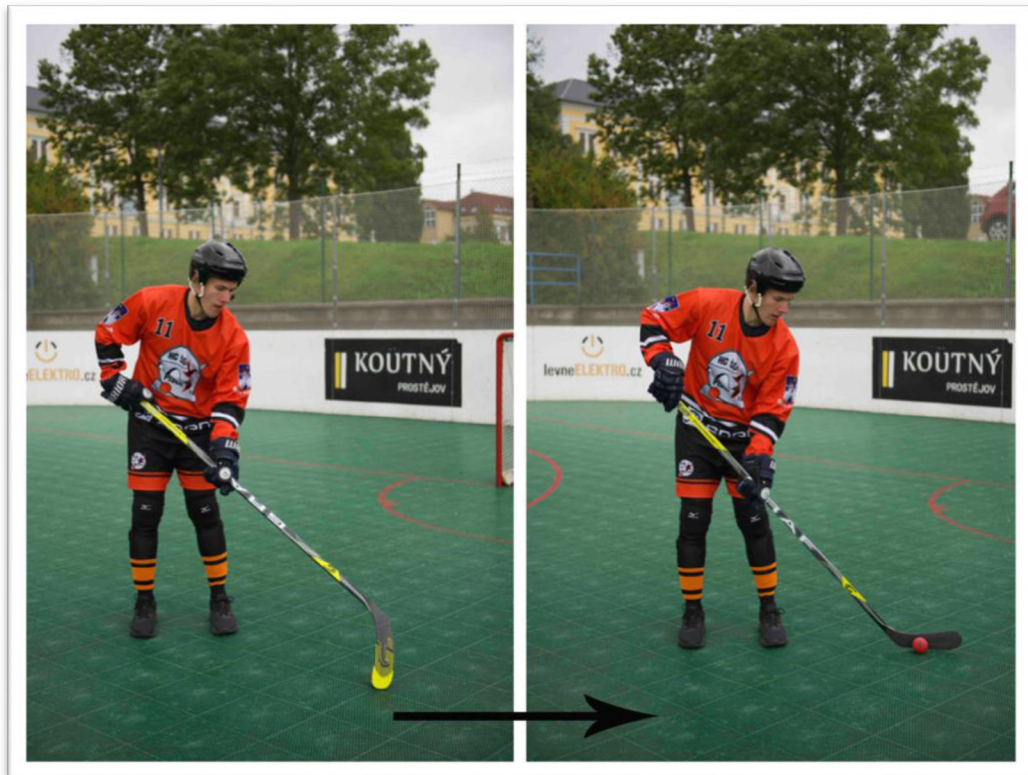
Obrázek 19

Dlouhý dribling (zdroj vlastní)



Obrázek 20

Florbalový dribling (zdroj vlastní)



Tažení. Hráč má míček vedle těla nebo za tělem. Hráč drží jednou rukou hůl a druhou rukou odmítá bránícího hráče. Hokejku drží šikmo stranou vzad a je přiklopená čepelí k míčku. Tato činnost se využívá při obíhání soupeře pomocí dlouhé kličky, při úniku od mantinelu nebo při pronikání po křídle (viz obr. 21).

Vedení míčku pomocí **tlačení** – hráč tlačí míček před sebou forhendovou nebo bekhendovou stranou čepele. Hůl přitom hráč zpravidla drží v jedné ruce. Používá se při rychlých startech, jestliže má hráč prostor před sebou volný, nebo při samostatném úniku, kdy není v blízkosti protihráč (viz obr. 21).

Obcházení soupeře

Nejčastějším způsobem, jak obejít soupeře, je **klička**. Dále se také používá **prohození** nebo **obhození** (viz obr. 24). Cílem této činnosti je získání výhodnějšího postavení vůči soupeři. Kličku po ruce (viz obr. 22) nebo přes ruku dělá (viz obr. 23) hráč tak, že v těsné blízkosti před soupeřem zaujme postavení na obě nohy a činí klamný pohyb tělem nebo holí. Bránící hráč na tento pohyb reaguje změnou směru, čehož využívá útočící hráč a vybíhá na druhou stranu. Při kličce po ruce drží útočník oběma rukama hůl, získává rychlost a odpoutává se od soupeře. Jinak je tomu u kličky přes ruku, kdy útočící hráč pouští spodní rukou hůl a kryje si míček tak, aby na něj bránící hráč nedosáhl.

Dalším způsobem, jak obejít hráče, pokud se útočící hráč přiblíží k bránícímu, je také obhození o hrazení nebo prohození míčku mezi jeho bližší nohou a holí, příp. mezi nohama soupeře. Aby bylo obhození či prohození úspěšné, musí mít útočící hráč větší rychlost než obránce. Uvolnit se s míčkem lze i obtočením se okolo protihráče, kdy si hráč kryje míček svým tělem a obtáčí se kolem obránce na jeho úrovni. K němu je postaven boky nebo zády, aby si kryl míček.

Obrázek 21

Vedení míčku tažením (A) a tlačáním (B) (zdroj vlastní)



Obrázek 22

Klička po ruce (zdroj vlastní)



Obrázek 23
Klička přes ruku (zdroj vlastní)



Obrázek 24
Obhození (A) a prohození míčku mezi nohama (B) (zdroj vlastní)



Technika: Při vedení je míček mezi patkou a středem čepele. Hlava je při vedení zvednuta, aby hráč mohl sledovat spoluhráče i soupeře a také viděl míček u své hole. Široké periferní vidění je pro hráče v hokejbalu nezbytné. Po hráčích také vyžadujeme, aby drželi hokejku pevně na zemi. Usilujeme, aby měli trup v mírném předklonu, prováděli koordinované pohyby a kontrolovali, že čepel hole je přiklopena k míčku.

Metodika: Návčik vedení míčku se provádí již od nejmladších věkových kategorií. Je také vhodné je zařazovat i ve vyšších věkových kategoriích, kde je zapojeno více herních činností jednotlivce nebo ve cvičeních, kdy hráč musí vyhodnotit určitou situaci, která nastane v utkání. Pro návčik vedení míčku je vhodné využít začátek tréninku, např. při zapracování hráčů do tréninkové jednotky. Prvořadé je vedení míčku driblingem, základem je dribling krátký (hokejový). Dále vedení míčku procvičujeme zprvu na místě, později přidáváme pohyb. Hráči nejprve sledují míček očima, poté trenér klade důraz, aby se hráči učili postupně kontrolovat míček citem v rukou a periferním viděním např. ukazováním číslic na rukou apod.

Perič (2006) popisuje ve své publikaci metodiku návčiku takto:

- Vedení míčku a uvolňování s míčkem se nacvičuje nejdříve na místě
- Zpočátku se hráči mohou dívat na míček, později je musí trenér nutit, aby ho kontrolovali periferním viděním a citem v rukou
- Při driblingu, tažení i tlačení míčku je důležité sladění běhu s vedením míčku
- Zpočátku se volí jednoduchá cvičení, aby se hráči mohli soustředit na techniku provádění, po zvládnutí základní techniky se zařazují cvičení náročnější (vedení kolem překážek, ve slalomu, běhu vzad).
- Obcházení soupeře se nacvičuje po základním zvládnutí vedení míčku
- Zpočátku je vhodné používat stojany nebo jiné statické překážky
- Prvním předpokladem úspěšné kličky je klamný pohyb
- Obdobně lze využít stojanu i při návčiku obhození nebo prohození
- V další fázi návčiku se využívá nejdříve pasivně stojícího, později aktivně bránícího soupeře

Chyby, které charakterizuje Perič (2002):

- Neustálé sledování míčku zrakem (hráč ztrácí přehled o hře, případně o soupeři)
- Špatné načasování zahájení uvolňování – klička je prováděna příliš blízko nebo naopak příliš daleko od obránce, hráč před vlastním provedením kličky neprovádí klamný pohyb
- Hráč provádí uvolnění v malé rychlosti nebo dokonce vestoje
- Nedostatečné krytí míčku při obcházení soupeře
- Špatná volba techniky nebo způsobu uvolnění se (kličky)

Uvolňování hráče mez míčku

Technika: Pohybovým základem uvolňování hráčů bez míčku je běh a s ním další související činnosti (starty, zastavení, změna směru, změna rychlosti). Formu běhu lze od běžného provedení odlišit kratším krokem a nižší polohou těžiště. Při změnách směru se zvyšuje význam udržení rovnováhy těla. Předpokladem správného provedení je dostatečná úroveň koordinace dolních končetin s ohledem na udržení rovnováhy ve spojení s pohybem horních končetin, tj. práce ramen nebo práce rukou při přihrávce (Českomoravský svaz hokejbalu, 2023e).

Metodika:

- Postupně zvyšovat odpor bránícího hráče (návčik je vhodné začít se statickými překážkami nebo obráncem)
- Při zvyšování odporu nacvičovat načasování (timing)
- Všechny techniky a směry uvolnění by se měly pravidelně kombinovat a střídat
- Důsledně vést hráče k odpoutání od soupeře zejména změnou směru a rychlosti
- Procvičovat správné postavení nohou a hole vůči hráči v držení míče (a krytí míčku před soupeřem)
- Procvičovat uvolnění na základě principů kombinační hry s pevným základem na individuální činnosti ve hře
- Současně je prováděn návčik hlídání si pohybu soupeře a reagování na jeho změny v obranné fázi

Chyby:

- Nesprávná volba směru uvolňování
- Nedostatečný a neefektivní pohyb
- Nedokončené klamaní a matení soupeře
- Nesprávné načasování (hráč je po uvolnění obsazen)
- Nevýhodné postavení vzhledem k přihrávajícímu hráči (přihrávající hráč nemá komu přihrát)

Přihrávání a zpracování přihrávky

Přihrávka je základní hokejbalovou činností jednotlivce, jejíž osvojení a nácvik je základem pro herní kombinace a ve starších věkových kategoriích také herních systémů. Na přihrávku plynule navazuje, jak z pohledu nácviku, tak z pohledu herního – zpracování míčku. Přihrávky lze provádět forhendovou (viz obr. 25) i bekhendovou stranou čepele (viz obr. 26). Navíc můžeme přihrát i zpracovat míček pomocí nohou. V případě, že přihrávka letí vzduchem, je možné ji zpracovat pomocí trupu nebo pomocí rukou (viz obr. 28), ale jen tak, že to není v rozporu s pravidly. Přihrávku, která jde po zemi, lze zpracovat i položenou holí, avšak tento způsob není hráči příliš využíván (viz obr. 28).

Přihrávky po zemi se obvykle provádějí krátkým švihem. Přihrávající hráč musí umět odhadnout sílu přihrávky, aby míček nasměroval na spoluhráče do prostoru a nedostal se až k mantinelu nebo k soupeři. Přihrávky vzduchem provádějí obránci v obranném pásmu nebo útočníci v útočném pásmu, pokud v tomto omezeném prostoru není místo pro přihrávku po zemi a míček by nemohl proniknout k určenému spoluhráči (viz obr. 27). Správné provedení přihrávky vzduchem je, aby míček dopadnul asi metr od hole spoluhráče a neměl by letět výše jak 30 cm nad zemí. Kvalita přihrávky závisí na mnoha parametrech, např. přesnost, včasnost, účinnost (Českomoravský svaz hokejbalu, 2023a)

Technika: Přihrávku po ruce provádí hráč bokem v základním hokejbalovém postoji, kam chce přihrávat. Míček má na středu čepele a těžiště je na zadní noze. V případě, že hráč drží hůl na levou stranu – jeho pravá noha je vzadu, naopak pokud hraje na pravou stranu – levá noha je vzadu. Při samotném pohybu pažemi je nutné přenášet těžiště ze zadní nohy na přední tak, že v momentě, kdy míček opouští čepel

hole, je váha zcela na přední noze. Důležité je mít hlavu zvednutou a sledovat místo kam chce přihrát.

Obdobně je tomu i při **zpracování míčku** (viz obr. 25). Při zpracování je nutné mít hokejku lehce před tělem a musí se stavět tak, aby její čepel byla kolmo na směr očekávaného pohybu míčku. V okamžiku, kdy se míček dotkne čepel, hráč ho zpomalí pohybem paží dozadu, povolí čepel a zápěstím přiklopí míček.

Při **nahrávce přes ruku** stojí hráč v opačném postavení, než tomu je při přihrávce po ruce. Při přihrávce přes ruku je také přenášeno těžiště ze zadní nohy na přední. Těžiště je nad zadní nohou, míček zhruba uprostřed čepel a čepel přiklopena k míčku. Míček je za zadní nohou, horní ruka je mírně pokrčena a spodní ruka je natažena. Hlava je vzpřímena a sleduje místo přihrávky.

Metodika: Pro nácvik přihrávky je dobré začít nejprve na místě. Dalším krokem by měla být přihrávka z místa s následným pohybem. Bezprostředně na to by měla navazovat přihrávka z místa na pohybujícího se hráče. Po tomto osvojení zařazujeme přihrávky z pohybu na nabíhajícího spoluhráče.

Perič (2006) rozšiřuje metodickou řadu přihrávky a zpracování následovně:

- Začíná se přihrávkou z místa po ruce (vzdálenost hráčů optimálně 4 až 5 metrů)
- Po zvládnutí techniky je možné zvyšovat vzdálenost mezi hráči a měnit techniky přihrávky a zpracování (švihem, přiklepnutím, po zemi i vzduchem, forhendem i bekhendem)
- Později probíhá nácvik v mírném pohybu (nejdříve s přihrávkami po ruce poté přes ruku)
- V další fázi nácviku je předchozí bod rozšířen o pohyb obou přihrávajících hráčů s tlakem na různé techniky provedení a také provedení v prostorovém nebo časovém omezení (kolmá přihrávka při zakládání útoku v obranném pásmu, přenechání míčku při zakončení apod.).

Chyby:

Chyby v technice hráče, který **přihrává:**

- Sledování míčku, nikoliv ostatních hráčů (přihrávka na slepo)
- Přihrávající hráč – nesníží těžiště, nemíří přihrávku na čepel spoluhráče, přihrává na obsazeného hráče nebo před vlastní branku

- Neúměrná razance přihrávky (pomalá nebo prudká přihrávka)

Chyby v technice hráče, který **přijímá**:

- Hráč přijímající přihrávku – nemá hůl na zemi, drží hůl příliš tvrdě a míček mu odskakuje (přeskakuje čepel hole), netlumí míček nebo se nedostatečně uvolňuje pro přihrávku
- Nadbytečný dribling při přijetí míčku ve špatnou chvíli
- Zastavení se v pohybu před nebo při přijetí míčku

Obrázek 25

Technika přihrávky po ruce (A) a zpracování (B) (zdroj vlastní)



Obrázek 26

Technika přihrávky přes ruce (A) a zpracování (B) (zdroj vlastní)



Obrázek 27

Přihrávka vzduchem (zdroj vlastní)



Obrázek 28

Další techniky zpracování přihrávek – rukou (A), nohou (B), položenou holí (C) (zdroj vlastní)



Střelba

Technika: Střela švihem z místa (viz obr. 29). Hráč stojí pod úhlem 45 stupňů, míček je za osou těla, při střele rotuje horní část těla, mírně se sníží těžiště a přenáší se váha na přední nohu – noha dál od hokejky, dotažení pohybu střely (Českomoravský svaz hokejbalu, 2023d).

Další technikou je **střela přiklepnutým švihem** (viz obr. 30). Hráč stojí čelem k brance, míček má za osou těla, rotace ramen a trupu, sníží se těžiště a přenáší se váha na přední nohu – noha dál od hokejky, míček se mírně posune od hokejky přibližně na úroveň osy těla, poté krátký úder do míčku a nasměrováním čepule hole dokončíme pohyb střely (Českomoravský svaz hokejbalu, 2023d).

Střela golfovým úderem (viz obr. 31). Hráč stojí skoro bokem k brance, míček je na ose těla, nápřah až na úroveň ramen, při střele se přenáší váha na přední nohu – noha dále od hokejky, mírný předklon při úderu do míčku, úder do plochy cca 15 až 25 cm před míčkem (na plastu), na asfaltu méně, dotažení pohybu střely (Českomoravský svaz hokejbalu, 2023d).

Střela přes ruku švihem (viz obr. 32). Hráč stojí bokem k brance, nohy asi na šíři ramen, míček za osou hřiště při střele rotuje horní část těla, sníží se mírně těžiště a přenáší se váha na přední nohu – to je noha blíž k hokejce a dotažení pohybu střely (Českomoravský svaz hokejbalu, 2023d).

Střela přes ruku přiklepnutým švihem (viz obr. 33) má obdobnou techniku s tím rozdílem, že se míček mírně posune z hokejky přibližně na úroveň osy těla, poté krátký úder do míčku a nasměrování čepele hole (Českomoravský svaz hokejbalu, 2023d).

Perič (2006) stanovuje určitá základní pravidla pro vlastní techniku střelby:

- Periferní vidění míčku a cíle
- Pevné sevření hokejky (zejména rukojeti)
- Ruka drží střed rukojeti a určuje směr střelby
- Ruka svírající konec rukojeti provádí doprovodný páčivý pohyb předloktí
- Dotažení pohybu střely vychází z následujícího pořadí: trup – ruka – zápěstí – hůl – čepel
- Míček rotuje podél čepele hole

Obrázek 29

Střelba po ruce krátkým švihem (zdroj vlastní)



Obrázek 30

Střelba po ruce přiklepnutým švihem (zdroj vlastní)



Obrázek 31

Střelba golfovým úderem (zdroj vlastní)



Obrázek 32

Střelba přes ruku švihem (zdroj vlastní)



Obrázek 33

Střelba přes ruku přiklepnutým švihem (zdroj vlastní)



Z metodického pohledu rozeznává Perič (2006) čtyři základní fáze pohybu:

- 1) Nápřah – vykývnutí hole proti pozdější trajektorii míčku
- 2) Švih – do okamžiku doteku míčku
- 3) Interakce – působení čepel hole na míček do okamžiku, kdy opouští čepel hole
- 4) Protážení – okamžik, kdy se čepel hole dostane do nejkrajnější polohy ve směru pohybu míčku

Metodika: Při nácviku u začínajících hráčů začínáme vždy střelbou po ruce krátkým švihem. Pro úvodní fázi volíme přesnou ukázkou (slovní popis nestačí) a klademe důraz na velký počet opakování. Doporučuje se provádět nácvik zejména na mantinelu a definováním cílů prostřednictvím pneumatik, překážek, samolepek, reklam na hrazení nebo hole trenéra se změnou její pozice (Českomoravský svaz hokejbalu, 2023b).

Perič (2006) ve své publikaci popisuje metodiku nácviku střelby takto:

- Ukázka, instrukce a popis (případně video) příslušné techniky střelby
- Nácvik z místa (později na určitý cíl)
- Nácvik z místa na branku
- Nácvik střelby z pohybu
- Běh na branku – střelba
- Převzetí přihrávky – dribling – střelba
- Převzetí přihrávky – přímá střelba
- Dorážení (zakončení na malém prostoru okolo brankoviště)

S nácvikem střelby by se mělo začít až po částečném osvojení a zvládnutí základní techniky přihrávání a zpracování míčku. Lze říci, že metodika je v podstatě stejná jako při metodice nácviku přihrávky švihem.

Chyby:

- Hráč nevystřelí v nevhodnější chvíli
- Ruce hráče nesvírají pevně hokejku
- Střelba z obrácené nohy
- Hráč nevystřelí na branku do volného prostoru
- Čepel není odkloněna od míčku

- U golfového úderu hráč tzv. „podsekává“ míček čepelí, aby jej zvedl ze země

Doražení a tečování

Uvedené prvky rozhodují v moderním hokejbale utkání a jejich nácvik je vhodné zařadit až po zvládnutí všech technik střelby.

Technika: Při této herní dovednosti usilujeme o důsledné sledování míčku, „pohotovost“ (reakční schopnost) hokejky, anticipaci a aktivní pohyb v prostoru před brankou s cílem usměrnit nebo doklepnout míček do branky.

Metodika: Opakované nastřelování míčku od modré čáry s důrazem na tečování míčku nebo dorážení míčku v herních cvičeních.

Chyby: Špatné postavení v předbrankovém prostoru nebo tečování míčku mimo branku

Vhazování (buly)

Technika: Správné postavení na vhazování: hráč musí mít čepel hole v půlkruhu pro vhazování a špičky nohou jsou ve stejné úrovni, v tzv. „L“. Hráč je v mírném předklonu s mírným pokrčením kolen. Rozhoduje reakční schopnost hráče v okamžiku, kdy rozhodčí vhodí míček do hry.

Metodika: Opakovaný nácvik vhazování v tréninkových podmínkách (trenér vhazuje míček mezi dva hráče, ti se snaží vyhrát míček).

Chyby: Chybné postavení na vhazování nebo chybné odehrání.

4.2.2 Základní obranné herní činnosti jednotlivce

Obsazování hráče s míčkem

Technika: Základem je včasný pohyb (přístup) k soupeři ve správném směru a vhodnou rychlostí v okamžiku, kdy získal míček. Základem úspěchu této činnosti je schopnost bránícího hráče předvídat nebo číst hru (anticipace) a co možná nejtěsněji obsazovat soupeře. **Vypíchnutí** (viz obr. 34) je pak činnost, kdy hráč prudce vystrčí hůl před sebe proti soupeřově holi s míčkem, a špičkou hole zasahuje míček. Dalším způsobem je odebrání míčku **úderem do míčku** (viz obr. 35), kdy hráč prudkým obloukovým pohybem hole udeří do míčku na soupeřově holi. **Nadzvednutí** (viz obr. 36) nebo **přitlačení hole**. **Položení hole**, bránící hráč položí celou svou hůl na zem před hůl soupeře, kterému tak zamezí v pohybu s míčkem. **Zablokování** (viz obr. 37) je způsob, kdy obránce atakuje soupeře s míčkem podél hrazení, a to tak, že se vtlačí mezi něj

a míček, a holí nebo bokem mu zablokuje hůl na hrazení a odebere míček (Českomoravský svaz hokejbalu, 2023c).

Metodika:

- Nejprve v mírném pohybu připravit správné a včasné načasování akce a rychlý přístup k hráči
- Trénovat navazování kontaktu naběhnutím obloukem k protihráči a sledování jeho pohybu a okamžitou reakci na jeho záměry
- Primárně nacvičovat ve dvojicích jednotlivé druhy odebrání míčku
- Tuto obrannou činnost je potřeba neustále procvičovat, nejprve v jednoduchých cvičeních, později v herních podmínkách

Chyby: Napadení soupeře přímým naběhnutím, čímž vzniká riziko propadnutí, nekoordinované pohyby, nerozhodnost nebo malá rozvaha, nedostatečná práce holí, nesprávné reagování na činnost soupeře, podražení soupeře, nebo jiný přestupek proti pravidlům, volba nevhodného způsobu odebrání míčku.

Obrázek 34

Vypíchnutí míčku (zdroj vlastní)



Obrázek 35

Úder do míčku (zdroj vlastní)



Obrázek 36

Nadzvednutí hole (zdroj vlastní)



Obrázek 37

Blokování soupeře u hrazení (zdroj vlastní)



Obsazování hráče bez míčku

Technika: Obsazování se provádí buď **těsné**, nebo **volné**. Těsné obsazení znamená, že hráči jsou spolu v kontaktu (tělem, rukou nebo holí). Při volném obsazení spolu hráči v kontaktu nejsou. V prostoru před brankou a v území střeleckého ohrožení je nutné obsazovat těsně všechny útočníky, kteří se zde nacházejí.

Metodika:

- Dvojice je v mírném pohybu, útočící hráč mění směr a bránící hráč reaguje na jeho pohyb
- Drobné pohybové hry na osobní obranu
- Cvičení ve dvojicích, kdy útočící hráč se snaží libovolným způsobem na malém prostoru uvolnit, a bránící se ho snaží těsně obsadit
- Herní cvičení na malém prostoru zaměřené na obsazování hráče (volně a těsně)

Chyby:

- Bránící hráč je příliš daleko od hráče, kterého má bránit
- Bránící hráč špatně předvídá pohyb hráče
- Bránící hráč ztratil kontakt (vizuální nebo dotykový) s útočícím hráčem

- Bránící hráč se soustředí pouze na hráče s míčkem, a nikoli na toho, kterého má bránit

Obrana prostoru

Technika: Obránce ustupuje ke své brance tak, aby měl útočníky neustále před sebou. Klíčovými body v technice je vzdálenost od soupeře (těsnost má za následek pozdější reakci) a periferní vidění (kontrola míčku a soupeřů). Rozeznáváme krytí hráče v prostoru a krytí prostoru.

Metodika:

- Obrana v mírné rychlosti v situaci 2-1 s nácvikem obrany prostoru
- Herní cvičení 2-1 s nácvikem obrany prostoru
- Obrana v mírné rychlosti v situaci 3-1 s důrazem na obranu prostoru
- Herní cvičení 3-1 s nácvikem obrany prostoru
- Herní cvičení 2-1 s nácvikem obrany hráče v prostoru

Chyby:

- Předčasné zahájení obranné činnosti – napadnutí jednoho hráče
- Přílišné soustředění pouze na jednoho hráče, a nikoliv na obranu prostoru
- Neuskutečnění obranného zákroku v těsné blízkosti před brankou
- Nedostatečná práce holí
- Po zahájení obranného zákroku chybí krytí hráče v prostoru

Blokování střel

Technika: **Blokování střel ve stoji** se provádí tím, že hráč jde proti střelci tak, že má nohy těsně u sebe. Pokud míček letí vysoko, snaží se ho zblokovat rukou. **Blokování střel v pokleku** (viz obr. 38) – obránce přechází do pokleku, takže kolenem jedné nohy se dotýká země. Má možnost zasáhnout míček holí, kterou drží v jedné ruce a volnou paži má spuštěnou podél těla a dle potřeby se snaží zachytit míček do ruky. **Blokování holí** je specifickým způsobem blokování střel, při kterém se snaží bránící hráč v okamžiku vystřelení svou hůl vložit před míček tak, aby ho srazil mimo branku, nebo alespoň zmírnil jeho rychlost.

Metodika:

- Všechny způsoby blokování střel mají obdobnou metodiku nácviku
- Nacvičování základních pohybů bez míčku

- Chytání velmi pomalu letícího (jedoucího) míčku
- Návčik chytání prudkých střel se doporučuje zařazovat až ve starších věkových kategoriích

Chyby:

- Otáčení se ke střelám zády
- Uhýbání se míčku
- Tečování míčku v těsné blízkosti před brankou

Obrázek 38

Blokování v pokleku (zdroj vlastní)



4.2.3 Herní činnosti jednotlivce – brankář

Základní postoj

Základní postoj (viz obr. 39) patří k jednomu z nejdůležitějších prvků hry brankáře. Jedná se o speciální postavení, ze kterého brankář zahajuje většinu svých zákroků.

Technika: Nohy jsou asi na šíři ramen nebo lehce širší, kolena mírně pokrčená a váha je více na špičkách, kolena směřují k sobě. Rukavice před tělem, lokty jsou od těla a rukavice nesedí na žádné části výstroje – volnost pohybu. Čepel hole je na zemi mezi nohama před chodidly, s lehce nakloněnou čepelí k tělu. Trup je rovný a předklon je v kyčlích, nikoliv v zádech.

Chyby: rovné nohy (důsledkem je ztráta rychlosti a rovnováhy), přehnaně snížené rozkročení (ztráta dynamiky), lapačka je košem dolů, nebo je extrémně vytočená košem do strany (nesleduje hru).

Obrázek 39

Základní brankářský postoj (zdroj vlastní)



Střelecký úhel a chytání míčku

U hry brankáře je důležité, aby co největší část jeho těla a výbroje směřovala proti míčku. Brankář by měl vyplňovat branku, pokud možno rovnoměrně, a ve všech jejích částech. V případě útoku přistupuje brankář k tzv. vykrývání (vyplňování) střeleckého úhlu. Střelecký úhel je úhel, jenž svírají tyče branky, resp. její vnitřní okraje, a který má vrchol v místě, odkud je míček vystřelen. Brankář by měl chytat především před brankou a využívat neustálého pohybu k lepšímu vykrývání střeleckého úhlu. Zejména je důležité zaujmout přesné postavení u tyče, jíž se dotýkají boty, „betony“ i tělo hráče (viz obr. 40).

Úspěšnost brankáře závisí na počtu chycených míčků, a to především v situacích, v nichž hrozí bezprostřední ohrožení branky. Cílem brankáře je vystřelený míček chytit nebo vyrazit, ale při vyražení vzniká potenciální nebezpečí opakované střely (doražení míčku).

Dalšími způsoby chytání je chytání do volné ruky („lapačky“), kdy je rukavice co nejvíce otevřena a vytočena dlaní proti míčku, nebo chytání rukou s holí („vyrážka“), rukavice je nastavena kolmo k míčku a brzdí jeho pohyb. Lze také míček chytat tělem, což je nejbezpečnější způsob chytání, díky velké ploše vykrytí, a také brankářkou holí.

Obrázek 40

Postavení brankáře u tyčky branky (zdroj vlastní)



Rozklek/polorozklek

Občas v hokejbale brankář reaguje v nepřehledné situaci tzv. celým rozklekem, kdy klečí na obou kolenou a obě nohy jsou vytočeny co nejvíce dopředu špičkami k míčku tak, aby pokrývaly spodní část brány (kolena jsou v ose pod rameny). Tělo zůstává vzpřímené, tzn. ve stejné pozici jako v základním postoji. Čepel hole je celou plochou na hrací ploše a vykrývá prostor mezi nohama (viz obr. 41) (Perič et al., 2006).

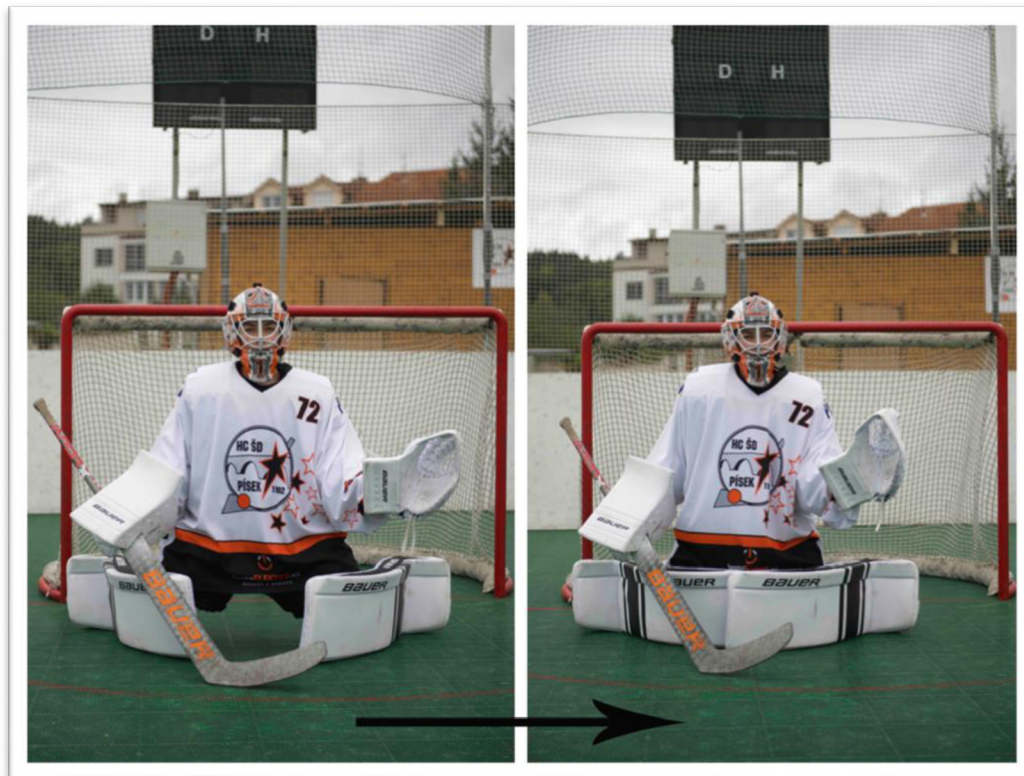
Reakční rozklek je forma zákroku na střelu, kdy má brankář dostatek času, aby na pohyb míčku reagoval.

Poloviční rozklek – jedná se o nejčastěji užívaný způsob krytí střel po zemi, anebo nad zemí. Při střelách do levé části brány při něm brankář klečí na pravém koleně a levou nohu má výrazně vytočenou do strany co nejvíce tak, aby největší část směřovala kolmo

k míčku. Poloviční rozklek umožňuje brankáři i rychlý návrat (vztyk) do základního postoje.

Obrázek 41

Brankářský rozklek (zdroj vlastní)



4.2.4 Analýza natáčení výukového DVD

Před samotným natáčením videa bylo nutné zajištění natáčecích prostor a také hráčů. Zásadní bylo vytvoření scénáře (osnovy), podle kterého se bude natáčet. K natáčení byly využity tři hráči a brankář, kteří hrají hokejbal.

Za prvé bylo důležité určit posloupnost jednotlivých činností, které jsme získali z knihy *Hokejbal průvodce tréninkem*, dále byla určena forma videa, a to ukázkou jednotlivých činností s doprovodným hlasovým popisem, tzv. voiceover, a to z toho důvodu, aby se divák mohl lépe soustředit na popis a metodiku činností, a nečetl přebytečný text.

Na úvod je na videu stručně zmíněna charakteristika hry. V první části bylo natočeno hokejbalové vybavení s cílem této části je seznámit posluchače se základním vybavením, které je v hokejbale povinné nebo doporučené.

Druhá část se věnuje natáčení jednotlivých herních činností jednotlivce. V publikacích, zabývajících se hokejbalem, nebo podobnými sporty, se nejprve začíná

s útočnými herními činnostmi jednotlivce a až poté s obrannými. Nejdříve bylo potřeba ukázat základní herní postavení a správný úchop hole. Následovaly útočné herní činnosti jednotlivce, kdy se začínalo uvolňováním hráče s míčkem (dribling a vedení míčku), poté následovalo uvolňování hráče bez míčku, přihrávání a zpracování míčku, střelba a další činnosti, jako dorážení, tečování a vhazování.

Další část se věnovala obranným prvkům, které jsme postupně natáčeli. Obsazování hráče s míčkem, obsazování hráče bez míčku, obrana prostoru a blokování střel. Jak v útočných, tak v obranných činnostech jsme vždy ukázali a popsali techniku provedení, metodiku nácviku a chyby, jež se v dané činnosti vyskytují.

V poslední části jsme ukázali nástin hry brankáře a jeho základní vybavení. Na závěr proběhlo poděkování za sledování videa.

Celé natáčení probíhalo 28. září 2022 na hokejbalovém hřišti HC ŠD Písek. Vytvoření celého videa spolu s fotografováním trvalo přibližně pět hodin. Video bylo pořízeno na fotoaparát Nikon Z 6II. Po zhlédnutí kompletního materiálu bylo potřeba některé záběry přetočit, a to se uskutečnilo 14. října 2022. Celé video je sestřiháno v programu iMovie, který je jednoduchý a poskytuje všechny potřebné funkce. Střih videa trval několik dnů, jelikož bylo potřeba namluvit a přiřadit komentář k jednotlivým snímkům.

5 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit systematický rozbor současného hokejbalového vybavení, zpracovat teorii a didaktiku hokejbalu a metodiku jeho nácviku na základních a středních školách formou výukového DVD.

Hokejbal je považován za relativně mladý sport vycházející z ledního hokeje. Zpočátku chyběla jednotná pravidla, což se brzy změnilo, jelikož se hokejbal nehrál pouze v tehdejší Československu, ale také v Německu, Švýcarsku, Rakousku a samozřejmě v zámoří v USA a Kanadě, kde moderní hokejbal vznikl. V České republice se začal rozvíjet v 70. letech minulého století, kdy byla v Českých Budějovicích sepsána první pravidla a byl zde uspořádán turnaj pro děti základních škol, který byl úspěšný a těšil se velkému zájmu. Zpočátku se hrálo s dřevěnými hokejkami a na betonových površích. Od roku 2000 se definitivně přestal používat tenisový míček jako hrací prostředek a jeho náhradou se stal oranžový míček vyrobený z plastu, jenž se používá ve dvou variantách tvrdosti v závislosti na venkovní teplotě, ve které se hraje. Díky dostatku finančních prostředků se začala budovat i nová hřiště. Ačkoliv se hokejbal stal fenoménem, jeho nepřítelem je konkurence podobného sportu – florbalu. Lze tedy říci, že ačkoliv je hokejbal etablovaným sportem, v poslední době stagnuje a ztrácí na nejpoblárnější sporty.

V první části práce se zabýváme vznikem a vývojem hokejbalu ve světě a v českých zemích. Ukazujeme si zásady tréninku v různých věkových kategoriích. Dále přibližujeme stručnou charakteristiku tohoto sportu, jeho základní pravidla a vybavení. V druhé polovině této části je popsána systematika hokejbalu, jsou zpracovány herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy. Další bod je věnován základní technice společně s nácvikem, analytickou část uzavírá teorie výukového videa.

Ve druhé části práce se detailně věnujeme obsahu samotného videa, jež je přílohou této práce. Bylo nutné vypracovat scénář obsahující rozbor současného hokejbalového vybavení, herní techniku a zpracování metodiky vybraných herních činností jednotlivce včetně brankáře. Na závěr bylo nezbytné pro vytvoření videa natočené záběry sestříhat a vyhotovit závěr práce.

Dalším logickým krokem nácviku by byly herní kombinace, jež navazují na herní činnosti jednotlivce. Případně herní systémy, které v sobě obsahují jak herní kombinace,

tak herní činnosti jednotlivce. Na tyto dvě složky z hokejbalové systematiky by se dalo navazovat i v rámci výukového videa.

Vlastní výukové DVD, které ve finální verzi trvá 18 minut a 40 sekund, lze podle logické struktury rozdělit na dvě části. První část videa se zabývá stručnou charakteristikou hokejbalu a přináší ukázkou současného hokejbalového vybavení. Druhá část se věnuje herní technice, metodickým cvičením a ukázkám chyb. Závěr druhé části je navíc doplněn o nástin hry brankáře. Natáčení samotného videa probíhalo 28. září a 14. října 2022 na hřišti HC ŠD Písek. K zachycení záběrů a fotografií byl použit fotoaparát Nikon Z 6II a střih videa se prováděl v programu iMovie.

Video společně s fotkami bylo poskytnuto Českomoravskému svazu hokejbalu, jenž konstatoval kvalitní úroveň videa (viz příloha č. 2).

Výukové video, které je přílohou této bakalářské práce, a dostupné na <https://www.youtube.com/watch?v=QE5SVmBf8YE&t=190s>, může pomoci jak začátečnickům, tak i pokročilým hráčům, kteří chtějí zlepšovat své dovednosti nebo se vyvarovat chyb. Obsah videa je přínosem zejména pro začínající hráče, které provede postupně všemi herními činnostmi jednotlivce a obohatí je v herní technice a nácviku vybraných prvků. Ve videu naleznou spoustu základních informací a podnětů také trenéři, kteří se věnují, nebo chtějí věnovat, především hokejbalové mládeži. V neposlední řadě má video ambice pomoci učitelům základních a středních škol k lepšímu pochopení hokejbalu, čímž může přispět k jeho větší popularizaci a případně i k jeho zařazení do výuky tělesné výchovy.

Referenční seznam literatury

- Bělka, J., Hůlka, K., Dudová, K., Háp, P., Hrubý, M., & Reich, P. (2021). *Teorie a didaktika sportovních her 1*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Černý, M., Chytková, D., Mazáčová, P., & Šimková, G. (2015). *Distanční vzdělávání pro učitele* (1st ed.). Flow.
- Českomoravský svaz hokejbalu. (2019). *Oficiální pravidla hokejbalu 2018*. Českomoravský svaz hokejbalu.
- Dobry, L., & Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry výkon a trénink*. Olympia.
- Janura, M., & Zahálka, F. (2004). *Kinematická analýza pohybu člověka*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Karczmarczyk, R. (2006). *Florbal: učebnice (nejen) pro trenéry*. Computer Press.
- Kostka, V., Bukač, L., & Šafařík, V. (1986). *Lední hokej: (teorie a didaktika)*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Kysel, J. (2010). *Florbal: kompletní průvodce*. Grada Publishing.
- Maňák, J., & Švec, V. (2003). *Výukové metody*. Paido.
- Martínková, Z. (2009). *Florbal: praktický průvodce tréninkem mládeže*. Česká florbalová unie.
- Nykodým, J., Čada, M., Chvátalová, M., Missbach, Z., Pětivlas, T., Procházka, R., Starec, P., Strachová, M., Vilím, M., & Večeřa, K. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. FSpS MU.
- Ochrana, F. (2019). *Metodologie, metody a metodika vědeckého výzkumu*. Karolinum.
- Pacut, M., & Kosík, M. (2009). *Dějiny sportovních her: pro studenty sportovního managementu*. VŠB – Technická univerzita Ostrava.
- Pavliš, Z., Perič, T., Novák, Z., & Beránek, J. (1998). *Příručka pro trenéry ledního hokeje* (1st ed.). Český svaz ledního hokeje.
- Pek, M. (1998). *Hokejbal: učebnice pro trenéry*. Českomoravský svaz hokejbalu.
- Perič, T. (2002). *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Grada Publishing.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada Publishing.
- Perič, T., Kadaně, J., & Přerost, M. (2006). *Hokejbal*. Grada Publishing.
- Perič, T., Levitová, A., & Petr, M. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada Publishing.
- Petty, G. (2008). *Moderní vyučování* (5th ed.). Portál.
- Rohlíková, L., & Vejvodová, J. (2012). *Vyučovací metody na vysoké škole: praktický průvodce výukou v prezenční i distanční formě studia* (1st ed.). Grada Publishing.
- Růžička, I., Růžičková, K., & Šmíd, P. (2013). *Netradiční sportovní hry* (1st ed.). Portál.
- Skružný, Z., Alina, P., Brennerová, D., Harapát, P., Hladíková, K., Imramovský, A., Jestříbková, M., Lisý, P., Martínková, Z., Svoboda, V., Šafaříková, L., Šatalíková, K., & Vaculík, M. (2005). *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Grada Publishing.
- Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Pedagogická fakulta.
- Zlatník, D., Vancl, K., Beneš, L., Černý, P., Ďarmek, P., Harapát, P., Kafka, T., Rambousek, T., Skružný, Z., & Zítka, M. (2001). *Florbal: učebnice pro trenéry*. Česká obec sokolská.

Kvalifikační práce:

- Krška, M. (2013). *Zásady tvorby výukového videa v oblasti středního odborného vzdělávání* [Bakalářská práce, Masarykova univerzita].

https://is.muni.cz/th/vzno/BP_Martin_Krska.pdf

Webová stránka:

- Českomoravský svaz hokejbalu. (2023a). *Nácvik přihrávky*. Hlavní strana | Hokejbal.cz. <https://www.hokejbal.cz/docs/1495-metodika-nacvik-prihravky.pdf>
- Českomoravský svaz hokejbalu. (2023b). *Nácvik střelby*. Hlavní strana | Hokejbal.cz. <https://www.hokejbal.cz/docs/1510-metodika - nacvik strelby.pdf>
- Českomoravský svaz hokejbalu. (2023c). *Obsazování hráče s míčkem*. Hlavní strana | Hokejbal.cz. https://www.hokejbal.cz/docs/1509-metodika - _obsazovani hrace s mickem.pdf
- Českomoravský svaz hokejbalu. (2023d). *Střelba trochu jinak*. Hlavní strana | Hokejbal.cz. <https://www.hokejbal.cz/docs/metodika-strelba-trochu-jinak.pdf>
- Českomoravský svaz hokejbalu. (2023e). *Uvolnění hráče bez míčku*. Hlavní strana | Hokejbal.cz. <https://www.hokejbal.cz/docs/metodika-uvolne-ni-hra-c-e-bez-mi-c-ku.pdf>
- Českomoravský svaz hokejbalu. (2023f). *Vedení míčku*. Hlavní strana | Hokejbal.cz. <https://www.hokejbal.cz/docs/1507-metodika - vedeni micku.pdf>
- Bauer. (n.d.). *Jak vybrat hokejku*. Bauer CZ. <https://www.bauerhockey.cz/jak-vybrat-hokejku>

Seznam zkratk

HČJ – Herní činnosti jednotlivce

HK – Herní kombinace

HS – Herní systémy

ČMSHb – Českomoravský svaz hokejbalu

ISBHF – Mezinárodní hokejbalová federace

IIHF – Mezinárodní federace ledního hokeje

DVD – Digital Versatile Disc

Seznam příloh

Příloha 1: Výukové DVD – Zpracování teorie a didaktiky hokejbalu a metodiky jeho nácviku na základních a středních školách formou výukového DVD

Příloha 2: Hodnocení úrovně zpracování výukového videa Českomoravským hokejbalovým svazem

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Posudek od ČMSHb na výukové video k BP

Jméno a příjmení studenta: Miroslav Rychlík

Název bakalářské práce: Zpracování teorie a didaktiky hokejbalu a metodiky jeho nácviku na základních a středních školách formou výukového DVD

Studijní obor: TVs-ITs

Titul, jméno a příjmení vedoucího práce: PhDr. Tlustý Tomáš, PhD.

Pracoviště a pracovní zařazení: KTS PF JU

Hodnocení videa

Kritérium hodnocení (označte křížkem)	Stupeň hodnocení				
	stupeň	A	B	C	D
	číselné vyjádření	1	2	3	4
metodická úroveň zpracování	X				
úroveň zpracovaného videa		X			
srozumitelnost a jazyková úroveň	X				
obsahová úroveň	X				
technická úroveň videa		X			
tvůrčí úroveň	X				
uplatnění videa v praxi (ve výuce)	X				
přínos spolupráce	X				
Celkové hodnocení videa	X				

Stručné verbální hodnocení videa:

Předložená práce velmi dobře přináší aplikaci hokejbalové metodiky do ukázek a příkladů jednotlivých hokejbalových, prvků a činností. Příkladně použitý komentář plně doplňuje vizuální stránku materiálu a těží z velmi dobré anotační a zdrojové práce. Využitelnost materiálu v praxi je velmi vysoká. Video budeme v rámci ČMSHb využívat k metodické činnosti v oblasti spolupráce se školními prostředími. Škála technik a jejich využití je prakticky vyčerpávající s velkým akcentem i na méně časté či méně používané hokejbalové dovednosti.

Datum a podpis ČMSHb:

V Pardubicích, 20. března 2023

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU
Zátopkova 100/2, PS 40, 160 17 Praha 6
IČ: 49626485, DIČ: CZ49626485
É.ú.: 1724200504/0600
tel./fax: +420 266 313 766, mobil: +420 603 489 494
e-mail: hokejbal@hokejbal.cz, web: www.hokejbal.cz
Zapsán u MŠ v Praze, spisová značka L 753
Mgr. Martin Komárek, v.r.
Předseda ČMSHb