PŘÍRUČKA PRO TRENÉRY KATEGORIE U13 A U15

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

TRÉNINK S HRÁČI V KATEGORIÍCH U13 A U15

facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech

Charakteristika kategorie U13

Zlatý věk motoriky

Ve věku od 8 do 12 let můžeme nazvat jako zlatý věk učení dovedností, protože organismus má vysoké dispozice pro jejich učení. Nejsnadnější učení pohybových dovedností, ideální tréninkové období i z pohledu motivace hráčů. Návyky budujeme opakováním a stále dbáme na kvalitu, tu nám signalizuje plynulost cviku a správný rytmus. Při tréninku dovedností se zaměřujeme na jednotlivce, dvojice, maximálně trojice. Při tréninku učte hlavně techniku a dovednosti a zapomeňte na kondiční vytrvalost.

Abstraktní myšlení

Jedná se o představivost, tedy schopnost představit si vizuální vjem nebo obraz. Vyvíjí se ve věku 12 – 13 let, u dívek o něco dříve. Je důležité pro vnímání prostoru, z pohledu učení a využití trenérské tabulky v hokejbale. Děti do 13 let věku se učí zejména animací (napodobováním). Nejvyšší efektivita osvojení dovednosti nebo pohybu je na základě praktické ukázky. V kategorii mladších žáků je využití nákresů a trenérské tabulky vázáno na již osvojené prvky, které hráči zvládají.

Přechod z malého hřiště na velké

Další velmi náročnou změnou při přechodu z kategorie přípravek do mladších žáků je přechod ve hře na celé hřiště. Do té doby hrály děti pouze na třetinu, kde nebyly tolik vázané pravidly. Najednou přijde spousta změn hlavně díky ofsajdu a zakázanému uvolnění. Děti musí zapojit abstraktní myšlení, díky kterému si situaci lépe představí a lépe se s novými pravidly sžijí. Ve hře na celé hřiště už dostávají svoji důležitost také jednotlivé posty, u kterých je nutné dodržovat pokyny, ale umět také svého spoluhráče zastoupit.

Velkou změnou je také střídání, kdy už není cesta na střídačku tak krátká a je nutné umět se učit rozhodnout, kdy je správné hřiště opustit a nesetrvávat dále. Novinkou jsou pro hráče také přesilové hry a oslabení. Změn při přechodu na celé hřiště je obrovské množství, děti jsou ještě v nízkém věku, kdy je to velmi náročné a každému hráči může přechod trvat jinak dlouho.

Úloha trenéra v kategorii U13:

- tréninky přizpůsobte úrovni hráčů, nechte hráče a družstvo trénovat podle úrovně jejich dovedností,
- vyhýbejte se prodlevám při cvičení,
- ukazujte a vysvětlujte, to jsou klíčové věci pro vedení dětí,
- myslete na to, že učení probíhá postupně a svým tempem, dejte dětem čas,
- děti potřebují, aby se jim dařilo, přizpůsobte cvičení schopnostem celku případně jednotlivce,
- při učení využívejte smyslové vnímání (zrak, sluch, cit),
- využívejte hru a radost,
- vytvářejte u dětí pozitivní zpětnou vazbu,
- naplánujte si každý trénink,
- buďte flexibilní v průběhu tréninku,
- klaďte důraz na zručnost dětí, ne na výsledek utkání,
- učte děti samostatně myslet,
- vytvářejte týmový duch tím, že šíříte spokojenost a radost a tím vytváříte jistotu v týmu,
- buďte vzorem jako trenér, spolupracujte a komunikujte s hráči.

Pedagogické zásady:

- nejdůležitější věc pro trenéra je motivovat děti při tréninku nebo soutěži,
- učte se ovládat nervozitu, buďte připraven reagovat na změny a aktivně jednejte,
- vytvářejte jistotu a harmonii, aktivně dětem naslouchejte, zajímejte se o děti,
- individuální pohovory vám poskytnou řadu informací včetně možností přizpůsobit tréninky,
- berte hráče takové, jací jsou, neposuzujte je jen podle výkonu,
- všímejte si signálů, které se šíří týmem,
- hráč, který si věří, bude většinou úspěšný,
- učte hráče, aby mezi sebou mluvili,
- úkolem trenéra je vytvářet předpoklady pro ostatní, aby byli úspěšní.

Motorický rozvoj

- Děti jsou zralé naučit se pokročilejší formy motorických prvků jako jsou koordinace, rovnováha, reakce, frekvence, akční rychlost, přesnost pohybů, vytrvalost, síla, pohyblivost.
- Problémové momenty v rozvoji mohou nastat v pubertě. Příčiny toho mohou být, že nervová vlákna nestačí dorůstat, že se trénuje na neadekvátní úrovni nebo že hráč je nervózní a ve stresu.
- Využijte zlatý věk motoriky. Rozvíjejte prvky techniky. Využívejte smyslové vnímání.
- Hráči milují trénink a fyzickou aktivitu. Myslete na to při nácviku pohybových automatismů.
- Největším přínosem je vůle jedince trénovat a rozvíjet se.

Sociální a intelektuální rozvoj

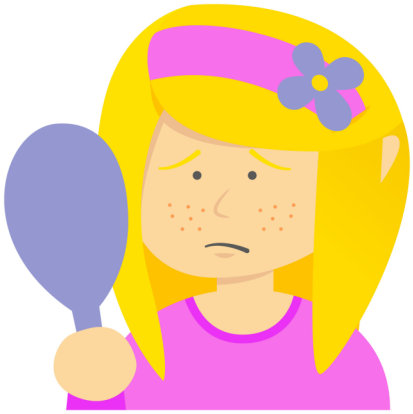
- Sebejisté a citově stabilní děti a mládež mají nejlepší možnosti rozvoje osobnosti.
- Děti se musí učit normy a způsoby chování. Učte je dodržovat časy, podporovat jeden druhého, respektovat spoluhráče i protihráče. Vyžadujte proto disciplínu za všech okolností.
- V tomto věku je u dětí vyvinutý silný princip spravedlnosti. Jednejte proto se všemi stejně.
- Děti vyžadují pozornost. Mluvte pozitivně se všemi!
- Rozvíjí se logické myšlení. Děti si dokážou představit, jak se cvičení má provést. Začněte používat trenérskou tabuli.
- Schopnost spolupráce se rychle vyvíjí. Diskutujte proto s hráči o herních situacích.
- Zvyšuje se pocit pospolitosti, formuje se týmový duch.

Charakteristika kategorie U15

Hlavním úkolem trenéra je začlenění vybudovaného dovednostního základu do herního výkonu. Herní výkon obsahuje jak individuální dovednosti (prosazení), tak týmové dovednosti (spolupráce). Trénink v tomto období musí naučené dovednosti a návyky neustále posilovat. Přestože organismus čelí vzrůstovému náporu, dispozice k hernímu tréninku jsou velmi dobré. Intenzitu a náročnost posunujeme až k limitní hranici. Tréninkovou zátěž však musíme neustále monitorovat a vyhodnocovat. Při vzrůstovém spurtu se zaměřujeme zejména na techniku, vyžadujeme kvalitu, pracujeme na spolupráci. V čase vzrůstové stabilizace využíváme cvičení s motivy soutěživosti a dbáme na tempo a intenzitu. Trénink v tomto období intervalově dávkujeme.

Důležité body:

- u hráčů stimulujeme správnou volbou cvičení a přístupem trenéra kreativitu, vyžadujeme herní řešení,
- neustále vyžadujeme kvalitu provedení,
- často zařazujeme cvičení na sebeprosazení a na malém prostoru,
- začínáme s tréninkem síly,
- hráče vedeme k osobní iniciativě,
- trénujte koordinaci, motoriku, techniku, rychlost, sílu a pohyblivost,
- puberta může způsobit v rozvoji stagnaci nebo ústup,
- tělo prochází velkými změnami a prudkým vývojem, nastává velký nárůst výšky, pohyby mohou být neohrabané,
- vyhněte se jednostranné tréninkové zátěži.



Puberta:

- pochybnosti způsobují velké výlevy citů,
- kritika světa dospělých – přehnané reakce,
- mládež plýtvá námahou a energií v souvislosti s osvobozením se od dětství a přechodem do dalšího stadia vývoje osobnosti,
- děti zkouší hranice, kladou otázky,
- mládež je neklidná, nejistá, zvědavá, má divoké ideje, je kreativně aktivní,
- mají vůli být součástí party,
- objevují se velké psychické změny,
- vyžadují pozornost a zájem okolí,
- v tomto období je funkce trenéra obzvlášť důležitá!

Úloha trenéra v kategorii U15:

- nadchněte obsahem a vedením TJ hráče,
- vypracujte společně s hráči pravidla pro fungování týmu,
- snažte se vytvořit komunikaci mezi hráči a posílit jejich sebevědomí.

Principy tréninku:

- plánovaný,
- plynulý,
- přizpůsobený individuálním schopnostem,
- všestranný - střídejte různé aktivity,
- variabilní,
- časově vhodný.

Týmový duch:

- jistota – jak se dosáhne toho, aby se každý jedinec cítil v mužstvu jistě?
- radost – kdy se nejvíc bavíte a jak vytváříte radostný prožitek?
- respekt – co znamená respekt vůči kamarádům v mužstvu nebo vůči soupeři?
- vůle vítěze – jak vzniká vůle vítěze a jak se dozvíte, že ji máte?

Intenzita vs. Objem

V žákovských kategoriích roste význam sledování, vyhodnocování a modulování parametrů tréninkového zatížení.

Parametry tréninkového zatížení jsou ve vzájemném protikladu. Jejich vzájemný poměr vytváří předpoklady pro nárůst trénovanosti => intenzita vs. objem. **Intenzita** tréninkového zatížení je **kvalitativní stránka** cvičení:

- fyziologickými charakteristikami (tepová frekvence, spotřeba kyslíku),
- rychlostí pohybu, frekvencí pohybů resp. složitostí, přesností pohybů,
- parametry pohybu (výška, dálka),
- velikostí překonávaného odporu.

Objem tréninkového zatížení je **kvantitativní stránkou** cvičení:

- časem – dobou cvičení,
- počtem – opakování cvičení.

Tréninková období v rámci ročního tréninkového cyklu:

- Přípravné
  - Nižší intenzita
  - Vyšší objem
- Předzávodní
  - Intenzita – roste
  - Objem – klesá
- Závodní (hlavní)
  - Vysoká intenzita
  - Nižší objem
- Přechodné – regenerace

Roční tréninkový cyklus a plánování

S postupným věkem hráčů stoupá také počet tréninkových jednotek v týdnu a samotná délka jednotky. Začíná se od pohybových dovedností a vedení míčku, které je v začátku u malých dětí nejdůležitější. Postupně přidáváme přihrávku, u mladších žáků se pak zaměřujeme na střelbu a zakončení. Již od starších žáků můžeme rozvíjet kombinace, které přecházejí z týmové spolupráce až k herním systémům.

Zásady a tvorba TJ

Učí-li se hráči novou dovednost – je třeba velkého počtu opakování a nízké intenzity (např. menší rychlost, nižší tlak soupeře). Z tohoto důvodu je možné zapojit cvičení na stanovištích

Dle počtu hráčů volíme 3 – 6 stanovišť (3– 7 hráčů na stanovišti):

- Dbát na dostatečný počet opakování na stanovištích včetně **oboustranného** provedení.
- Pravidelné opakování stejných dovedností v různých formách je efektivnější než, přeskakování z jedné dovednosti na druhou.
- Měnit formy a druhy cvičení (různorodost).
- Při **špatně provedeném cviku**, vždy zastavit a hráče opravit, nesmíme fixovat špatnou techniku.
- Při **správné technice** dbát na maximální **intenzitu**.

Kategorie	Cíle skupiny	Heslo skupiny	Počet TJ / týden	Délka TJ
minipřípravka	pohybové dovednosti a vedení míčku	Hraj si, aby jsi se učil	2	Max. 60 minut
přípravka	pohybové dovednosti a přihrávka	Hraj si, aby jsi se učil	2 + 1 (mimořádný)	60 – 75 minut
MŽ	střelba, zakončení a základy kombinace 2 hráčů	Uč se hrát	2 + 1 (lichá/sudá)	60 – 75 minut
SŽ	položení základu HČJ a rozvoj kombinací	Uč se hrát lépe	2 - 3	Max. 75 minut
MD	týmová spolupráce a práce s individualitami	Uč se vyhrávat	3	75 – 90 minut
SD	herní systémy a práce s individualitami	Uč se vyhrávat	minimálně 3	Max. 90 minut

- Při **špatné technice** dbáme na **provedení**, cvičení zjednodušíme.
- Vést k budování návyků: dohrávání situací, pohyb po střelbě ve směru míčku atd.
- Dbát na udržení pozornosti nejen délkou cvičení, ale i jeho obsahem.

Základní pravidla a otázky?

Dosahuje trénink, který provádíš **maximálních schopností** hráčů? Jak často opakují hráči jednotlivé cviky? Jak často se hráči dostanou během tréninku např. ke střelbě, přihrávce atd.? Jak často musí hráči vynaložit maximální úsilí?

Zaujetí. Provádíš takový trénink, který hráče zaujme. Stimulují tvoje cvičení pozornost hráčů? Jsou v tréninku hráči emočně nažhavení? (Emoce zvyšují zaujetí, efektivitu učení.)

Účelovost tréninku. Souvisí náplň tréninku opravdu s tím, co chceš hráče naučit, resp. souvisí se situacemi a hrou během utkání?

Okamžitá zpětná vazba. Hráči potřebují během tréninku okamžitou, jasnou zpětnou vazbu. Jinými slovy, hráči sami v tréninku poznají, co se jim daří a co ne. Trénink jasně vypovídá v reálném čase, kde jsou chyby a co děláme správně. Hráči nemusíte říkat dělej X a Y, sám to pozná.

U13 (12 - 13 let)

Charakteristika:
Základním charakteristickým rysem této věkové kategorie je ukončení rozšiřování nácviku základních hokejbalových dovedností (herních činností jednotlivce). V tréninku dochází k přechodu od nácviku herních činností k jejich zdokonalování při vzájemné součinnosti hráčů (herní kombinace).

Cíl:
Všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti se současným respektováním senzitivních období vývoje organismu se zaměřením na potřeby hokejbalu. V přípravě na hřišti zvládnout techniku všech herních činností jednotlivce. Využívat herní činnosti v součinnosti hráčů (v herních kombinacích) a učit hráče řešit herní situace ve dvojici a trojici (v obraně i útoku).

Obsah:
HČJ útočné (nad rámec mladších kategorií): vedení míčku na malém prostoru, přihrávání o mantinel, dorážení míčku a clonění brankaři

HČJ obranné (nad rámec mladších kategorií): obsazování soupeře s míčkem včetně odebírání míčku holí (vypíchnutím, nadzvednutím aj.), blokování hráče tělem (v souhlasném, v bočním směru a v protisměru), obsazování soupeře bez míčku - volné a těsně bránění

Útočné herní kombinace: přihraj a běž, křížení

Obranné herní kombinace: přebírání, zdvojování

Doporučení:

- 2-3 tréninky týdně
- před každým tréninkem provádět dynamickou rozcvičku a po tréninku kompenzační cvičení (např. strečink)
- využívat skupinovou i kolektivní formu tréninku – cílem velký počet opakování při osvojování HČJ
- interval zatížení a odpočinku průběžně – maximálně 1:4 (5) = precizní provedení všech herních dovedností (neustálá korekce techniky pohybu)
- přípravné cvičení (včetně pohybových her), herní cvičení, přípravné hry / hra (volná, řízená)

Senzitivní období:

- pohyblivost, komplikovaná motorika, přesnost pohybů
- rozvoj rychlosti reakce
- základní silový rozvoj dynamické síly (viz. předešlé období, ale náročnější provedení – těžší medicinbaly, vyšší překážky (o 15 cm), švihadlo – větší objem), základní silový trénink s vahou vlastního těla (osvojení technik provedení)

U15 (14 - 15 let)

Charakteristika:
Hráči v této věkové kategorii by měli mít na konci technicky správně zvládnuté všechny herní činnosti jednotlivce s tím, že je dokáží využívat ve všech herních kombinacích v tréninku a v zápase. Současně by měli mít základní představu o organizaci hry celku v útoku a v obraně.

Cíl:
V přípravě na hřišti zvládnout techniku všech herních činností jednotlivce a herních kombinací. Zdokonalovat součinnost hráčů a učit je řešit herní situace ve dvojici a trojici (v obraně i útoku). Rozvíjet přátelskou atmosféru v celku a vést hráče k vyšším morálním a etickým hodnotám v duchu fair-play.
í intenzitě pohybu – zlepšení specifické vytrvalosti (opakovat maximální výkonu bez znatelného zpomalení)

Obsah:
HČJ útočné (nad rámec mladších kategorií): vedení míčku = všechny techniky (na malém prostoru), přihrávání (vzduchem, nohou, kolmá – průniková a časovaná přihrávka), zpracování míčku (rukou a nohou), uvolňování se s míčkem (protisměrná klička atd.), tečování míčku

HČJ obranné (nad rámec mladších kategorií): odebírání míčku holí a tělem (ramenem a pánví), blokování střel (hokejkou, ve stoje, v pokleku), doběhnutí hráče s míčkem i bez míčku – backcheking, napadání s míčkem i bez míčku – forechecking

Útočné herní kombinace: clonění, zpětná přihrávka a přenechání míčku

Obranné herní kombinace: zajišťování, odstupování

Kondiční příprava: důraz klademe na zlepšení silové koordinace – správné zapojení svalů, rychlost a explozivní sílu horních a dolních končetin, speciální běžecké cvičení, cvičení zaměřené na zdokonalování herních činností jednotlivce realizujeme v maximální intenzitě pohybu – zlepšení specifické vytrvalosti (opakovat maximální výkonu bez znatelného zpomalení)

Doporučení:

- 3 tréninky týdne
- využívat individuální, skupinovou i kolektivní formu tréninku
- využívat dělený trénink – obránci, útočníci a brankáři (20 minut na začátku tréninku 1-2x týdně)
- precizní provedení všech herních dovedností (neustálá korekce techniky pohybu)

Senzitivní období:

- rozvoj dynamické síly
- rozvoj techniky silových cviků a zapojení svalových skupin – efektivita a koordinace
- vytrvalost – střednědobá, krátkodobá a rychlostní

Shrnutí aspektů žákovského hokejbalu:

Je důležité brát v potaz specifika jednotlivých žákovských kategorií, která se s věkem velmi mění. Je důležité brát ohled na vývoj dětí a jejich potřeby tak, aby je tréninky bavily a zároveň je posouvaly dál.

U13

- Trvalý přechod hráčů na velké hřiště - a) učení se novým složitějším pravidlům, b) náročnější vnímání většího prostoru - je v protikladu s rozvojem abstraktního myšlení (např. vnímání vlivu čar na hřišti, použití trenérské tabulky aj.), c) větší nároky na spolupráci hráčů zejména z pohledu koordinace pohybů a komunikace na velkém prostoru, d) kondiční dopady hry na celé hřiště.
- Z celosvětových výzkumů napříč sporty je patrné, že jen pro 40 % dětí, je pro další herní růst, vývoj a motivační aspekty, důležitý výsledek po všech jeho rovinách.
- V této kategorii setrvává ještě role tvorby co nejpočetnější základny = náborový efekt.
- Velké rozdíly ve výkonnosti - jsou ve všech kategoriích = v této kategorii je ovšem stále nutná a přínosná práce s řadou hráčů bez dostatečného dovednostního základu.
- V TJ je zvyšuje zastoupení prvků spolupráce (kombinace) a úvodních základů organizace hry, nikoliv napadání.

U15

- Soutěžní aktivitou je celoroční liga včetně všech dopadů výsledku a jeho roviny.
- Přechod ze základní školy na střední školy (první velmi významné životní rozhodování).
- Možné změny žebříčku hodnot = puberta - např. vnímání autorit, uvědomování sebe sama a svého ega (otázka individuální hodnoty v kolektivním sportu se stává větším tématem a úkolem pro celý realizační tým).
- Plnohodnotné použití tabulky (umožněno představivostí a vývojem abstrakce).
- Dopady výškového a váhového růstu - jak pozitivní (nárůst svalové hmoty a rozvoj síly), tak negativní (horší lokomoce a koordinace pohybů při rychlejším růstu).

Aspekty tzv. hry na výsledky:

- Je znám vítěz utkání, resp. je po utkání poražený/zklamaný tým a tým emocionálně posílený vítězstvím.
- Dlouhodobá rovina výsledku = tabulka - může mít demotivační rovinu.
- Statistiky, resp. kanadské bodování - může a nemusí mít negativní přínosy.

U trenéra je důležité, aby **respektoval chyby**. Učení je pokus a omyl, nezdary patří k procesu učení. Je důležité, aby se hráči nezdary netrápili, ale uměli se z nich poučit. Morální základ svěřenců je v tom, aby uměli přijmou výhru i prohru. K tomu je musí vést trenér, jednou je tým nahoře a daří se mu, ale podruhé může být dole a může prohrát. Je důležité vědět, že **prohrou nic nekončí**, ale naopak je důležité zapracovat na nedostatcích a příště být zase o něco lepší. Prohry můžou být určitou motivací k sebezdokonalení.

Důležité je ale také to, že hráči můžou odevzdat v utkání vše, hrát na hranici svých schopností a možností, ale ani tak to na vítězství nemusí stačit. Trenér by měl umět tým podpořit a pochválit i v případě, že se na výhru nedosáhlo. Také ani rodiče by neměli stavět vítězství na první místo a umět své děti pochválit pouze v tomto případě. Neměli by se honit za výsledky a vkládat do dětí své neuskutečněné ambice. Každá věc má svůj čas, jedná se o dlouhý proces výchovy, který může být občas krkolomný a vést přes řadu porážek.

U významu výsledků hraje velkou roli výchova a přístup dospělých, kteří dospělým myšlením naučí řadu hráčů a hráček vnímat roli, význam a negativa/pozitiva výsledku dříve, než-li je z pohledu mentálního vývoje hráčů a hráček zdrávo a záhodno.

Pro přehlednost a ujednocení náhledu na žákovské kategorie je vhodné vzít v úvahu také specifika nižších věkových kategorií.

Specifika kategorií:

U9

- Hlavním nástrojem a metodou učení jsou hry (zejména na malém a zmenšeném prostoru).
- Zdokonalování pohybového základu a koordinace pohybů převažuje nad hokejbalovou specializací.
- Stěžejní dovedností je vedení míčku (pozor na přehnaný tlak na neúměrně zdokonalení přihrávky).
- Samozřejmostí je střídání hráčů mezi posty (včetně brankáře) a vnímání utkání jako součástí tréninkového procesu nikoliv jeho vrcholu.
- Pro hráče je určující tréninkové prostředí, ve kterém se zdokonalují - chyba musí mít rovinu cesty ke zlepšení a poučení se, nikoliv jen trestu.

U11

- Hra je vhodnou metodou pro zdokonalení hráčů a zejména transfer, integrací dovedností do toku hry.
- Zdokonalování pohybového základu a koordinace pohybů je v rovnováze s hokejbalovou specializací.
- Techniky vedení míčku doplňuje zdokonalení technik střelby a vedení osobního souboje.
- Klíčovým faktorem v tomto období je vysoký počet opakování a ukotvování dovednostního základu.
- Hráče je vhodné učit přijmout porážky (poučit se z nich zvýšeným úsilím) a respektovat soupeře, rozhodčí.

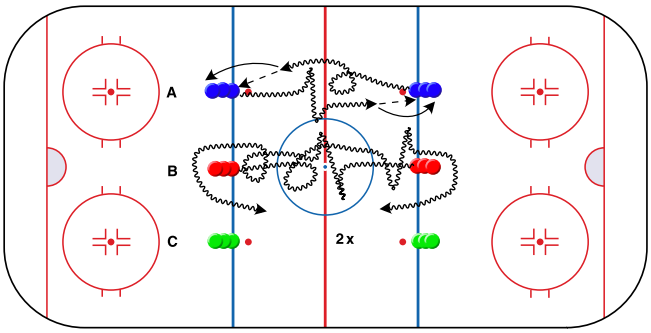
Autor textu: Mgr. Anna Kuželová
Korekce textu: Martin Komárek a Milan Maršner

Použitá literatura a zdroje:
BUKAČ, Luděk – Dlouhodobý trénink mládeže
PERIČ, Tomáš, Miroslav PŘEROST a Josef KADANĚ. Hokejbal: průvodce tréninkem.
Tréninkový materiál: Základy práce s mládeží v hokejbale.

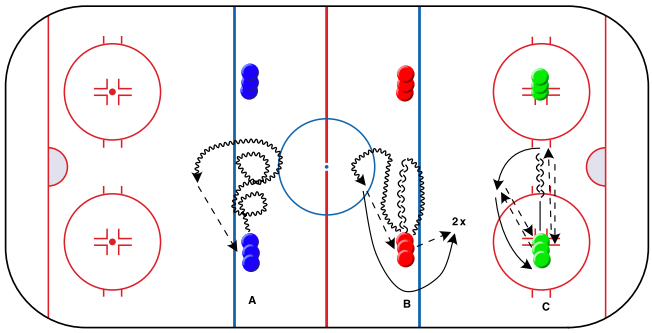
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Cvičení pro zapracování hráčů

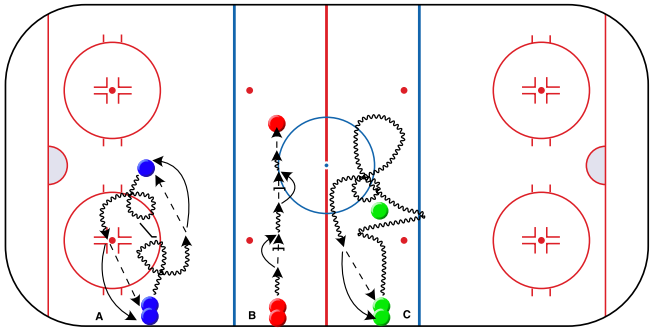
Nákres č.1



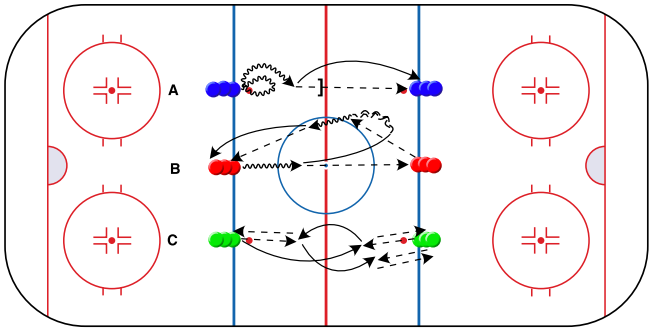
Nákres č.2



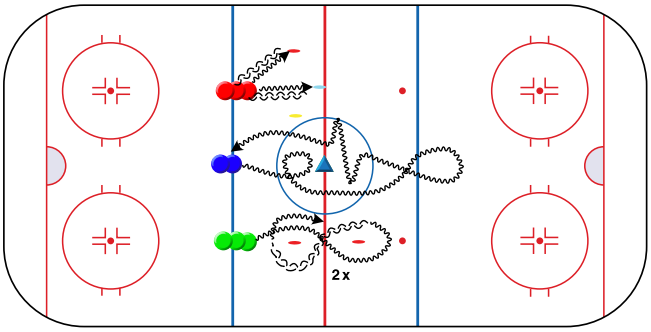
Nákres č.3



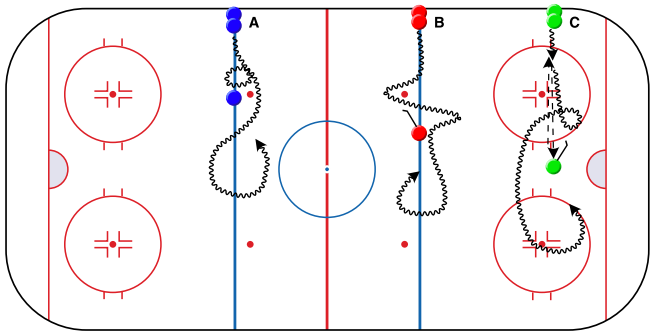
Nákres č.4



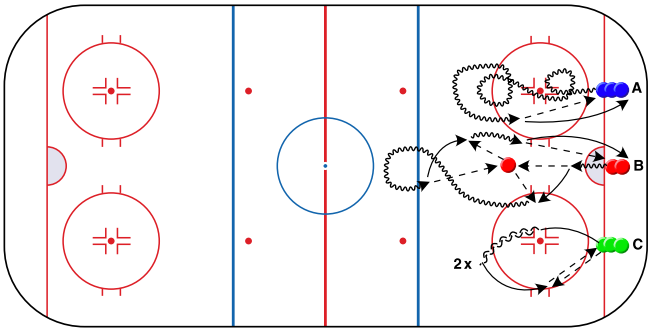
Nákres č.5



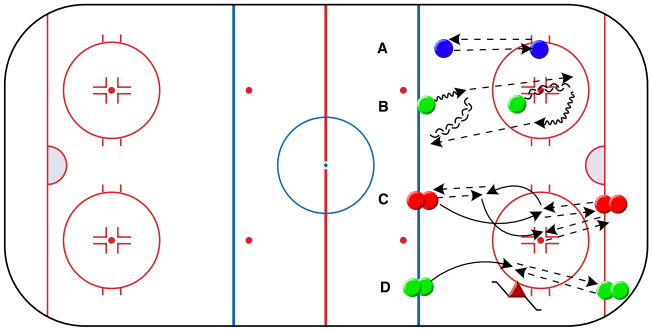
Nákres č.6



Nákres č.7



Nákres č.8

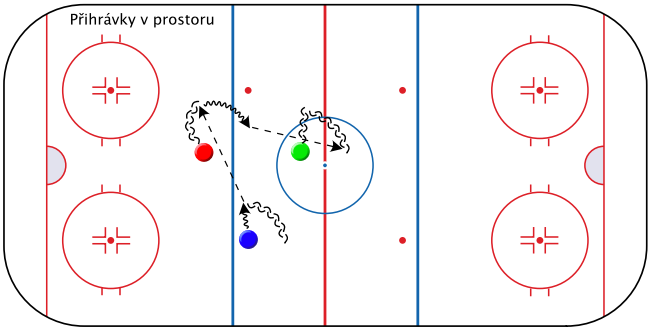


facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech

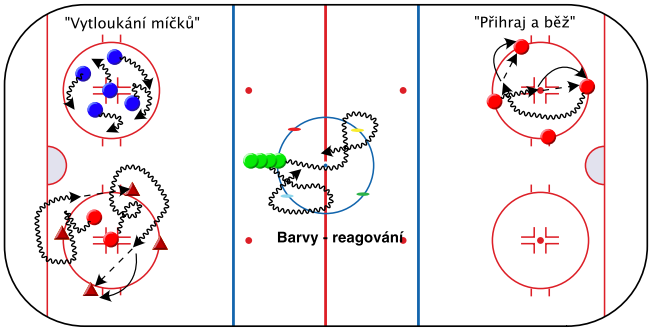
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Cvičení a hry na malém prostoru

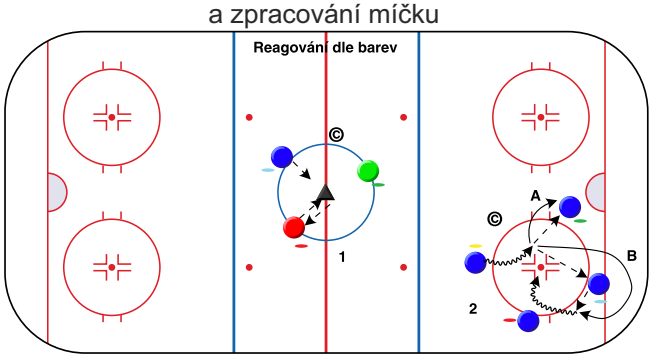
č.1 – Přihrávky trojice hráčů v pohybu



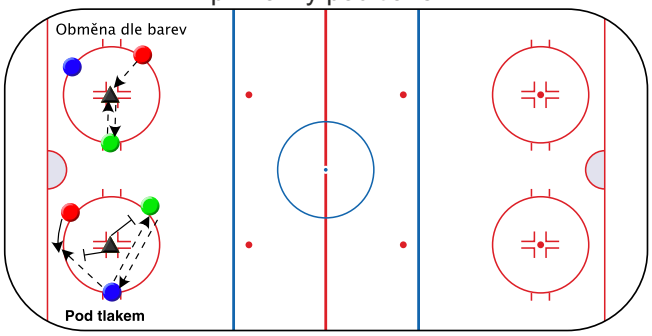
č.2 – Cvičení k rozvoji technik vedení míčku na malém prostoru



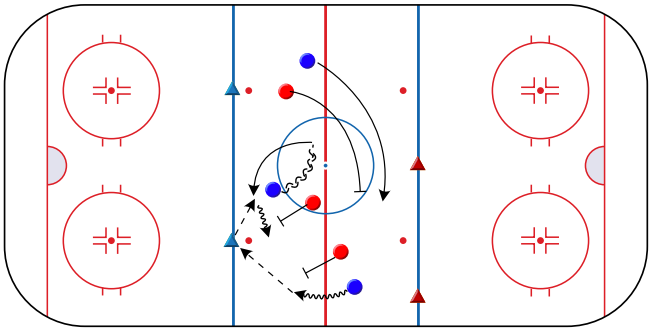
č.3 – Cvičení ke zdokonalení techniky přihrávky a zpracování míčku



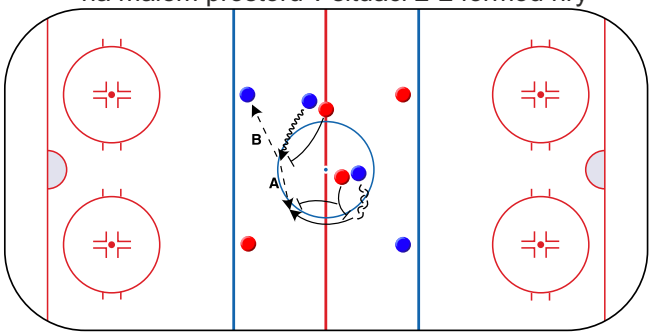
č.4 – Cvičení ke zdokonalení techniky přihrávky pod tlakem



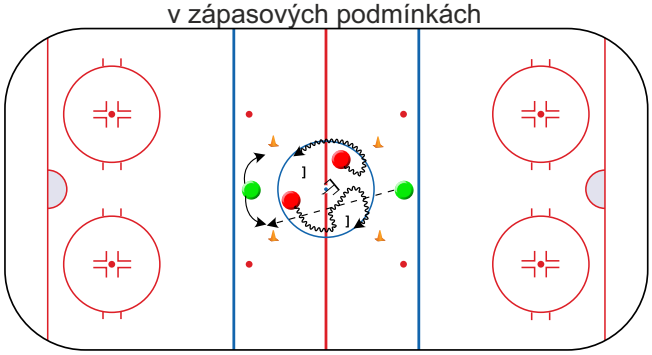
č.5 – Uvolňování a obsazování hráčů na malém prostoru v situaci 3-3 formou hry



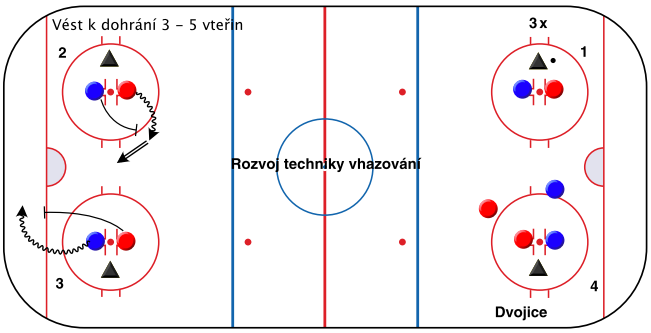
č.6 – Uvolňování a obsazování hráčů na malém prostoru v situaci 2-2 formou hry



č.7 – Cvičení k nácviku přihrávky v zápasových podmínkách



č.8 – Varianty cvičení ke zdokonalení technik vhazování

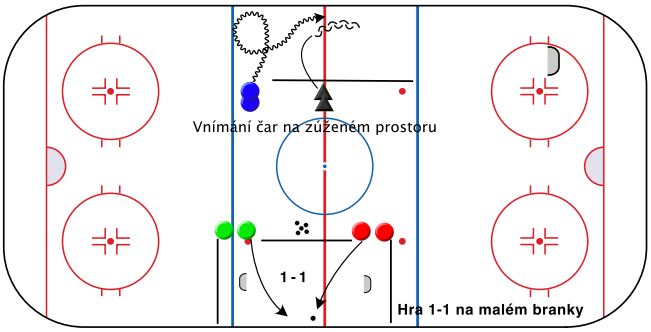


facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech

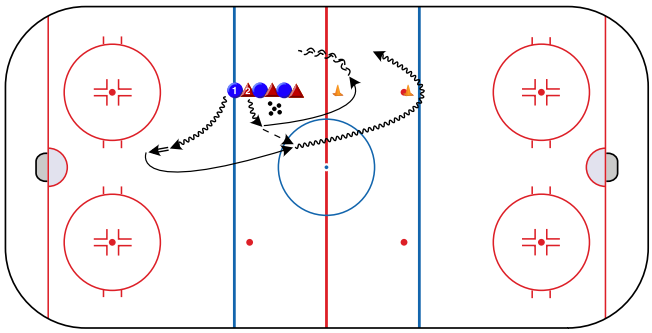
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Cvičení k nácviku řešení situace 1-1

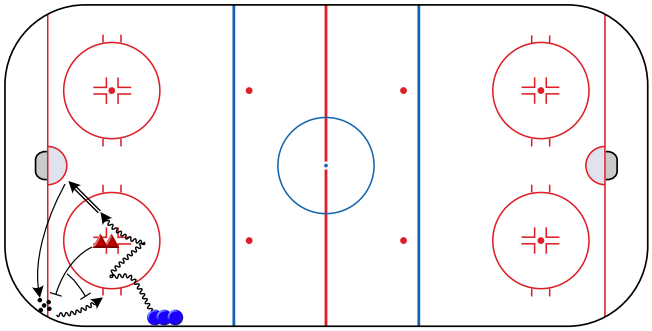
č.1 – Průpravná cvičení na malém prostoru



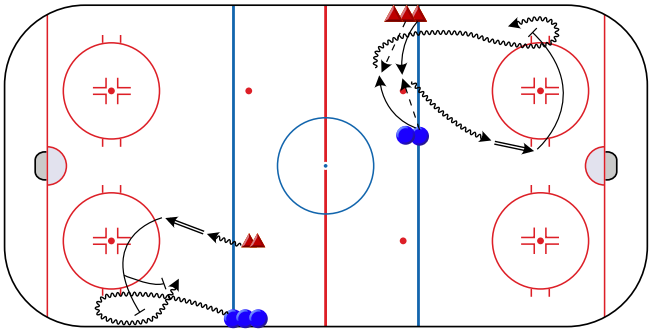
č.2 – 1-1 při přechodu do pásma



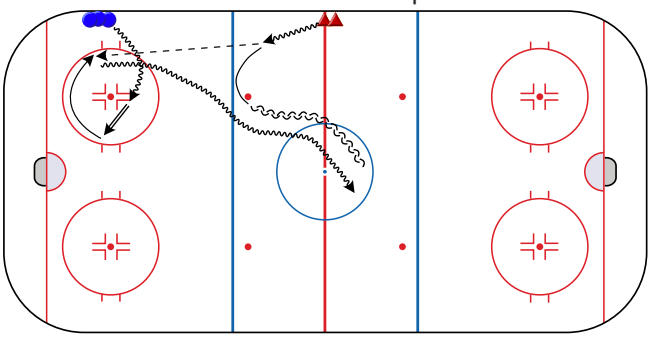
č.3 – 1-1 při uvolnění se od hrazení



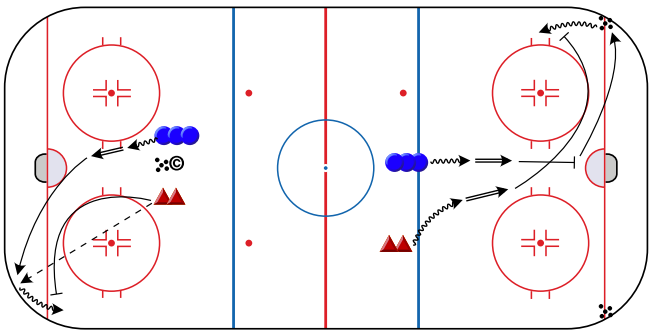
č.4 – 1-1 u hrazení



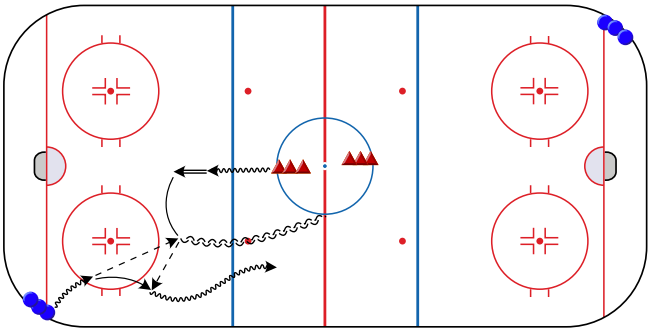
č.5 – 1-1 ve středním pásmu



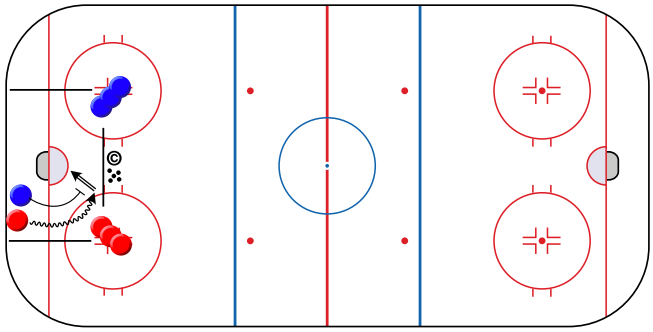
č.6 – 1-1 v rohu hřiště



č.7 – 1-1 s přechodem středního pásma



č.8 – 1-1 formou hry na malém prostoru

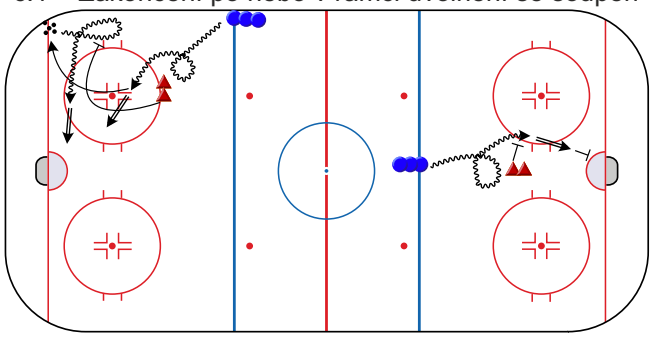


facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech

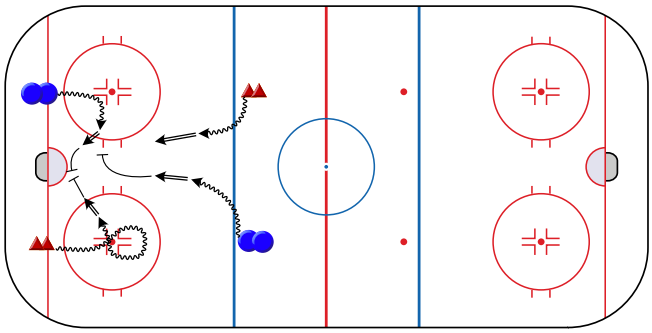
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Cvičení k nácviku zakončení

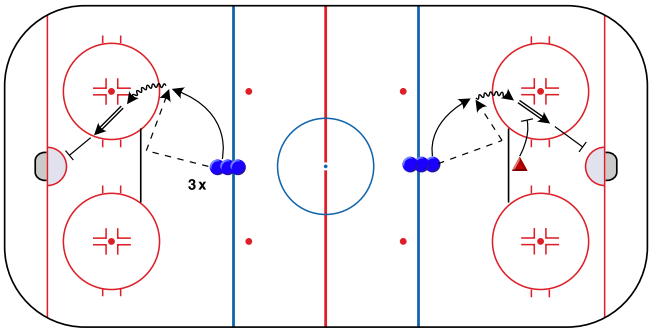
č.1 – Zakončení po nebo v rámci uvolnění se soupeři



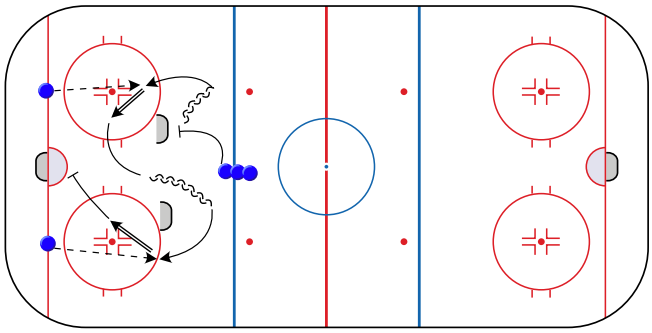
č.2 – Tečování a dorážení



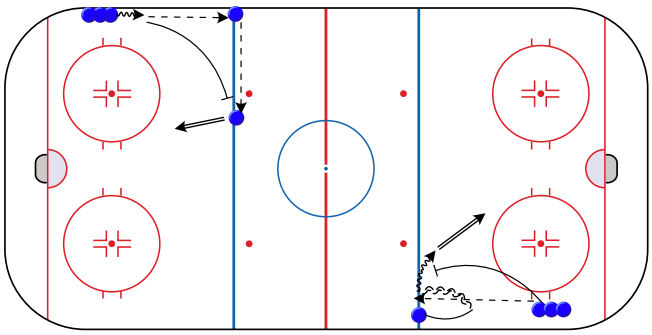
č.3 – Tlak na rychlostní provedení zakončení



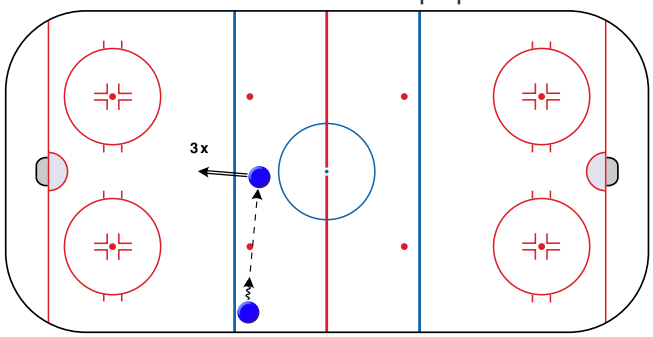
č.4 – Zakončení po uvolnění se do volného prostoru



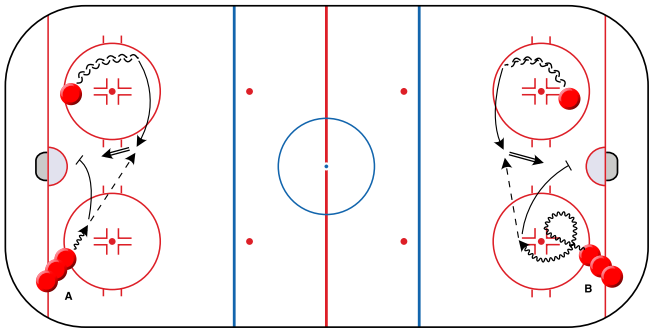
č.5 – Zakončení obránce



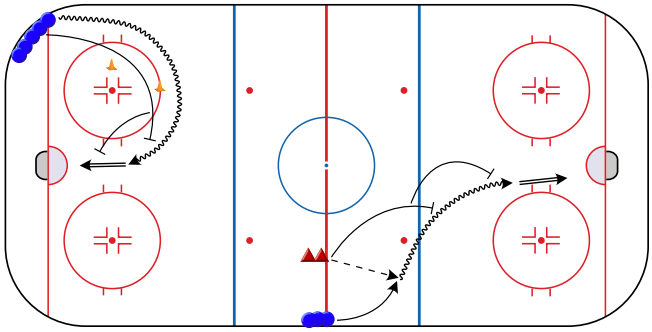
č.6 – Zakončení od modré po přihrávce



č.7 – Zakončení bez přípravy



č.8 – Střelba pod tlakem soupeře



facebook.com/cesky.hokejbal twitter.com/hokejbalcz plus.google.com/+HokejbalCzech

Partneři ČMSHb

Generální partneři

NÁRODNÍ SPORTOVNÍ AGENTURA

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

hejduksport

AUTOSKLO-H.A.K.

coalsoft

beko

ALPA

MARKMED

Partneři

fedia easy promotion

MERCH#53

FISCHER fischer-hockey.cz

STILMAT

Pastee

MILICA

dpd

HYUNDAI CENTRUM PRAHA

sona

sabe

SPORTprogres

Mediální partneři

Česká televize

sport5

BEAT RADIO Classic Rock

Kiss Radio