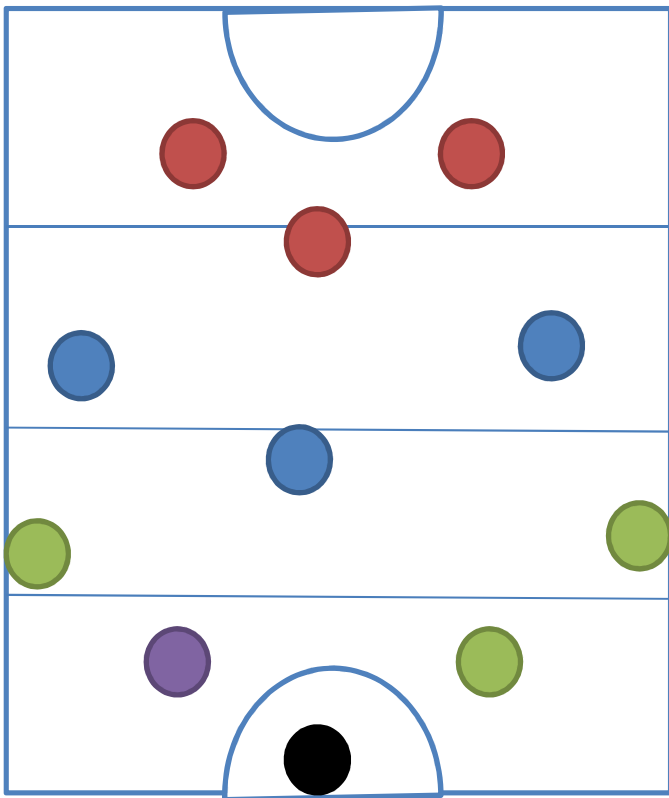


Play book aneb jak hrát základní věci – ženy jaro 2015

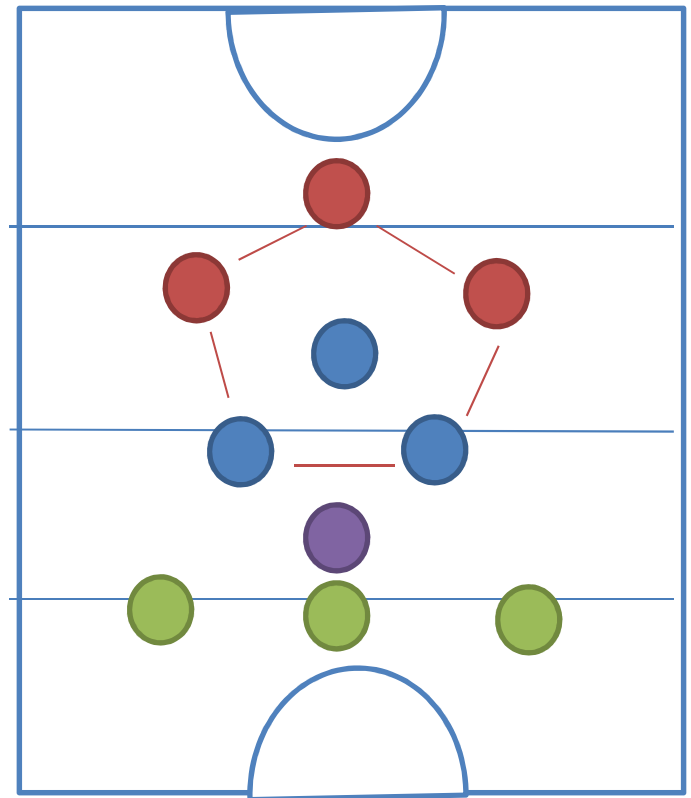
Děvčata, když následující prvky budete znát v každodenní životní situaci, před spaním, po sprše, při vaření, po napínavém seriálu v televizi, bude to znamenat, že jste všechny na podobné taktické úrovni. A to se musí v zápase projevit ☺ !!!

Svatá pravidla :

- Nahrávku na jeden dotek hraji až za polovinou a raději až na hraně útočné čtvrtiny. Na své polovině raději na dva doteky.
- Když jsem nejbliže u míčku, jsem povinna hrát na něj press – tlak, vytlačet soupeře pryč
- Když mám míč , hned hledám volného hráče vpředu, nevedu míček více než 3-4 metry...pokud nejedu sama na brankáře ;-). Nebo vyhledávám situaci 2:1.
- Nikdo mne neobejde v situaci 1:1, soupeře tlačím na svůj forhend, jsem připravená na jeho zasekávku pod moje nohy, nebo na můj bekhend. Soupeře naháním své spoluhráče, ta jej zastaví.
- Otevřenou kličku, ale dostatečně daleko od protihráče, dělám až před soupeřovo kruhem, jinak si míček maximálně kryji – nechceme nikdo běžet zbytečných 70 m zpět..
- Protihráčky bráním zprostředka hřiště, vždy to musí mít dál k naší brance než-li já.



Základní útok – 4:3:3



Základní obrana – 3:4:3 - pentagon

Barvy hráčů – **obrana zelená**, předposlední **fialový**, **záloha modrá**, **útok červený**. Soupeř je křížek.

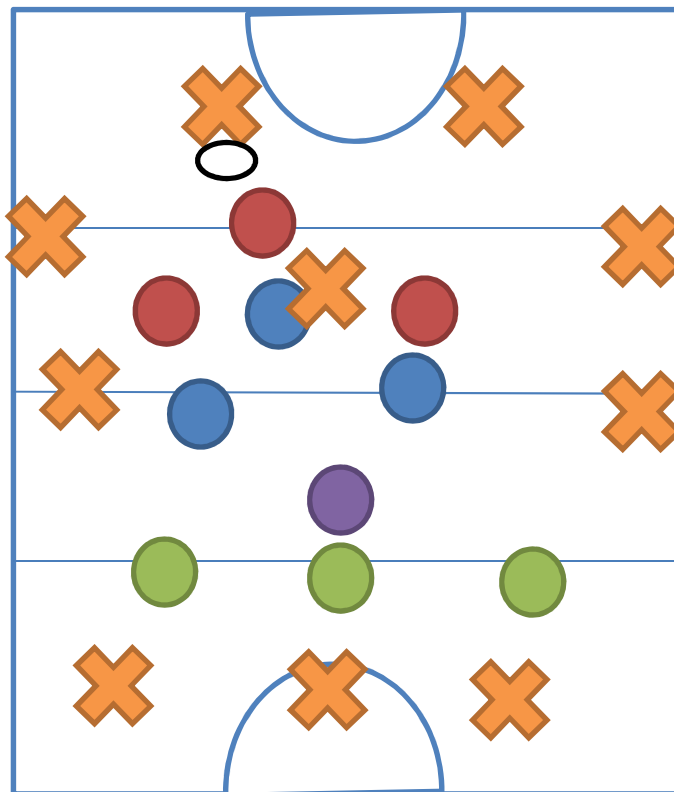
Základní zodpovědnost jednotlivých postů

Pozice	Obrana	Útok	Kdo
Brankář	Vše chytit, řídit tým	Řídit tým	Witi
Levá obrana, pravá obrana	Nikdo tudy neprojde, ve čtvrtině osobně	Zapojovat se do útoku po lajně, hledat hlavně krajního záložníka, střední útočníka, krajního útočníka	Verča, Niki, Hanka, Dvanda
Předstoper	Nikdo neprojde středem, zdvojuje, vykrývá mezery za zálohou a útokem	Je ve dvojici se stoperem, daleko od sebe, hledá 1. Záložníky , 2. Krajní beky, někdy útočníky	Anet, Kamila, Áďa, Zuzka
Stoper	Ve čtvrtině osobně, řídí tým	Je ve dvojici s předstoperem, daleko od sebe, hledá 1. Záložníky , 2. Krajní beky, někdy útočníky	Kamila, Anet, Zuzka
Krajní záložníci	Brání zónově krajní středy a kraje (dle pozice míčku), osobně ve čtvrtině krajního záložníka	Nabízí se od lajny nebo od středu (ale výš než střední záložník), musí sledovat krajního a středního útočníka, aby si nelezli do zelí	Ivet, Áďa, Terka, Denisa, Zůza, Zuzka, Adéla, Jaruš
Střední záložníci	Stará se o prvního hráče soupeře pod naším útokem, aby se neotočil čelem k nám	Nabízí se nakrátko všem obráncům, záložníkům, útočníkům – a. zrychluje hru kolmo nebo rychle otáčí bezpečně na druhou stranu	Terka, Zůza, Zuzka, Áďa,
Krajní útočníci	Brání zónově do střechy střed, ručí za krajní obránce	Je hodně ofenzivní, nabíhá k lajně nebo na zadní čáru, zvláště, když se hraje po jeho straně	Magda, Adéla, Eva, Míša,
Střední útočník	Brání zónově střed proti míčku, vybíhá do oblouku za míčkem, aby přivedla střední obránce do stresu	Chodí si pro míček z hloubky hřiště, zrychluje hru na krajní hráče	Zůza, Jarča, Magda

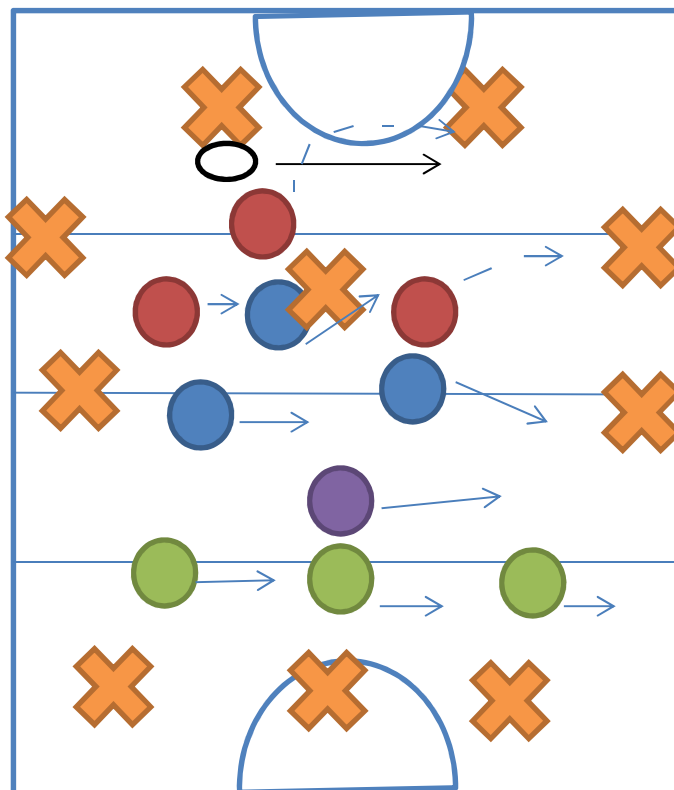
Obrana – základní princip – aktivní – naše nejčastěji používané

Krok 1.

Míček má soupeřovo pravý střední bek, postavení tak, aby hrál spíše na svého levého středního beka, případně na krajního levého – jsou více zranitelné – nám hrají na forhendem, bekhendem tolik neumí. Důležité postavení stř. záložníka více vlevo od jejich stř. záložníka a pravý útok jim jako nechává více prostoru.

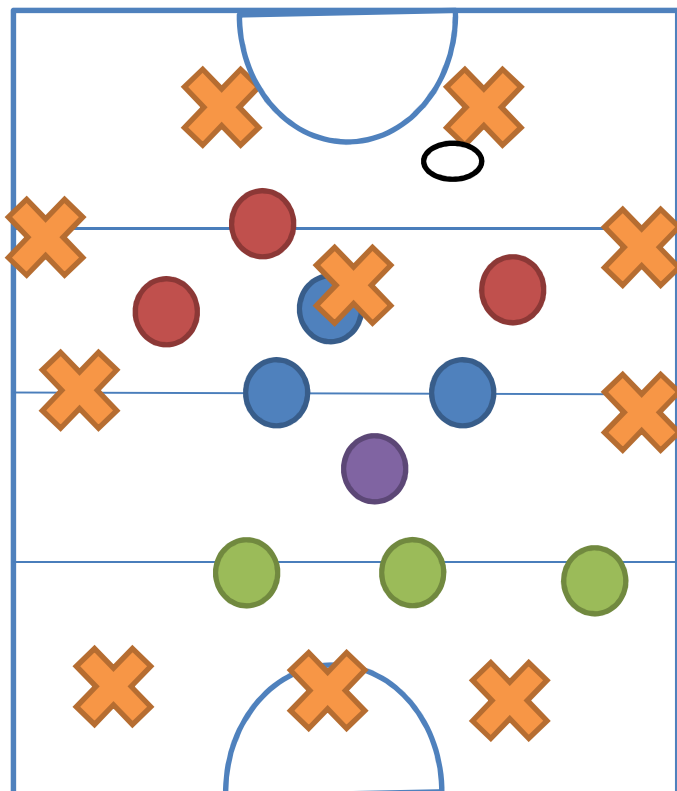


Krok 2. Střední útočník po oblouku za míčkem, krajní útok napadá krajního beka, všichni ostatní rychle zavírají prostor naší pravé strany



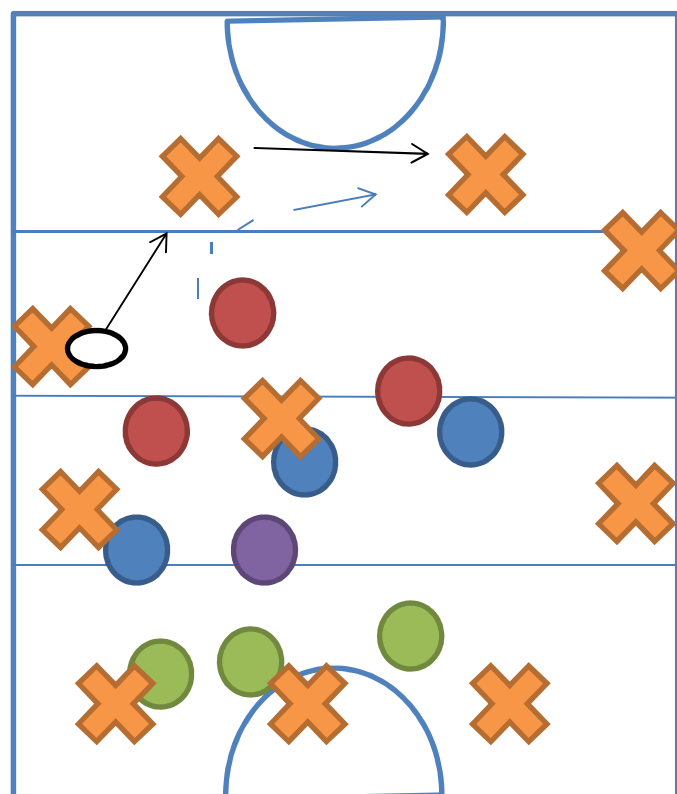
Míček je na druhé straně

Střední útočník dává najevo, aby soupeř hrál vlevo, střední záložník napadá středního také zleva – chceme, aby míček zůstal vlevo – z jejich pohledu.



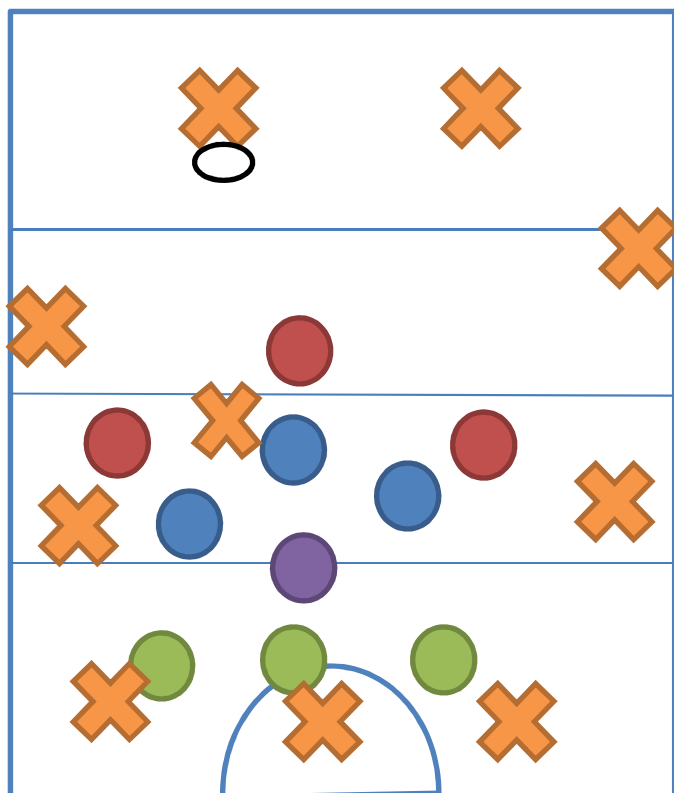
Rozehrává se blíž k naší brance

Soupeř může hru otočit, ale jen přes střední beky. Střední záložník napadá středního záložníka tak, aby neotočil hru, ale hrál po této, pro nás plnější straně. Bližší obránci, záložníci a útočník si všímají hráčů již více osobně, vzdálenější si je již taky kontrolují, ale vykrývají ještě zónově. Střední útočník nechá hru otočit, ale jen okolo (daleko od nás) a pak hru zavře na druhé straně, jsme-li aktivní. Neběhá při tom do soupeřovo ¼.



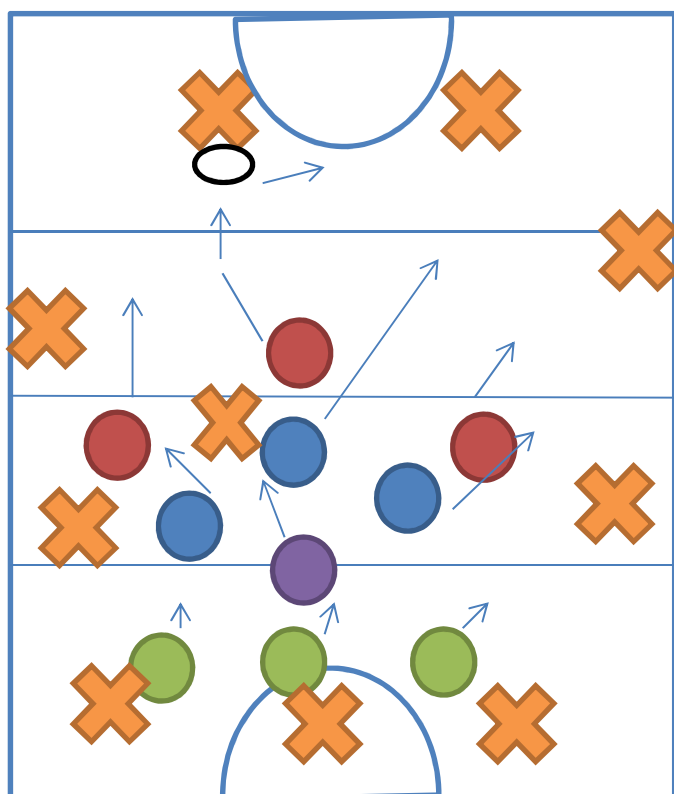
Obrana – jsme pasivní – soupeř je moc dobrý, musíme bránit menší území. Nebo víme, že tohle na soupeře platí.

Na útočné půlce je jen náš střední útočník, nehoníme soupeře, přesouváme se – ale rychle. Předpokládáme, že soupeř bude sám kazit, neb nemá kam hrát. Všichni si více všímají svých hráčů.



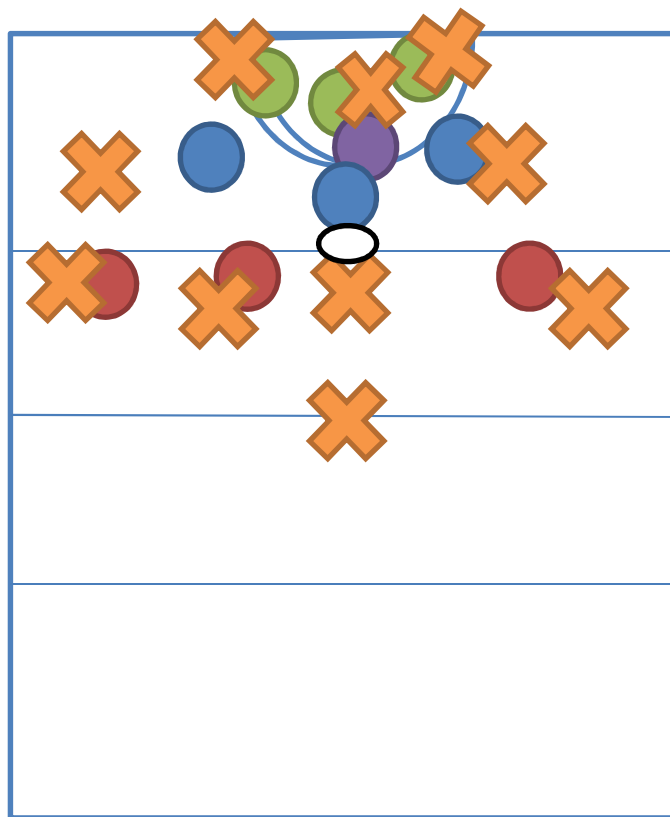
Obrana – nejvíc aktivní – vybíháme k ní z předcházejících variant.

Střední útočník na hráče s míčkem a po oblouku na druhého středního, střední záložník běží do prostoru na druhého obránce. Všichni ostatní před své hráče, ale zevnitř hřiště ! Tak ,aby míček nemohl projít středem, hlavně musí všichni ! Nikdo si nesmí nechat udělat kličku! Soupeř bude řešit situaci ze 80% dlouhým míčkem a ten musí posbírat obránci a předposlední. Předposlední běží do prostoru středního záložníka.



Obrana v naší čtvrtině

Okamžitě – obránci (zelení) nejbližší hráče k bráně, všichni 3. Předposlední do prostoru, kde je míček, ale jako druhý hráč – před ním je někdo , kdo má rozehrávajícího. Předposlední zdvojuje nebo vykrývá prostor. Krajiní záložníci své krajní hráče – pokud jsou blízko kruhu osobně pod nimi od branky, pokud jsou dál v prostoru pod nimi (vykrývat společný prostor), pokud na ně jde míček, ke svému hráči.



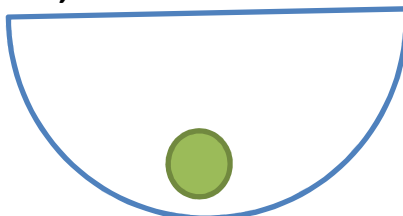
Holky, co mám vlastně dělat...je to hrozně složitý ???!!!



Tak po jedné 😊

Naše základní obranné postavení , ale aktivní.

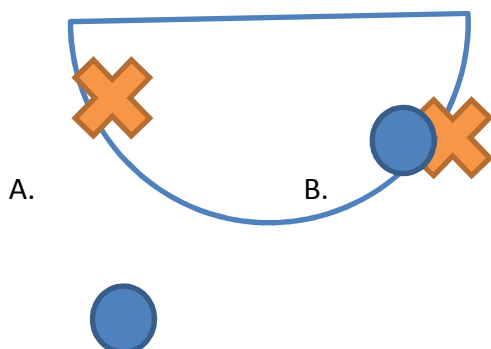
Jsem brankářka :



Postavení dle míčku, míček daleko – oblast penalty, míček blízko zasouvám se k brance. Myslet na to, že holky nemají dopustit střelu, neustále soupeře tlačit. Při rychlém protiútku neproběhnout, když to jen trochu půjde, holky mi útočníci naženou a já je betonama zastavím. To samé po zadní čáře – holky mi ji nahání a já ji míček seberu, než stačí nahrát. Mluvím na holky konkrétně a pořád, Verčo máš ji vpravo za sebou, Kamilo , tvoje je ta sedmička, hned k ní. Pomáhat holkám utužit ducha při osobním bránění – pojd' gaudičko, pojd', máš ji tam, hlídej ji zevnitř, paráda !

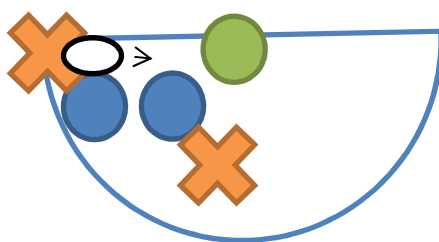
Jsem střední obránce :

Míčec je daleko, bráním útok zónově - A, vím o ní, nedostane se k ní míček. Míčec se blíží - B, je za půlkou a už bráním více a více osobně. Míčec je daleko – máme se dvěma krajními obránci 3 útočníky a ti přebíhají. Neběháme za nimi, předáváme si je a mluvíme spolu, kde jsou. Míčec je blízko a máme každá již svého a jdeme jen s ním. Vyběhne před zálohu do druhé ¼ – nejdeme za ním. Hledáme toho, kdo místo něj přiběhne. Jsme vzadu 3 obránci, ale jen dva útočníci. Nejprve vyženeme předposledního do střední zálohy. Míčec je daleko, vykrýváme je, já jsem, ale více vpředu než krajní obránci. Stala jsem se předposledním. Míčec je blízko, krajní obránci mají osobně, já hraji předposledního. Když přiběhne třetí soupeřův hráč, беру si jej osobně.

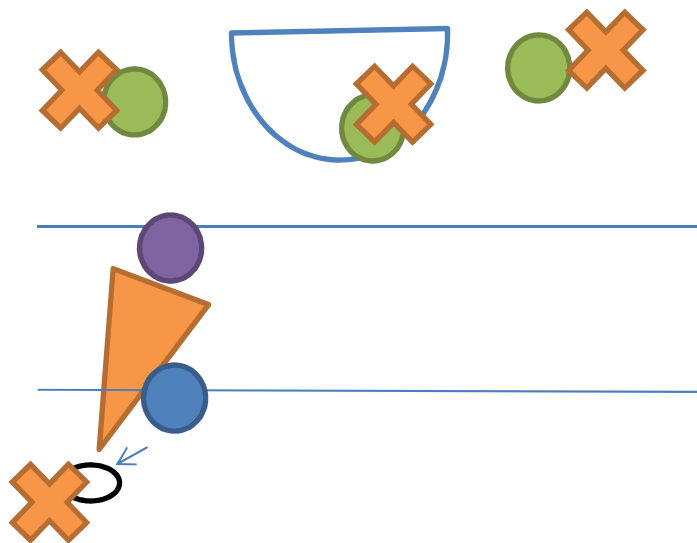


Jsem krajní obránce :

Hlídám si hráče jako střední obránce – dle vzdálenosti míčku. Oba krajní obránci mají vždy hráče. Pokud je v útoku jen jeden útočník, už si očima hledám druhého a nenechám s ním k nám zabíhat předposledního, záložníka – to je zbytečná ztráta sil a prostoru. Když to jde soupeře předskočím a vezmu mu míček. Když ne naháním jej na svůj forhend a někomu druhému, který mu jej vezme. Neberu mu míček za každou cenu ! Kryju si nohy ! V kruhu si v podstatě kryju jen nohy a někomu jej naháním ! – viz. obrázek



Jsem předposlední :

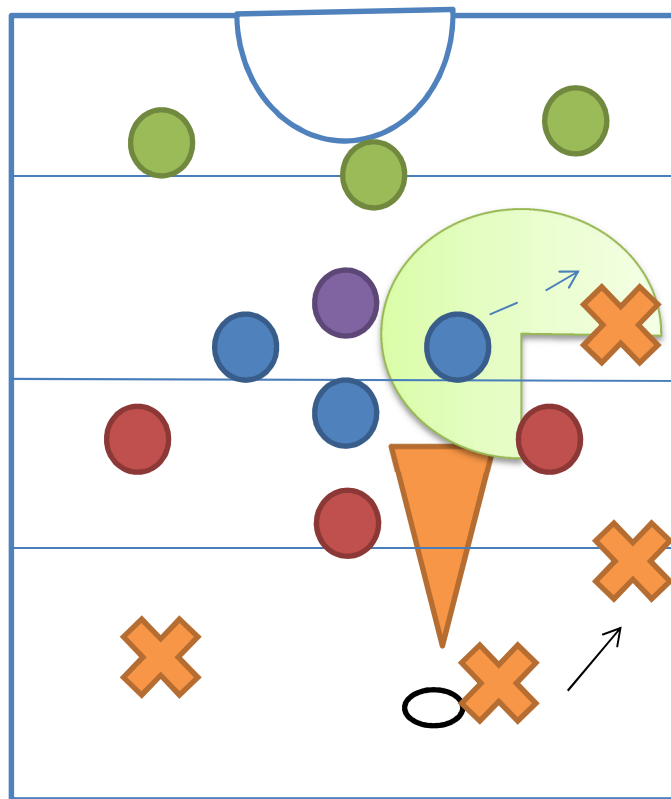


Jsem volný hráč (ne vždy, ale velmi často). Víím, že za mnou všechno ladí, obránci mají útočníky pokryté. Na míček jde hráč, který má (nyní na krajního hráče náš krajní). Utrvzuju jej v tom, že mu to říkám. Já vykrývám prostor po ose na naši branku. Když protivník přechází přes našeho kličkou, já jej zdvojuji. Když nahraje pryč, přesouvám se tím směrem a pomáhám tam. Jsem děvečka pro všechno. Ale baví mne to ;-)! Jsem jeden z nejcennějších hráčů na hřišti, když to dělám dobře. Za zálohu vnikne 4 hráč soupeře, který není hlídán. Je můj, ale už to křičím na zálohu, že musí zaskočit za mne – ten, kterému utekl. Vždycky musíme být při bránění o jednoho více. Když má soupeř jen 2 útočníky, hraji středního záložníka (jsme v tu chvíli 2), předposledního místo mne hraje střední obránce.

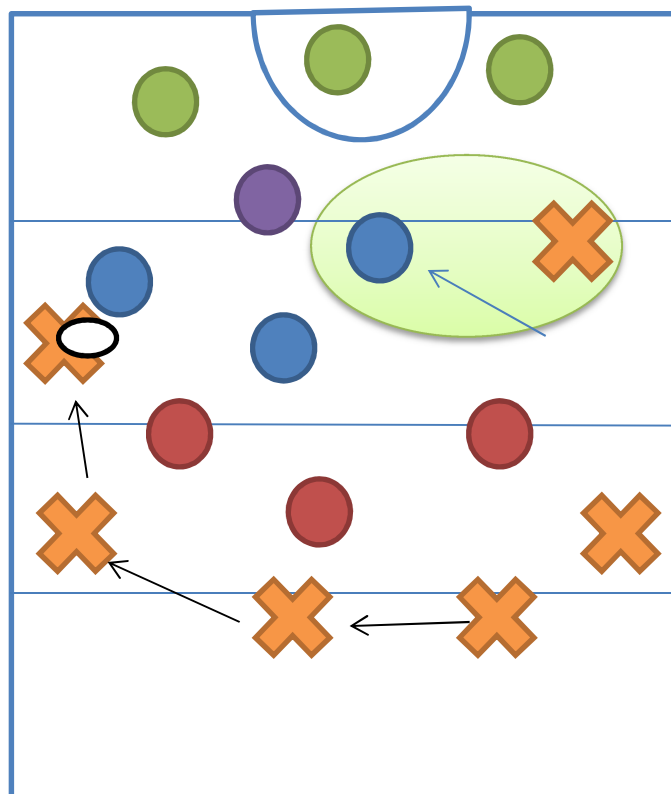
Jsem krajní záložník :

Když soupeř zakládá akci a míček má střední obránce blíže ke mně – viz. obrázek č.1, mám prostor mezi útočníky (oranžový) , dává-li míček na krajního obránce posouvám se k čáře (pohybují se cca ve světlezeleném prostoru) , a musím se dostat pod jejich krajního záložníka – za toho ručím. Když mám šanci jej předběhnout a vzít nahrávku na něj, udělám to, ale musím to z 90% zvládnout). Posune-li se hra na druhou stranu, posouvám se těž šikmo vzad, ale stále si pohledem hlídám svého hráče. Ručím za to, že v naší čtvrtině už budu pod ním – obrázek 2..

Č.1

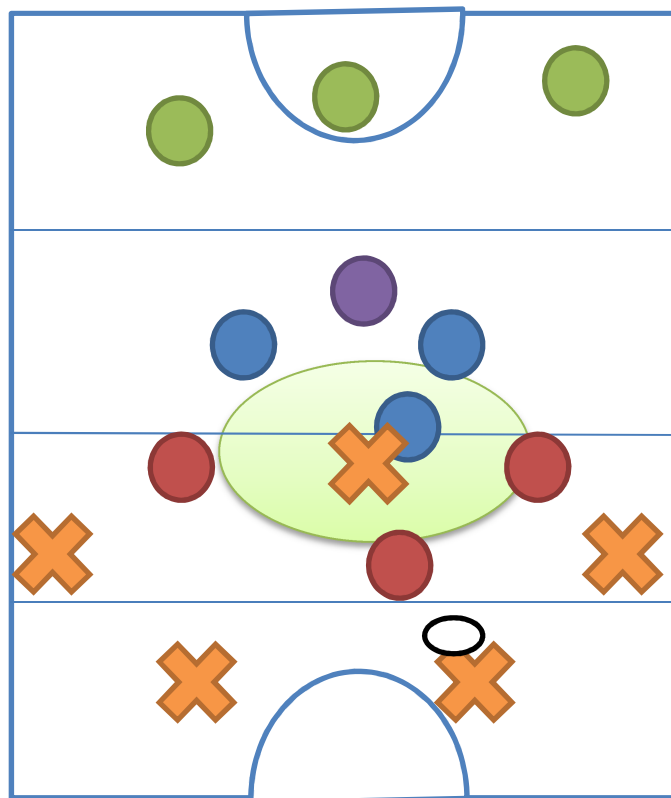


č.2



Jsem střední záložník

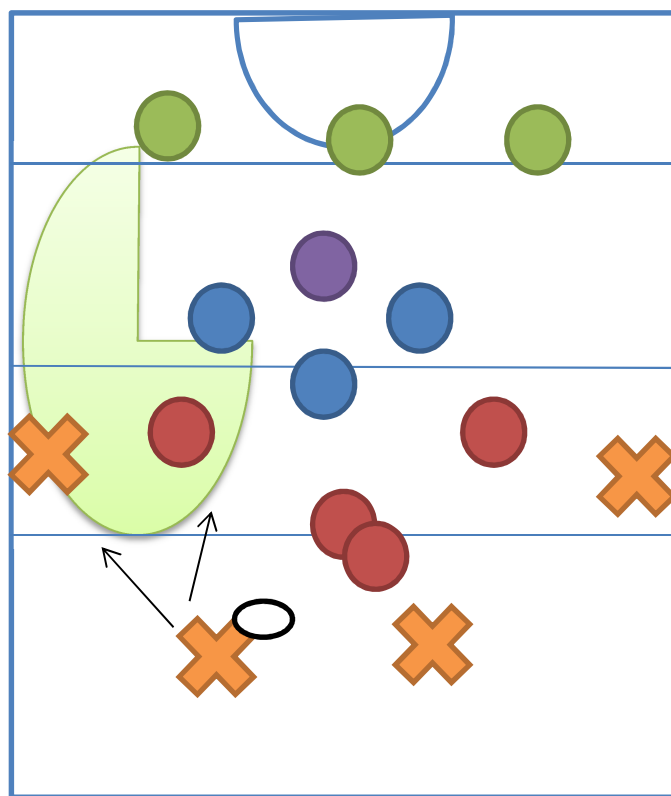
Soupeř zakládá akci, vykrývám prostor pod středním útočníkem. Jsem trochu stažený, v momentě ,kdy si jde do prostoru pod naším útočníkem pro míček soupeř, napadám jej, aby se s míčkem neotočil k naší brance a abych jej zdržel, znervózněl. Ale nechodím na úroveň útočníků. Ideálně jej napadám více zleva, aby se točil na bekhend. Při přenesení hry se posouvám šikmo pod míčkem, zajišťuji útočníky. Stále si však hlídám prostor soupeřova středního záložníka.



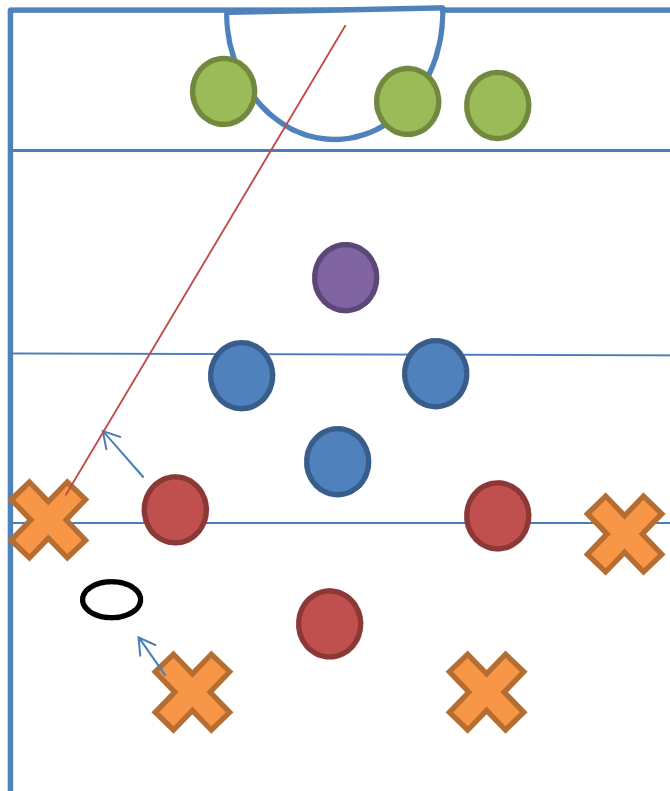
Jsem krajní útočník

Č.1 - Stojím do střechy, kdy vrchol tvoří střední útočník. Stojím v bloku s ostatními hráčky a nejprve vykrývám krajní střed. V případě nahrávky mezi soupeřovo středním obráncem a krajním, když cítím šanci do ní vběhnout, vběhnu ! Ručím si za krajního obránce, i kdyby šel po lajně do naší čtvrtiny. Při přenesení hry se musím dostat pod něj, na osu s naší brankou – obr. č.2.

Č.1.

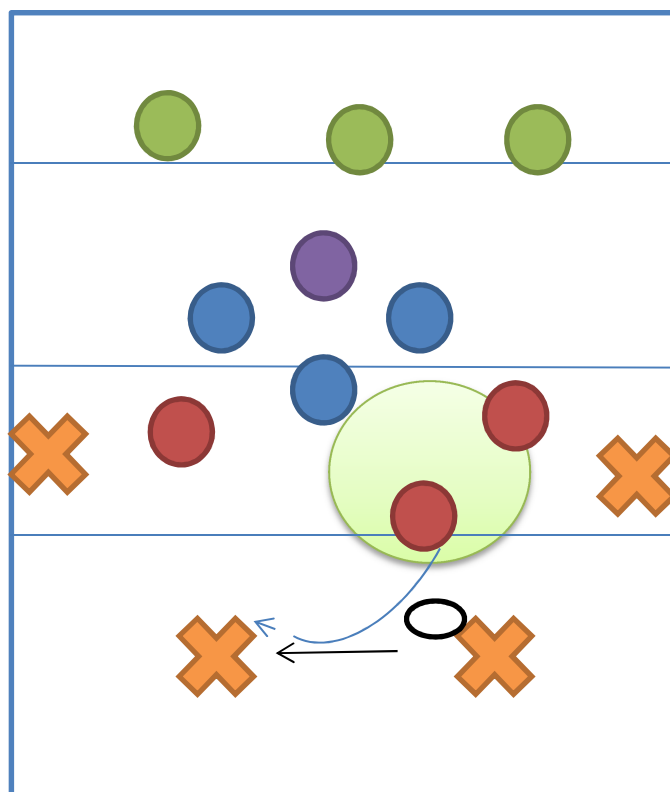


Obr. č.2 – červeně je osa k brance od mého útočníka. Musím se na ni dostat, než zpracuje míček.



Jsem střední útočník

Ručím za oba střední obránce, zažene-li nás soupeř hluboko do obrany, a jeden ze dvou středních obránců se tam vytáhne, musím s ním. Pokud mne předposlední nevyžene. Při zakládání soupeřovi akce bráním opticky nejjednodušší nahrávce do prostoru za mnou. Napadám většinou levého středního obránce po oblouku od pravého středního. Tak, aby se levý střední obránce bál vrátit míček pravému střednímu.



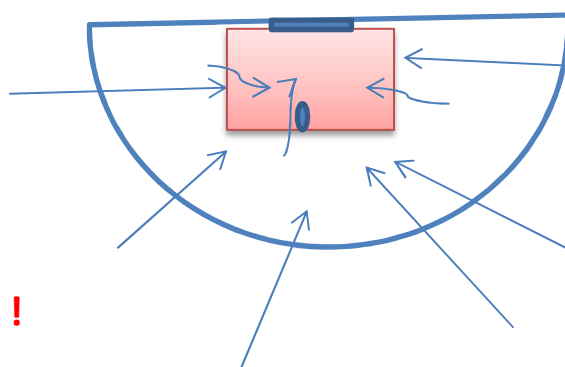
A jdeme útočit – to už rovnou po jednotlivých postech ☺ !



Svatá pravidla :

- Když to jde jednoduše, udělám to jednoduše
- Do kruhu se nemusíme dostat na 10 nahrávek, klidně stačí na 2-3, ale nepropalují, hraji chytře mimo soupeře
- Když jde po mně soupeř, přikryji si míček tělem. Když se můžu otočit k soupeřově brance čelem a hrát dopředu, udělám to co nejrychleji a hraju dopředu
- Když můžu hrát kolmo, hraju kolmo, když to nejde, hraju okolo a hned kolmo
- Míček až do soupeřovo čtvrtiny nevozím, max. do 5 metrů. Nahraju a hned si naběhnu
- Pořád stojíme v trojúhelnících !
- Pokud máme míček v útočné čtvrtině a nedostaneme jej před branku, jsme amatéři. Okolo branky do vzdálenosti mezi penaltou, brankou a rozehrávacími čárkami musí za zápas od nás proletět min.30 míčků !

Minimálně 30x !



To musí být horká zóna !

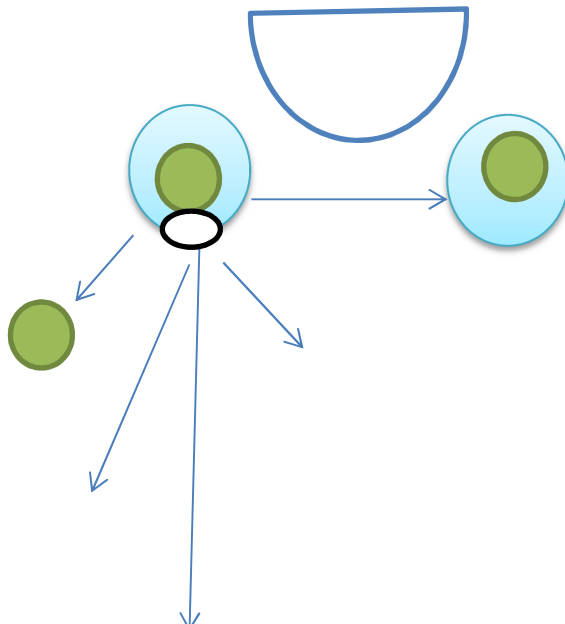


Střední obránci

Stojíte od sebe min. na šířku kruhu. Využijí rychlou rozehru. Nejde-li, nahrávám tak daleko od útočníka, aby jsem nahrála bezpečně, ale mezi mnou a soupeřovo útočníkem nesmí být moc velká vzdálenost. Pokud mohu, nacházím jako první útočníka – bezpečně do ulice. Nejde-li to, hledám záložníky, nejlépe středního, ten může rozdat míček na obě strany. Má-li těžké postavení, tak krajní záložníky. Nejde-li to, nahrajeme si míček mezi sebou – střední obránci a možná to půjde druhému střednímu obránci. Nejde-li to zkusíme to mezi sebou znovu a nebo na krajní obránce

Nahrává dle tohoto pořadí :

- 1.útok
- 2.záložník
- 3.mezi sebou
- 4.mezi sebou
- 5.krajní obránce



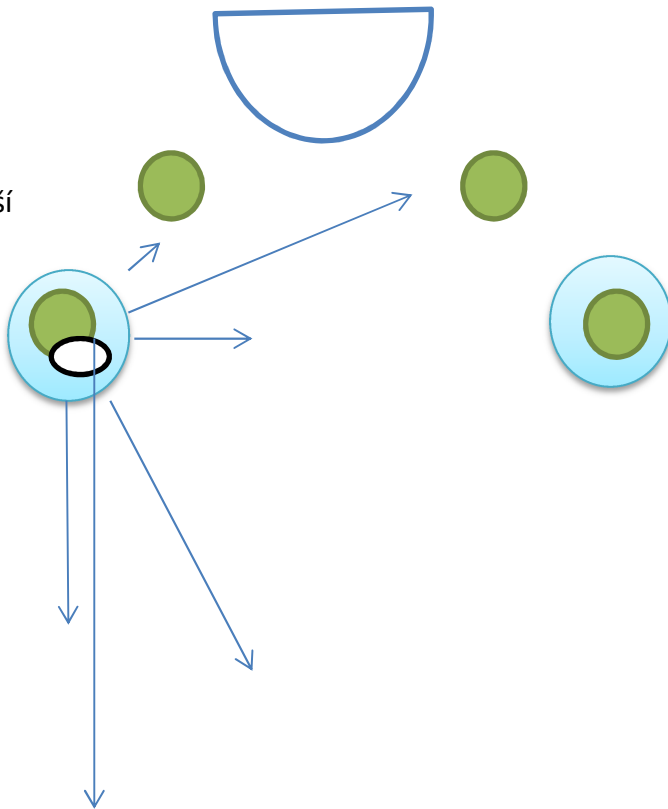
Předposlední – když je soupeř zatažen, posunu se na post středního záložníka a hraji místo něj, ten se vytáhne.

Krajní obránci

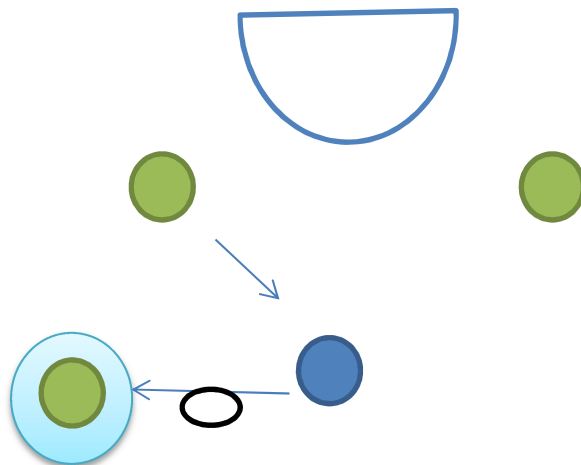
Stojí výše než-li dva poslední obránci. Je natočen pravým nebo levým bokem dopředu (otevřen do hřiště), aby mohl – hrát kamkoliv do hřiště, nejvíce na své blízké hráče nebo po lajně i na útočníka. Chce míček s hokejkou na zemi. Když dostane míček středový hráč (střední záložník, někdy střední útočník) musí být postaven útočně tak, aby od něj dostal bezpečnou přihrávku – obr.č 2.

Nahrává dle tohoto pořadí :

1. Střední útok
2. Krajní útok
3. Krajní záložník
4. Střední záložník
5. Střední obrana – vzdálenější
6. Střední obrana bližší



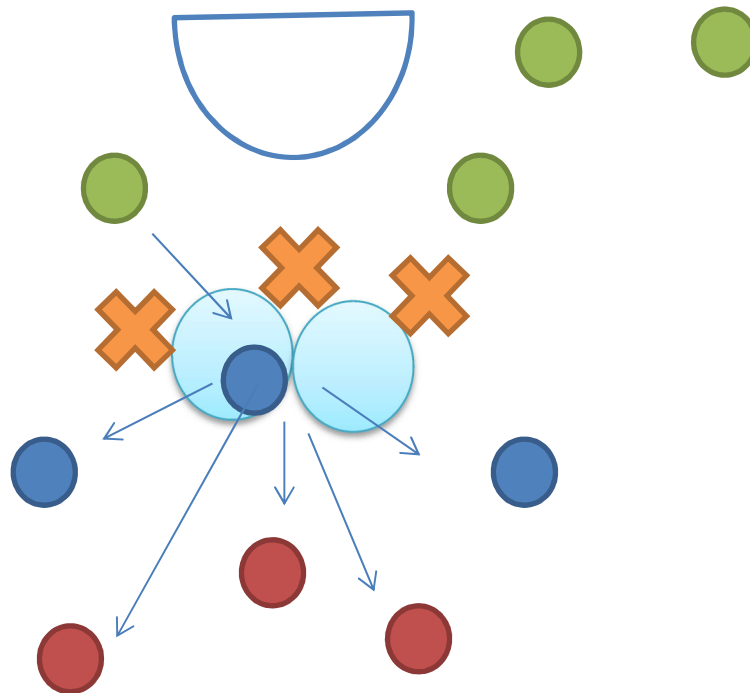
Č. 2. Hrozně důležité !



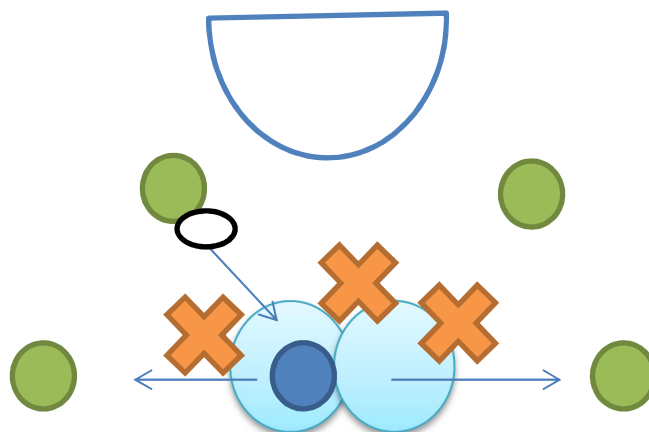
Střední záložník

Soupeř je vytažen u nás, nachází si kapsy (schovaná místa) za útokem, přikryje balon a ..když to jde otočí se čelem k soupeřově brance a hledá útočníky nebo záložníky – obrázek č.1.Zrychluje tak hru. Když to nejde, hledá krajní obránce až jako druhý střední obránce – obr. č2. Přenáší hru.

Obr.č.1.



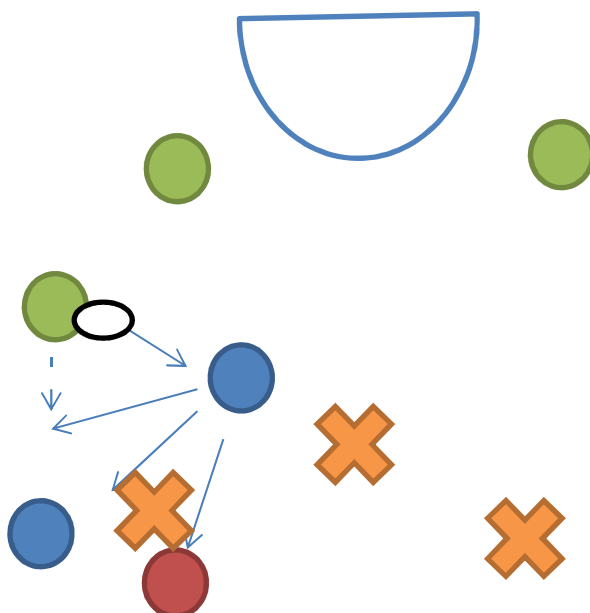
Obr. č.2.

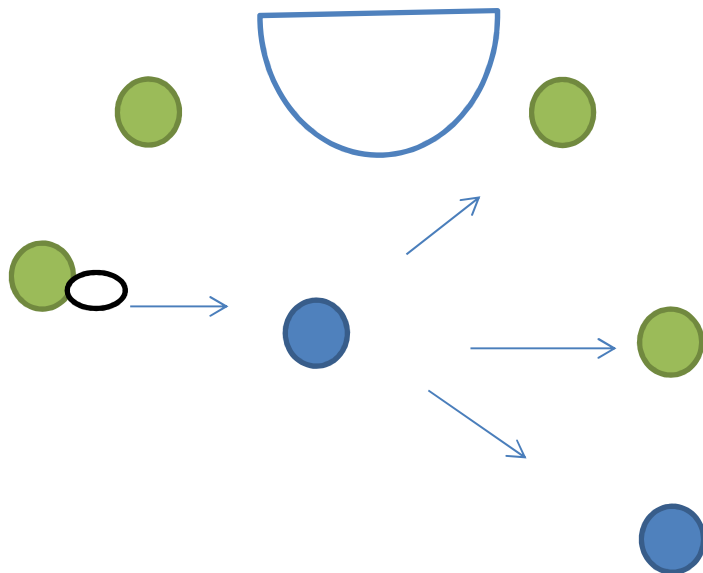


Když je soupeř zalezlý, chodí si i před jejich útok pro míček a následně zrychluje hru přes záložníky, útočníky, nebo krajní obránce – jako obrázek 1.

Pokud hra postupuje, nabízí se z vnitřku hřiště, jeho hlavním úkolem je zrychlovat hru – obr. č.3 nebo otáčet hru č.4. Je pomocníkem všech hráčů.

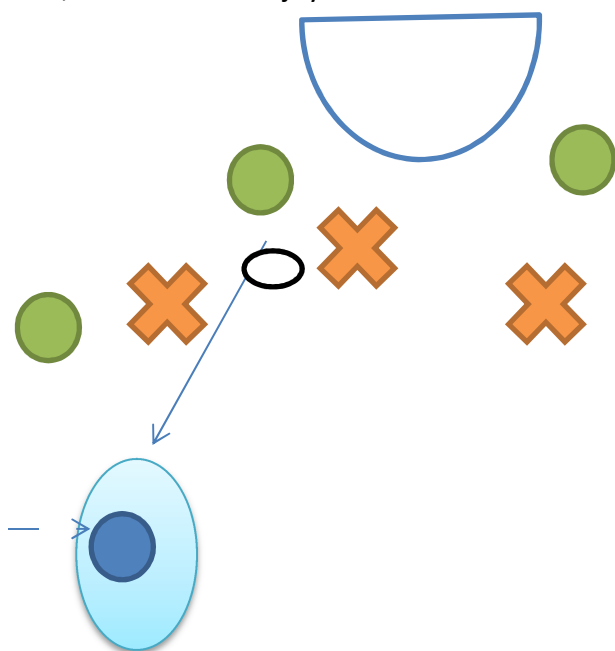
Č.3



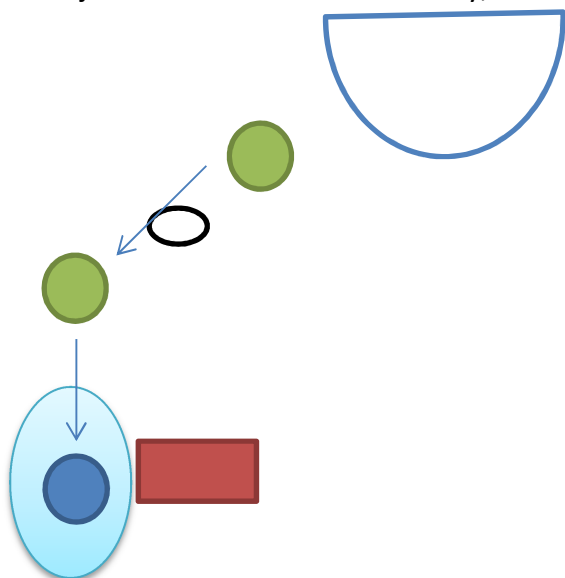


Krajní záložníci

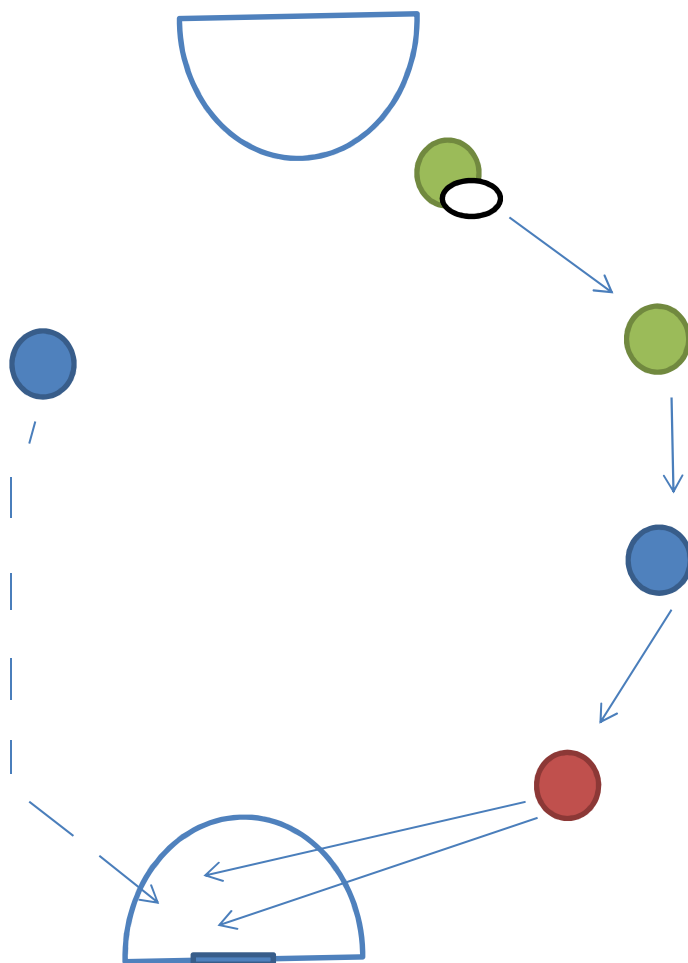
Při zakládání akce středními obránci se nabízí v prostoru mezi krajním útočníkem a středním útočníkem, pomáhají rozehře – obr.č.1.Sem si , ale nabíhá od lajny.



Při posunu míčku na krajního obránce se nabízí od čáry, nezavírá prostor střednímu útočníkovi – obr.č.2.

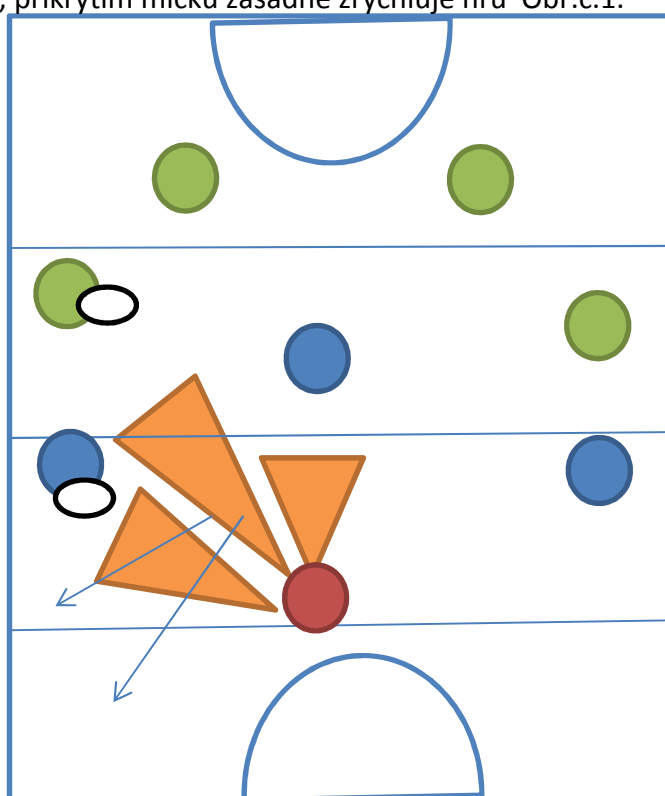


Při hře na druhé straně se posouvá po vzdálenější straně, čeká na příležitost, zabíhá až na vrchol kruhu či směrem k tyčce – obr.č.3.

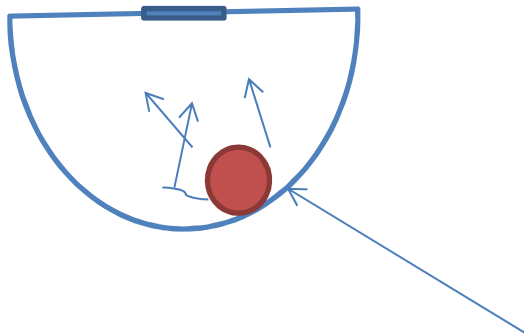


Střední útočník

Při zakládání akcí se je na hraně útočné čtvrtiny, vybíhá z ní načasovaně proti míčku a nabízí se nejčastěji krajním obráncům, někdy středovým, dále všem záložníkům. Nedostane-li míček opět se vysouvá a nezaplňuje svým pobytem dlouho ten prostor. Svými nahrávkami, přikrytím míčku zásadně zrychluje hru Obr.č.1.

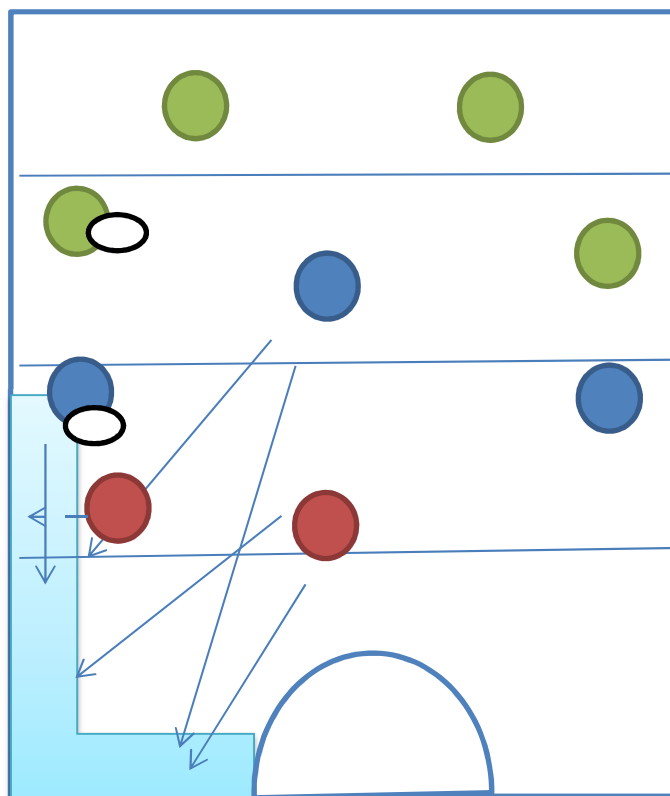


V kruhu si chodí také více pro balon, cca od penalty až po čárkový kruh, tečuje jej na krajní útočníky nebo jej kryje a střílí.

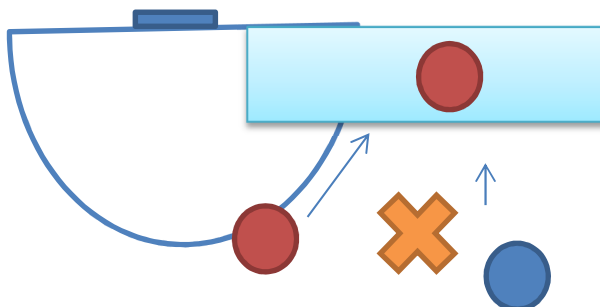


Krajní útočníci

Při zakládání akcí se nabízí od lajny (většinou na ní sbíhá zprostředka) a dle vývoje až na zadní (base) lajnu a otevírají hru i do hloubky – obr. č.1. V žádném případě se nesmí schovávat za protihráčem, na lajně, pokud je před nimi, musí před něj, na zadní lajně musí jít mimo něj. Při útoku přes druhou stranu sbíhají postupně dle vývoje útoku na zadní tyčku, nebo až před gólmána či obránce v prostoru mezi penaltou a zadní čarou.



Při pozici míčku blíže soupeřově brance – otevírá hru na zadní čáře. Nesmí se schovávat za hráčem!



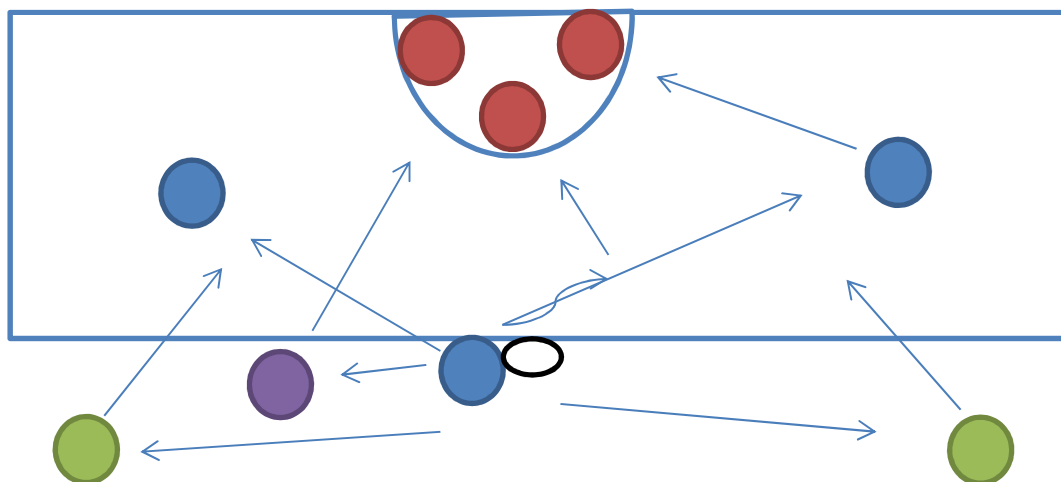
Naše rozehra před kruhem nebo nově velkého rohu.

Obecně – doleva jezdím a centruju, doprava nakrátko nahrávám.

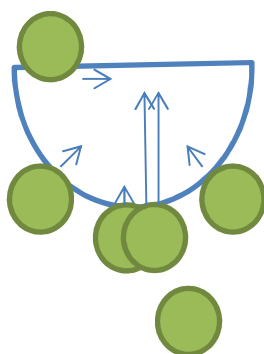
1. Rychle první hráč a nutí se do zakončení
2. Nejde to rychlá nahrávka prvnímu volnému ten do kruhu a nutí se do zakončení
3. Už je soupeřů plno, tak trochu organizace – Hraje střední záložník, za ním je předposlední – 1. jede sám doprava a centruje 2. Nahrává doleva na krátko a centr 3. Nahrává kamkoliv na záložníky a centr
4. Nejde to nikam, tak krajní obránci a centry

Útočníci – jdou proti centrům, vždy Ti bližší – střední vždy a k němu bližší a ... chytí, otočí se s míčkem a střílí nebo jen tečují na další dva útočníky a na prostor branky.

IDEÁLNÍ JE, KDYŽ PASY SKÁČÍ !



Trestné rohy



1. Střela, 4 sbíhají na teče nebo dorazy

Protiútok při TR na nás, postavení pro rychlý protiútok

Dvě se vracejí, tři čekají na rychlý míček z obrany, čtvrtá roztahuje hru pro druhou nahrávku a ty tři sbíhají na rychlé zakončení.

