Ondřej Almaši v akci

ZAČÍNÁME V BRÁNĚ – ZÁKLADY JEDNODUŠE

Naučte brankáře, jak má správně stát. Zde jsou praktické rady jak na to...

Text: Ondřej Almaši **Foto:** Ondřej Almaši, Ondřej Novák

Chcete brankáře naučit základní postoj či jiné dovednosti? Nejste si ale jistí, jak všechno to důležité vlastně popsat nebo naučit tak, aby to bylo správně, a tak, že se o tom už dál nebude polemizovat a vše bude jasně vysvětleno s minimem úsilí? Poradíme vám, konkrétně Ondřej Almaši, jenž už roky pořádá tréninkové kempy právě pro gólmany.

Využijte sílu několika způsobů, jak naučit i začínající brankáře základní věci, v případech, kdy ukázka nedostačuje, a to za využití: **předchozí zkušenosti s pohybem** (tzv. **transfer**), **úpravy prostředí** nebo **zobecnění**. Příklady, jak tyto metody používat, budeme aplikovat na hru brankáře, konkrétně na nácvik základního postoje, ale jsem přesvědčen, že se tyto metody dají využít i v jiných situacích při učení se jiným dovednostem.

Předchozí zkušenosti

… jsou naprosto klíčové v tom, jak rychle se dítě/brankář naučí danou novou dovednost nebo pohyb. Toto téma je spojená nádoba se všestranností sportovce, což by se dalo charakterizovat přímou úměrou - čím více různorodých pohybových zkušeností brankář nebo obecně sportovec má, tím lehčeji a rychleji se bude učit novým technikám (dovednostem, pohybům). Využití těchto zkušeností bude ve finále pro brankáře příjemnější než se nějak složitě a nepřirozeně „montovat“ do základního postoje a pohybu, který mu nesedí. Lépe si to i zapamatuje a připomínání nebo opravování je pak dále o to jednodušší.

Příklad obecně:

Zkušenost s bruslením na ledě se určitým způsobem pozitivně „přenese“ např. v nácviku bruslení v běžeckém lyžování a podobných přenosů je ve sportovním tréninku celá řada. Tenista na tom bude lépe ve většině raketových sportů než člověk, který drží raketu nebo pálku poprvé v životě.

Konkrétní praktické příklady v tréninku brankáře si shrneme v závěru článku, ne všechny „metody“ půjdou využít u všeho.

Úprava prostředí

… získáte tím pomocníka, který dítě/brankáře pomůže navést a vnějším působením mu pomůže daný pohyb provést a získat tak zpětnou vazbu, případně ho omezí takovým způsobem, aby se dostavil kýžený efekt.

Příklad omezení obecně - problém:

Skok přes švihadlo s rukama od těla, respektive chci, aby dítě skákalo s rukama volně u těla a ne v křeči. Řešení: jednoduše dejte dítě jednou stranou ke stěně nebo k mantinelu a je to. Pak druhá strana…

Zobecnění/zjednodušení

… ze zdlouhavého výkladu a zásad vyberte naprosté nejdůležitější minimum, principy nebo stěžejní krok, který vede nejblíže ke správnému provedení, nemusíme k perfektnímu – to nebude nikdy. Najít tu jednu věc, která bude mít největší dopad, a tu jednoduše předat. Od toho se odrazit dále…

Příklad:

Špatný golfový švih – uvolnění paží a stisku, okamžitě bez zdlouhavých náprav a vysvětlování uvolní ramena a tím i také zlepší úder. Podobně by se toto dalo využít při nácviku driblinku, konkrétně u práce spodní ruky při driblinku a jiných činnostech s holí. ■

PRAKTICKÉ PŘÍKLADY V TRÉNINKU BRANKÁŘE

CÍL: Pokrčené/měkké nohy a trup nakloněný lehce dopředu

v základním postoji (ZP). Jak lehce navést brankáře, aby držel základní postoj, jak má? Jak má vypadat základní postoj a jaké jsou zásady, to se můžete dočíst v sérii tréninkových listů „Hokejbalový brankář“, které jsou ke stažení na svazovém webu www.cmshb.cz v sekci MLÁDEŽ – BRANKÁŘSKÁ HOKEJBALOVÁ ŠKOLA.

V kombinaci „listů“ s tímto článkem vám toto vše bude dávat smysl, proto doporučuji prostudovat. Vyzkoušejte si, jak byste jednotlivé návody/rady zařadili vy, pak porovnejte s klíčem.

ŘEŠENÍ:

1. Postavte brankáře zády k mantinelu s nohama na šíři ramen a na vzdálenost chodidla od mantinelu a řekněte: „**Dotkni se zadkem mantinelu**“ … „**Výborně, teď pojď o trochu dál od mantinelu, znova se dotkni a tlač u toho kolena k sobě.**“

2. „**Jezdíš na lyžích?**“ … „*Ano.*“ … „**Výborně, a jak to vypadá, když jedeš dolů, ukaž mi, jak stojíš.**“

A hotovo, brankář se pokrčí v nohou, lehce se předkloní, dá zadek dozadu a máte ho v tom, v čem jste potřebovali. Tímto u začátečníků eliminujete problém s rovnýma nohama v ZP a nechuť jít do podřepu a z toho plynoucí pomalý pohyb. I rovnováha se najednou zlepší. Můžete to využít samozřejmě i při korekci u brankářů, kteří už chytají.

Klíč:

1 úprava prostředí
2 transfer

CÍL: Rukavice držet před tělem.

Důležitý návyk pro chytání vysokých střel, který je nutné vštěpovat už odmala. Fenomén „aktivních rukou“ se pozitivně projeví až v pozdějším věku.

ŘEŠENÍ:

1. „**Dej ruce před tělo.**“ … „*Trenére, a kam, jak daleko a jak vysoko?*“ … „**Tak, abys je perfektně viděl po stranách, i když koukáš jen na mě dopředu.**“

2. (sundané rukavice) „**Jezdíš na kole?**“ … „*Ano, jezdím.*“ … „**Dobře, a jak držíš řídítka?**“ … „**Přesně tak, a teď udělej postoj a nech tak ruce.**“

Ruce před tělem mají obrovský dopad na rozsah pohybu paží a potažmo i na přesnost chycení/vyrážení střel. Jednoduché pravidlo, aby brankář periferně viděl rukavice, je naprosto „blbuvzdorné“ a navíc se tato rada nedá nikterak pokazit. Řídítka snad držel v ruce každý… Zní to až infantilně a možná trochu neprofesionálně, takhle někoho navádět, ale dám ruku do ohně za to, že to funguje.

Opravování a připomínání je díky tomu tak jednoduché, že stačí jen říct: „Řídítka!“ nebo se zeptat, jestli je brankář vidí nebo viděl při zákroku. Díky těmto heslům máte jistotu, že si to brankář bude sám pamatovat, ba dokonce opakovat, a že mu to můžete kdykoliv lehce připomenout. Navíc ruce před tělem budou mít dobrý vliv na pozici hole.

Klíč:

1 zobecnění/zjednodušení
2 transfer

Jsou i další dovednosti hry brankáře, které se dají formovat těmito způsoby, ale jako základní pohled, jak něco dělat jinak a zároveň jednoduše, je v tuto chvíli pro rozsah tohoto článku naprosto dostačující… ■