ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Kategorie U11 a U9 – „Trénink na stanovištích“

S ohledem na rostoucí počet celků mládeže v kategorii U11 a U9 přinášíme odborné trenérské veřejnosti, funkcionářům mládežnických center, rodičům hráčů/hráček a všem zájemcům informace a doporučení k realizaci sportovní přípravy dětí těchto věkových kategorií. Proces učení a osvojování jednotlivých hokejbalových dovedností, budování dovednostního základu hokejbalových technik je důležitým pilířem a základním stavebním kamenem pro další sportovní rozvoj mládeže.

Optimální období pro rozvoj je mezi 8. - 12. rokem věku dítěte. Velmi efektivním pro mladé hráče a jejich rozvoj je výuka a trénink na malém prostoru někdy také nazývané jako stanovištní vyučování. Tato forma učení a tréninku klade zvýšené nároky na trenéra z pohledu přípravy, organizace, dostatečného počtu asistentů a tréninkových pomůcek. Počet a význam výhod, které uvedená forma učení přináší, jasně převyšuje zvýšenou náročnost tréninku na stanovištích. V kategorii U11 lze hovořit spíše o učení nežli o tréninku. 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 pozitivní vztah k pohybu a sportu obecně.

Výhody vyučování na malém prostoru, resp. stanovištích:

- 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 zlepšující, 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 komunikace 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 vyučování na malém prostoru nebo stanovištích:

- Doporučené je pracovat na stanovišti s počtem 4 až 7 dětí na jednoho trenéra.
- Čas výuky na jednom stanovišti je maximálně 5 minut.
- Hlavní didaktickou 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, korekce chyb a zpětnou vazbu.
- Využívání her na malém prostoru, resp. provedení cvičení na malém prostoru.

facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech

Doporučený obsah vyučování na malém prostoru nebo stanovištích:

- 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 1 vs. 1 nejlépe jako hru na omezeném prostoru.
- Nezařazovat nácvik nerovnovážných situací (2 vs. 1, 3 vs. 2 aj.).
- Obsahově vždy jedno stanoviště koncipovat jakou 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?! Doporučení k rozvoji pohybových dovedností v kategoriích U11 a U9:

- 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 měli relativně ovládat.

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.

Specifika kategorií:

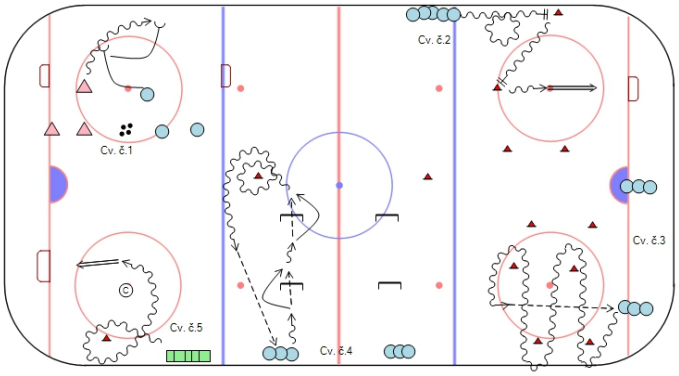
Kategorie	Cíle skupiny	Heslo skupiny	Forma TJ
minipřípravka	pohybové dovednosti a vedení míčku	Hraj si, aby jsi se učil	TJ o 3 – 5 stanovištích na malém prostoru
přípravka	pohybové dovednosti a přihrávka	Hraj si, aby jsi se učil	TJ o 3 – 5 stanovištích (prostorové omezení)
MŽ	střelba, zakončení a základy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

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

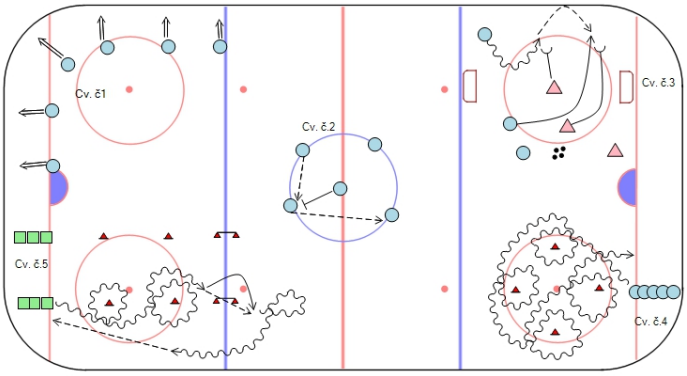
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

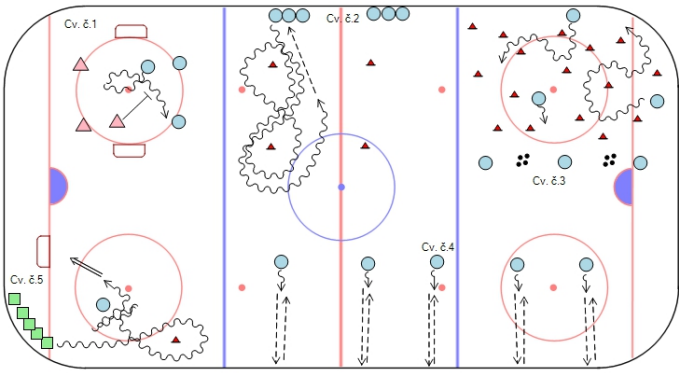
č.1



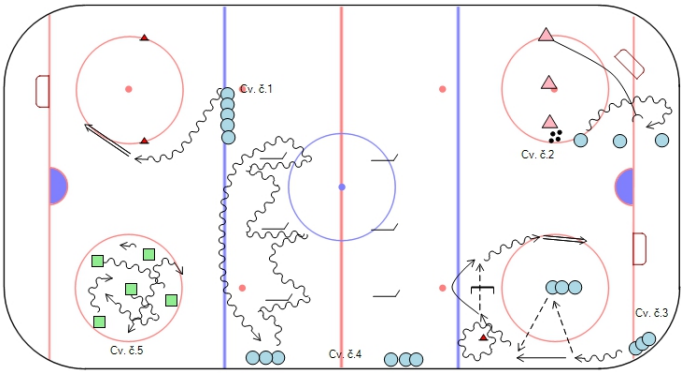
č.2



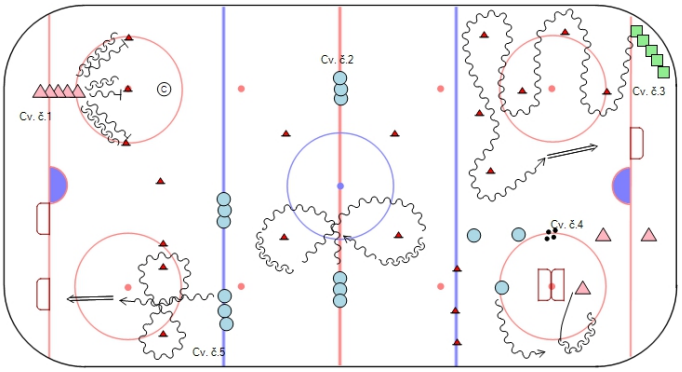
č.3



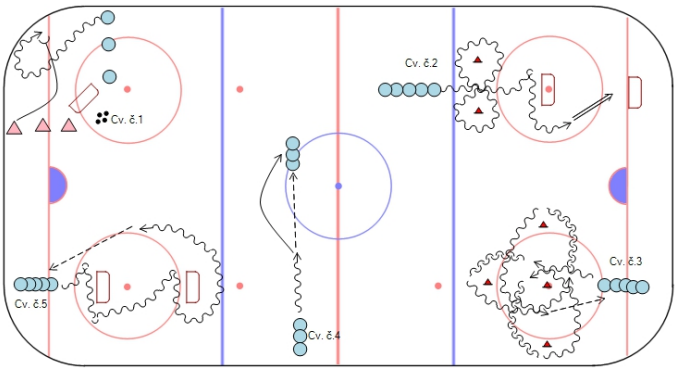
č.4



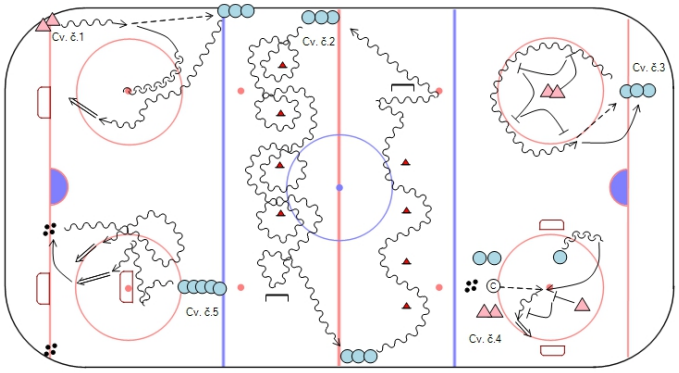
č.5



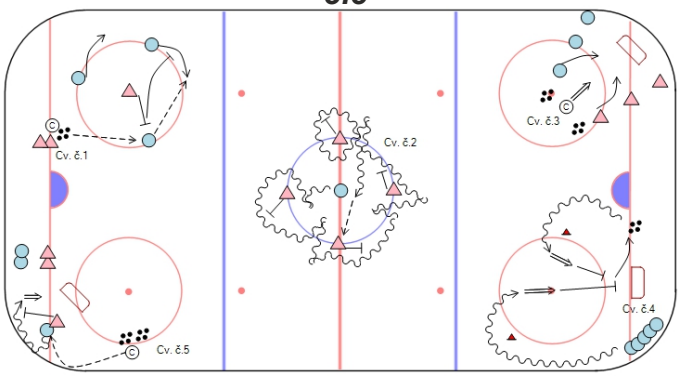
č.6



č.7



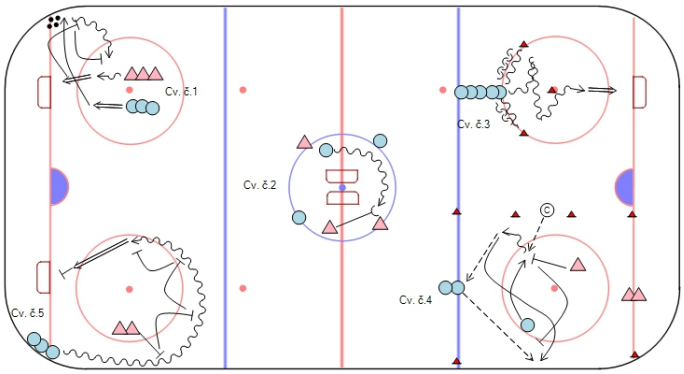
č.8



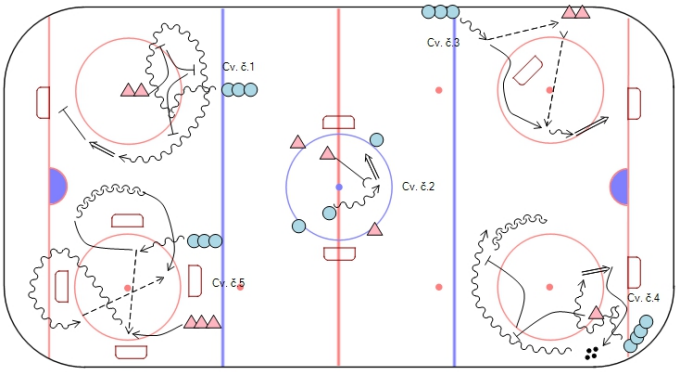
facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

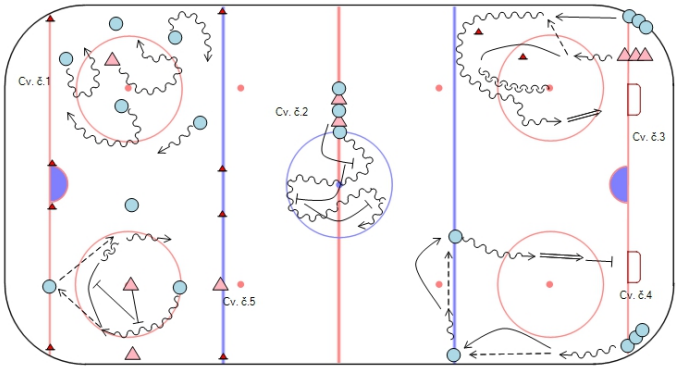
č.9



č.10



č.11



facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech