NA STANOVIŠTĚ!

Seriál budování hokejbalových technik jednotlivce

Text: Martin Komárek, Milan Maršner, Ondřej Almaši Foto: archiv

S ohledem na rostoucí počet celků mládeže v kategorii U11 a U9 přinášíme informace a doporučení k realizaci sportovní přípravy dětí těchto věkových kategorií. Proces učení a osvojování jednotlivých hokejbalových dovedností či budování základu techniky je důležitým pilířem pro další sportovní rozvoj.

Optimální období pro rozvoj je mezi 8. a 12. rokem věku dítěte. Velmi efektivní pro mladé hráče a jejich rozvoj je výuka a trénink na malém prostoru někdy také nazývané jako stanovištní vyučování. Tato forma klade zvýšené nároky na trenéra z pohledu přípravy, organizace, počtu asistentů i pomůcek. Počet a význam výhod, které uvedená forma učení přináší, jasně převyšuje zvýšenou náročnost tréninku na stanovištích. Hlavním výstupem a cílem ze sportovní přípravy dětí ve věku do 11 let jsou pozitivní emoce a nadšení pro sport, hru a kolektiv, které děti v tomto období mají především získat a vybudovat si tak vztah k pohybu a sportu obecně.

Výhody:

Eliminace problematiky rozdílné výkonnosti mladých hráčů. Nabízí se možnost přiřadit k sobě v daném okamžiku výkonnostně stejně zdatné hráče a zajistit jim optimální prostředí k učení. Rozvoj zdatnějších hráčů není ovlivňován začátečníky a naopak začínající hráči mají dostatek prostoru pro vlastní posun. Jinými slovy hráči se současně zlepšují, a to všichni dle svých individuálních potřeb. Efektivnější využití času tréninkové jednotky.

Zvýšení počtu opakování dovedností a mnohonásobně delší kontakt každého hráče s míčkem v průběhu celé tréninkové jednotky v porovnání s celohřišťovou organizací – mnohdy zvýšení počtu opakování až 10x.

Možnost organizace přípravy s větším počtem hráčů při zachování vysoké efektivnosti, resp. vysokého počtu opakování.

Prostor pro efektivnější komunikaci s hráči, akcent na ukázku, vysvětlení a pochopení záměru cvičení. Lepší práce s detaily. Děti mají větší prostor pro otázky v případě nejasností. Významně větší pozornost a soustředění dětí. Podoba stanovištní TJ je optimální nejen z pohledu dovednostního, ale také z pohledu kondičního působení.

Doporučené formy:

Doporučené je pracovat na stanovišti s počtem 4 až 7 dětí na jednoho trenéra. Čas výuky na jednom stanovišti je maximálně 5 minut. Hlavní didak- >>

PŘÍPRAVKY A MINIPŘÍPRAVKY – CVIČENÍ NA MALÉM PROSTORU

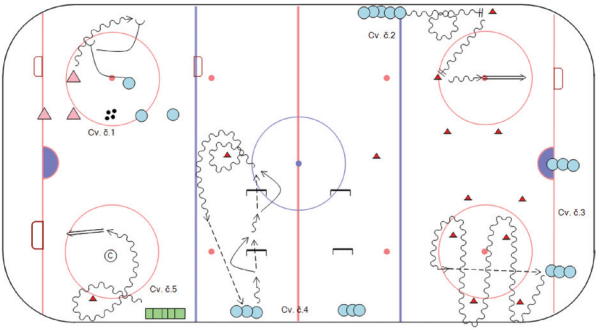
Cvičení 1 - Situace 1 vs 1 na malém prostoru, případně na malé branky (střídání hráčů po 10 - 15 vteřinách)

Cvičení 2 - Hráč vybíhá s míčkem, provádí obrat, u kuželů provádí brzdu a mění směr

Cvičení 3 - Slalom mezi kužely s následnou přihrávkou zpět do zástupu

Cvičení 4 - Hráč nabíhá proti překážce, míček pošle pod překážkou, překážku přeskočí (provedení 2x) - hráč provádí obrat okolo kužele a přihrává míček do zástupu

Cvičení 5 - Hráč provádí obrat okolo kužele, uvolňuje se od hrazení na osu hřiště. Trenér vytváří na hráče tlak hokejkou.



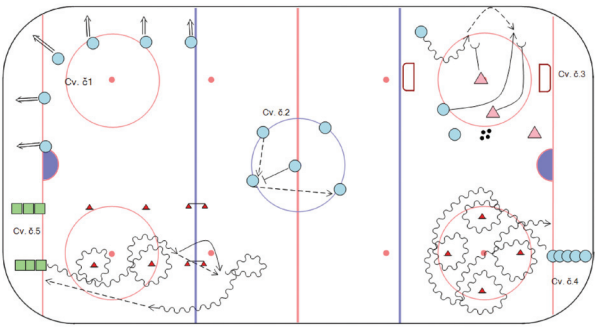
Cvičení 1 - Hráči stojí cca 5 - 6 metrů od hrazení a provádějí nácvik střelby z místa. Trenér je opravuje a motivuje.

Cvičení 2 - Hráči hrají na kruhu „bago". Hráč ve středu kruhu se snaží chytnout míček. Pokud se mu uvedené podaří, střídá se s hráči po obvodu kruhu.

Cvičení 3 - Hra 1 vs. 1 a 2 vs. 2 na malém prostoru

Cvičení 4 - Hráči vybíhají po obvodu kruhu a dělají 4 obraty okolo kuželů (2x po směru, 2x proti směru).

Cvičení 5 - Hráč obíhá okolo dvou kuželů, prohazuje míček pod překážkou, kterou přeskakuje, a po obratu přihrává míček do zástupu.



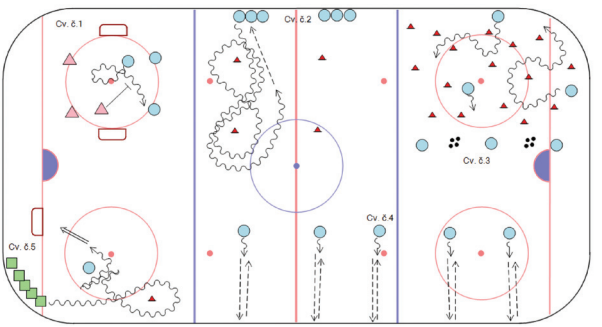
Cvičení 1 - Hra na malém prostoru v situaci 1 vs. 1 případně na malé branky (střídání hráčů po 10 - 15 vteřinách).

Cvičení 2 - Hráč dribluje okolo kuželů ve tvaru osmičky, pohyb zakončuje přihrávkou zpět do zástupu.

Cvičení 3 - Hráči driblují mezi kužely na malém prostoru, vyhýbají se jeden druhému (střídání hráčů po 10 - 15 vteřinách).

Cvičení 4 - Hráči stojí 5 - 6 metrů od hrazení a provádějí nácvik přihrávky z pohybu (dvou až třech kroků).

Cvičení 5 - Hráč provádí zvratnou kličku k hrazení a uvolňuje se přes trenéra, který vytváří na hráče tlak hokejkou, do zakončení



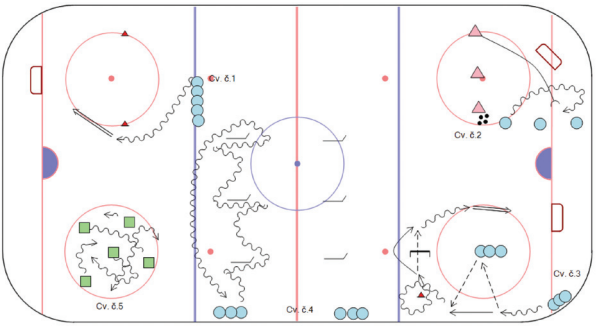
Cvičení 1 - Hráč s míčem obíhá kužel a střílí na branku. Provedení z obou stran s důrazem na správnou techniku zakončení z pohybu.

Cvičení 2 - Hra 1 vs. 1 v rohu hřiště (střídání hráčů po 10 - 15 vteřinách).

Cvičení 3 - Hráč vybíhá a přihrává spoluhráči, který přihrávku vrací zpět. Poté provádí obrat okolo kužele, prohození míčku pod překážkou, kterou hráč přeskakuje. Zakončení střelou z pohybu a dohráním akce.

Cvičení 4 - Hráč 3x provádí naznačení kličky na dlouhou ruku včetně stažení za tělo. Po provedení hráč pokračuje v pohybu a řadí se zpět do zástupu.

Cvičení 5 - Hráči driblují na malém prostoru uvnitř kruhu, naznačují kličku a vyhýbají se spoluhráčům. Na písknutí trenéra si kryjí míček a současně se snaží vyhodit z kruhu míček ostatních hráčů. Poslední hráč v kruhu je vítěz.



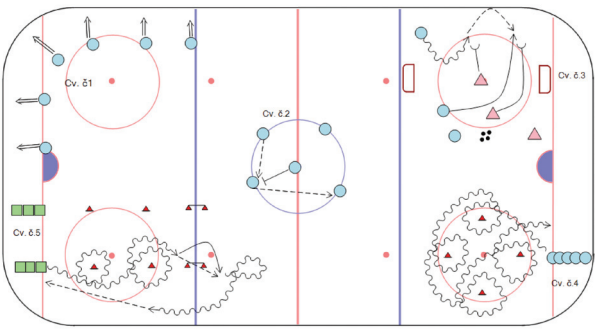
Cvičení 1 - Rychlý start ke kuželu, odcouvání zpět do zástupu (hráči dle pokynu trenéra reagují na změny směru).

Cvičení 2 - Hráči s míčkem provádějí dva obraty okolo kuželů do tvaru osmičky. Trenér ukazuje na prstech čísla, která hráči opakují.

Cvičení 3 - Hráč proběhne slalomovou dráhu, akci zakončuje střelbou.

Cvičení 4 - Situace 1 vs. 1 jako hra na malém prostoru. Branky jsou k sobě otočeny zády (střídání hráčů po 10 - 15 vteřinách).

Cvičení 5 - Hráči s míčkem provádějí dva obraty okolo kuželů do tvaru osmičky, akci zakončují střelbou.



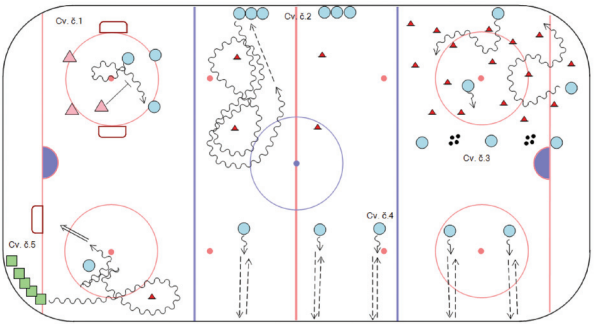
Cvičení 1 - Hra 1 vs. 1 na malém prostoru v rohu hřiště s otočenou brankou (střídání hráčů po 10 - 15 vteřinách).

Cvičení 2 - Hráči s míčkem provádí dva obraty okolo kuželů do tvaru osmičky, následně dlouhou kličku s naznačením na otočenou branku, akci po střele dohrávají.

Cvičení 3 - Hráč vybíhá ke střednímu kuželu, provádějí obrat vzad, couvá ke krajnímu kuželu. Opakuje 2x.

Cvičení 4 - Nácvik přihrávky z pohybu. Hráč vybíhá s míčkem, přihrává do protějšího zástupu, kam dobíhá a řadí se.

Cvičení 5 - Hráči provádějí 2x dlouhou kličku s naznačením na otočenou branku, akci zakončují přihrávkou s doběhnutím do zástupu.



tickou metodou je ukázka. Pouze slovní vysvětlení je nedostačující.

Nácvik nové dovednosti provádět vždy izolovaně – např. učili se hráči v nácviku, jak provádět kličku na dlouhou ruku, pak v začátcích není využíváno cvičení, kdy po provedení dlouhé kličky následuje střelba. Cvičení je tedy zaměřeno na jednu dovednost až v případě, kdy hráči mají ukotven dovednostní nebo technický základ dovednosti, je možné ji zařazovat do komplexnějších cvičení obsahujících více prvků.

Reagování na dovednosti hráčů v otázce náročnosti jednotlivých cvičení (náročnější forma pro zdatnější hráče, jednodušší forma u začátečníků a nováčků).

Tlak na zvýšený individuální přístup, korekci chyb a zpětnou vazbu. Využívání her na malém prostoru, resp. provedení cvičení na malém prostoru.

Doporučený obsah:

V kategorii U9 se zaměřovat především na vedení míčku, a to především formou her na malém prostoru. V kategorii U11 může být při zvládnutí technik vedení míčku zařazen nácvik základů přihrávky.

V kategoriích U9 a U11 začínat nácvik střelby s tlakem vždy na co největší počet opakování správné techniky provedení. V kategoriích U9 a U11 začínat nácvik střelby vždy technikou švihem po ruce hráče (vyvarovat se golfovému úderu nebo tažením s přiklepnutím – tyto techniky je možné osvojovat ve vyšších věkových kategoriích za předpokladu zvládnutí základní techniky střelby švihem).

Pravidelně v každé TJ zařazovat situaci 1na1 nejlépe jako hru na omezeném prostoru.

Nezařazovat nácvik nerovnovážných situací (2na1, 3na2). Obsahově vždy jedno stanoviště koncipovat jako hru.

Praktická doporučení:

Respektujeme věkové, vývojové a dovednostní odlišnosti dětí.

Základní dovedností pro hráče hokejbalu není ani přihrávka, ani střelba, ale dobře zvládnutý pohyb hráče včetně koordinace nohou a rukou v rámci lokomoce těla hráče. Trenér, který má zaujetí pro práci a je vzorem pro děti, vytváří nejlepší předpoklady pro jejich růst.

Otázky a odpovědi:

Jaký volit poměr pohybové přípravy vs. specializace a proč? Doporučuje se zlatý standard poměru 3:1 nebo 3:2 pro všestrannost. Uvedené patří mezi nejlepší možné rozložení pro tvořící se tělíčko a rozvoj dítěte.

Proč se nedoporučuje dělat na úvod statické protažení? - Statický strečink nepřipraví tělo hráče tak dobře jako úvodní část prováděná v pohybu s převahou dynamicky vedených pohybů se stupňovanou náročností, zařazením pohybů o nižší intenzitě včetně určité koordinační náročnosti, která respektuje schopnosti hráčů, které se popř. budou vyskytovat v hlavní části tréninku. Už tento postup může být brán jako průprava k hlavní části.

Na co se tedy zaměřovat? Sprinty, štafety, změny směru, hry na malém prostoru se spoluprací a další tomu podobné prvky jsou základem tréninku dětí. Cílem je komplexním přístupem položit pevný a široký pohybový základ, zdokonalení a rozšíření všech základních pohybů, které by děti měly relativně ovládat.

Závěrem:

Proč je hra nedílnou součástí tréninku v kategorii U11 a U9? Hra v těchto věkových kategoriích není za odměnu, ale je neoddělitelným prvkem pro rozvoj a učení dětí. Hra pomáhá rozvíjet kreativitu, fantazii, zručnost a emocionální sílu. Děti se díky hře učí vzájemné interakci, čelí strachu a posilují své sebevědomí… ■

Kategorie	Cíle skupiny	Heslo skupiny	Forma TJ
Minipřípravka	pohybové dovednosti a vedení míčku	Hraj si, aby ses učil	TJ o 3 – 5 stanovištích na malém prostoru
Přípravka	pohybové dovednosti a přihrávka	Hraj si, aby ses učil	TJ o 3 – 5 stanovištích (prostorové omezení)
Mladší žáci	střelba, zakončení a základy kombinace 2 hráčů	Uč se hrát	Seznámení se s hrou na celé hřiště