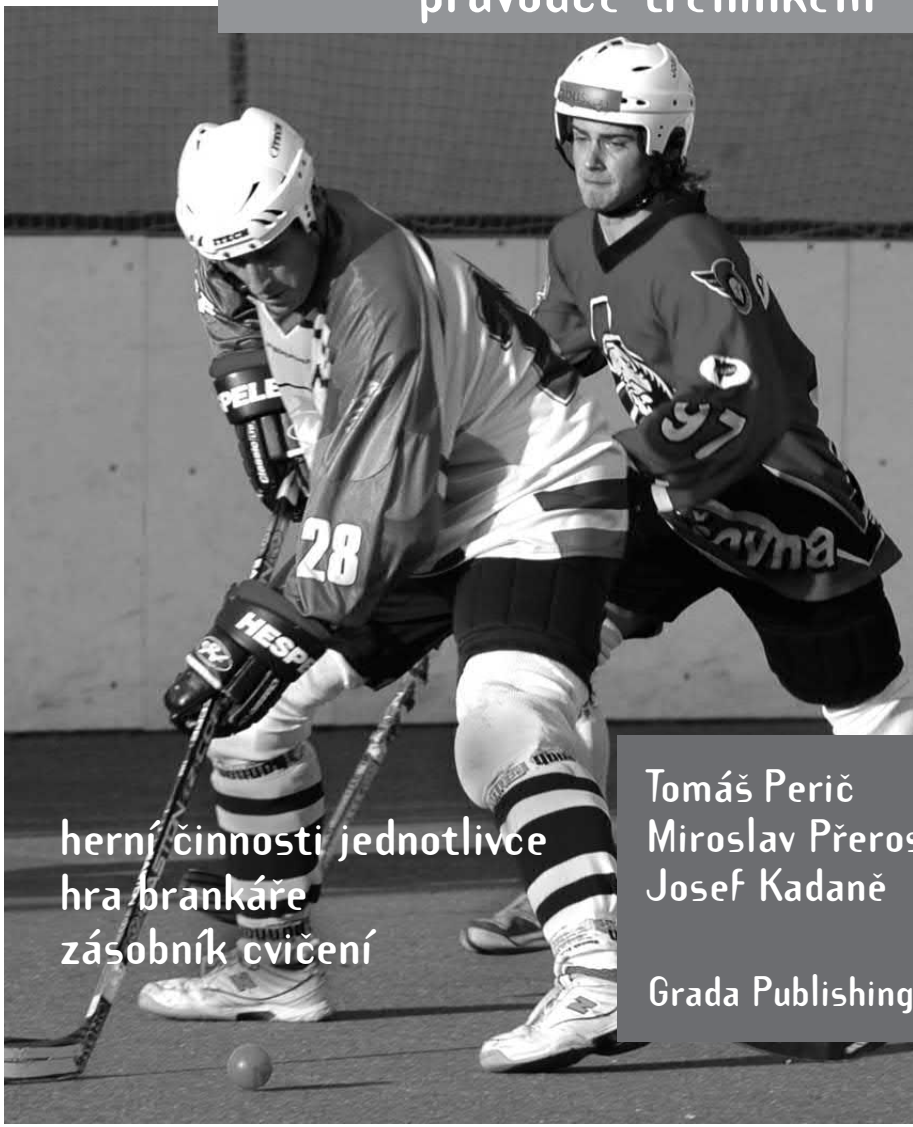
Hokejbal

průvodce tréninkem



herní činnosti jednotlivce
hra brankáře
zásobník cvičení

Tomáš Perič
Miroslav Přerost
Josef Kadaně

Grada Publishing

Tomáš Perič, Miroslav Přerost, Josef Kadaně

Hokejbal

průvodce tréninkem

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 2647. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdalena Hrábková
Grafická úprava Jiří Pros
Jazyková úprava Michala Benešová
Sazba Květa Chudomelková
Návrh obálky Grafické studio Hozák
Fotografie Jaromír Pech
Počet stran 108
První vydání, Praha 2006
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2006

ISBN 80-247-1801-4

Obsah

- **Úvod** **7**
- **Pravidla hokejbalu** **9**

Základní pravidla 9
Hřiště a další vybavení 9
Hráči 10
Hrací doba a výsledek utkání 11
Ovládání míčku 11
Chování k soupeři a tresty 12
Standardní situace 12

- **Obecné zásady tréninku** **13**

Věkové zvláštnosti 13
Etapy sportovního tréninku 17
Tréninková jednotka 21
Obecné zásady tréninku dětí 24
Kondiční příprava 30
Další složky sportovního tréninku 46
Aspekty zasahující do tréninkového procesu dětí 48

- **Základní útočné herní činnosti jednotlivce** **49**

Uvolňování hráče s míčkem 51
Přihrávání a příjem přihrávky 61
Střelba 66

- **Základní obranné herní činnosti jednotlivce** **73**

Obsazování hráče s míčkem 74
Napadání – přístup k soupeři 75
Odebírání míčku 76
Obsazování hráče bez míčku 78
Obrana prostoru 80
Blokování střel 80

- **Hra brankáře** **83**

Základní postoj 83
Pohyb v brance 84
Chytání míčku 85
Činnosti brankáře v rovnovážných a nerovnovážných situacích 88

▶ **Činnost při utkáních** **91**
Příprava na utkání 91
Příprava před utkáním 92
Činnost při utkání (koučování) 92
Činnost po utkání 94

▶ **Zásobník cvičení** **95**

▶ **Závěr** **107**

▶ **Literatura** **107**

▶ **O autorech** **108**

Úvod

Hokejbal – hra, kterou pravděpodobně alespoň jednou v životě vyzkoušel každý z mužské části české populace, byť v různé formě a pod různým názvem. Pozemák, benďák, zkrátka hokej s míčkem byl v sedmdesátých i osmdesátých letech vidět na různých místech republiky. Téměř každý vyznavač a fanda klasického ledního hokeje na nejrůznějších asfaltových či betonových pláccích s hokejkou v ruce proháněl neposedný tenisový míček.

Doba se mezitím trošku změnila. V druhé polovině osmdesátých let se hokejbaloví aktivisté začali pravidelně sjíždět do Českých Budějovic, kde působil Vladimír Hnilička – velký fanda tohoto sportu. Díky panu Hniličkovi vznikla ve sportovním areálu SK Pedagog během krátké doby dvě skutečná hokejbalová hřiště s opravdovými mantinely. Na hřištích byli k vidění hráči nejen z Českých Budějovic, ale také z Prahy, Plzně, Kladna, Pardubic, Zlína, Jihlavy či dokonce Bratislavy. Nebylo divu, že díky rostoucí popularitě hokejbalu se bezprostředně po listopadových událostech zakládal v Praze nový sportovní svaz – Českomoravský svaz hokejbalu.

Se vznikem svazu se jako houby po dešti začaly rodit městské soutěže, vyrůstala nové hřiště a přibývalo hráčů a tím i mužstev. Zpočátku chyběla jednotná pravidla. Opět pomohl pan Hnilička, který tak dokázal hned dvě věci najednou. Pomohl na svět oficiálním jednotným pravidlům převzatým z USA (vzorem byl tzv. DEKHOCKEY) a zároveň upozornil na existenci hokejbalu i jinde ve světě. Čeští hokejbalisté se najednou dozvídali, že tento sport provozují nejen v Čechách a na Slovensku, ale také v Německu, Švýcarsku, Rakousku a především v USA a Kanadě. Právě Kanada se v roce 1993 stala prvním cílem nové české reprezentace. Třetí místo na turnaji v Oshawě znamenalo historicky první medaili pro český hokejbal. V témže roce se navíc ustanovila mezinárodní federace – International Street Ball Hockey Federation.

Na neustále se rozvíjející domácí scéně docházelo k rychlému vývoji. Vznikla nejvyšší celostátní soutěž, začaly probíhat první mládežnické turnaje. Členská základna utěšeně rostla. Výsledkem byla skutečnost, že se hokejbal vyhoupl mezi nejpočetnější mužské kolektivní sporty. V oficiálním žebříčku se hokejbal právě v tomto aspektu dlouhodobě pohybuje mezi pátým a šestým místem. Členská základna před časem překročila hranici třiceti tisíc registrovaných hráčů, počet hřišť se pomalu blíží stovce. A to je řeč pouze o těch oficiálních, s jednotnými parametry, na nichž se hrají soutěže, které řídí Českomoravský svaz hokejbalu. Tenisový míček se vrátil na tenisové kurty a od roku 2000

ho vystřídal oranžový plastový míček, který existuje ve dvou podobách – tvrdý a měkký. Teplotní rozhraní mezi používáním měkkého a tvrdého míčku je 18 °C.

Pravidelné soutěže několika výkonnostních stupňů, zlepšující se technické podmínky, zahájení systematické práce s mládeží – to byly důležité kroky vedoucí k postupnému, ale neustálému zkvalitňování českého hokejbalu. Logicky se dostavily i úspěchy na mezinárodním poli. V roce 1998 se v Litoměřicích konalo prozatím jediné mistrovství světa na území České republiky. Tým poskládaný nejen z hokejbalistů, ale i hokejových osobností, jako byli např. Dušan Salfický, Petr Kaňkovský, Vladimír Kameš či Jan Čaloun, dokázal ve finále porazit kanadský výběr a získat zlaté medaile. Podobný kousek se podařil v roce 2002 ve švýcarském Champéry juniorům. Na vítězství mužské a juniorské reprezentace dokázali od roku 2002 navázat další, mladší reprezentační výběry. V kategorii U18 nenašla v pětileté historii mistrovství Evropy Česká republika přemožitele a i mezi šestnáctiletými se český hokejbal může pyšnit hned třemi tituly nejlepšího výběru Evropy.

Úspěchy jsou důkazem toho, že tzv. hokejkové sporty prostě českým hráčům sedí a ti jsou schopni se v nich úspěšně prosazovat. Jenom pouhé konstatování této skutečnosti však k udržení pozice a růstu výkonnosti hráčů nepovede. Proto začala trenérsko-metodická komise s koncepčním vzděláváním trenérů. Důkazem toho je neustále se prohlubující spolupráce s FTVS Univerzity Karlovy v Praze především v trenérské oblasti.

Českomoravský svaz tak touto publikací především díky spolupráci s panem Tomášem Peričem plní jeden ze svých hlavních úkolů. Tím je zvyšování úrovně vzdělávání trenérů tohoto mladého sportu. Jednou ze základních podmínek rozvoje každého sportovního odvětví je systematická práce při výchově hráčů. Předpokladem vyšší sportovní výkonnosti hráčů jsou schopnosti trenérů předávat jim užitečné a především správné informace. V této publikaci naleznou spoustu základních informací a podnětů ti trenéři, kteří se věnují nebo chtějí věnovat především hokejbalové mládeži.

Kniha je však určena nejenom začínajícím trenérům, ale také rodičům, kteří nezřídka organizují neformální dětské ligy prakticky ve všech koutech naší země. V neposlední řadě má publikace ambice pomoci učitelům tělesné výchovy k lepšímu pochopení hokejbalu a vést je k jeho zařazení do výuky tělesné výchovy. Výše uvedené věty jsou potvrzením toho, že si Českomoravský svaz hokejbalu uvědomuje, že i při bouřlivých změnách, kterými hokej s míčkem už od samého počátku neustále prochází, je hokejbal ve všech svých podobách nejen v Čechách jedním z nejpopulárnějších sportů, který je třeba nadále rozvíjet.

Pravidla hokejbalu

Šestičlenná družstva – pět hráčů v poli a brankář – se pomocí hokejek snaží dopravit míček do branky soupeře. Hráči se na pevných površích pohybují ve sportovní obuvi.

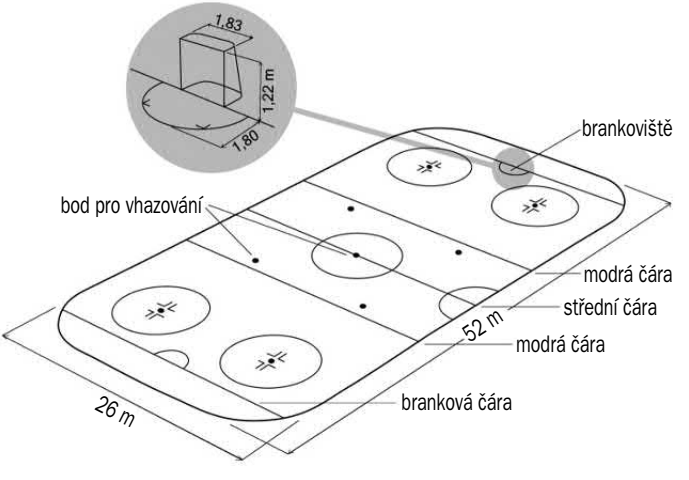
Základní pravidla

Pravidla hokejbalu vycházejí z ledního hokeje. Nejmarkantnějším rozdílem je tzv. plovoucí modrá čára. V praxi to znamená, že pokud je míček zaveden nebo přihrán za útočnou modrou čáru a není to postavení mimo hru, útočné pásmo se rozšíří až ke střední čáře (modrá čára tzv. „přepluje“ na červenou). Jestliže je míček odehrán zpět přes střední červenou čáru do středního pásma nebo útočící hráč způsobí přerušení hry, modrá čára se vrací a opět ohraničuje útočné pásmo.

Z přestupků proti pravidlům je oproti lednímu hokeji jinak (menším trestem) posuzován bodyček.

Hřiště a další vybavení

Hokejbalové hřiště je tvarově obdobné jako hokejové. Standardní hokejbalové hřiště je 26 metrů široké a 52 metrů dlouhé. Mantinely jsou z tvrzeného plastu. Jejich výška a také vyznačení čar na ploše je stejné jako v ledním hokeji.



Stejné jsou i branky, které pouze nemají trny proti posunutí. Hrací plochou na rozdíl od ledního hokeje není led, ale asfalt, případně beton či speciální plastový povrch.

Jako hrací předmět se používá oranžový **míček** z umělé hmoty. Je jen o málo větší než míček pro tenis. Jeho průměr je 6,6 až 7 centimetrů a hmotnost 60 až 77 gramů. Je konstruován tak, aby neměl příliš velké odskoky.

V hokejbalu se používají dva typy míčků. Měkký do teplotního rozhraní od 0 do 18 °C a tvrdý míček s použitím od 18 °C. Míčky pro oficiální soutěže musí schválit International Street and Ball Hockey Federation (ISBHF) a jejich dodavatel musí vlastnit certifikát této federace.

Hráči

Na hřišti může být včetně brankáře najednou nejvýše šest hráčů jednoho týmu. Celkově nastupuje družstvo v utkání zpravidla s 20 hráči.

Střídání hráčů a brankářů – podle podmínek stanovených v této části smí být hráči v poli a brankáři střídáni kdykoli během hry či při přerušení hry. Pokud při střídání hráč vstupující do hry zahraje míček nebo se fyzicky dotkne soupeře, zatímco hráč odcházející ze hry je dosud na hrací ploše, bude uložen menší trest pro hráčskou lavici za příliš mnoho hráčů na hřišti. Pokud je při střídání hráč vstupující do hry nebo hráč odcházející ze hry náhodně zasažen míčkem, hra nebude přerušena a nebude uložen trest.

Hráči smějí střídat kdykoli v průběhu hry z hráčské lavice, pokud se střídající hráči nacházejí uvnitř pomyslného pásma, jež je vymezeno délkou příslušné hráčské lavice a vzdáleností 3 m od hrazení, a zároveň střídající hráči jsou mimo hru, než dojde k vystřídání.

Hráči používají výstroj shodnou nebo obdobnou jako v ledním hokeji. Povinné jsou přilba a rukavice. Chrániče obličeje, loktů, kolen, holení a suspensory jsou doporučené. Výjimkou je povinný čeloobličejový kryt pro hráče mladší osmnácti let. Hráči mají na nohou sportovní obuv, nejosvědčenější je celokožená sportovní obuv s odpruženou patou. Začaly se již také vyrábět speciální rukavice a chrániče holení, které jsou lehčí a ohebnější než ty pro lední hokej. Hokejky jsou identické jako v ledním hokeji. Hokejbalisté vzhledem k charakteru povrchu hřiště preferují hole s čepelí, která je vyrobena z tzv. ABS plastu. Ten snižuje oděr čepele a prodlužuje tak její životnost. Čepel hráčské hole smí být zakřivena. Toto zakřivení není oproti lednímu hokeji nikterak omezeno.

Všichni hráči obou družstev musejí být oblečeni v jednotných dresech, kalhotách, „stulpnách“ a přilbách (s výjimkou brankáře, který smí nosit přilbu odlišné barvy). Všichni hráči jednoho družstva včetně brankáře musejí mít stejný dres a stejnou barvu kalhot. Všichni hráči v poli musejí mít stejnou délku kalhot; „stulpny“ stejné barvy jako dresy se vyžadují, mají-li hráči zkrácené kalhoty. Dresy musejí mít s dlouhými rukávy. Kalhoty musejí mít dlouhé nebo zkrácené, ale ne kombinace obou.

Hrací doba a výsledek utkání

Vrcholná utkání se hrají zpravidla na **3× 15 minut** čistého času, turnajová utkání a zápasy žákovských kategorií 3× 12 minut. Jedná se o čistý hrací čas s desetiminutovými přestávkami (u hrací doby 3× 15 minut) či pětiminutovými u turnajových a žákovských utkání. Hra je zahajována stejně jako v hokeji signálem rozhodčích nebo sirénou oznamující konec třetiny či utkání. Další spuštění času po přerušení hry je podmíněno vhozením míčku mezi dvě hole při buly. Každé družstvo může v průběhu řádné hrací doby nebo v prodloužení využít jeden třicetivteřinový oddechový čas.

Většina utkání se při nerozhodném výsledku v řádné hrací době prodlužuje. Prodloužení například v extralize mužů je série pěti samostatných střílení (obdoba samostatných nájezdů v ledním hokeji), kdy se hráči obou týmů pravidelně střídají. Pokud se nerozhodne ani v této sérii, utkání končí nerozhodným výsledkem.

Gól není uznán, jestliže útočící hráč zasáhne míček holí nad úrovní příčné tyče branky nebo byl-li do branky dopraven kopnutím nebo rukou.

Ovládání míčku

Způsoby vedení míčku, přihrávek a střelby jsou podobné herním činnostem ledního hokeje. Vedení míčku je ale na rozdíl od puku o něco složitější. Důvodem je především to, že se jedná o kulatý předmět. Jeho častější nadskočení od hrací plochy je způsobeno i nižší váhou míčku. Hráči si proto na rozdíl od ledního hokeje neomotávají čepel hráčské hole. V hokejbalu se o něco častěji využívá přihrávka vzduchem.

Chování k soupeři a tresty

Fauly proti hráčům

- Vražení na hrazení.
- Bodnutí koncem hole.
- Napadení.
- Naražení zezadu.
- Pád pod nohy.
- Krosček.
- Faul loktem.
- Nadměrně hrubá hra.
- Rány pěstí nebo hrubost.
- Úder hlavou.
- Vysoká hůl.
- Držení.
- Držení hole.
- Hákování.
- Nedovolené bránění.
- Kopnutí.
- Faul kolenem.
- Sekání.
- Bodnutí špičkou hole.
- Podražení.

Jiné tresty

- Napadání činovníků utkání (slovní nebo fyzické) ze strany hráčů.
- Napadání činovníků utkání (slovní nebo fyzické) ze strany funkcionářů družstva.
- Nesportovní chování hráčů.
- Nesportovní chování funkcionářů družstva.
- Zdržování hry:
  - udržování míčku v pohybu;
  - posunutí branky;
  - vystřelení nebo vyhození míčku mimo hřiště;
  - úprava výstroje;
  - více hráčů na hřišti po vstřelení branky;
  - porušení postupu vhazování.
- Nedovolená nebo nebezpečná výstroj.
- Zlomená hůl.
- Padnutí na míček hráčem.
- Padnutí na míček brankářem.

Kategorie trestů – doba vyloučení

1. menší trest – 2 min;
2. menší trest pro hráčskou lavici – 2 min;
3. větší trest – 5 min;
4. osobní trest – 10 min;
5. osobní trest do konce utkání (OK);
6. disciplinární trest (DT);
7. trest ve hře (TH);
8. trestné střílení (TS).

Standardní situace

Hokejbal nezná žádné standardní situace odlišné od ledního hokeje. V počátcích jeho vzniku bylo uplatňováno pravidlo o trestném úderu, které bylo již na začátku devadesátých let zrušeno.

Obecné zásady tréninku

Sportovní příprava dětí a mládeže je specifický tréninkový proces, který se velmi výrazně odlišuje od tréninku dospělých. Děti nejsou jen malí dospělí, ale odlišují se od nich v mnoha oblastech. Mají jinou stavbu těla, jinou psychiku, vnímají a chápou věci odlišně než dospělí. Z tohoto důvodu je nutné přistupovat k tréninku dětí jinak než u dospělých. Hlavním cílem přípravy v dětském věku je vytvořit předpoklady pro pozdější trénink. Tyto předpoklady by měly umožňovat požadovaný nárůst výkonnosti ve věku, kdy dochází k maximálnímu rozvoji hráčů. Základním a nejdůležitějším úkolem trenéra dětí je nepoškodit své svěřence, a to jak po stránce fyzické, tak psychické. Fyzické poškození je jednoduše zjistitelné (např. skolióza páteře) a může mít závažné důsledky pro další vývoj dítěte. Psychické poškození je neméně vážné, ale jeho diagnostika nebývá jednoduchá. Může se projevit v mnoha oblastech (úzkostnost, frustrace, strach z vlastního projevu apod.).

Věkové zvláštnosti

Soustavná tréninková činnost začíná v hokejbalu kolem 6.–7. roku věku. Za dětský věk můžeme považovat ty roky, kdy děti navštěvují základní školu, tj. do 15 let. Toto věkové rozmezí (6–15 let) se rozděluje do dvou věkových období, která jsou odlišná z hlediska tělesného, psychického, motorického i dalšího vývoje. Tato období jsou:

- mladší školní věk (6–10 let);
- starší školní věk (11–15 let).

▶ Mladší školní věk

Z hlediska pedagogického jde o všeobecně šťastné období v životě dítěte. Děti jsou v tomto období dobře zvládnutelné a mají vzrůstající zájem o vše konkrétní – tedy i o sport.

Tělesný vývoj je charakteristický plynulým růstem všech orgánů, rovnoměrně roste hmotnost a výška těla, zvyšuje se i celková odolnost organismu. Není ještě zcela vyvinuta kostra a z tohoto důvodu je nevhodné zatěžovat páteř a velké klouby (kyčle, kolena, ramenní kloub). Je důležité věnovat pozornost držení těla dětí, neboť hokejbal má v tomto směru negativní vliv. V pohybové oblasti je vývoj závislý na funkci centrální nervové soustavy, na růstu kostí,

osifikaci, na růstu svalů atd. Chlapci by na začátku tohoto období již měli zvládat základní pohybové činnosti a základy některých sportů – lyžování, plavání, jízdy na kole. Mladší školní věk můžeme rozdělit do dvou období:

- 6 až 7 let – období **pohybového neklidu**, které je charakteristické nestálostí, živostí, děti jsou neustále v pohybu, mají potřebu něco dělat;
- 8 až 10 let – toto období se také nazývá „**zlatý věk motoriky**“, neboť právě v tomto věku se děti nejsnadněji učí pohybovým dovednostem, stačí perfektní ukázka a učení probíhá v podstatě samo.

Vývoj psychický je ovlivněn tím, že osobnost chlapců není ještě ustálena. To se projevuje impulsivností, vůle je slabě vyvinuta. Dítě se dokáže na jednu věc soustředit maximálně 5–7 minut, déle je zbytečné ho zatěžovat (např. vysvětlováním určitých herních variant), protože stejně nevnímá, co od něj dospělý chce. Velmi výrazně se do vývoje dítěte promítají změny v sociální oblasti. Jedná se především o vstup do kolektivu (škola, sportovní družstvo), vznik kamarádských vztahů, dochází k rozlišování jemnějších citových odstínů – spravedlnost, odvaha, dané slovo. Trenér je pro děti výraznou přirozenou autoritou, důležitý je příklad, jaký dává dětem – měl by být optimistický, měl by projevovat zájem, mít elán apod.

▶ Starší školní věk

Z pedagogického hlediska je toto období charakteristické nerovnoměrným vývojem (biologickým i psychickým), lze jej považovat za první přechod od dětství k dospělosti. Chlapci jsou náladoví, projevují nejistotu v odhadu vlastních možností, mají snahu být středem pozornosti, což se projevuje hrubostí, vychloubáním, siláctvím. Výrazná je v tomto věku snaha o samostatnost, vlastní názor, někdy až tendence k přepjaté kritičnosti vůči okolí. V oblasti tělesného rozvoje dochází k výraznějším změnám výšky a váhy než v předchozím období. To je dáno rozvojem žláz s vnitřní sekrecí a produkcí hormonů. Nastává rychlý růst především končetin, který se projevuje pohybovou diskoordinací, špatným držením těla a obtížnějším zvládáním složitějších cviků. Mezi jednotlivými dětmi mohou být výrazné vývojové disproporce. Ty jsou dány rozdíly mezi kalendářním a biologickým věkem (kalendářní věk je dán dnem narození, biologický věk je věk daný biologickým vývojem). Vývojové změny mohou mít různé individuální tempo, rozdíly mezi jednotlivci se začínají srovnávat až na konci tohoto období. Také starší školní věk můžeme ještě dále dělit do dvou fází:

- 10 až 12 let – do nástupu puberty, kdy je ještě možné snadné pohybové učení.

- 12 až 15 let – dochází k výraznému omezení učení, zhoršena je hlavně jeho kvalita.

Psychologický vývoj je charakterizován rozvojem myšlení a chápání, objevuje se logika, rozvíjí se paměť. Vývoj v sociální oblasti se projevuje orientací na sebe (může vést až k uzavření se do sebe), navazují se první trvalejší přátelství a vznikají pevnější skupinové vztahy, do tréninku se může i promítnout to, že se začíná vyvíjet vztah k opačnému pohlaví. Z hlediska tréninku je důležité to, že právě v tomto věku se začíná vytvářet vztah ke sportu nejen jako ke hře, ale také jako k určité povinnosti. Proto je potřeba upevňovat zájem o sport, ale zároveň neutvrzovat děti v názoru, že sport je středem vesmíru. Trenér by měl být starším a zkušenějším přítelem, otevřeným, chápajícím, jeho přístup by měl být taktní, diskrétní, i větší obtíže jsou přechodné – dané věkem. Zasahovat by měl jen tam, kde nevhodné chování přesahuje určitou mez – ovšem pozor na primadonství. Trenér by se měl vyhýbat ironii, neměl by vystupovat příliš autoritativně a mentorovat. Nenahraditelný je jeho osobní příklad.

▶ Senzitivní období

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

Silové schopnosti

Až do konce staršího školního věku bychom měli rozvíjet především dynamickou sílu zaměřenou na sílu explosivní a rychlou. Věk mezi 8–14 lety je u chlapců senzitivním obdobím pro stimulaci explosivní síly, protože právě v tomto věku se zvyšuje rychlost nervosvalových vzruchů. Věk od 14 do18 let je zase vhodným obdobím pro maximální rozvoj svalové síly, neboť v těchto letech je produkce hormonů (pohlavních a růstových), které tyto změny vytvářejí, největší.

Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti jsou spolu s obratnostními schopnostmi těmi základními, na něž by se měla soustředit příprava již v nejmladších věkových kategoriích. Stejně jako u explosivní síly je totiž jejím předpokladem rychlost a síla nervosvalových vzruchů, které ji prvotně limitují. Proto je věk 8–13 let senzitivním obdobím pro rozvoj rychlosti reakce a jednotlivého pohybu. Věkové období 15–18 let je vhodné pro rozvoj rychlosti lokomoce, což je dáno závislostí na rozvoji silových schopností.

Vytrvalostní schopnosti

Tuto schopnost můžeme považovat svým způsobem za univerzální, neboť o senzitivním období pro její rozvoj lze hovořit po celý život. Uvádí se, že již děti od 4 let jsou schopné výrazných vytrvalostních výkonů. Důležité ovšem je, aby u dětí byla rozvíjena především aerobní oblast vytrvalostních schopností. Zatížení, při kterém dochází k výraznější produkci laktátu, není vhodné. Oblast anaerobní vytrvalosti je účelné cíleně rozvíjet až na konci staršího školního věku. Dříve by taková cvičení měla být zařazována do tréninku jen zcela výjimečně, a to spíše z důvodů rozvoje volních vlastností.

Obratnostní schopnosti

Nejvhodnějším obdobím pro rozvoj obratnostních schopností je věk 7–12 let. V těchto letech se děti nejrychleji učí nové pohyby. Vůbec nejvhodnější období pro učení je věk od 8 do 10 let, jenž se také proto nazývá „zlatým věkem motoriky“. Proto se trénink v tomto věku zaměřuje především na učení se pohybovým dovednostem. Dítě se totiž nový pohyb snadno naučí za určitý, relativně malý počet opakování. Pokud by se obdobný pohyb učilo v pozdějším věku, byl by počet opakování výrazně vyšší (v tréninkovém procesu by docházelo ke zbytečným ztrátám času z důvodu neefektivní výuky).

Pohyblivost

V 8–12 letech dochází k nejvyššímu nárůstu kloubní pohyblivosti. Je ovšem pravdou, že staré cirkusové pravidlo říkalo, že s „lámáním“ dětí je nutné začít již v raném věku, dokud jsou kosti a klouby „vláčné“. Toto pravidlo lze přijmout, ale pouze tehdy, rozvíjejí-li děti pohyblivost pomocí aktivních cvičení. Jinak existuje nebezpečí, že budou mít poškozené klouby a vazy v důsledku tzv. laxnosti vazivového aparátu. Tím se rozumí malá pevnost vaziva a kloubního pouzdra, která se později (v době puberty a po ní) ještě snižuje. Pokud je dětský kloub násilím protahován (pasivní metody), může dojít k nadměrnému, a tím i nezdravému protažení určitých částí kloubu s vážnými důsledky v dospělosti

projevujícími se nadměrným uvolněním kloubů (nebezpečí častých luxací apod.).

Shrňme si na závěr charakteristiky jednotlivých senzitivních období, tedy do jaké míry je trénink zaměřený na rozvoj různých pohybových schopností v těchto obdobích efektivní.

1. **Vysoká efektivita vynaloženého tréninku**:
   - základní koordinace pohybů v 6–8 letech;
   - kombinace pohybů v 7–10 letech;
   - frekvence pohybů (rychlostní schopnosti) v 7–10 letech;
   - rovnováha v 8–13 letech;
   - pohyblivost v 10–13 letech;
   - komplikovaná motorika mezi 10–13 roky;
   - přesnost pohybů v 10–13 letech.
2. **Střední efektivita tréninku**:
   - správné a rychlé reakce v 7–11 letech;
   - rychlá a výbušná síla mezi 10–15 roky;
   - základní silový rozvoj v 10–13 letech;
   - vytrvalost v 11–14 letech.

Etapy sportovního tréninku

Cílem většiny chlapců, kteří začínají s hokejbalem, je hrát ho na nejvyšší úrovni – např. v lize či v reprezentačním družstvu. Vidí své vzory ve špičkových hráčích a chtěli by se jim podobat. Avšak ne každý může dojít až na úplný vrchol. Jak praví staré přísloví, je hodně povolaných, ale málo vyvolených. K tomu, aby malý začínající chlapec dosáhl špičkových výkonů, musí mít:

- potřebnou míru talentu,
- vůli překonat neúspěch (kterému se jistě žádný hráč nevyhne),
- chuť na sobě neustále pracovat (i když má hráč talent, ten sám o sobě bez tvrdé tréninkové práce nestačí),
- vhodný trénink v dětském věku, na němž lze stavět pozdější vrcholové výkony,
- potřebnou dávku štěstí.

S talentem se člověk rodí a nedá se získat tréninkem. Štěstí potřebuje mít dítě např. proto, aby se s ním jeho rodiče chtěli věnovat sportu, aby nebylo zraněno, aby jeho trénink zabezpečoval kvalitní trenér apod. Ovšem zastavme se na chvíli u čtvrté podmínky. Všichni vědí, že úspěchy ve sportu jsou podmíněny dlouhodobou a cílevědomou přípravou, která je většinou velmi

tvrdou prací. Za dokonalým provedením určitých prvků, které špičkoví hráči zvládají se samozřejmou lehkostí, se skrývají hodiny a dny tréninkové dřiny. Je ovšem velmi důležité, aby tato dřina nebyla bezúčelná, ale aby byl postup učiva racionální a aby se sportovec v tréninku věnoval takové činnosti, která mu zajistí vysokou výkonnost. Je však třeba si uvědomit, že mnohá cvičení jsou bezúčelná, pokud se nedělají v pravý čas a na pravém místě.

Na základě výše uvedených skutečností je vhodné členit dlouhodobý trénink do několika etap, které se od sebe odlišují svými cíli, úkoly i obsahem. Jednotlivé etapy trvají různě dlouhou dobu. Jedna na druhou navazuje a v podstatě jedna druhou podmiňuje. Proto není možné jednu vynechat nebo výrazně zkrátit, aniž by se to ve svých důsledcích neodrazilo i na pozdější výkonnosti svěřenců. Tyto etapy však nejsou od sebe ostře odděleny a navzájem se prolínají. Tréninku dětí se týkají především první dvě etapy. Rozeznáváme:

- etapu seznámení se sportem,
- etapu základního tréninku,
- etapu specializovaného tréninku,
- etapu vrcholového tréninku.

▶ Etapa seznámení se sportem

Etapa seznámení se sportem je počáteční fází sportovního tréninku. Má velký význam pro pozdější trénink, především v oblasti zájmu dítěte o sport. Plní tyto základní úkoly:

- optimální psychický a tělesný rozvoj dítěte,
- upevňování zdraví,
- zajištění všestranného funkčního rozvoje,
- vytvoření kladného vztahu k pravidelnému cvičení a tréninku.

V hokejbalu začíná toto období s počátkem systematického tréninku (tedy od 6–8 let věku) a končí kolem 10. roku. Jedná se o všeobecný i speciální trénink, jehož cílem je vytvoření všeobecných základů pro hraní hokejbalu. Hlavním prostředkem jsou všestranná cvičení. Jednotlivé složky sportovní přípravy však nejsou, a to zcela záměrně, proporcionálně zastoupeny. Systematicky jsou vytvářeny pouze základy pro další sportovní činnost. Rozhodujícím úkolem je upevňování vztahu dětí ke sportovní činnosti. Trénink je zaměřen na zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností a základů techniky a na všestranný rozvoj pohybových schopností.

Kondiční příprava

Je dominující složkou etapy seznámení se sportem. Pohybové schopnosti dětí jsou rozvíjeny přirozeným způsobem, přičemž se využívá tzv. senzitivní období. Zaměřujeme se především na cvičení nízké intenzity, pestré, emocionální, prováděné herní a soutěživou formou. Základem jsou především obratnostní a rychlostní cvičení.

Technická příprava

Cílem je zvládnutí velkého množství pohybových dovedností, které jsou pro techniku hokejbalu nezbytné. Typický je globální (komplexní) postup při nácviku – děti se v této etapě učí nápodobou, stačí jen perfektní ukázka a děti již pohyb téměř zvládají (tzv. dětská technika). Mohou se projevit první známky nadání v podobě snadného a rychlého učení. Zaměřujeme se především na zvládnutí základů techniky hole. V dalších fázích již lze nacvičovat i jednoduché varianty situace 1:1. Na konci této etapy je vhodné začít rozvíjet také herní obratnost na malém prostoru, která se uplatní především při uvolňování a v koncovce. Veškerá cvičení, která se především ke konci etapy využívají, by již měla být relativně náročná, a to jak co se týče množství prvků, tak i jejich provedení.

Taktická příprava a psychologická příprava

Tyto dvě složky nejsou rozvíjeny systematicky, ale spíše jako komplex návodů, příkazů a doporučení jak se chovat a jak postupovat. Cílem je připravit svoje svěřence tak, aby byli schopni plnit všechny podmínky tréninku:

- pravidelně trénovat,
- znát a dodržovat pravidla dané hry a sportu všeobecně,
- podřizovat se kolektivnímu způsobu tréninku,
- vystupovat samostatně, aktivně a ukázněně v tréninku i v soutěžích.

V této etapě tréninku není racionální zatěžovat děti nácvikem různých herních prvků a taktických variant, a to proto, že děti ještě nemají dostatečně rozvinuté myšlení a tento způsob výuky špatně zvládají. Je tedy v podstatě ztrátou času, pokud se trenér v těchto letech věnuje nácviku taktických dovedností!

▶ Etapa základního tréninku

Tato etapa navazuje na etapu seznamování se sportem. Je pro ni charakteristický postupný růst speciální výkonnosti, podložený především všestrannou přípravou. Etapa základního tréninku trvá přibližně od 10. do 13. roku věku. Jejím hlavním úkolem je v rámci všeobecné přípravy dále rozvíjet šíři pohybového fondu. V oblasti speciální hokejbalové přípravy je nezbytné zaměřit se

na dokonalé zvládnutí práce s míčkem. Na konci této etapy lze již nacvičovat základní taktické dovednosti – stále však především ve spojení s technickými dovednostmi. Hlavní úkoly této etapy:

- Všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti (respektovat při tom senzitivní období vývoje organismu).
- Osvojit si co největší množství pohybových dovedností.
- Zvládnout základy techniky a taktiky ve zvoleném sportovním odvětví.
- Vypěstovat si trvalý vztah k systematickému tréninku.
- Osvojovat si základní vědomosti o zvoleném sportovním odvětví.

▶▶▶ Kondiční příprava

Cílem je optimální rozvoj obecných pohybových schopností a funkcí všech orgánů. Pro jeho dosažení se používá nespecifických i specifických prostředků. Užívají se adekvátní metody a formy – trénink je pestrý, emocionální a tak náročný, aby splnění cílů vyžadovalo přiměřené úsilí. Prvořadý význam má však stále ještě všestranná příprava.

▶▶▶ Technická příprava

Děti si osvojují techniku stále ještě poměrně rychle, provádějí nové pohyby naráz, prostým napodobením, k určitým nesnázím při nácviku a zdokonalování techniky však může dojít v pubertě. Hlavním úkolem této etapy je naučit děti co nejvíce z „hokejbalového řemesla“ – tj. techniky hole. Cvičení musejí být složitější a pestřejší, aby v nich bylo zastoupeno velké množství opakování potřebných pohybových prvků a aby jejich splnění vyžadovalo určitý stupeň technické dokonalosti. Ve druhé polovině této etapy můžeme začít s nácvikem taktických dovedností, které však stále ještě vycházejí z techniky. Proto jsou cvičení bohatá na množství různých dovedností.

▶▶▶ Taktická příprava

Rozvoj taktických schopností v nejjednodušší podobě je spojen s nácvikem techniky v několika základních variantách, především v rámci nejrůznějších průpravných cvičení a pohybových her. Není vhodné zatěžovat děti nácvikem a přesným plněním určitých herních variant. Trénink by měl spočívat především v procvičování základních taktických dovedností, hlavním úkolem je zdokonalování situací 1:1, později se přidává souhra jak dvojic či trojic, tak i celé pětky (např. založení útoku či cirkulační pohyb v obraně). Přitom volíme především taková cvičení, která vycházejí z herních požadavků, spojují v sobě množství prvků a jsou náročná na přesnost koordinace souhry a provedení. Při učení se zaměřujeme na nácvik útočných i obranných dovedností (jak bylo uvedeno výše).

Psychologická příprava

Psychologická příprava je zaměřena především na rozvoj a upevňování morálních a volních vlastností, na rozvoj rozumových schopností a schopnosti koncentrovat se na řešení tréninkových úkolů.

Tréninková jednotka

Hokejbal je v současnosti celoročním sportem. Tréninky probíhají nejen v letních měsících, ale i v zimě. Pokud tedy budeme hovořit o tréninku hokejbalu (především u dětí a mládeže), můžeme ho rozdělit do dvou částí:

1) všeobecná příprava;
2) speciální trénink.

Podstatou **všeobecné přípravy** je všestranný sportovní trénink, jenž se zaměřuje na rozvoj všech hlavních pohybových schopností a na vytvoření širokého pohybového základu. Jednoduše řečeno, děti se učí běhat, skákat, cvičit gymnastiku, hrát hry a další a další činnosti, které jim mohou buď přímo, nebo nepřímo pomoci hrát hokejbal lépe. Dalším cílem je také odpočinek po dlouhé sezoně (nejen fyzický, ale i psychický), resp. rehabilitace a náprava možných negativních vlivů speciálního hokejbalového tréninku.

Speciální trénink se zaměřuje na vlastní „hokejbalové dovednosti“, jako je vedení míčku, přihrávání, střelba apod. (obecně herní činnosti jednotlivce), a na jejich využití v herních situacích.

▶ Struktury tréninkové jednotky

Jak by měl trénink vypadat v praxi a z čeho se skládá tréninková jednotka? Většina tréninkových jednotek má obdobné schéma. Rozlišujeme v nich tři základní části – **úvodní, hlavní a závěrečnou**.

Úvodní část tréninku slouží především k přípravě organismu na vlastní tréninkové zatížení. Říkáme, že plní tři základní úkoly:

1) **Psychickou přípravu**, která u dětí spočívá především v uvědomění si toho, že jsou přítomni na tréninku, kde se dodržují určitá pravidla. Trenér také obvykle seznámí družstvo s tím, na co bude trénink zaměřen (nácvik střelby, rozvoj rychlosti apod.).
2) **Rozcvičení**, které spočívá v zahřátí a protažení svalů a kloubů. V hokejbalu se obvykle používá jednoduchá sestava strečinkových cviků (více v části o protahování), která je doplněna jednoduchou účelovou gymnastikou při rozcvičce.

3) **Zapracování**, jehož úkolem je připravit organismus jako celek na hlavní část tréninku. Obvykle při něm zařazujeme jednoduchá cvičení, na která budou navazovat cvičení v hlavní části (např. střelba a situace 1:1, atletická abeceda a rozvoj rychlosti atd.).

Na úvodní část plynule navazuje **část hlavní**, „těžiště“ celého tréninku. Je vhodné zařazovat tréninková cvičení v určité konkrétní posloupnosti, která vychází z fyziologických zákonitostí organismu.

1) **Cvičení koordinačně náročná** – jedná se např. o nácvik techniky, obratnosti, nové herní varianty apod. Organismus by neměl být unavený, protože potom probíhá učení podstatně hůře.
2) **Rychlostní cvičení** – příkladem mohou být sprinty, skoky, krátké herní akce apod. Důležitá je maximální rychlost pohybu.
3) **Cvičení na rozvoj silových schopností** – např. posilování, cvičení s velkým množstvím osobních soubojů. Posilování nevyžaduje tak vysoké množství energie jako rychlostní zatížení. Proto následuje až po rychlostních cvičeních.
4) **Cvičení na rozvoj vytrvalosti** – výběhy, kondiční cvičení apod. Cílem rozvoje vytrvalosti je vyčerpání organismu. Proto můžeme využívat předchozí zatížení k tomuto účelu a zařazujeme vytrvalostní trénink až na závěr hlavní části tréninku.

Samozřejmě, že obvykle nezařazujeme všechna uvedená cvičení. Posloupnost cviků by však měla být zachována, i když se zaměříme jen na dvě oblasti (např. obratnost – rychlost – vytrvalost, obratnost – síla, obratnost – vytrvalost atd.).

Závěrečná část slouží k uklidnění organismu a k zahájení zotavovacích procesů. Obvykle v ní rozlišujeme dvě fáze:

1) **Dynamickou část**, jejíž obsahem je vyklusání, popř. vyjetí na kole, a která trvá přibližně 5–10 minut.
2) **Protažení** svalových skupin, které byly v tréninku nejvíce namáhány, popř. dalších problémových oblastí (svaly páteře, kyčlí apod.). Využíváme při tom obdobných cviků jako v úvodní části tréninku – při rozcvičení.

Tréninková jednotka všech mládežnických kategorií by vždy měla být zakončena společným posezením, kdy ji trenér stručně zhodnotí a přidá několik poznámek k dalšímu tréninku.

▶ Metodicko-organizační formy tréninkové jednotky

Metodicko-organizační formy tréninkové jednotky vycházejí z vnějších podmínek, které jsou dány přítomností nebo nepřítomností soupeře a stupněm proměnlivosti situací ve hře, náplň jednotky tvoří různé herní činnosti. Pro praxi rozeznáváme tři typy metodicko-organizačních forem.

1) **Průpravná cvičení** – cvičení, kde je činnost prováděna bez soupeře, např. hráč běží s míčkem a na určitém místě (např. v úrovni kruhů) vystřelí na branku.
2) **Herní cvičení** – jsou charakterizována přítomností soupeře, např. situace 1:1.
3) **Průpravná hra** – charakteristickým znakem je přítomnost soupeře a náhodnost podmínek, za kterých hra probíhá. Je to hra, která není omezována vnějším zasahováním, ale kde jsou daná určitá pravidla a zásady, podle kterých se hraje. Velmi důležité je střídání rolí při přechodech z útoku do obrany a naopak. Průpravné hry můžeme vytvořit následujícími způsoby:
   - úpravou hokejbalových pravidel,
   - úpravou drobných her a přiblížením jejich obsahu a pravidel zásadám hokejbalu,
   - úpravami herních cvičení.

▶ Sociálně interakční formy tréninkové jednotky

Sociálně interakční formy jsou založeny na vztahu trenéra a hráčů na jedné straně a na vztazích mezi hráči samotnými na straně druhé. Pro praxi se rozlišují:

- hromadné formy;
- skupinové formy;
- individuální formy.

Hromadná forma

Při hromadné formě vykonává cvičení celé družstvo současně pod přímým vedením trenéra. Taková činnost je však náročná na organizaci a klade velké nároky na kontrolu. V mládežnických kategoriích by neměla převládat, protože nemusí vždy odhalit rozdílné schopnosti a dovednosti hráčů.

▶▶▶ Skupinová forma

Skupinová forma spočívá v rozdělení družstva do několika menších skupin. Ty se sestavují podle určitých hledisek:

- výkonnosti (podle stupně zvládnutí dovedností – především ovládání míčku hokejkou),
- specializace (obránci, útočníci),
- organické jednotky (dvojice obránců, trojice útočníků, celá pětka).

Každá skupina plní určitý úkol. Ten může mít několik podob:

- Všechny skupiny mají stejný úkol, který plní současně buď shodnými, nebo odlišnými formami (např. všechny skupiny nacvičují střelbu, ale vychází se z výkonnostních rozdílů mezi nimi nebo z odlišných úkolů jednotlivých hráčů).
- Každá skupina má jiný úkol, který je plněn současně na různých stanovištích. Po uplynutí určité doby dojde ke střídání stanovišť a úkolů.

▶▶▶ Individuální formy

Každý z hráčů má vlastní tempo učení a potřebuje rozvíjet různé činnosti. Trénink se proto přizpůsobí individuálním potřebám hráčů. Individuální forma je vhodná pro rozvíjení samostatného a tvořivého myšlení hráče.

Obecné zásady tréninku dětí

Při práci s dětmi je třeba dodržovat určité zásady, které se liší od zásad práce s dospělými, a to v mnoha oblastech. Je přitom vhodné formulovat určitá obecná pravidla, která mohou vytvořit předpoklady pro úspěšné vedení dětského družstva.

▶ Výběr sportovců – široká základna

Hokejbal je sport, který od dobrého hráče vyžaduje mnoho předpokladů a řadu složitých dovedností. Vždyť kromě kvalitní práce s holí a taktických dovedností by měl mít moderní hokejbalista také herní inteligenci, smysl pro kolektivní spolupráci, široké periferní vidění, cit pro brankové situace, předvídavost, ale i rychlost, obratnost, postřeh, bojovnost, tvrdost, herní agresivitu, odolnost, pracovitost, nebojácnost, smysl pro odpovědnost a mnoho dalších vlastností. Mezi důležité vlastnosti dobrého hráče patří také vhodná výška, váha a přiměřené silové schopnosti.

Z tohoto prostého výčtu předpokladů, který však ani zdaleka není úplný a který také nehovoří o vzájemných vztazích a vyváženosti uvedených schopností a dovedností, je zjevné, že najít budoucího adepta hokejbalové slávy a vychovat jej je proces velice komplikovaný a především dlouhodobý. Zjistíme přitom, že hokejbal vyžaduje od jednotlivce tolik, že všechny podmínky splní pouze malý počet lidí.

Právě z toho důvodu, že budoucí hokejbalový talent se rozpoznává poměrně těžko a navíc se takových hráčů nevyskytuje příliš mnoho, musí se trenér vzdát představy, že již během prvního náboru dětí na první pohled rozezná jedince s ideálními předpoklady pro hokejbal. Trenér také nesmí své svěřence hned v prvních letech od hokejbalového tréninku odradit. Může se stát, že jedno z dětí nepodává tak vysoké výkony a trenér jej např. nenechá celé utkání hrát. Takový chlapec pak nechápe, proč nemůže hrát, a přestane mít o hokejbal zájem. Trenér proto musí bezpodmínečně umožnit realizaci **všem dětem**, které v družstvu má, a to pokud možno ve stejném rozsahu. Děti (a malé především) nachápou, proč nemohou hrát stejně jako ostatní. Děti se chtějí bavit a pokud nehrají, potom mají pocit, že trenér jim v této zábavě brání. Samozřejmě pak odcházejí do jiného sportu, kde se mohou více realizovat.

▶ Motivace

Děti je potřeba pozitivně motivovat, potřebují mít atmosféru pohody, kde se nebojí projevit, nesmí jen navštěvovat „pracovní tábor“ jménem trénink. Je třeba je pochválit, povzbudit při jejich úsilí. Na většině stadionů je vidět a slyšet především: „Jak to děláš, to je nanic, to je hrůza, ty jsi k ničemu, ty se to snad nikdy nenaučíš“! Takový přístup k dětem se projevuje velmi negativně v jejich vztahu k vlastním možnostem, které podceňují. Trenéři si často neuvědomují, že děti např. neumějí střílet a že tedy nestřílí schválně špatně. Obdobně je tomu s kličkou, přihráváním apod. Všechny tyto dovednosti jsou složité a jejich nácvik vyžaduje obrovské množství opakování, které se nedá stihnout za jeden či dva roky. Negativní kritika bere dětem chuť do další činnosti, kdežto pro pochvalu jsou ochotny nechat na hřišti duši. Samozřejmě stejně jako není možné děti jen kárat, není ani možné je pouze chválit. Poměr odměn (pozitivních hodnocení) a kritik (negativních hodnocení) by měl být v přibližném poměru 3–4:1, tzn. 3–4krát pochválit a jednou zkritizovat. Pokud budeme chlapce kritizovat, je vhodné říci nejprve něco pozitivního a teprve poté přidat negativní hodnocení (např. přihrávka byla pěkně prudká a přesná, ale byla pozdě a hráč už byl obsazen). Hodnocení by mělo být konkrétní – „byl jsi pozdě u branky, proto jsi nemohl dorážet, při střelbě jsi stál na druhé noze“ apod.

▶▶▶ Nutnost vyučovat (ne trénovat)

Sportovní příprava dětí musí být založena na nácviku nových dovedností a nikoliv na dávkování zatížení. Při běhu je např. učíme našlapovat (vysvětlujeme, co dělají nohy, ramena, hlava, neustále je opravujeme atd.), neklademe jen nároky na množství a rychlost uběhnutých kol. Důležité je učit děti tyto dovednosti ve správném pořadí, znát metodické řady a postupy pro jednotlivé dovednosti.

▶ Skupinové vyučování

Jak již bylo řečeno, nutná je především dostatečně široká základna dětí. Větší počet dětí na hřišti však vyžaduje určitou organizaci tréninkové jednotky. Největším problémem při tréninku nejmladších věkových kategorií je to, že děti často nemají ani alespoň přibližně stejné dovednosti. Proto je nutné rozdělit děti do několika skupin na základě výkonnostních kritérií (obvykle se to týká dovednosti ovládání míčku hokejkou). Na hřišti tedy můžeme mít až 6 skupin, přičemž v každé může být až 10 dětí. Tyto skupiny jsou na sobě relativně nezávislé, každá může dělat vlastní činnost bez toho, aby byla omezována (nebo aby naopak omezovala ostatní skupiny). Pokud dítě v jedné skupině nestačí rychlosti učení, může velmi jednoduše přejít do skupiny, kde je tempo nižší, a naopak. Tím dosáhneme toho, že děti pohybově nadané nebudeme brzdit a dovednostně slabší děti nebudou frustrované z toho, že nestačí.

Velmi důležitou a často podceňovanou otázkou je, kde má trenér při průběhu cvičení stát. Jednoznačná odpověď zní – na takovém místě, aby viděl pokud možno na všechny hráče, kteří jsou v danou chvíli do cvičení zapojeni.

▶ Dělení hřiště

Dělení hřiště velmi úzce souvisí se skupinovým vyučováním. Každá skupina má vyhrazený určitý prostor, který by neměla opouštět. V něm plní dané vyučovací úkoly. Je vhodné ohraničit tento prostor např. malými mantinely, které se dnes již běžně vyrábějí a jsou cenově dostupné. Rozdělení hřiště může být pravidelné nebo nepravidelné, minimální je dělení na dvě oblasti, maximální obvykle na šest oblastí. Principy dělení hřiště a skupinového vyučování je vhodné využívat i ve všeobecné přípravě. Jedná se např. o rozdělení tělocvičny, hřiště apod.

▶▶▶ Činnost na malém prostoru

Při rozdělení hřiště na malé prostory dochází během tréninkových her a jejich reakcí na ně k neustálým kontaktům hráčů. Při tréninkové hře 5:5 na celé hřiště se chlapci často nedostanou za celé střídání (cca 1,5 minuty) k míčku,

přičemž poté sedí asi 3–4 minuty na hráčské lavici. Stejně tak čas, kdy míček nemá pod kontrolou žádné z dětí (je např. odehraný do rohu či na druhou stranu hřiště), je poměrně dlouhý. Na těchto příkladech jsou dobře patrné nevýhody velkého prostoru. Malé hřiště získáme snadno rozdělením hrací plochy na menší části, např. šest hřišť dostaneme rozdělením každé třetiny na polovinu. Při hře na malém prostoru dochází k neustálým kontaktům se soupeřem, děti musí stále reagovat na míček, spoluhráče a soupeře. Tím dochází ke dvěma důležitým věcem – ve stejnou chvíli jsou ve hře zapojeny všechny děti (nebo alespoň většina) a počet opakování herních situací narůstá.

V současné době je v rámci tréninku nejmladších adeptů velmi preferován minihokejbal, kdy hrají dvě pětky proti sobě na šířku třetiny, která je z volné strany ohraničena malými mantinely. Obdobné principy můžeme použít při všeobecné přípravě. Jedná se přitom např. o modifikace běžně užívaných her, jako jsou kopaná, košíková, rugby, házená aj., které by děti měly hrát na malém prostoru (např. tělocvična rozdělená do tří částí, kde se v jedné hraje kopaná, ve druhé basketbal a ve třetí rugby). Také běžně užívané drobné hry (honičky apod.) je vhodné provádět s prostorovým omezením.

▶ Asistenti

Souběžná výuka většího množství chlapců (na začátku přípravy) ve věku 7–10 let vyžaduje kromě jiného i individuální práci s jednotlivými dětmi, jejich opravování, korigování, hodnocení apod. Pokud budeme vycházet z předpokladu 2–3 trenérů podílejících se na výuce, dojdeme k závěru, že budou-li se trenéři věnovat rovnoměrně každému dítěti stejnou dobu (např. několik málo minut), dojde za 60 minut tréninkové jednotky k individuálnímu kontaktu trenéra s chlapcem 2–3krát. To je při tak technicky náročných dovednostech, jako je například střelba, velmi malá efektivita výuky. Proto je důležité, aby bylo do výuky zapojeno dostatečné množství asistentů. Nejvhodnější poměr pro efektivitu výuky by byl jeden dospělý na jedno dítě. Ten je v praxi samozřejmě nereálný. Možný a relativně dostupný je však poměr 8–10:1. V konkrétní praxi, kdy se využívá skupinového vyučování, je nutné rozdělit velkou skupinu dětí do několika menších pracovních skupinek, ve kterých povedou výuku jednotliví asistenti. Hlavní trenér je mimo jednotlivé skupiny, dohlíží na průběh a správnost provedení cvičení v jednotlivých skupinách a vede v nich nácvik nových dovedností. Jedním ze základních problémů je, kde získat dostatečné množství asistentů. Případní asistenti se mohou rekrutovat ze tří následujících skupin: první skupinu tvoří **profesionální trenéři** (např. ve sportovních třídách), kteří již mají bohaté trenérské zkušenosti a jsou nejvhodnějšími osobami

pro výuku. Druhou skupinou jsou **aktivní hráči**. Jedná se především o starší hráče, kteří mohou dětem předvést perfektní ukázky technických dovedností a kteří jsou zároveň jejich idoly a hokejbalovými vzory. Třetí skupinou jsou **rodiče** a příbuzní dětí v družstvu. V případě, že oddíl nemůže zajistit žádaný počet asistentů z prvních dvou skupin (což je pravděpodobné), je vhodné využít rodiče, se kterými však musí trenér začít pracovat na zvýšení jejich odborné úrovně. Při využití rodičů je totiž nutné, aby byli alespoň na takové dovednostní úrovni, kdy jsou schopni předvést požadované učivo lépe než jejich svěřenci. Pokud tuto podmínku nelze dodržet, je možné, aby se trenér spokojil i s rodiči, kteří nemají potřebnou úroveň, neboť v takovém případě bude důležité i to, aby rodič na děti dohlížel, povzbuzoval je a usměrňoval. Vždy je lepší méně dovedný asistent než žádný. Děti potřebují především dohled, a na ten stačí málo. Předvedení a učení cviků by potom měl zajišťovat trenér.

▶ Materiální vybavení

Pro dosažení vysoké efektivity tréninku je vhodné užívat pomůcky, které jednak napomáhají lepšímu zvládnutí učiva, jednak přispívají k rozvoji všeobecného pohybového fondu. Jedná se o různé univerzální stojany, kužely, malé branky, překážky, ale i míče apod. Jejich využití ve cvičeních (pro různá obíhání, přeskakování, podbíhání apod.) má velký význam pro pozdější rozvoj speciálních dovedností. Velkou roli hraje i jejich množství. Je nutné, aby každá tréninková skupina měla dostatek těchto pomůcek. Pokud budeme předpokládat, že pro starší věkové kategorie je postačující množství např. 15 kuželů, představuje to u tréninku, kde je šest skupin, 2–3 kužele na skupinu. Vhodné množství by však bylo okolo 5–8. Obdobně je tomu např. s míči. Pro účely přípravy je dostatečným množstvím jeden míč na 2–3 děti, to znamená celkem kolem 20 míčů.

Dalším prostředkem, který výrazně zvyšuje rychlost a kvalitu výuky, je používání videotechniky. Ovšem její běžné užití v tréninkové praxi je limitováno finančně, materiálně (umístění televize a videa) a prostorově, ačkoli v současné době začíná být spojení videokamery s notebookem již běžnější, čímž některé problémy odpadají.

▶ Využití času tréninku

Adekvátní využití tréninkového času je jednou z nejdůležitějších zásad jakékoli sportovní přípravy. Základním cílem hokejbalového tréninku je zvládnutí požadované techniky, jež je předpokladem pro pozdější trénink. Jelikož se jedná o množství složitých dovedností uplatňujících se v soubojích o míček,

je právě maximální využití tréninkové doby nezbytné. Využití času tréninku lze zlepšit v několika oblastech:

1) Přiměřená individualizace výuky a její kontrola (viz výše *Skupinové vyučování* a *Asistenti*).
2) Využití času mimo trénink – konkrétně v hokejbalu lze např. rozcvičení a protažení provést mimo hrací plochu a na hřišti realizovat pouze vlastní cvičební program. Obdobně popis cvičení a vysvětlení jejich obsahu můžeme dětem přiblížit v šatně a neztrácet tak drahocenný čas na hřišti, kde trenér pouze připomene, jaké cvičení bude následovat.
3) Provádět relativně složitá cvičení – jedná se o zařazování takových činností, které zvýší náročnost cvičení (přiměřeně k věku a dovednostem dětí). Příkladem může být zařazení několika přihrávek, dvou a více střeleb, slalomu mezi stojany apod. v jednom cvičení. Děti pak za stejný nebo jen o málo delší čas zvládnou několikanásobně vyšší počet opakování než při běžně užívaných cvičeních.
4) Využití času při přestávkách a odpočinku – může jej vyplnit energeticky a koordinačně nenáročná činnost. Jako příklad přínosného využití 2–3minutového odpočinku po cvičení lze uvést přihrávky ve dvojicích, ve trojicích, uvolňování hráče s míčkem, střelba do mantinelu, kopání si míčku a další. Obdobně lze v rámci všeobecné přípravy zařazovat do přestávek mezi cvičeními např. akrobatické prvky, vyrovnávací cvičení, činnosti s míčem apod. Opět předpokládáme vysoké zvýšení počtu opakování.

▶ Herní princip v přípravě

Využijeme-li herního principu, můžeme sestavit trénink tak, aby byla veškerá činnost, nebo alespoň většina, realizována formou hry. Cvičení, z kterých si děti neodnesou emotivní prožitek, jsou pro ně nezáživná a velice rychle je přestanou bavit. Pokud si hrají, jsou schopny pracovat dlouho bez větší únavy. Většinu činností lze realizovat formou hry, pokud to není možné, např. u nácviků některých dovedností, je důležité tuto činnost alespoň prokládat hrou (drobné honičky apod.). Tato zásada získává na významu především v prvních letech organizovaného tréninkového procesu – u nejmenších dětí.

Nácvik nejen útočné, ale i obranné činnosti

V běžné tréninkové praxi trenéři často preferují nácvik útočných činností před obrannými. Pokud budeme brát v úvahu normální průběh utkání, je počet útočných činností přibližně shodný s počtem činností obranných. Proto je třeba nacvičovat i obranné činnosti. Jedná se nejen o obranné herní činnosti

jednotlivce (např. odebírání míčku, osobní souboje apod.), ale v pozdějším věku i kombinace a nácvik obranné hry v celé pětce. Stejně tak není vhodné rozlišovat v tréninku dětí (především v prvních letech přípravy) roli útočníka a obránce. Každý chlapec musí umět hrát na libovolném postu a v tréninku by se měli útočící a bránící hráči pravidelně střídat.

▶ Zájem o školu

Pro budoucnost dětí není možné stavět do středu dění jen sport. Protože trenér je pro děti velmi výraznou autoritou, je žádoucí, aby i on projevoval zájem o školní výsledky svých svěřenců. Může např. pravidelně sledovat prospěch a chování dětí (jednou z možností je každotýdenní kontrola žákovských knížek) a zajímat se o jejich školní problémy. Samozřejmá je kontrola vysvědčení. V určité situaci je vhodné, aby trenér nepřecházel nečinně velmi špatný prospěch nebo výraznou nekázeň ve škole. Jelikož je sport pro většinu dětí v družstvu především zábavou, je možné, aby tyto postihy přecházely do hokejbalové oblasti, avšak neměly by výrazně zasahovat do motivace dětí k tréninku. Jako určité varianty postihů lze uvést vytknutí daného provinění, nenominování do utkání a ve velmi vážných případech i třeba několikadenní (např. týdenní) zákaz tréninku. Neměly by ovšem přerůst v situaci, kdy se trenér místo trénování bude věnovat pouze školnímu chování a prospěchu.

Kondiční příprava

Kondiční příprava tvoří v dětském věku základ výkonu. Jejím hlavním úkolem je vytvořit široký pohybový fond, ze kterého budou vycházet speciální dovednosti, které hráč potřebuje. Základem je všestranná příprava. Rozvoj pohybových schopností je důležitý především pro stimulaci jejich pozdějšího maximálního rozvoje. Jelikož je však v běžném životě přirozený pohyb hyperaktivních (hyperaktivní = živý, neklidný, neustále se pohybující) dětí, které by měly být pro hokejbal především vybírány, na vysoké úrovni, nedochází tréninkem k příliš výraznému nárůstu kondiční výkonnosti, byť se trénuje např. čtyřikrát týdně, protože v celkovém objemu jejich pohybu tvoří tento čas pouze menší procento. Proto se v přípravě zaměřujeme především na učení se různým dovednostem (obratnostní schopnosti).

Trénink by měl být pestrý, měl by se odehrávat v různých prostředích (hřiště, les, tělocvična, bazén aj.) a měl by vycházet z dětské přirozenosti. Důležitá je také jeho různorodost (není dobré věnovat se pouze jedné a té samé činnosti celé léto) a aby probíhal v radostné a veselé atmosféře. Podstatným

momentem je také využívání herního principu. Vycházíme přitom ze senzitivních období. Děti by měly mít z tréninku příjemný pocit a měly by se již těšit na další. Důležitou podmínkou je, aby trénink posiloval dětský organismus, proto by měl probíhat pokud možno ve zdravém prostředí. Vedle speciální přípravy (vlastní hokejbalový trénink) je tedy vhodné zařazovat i všeobecnou přípravu (cvičení pro rozvoj všestrannosti), a to v poměru 3:1 nebo 3:2.

▶ Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti jsou u dětí základní schopností. Jejich rozvoj má spolu s obratností prioritu před všemi ostatními schopnostmi. Rozvíjíme všechny druhy rychlostních schopností (reakční, rychlost jednotlivého pohybu i rychlost lokomoce). Trénink rychlosti by měl být zaměřen na různé části těla – horní končetiny, trup, dolní končetiny atd. Rychlostní zatížení patří do každé tréninkové jednotky, ať už je jejím zaměřením jakákoliv činnost. Tyto schopnosti totiž nesmí hráč ztratit.

Doporučovány jsou následující parametry zatížení rozvoje rychlostních schopností:

Doba trvání:	3–15 sekund (lépe 3–10 sekund)
Intenzita zatížení:	maximální
Počet opakování:	2–6 v jedné sérii, 2–3 série
Délka odpočinku:	2–3 minuty (v poměru 1:10, mezi sériemi 5–8 minut) s aktivním odpočinkem

Rozvoj rychlosti v období mladšího školního věku

V období mladšího školního věku je třeba rozvíjet rychlost především v terénu a v tělocvičně (všeobecná příprava). Na speciální rozvoj této pohybové schopnosti (formou speciálních hokejbalových cvičení) nemůžeme klást v žádném případě hlavní důraz. Pokud chceme tato rychlostní cvičení provádět, lze k nim přistoupit až po dobrém zvládnutí techniky pohybu s míčkem. Cvičení by měla trvat v rozmezí 3–7 sekund, bez soupeře, v jednoduchých podmínkách (starty, běh vpřed i se zastavením či změnou směru atd.)

1) Tréninkové prostředky ve všeobecné přípravě:
   - cvičení běžeckého charakteru (do 30 m);
   - různé druhy her a honiček;
   - štafetové závody;

- sportovní hry;
- stupňované rovinky – překážkové dráhy;
- slalomový běh;
- běh s prudkými změnami směru – vpřed, vzad, stranou (důležité !!!);
- reakční cvičení, reakce na signál – starty z různých poloh, slalomy, běh ze svahu apod., a to ve všech podobách – rychlost reakce, pohybu, orientace, anticipace atd.

Pro děti v mladším školním věku jsou nejvhodnější formou štafetové hry, jejichž obsahem mohou být běhy proložené obratnostními prvky (obraty, kotouly apod.), starty z různých poloh a po různých cvicích, netradiční pohybové úkoly (běh pozadu po čtyřech apod.), různá skoková cvičení (po jedné noze, po obou, pozadu apod.). V této oblasti se trenérské fantazii meze nekladou. Dalším prostředkem rozvoje jsou drobné rychlostně zaměřené hry (např. červení a černí). V nich je zajištěna dostatečná motivace a mají potřebný herní náboj. Je důležité kombinovat rychlostní schopnosti s obratnostními prvky. Jako příklad mohou sloužit starty z různých poloh a cviků (kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou), zařazování obratnostních cviků do průběhu rychlostních cvičení (obraty, převaly, překoty apod.). Pro hokejbal je vhodné provádět tato cvičení v terénu, kde je zajištěna potřebná míra variability. Jako příklad lze uvést běh do mírného kopce, z kopce, po vrstevnici prudkého kopce, v hustém lese (kde se děti musí vyhýbat stromům a větvím) apod.

2) Tréninkové prostředky ve speciální hokejbalové přípravě:
- Jednoduché herní činnosti jednotlivce a rozvoj spolupráce v maximální rychlosti (po zvládnutí techniky).
- Různé způsoby běhu se změnami směru a s vedením míčku (max. rychlost pohybu).
- Minimálně jednou za týden speciální trénink rychlosti (starty, rovinky do 30 m, zastavení, prudké změny směru atd.).
- Do každé tréninkové jednotky vkládat tzv. rychlostní vstupy (s výjimkou tréninkových jednotek se speciálním zaměřením na rychlost).
- Možnost zařazení krátkých úseků hry v maximálním tempu.

V průběhu speciálního hokejbalového tréninku (není-li náplní tréninkové jednotky přímo rozvoj rychlostních schopností) se doporučuje zařazovat tzv. rychlostní vstupy – jedná se o jednoduchá rychlostní cvičení v krátkém časovém intervalu (3–7 sekund), opakovaná 2–4krát, s odpočinkem v poměru 1:10 nebo v délce 2–3 minut. V průběhu celé tréninkové jednotky zařazujeme takovéto vstupy maximálně 2–3krát (v závislosti na charakteru a obsahu tréninku).

Rozvoj rychlosti v období staršího školního věku

Hokejbal je charakteristický využíváním všech dílčích rychlostních schopností. Pro rozvoj rychlosti reakce jsou vhodná cvičení, při kterých má sportovec co nejrychleji reagovat na určitý podnět. Tímto podnětem může být písknutí, tlesknutí, ukázání rukou apod. Reakce by měly být různé – od změn poloh těla přes změny pohybu až po řešení konkrétních situací v závislosti na daném podnětu (trenér např. ukáže na poslední chvíli místo, kde má hráč udělat kličku). Rychlost jednotlivého pohybu využíváme nejvíce při startech, uvolnění s míčkem i bez něj, při hře tělem a střelbě. Spojujeme ji s rozvojem explosivní síly. Nejvhodnějšími metodami jsou metody rychlostní – např. provedení deseti odrazů co nejrychleji po sobě, několik vystřelení apod., a metoda plyometrická – přeskoky bez meziskoku, seskok s následným výskokem, odhody medicinbalu apod. Rychlost lokomoce se využívá především při běhu. Její rozvoj je však nutné zařazovat jak ve speciální podobě (vlastní pohyb při běhu), tak v tréninku obecném (rozvoj rychlosti končetin apod.).

Při rozvoji rychlostních schopností jsou užívána různá obecná i speciální cvičení, která by v rámci jedné tréninkové jednotky neměla být delší než 10–30 minut (v souhrnu). Rychlostní trénink se zařazuje na počátku tréninkové jednotky (následuje po rozcvičení). Rychlostní zatížení je nutné zařazovat do tréninku pravidelně i v době, kdy je trénink dlouhodobě zaměřen na rozvoj např. vytrvalosti, tedy kdy do tréninku zařazujeme dlouhodobé a intenzivní běhy. Nedostatek rychlostních podnětů totiž může zapříčinit nenapravitelné škody v rozvoji rychlosti hráčů. Proto je nutné zařazovat i do vytrvalostního tréninku podněty, které stimulují také rychlost:

1) Hlavní tréninkové prostředky ve všeobecné přípravě:
   - starty z různých poloh;
   - krátké sprinty;
   - stupňované rovinky;
   - zrcadlová cvičení ve dvojicích;
   - drobné rychlostní hry;
   - sportovní hry;
   - obratnostní dráhy;
   - slalomy se změnou směru a s různými prvky (přeskočit, podlézt apod.);
   - reakce na signály.
2) Tréninkové prostředky ve speciální hokejbalové přípravě (můžeme cvičit bez míčku a po potřebném zvládnutí techniky herních činností jednotlivce i s míčkem):

- sprinty v běhu vpřed i vzad;
- manévry (obraty, změny směru apod.);
- situace 1:1 v modifikovaných podobách (honičky);
- speciální krátké úseky hry s maximální intenzitou činnosti;
- drobné rychlostní hry;
- podle možností zařadíme do každé tréninkové jednotky alespoň krátká cvičení rychlostního charakteru.

3) Rychlostně silová cvičení:
Ve starším školním věku (především na konci tohoto období) spojujeme rozvoj rychlosti s rozvojem výbušné síly. Jedná se především o jednoduchá skoková cvičení (tzv. jumping – čti džampink), ve kterém se do průpravných a herních cvičení zařazují různá skoková cvičení. **V tomto věku není ještě cílem těchto cvičení maximální rozvoj výbušné síly, ale nácvik techniky odrazu, skoku a dopadu**. Podstatou je dvojí práce kotníků – hráč by měl dopadat na přední část nohy (špička mírně vytočena ven), koleno by měl pokrčit ve směru špičky nohy, zbrzdit dopad tak, aby se pokud možno nedotkl patou země, a provést odraz přes špičku nohy do těžiště. Tělo by mělo být zpevněné a paže pomáhají odrazu. Při tomto typu tréninku by měl trenér dbát na to, aby byla cvičení prováděna na suchém a rovném povrchu, který není příliš tvrdý (negativní vliv dopadů na páteř a kolena) – optimální je např. palubovka, nevhodná naopak betonová plocha, ale i povrch nadměrně měkký (hrozí nebezpečí poškození vazů v kolenou při rotaci v dopadu) – nevhodné jsou molitanové žíněnky apod. Důležitým předpokladem je zvládnutí techniky cviků a raději nižší náročnost provedení. Významnou roli hraje i kvalitní obuv. Těchto odrazů by mělo být v jednom opakování max. šest – hráči by neměli provádět cvičení v únavě.

4) Rychlostní vytrvalost:
Ve starším školním věku (především na konci tohoto období) začínáme do tréninku již občas zařazovat cvičení na rozvoj rychlostní vytrvalosti. Jedná se o zatížení, která se svými parametry podobají zatížení při tréninku rychlosti, hlavní rozdíl je ale v počtu opakování a v délce odpočinku.

	Rychlostní vytrvalost	Rychlost
Počet opakování:	10–15×	3–5×
Délka odpočinku:	1:6–1:10	1:4–1:5

Při zařazení těchto cvičení do tréninku bychom se měli přibližovat spíše těm nižším hodnotám (10 opakování v jedné sérii, odpočinek 1:5). Trénink by neměl být veden až k maximální únavě nebo v takových parametrech zatížení, které povedou k vysoké produkci laktátu. Také frekvence zařazení do tréninkového cyklu by měla být nízká, maximálně jednou týdně. Podstatou těchto zatížení není maximální rozvoj rychlostní vytrvalosti, ale pozvolné navykání na systém přípravy, kterou budou hráči absolvovat v příštích letech.

▶ Obratnostní schopnosti

Obratnostní schopnosti jsou v přípravě dětí nejdůležitějšími pohybovými schopnostmi (spolu s rychlostí). Jejich rozvoj by měl v tréninku zcela dominovat. Ten by měl být zaměřen především na vytvoření co nejširšího pohybového fondu, z něhož bude možno později vycházet. Děti ve věku mezi 7–10 lety se učí novým pohybům nejrychleji. Také se ještě tolik nebojí provádět pohyby v prostoru – salta, přemety, přeskoky apod. Později, přibližně od doby nástupu puberty, přichází zpětná vazba („Vždyť by se mi mohlo něco stát“), která výrazně ovlivňuje učení se novým dovednostem. Z hlediska všestranné přípravy platí při učení zásada raději více a méně kvalitněji než méně a zcela dokonale. Toto pravidlo ovšem neplatí při nácviku hokejbalové techniky, týká se jen všeobecné přípravy. Při volbě cvičení je třeba:

a) **Volit spíše koordinačně složitá cvičení a jejich složitost dále zvyšovat** – např. při nácviku vedení míčku začínáme s krátkým driblingem na místě, poté za pohybu. Dalším krokem je vedení ve slalomu, následuje snaha o co nejrychlejší proběhnutí tohoto slalomu atd. U hráčů s již velmi dobrým vedením míčku budeme zařazovat cvičení, ve kterých budou nuceni provádět složité činnosti – např. kombinace vedení míčku holí, nohama, před tělem, za tělem apod., je přitom vhodné, aby měli tyto činnosti ztížené ještě dalšími omezeními. Při cvičeních ve všeobecné přípravě je možno nacvičovat přemet stranou, po jeho zvládnutí přemet stranou bez rozběhu, poté dva přemety stranou po sobě apod.

b) **Provádět cvičení v různých obměnách** (změny rytmu, změny na akustický, optický signál). Příkladem pro užití této zásady může být následující cvičení: hráč vede míček krátkým driblingem, na jedno písknutí začne vést míček dlouhým driblingem, na dvě písknutí od sebe k sobě, na mávnutí holí trenéra provede přikopnutí míčku na hůl a na udeření holí do země si přendá míček zezadu za tělem z jedné strany na druhou. Tyto signály se mohou kombinovat v různém pořadí a hráči mají za úkol na ně co nejrychleji

reagovat. Ve všeobecné přípravě mohou hráči volně vést míč nohou, na znamení provedou kličku doprava, na druhé znamení udělají obrat s míčem a na třetí kotoul.

c) **Provádět cvičení v měnících se vnějších podmínkách** – např. nacvičovat situaci 1:1 v pásu, který vede středem hřiště, u pravého nebo levého mantinelu, v rohu, za brankou, u modré čáry atd. Při akrobatických cvičeních budeme procvičovat přemet vpřed na rovině, do kopce, z kopce, po vrstevnici apod.

d) **Kombinace již osvojených pohybových dovedností** – několik činností následuje rychle po sobě. Jde např. o cvičení, během něhož hráč přihrává, dělá obrat, přijímá přihrávku, projíždí slalomovou dráhu, kleká, střílí z dlouhé vzdálenosti, dostává dvě po sobě jdoucí přihrávky před branku, ze kterých bez přípravy střílí, a na závěr ještě tečuje první střelu následujícího hráče. Ve všeobecné přípravě mohou být příkladem těchto cvičení štafetové hry a překážkové dráhy. Např. ve štafetových hrách má hráč za úkol startovat z kotoulu vzad, běžet cvalem stranou, udělat kotoul vpřed a vzad, cval stranou v opačném postavení a dvojitý obrat vpravo a vlevo ve výskoku.

e) **Spojování několika činností v jednu** – např. hráč volně běží na místě, při běhu dělá mírné poskoky, přitom neustále dribluje s míčkem a ještě sleduje trenéra, který počítá na prstech, přičemž má za úkol říci, kolik prstů trenér ukazuje. Nebo jiné cvičení – hráč volně běží, dribluje s míčkem. Na znamení si pomalu přes klek sedá a volně ve vzduchu kope nohama, přičemž ani na okamžik nepřestává driblovat. Obdobně v rámci všeobecné přípravy hráč jednou rukou dribluje míč a nohou si přihrává se spoluhráčem.

f) **Cvičení prováděná pod tlakem** (v co nejvyšší rychlosti, s rozhodováním, s nejrůznějším omezením apod.) – hráč provádí cvičení 1:1, ale délka jeho trvání je limitována. Situace 1:1, útočící hráč musí běžet v pásu, který je vytvořen těsně kolem levého hrazení, ale nesmí udělat kličku doprava. Ve všeobecné přípravě je možné provádět nácvik stoje na rukou tak, že dvojice má za úkol provést co nejrychleji desetkrát za sebou stoj na rukou.

g) **Cvičení s dodatečnými informacemi** (změny v průběhu cvičení) – hráč má za úkol vystřelit přesně od modré čáry do míst, kam mu trenér určí. Ten toto místo označí teprve v posledním okamžiku, kdy již hráč napřahuje ke střelbě. Jiná cvičení jsou založena na rozhodování se podle průběhu akce předchozího hráče. Např. pokud předchozí hráč vstřelí branku do levého horního rohu, musí následující hráč vystřelit příklepem z prostoru mezi kruhy do levého dolního rohu. Pokud střelu předchozího hráče brankář

chytil, běží následující hráč na blafák. Ve všeobecné přípravě jsou možnosti obdobné. Např. při nácviku střelby na koš po dvojtaktu určuje trenér teprve ve výskoku, jakou rukou bude hráč provádět střelbu.

h) **Cvičení po předchozím zatížení** (při diskomfortu) – hráč provádí trestné střílení ihned poté, co doběhl dvě kola maximální rychlostí. Stejně tak můžeme do všeobecné přípravy zařazovat akrobatická cvičení po předchozím posilování.

Rozvoj obratnosti v období mladšího školního věku

Jako vhodnou a velmi přijatelnou formu lze doporučit všechny druhy obratnostních drah, akrobatická cvičení, akrobatické řady, cvičení na zdokonalení ovládání míče, cvičení na orientaci v prostoru (trampolíny), cvičení na gymnastickém nářadí atd. Obratnost je vhodné spojovat s rychlostí (např. ve štafetových hrách, v překážkové dráze).

1) Tréninkové prostředky pro rozvoj obratnosti ve všeobecné přípravě:
   - Různé druhy her (kopaná, házená, rugby, drobné hry).
   - Gymnastická cvičení – při těchto cvičeních musíme zajistit bezpečnost dětí, (akrobatická cvičení na žíněnkách, trampolínách, na nářadí, zrcadlová cvičení ve dvojicích, cvičení pro zdokonalování prostorové orientace).
   - Cvičení rovnováhy – chůze, běhy, skoky s obraty, se změnami směru, na lavičkách, na laně – obratnost ve vodě, skoky do vody.
   - Překonávání různě složitých překážek.
   - Různé způsoby běhu se změnami směru (běh s vyhýbáním se v řadě, v zástupu, v kruhu, přebíhání ve slalomu).

2) Prostředky rozvoje obratnosti ve speciální hokejbalové přípravě:
   - Hra na malém prostoru.
   - Drobné hry.
   - Různé způsoby vedení míčku se změnami směru, s vyhýbáním se, pokleky, kleky, obraty, pády, kotouly s rychlým vstáváním, a to v pohybu vpřed i vzad.
   - Herní činnosti jednotlivce ve ztížených podmínkách (např. střelba po obratu).

Rozvoj obratnosti v období staršího školního věku

Hlavním cílem obratnostních cvičení v předchozích věkových kategoriích bylo vytvoření širokého pohybového fondu. Tento záměr v kategorii starších žáků ustupuje do pozadí. Přesto se však v tréninku snažíme rozvíjet pohybovou zásobu hráčů, především prostřednictvím drobných gymnastických cvičení a sportovních her. Obratnostní schopnosti mají ještě jednu důležitou funkci.

Umožňují hráči orientovat se a řešit složité pohybové situace (např. po faulu u mantinelu, osobní souboje apod.), přičemž obratnější hráč má vyšší předpoklady v těchto situacích uspět a co je nejdůležitější, předcházet zraněním (nekoordinované pády, nezvládnuté osobní souboje apod.).

Hlavními prostředky rozvoje obratnosti jsou gymnastické a akrobatické prvky, všechny druhy překážkových drah, cvičení na orientaci v prostoru (skoky na trampolíně, skoky do vody), cviky na ovládání míče a dalšího náčiní, drobné a sportovní hry s obratnostními prvky. Velmi vhodným prostředkem je také spojování obratnostních cvičení s rychlostními (především štafetové hry, drobné hry) a silovými (skoková a odrazová cvičení) schopnostmi:

1) Tréninkové prostředky pro rozvoj obratnosti ve všeobecné přípravě:
   - Všechny formy akrobatických cvičení (přemety, salta, hvězdy).
   - Cvičení na nářadí (přeskok, hrazda, kruhy).
   - Cvičení na orientaci v prostoru.
   - Cvičení ve ztíženém prostoru (hry a soutěže v lese, vyhýbání se, podlézání, přeskakování).
   - Rovnovážná cvičení – přechody kladinek, skoky s obraty, pohyb po jedné noze.
   - Překážkové dráhy.
   - Drobné a sportovní hry s obratnostními prvky (kotouly s míčem, obraty, kleky).
   - Cviky s ovládáním míče a jiného náčiní.

2) Prostředky rozvoje obratnosti ve speciální hokejbalové přípravě:
   - Speciální obratnostní cvičení na rozvoj herních činností jednotlivce (vedení míčku s kleky, obraty, sedy).
   - Činnosti a hry na malém prostoru.
   - Hry s obratnostními prvky (sedy, obraty, kleky).
   - Herní činnosti jednotlivce ve ztížených podmínkách (střelba či přihrávky po přeskoku, obratu, kleku) a se zařazením dodatečných informací.
   - Různé formy slalomových drah.

▶ Silové schopnosti

Silové schopnosti jsou spíše podpůrnou schopností sloužící rozvoji rychlostních a obratnostních schopností.

Rozvoj síly v období mladšího školního věku

U malých dětí (přibližně v období mladšího školního věku) je vhodné rozvíjet silové schopnosti pouze formou úpolových her (zápasení, přetahování a další) a cvičení ve ztížených podmínkách – běh ve vodě, písku, popř. formou modifikovaného kruhového tréninku se zaměřením na:

- Úpolové hry – zápasení, přetahování.
- Cvičení ve ztížených podmínkách – běh ve vodě, písku, tažení partnera, běh do kopce.
- Výbušnou sílu – drobné hry, skoková a odrazová cvičení, házení.
- Přirozené posilování (vlastní hmotností) – kliky, shyby, šplh, cvičení na nářadí v tělocvičně.
- Cvičení s malými činkami (0,5–1,5 kg) a s lehčími plnými míči.
- Při hokejbalu – osobní souboje, násobená střelba, pohyb s mírným odporem (např. tlačení či tažení partnera).

Poměrně vhodné jsou také tzv. **silové vstupy**. Tímto pojmem se rozumí přerušení určité tréninkové činnosti s tím, že je zařazeno krátké silové cvičení (např. přerušíme hru a provedeme 5 kliků a 5 výskoků). U dětí se zaměřujeme na posilování velkých svalových skupin (břišní, zádové svaly, stehenní svaly, ramenní apod.). Veškerá cvičení by měla být prováděna pestrou a zábavnou formou v polohách, které minimalizují zatížení páteře. Po ukončení každého cvičení je důležité protahovat posilované partie a na závěr cvičení provádět vyrovnávací, kompenzační a dechová cvičení.

Rozvoj síly v období staršího školního věku

Ve starším školním věku již můžeme do tréninku v určité míře zařazovat i silová cvičení, ovšem je velmi důležité, aby přitom nebyla zatěžována páteř a přetěžovány velké klouby (kyčle, kolena atd.).

V době nástupu puberty se silové schopnosti stávají jednou z významných oblastí tréninku. V souvislosti s výraznou produkcí pohlavních a růstových hormonů dochází k přirozenému nárůstu silových schopností, a to jak objemu svalové hmoty, tak k nárůstu svalové síly. Pro trénink je nevýhodou nerovnoměrný začátek puberty u jednotlivých hráčů (různá úroveň biologického věku), což klade vysoké nároky na individualizaci silové přípravy. Proto má silová příprava ve starším školním věku odlišné úkoly, metody a formy.

Trénink ve starším školním věku by měl být zaměřen především na následující oblasti:

1) **Nácvik techniky posilování** – silově rovnovážná cvičení založená na manipulaci s napodobeninou osy činky (hokejbalová hůl). Jedná se o speciální cviky, které vycházejí z techniky přemísťování činky (především při nadhozu či trhu). Vytvářejí návyky správného pohybu a dýchání. Jejich význam je podstatný nejen při rozvoji techniky, ale i rovnováhy (manipulace s osou činky ve dřepu či výponu) a pohyblivosti (ramenní kloub při vytrčení činky nad hlavu apod.).

2) **Všeobecná silová průprav**a – zaměřená především na silově vytrvalostní schopnosti. Hlavní formou jsou jednoduché kruhové tréninky, které zatěžují hráče jak v oblasti silového rozvoje, tak v oblasti vytrvalostního. Počty opakování jsou zde relativně vyšší (kolem 15–20, příp. dané délkou zatížení 15–30 sekund), posiluje se především:
   - s vlastním tělem (kliky, shyby, dřepy);
   - s malými činkami (2–5 kg) nebo malými plnými míči;
   - s pomocí odporu soupeře (úpoly, zápasení, přetahy);
   - vhodná jsou cvičení ve ztížených podmínkách (běh do kopce, lezení po stromech, vylézání z vody).

3) **Rozvoj rychlostně silových schopností** – formou odrazových a odhodových cvičení. Tato cvičení jsou spojena s rozvojem rychlosti. Důležité je zachovat správnou techniku provedení a zatěžovat jak pravou a levou nohu, tak i obě současně.

   a) Odrazová cvičení jsou v tréninku realizována především formou:
      - skoků přes překážky (lavičky, kužely);
      - výskoků (na švédskou bednu, na schody);
      - víceskoků (trojskoky, šestiskoky);
      - seskoků a výskoků (mezi částmi švédské bedny).

   b) Odhodová cvičení vycházejí z podobných zásad jako skoková cvičení. Obvykle k nim užíváme plné míče různých hmotností, ale můžeme použít i jiné náčiní (atletickou kouli, fotbalové míče apod.). Hody lze realizovat jak z postavení čelem, tak zády ke směru hodu. Vždy je však velmi důležité dodržovat bezpečnostní pravidla. Hlavní formy odhodových cvičení:
      - hody do dálky;
      - hody do výšky;
      - hody ve dvojicích (trojicích).

Ve starších žácích již může trenér pozvolna přistoupit k cílenému tréninku rozvoje silových schopností (především u biologicky vyspělých hráčů). Trénink by měl vycházet ze zásad, které platí již pro mladší věkové kategorie. Cílem

ještě není maximální rozvoj silových schopností, ale vytvoření základních předpokladů pro pozdější trénink, tedy především techniky pohybu a silové průpravy.

Z celé řady metod rozvoje silových schopností jsou pro děti vhodné metody rychlostní a vytrvalostní. U obou se hmotnost zátěže pohybuje kolem 30–50 % maxima.

- U **rychlostní metody** je počet opakování dán délkou zatížení, která je 10–15 sekund. Rychlost provedení je maximální, délka odpočinku mezi jednotlivými opakováními je obdobná jako u rozvoje rychlostních schopností – tedy kolem 2 minut, počet opakování v jedné sérii je 4–6, v tréninkové jednotce jsou 2–3 série.
- **Vytrvalostní metoda** počítá s větším množstvím opakování (15–20 i více), rychlost provedení a délka odpočinku je závislá na zóně energetického krytí, ve které se cvičení pohybuje.

Jednou z velmi diskutovaných a sporných otázek je, v kolika letech je možné zahájit cílený silový trénink za využití specifických posilovacích prostředků (těžší činky, expandery apod.). Určité experimenty byly v tomto směru prováděny především v bývalém Sovětském svazu. Bylo zjištěno, že cvičení, kdy děti posilovaly s činkami, nebyla na škodu jejich zdraví, pokud byly dodrženy zásady postupného zvyšování zatížení a přihlíželo se k individuálním možnostem a zvláštnostem chlapců. Většina cvičení byla prováděna v lehu či svisu, aby nedocházelo k nadměrnému zatížení páteře, a byla zaměřena na velké svalové skupiny.

▶ Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti jsou v dětském věku v podstatě na hranici maximálního rozvoje. I když se budeme v tréninku snažit tyto schopnosti rozvinout, nedojde k významnému nárůstu jejich základního parametru, kterým je maximální spotřeba kyslíku (VO_{2max}).

Rozvoj vytrvalosti v období mladšího školního věku

Z metodického hlediska se v mladším školním věku doporučují především souvislé déletrvající činnosti se střídavou intenzitou (střídání úseků s vyšším – děti se již nejsou schopny bavit – a nižším tempem – děti se při pohybu mohou bavit). Základním prostředkem těchto cvičení je běh, který však není u dětí pro svou monotónnost příliš oblíbený. Jednou z velice vhodných možností je tak různým způsobem upravený **fartlek** (hra s rychlostí či „indiánský běh“).

Příklad fartleku – celková doba trvání 30–40 minut

- souvislý běh nízkou až střední intenzitou – 5 minut
- následují rychlejší úseky (např. formou závodů, štafet)
- dále je možné zařadit drobnou hru či přirozený způsob posilování (šplh po stromech, různé skoky a překonávání překážek), tj. střídat cvičení nižší a vyšší intenzity, přičemž se nemusí jednat pouze o běh
- pokud je vhodný terén, je dobré zařadit i obratnostní cvičení (kotouly, přemety stranou, různé obraty s prudkým startem do všech směrů, zejména do stran a vzad)
- závěrečných 5 minut by mělo být věnováno běhu s nízkou intenzitou, který lze prokládat uvolňovacími gymnastickými cvičeními za pohybu

Velice vhodná je tzv. **herní forma**. Spočívá v tom, že se chlapci při hře (např. kopané, hokejbalu, házené apod.) nesmějí zastavit. V případě zastavení následuje postih ve formě předem určeného pohybový úkonu (kotoul, hvězda, dřep – výskok apod.). To vede k neustálému pohybu ve hře a k dodržení potřebné intenzitu pohybu. Střídání probíhá v delších intervalech (2–3 minuty). Výhodou je poměrně vysoká emocionálnost tohoto cvičeni.

Jinou vhodnou formou jsou celodenní turistické pochody nebo cyklistické túry. I malé děti jsou schopny ujít dlouhou vzdálenost a kolem 10. roku věku zvládnou i 15 km a více.

Hlavním prostředkem rozvoje vytrvalosti při **speciální hokejbalové přípravě** by měla být rovněž hra. Souběžně s nácvikem technicko-taktických dovedností (herní činnosti jednotlivce, herní kombinace) lze, při dodržení stanoveného časového intervalu, intenzity a počtu opakování, úspěšně působit na rozvoj vytrvalostních schopností.

▶▶▶ Rozvoj vytrvalosti v období staršího školního věku

Pokud jde o výběr prostředků pro rozvoj vytrvalostních schopností, existuje zde poměrně široký transfer, tzn. „přenos“, a nezáleží v podstatě na tom, jakou strukturu pohybu zařadíme, rozhodující je zvolená intenzita zatížení, doba trvání atd. Hlavní funkční systémy, na nichž úroveň vytrvalosti závisí, jsou relativně málo specifické a jsou téměř nezávislé na vnější formě pohybu. To umožňuje využít v hokejbalu pro rozvoj vytrvalosti širokou škálu tělesných cvičení, u nichž je však důležité zachovávat vhodné dávkování. Z hlediska obsahu zatížení jsou nejvhodnější cvičení cyklického charakteru (běhy, cyklistika, opakovaná

průpravná cvičení atd.), s ohledem na charakter hokejbalu je však žádoucí zařazovat k omplexnější struktury pohybů (překážkové dráhy, kruhové tréninky) a hru.

- **Metoda dlouhodobého zatížení (kontinuální metoda)**
  Uvedené časové intervaly jednotlivých činností jsou pouze orientační, v praxi se většinou doba trvání jednotlivých činností upravuje podle subjektivních pocitů dětí, odezvy tepové frekvence a povahy terénu.

Příklad fartleku – celková doba trvání 30 minut, místo – lesní terén
- běh v terénu nízké až střední intenzity (úvodní běh) – 5 minut
- krátké, opakované sprinty (10–20 m) – 3 minuty
- běh nízké až střední intenzity s přeskoky lesních překážek – 10 minut
- krátké opakované výběhy do kopce – 2 minuty
- běh nízkou intenzitou – 3 minuty
- žabáky a poskoky na jedné noze – 2 minuty
- závěrečný běh v terénu – 5 minut

- **Intervalová metoda**
  Pro všechny druhy intervalových metod se dají dobře využít běhy v různých kombinacích s cvičeními zaměřenými na rozvoj rychlosti, síly a obratnosti, překážkové dráhy, herní cvičení či hry. V podstatě lze použít jakýkoli tréninkový prostředek (při stejné formě a obsahu – pouze však s jiným dávkováním). Pro ilustraci je jako tréninkový prostředek zvolena hra. Tato varianta je běžně použitelná i ve speciálním tréninku hokejbalu.

Příklad hry – celková doba zatížení 2× 15 minut
- 24 hráčů – 4 skupiny po 6 hráčích
- první a druhá skupina, tj. 6×6 hráčů, hraje košíkovou – 90 sekund
- třetí a čtvrtá skupina provádí jakoukoliv činnost nízké intenzity – 90 sekund
- skupiny se pravidelně střídají bez časových prostojů
- při hře (nebo běhu) je třeba udržovat neustálý pohyb požadovaného tempa

- **Metoda krátkodobých intervalů**

Příklad použití ve speciálním hokejbalovém tréninku – celková doba zatížení 3× 10 minut
- použitý tréninkový prostředek: hra 3:3
- zatížení – 30 sekund
- odpočinek – 90 sekund
- počet cvičenců – 18 (6 trojic)
- organizace – hráči (trojice) hrají hokejbal na malém prostoru; hra probíhá v co nejvyšším tempu po dobu 30 sekund; po uplynutí této doby (oznámení písknutím) nastává ihned střídání trojic (míček je stále ve hře)
- v případě vstřelení branky, nemožnosti odehrát míček (boj u mantinelu, vystřelení míčku mimo hřiště) či malého tempa hry vhazuje trenér do hřiště další míček, a to do jiného prostoru než ve kterém stojí hráči; hráči, kteří vystřídali a odpočívají, podávají trenérovi další míčky

▶ Pohyblivost

Rozvoj pohyblivosti je velmi důležitou oblastí především v tréninku dětí. Při hokejbalu může dojít k jednostrannému zatížení, jehož negativní důsledky se později projeví na stavbě těla – ať již zkrácením a oslabením určitých svalových skupin, nebo problémy s páteří. Proto je nutné věnovat v každé tréninkové jednotce pohyblivostním cvičením dostatek času.

▶▶▶ Rozvoj pohyblivosti v období mladšího školního věku

Z hlediska metod preferujeme především aktivní metody, tj. metody, ve kterých cvičí děti samy bez dopomoci druhé osoby. U malých dětí (přibližně do 10 let) nejsou ještě vhodné strečinkové cviky, protože děti ještě nejsou schopny rozumově zvládnout potřebnou míru protažení a soustředění na daný cvik. Pasivní metody (s dopomocí druhého hráče nebo dospělého) nejsou vhodné především kvůli „laxnosti“ kloubního a vazivového aparátu. Násilné protahování může v budoucnu poškodit pevnost kloubu. Cviky na rozvoj pohyblivosti by měly být součástí úvodní a závěrečné fáze každého tréninku. Zařazujeme je po každém posilování na protažení zatěžovaných svalů. Velmi důležité je přidat na konec každé tréninkové jednotky cviky na správné držení těla.

▶▶▶ Rozvoj pohyblivosti v období staršího školního věku

Strečink je jednou ze základních možností (vedle švihových cvičení), jak lze získat vysokou úroveň pohyblivosti. Jeho podstata spočívá v delším setrvání

v krajní poloze, ve svalu je pak vysoké napětí, ale ještě není cítit bolest (tato poloha se také nazývá polohou „pod prahem bolestivosti“). Sval se přitom natahuje a zůstává v této poloze několik sekund (obvykle kolem 10–15). Počet opakování jednoho cviku je dán také zaměřením a cílem protahování, obvykle jej opakujeme 2–3krát. Během natažení se po několika sekundách dostavuje pocit zmenšení napětí, pokud se naopak napětí zvyšuje, signalizuje to přetížení svalu.

Strečink patří do každé tréninkové jednotky. Využíváme ho zpravidla v úvodní a závěrečné části. V úvodní části se doporučuje protahovací cvičení provádět po mírném zahřátí (rozběhání).

Při protahování je nutné věnovat pozornost všem svalovým skupinám. Doporučovaný postup protahování je začít od hlavy a pokračovat směrem dolů – šíjové svalstvo, pletenec ramenní, paže, prsní svaly, zádové svaly, břišní svaly, kyčle, stehna, bérec. Je vhodné věnovat zvýšenou pozornost především těm svalovým skupinám, které jsou v hokejbalu extrémně namáhané (jde především o zadní a přední stranu stehen, prsní a krční svaly). Při strečinku je nutné, aby cvičenci při protažení rovnoměrně dýchali, aby nedocházelo k zadržování dechu. Někdy bývá doporučováno při výdechu mírně prohloubit protažení. Obdobně na konci intervalu protažení se doporučuje mírně zvýšit rozsah pohybu (nesmí však přitom dojít k bolestivé reakci). Důležitou podmínkou je také soustředění se na daný cvik. Při strečinku se není dobré bavit, smát se či jinak se rozptylovat. Cvičící by se měl maximálně zaměřit na daný sval a cítit, případně i ovlivnit protažení, které v něm probíhá. Při cíleném protahování je pro rozvoj maximální pohyblivosti vhodné věnovat se strečinkovým cvičením alespoň dvakrát denně v délce minimálně 20 minut. V této maximální poloze se také doporučuje svaly mírně posilovat.

Při protahování je také vhodné využívat i některé jednoduché pomůcky. Patří mezi ně oporné plochy (žebřiny, švédské bedny, lavičky či židle, na které si můžeme položit nohu do výchozí protahovací polohy), zařízení na větší protažení (od těch nejjednodušších, jako je ručník či švihadlo, až po různá zařízení kladkového typu) a další.

Protahování jednotlivých svalových skupin je dobré provádět pomocí několika cviků, ne pouze jednoho. Každý cvik má svá určitá specifika, každý působí na sval jinak a tím ho rozvíjí. Kdybychom užívali pouze jeden cvik, mohlo by dojít k tomu, že některá oblast svalu se nebude rozvíjet tak, jak bychom potřebovali. Protahovací cvičení mají také regenerační a kompenzační účinky. Protahování svalů vede k jejich zvýšenému prokrvení, pružnosti, zmenšuje se v nich negativní napětí. Proto se protahování užívá i jako kompenzační odpočinek

po zátěži. Někdy se – především v období cílené regenerace – zařazuje protahování jako samostatná tréninková jednotka. Velmi důležitou úlohu hraje strečink jako kompenzační faktor při posilování. Proto by se protahovací cvičení měla stát nejen pevnou součástí tréninkového procesu v úvodní a závěrečné části tréninku a v přípravě na závod, ale i důležitým prostředkem regenerace a odpočinku a kompenzačním faktorem po zátěži.

Další složky sportovního tréninku

▶ Technická příprava

Technická příprava je u dětí zásadní součástí výkonu ve hře. Spolu s rozvojem rychlostních a obratnostních schopností má absolutní prioritu před vším ostatním. Protože dětský věk poskytuje nejlepší předpoklady pro učení se různým dovednostem (např. technika hole, střelba apod.), je třeba toto období maximálně využít pro nácvik jednotlivých technických prvků. Proto se v prvních letech tréninku zaměřujeme především na dokonalé zvládnutí techniky hole, neboť tato činnost výrazně ovlivňuje další rozvoj hráče a např. taktická příprava je na ní jednoznačně závislá. Nebezpečí, které vyplývá z nedostatečného zvládnutí techniky, spočívá především v tom, že může v pozdějších letech omezit hráče v d osažení jeho maximální výkonnosti. V tréninku dětí by měla mít technická příprava dominantní místo. Měla by být hlavním obsahem tréninku především v prvních letech a i později je vhodné, pokud v týdenním tréninkovém cyklu zařadíme alespoň jednou speciální trénink zaměřený na technickou přípravu. Obdobně při všeobecné přípravě je vhodné zařazovat do tréninku cviky, které napomáhají zvládnutí techniky (jedná se např. o speciální technická cvičení s míčkem, cvičení s vysokými nároky na koordinaci pro rozvoj herních činností jednotlivce apod.).

Při nácviku dovedností se řídíme zásadou „nejprve kvalita, až potom kvantita“. Znamená to, že budeme nejprve učit dovednost pomalu až do úplného zvládnutí požadovaného provedení, a po potřebném zvládnutí techniky můžeme přistoupit ke cvičením, v jejichž rámci děti provedou velký počet opakování nacvičovaného prvku. Staré hokejbalové pravidlo tvrdí, že co se v dětství naučíme špatně, na tom již nejde později stavět. Kondice a taktika se dají rozvíjet i v dospělosti, ale zvládnutí techniky vyžaduje soustavný trénink už v dětství, neboť právě na ní je založen výkon hráčů.

▶ Taktická příprava

U nejmenších dětí je taktická příprava minimální. Je to složka, která získává na významu teprve v pozdějších obdobích. Je to dáno také tím, že děti mají již dobrou motorickou učivost, ale nejsou ještě schopny řešit složitější myšlenkové procesy. Nácvik taktických dovedností proto v těchto letech zabere daleko více času než nácvik techniky a naopak. V dospělosti se již hráči hůře učí pohybovým dovednostem, ale rychleji zvládají takové činnosti, při kterých je potřeba jejich myšlenkové zvládnutí. Herní výkon u dětí by tedy měl být založen spíše na technice než na taktice.

Přesto již od nejmenších dětí vyžadujeme některé taktické znalosti. Je to v první řadě znalost základních pravidel a jejich dodržování. Dále klademe důraz na správné chování v nejdůležitějších situacích (tj. nepřihrávat před vlastní branku, nezbavovat se zbytečně míčku, nepřihrávat na obsazeného hráče apod.). Později se k tomu přidávají znalosti rozestavění hráčů na hřišti a držení si vlastního místa při hře. K základním taktickým dovednostem, které by děti měly během prvních let tréninku zvládnout, patří i nácvik střídání během hry. Měly by znát pořadí střídání (nejprve na hřiště, potom ze hřiště), vědět, kterého hráče střídají, a umět střídat v závislosti na pohybu míčku ve hře.

▶ Taktické dovednosti a jejich nácvik

Při nácviku je důležité nejprve názorné předvedení a vysvětlení podstaty dané činnosti. Je dobré, pokud jsou děti samy schopny na konci vysvětlování říci, proč se určitá činnost děje a proč by se neměly chovat jinak. Při teoretické přípravě dáváme pozor, aby nebyla zbytečně dlouhá a aby děti chápaly vše, co jim trenér vysvětluje. Žádný výklad by neměl být delší než 10 minut (u malých dětí) a trenér by neměl používat cizí slova a termíny, jejichž obsah děti nechápou (takovými běžně užívanými výrazy, kterým malé děti nerozumějí, jsou např. „forčekink“ nebo „tajm“). Proto je před jejich užitím musíme vysvětlit. Obdobná situace nastává při užívání grafického značení. Proto, aby děti mohly bez problémů sledovat průběh situace či cvičení, které trenér kreslí na tabuli, musí dobře znát, co která čára znamená.

▶ Psychologická příprava

Je otázkou, jak se u dětí konkrétně projevuje psychologická příprava, každopádně má však vliv na víru ve vlastní schopnosti a na sebevědomí dětí. Nejhorší, co může být, je poraženecký přístup („to zase dnes prohrajeme, doufám, že dostaneme jenom deset gólů“) nebo naopak příliš velké sebevědomí („těmhle

nazdárkům dáme desítku a půjdeme domů“). Druhou oblastí psychologického působení je neustálá motivace dětí, aby se chtěly zlepšovat a zdokonalovat. Optimální je, když chtějí trénovat samy a mají snahu si spíše přidávat.

Aspekty zasahující do tréninkového procesu dětí

Tréninkový proces ovlivňuje řada oblastí, které mohou do jeho průběhu negativně či pozitivně zasáhnout. Je dobré, když se trenér předem připraví na různé alternativy těchto vlivů.

Role trenéra a asistenta

V družstvu by měly být určeny zcela jasné pravomoce a pořadí v družstvu. To by měl stanovit nadřazený orgán v klubu (např. výbor, trenér mládeže apod.). Jednání o postavení v realizačním týmu by měli být přítomni trenéři i asistenti družstva, aby slyšeli vše, co se o jejich pravomocích i funkčním pořadí řekne. Tvrzení „Jste všichni na stejné úrovni a máte stejné pravomoci“ nelze přijmout. Někdo musí být první a někdo druhý, oba trenéři však musejí znát svoje role. Poté je již věcí hlavního trenéra, jak zařídí chod družstva, zda bude dominantní, nebo postaví asistenty na svoji úroveň.

Rodiče

Rodiče se v prvních letech tréninkového procesu výrazně podílejí na jeho průběhu. Je to dáno tím, že děti jsou malé a musí být na trénink doprovázeny, těžkou výstroj neunesou samy a někdo jim musí pomáhat při oblékání. Velmi často tak mají rodiče potřebu do tréninku zasahovat a hodnotit jeho průběh. Pro trenéra je důležité, aby si udržel odstup od rodičů a nenechal si zasahovat do tréninkového procesu i způsobu vedení utkání. Na druhou stranu nemůže odmítat rodiče absolutně, protože na nich jsou jeho svěřenci závislí a rozpor by mohl skončit odchodem z družstva, což je vždy ta poslední alternativa řešení problémů.

V současné době, v nových ekonomických podmínkách, vystupuje do popředí i otázka sponzoringu družstva z řad rodičů. Do budoucna (po lepším vyřešení daňových zákonů) bude nutné, aby rodiče zabezpečili formou sponzoringu veškeré náklady spojené s tréninkovým procesem (nebo alespoň jejich převážnou část). Přitom je však potřeba znovu upozornit na to, že ačkoliv rodiče budou hlavní finanční základnou, přesto není možné, aby zasahovali přímo do tréninkového procesu.

Základní útočné herní činnosti jednotlivce

Souhrn akcí, které hráč může realizovat s míčkem nebo které slouží k získání míčku či k zabránění soupeři ve vstřelení branky, se nazývají herními činnostmi jednotlivce. Ty můžeme rozdělit podle držení míčku na útočné (hráč nebo jeho spoluhráči jsou v držení míčku) a obranné (míček má soupeř). Pro realizaci naprosté většiny herních činností jednotlivce se využívá hokejová hůl (přihrávky, střelba, ale i odebírání míčku apod.). Proto je hůl nezbytnou pomůckou každého hráče.

Obr. 1 *Hráč s hokejovou holí*

Hokejová hůl musí mít správnou délku – má dosahovat pod bradu stojícího hráče. Na konci hole je koncovka, která slouží pro lepší uchopení hole. Koncovku má hráč v dlani, nesmí proto být příliš velká. Druhý konec hole, tzv. čepel, je mírně zahnutá.

Hráč drží hůl na levou či pravou stranu (podle toho, která ruka je níže při úchopu hole). Proto také rozlišujeme „horní“ ruku (ta, která je výše) a „dolní“ ruku

Obr. 2 *Postoj v základním herním postavení (a), úchop hole (b)*

(nižší úchop). Při levém držení je tedy pravá ruka „horní“ a levá „dolní“. Podle zahnutí čepele také rozeznáváme „levé“ hole (čepel je zahnuta zleva doprava) a „pravé“ hole (zahnutí zprava doleva).

Pokud hráč s pravým držením drží hůl na pravé straně těla, hovoříme o držení po ruce (forhend). Pokud přendá hůl na levou stranu těla, nazýváme toto držení přes ruku (bekhend).

▶ Útočné herní činnosti jednotlivce

Útočné herní činnosti jednotlivce jsou komplexem dílčích útočných úkolů jednotlivce (tj. hráče družstva, které má v držení míček) a obranných úkolů jednotlivce (tj. hráče družstva, které míček v držení nemá). Ty na sebe navazují a vzájemně se podmiňují. Jsou charakterizovány snahou hráče udržet či získat míček v kterémkoliv pásmu hřiště a vytvořit tak možnost rozvinutí či zakončení útočné fáze. Herní činnosti jednotlivce – útočné:

1) **Uvolňování hráče s míčkem**
   a) vedením míčku;
   b) kličkou;
   c) jiným způsobem (obratem, změnou směru a rychlosti, přihrávkou o nohy apod.).

2) **Uvolňování hráče bez míčku**
   a) změnou směru (zvraty, obraty);
   b) změnou rychlosti.

3) **Přihrávání a zpracování přihrávky**
   a) přihrávání:
      - po ruce – přes ruku;
      - po zemi – vzduchem;
      - přímé – s využitím hrazení;
      - švihem – přiklepnutím.
   b) zpracování přihrávky:
      - po ruce;
      - přes ruku;
      - nepřesná přihrávka.

4) **Střelba**
   a) po ruce:
      - švihem;
      - přiklepnutým švihem;
      - golfovým úderem;
      - přiklepnutím.
   b) přes ruku:
      - švihem;
      - přiklepnutím.
   c) blafák (po zemi, vzduchem);
   d) tečování;
   e) dorážení.

5) **Klamání a „fintování“**
   a) tělem;
   b) změnou směru;
   c) pohybem hole.

Pro nejmladší věkové kategorie (přípravky a žáci) je vhodné vyčlenit následující útočné herní činnosti jednotlivce, které mají z hlediska nácviku vysokou prioritu:

- uvolňování hráče s míčkem;
- příjem a zpracování přihrávky;
- střelba.

Uvolňování hráče s míčkem

Uvolňování s míčkem je v hokejbalu stále výraznou útočnou činností, s jejíž pomocí získává hráč výhodnější postavení pro další přihrávku nebo střelbu. Obejitím protihráče dosahuje pro své mužstvo číselné převahy, zesiluje účinnost útočné akce a vytváří potřebné předpoklady pro její zakončení. Uvolňování hráče s míčkem můžeme rozdělit na dvě základní dovednosti:

1) vedení míčku;
2) obcházení soupeře.

Technika a taktika uvolňování s míčkem je ovlivňována herní situací a liší se zejména:

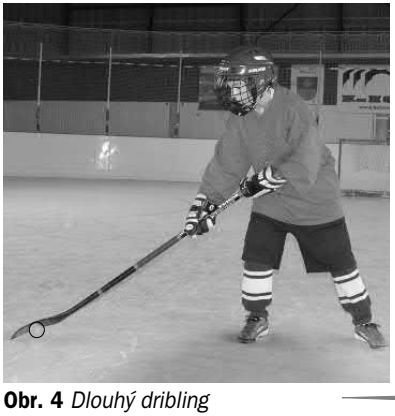
- podle prostoru, ve kterém se provádí;
- podle způsobu obranných činností protihráče.

▶ Vedení míčku

Je to činnost, při které se hráč snaží dostat do výhodnějšího postavení, zpravidla pro střelbu nebo přihrávku. Hráč vede míček **driblingem, tažením, tlačením nebo pomocí nohou**.

- Nejčastějším způsobem je **dribling**. Míček se pohybuje uprostřed čepele a hráč jej kontroluje periferním viděním a citem v rukou. Jestliže se totiž na míček při driblingu dívá, ztrácí přehled o postavení spoluhráčů i soupeřů.
- **Tažení** používají hráči při vybíhání oblouků, přičemž drží hůl jednou rukou. Druhou rukou odmítají bránícího hráče.
- **Tlačení** míčku používají hráči při rychlém startu, když mají před sebou volný prostor. Hůl přitom drží zpravidla v jedné ruce.

Obr. 3 *Krátký dribling*



Obr. 4 *Dlouhý dribling*

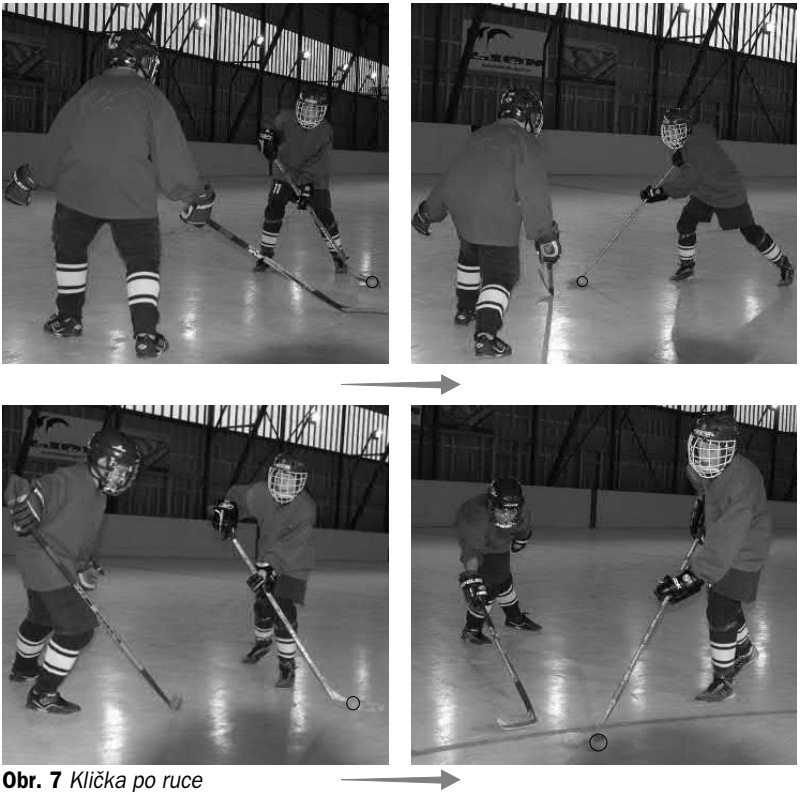
Obr. 5 *Tažení*

Obr. 6 *Tlačení*

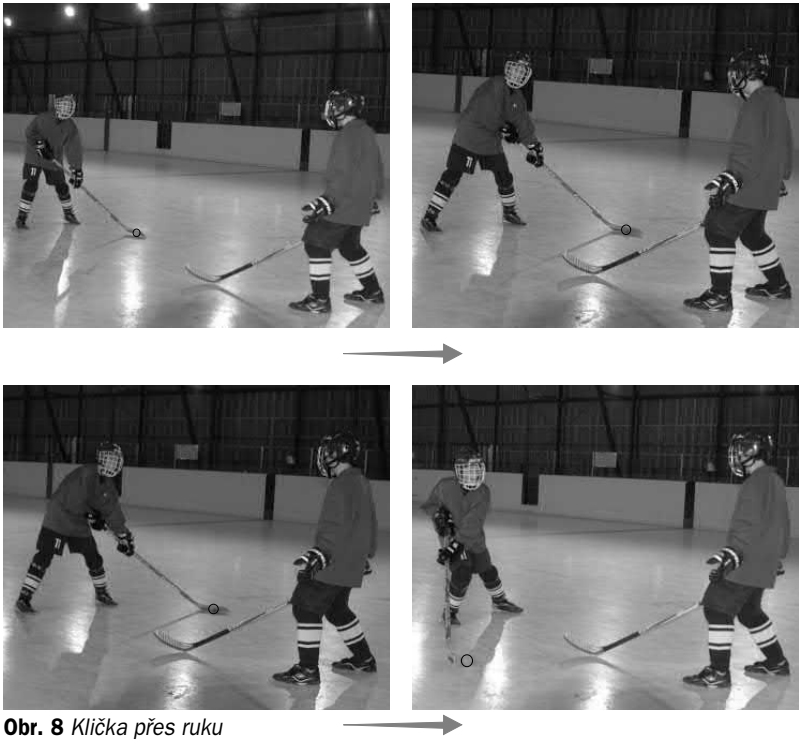
▶ Obcházení soupeře

Hráč použije nejčastěji **kličku, obhození nebo prohození**, přičemž získává výhodnější postavení pro další činnost. Kličku po ruce nebo přes ruku dělá hráč tak, že se těsně před soupeřem postaví na obě nohy a činí klamný pohyb tělem nebe holí. Bránící hráč reaguje na tento klamný pohyb změnou směru, čehož využívá útočící hráč a vybíhá na opačnou stranu. Při kličce přes ruku pouští spodní ruka hůl a kryje míček tak, aby na něj soupeř nedosáhl. Při kličce po ruce drží hráč hůl oběma rukama, získává rychlost a odpoutává se od soupeře.

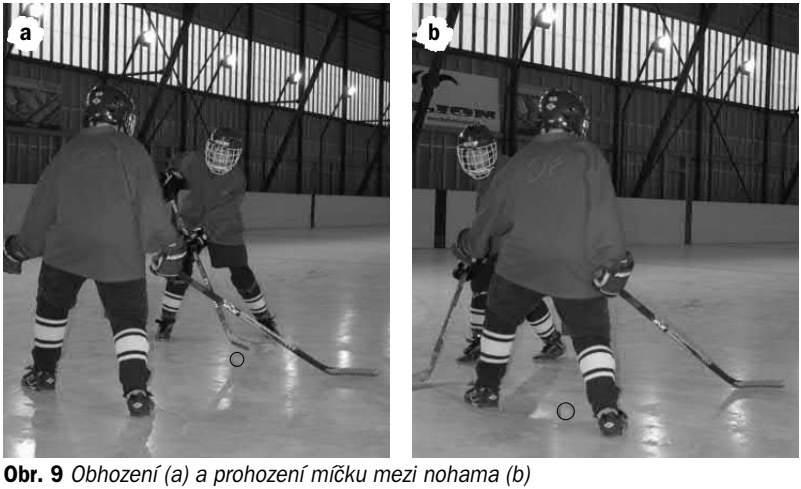
Když se útočník přiblíží k bránícímu hráči, může ho obejít také prohozením o mantinel nebo prohozením míčku mezi jeho bližší nohou a holí, příp. mezi nohama. Aby bylo prohození nebo obhození úspěšné, musí mít útočník větší rychlost než hráč bránící.



Obr. 7 *Klička po ruce*



Obr. 8 *Klička přes ruku*



Obr. 9 *Obhození (a) a prohození míčku mezi nohama (b)*

▶ Uvolňování s míčkem v obranném pásmu

Úkolem uvolňování v obranném pásmu je odpoutat se od atakujícího soupeře a založit útok přihrávkou. Hráč pokračuje v uvolňování s míčkem jen tehdy:

a) má-li volný prostor směrem k modré čáře,
b) jsou-li ostatní hráči obsazeni,
c) přihrávka míčku spoluhráči by nevytvořila lepší možnost pro přenesení hry do středního pásma.

Hráč s míčkem je obvykle atakován jedním nebo dvěma protihráči. Musí se proto vzdálit co nejrychleji z místa, kde získal míček, do takového prostoru, kde může podle potřeby manévrovat nebo kde je kryt před okamžitým napadením soupeře. Zásadně se nesnaží uvolňovat bez pohybu, protože je pak snadno napadnutelný protihráčem, který ho zablokuje a odstaví ho od míčku.

Technika a taktika uvolňování s míčkem v obranném pásmu ◀◀◀

Při zakládání útoku

Nabíhá-li proti hráči s míčkem soupeř držící hůl v jedné ruce, bude usilovat především o získání míčku bez využití hry tělem. Hráč provede s míčkem rychlý pohyb před tělem, stáhne jej daleko za sebe, odrazí se a běží stranou od napadajícího protihráče. Trupem a bližší nohou kryje míček. Dostává se před soupeře, který již není schopen zasáhnout.

Atakuje-li hráče s míčkem protihráč držící hůl v obou rukou, bude tento soupeř pravděpodobně provádět blokování, aby hráči znemožnil manévrování s míčkem. Hráč startuje stranou od soupeře a provádí dlouhou kličkou šikmo vpřed. Tím se soupeř dostane za něho a nemůže mu zabránit v pohybu.

Při napadání dvěma protihráči nedokončí hráč s míčkem uvolňování. Provádí krátký pohyb s míčkem blízko nohou a snaží se míček přihrát nebo přerušuje hru u hrazení.

Při rozvíjení útoku

Uvolňování s míčkem provádí často hráč v rychlém pohybu, když startuje s míčkem k modré čáře nebo přijímá přihrávku a pokračuje v běhu. Tohoto hráče obsazuje protihráč, který je buď v pohybu přímo proti němu, nebo k němu nabíhá obloukem.

V prvním případě je nejlepší obejít soupeře po té straně, kde drží hůl. Uvolňující se hráč střídá dlouhý a krátký pohyb do strany, jednou nohou udeří do soupeřovy hole a těsně podél napadajícího hráče běží dále do středního pásma. Tento způsob mu umožňuje pokračovat v pohybu k soupeřově brance nejkratší cestou.

V druhém případě je důležitá rychlost obou hráčů. Hráč s míčkem stupňuje rychlost a utíká soupeři tak, že vede míček tažením po opačné straně, než kde se nachází napadající protihráč. Uvolňování s míčkem v obranném pásmu považujeme za východisko pro přihrávku, která založení protiútoku zrychluje. Není-li přihrávka možná a bezpečná nebo nezvyšuje-li šanci proniknout do středního pásma, je samostatné uvolňování s míčkem nutné.

▶ Uvolňování s míčkem ve středním pásmu a při pronikání do útočného pásma

Ve středním pásmu je činnost útočníka s míčkem určována:

- Postavením hráče s míčkem vzhledem k postavení protihráčů před modrou čárou útočného pásma.
- Postavením vzhledem ke stranám hřiště.

Jestliže sám hráč s míčkem stojí nejblíže k útočnému pásmu, snaží se nabíhat středem hřiště do tohoto pásma. Dostává-li přihrávku křídelní útočník, proniká s míčkem prostorem podél hrazení. Činnost útočníka s míčkem je závislá na jeho běžecké rychlosti a technické vyspělosti.

▶▶▶ Technika a taktika uvolňování s míčkem ve středním pásmu

Při vedení je míček mezi patkou a středem čepele. Hlava má být při vedení míčku zvednuta, aby hráč mohl dobře sledovat spoluhráče i soupeře a zároveň částečně viděl míček u své hole. Široké periferní vidění je pro hráče hokejbalu nezbytné. Hráč má sice stále v patrnosti míček, protože zůstává v zorném poli jeho zraku (vidí ho nepřímo), ale současně je soustředěn na sledování situace na hřišti. Opačné vidění – centrální, kdy hráč upřeně sleduje míček, je chybou hlavně začátečníků, kteří dosud nemají dostatečný cit v rukou a musí míček plně sledovat očima, aby jim neodskočil od hole. Na hráčích také vyžadujeme, aby drželi hůl pevně na zemi, aby jim soupeř nemohl úderem své hole vypíchnout míček.

Základním způsobem uvolňování s míčkem je **krátký dribling**. Rozsah driblingu se mění podle potřeby v závislosti na situaci. Je ovlivněn prací nohou. Dribling s větším poloměrem poněkud snižuje rychlost hráče. Předností krátkého driblingu je fakt, že hráči mají lepší cit pro míček, jsou schopni obejít soupeře kličkou na obě strany a bez větší přípravy přihrát.

Vedení míčku **tažením** se používá při běhu v obloucích. Míček je veden šikmo stranou od hráče. Čepel je k míčku značně přikloněna. Tento způsob je výhodný při obíhání soupeře pomocí dlouhé kličky nebo při úniku podél hrazení s navázáním změny směru obloukem k brance.

Nabíhá-li útočník na obránce, kryje míček tělem, a to tak, že vysune vnitřní rameno směrem k soupeři a silně se vykloní do středu oblouku. Míček táhne šikmo stranou poněkud vzadu za tělem. Musí přitom pokračovat v běhu a stupňovat rychlost. Je chybou, nesnaží-li se zrychlit, protože pak může být bránícím soupeřem dostižen. Tento způsob vedení míčku lze provést také tak, že hráč pustí spodní rukou hůl a drží ji jen silnější rukou na konci, aby co nejvíce oddálil míček od soupeře. Čepel hole musí být pevně na zemi a správně přikloněna k míčku. V zatáčce vysunuje útočící hráč koleno vnitřní nohy dopředu a volnou paží cloní proti možnému pokusu soupeře o vypíchnutí úderem hole.

Vedení míčku **tlačením** se uplatňuje tehdy, jestliže se hráč rozbíhá k získání rychlosti a v jeho bezprostřední blízkosti není žádný protihráč, který by mu v tom bránil. Hůl přitom drží v jedné ruce s paží volně prohnutou, aby měl možnost jistě ovládat míček. Kličky s holí drženou jednou rukou jsou technicky velmi náročné a lze jich využít převážně ve středním pásmu, kde je přece jen více volného prostoru.

Vedení míčku **od sebe a k sobě** používají útočníci:

a) Bezprostředně před protihráčem, chtějí-li ho obejít prohozením nebo obhozením míčku.
b) Před vystřelením na branku, aby brankář nemohl dobře vystihnout, kdy budou skutečně střílet.

Míček je za běhu střídavě oddalován a přisunován zpět. Při prohození nebo obhození naznačuje útočník těsně před protihráčem kličku na bekhendovou nebo forhendovou stranu. Kličku nedokončuje, ale pouští míček mezi nohou a holí nebo mezi nohama protihráče, obchází tohoto hráče a za ním se míčku opět zmocňuje. Při pronikání do útočného pásma mezi bránícími hráči používají někteří útočníci uvolňování s míčkem, při kterém se probíjejí úzkým prostorem mezi těmito hráči. Aby útočící hráč udržel míček ve směru zamýšleného pohybu, hraje ho kupředu mezi oba obránce a svou holí kryje pokusy o jeho vypíchnutí. Při kontaktu se soupeřem se snaží prorazit do útočného pásma a počítá s protiakcí soupeřů. Podaří-li se mu ubránit jejich nárazům, přikládá čepel opět k míčku a pokračuje v běhu. Rozhodující je potřebná stabilita, která mu umožňuje udržet rovnováhu, i když do něho soupeř opakovaně naráží nebo ho udeří holí do nohou.

Při pronikání s míčkem podél hrazení se někteří útočníci snaží oklamat soupeře změnou rychlosti běhu. Jestliže má soupeř dobrou příležitost blokovat a pohybuje se tak, že znemožňuje hráči s míčkem únik do volného prostoru hřiště, naznačí útočící hráč zpomalení, na které navazuje co nejrychlejší frekvence nohou. Pokud blokující soupeř stačil na toto manévrování reagovat, má útočník s míčkem ještě jednu možnost – proskočit podél hrazení. Výskokem se potom dostává na úroveň boků blokujícího hráče, a to často stačí k úspěšnému proniknutí.

Snadnější úlohu má útočící hráč, kryje-li míček před jedním bránícím hráčem. V tom případě záleží především na síle hráče, aby svou holí dovedl odtlačit hůl soupeře. Čepel přiklání vší silou k míčku a vytlačuje soupeřovu hůl šikmo stranou.

Při pronikání s míčkem podél hrazení je třeba počítat s obranou soupeře, který kryje prostor u hrazení a znemožňuje provedení kličky. Útočící hráč prohazuje míček mezi soupeřem a hrazením tak, aby se odrazil pod úhlem, pod jakým byl přihrán na hrazení. Soupeře buď obchází zrychlením pohybu, nebo se probíjí podél hrazení v širším stoji rozkročném. Riskantním pronikáním bez míčku je tzv. proskočení, při kterém je třeba počítat s nárazem na hrazení.

▶ Uvolňování s míčkem v útočném pásmu

Uvolňování s míčkem je v útočném pásmu přípravou pro střelbu. Velmi důležité je, aby se hráč s míčkem neodchyloval od branky, aby byl schopen obejitím jednoho soupeře vytvořit přesilovou situaci a dostat se ve spolupráci se spoluhráči do prostoru proti brance. Uvolňování s míčkem stranou od branky je málo účelné.

Útočník se může dostat do těchto situací:

a) Útočník s míčkem vniká do útočného pásma, obchází protihráče a proniká přímo k brance.
b) Útočník s míčkem je zatlačován bránícím hráčem stranou od branky, přesto se do prostoru před ní snaží probít.
c) Útočník vybojoval míček v rohu hřiště nebo u hrazení a proniká s ním do prostoru před branku.
d) Útočník dostává přihrávku a uvolňuje se s míčkem.

▶▶▶ Technika a taktika uvolňování s míčkem v útočném pásmu

Nejagresivnější způsob pronikání k brance soupeře vyžaduje navázání osobního kontaktu s protihráčem. Útočící hráč s míčkem nabíhá proti soupeři. Nemění

směr běhu a snaží se nejprve oklamat soupeře rychlým manévrováním s míčkem. Míček střídavě oddaluje a přitahuje a bezprostředně před protihráčem ho pouští do prostoru pod jeho hůl. Přitom stupňuje rychlost, vysunuje rameno proti soupeři, naráží do soupeře a probíjí se přímo k brance. Míček je na krátký okamžik bez kontroly. O jeho ovládnutí rozhoduje výsledek osobního souboje. Úspěchem útočníka je opětovné získání míčku a možnost další akce (pokračování v běhu s míčkem, střelba, přihrávka).

Technicky ještě náročnější je pronikání, při kterém je míček ovládán holí drženou jen v jedné ruce, zatímco druhou paží odráží útočník pokusy soupeře o protiakci. Chrání tak prostor, v němž vede míček, a zachycuje nárazy hole.

Kličky pro obejití protihráče používá útočník tehdy, vyžaduje-li to situace. Předpokladem je to, aby hráč provádějící kličku udržel míček na holi, neboť při ztrátě míčku vzniká nebezpečí protiútoku. Hráč by se při uvolňování s míčkem neměl odchyloval od pohybu směrem k brance. Proto nabíhá přímo proti soupeři, v jeho bezprostřední blízkosti se staví na obě nohy, provádí klamný pohyb trupem, aby protihráč nevystihl, na kterou stranu bude provádět kličku, a pak teprve uskuteční zamýšlený pohyb nohou. Kličku provádí podle dané situace různým způsobem. Chce-li obejít soupeře pomocí kličky v malém rozsahu, udělá ji před soupeřem včas, a to tak, že ve vzdálenosti asi dvou metrů od něho odsunuje míček rychlým pohybem stranou a současně vybíhá do směru, kterým se pohybuje míček, takže po jeho zpětném stažení míjí soupeře v takové vzdálenosti, aby ten nemohl míček vypíchnout úderem hole.

Důležitým faktorem je přitom zejména pohyb nohou. Zrychlení umožňuje úspěšné provedení pohybu holí s míčkem. Je-li útočící hráč zatlačován s míčkem stranou od branky, uvolňuje se nejlépe střídáním rychlosti pohybu. Míček vede stranou od soupeře tak, aby jej chránil svým tělem. Běží střední rychlostí, ze které naznačuje start, prudce zastavuje a znovu startuje proti směru pohybu nebo do strany. Současně posunuje míček kupředu krátkým obloukem. V závěrečné fázi hráč táhne míček za svým tělem, pak ho vysunuje před sebe, kde ho dále vede krátkým driblingem.

Jinou možností uvolnění od soupeře je rychlý start z předchozího zpomalení. Tím získává útočící hráč před soupeřem malý náskok, blokuje ho vnitřní nohou a odráží se vnější tak, aby se dostal před branku. Míček táhne za tělem, těsně před brankou jej stahuje k noze a střílí na branku.

Velmi obtížné je pronikání s míčkem z prostoru od hrazení. Útočící hráč sleduje soupeře, naznačuje klamné pohyby a snaží se, aby soupeř reagoval první. Udělá-li soupeř pohyb a snaží se zasáhnout míček holí, nechá útočník míček za tělem a přiblíží se k soupeři. Soupeř, kterému se nepodařilo zasáhnout

míček, je předkloněn a má vysunutou hůl. Útočník se uvolňuje tím, že stahuje míček podél nohou a posílá jej úzkým prostorem podél soupeře kupředu. Dostává se tak za soupeře.

Proti soupeři, který hraje po míčku holí, může útočník také úspěšně použít vysunutí míčku směrem k protihráči nejlépe naznačením bekhendové kličky. Jakmile soupeř udělá pohyb holí proti míčku, stáhne útočník míček až k nohám a přikopne jej dopředu na opačnou stranu na svou hůl. Tím se uvolňuje pro další činnost.

Speciální řešení vyžaduje uvolňování útočníka s míčkem po přihrávce. Přihrávka míčku je pro uvolňujícího se hráče vždy impulsem pro změnu rychlosti i směru pohybu. Jen tak zabrání jeho okamžité ztrátě a současně si vytvoří dobré podmínky pro další činnost. Je důležité, aby se hráč rozhlédl a zorientoval v okamžiku, kdy míček přijímá. Zjistí tak postavení protihráčů, spoluhráčů a podle toho volí další postup. Tím může využít každé slabiny soupeřovy poziční hry nebo chyby protihráče. V útočném pásmu je výhodné střídat rychlost běhu i rychlost pohybu s míčkem. Změně rytmu běhu se musí bránící hráč přizpůsobovat. Je pro něj stejně nepříjemná jako rozmanité pohyby s míčkem při nabíhání. Po přijetí míčku je nejúčinnější uvolňování proti brance. Podaří-li se útočníkovi proniknout do střední vzdálenosti před branku, může vystřelit, protože také brankář je v pohybu a nemá příznivé podmínky pro úspěšný zákrok.

Uvolňování s míčkem v útočném pásmu má být zakončováno střelbou. Osobní zodpovědnost za splnění úkolu má každý hráč. Přihrávka do rohu hřiště, znamenající přenesení této zodpovědnosti na jiného hráče, není řešením. Útočník se nesmí bát osobní zodpovědnosti a musí být schopen podstoupit osobní souboj, umožní-li to uvolnění pro střelbu. Pronikání k brance je základní podmínkou, bez které nelze zakončit ani rychlý protiútok, ani postupný útok. Kličkování v rozích hřiště je již zastaralým pojetím a v dnešním hokejbalu už ztratilo svůj význam.

▶ Metodika nácviku

- Vedení míčku a uvolňování s míčkem se nacvičuje nejdříve na místě.
- Zpočátku se hráči mohou dívat na míček, později je musí trenér nutit, aby ho kontrolovali periferním viděním a citem v rukou.
- Při driblingu, tažení i tlačení míčku je důležité sladění běhu s vedením míčku.
- Zpočátku se volí jednoduchá cvičení, aby se hráči mohli soustředit na techniku provádění, po zvládnutí základní techniky se zařazují cvičení náročnější (vedení kolem překážek, ve slalomu, běhu vzad).

- Obcházení soupeře se nacvičuje po základním zvládnutí vedení míčku.
- Zpočátku je vhodné používat stojany nebo jiné statické překážky.
- Prvním předpokladem úspěšné kličky je klamný pohyb.
- Při kličce musí hráč zrychlit.
- Obdobně lze využít stojanů i při nácviku obhození či prohození.
- V další fázi nácviku se využívá nejdříve pasivně stojícího, později aktivně bránícího soupeře.

Základní chyby v technice

- Stálé sledování míčku zrakem (hráč se nedívá na bránícího soupeře).
- Klička je prováděna příliš blízko, nebo naopak daleko od obránce, hráč nedělá před vlastním provedením kličky klamný pohyb.
- Při kličce hráč nezrychlí běh, špatně kryje míček.

Přihrávání a příjem přihrávky

Přihrávání je činnost, při níž hráč nasměruje míček k některému ze svých spoluhráčů tak, aby jej spoluhráč mohl zpracovat. Zpracování je pak činnost, která umožňuje získat kontrolu nad míčkem. Dnešní hokejbal předpokládá pronikání právě pomocí přihrávek (v utkání se přihrává průměrně 250krát), i když nezavrhuje ani akce jednotlivce, neboť jen přihrávání samo o sobě by vedlo k šablonovité hře. Přihrávání je umožňováno neustálým uvolňováním hráčů bez míčku a jeho dokonalé zvládnutí je základním předpokladem pro osvojení útočných kombinací a systémů. Dobře přihrát znamená přihrát přesně a včas.

Úspěšnost přihrávky závisí také na hráči, který přihrávku přijímá. Ten se musí umět uvolnit od soupeře a bezpečně přihraný míček zpracovat. Zastavit a zpracovat přihrávku lze holí, nohou i rukou. Vyžaduje to ale od hráče cit v rukou, aby se míček od čepele neodrážel nebo mu hůl nepřeskakoval.

▶ Způsob provedení přihrávek

Způsob provedení přihrávek lze rozdělit na:

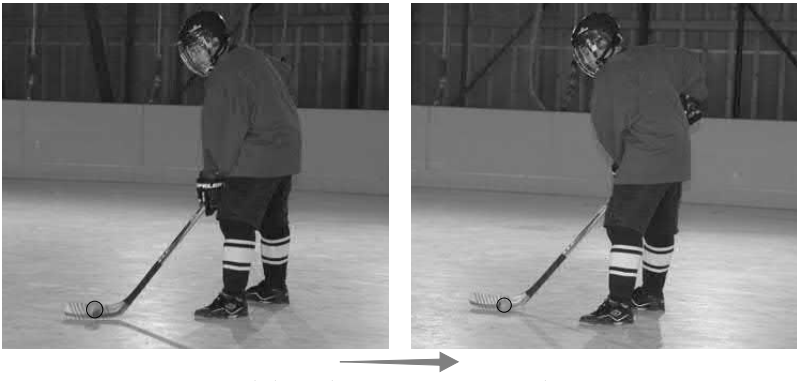
- přihrávky po zemi;
- přihrávky vzduchem.

Přihrávky po zemi se obvykle provádějí krátkým švihem. Přihrávající hráč musí velmi citlivě odhadnout sílu přihrávky, aby míček směřoval do určeného prostoru a nedostal se až k hrazení nebo k soupeři.

Obr. 10 *Technika přihrávky po ruce švihem*

Obr. 11 *Technika přihrávky přes ruku švihem*

Obr. 12 *Technika zpracování přihrávky po ruce povolením čepele*

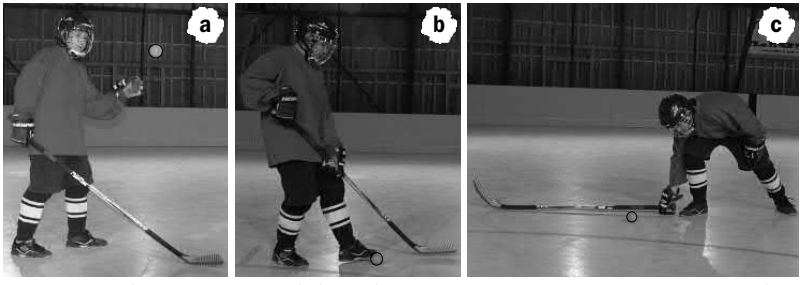


Obr. 13 *Technika zpracování přihrávky přes ruku povolením čepele*

Přihrávku nohou provádíme obyčejně ve shluku u hrazení. Někdy stačí jen usměrnit pohyb míčku tak, že vytočíme nohu vnitřní částí do směru, kterým chceme přihrát, aby se míček odrazil.

Přihrávky vzduchem se používají tehdy, rozehrávají-li obránci míček útočníkům v obranném pásmu nebo přihrávají-li útočníci v útočném pásmu a je-li na tomto omezeném prostoru takový počet protihráčů, že by míček přihrávaný po zemi nepronikl k určenému spoluhráči. Provádí se špičkou nebo patkou čepele krátkým pohybem zápěstí. Při správně provedené přihrávce vzduchem má míček dopadnout asi metr od spoluhráčovy hole. Nemá letět výš než asi 30 cm nad zemí.

Obr. 14 *Přihrávka vzduchem*



Obr. 15 *Další techniky zpracování přihrávek – rukou (a), nohou (b), položenou holí (c)*

▶ Jak přihrávat

Přihrávaný míček má být namířen před hráče, kterému je určen, a to tak daleko před něho, aby ho tento hráč mohl zpracovat v plné rychlosti. Všichni hráči musí být schopni přesně a rychle přihrát nabíhajícímu spoluhráči, tj. hráči, který není obsazen nebo nebude obsazen v okamžiku, kdy se k němu míček dostane. Míček nesmí být přihrán na nohy, protože pak se špatně zpracovává, nebo za hráče, protože brzdí rychlost jeho pohybu a rozptyluje jeho pozornost. Hráč, který zpracovává míček, se musí stavět tak, aby čepel jeho hole byla kolmo na směr očekávaného pohybu míčku. Míček přijímá hráč zpravidla v postavení po ruce, aby povolením čepele zastavil míček na své holi a nenechal si ho odskočit. Dobré provedení přihrávky je tedy závislé na:

- Správném uvolnění spoluhráče a jeho schopnosti zpracovat míček povolenou holí.
- Na schopnosti dobrého časového odhadu a přesnosti přihrávky.
- Na ostatních spoluhráčích, kteří správným uvolňováním zaměstnávají protihráče a umožňují spoluhráči s míčkem, aby se podle situace rozhodl, komu přihrát.

▶ Kdy přihrávat

Má-li přihrávání podstatně zvýšit útočnost hry, musí být vhodně střídáno s jinými útočnými činnostmi. Především ho má být využíváno při přechodu do protiútoku, protože umožňuje získání početní převahy.

Bylo zjištěno, že prudce přihraný míček je dvakrát až třikrát rychlejší než nejrychlejší hráč, který by s míčkem běžel. V útočném pásmu je třeba rovnoměrně střídat přihrávání a uvolňování s míčkem. Samotné přihrávání vede často ke ztrátě míčku. Dojde-li k obehrání protihráče v brankovém prostoru a k rychlé přihrávce, znamená to možnost nebezpečného ohrožení branky střelbou.

Přihrávající hráč se při přihrávce nedívá na míček, ale musí sledovat situaci na hřišti, aby přesně věděl, do kterého místa má přihrát. Periferní vidění mu umožňuje, aby sledoval činnost protihráčů i spoluhráčů a současně viděl čepel hole spoluhráče, na kterou přihrává míček. Rychlost přihrávaného míčku je dána situací ve hře. Je třeba dávat přednost prudkým přihrávkám. Zvláště přihrávky, které směřují k brance soupeře, mají mít takřka prudkost střel po zemi. Rychlost pohybu míčku od jednoho hráče k druhému značně zvyšuje tempo hry.

▶ Kdy nepřihrávat

Ve hře nelze předem přesně určit, co v dané herní situaci hráč udělat musí nebo nesmí. Existuje však několik pravidel, která je nutno brát v úvahu. Obvykle se nemá přihrávat:

- Neví-li hráč, kde se pohybuje spoluhráč, kterému chce přihrát.
- Je-li hráč osobně bráněn tak, že se nemůže uvolnit.
- Do prostoru před vlastní branku nebo úhlopříčně obranným pásmem, jsou-li tam protihráči.
- Nachází-li se útočník ve střelecké výseči, odkud může vystřelit na branku.

▶ Metodika nácviku

- Nácvik začíná na místě přihrávkou po ruce (na vzdálenost 4–5 m).
- Po zvládnutí se vzdálenost zvětšuje a nacvičují se i další způsoby zpracování a příjmu přihrávky (švihem, přiklepnutím, po zemi i vzduchem, po ruce i přes ruku).
- Později probíhá nácvik v mírném pohybu (nejdříve s přihrávkami po ruce a poté přes ruku).
- V další fázi nácviku se cvičí přihrávky ve větší vzdálenosti a i ve větší rychlosti a především v místech, kde se určité způsoby přihrávek ve hře nejčastěji vyskytují (kolmá přihrávka při zakládání útoku v obranném pásmu, přenechání míčku při zakončení útoku apod.).

Základní chyby v technice

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

- Nemíří na čepel spoluhráče (přihrávka naslepo).
- Přihrává na obsazeného spoluhráče.
- Přihrává před vlastní branku.

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

- Nemá hůl na zemi.
- Drží hůl tvrdě a míček mu odskakuje (přeskakuje čepel hole).
- Neuvolňuje se pro příjem přihrávky.

Střelba

Hokejbalová střelba patří k technicky velmi náročné činnosti, a to především proto, že je třeba spojit mnoho různých pohybových složek a návyků v jeden harmonický celek. Při střelbě jde o vzájemnou souhru běhu a vedení míčku s vlastní technikou střelby, se správným odhadem situace ve hře, postřehem, přesností a v neposlední řadě i s fyzickou připraveností každého hráče. Veškerá činnost družstva i jednotlivce se tedy soustředí na získání míčku, jeho aktivní ovládání a na úspěšné zakončení společné akce střelbou.

Úspěšnost střelby ovlivňuje množství faktorů, které nemůžeme pojímat izolovaně. Ve vlastním tréninku proto dochází při nácviku střelby k určité „rozpolcenosti“, kdy na jedné straně rozvíjíme tyto faktory samostatně, ale na straně druhé je pro potřebu hry nutné rozvíjet a zvládnout tyto dovednosti v komplexním provedení.

K faktorům, které výrazně ovlivňují kvalitativní i kvantitativní charakteristiky střelby, patří především:

a) **Technika provedení** – dokonalé zvládnutí techniky střelby je nejen předpokladem k správnému časoprostorovému silovému impulsu, ale současně určuje i přesnost střelby. Efektivita techniky střelby vychází z vlastní herní situace, tj. z postavení střílejícího hráče vzhledem k okamžité poloze míčku, kterou zaujímá vůči brance a brankářovi, a z postavení na hřišti, jak vlastního, tak spoluhráčů i soupeře. Vysoká úroveň techniky a její stabilita umožňuje prudkou a přesnou střelbu v koordinačně náročných herních situacích (střelba z otočky, pod tlakem a v maximální rychlosti, v pádu, ze vzduchu, při špatné kvalitě herní plochy).

b) **Kondiční připravenost** – efektivitu střelby, za předpokladu optimálního zvládnutí techniky provedení, ovlivňují do jisté míry rychlostně silové schopnosti hráče a dosažená úroveň rozvoje maximální síly. Určitou výhodou pro střelbu mohou být i výškové a hmotnostní parametry hráče (prosazení se v osobním souboji, větší rozpětí pohybů, udržení výhodného střeleckého postavení apod.). Vysoká úroveň kondiční připravenosti zároveň pomáhá oddalovat nástup únavy, která negativně ovlivňuje techniku provedení, což

se odráží na rychlosti i přesnosti střelby, a zároveň nevhodně působí i na taktické myšlení hráče.

c) **Taktická připravenost** – úspěšnost střelby je závislá i na správném a rychlém zhodnocení herní situace a jejího dalšího vývoje. Jedná se o výběr optimálního místa a časového okamžiku střelby, volbu mezi střelou a přihrávkou spoluhráči v lepším střeleckém postavení a umístění střelby. Za nejvýhodnější místa pro střelbu jsou obecně považovány dolní i horní rohy branky – místa poměrně nejvzdálenější od brankáře. Z bezprostřední blízkosti branky se ukazuje jako optimální střílet do horních rohů, ze střední a dlouhé vzdálenosti je nejúčinnější střelba po zemi či nízko nad zemí (možnost tečování střely). Z hlediska taktiky provádíme střelbu:
   - z kličky (po ruce a přes ruku);
   - z malého prostoru;
   - v kontaktu se soupeřem;
   - po kličce brankáři (nahoru nebo po zemi);
   - klamáním a naznačováním střelby.

d) **Psychická odolnost** – při střelbě se projevuje především ve vypjatých herních situacích (trestné střílení, vysoká míra zodpovědnosti za výsledek utkání atd.).

Při střelbě rozeznáváme čtyři základní fáze pohybu:

1) **Nápřah** – maximální vykývnutí hole proti pozdějšímu směru pohybu míčku.
2) **Švih** – tj. do okamžiku, kdy se čepel hole dotkne míčku.
3) **Interakce** – působení čepele hole na míček do okamžiku, kdy míček opouští čepel hole.
4) **Protažení** – okamžik, kdy se čepel dostane ve směru pohybu do nejkrajnější polohy.

Nejdůležitější částí pohybu ovlivňující rychlost míčku je fáze interakce. Čepel hole totiž udílí míčku zrychlení, které je přímo úměrné následné rychlosti střely.

Jednotlivé způsoby střelby dělíme podle techniky provedení do tří skupin:

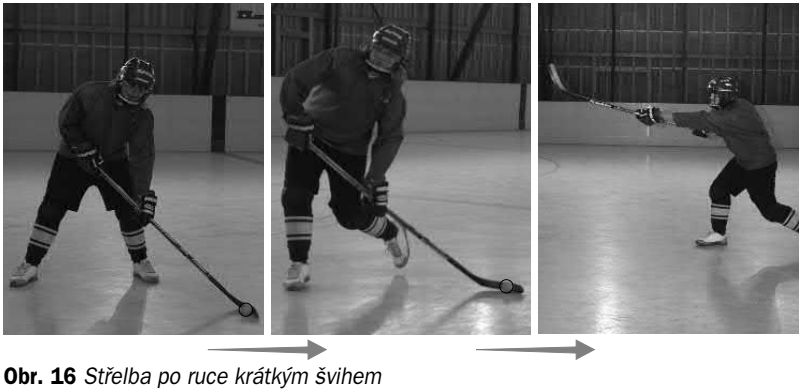
1) **střelba po ruce**
   - švihem;
   - přiklepnutým švihem;
   - krátkým přiklepnutím;
   - golfovým úderem.
2) **střelba přes ruku**
   - švihem;
   - přiklepnutím.
3) **jiné způsoby střelby**
   - tečování;
   - dorážení;
   - střelba ze vzduchu, z otočky, v pádu atd.

▶ Technika jednotlivých druhů střelby

Kvalita střelby je úzce spjata s dokonalým zvládnutím techniky jednotlivých druhů střelby. Proto je při nácviku střelby prvořadým úkolem věnovat dostatečnou pozornost technice provedení. Právě proto zde uvedeme stručný popis techniky základních druhů střelby.

▶▶▶ Střelba po ruce krátkým švihem

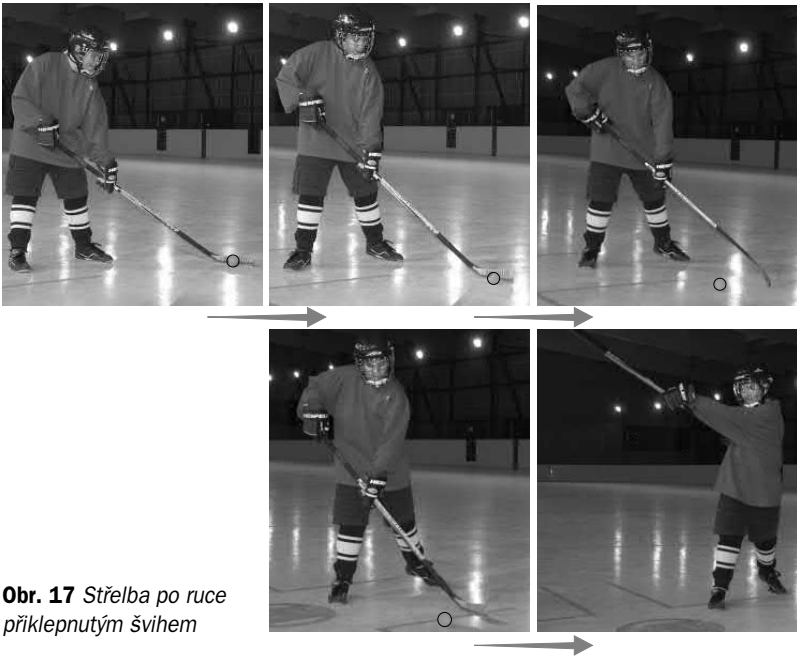
Míček je u patky čepele hole, která je k němu přiklopena, a to v prostoru šikmo od těla na úrovni souhlasné nohy (u leváků levé nohy a naopak). Současně se silným zatlačením hole na míček a páčivým pohybem rukou přenáší hráč (např. levák) hmotnost těla na opačnou tj. pravou nohu. Souhlasná (tj. levá noha) vyrovnává pohyb paží a hole tím, že zakopává šikmo dozadu a stranou. Hráč svírá pevně hůl (ve středu rukojeti) a rychlým vytočením zápěstí odklání čepel od míčku. Tato ruka určuje současně směr střelby. Je důležité dotažení pohybu v pořadí: trup – ruce – zápěstí – hůl – čepel.



Obr. 16 *Střelba po ruce krátkým švihem*

▶▶▶ Střelba po ruce přiklepnutým švihem

Míček vedeme u patky čepele hole. Před vlastní střelbou dochází na okamžik k oddálení čepele od míčku. Následným zrychlením pohybu dojde k udeření do míčku přibližně středem čepele. V momentě úderu do míčku je třeba velmi pevně sevřít střed rukojeti hole. Na přiklopení či odklopení čepele od míčku v okamžiku úderu závisí výška letu míčku (při velkém odklopení letí míček vysoko nad zemí a naopak).



Obr. 17 *Střelba po ruce přiklepnutým švihem*

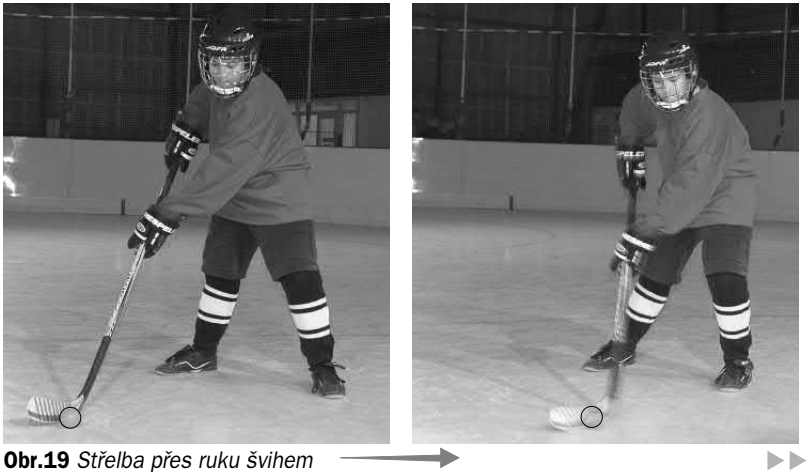
Střelba golfovým úderem

Míček je na úrovni osy těla (v boční nebo čelní rovině). Při nápřahu dojde k výraznému oddálení hole vzad a vzhůru (až nad úroveň ramen). Poté následuje zpětný švihový pohyb hole k míčku, do kterého čepel udeří v místě mezi patkou a středem. Velice důležité je dotažení pohybu hole ve směru střelby. V momentu udeření do míčku dochází k prudkému zášvihu souhlasné nohy (u leváků levé), aby se vyrovnal pohyb paží a trupu. Výška letu míčku je opět závislá na přiklopení čepele k míčku v okamžiku, kdy míček čepel hole opouští.

Střelba přes ruku švihem

Správný popis této techniky střelby je velice obtížný, začínáme-li ji z úplného klidu. Je vhodnější provádět její nácvik v pohybu, přičemž míček umístěný u patky čepele hole je tažen zezadu. Pohyb hole se zrychluje pomocí rotace ramen a trupu, současně dojde k odklopení čepele. Náklonem do směru střelby a současnou souhlasnou prací paží je míček vystřelen. Nachází se přitom mezi patkou a středem čepele hole. Jako výhodnější se ukazuje uchopení hole o něco níže (ve středu rukojeti), než je normální držení.

Obr. 18 *Střelba golfovým úderem*



Obr.19 *Střelba přes ruku švihem*

Pro vlastní techniku střelby lze stanovit určitá základní pravidla:

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

▶ Metodika nácviku

S nácvikem střelby začínáme až po částečném osvojení a zvládnutí techniky přihrávání. Zpočátku se soustředíme na střelbu krátkým švihem. Metodika nácviku je v podstatě stejná jako metodika nácviku přihrávky švihem:

- ukázka, instrukce a popis příslušné techniky střelby;
- nácvik střelby z pohybu;
- běh na branku – střelba;
- nácvik z místa (později na určitý cíl);
- nácvik z místa na branku;
- převzetí přihrávky – dribling – střelba;
- převzetí přihrávky – přímá střelba na branku.

Důležité je nacvičovat střelbu na určitý cíl (bod), tedy učit se od počátku střílet přesně. Jednou z možností je použít jako cíl pneumatiku, vyznačený bod na hrazení, maketu brankáře apod. Je třeba dbát na přesnost střelby tak, aby si hráči byli jisti, že dokáží umístit střelu do volných prostor branky. Cvičení s přímou střelbou na branku by mělo být do tréninku nižších věkových kategoriích zařazováno často (s využitím většího počtu branek). Obdobně důležité je věnovat se nácviku jak střelby nízké, tak vysoké. Vždy po krátkém období nácviku střelby z místa přistoupíme k nácviku z pohybu. Kromě přesnosti střely je velmi důležité klást důraz na její maximální prudkost, bez ohledu na vzdálenost od branky.

Jakmile hráči získají dostatečnou sílu v zápěstí a zvládnou základy techniky, mohou s úspěchem nacvičovat střelbu zápěstím – tzv. rychlou střelbu. Ta by měla patřit k základním herním momentům nacvičovaným v tréninku. Další jeho součástí je nácvik správného využívání švihové střelby a střelby přes ruku.

Po dostatečném zvládnutí základní techniky bychom měli do nácviku zapojit i „stresový moment“. K tomu se využívají cvičení založená na různých typech stresů – prostorovém a časovém, na stresu vyvolaném soupeřem, psychickém stresu, únavě apod.

Jak již bylo zdůrazněno, aby mohli hráči tyto střelecké situace úspěšně natrénovat, musí nejprve dobře zvládnout techniku střelby. Kromě přesnosti a prudkosti střely je zapotřebí nacvičovat také schopnost převzít odražený míček a vystřelit, tečovat letící míček, umět správně jednat v těžkých osobních soubojích před brankou soupeře apod. Nejdůležitější je však naučit hráče „umění“ proměňovat střelecké příležitosti, které si vytvoří.

Nácvik střelby patří mezi nejdůležitější tréninkové úkoly. Jedná se o proces, který nikdy nekončí. V tréninkové praxi je žádoucí, aby byla cvičení střelby co nejvariabilnější, a to z hlediska jejich obtížnosti i širokého záběru.

Základní chyby v technice

- Hráč nevystřelí v nejvhodnější chvíli.
- Ruce hráče nesvírají pevně hůl.
- Střelba z obrácené nohy.
- Hráč nestřílí do volného prostoru.
- Čepel není odkloněna od míčku.
- Při golfovém úderu hráč „podsekává“ míček čepelí, aby jej zvedl ze země.

Základní obranné herní činnosti jednotlivce

Obranné herní činnosti jednotlivce jsou definovány jako činnosti, které jsou komplexem dílčích obranných úkolů jednotlivce (tj. hráče družstva, které nemá v držení míček), které na sebe navazují a podmiňují se. Jsou charakterizovány snahou hráče získat míček v kterémkoliv pásmu hřiště a vytvořit tak prostor pro rozvinutí útočné fáze hry. Vycházejí z několika základních pravidel:

- Úspěšnost družstva záleží na kvalitě (i kvantitě) obranné činnosti jednotlivce.
- V okamžiku zakončení útoku je třeba okamžitě myslet na obranu.
- Hráč si má vypěstovat návyk, že získal-li míček, vzal tím soupeři možnost k útoku; úspěšně pomáhá plnit obranné úkoly svého družstva a tím kontrolovat hru soupeře.
- Dobře bránící hráči jsou pro kolektiv stejným přínosem, jako hráči střílející branky.
- K důležitým úkolům trenéra patří i vyhledávání hráčů, kteří se mohou realizovat v plnění obranných činností.
- Schopnost soustavné obranné činnosti se získává tréninkem a zápasovou praxí.
- Hráčům, kterým jsou při bránění svěřovány úkoly s konkrétními cíly, je třeba se v přípravě adekvátně věnovat a neustále v nich upevňovat správné herní pojetí.
- Dobře bránit neznamená jen získávat míček agilním pohybem po hřišti, znamená to také vyhledávat a vyhrávat osobní souboje a získaný míček rychle a účelně rozehrát.
- Hráč, jenž zvládl své obranné úkoly, se může během utkání úspěšně zapojit také do útočné fáze.

Z hledisky systematiky rozlišujeme v hokejbalu následující obranné herní činnosti jednotlivce:

1) **obsazování hráče s míčkem**
   - napadání (přístup k soupeři);
   - odebírání míčku;
   - blokování hráče.
2) **obsazování hráče bez míčku**
   - volně – těsně.
3) **obrana prostoru**
   - krytí prostoru;
   - krytí hráče v prostoru.
4) **blokování střel**
   - ve stoji;
   - v pokleku a kleku;
   - holí.

Všechny tyto herní činnosti spolu úzce souvisí, při hře se často prolínají a na jejich dokonalém zvládnutí závisí kvalita provedení obranných kombinací a systémů.

Obsazování hráče s míčkem

Obsazování hráče s míčkem je činnost, při které se bránící hráč snaží získat míček (napadáním protihráče či odebráním míčku), znemožnit obsazovanému hráči úspěšnou přihrávku nebo zpomalit a narušit protiútok. Tato činnost se v jednotlivých pásmech výrazně liší technikou provádění, mírou agresivity i pojetím spolupráce bránících hráčů.

▶▶▶ Obsazování v útočném pásmu

Jde většinou o napadání soupeře, při němž se bránící hráč pohybuje čelem proti soupeři s míčkem a plní zejména tyto úkoly:

- Atakuje soupeře v pohybu směrem k hrazení.
- Hraje proti soupeři, ne proti míčku.
- Blokuje soupeře u hrazení.
- Po předchozích obranných manévrech se snaží získat míček.

▶▶▶ Obsazování ve středním pásmu

Realizuje se buď v bočním postavení naběhnutím obloukem k soupeři, blokováním soupeře a jeho zatlačováním do méně výhodného prostoru k hrazení, nebo v čelním postavení (obrana obránců):

- Ustupováním s předběžnými manévry pro blokování soupeře.
- Ustupováním s přípravou pro blokování soupeře a vypíchnutí míčku holí.
- Ustupováním a bezprostřední přípravou pro vypíchnutí míčku holí.

K dalšímu obsazování – v čelním postavení – dochází naběhnutím obloukem k soupeři a zdvojením soupeřovy obrany ve spolupráci s nejbližším spoluhráčem, příp. naběhnutím obloukem proti soupeři a individuálním odebráním míčku.

▶▶▶ Obsazování v obranném pásmu

Jde nejčastěji o obsazování a napadání v prostoru u hrazení, v rohu hřiště a při pronikání soupeře do střeleckého území. Bránící hráč se soustředí na splnění těchto úkolů:

- Napadá soupeře při pronikání do střeleckého území a v boji za brankovou čarou.
- Blokuje soupeře při pronikání k brance středem hřiště.
- Obsazuje soupeře při pronikání podél hrazení a blokuje soupeře na hrazení.
- Ustupuje a vypichuje soupeři míček při přesilové situaci.
- Vbíhá mezi soupeře a míček, jestliže se soupeř chce uvolnit zastavením (vbíhá soupeři do hole), tzn. vtlačuje se mezi soupeře a míček.

Má-li soupeř míček, provádí bránící hráč obsazování podle toho, jaké je postavení spoluhráčů i ostatních protihráčů a v jakém postavení se sám nachází v okamžiku, kdy soupeř obdržel míček. Nejvýhodnější je obsadit nebo atakovat protihráče ve chvíli, kdy přijímá míček a nestačí se ještě dobře orientovat.

Napadání – přístup k soupeři

▶ Technika provedení

Základem je včasný pohyb k soupeři v okamžiku, kdy získal míček. Toho docílíme rychlým startem a okamžitým atakováním soupeře. Bránící hráč se snaží dostat soupeře do prostoru (např. k hrazení) a do situace (např. donutit jej ke zpomalení), v níž bude sám ve výhodnějším postavení k navázání kontaktu s protihráčem a k odebrání míčku. Ve volném prostoru se bránící hráč přiblíží k hráči s míčkem s cílem navázat s ním kontakt a získat míček, u hrazení dochází k zablokování soupeře. Nejúčinnější formou je napadání v okamžiku, kdy je hráč obrácen zády do hřiště.

▶ Metodika nácviku

- Nejprve v mírném pohybu nacvičovat včasné načasování akce a rychlý přístup k hráči.
- Trénovat navazování kontaktu naběhnutím obloukem k protihráči, sledování jeho pohybů a okamžitou reakci na jeho záměry.
- Tuto obrannou činnost je třeba neustále procvičovat, nejprve v jednoduchých cvičeních, později především v herních podmínkách.

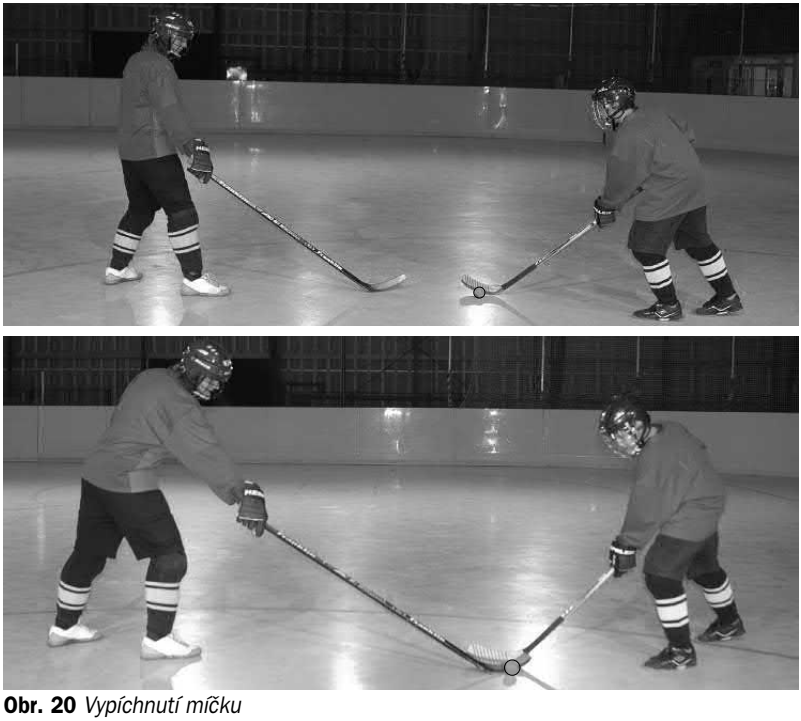
Základní chyby v technice

- Napadení soupeře přímým naběhnutím, kdy vzniká riziko „propadnutí“ po jeho kličce.
- Nekoordinovaný pohyb.
- Nerozhodnost a malá rozvaha.

Odebírání míčku

Navazuje přímo na obsazování hráče s míčkem. Po každém získání míčku následuje start a rozehrávka. Při odebíraní se projevují pohybové kvality obsazujících hráčů. Existuje několik způsobů odebírání míčku:

- **Vypíchnutí**, bránící hráč prudce vytrčí hůl před sebe proti soupeřově holi s míčkem a špičkou své hole zasahuje míček.
- **Úderem do míčku**, hráč prudkým obloukovým pohybem hole (vymetením) udeří do míčku na soupeřově holi.
- **Nadzvednutí nebo přitlačení hole**.
- **Položení hole**, bránící hráč položí celou svou hůl na zem před hůl soupeře, kterému tím zamezí ve větším pohybu s míčkem, neboť ten do položené hole narazí.
- **Zablokování**, bránící hráč atakuje soupeře, který se s míčkem pohybuje podél hrazení, a to tak, že se vtlačí mezi něj a míček a zablokuje nohou a bokem jeho hůl na hrazení.



Obr. 20 *Vypíchnutí míčku*

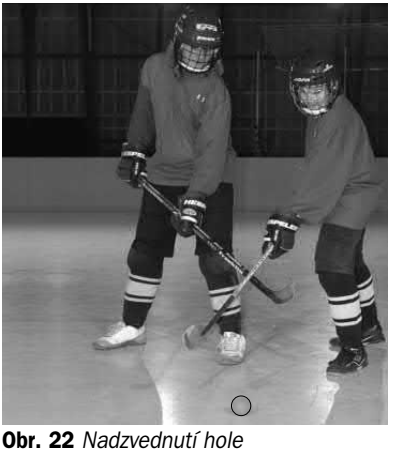
▶ Metodika nácviku

- Hráči nacvičují na místě základní pohyby holí s důrazem na jejich přesné provedení.
- Mírný pohyb ve dvojicích – útočící hráč vede míček bez snahy překonat bránícího hráče, bránící zkouší různé druhy odebrání míčku:
  1) Čelně proti soupeři – vypíchnutí, úder do míčku, položení hole.
  2) V souběžném běhu s protihráčem – nadzvednutí nebo přitlačení hole, blokování.
  3) Při sledovaní hráče s míčkem – úder do hole.
- Dvojice v mírném pohybu – útočící hráč se snaží obejít bránícího hráče vedením míčku či kličkou, bránící reaguje různými druhy odebrání.
- Na vymezeném prostoru se útočící hráč snaží překonat bránícího libovolným způsobem – bránící reaguje.
- Odebírání míčku v herních cvičeních.
- Bránící hráč zůstává v prostoru hráče s míčkem a snaží se jej neustále atakovat holí, a to i tehdy, jestliže se mu nepodařilo míček odebrat při prvním pokusu.
- Herní cvičení, po odebrání míčku následuje start a rozehrávka.

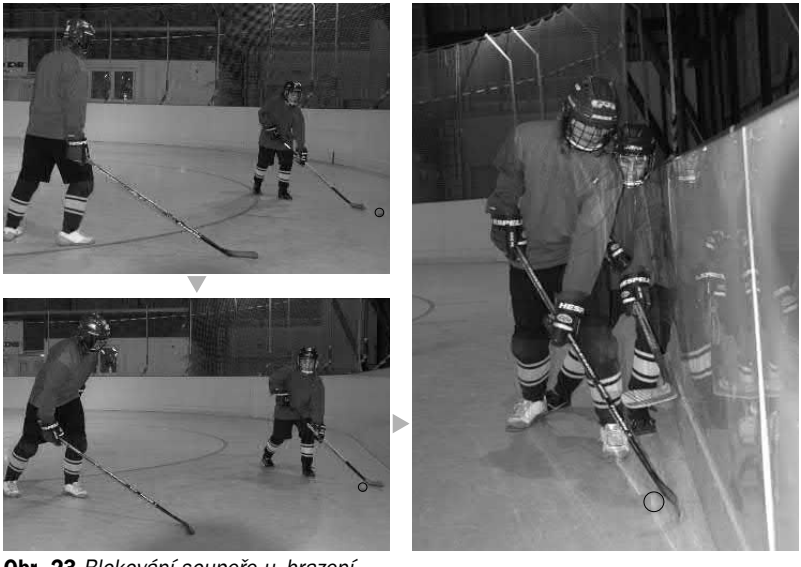
Základní chyby v technice

- Nekoordinované pohyby při navazování kontaktu se soupeřem, nerozhodnost.
- Volba nevhodného způsobu odebrání míčku.
- Podražení soupeře nebo jiný přestupek proti pravidlům hry.
- Získání míčku nebylo signálem k okamžitému přechodu do útočné fáze.

Obr. 21 *Úder do míčku*



Obr. 22 *Nadzvednutí hole*



Obr. 23 *Blokování soupeře u hrazení*

Obsazování hráče bez míčku

Je to činnost zabraňující soupeři převzetí míčku. Mělo by jí být věnováno hodně pozornosti při nácviku i při utkání. Nutnost obsazovat hráče s míčkem si uvědomuje každý bránící hráč. Zanedbání obranné činnosti proti útočníkovi bez míčku bývá chybou mnoha bránících hráčů.

Úspěch obsazování je podmíněn zejména správným postavením bránících hráčů. Zaujímají-li dobré postavení, pak jsou schopni včas nabíhat k protihráči bez míčku a zabránit mu v jeho přijetí. Obsazující hráč se staví tak, aby se nacházel mezi protihráčem a protihráčem s míčkem. Obsazování provádí buď **těsné**, nebo **volné**. **Těsné obsazení** znamená, že hráči jsou **spolu** v **kontaktu**. Může být provedeno tělem, rukou nebo holí. Při **volném obsazení** spolu hráči **nejsou v kontaktu**. Obecným pravidlem je, že čím blíže je útočící hráč k brance, tím těsnější má být jeho obsazování. Při větší vzdálenosti od branky může být obsazování volnější. Obsazující hráč však musí být schopen běžet stejně rychle jako jeho soupeř. Není-li tak dobrý běžec, musí se držet blízko u soupeře a nechat mu co nejméně prostoru k manévrování. Stejně důležité

je obsazovat útočníka, který přihrával. Pozornost většiny hráčů se soustřeďuje na útočníka s míčkem. Soupeř, který míček přihrál, nabíhá směrem k brance a jestliže je volný, může dostat míček zpět a ohrozit branku. Proto musí bránící hráč rychle vyběhnout a běžet s útočníkem směrem ke své brance tak, aby ho obsadil a znemožnil mu přijetí míčku.

▶ Technika provedení

Obsazuje-li bránící hráč útočníka, který manévruje podél hrazení, pohybuje se v prostoru mezi útočníkem a vlastní brankou tak, aby měl své rameno vždy před útočníkem. Nesmí běžet daleko před ním, protože pak by soupeř mohl zatočit za jeho zády do středu hřiště. Rovněž nesmí běžet příliš daleko za ním, protože soupeř ho může odblokovat tím, že mu překříží dráhu a zabrání mu tak v plynulém běhu. Náskok 2–3 metrů je pro bránícího hráče příliš velkou vzdáleností. Obsazuje-li bránící protihráč útočníka, který nabíhá, aby převzal přihrávku, vysune své rameno co nejblíže k soupeři a snaží se ho oddálit od míčku. Využití hry tělem v okamžiku, kdy protihráč očekává přihrávku, je velice účinnou součástí obsazování. V prostoru před brankou, v území střelecké výseče, je nutno těsně obsazovat všechny útočníky, kteří se zde nacházejí. Obsazující hráč musí současně sledovat hráče s míčkem, aby byl připraven zajišťovat bojujícího spoluhráče, kterého soupeř může obehrát.

▶ Metodika nácviku

- Dvojice v mírném pohybu; útočící hráč mění směr a bránící hráč „hlídá pohyb“.
- Dvojice; útočící hráč se snaží libovolným způsobem na malém prostoru uvolnit, bránící hráč se jej snaží těsně obsazovat.
- Drobné hry na osobní obranu.
- Herní cvičení na malém prostoru zaměřené na obsazování hráče (volně a těsně).

Základní chyby v technice

- Bránící hráč je příliš daleko od útočícího hráče.
- Bránící hráč ztratil kontakt (vizuální či dotykový) s útočícím hráčem.
- Bránící hráč se soustřeďuje pouze na hráče s míčkem a nikoli na útočícího hráče, kterého má bránit.

Obrana prostoru

Jedná se o obrannou činnost při početní převaze útočníků (2:1, 3:1), při níž obránce vhodným postavením brání daný prostor a snaží se soupeři znesnadnit činnost. Rozeznáváme **krytí prostoru** a **krytí hráče v prostoru**.

▶ Technika provedení

Obránce ustupuje ke své brance tak, aby měl útočníky před sebou. Ustupováním získává čas, aby se mohli do obrany vrátit jeho spoluhráči. Nesmí proti útočníkovi s míčkem vyrazit předčasně. Tím by umožnil přihrávku dalšímu útočníkovi, který by postupoval volný na branku. Obránce jen naznačuje obranné zákroky a čeká na chybu útočníků. Jestliže útočník špatně přihraje, vypichuje obránce míček, pokusí-li se o přímé odehrání, musí se obránce stavět tak, aby útočník prováděl kličku stranou od branky, odkud má nepříznivý úhel ke střelbě. Obránce může ustupovat až do vzdálenosti cca 8 metrů od branky, potom již musí provést obranný zákrok. V tomto postavení obsazuje jednoho útočníka.

▶ Metodika nácviku

- Obrana v mírné rychlosti v situaci 2:1 s nácvikem obrany prostoru.
- Herní cvičení 2:1 s nácvikem obrany prostoru.
- Obrana v mírné rychlosti v situaci 3:1 s nácvikem obrany prostoru.
- Herní cvičení 3:1 s nácvikem obrany prostoru.
- Herní cvičení 2:1 s nácvikem obrany hráče v prostoru.

▶▶▶ Základní chyby v technice

- Příliš brzy zahájená obranná akce – napadnutí jednoho hráče.
- Přílišná koncentrace jen na jednoho hráče.
- Nezahájení obranného zákroku ani v těsné blízkosti před brankou.
- Po zahájení obranného zákroku chybí krytí hráče v prostoru.

Blokování střel

Blokování střel je činnost, při níž se hráč snaží zabránit proniknutí vystřeleného míčku do branky. Velký význam má tato obranná činnost zejména při střelbě obránců od útočné modré čáry. V hokejbalové praxi existují tyto varianty blokování střel:

- ve stoji;
- v pokleku a kleku;
- holí.

▶ Technika provedení

Blokování střel ve stoji

Proti střílejícímu obránci vybíhá soupeřův obránce tak, že má nohy těsně u sebe, aby se od nich míček odrazil. Míček letící vysoko nad zemí nebo skákající míček sráží obránce dlaní na zem.

Blokování v pokleku

Obránce přechází do pokleku, takže kolenem jedné nohy se dotýká země. Má možnost zasáhnout míček holí, kterou drží v jedné ruce u země. Volnou paži má spuštěnou podobně jako brankář podél těla a podle potřeby chytá míček do ruky. Hlubokým poklekem zvětšuje obránce plochu, o kterou se může míček zarazit. Poklek však nesmí obránci zabraňovat v tom, aby se dokázal rychle zvednout a vyběhnout, kdyby se útočník pokusil uvolnit s míčkem na některou stranu. Druhou variantou je klek na obě kolena v okamžiku vystřelení a chycení míčku tělem. Tento zákrok se často uskutečňuje při běhu vzad, kdy obránce ustupuje před soupeřem až do okamžiku, kdy chce vystřelit.

Obr. 24 *Blokování v pokleku*

Blokování holí

Jedná se o specifický způsob blokování střel, při kterém bránící hráč vkládá v momentu vystřelení hůl před míček, který tím srazí mimo branku nebo alespoň zmírní jeho rychlost.

▶ Metodika nácviku

- Všechny druhy blokování střel mají obdobnou metodiku nácviku.
- Nacvičování základních pohybů bez míčku.
- Chytání velmi pomalu jedoucího míčku.
- Chytání volně letícího míčku.
- Nácvik chytání prudkých míčků – doporučujeme zařazovat až ve starších věkových kategoriích.

▶▶▶ Základní chyby v technice

- Obracení se bokem a zády k míčku.
- Uhnutí míčku.
- Tečování míčku v těsné blízkosti před brankou.

Hra brankáře

Základní postoj

Všechny činnosti brankáře vycházejí z tzv. základního postoje. Jedná se o speciální postavení, ze kterého brankář zahajuje většinu svých zákroků. Tento postoj není vždy stejný a brankář ho v průběhu utkání často mění. Většinou však má určité charakteristické rysy:

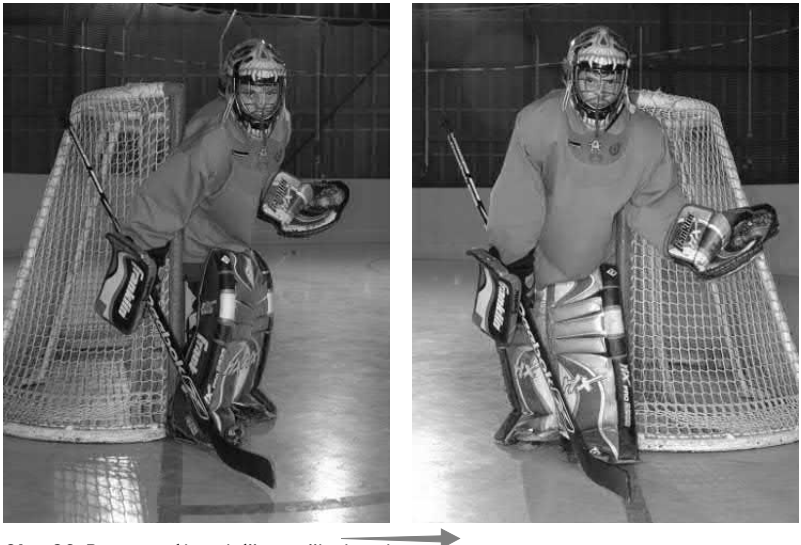
- Chodidla jsou mírně od sebe, přibližně v šíři ramen, kolena naopak obvykle u sebe (nejsou však pevně sevřená), nohy mírně pokrčeny – chrániče holení, tzv. brankářské betony, směřují spíše k zemi. Tělo je nakloněno mírně vpřed.
- Hůl drží brankář obvykle u její rozšířené části, a to tou rukou, kterou by měl při držení útočnické hole nahoře (např. při levém držení se jedná o pravou ruku). Rukavice, tzv. vyrážečka, je vytočena kolmo do hry. Volná ruka s tzv. lapačkou je pokrčena v lokti, vysunuta mírně vpřed a dlaní co nejvíce otevřena do hry.
- Hůl je položena celou hranou čepele na zem, asi 10 cm před nohama.
- Základní postoj by měl být uvolněný, aby umožňoval maximální rychlost zásahu. Brankář by neměl opírat žádnou část těla o výzbroj (např. ruku s „lapačku“ o „beton“), protože v případě střely se pak prodlužuje doba zásahu.
- K chytání střel by měla být využita co největší část těla a výzbroje.
- Brankářský postoj je namáhavý a v době, kdy není branka bezprostředně ohrožena, se může brankář uvolnit a z postoje se narovnat.

Obr. 25 *Základní brankářský postoj*

Pohyb v brance

Brankář se pohybuje v základním postoji. Pohyb ve hře vyžaduje prudké starty vpřed i vzad a pohyby a přesuny do stran, to vše většinou v maximální rychlosti. Základním brankářským pohybem je přesun v brance, kdy brankář reaguje obvykle na hru za brankou úkrokem od jedné tyčky k tyčce druhé. Při nácviku je třeba dodržovat určité zásady:

- Brankář by měl být vždy v postavení kolmo k míčku – nemělo by docházet k bočnímu natočení do směru pohybu.
- Hůl by měla být na zemi celou svou plochou. Nestaví se na patku, ani na špičku.
- Při odrazu by nemělo dojít k narovnání těla nebo dokonce k nadzvednutí nohy.
- Důležité je zaujmout přesné postavení u tyče, jíž se dotýkají boty, „betony“ i tělo hráče. Brankář se však nesmí o tyčku opírat!
- Pokud má brankář tyčku na té straně, kde drží hůl, musí si dát pozor na to, aby konec hole nezůstal v brance. Loket by měl být vždy mimo branku (u obou rukou).
- Hůl by měla být připravena zachytávat přihrávku, která směřuje přes brankoviště.



Obr. 26 *Postavení brankáře u tyčky branky*

▶ Střelecký úhel

U hry brankáře je důležité, aby co největší část těla a výzbroje směřovala proti míčku. Brankář by měl dále vyplňovat branku pokud možno rovnoměrně ve všech jejích částech. Právě proto stojí brankář za normální situace na ose branky, v jakési neutrální pozici. Pokud však stojí na brankové čáře, pokrývá pouze určitou část branky (dospělý brankář cca 40 %). Znamená to tedy, že hráč má většinu plochy branky volnou. Dojde-li k útoku, přistupuje brankář k tzv. vykrývání (či vyplňování) střeleckého úhlu. Střelecký úhel je úhel, který svírají tyče branky (resp. jejich vnitřní okraje) a který má vrchol v místě, odkud je míček vystřelen. Brankář by měl stát vždy na ose tohoto úhlu. Jednou z možností jak zlepšit vykrytí branky je vyběhnutí proti střele, při kterém dochází k vyplnění střeleckého úhlu. Vyběhnutí brankáře je buď předběžnou reakcí na nebezpečnou situaci (např. při samostatném nájezdu hráče), nebo k němu dochází až v okamžiku vystřelení míčku (např. při střelbě obránce od modré čáry). Obě alternativy mají své klady i zápory. Velice důležitý je však směr pohybu brankáře. Především u začátečníků se setkáváme s tím, že brankář vybíhá proti hráči, nikoli proti míčku. Tím se dostává do situace tzv. vidění hole, při níž se brankář svým pohybem dostává mimo střelecký úhel.

Chytání míčku

Úspěšnost brankáře závisí na počtu chycených míčků, především v situacích, v nichž hrozí bezprostřední ohrožení branky. Cílem je vystřelený míček chytit, vyražení znamená potenciální nebezpečí opakované střely – dorážení. Podle potřeby chytá brankář všemi částmi těla, nicméně optimální je, pokud každá část těla kryje „svůj“ prostor v brance.

Brankář by měl chytat především před brankou a využívat neustálého pohybu k lepšímu vykrývání střeleckého úhlu. Při zákrocích se snaží zůstat do poslední chvíle na nohou. V kleku či v lehu nemá možnost rychle reagovat na změnu situace. Na druhou stranu však brankáři vyšších postav chytají většinu míčků v kleku – mají tak krytý prostor při zemi a přitom dosáhnou i do horních částí branky. Střely obvykle dělíme podle výšky jejich letu nad zemí na:

- střely po zemi nebo nízko nad zemí;
- střely do střední výšky a vysoké.

Střely po zemi nebo nízko nad zemí se nejčastěji chytají:

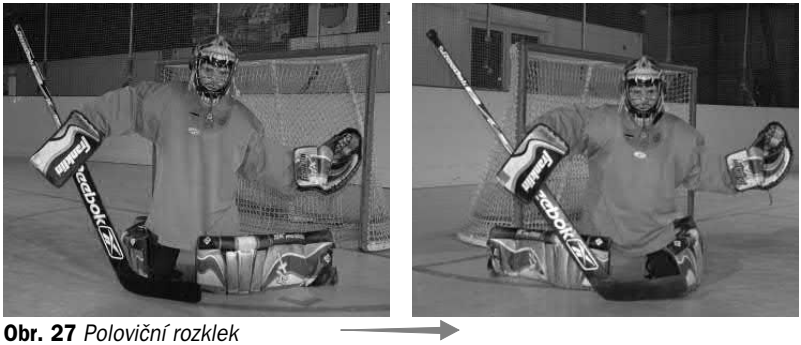
- čepelí hole;
- polovičním rozklekem.

Chytání holí

Holí chytá brankář střely, které směřují přímo do prostoru, kde stojí. Hůl je přitom položena celou plochou čepele na zemi a předsunuta před nohama. Brankář pak zastavený míček ihned odehrává, popř. zalehává. Druhou alternativou je mírné vysunutí špičky čepele vpřed, takže míček se odráží do strany za branku.

Poloviční rozklek

Jedná se o nejčastěji užívaný způsob krytí střel po zemi a nad zemí. Při střelách do levé části branky při něm brankář klečí na pravém koleně a levou nohu má výrazně vytočenou do strany, aby co největší část směřovala kolmo k míčku. „Beton“ je položen celou hranou na zemi a spolu se špičkou boty je natočen směrem k míčku, koleno levé nohy je přitlačeno k zemi. Výhodou tohoto zásahu je využití relativně velké plochy chráničů, hůl zároveň kryje prostor mezi „betony“ a pokud je to možné, zastavuje míček („beton“ pouze jistí zákrok holí). Poloviční rozklek umožňuje i rychlý návrat (vztyk) do základního postoje.



Obr. 27 *Poloviční rozklek*

Celý rozklek

Občas brankář reaguje v nepřehledné situace v prostoru před brankou (popř. i za brankou) tzv. celým rozklekem, kdy klečí na obou kolenou a obě nohy jsou vytočeny co nejvíce dopředu, špičkami k míčku. Tento zákrok brankář použije především v okamžiku náhlého nebezpečí – především při neočekávané střele. Nevýhodou je poněkud delší doba potřebná pro návrat do základního postoje.

Střely do střední výšky a vysoké se nejčastěji chytají:

- volnou rukou („lapačkou“);
- rukou s holí („vyrážečkou“);
- tělem.

Základem všech zákroků je tlumení míčku pohybem vzad. Ten zabraňuje odražení míčku zpět do hry.

Chytání do volné ruky („lapačky“)

Rukavice je co nejvíce otevřena a vytočena dlaní proti míčku. V okamžiku zachycení dochází k pohybu vzad a nahoru. Zároveň se rukavice („lapačka“) svírá. U střel, které směřují přibližně do poloviny branky, spojujeme chytání do „lapačky“ s polovičním rozklekem. Velmi důležité je sledovat dráhu míčku po celou dobu a neustále korigovat pohyb ruky v závislosti na letu míčku.

Chytání rukou s holí („vyrážečkou“)

Rukavice je nastavena kolmo k míčku, pohyb brzdící míček je veden spíše stranou a nahoru. Snahou je vyrazit míček do strany, nikoliv před sebe – pak hrozí nebezpečí doražení. Stejně jako u zásahů volnou rukou můžeme střely do výše poloviny branky chytat rukou s holí v polovičním rozkleku.

Chytání tělem

Chytání tělem je pravděpodobně nejbezpečnějším způsobem zachycení míčku, především díky velké ploše vykrytí.

▶ Hra holí

Hra brankáře holí hraje v dnešním hokejbalu velmi významnou roli. Hru s holí můžeme rozdělit na dvě základní činnosti:

- Obranné – založené na zachycení přihrávek.
- Útočné – založené na zastavení míčku a rozehrávce.

Zachycení přihrávek

Tato činnost je velmi důležitá a umožňuje předcházet složitým situacím, ze kterých bývají často vstřeleny branky. Zachycení přihrávky spočívá v odrážení míčku, který směřuje do prostoru před brankou, brankářovou holí. Míček bývá obvykle přihráván z rohu hřiště, z prostoru za brankou nebo od bočního hrazení. Brankář má připravenou hůl pro přehrazení dráhy míčku, přitom však musí dávat pozor na možnost sražení míčku do vlastní branky.

Zastavení míčku a rozehrání

Míčky, které jsou soupeřem vyhozeny z útočné třetiny nebo nastřeleny, brankář obvykle zastavuje, a to před brankovou čárou nebo v prostoru za brankou. Toto zachycení může nejen urychlit rozehrání útoku, ale často zabrání (např. v případě nastřelení) získání míčku soupeřem. Po zastavení míčku velmi často následuje rozehrávka. Jedná se o klasickou přihrávku, kterou může brankář založit útok. Hůl přitom drží v obou rukou, přičemž volná ruka (s „lapačkou") musí držet hůl vespod. Přihrávky mohou být na krátkou vzdálenost (spíše posunutí míčku – možné i jednou rukou), ale může jít i o kolmé průnikové přihrávky přes polovinu hřiště. Přihrávky obecně výrazně zrychlují hru a umožňují překvapivý protiútok.

Činnosti brankáře v rovnovážných a nerovnovážných situacích

Herní situace, ve kterých brankář nejčastěji zasahuje, můžeme rozdělit do třech základních oblastí:

1) samostatné nájezdy a situace 2:0;
2) rovnovážné situace (1:1 a 2:2);
3) nerovnovážné situace (2:1, 3:1).

Samostatné nájezdy a situace 2:0

Při samostatném nájezdu vyběhne brankář poměrně daleko před brankoviště (1 metr i více – záleží na zkušenostech), aby vykryl střelecký úhel a přiměl útočníka udělat kličku. V momentě, kdy se hráč přiblíží, vrací se brankář dozadu a snaží se ho pohybem vytlačit na jednu stranu. Podle situace se může pokusit vypíchnout míček holí (pozor na střelu mezi „betony"). Při kličce hráče do strany provádí brankář poloviční rozklek co největší rychlostí. Nohu se snaží dostat těsně k tyčce, aby zabránil prostrčení míčku kolem ní. Tím nutí útočníky zakončit do horní části branky, což je z velmi krátké vzdálenosti a ve velké rychlosti obtížené. Pokud hráč vystřelí, brankář by měl vyběhnutím a postupným zabíháním dostatečně vykrýt střelecký úhel a případné střely se snažit chytit výše popsanými technikami.

Podstatně složitější je situace 2:0, neboť tuto akci může jeden z hráčů kdykoliv zakončit. Brankář proto nesmí vyjíždět víc, než je nezbytně nutné, aby se nedostal mimo střelecký úhel. Po přiblížení soupeřů a navázání kontaktu se brankář snaží rychlým během vzad k brankové čáře vytvořit dobrou pozici

na zachycení míčku vystřeleného vzduchem nebo po zemi. Pokud si hráči přihrají těsně před ním, volí obvykle poloviční rozklek. Určitou variantou je i zachycení přihrávky, které však vyžaduje dokonalý odhad situace a velkou rychlost v pohybu holí.

Rovnovážné situace

V této herní situaci může brankář spolupracovat s obránci. Nejjednodušší je situace 1:1, kdy útočící hráč musí zakončit samostatně. Brankář proto může vyběhnout poměrně daleko z branky, aby co nejvíce vykryl střelecký úhel. Případné propadnutí obránce se dál řeší jako samostatný nájezd. V situaci 2:2 mohou zakončit oba útočníci. Brankář proto vybíhá méně, očekává přihrávku a střelbu druhého hráče. V podstatě se ale jedná o modifikovanou situaci 1:1, kdy je i druhý hráč pokryt dalším obráncem.

Nerovnovážné situace

V nerovnovážných situacích nabývá na významu spolupráce brankáře a obránce. Relativně nejjednodušší je převaha o jednoho útočícího hráče (2:1 nebo 3:2). Brankář sleduje činnost hráče s míčkem, ale je připraven na přesun při případné přihrávce. Nevybíhá daleko z branky, aby byl schopen včasného přemístění. Obránce se snaží pohybem vytlačit útočníka s míčkem stranou a zamezit přihrávce na druhého hráče. Případná střela potom bude následovat z velkého úhlu, což je pro brankáře výhodou. Situace 3:1 se v mnoha ohledech podobá variantě 2:0. Ani zde brankář nesmí vyběhnout příliš daleko a neustále musí manévrovat mezi přihrávajícími hráči. Vždy se snaží zaměřit na hráče s míčkem a postavit se proti němu. Ve spolupráci s obráncem se jej snaží pohybem vytlačit do strany.

▶ Trénink brankářů

Brankář musí chytat vždy s maximálním nasazením a co nejrychleji. Je proto dobré poskytnout mu během tréninku dostatek času pro přípravu na zásah proti dalšímu hráči. Trenér by měl respektovat, že další hráč pokračuje ve hře teprve tehdy, když se brankář postaví a opět zaujme základní postoj. Cvičení (především s intenzivní prací brankáře) by neměla trvat příliš dlouho, resp. pokud je brankář unaven, měl by odejít z branky a je buď vystřídán druhým brankářem, nebo hráči zakončují do prázdné branky, případně trenér cvičení ukončí.

Brankáři by měli absolvovat speciální trénink pokud možno každý týden, a to alespoň v délce 45 minut. Tento trénink by neměl sloužit k rozvoji kondice, ale nácviku techniky a řešení speciálních situací v utkání.

Závěrem chceme poznamenat, aby trenéři, kteří sami nikdy nestáli v brance, přistupovali k brankářům s určitou dávkou pochopení, protože se jedná o obtížnou činnost, která vyžaduje dlouhodobou praxi a především herní zkušenost.

Činnost při utkáních

Cílem každého týmu je vítězství v utkání. Trenér tomu může svou činností napomoci (pokud není mezi soupeři příliš velký výkonnostní rozdíl). Právě souboj dvou přibližně stejně silných soupeřů je dobrou příležitostí pozitivně malé sportovce ovlivnit. Trenérské vedení dětí v utkání (koučování) má několik fází:

- příprava na utkání;
- příprava před utkáním;
- činnost při utkání;
- hodnocení po utkání.

Příprava na utkání

U nejmenších dětí by se trénink před utkáním neměl výrazněji lišit od běžného tréninku. S postupujícím věkem a s narůstajícími zkušenostmi dětí, především ve věku mezi 10–15 lety, se v tréninku zaměřujeme na nejběžnější situace, které mohou v utkání nastat, a na možnosti jejich řešení. Je také vhodné, aby děti trénovaly už přímo ve dvojicích, trojicích či v pětkách, a to v takovém složení, se kterým trenér počítá pro utkání. Po posledním tréninku by měla proběhnout velmi krátká porada, na které trenér sdělí hlavní informace o utkání:

- Kdo bude soupeřem.
- Kdy a kde je sraz na utkání (popř. v kolik hodin je odjezd).
- Co se od utkání očekává – turnaj, přátelské či mistrovské utkání apod.
- Jaká je předpokládaná sestava družstva, popř. jaké je rozdělení hráčů do jednotlivých pětic.
- Další doplňující informace.

Především u menších dětí by měl trenér dbát na zapojení co největšího počtu hráčů do utkání. Je důležité, aby se děti mohly projevit a měly šanci získat zkušenosti. Především u malých dětí není cílem vyhrát, ale zúčastnit se. Při nominaci by měl trenér vycházet nejen z aktuální výkonnosti, ale i ze snahy jednotlivých dětí. Zápasy jsou výrazným motivačním faktorem a trenér by je měl právě k tomuto účelu využívat. Zásadně by mělo platit, že nominován je ten člen družstva, který se zúčastnil nejméně posledních dvou tréninků (samozřejmě, že mohou nastat i výjimky, ale ty by měly vycházet z předběžné dohody s trenérem a nikoliv z „nepostradatelnosti“ hráče).

Dále by měl trenér (resp. technický vedoucí družstva) zajistit registrační průkazy dětí, zápis o utkání, dresy a další věci nezbytné pro bezproblémové absolvování utkání – základní náhradní vybavení apod. Zapomenout by neměl ani na průkaz trenéra.

Příprava před utkáním

Sraz družstva by měl být dán dostatečně dlouhou dobu před začátkem zápasu, pokud se utkání odehrává ve vzdálenější lokalitě, měl by trenér myslet na případné problémy s dopravou a shromáždit hráče podle potřeby ještě dříve. Děti zachovávají pokud možno obvyklý denní režim (samozřejmě s ohledem na dobu utkání).

Po setkání družstva v danou hodinu by se děti měly seznámit s prostředím a atmosférou utkání. Je také ještě dostatek času na vyřešení případných nepředvídaných okolností. Poté následuje obecná rozcvička, která by měla trvat asi 15 minut. Obvykle začíná zahřátím (hra, rozklusání apod.), poté následuje protažení (švihová cvičení, strečink), drobná emotivní cvičení (hry, štafety apod.) a na závěr vyklusání či opět drobná hra. Po rozcvičce se družstvo převlékne do výstroje a výzbroje.

Asi 10 minut před odchodem družstva na rozcvičku stanoví trenér konečnou sestavu (pokud došlo ke změně) a sdělí hráčům základní taktiku utkání. Na závěr se snaží hráče motivovat a pozvednout bojovnost družstva (zvyšuje nízkou aktivitu dětí nebo naopak snižuje jejich příliš velké sebevědomí). Obvykle je tato „porada“ zakončena bojovým pokřikem.

Rozcvičení před vlastním utkáním trvá u dětí většinou 5–10 minut a přímo předchází začátku zápasu. Hráči se individuálně protáhnou a rozběhají (asi 5 minut). Poté následují dvě až tři krátká cvičení se střelbou, která slouží k rozehrání a rozchytání brankářů. Mezi jednotlivá cvičení jsou zařazeny úseky intenzivního běhu (2–3 rovinky). Podle časových možností je na závěr vhodné zařadit situace 1:1, popř. 2:1. Při rozcvičení by nemělo být zapomínáno na brankáře – vybraní hráči na ně během rozcvičky střílejí. Tento moment je velmi důležitý a hráči by měli vycházet vstříc požadavkům brankářů. I při vlastních cvičeních by mělo být cílem především rozcvičení brankářů. Veškerá činnost předcházející utkání by měla být zautomatizována a trenér by se neměl bránit ani určitým sportovním rituálům.

Činnost při utkání (koučování)

Úkoly trenéra při utkání jsou komplexní. Neměl by se soustředit na jednotlivosti, protože pak mu mohou unikat souvislosti významně ovlivňující vývoj utkání. Mezi hlavní úkoly trenéra patří:

- **Organizace střídání pětic (kdo a kdy půjde na hřiště)** – hráčům by mělo být zřejmé, v jakém pořadí jdou po sobě, koho v předchozí pětici střídají, popř. kdy se mají připravit.
- **Hodnocení hry a povzbuzování hráčů** – trenér by měl vždy sledovat celý výkon dítěte, nejen konečný výsledek. Pokud by se tak stalo, uniká mu podstata utkání a stává se tak vlastně „divákem“. Měl by vyzdvihnout vydařené individuální či kolektivní akce a naopak reagovat na neplnění úkolů jednotlivců (popř. celého družstva). Při hodnocení výsledků by se neměl nechat unést emocemi a neměl by nepřiměřeně reagovat ani na zásadní chyby (které například rozhodly utkání). Dítě si obvykle chybu uvědomuje a snad pouze v případě opakovaného neuposlechnutí pokynů trenéra je čas na vážnější výtku. Velmi častou chybou trenérů je to, že vyžadují od dětí činnost, kterou s nimi v tréninku buď vůbec nenacvičovali, nebo se jí věnovali jen velmi málo. Trenér tak svaluje vlastní chyby na své svěřence, což je nepřípustné!
- Trenér by se měl ovládat a především se nesmí nechat vmanipulovat do diskuse s rozhodčími, diváky či rodiči hráčů. Tyto situace výrazně narušují soustředění na vlastní výkon a trenéra poškozují. Pokud chce trenér např. vznést dotaz na rozhodčího kvůli výkladu pravidel, měl by vždy volit slušnou formu a v žádném případě by se neměl snížit k nadávkám a vulgárnímu vyjadřování.
- Další důležitou oblastí je **výchova hráčů k fair play**. Měla by být pro trenéra naprosto prioritní oblastí, neboť přispívá k celkové výchově dětí. Trenér nikdy nesmí hráče „navádět“ k „taktickému“ faulu, hrubostem, oplácení apod. Vždy by měl dbát na to, aby jeho svěřenci ctili svého soupeře, nesmí připustit kritiku rozhodčích, soupeřova trenéra či jiných lidí. Na druhou stranu by měl vždy vystoupit proti nesportovnímu chování, pokud se ho soupeř dopustí. Trenér nemusí vychovat špičkového sportovce, ale vždy by měl vychovat slušného a čestného člověka.
- **Výměna dětí v sestavě** – může být předem zamýšlená, ale může také vyplývat z konkrétní situace v utkání. Pokud je předem plánovaná, jedná se o střídání hráčů např. po určité době (v situaci, která to dovoluje, apod.). Vždy je třeba (především u menších dětí) dodržovat zásadu, že do utkání – alespoň na část hrací doby – nastoupí všechny nominované děti. Výměna, která není dopředu plánovaná, může být zapříčiněna několika okolnostmi – zraněním dítěte, nedostatečným výkonem, hrubým porušením pravidel apod. Při všech těchto situacích dochází k vyřazení hráče (dočasně nebo do konce utkání) a jeho nahrazení jiným. Pokud se jedná o situaci, kdy hráč

nepodává předpokládaný výkon, měl by trenér k tomuto kroku přistoupit až po několikerém upozornění a následně bez větších výčitek objasnit důvody, které ho k přijatému rozhodnutí vedly. Pokud dojde k vyřazení hráče v úvodu utkání, měl by ještě dostat (alespoň na konci) šanci zasáhnout do utkání. Jestliže je dítě vyřazeno za závažný přestupek proti pravidlům, měl by trenér zvážit, zda jej ještě zpět povolat, ale vždy by měl vysvětlit, proč je tato situace nebezpečná a k jakým může vést následkům.

- **Organizace přestávky** – slouží k regeneraci hráčů a k drobným taktickým poradám. Délka přestávek je různá, od 1–2 až po 15 minut. Trenér by je měl vždy rozdělit na tři pomyslné části:
  1) **Odpočinek**, při kterém hráči samostatně regenerují, přemýšlejí, popř. diskutují o utkání mezi sebou a hodnotí své výkony.
  2) **Hodnocení** předchozího výkonu, při kterém trenér zdůrazní pozitivní momenty a upozorní na zásadní chyby, a to jak jednotlivce, tak celého družstva.
  3) **Motivace** do další části hry, kdy trenér udělí jednoduchá taktická doporučení a motivuje hráče k podání optimálního výkonu.

O přestávce by se hráči měli napít, popř. mohou promluvit s rodiči, ale nikdy by se neměli příliš rozptylovat a ztrácet koncentraci. V tomto čase lze také provést drobné úpravy výstroje či výzbroje, ty by však pokud možno neměly zasahovat do vlastního utkání ani snižovat soustředění dětí.

Úkolů trenéra je v utkání daleko více, jejich rozbor je však již nad rámec této publikace.

Činnost po utkání

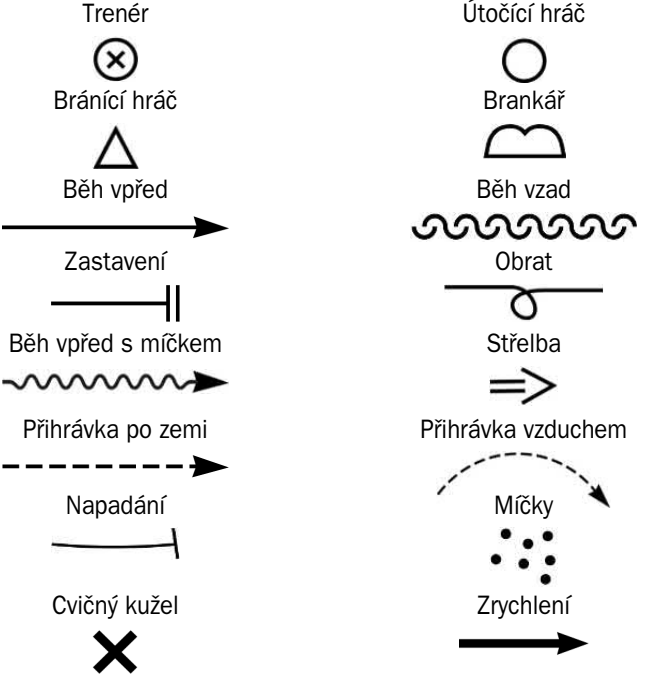
Bezprostředně po utkání by měl trenér v šatně velmi stručně shrnout výkon dětí. Podrobnější rozbor by neměl následovat ihned po ukončení zápasu, ale až na nejbližším tréninku. Prožitky z utkání jsou často velmi silné a aktuální psychický stav trenéra i hráčů by mohl (v případě nepříznivého výsledku) vyvolat reakce, kterým se později na tréninku vyhnou. Objektivní rozbor a hodnocení utkání je důležité po úspěšném i neúspěšném zápase. Trenér by měl vždy vyzvednout pozitivní momenty z utkání a upozornit na chyby jednotlivců (popř. celého družstva). Vždy by však měl být taktní a hodnotit klidně, věcně a bez emocí. Z jeho hodnocení by v každém případě měly vyplynout konkrétní závěry pro další trénink a utkání.

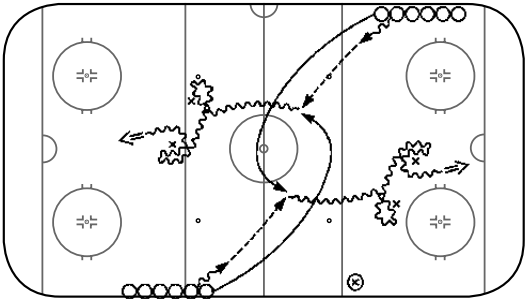
Zásobník cvičení

Zásobník cvičení je svým obsahem zaměřen na rozvoj a procvičování střelby, rychlosti a na herní cvičení. Údaje v následující tabulce vám pomohou s výběrem vhodných cvičení.

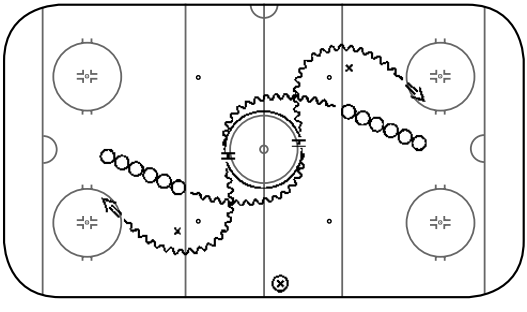
procvičování	čísla cviků	strana
střelby	1–12	96–98
rychlosti	13–18	99–100
herních situací	19–44	100–106

Grafické značení

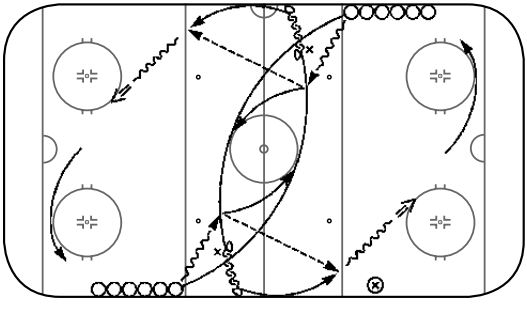




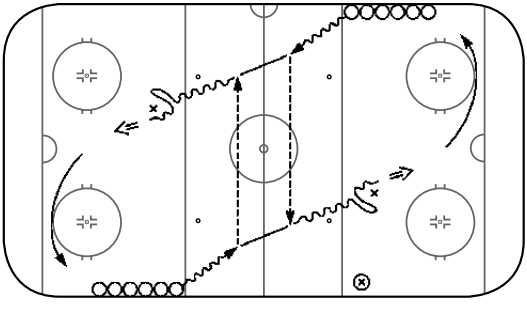
Cvičení 1
Dvě skupiny; oběhnutí kruhu, přihrávka od spoluhráče a únik mezi dvěma hráči (klamný pohyb a stahovačka), střelba.



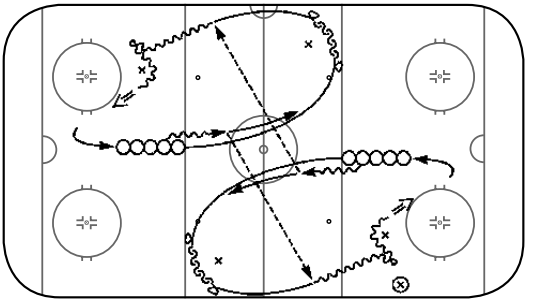
Cvičení 2
Vedení míčku, přenechání, oběhnutí půlkruhu, sebrání míčku a pokračování v jeho vedení, poté střelba.



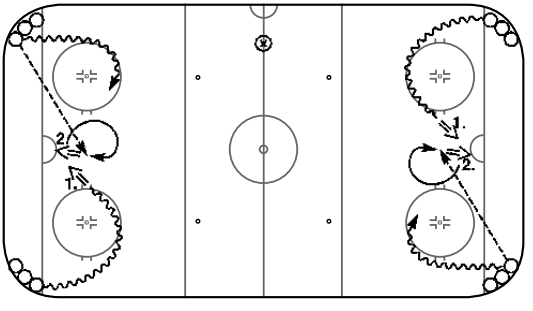
Cvičení 3
Seběhnutí na druhý mantinel, start dalšího hráče a přihrávka. Po přihrávce opět seběhnutí k mantinelu a po příjmu míčku střelba.



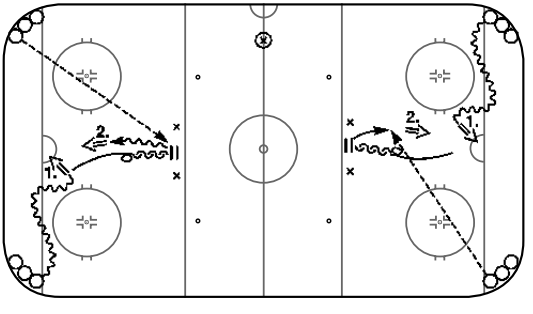
Cvičení 4
Výměna míčků ve středním pásmu a po kličce střelba.



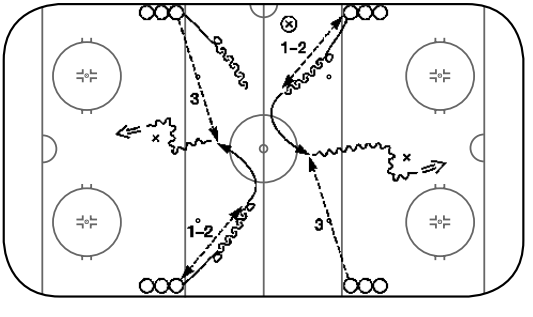
Cvičení 5
Skupiny na ose hřiště proti sobě; dva hráči bez míčku nabíhají, další startují s míčkem, přihrávají a běží stejnou dráhu. Po příjmu následuje klamný pohyb, poté střelba s dorážkou.



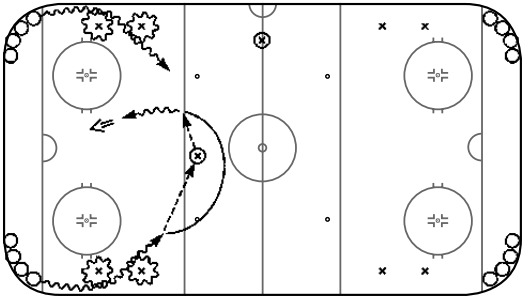
Cvičení 6
Čtyři skupiny; střelba po naběhnutí na kruh, po manévru napravo následuje druhá střela.



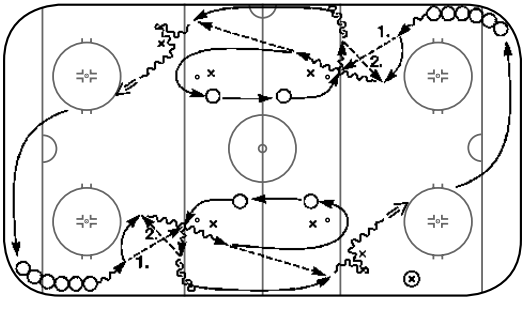
Cvičení 7
Průnik s míčkem po brankové čáře do branky, následně start a běh vpřed–vzad a zastavení. Následuje druhá střela z běhu.



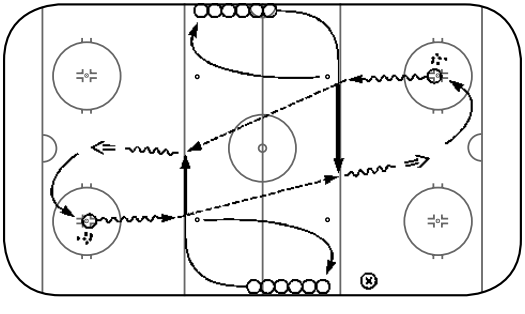
Cvičení 8
První hráč se rozběhne k ose hřiště, dostává přihrávku a vrací se zpět do skupiny. Druhou přihrávku přijímá od druhého mantinelu a po manévru střílí.



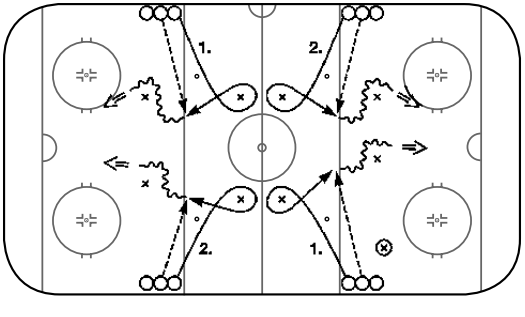
Cvičení 9
Čtyři skupiny; vedení míčku mezi kužely, přihrávka trenérovi, oběhnutí a příjem míčku, vedení, střelba.



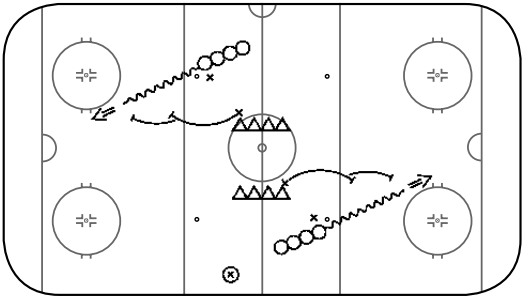
Cvičení 10
Dva hráči na každé straně obíhají kužely, dostávají přihrávku a vracejí ji zpět, druhou přijímají u mantinelu, zakončují střelbou.



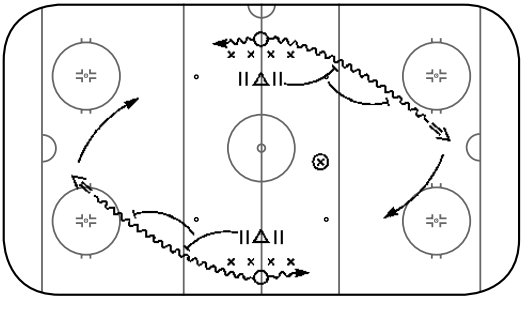
Cvičení 11
Kolmá průniková přihrávka, po zakončení střelec rozehrává dalšímu hráči, který si nabíhá u modré čáry.



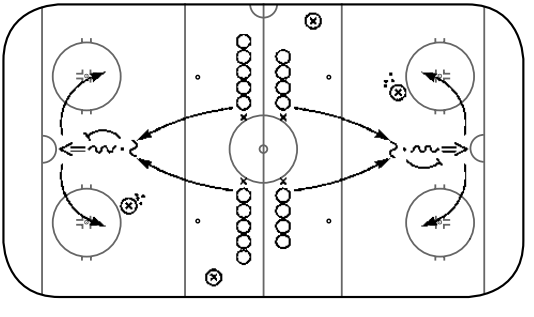
Cvičení 12
Čtyři skupiny; oběhnutí kužele, přihrávka, klička – střídavě bekhend, forhend, zakončení.



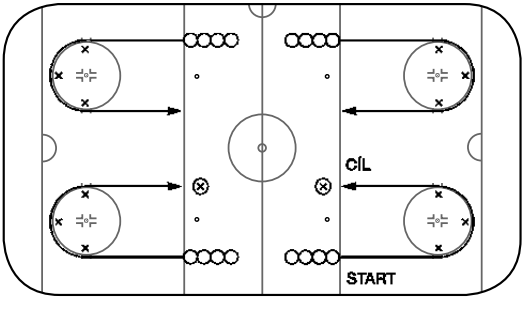
Cvičení 13
Zakončení s bekčekinkem druhého hráče na signalizaci. Poměr zatížení a odpočinku je 1:6 až 1:9.



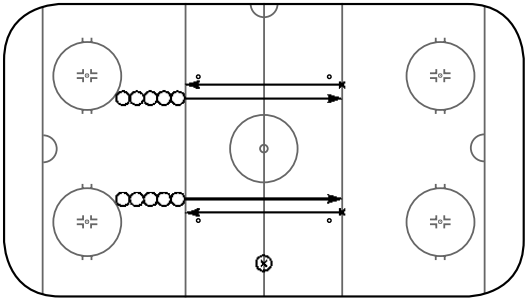
Cvičení 14
Opět zakončení pod tlakem, dobíhající bránící hráči. Určení výběru stran (branek, typu zakončení). Signalizace. Poměr zatížení a odpočinku 1:6 až 1:9. Zpočátku boční (laterální) pohyb.



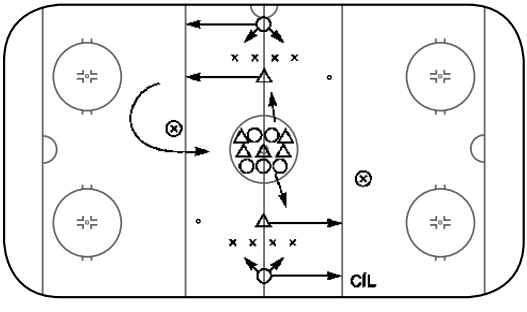
Cvičení 15
Soutěž v rychlosti pohybu na postavený míček; první hráč střílí a doráží, druhý hráč uklízí míček po vyražení brankářem k mantinelu.



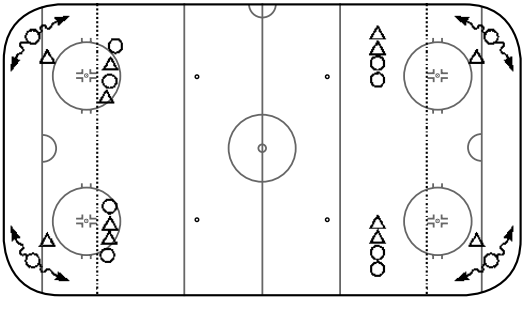
Cvičení 16
Soutěž v rychlém oběhnutí vyznačené dráhy – dvojice. Signalizace.



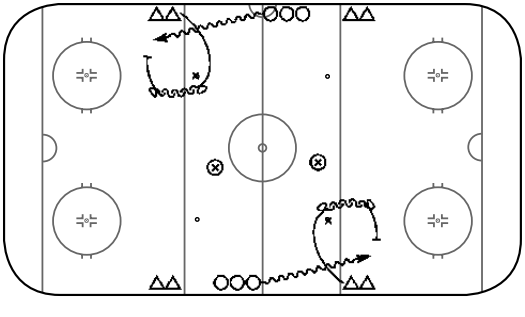
Cvičení 17
Soutěž družstev v rychlosti běhu a přenesení kužele. Dotyk znamená start pro dalšího hráče. Jeden signál.



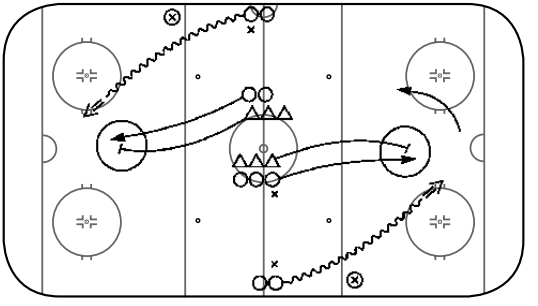
Cvičení 18
Po klamném pohybu start červená – modrá. Druhý hráč se snaží zachytit rychlost pohybu prvního hráče (hráče u mantinelu). Signalizace.



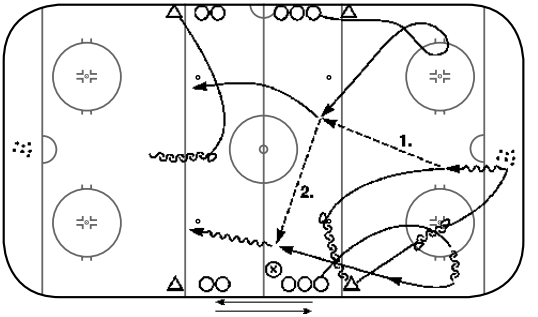
Cvičení 19
Situace 1:1 z rohu od mantinelu; útočící hráč je obrácen zády k bránícímu a po klamném pohybu se v určené zóně snaží prosadit do branky (lze provést i bez rozlišování postů). Obě strany začínají na signalizaci současně. Čtyři nebo osm hráčů v akci.



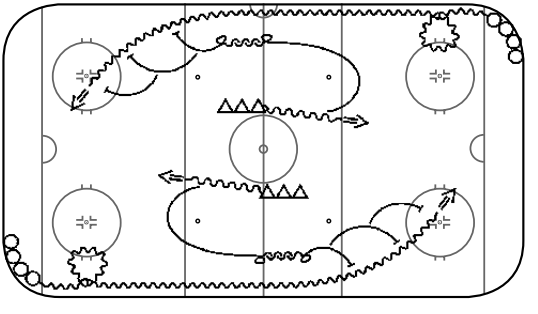
Cvičení 20
Situace 1:1 ze středního pásma; obránci na modré, obíhají kužel a v ose mantinelu brání útočníka, který startuje z pokleku od červené čáry.



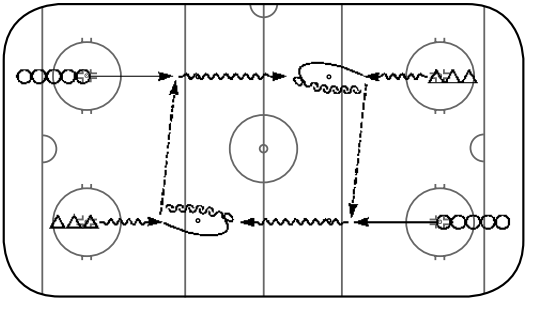
Cvičení 21
Situace 2:1 z poloviny hřiště. Obránci vyřadí na ose hřiště útočníky ze hry.



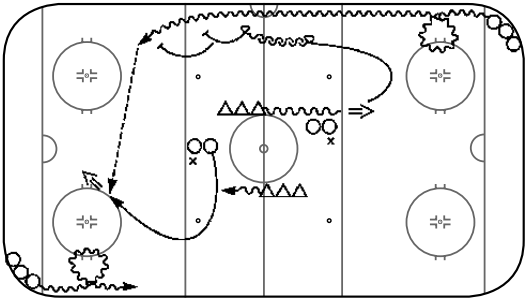
Cvičení 22
Situace 2:1 proudově. Obránce rozehrává a dobíhá. Potom z druhé poloviny brání, rozehrává a odbíhá.



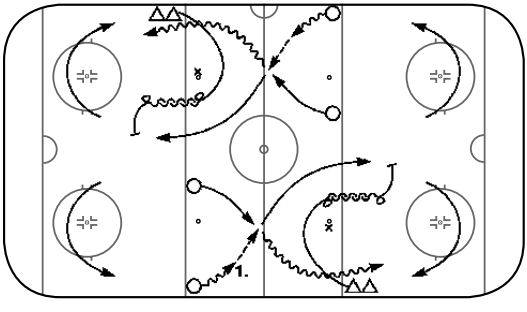
Cvičení 23
Situace 1:1 přes celou plochu u mantinelu. Obránce se rozeběhne, střílí a brání, útočník po vedení míčku útočí dokola podél mantinelu do branky.



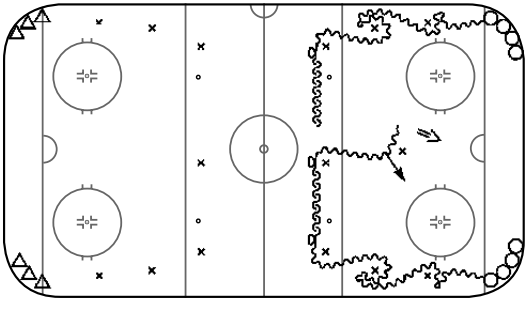
Cvičení 24
Situace 1:1 blízko osy hřiště. Obránci po rozehrání brání útočníka z druhé strany.



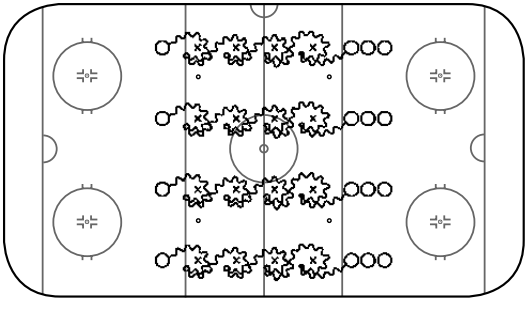
Cvičení 25
Situace 2:1; obránce zakončuje na branku a vytváří tlak na útočníka u mantinelu. Ten se snaží přihrát volnému spoluhráči na osu hřiště. Z obou stran současně. Hráči na modré čekají a poté zrychleně běží k brance.



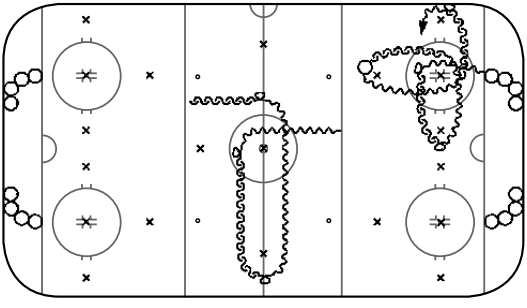
Cvičení 26
Situace 2:1; tentokráte je tlak vytvářen bránícími hráči na útočníky na ose hřiště.



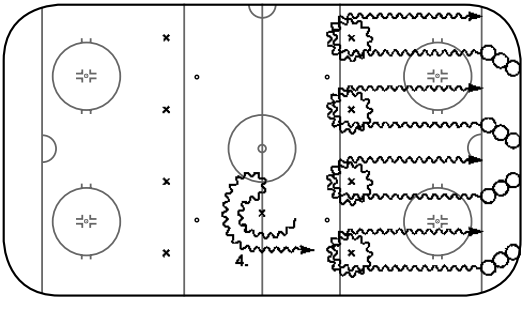
Cvičení 27
Vedení míčku, technika hole, koordinace. Vedení míčku s klamným pohybem u prvního kužele, u druhého stahovačka; vedení míčku vzad a po naznačení střelba.



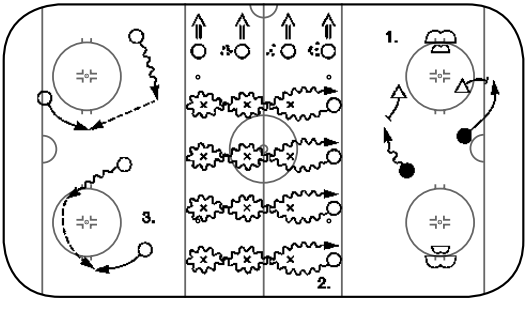
Cvičení 28
Technika hole bez koncovky:
1) stahovačky;
2) klamný pohyb – únik forhend;
3) klamný pohyb – únik bekhend;
4) obhození kuželu vzduchem;
5) slalom rukama, hráč běží rovně vedle kuželů.



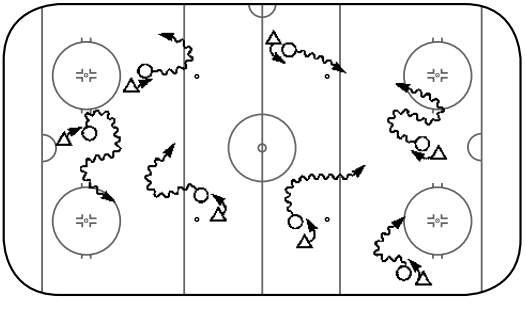
Cvičení 29
Čtyři skupiny; technika hole; vedení míčku vpřed a vzad – do kříže; levá, pravá; do středu vždy popředu a od středu vzad.



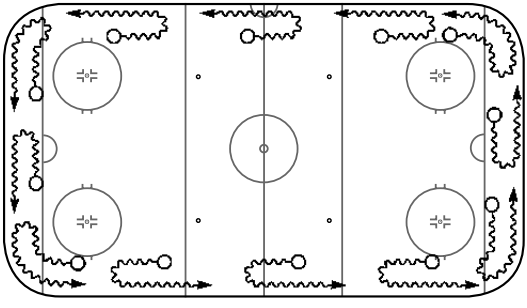
Cvičení 30
Dovednosti u kužele na modré čáře; míček je ovládán po celou dobu svého pohybu z brankové čáry na modrou:
1) kužel dokola vpřed – střídavě bekhend, forhend;
2) kužel dokola vzad – střídavě bekhend, forhend;
3) půlobrat – levá, pravá;
4) zvratný oblouk.



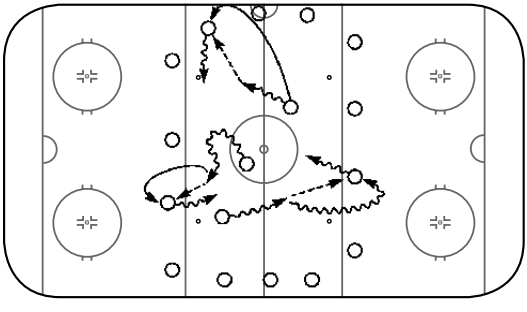
Cvičení 31
Trénink na stanovištích (čas na stanovišti cca 4 minuty):
1) hra na šířku hřiště 2:2;
2) technika hole, vedení míčku;
3) přihrávky – forhend, bekhend, vzduchem, po kličce apod.
4) střelba na terč určeným způsobem.



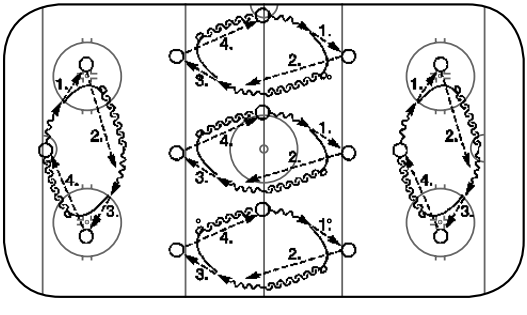
Cvičení 32
Kopírování pohybu hráče s míčkem na holi (cca 20 sekund) a poté výměna pozic.



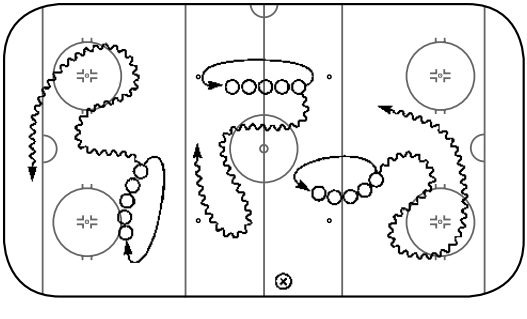
Cvičení 33
Hráči vedou míček 2 m od mantinelu a na signál provedou oblouk směrem k němu a mírně zrychlí, cca 8 m, opakování nácviku po dobu 3–4 minut.



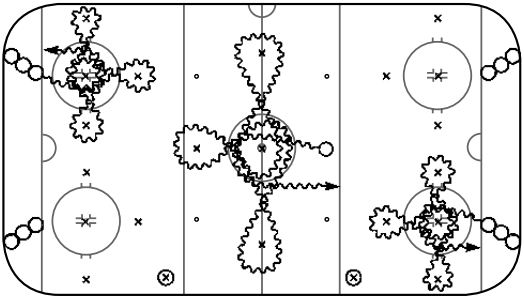
Cvičení 34
Dva a více hráčů vedou míček ve středním pásmu a po manévru (kličce, stahovačce apod.) přihrávají na hráče u mantinelu nebo u modré čáry a řadí se za ně. Ti, co přijímají přihrávku, vybíhají.



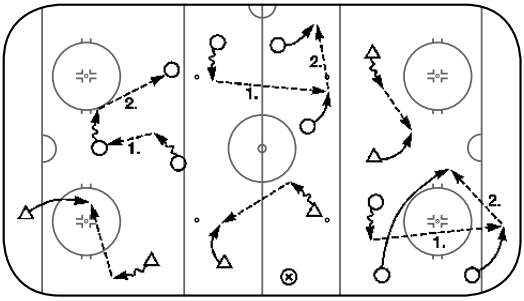
Cvičení 35
Vedení míčku a přihrávání na dva spoluhráče, pohyb do elipsy, vpřed – vzad, střídání po cca 20–30 sekundách.



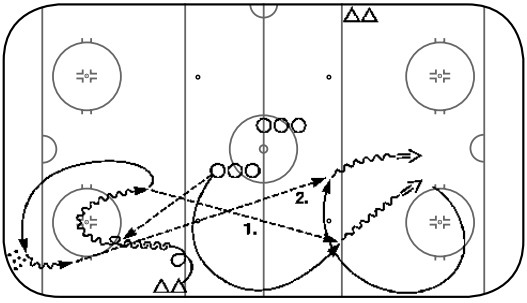
Cvičení 36
Vláček – vedení míčku prvním hráčem se změnami pohybu, ostatní běží v těsném sledu v řadě za prvním hráčem, střídání po 15 sekundách. Do vystřídání všech hráčů.



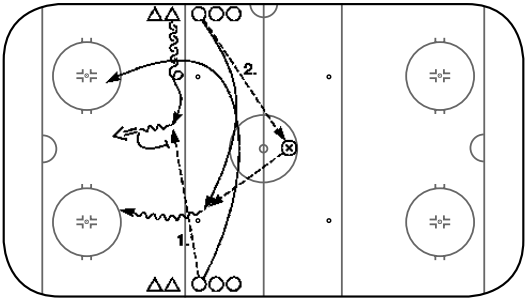
Cvičení 37
Vedení míčku a pohyb mezi kužely do osmičky, vlevo, dopředu, vpravo a do cíle.



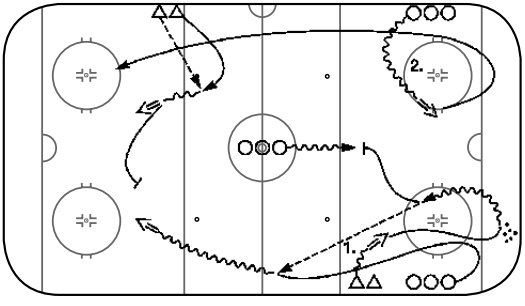
Cvičení 38
Kombinace dvojic (obránci) a trojic (útočníci) na velkém prostoru – vedení míčku, běh a přihrávka. Náběh – křížení – přihrávání.



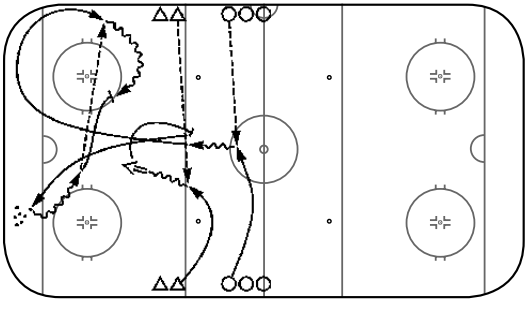
Cvičení 39
Dvakrát založení útoku dlouhou přihrávkou od obránce. Načasování přihrávky a pohybu útočníka!



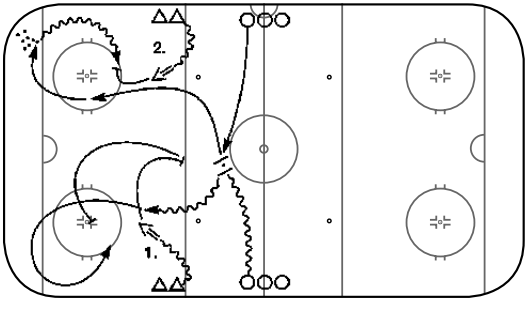
Cvičení 40
Situace 2:1; obránce vybíhá pozpátku, dělá obrat a přijímá přihrávku z druhé strany. Po střelbě brání dvojici útočníků, která se před tím kříží.



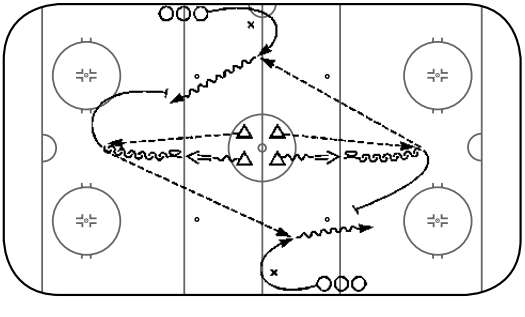
Cvičení 41
Situace 2:1 a 1:1; obránce zakládá akci 2:1 a poté brání v situaci 1:1, kterou zahajuje útočník z osy hřiště. Obránci na druhé straně před bráněním střílí na branku.



Cvičení 42
Dvě skupiny 1:1; obránce vybíhá od mantinelu, přebírá přihrávku a zakončuje. Útočník s časovým zpožděním také vybíhá, přebírá míček a obchází obránce. Po dokončení sbíhá obránce do jednoho rohu, útočník do druhého, kde přebírá přihrávku od obránce a pokračuje v druhé akci 1:1.



Cvičení 43
Situace 2:1, 2:2; dvojice útočníků řeší po překřížení situaci 2:1. Po dokončení a střelbě druhého obránce pokračují v akci 2:2.



Cvičení 44
Situace 1:1; obránce střílí na branku, přejímá od druhého obránce přihrávku, kterou posílá na útočníka, a hned brání druhému útočníkovi v průniku před branku.

Závěr

Hokejbal v poslední době, kdy v některých sportech dochází naopak ke stagnaci jak členské základny, tak i počtu tuzemských soutěží, zaznamenává neustálý nárůst nových zájemců. Potěšitelné je, že jsou to především děti, které si nacházejí k hokejbalu cestu. I proto vznikla tato publikace, která nastupující generaci hráčů a také novým trenérům pomůže vydat se po správné cestě, aby se výkonnost i výsledky hráčů stále zlepšovaly a aby se jim podařilo navázat na dosavadní úspěchy českého hokejbalu.

Literatura

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha : Grada, 2004.

PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha : Grada, 2004.

MARTENS, R. *Úspěšný trenér*. Třetí, doplněné vydání. Praha : Grada, 2006.

O autorech

PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D
Od roku 1989 pracuje na FTVS UK jako odborný asistent na katedře pedagogiky, psychologie a didaktiky. V roce 1999 ukončil postgraduální doktorské studium prací „Možnosti zvýšení efektivity sportovní přípravy dětí v mladším a starším školním věku (na příkladu ledního hokeje)“. Na FTVS UK vyučuje předměty Základy sportovního tréninku a Sportovní příprava dětí a mládeže. Ve své práci se zaměřuje na problematiku sportovní přípravy dětí a mládeže, výběru pohybově talentované mládeže a fyziologie tělesných cvičení dětí a mládeže. Je spoluautorem čtyř učebnic o tréninku dětí v ledním hokeji a autorem a spoluautorem řady vědeckých a odborných článků týkajících se výše uvedené problematiky. Od roku 1994 je členem Trenérsko-metodické komise Českého svazu ledního hokeje a dlouhodobě pracuje jako trenér mládeže v ledním hokeji. Působí jako lektor školení trenérů všech stupňů.

Josef Kadaně
Nar. 1966, držitel trenérské licence B při FTVS na Univerzitě Karlově v Praze. Od roku 2001 trénoval extraligový klub HBC Škoda Plzeň, s nímž v roce 2005 získal mistrovský titul. V letech 2002–2004 působil jako hlavní trenér hokejbalové reprezentace do osmnácti let. Na všech třech mistrovství Evropy vybojoval se svými svěřenci zlaté medaile. Od roku 1999 pracuje jako předseda STK Českomoravského svazu hokejbalu a je autorem návrhů mnoha změn, kterými hokejbal v uplynulých letech prošel (mj. se podílel na tehdy revoluční změně – zavedení plastových míčků, které ve všech soutěžích Českomoravského svazu hokejbalu nahradily míček tenisový).

Mgr. Miroslav Přerost
Nar. 1963, absolvent FTVS na Univerzitě Karlově v Praze, držitel hokejové trenérské A licence. Jako trenér působil v Německu, Rakousku, v letech 2003–2005 nejprve jako asistent a později hlavní trenér u extraligového hokejového týmu HC Lassesberger Plzeň. V roce 2005 vedl hokejbalovou seniorskou reprezentaci na MS v Pittsburghu. Metodik Českomoravského svazu hokejbalu, autor instruktážní videokazety pro hokejbalové trenéry. V současné době trenér hokejového týmu v norském Lillehammeru.