

HERNÍ KONCEPT ČSH PRO KATEGORIE ŽACTVA



ČESKÁ HÁZENÁ
CZECH HANDBALL

Proč je potřeba nový herní koncept z pozice obránce?

Obránce budoucnosti:

- Všestranný atlet
- Schopný předvídat, číst hru
- Agresivní
- Dokonalá orientace v prostoru
- Výborný v individuálních činnostech
- Všestranné koordinační schopnosti
- Všestranná gymnastická průprava

Proč je potřeba nový herní koncept z pozice obranných systémů?

Obranný systém budoucnosti:

- Základní obranný systém 0:6, který bude velice flexibilně přecházet do různých rozestavení, dle chování útoku
- Hráči se budou pohybovat mezi 6 – 12m.
- Hráč na každé pozici se pravděpodobně bude v nějakých situacích dostávat do pozic výrazně překračující čáru volného hodu

Proč je potřeba nový herní koncept z pozice útočníka?

Útočník budoucnosti:

- Všestranný atlet
- Uvolnění s míčem na stranu preferované paže, na stranu nepreferované paže
- Uvolnění do volného prostoru
- Klamavá činnost pomocí náznaků s míčem
- Variabilní střelba ze země i z výskoku
- Schopen vnímat prostor (mezi hráči a vzdálenost od obrany)
- Zpracování míče do jedné ruky v každé pozici
- Dokonalá technika přihrávky – z toho vyplývající přesnost
- Dokonalé rozhodovací schopnosti
- Driblink do strany a to tou paží, do které strany hráč směřuje
- Všestranné koordinační schopnosti
- Všestranná gymnastická průprava
- Periferní vidění (důležitý zejména pro rozhodovací proces)
- Začátek silové přípravy u starších žáků / žákyň

Co je cílem nového Herního konceptu z pohledu jednotlivce:






- Vytvořit ideální podmínky pro rozvoj dovedností dle OKM, které budou klíčové v budoucnosti
- Obranné systémy jsou navrženy, tak aby v nich vystoupily do popředí ty dovednosti, které považujeme za důležité do budoucna z pohledu obrany i útoku
- Není cílem dokonale ovládat systém obran, ale pracovat na individuálních činnostech, které tyto obrany sledují

Základní změny v nového Herního konceptu:

- Větší důraz na rozvoj individuálních herních činností jak v obranné tak v útočné fázi
- Do kategorie žactva pracovat s víceřadými obrannými systémy - s částečnou výjimkou ve starších a mladších žácích / žačkách
- Zmenšení míčů
- Házená 5+1 - alternativní systém k házené 4+1 v kategorii minižáků

Změny vers. budoucnost

Obránce budoucnosti

- Všestranný atlet 
- Schopný předvídat, číst hru 
- Agresivní 
- Dokonalá orientace v prostoru 
- Výborný v individuálních činnostech 

Nový herní koncept

- postupný vývoj s věkem + osobní obrana + obrana 3:3
- osobní obrana + obrana 3:3
- postupný vývoj s věkem – osobní obrana + obrana 3:3 napomáhají velkým množstvím osobních soubojů
- rozvoj díky víceřadým obraným systémům, které se aplikují na velkém prostoru
- osobní obrana + obrana 3:3

Změny vers. budoucnost

Útočník budoucnosti

- Všestranný atlet
- Uvolnění na obě strany s míčem i bez
- Klamavá činnost pomocí náznaků s míčem
- Variabilní střelba ze země i z výskoku
- Zpracování míče do jedné ruky v každé pozici
- Dokonalá technika přihrávky – z toho vyplývající přesnost
- Dokonalé rozhodovací schopnosti



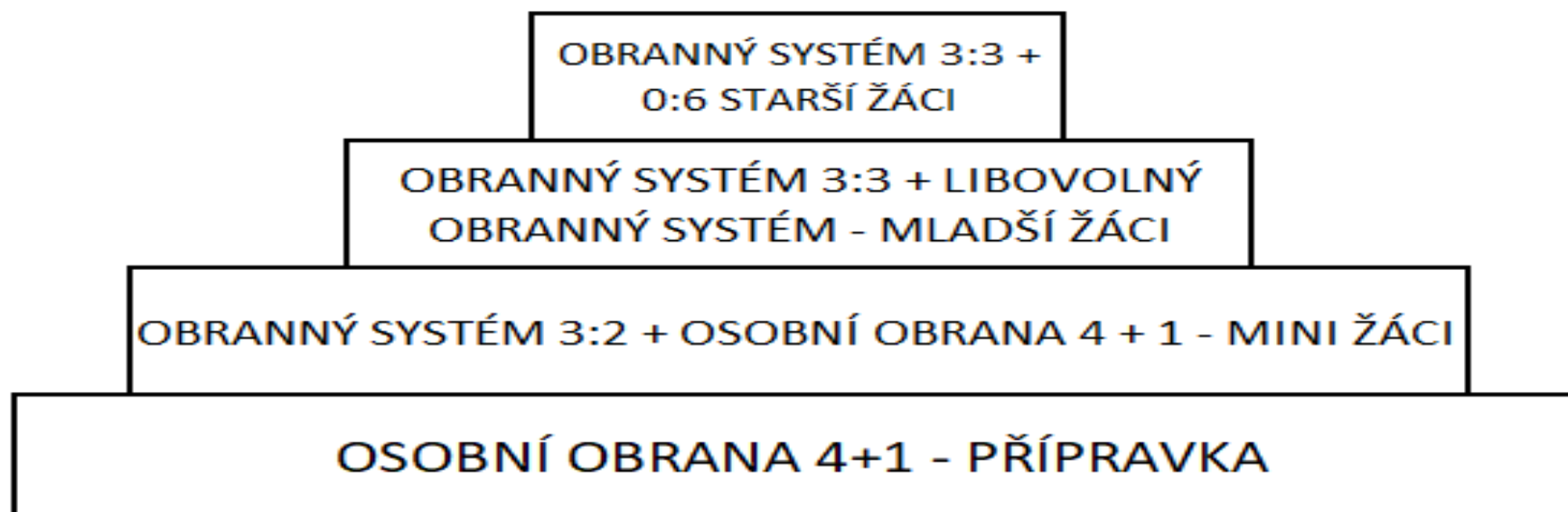
Nový herní koncept

- postupný vývoj s věkem + osobní obrana + obrana 3:3
- více prostoru pro úspěšnou realizaci díky víceřadým obranným systémům
- zmenšení míče
- zmenšení míče + část utkání v starších žácích obrana 0:6
- zmenšení míče
- zmenšení míče
- zmenšení míče

Proč je zapotřebí nový Herní koncept? Jaký je jeho cíl?

- Nastavení jednotné metodiky
- Nastavení jednotlivých dovednostních stupňů od mini žáků až po starší žáčky / žáky
- Jednodušší návaznost na obranné systémy mezi jednotlivými kategoriemi v žákovské kategorii
- Rozvoj individuálních činností jednotlivce jak:
 - Obranné individuální činnosti jednotlivce
 - Útočné individuální činnosti jednotlivce
- Rozvoj a zdokonalování míčové techniky za pomoci změny velikosti míče

Diagram vývoje individuální činnosti za pomocí obranného systému



Proč je zapotřebí nový Herní koncept? Jaký je jeho cíl?

- Za pomoci menších míčů než doposud - výchova hráček / hráčů se střelbou z větší vzdálenosti
- Jednodušší přechod hráček a hráčů do TCM se stejnými dovednostními stupni herních činností
- V dorosteneckých reprezentačních výběrech detailnější řešení herních situací s hráči, kteří mají základní návyky z období žákovských kategorií
- Snadnější propojení mezi dorosteneckými reprezentačními výběry a družstvem reprezentace

Nový herní koncept – mini žáci Přípravka

- zavedení do krajských soutěží od sezóny 2023 / 2024
- miniházená 4 + 1 (hřiště o velikosti 20 x 13 m)
- hrací čas dle KSH a systému soutěže
- utkání hrána turnajovým způsobem
- v utkání se nepočítá a nezobrazuje skóre
- povinný systém osobní obrany po celém hřišti po celou dobu utkání
- všechna utkání je nutno hrát s gumovým míčem o velikosti 0
- povolený jedno úderový driblink

Herní dovednosti – mini žáci Přípravka

CÍLE V ÚTOČNÝCH ČINNOSTECH

- manipulace s míčem
 - pocit míče, držení, chytání a sbírání ležícího, pohybujícího se po zemi, volného a skákajícího míče
- přihrávky
 - volnému spoluhráči na místě i v pohybu, přímo, o zem, na delší vzdálenost
- střelba
 - vrchní střelba jednoruč ze země (z místa a v pohybu) - základy střelby ve výskoku
- uvolňování
 - bez míče zejména ve vztahu k prostoru a jeho vnímání
 - základy driblinku
 - spontánní s držním míče a návaznosti na HČJ

Herní dovednosti – mini žáci Přípravka

CÍLE V OBRANNÝCH ČINNOSTECH

- snaha získat míč
- aktivní osobní obrana s orientací na míč
- zaujímání obranného postavení mezi útočníkem a vlastní brankou ve vztahu k míči

CÍLE V BRANKÁŘSKÝCH ČINNOSTECH

- nerozlišujeme hráče v poli a brankáře
- základy kloubní pohyblivosti

Nový herní koncept – mini žáci

- zavedení do krajských soutěží od sezóny 2023 / 2024
- miniházená 5 + 1 hřiště o velikosti 40 x 20 m (povoleny i menší rozměry hřiště), jako alternativa k mini házené 4+1
- hrací čas dle KSH a systému soutěže
- v utkání se nepočítá a nezobrazuje skóre
- povinný dvouřadový obranný systém 3:2
 - dvouřadový obranný systém znamená, že:
 1. tři hráči na úrovni spojek brání před úrovni devíti metrové hranice vždy každý jednoho hráče v poli útočícího družstva při jeho pohybu směrem na branku
 2. dva hráči na úrovni křídel brání od šesti metrové do devíti metrové hranice vždy každý jednoho hráče v poli útočícího družstva při jeho pohybu směrem na branku
- všechna utkání je nutno hrát s míčem ze syntetické kůže o velikosti 0
- driblink - hráčům je povolen více úderový driblink po celém hřišti
- zákaz kombinované obrany po celou dobu utkání

Herní dovednosti – mini žáci

CÍLE V ÚTOČNÝCH ČINNOSTECH

- manipulace s míčem
 - zdokonalení chytání míče v různých pozicích, na místě a v pohybu - využití obou rukou
- přihrávky
 - zdokonalení základního postavení a zkrácení času přípravy pro její realizaci - zdokonalování přihrávky z místa, v pohybu - technika přihrávání, kam má směřovat pohyb ruky po odhodu
- střelba
 - zdokonalování způsobů střelby (z místa, v pohybu, ve výskoku)
 - návaznost na situace ve hře - reakce na postavení brankáře
- uvolňování
 - zdokonalení driblinku: pravou i levou rukou, bez sledování míče, na místě, v pohybu, změna směru a vertikálního pohybu
 - hráč bez míče i s míčem se uvolňuje do volného prostoru (náběh mimo obránce)
 - orientace útočné činnosti do volného prostoru a ve směru na branku soupeře

Herní dovednosti – mini žáci

CÍLE V OBRANNÝCH ČINNOSTECH

- základní principy obrany po celém hřišti
- hlavním cílem obrany by mělo být získání míče
- obránce má za úkol „obtěžovat“ útočníka svým pohybem, činností nohou a aktivitou paží

CÍLE V BRANKÁŘSKÝCH ČINNOSTECH

- spontánní výběr brankářů
- základní brankářské postavení a postoj ze základního postoje je možný zákrok do jakéhokoli směru bez toho, že by se základní postoj před zákrokem změnil
- základy chytání a srážení míče
- kolem hlavy se zákroky realizují oběma rukama
- základ odrazu z nesouhlasné nohy
- výhoz brankáře jako součást řetězce činností
- obecná kloubní pohyblivost

Nový herní koncept – mladší žáci

- zavedení do krajských soutěží od sezóny 2023 / 2024
 - 6 + 1 (hřiště o velikosti 40 x 20 m)
 - hrací čas dle KSH a systému soutěže
 - možnost hraní turnajovým způsobem (dle možnosti jednotlivých krajských házenkářských svazů)
 - zobrazování skóre
 - obranný systém 3:3 (dvouřadový obranný systém)
 - dvouřadový obranný systém znamená, že:
 1. Nejméně tři hráči bránícího družstva stojí/brání ve výchozím postavení před čarou volného hodů.
 2. V prostoru mezi čarou volného hodů a čarou brankoviště je povoleno volné i těsné obsazení
 - zákaz používání lepidla
 - povinnost hrát všechna utkání s míčem o velikosti 0
 - Driblink - hráčům je povolen více úderový driblink po celém hřišti
 - zákaz kombinované obrany po celou dobu utkání = zákaz osobní obrany na 1 nebo 2 útočníky vyjma bránění pivota
- (za kombinovanou obranu je pro účely tohoto nařízení považováno, když jeden nebo více útočníků (ale ne všichni) jsou bráněni osobně za čarou volného hodů tak, že jim obránce zamezuje přijímat přihrávky od spoluhráčů, stále kontroluje jeho pohyb (plně se soustředí pouze na bránění tohoto hráče))

Herní dovednosti – mladší žáci

CÍLE V ÚTOČNÝCH ČINNOSTECH

PŘIHRÁVKY:

- zdokonalit chytání a házení míče v podobě HČJ
- vrchní přihrávka jednoruč a její varianty (na místě i v pohybu)
- základ přihrávky přetažené a nedotažené
- dlouhá přihrávka do rychlého útoku (RÚ)
- základy přihrávky nepreferovanou paží
- základy chytání míče jednoruč

UVOLŇOVÁNÍ:

- bez míče s využitím zastavení a startů, změn rychlosti a směru běhu
- pohyb do volného prostoru bez míče i s míčem
- poslední krok směrem na branku
- uvolnění s držením míče 1:1 na stranu preferované paže, na stranu nepreferované paže, obrátka
- základy zaujímání útočného postavení s ohledem na udržení šířky a hloubky hřiště
- opakovaný náběh

Herní dovednosti – mladší žáci

CÍLE V OBRANNÝCH ČINNOSTECH

- zdokonalování získávání míče (vedeného nebo přihrávaného)
- těsné obsazování útočníka s míčem i bez míče v situaci 1:1
- základy proklouzávání a zajišťování
- základy dvouřadového obranného systému

CÍLE V BRANKÁŘSKÝCH ČINNOSTECH

- začátek specializace brankářů (respektovat somatické a pohybové předpoklady)
- základní brankářské postavení a postoj proti střelám z jednotlivých hráčských funkcí
- změny postavení (přemísťování) vzhledem k pozici hráče s míčem - chytání z dálky/z blízka
- základy chytání střel do jednotlivých prostorů branky - základy dýchání a zpevnění těla při zákroku - základ techniky výpadu a překážkového sedu
- vyhazování (technika + rozhodovací schopnost)
- výpomoc v poli
- specifická kloubní pohyblivost (zejména dolních končetin)

Nový herní koncept – starší žáci

- doporučení do krajských soutěží od sezóny 2023 / 2024
- zavedení do krajských soutěží od sezóny 2024 / 2025
- 6 + 1 (hřiště o velikosti 40 x 20 m)
- hrací čas dle KSH a systému soutěže
- v 1. poločasu obranný systém 3:3 (dvouřadý obranný systém) - dvouřadový obranný systém znamená, že:
 1. Nejméně tři hráči bránícího družstva stojí/brání ve výchozím postavení před čarou volného hodů.
 2. V prostoru mezi čarou volného hodů a čarou brankoviště je povoleno volné i těsné obsazení
- v druhém poločasu doporučený obranný systém 0:6 s aktivním přistupováním
- používání lepidla je povoleno (v případě kde jej pořadatel utkání nepovoluje, je lepení zakázáno)
- povinnost hrát všechna utkání s míčem o velikosti 1
- Driblink - hráčům je povolen více úderový driblink po celém hřišti
- zákaz kombinované obrany po celou dobu zápasu = zákaz osobní obrany na 1 nebo 2 útočníky vyjma bránění pivota

(za kombinovanou obranu je pro účely tohoto nařízení považováno, když jeden nebo více útočníků (ale ne všichni) jsou bráněni osobně za čarou volného hodů tak, že jim obránce zamezuje přijímat přihrávky od spoluhráčů, stále kontroluje jeho pohyb (plně se soustředí pouze na bránění tohoto hráče)

Herní dovednosti – starší žáci

CÍLE V ÚTOČNÝCH ČINNOSTECH

PŘIHRÁVKY:

- v náběhu
- zdokonalování přihrávky přetažené a nedotažené
- zdokonalování přihrávky nepreferovanou paží
- zdokonalení chytání míče jednoruč
- Základní křížné pohyby

UVOLŇOVÁNÍ:

- driblink za ztížených podmínek (schopnost driblovat do strany)
- útočné kombinace založené na přihrávce (spojka - pivot, spojka - křídlo, spojka - spojka)
- základy kombinace založené na přeběhnutí - základní křížné pohyby
- orientace na bránu – špička vpřed – správné vytočení – rameno – ruka
- orientace v prostoru – správná šířka – spojky náběh z „autu“ – při náběhu dbát na náběh do volného prostoru mezi hráče / hráčky
- uvolnění bez míče – nabídnutí se spoluhráči
- uvolnění na stranu neodhodové ruky
- uvolnění na stranu odhodové ruky
- při střelbě z brankoviště při rychlém útoku naučit se odskočení mimo brankaře

Herní dovednosti – starší žáci

CÍLE V OBRANNÝCH ČINNOSTECH

- obranný zákrok proti ruce s míčem
- postavení obránce v rámci obranného systému
- základy jednobloku
- zdokonalování činností založených na zajišťování, proklouzávání
- základy přebírání v zónové obraně
- základy komunikace v obranném systému

CÍLE V BRANKÁŘSKÝCH ČINNOSTECH

- speciální individuální brankářský trénink
- zdokonalování specifických brankářských dovedností
- zákrok: nahoru, dolů, polovysoký - disociace pohybů (horní/dolní, pravá/levá), specifika chytání střel z jednotlivých hráčských funkcí
- útočná činnost - taktika zakládání útoku (+ základy hry bez brankáře)
- rozvoj kloubní pohyblivosti
- rozvoj švihové síly (hod do prázdné branky)
- rozvoj rychlosti a rychlosti reakce na různé podněty
- rozvoj frekvenční rychlosti
- rozvoj techniky hodů a přihrávek

Herní dovednosti – starší žáci

CÍLE V PŘECHODU DO RYCHLÉHO ÚTOKU

- po zisku míče okamžité přepnutí a sprint co nejbliže postranní čáře do rohu
- rozhodovací proces – 2-1, 3-2, 4-3 směřuje na stranu kde chybí obránce
- zachování šířky hřiště od všech hráčů (vyjma pivotů a středních spojek)
- správný timing přechodů jednotlivých herních postů
- Brankaři: založení rychlého útoku

Závěrečné motto

- Trenéři mládeže ČSH jsou přesvědčeni o tom, že více se dá dosáhnout společným dodržením svazové trenérské koncepce a společnou prací než tím, že bojují mezi sebou a prosazují své vlastní ideály
- Spojené úsilí všech trenérů mládeže ČSH dává předpoklad dosáhnout velmi dobrých výsledků, jinými slovy „TÝMOVÁ PRÁCE JE CÍL K ÚSPĚCHU“
- Mezi jednotlivými trenéry mládeže musí panovat vzájemný respekt a důvěra. Důvěra je základem pevných vztahů