ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

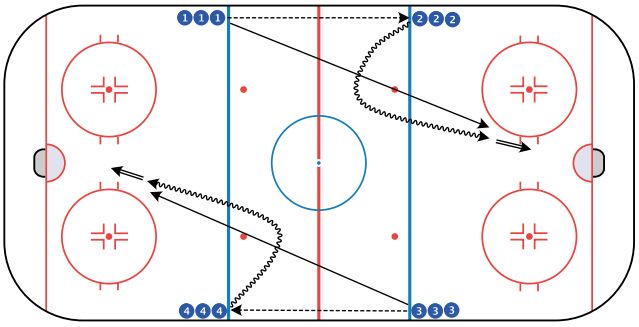
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Časový a prostorový tlak v tréninkovém procesu
Proč, jak, kdy zařazovat (varianty využití)

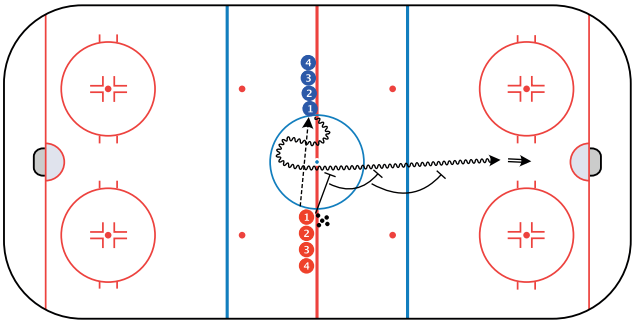
Trenéři všech kolektivních sportů se setkávají a pracují se skutečností, kdy míra tlaku a odporu, se kterou se hráči setkávají v tréninku, je zcela odlišná od tlaku v zápasových podmínkách. V kategorii začínajících hráčů je nižší míra tlaku v tréninku prostředkem, jak hráče postupně zdokonalovat a připravovat na nároky pramenící z utkání. Lze tedy říci, že nižší míra tlaku a odlišnost od utkání je nám u začínajících hráčů výhodou. Obrácený náhled ovšem platí pro hráče ve vyšších kategoriích, kde je cílem trenérů vystavovat hráče do podmínek a tlaku tréninkových jednotek co nejvíce podobných, jako tomu je v utkání.

Časový tlak

Jedná se o tlak vzniklý nedostatkem času na provedení naučené činnosti, realizaci dovednosti nebo řešení dané herní situace. Časový tlak nelze vnímat jen jako čas na provedení daného prvku, ale také **čas potřebný na hráčské rozhodnutí a reagování na vývoj situace.** Hráč má při zařazování prvků časového tlaku kratší dobu na uplatnění získaných dovedností. Pravidelné zařazování do TJ přináší nejen rozvoj dovedností jako takových, ale zejména rozvoj herního myšlení.

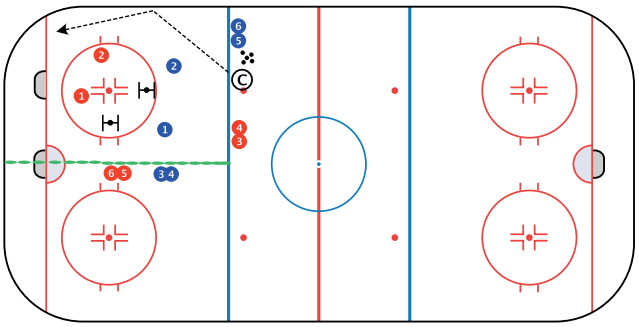


Zakončení pod tlakem soupeře

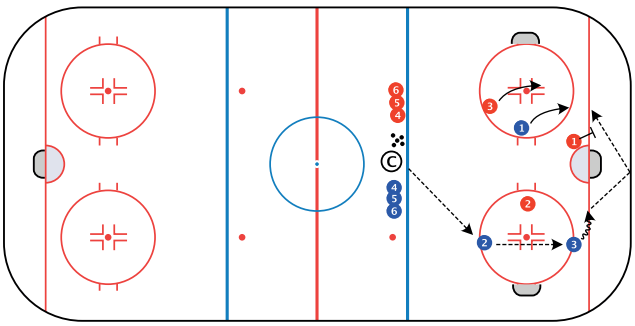


Prostorový tlak

Jedná se o tlak vzniklý nedostatkem prostoru na provedení naučených, získaných dovedností. Na tomto principu je postaven koncept tzv. her na malém prostoru. Nedostatek prostoru přináší opět větší tlak na rychlost rozhodování hráčů a hráček, resp. tlak na provedení dané dovednosti nebo vyřešení herní situace co nejrychleji, současně co nejefektivněji.



Hra na malém a omezeném prostoru



3-3 v pásmu

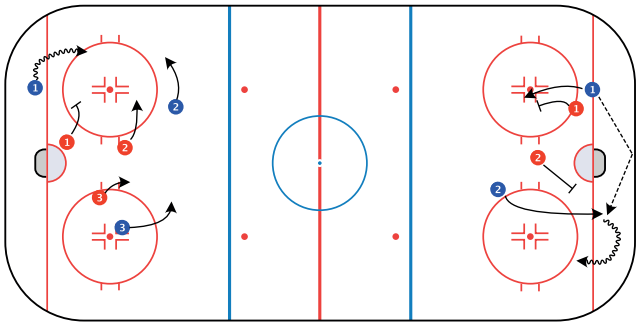
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

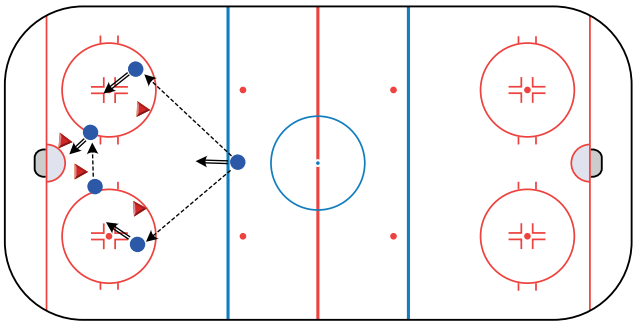
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Prolínání časového a prostorového tlaku

Častokrát dochází k prolínání časového a prostorového tlaku. Pokud má hráč málo prostoru před brankou např. k zakončení, má zároveň i málo času danou činnost provést. Prostor omezený minimantinely, tripody, zástupem hráčů nebo také přítomností bránících hráčů soupeře znamená málo času a zároveň tedy málo prostoru na zakončení. Využití obou forem tlaku se tedy vzájemně prolíná a doplňuje.



Hra 3-3 / Hra 2-2 v předbrankovém prostoru



Přesilová hra 1-2-2

Psychický tlak = stres - je důležitým faktorem hlavně v zápase

Omezení času a prostoru má dopad v budování psychické odolnosti hráčů na zápasové situace. Všechny dovednosti, které se hráči naučili, mají v zápase úplně jiný rozměr. Přihrávka, střelba, být ve správné pozici a ve správný čas, předvídat pohyb soupeře a reagovat na jeho záměry, všechny tyto prvky, které zvládáte jindy s lehkostí, jsou najednou mnohem obtížnější.

Hráči pod psychickým tlakem mohou být omezeni a ovlivněni z hlediska časového (méně času), prostorového (méně prostoru), ale také z hlediska fanoušků (diváků), rozhodnutí rozhodčích, se kterým nesouhlasíte atd.

Odlišnosti formy, charakteru tlaku v utkání a v TJ:

- v utkání je na provedení dovedností méně času než v TJ (bránící, napadající a blokující hráči soupeře),
- v utkání je více zahuštěný prostor, prostorový tlak nutí používat naučené dovednosti ve větší rychlosti a plynuleji,
- v utkání se herní situace neustále mění, je nutné se rychleji rozhodovat, reagovat na podněty a uplatňovat herní myšlení.

Rizika zařazování prvků s časovým a prostorovým tlakem:

- zařazení do tréninkové skupiny s nedostatečnou úrovní základních HČJ,
- příliš vysoká míra tlaku (reakce trenéra má vést ke snížení tlaku),
- nedostatečná míra tlaku (reakce trenéra má vést k postupnému zvyšování tlaku),
- nedostatečná míra podpory, motivace a vysvětlení ze strany trenéra, kdy se nácvik vlivem proměny tlaku z pohledu hráče nedaří.

Budování mentální odolnosti

Události na hřišti se odehrávají a mění rychle, to nemůžete změnit, ale mozek, ten musí zůstat klidný a soustředěný na správné akce a ve správný okamžik. Vystavování hráčů v tréninku podmínkám co nejvíce podobným utkáním buduje v hráčích mentální odolnost, učí je **rozhodovat se rychleji a samostatně** reagovat na vývoj, tok herních situací a událostí.

Vytváření časového a prostorového tlaku v tréninku

Tlak a podmínky podobné utkání lze vytvářet pomocí:

- využívání tréninkových pomůcek (omezení prostoru nebo jeho modifikace),
- her na malém prostoru,
- napadajícího hráče, vracejícího se hráče, vytlačujícího hráče (soupeř a protivník přinášející změny a nutnost na ně reagovat),
- blokujícího hráče (hra hůl vs. hůl nebo blokováním střelby tělem či postavením blokujícího hráče),
- střelby přes hráče,
- střelby obránce od modré čáry pod tlakem soupeře,
- střelby po kličce nebo po uvolnění se (případně v rámci další jiné činnosti),
- střelby z předbrankového prostoru.

Jak vytvořit podmínky podobné utkání:

- zmenšovat a upravovat prostor dle trénované věkové kategorie a herní situace,
- situace vede nebo nutí hráče zvednout hlavu (např. pro riziko kolize s jiným spoluhráčem),
- hráče bránit v těsném kontaktu – méně prostoru,
- vnášet do cvičení prvky změn, varianty provedení nebo vlastní aktivitu hráčů (např. bránícího hráče atd.),
- všechny činnosti provádět rychle včetně vlastního rozhodování.

Tlak časový a prostorový z hlediska střelby představuje např.

- střelba bez přípravy (moment překvapení),
- střelba po přihrávce (okamžitě – rychlost),
- střelba v rámci vedení míčku pod tlakem nebo po kličce,
- střelba přes nebo proti blokujícímu soupeři,
- střelba po sebrání nebo získání míčku u hrazení (hráč neměl míček pod kontrolou).

Zakončení od modré (zpravidla přihrávka od druhého obránce nebo z hloubky obranného pásma), jaké má zvláštnosti, zákonitost a úskalí:

- specifický prostor pro zakončení z taktické roviny střelby,
- obránce je většinou poslední hráč směrem k vlastní brance (možnost a riziko propadnutí – vyšší tlak),
- hráč je obvykle napadán proti letu míčku,
- zpravidla jde o střelbu po přihrávce nebo bez přípravy,
- vyšší vzdálenost od branky ovlivňuje zvolenou techniku střelby (nutnost razantnější střely - nápřahem, golfem).

Střelba z předbrankového prostoru má také svá specifika odvíjející se zejména od velkého zahuštění prostoru hráči soupeře, brankářem, a tedy minimem času k provedení střely a rozhodování se:

- ještě větší časový a prostorový tlak,
- tlak na rychlost provedení,
- tlak na správný výběr pro zakončení jako takové, resp. místa a techniky provedení,
- zakončení po nebo v rámci silového souboje se soupeřem (hra tělo – tělo a zpevnění se),
- vazba na clonění, tečování, dorážení (prostorový tlak jak útočících hráčů, tak bránících).

Varianty zakončení v tzv. zápasových podmínkách:

- střelba proti napadajícímu, vracejícímu se nebo vytlačujícímu hráči soupeře,
- střelba proti blokujícímu soupeři,
- střelba přes hráče,
- střelba po vedení míčku nebo po kličce, v rámci osobního souboje,
- střelba bez přípravy nebo po přihrávce,
- střelba obránce od modré, případně z prostoru od hrazení,
- střelba a prosazení na brankovišti ve slotu.

Dovednosti, které lze používat k získání strategické výhody využitím času a vytvářením prostoru

Proč uvedené do tréninku zařazovat? Čas a prostor, které hráč umí efektivně využít a nehraje proti úrovni dovedností a rychlosti rozhodování hráče, navíc znamená, že jste nebezpečnějším týmem, proti kterému je těžké se bránit.

Dopady:

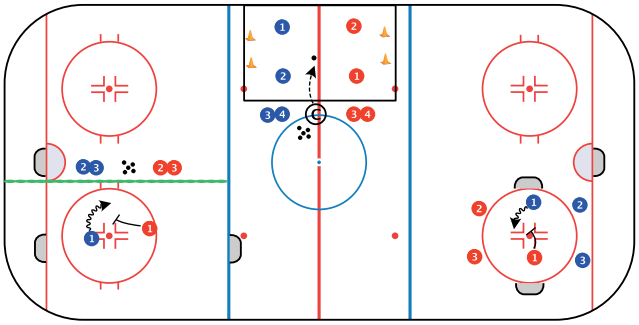
- fyzická hbitost a obratnost (lehkost a rychlost pohybu ve více rovinách),
- rovnováha (je odvozena rovnoměrným rozložením váhy hráče a uspořádáním těla pro udržení stability – např. souboje u hrazení),
- koordinace (schopnost využívat více částí těla současně),
- schopnost hráče najít si místo, prostor ve správném čase (s tím souvisí dobré čtení hry),

- síla a rychlost (schopnost vybojovat si míček u mantinelu, ve volném prostoru a být všude tzv. o krok napřed),
- kreativita (základní součást sportovního výkonu, hráč, který dokáže dělat hůře předvídatelná, přitom vhodná rozhodnutí, je úspěšný).

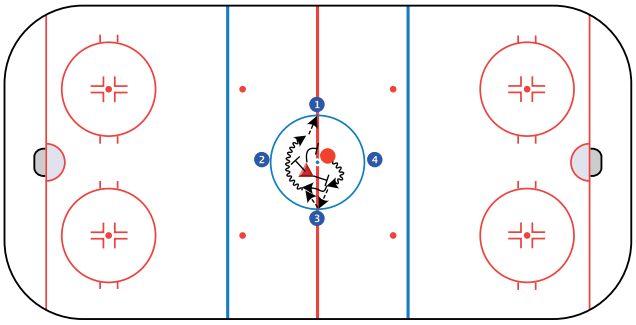
Kdy zařazovat nácvik dovedností pod tlakem?

Je nevhodné zařazovat nácvik dovedností pod tlakem v **kategorii U 11 a U 9,** v této kategorii ještě nejsou zdaleka zvládnuty základy HČJ, je nižší úroveň čtení hry a nízké předvídání situací. Rozvoj dovedností v zápasových podmínkách, kde tlak představuje hráč soupeře, je možné do tréninkového procesu zařazovat pouze ve formě her na malém prostoru.

Stěžejní dovedností je vedení míčku. Základním nástrojem učení jsou hry. Časový a prostorový tlak je **simulován** hrou 1-1 nebo 2-2 na malém nebo omezeném prostoru. Nezařazujeme nácvik nerovnovážných situací.



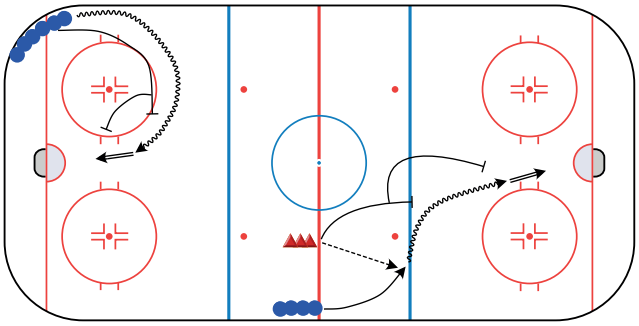
Hry na malém prostoru 1-1 v kruhu, ohraničené mantinelem 1-1 a 2-2



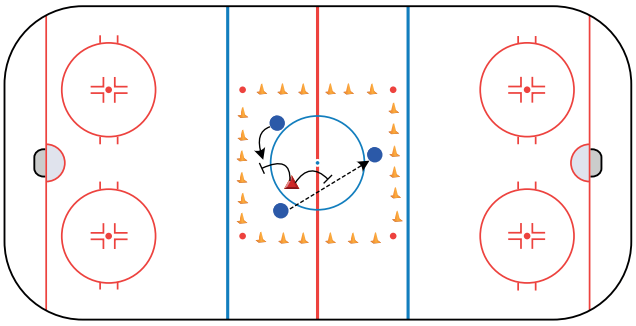
Přihrávka v kruhu - omezený prostor

Kategorie U13

Důležitým tématem je základní seznámení se se zakončením pod tlakem zejména v prostorách ve slotu a na vrcholu obou kruhů. Cílem této kategorie je zvládání HČJ, soustředění se na střelbu a zakončení s postupným přechodem k nácviku kombinací 2 hráčů. Vhodné je frekventně zařazovat nácvik situací 1-1, především na malém prostoru, formou her nebo v rohu hřiště.



Střelba pod tlakem.



Nabízení se do volných prostor - základy kombinace pod tlakem.

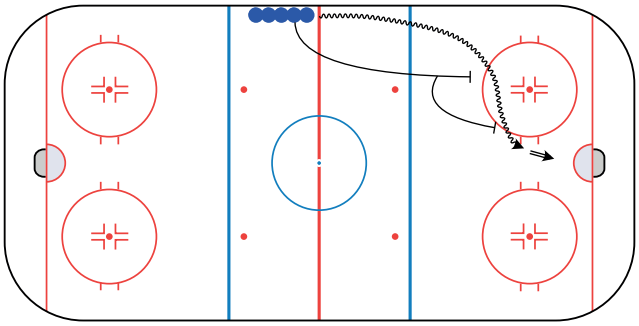
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

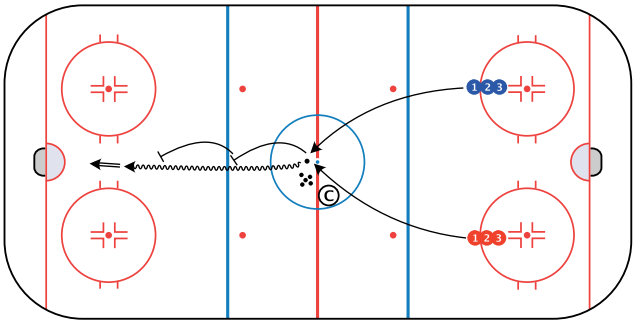
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Kategorie U15

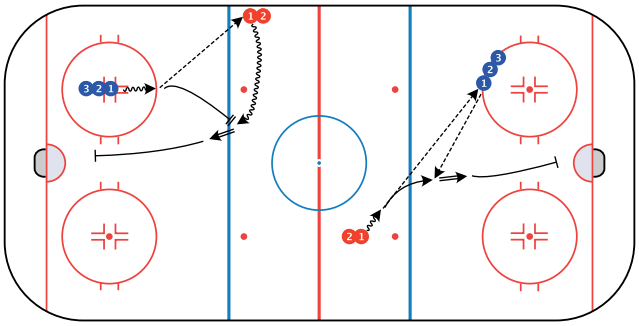
Je již mnohem více vhodné a také žádoucí zařazovat trénink s prvky časového a prostorového tlaku. V tréninku je doporučeno střídání hráčů mezi posty, zvládnutí HČJ a akcent na rozvoj kombinací, součinností dvou a více hráčů. Prostorový tlak je vhodné krom střelby a vedení míčku zařazovat také do cvičení spojených se zdokonalením technik přihrávky.



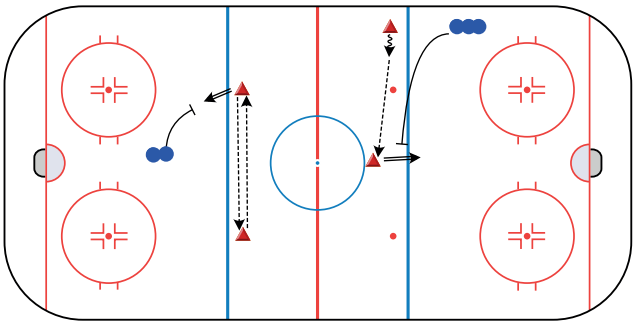
Backchecking - střed hřiště.



Rychlostní souboj o míček



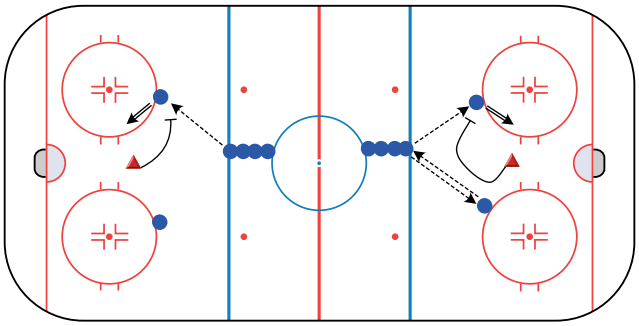
Blokování střel



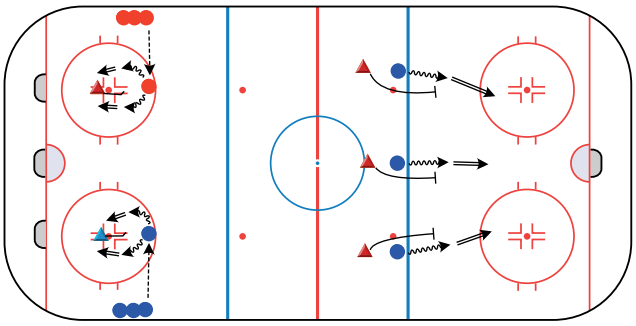
Blokování - zakončení obránce.

Muži, junioři, dorost

Tyto věkové kategorie charakterizuje velmi vysoká frekvence zařazování nácviku dovedností pod tlakem. Časové a prostorové omezení se objevuje i při nácviku přechodových situací, organizace hry, resp. nácviku týmové spolupráce. Důraz je kladen na prostorovou obměnu a časté změny číselné struktury nacvičovaných herních situací. Důležité je klást důraz na čtení hry, rozhodování se pod tlakem a taktickou stránku řešení situace (zařazovat cvičení s více variantami řešení nebo vývoje cvičení).



Střelba bez přípravy pod tlakem.

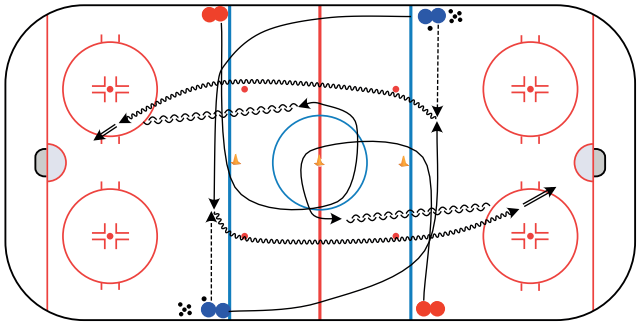


Zakončení pod tlakem 2x

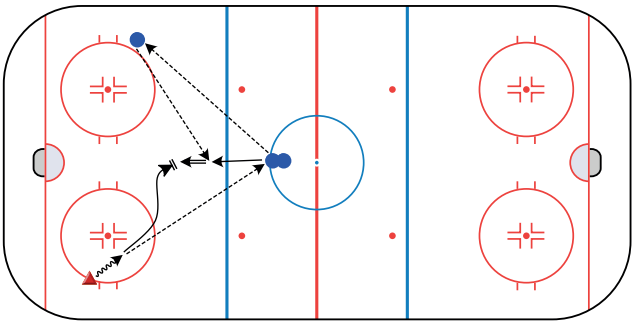
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz



Obsazování hráče s míčkem 1-1.



Blokování s přihrávkou.

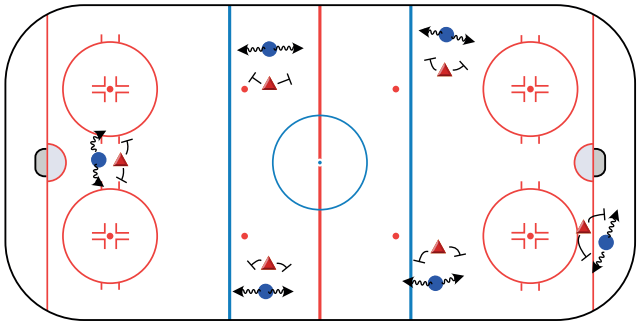
Faktory společné pro všechny věkové kategorie:

- velikost tlaku a míru odporu zvyšovat postupně,
- zmenšený prostor využívat pro všechny kategorie ve všech fázích přípravy,
- snažit se svým pozitivním přístupem a komunikací nechat vyniknout kreativitu hráčů,
- respektovat chyba a dávat ji růstovou rovinu a motivační hodnotu,
- reagovat na průběh cvičení a úroveň provedení (zjednodušení/ztížení),
- pravidelné zařazování prvků a her pod tlakem do tréninkové jednotky s cílem vyvedení hráčů z komfortní zóny a z nacvičeného stereotypu (budování odolnosti a sebedůvěry).

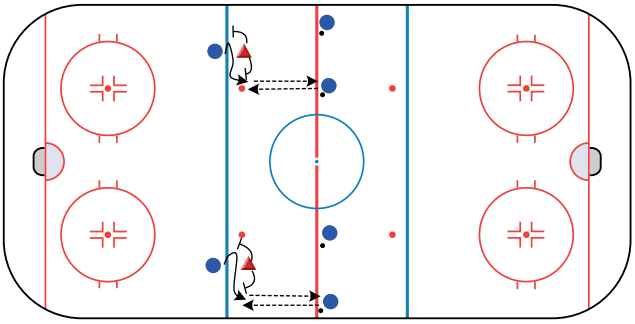
Další dovednosti a činnosti pod tlakem – jak je rozvíjet a trénovat

Významné a časté je zařazování tlaku podobného utkání u **vedení míčku**, a to pod tlakem časovým a prostorovým. Důvodem je vyhrát souboj, např. pomocí kličky, změny směru, krytí míčku atd., vedoucí k přečíslení. Zařazování tlaku v tomto případě rozvíjí kvalitu a rychlost provedení s cílem co nejvyššího uplatnění v utkání. Výstupem z tohoto nácviku je poté **vedení osobního souboje** z pohledu obrany i útoku.

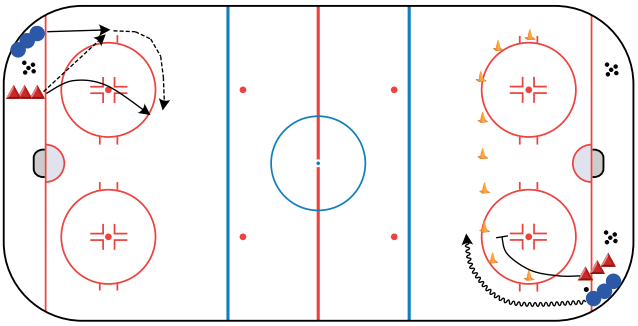
Obdobně lze přistupovat také k **přihrávce** – např. pod tlakem, správné načasování, rychlost zpracování, provedení s hlavou nahoře atd. Zmenšený prostor a nedostatek času pro rozhodování hraje roli také u **obranných činnosti jednotlivce** – obsazování hráče s míčkem i bez míčku na malém prostoru nebo v rovnovážných situacích 2-2, 3-3.



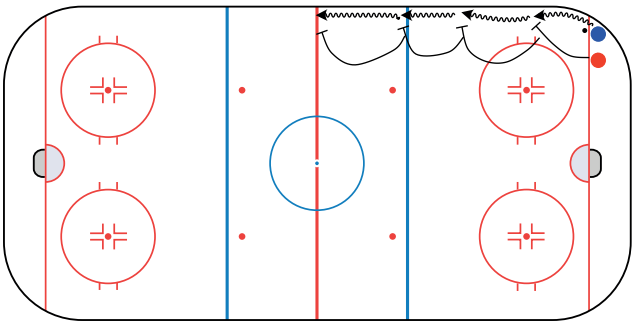
Krytí míčku, driblink s míčkem pod tlakem.



Uvolňování hráče bez míčku.



Navázání soupeře, osobní bránění, obsazování hráče s míčkem.



Obsazování hráče s míčkem u hrazení.

Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Josefa Zamastila

Korekce, úpravy a doplnění textu: Martin Komárek

Literatura a použité zdroje:

Bompa, T. (1999). Periodisation training for sports. Champaign, IL: Human Kinetics.

Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bune, V. (2012). Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia.

Lehnert, M., Novosad, j., & Neuls, F. (2001). Základy sportovního tréninku I. Olomouc: Hanex.

Lehnert, M. et al. (2010). Trénink kondice ve sportu. Olomouc: Universita Palackého.

Daniel Memmert – Rozvoj taktické kreativity ve sportu.

Webináře ČMSHb, cvičení ČMSHb, Metodika ČMSHb

www.icehockeysystems.co a https: thehockeynews.com