



Jak vytvořit zápasové podmínky pro nácvik dovedností?! Ve věkových kategoriích přípravy až kategorie starších žáků

Tréninkové jednotky a jejich obsah lze vnímat a posuzovat také v rovině přípravy na utkání. Při úvaze o této problematice je možné dojít k závěru, že i přes nesporné spojitosti a vazby se podmínky tréninku a utkání významně liší. Kde a jak pojmenovat základní odlišnosti? Vhodnou cestou je postupná snaha a tvorba podmínek podobných utkání přímo v rámci jednotlivých tréninkových jednotek.

Co předchází nácviku ve ztížených/zápasových podmínkách?

Nácviku v podmínkách podobných utkání se lze věnovat již u dětí kategorie přípravy (i minipřípravy), kdy lze aplikovat jednodušší formy přiblížení zápasových podmínek zejména v podobě her na malém prostoru nebo průpravných cvičení s herními nebo soutěžními principy. Pro jednotlivé kategorie je třeba se řídit dle úrovně dovedností hráčů.

Základní odlišnosti podmínek v tréninku a utkání pro nácvik dovedností:

- větší **časový tlak** na provedení dovedností (méně času v utkání) – bránící, napadající, obsazující, blokující hráč soupeře,
- větší **prostorový tlak** na provedení dovedností (omezený nebo zahuštěný prostor v utkání) – časový, prostorový tlak nutí hráče provádět dovednosti ve větší rychlosti a co nejvíce efektivně,
- **proměnlivost herního děje** – situace a volba použitých herních činností a technik se střídají a mění v nedefinovaném pořadí (rozhodování, reagování, herní myšlení),
- **integrace** činností, kombinací do hry v rozličných prostorách na hřišti, a to bez přerušení v **plynulé návaznosti** (např. uvolnění se s míčkem v rohu hřiště - krytí míčku za tělem - zakončení s tlakem na dohrání k brance soupeře – napadání rozehrávky (brankář uvolnil míček obránci)) – **taktická složka** výkonu (volba správné varianty nebo činnosti),
- jiné energetické krytí výkonu (jiná délka odpočinku, jiný poměr parametrů zatížení, mnohdy nižší intenzita atd.).

Co tvoří základy pro simulování zápasových podmínek v tréninku:

- Fyzická připravenost - dle fyzických schopností a dovedností hráčů v jednotlivých věkových kategoriích je možné volit mezi jednoduchým odporem nebo těžším odporem (korigování a stanovení míry odporu) včetně souboje tělo na tělo či cvičení pro zdvojování hráče.
- Koordinační dovednosti - hráč musí být schopen zvládat koordinovat svoje tělo, využívat osvojených technických prvků pro správné, efektivní a úsporné řešení pohybu.
- Psychické vlastnosti - s rostoucím věkem zpravidla přibývá psychické odolnosti, hráč se nebojí jít do souboje 1-1, souboje u mantinelu či stínění a dorážení v předbrankovém prostoru.

Nácvik dovedností ve ztížených/zápasových podmínkách

Jen cvičením bez odporu a bez omezení prostoru nelze simulovat nebo vytvářet podmínky podobné utkání, proto je vhodné do jednotlivých cvičení vkládat i prvky, které prostředí zápasu napodobují.

Co sledujeme, čeho chceme dosáhnout a proč tyto podmínky vytvořit?

- vytrhnutí hráče z komfortní zóny, z nacvičeného stereotypu bez odporu,
- učení variabilně měnit dovednosti v závislosti na podmínkách a prostoru,



- zkracování reakční doby pro řešení situací,
- rozvíjení herního myšlení a rozhodování se v situacích pod tlakem,
- napodobení situací, které jsou reálné v zápasech včetně jejich silově kondiční stránky.

Formy a prostředky:

- **cvičení s měnícím se průběhem nebo variantami řešení** – např. při nácviku klíčky určuje stranu provedení bránící hráč. Používané varianty:
 - reagování na signál hráče, trenéra nebo soupeře – stanovení strany provedení nebo barevná varianta řešení (červená – hráč oběhne při nácviku obratu červený kužel nikoliv modrý atd.),
 - reagování na přítomnost a aktivitu dalších hráčů,
 - volba řešení – hráči jsou vedeni k volbě dle vlastního rozhodnutí nebo postavení obránce (např. volba správné techniky, směru vedení osobního souboje v situaci 1-1),
 - více variant cvičení – hráčům je trenérem ukázáno a vysvětleno více variant cvičení (např. situace 2-1 řešena – zpětnou přihrávkou, individuální akcí, přeběhnutím brankáři, křížením atd. nebo součinností dvou hráčů v rohu hřiště – na principu přihráj a běž, rotace posměrná, protisměrná atd.).
- **cvičení s odporem** - jedna z forem ztížení TJ je použití odporu. U nácviku útočných dovedností se jedná zejména o zapojení stejného nebo nižšího počtu obránců, kteří nutí útočníky mít hlavu nahoře, k rychlejšímu rozhodování výběru variant řešení dané situace, komunikace mezi sebou, hledání si volného prostoru pro ideální zakončení či pokračování kombinace s cílem zakončit. U nácviku obranných dovedností se jedná zejména o zapojení stejného nebo nižšího počtu útočníků napadajících rozehrávku, kteří nutí obránce ke shodným dovednostem. Při nácviku v obranném pásmu jsou nuceni minimalizovat možnost ponechání samotného hráče soupeře v předbrankovém prostoru.
Jak postupovat při využití odporu?
 - Hráči se nejdříve učí ofenzivním prvkům (HČJ, kombinacím) – nácvik je prováděn bez odporu nejdříve izolovaně staticky, poté v pohybu v rámci více dovedností,
 - následně je vhodné mírně zvyšovat odpor u již osvojených a zvládnutých činností (pasivní staticky bránící hráč, korigovaný tlak otočenou holí, dynamický stínující bránící hráč – vždy je důležité stanovit míru odporu),
 - odpor je možné u ofenzivních prvků postupně zvyšovat (dynamický bránící hráč – vracející se, napadající, blokující, obsazující. Výhodné je určit míru tlaku holí a hry tělem) – ofenzivní složka a hráč v držení míčku by měli být v této fázi vždy v mírné výhodě např. pozdním vyběhnutím obránce nebo delší vzdáleností, horší pozicí, z které soupeř vybíhá,
 - po zvládnutí ofenzivních činností je možné míru odporu korigovat a přenášet také do cíleného nácviku obranných prvků.
- **cvičení, hry ve zmenšeném prostoru** - další z forem ztížení TJ je zmenšení prostoru, a to v širokém rozsahu od 2/3 hřiště po malé cca. 1/10 hřiště. Kromě zmíněných útočných a obranných dovedností s odporem je vhodné použít variantu shodného počtu hráčů (1-1, 2-2, 3-3.), kde jsou hráči neustále nuceni k pohybu, uvolňování se či naopak obsazování hráče soupeře ve dvojici. Jednoduchá cvičení na velmi malém prostoru lze provádět i jako prostředek rozvoje HČJ s odporem
- **cvičení na omezeném prostoru** – vychází z principu tzv. her na malém prostoru. Při využití pomůcek v podobě plastových, molitanových minimantinelů, tripodů nebo většího množství branek lze při jejich účelném rozmístění vytvářet prostorový a současně časový tlak na hráče při osvojení základů herních činností jednotlivce. Podobný význam může sehrát i lokalizace herní situace do prostor u hrazení nebo využití zástupů dalších odpočívajících hráčů k omezení prostoru.

Další náhled na zápasové podmínky:

- Stres - faktor stresu je v zápase jeden ze stěžejních. Hráč má na sebe výrazně vyšší psychický tlak, než je tomu při klubovém tréninku. Nechce nic pokazit, má větší obavy z prohry a mimo to je většinou i pod tlakem z přítomnosti diváků. Stresujícím faktorem může být ale i subjektivní nespravedlivé rozhodnutí rozhodčího či náhlá změna skóre. Vhodným cvičením může být hra v řadě modifikací, např. kdy tým A začíná při nevýhodném skóre s úkolem srovnat a otočit, zatímco tým B má úkol udržet výhru. Dalšími prostředky jsou metody mentálního tréninku.



- Povrch - v řadě sportů lze podmínky povrchu simulovat snadněji, v hokejbalu se setkáváme s plastovými povrchy, asfaltem, leštěným betonem. Simulace odlišného povrchu odlišným od domácího hřiště je tedy velmi obtížná. Pro podmínky nácviku lze využít třeba turnajů na odlišném povrchu, než jsou hráči zvyklí nebo při vrcholných, postupových akcích, soustředění v místě konání např. MČR.
- Počasí - není výjimkou, že při zápasech je povrch mokrá či vyloženě prší, stabilita u pohybových dovedností je tím narušena a hráč se musí s nastalou situací vyrovnat. Nebo můžou nastat teplotní výkyvy, zejména na začátku a konci obou částí sezóny, kdy extrémní teplota má velký vliv na průběh zápasu a z pohledu hráče jak na fyzickou, tak i psychickou odolnost. Trénink v odlišných (meteorologických) podmínkách lze jen těžko plánovat.

Vytvořením a napodobováním zápasových podmínek v tréninkovém procesu chceme připravit hráče na použití a aplikaci předchozí naučené dovednosti k praktickému využití. Hráč bude schopen řešit složité situace, protože bude mít zásobník zkušeností pro řešení zápasových situací. Tato cvičení nemají dopředu jasný průběh a hráči jsou nuceni reagovat na měnící se situace. U nejmladších kategorií lze jako odpor využít osobu asistenta trenéra nebo hráče bez hokejky či s hokejkou otočenou čepelí vzhůru.

Na jaké nejdůležitější situace se zaměřovat?

- útočné činnosti jednotlivce s odporem:
 - vedení míčku pod tlakem časovým, prostorovým i z pohledu bránícího hráče vedoucí ke zdokonalení prvků krytí míčku, klamání, naznačování, provedení kličky, změna směru a uvolnění se do volných prostor,
 - varianty přihrávky pod tlakem napadajícího hráče a v prostorovém omezení, resp. s tlakem na vnímání časové roviny z pohledu načasování,
 - nespočet možností střelby pod tlakem – pouze za podmínky dostatečných technických a dovednostních základů hráčů (umí zakončit z pohybu, nejde o začátečníky),
- obranné činnosti jednotlivce (zejména obsazování hráčů s míčkem a bez míčku v situacích na zhuštěném a zmenšeném prostoru),
- vedení osobního souboje z pohledu obrany i útoku s akcentem na vysokou a pravidelnou frekvenci obměny prostor.

Cíle nácviku dovedností ve ztížených podmínkách

Jedním z nejdůležitějších cílů je naučit hráče rychle a včas reagovat na nastalou situaci a to konstruktivně. Vyvarovat se zbytečnému odevzdání míčku soupeři, ztrátě balónku zejména v obranné třetině. Cílem je také zvýšit psychickou odolnost při hře pod tlakem, naučit hráče dovolit si kreativní řešení s ohledem na danou situaci a rozvíjet schopnost hledat nejvhodnější řešení ze zásobníku praktických zkušeností při stále se snižující vědomé kontrole již naučených schopností. Získáváním zkušeností při nácviku dovedností ve ztížených podmínkách jsou hráči schopni výrazně lépe řešit nastalé situace v zápasech při nižším psychickém zatížení.

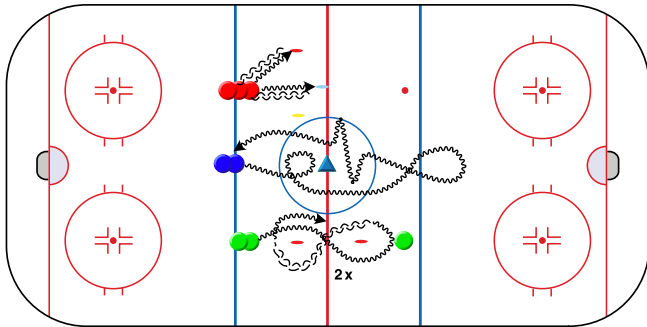
Důležitou roli v tomto procesu hraje trenér, a to nejen z pohledu vytváření výše uvedených situací a podmínek. Pro rozvoj hráčů je důležité sebeuvědomění trenéra, že chyba pramenící ze hry pod tlakem, jak v tréninku, tak utkání, jsou cestou pro budování komplexních výkonů a základy kreativity, odvahy nebát se vzít hru na sebe v letech budoucích.

Doporučení pro nácvik:

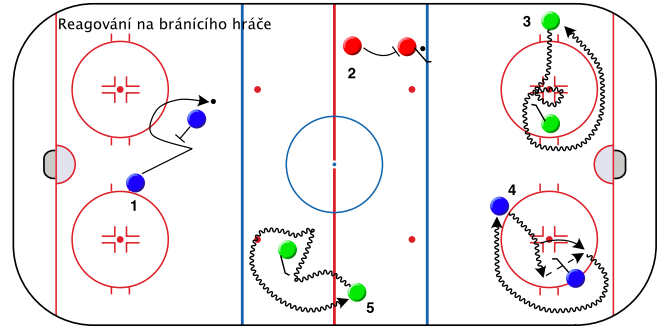
- obtížnost využívaného odporu, tlaku zvyšovat postupně (u činností které hráči již zvládají),
- využít všech forem zmenšeného prostoru (ve všech věkových kategoriích),
- nechat vyniknout kreativitu hráče (nebát se chyb hráčů, ze kterých je třeba se učit),
- pravidelné zařazování prvků a her pod tlakem do T.J.

Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Petra Úbla.
Korekce, úpravy a doplnění textu: Martin Komárek

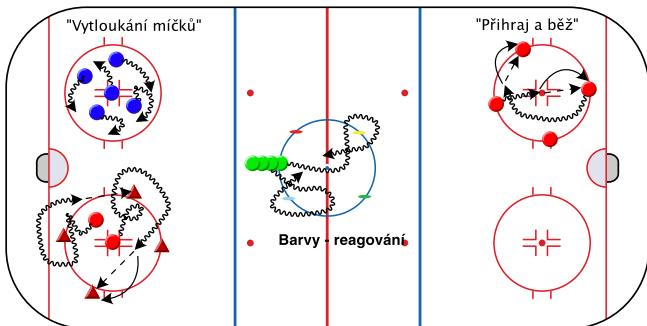
č.1 – Cvičení ke zdokonalení technik vedení míčku



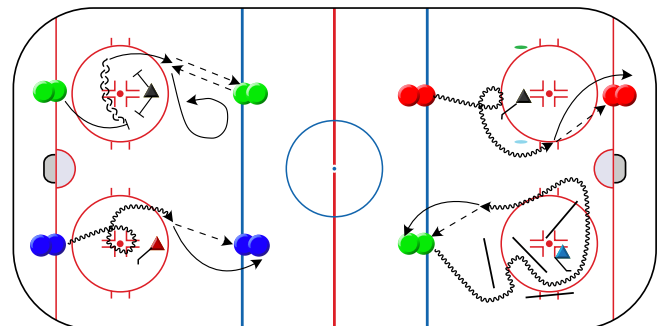
č.2 – Skupinový nácvik uvolňování hráče s míčkem



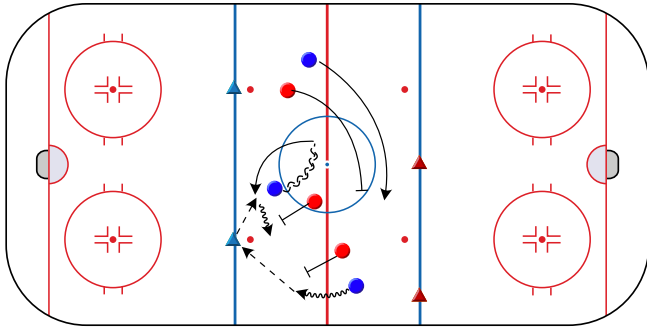
č.3 – Vedení míčku na malém prostoru



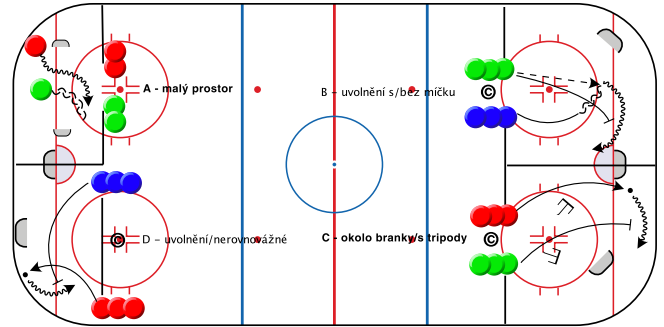
č.4 – Zdokonalení přihrávky a vedení míčku pod tlakem soupeře



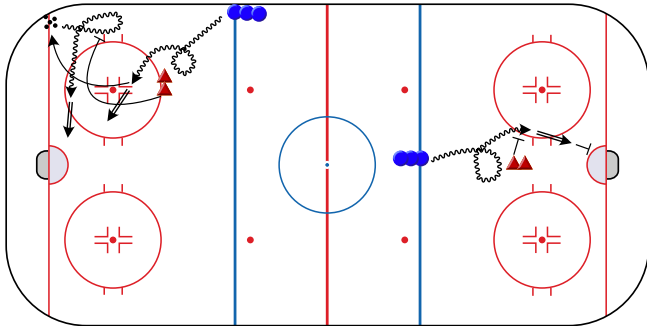
č.5 – Obsazování/uvolňování hráče s/bez míčku



č.6 – 1-1 formou her na malém prostoru



č.7 – Klička s odporem soupeře



č.8 – Nácvik dvou variant rotací

