



ČMSHb

Zátokpova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Řízená nebo volná hra v tréninku mládeže

Hra je jedním ze základních prostředků a metod k rozvoji dovedností a součinnosti hráčů. Velký význam hraje v nejmladších věkových kategoriích, neboť plní současně motivační roli a je prostředkem pro udržení pozornosti a soustředění mladých hráčů a hráček. Hra samotná může mít několik forem nebo podob např. hry na malém prostoru. Organizace her je možné rozdělit na tzv. hry volné a řízené.

Jedním z hlavních úkolů v přípravě mládeže je získání kladného vztahu k pohybu a příprava těla i mysli na další fázi sportovního tréninku. Je tedy zapotřebí vytvořit pro mládež příjemné prostředí, do kterého se bude ráda vracet. Tohoto cíle lze dosáhnout právě pomocí her. V minulosti trávily děti většinu volného času venku se svými vrstevníky, kde si spontánně hrály a rozvíjely nevědomě svoji obratnost, pohyblivost s prvky soutěživosti a zájmem, motivací se svým soukmenovcům vyrovnat. Proti tomu je dnes nutné děti do her vmanévrovat. Děti tráví velkou část volného času s elektronikou, o spontánní pohyb a hry jeví nižší zájem. Právě proto je nutné děti hrami ke sportu přitáhnout, a díky atraktivitě her jim nechat příležitost a čas si sport zamilovat, získat k němu kladný vztah.

Význam her pro TJ

- při kolektivních hrách vznikají nepředvídatelné situace, kdy se jednotlivci musí vypořádat sami s danou herní situací → zařazení her v tréninku tedy rozvíjí herní, motorické a pohybové dovednosti, kondiční a koordinační schopnosti, resp. herní myšlení, rozhodování a reagování na vývoj herního děje,
- hra učí hráče samostatnosti (zejména v rozhodování), osvojování základních technik a dodržování herních pravidel,
- hráči se učí, aniž si to uvědomují a tím dochází k nárůstu jejich trénovanosti,
- v drilových cvičeních získávají hráči návyk, který častým opakováním zautomatizují, ale hrou získávají variabilitu řešení herních situací a tím se ve hře lépe orientují,
- díky hře se hráči nenudí, a proto je udržena jejich pozornost a zájem o trénink,
- zařazováním her zlepšujeme kondiční předpoklady hráčů,
- zařazováním her simulujeme utkání a umožňujeme střídání hráče mezi posty.

Volná a řízená hra

Volná hra = spontánní činnost, kdy si hráči sami volí způsob a podmínky hry. Prostřednictvím volných her hráči navazují sociální kontakty se spoluhráči, učí se chápat jejich pocity, seznamují se s pravidly a životními hodnotami. Spontánně se učí novým dovednostem a návykům, vytvářejí si postoje a získávají zkušenosti zprostředkované ostatními dětmi z týmu. Během volné hry se trenér snaží nezasahovat a zbytečně se do hry nevměšovat. Děti mají dostatek nápadů a vzájemně si dodávají podněty. Dospělý nikdy není ve hře rovnoprávným partnerem. Vždycky při ní totiž účinkuje v roli vedoucího a tuto úlohu zaujímá dokonce i při hře společné. Už kvůli své tělesné výšce do hry nezapadá, proto je lepší raději hru dětí pouze pozorovat.

Hlavní přínosy volné hry:

- přináší větší množství emocí a vazeb mezi hráči,
- simuluje spontánní hru z minulosti včetně oprostění se od taktických nároků trenérů,
- maximalizuje prvek učení se, aniž by o tom hráči věděli.

Formy volné hry:

- není řízena a coachovaná trenéry (s výjimkou možného času jednoho střídání – nemusí být využito),
- nejširší využití zpravidla v úvodní nebo závěrečné části TJ (v závěrečné části je výhodné, pokud řízená hra přechází ve hru volnou),
- v kategoriích U11 a mladších volíme formy na malém prostoru s délkou trvání okolo 5 – 8 minut.

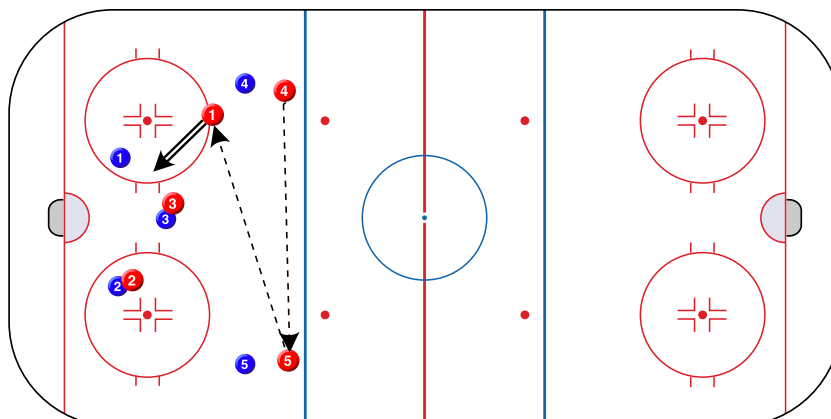
Řízená hra (hra s pravidly) – hra, kterou trenér záměrně připravil nebo zorganizoval s vědomím jasného vzdělávacího cíle. Hra řízená je v podstatě opakem hry volné, kdy si hráči hrají spontánně, se svými pravidly. Hra je zadávána trenérem, který má hlavní slovo, hru usměrňuje a řídí. V řízené hře učí trenér hráče přijmout pravidla hry a dodržovat je, koordinovat své chování ve prospěch týmové hry.

Změna hry volné v řízenou probíhá např.:

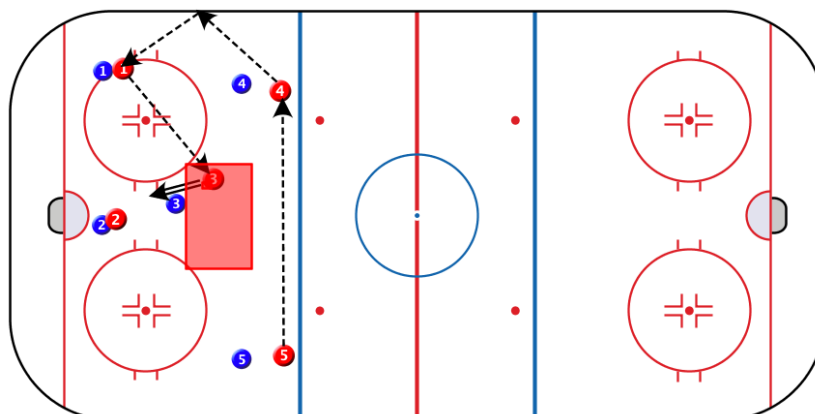
- vymezením, omezením, zmenšením prostoru,
- časovým omezením případně délkou střídání,
- úpravou pravidel atd.

Příklady řízených her:

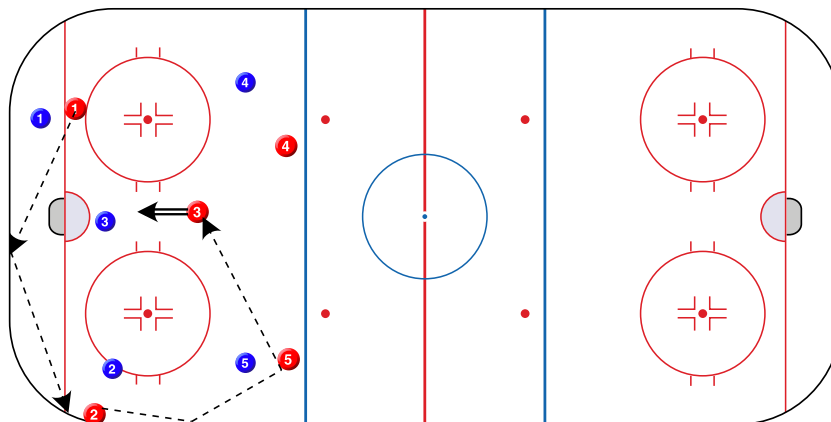
- branku mohou vstřelit pouze praví útočníci (leví útočníci) – z levé nebo pravé strany,



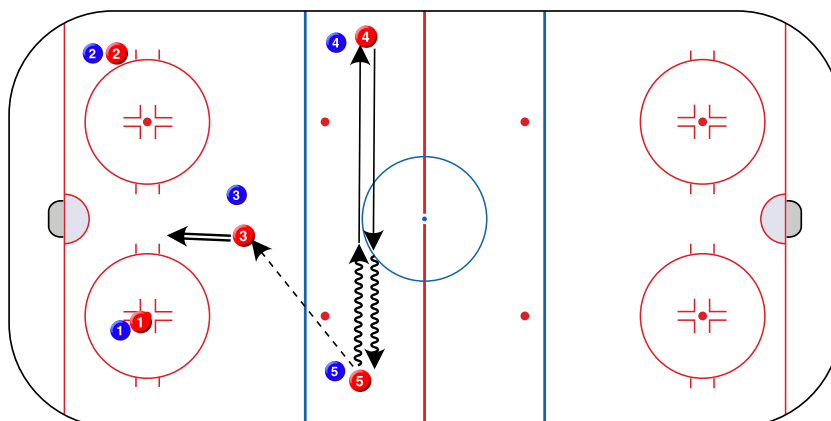
- branku mohou hráči vstřelit pouze z trenérem vymezené vzdálenosti, prostoru (osy hřiště, zakončení obránců atd.),



- před střelbou si hráči musí minimálně 3x přihrát (počet přihrávek je možné korigovat),



- na vstřelení branky mají hráči určitý časový limit (např. 45 vteřin),
- střelba je realizována po přihrávce zprava (zleva, zpoza branky),
- družstvo musí před vstřelením branky provést alespoň jednu rotaci nebo jinou definovanou činnost (přenechání míčku, překřížení aj.),



- omezení prostoru, kde je hra vedena (např. hra 5-5 v obranné třetině po vhažování s cílem nácviku přebírání a obsazování hráčů – v moment, kdy míček opustí obranné pásmo, se hra zastavuje a začíná od začátku),
- definování počtu zapojených hráčů s cílem nácviku konkrétní herní situace, např. hry na malém prostoru 1-1, 2-2, 3-3 (řešení rovnovážných situací z pohledu obrany i útoku),
- definování délky střídání např. 15 – 20 vteřin při hrách na malém prostoru nebo 45 vteřin, při hře 5-5 s určením formy střídání (letmé střídání na písknutí),
- přerušování hry písknutím a zastavením hráčů při chybném rozestavení hráčů s cílem coachingu hráčů k volbě správného řešení a sebeuvědomění si chyb, resp. návrhu správného řešení.

Úloha trenéra při volné hře:

- trenér zaujímá roli pozorovatele → zaměřuje se na všechny hráče, sleduje jejich výkon a orientaci ve hře,
- pozorováním zjišťuje přednosti a nedostatky ve hře hráčů, které je možné řízenou hrou odstranit,
- velmi omezeně může plnit motivační roli.



Nutné předpoklady, aby řízená hra byla přínosem:

- trenér připravuje hru s jasným cílem, záměrem a ve vazbě na zápasové situace, činnosti,
- trenér dokáže hráčům jasně a stručně vysvětlit význam, cíl a pravidla hry,
- trenér má přehled o technických a kondičních činnostech, které hra rozvíjí,
- trenér musí požadované prvky a činnosti hráčům ukázat,
- trenér by měl hráče pozitivně motivovat a chyby považovat za cestu a prostředky ke zlepšení.

Tréninková jednotka a zařazení her

Úvodní část tréninku – zde obvykle trenér seznámí hráče s tím, na co bude trénink zaměřen, dále probíhá rozcvičení a zapracování, jehož úkolem je připravit organismus na hlavní část tréninkové jednotky. Dále je třeba řádného zahřátí a protažení svalů a kloubů. Hráči nejsou na TJ po taktické rovině a z pohledu soustředěnosti připraveni. Je tedy možné zařadit krátkou volnou hru se zapojením všech hráčů. **Hlavním cílem hry v této části TJ je zahřátí, emoční aktivace sportovce a výrazné zvýšení pozornosti k tréninkové činnosti.**

Hlavní část tréninku - zde se zařazují různá tréninková cvičení, při jejichž uvádění musíme dodržovat následnou posloupnost:

- 1) cvičení koordinačně náročná – nácvik techniky, obratnosti, nové herní varianty apod.,
- 2) rychlostní cvičení – sprinty, skoky, krátké herní akce apod.,
- 3) cvičení na rozvoj silových schopností – cvičení s velkým množstvím osobních soubojů (1-1 na malém prostoru),
- 4) cvičení na rozvoj vytrvalosti – kondiční cvičení.

Zařazení her v hlavní části tréninkové jednotky - nácvik je možné a výhodné realizovat formou her. Je přitom důležité brát v úvahu věkové kategorie.

- Minipřípravka a přípravka – převažuje hra volná s minimální korekcí a úpravou pravidel, kterou lze proměnit na hru řízenou. Ke konci hlavní části je vhodné využít spíše volnou hru.
- Mladší a starší žáci – řízená hra hraje větší význam zejména u nácviku řešení rovnovážných herních situací nebo kombinací, součinností 2 – 3 hráčů. S blížícím se koncem hlavní části je opět výhodné volit spíše hru volnou.
- Dorost a junioři – je možné využívat všechny formy her včetně vymezení prostoru, kde je hra realizována nebo přerušování hry při chybné činnosti hráčů.
- Muži – formy her jsou využívány pro nácvik herních systémů. Řízená hra je mnohdy používána na nácvik systémů. Volná hra plní roli uvolnění a zdroje emocí.

Hlavní část tréninkové jednotky může být organizována na tzv. principu herní TJ, kdy hra střídá cvičení, v ten moment je výhodné využít především řízené hry z pohledu vymezení malého prostoru a číselné struktury hry. Při využití modelu tréninku na stanovištích doporučujeme 2 – 3 stanoviště koncipovat jako hru např. 1-1 na omezeném prostoru podél hrazení atd.

Závěrečná část tréninkové jednotky – má vést k postupnému uklidnění, uvolnění svalů a nervového napětí. Volíme cvičení mírné intenzity, protahovací cvičení kompenzačního a regeneračního typu. Tato část jednotky je bohužel trenéry i samotnými hráči často opomíjena. Její zanedbávání však vede k následným zraněním hráčů. Hra v této části TJ plní roli zejména z pohledu emoční složky výkonu a má motivační charakter. Doporučujeme volit spíše volnou hru s přechodem k protahovacím cvičením.



ČMSHB

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Pedagogické zásady her

Aby bylo používání her pro trénink přínosem, musí i při jejich volbě trenér dodržovat základní didaktické zásady:

- **zásada uvědomělosti a aktivity** – hra by měla být vedena tak, aby se hráči aktivně zúčastňovali průběhu a výsledku všech cvičení. Cílem je, aby trenér u hráčů rozvíjel schopnost rozpoznat vlastní chyby, aby je vedl k přesnému a promyšlené pozorování a přemýšlení,
- **zásada názornosti** – jde o vytvoření správné představy o pohybu. Nejvyšší efekt má přímá ukázka (trenér předvádí pohyb),
- **zásada soustavnosti** - naučené dovednosti a znalosti na sebe mají navazovat, aby tvořily ucelený komplex. Vychází se ze známých postupů – od jednoduchých ke složitým, od známých k neznámému,
- **zásada přiměřenosti** – obsah i rozsah tréninkového zatížení musí odpovídat stupni psychického rozvoje, tělesným schopnostem a věkovým zákonitostem hráčů,
- **zásada trvalosti** – efektivní zapamatování si vědomostí a dovedností, které si hráči dokážou kdykoliv vybavit a použít. Osvojenou činnost je tedy nutné zařazovat do TJ i v budoucnu se zvýšením odporu, obměnou prostoru nebo změnou počtu zapojených hráčů.

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

Použitá literatura:

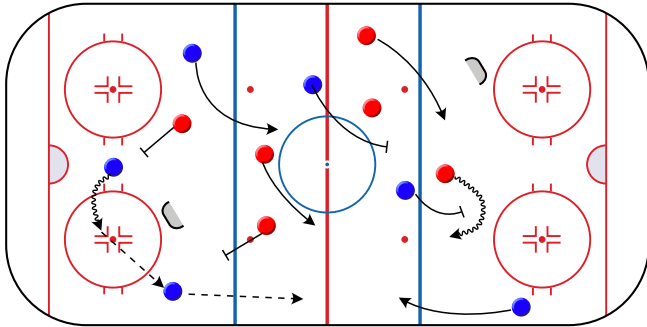
Josef Dovalil a kolektiv : Výkon a trénink ve sportu, Olympia Praha 2002, ISBN 80-7033-760-5

Tomáš Perič: Sportovní příprava dětí, Grada Publishing, a.s., 2004, ISBN 80-247-0683-0

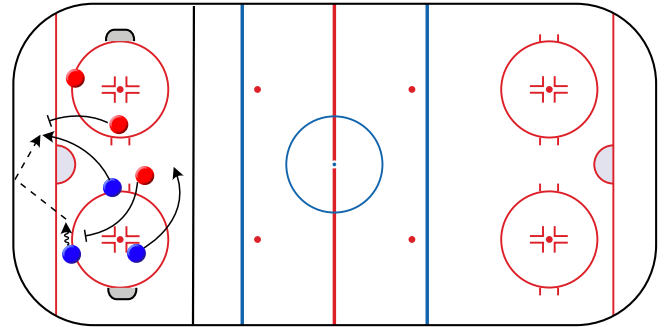
Tomáš Perič, Miroslav Přerost, Josef Kadaně: Hokejbal průvodce tréninkem, Grada publishing, a.s., 2006, ISBN 80-247-1801-4

Daniel Fuks: Využití her ve sportovní přípravě, Bakalářská práce, Praha 2013

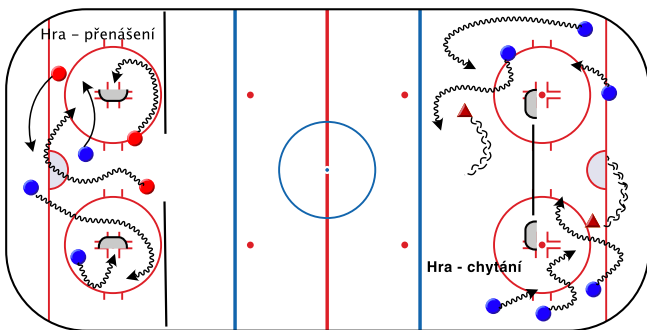
č.1 – Volná hra s dvojicí míčků



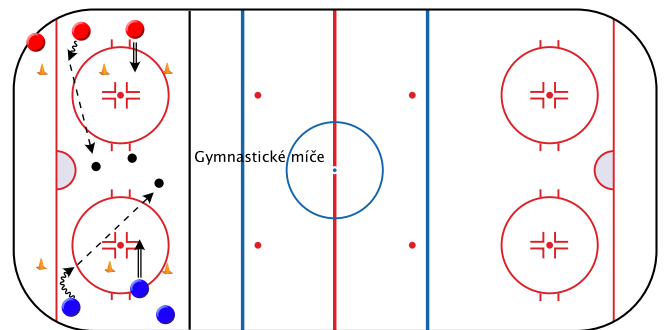
č.2 – Volná hra 3-3 na malém prostoru



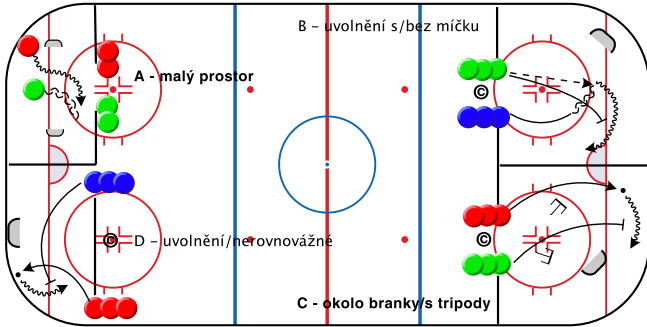
č.3 – Hry k rozvoji technik vedení míčku



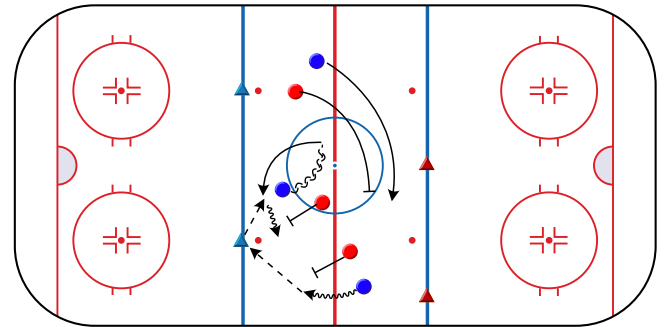
č.4 – Hra s gymnastickými míči



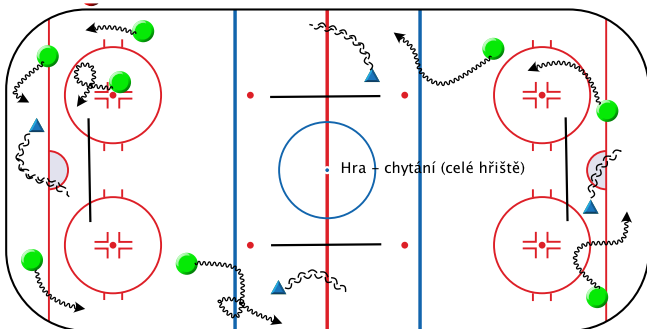
č.5 – Hry 1-1 na malém prostoru



č.6 – Hry 3-3 resp. 5-5 ve středním pásmu



č.7 – Hra chytání na celé hřiště



č.8 – Hra 1-1 a 2-2 po vhažování

