



JAK VÉST TÝM MINI A PŘÍPRAVKY V TJ/UTKÁNÍ

WEBINÁŘ - 1.11.2022

MARTIN KOMÁREK

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

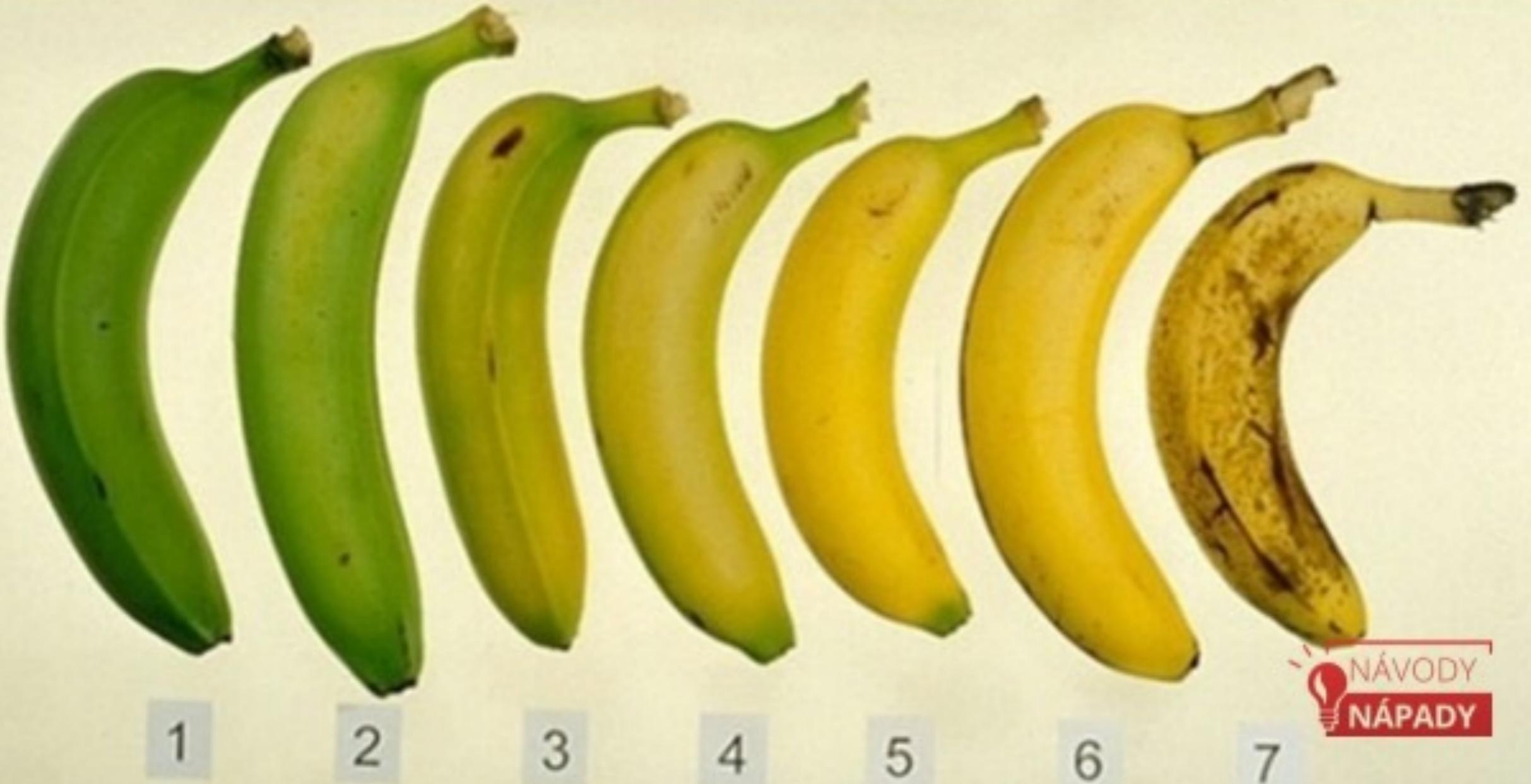
www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



Kategorie přípravky, minipřípravky případně mikropřípravky ...

Jaké vstupní otázky si položit?!

Co bych jako trenér/trenérka měl/a vědět!?



VŠECHNO JSOU TO BANÁNY, ALE
KAŽDÝ JE JINDY ZRALÝ ...

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz





V ČEM JSOU TYTO KATEGORIE ODLIŠNÉ ...

Nepřemýšlejme a neuvažujme jen o kondiční a technické složce

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz





JSOU ROZDÍLY MEZI PŘÍPRAVKOU A MINI ...

Případně v čem konkrétně ano resp. co mají kategorie společné!

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz





JAKÁ JE SOUVISLOST TĚCHTO KATEGORIÍ S NÁBOROVOU ČINNOSTÍ?!

Jaký je vliv trenéra na základnu klubu/sportu ...

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



SUMÁŘ SPECIFIK KATEGORIÍ U11 A U9

- Emoce (nadšení, zábava atd.)
- Hry, hry a zase hry
- Převaha resp. rovnováha pohybových aktivit s hokejbalovou specializací
- **Menší postava** = vše provádět na zmenšeném prostoru ... (proč?!)
- Extrémní rozdíly ve výkonnosti a zájmu o sport



PROČ ZMENŠOVAT PROSTOR?

Jaký další vliv má růst a jeho dopady na sportovní přípravu dětí!

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



PŘÍNOSY ZMENŠENÉHO PROSTORU

- Vyšší **emoční zaujetí** hráčů
- Vyšší **kontakt se soupeřem** a míčkem
- Nároky na čtení hry
- **Podobnost s utkáním** = nutnost reagovat a samostatně se rozhodovat
- Počet opakování
- A co možná negativa???



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



ZMENŠENÝ PROSTOR



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU



Řekněte nám co máme trénovat!

Ptejme se se spíše jak děti tohoto věku učit?

resp.

Proč tomu tak je a jaké přesahy formy učení mají!

TŘETÍ TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA?!



Co uvedené přinese?

Jaký koncept zvolit a proč?!

Jaký obsah vzít v úvahu ...

ČEMU SE VYVAROVAT ...

- Kolečka okolo hřiště před TJ - **absence emocí** a i přes pozornost trenérů vede nikoliv k mírnému klusu, ale sprintování
- Plné kliky jako trest
- **Dlouhé zástupy**
- ...

NEJEN JAK ... ALE I PROČ!?



Poté si stanovme co!

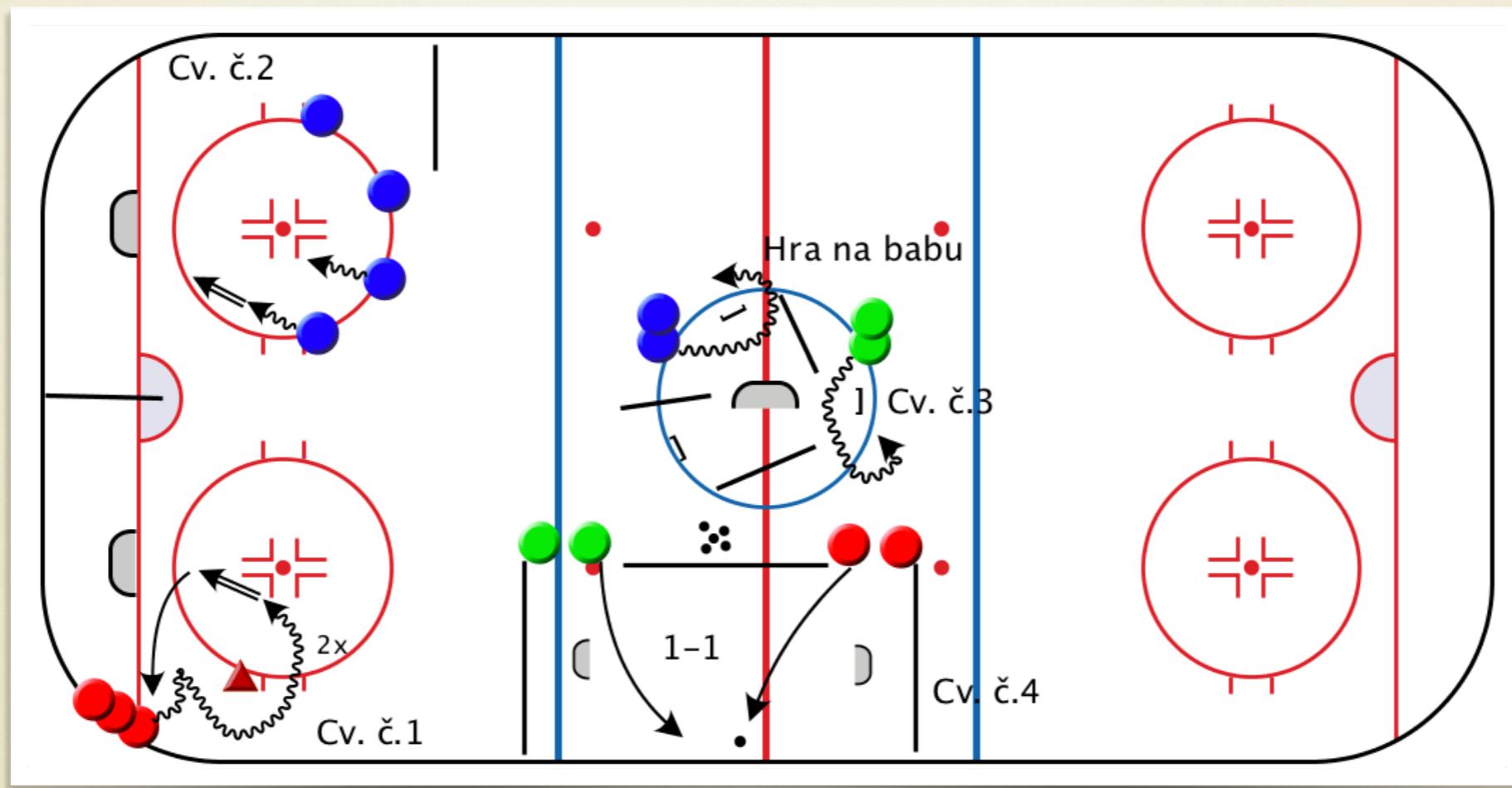
ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



TRÉNINK NA STANOVIŠTÍCH - KRUHOVÁ TJ

- Kdy je tento přístup správný?
- Jak pracovat s poměrem her a klasických cvičení?
- Co trénovaná věková kategorie?

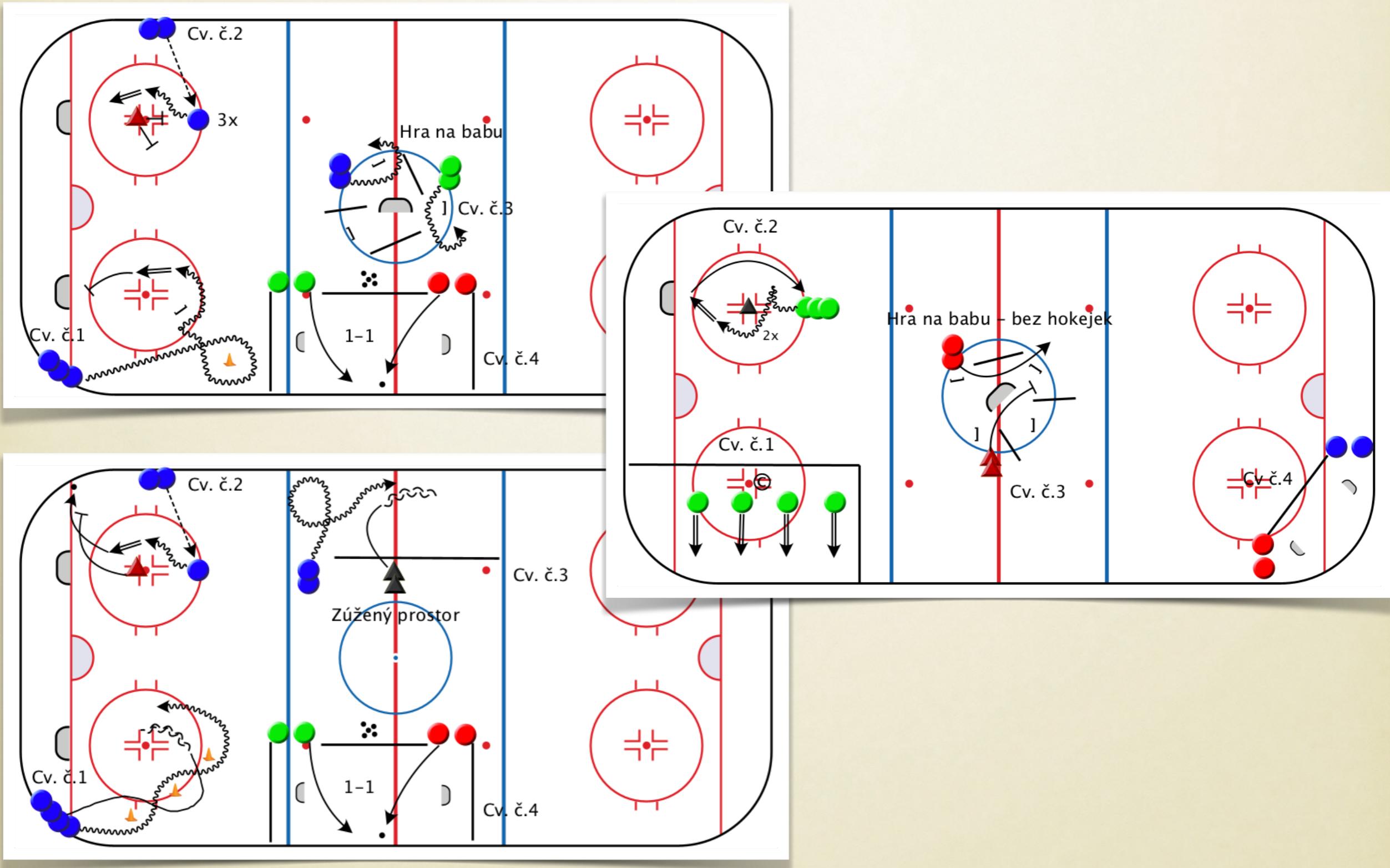


TRÉNINK NA STANOVÍSTÍCH

Význam:

- Efektivní forma tréninku z pohledu **počtu opakování a využití času** tréninkové jednotky
- Efektivní forma tréninku z pohledu **učení a rozvoje hráčů rozdílné výkonnosti**
- Významně vyšší pozornost, soustředění dětí a prostor pro komunikaci

UKÁZKY - KRUHOVÉ TJ



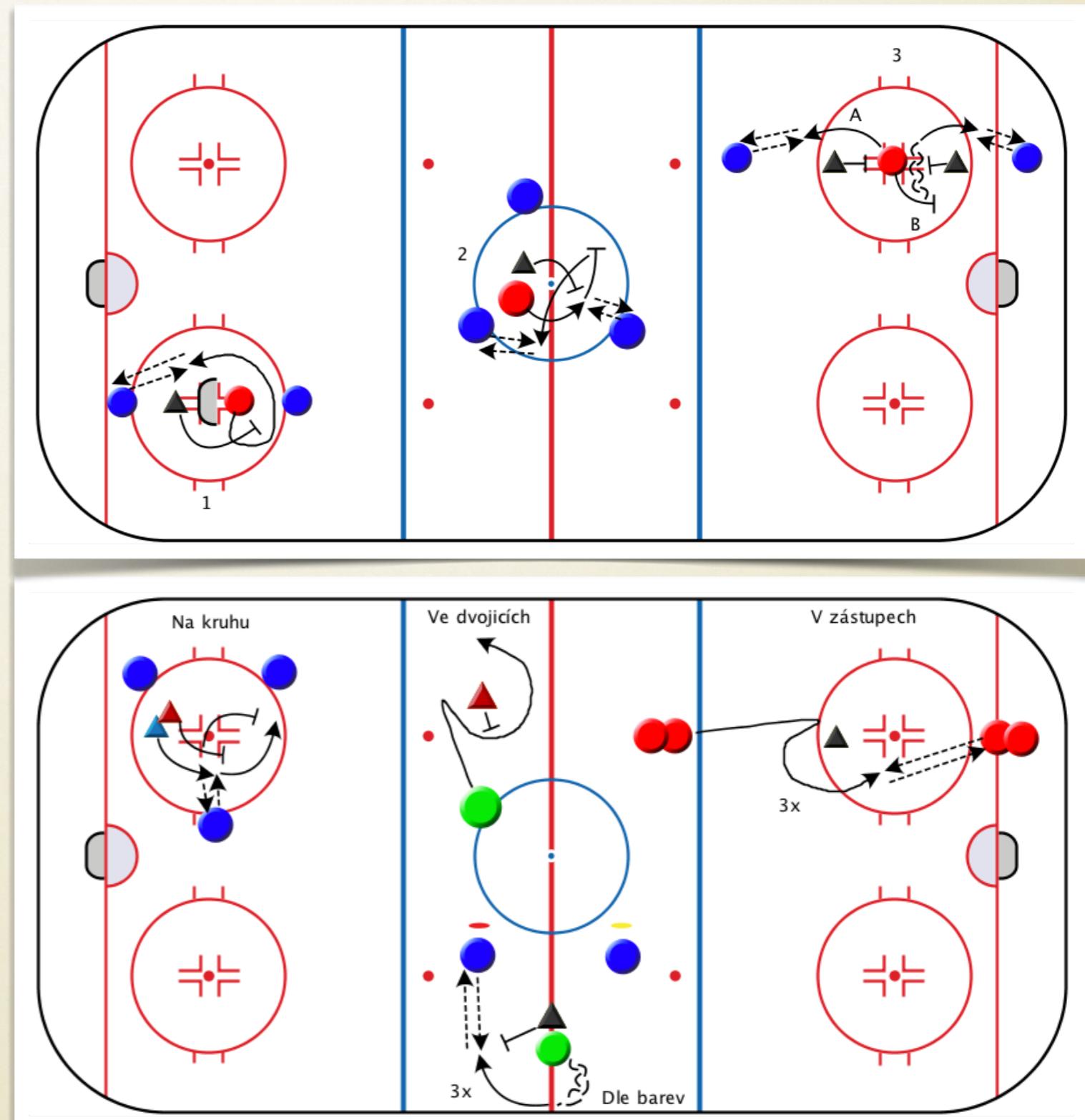
TRÉNINK NA STANOVÍŠTÍCH

Formy provedení:

- 3 - 7 dětí na stanovišti (rozdělení dle výkonnosti a míry úsilí)
- 4 - 6 minut na každém stanovišti
- Hlavní metodou vysvětlení je **ukázka**, až **poté** slovní popis
- Kolik stanovišť si připravit?

SKUPINOVÝ NÁCVIK

- Velmi časté využití
- Snadná míra korekce odporu bránícího hráče
- Možnost měnit početní strukturu zapojených hráčů



NÁCVIK VE DVOJICÍCH



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



NÁCVIK VE DVOJICÍCH



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



NÁCVIK VE DVOJICÍCH



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



NÁCVIK VE DVOJICÍCH - KRUHOVÁ TJ



NÁCVIK VE SKUPINKÁCH



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



NÁCVIK VE SKUPINKÁCH - ODPOR



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



HRY NA MALÉM PROSTORU

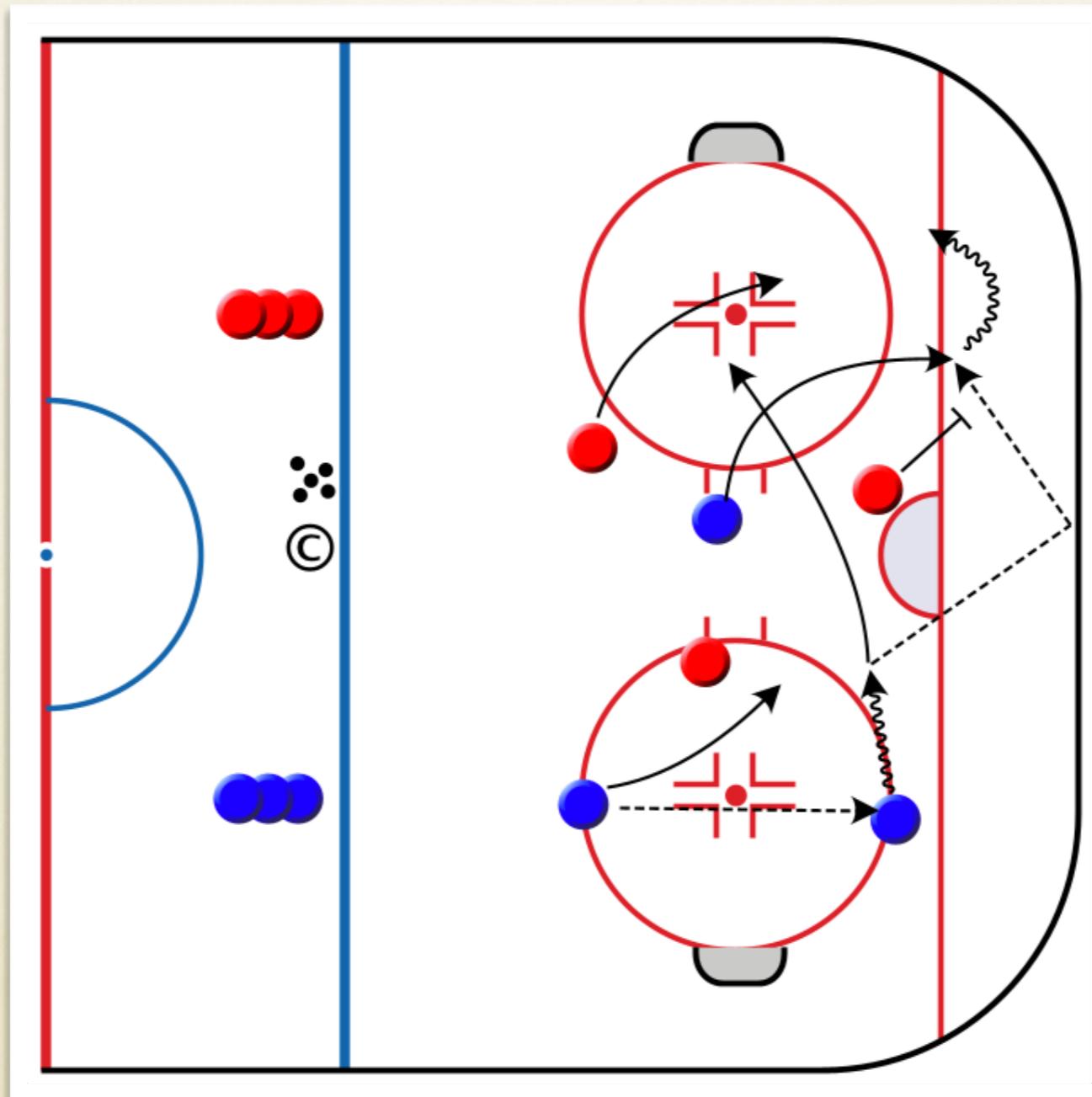
Podporují:

- kreativitu a experimentování (čtení hry a reagování)
- vytváří konkurenční prostředí
- kondiční připravenost
- rozhodování a hru po tlakem (sebeprosazení se)
- udržet více hráče v pohybu



KLASICKÁ PŘEDSTAVA

- Klasická představa - jde zejména o cvičení 2-2, 3-3 v obranném pásmu nebo rohu hřiště
- Hry na malém prostoru zahrnují i další formy rozvoje hráčů a hráček



HRA NA BABU - ZMĚNA SMĚRU A REAGOVÁNÍ



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



JAK NA ORGANIZACI HER NA MALÉM PROSTORU

Jak na to?!

- zmenšení nebo omezení prostoru
- umístění branek
- počet branek
- změna počtu hráčů (včetně změny počtu v průběhu cvičení)
- omezení prostoru nebo pohybu hráče (statický, “silný” hráč ...)
- omezení počtu přihrávek

**HRÁČ VE HŘE MYSLÍ
JENOM, KDYŽ MÁ ČAS, A
TEN ZPRAVIDLA NEMÁ.
JEDE NA AUTOPILOTA,
NEMÁ ČAS MYSLET.**

L. BUKAČ



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



DÉLKA ZATÍŽENÍ

Jak o délce zatížení uvažovat?

- Odrazit se od **délky střídání** = cca. 30 - 50 vteřin
- Pozor střídání při hře na malém prostoru musí být **kratší!** Proč?
- Délka střídání okolo **15 - 30 vteřin**
- Jak uvedené ovlivňuje trénovaná věková kategorie?

VEDENÍ MÍČKU



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



VELIKOST PROSTORU

Jak o velikosti prostoru uvažovat?

- Prostor pro hru není **ani velmi ani malý!**
- Hraje vliv **počet zapojených hráčů?**
- Hraje vliv trénovaná věková kategorie?
- Jak prostor ohraňtit?



**HY NA MALÉM PROSTORU UČÍ
HRÁČE SE ROZHODOVAT!**

... samostatně!

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



Řízená nebo volná hra???

!!!

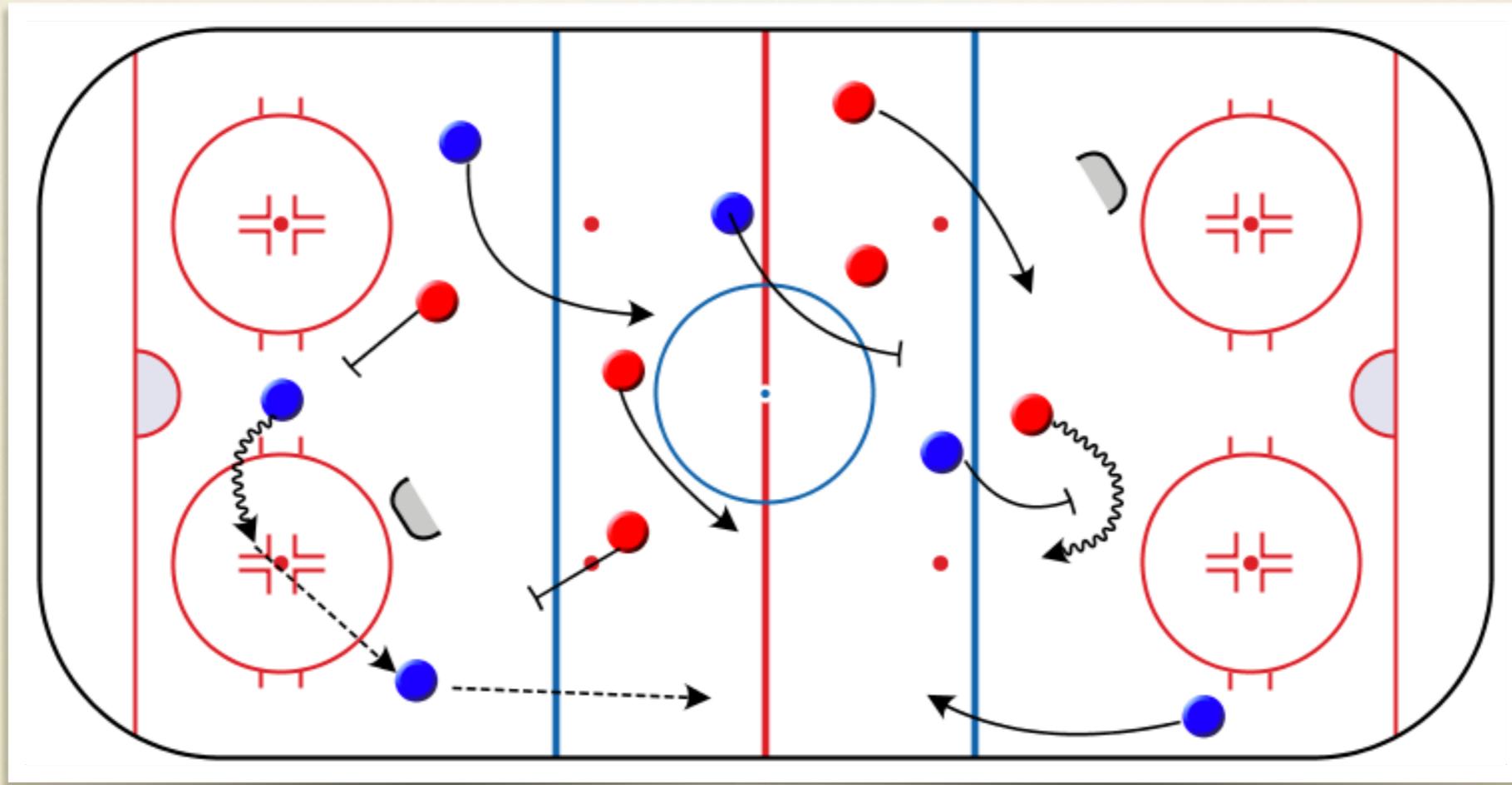
Jak vstupuje do úvahy část TJ?

Jak vstupuje do úvahy cíl TJ?

Jak vstupuje do úvahy věková kategorie?

VÝZNAM VOLNÉ HRY V TJ? - ZDE KONEC

- Zvyšuje emoční a sociální zapojení hráčů
- Vhodné v úvodní a závěrečné části TJ
- Není coachována trenéry ani jejich asistenty



ZAMĚŘENÍ HER NA MALÉM PROSTORU

- izolovaný rozvoj HČJ (zejména vedení míčku)
- 1-1
- uvolňování hráče s míčkem/bez míčku
- rovnovážné herní situace (2-2 a 3-3)
- nerovnovážné herní situace (včetně fixních hráčů)
- situace v okolí braneky

NEROVNOVÁŽNÉ SITUACE

Jaký náhled zvolit?

- 2-1, 3-2, 3-1 atd.
- V čem spočívá náročnost těchto situací?
- Taktický náhled na nerovnovážnou situaci!
- Nezařazovat cíleně do TJ U11 a U9.

HRA - NEROVNOVÁŽNÉ SITUACE



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

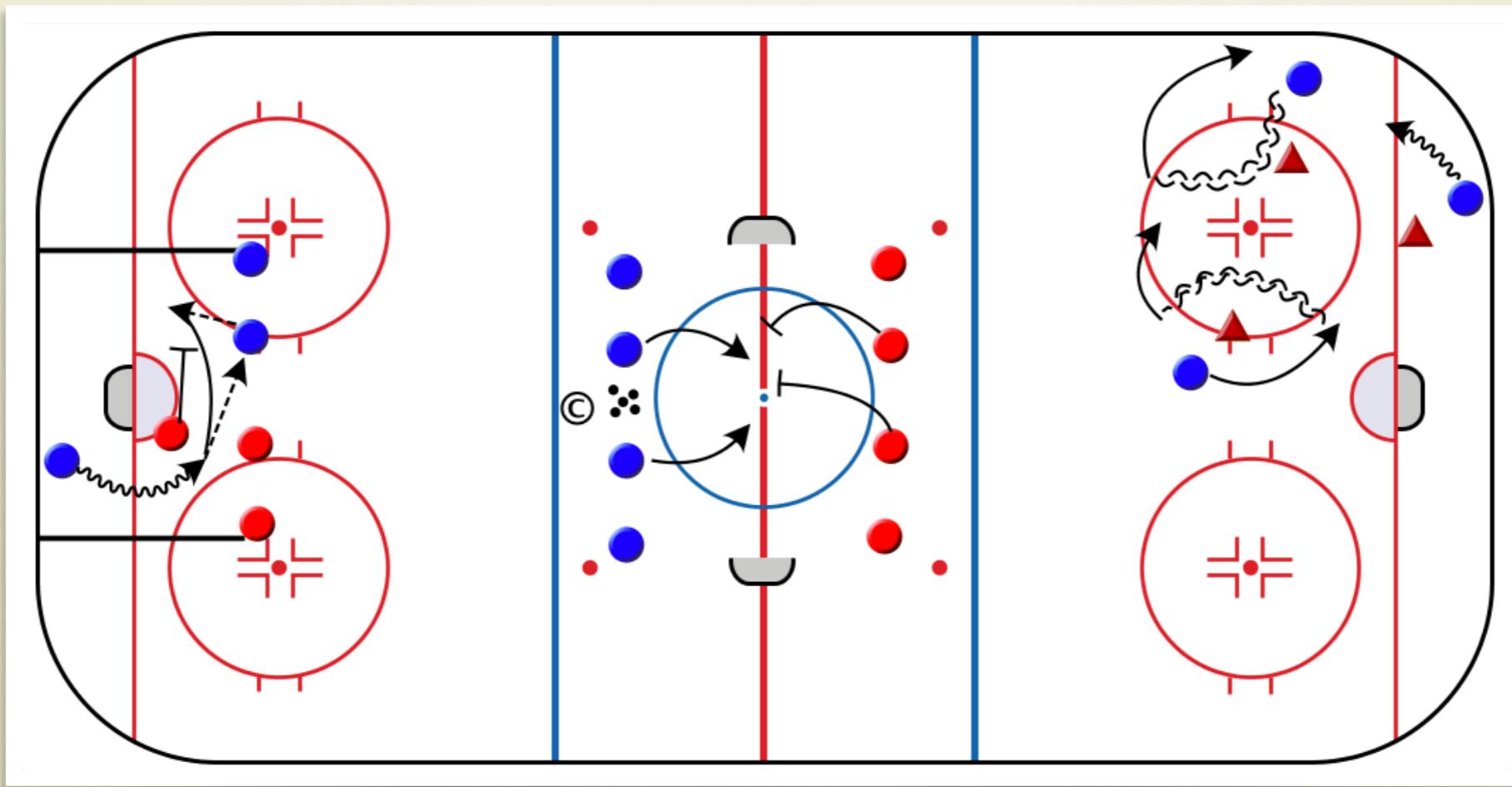


HRA - NEROVNOVÁŽNÉ SITUACE



ROVNOVÁŽNÉ HERNÍ SITUACE

- O jaké situace se jedná?
- V jakém prostoru?
- Jak organizovat cvičení po zisku míčku?

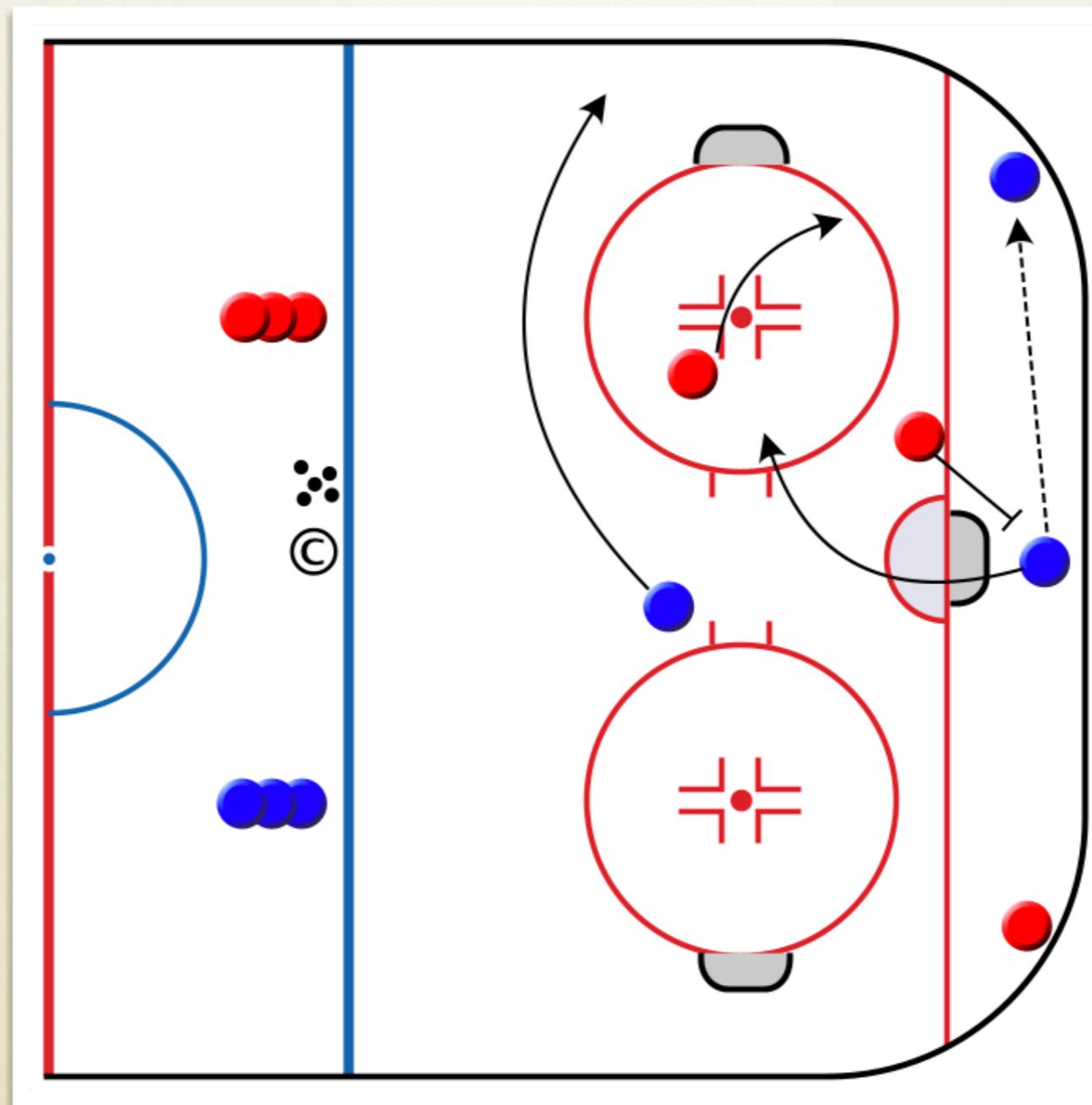


HRA - ROVNOVÁŽNÉ SITUACE



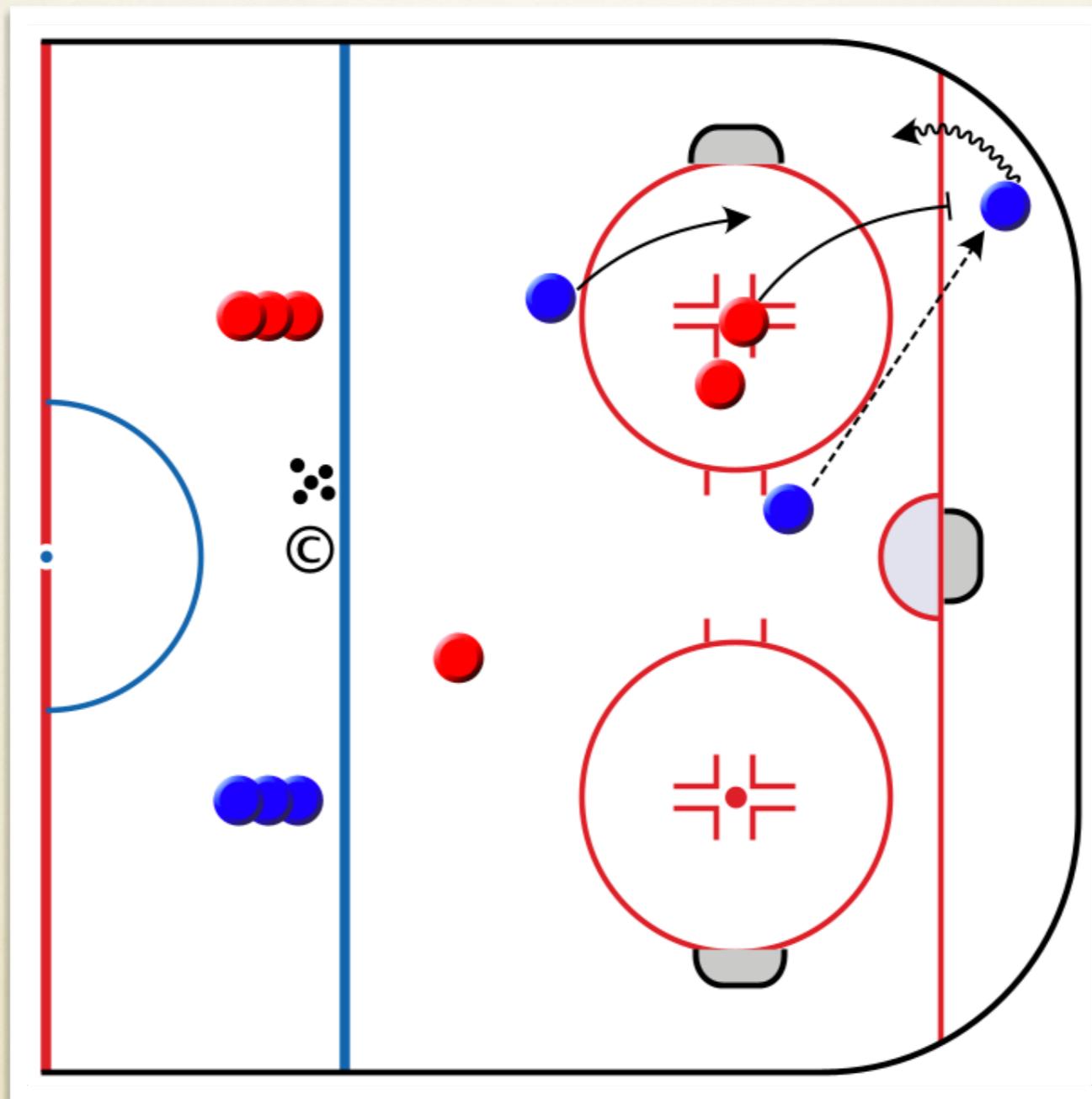
STATICKÝ NEBO “SILNÝ” HRÁČ

- Cílem zpravidla vytvořit nerovnovážnou herní situaci
- Formou statický hráč nebo hráč s omezenou činností



KDY A PROČ ZAŘADIT NEROVNOVÁŽNÉ SITUACE?!

- Pozor na kategorie U11 a U9!
- Co je úskalím nerovnovážné situace?



POHYBOVÁ SLOŽKA VS. DOVEDNOSTI

Jaké otázky si položit?

- Jaké zastoupení pohybové přípravy a přípravy s holí zvolit?
- Jak se tento poměr mění s rostoucím věkem?
- Jaké tréninkové metody zvolit?



JAKÁ JSOU POHYBOVÁ A KONDIČNÍ SPECIFIKA?!

Jaká senzitivní období kategorie zahrnují ...

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz





ORIENTACE V ZAHUŠTĚNÉM PROSTORU ROZHODUJE UTKÁNÍ

Důležité budovat odvazu a chut' se prosadit pod tlakem.

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



JAK NA NÁCVIK SITUACE 1-1

- Volit zejména formu her
- Vyvarovat se "klasickým cvičením" na situaci 1-1
- Součástí každé TJ včetně kruhové
- Správně zvolit prostory provedení - okolo hrazení a roh hřiště
- Jak hráče opravovat a komunikovat s nimi!

1 - 1 (DVĚ BRANKY)



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



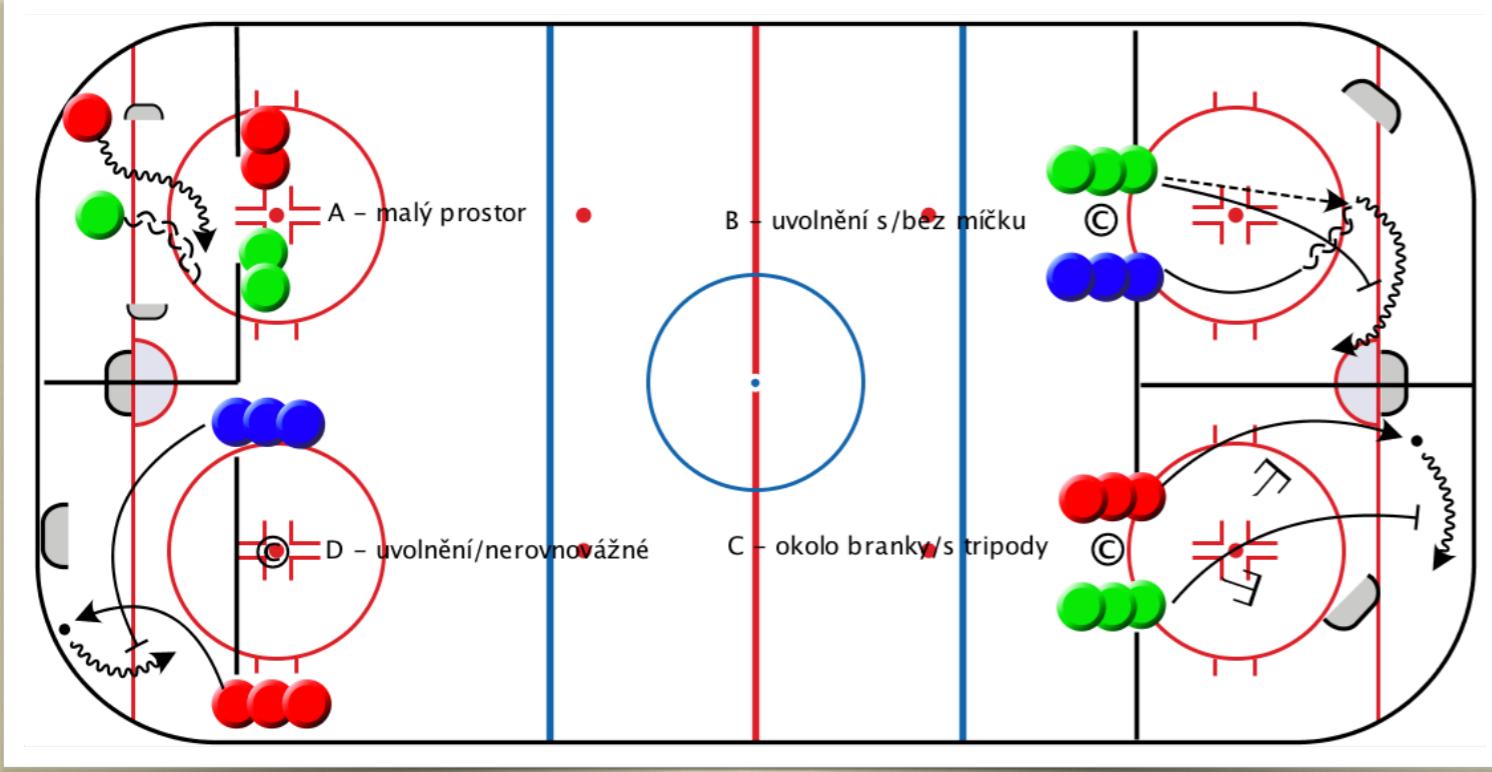
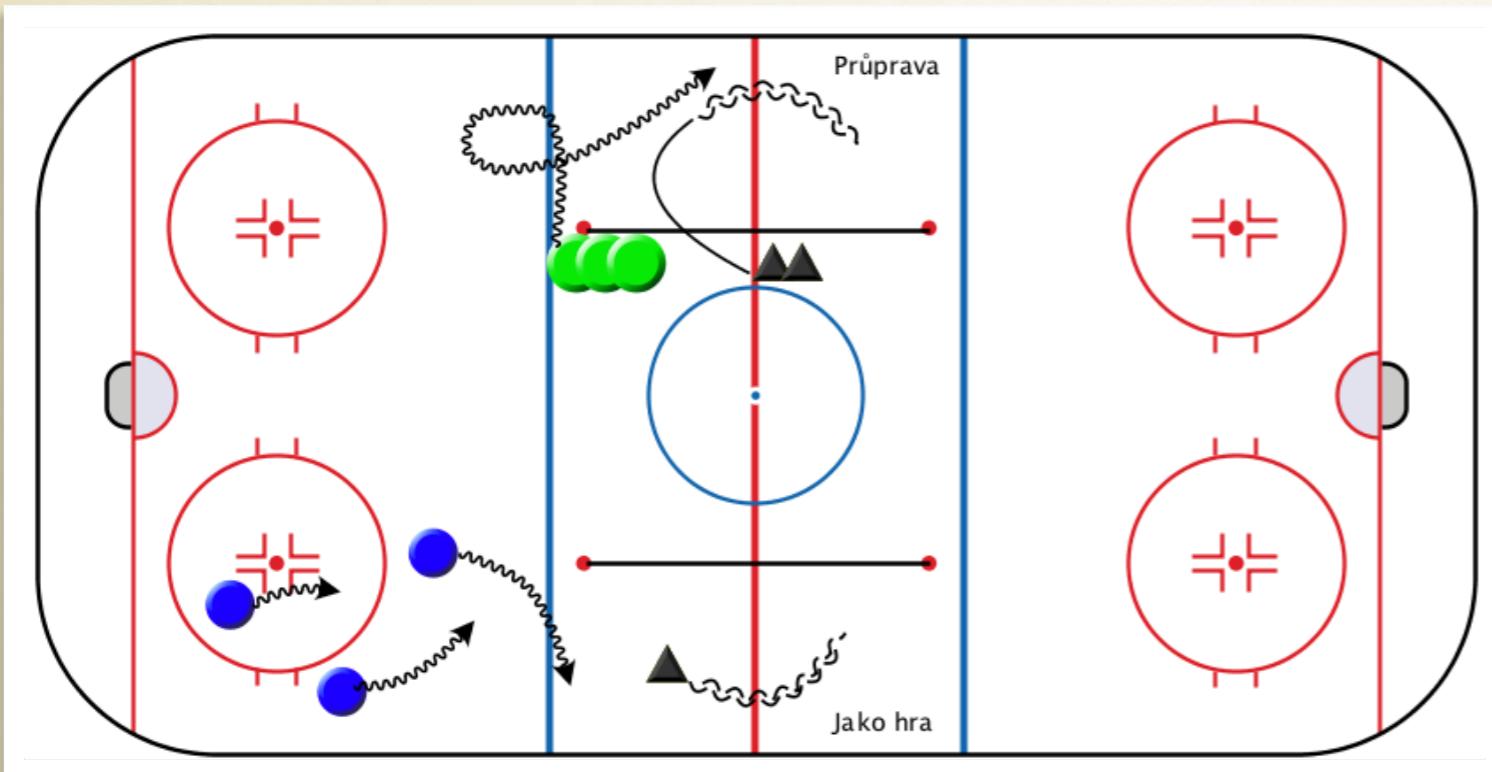
1 - 1 (JEDNA BRANKA)



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU
www.hokejbal.cz | www.emshb.cz



1 - 1



- Pro nácvik 1-1 je velkou výhodou velmi vysoký počet opakování za krátký čas
- Benefitem vyšší kontakt obou soupeřů
- Hra 1-1 na malém prostoru by měla být součástí každé TJ

1 - 1 S TRIPODY



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



1 - 1 - ZMENŠENÝ PROSTOR



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



1 - 1 - ZÚŽENÝ PROSTOR

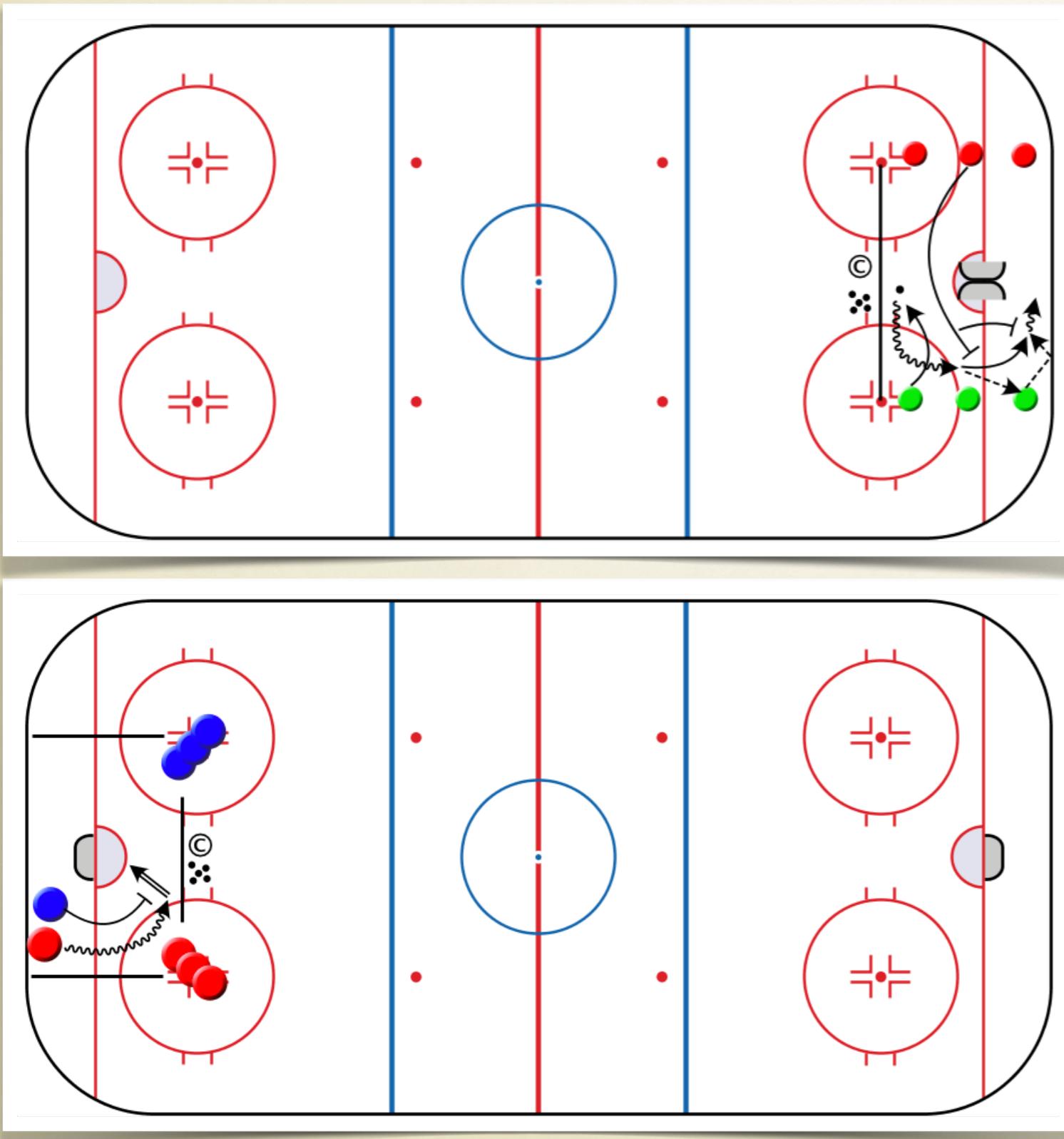


ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



OKOLÍ BRANKY



- Vhodná forma pro nácvik kooperace s brankářem
- Vhodná forma pro vnímání brankoviště a jeho aspektů pro útočnou i obrannou fázi hry
- Od situace 2-2 základy přebírání

... V OKOLÍ BRANKY



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



STŘÍDÁNÍ HRÁČŮ MEZI POSTY

Podporuje:

- Čtení hry a herní myšlení všech hráčů
- Rovnoměrný rozvoj obranných a útočných HČJ
- Komplexní rozvoj hráčských dovedností
- Transition





VÝZNAM UTKÁNÍ V KATEGORII U11 A U9!?

Jak motivovat proti silnému resp. slabému soupeři ...

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



VÝZNAM UTKÁNÍ U11 A U9 - OTÁZKY

- Jak motivovat na silného soupeře?
- Jak motivovat na slabšího soupeře?
- Jaký počet týmů do turnajů nasazovat? Jak hráče to týmů rozdělit!
- Jaký je optimální počet dětí na tým?
- Jak pracovat s rozdílnou výkonností hráčů?



ČLOVĚK SE UČÍ Z CHYB ...

To platí i pro utkání!

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



TRANSFER POHLEDU RODIČE NA SPORT



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



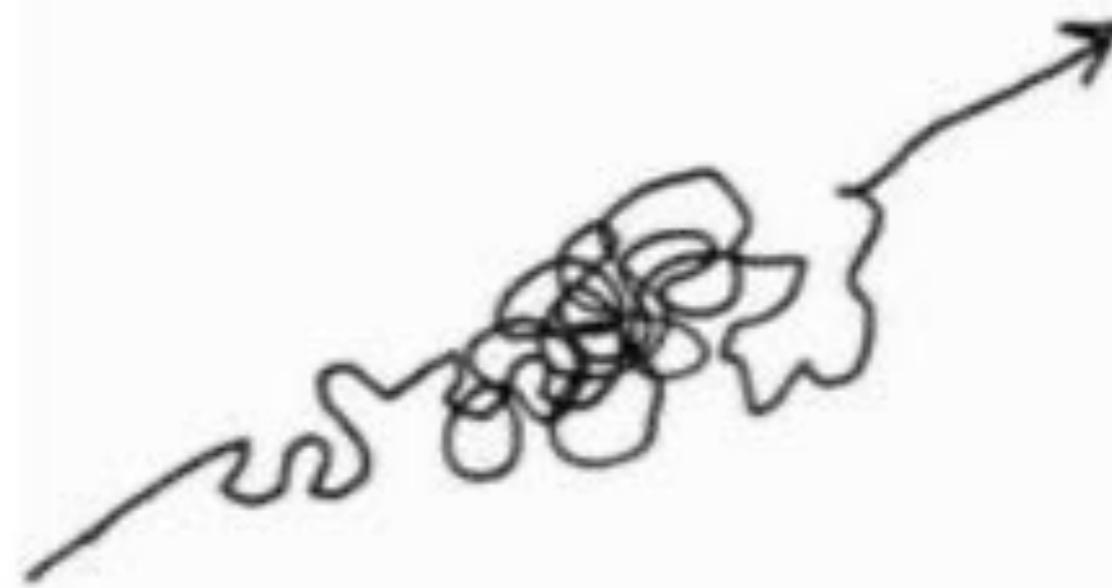
PŘEDSTAVA DOSPĚLÉHO O CHYBÁCH ...

Success



what people think
it looks like

Success



what it really
looks like



JAK KOMUNIKOVAT S HRÁČI???

Cílem vybudovat zdravé sebevědomí hráčů a zamezit strachu ze selhání.

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



KOMUNIKACE

Jak komunikovat v průběhu hry, TJ nebo utkání?

- Kolik % mozkové kapacity je při zaměřenu na vnímání hry jako celku???
- V průběhu střídání - podporovat a zdravě motivovat
- Po konci střídání - naslouchat, radit a ukazovat

STRACH Z CHYBY



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



JAK K Hráčům přistupovat v TJ a utkání?

- Respektovat chybu jako nedílnou součást učení
- Nezdůrazňovat hráčům každé chybné provedení
- Umět pochválit (tým i jednotlivce)
- Zaměřit se na úsilí a snahu
- Umět stanovit i jiné, než-li výsledkové cíle

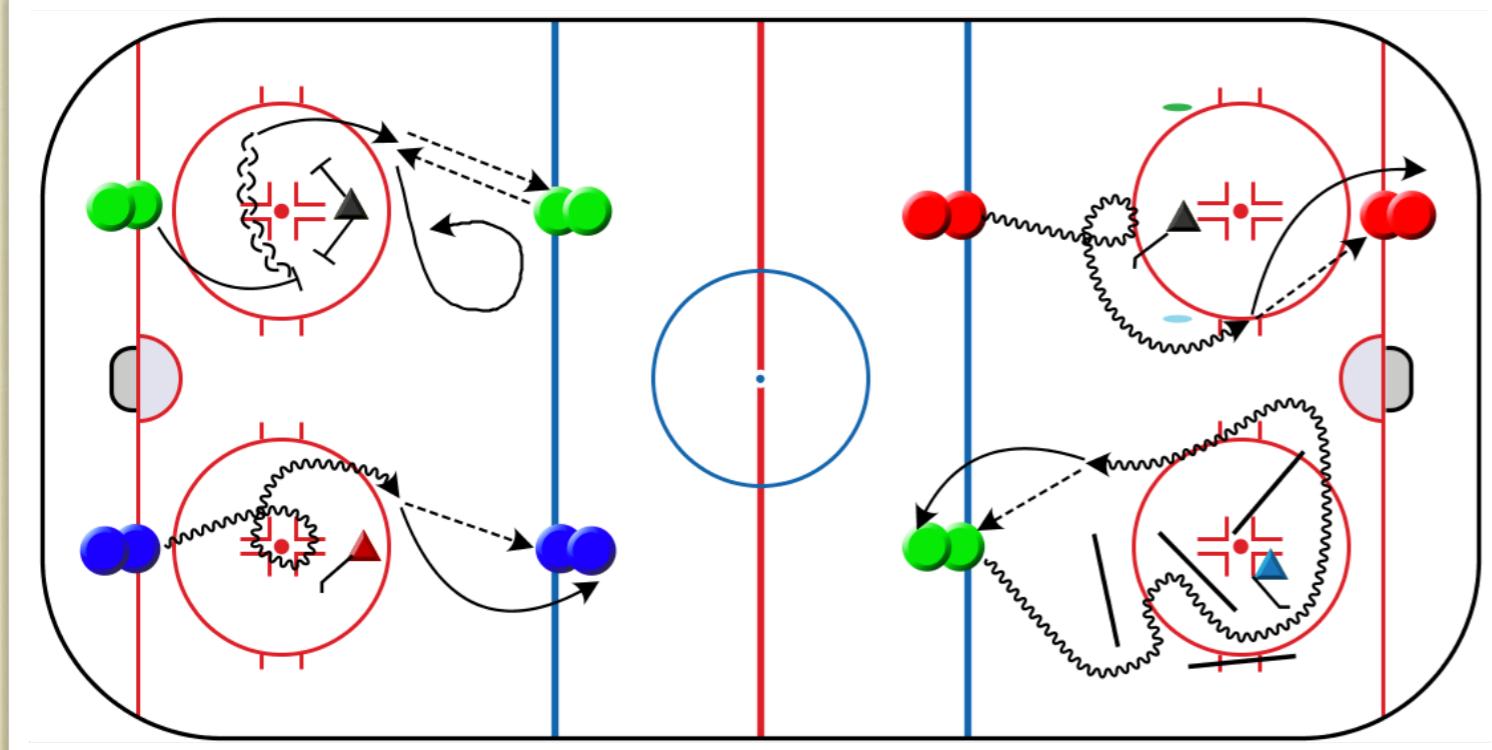
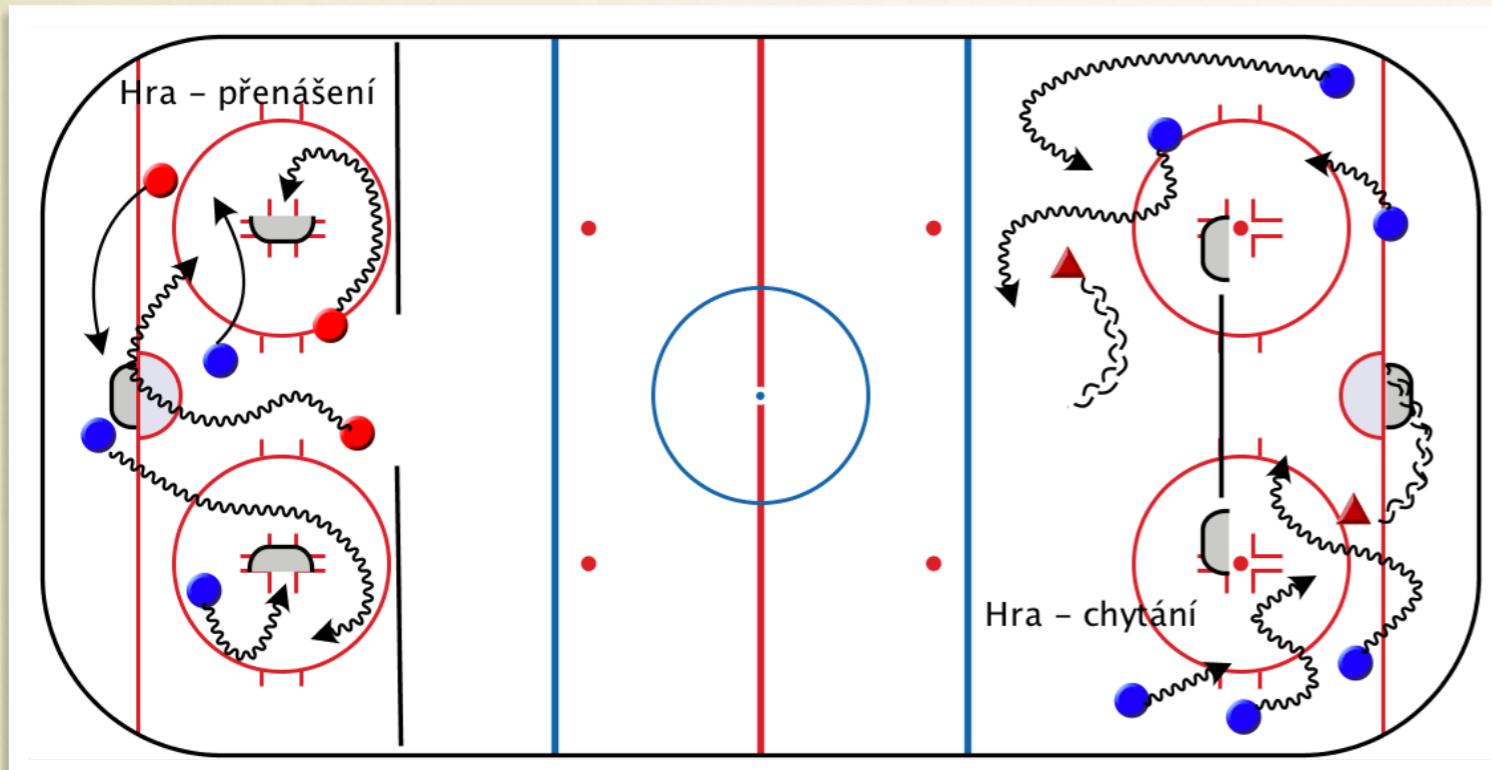


ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



VÝZNAM ZMENŠENÉHO PROSTORU?!



- Důležitý je soutěžní prvek = zvýšení motivace a nasazení
- Velmi frekventované je využití her při rozvoji technik vedení míčku
- Časté je také zařazení her pro nácvik nabízení se do volných prostor resp. obsazování hráče s/bez míčku
- Nácvik/cvičení je vždy možné koncipovat jako hru

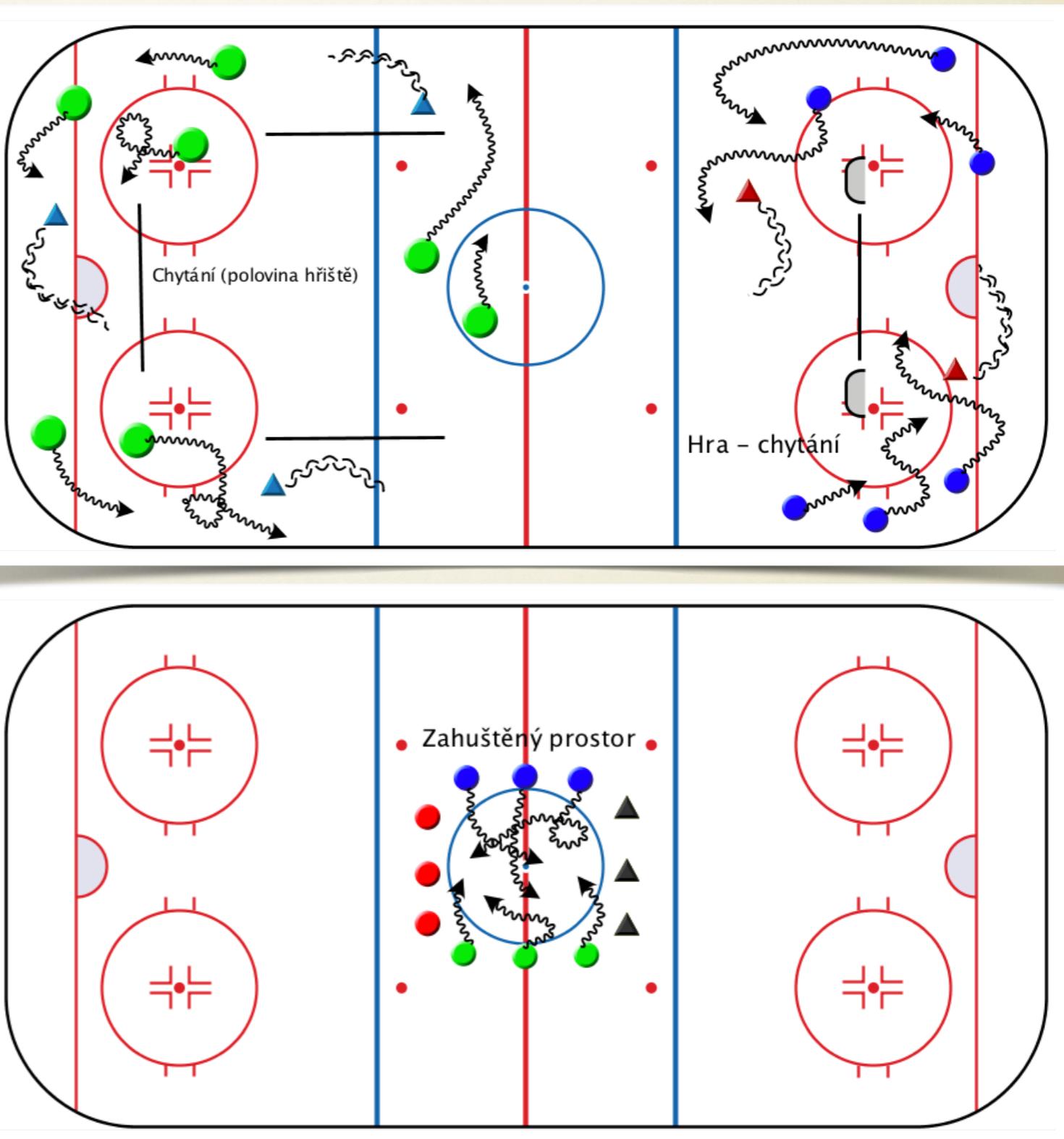


ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU
www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



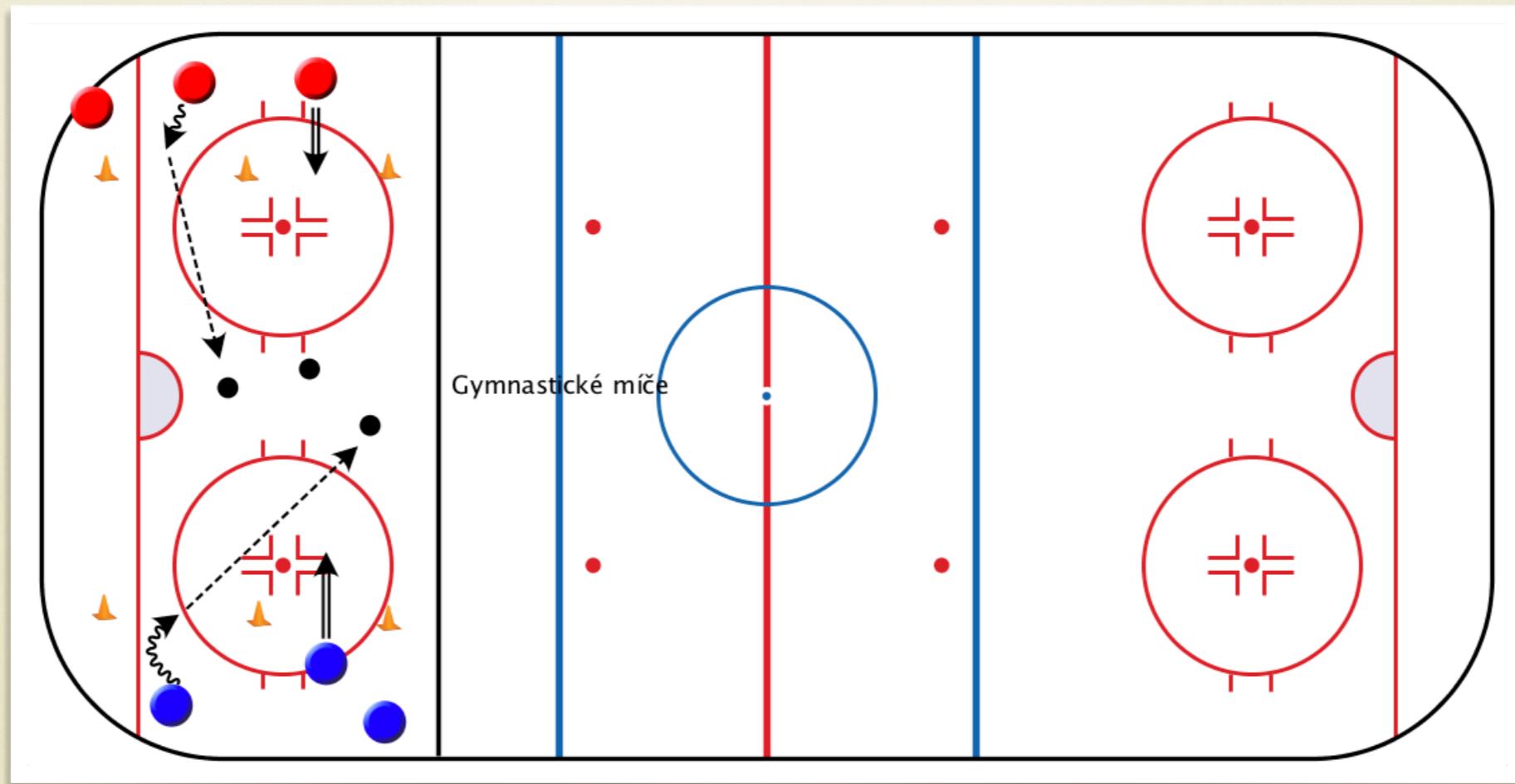
ROZVOJ HČJ

- Velkou výhodou je aktivita velkého množství hráčů
- Nevýhodou je mírně snížená možnost trenéra pracovat a především komunikovat s hráči
- Vhodné zejména pro rozvoj technik vedení míčků a základů vedení osobního souboje



HRA - STŘELBA A PŘIHRÁVKA ...

- Jak zlepšit techniku a přesnost střelby resp. přihrávky formou hry?
- Jak zmenšit prostor?
- Kolik hráčů zapojit a kolik míčků je třeba?



STŘELBA A PŘIHRÁVKA ...

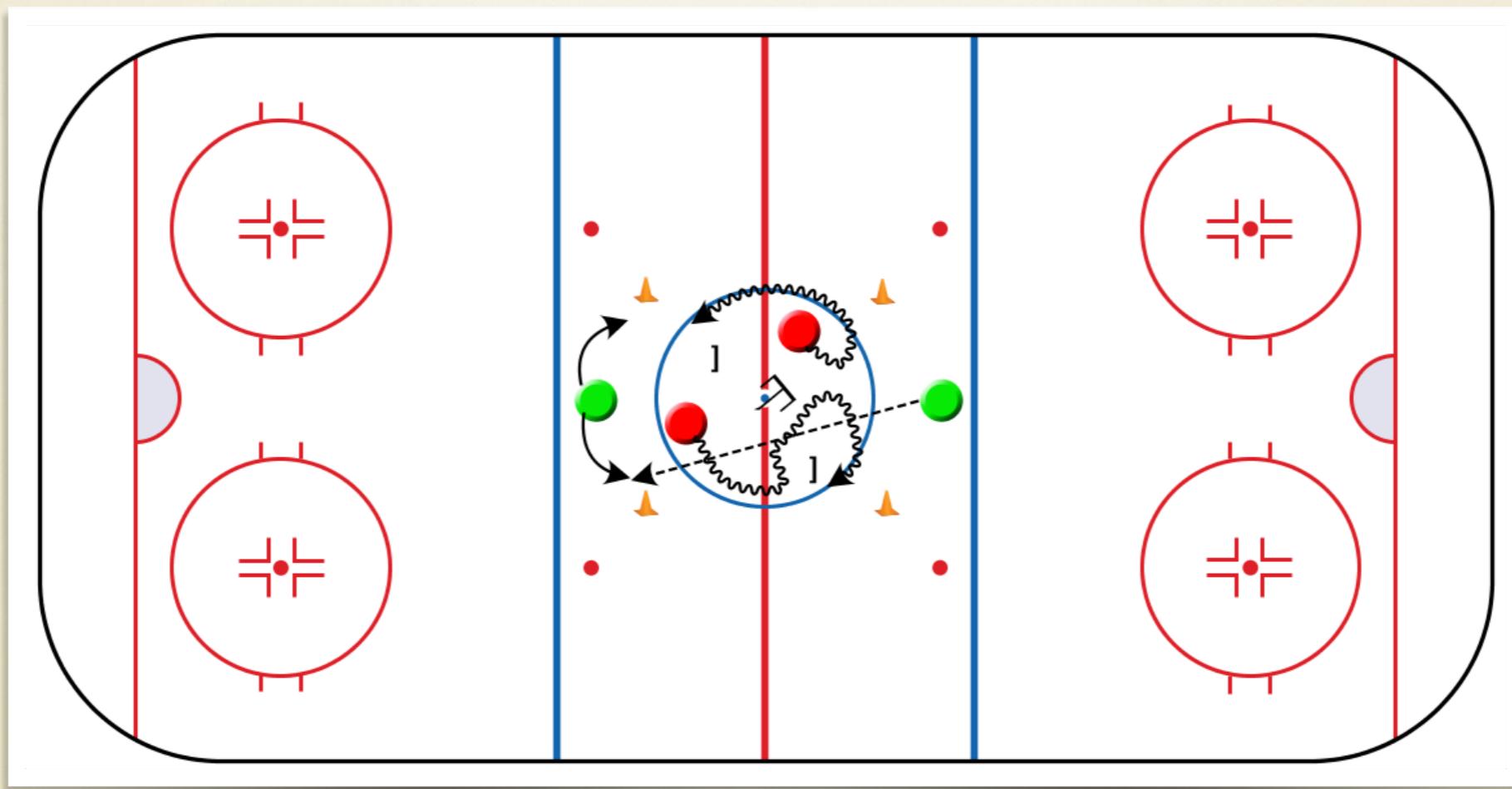


ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU
www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



PŘIHRÁVKA - ZÁPASOVÉ PODMÍNKY

- Jak provádět nácvik příhrávky v zápasových podmínkách?
- Co je cílem?
- Jak uzpůsobit počet hráčů a prostor?



PŘIHRÁVKA - ZÁPASOVÉ PODMÍNKY



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



PŘIHRÁVKA - ZÁPASOVÉ PODMÍNKY (NÁROČNÉ PROVEDENÍ)



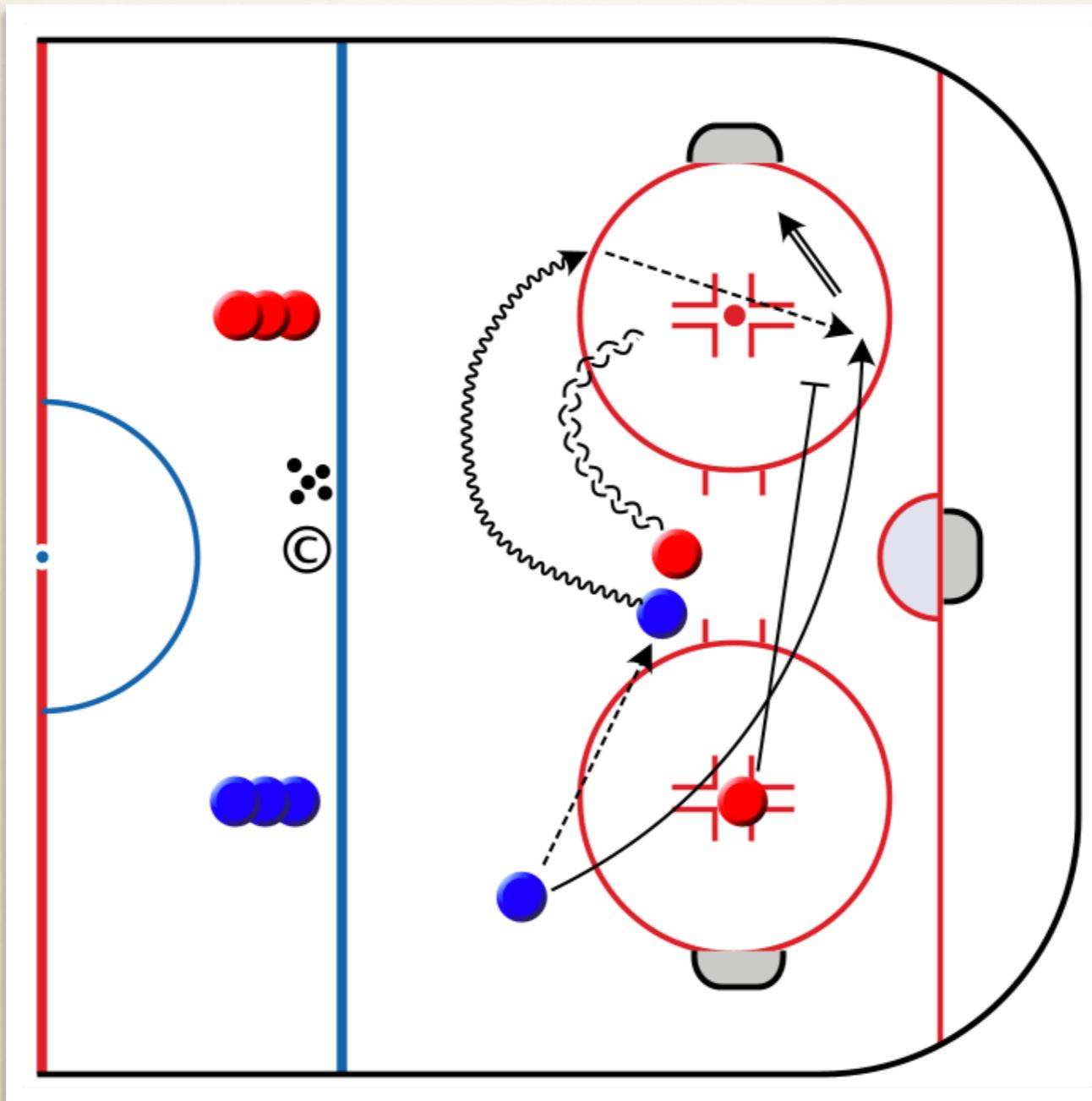
ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



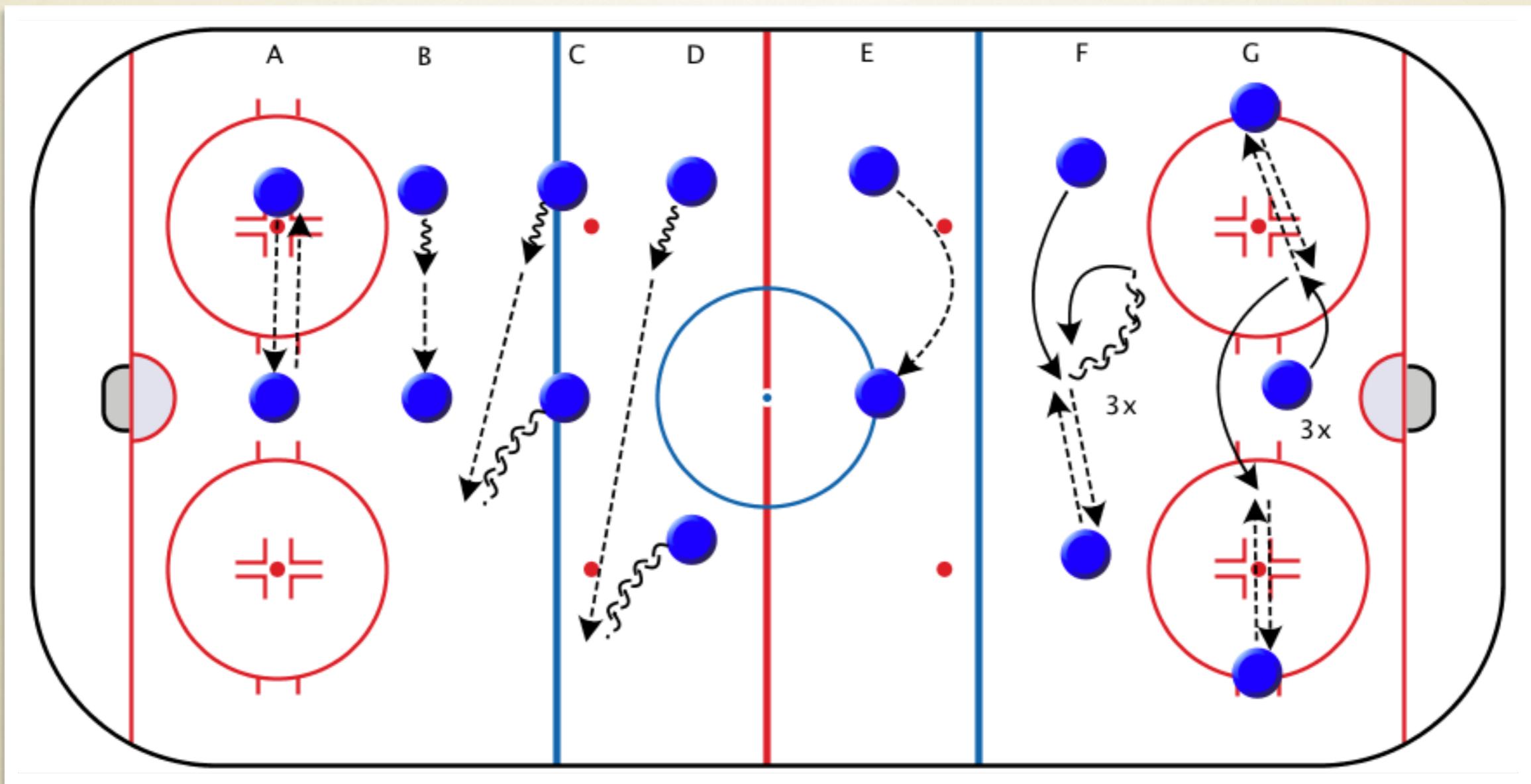
Počet přihrávek

- Omezení počtu nebo prostoru provedení přihrávky
- Cílem rozvoj kombinačních předpokladů jednotlivců i týmu



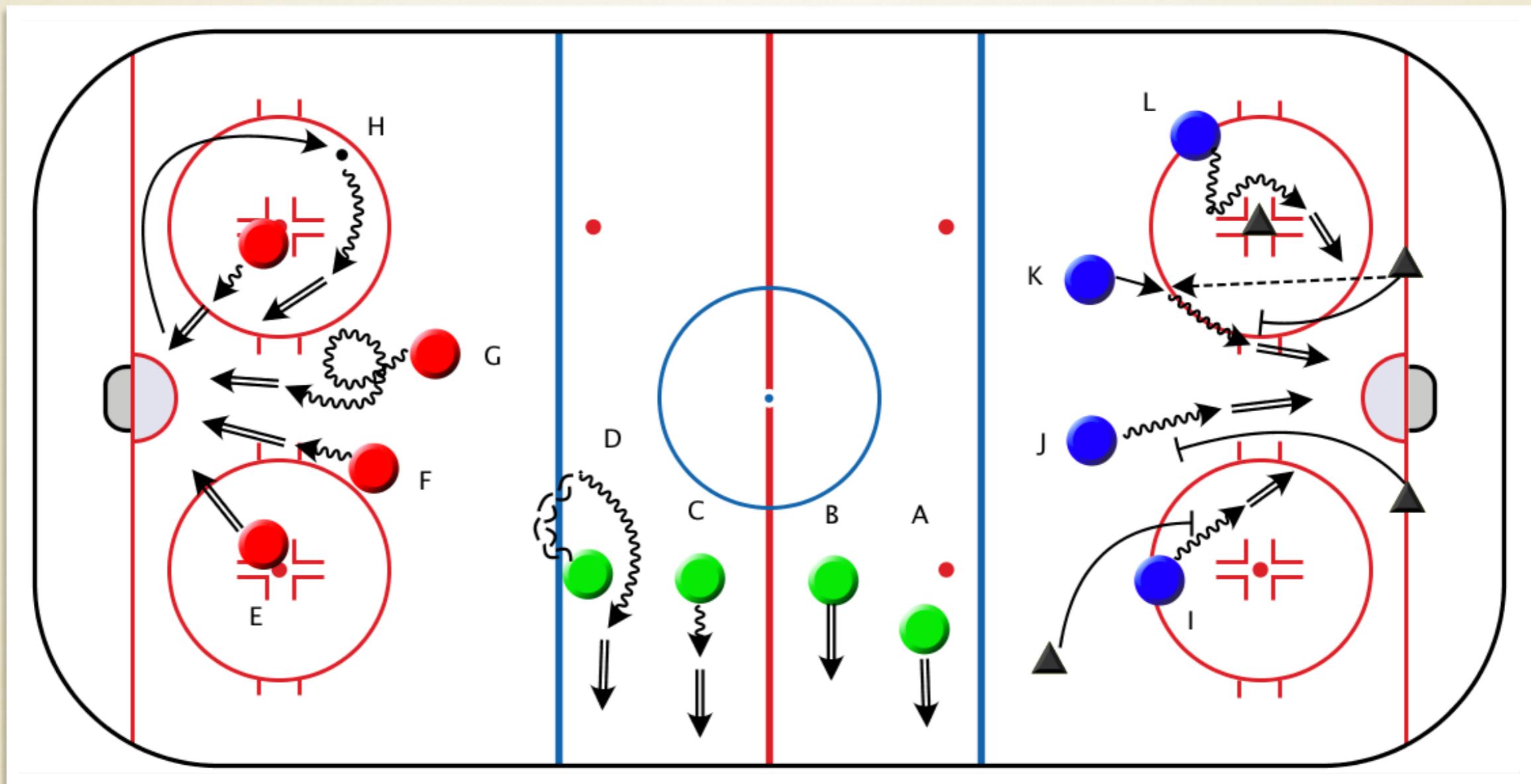
JAK POSTUPOVAT U NÁCVIKU PŘIHRÁVKY?!

- Kde a jak začít?
- Jakým směrem postupovat!



JAK POSTUPOVAT U NÁCVIKU ZAKONČENÍ?!

- Kde a jak začít?
- Jakým směrem postupovat!



NÁCVIK STŘELBY - ZAČÁTEČNÍCI



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



NÁCVIK STŘELBY - ZAČÁTEČNÍCI



NÁCVIK STŘELBY - ZAČÁTEČNÍCI



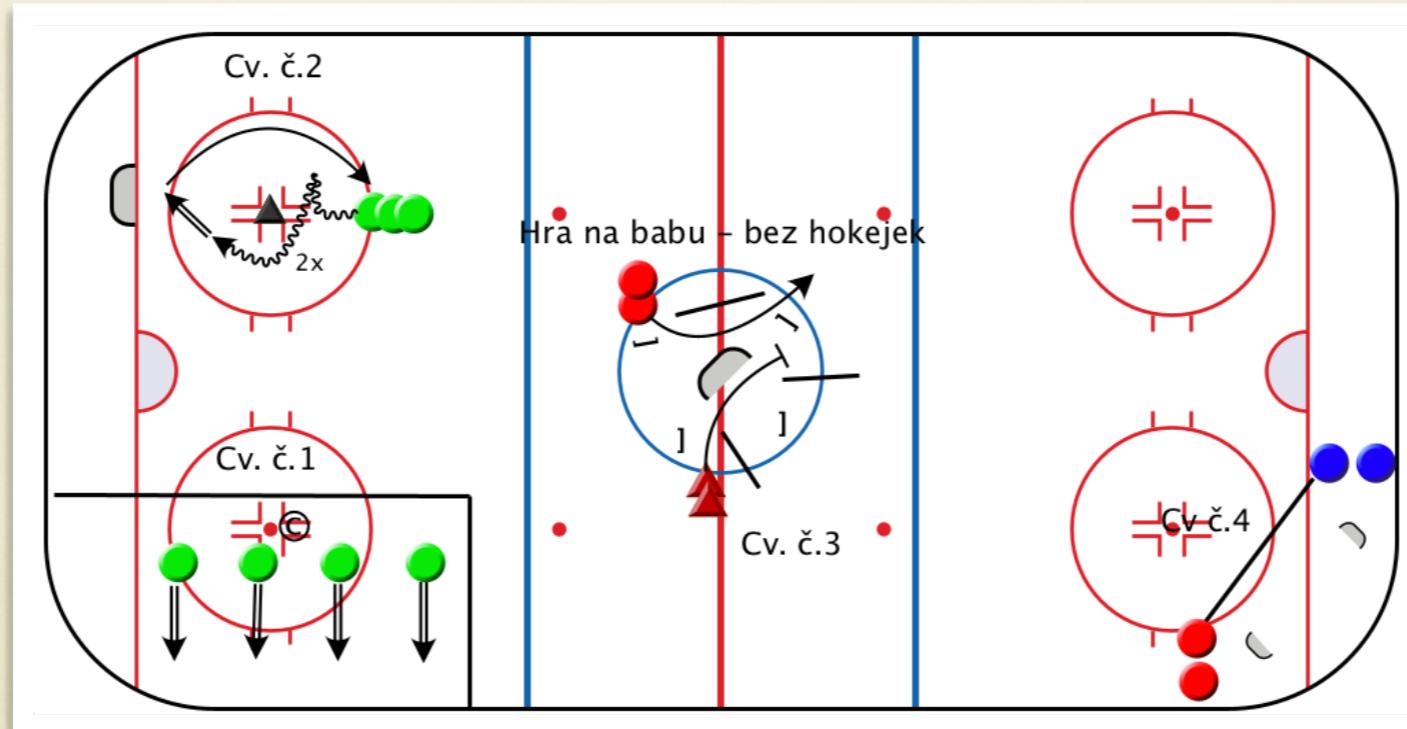
ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



Celá metodika nácviku:

[https://www.youtube.com/playlist?
list=PLCsBYq8c5rigSvoQ6BX40O4vnXsg](https://www.youtube.com/playlist?list=PLCsBYq8c5rigSvoQ6BX40O4vnXsg) fZOM



Co tedy učit?



- SILNÝ AKCENT NA P O H Y B O V O U SLOŽKU
- CHTÍT TZV. “UČIT DOVEDNOSTEM” - ZEJMÉNA VEDENÍ MÍČKU
- HERNÍ MYŠLENÍ A ROZHODOVÁNÍ

PTEJME SE SPÍŠE JAK UČIT?!

- HROU
- POZITIVNÍMI EMOCEMI
- BUDOVÁNÍ HODNOT
- BUDOVÁNÍ VZTAHU KE SPORTU
- SILNÝM AKCENTEM NA KOLEKTIV



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz





ZAUJETÍ A FLOW JSOU KLÍČOVÉ PRVKY

Učím se aniž bychom o tom věděl ...

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz



DĚKUJÍ ZA POZORNOST



VĚKOVÉ KATEGORIE - NÁHLED NA HRY

- Hry na malém prostoru jsou součástí TJ všech věkových kategorií
- U9 - hra je **hlavním prostředkem učení**
- U11 - hry jsou **pravidelnou součástí TJ** včetně her v kruhové TJ nebo pohybové přípravě
- U13 a U15 - hry jsou zaměřeny zejména na rovnovážné herní situace s přechodem v nerovnovážné
- Dorost, junioři, muži - slouží zejména k rozvoji sebeprosazení se

UŽITEČNÉ ODKAZY

