



ČMSHB

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Pohybové hry na malém prostoru v kategoriích U11 a mladších

Pohybové hry využíváme pro rozvoj pohybových schopností a dovedností vždy dle charakteru zvolené hry, spolu se zlepšením spolupráce v týmu. Během pohybových her se prohlubují také sociální vazby a vztahy mezi jednotlivými hráči. Stačí vybrat správnou pohybovou hru pro váš tým, zapojit všechny hráče a spontánně je přivést ke vzájemné spolupráci. Je také nutné zmínit psychický dopad hry na hráče.

Vždy usilujeme o pozitivní pocity ze hry, které hráči získají především sebeuspokojením z pohybu, ze spolupráce s ostatními hráči, ze hry samotné případně z vítězství. Jako u každé hry se určitě setkáme s negativními pocity hráčů (např. zklamání z nezačlenění do hry, nerealizuje se ve hře, hráč nemá potřebné dovednosti pro aktivní zapojení do hry, z prohry). Ty se snažíme eliminovat zásahem do hry nebo její korekcí, tedy např. změnou pravidel, úpravou průběhu hry, ukončením hry či výběrem jiné hry.

Významné parametry pro realizaci her na malém prostoru v kategoriích U11 a mladších

Prostor

Vymezení hrací plochy, herního prostoru při pohybové hře je **stěžejním parametrem**. Tento faktor ovlivní zaměření pohybové hry. Na malém prostoru můžete pracovat se všemi hráči najednou nebo paralelně v několika menších skupinách či dvojicích. Hru také můžeme začínat na malém prostoru a ten postupně zvětšovat nebo naopak zmenšovat.

Pro vyznačení hrací plochy je možné použít mety, kužely, hokejky, branky či využít čáry, které jsou již vyznačeny na hrací ploše. Kromě velikosti je výhodné pracovat i s tvarem hrací plochy, protože je to podstatná změna při rozvoji prostorové orientace hráčů (čtverec, obdélník, trojúhelník, kruh aj.).

Doba trvání (čas)

Děti nevydrží hrát stejnou hru delší dobu. Jedna pohybová hra by neměla trvat déle než 5 minut. Není nutné každých 5 minut hru úplně změnit, ale je nutné ji minimálně obměnit nebo doplnit o nové prvky a variace. Nicméně blok pohybových her může být i poměrně dlouhý. V kategoriích U11 a U9 přináší tzv. „herní model“ tréninku vyšší pozornost, motivaci i širší rozvoj hráčských dovedností.

Využití pohybových her dle věkových kategorií

- **minipřípravka a přípravka** – pohybové hry by měli být nedílnou součástí tréninku. Při tréninku na stanovištích, který je pro tyto kategorie doporučen, by mělo být alespoň jedno stanoviště koncipováno jako hra. Pohybové hry by měly být hojně využívány také v úvodní části tréninku a v rámci tréninků mimo hokejbalová hřiště.
- **mladší žáci a starší žáci** – pohybové hry mají spíše doplňkovou roli a využívají se převážně v úvodní části tréninku a při trénincích mimo hokejbalové hřiště.
- **dorost, junioři a dospělí** – s přibývajícím věkem se pohybové hry a hry obecně využívají méně. Nicméně to neznamená, že by hry neměli požadovaný tréninkový efekt. Hry pro tuto kategorii musí být správně koncipovány, aby měly dostatečnou intenzitu a pro starší hráče byly dostatečně náročné, tedy je „bavili“ a rozvíjeli. Emocionální stránka a nasazení je díky tomu na nejvyšší možné úrovni.



Typy pohybových her

Neexistuje jediné možné dělení. Možností jak a podle čeho dělit pohybové hry je nespočet. Vždy najdete několik základních typologií. Můžeme dělit na základě činností, které se provádí v dané hře – chytání, házení, odbíjení, běh, kopání apod., podle rozvíjené pohybové schopnosti, pomůcek (bez/s), délky trvání atp.

Je možné pojmenovat 6 základních typů pohybových her:

1) Honičky

Honičky jsou jednou z her, kde prostor ovlivní celý průběh hry. Když začíná trénink honičkou na relativně malém prostoru s optimálním počtem honičů (cca. 1 honič na 5 hráčů), je možné dosáhnout téměř ideálního zahřátí organismu všech hráčů. Hráči se nemohou schovávat, protože prostor pro hru je malý a byli by ihned odhaleni, ale zároveň nemohou běžat úseky cca 20 m v plné rychlosti, což je nebezpečné pro nezahřátý organismus a může dojít ke svalovému zranění. Možného zpomalení hráčů docílíme utvořením dvojic, vše se najednou zpomalí a hráči nevyvinou takovou rychlost, navíc přidanou hodnotou bude zlepšení komunikace a reagování na spoluhráče.

Příklad her:

Ocásky - každý hráč si zastrčí rozlišovací dres nebo stočené švihadlo jako ocásek. Hráči se snaží posbírat co nejvíce ocásků. Kdo přijde o ocásek, vezme si nový za drobný trest (např. 5 dřepů, 5 panáků = tzv. jumping jack nebo jiných lehce proveditelných cviků). Kdo má na konci hry nejvíce ocásků, je vítěz. Výhodou je, že jsou zapojeni prakticky všichni hráči současně a pracují téměř se stejnou náročností.



Varianty a modifikace:

Všichni mají ocásek, po vytržení hráč odskáče „panáky“, zastrčí ocásek zpět a hraje dál (každý má tedy stále svůj „ocásek“)

Ocásek má pouze polovina hráčů, hra na čas, kdo po čase nemá ocásek => cvičí daný cvik

Napojovaná - klasická hra na „babu“, honič chytne prvního a chytají spolu (dvojice), dále chytí druhého spojí se ve trojici, chytí třetího (čtveřice) - rozdělí se na dvojici a systém se stále opakuje. Jakmile jsou čtveřice, vždy se rozdělí na dvojice. Toto je náročnější varianta klasické hry na babu. Mladším kategoriím bude nějaký čas trvat, než si zvyknou na rozdělování. Vedlejší přidaný efekt: komunikace mezi hráči. Další varianty: počet, při kterém se skupina rozdělí, záleží na úvaze trenéra a věku hráčů.

Mrazík - nejznámější a nejpopulárnější hra z kategorie honiček. Základem je opět hra na „babu“. Chycený „zmrzne“ a čeká na spoluhráče, až ho vysvobodí. Tato hra je velice náročná pro chytače, nemůže předat „babu“ dál a ulevit si. Vždy určete více chytačů, improvizujte dle průběhu hry. Možné problémy: málo pohybu = málo chytačů, skoro všichni „zmražení“ = až moc chytačů. Vždy je třeba najít optimální poměr.

Varianty hry:

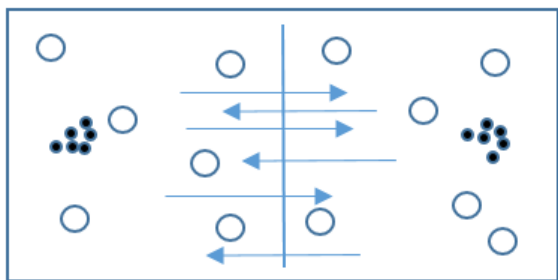
- zmražený provádí cvik, který chcete v dané jednotce trénovat (např. výdrž v podřepu, střecha, vzpor – horní pozice kliku, na všech 4 apod.),
- osvobození nebude pouze dotykem, ale spoluhráč provádí nějaký cvik, nejlépe lehce proveditelný a nenáročný. Je třeba vytvořit pravidlo, že při osvobozování nemůže být hráč „zmražen“. Docílíte tak dalšího tréninkového efektu.

2) Hry ve skupinách

V těchto pohybových hrách jde oproti honičkám ještě i o vzájemnou sounáležitost se skupinou a mnohdy o verbální nebo neverbální komunikaci.

Příklad her:

Obrana hradu – Hra je známá též jako „Smradlavá vejce“. V prostoru vymezíme čárou polovinu, děti se rozdělí na dvě stejně velké skupiny. Každá polovina je prostorem hradu, kterou má skupina ochránit. Každé dítě má v ruce míček (tenisák, molitanový míč, papírovou kouli – dle podmínek a možností), kterou se snaží hodit na polovinu soupeře. Soupeři se snaží házet míčky zpět, a to jakékoli míčky, které se na jejich polovině objeví. Házet zpět mohou vždy pouze po jednom. Důležité je, aby děti zůstávaly na své polovině se svou skupinou, kde se mohou volně pohybovat. Po určitém časovém intervalu hra končí a spočítá se, na čí polovině je více míčků. Vyhrává skupina, která má méně míčků – ta ubránila svůj hrad lépe resp. má méně „smradlavé“ území.



Seber vlajku - rozdělení týmů a družstev je stejné jako v předchozí hře. Cílem je sebrat kužel/vlajku nebo dres, který je na základní čáře nebo ve vymezeném brankovišti každého z týmů a nenechat se chytit – zmrazit na polovině soupeře. Osvobodit chycené nebo zmrazené hráče může spoluhráč dotykem. Cílem je doběhnout s „vlajkou“ na svou polovinu. Varianta: na každé polovině je kdekoliv vyznačený jeden „domeček“ pro útočící družstvo.

Mosty/Podávaná - hráči rozdělení do týmů např. po 4-6 hráčích. V týmu stojí vedle sebe rameno na rameno, provedou vzpor (horní pozice kliku) a drží. První má terč/dres/míček, cokoliv co udrží v jedné ruce, a podává pod tělem druhému, ten předává dál. Až se předmět dostane na konec, poslední sprintuje na začátek a opět předává pod tělem. Hra končí, až se začínající dostane opět na začátek. Vedlejší tréninkový efekt: trénink stabilitu trupu – dbejte na rovné držení trupu, lepší být více nahoře než propadat.

3) Hry psychomotorické

Pohybové hry nemusí být vždy zaměřené pouze na pohyb, může jít o hry s určitým emocionálním zaměřením, např. uvědomit si své prožívání, svou vůli, sebe sama nebo kamarády. U takových her nejde o příliš intenzivní pohyb, bývají klidnější, často jsou využívány k budování vztahů a vazeb mezi dětmi.

Příklad her:

Molekuly - Všichni hráči „atomy“ se volně pohybují ve vymezeném prostoru určeným způsobem (chůze, běh, skákání na jedné noze atd.) a na vyvolání čísla trenérem musí vytvořit stejně početné „molekuly“. Kdo není součástí molekuly, vykoná drobný trest (např. 3 dřepy, výskoky, panáky atd.).





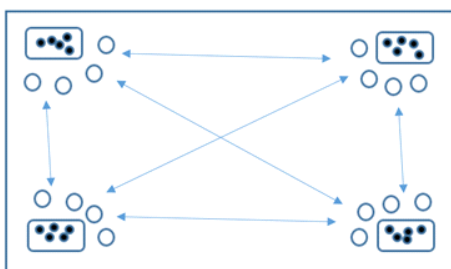
Goalball - Hra na orientaci v prostoru. Vytvoříme družstva o 3-4 hráčích. Všem zavážeme oči. Vytyčíme poměrně velké branky např. na šířku tělocvičny. Hráči se snaží druhému týmu vstřelit branku hodem. Z bezpečnostních důvodů je doporučeno hrát v kleku a použít měkký míč.

Minové pole - hřiště nebo menší vymezený prostor „posetý“ kužely/terči nebo jinými překážkami. První z dvojice má zavázané oči, druhý se ho drží a slovními povely nebo dotykem navádí skrze toto pole. Obměna: trojice, čtveřice, provedení na čas, vedení pouze slovem nebo pouze dotykem. Přidaná hodnota této hry je ve zlepšení komunikace a důvěry mezi hráči.

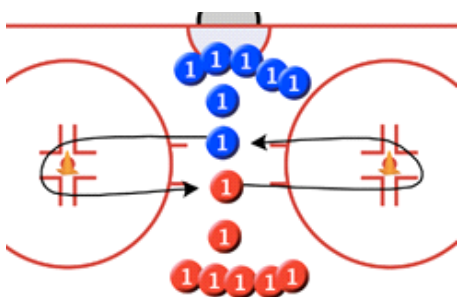
4) Běžecské a štafetové hry

Pohybově a soutěžně laděné pohybové hry. Rozvíjí přirozenou soutěživost dětí, učí je vítězit, ale také prohrávat. Tyto hry rozvíjí hlavně rychlost, start, změnu směru a obecně řečeno celkovou obratnost, ale také rozvíjí vzájemnou spolupráci mezi dětmi.

Příklad her:



Na zloděje - Rozdělíme hráče na 3-4 ideálně stejně početná družstva. Každé družstvo má svůj „domeček“ s míčky. Po zahájení hry se snaží ukrást ostatním družstvům jejich míčky a donést je do svého domečku. Vždy se krade pouze jeden míček. Hraje se určený čas a na konci se míčky spočítají. Vyhrává družstvo s největším počtem míčků. Je zakázáno bránit vlastní domeček před „krádežemi“ z jiných družstev.



Stíhačka – tzv. stíhací závod. Dva týmy po 5-8 dětech (vždy záleží na schopnosti, kterou chcete trénovat). Pokud chci opravdu rozvíjet rychlost, bude dětí v týmu i více než 8 (pozor na soustřednost u dětí v kategorii U9). Reagujte na průběh a v druhé sérii, popř. pozměňte počty. Dva kužely cca. 8-12 m od sebe. Drah může být více. Začínající hráč vybraný z každého týmu se postaví přesně na střed dráhy mezi kužely, viz obr. Hráči obíhají dokola, např. 1-2 kola, poté střídají. Cílem je, aby se týmovým úsilím podařilo dohonit druhý tým.

Hry na rozvoj startu a akcelerace – více informací naleznete pod odkazem <https://vimeo.com/262972672>

5) Míčové hry

Pohybové hry s využitím míčů a míčků (molitanové, volejbalové, nafukovací, tenisové, pingpongové aj.). Rozvíjí jemnou motoriku a obratnost, nácvik hodů a orientaci v prostoru.

Příklad her:

Předávaná – Vytvoříme družstva ideálně o stejném počtu hráčů. Družstva stojí v zástupu a předávají si míč různými způsoby (nad hlavou, mezi nohama, bokem, kutálet mezi nohama apod.). Když dorazí míč k poslednímu z družstva, přeběhne dopředu a podává míč zase dozadu zvoleným způsobem. Tak družstva postupují, dokud nedojdou k vyznačenému místu. Obměna: hra „mosty“ s míčem, míč se nepředává, ale pouze kutálí.



Hrady – Dva týmy, hráči si přihrávají, nesmí běhat s míčem. Cílem je sestřelit míčem velký kužel ve vymezeném prostoru, do kterého nemohou vstoupit, pokud kužel spadne, útočící družstvo má bod. Více informací naleznete pod odkazem https://www.youtube.com/watch?v=jwnCXO_sGsA

Obměna: bez kuželu, tzv. „přihrávaná“ hra „pouze“ na počet přihrávek, cílem je, aby družstvo udělalo za daný čas např. 6-8 přihrávek za sebou. Počet přihrávek volte vždy dle věkové kategorie.

Odkopávaná – jeden hráč z 1. týmu odkopává nahozený míč 2. týmem. 2. tým chytá a všichni mezi sebou se snaží co nejrychleji přihrát, dříve než 1. tým přeběhne vymezenou dráhu nebo úsek, popř. člunkový běh a vrátí se zpět na základní čáru. Více informací naleznete pod odkazem <https://vimeo.com/263007806> (časová stopa - 1:22)

6) Kontaktní a úpolové hry

Kontaktní a úpolové hry jsou pohybové hry, určené k využití a zároveň usměrňování agresivity, nadměrné aktivity nebo výbušnosti dětí. Hry se vzájemným kontaktem, silové i obratnostní hry či hravé prvky rozvíjí obratnost, silové schopnosti, koordinaci.

Příklad her:



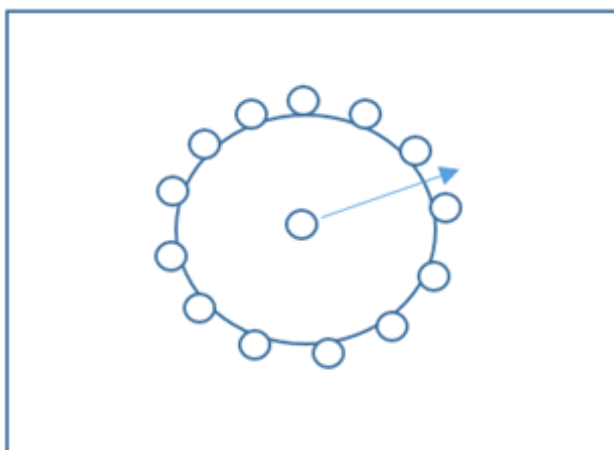
Hutututu – Dvě stejně početná družstva se rozmístí proti sobě, každé na jedné polovině pole oddělené čarou. Družstva střídavě vysílají jednoho zástupce „lovce“ na druhou polovinu, který se snaží dotknout co nejvíce soupeřů a vrátit se zpět na svoji polovinu. „Lovec“ musí po celou dobu pobytu na území soupeře vydávat na jeden nádech zvuk hutututututut. Podaří-li se mu to, všichni hráči, kterých se na soupeřově území dotkl, se stávají hráči jeho týmu a přechází na druhou polovinu hřiště.



Hráči druhého družstva však mohou lovce na své polovině území zadržet (dovolený jen úpolový kontakt – tah, tlak, držení). Dojde-li lovcí dech nebo přestane vydávat zvuk hutututu, zůstává na soupeřově polovině a stává se součástí druhého týmu.

Hra končí, když jsou všichni hráči jeden tým (na jedné polovině hřiště) nebo uběhnutím časového limitu.

Únik z pevnosti – Hráči se chytí za ruce a vytvoří kruh. Jeden hráč je uvnitř kruhu a snaží se proklouznout prostorem mezi ostatními hráči ven z kruhu. Ti mu v tom brání přisunutím se k sobě, nesmí však kruh zmenšovat, tudíž se na jiné straně kruhu musí mezery zvětšit. Postupně se uprostřed kruhu vystřídají všichni hráči.



Na mlynáře - hráči se drží za ruce v kruhu v leže na břiše. Cílem soupeře z druhého týmu je za daný čas vytáhnout co nejvíce hráčů, vytažený se už do konce intervalu nevrací. Pozor na hledisko bezpečnosti, dbejte, aby se hráčům neproplétali ruce apod.



Seber kužel - první z dvojice brání, druhý se snaží za daný čas, jakkoliv dostat pro kužel, který brání první. Snaha o stálý kontakt a snížené těžiště. Více informací naleznete pod odkazem <https://www.youtube.com/watch?v=l3Wodz6AJ6Q>

Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Ctibora Coufala.
Korekce, úpravy a doplnění textu: Ondřej Almaši, Martin Komárek