



**CO BY MĚL VĚDĚT O BRANKÁŘÍCH TRENÉR "NEBRANKÁŘ"**  
SEMINÁŘ - 4.4.2024 PARDUBICE  
ONDŘEJ ALMAŠI A MARTIN KOMÁREK

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

[www.hokejbal.cz](http://www.hokejbal.cz) | [www.cmshb.cz](http://www.cmshb.cz)





# PŘEHLED DŮLEŽITÝCH BODŮ

- Brankář je **individuální sportovec v kolektivním sportu**
- Jak s výstrojí - oblékání
- Jak vypadá **základní postoj** a jak ho opravit
- Pravidla komunikace před zápasem - jasná a s důvěrou
- Vliv brankáře na výsledek utkání
- Jakékoliv cvičení může být brankářské
- Význam statického strečinku







# INDIVIDUÁLNÍ SPORTOVEC V KOLEKTIVNÍM SPORTU

- Samostatná role, i přesto je součástí týmu a má svá privilegia
- Jaké role brankář má!
- Jaká **privilegia/povinnosti v/k týmu** má?



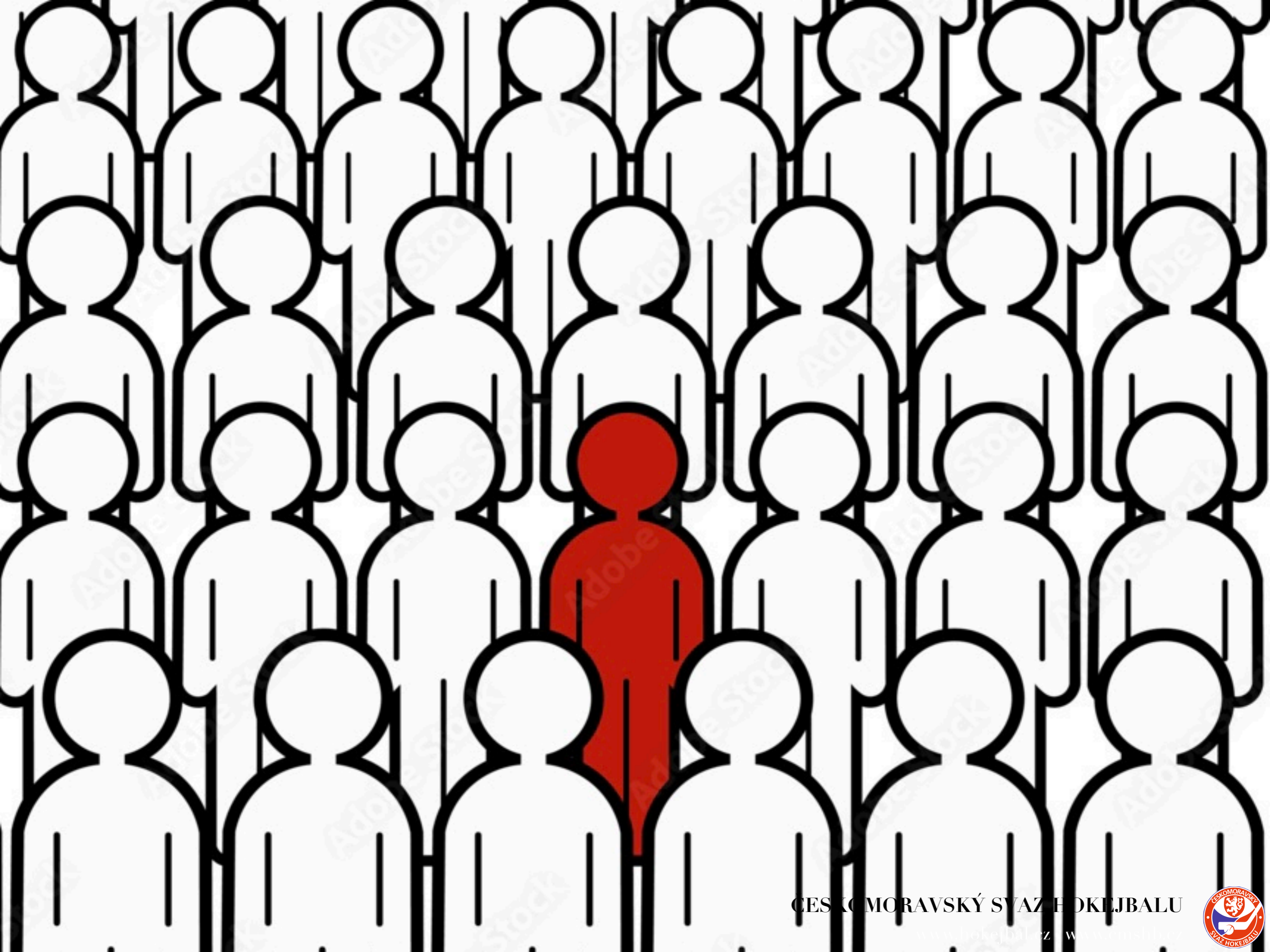




# INDIVIDUÁLNÍ SPORTOVEC V KOLEKTIVNÍM SPORTU ... PRAXE!

- Rozchytání je hlavně pro brankáře - cílem je tzv. „šáhnout si na to“ získat jistotu do utkání = **Všichni z toho mají užitek.**
- Rozchytání nebo rozstřelba?! - **je i pro brankáře**
- Brankář si může i říct co chce na rozcvičku, čím starší tým více individualizovat.
- **Každý brankář je charakterově a povahově jiný** - extrovert vs. introvert. Uvědomit si to jako trenér a tak s tím pracovat.







# VÝSTROJ - OBLÉKÁNÍ

- Nejdříve spodek pak vršek (suspensor, kalhoty, betony), pak vršek (nákrčník, vesta ...)
- Betony - „buřty“ vždy ven a vnitřní chránič kolena vždy zevnitř
- Betony - utažené ani moc ani málo = musí být prostor, aby se lehce otočily - využití při rozkleku



# VÝSTROJ - OBLÉKÁNÍ

- Kdo balí a přináší výstroj?! Samostatnost je důležitá, pracujte na ní od útlého věku!
- Velikost tak akorát tak aby neomezovala v pohybu a zároveň dobře chránila.
- Častá chyba rodičů: "Koupíme to větší ať to vydrží".







**CO JE DŮLEŽITĚJŠÍ?**

**ZÁKROKY NEBO POSTOJ  
POSTOJ NEBO ZÁKROKY**







# ZÁKLADNÍ POSTOJ

- Nohy - šířka ramen a pokrčené
- Trup - lehce předkloněný
- Ruce - před tělem, jsou periferně vidět
- Hůl - na zemi a před tělem
- Délka hole podle pohodlného Základního postoje (podle široké části - příložník)



# ZÁKLADNÍ POSTOJ ???





# ZÁKLADNÍ POSTOJ

- **Neexistuje jediný správný základní postoj, ale pouze základní principy**



# ZP - POHLED Z BOKU



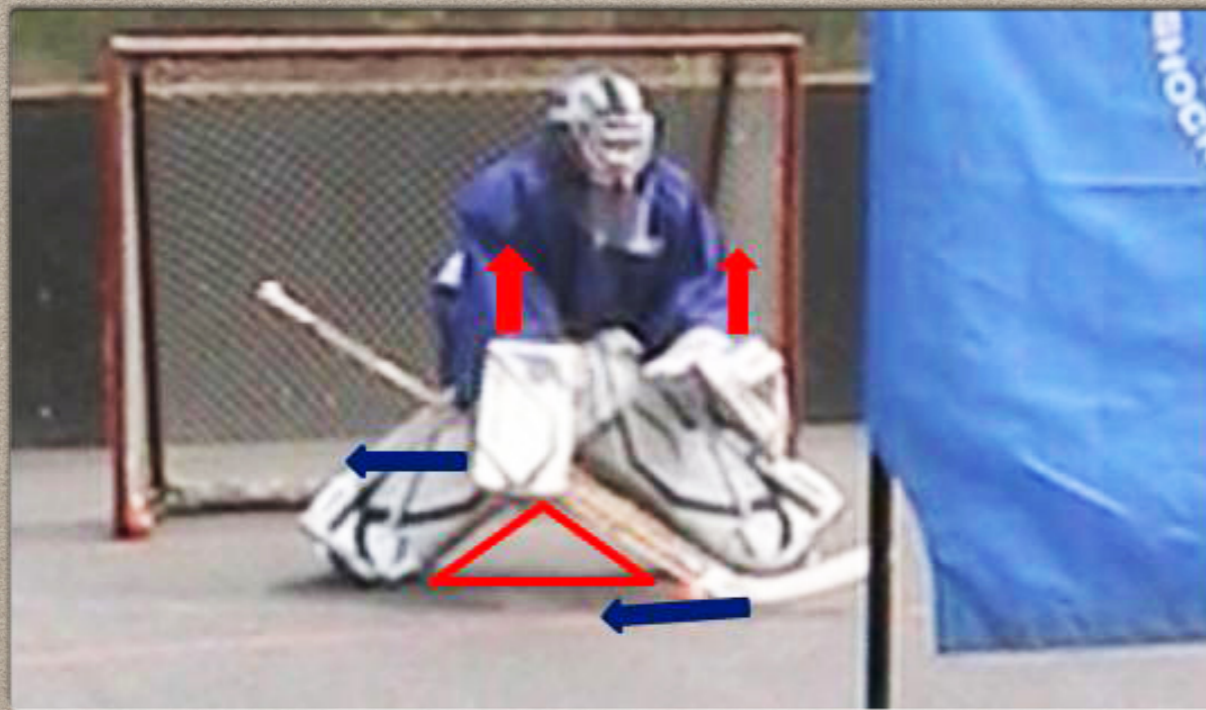


# ZP - CHYBY ?!





# ZP - POZICE RUKAVIC ?!









# ZÁKLADNÍ POSTOJ





**... ALE**

**NEZAPOMNĚLI JSME NA NĚCO?!**





ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

[www.hokejbal.cz](http://www.hokejbal.cz) | [www.cmshb.cz](http://www.cmshb.cz)







## POHLED BRANKÁŘE:

Brankáři v kategorii U9 zpravidla na míčky vystřelené pod břevno dosáhnou pro nižší výšku velmi obtížně

Brankář má tendence vyskakovat, což je kontraproduktivní a buduje špatné návyky pro základní postoj brankáře

Brankář se může cítit frustrovaný a demotivovaný, neboť na střely pod břevno nemůže dosáhnout

## POHLED STŘELCE:

Pro střelce znamená snížení branky větší nároky na přesnost případně umístění střelby k tyčce

Pro střelce znamená snížení branky zamezení „dloubákům“

Pro střelce přináší snížení branky rozvoj akcelerovanějších hráčů a částečné zmenšení rozdílů mezi celky





## **KDE NAJÍT POTŘEBNÉ INFORMACE:**

[HTTPS://WWW.HOKEJBAL.CZ/DOCS/HOKEJBALOVY\\_BRANKAR\\_-\\_1-DIL\\_-\\_ZAKLADNI\\_POSTOJ.PDF](https://www.hokejbal.cz/docs/hokejbalovy_brankar_-_1-dil_-_zakladni_postoj.pdf)



# PRAVIDLA KOMUNIKACE

- Srozumitelná komunikace před zápasem - jasná a s důvěrou
- **Minimálně** den předem
- Jasné sdělení!
- NEPOUŽÍVAT SPOJENÍ: „*Dnes začíná...*“
- *Komunikovat individuálně nikoliv před celým týmem!*







# PRAVIDLA KOMUNIKACE

- *Negativní věci komunikovat mezi čtyřma očima, chválit veřejně!*
- *Dobrá rada vždy pouze před nebo po utkání, ne během. = Nechte ho chytat. Čím víc bude brankář při utkání "přemýšlet"/rozebírat co se stalo, tím pomalejší bude.*



# VÝZNAM BRANKÁŘE PRO UTKÁNÍ

- **xx - yy %** je vliv brankáře na výsledek utkání



**85 - 95 % je vliv brankáře na výsledek utkání**





# CVIČENÍ PRO BRANKÁŘE

- **Jakékoliv** cvičení může být brankářské
- U tabule dát **cíl cvičení i pro brankáře**
- Při cvičení šance se přesunout nebo dohrát situaci  
- budování dobrých zápasových návyků







# CVIČENÍ PRO BRANKÁŘE - PŘÍKLADY Z POHLEDU TRENÉRA "NEBRANKÁŘE"

- Situace 1-1 = čím má cvičení začít?
- Nácvik útočné nebo obranné kombinace - co předchází samotnému osvojení nového prvku?
- Zakončení pod tlakem ...



# PŘIDANÁ HODNOTA CVIČENÍ PRO BRANKÁŘE - SITUACE 1-1 (CHYTÁM)





# PŘIDANÁ HODNOTA CVIČENÍ PRO BRANKÁŘE - SITUACE 1-1 ZPOZA BRANKY (CHYTÁM V ZÁPASOVÉ SITUACI)





# PŘIDANÁ HODNOTA CVIČENÍ PRO BRANKÁŘE - ROTACE (CHYTÁM)





# PŘIDANÁ HODNOTA CVIČENÍ PRO BRANKÁŘE - ROTACE (CHYTÁM A ZAKONČUJEŠ)





# PŘIDANÁ HODNOTA CVIČENÍ PRO BRANKÁŘE - STŘELBA POD TLAKEM (CHYTÁM A ZAKONČUJI)





# PŘIDANÁ HODNOTA CVIČENÍ PRO BRANKÁŘE - STŘELBA POD TLAKEM (STŘÍDÁNÍ)





# PŘIDANÁ HODNOTA CVIČENÍ PRO BRANKÁŘE - STŘELBA POD TLAKEM (DOHRÁNÍ - ZÁPASOVÉ PRVKY A NÁVYKY)





# PŘIDANÁ HODNOTA CVIČENÍ PRO BRANKÁŘE - STŘELBA POD TLAKEM (DOHRÁNÍ - ZÁPASOVÉ PRVKY A NÁVYKY)









# PROTAHOVÁNÍ

- Statický strečink!!!
- Brankář se musí protahovat, rozsah je důležitý!
- Stále opakovat a vyzdvihovat důležitost strečinku pro brankáře - denní rutina
- Pozor - u mládeže nám ujíždí vlak obecně! U brankářů je to pak znát víc.



# PROTAHOVÁNÍ, POHYBOVÁ SLOŽKA - TÝDENNÍ CÍL

- 30 sekund výdrž v příjemném protažení
- Za týden nakumulovat minimálně 5 minut/cvik
- Např. cvik placka 2 x 30 sekund/trénink, 5x týdně = 5 minut/cvik
- Nebo 3 x 30 sekund/trénink, 4x týdně = 6 minut/cvik
- Pozor 10 x 30 sekund/cvik, 1x týdně = 5 minut/cvik v jednom tréninku - NE!!!
- **Pravidelnost je důležitější než samotná délka protažení!**



# NEPODCENIT KOMUNIKACI S RODIČI BRANKÁŘŮ



# KOMUNIKACE S RODIČI - PŘIPOMÍNAT ŽE ...

- Je to jen hra a zábava
- Nechat se "bavit se" a chytat je prioritou
- Kdo nechytal neví!
- Za mantinelem situace vypadá vždy jinak!!!







**NEZAPOMEŇTE ...**







1

2

3

4

5

6





**KAŽDÝ PRVEK =**

**JEDEN VELKÝ A DŮLEŽITÝ DÍLEK  
SKLÁDAČKY VÝKONU BRANKÁŘE**



**DĚKUJI ZA POZORNOST**





# DALŠÍ INFORMACE

