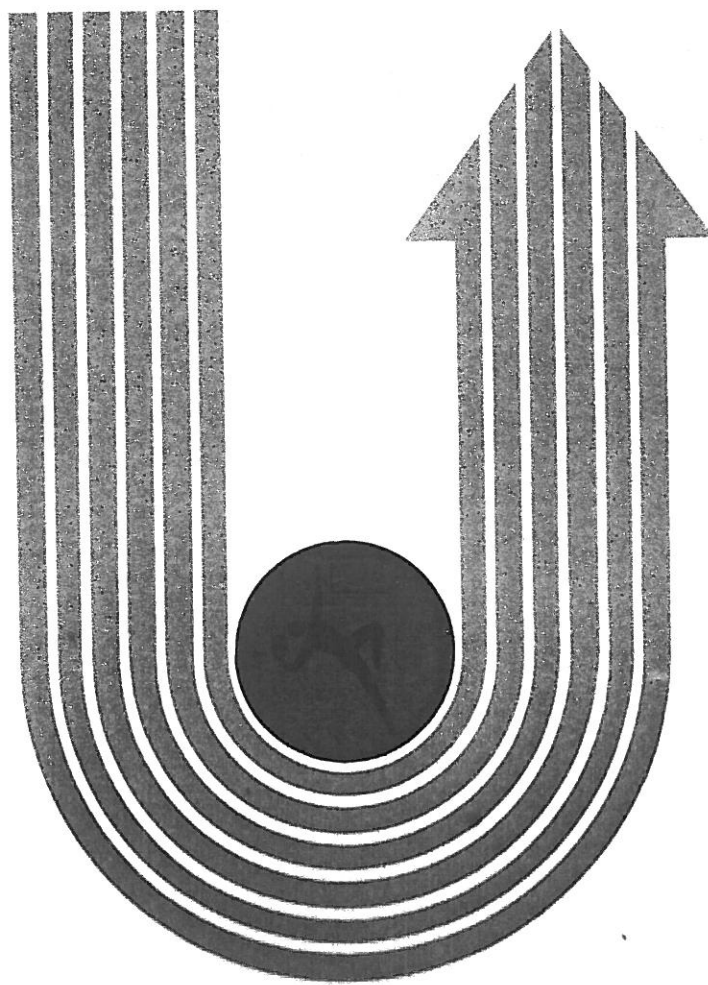


ČESKÝ ÚSTŘEDNÍ VÝBOR ČSTV

Metodické oddělení

METODICKÝ DOPIS

TAKTIKA ÚTOČNÉ A OBRANNÉ HRY V NÁRODNÍ HÁZENÉ



ČESKÝ ÚSTŘEDNÍ VÝBOR ČSTV

Metodické oddělení

Metodický dopis

TAKTIKA ÚTOČNÉ A OBRANNÉ HRY

V

NÁRODNÍ HÁZENÉ

Ú V O D

Tělesná výchova zaujímá stále významnější místo v životě naší společnosti, stala se součástí politiky strany, státu a Národní fronty. Stala se i nezbytnou složkou kultury a péče o všestranný rozvoj socialistického člověka. Široké a celospolečenské pojetí funkce tělesné výchovy podtrhly i významné stranické dokumenty k výchovné problematice mládeže, vychází požadavek rozšiřovat oblast působení na stále větší a početnější vrstvy obyvatelstva, aby toto působení směřovalo k formování socialistického vědomí. Uvedeným cílům musí proto odpovídat i obsah tělovýchovného procesu.

Předkládáme všem trenérům a pracovníkům v národní házené metodický dopis "Taktika útočné a obranné hry v národní házené". Metodický dopis byl zpracován v souladu s vydaným "základním programovým materiálem" a je jedním z důležitých příspěvků pro zvýšení úrovně původní míčové hry - národní házené.

Chceme-li zvyšovat úroveň našeho sportovního odvětví, musíme zkvalitnit především tréninkový proces, jehož výsledkem je získávání a zvyšování sportovní výkonnosti. Nedostatků se zatím projevují především v obsahu a metodice tréninku.

Tento metodický dopis je zpracován jako první z řady materiálů, zabývajících se nácvikem útočných a obranných systémů. Je určen všem aktivním trenérům, trenérům nově školeným a trenérům mládeže. Věřím, že se stane i dobrou pomůckou všech trenérských rad oddílů, při plánování sportovní přípravy družstev v oblasti taktiky útočné a obranné hry.

Karel K ř í ž e k m. sp.
předseda ÚOMK VSNH

1. PŘÍPRAVA A VEDENÍ DRUŽSTVA -----

Sportovní střetnutí má velký vliv na trénovanost hráče a na růst jeho sportovní výkonnosti, a proto je považováno za nejdůležitější speciální tréninkový prostředek.

Velký význam mu připisujeme především proto, že ve střetnutí se obvyklejně nahromaděná energie hráčů odčerpává více než při tréninku, a tím vznikají obzvláště silné podněty pro adaptaci organismu na maximální zatížení. Schopnost ekonomicky hospodařit svými silami, ovládat a překonávat sám sebe, toho můžeme dosáhnout jen ve sportovním střetnutí ve snaze porazit soupeře.

Časté soutěžení, bohatá zápasová zkušenost hráče, rozvíjí schopnost rychlé adaptace na variabilní podmínky střetnutí. Střetnutí je vlastně vyvrcholením přípravy a prověřkou výkonnosti družstva.

Příprava družstva na střetnutí probíhá v několika etapách. V první řadě je to získání informací o hře soupeře a pak příprava taktického plánu na střetnutí. Dále do této oblasti patří i vedení družstva při střetnutí a hodnocení utkání.

1. 1. INFORMACE O SOUPEŘI

Aby mohla úspěšně proběhnout krátkodobá příprava družstva na konkrétní střetnutí, musí mít trenér družstva dostatek informací o hře budoucího soupeře. Z informací získaných rozbořením hry soupeře čerpáme znalosti o způsobu jeho hry, o kladech a nedostatcích v jednání hráčů o vzájemné souhře skupin hráčů /útočníci, obránci/ i celého družstva.

Obeznamit se s hrou soupeře může trenér nebo jeho spolupracovník rozličnými metodami a prostředky. Základní metodou je obvyčejné pozorování hry soupeře v přátelských, turnajových nebo mistrovských utkáních. Při tomto sledování máme možnost provést grafický, písemný i stenografický záznam. V současnosti se začíná uplatňovat záznam zvukový /magnetofon/- a filmový /videorecorder, film/, což umožňuje objektivnější analýzu hry soupeře.

Při pozorování hry soupeře se zaměřujeme na následující stránky jeho hry: úroveň hry brankáře /chytání vysokých, nízkých i klepaných míčů, způsob chytání trestných hodů, vybíhání a hra v brankovišti, spolupráce s obránci při zakládání rychlých protiútoků atd./, organizace hry v obraně /územní, poloosobní, osobní nebo kombinovaná hra, blokování střelby a nejsilnější a nejslabší hráč v obraně/, organizace útočné hry /umístění střelby hráčů, zařazení systému ve hře, nacvičené systémy při rozehrávání volných a trestných hodů, provádění trestných hodů, atd./.

Analýza hry soupeře jako celku, znalost jeho kladů a nedostatků je důležitým předpokladem pro určení taktického plánu hry vlastního družstva.

1. 2. PŘÍPRAVA TAKTICKÉHO PLÁNU NA STŘETNUTÍ

K tomu, aby trenér mohl uplatnit správnou taktiku proti každému soupeři, musí mít hráče dobře připravené jak po fyzické, tak i po technické stránce. Slabší fyzickou připraveností družstva, zpravidla ve druhém poločase, často vzrůstá počet technických a taktických chyb hráčů ve hře. Hráč není schopen udržet intenzitu své pozornosti po celý zápas na požadované úrovni, a to je příčinou celé řady chyb ve hře. Stálé zrychlování hry národní házené, stále se rodící nové útočné systémy a obrana proti nim nedává hráčům možnost delšího uvolnění na hrací ploše, jak tomu bývalo dříve. Z tohoto důvodu se musí trenér snažit o maximální fyzickou připravenost u svého družstva, protože jen tak může uplatnit taktické vedení svých svěřenců.

Plánovaná taktika hry se nacvičuje s hráči družstva v poslední treninkové jednotce před plánovaným utkáním /obyčejně v pátek/. Zde má trenér možnost teoretickou přípravu vhodně spojit s praktickým nácvičením. V treninkové jednotce přistupujeme k cvičením a řešení takových horních situací, které

jsou modelové a dávají možnost hráčům adaptovat se ve střetnutí na předpokládané jednání soupeře. Hlavně se věnujeme zdokonalování signálů a systémů ve hře a při rozehrávání standardních situací.

Posouzení možností vlastního družstva, jeho technické, taktické fyzické připravenosti a momentálního psychického stavu družstva, je také velice důležité. Přecenění nebo podcenění vlastních možností často způsobuje plýtvání vlastními silami a schopnostmi.

Praxe nám ukázala, že starší házenkáři /kolem 30 let/ nahrazují rychlost a pomalejší reakci větší přesností podání - něnou jejich hráčskou zkušeností. A podle toho volíme vhodné systémy pro hru, která jim zkrátka "sedí" a soupeře jsou s ní schopni přehrávat.

Psychologická příprava na střetnutí probíhá současně s vypracováním taktického plánu hry. Ta tvoří všeobecný předpoklad, aby hráči nastupovali do střetnutí duševně vyrovnaní, s přesnou představou o hře soupeře, o vlastní činnosti, o možnosti změny hry soupeře i vlastní reakci na ni. Takový postup vede hráče k tomu, aby vlastními technickými a taktickými prostředky tvořivě rozvíjeli základní taktiku hry družstva.

Těsně před střetnutím může trenér ještě jednou připomenout hráčům heslovitě nejdůležitější taktické úkoly, a tím dává možnost hráčům uvažovat o nich v klidu v hráčské kabině, kde by měl mít přístup jen trenér, lékař a případně masér

družstva. Trenér nesmí zapomenout i na dostatečné rozvíjení před střetnutím, při kterém by měl spolupracovat technický vedoucí družstva.

1. 3. VEDENÍ DRUŽSTVA V UTKÁNÍ

Činnost trenéra při utkání je velmi složitá, náročná a velice důležitá. Trenér musí být při utkání klidný, jistý, vyrovnaný a vždy v dobré pohodě. Tyto vlastnosti by měl přenášet na celé družstvo. V průběhu utkání sleduje trenér výkony vlastních svěřenců, ale též si pozorně všímá způsoby hry soupeře. Na základě tohoto pozorování mění způsob hry svého družstva a uděluje pokyny hráčům pro další průběh hry. Je nutné, aby si pořizoval grafické záznamy o hře svého družstva; pro záznamy činnosti hráčů soupeře by měl využít technického vedoucího, lékaře nebo hráče, který v tomto utkání nehraje.

Zvláště je nutné dbát na to, aby hráči na střídačce nebyli nikým rušeni ani rozptylováni a pozorně sledovali, co se právě na hřišti odehrává, a byli připraveni na pokyn trenéra okamžitě nastoupit do hry. Je nutné dbát na to, aby hráči, kteří jsou ve hře, byli střídáni dříve, než jejich únava dosáhne vysokého stupně, a aby nepokřikovali na spoluhráče nebo soupeře, či neposuzovali nahlas výkon rozhodčího. Důležité je, aby trenér zachovával klid i v tom případě, když jeho družstvo prohrává.

Pokyny pro změnu způsobu hry družstva v útoku nebo obraně dává stávajícím hráčům, kteří je po nástupu na hřiště sledují ostatním hráčům. Hráči mají být objektivně seznamováni nejen s nedostatky ve hře soupeře, ale též se svými vlastními, a to stále v průběhu hry. Proto má trenér poskytovat informace získané ze záznamů o průběhu utkání.

Průběh utkání vždy ovlivňuje vnucený rytmus hry, jako je zrychlení přihrávek bez úderu o zem či nadhozu, volba krátkých útočných systémů nebo zpomalení hry dlouhými přesnými přihrávkami a zařazením dvojsystémů a trojsystémů, které jsou zakončeny jistotou umístěnou střelbou.

Přestávku mezi oběma poločasů musí trenér nejříve využít ke krátkému oddechu hráčů, jejich uklidnění a potom dávat pokyny o taktice do druhého poločasu.

1. 4. HODNOCENÍ UTKÁNÍ

Hodnocení a rozbor hry po střetnutí je důležitým prostředkem teoreticko-taktické přípravy, zdrojem pro získání speciálních odborných vědomostí hráčů. Zásadně by se nemělo provádět okamžitě po skončení utkání, ale až na nejbližším tréninku. Hodnocení na tréninku má kladý v tom, že trenér má dostatek času na přípravu hodnocení a hráči jsou již schopni klidně a logicky projednávat hodnocené utkání. Pro hodnocení volíme prostředí, kde je možno použít názorné pomůcky /tabule, magnetická tabule apod./.

Trenér rozebírá a analyzuje střetnutí sám, ale jsou případy, kdy rozbořem hry začínají samotní hráči nebo kapitán družstva. Trenér by měl začít tím, jak byl splněn určený taktický plán hry, a upozorní na hlavní taktické nedostatky a klady ve hře družstva. Nedostatky nejen konstatuje, ale hlavně rozebírá jejich příčiny. Kriticky hodnotí hráče, kteří svoje úlohy nesplnili, pochvalně hodnotí hráče, kteří svým výkonem splnili očekávání.

Správné hodnocení po utkání by mělo obsahovat:

- stupeň splnění taktického plánu utkání,
- stupeň splnění dílčích herních úkolů jednotlivců i družstva, - příčiny prohry nebo vítězství družstva,
- zhodnocení hry jednotlivců se zaměřením k jejich aktivitě a úspěšnosti v utkání,
- zhodnocení vystupování, hráčů při utkání i mimo ně,
- splnění různých organizačních a pozorovacích úkolů,
- závěry s konkrétními návrhy obsahu nejbližších tréninků a utkání.

Je-li hodnocení utkání provedeno odborně, stoupá vážnost trenéra a roste důvěra hráčů v jeho rozhodování i perspektivní záměry. Objektivní hodnocení umožňují pouze konkrétní zpracované záznamy, pořízené v průběhu utkání. Vzpomínky nebo odvolávání se na svědky nepřesvědčí hráče tak jako konkrétní číslo nebo procento chybných či dobrých zákroků. Vyzdvížení dobrého výkonu jednotlivců i po prohraném utkání zlepšuje jejich náladu i chuť do dalších utkání.

2. TAKTIKA ÚTOČNÉ HRY

Trenér na základě poznatků o činnosti obrany soupeře navrhuje nejvhodnější útočnou variaci nebo nejvhodnější systém podle postavení bránících hráčů. Obecnou myšlenkou taktiky všech útočných systémů je vyřadit ze hry obránce, to znamená znemožnit jeho zásah do hry. Podaří-li se nám vyřadit obránce z určité fáze hry a udělat z něho vlastně diváka, tj. zahráme-li některý systém dobře, získáme početní převahu útočníků nad obránci a tým i volné střelecké postavení, které je cílem útočného systému.

Každý trenér by měl pro nácvik útočných systémů vyházet z této obecné metodické řady:

- A/ Výběr systému se zřetelem na výpěstlost vlastních hráčů.
- B/ Teoretický výklad systému s použitím např. magnetické tabule, náčrtu na školní tabuli, promítnutím diapozitivů atd.
- C/ Praktický nácvik na prázdném brankovišti v chůzi a běhu.
- D/ Praktický nácvik při pasivní účasti obránců, opět nejprve v chůzi a pak v plném běhu.
- E/ Praktický nácvik za aktivní účasti obránců, opět v chůzi a pak v plném běhu.
- F/ Výměna jednotlivých míst v útočném systému tak, aby každý útočník znal úlohu svého spoluhráče v systému.
- G/ Zařazovat v tréninkových utkáních nácvik systému, bez ohledu na vývoj a výsledek zápasu.

S myšlenkou tvůrčího zvládnutí systémů souvisí boj proti schematickému uskutečňování systémů. Hráči, a hlavně trenér, by při nácviku útočných systémů měli mít na zřeteli mimo jiné i toto desatero:

1. Bez zvládnuté míčové techniky nepřistupuj k nácviku útočných systémů.
2. Dobrá fyzická připravenost všech útočníků je hlavním předpokladem úspěchu.
3. Každý útočník by měl ovládat základní druhy střelby; střelbu z běhu, s výskokem, s výskokem a s výklonem.
4. Plná zodpovědnost při nácviku se vyplácí při utkání.
5. Při nácviku postupuj od jednoduchých systémů ke složitým dvojsystémům a trojsystémům.
6. Systém je systémem až po dokonalém nacvičení.
7. Systém je bezcenný, není-li zakončen účinnou střelbou.
8. Jeden systém sebelépe nacvičený nemůže dobrou obranu zdolat.
9. Účinnost systému zvyšuje překvapivé rozehrávání.
10. Nácvik a používání systémů nesmí být na úkor vývoje hráčské individuality.

3. ÚTOČNÉ SYSTÉMY

Základní řadu jednoduchých systémů rozdělujeme dle technické náročnosti do třech kategorií:

Kolmé náběhy	Šikmé náběhy	Technické
Šňůra	Šňůra krátká	EX Plzeň
Zabíračka	Kříž	Kříž s fintou
Šňůra vrácená	Šňůra dlouhá	Oklamaný záložník
Šňůra vnitřní	Náběh před obráncem	Výskok
Kříž Stříbro	Šňůra s blokováním	Most
Zablokovaný obránce	obráncem	

Po dokonale nacyvičení všech základních systémů můžeme spojit dva i více systémů do řady, čímž vznikají dvojsystémy a trojsystémy.

Dvojsystémy:

Šňůra - zabíračka
Kříž - šňůra krátká
Šňůra - šňůra vrácená

Trojsystémy:

Kříž - šňůra vrácená - šňůra krátká
Šňůra vnitřní - Kříž Stříbro - Ex Plzeň
Šňůra - Kříž Stříbro - zablokovaný obránce
Kříž - šňůra dlouhá - Kříž s fintou
Šňůra krátká - Stříbro - Kříž s fintou
Kříž - šňůra - šňůra krátká
Kříž - šňůra dlouhá - náběh před obráncem
Stříbro - šňůra - Most
Šňůra vrácená - šňůra krátká - Ex Plzeň
Kříž - Kříž Stříbro - Ex Plzeň

3. 1. ŠŤŮRA /Obr. 1/

Útočník 1 nabíhá kolmo na branku proti založce 1 a naznačuje střelbu. Z náprahu přihrává do kolmého náběhu útočníkovi 2. Ten po převzetí přihrávky dokončí kolmý náběh na obránce a před ním opět naznačí střelbu. Z náprahu přihrává opět do kolmého náběhu útočníkovi 3. Ten náběh dokončí, před záložníkem 2 naznačí střelbu a přihrává na pravou stranu brankoviště na vybíhajícího útočníka 1. Ten po převzetí přihrávky provádí střelbu s výkrokem do pádu. Útočník 2 po odhození míče běží na levou stranu brankoviště za záložníka 1, kde váže jeho pozornost.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák, ovládající dobře střelbu výkrokem do pádu.
Útočník 2 - pravák.

Útočník 3 - pravák /levák/, nebezpečný střelec družstva. V případě, že le zařazen levák, musí ovládat přihrávky zadem spodem a zadem horem.

Důležité:

Při nacyvku je nutné dbát na to, aby útočníci dostávali přihrávky do pohybu, a ne do stoji v základním postavení. Tím se zabrání, aby obránci na brankovišti se nestačili přesunout a přebrat útočníky. /Obr. 2/

Zakončení střelbou:

Z náběhu kolmo na brankoviště, s výkrokem z brankoviště do pádu na "své straně".

Chyby při nácviku:

Často se stává, že útočník v okamžiku náprahu před bránícím hráčem uhýbá z kolmého náběhu na levou stranu. Tím dává možnost obránci nebo záložníkovi, aby se mohl přesunout k dalšímu útočníkovi. Útočník 3 se nesmí dívat do brankoviště na probíhajícím útočníka 1. Hráči nepřijímají přihrávky v kolmém náběhu, ale v klidu základního postavení.

3. 2. ZABÍHAČKA /Obr. 3/

Útočník 1 nabíhá kolmo na branku a před záložníkem 1 a obráncem provádí naznačení střelby. V okamžiku, kdy útočník 1 je asi 2 m před bránícími hráči, naznačuje útočník 2 vyběhnutí na levou stranu brankoviště, ale vybíhá na střed brankoviště za obránce. Zde dostává přihrávku, provádí výkrok a střelí. Je-li však bráněn ve střelbě záložníkem 2, přihrává vpravo na útočníka 3, který zakončí akci střelbou. Útočník 3 vybíhá současně s útočníkem 1. Dle postavení záložníka 2, útočník 1 může přihrát rovnou na útočníka 3.

V další variantě může útočník 2 naznačit vyběhnutí na střed brankoviště za obránce, ale vybíhá na levou stranu za záložníka 1, odkud po převzetí přihrávky střelí.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák /levák, přihrávka na střed bude zadem spodem nebo zadem horem/.

Útočník 2 - pravák, střelba výkrokem /levák, střelba obráceným výkrokem/.

Útočník 3 - pravák.

Důležité:

Útočník 2 naznačuje fintou vyběhnutí na opačnou stranu v okamžiku, kdy útočník 1 je asi 2 m před bránícími hráči. V tom okamžiku se mohou naposledy podívat do brankoviště po zabíhající útočníkovi.

Zakončení střelbou:

Z náběhu kolmo na brankoviště, výkrokem do řádu, obráceným výkrokem, náběhem na svoji stranu.

Chyby při nácviku:

Útočníci 1 a 2 nestojí v jedné rovině, kolmo na střed branky. Útočník 2 brzy naznačuje vyběhnutí na opačnou stranu, a tím si bránící hráči přeberou útočníky.

3. 3. SŇORA VRÁCENÁ /Obr. 4/

Ze základního postavení, které je stejné jako při Šňůře", nabíhá útočník 1 kolmo na branku proti záložníkovi 1, nazna-

čuje střelbou a přihrává do kolmého náběhu útočníkovi 2. Ten náběh dokončí, před obráncem provede naznačení střelby a přihrává do náběhu útočníkovi 3. Útočník 3 pokračuje v kolmém náběhu a asi 2 m před záložníkem 2 naznačuje přihrávku /basketovým způsobem/ na pravou stranu brankoviště. Přihrává však klepnutím o zem na střed brankoviště, kde vyběhl útočník 1. Ten se do střelecké pozice dostal tím způsobem, že probíhal brankoviště jako při normální šňůře, až na úroveň první tyče. Tím oklamal bránící hráče. Útočník 2 po odhození míče zabíhá na levou stranu brankoviště za záložníka 1, kde váže jeho pozornost.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák, střelba opačným nebo obráceným výkrokem; levák, střelba výkrokem do pádu.

Útočník 2 - pravák.

Útočník 3 - pravák nebo levák.

Důležité:

Obrana, která se poučila ze systému "Šňůra", se snaží rychle přesunout a přebrat mezi sebou jednotlivé útočníky. Proto je nutné, aby útočník 1 doběhl až na úroveň první tyče! Je to okamžit, kdy se obránci mohou podívat po zabíhajícím útočníkovi a rychle se přesunují na pravou stranu brankoviště. Vzniká tak mezera na středu brankoviště pro útočníka 1. Dále je nutné, aby útočník 3, který naznačuje přihrávku, se díval

na pravou stranu brankoviště, a ne na vybíhajícího útočníka na středu. Nutno cvičit periferní vidění.

Zakončení střelbou:

Po kolmém náběhu, výkrokem do pádu, opačný a obrácený výkrok.

Chyby při nácviku:

Hráč nadobíhá na úroveň první tyče, útočník 3 sleduje postavení zabíhajícího útočníka 1, přihrávky nejsou přijímány v pohybu, ale na místě.

3. 4. ŠŇŮRA VNITŘNÍ /Obr. 5/

Útočník 1 nabíhá kolmo na brankoviště a před záložníkem 1 naznačuje střelbu. Z náprahu přihrává úderem o zem útočníkovi 2, který vybíhá z brankoviště mezi záložníkem 1 a obráncem. Po obdržení míče provádí útočník 2 výkrok z brankoviště; je-li ve střelbě bráněn obráncem, přihrává do kolmého náběhu útočníkovi 3. Útočník 3 dokončí náběh, a protože je bráněn ve střelbě záložníkem 2, přihrává z náprahu útočníkovi 1. Ten se dostal na pravou stranu brankoviště po odehrání míče na začátku systému. Po obdržení přihrávky střílí výkrokem do pádu.

Zařazení útočníka:

Útočník 1 - pravák.

útočník 2 - pravák.

útočník 3 - pravák, /levák přihrává zadem horem/.

Důležité:

Útočník 2 vybíhá současně jako útočník 1 /stejná vzdálenost/. Útočník 1 naznačuje přihrávku na útočníka 3, tím se mírně vysune z brankoviště obránce a získá se tak větší prostor na brankovišti po vykročení útočníka 2.

Zakončení střelbou:

Po kolmém náběhu, výkrokem, výkrokem do pádu.

Chyby při nácvičce:

Útočník 2 nemá stejnou vzdálenost k brankovišti jako útočník 1. Útočník 2 ve snaze co nejrychleji přihrát na útočníka 3 neprovádí výkrok z brankoviště, ale vybíhá s míčem od brankoviště. Tím se stane, že obránce jej neobsazuje, ale přebírá si již nabíhajícího útočníka 3. Útočník 3 přijímá přihrávku v klidu.

3. 5. Kříž střelby /Obr. 6/

Útočník 1 provádí naznačení výkroku z brankoviště /míč drží v natažené levé ruce/, a tím váže na sebe pozornost záložníka 1. Přihrává však útočníkovi 2, který rychle přeběhl z pravé strany na levou mezi záložníka 1 a obránce. Po obdržení míče provádí útočník 2 výkrok /má-li možnost, střílí/ a přihrává do

kolmého náběhu útočníkovi 3. Ten dokončí kolmý náběh na branku, není-li bráněn záložníkem 2, tak střílí, v opačném případě přihrává na pravou stranu brankoviště útočníkovi 1, který proběhl brankovištěm, a s výkrokem do pádu zakončí střelbou. Útočník 2 po odehraní míče zabíhá na levou stranu brankoviště za záložníka 1.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák.

Útočník 2 - pravák.

Útočník 3 - pravák, /levák přihrává zadem spodem/.

Důležité:

Útočník 1 se nesmí před přihrávkou na útočníka 2 rozběhnout, tím u sebe váže záložníka 1 až do odhození míče. Útočník 2 přihrává na útočníka 3, až když k němu doběhne obránce!

Zakončení střelbou:

Výkrokem, kolmým náběhem, výkrokem do pádu, u leváka podstřelem.

Chyby při nácvičce:

Útočník 1 drží míč v obou rukou, a tím dává možnost záložníkovi, aby mu jej vypíchl. Útočník se před přihrávkou rozbíhá již přes brankoviště a v běhu přihrává útočníkovi 2. Útočník 2 se nesnaží vykročit a vystřelit na branku.

3. 6. ZABLOKOVANÝ OBRÁNCE /Obr. 7/

Útočník 1 nabíhá kolmo proti brance, před záložníkem 1 naznačuje střelbu, odehrává míč na kolmo nabíhajícího útočníka 2. Ten po převzetí míče dokončí kolmý náběh a před obráncem naznačí střelbu výklonem. V momentě střeleckého náznaku je obránce zablokován v pohybu útočníkem 3, který k němu přiběhl z pravé strany brankoviště. Útočník 2 prudce uhne na pravou stranu brankoviště mezi útočníka 3 a záložníka 2, kde provádí střelbu pádem do brankoviště. Je-li ve střelbě bráněn záložníkem 2, přihrává na pravou stranu brankoviště na vykračujícího útočníka 1. Ten pak zakončí akci střelbou výklonem do pádu.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák, ovládající střelbu výklonem.

Útočník 2 - pravák, rychlý, technicky vybavení hráč.

Útočník 3 - pravák nebo levák.

Důležité:

Nutno nacvičovat souhru mezi útočníky 2 a 3 při zablokování. Útočník 3 vybíhá současně jako útočník 2, na brankoviště mají stejnou vzdálenost.

Zakončení střelbou:

Po kolmém náběhu, výklonem, náběhem na svoji stranu s pádem do brankoviště, výklonem do pádu.

Chyby při nácviku:

Útočník 2 nepřijímá přihrávku v pohybu. Útočník 3 nesmí zablokovat obránce dříve, než útočník 2 naznačí střelbu /obránce zjistí jeho přítomnost/, nebo později, to by došlo k úmyslnému bránění bez míče!

3. 7. ŠŮRA KRÁTKÁ /Obr. 8/

Útočník 1 nabíhá kolmo proti brance, před záložníkem 1 naznačuje střelbu, přihrává však do kolmého náběhu útočníkovi 2. Ten dokončí kolmý náběh a před obráncem naznačí střelbu. Z náprahu přihrává do šikmého náběhu útočníkovi 3, který směr náběhu dokončí a naznačením střelby před obráncem opět váže jeho pozornost. Útočník 1 po odehrání míče přebíhá celé brankoviště vnitřně na pravou stranu. Útočník 2 po odehrání míče obíhá obránce brankovištěm na střed brankoviště očekává přihrávku od útočníka 3. Zde má možnost provést střelbu výklonem. Je-li bráněn ve střelbě záložníkem 2, přihrává na pravou stranu na útočníka 1, který zakončí systém střelbou výklonem do pádu. Útočník 3 po přihrávce pokračuje v běhu na levou stranu brankoviště za záložníka 1.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák.

Útočník 2 - pravák.

Útočník 3 - levák, naznačuje střelbu výklonem, nebo podstřelem /pravák/.

Důležité:

V žádném případě nesmí útočník 3 při šikmém náběhu přeběhnout obránce.

Zakončení střelbou:

Po kolmém náběhu, výskokem, podstřelem, výklonem, výkrokem.

Chyby při nácviku:

Útočník 2 nejdříve zpracuje přihrávku a pak se teprve rozbíhá, /záložník 1 se stačí přesunout na střed brankoviště/. Útočník 3 musí před vyběhnutím naznačit pohyb na pravou stranu brankoviště, aby odlákal od sebe záložníka 2. Nejčastější chybou je, že útočníci na pozici 3 přeběhnou při šikmém náběhu obránce a dostávají se k záložníkovi 1.

3. 8. KŘÍŽ /Obr. 9/

Útočník 1 nabíhá kolmo proti brance. Před obráncem naznačí střelbu výklonem a uhýbá na pravou stranu brankoviště. V tom okamžiku vybíhá ze základního postavení útočník 2 na proti útočníkovi 1. Při setkání dojde k předávce míče mezi útočníkem 1 a útočníkem 2. Ten pokračuje v běhu s míčem na střed brankoviště, kde naznačuje střelbu před obráncem. Když dochází k přihrávce mezi útočníky 1 a 2, vybíhá útočník 3 do vznikající mezery mezi obráncem a záložníkem 2,

kde dostává přihrávku od útočníka 2 a výkrokem střílí. Je-li bráněn ve střelbě záložníkem 2, přihrává na pravou stranu brankoviště útočníkovi 1 a je na něm, aby dokončil systém střelbou, nejlépe pádem do brankoviště.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák, střelec družstva.

Útočník 2 - pravák, /levák přihrává na út. 3 zadem spodem/.

Útočník 3 - pravák, /levák provádí střelbu obráceným výkrokem/.

Důležité:

Dbát přesně na okamžiky, kdy útočníci 2 a 3 mají vybíhat ze základních postavení. Útočník 2 nesmí při naznačení střelby přeběhnout obránce.

Zakončení střelbou:

Výklonem, výkrokem, obráceným výkrokem, pádem do brankoviště.

Chyby při nácviku:

Útočníci vybíhají ze svých základních postavení buď brzy, nebo pozdě. Útočník 2 přebíhá obránce až k záložníkovi 1,

3. 9. ŠNORA DLOUHÁ /Obr. 10/

Útočník 1 nabíhá kolmo proti brance a před záložníkem 1 naznačuje střelbu. Z náprahu přihrává do kolmého náběhu útočníkovi 2, který po převzetí přihrávky dokončí kolmý náběh a před obráncem naznačí střelbu. Přihrává však do šikmého náběhu útočníkovi 3, který směřuje opět na obránce. Před ním naznačuje střelbu /levák výskokem nebo podstřelem/. Útočník 1 po odehrání míče probíhá brankovištěm mezi obráncem a záložníkem 2. Útočník 2 po odehrání míče probíhá brankovištěm na pravou stranu za záložníka 2. Útočník 3 z náprahu přihrává na útočníka 1, nebo je-li lépe uvolněn a nebráněn, až na útočníka 2 na pravé straně brankoviště. Jak útočník 1, tak útočník 2 dokončí systém střelbou výskokem do pádu.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák.

Útočník 2 - pravák.

Útočník 3 - pravák, /levák/.

Důležité:

Dbát na přihrávky do pohybu, v žádném případě nesmí útočník 3, ať je to levák, nebo pravák, přeběhnout při šikmém náběhu obránce. Došlo by k převzetí útočníka 3 záložníkem 1.

Zakončení střelbou:

Po kolmém náběhu, výskokem, podstřelem, výskokem do pádu.

Chyby při náběhu:

Útočníci vybíhají až po obdržení přihrávky, a tím má obrana možnost se přesunout. Útočník 3 před vyběhnutím nenačíná pohyb na pravou stranu brankoviště a v následujícím náběhu na střed brankoviště jej obránce předběhne a přihrávku vypíchně.

3. 10. NÁBĚH PŘED OBRÁNCEM /Obr. 11/

Útočník 1 naznačuje výskok z brankoviště, ale nabíhá mezi záložníka 2 a obránce. Když je poblíž středu brankoviště, přihrává šikmo nabíhajícímu útočníkovi 2 a pokračuje v běhu za obránce, kde poutá jeho pozornost. Útočník 2 po převzetí míče běží na levou stranu brankoviště k záložníku 1 a před ním naznačuje střelbu. Zrakem sleduje činnost útočníka 1 u obránců a naznačuje mu přihrání. Při tomto postavení vzniká mezera na levé straně brankoviště, do které přibíhá z první strany útočník 3 a dostává zde přihrávku od útočníka 2. Akce je zakončena střelbou náběhem na svoji stranu.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - levák nebo pravák

Útočník 2 - pravák.

Útočník 3 - levák.

Důležité:

Velkou roli zde hraje situace pro upoutání pozornosti obránce na útočníka 1. Útočník si za zády obránce musí zavolat o přihrávku /hop, přihrej, podej atd./. Útočník 3 vyběhá v okamžiku, když útočník 2 obdrží přihrávku od útočníka 1.

Zakončení střelbou:

Po kolmém náběhu, náběhem na svoji stranu.

Chyby při nácvičce:

Při naznačení výkroku nedrží útočník i míč v levé ruce, a tím dává možnost vypíchnutí záložníkem. Útočník 2 nenabíhá co nejdále na levou stranu brankoviště za záložníka. Podceňuje se upoutání pozornosti na středu brankoviště u obránce. Zde musí být přesvědčivý projev od útočníka 1.

3. 11. ŠŤŮRA S BLOKOVANÝM OBRÁNCEM /Obr. 12/

Útočník 1 nabíhá kolmo proti brance, před záložníkem 1 naznačuje střelbu a přihrává do kolmého náběhu útočníkovi 2. Ten kolmý náběh dokončí, před obráncem naznačí střelbu výklo-
nem a přihrává do kolmého náběhu útočníkovi 3.

Jelikož útočník 1 po odehrání míče probíhá brankovištěm směrem na pravou stranu, je obrana v přesvědčení, že je hrán systémem "Šťůra", a má snahu co nejrychleji se přesunout a přebírat hráče na pravé straně brankoviště. Útočník 3 proto dokončuje opět kolmý náběh na obránce a naznačuje před ním střelbu výklo-
nem. Za obránce zabíhá těsně útočník 1 a blokuje mu v pohybu. Do tohoto postavení zabíhá útočník 1 od první brankové tyče. Při naznačení střelby je obránce zablokován a útočník 3 uhýbá dříve v pravém úhlu na levou stranu brankoviště do volného prostoru, kde stíhají. Útočník 2 po odehrání míče se přesouvá na levou stranu brankoviště za záložníka 1, kde poutá jeho pozornost. Je-li útočník 3 bráněn ve střelbě záložníkem 1, přihrává na volného útočníka 2 na levou stranu.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák nebo levák.

Útočník 2 - pravák.

Útočník 3 - levák.

Důležité:

Blokující útočník nesmí bránit v pohybu obránci upažením nebo svíráním. Nejlépe je zaujmout pozici bokem či zády a být připraven na tvrdé atakování. Útočník 1 musí naběhnout až na úroveň první tyče.

Zakončení střelbou:

Po kolmém náběhu, výklonem, náběhem na svoji stranu, pádem do brankoviště.

Chyby při nácvičce:

Přihrávky nejsou přijímány v pohybu. Blokuující útočník přibíhá k obránci brzy nebo pozdě. Útočník 1 nedobíhá na úroveň první tyče, ale po zaběhnutí do brankoviště běží rovnou za obránce.

3. 12. EX PLZEN : /Obr. 13/

Z pravého rohu brankoviště přihrává útočník 1 míč na druhou stranu útočníkovi 2 do klidu. Pozor na zásah do přihrávky od brankaře. Po odehrání míče rychle přebíhá do volného prostoru mezi obránce a záložníka 1 na levé straně brankoviště. Ve vzdálenosti asi 2 m od brankoviště přebírá zpět přihrávku od útočníka 2, který byl stále v klidu na místě. Teprve po odehrání míče se útočník 2 prudce rozbíhá přes brankoviště na pravou stranu mezi obránce a záložníka 2. Když míjí útočníka 1, dostává od něj zpětnou přihrávku. Pokračuje v běhu s míčem a poutá na sebe pozornost obráncem. Útočník 1 se vysunuje z brankoviště před záložníka 1 a otáčí se ke středu brankoviště. V okamžiku, kdy je útočník 2 atakován obráncem /zabíhá mu ve vykročení/, dochází k přihrávce zpět na útočníka 1 a ten pádem stíhají na branku. Útočník 3 prudce přibíhá na pravou stranu brankoviště, když dochází k první přihrávce

útočníka 1 na útočníka 2. Zde váže svoji přítomností pozornost záložníka 2.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák.

Útočník 2 - pravák nebo levák, technicky vyspělý hráč.

Útočník 3 - pravák nebo levák.

Důležité:

Útočník 2 přijímá a odehrává míč v první části systému v klidu. Na pozici útočníka 2 je nutno zařadit hráče s dobrou míčovou technikou, neboť zde dochází při atakování k přihrávce zadem spodem, popřípadě u dívek otočným kolem své osy.

Zakončení střelbou:

Pádem do brankoviště.

Chyby při nácvičce:

Útočník 2 nezpracovává a neodehrává míč v klidu. Útočník 1 se pozdě vysouvá před záložníka 1. Útočník 2 se nesnaží s míčem vykročit z brankoviště a přihrává zpět na útočníka 1 ze středu brankoviště.

3. 13. KŘÍŽ S FINTOU /Obr. 14/

Po kolmém náběhu útočníka 1 na branku následuje naznačení střelby výklonem před obráncem a uhnutí na pravou stranu

brankoviště. V okamžiku uhnutí vybíhají ze základního postavení oba útočníci 2 a 3. Útočník 2 na střed brankoviště a útočník 3 směrem mezi obránce a záložníka 2. Když se střetnou útočníci 1 a 2, dochází k fintování: útočník 1 naznačuje přihrávku, útočník 2 převzetí míče. Útočník 2 pokračuje dál v běhu na střed brankoviště, jako by měl v držení míč, a váže na sebe pozornost obránce. Útočník 1 po fintování pokračuje dál s míčem na pravou stranu brankoviště, a tím stahuje s sebou záložníka 2 ze středu brankoviště. Do vzniklé mezery mezi obránce a záložníka 2 vbíhá útočník 3, kde dostává přihrávku od útočníka 1 z výskoku, nebo zadem spodem. Útočník 3 provádí výskok z brankoviště a pádem střelí.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák.

Útočník 2 - levák nebo pravák.

Útočník 3 - pravák, ovládající střelbu výskokem.

Důležité:

Společné vyběhnutí útočníků 2 a 3 po uhnutí na pravou stranu útočníka 1. Je nutné, aby si útočník 1 po uhnutí stranou klepl míčem o zem, neboť je zde nebezpečí porušení pravidla o délce držení míče.

Zakončení střelbou:

Výklonem po kolmém náběhu, výskokem, výskokem do pádu.

Chyby při náběhu:

Útočník 1 neprovádí kolmý náběh na obránce, ale obloukem přímo běží na pravou stranu brankoviště. Některý z útočníků 2 a 3 se opožďuje při vyběhnutí ze základního postavení. Při fintování přihrávky jsou útočníci daleko od sebe a obránce hráči vidí, že k přihrávce nedošlo.

3. 14. OKLAMANÝ ZÁLOŽNÍK /Obr. 15/ -----

Útočník 1 provádí kolmý náběh na branku, z náprahu před záložníkem 1 přihrává do kolmého náběhu útočníkovi 2. Ten náběh dokončí a z náprahu před obránce přihrává do šikmého náběhu na pravou stranu brankoviště útočníkovi 3, který s míčem zabíhá až za záložníka 2, kde naznačuje střelbu. Útočník 1 po provedení přihrávky probíhá brankovištěm na pravou stranu mezi záložníka 2 a obránce a tím na sebe váže pozornost obránce. Útočník 2 po odehrání míče běží vně brankoviště na levou stranu záložníka 1. Když je za jeho zády, provádí otočku a běží do volného prostoru na středu brankoviště, kde přijímá přihrávku od útočníka 3 a pádem do brankoviště střelí.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák, levák.

Útočník 2 - pravák.

Útočník 3 - pravák /levák jen ve výjimečném případě/.

Důležitě:

Útočník 2 musí zaběhnout až za záložníka, neboť jen tak jej může přesvědčit o svém nezapojení do hry. Útočník 3 přihrává až úplně z rohu brankoviště. Útočník 1 pro přesvědčení obránce, že očekává přihrávku, si může vhodným způsobem o ni zavolat.

Zakončení střelbou:

Po kolmém náběhu, náběhem na svoji stranu, pádem do brankoviště.

Chyby při nácvi:

První dvě přihrávky se přijímají do klidu a obrana se stáhne přes něj. Útočník 3 nezabíhá až za záložníka, ale přihrává z rohu přes něj. Pak je přihrávka pomalá s možností výpíchnutí a zachycení bránícími hráči. Útočník 2 nezabíhá za záložníka 1.

3. 15. VÝSKOK /Obr. 16/

Ze základního postavení přihrává útočník 1 z klidu útočníkovi 2 do brankoviště a obloukem pak nabíhá na střed brankoviště. Útočník 2 naznačí výkrok z brankoviště a prudce vybíhá na střed k obránci. Ve vzdálenosti asi 1 m před atakujícím obráncem přihrává kolem jeho hlavy míč útočníkovi 1. Ten okamžitě po obdržení přihrávky jde do výskoku a snaží se o střelbu.

Je-li blokován, přihrává zpět na útočníka 2, který mezitím vykročil z brankoviště a má možnost střelby pádem do brankoviště. Útočník 3 přebíhá z pravé strany brankoviště na levou v okamžiku, jakmile útočník 2 vybíhá s míčem směrem k obránci.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák, dobrý střelec z výskoku.

Útočník 2 - pravák, technický hráč ovládající výkrok.

Útočník 3 - pravák nebo levák.

Důležitě:

Útočník 1 musí bezpodmínečně po obdržení přihrávky od útočníka 2 jít do výskoku.

Chyby při nácvi:

Není sklouben pohyb útočníků 1 a 2 před druhou přihrávkou. Útočník 2 přihrává daleko z brankoviště. Útočník 1 po obdržení přihrávky udělá ještě dva až tři kroky, než jde do výskoku. Útočník 3 vybíhá ze svého základního postavení pozdě.

3. 16. MOST /Obr. 17/

Útočník 1 provádí kolmý náběh na branku. Před záložníkem 2 naznačuje střelbu, ale přihrává do kolmého náběhu útočníkovi 2. Útočník 2 dokončí kolmý náběh na obránce a po naznačení střelby přihrává do šikmého náběhu útočníkovi 3. Po provedení přihrávky zůstává stát u obránce. Útočník 3 dokončí šikmý náběh a u obrán-

ce a útočníka 2 jde do výskoku. Tím naznačuje střelbu výskokem, ale přihrává na levou stranu do brankoviště na útočníka 1. V okamžiku této přihrávky prudce vyběhne útočník 2 na střed brankoviště, kde obdrží přihrávku od útočníka 1 volejbalovým způsobem. Útočník 1 po přihrávce na útočníka 2 na počátku systému probíhá brankovištěm na levou stranou a zastaví se za úrovní levé tyče. Tímto svým pohybem odvádí ze středu brankoviště záložníka 1 a uvolňuje se tak prostor pro střelbu útočníkovi 2.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - levák nebo pravák.

Útočník 2 - levák.

Útočník 3 - pravák, dobrý střelec z výskoku.

Důležité:

Dbát, aby v momentě přihrávky útočníka 3 do brankoviště z výskoku bylo postavení hráčů na brankovišti v řadě /obránce, útočník 2 a útočník 3/.

Chyby při nácviku:

První přihrávka musí jít do pohybu. Útočník 2 odbíhá po provedení přihrávky od obránce. Útočník 3 vyskakuje až za obránce, a tím se dostává k záložníkovi 2. Útočník 1 nedobíhá za úroveň levé tyče.

4. ÚTOČNÉ DVOJSYSTÉMY

Po úspěšném zvládnutí jednoduchých systémů, a to jak z levé, tak i pravé strany, přechází trenér s hráči ke spojování dvou systémů do jedné útočné akce. Je nutné poznamenat, že se toto v počátečních nácviku projeví velmi negativně. Většina hráčů po skončení první části systému pomalu reaguje na další návazný průběh. Právě toto spojování klade již větší nároky na myšlení hráčů, hlavně při přesunech do začátků druhého systému.

Také je nutné mít hráče již dobře připravené po fyzické stránce. Pro plynulost celé akce se nesmí přechod do dalšího systému zdržovat /úderem míče o zem, nadhození míče, odběhu- tím od bránících hráčů, pomalé přihrávky/, neboť tím se usnadňuje bránícím hráčům jejich zklidnění, zbystření pozornosti i případné přesuny hráčů obrany apod.

Pro základní postavení hráčů před začátkem nácviku dvoj- systému musí trenér vycházet ze závěrečné fáze druhého systé- mu. Zde by se měl objevit v závěrečné pozici nejlepší střelec družstva. Jeho činnost ve dvojsystému si zpětně odvodíme a dostaneme jeho výchozí postavení.

Je třeba upozornit i na to, že když se některý z útočníků dostane do volné střelecké pozice během některého ze systémů, systém nebo dvojsystém se nedohrává, ale je nutné využít toho- to střeleckého postavení k provedení střelby na branku.

4. 1. ŠŇORA - ZABÍHAČKA /Obr. 18/

Tento dvojsystém je vhodný pro kategorii "STARŠÍ ŽACTVO".

Popis návaznosti dvojsystému:

Dvojsystém se začíná hrát z pravé strany brankoviště. Útočník 2 po odehrání míče odstupuje od záložníka 2 zpět asi 4 m od brankoviště. Útočník 3 po odehrání míče na levou stranu na útočníka 1 odstupuje asi 3 m vlevo a očekává zpětnou přihrávku od útočníka 1. Ten po první přihrávce provádí výkrok z brankoviště, a když k němu doběhne záložník 1, přihrává zpět na útočníka 3 a odbíhá na střed brankoviště. Útočník 3 naznačuje je přihrávku na levou stranu brankoviště, ale přihrává buď na střed útočníkovi 1, nebo doprava na útočníka 2, dle postavení hráčů na brankovišti. Akce je tím zakončena buď střelbou ze středu, nebo pravé strany brankoviště.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák, dobrý střelec z výskoku.

Útočník 2 - pravák nebo levák.

Útočník 3 - pravák nebo levák, ale tvrdý střelec družstva.

4. 2. KRÍŽ - ŠŇORA KRÁTKÁ /Obr. 19/

Tento dvojsystém je vhodný pro kategorii "DOROST".

Popis návaznosti dvojsystému:

První část dvojsystému KRÍŽ začínáme obráceně, náběhem na levou stranu brankoviště. Útočník 3 po výkroku a odehrání míče útočníkovi 1 ustoupí asi o jeden krok od brankoviště a očekává přihrávku od útočníka 1. Útočník 2 po přihrávce na útočníka 3 ustoupí asi 4 m do výchozího postavení šikmého náběhu na střed brankoviště. V šikmém náběhu nesmí přeběhnout obránce. Nejlépe je provést naznačení střelby výskokem. Útočník 1 po druhém odehrání míče přebíhá na pravou stranu brankoviště za záložníka 2.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák nebo levák.

Útočník 2 - pravák nebo levák, s dobrou střelbou výskokem.

Útočník 3 - pravák, ovládající střelbu výkrokem.

4. 3. ŠŇORA - ŠŇORA VRÁCENÁ /Obr. 20/

Tento dvojsystém je vhodný pro kategorii "DOROST".

Popis návaznosti dvojsystému:

Dvojsystém začínáme z pravé strany. Útočník 1 po obdržení přihrávky provede výkrok z brankoviště a okamžitě přihrává zpět na útočníka 3, který si pro přihrávku odstoupil asi 1 až 2 m vlevo od brankoviště. Útočník 2 se po první přihrávce přesune 3 - 4 m od brankoviště proti pravé brankové tyči. Útočník 1 ve druhé části běží na úroveň první tyče. Dvojsystém končí na levé polovině brankoviště, kde buď střelí z výkroku útočník

1, nebo až na levé straně brankoviště, kde má možnost akci zakončit střelbou útočník 3.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - levák ovládající výkrok z brankoviště.

Útočník 2 - pravák dobrý střelec družstva.

Útočník 3 - pravák nebo levák.

4. 4. ŠŤURA KRÁTKÁ - EX PLZEŇ /Obr. 21/

Tento dvojsystém je vhodný pro kategorii "DOSPĚLÍ".

Popis návaznosti dvojsystému:

Začátek dvojsystému i ukončení celé akce bude na levé straně brankoviště. Útočník 3 se po první přihrávce přesune do levého rohu brankoviště. Útočník 2 odstoupí po přihrávce asi 3 m od brankoviště. Jelikož útočník 1 dvakrát rychle za sebou sprintuje přes celé brankoviště a navíc zakončuje akci střelbou, musí to být doopravdy hráč s dobrou fyzickou připraveností.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák, fyzicky dobře připraven, střelec výkrokem do pádu.

Útočník 2 - pravák nebo levák.

Útočník 3 - levák nebo pravák, technicky vyzrálý hráč.

5. ÚTOČNÉ TROJSYSTÉMY

Spojením třech a někdy i více útočných systémů do jedné řady a jejich správné provádění svědčí již o vysoké vypětosti nejen útočné trojice, ale i celého družstva.

Útočníci během krátké časové doby /kolem 20 s/ provádějí velmi rychlé přesuny v prostoru celého brankoviště. Jsou to nejen sprinty kolem 10 m s míčem a bez míče, ale i rychlé změny směru pohybu, přihrávky, naznačování střelby, různé fintování a v neposlední řadě i závěrečný efekt útočné akce, účinná střelba. To vše vyžaduje, aby hráč byl dobře fyzicky připraven, v žádném případě aby mu nedělala potíž míčová technika a orientace na brankovišti při přesunech do pozic k provádění dalšího systému. Každý hráč by měl ovládat více druhů střelby.

V následující ukázce je několik spojení útočných systémů, které lze uplatnit při výcviku útočné hry. Opět zde platí zásada, že bude-li hráč během systému volný na střelbu, systém se nedohrává.

5. 1. KŘÍŽ - ŠŤURA VRÁCENÁ - ŠŤURA KRÁTKÁ /Obr. 22/

Tento trojsystém je vhodný pro kategorii "DOSPĚLÍ".

Popis návaznosti systémů:

První dvě části systémů se budou odehrávat na levé straně brankoviště, závěrečná část se střelbou bude provedena

na pravé straně brankoviště. Záložník 2, jelikož se na jeho polovině v první části nehraje, má snahu pomoci na středě obrany a tím nám uvolňuje celou pravou stranu brankoviště. Kříž hraje obráceně s náběhem na levou stranu. Po první části zůstává útočník 1 na brankovišti za záložníkem 1, útočník 2 odstupuje asi 4 m od brankoviště proti pravé brankové tyči. Útočník 3 odehraje míč, zůstává na místě a očekává zpětnou přihrávku od útočníka 1. Ve druhé části je nutné nezapomenout, že útočník 1 běží na úroveň první tyče. Útočník 3 po odehrání míče zaběhne za záložníka 1 asi 3 m od brankoviště a je připraven na kolmý náběh. Útočník 1 po odehrání zůstává na brankovišti mezi záložníkem 1 a obráncem. Útočník 2 po přihrávce se vrátí šikmo zpět a je připraven na šikmý náběh na obránce. Závěr trojsystému je zakončen střelbou buď útočníkem 1, nebo 3.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák, střelba podstřelem, výkrokem do pádu.
 Útočník 2 - levák, střelba podstřelem, výskokem.
 Útočník 3 - pravák nebo levák, střelba obráceným výkrokem, výkrokem do pádu, po kolmém náběhu.

5. 2. ŠŮRA VNITŘNÍ - KŘÍŽ STŘÍBRO - EX PLZEŇ /Obr. 23/

Tento trojsystém je vhodný pro kategorii "DOSPĚLÍ".

Popis návaznosti systémů:

První část je hrána z pravé strany brankoviště, závěrečná střelba bude provedena na levé straně brankoviště. Trojsystém je stále odehráván po celém brankovišti. Po první části útočník 1 po probíhání brankoviště z něj nevychází, ale zůstane v rohu brankoviště asi 1 m od čáry. Útočník 2 po odehrání okamžitě nabíhá proti útočníkovi 1. Útočník 3 se po kolmém náběhu na levou tyč přesune asi 4 m od brankoviště do kolmého náběhu směrem na pravou tyč branky. Po skončení druhé části přeběhne útočník 2 do levého rohu brankoviště, útočník 1 po výkroku přihrává přes celé brankoviště na útočníka 2 a útočník 3 odstupí od brankoviště asi 4 m. Závěrečnou střelbu provádí útočník 1 pádem do brankoviště.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák, střelba po kolmém náběhu a výkrokem.
 Útočník 2 - pravák, střelba obráceným výkrokem a výkrokem.
 Útočník 3 - pravák nebo levák, střelba po kolmém náběhu.

5. 3. ŠŮRA - STŘÍBRO - ZABLOKOVANÝ OBRÁNCE /Obr. 24/

Tento trojsystém je vhodný pro kategorii "DOSPĚLÍ".

Popis návaznosti systémů:

Trojsystém je začínán z levé strany, ukončení bude na pravé straně brankoviště. Po první části útočník 1 vykročí

z brankoviště, obdrží přihrávku a vběhne s míčem zpět do rohu brankoviště, kde přihrává přihrávajícím útočníkovi 2. Útočník 3 po odehrání míče odstoupí asi 3 m od brankoviště na úroveň levé tyče. Po druhé části systému provádí útočník 1 výkrok a okamžitě přihrává zpět na útočníka 3, který mírně odstoupil vlevo od brankoviště. Útočník 2 musí sledovat vzdálenost útočníka 3 od brankoviště z toho důvodu, aby do pozice zablokování obránce nepřiběhl pozdě. Vzdálenost od obránce musí být stejná. Trojsystém je zakončen střelbou útočníka 3 náběhem na svoji stranu, nebo výkrokem do pádu útočníkem 1 na pravé straně brankoviště.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák, střelba po kolmém náběhu, výkrokem.
Útočník 2 - pravák nebo levák, střelba po kolmém náběhu, výkrokem do pádu.

Útočník 3 - pravák, střelba po kolmém náběhu, náběhem na svoji stranu.

5. 4. KŘÍŽ - ŠŤORA DLOUHÁ - KŘÍŽ S FINTOU /Obr. 25/

Tento trojsystém je vhodný pro kategorii "DOSPĚLÍ".

Popis návaznosti systémů:

Začínáme obráceným Křížem s náběhem na levou stranu brankoviště. Po první části odstoupí útočník 3 asi 2 m od branko-

viště. Po druhé části vykražující útočník 1 okamžitě nabíhá s míčem na pravou stranu brankoviště, proti útočníkovi 3. Pozor v závěrečné části trojsystému na okamžik, kdy ze svých základních postavení vybíhají současně útočníci 2 a 3. Je to v době, kdy uhýbá na pravou stranu brankoviště s míčem útočník 1. Celou akci zakončuje útočník 2 výkrokem do pádu.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - levák, střelba po kolmém náběhu, výkrokem, výskokem.
Útočník 2 - pravák, střelba podstřelem, výkrokem do pádu.
Útočník 3 - pravák, střelba obráceným výkrokem, výklonem, výskokem.

5. 5. ŠŤORA KRÁTKÁ - STŘÍBRO - KŘÍŽ S FINTOU /Obr. 26/

Tento trojsystém je vhodný pro kategorii "DOSPĚLÍ".

Popis návaznosti systémů:

Šňůru krátkou začínáme náběhem na pravé straně brankoviště. Po první části útočník 1 probíhá brankovištěm a zůstane v levém rohu. Útočník 2 po přihrávce odstoupí asi 3 m od brankoviště kolmo proti pravé brankové tyči. Útočník 3 po výkroku okamžitě přihrává na útočníka 1 a nabíhá si pro přihrávku proti němu. Po druhé části trojsystému zůstane útočník 1 v pravém rohu brankoviště a útočník 3 zaběhne za záložníka 1. Útočník 2 opět ustoupí kolmo proti pravé brankové tyči. Po při-

hrávce od útočníka 1 z brankoviště provádí kolmý náběh na obránce a uhe na levou stranu brankoviště proti útočníkovi 3. Akce je zakončena naznačením střelby výskokem a následnou střelbou výskokem do pádu útočníkem 1.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - levák, střelba po kolmém náběhu, výskokem.
Útočník 2 - levák, střelba po kolmém náběhu, výskokem.
Útočník 3 - pravák, střelba po kolmém náběhu, výskokem.

5. 6. KŘÍŽ - ŠŇORA - ŠŇORA KRÁTKÁ /Obr. 27/

Tento trojsystém je vhodný pro kategorii "DOROST".

Popis návaznosti systémů:

Trojsystém je začínán náběhem na obránce a uhnutím na pravou stranu brankoviště. Do druhé části trojsystému šňůry je pořadí útočníků z pravé strany 1, 3, 2. Po přihrávce odstoupí útočník 3 asi 3 m od brankoviště do šikmého náběhu. Útočník 1 po výskoku okamžitě přihrává míč zpět na útočníka 2, který ustoupil jen asi 1 m od brankoviště. Akce je zakončena střelbou buď útočníkem 2 z výskoku, nebo útočníkem 1 pádem do brankoviště po výskoku.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák, střelba po kolmém náběhu, výskokem do pádu.
Útočník 2 - pravák, výklonem, po kolmém náběhu, výskokem.
Útočník 3 - pravák, výskokem, po kolmém náběhu, výklonem.

5. 7. KŘÍŽ - ŠŇORA DLOUHÁ - NÁBĚH PŘED OBRÁNCEM /Obr. 28/

Tento trojsystém je vhodný pro kategorii "DOSPĚLÍ".

Popis návaznosti systémů:

Hrajeme obrácený Kříž s náběhem na levou stranu brankoviště. Útočník 2 odstupuje do šikmého náběhu asi 3 m od brankoviště. Po druhé části zůstane útočník 3 v brankovišti v pravém rohu, kde po obdržení přihrávky naznačuje výskok a přihrává do šikmého náběhu útočníkovi 1 na pravou stranu brankoviště. Nezapomenout zavolat si za obráncem o přihrávku. Celá akce je zakončena na pravé straně brankoviště střelbou do pádu útočníkem 2.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - levák, střelba po kolmém náběhu, opačným výskokem.
Útočník 2 - pravák, střelba podstělem, výklonem, pádem do brankoviště.
Útočník 3 - pravák nebo levák, střelba výskokem, výklonem.

5. 8. STŘÍBRO - ŠŇORA - MOST /Obr. 29/

Tento trojsystém je vhodný pro kategorii "DOSPĚLÍ".

Popis návaznosti systémů:

Systém stříbro hrajeme obráceně od pravé strany brankoviště. Po první části útočník provede výskok a bez klepnutí

příhrává zpět na útočníka 3. Útočník 2 odstoupí na úroveň pravé brankové tyče asi 4 m od brankoviště. Po druhé části trojsystému zůstává útočník 3 za obráncem a útočník 2 po odehrání míče ustoupí doprava asi 3 m od brankoviště. Ve třetí části je nutné nezapomenout na postavení v pravé části brankoviště, kde má být v jedné rovině obránce, útočník 2 a útočník 3. Útočník 2 vybíhá v okamžiku příhrávky útočníka 3 z výskoku.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák, střelba po kolmém náběhu, výkrokem.
 Útočník 2 - levák, střelba výkrokem, podstřelem, náběhem na svoji stranu pádem do brankoviště.
 Útočník 3 - pravák, střelba po kolmém náběhu, výkrokem.

5. 9. ŠŤORA VRÁCENÁ - ŠŤORA KRÁTKÁ - EX PLZEŇ /Obr. 30/

Tento trojsystém je vhodný pro kategorii "DOSPĚLÍ".

Popis návaznosti systémů:

Šťoru vrácenou začínáme náběhem z pravé strany brankoviště. Útočník 1 musí doběhnout na úroveň první tyče. Postavení před druhým systémem je opět z pravé strany, a to útočník 2, 1 a 3. Po druhé části útočník 2 nevybíhá z brankoviště, ale zůstává v jeho levém rohu. Útočník 3 okamžitě po příhrávce z výskoku na útočníka 1 vbíhá obloukem do brankoviště proti útočníkovi 2, který má v držení míč. Útočník 1 po příhrávce odstupuje od brankoviště a hned přebíhá vně brankoviště na pravou stranu za záložníka 2, kde poutá jeho pozornost.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - levák, střelba po kolmém náběhu, výkrokem do pádu.
 Útočník 2 - pravák, střelba po kolmém náběhu, výkrokem.
 Útočník 3 - pravák, střelba výklonem, výkrokem, pádem do brankoviště po výkroku.

5. 10. KŘÍŽ - STŘÍBRO - EX PLZEŇ /Obr. 31/

Tento trojsystém je vhodný pro kategorii "DOSPĚLÍ".

Popis návaznosti systémů:

Začínáme obráceným křížem náběhem na levou stranu brankoviště. Po příhrávce útočník 1 zaběhne do levého rohu brankoviště. Útočník 2 vběhne pravou stranou do brankoviště a nabíhá proti útočníkovi 1. Útočník 3 ustoupí od brankoviště proti pravé brankové tyči do vzdálenosti asi 3 m. Po druhé části systému útočník 1 přeběhne do pravého rohu brankoviště. Útočník 2 k němu nabíhá ihned po provedení příhrávky. Útočník 3 po příhrávce na pravou stranu brankoviště, zabíhá za záložníka 1. Závěrečná střelba bude provedena útočníkem 2 po výkroku a pádem do brankoviště.

Zařazení útočníků:

Útočník 1 - pravák, střelba podstřelem, výkrokem.
 Útočník 2 - levák, střelba výklonem, obráceným výkrokem a výkrokem do pádu.
 Útočník 3 - levák, střelba výkrokem, podstřelem.

6. TAKTIKA V OBRANNÉ HŘE

Národní házená je hra, která se stále vyvíjí, i když jen v místních podmínkách. Zařazují se nové prvky jak do výcviku, tak i do hry. V posledních letech se snažíme zlepšit hru obrany zařazením aktivního pohybu po celém hřišti a i na brankovišti. se snažíme o aktivní obrannou hru.

Z tohoto našeho požadavku vznikly postupně i obranné systémy na známé útočné systémy založené na územním postavení bránících hráčů na brankovišti. Vzhledem ke kvalitě hráčů obrany a opomíjení jejich speciálního výcviku v oddílech se nám velmi těžko daří prosazovat nácvik těchto obranných systémů. Můžeme je totiž začít nacvičovat jen při zvládnutí tohoto desatera pro výcvik bránících hráčů:

1. Všichni bránící hráči musí být dostatečně rychlí, obratní a musí mít rychlou reakci na změnu pohybu útočníka.
2. Jejich pohyb a postavení musí být vždy u střílejší ruky útočníka.
3. Musí umět velmi dobře blokovat, hlavně v případě přesunu na střed brankoviště.
4. Všichni hráči obrany musí umět hrát na kterémkoliv místě brankoviště.
5. Velmi dobře musí ovládat územní obranu.
6. Velmi dobře musí ovládat osobní obranu.
7. Musí ovládat přebírání a předávání útočníků při poloosobní obraně.

8. Podle základního postavení útočníků poznat, jaký systém se bude hrát.
9. Podle postavení a potřeby musí umět obránce včas uvolnit prostor na brankovišti pro přesouvajícího se záložníka, buď vytlačení útočníka před brankoviště, nebo krátkým ústupem do brankoviště a rychlým návratem zpět.
10. Základním předpokladem je souhra a dobré myšlení všech tří hráčů v obraně, i když veškeré obranné systémy by měl řídit jeden z hráčů, nejlépe obránce.

Při nácviku je třeba postupovat stejně jako při nácviku útočných systémů. Přes teoretický výklad až po praktický nácvik, kdy útočníci jako demonstrátoři musí rozehrát přesně určený útočný systém a obrana si nejdříve pomalu obranný systém zahraje, vysvětlí si jednotlivé úkoly hráčů a případné jejich přesuny po brankovišti. Jen stálým opakováním a přesným prováděním, rovněž trpělivostí útočníků, můžeme na tomto úseku podstatně zlepšit naši hru.

Pro trenéry nastává další práce aktivně se podílet na výcviku hry obrany, jistě časově náročné. Nebudou nyní vybírat již hráče do obrany jako v minulosti, ale i zde musí být hráči chytří, rychlí, obratní, kteří se navíc nebojí míče a umí dobře blokovat.

Máme za to, že není dobře začít s nácvikem obranných systémů tak, jak jsou popsány. Trenér by měl vycházet ze záznamů o utkání soupeřů v soutěži, kde má proveden rozbor útočné hry

družstva soupeře. Podle těchto údajů by měl zařazovat do výcviku nácvik určitých obranných systémů. Docílí tím dříve dobrých výsledků a tím i zájem hráčů o další nácvik.

Věříme, že ti, kteří budou postupovat dle výše uvedeného návodu, budou mít nejen úspěchy, ale naleznou i různá vylepšení a obohacení hry obrany, což tímto metodickým dopisem také sledujeme.

6. 1. OBRANNÝ SYSTÉM NA ŠNÖRU /Obr. 32/

Rozbor systému:

Při územní obraně a správném, rychlém sehrání útočného systému dojde k situaci, kdy zůstane zcela volná pravá strana brankoviště. Do tohoto prostoru zabíhá útočník 1 a očekává přihrávku od útočníka 3. Záložník 2 se nestačí do tohoto prostoru přesunout a zabránit tak střelbě. Na brankovišti pak nastává situace, kterou neradí na hřištích vidíme. Záložník dobíhá vykračujícího útočníka a zezadu jej strká, chytá za ruku atd. Pro zamezení těchto obranných zákroků je nutné přesunout postavení bránících hráčů na brankovišti a v okamžiku zahájení akce přejít z územní obrany na obranu poloosobní.

Popis obranného systému:

Útočník 1 provádí kolmý náběh na branku, před obráncem naznačuje střelbu a přihrává do kolmého náběhu útočníkovi 2. Obránce bez atakování pouští útočníka do brankoviště a sleduje

těsně jeho pohyb v prostoru brankoviště. Záložník 1 po odehrání míče útočníkem 2 se nesnaží pomoci přebírat útočníka 3, ale stále sleduje útočníka 2 v jeho pohybu na levou stranu brankoviště. Záložník 3 se plně soustřeďuje na blokování případné střelby od útočníka. Jelikož následuje přihrávka od útočníka 3 na pravou stranu brankoviště na útočníka 1, dojde ze strany obránce k zachycení této přihrávky před vykračujícím útočníkem. Je-li útočný systém hrán z druhé strany, obránce bude na pravé straně brankoviště.

6. 2. OBRANNÝ SYSTÉM NA ZABÍHAČKU /Obr. 33/

Rozbor systému:

Při sehrání tohoto systému dochází k uvolnění útočníka 2 na střed brankoviště, nebo na levé straně brankoviště. V okamžiku, kdy nabíhající útočník 1 je asi 2 m před bránícími hráči, má obránce a záložník 1 poslední možnost se podívat za sebe do brankoviště na činnost zabíhajícího útočníka. Ten zde pohybem těla naznačuje vyběhnutí buď na levou stranu brankoviště, nebo na střed brankoviště. Podle jeho naznačeného pohybu jej přebírá záložník nebo obránce. Útočník 1 dokončí kolmý náběh na zbývajícího hráče a přihrává pak do volného prostoru na vybíhajícího útočníka 2. Abychom měli možnost přerušit tento útočný systém je nutné přestavět bránící hráče.

Popis obranného systému:

Jakmile začíná systém, přechází bránící hráči na osobní bránění. Útočník 1 končí kolmý náběh na branku před vysunutím záložníkem 1 a provádí naznačení střelby. Obránce sleduje pohyb útočníka 2 v brankovišti a běží s útočníkem buď na střed, nebo na levou stranu brankoviště, kde zachytává přihrávku od útočníka 1. Vysunutím záložníka 1 proti útočníkovi 1 dojde i k prodloužení přihrávky na vybíhajícího útočníka. Záložník 2 svým postavením před brankovištěm má možnost přerušit případnou přihrávku od útočníka 1 na útočníka 3, a to jak vypíchnutím, tak případně i zachycením. Nedojde-li k této přihrávce, sleduje útočníka 3 v jeho pohybu na pravou stranu brankoviště.

6. 3. OBRANNÝ SYSTÉM NA ŠNORU VRÁCENOU /Obr. 34/

Rozbor systému:

Při zónovém bránění dochází se strany obránců k rychlému přebíraní útočníků na střed a pravé straně brankoviště. Tím se dopouští obránci chyby a vzniká tak volný prostor na středě brankoviště, odkud útočník 1 provádí střelbu výkrokem na branku. Přesunutím obránce na tu stranu, odkud je systém začínán, se nám podaří zachytit nebo vypíchnout přihrávku od útočníka 3 na útočníka 1.

Popis obranného systému:

Po dokončení kolmé náběhu a přihrávky útočníka 1 na útočníka 2, bez atakování, pouští obránce útočníka 1 do brankoviště a sleduje jej v pohybu. Záložník 1 osobně brání útočníka 2 po odehrání míče na útočníka 3. Stále jej sleduje v pohybu na levou stranu brankoviště. Záložník 2 se plně věnuje útočníkovi 3, blokuje případnou střelbu nebo jeho pohyb na brankovišti. Obránce, který sleduje útočníka 1 v brankovišti, musí sledovat i činnost útočníka 3 a v okamžiku jeho přihrávky na střed brankoviště musí útočníka 1 předběhnout a přihrávku vypíchnout nebo zachytit. Protože obránce a záložník 1 hrají krátkou dobu osobní obranu na své hráče, dojde ke zpětnému přesunu bránících hráčů po přerušení hry, anebo přesunem, kdy útočící hráči odstoupí od brankoviště.

6. 4. OBRANNÝ SYSTÉM NA KŘÍŽ STŘÍBRO /Obr. 35/

Rozbor systému:

V tomto systému dochází k rychlému přeběhnutí útočníka v brankovišti do volného prostoru na levé straně brankoviště. Záložník 1 nemůže zabránit přihrávce na útočníka 2, ani mu zabránit ve výkroku a střelbě na branku. Útočník 2 musí přebírat obránce, a tím vznikne volný prostor na levé straně ke středu brankoviště, kde má útočník 3 možnost vystřelit; je-li bráněn záložníkem 2, přihrává na pravou stranu brankoviště na volného útočníka 1.

Tento systém se bude velice špatně odehrávat, postavíme-li obránce na tu stranu brankoviště, kde systém začíná.

Popis obranného systému:

Likvidaci tohoto systému musí zajistit obránce, který hraje na straně. Svým taktickým postavením znemožňuje již první přihrávku na útočníka 2 /velká možnost vypíchnutí/. Nepodaří-li se mu zachytit tuto přihrávku pokračuje v těsném sledování útočníka 1 v jeho pohybu přes brankoviště.

Jestliže útočník 2 obdržel přihrávku, provádí výkrok z brankoviště. Je však bráněn ve výkroku a tím i střelbě záložníkem 1. Proto přihrává na útočníka 3, který dokončí kolmý náběh na branku a před záložníkem 2 naznačuje střelbu. Z náprahu přihrává na pravou stranu brankoviště, kam zabíhá útočník 1. Tato přihrávka je zachycena sledujícím obráncem. Vidí-li útočník 3, že útočník 1 je obsazen obráncem, nemá již jinou možnost než odstoupit s míčem od branky. I toto lze považovat za úspěch bránících hráčů.

6. 5. OBRANNÝ SYSTÉM NA ŠNÖRU VNITŘNÍ /Obr. 36/

Rozbor systému:

Již ze základního postavení útočníků k systému je vidět, že musí dojít k velmi rychlému přemístění obránce a záložníka 2 k zabíhajícímu útočníkovi 2 a kolmo nabíhajícímu útočníkovi 3.

Tím vznikne volná celá pravá strana brankoviště, na které je systém zakončen střelbou výkrokem. Postavením bránících hráčů na brankovišti při územní obraně nelze této střelbě z volného prostoru zabránit. Abychom zamezili této situaci, je nutné postavit obránce na tu stranu, kde systém začíná.

Popis obranného systému:

Obránce hraje na útočníka 1 osobní obranu, sleduje jej po odehrání míče přes celé brankoviště a snaží se být stále v jedné rovině mezi míčem a útočníkem 1. Záložník 1 si přebírá vybíhajícího útočníka 2, brání mu ve výkroku z brankoviště a v případné střelbě. Po odhození míče na útočníka 3 jej dále sleduje v jeho pohybu na brankovišti. Záložník 2, který se dostal při prvním sledování útočníka 2 až na střed brankoviště, brání střelbě útočníkovi 3 po kolmém náběhu. Přihrávka útočníka 3 na pravou stranu brankoviště na útočníka 1 je zmařena dobrým postavením obránce před útočníkem 1.

6. 6. OBRANNÝ SYSTÉM NA ZABLOKOVANÉHO OBRÁNCE /Obr. 37/

Rozbor systému:

Jeden z technických systémů, při kterém se podaří útočníkům vyřadit ze hry určitou chvíli bránícího hráče /v našem případě se jedná o obránce/. Stává se to v okamžiku, kdy útočník 2 provádí naznačení střelby výklonem před obráncem a mění směr pohybu na střed brankoviště do volného střeleckého prostoru. V tom momentě, když je obránce v pozici blokování,

přibíhá k němu útočník 3 a staví se těsně k levému boku obránce. Tímto svým postavením zamezuje obránci v pohybu na pravou stranu brankoviště za unikajícího útočníkem s míčem. Osobní obranou lze tomuto systému zabránit v konečném provedení.

Popis obranného systému:

Zahájením útočného systému přechází obrana na osobní bránění v celém prostoru brankoviště. Vysunutý záložník svým postavením dává možnost volnému proběhnutí za zády záložníkovi 1 přes celé brankoviště. Obránce má jeden úkol: Svým taktickým postavením a dovoleným způsobem vytlačovat útočníka 3 z jeho pohybu na střed brankoviště, kde by měl provést blokování. Záložník 2 musí dávat pozor, aby útočník 2 místo uhnutí na pravou stranu brankoviště neuhnul do volného prostoru na levé straně. Jinak jej sleduje v jeho běhu s míčem na pravou stranu brankoviště. Útočník je nucen buď odběhnout od brankoviště, nebo přibíhat na útočníka 1. Tato příhrávka je pak zmařena vypíchnutím záložníkem 2 nebo zachycena záložníkem 1.

6. 7. OBRANNÝ SYSTÉM NA ŠNŮRU KRÁTKOU /Obr. 38/

Rozbor systému:

Je-li správně proveden kolmý náběh útočníka 2 a šikmý náběh útočníka 3 na obránce, dojde k přečíslení útočníků na střed brankoviště a volné střelecké místo pro útočníka 2.

Záložník 2, který v počátku systému sleduje útočníka 3, se musí přemístit na pravou stranu brankoviště, kam mu zabíhá útočník 1. Přesunutím bránících hráčů zamezíme příhrávce na vyběhajícího útočníka na střed brankoviště.

Popis obranného systému:

Útočník 1, který provedl kolmý náběh na branku a před obráncem naznačil, přihrává útočníkovi 2. Vbíhá do brankoviště a je od tohoto okamžiku v dalším pohybu těsně sledován obráncem. Obránce se musí snažit, aby byl stále v jedné rovině mezi míčem a útočníkem 1. Záložník 1, který bránil ve střelbě útočníkovi 2, se po příhrávce na útočníka 3 přesouvá 2 - 3 m naproti k útočníkovi 3 a přebírá si jej od záložníka 2, který jej celou dobu sledoval. Záložník 1 pokračuje s útočníkem 3 v běhu na levou stranu brankoviště a nedovolí mu vystřelit. Záložník 2 si přebírá útočníka 2, který oběhl záložníka 1 brankovištěm a snaží se být v jedné rovině mezi míčem a útočníkem 2. Zde má možnost zachytit příhrávku od útočníka 3 na útočníka 2. Záložník 1 si musí dát velký pozor, aby útočník 3 nepokračovat v běhu s míčem na uvolněnou levou stranu brankoviště.

6. 8. OBRANNÝ SYSTÉM NA KŘÍŽ /Obr. 39/

Rozbor systému:

Při územním bránění v tomto útočném systému dochází v záverečné fázi k volnému prostoru pro střelbu na pravé straně

brankovostě. Záložník 1 nestačí po obvodu brankoviště v případném osobním bránění doběhnout a zabránit útočníkovi 3 přihrávce nebo střelbě. Abychom ze strany bránících hráčů zamezili této vzniklé situaci, je nutné, aby obránce hrál na této straně, odkud útočník vybíhá z brankoviště.

Popis obranného systému:

Obránce hraje na levé straně brankoviště, odkud vybíhá útočník 3 z brankoviště, ale nehraje v brankovišti, aby neodkrýval útočníku 1 celou levou polovinu brankoviště. Posunuje se na střed tak, jak se pohybuje útočník 3. Záložník 1, který si přebírá útočníka 2 s míčem, si hlídá před brankovištěm a dovoleným způsobem vytlačuje útočníka od brankoviště ze střelecké pozice. Musí si být vědom, že je za ním celá volná polovina brankoviště, kam může útočník 2 s míčem postupovat. Záložník 2 sleduje těsně útočníka 1 na pravou stranu brankoviště. Obránce, který sleduje útočníka 3 snažícího se vykročit na střed brankoviště, zachycuje nebo vypichuje přihrávku od útočníka 2.

6. 9. OBRANNÝ SYSTÉM NA ŠŤŮRU DLOUHOU /Obr. 40/

Rozbor systému:

Základní postavení je stejné jako u systému "Šňůra krátká", jen dochází ke změně zabíhajícího útočníka na střed brankoviště a na pravou stranu brankoviště. V našem případě zabíhá na střed

útočník 1 a útočník 2 po vběhnutí do brankoviště přebíhá na pravou stranu za záložníka 2. Snahou obrany je přerušit, případně zachytit, přihrávku na střed brankoviště. Proto je nutné jako v předešlém případě zařadit obránce na tu stranu, odkud systém začíná.

Popis obranného systému:

Útočník 1 po odehrání míče zabíhá do brankoviště a je těsně sledován obráncem. Musí se stále snažit být v jedné rovině mezi míčem a útočníkem 1. Záložník 1, který brání ve střelbě útočníkovi 2, se po přihrávce na útočníka 3 přesouvá naproti k útočníkovi 3 a přebírá si jej od záložníka 2, který jej celou dobu sledoval. Záložník 1 pokračuje s útočníkem 3 v běhu na levou stranu od středu brankoviště a brání mu vystřelit. Záložník 2 si přebírá útočníka 2 vybíhajícího na pravé straně brankoviště. Přihrávku útočníka 3 na vybíhajícího útočníka 1 zachycuje nebo vypichuje obránce. Záložník 1 si opět musí dát pozor, aby útočník 3 nepokračoval v běhu s míčem až na uvolněnou levou stranu brankoviště.

6. 10. OBRANNÝ SYSTÉM NA NÁBĚH PŘED OBRÁNCE /Obr. 41/

Rozbor systému:

Tento systém je založen na překvapivém momentu, kdy za zády bránících hráčů vbíhá do volného prostoru na levé straně brankoviště útočník 3. Obránce na středu brankoviště nemá

možnost zabránit střelbě útočníkovi, neboť je v protisměrném pohybu. Jako účinná obrana proti tomuto systému se jeví osobní obrana všech bránících hráčů v prostoru celého brankoviště.

Popis obranného systému:

Záložník 1 sleduje po obvodu brankoviště v pohybu útočníka 1 jak s míčem, tak i bez míče. Má možnost zasáhnout do přihrávky na útočníka 2 /vypíchnutí/. Ta samá situace je i u záložníka 2, který je vysunut před brankovištěm a sleduje pohyb útočníka 2. I zde je motno přerušit akci vypíchnutím přihrávky od útočníka 1. Jestliže se toto nepodaří, dovoleným způsobem brání v pohybu s míčem útočníkovi 2 na levé straně brankoviště. Obránce musí být vysunut minimálně 1 m od brankoviště, aby nebránil v pohybu záložníku 1 po brankovišti, a těsně sleduje činnost útočníka 3, který si nabíhá pro přihrávku do volného prostoru na levé straně brankoviště. Zde má možnost přihrávku zachytit nebo zabránit případné střelbě na branku.

6. 11. OBRANNÝ SYSTÉM NA ŠNÖRU S BLOKOVANÝM OBRÁNCEM /Obr. 42/

Rozbor systému:

Při územním bránění s obráncem na středu obrany dochází k zablokování v pohybu obránce na středu brankoviště. Záložník 1 nemůže proti stíflujícímu útočníkovi 3 zasáhnout, neboť má za sebou útočníka 2. Je-li útočník 3 levák, pak má dostatečný

prostor na provedení střelby. Na pravé straně brankoviště zůstává sám záložník 2, který též nemůže zasáhnout do obranné akce. Proto pro zamezení sehrání tohoto systému je nutné, aby obrana přešla na obranu osobní s přidělením jednotlivých hráčů.

Popis obranného systému:

Celá obrana hraje osobní obranu. Obránce sleduje v pohybu brankovištěm útočníka 1 a snaží se jej svým postavením vytlačovat od středu brankoviště. Vysunutý záložník 1 sleduje po odehrání míče na útočníka 3 útočníka 2 na levou stranu brankoviště. Záložník 2 se nesmí nechat zatlačit útočníkem 3 na brankoviště, mohl by být zde zablokován jak útočníkem 1, tak vlastním obránce v pohybu na levou stranu brankoviště. Musí stále udržovat vzdálenost 1 - 2 m od brankoviště. Při tomto obranném systému sice nedojde k zachycení přihrávky, ale útočník 3, který nemůže vystřelit ani přihrát, musí s míčem od brankoviště odběhnout.

6. 12. OBRANNÝ SYSTÉM NA EX PLZEŇ /Obr. 43/

Rozbor systému:

Tento útočný systém je založen na technických přihrávkách mezi útočníky 1 a 2. Závěrečná fáze systému se odehrává na levé straně brankoviště. Vykračující útočník 1 z brankoviště získává takové postavení, že záložník 1, aby zabránil střelbě na branku, musí provést na útočníka nedovolený zákrok /strkání

ze zadu/. Závěrečná přihrávka do střelecké pozice od útočníka 2 na útočníka 1 se provádí zadem spodem, je-li levák, tak zadem horem, a u divčích družstev pak většinou otočením do protisměru. Jelikož tato přihrávka je dávana do střelecké pozice tzv. naslepo, naskytá se pro bránící hráče velká možnost tuto přihrávku zachytit, nebo akci přerušit vypíchnutím míče.

Popis obranného systému:

Obrana je založena na osobním bránění záložníkem 1 útočníka 3. Poloosobní obranu budou hrát obránce a záložník 2. První přerušení systému může nastat, když útočník 2 přihrává na útočníka 1. Svým taktickým postavením může tuto přihrávku obránce vypíchnout. Mezitím záložník 2 sleduje po obvodu brankoviště pohyb útočníka 1 až na střed brankoviště. Obránce sleduje pohyb útočníka 2 až do okamžiku, kdy tento dostává zpětnou přihrávku od útočníka 1. Útočník 1 přebírá do osobního bránění. Útočník 2 pokračuje s míčem na střed brankoviště, kde je ve výkroku bráněn záložníkem 2. Obránce nechá útočníka 1 vykročit z brankoviště, tím se dostane před něho a má velkou možnost zachytit zpětnou přihrávku zadem spodem od útočníka 2. Záložník 1 sleduje celou dobu činnost útočníka 3 na pravé straně brankoviště.

6. 13. OBRANNÝ SYSTÉM NA KŘÍŽ S FINTOU /Obr. 44/

Rozbor systému:

Tento systém je stejný v postavení hráčů na brankovišti

jako u systému "Kříž normální", liší se však v konečné přihrávce na útočníka 3 a v okamžiku výběhnutí útočníka 3 ze základního postavení. Ten vybíhá společně s útočníkem 2, když útočník 1 provádí před obráncem naznačení střelby a uhnutí na pravou stranu brankoviště. Proto i postavení bránících hráčů na brankovišti bude stejné jako u obranného systému proti "Kříži normálnímu".

Popis obranného systému:

Obránce hraje na levé straně brankoviště, odkud vybíhá útočník 3, ale je na čáře brankoviště, aby neodkrýval útočníkovi 1 celou levou polovinu brankoviště. Posunuje se na střed tak, jak se pohybuje útočník 3. Záložník 1, který si přebírá útočníka 2 bez míče, jej sleduje v jeho pohybu přes střed brankoviště na levou stranu. Záložník 2 postupuje na pravou stranu brankoviště s útočníkem 1 a dovoleným způsobem mu brání ve střelbě výskokem. Jelikož dochází k přihrávce na útočníka 1, vypichuje ji nebo zachycuje obránce.

6. 14. OBRANNÝ SYSTÉM NA OKLAMANÉHO ZÁLOŽNÍKA /Obr. 45/

Rozbor systému:

Při standardním postavení územní obrany s obráncem na středu brankoviště nemá záložník 1 možnost zabránit střelbě útočníkovi 2. Změna pohybu útočníka dochází za jeho zády když sleduje zrakem útočníka 3 s míčem na pravé straně

brankoviště. Konečná přihrávka prochází celým brankovištěm a nemůže ji zachytit ani obránce, neboť ten má na starosti útočníka 1 a brání mu ve výběhnutí z brankoviště. Abychom tuto přihrávku přerušili, nebo zachytili, je nutné přesunout obránce na tu stranu brankoviště, kde je systém začínán.

Popis obranného systému:

Hraje se územní obrana s obráncem na levé straně. Obránce sleduje útočníka 1 po jeho odhození míče, až do té doby, kdy se dostane na úroveň záložníka 1. Pak si přebírá útočníka 2 a záložník 1 věnuje pozornost útočníkovi 1. Obránce je asi 1 m v brankovišti a tímto svým postavením má velký předpoklad zachytit přihrávku od útočníka 3 na útočníka 2. Záložník 2 sleduje a brání ve střelbě útočníkovi 3.

6. 15. OBRANNÝ SYSTÉM NA VÝSKOK /Obr. 46/

Rozbor systému:

Systém je založen na dlouhé přihrávce do brankoviště na útočníka 2 a konečné technické přihrávce opět na útočníka 2 z výskoku. Útočník 3 má jen za úkol svým pohybem přes brankoviště vázat pozornost záložníka 1. Útočník 2 pak má pro střelbu volný prostor na levé polovině brankoviště. Obránce je totiž při přihrávce na útočníka 2 ve výskoku a nemůže střelbu na brankovišti zabránit. Proto je nutné přesunout obránce na tu stranu, na které se v brankovišti nachází útočník 2.

Popis obranného systému:

Už postavení obránce v brankovišti u útočníka 2 dává najevo, že první dlouhá přihrávka na útočníka 2 je bezvýznamná, snadno zachytitelná obráncem. Stane-li se však, že útočník přihrávku přece dostane, obránce sleduje jej v pohybu brankovištěm ke středu. Obránce hraje minimálně jeden krok v brankovišti. Závěrečná přihrávka od útočníka 1 na útočníka 2 se stane v držení obránce. Dojde-li k případné přihrávce od útočníka 1 až na útočníka 3 na levou stranu brankoviště, pak má obránce ještě možnost blokování střelby v brankovišti.

6. 16. OBRANNÝ SYSTÉM NA MOST /Obr. 47/

Rozbor systému:

V tomto systému dochází k začlenění obránce útočníkem 2 v okamžiku, když útočník 3 přihrává z výskoku do brankoviště útočníkovi 1. Obránce, útočník 2 a útočník 3 jsou v jedné rovině. Vzniká tak volný prostor na středu brankoviště, do kterého nabíhá pro přihrávku útočník 2. Záložník 1 si musí hlídat levou stranu brankoviště, neboť útočník 1 zde může vykročit a střílet. Je nutné přesunout obránce na tu stranu, odkud je systém začínán, a celá obrana začne hrát poloosobní obranu.

Popis obranného systému:

Obránce brání ve střelbě útočníkovi 1 a dál jej sleduje v jeho pohybu brankovištěm na levou stranu. Záložník 2 brání

ve střelbě útočníkovi 2. Záložník 1 sleduje útočníka 3 v jeho pohybu bez míče i s míčem, až se dostane k záložníku 2. Tím se uzavře střed brankoviště. Dochází k přihrávce do brankoviště na útočníka 1, která je zachycena obráncem. Mezitím si přebírá záložník 1 útočníka 2 v jeho náběhu na střed brankoviště. Jestliže přihrávka dosáhne k útočníkovi 1, pak celou jeho činnost v brankovišti i případný výkrok z brankoviště zajišťuje obráncem.

7. POUŽITÁ GRAFICKÁ ZNAČENÍ

Obránce

Záložník

Útočník

Pohyb bez míče

Běh hráče s míčem

Směr pohybu hráče

Přihrávka

Přihrávka úderem o zem

Střelba na branku

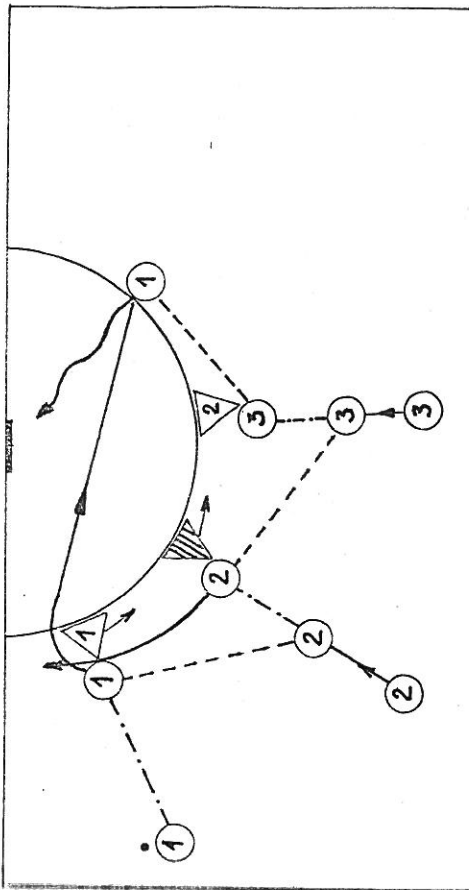
Přemístění útočníka do následujícího systému

Prostor, v němž je zachycena nebo vypíchnuta přihrávka

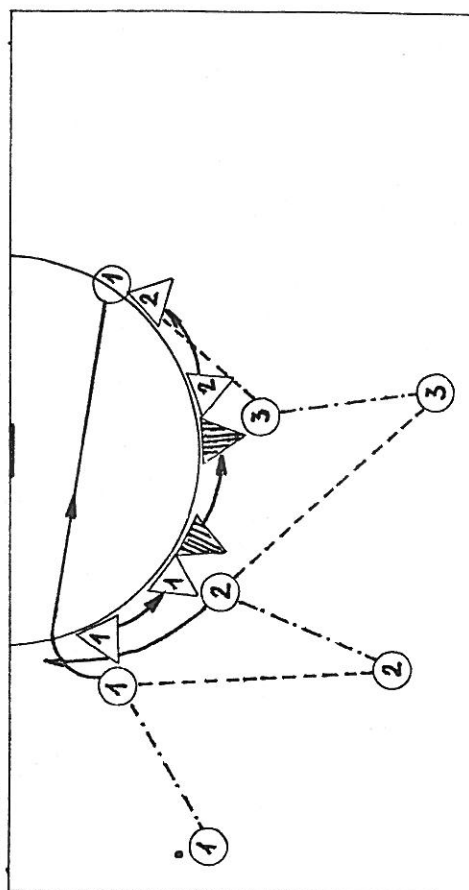
8. PŘEHLED LITERATURY K VÝCVIKU

- Hons Bohuslav a kol.: Národní házená, příručka pro školení trenérů III. a II. tř. Olympia, Praha 1981
- Křížek Karel, m. sp.: Nácvik útočných systémů v národní házené, MO ČUV ČSTV 1981
- ÚS NH ČUV ČSTV: Instruktážní filmy /Míčová technika, Útočné systémy, Hra obrany, Rozehrávání hodů/ 1970 - 1984
- Hons Bohuslav: Celoroční program sportovní přípravy žactva v oddílech TJ, MO ČUV ČSTV, Sportpropag 1982
- Křížek Karel, m. sp. a kol.: Základní programový materiál národní házené, MO ČUV ČSTV Sportpropag 1984

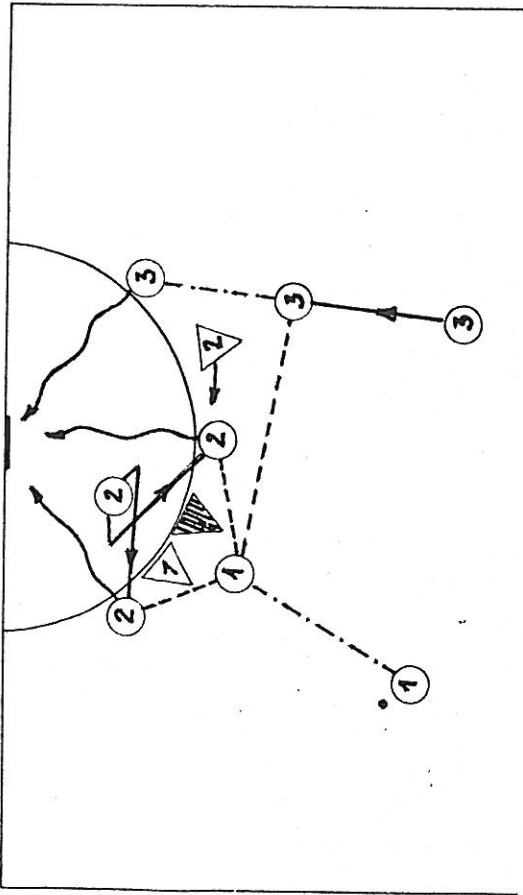
Obr. 1



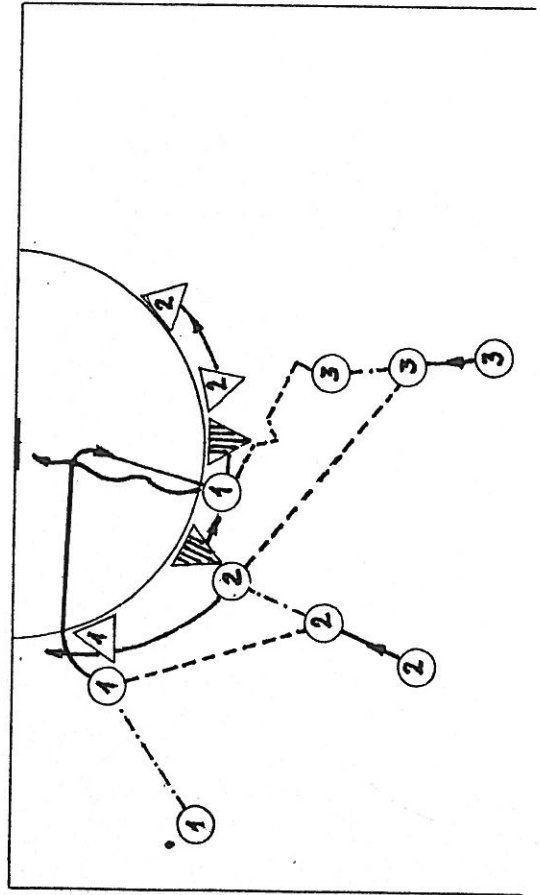
Obr. 2



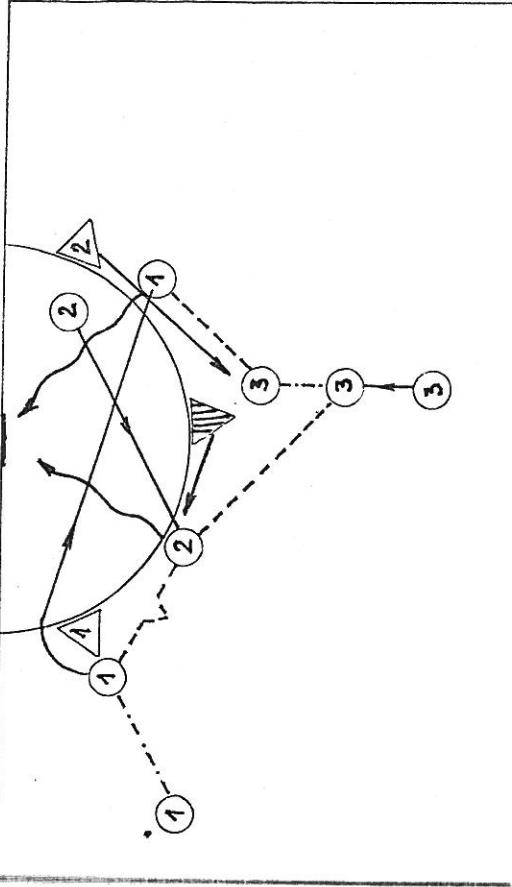
Obr. 3



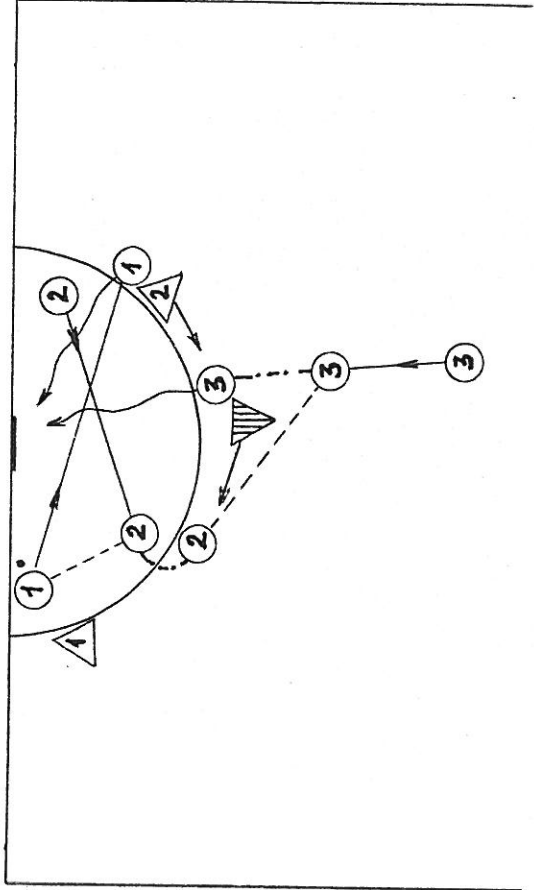
Obr. 4



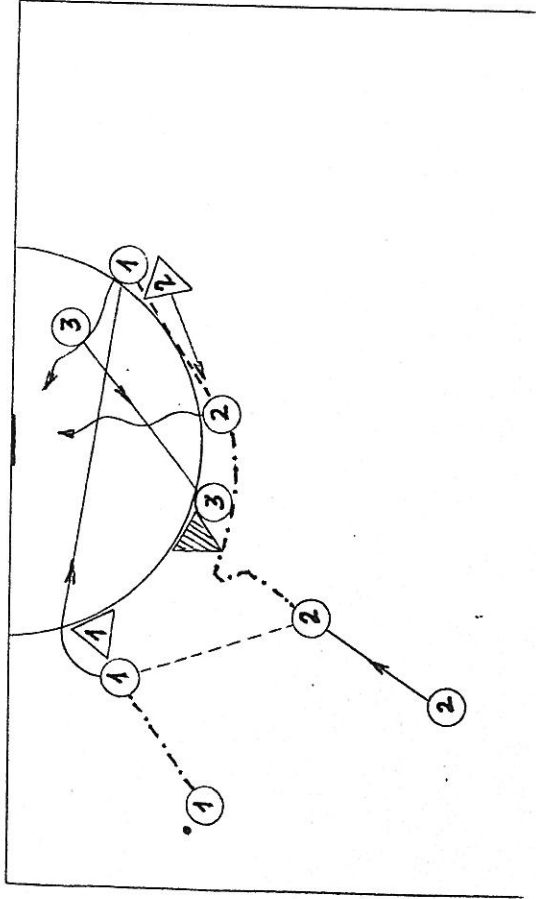
Obr. 5



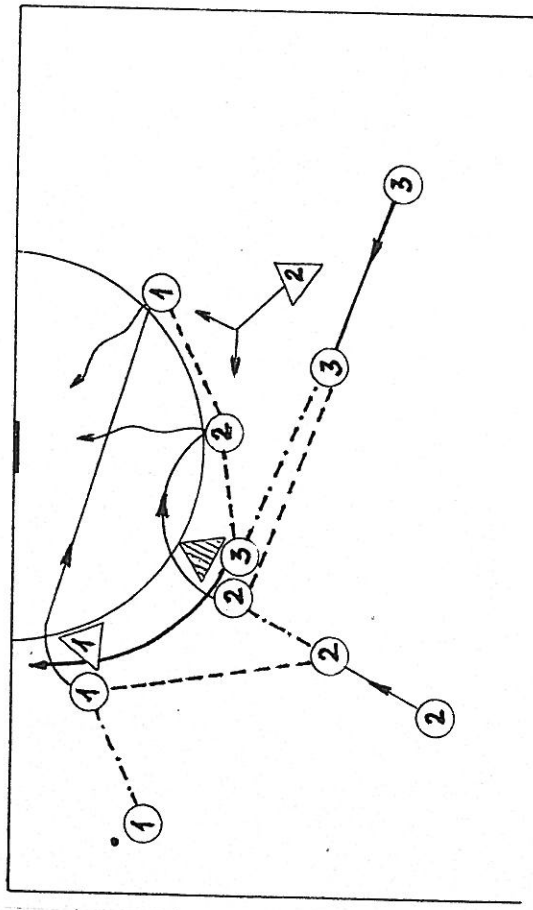
Obr. 6



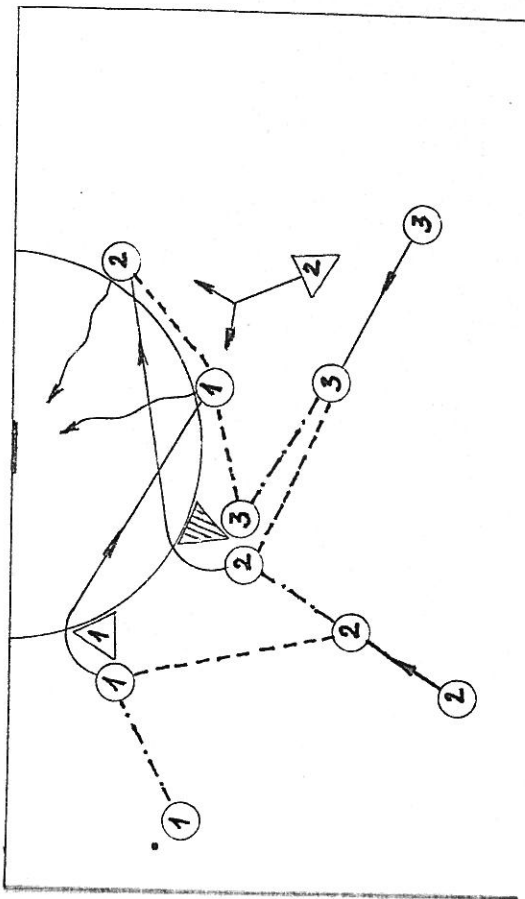
Obr. 7



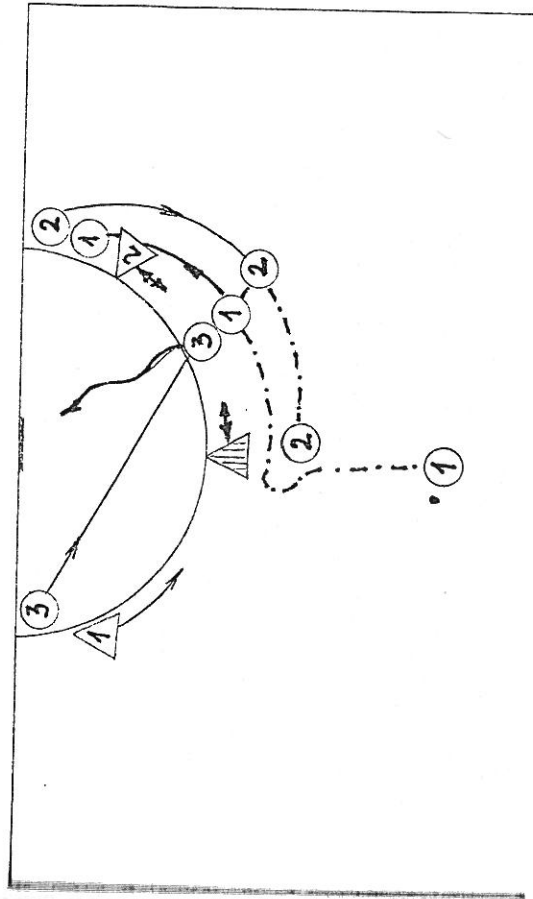
Obr. 8



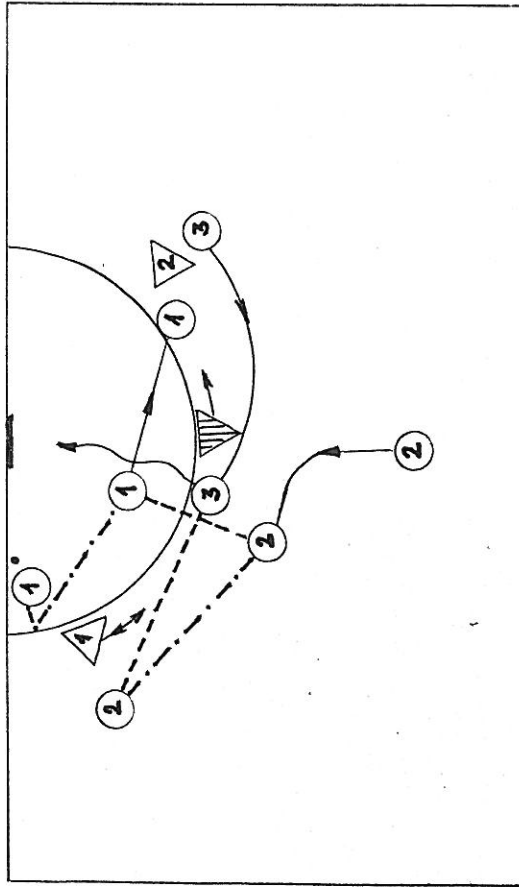
Obr. 10



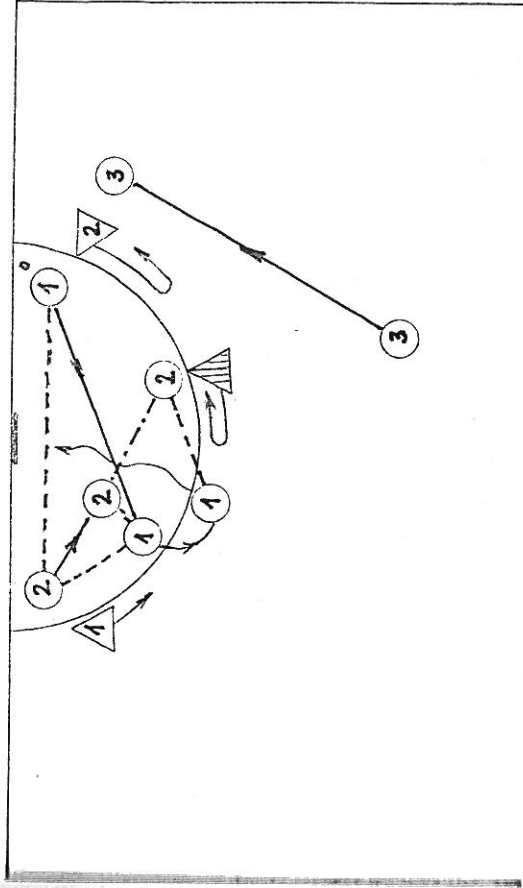
Obr. 9



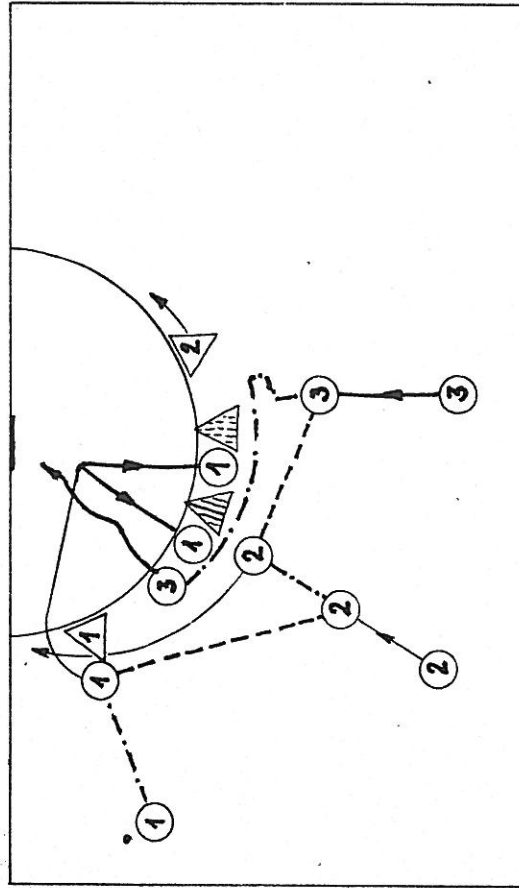
Obr. 11



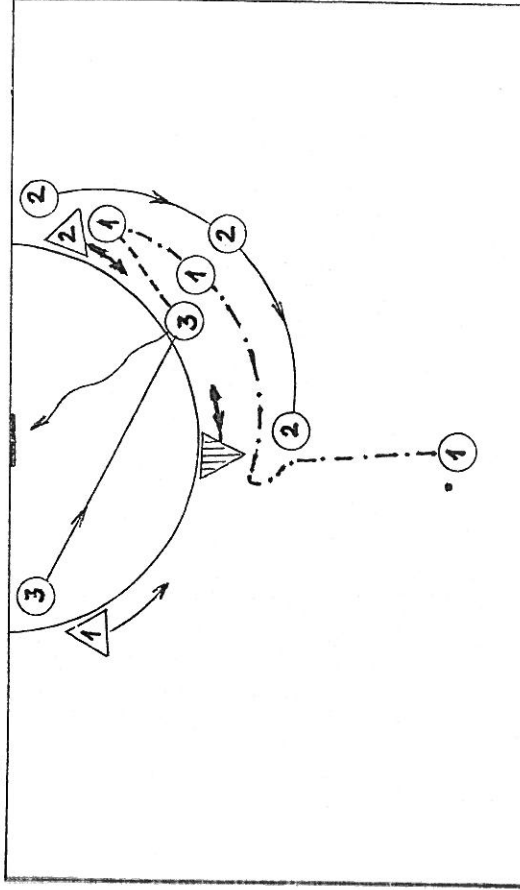
Obr. 13

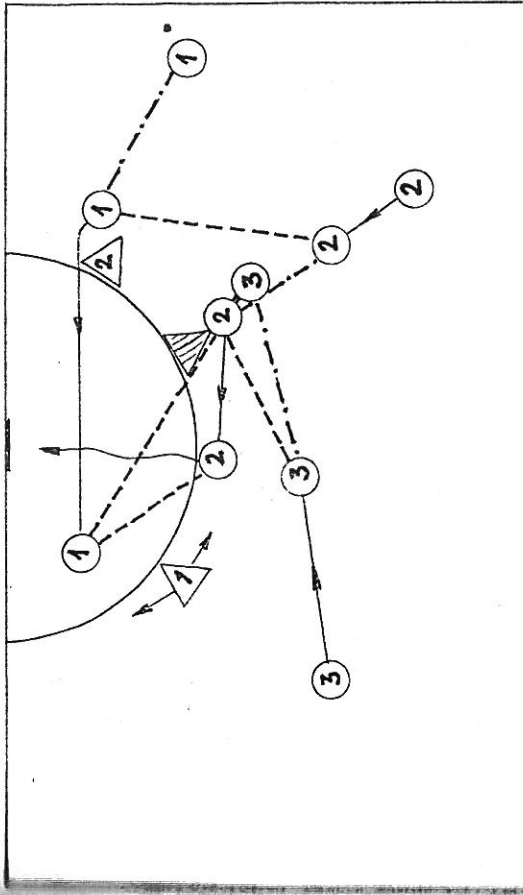
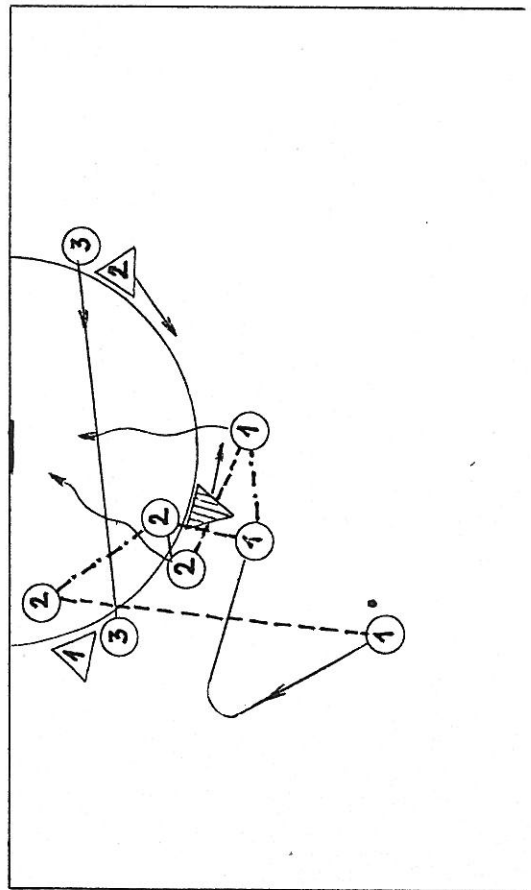
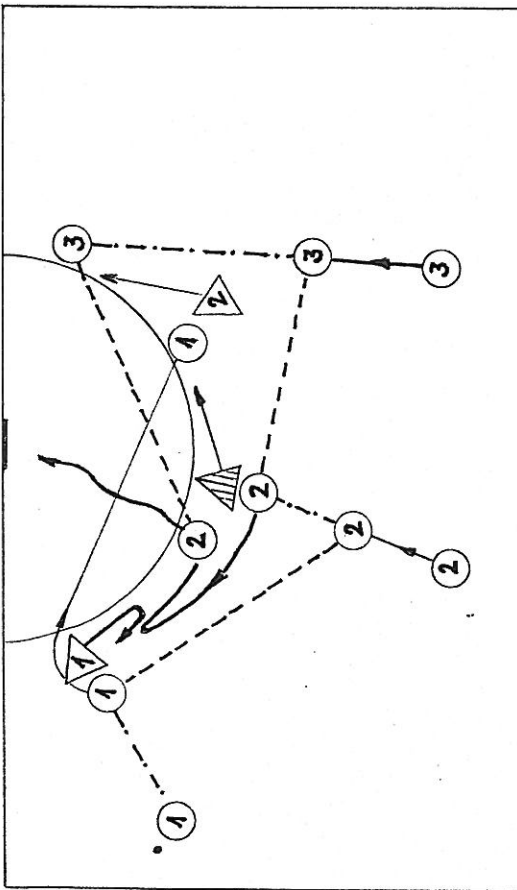


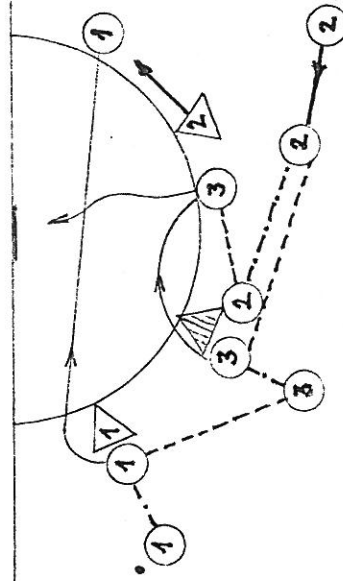
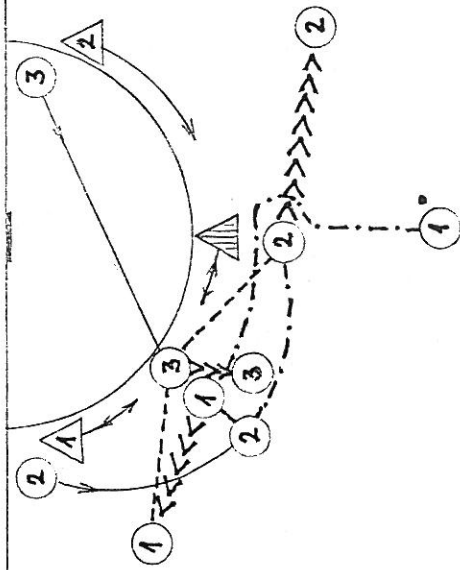
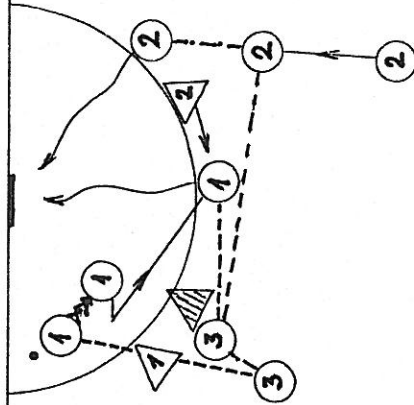
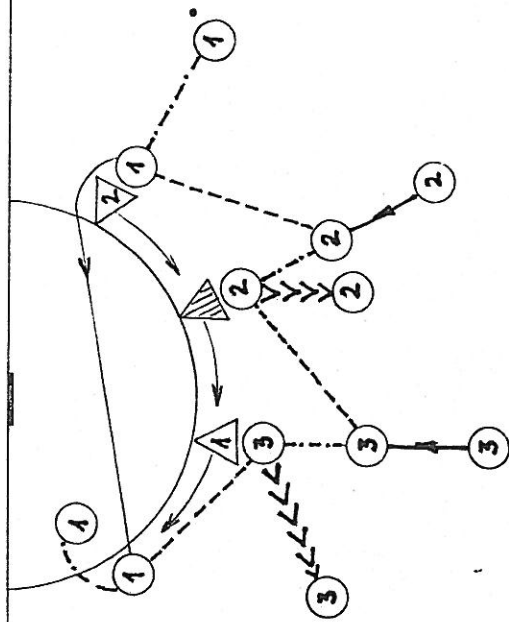
Obr. 12

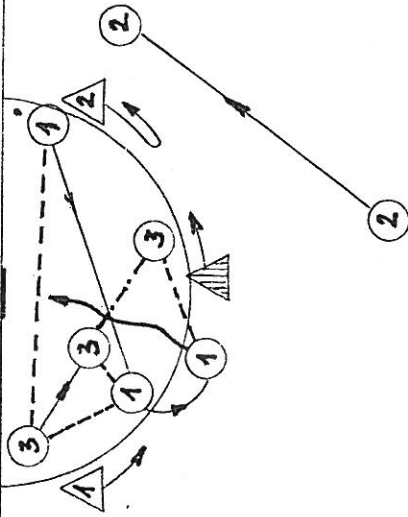
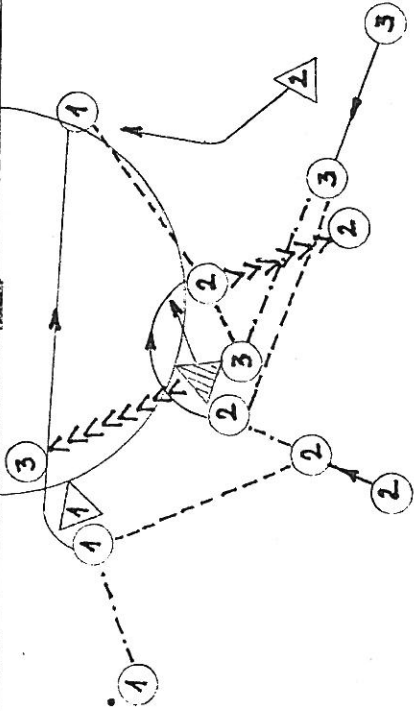
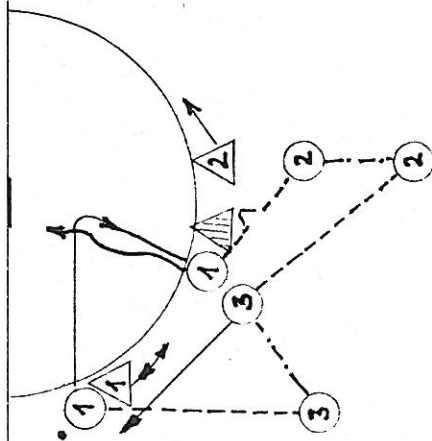
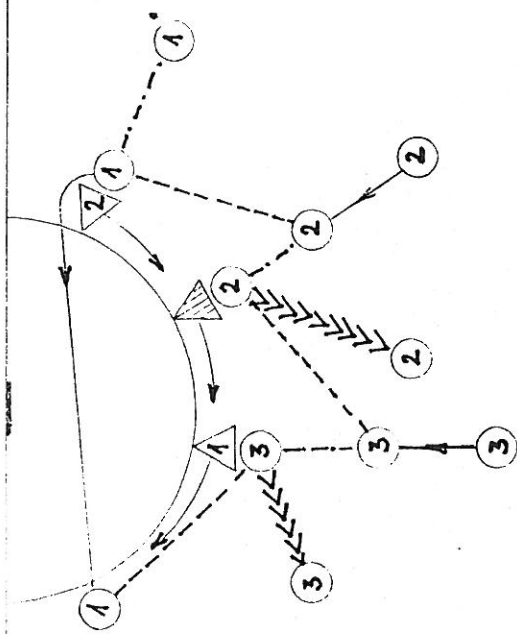


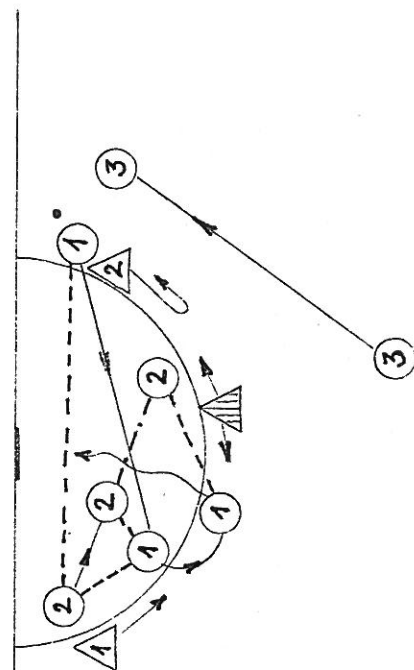
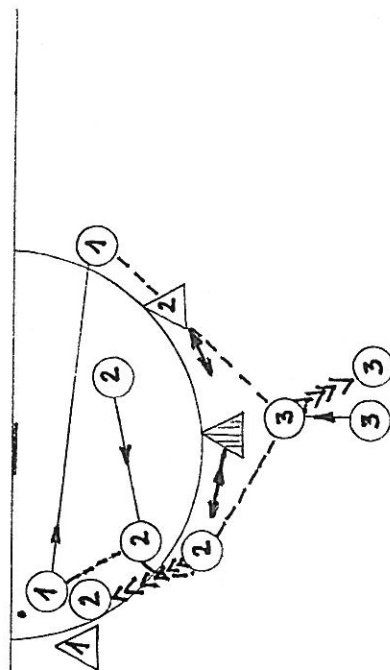
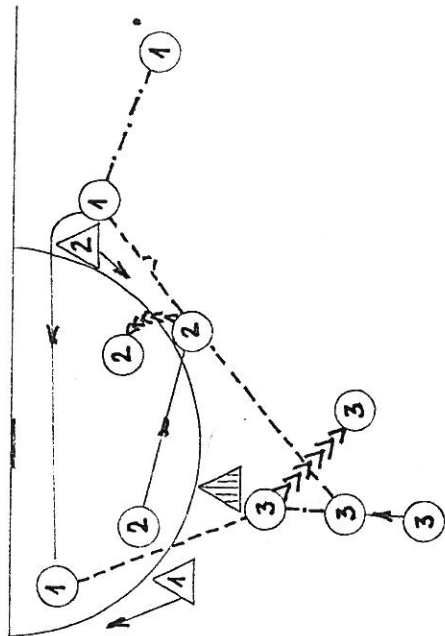
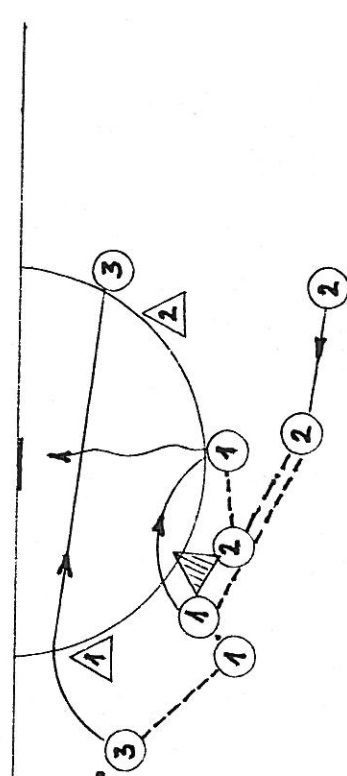
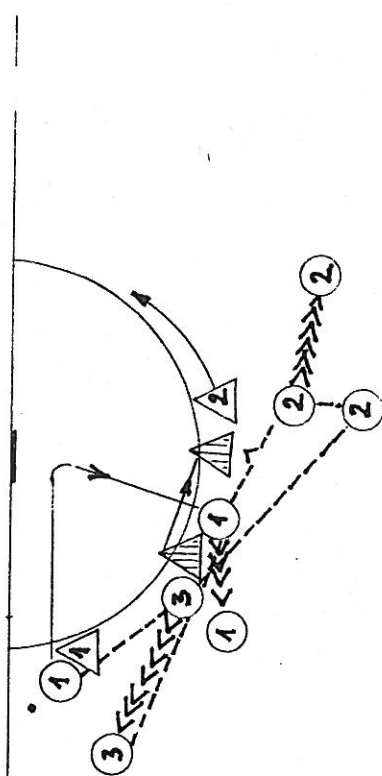
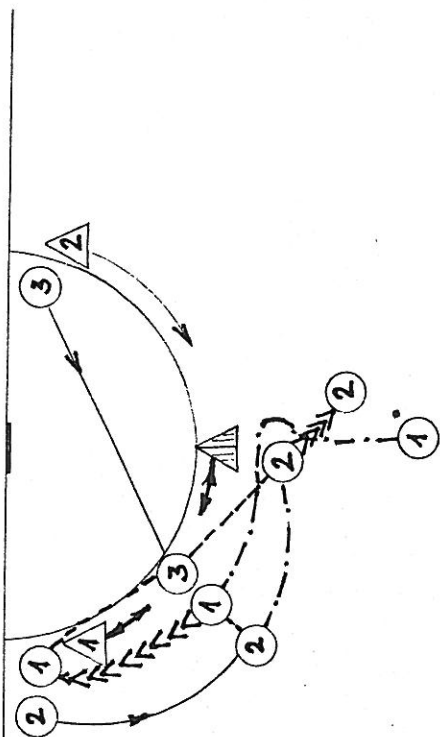
Obr. 14

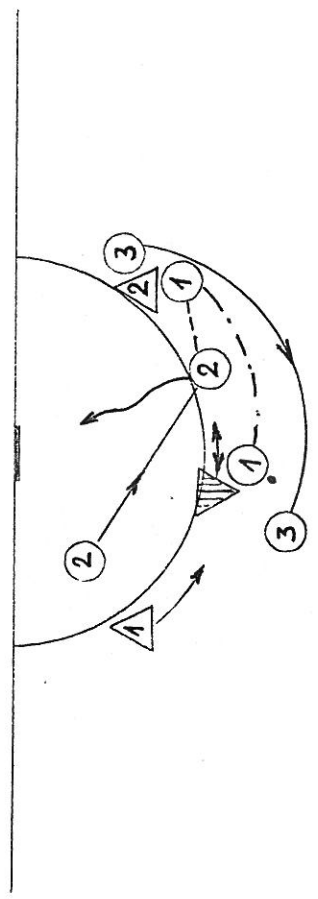
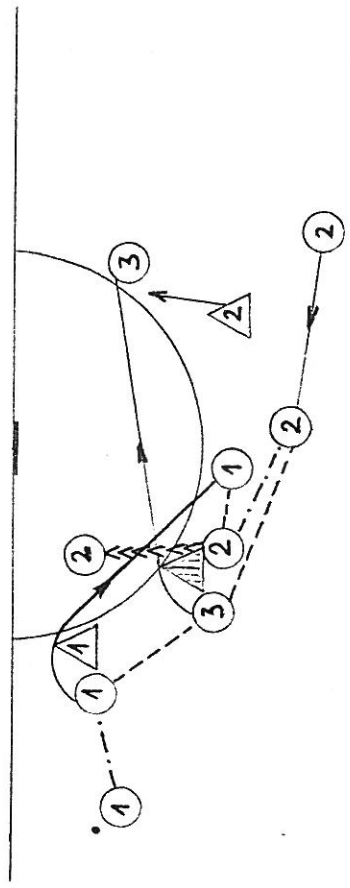
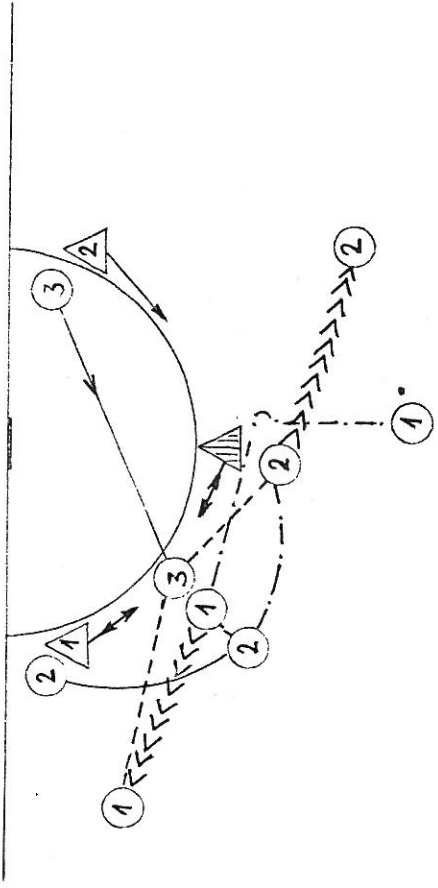
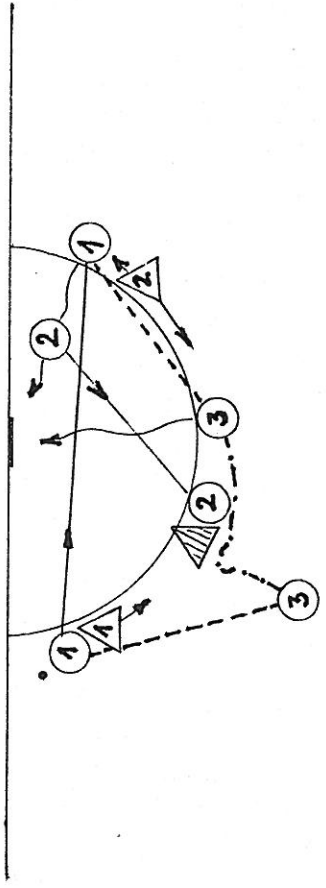
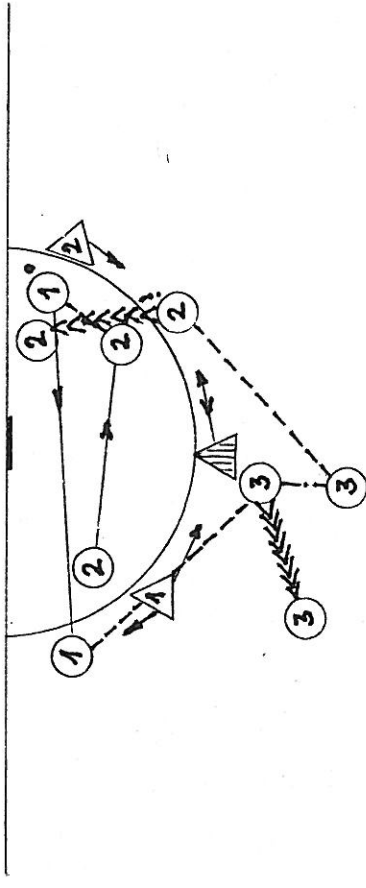
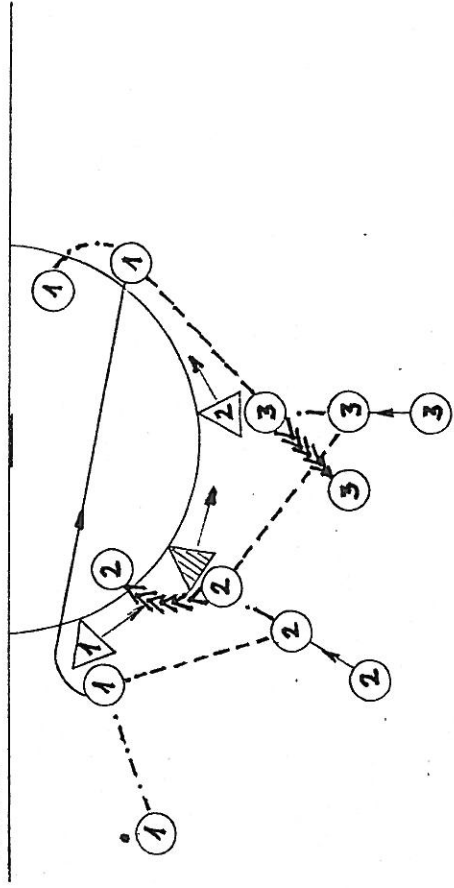


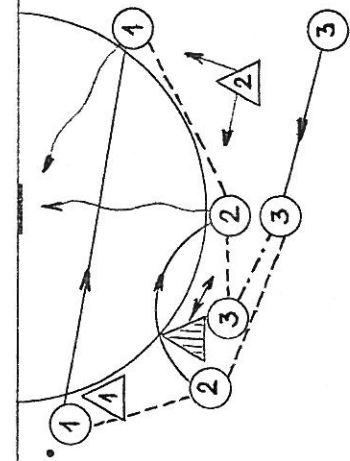
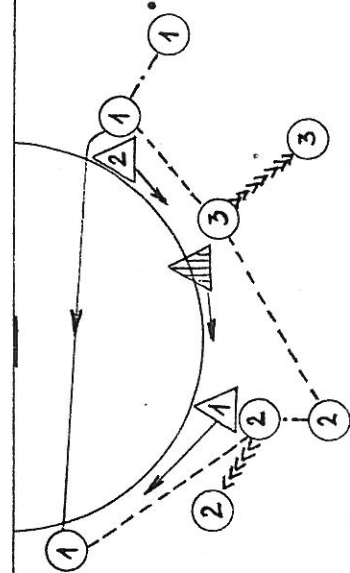
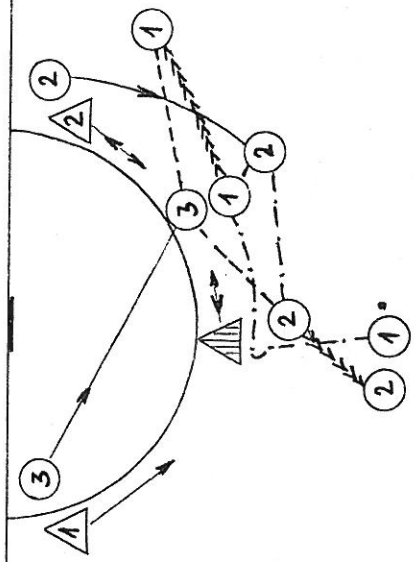
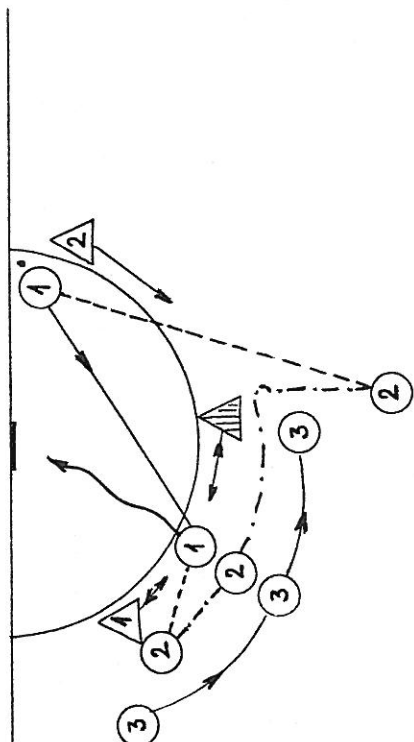
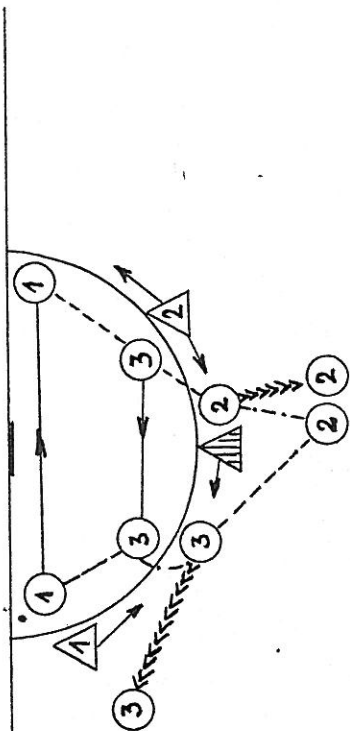
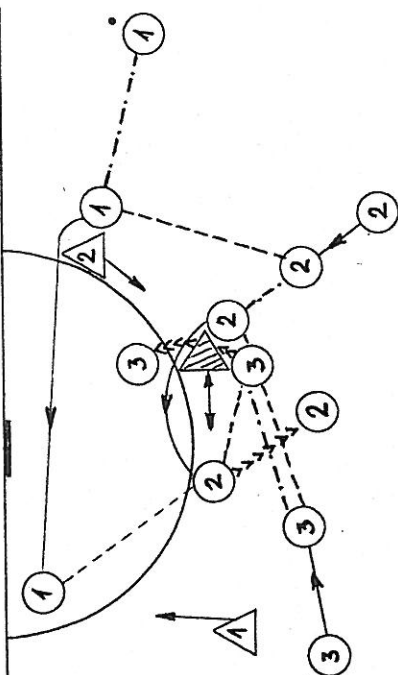


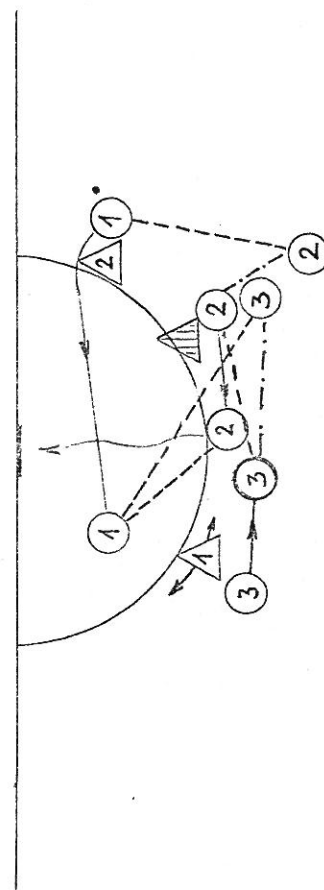
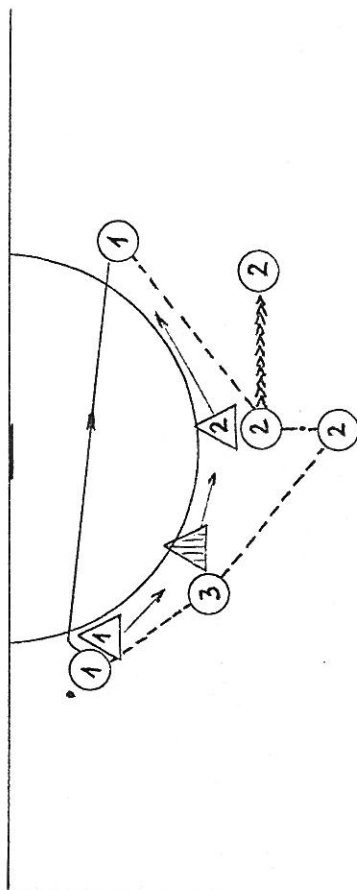
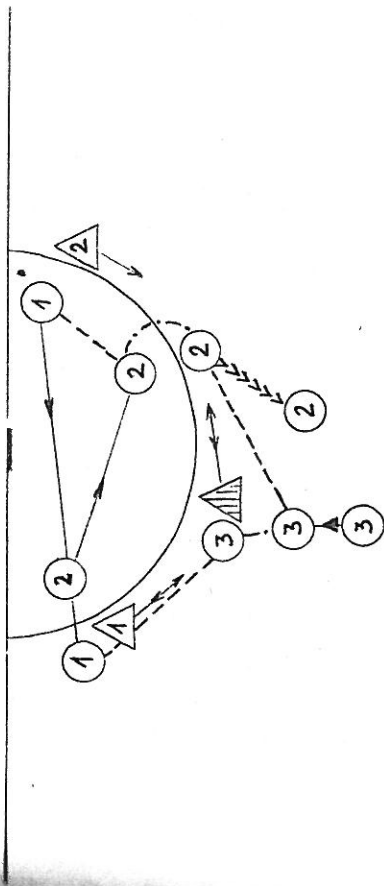
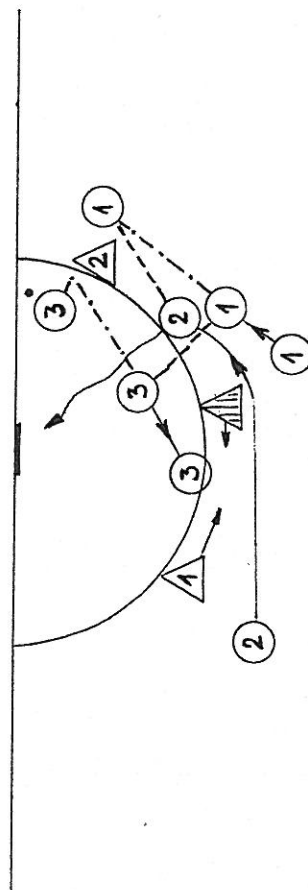
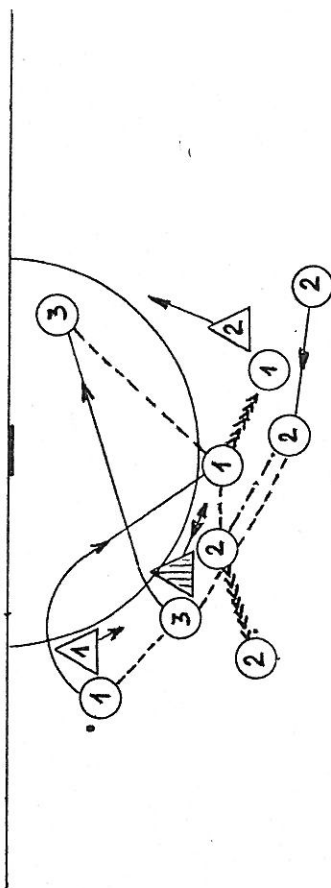
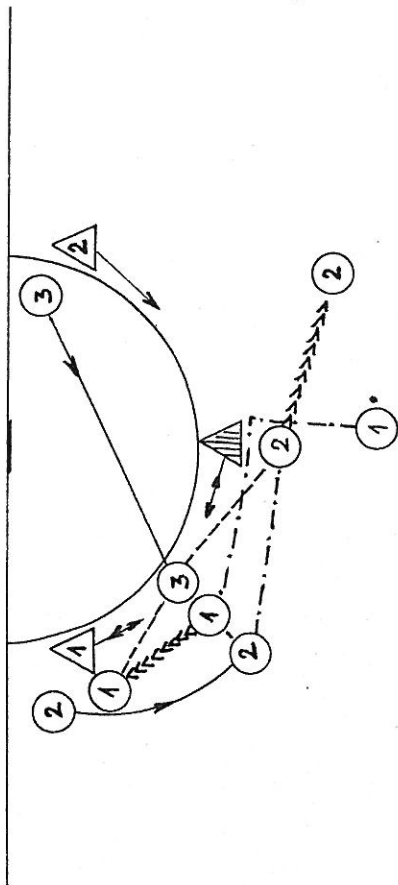


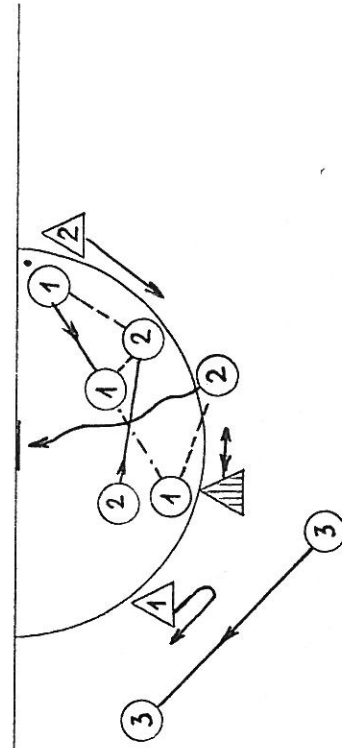
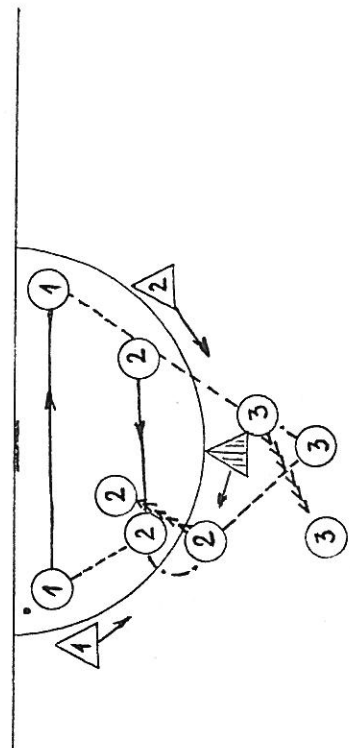
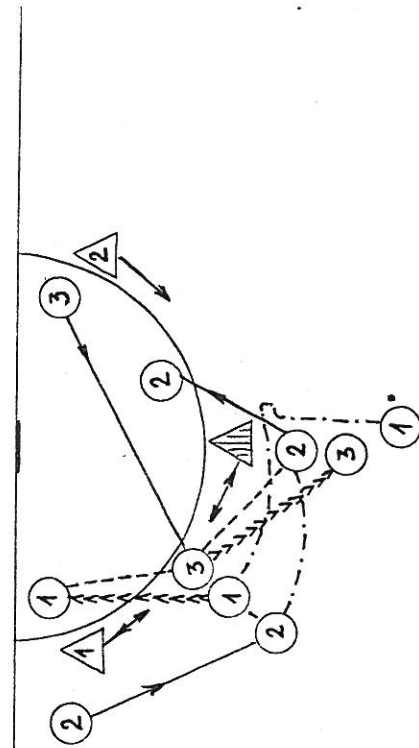
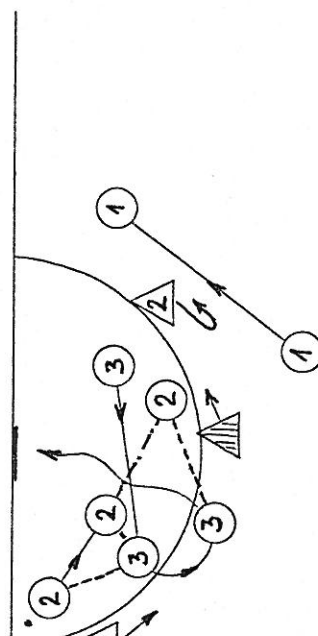
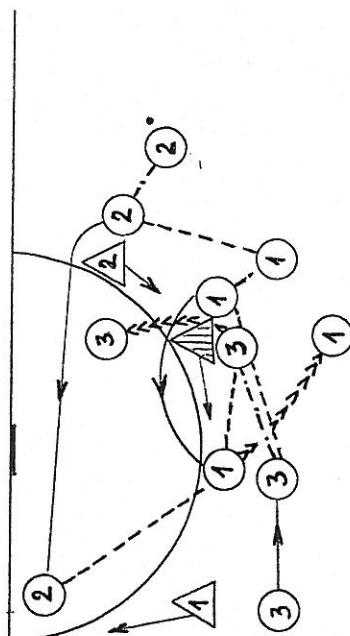
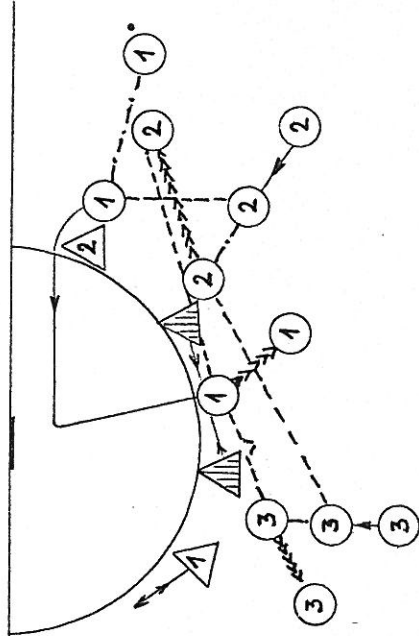


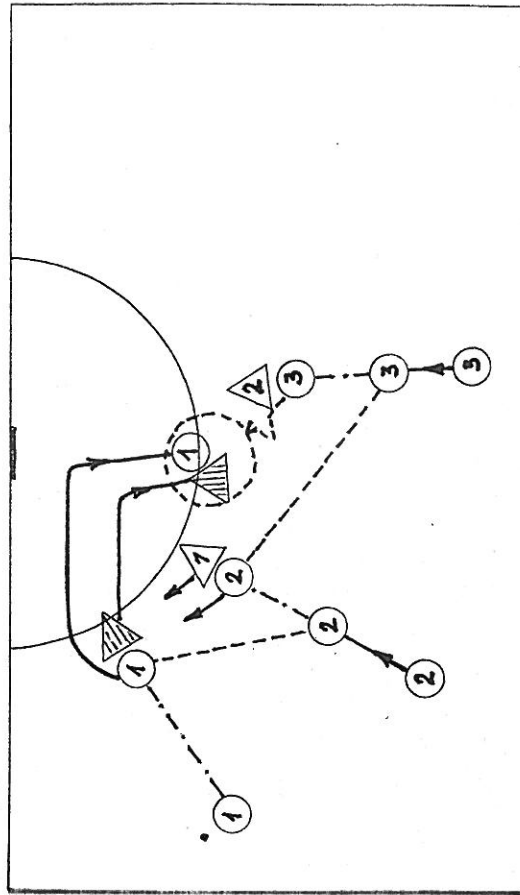
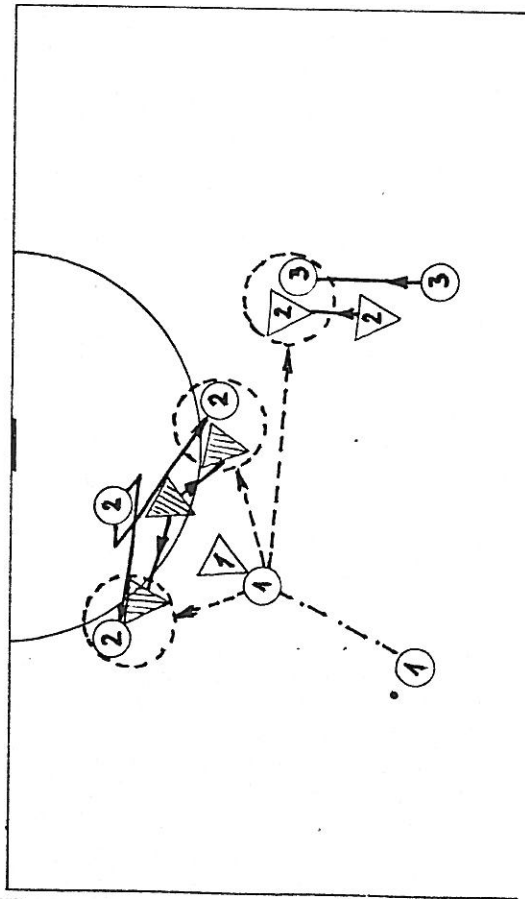
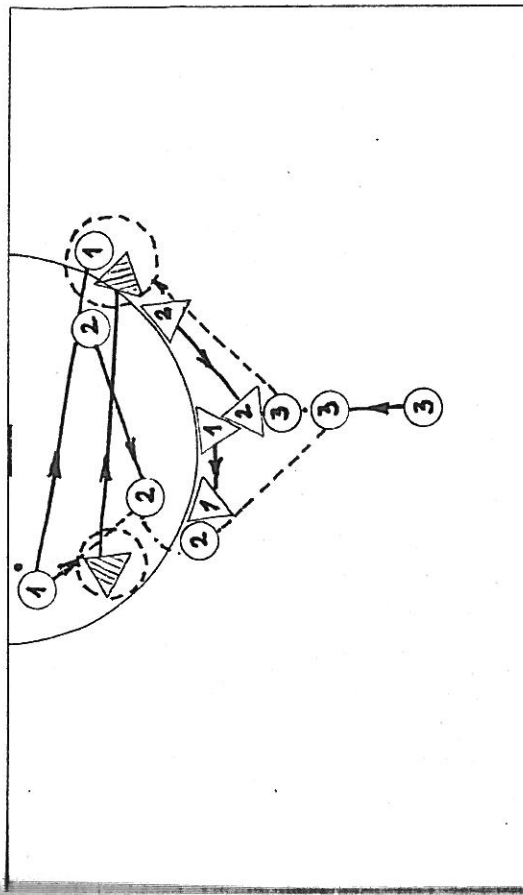
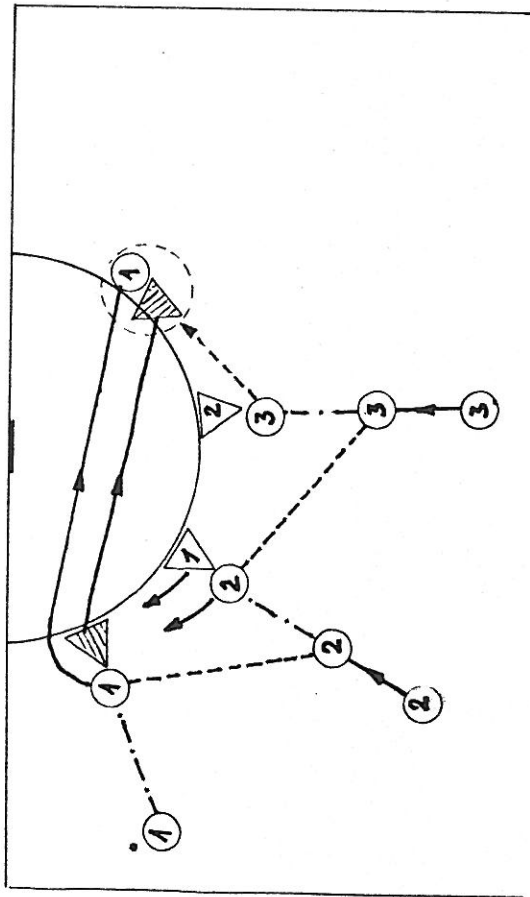




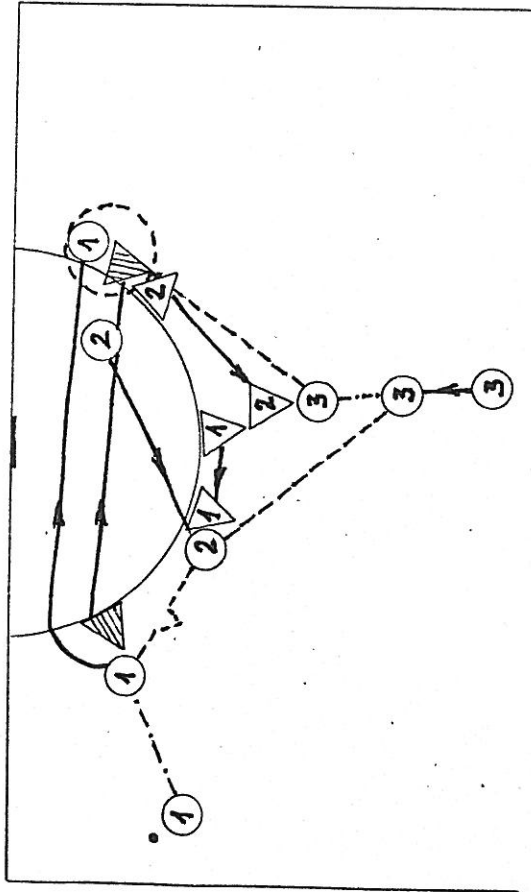




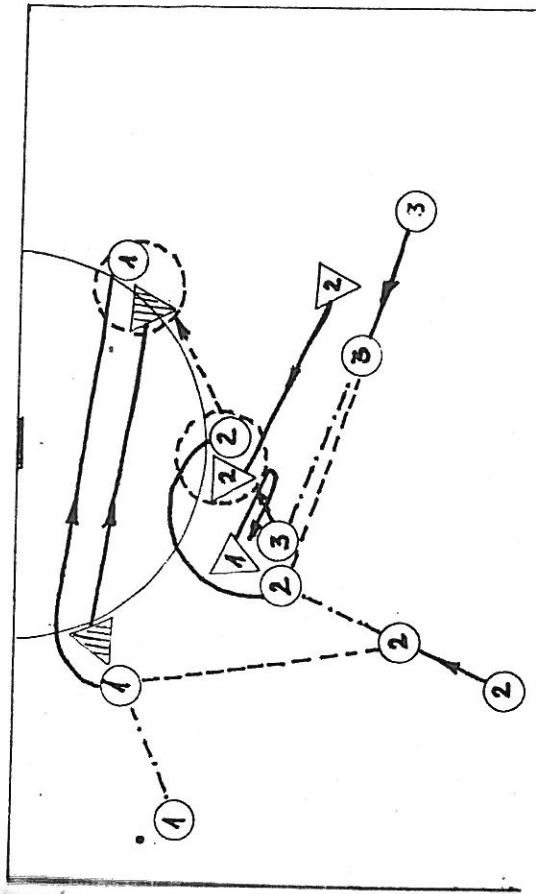




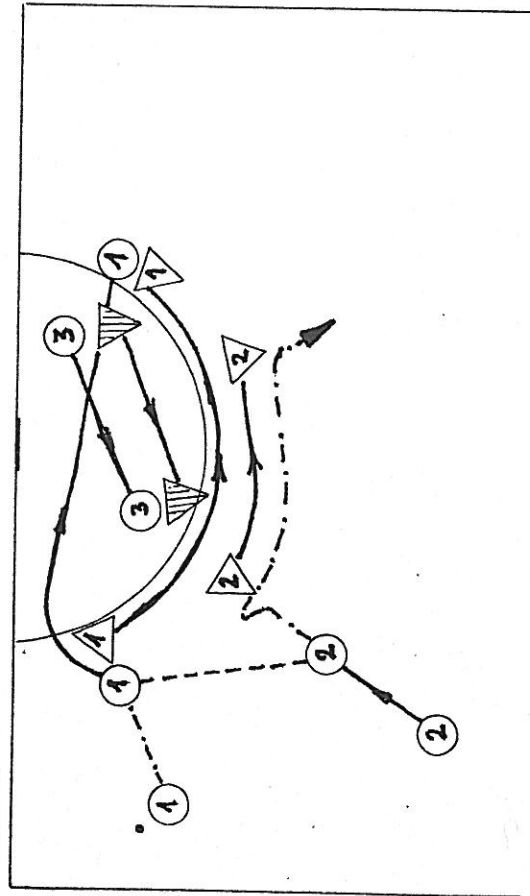
Obr. 36



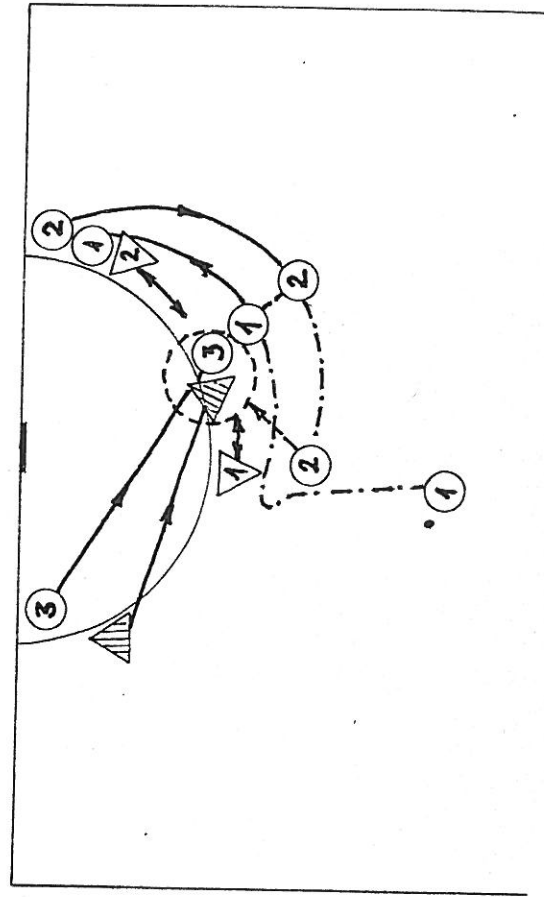
Obr. 38



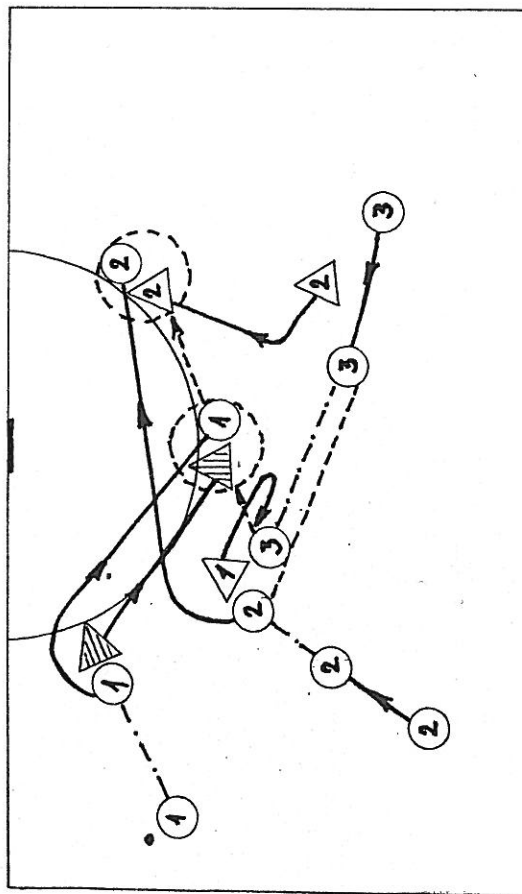
Obr. 37



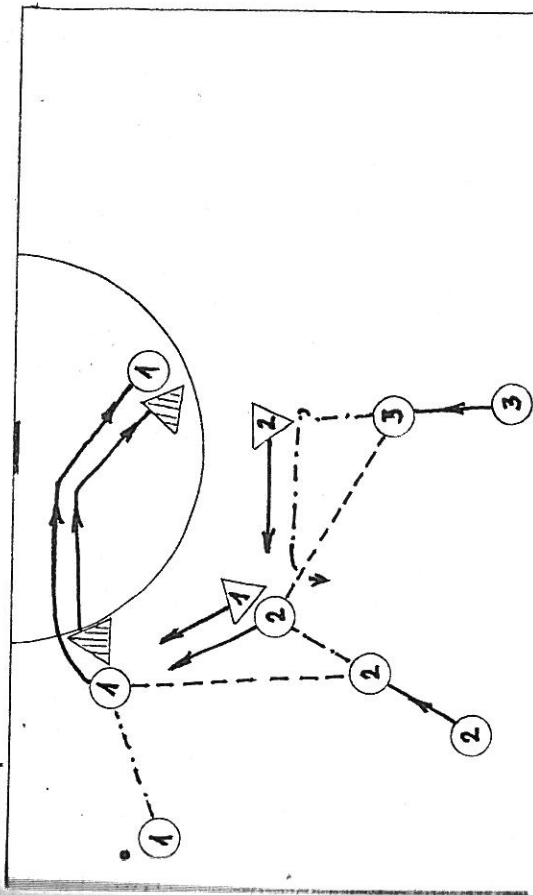
Obr. 39



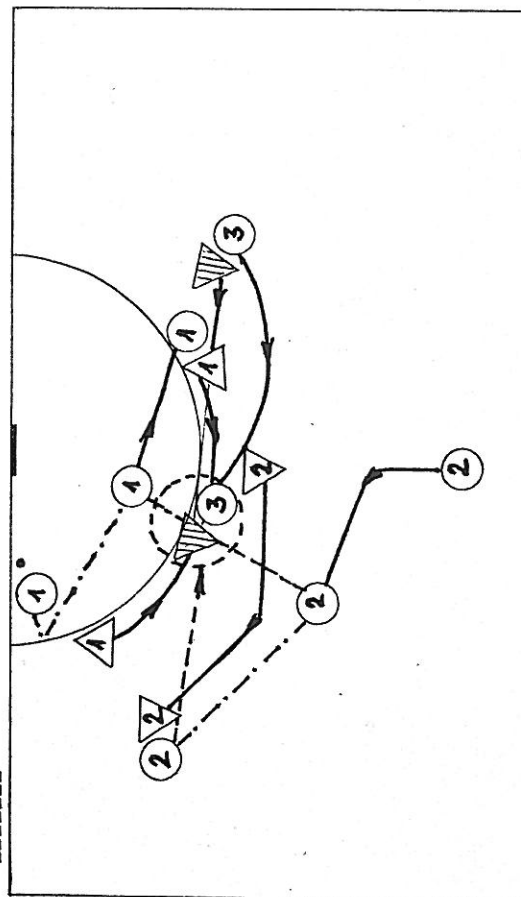
Obr. 40



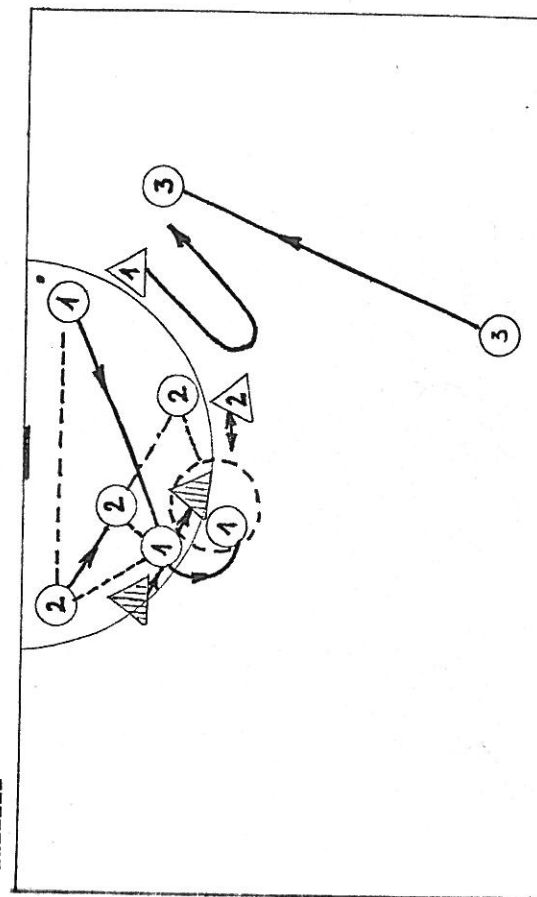
Obr. 42



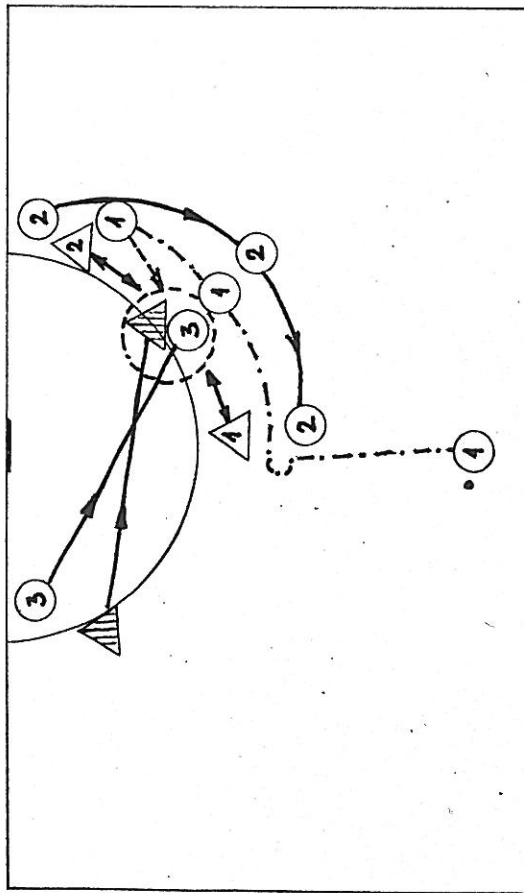
Obr. 41



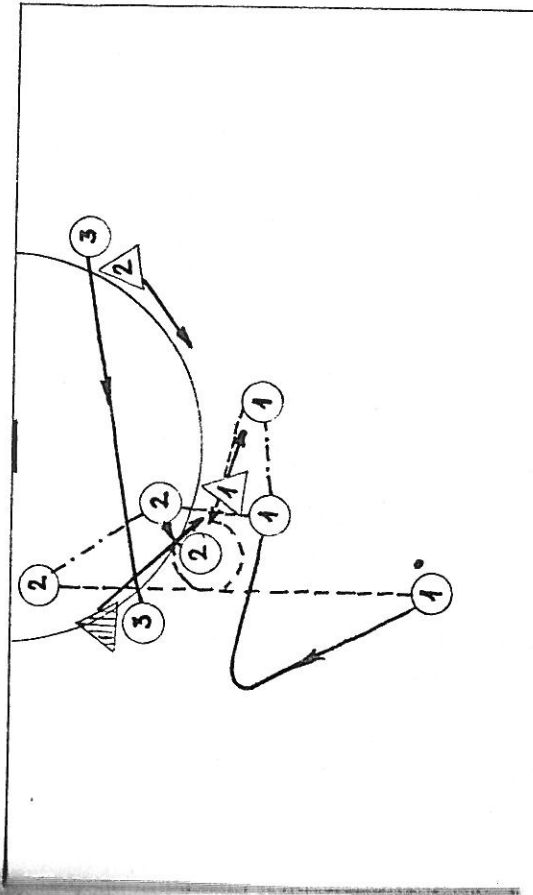
Obr. 43



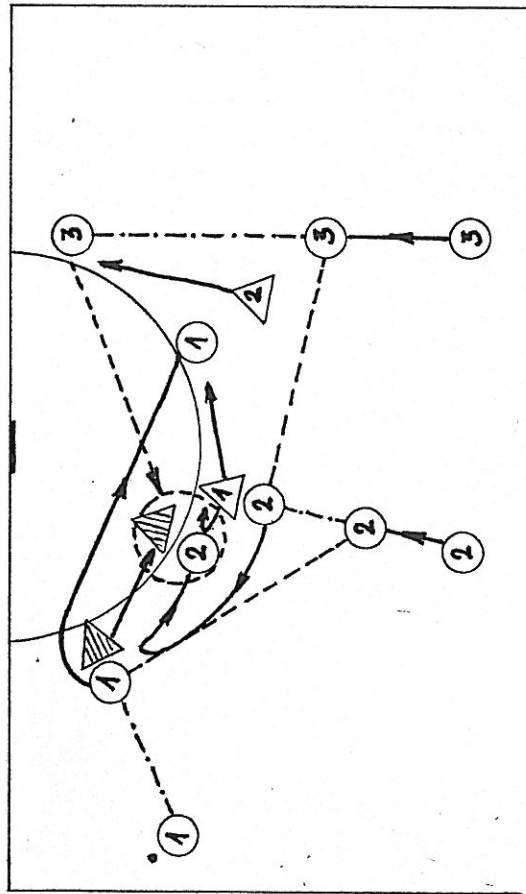
Obz. 44



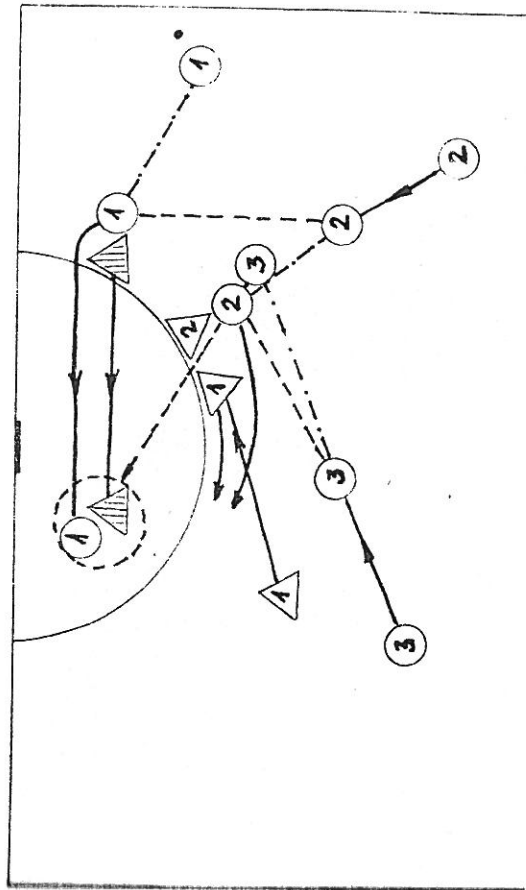
Obz. 46



Obz. 45



Obz. 47



Pro trenéry v oddílech národní házené vydalo metodické oddělení
ČÚV ČSTV prostřednictvím podniku ČO ČSTV Sportpropag

Neprodejné! Určeno pro vnitřní potřebu.

Náklad: 1500 ks

Rok vydání: 1987

Zodpovědný metodik: Jan Šafář

Vytiskl: METASPORT Ostrava 0392/87