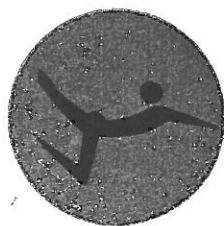
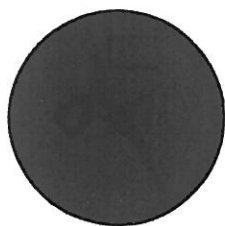


VÝBOR SVAZU NÁRODNÍ HÁZENÉ
VE SPOLUPRÁCI
S METODICKÝM ODDĚLENÍM



METODICKÝ DOPIS

NÁCVIK
ÚTOČNÝCH SYSTÉMŮ
V NÁRODNÍ HÁZENÉ

1981

Jen pro vnitřní potřebu

Neprodejné

104.000.000

ČESKÝ ÚSTŘEDNÍ VÝBOR ČSTV

VÝBOR SVAZU NÁRODNÍ HÁZENÉ VE SPOLUPRÁCI
S METODICKÝM ODDĚLENÍM

NÁCVIK ÚTOČNÝCH SYSTÉMŮ V NÁRODNÍ HÁZENÉ ŠŤŮRA NORMÁLNÍ ŠŤŮRA VRÁCENÁ

1981

NEPRODEJNÉ

JEN PRO VNITŘNÍ POTŘEBU

Vydalo metodické oddělení ČÚV ČSTV prostřednictvím podniku
ČO ČSTV Sportpropag

Tělesná výchova zaujímá stále významnější místo v životě naší společnosti, stala se součástí politiky strany, státu a Národní fronty. Stala se nezbytnou složkou kultury a péče o všestranný rozvoj socialistického člověka. Široké a celospolečenské pojetí funkce tělesné výchovy podtrhly i významné dokumenty stranické, zejména červencové plénum ÚV KSČ z roku 1973 k výchově mladé generace, z něhož vychází požadavek rozšiřovat oblast působení na stále větší a početnější vrstvy obyvatelstva, především mládeže a současně zajistit, aby toto působení směřovalo k formování socialistického vědomí. Uvedeným cílům musí proto odpovídat i obsah tělovýchovného procesu.

Prvořadým úkolem sportovní teorie je odhalování a formování zákonů procesu růstu sportovního mistrovství a jejich využití v racionálním řízení sportovní přípravy. Chceme-li zvyšovat úroveň našeho sportovního odvětví, musíme zkvalitnit především tréninkový proces, jehož výsledkem je získávání a zvyšování sportovní výkonnosti. Nedostatkem se zatím projeví jí především v obsahu a metodice tréninku.

Tento metodický dopis je zpracován jako první z řady materiálů, zabývajících se nácvikem útočných systémů. Je určen všem aktivním trenérům, trenérům nově školeným a hlavně trenérům mládeže. Věříme, že se stane dobrou pomůckou jak při nácviku útočné hry, tak při plánování sportovní přípravy v přípravném období.

NÁCVIK ÚTOČNÝCH SYSTÉMŮ

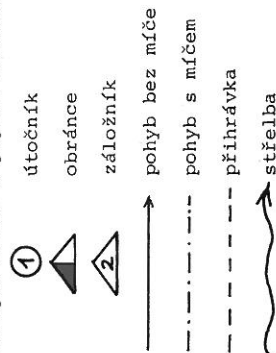
Před zahájením nácviku systému je nutné rozebrat princip systému se všemi útočnými. K tomu použijeme všechny dostupné pomůcky jako jsou náčrtky, kresby na tabuli, magnetické stolové hry a různé skládačky. Po teoretickém výkladu přistoupíme k nácviku na hřišti. Útočnický postavíme do základních míst, ze kterých budou zahajovat hru. V dalším průběhu nácviku dbáme na to, aby útočníci nezačínali hru na jiném místě, neboť právě to místo, odkud má každý z útočníků navazovat svoji úlohu v systému, je ve velké většině případů rozhodující pro dobré dokončení akce.

Po určení základních míst je nutno vysvětlit pohyb jednotlivých útočníků v daném systému. Každý hráč si několikrát projde a proběhne svoji dráhu pohybu. Pak je nutno přesně vysvětlit, v které fázi každý útočník vybíhá, naznačuje střelbu, přihrává, vybíhá z brankoviště a střelí. Zvládnutí těchto prvků je velmi náročné, ale bez toho se nedostaví očekávaný úspěch. Je-li v systému některý z prvků /finta, záhud/ opomíjen, pak bývá systém neúspěšný a odradí hráče od jeho uplatnění ve hře.

V další části nácviku přistoupíme již k provádění náběhů s míčem za poklusu a v plném běhu na prázdném brankovišti, postavíme na místa obránců medicínbaly, židličky apod. Poslední fází je nácvik při pasivní i aktivní účasti obránců. Průběh celého systému je nutno i v tréninku provádět vždy naplno, aby si útočníci osvojili finty ve hře a způsob střelby, kterou zakončí akci.

Je nutno podotknout, že systém se ihned přeruší v okamžiku, kdy se útočník dostane do volné pozice, z které lze střelbou docílit branku.

V grafické části tohoto metodického dopisu budeme používat následující značení pro popis jednotlivých hráčů a jejich činnosti ve hře:



• 2 hráč začínající akci

1. Šňůra normální obr. 1

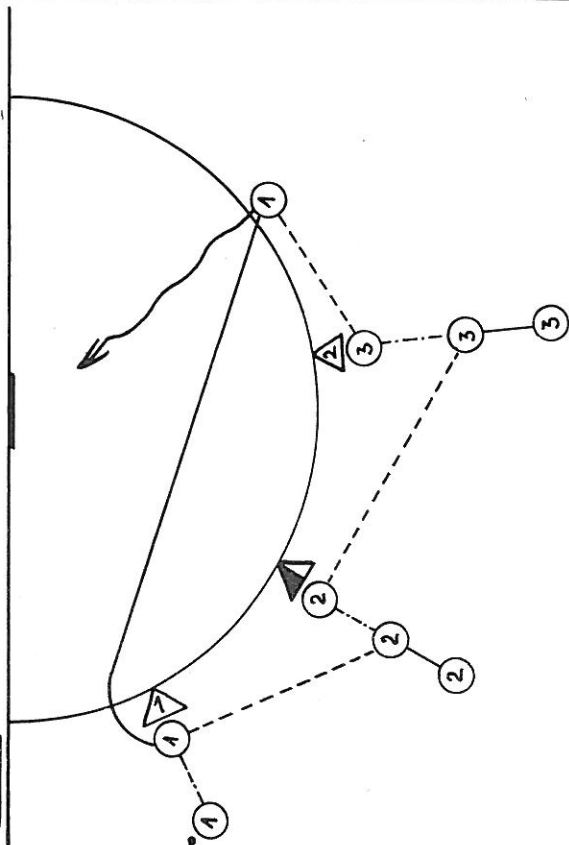
Základní postavení je na obr. 2. Útočník 1, který začíná systém, nabíhá kolmo na brankoviště proti záložníkovi 1 a naznačí střelbu. Přihrává však do kolmého náběhu útočníkovi 2. Na obr. 3 je znázorněno dokončení kolmého náběhu útočníka 2 na obránce a přihrávka na útočníka 3, do kolmého náběhu. Závěrečná fáze systému je na obr. 4. Útočník 3 po převzetí přihrávky dokončí kolmý náběh na záložníka 2 a z náprahu přihrává útočníkovi 1, který probíhá brankovištěm ze záložníka 2, kde po obdržení přihrávky výkrokem střílí.

Je-li v útoku levák, zařadíme jej na místo útočníka 3. Ten pak provádí přihrávku na útočníka 1 zadem spodem, zadem horem, nebo po naznačení střelby výskokem, horem přes záložníka 2.

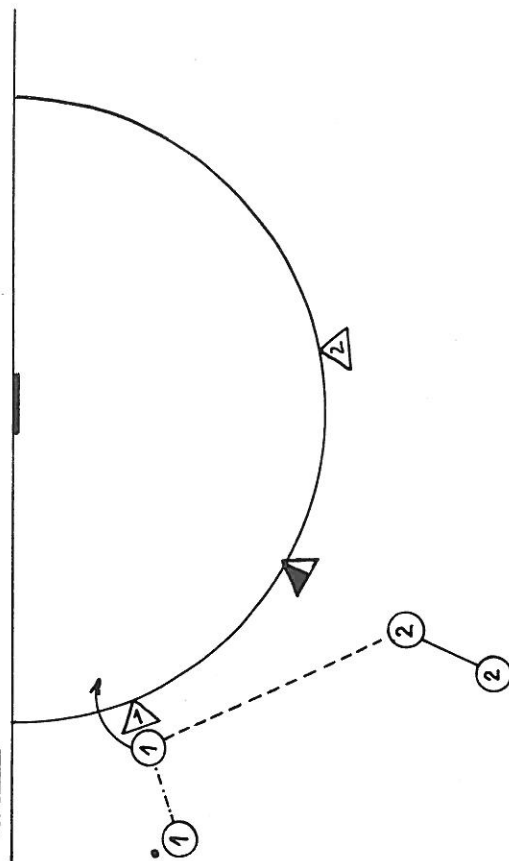
Důležité!

Dbát hlavně na to, aby přihrávky byly přijímány útočníky již v kolmém náběhu. V opačném případě se stačí obrana přesunout a útočník 3 místo náběhu na záložníka 2 nabíhá na obránce a útočník 1 je kryt záložníkem 2 /obr. 5/.

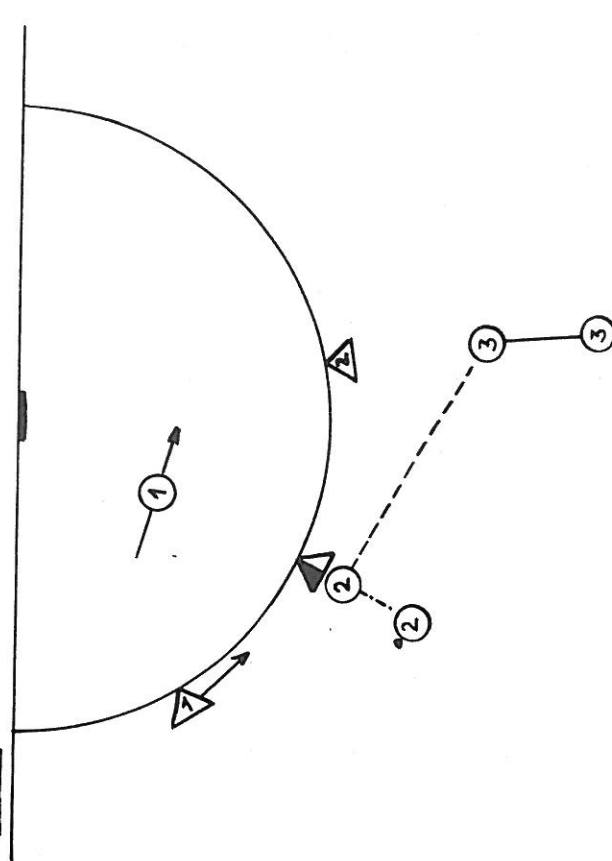
obr. 1.



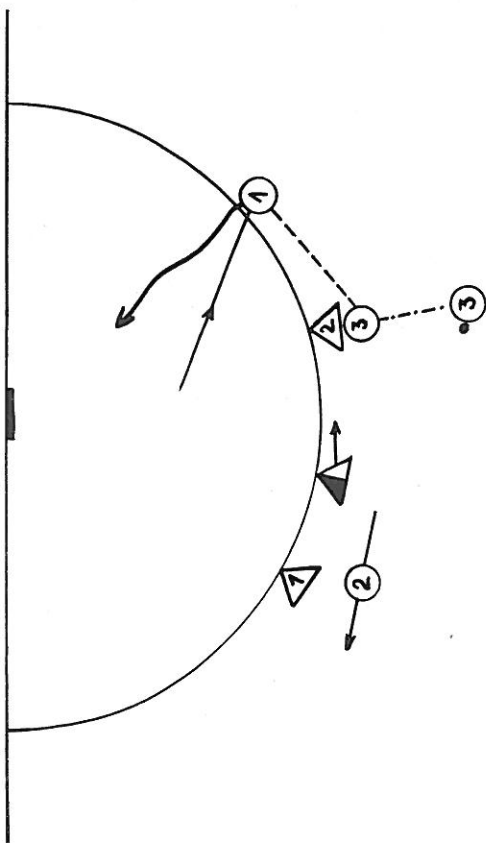
obr. 2.



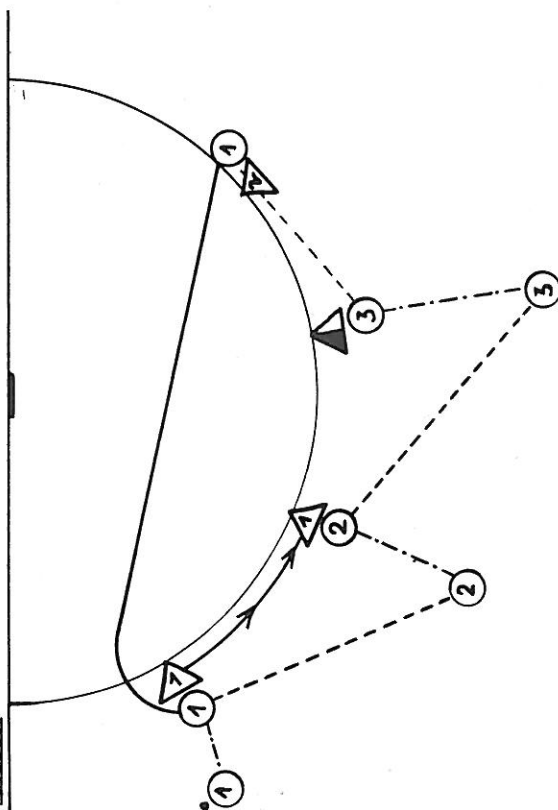
obr. 3.



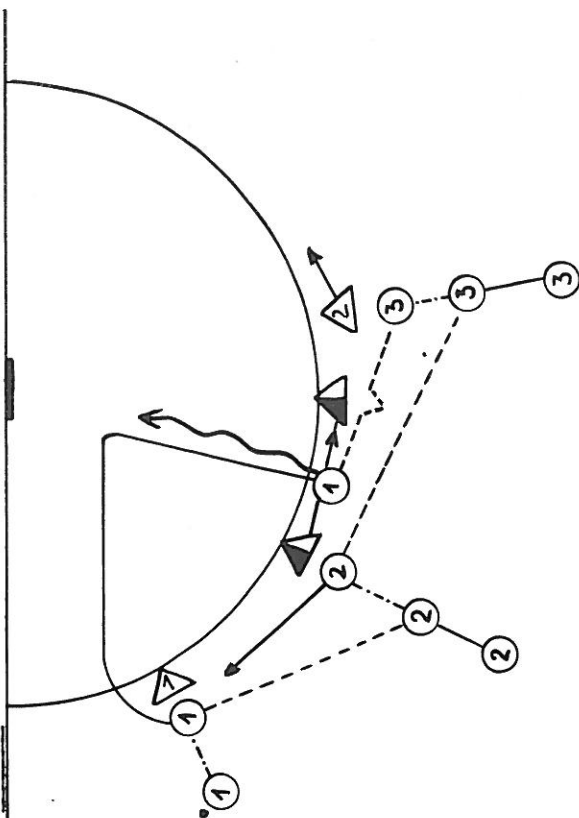
obr. 4.



obr. 5.



obr. 6.



2. Šňůra vrácená obr. 6

Základní výchozí postavení útočníků je stejné jako u předešlého systému /obr. 2/. Útočník 1 nabíhá kolmo na brankoviště, naznačuje před záložníkem 1 střelbu, ale přihrává do kolmého náběhu útočníku 2. Ten náběh dokončí a po naznačení střelby před obráncem přihrává do náběhu útočníkovi 3 /obr. 7/. Útočník 1 po odehrání míče běží rychle přes brankoviště jako při normální šňůře. Doběhne-li však na úroveň první brankové tyče, zabrzdí a vybíhá na brankoviště mezi záložníka 1 a obránce. Zde po obdržení přihrávky od útočníka 3, opačným výkrokem střelí. Útočník 2 po odehrání míče běží vně brankoviště na levou stranu za záložníka 1 a poutá jeho pozornost. Útočník 3 asi 2 metry před záložníkem 2 naznačuje přihrávku na pravou stranu brankoviště, ale přihrává na vybíhajícího útočníka 1, dle obr. 8.

Důležité!

Obrana se poučila z chyby, které se dopustila při systému šňůra normální, a to bylo pomalé předávání útočníků bránícími hráči. Proto je bezpodmínečně nutné, aby útočník 1 běžel až na úroveň první brankové tyče a tím o-

klamal bránící hráče. Potom vznikne mezera mezi záložníkem 1 a obráncem. Útočník 3 pro naznačení přihrávky použije basketbalovou přihrávku. V konečné fázi oddálí levou rukou od míče a pravou rukou provede přihrávku úderem o zem okolo obránce útočníkovi 1.

3. D v o j s y s t é m : Šňůra normální, šňůra vrácená

Po dokonalém nacvičení obou systémů, pokusíme se je spojit do dvoj-systému. V našem případě bychom začali šňůru normální z pravé strany brankoviště /obr. 9/. Útočník 1, který má zakončit systém střelbou, provede výkrok z brankoviště a přihrávkou zpět na útočníka 3 začíná druhý systém šňůra vrácená /obr. 10/. Útočníci 2 a 3 po odehrání míče spoluhráčům v první části dvojsystému odstoupí od bránících hráčů a připraví se opět na kolmé náběhy na brankoviště a na své úlohy v druhé části dvojsystému. I zde platí: dostane-li se útočník v průběhu dvojsystému do výhodné střelecké pozice, využije ji pro střelbu k ohrožení branky soupeře a tím přeruší systém. Je-li v družstvu levák zařadíme jej na pozici útočníka 1, popřípadě 3.

Oba dva útočné systémy je nutno po zvládnutí základního nácviku provádět též z druhé strany brankoviště. Tento způsob se nejlépe uplatní, máme-li v družstvu 2 nebo 3 útočníky leváky. Znalost systémů hraných s obou stran brankoviště, je předpokladem pro spojování systémů do dvojsystémů.

4. Činnost obrany proti útočným systémům

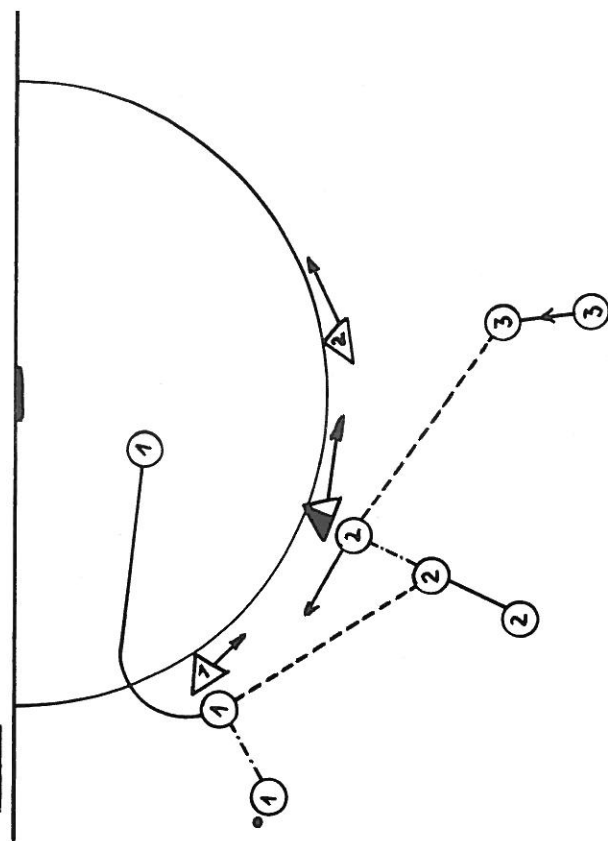
Obranným systémem sledujeme:

- a/ Zabránit dokončení útočné akce většinou koncovým hráčem tým, že jej sledujeme od zahájení systému až do konečného postavení před střelbou.
- b/ Donutit soupeře k jinému postavení všech útočníků a tým nedovolit dohrát systém do konečné fáze.

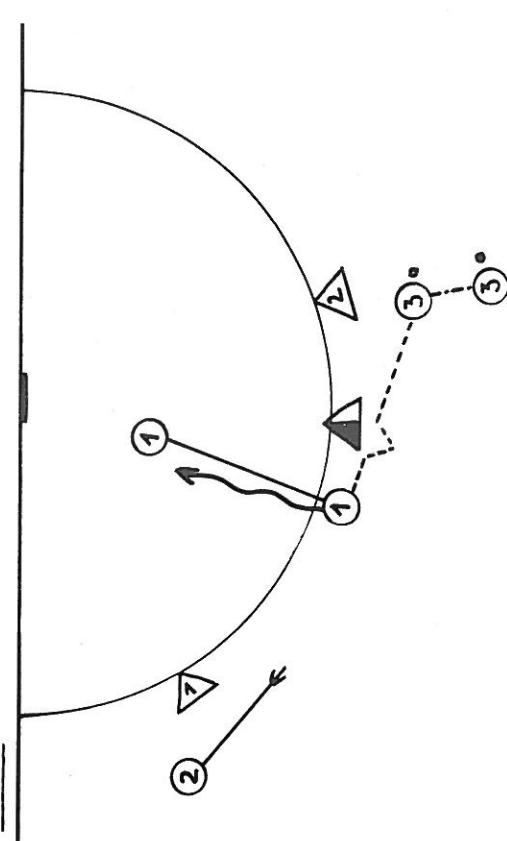
5. Obranný systém proti šňůře normální i vrácené

Šňůra je založena na špatném a pomalém přebírání útočníků obránci. Je-li však známe základní postavení útočníků v daných systémech, použijeme těchto způsobů obrany.

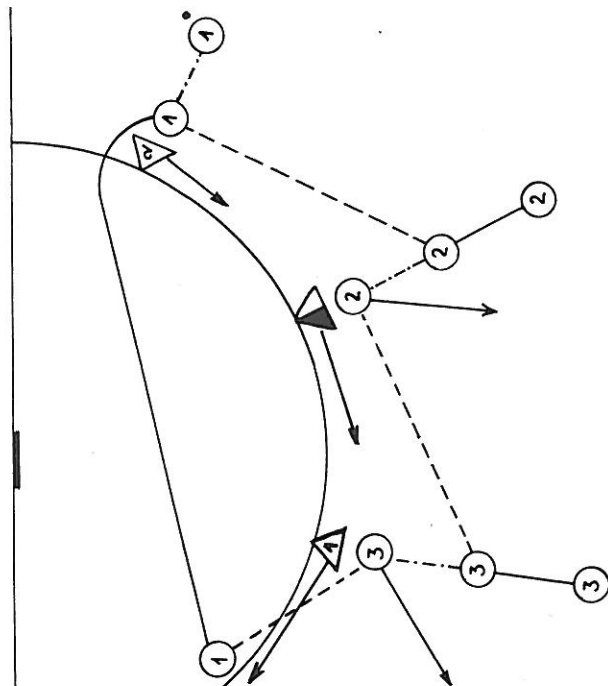
obr. 7.



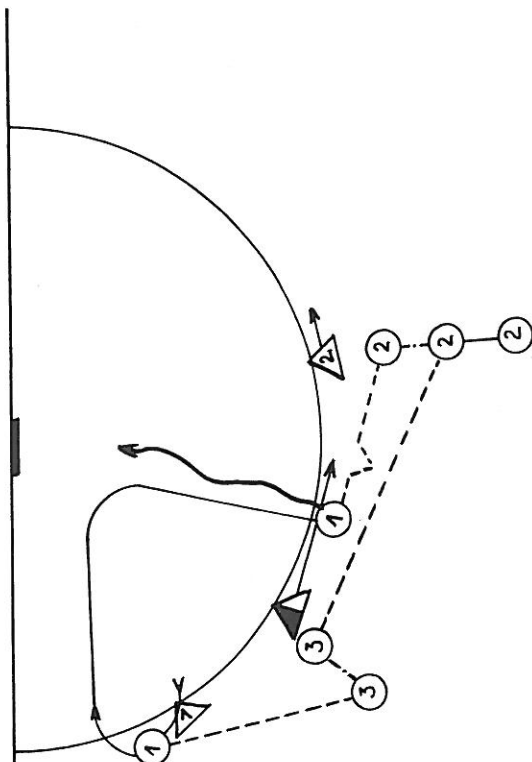
obr. 8.



obr. 9.



obr. 10.



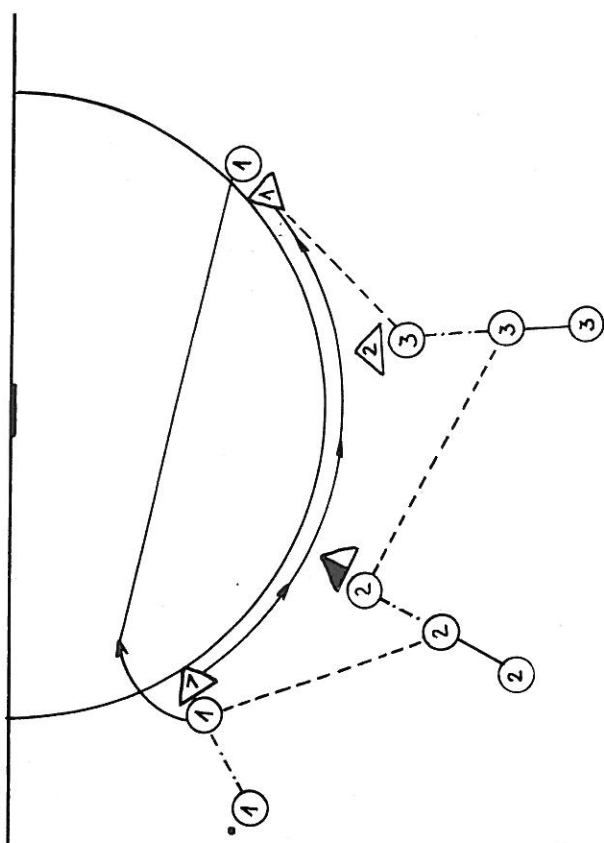
1. /obr. 11/ Obránce a záložník 2 se vysunou metr před brankoviště. Záložník 1 po odhodu míče útočníkem 1 svému spoluhráči, sleduje zabíhajícího hráče na druhou stranu po obvodu brankoviště. Zde se může zmocnit přihrávky mezi útočníkem 3 a 1, nebo dovoleným způsobem mu zabránit výkroku a střelbě na branku. Obránce a záložník 2 zůstávají u svých útočníků. Časově zde vychází proběhnutí brankoviště útočníkem stejné, jako oběhnutí brankoviště záložníkem.

2. /obr. 12/ Záložník 2 se vysune na tři metry před útočníka 3 a předstírá vběhnutí do přihrávky, tím zároveň brání kolmému náběhu útočníka na brankoviště. Ten je zatlačen do náběhu na obránce a záložník 2 se vrátí na svoji stranu, kde kryje útočníka 1. V tomto způsobu obrany se zkrátí dráha obránce při přebírání útočníků 2 a 3. Útočník 3 v případě, že by přihrával na vybíhajícího útočníka 1, musí přihrávat přes dva bránící hráče. Tím je větší pravděpodobnost zisku míče obránci.

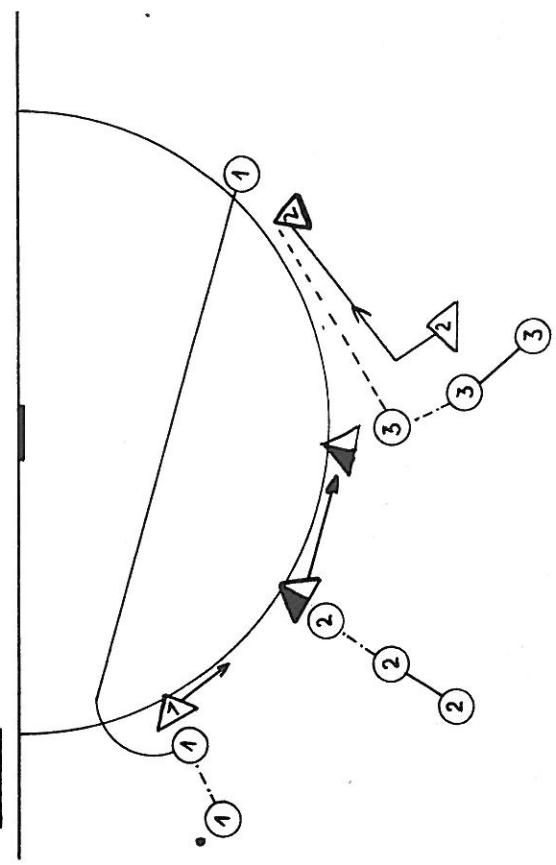
V důkladném provádění výcviku tělesné přípravy, míčové techniky i střelby, vznikne předpoklad správného nácvičení daných útočných systémů a tím docílení konečného efektu útočné hry v národní hřišti.

Proto závěrem tohoto metodického dopisu uvádíme čtyři názorné tabulky na sestavení jednotlivých tréninkových hodin.

obr. 11.



obr. 12.



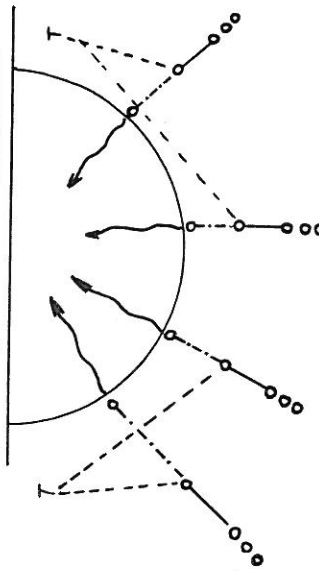
PLÁN TRÉNINKOVÉ HODINY
Č. 1

Datum: 4. 1. 1981	Hlavní úkol:	Místo: tělocvična
Délka: 60 min	Telesná práva	Družstvo: žáci
Činnost		
A		opak min
1. Seznámení s plánem tréninkové jednotky - účast		2
2. Rozcvičení: individuální		3
Kruhový trénink - doba na stanovišti 1 min		
1. stan: žebřiny - sed rozkročný, přitahování		
2. " : žíněnka - kotouly vpřed a vzad		
3. " : lavička - přeskoky sounož		
4. " : šplh - lano 4 m		
5. " : míč - ze 3 m odrážet o zeď		
6. " : leh-sed - nohy zatížit lavičkou		
7. " : činky 1 kg- kroužení zápěstím, předloktím, pažemi		2x
8. " : švihadla - střídavě na jedné noze i sounož		
9. " : šv. bedna - přeskoky plavmo		
10. " : činka 20kg- předklon, přitahování na prsa		20
1. Cvičení ve dvojicích:		
- nesení spoluhráče na zádech - 30 m		2x
- trakař - 30 m		1x
- příhrávký medicínbalem - vzdálenost 5 m		50x
- dřepy, zády k sobě, výskok		10x
2. Závody s míčem v družstvech - meta 10 m		
- úder o zem a nadhazování		
- kutálení /šoupání/ míče v předklonu		
- příhrávka na metu spoluhráči - sprint, pozadu zpět		
- žabák s míčem, kotoul, zpět sprint		20
1. Košíková s pravidly NH		
2. Zhodnocení tréninkové jednotky		10
3. Seznámení s plánem tréninkové jednotky - "Míčová technika"		3
		2

PLÁN TRÉNINKOVÉ HODINY

Č. 2

Datum: 8. 1. 1981	Hlavní úkol:	Místo: tělocvična
Délka: 60 min	M í č o v á t e c h n i k a	Družstvo: žáci
Č i n n o s t		
		opak min
A	1. Seznámení s plánem tréninkové jednotky - účast 2. Rozcvičení: - lehký běh kolem tělocvičny - za pochodu cviky na krk, paže, trup, nohy	2 3 5
B	S míčem na místě - dvojice 4 m od sebe - levá i pravá ruka - přihrávky a chytání jednoruč, obouruč - vysoké a nízko letící míče - stranou letící míče - úderem o zem - zadem spodem, zadem horem - basketbalové přihrávky	15
C	S míčem v pohybu - v kruhu, přihrávky s výměnou míst - královská procházka - Klímovův čtverec - sbírání míče ze země v plném běhu - krátké, dlouhé přihrávky ve dvojicích - 20 m - přihrávky do kolmých náběhů na brankoviště	20 10 3
D	1. Šoupanou - 2 družstva, žíněny místo branek 2. Zhodnocení tréninkové jednotky 3. Seznámení s plánem příští tréninkové jednotky: "Nácvik střelby"	2



PLÁN TRÉNINKOVÉ HODINY

Č. 3

Datum: 11. 1. 1981	Hlavní úkol:	Místo: tělocvična
Délka: 60 min	N á c v i k s t ř e l b y	Družstvo: žáci
Č i n n o s t		
		opak min
A	1. Seznámení s plánem tréninkové hodiny - účast 2. Rozcvičení: honička ve dvojicích s míčem - omezený prostor	2 3
B	1. Překážková dráha: žíněnka, koza, lavička, rozložená švédská bedna, výskoky na koš, sestavit do kruhu 2. Krátké sprinty přes tělocvičnu - výklusání	10x 20x 5 5
C	1. Střelba s kolmým náběhem a poskokem ze 7 m - ze všech stran brankoviště Obránci: - nácvik stínování a sledování hráče 2. Střelba výkrokem a výkrokem do pácu - náběh se střelbou na jednoho obránce - přihrávka na vybíhajícího útočníka - střelba do horní části branky 3. Střelba opačným výkrokem - použít přihrávku zadem spodem - střelba do spodní části branky	10 10 10
D	1. Střelba pokutových hodů - soutěž 2. Hodnocení tréninkové jednotky - upozornění na chyby 3. Seznámení s plánem příští tréninkové jednotky: "Útočný systém", šůra normální"	10 3 2

PLÁN TRÉNINKOVÉ HODINY

Č. 4

Datum: 15. 1. 1981		Hlavní úkol: Útočný systém		Místo: tělocvična	
Délka: 60 min		Š ů ť r a n o r m á l n í			
Družstvo: žáci					
Č i n n o s t					
A	1. Seznámení s plánem tréninkové hodiny - účast				2
	2. Rozcvičení: na místě v kruhu - kroužení hlavou, krkem, zápěstím, pažemi, trupem - výskoky, dřepy, kliky - cviky na břišní svalstvo				
B	Útočníci: teoretický rozbor systému - tabule				8
	Obránci - brankař: výcvik brankaře, odrazová stěna, tenisové míčky				
C	1. Útočníci: nácvik systému na prázdném brankovišti Obránci: dlouhé přihrávky do pohybu Brankař: švihadla, výskoky na koš, rozštěpy				10
	2. Praktický nácvik systému za účasti celého družstva - pasívní obránci - aktivní obránci - dbát na střelbu výkrokem do pádu				
D	3. Hra na dvě branky s použitím systému				10 15
	1. Zhodnocení tréninkové hodiny - vysvětlení chyb 2. Seznámení s plánem příští tréninkové jednotky: Nácvik útočného systému "Šňůra vrácená"				3