PŘÍRUČKA PRO TRENÉRY KATEGORIE U9 A U11

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 U9 A U11

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

Věkové kategorie U11 a U9 jsou specifické v rovině největší plynulé návaznosti na náborovou činnost celků a tvorbu mládežnické základny. Tréninkový proces začínajících hráčů vyžaduje nejen otevřenou a pozitivní komunikaci trenérů s cílem, tvorby prostředí vhodného pro rozvoj a sportování mládeže, ale také znalost měnících se kondičních předpokladů pramenících z růstu a vývoje mladých hráčů a hráček.

Základní principy práce s mládeží jsou:

- Učit děti a mladé hráče hrát hokejbal tím, že jej budou hrát v podmínkách a v prostředí, které odpovídají jejich postupně se měnícím tělesným a psychickým možnostem.
- Věkovým zvláštnostem musí být uzpůsobena hrací plocha, a především pedagogické vedení dětí.
- Koučováním rozumíme takový způsob vedení mladých hráčů, který vždy pomáhá odkrývat jejich potenciál pro budoucnost.
- Úměrným počtem hráčů na malém hřišti dosáhnout co největšího zapojení všech hráčů do hry se zaměřením na individuální dovednosti, skupinový herní prožitek a pozitivní emoce.
- Z hlediska specifických dovedností jde o orientaci na malém prostoru, rychlost rozhodování a řešení herních situací, vždy ve spojitosti s technikou hole.
- Podílet se na světovém trendu převedení pozornosti hráčů, trenérů, rodičů a dalších diváků od zaměření na úspěch a počítání bodů k důležitějšímu cílení na výchovu a herní výkon.
- Celým systémem nabídnout lepší možnost získávat herní zkušenosti a zejména prožitky ze hry, které jsou motivací mladých hráčů k hraní hokejbalu.
- Uvedená struktura přístupu k hokejbalu lépe odpovídá požadavkům na úspěch hráčů v dospělosti, což znamená i úspěch v mužském hokejbale a v mezinárodním srovnání.

Důležitější zásady vedení dětí ve hře:

- Hokejbal mládeže není hokejbalem dospělých. Mladí hráči jsou důležitější než hra sama.
- Zaměřme pozornost v prvé řadě na to, jak hráči hrají, co se jim daří a co nikoli.
- Povzbuzujme, chvalme, vysvětlujme, opravujme, radujme se, ale kontrolujme se a nevylévejme si zlost.
- Stanovme si zásady koučování pro sebe (trenéři) a stanovme je také pro rodiče, v duchu hesla: „Rodiče fandí, ale nekoučují!“. Tyto zásady náležitě vysvětlujme a dodržujme, neboť rodiče, trenéři, rozhodčí, ale i další dospělí na výchově dětí spolupracují.
- Naučme děti hrát na více místech a na různých postech. Naučíme je tím i základům herní všestrannosti a rozvineme jejich tvořivé herní myšlení, což jsou základy úspěchu v dorosteneckém a mužském hokejbale.

Na co se zaměřit u kategorií U9 a U11?!

U nejmladších kategorií je nejdůležitější vést tréninky a učit děti zábavně. **Nejmenší hokejbalisté potřebují být motivováni.** Důležité je pozitivní povzbuzování ve stylu „je to dobré, ještě přidej“, „nebylo to špatné, jde to ještě lépe“, které vede k ještě větší snaze a postupnému zlepšování. Snažíme se hodnotit nejprve celek a poté detaily.

U malých dětí je nutné zmenšovat prostor a tvořit malé hřiště, které zvyšuje intenzitu a provokuje herní čtení. **Intervaly jednotlivých cvičení by měly být okolo sedmi vteřin a střídání ve hře pak po jedné minutě.**

Nejdůležitějším principem u malých dětí je učení nápodobou. Proto je nutné vždy vše dětem ukázat. Musíme si tak dát pozor na kvalitu našeho provedení, protože **děti opakují nejen to dobré, ale mohou napodobit také naše chyby, které vytvoříme.** Musíme v dětech vyvolávat jistotu, chuť, touhu a radost. Snažíme se děti mezi sebou nesrovnávat, nedáváme příkladem stále toho stejného, protože to může děti odradit od jejich dalších úspěchů. Vzhledem k různému stupni aktuálního vývoje se může v budoucnu stát nejlepším i ten, který aktuálně za ostatními zaostává a na to musíme myslet.

Děti se postupně učí novým dovednostem a je proto potřeba zaměřit se na všestranný rozvoj, který bude v budoucnu velkým pomocníkem. Je pro nás důležité, aby děti uměly nejen dávat góly, ale také dobře běhat, umět použít ruce, nohy a mít celkově dobře zvládnutou koordinaci celého svého těla. Tím také podpoříme správný vývoj těla u jinak jednostranně zatíženého sportu.

Je nutné dát dětem prostor k tomu, aby mohly sami přemýšlet, formulovat své myšlenky a využít je v praxi. **Děti sami chtějí hledat řešení a je potřeba je v tom podpořit. Je také nutné jim naslouchat a zajímat se o ně.** Rádi se podělí o svoje příběhy a trenér by jim měl vytvořit pocit jistoty a pochopení. Je však lepší vyčlenit si čas před začátkem samotného tréninku, aby měly děti možnost sdělit své dojmy a následně to nenarušovalo samotný trénink.

Všeobecný rozvoj

1) Veškerý rozvoj se děje podle daného vzorku.
2) Tempo vývoje není stejné u všech dětí.
3) Nikdy nesrovnávejte jedno dítě s ostatními.
4) I děti s opožděnějším sportovním vývojem se mohou stát dobrými, dokonce i nejlepšími v dalším životě.
5) Zpočátku vývoje dítěte (6-8 let) se nervový systém vyvíjí pomalu, což způsobuje horší koordinaci nervů a svalů.
6) Rovnováha se zhorší. Hmota svalů je větší u aktivních dětí než u pasivních.
   V pozdějším období (9-10 let) přichází příznivější fáze pro učení se novým poznatkům = **zlatý věk pro učení!** (lze je jej charakterizovat):
   - malý přírůstek výšky
   - příznivý cit pro rytmus
   - začíná zautomatizování kombinační motoriky
   - pohyby se stávají plynulými

7) Trénujte koordinaci, motoriku, techniku a rychlost!

U9 (5 – 9 let)

Charakteristika:

- trénink na hokejbalovém hřišti, v tělocvičně i v dalších prostorách, musí dětem poskytovat především zábavu a radost z pohybu,
- důraz je kladen na jednoduchost a opakovatelnost cvičení,
- cílem je tvorba pozitivního prostředí, jak na tréninku, tak i v utkání,
- učení nových dovedností je realizováno především formou hry,
- utkání a hra nejsou pro děti za odměnu, ale jsou jeho nedílnou součástí.

Cíl:

- všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti a vzory (běh, skok, hod, chytání, lezení),
- respektování senzitivních období a vývoje organismu,
- neustále rozšiřovat pohybový fond (základ/základnu) ve všeobecné přípravě,
- důraz na rychlostní a koordinační schopnosti,
- nácvik základních herních činností jednotlivce (HČJ) - vedení míčku (na místě a v pohybu) případně zpracování míčku,
- střelba (začínat střelbou švihem z místa, později zařazovat střelbu z pohybu).

Forma:

- pohybové hry zaměřené na zdokonalování herních činností jednotlivce,
- pohybové hry zaměřené na rozvoj pohybových schopností (zejména rychlostních, koordinačních),
- pravidelné zařazování situace 1–1 (hry na malém nebo omezeném prostoru),
- hry na malém prostoru, resp. volná hra – vždy s vyrovnaným počtem hráčů 2–2, 3–3.

Doporučení:

- 2 tréninky týdně (ideálně kombinace více sportů),
- skupinová, stanovištní forma tréninku (rozdělení podle úrovně dovedností, momentální výkonnosti) – doporučujeme jedno stanoviště zaměřené na všestranný rozvoj (bez hole),
- při nácviku velká četnost opakování trénované dovednosti,
- zaměření na provedení všech herních činností jednotlivce,
- pravidelné a systematické střídání hráčů mezi posty.

Senzitivní období:

- základní koordinace pohybů,
- kombinace pohybů,
- rovnováha,
- frekvence pohybů (rychlostní schopnosti),
- síla (dynamicky – hody tenisákem, nízké po/skoky),

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

U11 (10 – 11 let)

Charakteristika:

- kategorie nejvhodnější pro nácvik nových herních činností a označována jako "zlatý věk motoriky",
- tvorba trvalého vztahu k systematickému tréninku,
- osvojení si co největší množství nových pohybových dovedností a činností,
- vést hráče k zábavě z učení nových dovedností s návazností na hru.

Cíl:

- nácvik základních herních činností jednotlivce (HČJ) - vedení míčku, uvolňování se s míčkem, přihrávání a zpracování míčku, střelba,
- všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti se současným respektováním senzitivních období neustále rozšiřovat pohybový fond (základ) ve všeobecné přípravě – důraz na rychlostní a koordinační schopnosti,
- herní činnosti jednotlivce: vedení míčku (tlačením, mícháním, tažením – forehand/backhand), přihrávání a zpracování míčku v pohybu (dlouhým a krátkým tahem), uvolňování se s míčkem, uvolňování se bez míčku (změnou směru nebo rychlosti), střelba z pohybu (dlouhým tahem) - forehand a backhand.

Forma:

- přípravné cvičení pohybové hry zaměřené na zdokonalování herních činností jednotlivce pohybové hry zaměřené na rozvoj pohybových schopností (rychlostních, koordinačních atd.) - honičky, chytačky atd.,
- hry, resp. volná hra (hry na malém prostoru) - vyrovnaný počet hráčů 1–1 až 3–3.

Doporučení:

- 2-3 tréninky týdně (doporučuje se zařazovat 1x týdně pohybovou přípravu),
- preferovat skupinovou formu tréninku (rozdělení podle úrovně výkonnosti),
- ve fázi nácviku upřednostňovat proudovou formu cvičení,
- velká četnost opakování trénované dovednosti,
- soutěživá forma cvičení (trénink = zábava = emoce),
- precizní provedení všech herních dovedností (neustálá korekce techniky pohybu).

Senzitivní období:

- komplikovaná motorika a rovnováha,
- pohyblivost, přesnost pohybů, rozvoj rychlosti reakce,
- síla obecně – úpoly (přetlačování, přetahování, souboje apod.),
- síla horní poloviny těla – dynamicky (různé odhody lehkým medicinbalem 2-3 kg),
- síla dolní poloviny těla – dynamicky (švihadlo – nácvik, nízké přeskoky, poskoky, výskoky) a výuka provedení základních silových cviků s vlastní vahou (dřep, rozdělený dřep, výpad).

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

Desatero trenéra v kategorii U9 a U11

1) Všímejte si každého jednotlivého hráče! (nezaměřujte se jen na chybující nebo akcelerované hráče nebo hráčky)
2) Pozorně naslouchejte!
3) Vytvářejte jistotu, touhu, chuť a radost!
4) Ukažte důvěru a vstřícnost! (hráč, který se o něco pokusí, má právo na chybu, vyjde ze situace mentálně posílen)
5) Povzbuzujte kreativitu hráčů! (vnímejte chyby je cestu ke zlepšení a prostor pro poučení se)
6) Zabraňujte ironii a špatné náladě v mužstvu! (emoce jsou sociálně nakažlivé)
7) Provádějte individuální pohovory! (více se ptejte a méně hodnoťte)
8) Přispívejte k celkovému rozvoji hráče! (posilujte silné stránky a rozvíjejte slabiny)
9) Vnímejte sebe sama jako příklad pro hráče!
10) Vůle, vášeň a angažovanost jsou číslo 1! (po fyzické, sociální, mentální a technicko taktické stránce)

Při tréninku v kategorii U9 a U11

1) Zorganizujte si trénink tak, aby byli zapojeni všichni hráči (žádné prodlevy nebo fronty), aby byl trénink a jeho časový rozsah využit nejlepším způsobem.
2) Nezapomínejte instruovat své hráče během tréninku = ukažte cvičení a pohyby, poté vysvětlujte krátce a jasně (opakujte dostatečně cvik, pozor na nezáživnost a drillování)
3) Dbejte, aby trénink měl cíl, byl zábavný, efektivní a srozumitelný.
4) Dejte hráčům čas, aby si prvek řádně nacvičili (nezdary a chybná provedení patří k procesu motorického učení).
5) Buďte sám koncentrovaný, aktivní, na správném místě, ukazujte detaily a snažte se, aby i hráči se na trénink soustředili.
6) Dbejte, aby hráči začínali cvičení co nejrychleji po vysvětlení. Poukazujte na detaily a ukotvujte správná řešení. Dbejte na soustředění hráčů.
7) Využijte všechny trenéry na hřišti. Využijte pomoc rodičů a hráčů z vyšší věkové kategorii při tréninku na stanovištích např. pro vedení her a pohybových aktivit)
8) Přerušte cvičení v momentě, když hráči dělají chyby v technickém provedení nebo opakovaně cvičení nebo provedení pohybu nezvládají.

Tréninkové ukazatele v praxi

Fakta, čísla a ukazatele vztahující se s TJ o délce 60 minut:

- Každý hráč by měl mít míček na hokejce minimálně po dobu 10 – 15 minut.
- Každý hráč by měl minimálně **50x** vystřelit na branku.
- Hráči by neměli strávit u trenérské tabule více jak 5 minut.
- Je-li na hřišti 10 hráčů, v akci/pohybu udržujeme vždy minimálně 4 – 5 hráčů.
- Je-li na hřišti 15 hráčů, v akci/pohybu udržujeme vždy minimálně 9 – 10 hráčů.
- Je-li na hřišti 20 hráčů, v akci/pohybu udržujeme vždy minimálně 14 – 15 hráčů – u kategorií U13 a níže formou kruhové TJ na stanovištích.
- Počet různých cvičení, her a aktivit se pohybuje v rozmezí 3 – 5.

Nezapomínejte na důležité body:
Učí-li se hráči novou dovednost – je třeba velkého počtu opakování a nízké intenzity (např. menší rychlost, nižší tlak soupeře).

Učí-li se hráči novou dovednost – pak je třeba **nácvik nové dovednosti provádět vždy izolovaně** = např. jak provádět kličku na dlouhou ruku – pak v začátcích není využíváno cvičení, kdy po provedení dlouhé kličky následuje střelba. Cvičení je tedy zaměřeno na jednu dovednost, až v případě, kdy hráči mají ukotven dovednostní nebo technický základ dovednosti je možné ji zařazovat do komplexnějších cvičení obsahujících více prvků.

V nácviku tedy platí jednoduchá souslednost:

- ukázka techniky a přesného způsobu provedení,
- izolovaný nácvik dovednosti (jedna dovednost, prvek),
- statické provedení (ve stoje), v případě techniky prováděné v pohybu začínáme s nízkou intenzitou (pomaleji = nízká rychlost),
- postupně s osvojením dovednosti zvyšujeme náročnost zvyšování rychlosti pohybů,
- vedeme hráče k provedení s „hlavou nahoře“, v situacích s odporem soupeře, resp. přenosu (transferu) prvku do utkání.

Budujeme-li u hráčů kreativitu (podmínkou zvládnuté HČJ) – je třeba **zvyšovat intenzitu** provedení/tlaku soupeře – **klesá nám počet opakování.**

Tipy a triky pro stavbu tréninkové jednotky:

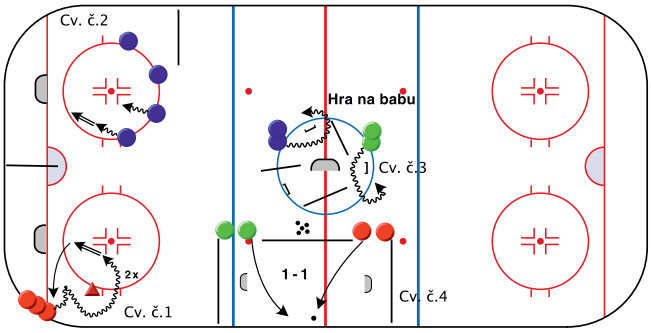
- převažující formou učení je hra zejména na zmenšeném a malém prostoru,
- pohybové (koordinační, obratnostní aj.) prvky mírně převažují nad hokejbalovou specializací (platí pro U9, v kategorii U11 se poměr zastoupení v TJ vyrovnává),
- hlavní metodou osvojení si pohybů a rozvoje dovedností je názorná ukázka trenéra (poté popis a vysvětlení, nikoliv obráceně) – děti se učí zejména animací (napodobováním) a kinesteticky

Tipy a triky pro trénink na stanovištích (kruhová forma TJ):

- menší počet hráčů na jednom stanovišti (2 – 4 hráči),
- větší počet opakování a s minimem prostojů a čekání,
- délka cvičení 3 – 5 minut (pozor na dlouhé intervaly – hlavním faktorem v této kategorii je nižší koncentrace a ztráta pozornosti),
- hráči jsou na stanoviště rozděleni dle úrovně dovednosti nebo míry úsilí (možné cvičení ztížit, resp. zjednodušit – komplexnější rozvoj hráčů rozdílné úrovně),
- pravidelné zařazování her, pohybových aktivit a situace 1-1 na malém prostoru.

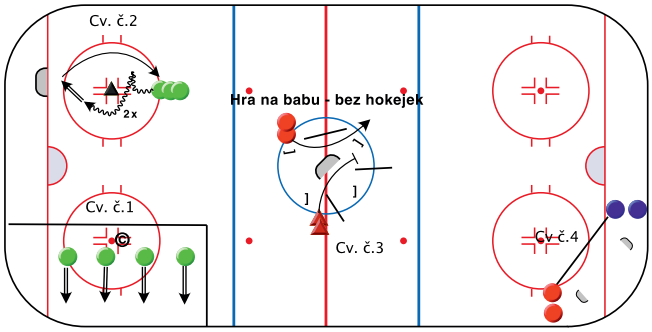
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Trénink na stanovištích č. 1



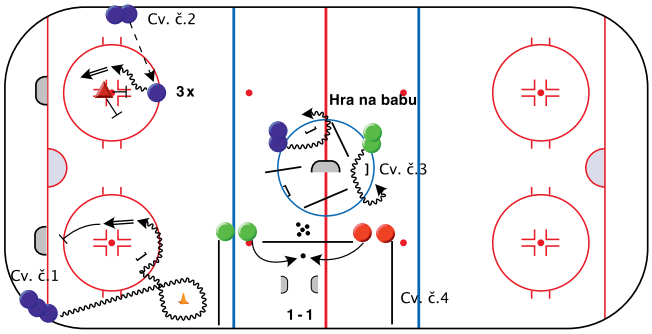
Cv. č. 1 - Nácvik kličky a uvolnění se hráčů v rohu hřiště
Cv. č. 2 - Zakončení z pohybu ze dvou kroků na malém prostoru
Cv. č. 3 - Hra na babu na malém prostoru ve středovém kruhu
Cv. č. 4 - Situace 1-1 formou hry na malém prostoru

Trénink na stanovištích č. 2



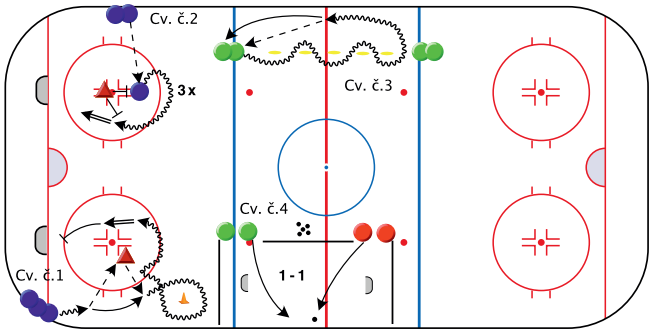
Cv. č. 1 - Nácvik kličky a uvolnění se hráčů v rohu hřiště
Cv. č. 2 - Zakončení z pohybu ze dvou kroků na malém prostoru
Cv. č. 3 - Hra na babu na malém prostoru ve středovém kruhu
Cv. č. 4 - Situace 1-1 formou hry na malém prostoru

Trénink na stanovištích č. 3



Cv. č. 1 - Nácvik kličky a uvolnění se hráčů v rohu hřiště
Cv. č. 2 - Zakončení z pohybu ze dvou kroků na malém prostoru
Cv. č. 3 - Hra na babu na malém prostoru ve středovém kruhu
Cv. č. 4 - Situace 1-1 formou hry na malém prostoru

Trénink na stanovištích č. 4



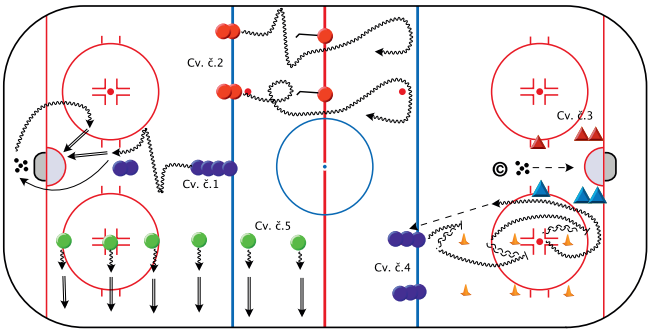
Cv. č. 1 - Nácvik kličky a uvolnění se hráčů v rohu hřiště
Cv. č. 2 - Zakončení z pohybu ze dvou kroků na malém prostoru
Cv. č. 3 - Hra na babu na malém prostoru ve středovém kruhu
Cv. č. 4 - Situace 1-1 formou hry na malém prostoru

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

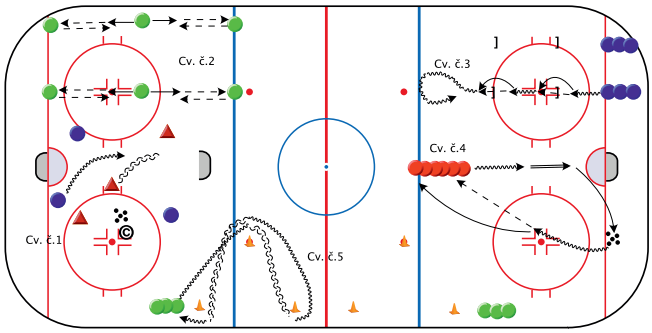
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Sborník tréninku na stanovištích

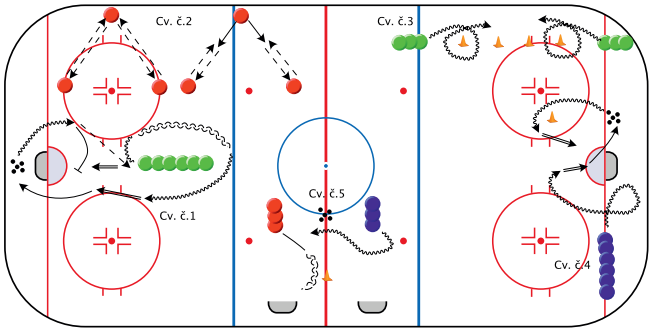
TJ č. 1



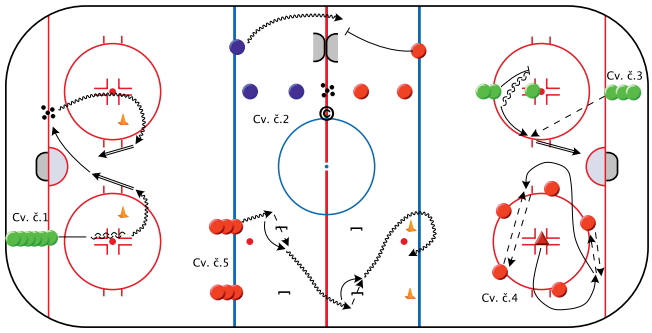
TJ č. 2



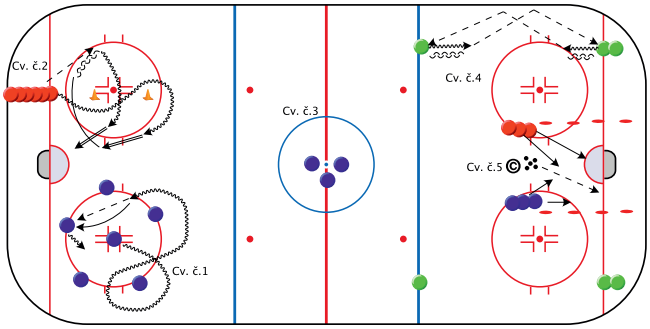
TJ č. 3



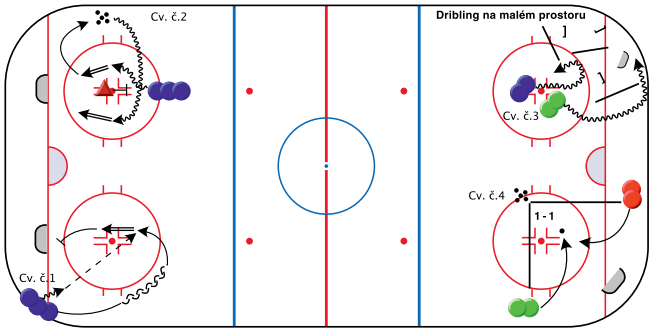
TJ č. 4



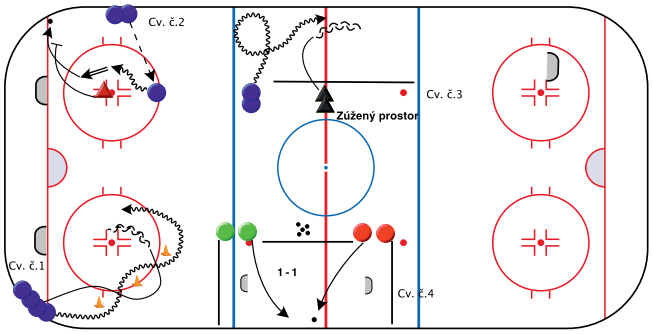
TJ č. 5



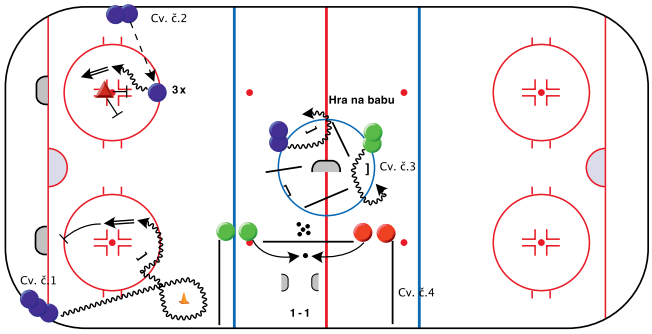
TJ č. 6



TJ č. 7



TJ č. 8



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

Příprava na utkání

Při soutěžním utkání se snažte neklást příliš velký význam jen na výsledek a soupeře. Jedná se totiž s tréninkem a teorií o jeden z článků v dlouhodobém rozvoji hráčů. **Na střídačce se snažte vystupovat klidně, ne však tak, abyste snižovali koncentraci na zápas.** Platí ale, že vystresovaný trenér přenese své chování na hráče. Nominujte družstvo včas, stejně jako dejte včas sraz, abyste si mohli projít důležité zásady k zápasům a řekli hráčům, na co si musejí dávat pozor. Důležitá je také dobré zahřátí.

Tři zásady po zápase:

1) Projděte s hráči momenty zápasu. Jak se ze zápasu poučili? Na co se zaměřit při tréninku?
2) Učte hráče důležitost uvolnění po zápase.
3) Dbejte na všeobecnou hygienu hráčů, zdůrazněte důležitost kolektivu a týmového ducha. Dohlédněte, aby se hráči společně po zápase vysprchovali.

Hlavní specifika trénování v kategorii U9 a U11:

- děti se učí nápodobou,
- vzhledem k individuálnímu vývoji musíme všechny vidět jako v budoucnu ty nejlepší,
- trénink musí dětem přinášet hlavně zábavu,
- cvičení musejí mít jednoduchou podobu,
- důležité je hráče rozvíjet všestranně,
- střídat jednotlivé posty,
- při nácviku musí být velký počet opakování.

Otázky a odpovědi?!

Mám používat k vysvětlení cvičení v U11 a U9 tabulku?

- Hlavním nástrojem vysvětlení je ukázka trenéra. Využití trenérské tabulky je u mladších hráčů omezeno z důvodu absence abstraktního myšlení. Tabulka hraje tedy okrajovou roli.

Jaké dovednost je pro začínající hráče klíčová?

- Primární dovedností je vedení míčku, které vytváří dovednostní základ pro další činnosti jednotlivce jako např. střelbu, vedení míčku a další. Vhodnou formou nácviku je vedení míčku na zmenšeném zhuštěném prostoru formou her a soutěží. Dětí se tedy učí vedení míčku, aniž by to věděli!

Proč nepřeceňovat a nedrillovat přihrávku v kategorii U9?

- Provedení přihrávky he pro hráče velmi náročné z pohledu nutnosti zvednout hlavu a sledovat spoluhráče nebo pohybující se soupeře, proto zlepšení v této činnosti přichází postupně i v důsledku zdokonalení a ukotvení technik vedení míčku.

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

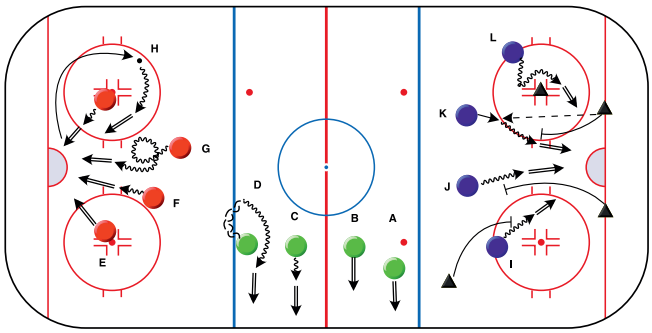
Použitá literatura a zdroje:
Luděk Bukač – Dlouhodobý trénink mládeže
PERIČ, Tomáš, Miroslav PŘEROST a Josef KADANĚ. Hokejbal: průvodce tréninkem.
Tréninkový materiál: Základy práce s mládeží v hokejbale.

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

30

1990—2020

Metodická řada nácviku střelby



Zelená skupina hráčů = úvodní kroky nácviku techniky střelby – zakončení o hrazení (statické, statické z větší vzdálenosti, ze dvou kroků, z pohybu nebo po odcouvání/obratu).

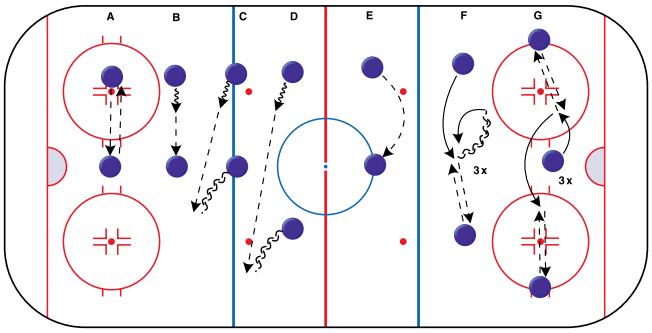
Červená skupina hráčů = navazující kroky nácviku techniky střelby – zakončení na brankaře v menších skupinkách 3 – 5 hráčů (statické, ze dvou kroků, z pohybu nebo po odcouvání/obratu, opakované zakončení).

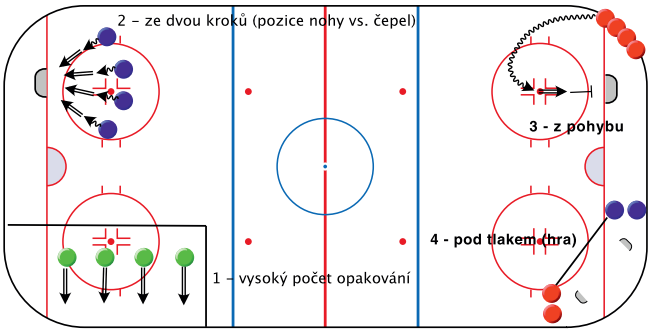
Modrá skupina hráčů = tvorba zápasových podmínek při nácviku techniky střelby – střelba pod tlakem ve vyšších věkových kategoriích (vracející se hráč, napadající hráč, zakončení po přihrávce, zakončení po nebo v rámci provedení kličky).

Metodická řada nácviku přihrávky

Řada ukazuje zvyšující se náročnost a postupné kroky při osvojování základů přihrávky.

Postupuje se v řadě – Přihrávka z místa, přihrávka z pohybu, přihrávka dvou pohybujících se hráčů, přihrávka dvou pohybujících se hráčů (na větší vzdálenost), přihrávka vzduchem, opakované přihrávky z pohybu po uvolnění se do volného prostoru, zpracování a přihrání míčku v pohybu.

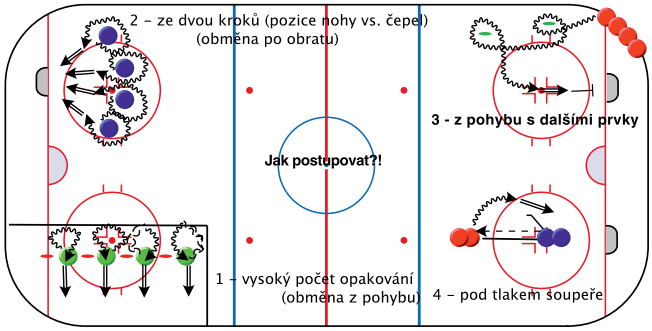




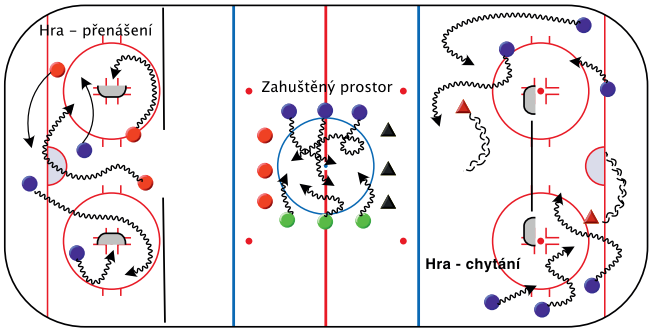
Ukázka cvičení vhodných ke zdokonalení techniky zakončení a rozvoje základů střelby v kategorii U9 – k dosažení dostatečného počtu opakování jsou využívány menší skupiny a zmenšování prostoru jednotlivých cvičení

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

Ukázka cvičení vhodných ke zdokonalení techniky zakončení a rozvoje základů střelby v kategorii U11 – cvičená rozvijí prvky z doporučení pro kategorii U9 a zvyšují náročnost provedení



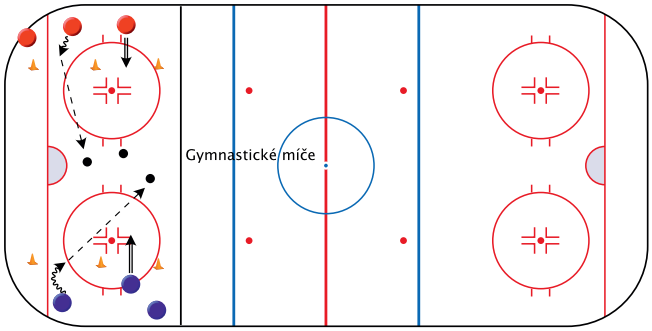
Hry a cvičení vhodné k rozvoji technik vedení míčku



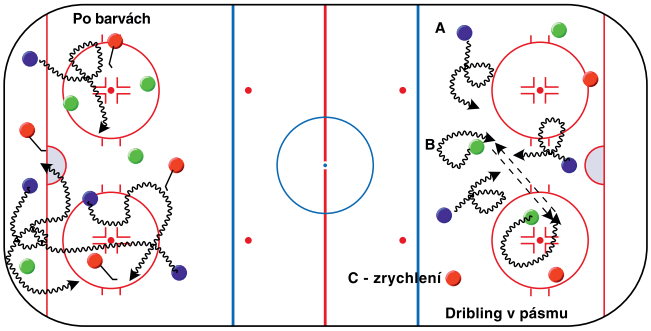
Hra přenášení – hráči na malém prostoru přenáší formou vedení míčku míčky z jedné branky do druhé (vyhrává ten celek v jehož brance je po skončení časového intervalu méně míčků) – přínosem cvičení je skutečnost, že hráči jsou během přenášení nuceni reagovat na směr pohybu soupeřů a vyhýbat se jim.
Zahuštěný prostor – hráči na signál trenéra vedou míček v zahuštěném prostoru a přebíhají z jedné strany čtverce na druhou.
Hra chytání – dva hráči bez míčku ve vymezeném prostoru mezi brankami nebo kužely se snaží vzít míček někomu z probíhajících hráčů, pokud se jim to podaří, tak jejich post nahradí právě hráči, kteří o míček přišli (hru je vhodné koncipovat do malého prostoru a časovým intervalem provedení cca. 45 – 60 vteřin).

Hry vhodné k rozvoji technik přihrávky a střelby

Dva týmy hráčů mající vyšší počet míčku, než-li počet přítomných hráčů, se snaží přihráváním a střelbou na 2 – 3 gymnastické míče posunout míče co nejvíce na stranu soupeře. Po uplynutí časového intervalu vyhrává celek, který posune co nejvíce míčů k hráčům soupeřícího celku. Cvičení vede hráče formou hry k reagování na pozici míčů a zdokonalení míření.



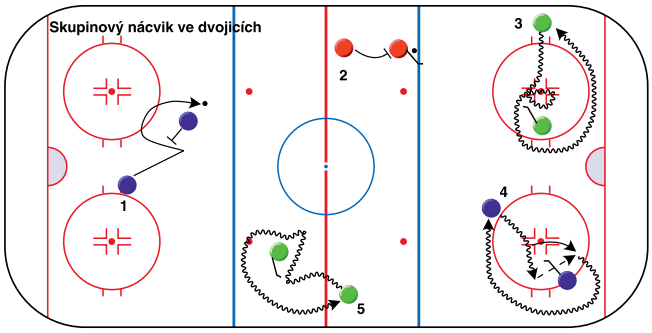
Cvičení vhodná k rozvoji technik vedení míčku



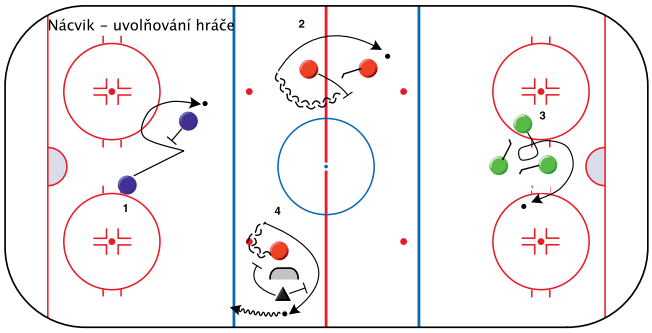
„Po barvách“ – hráči jsou rozděleni do 3 – 5 celků označených libovolnou barvou. Na signál trenéra vede míček a dribluje na zahuštěném prostoru vždy jedna z barev, na kterou poté plynule navazují další barvy. Hráči, kteří nejsou v akci, pracují holí a snaží se zasáhnout míčky soupeře, což přináší nutnost míček krýt za tělem a sledovat statické hráče. Délku aktivity jedné barevné skupinu je vhodné stanovit do 15 vteřin, ideálně s 5 opakováními pro každou barvu.
„Dribling v pásmu“ – hráči vedou míček na předem vymezeném prostoru, na signál trenéra realizují obrat, zrychlení nebo přihrávku v předem smluvené dvojici se spoluhráčem.

K nácviku základů vedení míčku je velmi efektivní trénink v malých skupinách např. po dvojicích hráčů. Tato forma umožňuje rozdělit hráče dle výkonnosti a individualizovat tak rozvoj výkonnostně rozdílných hráčů. Vhodné je zařadit 2 – 3 varianty cvičení s mírně rostoucí obtížností, délka pro jednu variantu cviku se dle kategorie pohybuje v rozmezí 2 – 3 minut s cílem dosažení minimálně 6 opakování na hráče.

Skupinový nácvik ve dvojicích



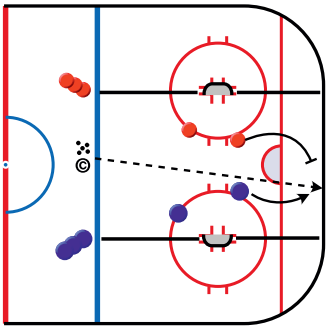
Nácvik uvolňování hráče



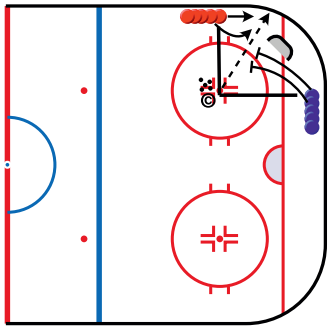
K položení dovednostního a pohybového základu uvolňování hráče s míčkem a bez míčku je vhodné využít cvičení v malých skupinách (dvojicích, trojicích) s postupně se zvyšujícím odporem soupeře. Nácvik je výhodné začít prvky uvolňování bez míčku se zvyšujícím se odporem v podobě počtu bránících hráčů a také obměnou prostoru.

Sborník tréninku na stanovištích

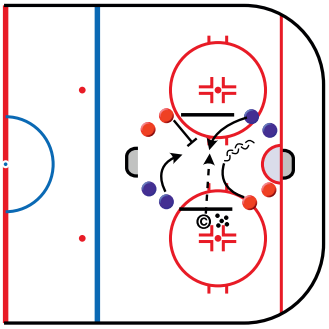
Cv. č.1 – 2-2 na zmenšeném prostoru



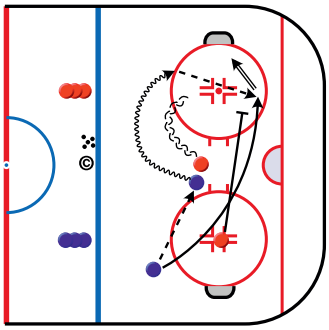
Cv. č.2 – 2-2 v rohu hřiště



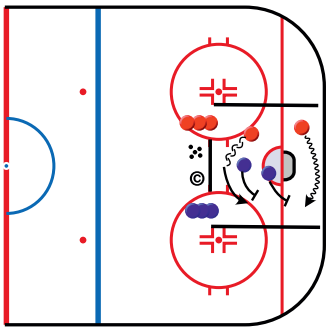
Cv. č.3 – 2-2 na ose hřiště



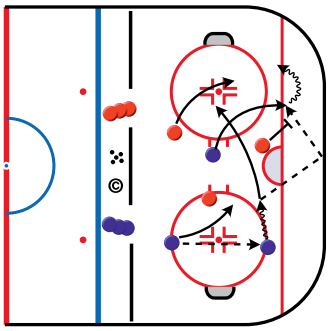
Cv. č.4 – 2-2 (zakončení po dvojici přihrávek)



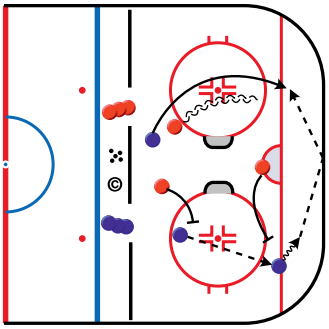
Cv. č.5 – 2-2 a 3-3 na malém prostoru



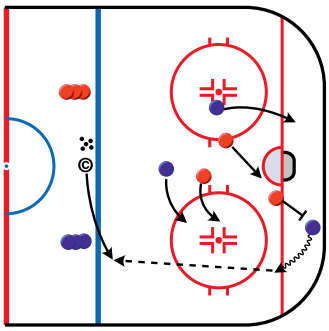
Cv. č.6 – 3-3



Cv. č.7 – 3-3 s otočením branek



Cv. č.8 – 3-3 s prvky transition



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 ClassicRock

Kiss Radio