SPRÁVNÁ HOKEJBALOVÁ PĚTKA"

Jaká je správná trenérova „pětka“?
Které své vlastnosti a dovednosti nasadí do základní sestavy?
Jak pracovat, komunikovat a vést děti věkové kategorie U11 a U9?

VZTAHY

- ★ U dětí do 9 let věku budujme jejich vztah k hokejbalu. "Pomožme jim mít hokejbal rádi". Dovednostní základ děti získají do věku 13 let.
- ★ Tvořme pozitivní atmosféru na tréninku i během utkání.
- ★ "Děti chtějí hrát, ne sedět!"
- ★ Děti nehrají utkání za odměnu. Utkání je součástí jejich přípravy a hráčského rozvoje.
- ★ Úklid tréninkových pomůcek provádí děti.

CHARAKTER

- ★ Podstatné je vnímat náš sport jako kolektivní. Na prvním místě nejsou výsledky týmu, ale "jak hraje každý hráč a jaké dělá pokroky".
- ★ Utkání dětských kategorií jsou jeho nedílnou součástí, nikoliv vrcholem.
- ★ Netrestejme hráče za něco, co se učí.
- ★ Zapojme do hry co nejvíce dětí.
- ★ Více týmů = více zkušeností, více radosti ze hry.

CVIČENÍ

- ★ Efektivita tréninku roste, pokud cvičení jsou formou nebo v duchu hry.
- ★ Cvičení má význam pouze tehdy, pokud děti pochopí jeho záměr.
- ★ Cvičení připravujeme tak, aby se hráči mohli resp. museli rozhodovat.
- ★ Zrušme dlouhé zástupy. Když hráči na konci zástupu nedávají pozor netrestejte je za nesoustředěnost. Zamysleme se, zda cvičení není moc dlouhé a délka odpočinku nevede děti k nepozornosti.
- ★ Usilujme o velký počet opakování v TJ

KOMUNIKACE

- ★ Mládež neupozorňujme jen na chyby, ale v první řadě na úspěšná řešení.
- ★ Chyba je cesta ke zlepšení. Netrestejme děti, pokud udělají chybu.
- ★ Hledejme v dětech vždy to lepší a zdůrazňujme jejich silné stránky.
- ★ Rozhovor, promluvu začněme a zakončeme vždy pochvalou. Např. „To byla ale prudká střela. Kde stál brankař před zákrokem….“
- ★ S hráči komunikujme v klidu a zřetelně. Nezatěžujeme děti tím, kdo nedorazil nebo se omluvil. Netrestáme příchozí na trénink za nízký počet přítomných dětí.

COACHING

- ★ S hráči mluvíme motivačně např. "Kdo dokáže udělat tohle? Komu se to povede nejlíp a nejvíce krát?
- ★ Používejme otevřené otázky, které vedou hráče k přemýšlení. Např. "Co uděláš když chceš míč? Kam si naběhneš?"
- ★ Vyvarujme se hodnocení nebo popisu situací. Např. "Proč jsi nepřihrál". "Kam jsi koukal u branky".
- ★ Nechme děti, aby na provedení cviku přišly z části sami, aby objevovaly pohyb metodou pokus/omyl.
- ★ Vlastní zkušenost v procesu tréninku je vždy nejlepším učitelem. Neokrádejme děti o tyto cenné zkušenosti zbytečně dlouhým a složitým slovním vysvětlováním.

STREČINK

- ★ Nepoužívejme statický strečink před TJ, je to ztráta času.
- ★ Staticky prováděné cviky adekvátně nepřipraví pohybový aparát na fyzickou aktivitu!
- ★ U kategorií U11 a U9 se proto v úvodu TJ zaměřujme na dynamicky a krouživě prováděná cvičení nebo jakékoliv pohybové hry, atletickou ABCedu, které připraví pohybový aparát i oběhový a dýchací systém na náročnější tréninkové zatížení.
- ★ U kategorie U9 STATICKÝ STREČINK používáme jako doplněk (před a nejvíce po TJ) k těmto dynamickým a krouživým cvičením, učíme základy a jednodušší provedení a varianty cviků, budujeme pevné základy pro pozdější trénink.
- ★ U kategorie U11 (a starší) zařazujeme STATICKÝ STREČINK častěji, hlavně v závěru TJ jako formu kompenzace jednostranné zátěže, a dále jako formu prevence zranění a zvyšování výkonnosti u dětí s výrazným zkrácením hlavních svalových skupin.

Jaká je Vaše "správná pětka"?!
Které vlastnosti nasadíte do základní sestavy?!

www.hokejbal.cz

www.cmshb.cz