VEDENÍ MÍČKU

Ukázky z tréninkových jednotek CTM 2016

Text: Martin Komárek **Foto:** archiv

Proč se v prvním díle rubriky sondující obsahovou stránku TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK zaměřujeme právě na vedení míčku? Právě to je spolu se střelou a přihrávkou zásadní hokejbalovou činností jednotlivce tvořící dovednostní základ každého hráče.

Význam vedení míčku jako jedné z primárních dovedností vzrůstá s ohledem na skutečnost, že na správné a účelné ovládnutí techniky vedení míčku a driblingu navazují další dovednosti, jako například zpracování přihrávky a přihrávka samotná, resp. dovednosti potřebné k řešení osobního souboje, tedy naznačování, klamání a uvolnění se s míčkem. Důležitost této dovednosti a jejího zvládnutí tedy může přímo ovlivnit další dovednosti, jako je již zmíněná přihrávka, střelba a také řešení situace 1na1 v osobních soubojích během hry.

Při tréninku v nejmladších věkových kategoriích, jako je U11 a U9, by vedení míčku a cvičení zaměřená na techniku práce s holí měla předcházet nácviku techniky střelby. Formou pro osvojení této dovednosti v uvedené věkové kategorii jsou především „slalomová“ cvičení či cvičení formou her na malém prostoru. Vhodné je pro uvedené tréninkové jednotky (dále jen TJ) využít zajímavé pomůcky, případně imitace soupeřů. Cvičením techniky vedení míčku by měla být věnována pozornost také v kategorii žáků a dorostu, kde však je možné uvedené prvky zakomponovat do jiných cvičení (např. již obsahujících střelbu nebo situace 1na1).

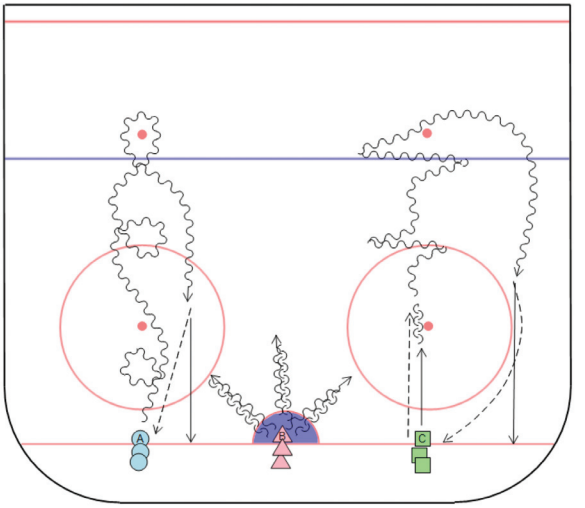
Výhodou dovednosti vedení míčku je možnost využít ji v úvodní části tréninkové jednotky pro zahřátí a zapracování hráčů. Při nácviku je třeba provádět techniky jak přes, tak po ruce. Tedy střídání forhendové a bekhendové strany hole.

Metodika postupu při nácviku dovednosti vedení míčku:

- jednoduchý dribling s míčkem na místě
- provedení v pohybu s tlakem na zvednutí hlavy
- provedení v pohybu se zvednutou hlavou s postupným tlakem na vyšší rychlost provedení
- provedení v pohybu se zvednutou hlavou ve vyšší rychlosti včetně změn směru, změn ve straně provedení
- kombinace všech předcházejících prvků v prostorovém nebo časovém omezení, tlaku

UKÁZKY CVIČENÍ vhodná pro úvodní část tréninku

Vedení míčku – zapracování



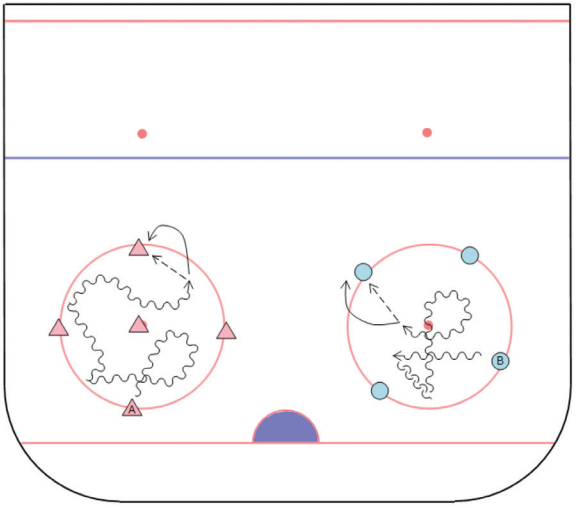
A – dvojice obratů (přes/po ruce) s následným uvolněním se a přihrávkou zpět do zástupu
B – vedení míčku dopředu/dozadu různými směry s tlakem na provedení se zvednutou hlavou
C – uvolnění se bez míčku s dvojicí naznačení po a přes ruku s následnou přihrávkou vzduchem

Počet opakování: 4 až 6 pro každého hráče

Ideální počet hráčů v zástupu: 3 až 4 hráči (při vyšším počtu nebude cvičení dostatečně efektivní a dojde k nárůstu celkové délky cvičení při zachování cílového počtu opakování)

Ideální forma provedení: vhodné pro úvodní část TJ při provedení s nižší a střední intenzitou. Cvičení prostřídat vždy po dosažení dostatečného počtu opakování. Poté zařadit další variantu B resp. C.

Vedení míčku – činnost v kruzích



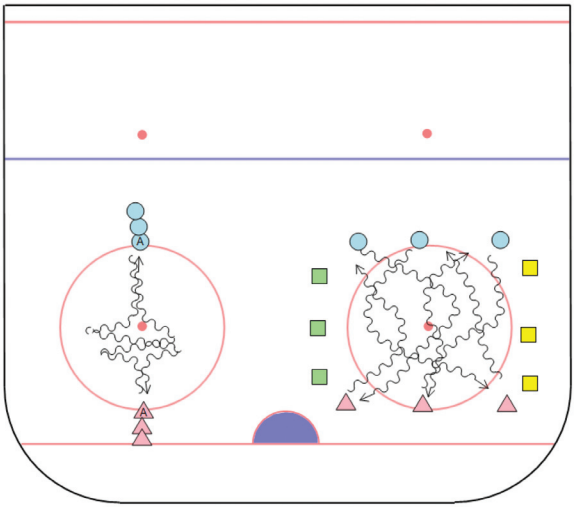
A – jeden hráč vede míček v kruhu, ostatní hráči stojí na svých pozicích a mohou hokejkou vytvářet na hráče tlak
B – jeden hráč vede míček v kruhu a naznačuje, provádí obraty a změnu směru
Obě cvičení jsou zakončena přihrávkou na jednoho ze statických hráčů, který hráče v provedení techniky vystřídá.

Počet opakování: 4 až 6 pro každého hráče, vhodné je 10 až 12 sekund trvající zatížení při jednom opakování

Ideální počet hráčů na kruhu: 4 až 6 hráčů (při vyšším počtu nebude cvičení dostatečně efektivní a dojde k nárůstu celkové délky cvičení při zachování cílového počtu opakování, hráči mladších kategorií budou při vyšším počtu hráčů ztrácet pozornost a koncentraci)

Ideální forma provedení: vhodné pro úvodní část TJ při provedení s nižší a střední intenzitou. Cvičení prostřídat vždy po dosažení dostatečného počtu opakování. Poté zařadit další variantu, nejdříve B poté A.

Vedení míčku - imaginární soupeř

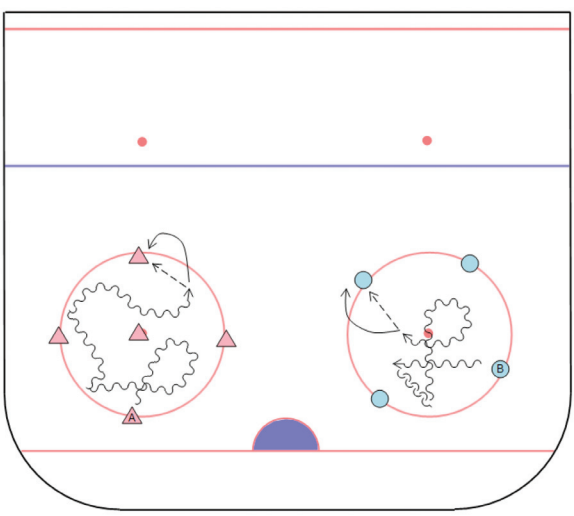


A – oba hráči vybíhají současně proti sobě a provádějí naznačení tažením míčku na dlouhou ruku a poté stažení, při naběhnutí hráčů proti sobě je ve cvičení prvek reagování a tlak na zvednutí hlavy
B – obdoba cvičení A pro vyšší počet hráčů. Na první signál vybíhají hráči proti sobě, naznačují provedení kličky a řadí se na místa hráčů z protější strany. Na druhý signál provádí tento pohyb druhá skupina hráčů. Obě cvičení jsou zakončena přihrávkou na jednoho ze statických hráčů, který hráče v provedení techniky vystřídá.

Počet opakování: 4 až 6 pro každého hráče, vhodné provádět na signál (pískání) trenéra

Ideální počet hráčů - cvičení A: 4 až 6 hráčů (při vyšším počtu nebude cvičení dostatečně efektivní a dojde k nárůstu celkové délky cvičení při zachování cílového počtu opakování, hráči mladších kategorií budou při vyšším počtu hráčů ztrácet pozornost a koncentraci). Cvičení B: 12 až 20 hráčů.
Ideální forma provedení: vhodné pro úvodní část TJ při provedení s nižší a střední intenzitou.

Vedení míčku - dribling



Hráči jsou rozděleni do 3 až 4 skupin. Na první signál vedou hráči míček na malém prostoru mezi ostatními hráči, kteří stojí na svých pozicích a mohou hokejkou vytvářet na hráče tlak. Po druhém signálu trenéra se první skupina hráčů zastaví a naopak druhá začne vést míček.

Počet opakování: 4 až 6 pro každého hráče, vhodné provádět na signál (pískání) trenéra – doporučený interval jednoho opakování 10 až 15 vteřin

Ideální počet hráčů: minimální 9 (3 skupiny hráčů po 3), maximální 20 (4 skupiny hráčů po 5)

Ideální forma provedení: vhodné pro úvodní část TJ při provedení s nižší a střední intenzitou. Doporučený počet skupinek hráčů je 3 až 4 se zachováním délky jednoho opakování maximálně 15 vteřin.