



# Metodicko organizační formy

## Rozlišujeme:

- Pohybové hry
- Průpravná cvičení (I. a II. typu)
- Herní cvičení (I. a II. typu)
- Průpravné hry

## Pohybové hry

### Jedná se o jednodušší pohybové činnosti, jako jsou např.:

- štafetové soutěže,
- honičky,
- soutěživé činnosti úpolového charakteru,
- drobné pohybové hry apod.

### Jsou využívány především při nácviku:

- pohybu hráče bez míčku a nácviku klamných pohybů,
- rozvoji pohybových schopností,
- rozvoji rychlosti reakce,
- osvojování manipulace s hokejkou a míčkem na úrovni základů HČJ.

### Pohybové hry jsou nejčastěji zařazovány do průpravné části TJ.

## Průpravná cvičení

### Jsou charakterizována:

- **nepřítomností soupeře a předem určenými**, relativně **neměnnými** vnějšími situačně herními **podmínkami** (průpravná cvičení I. typu).
- Mají tedy přesnou organizaci a řád, mohou se provádět jako závod.
- obtížnost cvičení můžeme zvýšit změnou neměnných, přesně vymezených vnějších podmínek na **podmínky proměnlivé** (průpravná cvičení II. typu).

*Např. jednoduché zpracování a přihrávání míčku určeným způsobem ve dvojici na místě změním na libovolný způsob přihrávání a zpracování míčku ve dvojici v pohybu.*

Průpravná cvičení používáme především při nácviku a zdokonalování technické stránky herních činností, protože umožňují hráči plně se soustředit a opakovat danou dovednostní úlohu bez rušivých zásahů soupeře v podmínkách předem určených trenérem (např. s rychlostí plně odpovídající technické a dovednostní úrovni hráče).

Průpravná cvičení s hokejkou mohou být také určena pro kondiční přípravu případně dobré osvojení techniky hole. V nejmenších věkových kategoriích je upřednostňujeme před herními cvičeními.

Obecně průpravná cvičení rozvíjí kondiční a technickou složku sportovního výkonu jednotlivce.

## Herní cvičení

### Jsou charakterizována:

- **přítomností soupeře a**
- **buď předem určenými herními podmínkami** (umožňují opakování jednoho řešení daného herního úkolu nebo situace, a to za podmínek, kdy soupeřova činnost je přesně vymezená a hráč se může více soustředit na způsob provedení i na klíčové kroky = herní cvičení I. typu) nebo **náhodně proměnlivými herními podmínkami** (umožňují opakovat řešení časově i prostorově omezených a různě složitých herních
- situací a úseků utkání v proměnlivých, podmínkách = herní cvičení II. typu).

*Např. trenérem určený způsob řešení akce 2 - 1 výměnou hráčů (křížením) může být změněn na vyřešení akce libovolným (tvůrčím) způsobem.*



ČMSHb

Zátokova 100/2  
160 17 Praha 6



+420 603 469 494



hokejbal@hokejbal.cz



www.hokejbal.cz



www.cmshb.cz

Pokud chce trenér herními cvičeními zdokonalovat a rozvíjet technickou stránku provádění činností, prioritně **nemanipuluje se zatížením**. Pokud je záměrem trenéra rozvoj určité pohybové schopnosti v herních podmínkách, musí zorganizovat herní cvičení tak, aby intenzita a délka zatížení odpovídala požadované bioenergetické zóně podmiňující rozvoj příslušné pohybové schopnosti (technika a taktika budou v tom případě odsunuty na „vedlejší kolej“).

Základem je v obou případech trenérova tvůrčí schopnost zorganizovat herní cvičení tak, aby jeho provedení bylo **v souladu s určenými prioritami a cíli tréninku**, což je u herních cvičení **podstatně složitější** než u průpravných cvičení (přítomnost soupeře – více proměnlivých variant a řešení).

## Průpravné hry

### Jsou charakterizována:

- **přítomností soupeře**,
- **souvislým herním dějem**, umožňujícím zdokonalování hokejbalových dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání, střídáním **útočné** a **obrané fáze**, tedy i ke změnám rolí hráčů. Ve shodě s cíli tréninkové jednotky lze upravovat počty hráčů v družstvech,
- velikost hřiště i délku trvání zatížení i odpočinku. Také můžeme upravovat pravidla průpravné hry tak, aby se zvýšila frekvence činností, které chceme zdokonalovat v podmínkách utkání.

*Např. chceme-li v tréninkové hře nacvičovat vzhazování z pohledu obsazování hráčů po vhození míčku, jejich součinnost a komunikaci, zavedeme pravidlo, že hra končí po 15 vteřinách a vhaduje se na nejbližším bodu pro vhadování, kde začíná hra nová.*

### Průpravné hry lze rozdělit na:

- s návratem do základního postavení,
- volné.

### Intenzita zatížení je kromě dalších faktorů ovlivněna podmínkami, které jsou dány:

- počtem hráčů v družstvu,
- velikostí hřiště,
- počtem a velikostí branek,
- počtem míčků.

*Výběr a poměr těchto cvičení a her je závislý na věkové kategorii, výkonnosti hráčů, situaci a stavu družstva, vnějších podmínkách (závodní období nebo cyklus) a především cílech, kterých chceme dosáhnout.*

## Jaké typy TJ rozlišujeme

- **Nácvičná** = jedná se o TJ převážně zaměřenou na nácvik (osvojování) nových herních dovedností, především jejich technické, v menší míře i taktické stránky (nedochází k záměrnému rozvoji pohybových schopností).
- **Zdokonalovací** = jde o TJ převážně zaměřenou na zdokonalování již osvojených dovedností, jejich technické i taktické stránky v herních podmínkách (samozřejmě současně může docházet i k záměrnému rozvoji pohybové složky).
- **Kondiční** = převážně zaměřená na rozvoj pohybové složky (specifickými či nspecifickými prostředky).
- **Regenerační** = den po utkání sloužící k urychlení zotavných procesů.
- **Informativní** = atypický typ TJ využívaný např. v situaci, kdy se nový trenér seznamuje se sportovní stránkou celku (a jeho hráčů), ke kterému nově nastupuje.

