Herní přístup ke stavbě tréninkové jednotky

1.11.2020

Martin Komárek

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU
www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Mýty, se kterými se potkáváme …

- ☐ Hrou v úvodní části se mohou děti zranit!
- ☐ Her v tréninku je zbytečně moc!

Mýty, se kterými se potkáváme …

- ☐ Hrou v úvodní části se mohou děti zranit!
- ☐ Her v tréninku je zbytečně moc!
- ☐ Proč zmenšovat prostor při TJ a hře?

Jaký trenérský přístup zvolit?!

Při tréninku nezapomínejte na to, co má být výsledným produktem.

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Úvaha o tréninkové jednotce

- ☐ Trénujme to, co se objevuje ve hře
- ☐ Rozvíjejme tělo i hlavu (herní myšlení, rozhodování, čtení hry atd.)
- ☐ Trénované prvky musí hráči zvládnout zejména ve hře - podpořme a obohat’me trénink/hráče hrou
- ☐ Tvořme cvičení tak, aby jsme trénovali to, co chceme vidět v utkání

???

Soutěživost

Hlavní přínos her?!

proměnlivost herních situací a herního děje (rozvoj myšlení a rozhodování)

!!!

Ve hře není prostor pro hypotézy a strach!

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Další přínosy her?!

motivační prvek
udržení soustředěnosti
transfer a integrace dovedností

Hry (na malém prostoru)

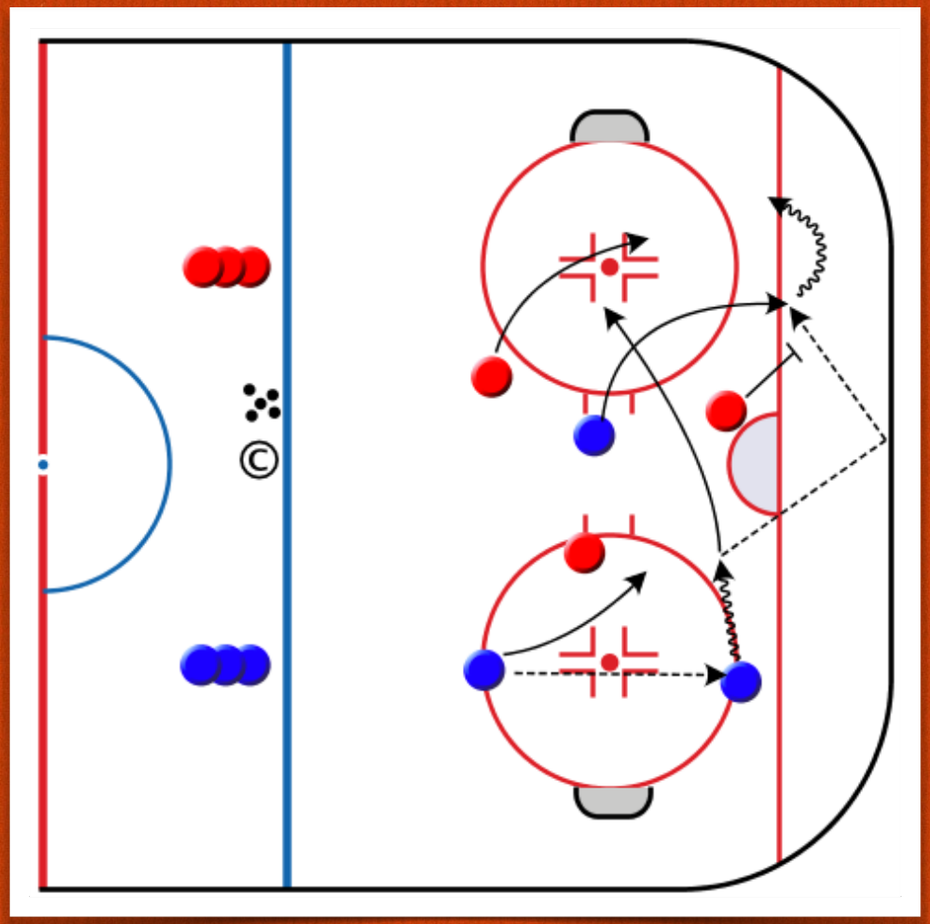
Podporují:

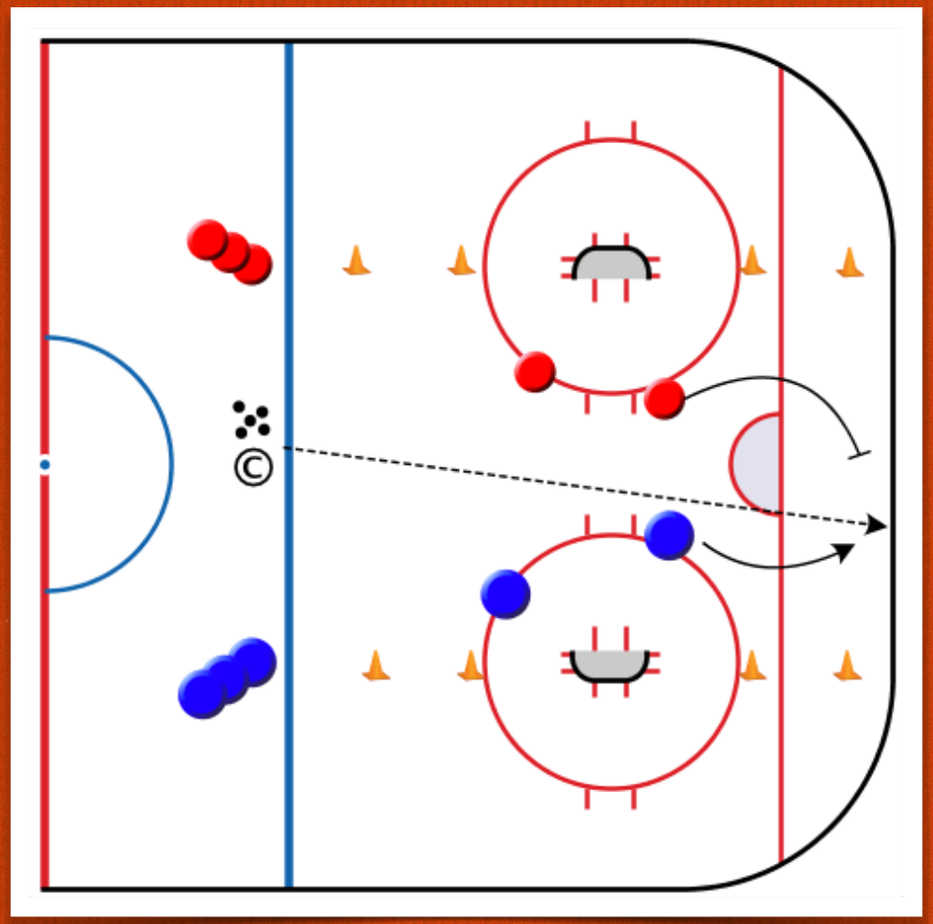
- ☐ kreativitu a experimentování (čtení hry a reagování)
- ☐ kondiční připravenost
- ☐ rozhodování a hru po tlakem

Předpokladem je:

- ☐ zmenšení nebo omezení prostoru
- ☐ umístění branek (včetně jejich počtu)
- ☐ změna počtu hráčů (omezení prostorem nebo počtem přihrávek)

Jaká hra?!





- ☐ volná nebo řízená
- ☐ Hraje roli část TJ?
- ☐ Hraje roli kategorie a cíl nácviku?

Hra volná nebo řízená?!

Řízená:

- ☐ jasně stanovená pravidla, úpravy hry a tedy i pedagogický cíl
- ☐ vymezení, omezení a zmenšení prostoru
- ☐ časové omezení (např. délka střídání, přerušování hry aj.)
- ☐ nevhodná do úvodní části TJ
- ☐ vhodný nástroj pro zdokonalování organizace hry a spolupráce všech hráčů celku

Volná:

- ☐ simuluje spontánní hru z minulosti/ dětství
- ☐ není řízena nebo coachována trenéry
- ☐ větší emoční a sociální vazby
- ☐ maximalizuje proces učení aniž, by o tom hráči věděli
- ☐ nejširší využití v úvodní a záverečné části TJ
- ☐ hlavním nástrojem učení v U11 a U9

Hlavní význam her?!

motivační a zábavná forma

vyšší kontakt s míčkem a soupeřem

rozvoj herního myšlení

Nácvik probíhá pod časovým a prostorovým tlakem. Proč?!

Učíme hráče se rozhodovat! Jako ve hře.

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Stavba tréninkové jednotky

Tradiční náhled:

- ☐ Zahřátí (zapracování)
- ☐ Cvičení č.1
- ☐ Cvičení č.2
- ☐ Cvičení č.3
- ☐ Hra
- ☐ Protažení

Herní náhled:

- ☐ Zahřátí
- ☐ Hra (průprava)
- ☐ Cvičení
- ☐ Hra
- ☐ Cvičení
- ☐ Hra
- ☐ Protažení

Stavba tréninkové jednotky

Tradiční náhled:

- ☐ Dovednost
- ☐ Myšlení
- ☐ Hra

Herní náhled:

- ☐ Hra
- ☐ Myšlení
- ☐ Dovednosti

Klasické cvičení?!

Časem robotizuje …

Minimální proměnlivost!!!

Hry?!

Rozvijí herní myšlení a rozhodování …

Jak je to s rozvojem dovedností???

Nevychováváme fotbalisty, ale děti, které milují fotbal.

FC Barcelona

Postup při stavbě TJ

- ☐ Vytvořme prostředí, ve kterém nechme hráče trénovat
- ☐ Učme samostatnému rozhodování
- ☐ Pokládejme otevřené otázky (nutí přemýšlet)
- ☐ Přesvědčme hráče o tom, že se mohou zlepšovat (ukažme jim jakými hráči by mohli být)

Implicitní a explicitní učení?!

Co to je?

Jaké známe styly/druhy/způsoby učení?

Jak se děti učí?

Styly učení

- ☐ Spontánní
- ☐ Neformálně zvyklostní
- ☐ Formalizované (v institucích a školách)

učení při kterém si uvědomujeme, že se učíme

Explicitní učení

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU
www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

proces při kterém se učíme nebo si osvojujeme novou informaci aniž bychom to měli v úmyslu

Implicitní učení

Které učení je vhodnější?

A proč?!

Význam paměti v učení

Při explicitním učení se zapojuje zejména tzv. dlouhodobá paměť (je vybavována vědomě)

Jde o dlouhý proces mající 4 fáze:

- ☐ Osvojení
- ☐ Konsolidace
- ☐ Uložení
- ☐ Vybavení

Implicitní učení aktivuje tzv. procedurální paměť a to nevědomě = schopnost naučit se dovednost

---

Jaké procesy jsou důležitější?

Vědomé nebo nevědomé?

Jak aktivovat procesy implicitního učení?

Při implicitním učení v praxi musí sportovec provádět dva úkoly najednou a opakovat pohybovou činnost/řešit kognitivní úkol.

Výhody:

- ???
- !!!

Jak aktivovat procesy implicitního učení?

Výhody:

- ☐ Absence slovních pokynů charakterizujících pohyb
- ☐ Odolnost vůči stresu a okolním vlivům
- ☐ Vyšší odolnost vůči zapomínání v čase
- ☐ Nezávislost na pracovní paměti
- ☐ Nezávislé na věku a IQ

Jak postupovat správně?
Postupovat v sekvenci!

Nejdříve učíme implicitně poté explicitně!

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU
www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

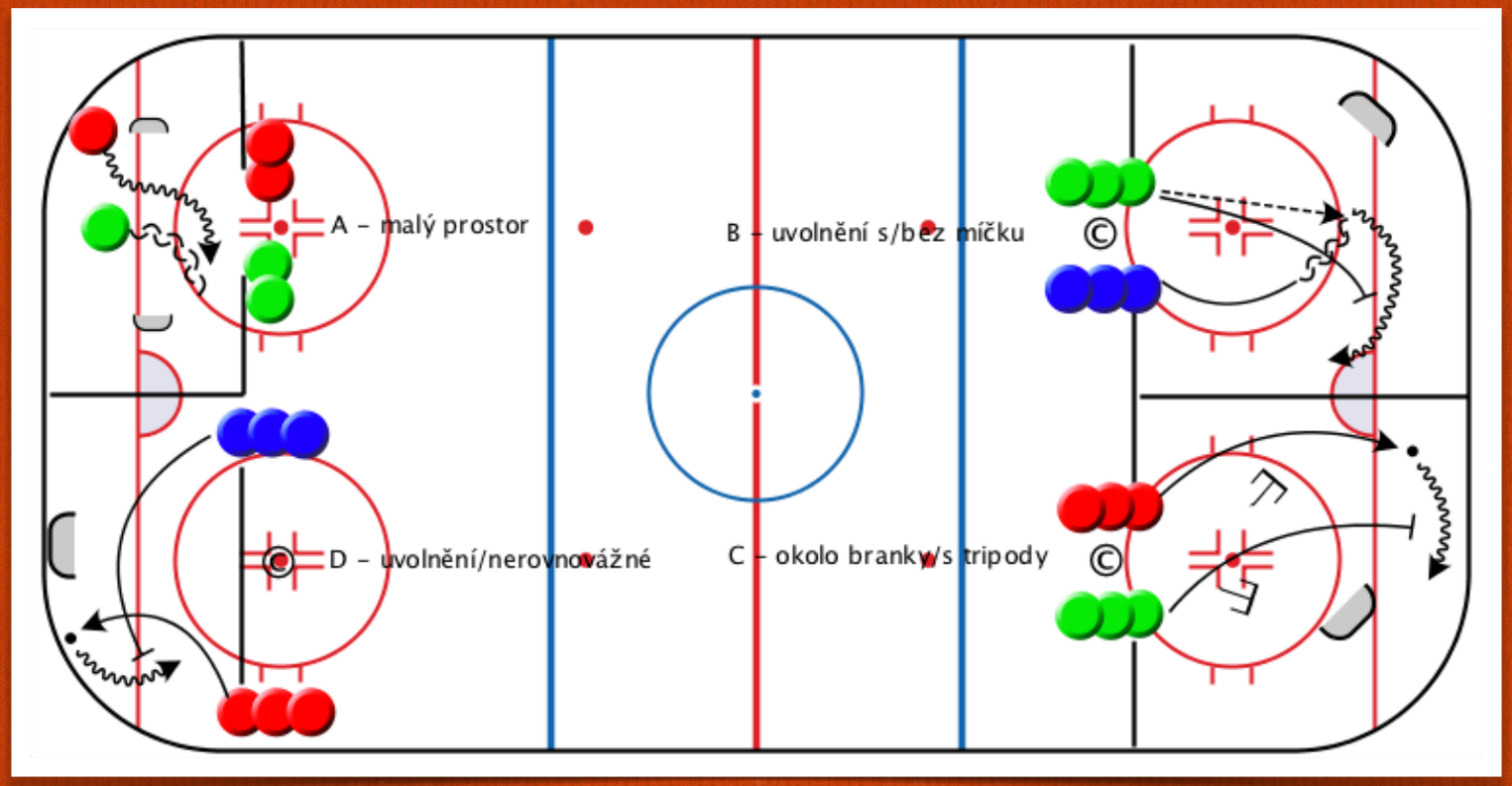
Úvaha dle zaměření nácviku

☐ Např. řešení situace 1-1 z pohledu obrany i útoku

☐ Co přinese zmešený prostor?

☐ Jak dlouhé má být střídání?

☐ Na co dalšího nezapomenout?



“Funkční trénink”

Vztahuje se k tomu co chceme naučit (k účelu).

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

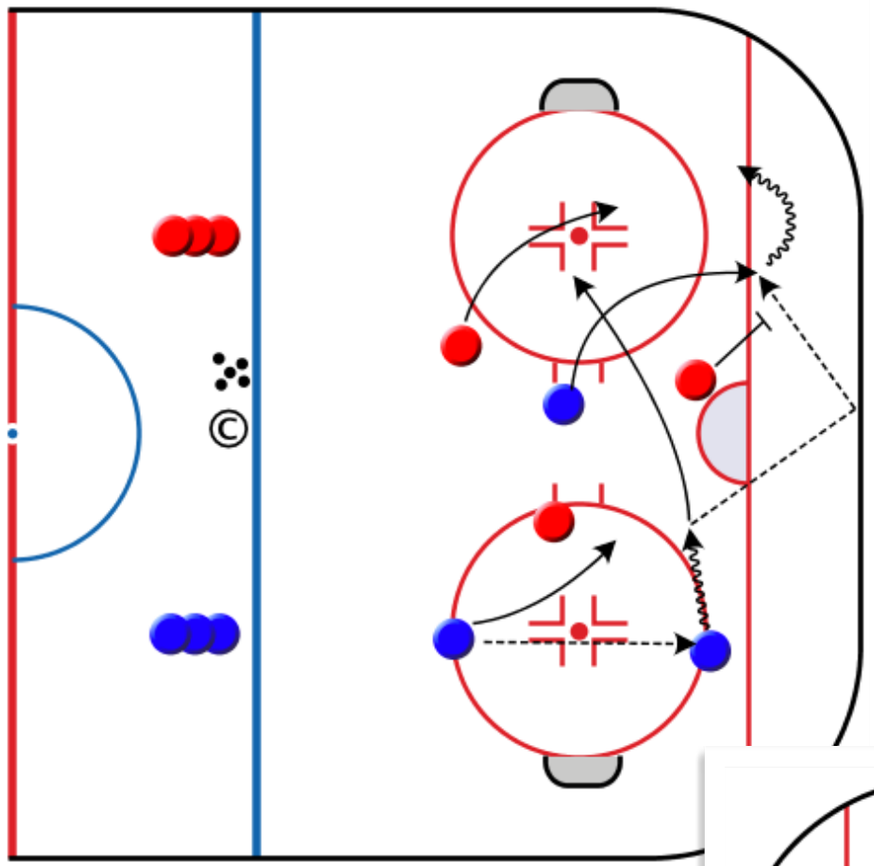
Úvaha dle částí tréninkové jednotky?!

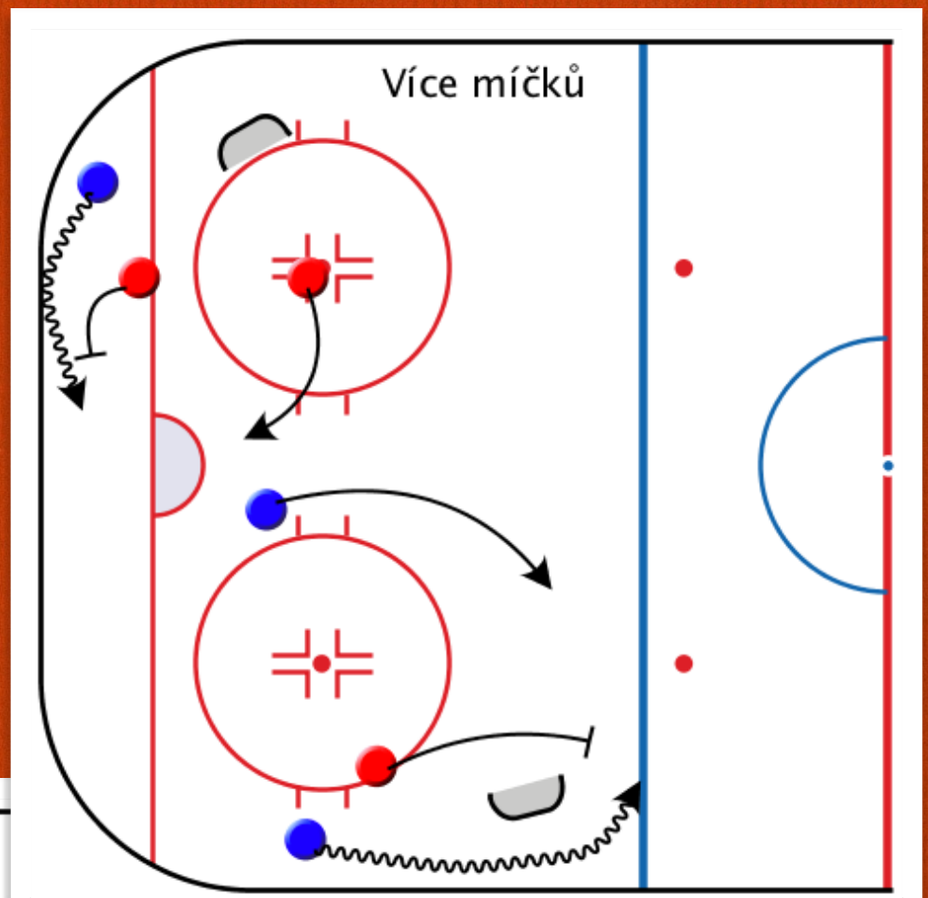
Hry v úvodní části

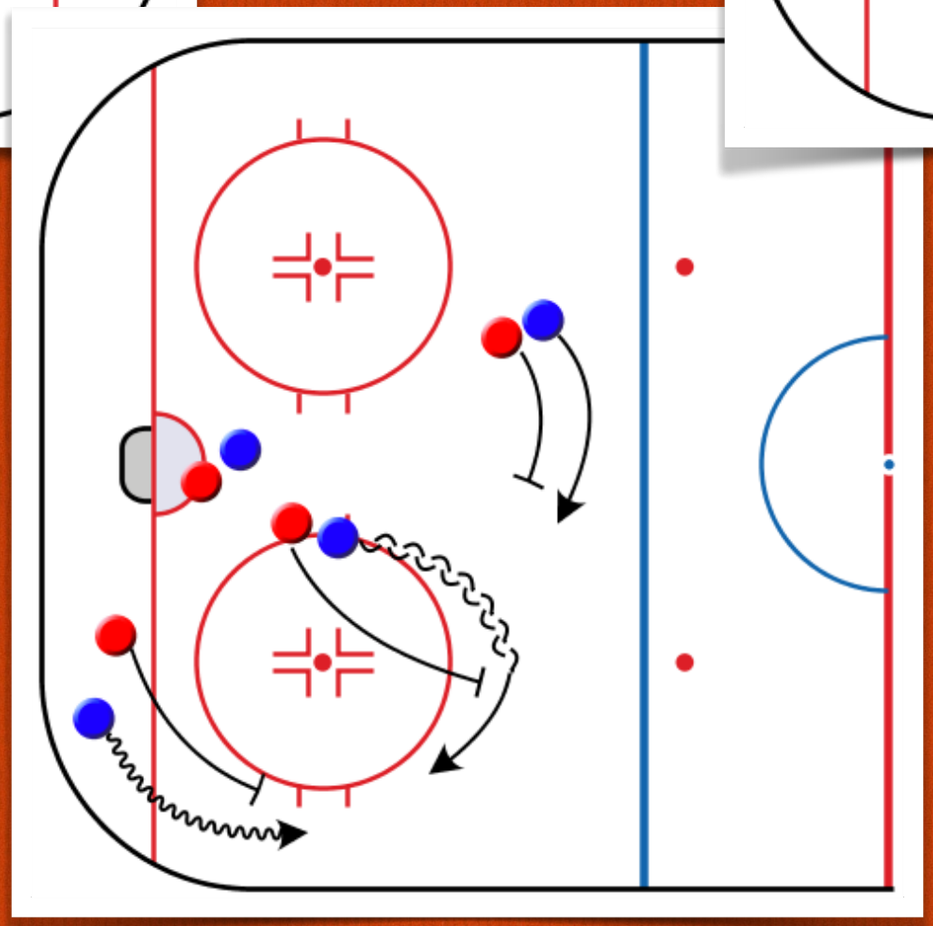
- ☐ Pohybové hry (mrazík, hra na babu, přehazovaná atd.)
- ☐ Hry na malém prostoru (trenér nezasahuje - volná hra)
- ☐ Jiné sporty (házená, rugby aj.)

Co nepodcenit v úvodní části TJ?!

- ☐ **Kolik** hráčů je vhodné zařadit do akce?
- ☐ Úvodní část TJ **musí** obsahovat emoční prvky!
- ☐ Jaká je vazba úvodní části TJ na hlavní část? Podmiňuje obsah hlavní části úvod TJ? Nebo obráceně?
- ☐ Převládají **dynamické formy** s cílem na zapojení co největšího počtu hráčů
- ☐ V případě her bez coachingu jako tzv. **volná hra**

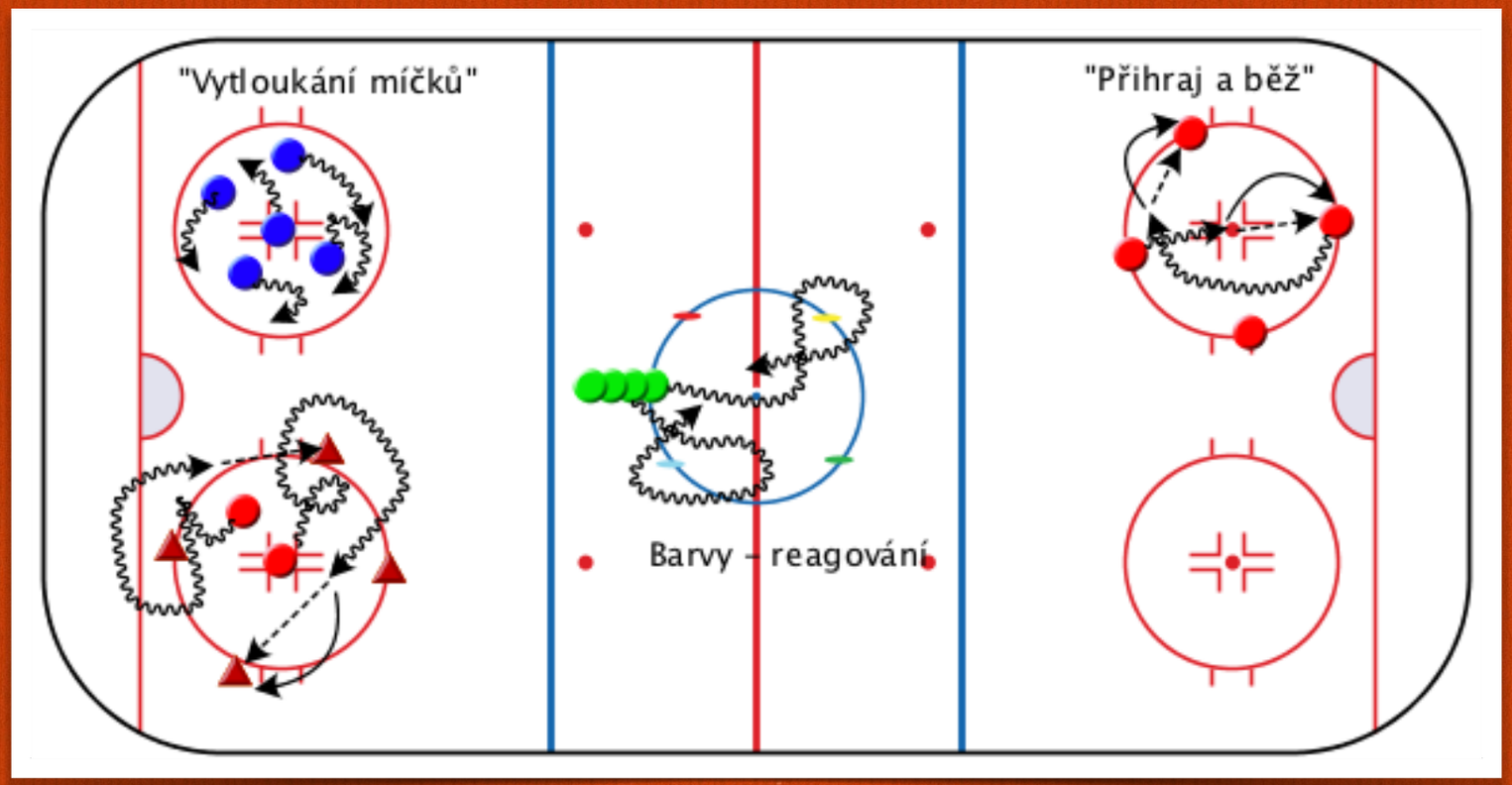



Více míčků



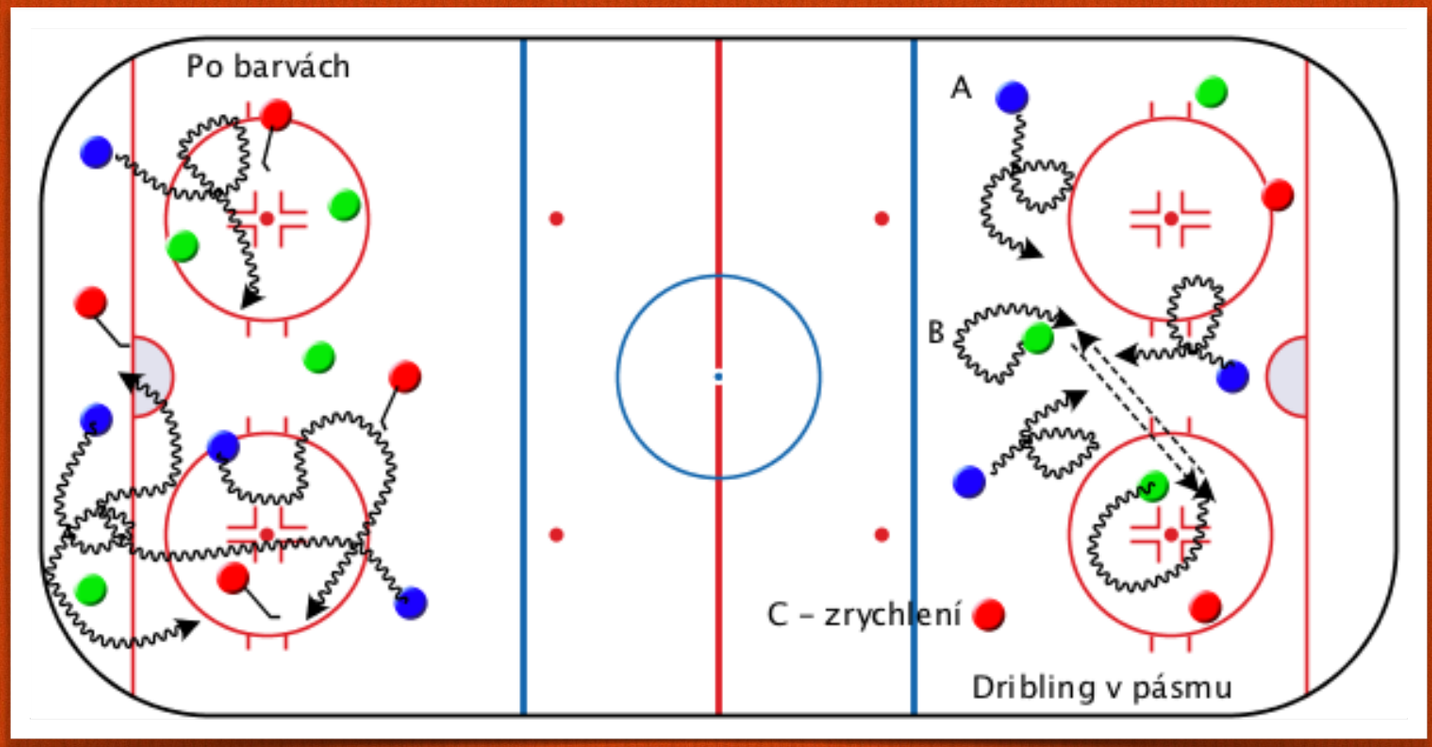
Využití kruhů pro vhazování

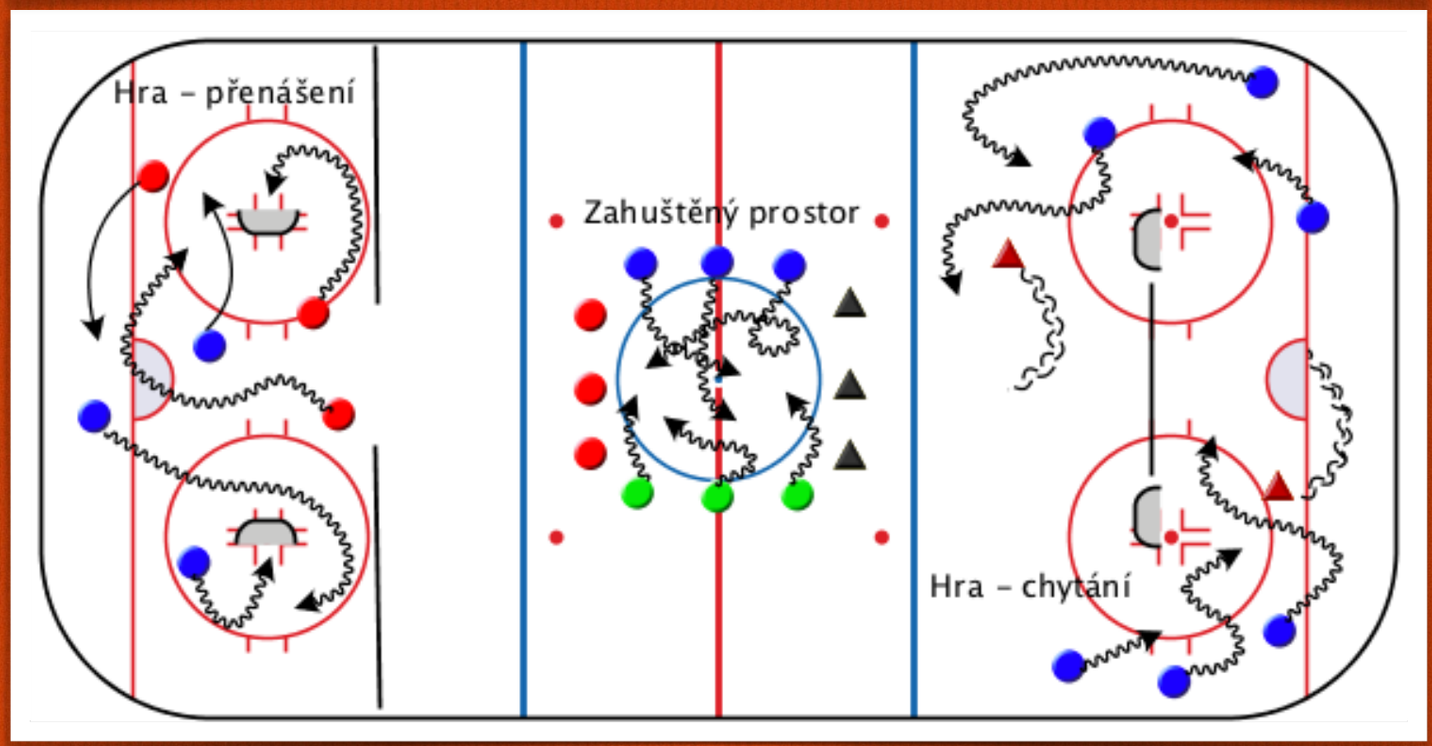
- ☐ Ideálně 4 - 6 hráčů v kruhu (dle věkové kategorie)
- ☐ Vyhodné je cvičení koncipovat tak, že hráči, kteří nejsou v pohybu pracují holí a vytváří tlak na hráče v držení míčku
- ☐ Doporučujeme 2 - 3 prvky o délce provedení do 4 minut



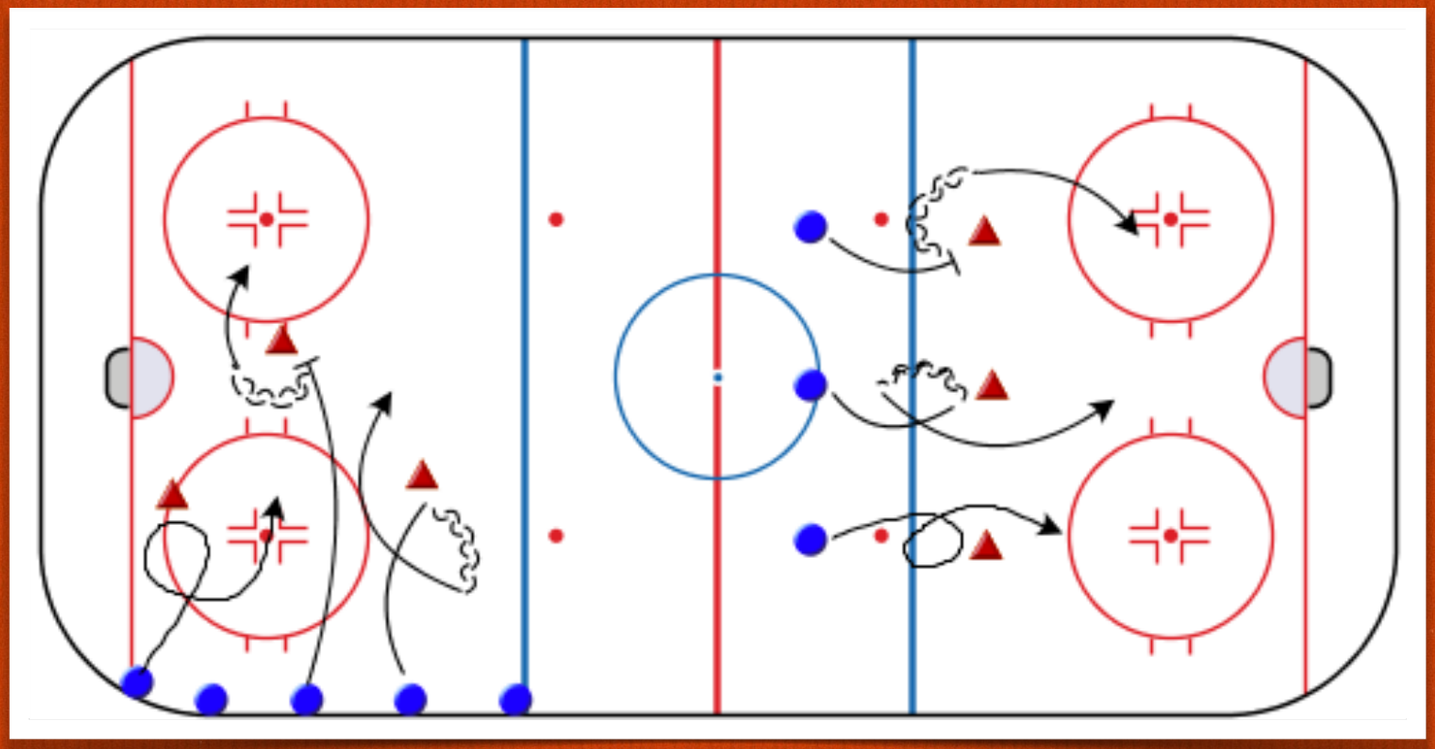
Skupinový nácvik

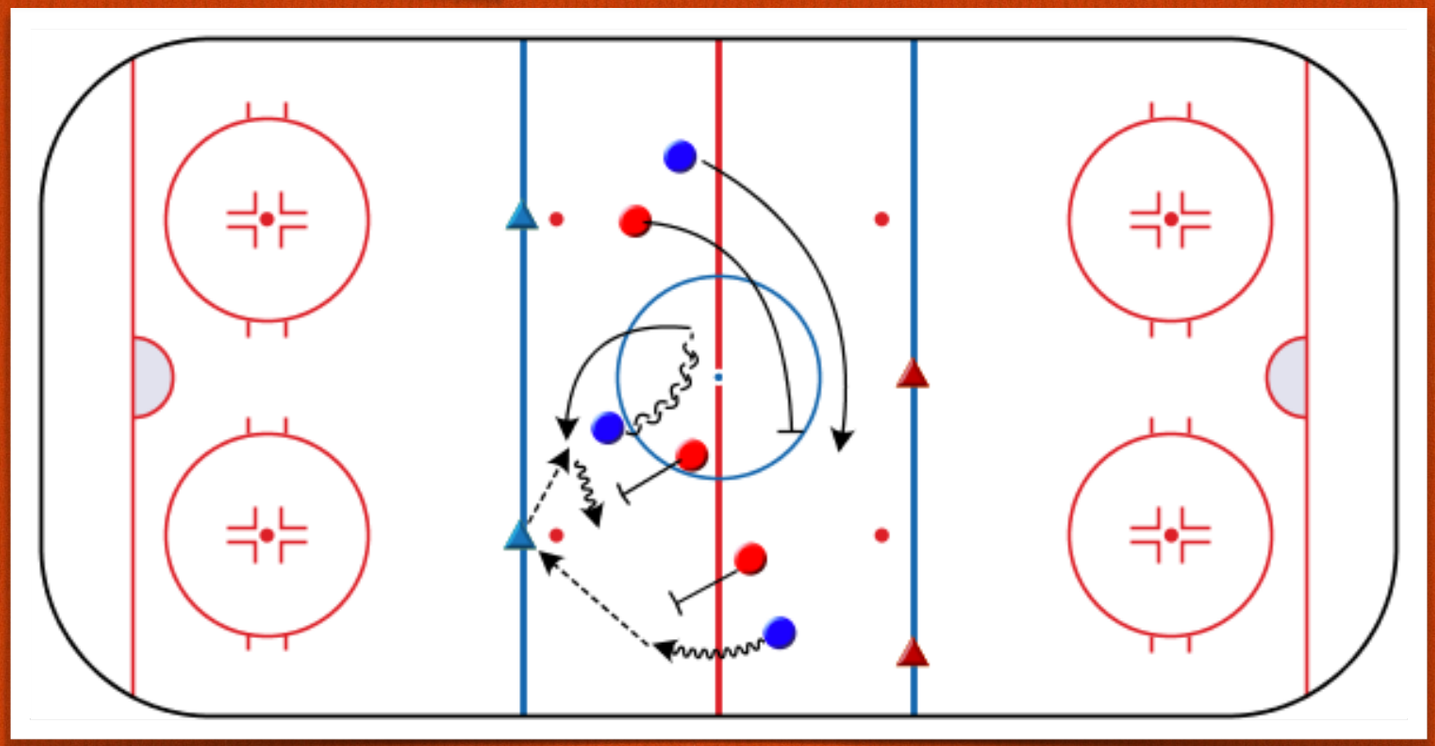
- Velkou výhodou je aktivita velkého množství hráčů
- Nevýhodou je snížená možnost trenéra pracovat a především komunikovat s hráči
- Lze řešit skupinovým nácvikem v menších týmech - dvojice, trojice atd.
- Cvičení je **vždy** možné koncipovat jako hru





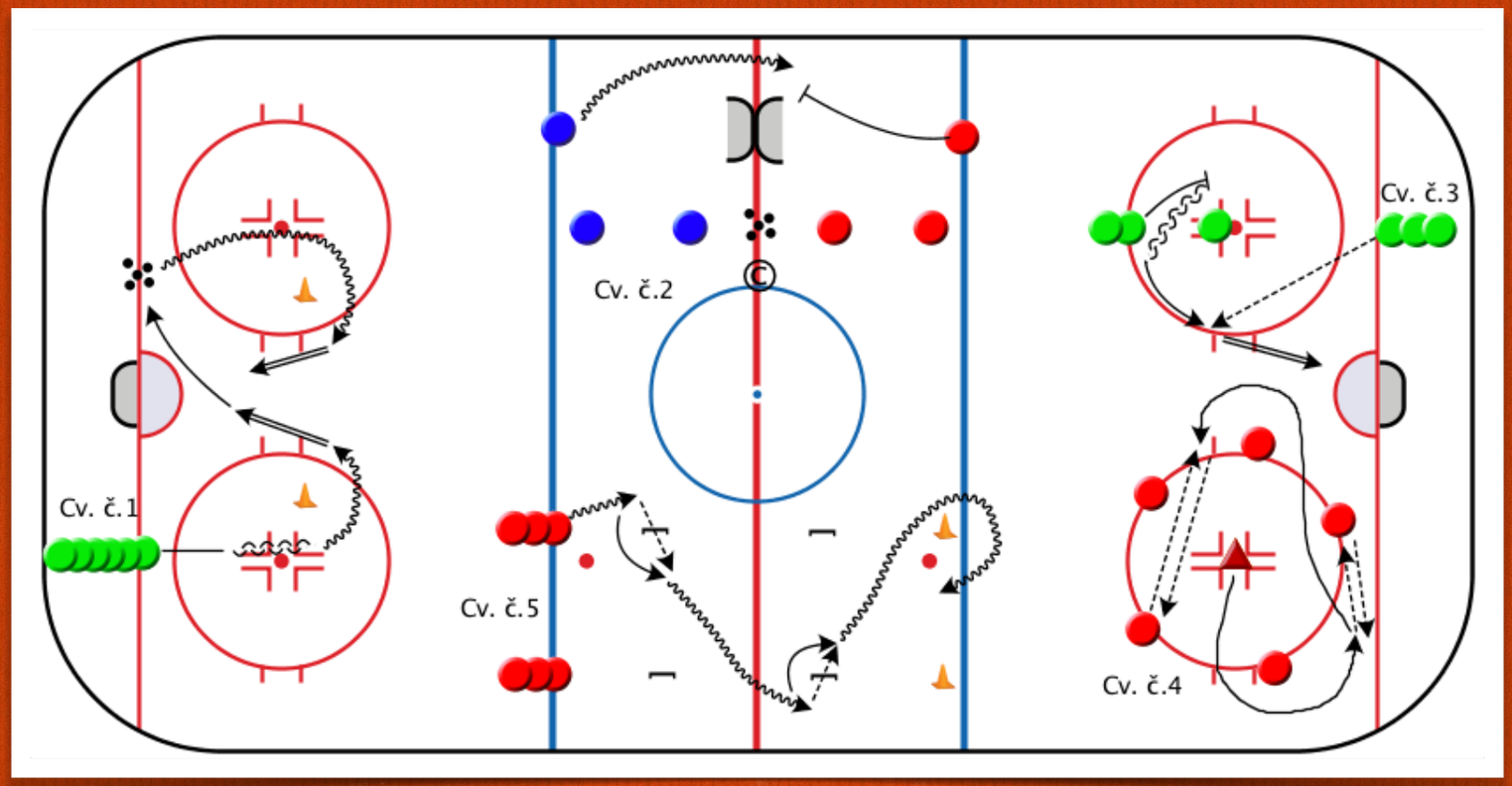
Průpravná role her v úvodu TJ





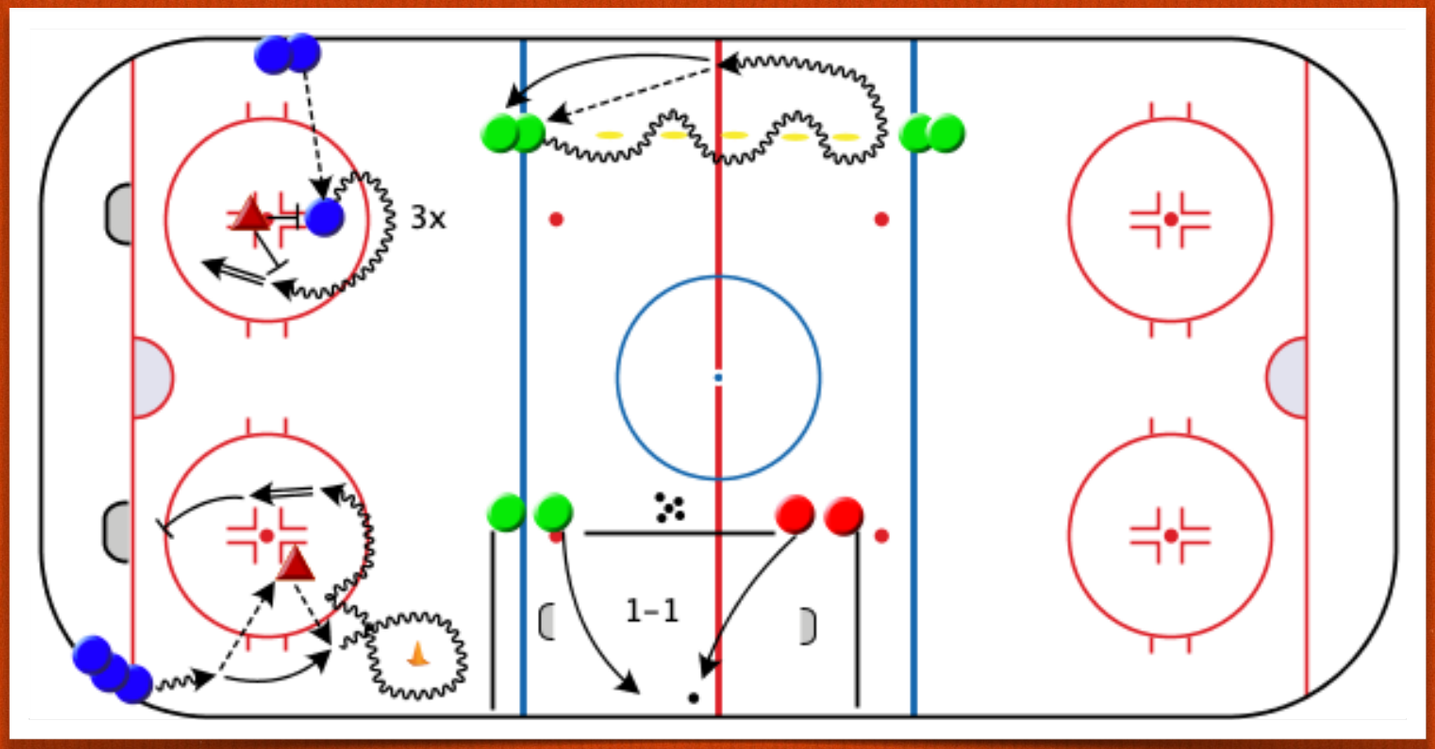
Hry v hlavní části TJ

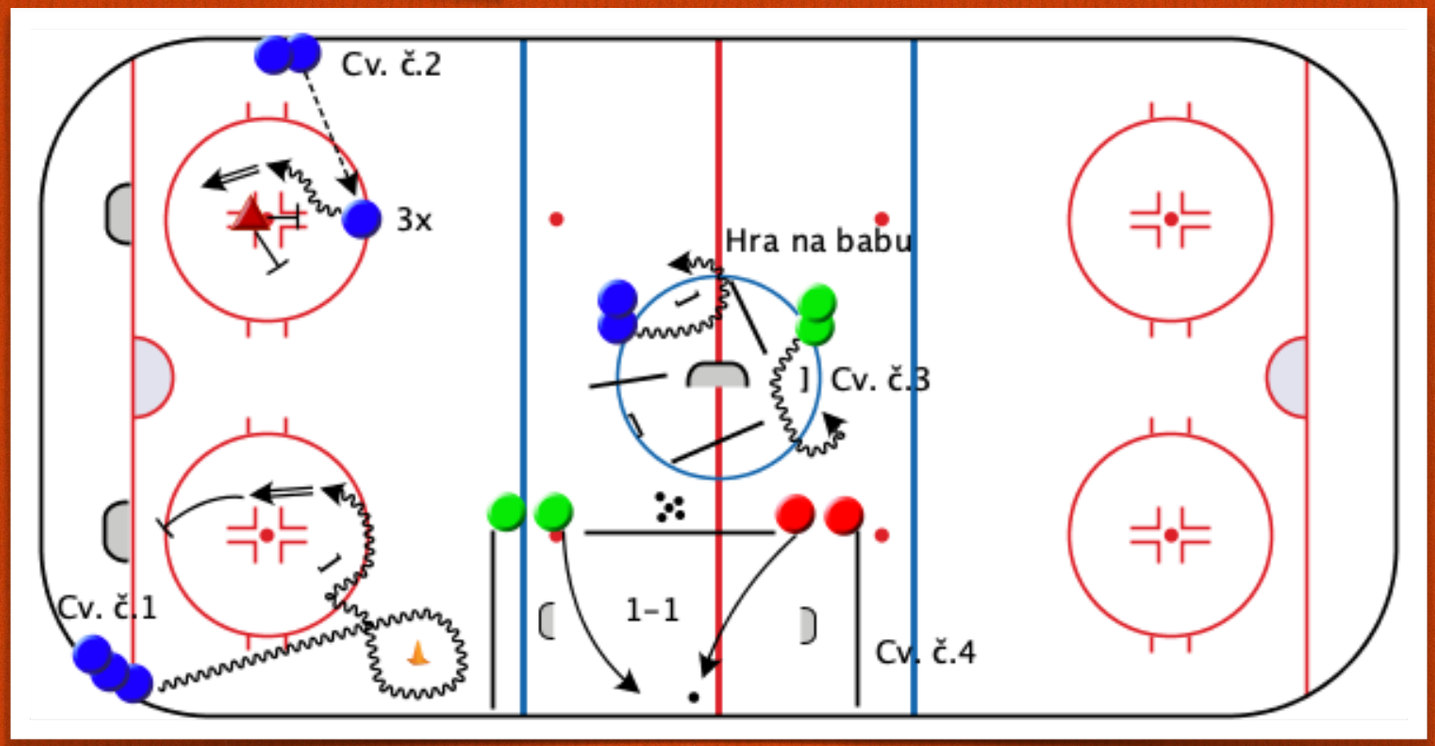
- ☐ V nižších kategoriích využívat herní přístup k tvorbě TJ - cvičení střídá hra
- ☐ V kruhové TJ tvoří hry ideálně polovinu stanovišť
- ☐ Stanovit dostatečný časový prostor pro hru včetně délky střídání
- ☐ S blížícím se závěrem TJ přechází řízené formy hry ve volnou hru



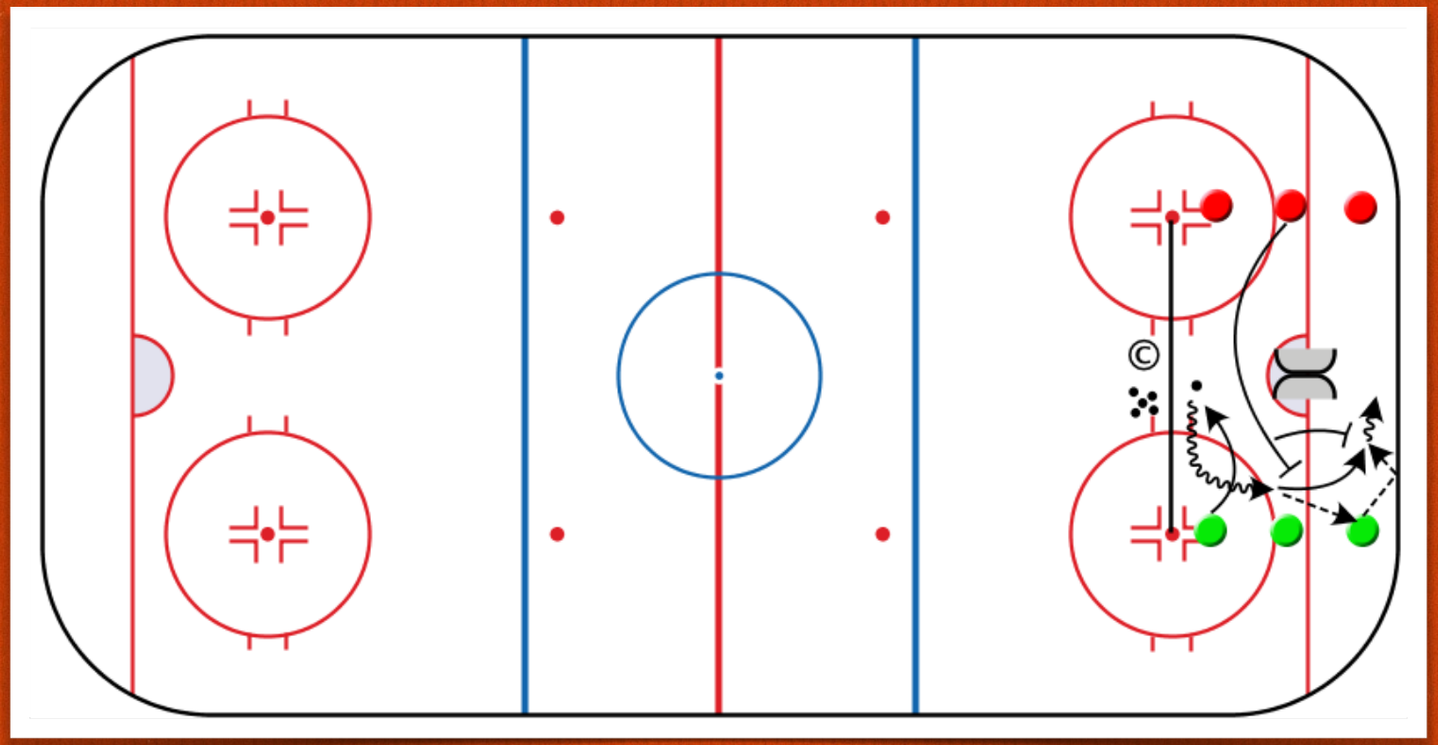
BAUER
CCM
USA
HAGAN
WARRIO
D-GEL
INTEGRAL TEAM

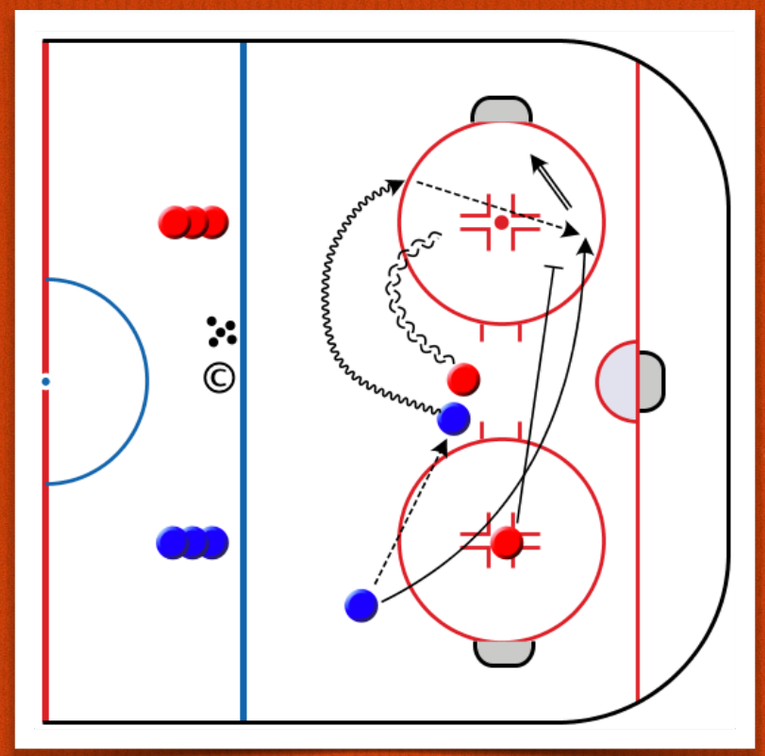
Podoba a forma TJ v kategoriích U11 a U9





Jak hry modifikovat?!



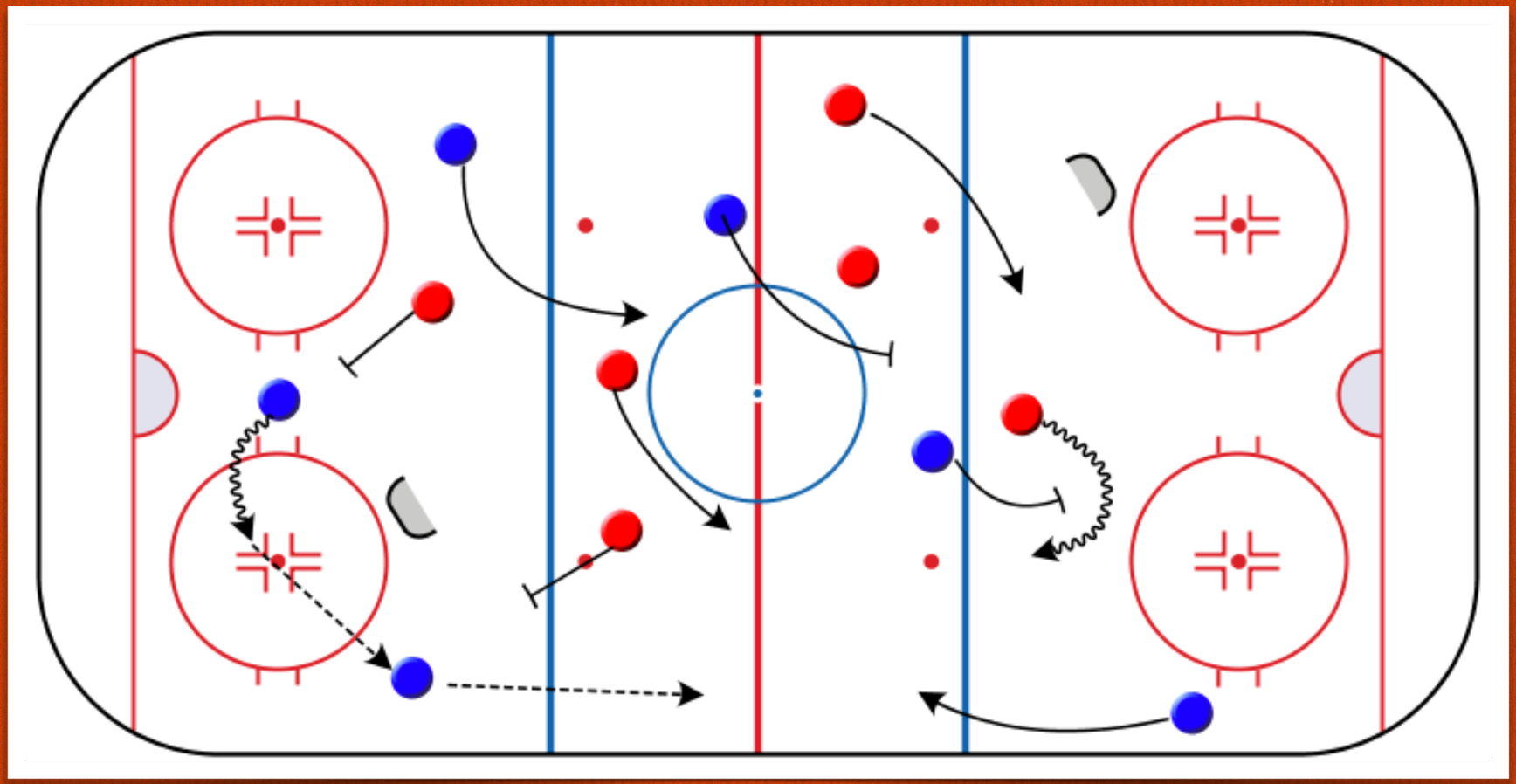


- ☐ Práci s časem, prostorem, počtem hráčů a branek.
- ☐ Branka platí po určitém prvku, kombinaci nebo z daného prostoru.
- ☐ Omezení prostoru (např. hra 5-5 po vhazování v třetině - jak míček opustí prostor hra se přeruší).
- ☐ Změna číselné struktury hry (cílená nebo sporadická).

PSG aréna
LAPP GROUP
GATORADE
USA
CCM

Hry v závěrečné části TJ

- ☐ Nastartování zotavovacích a regeneračních procesů
- ☐ Mentální a sociální aspekt
- ☐ Lze rozlišit dynamickou a statickou část

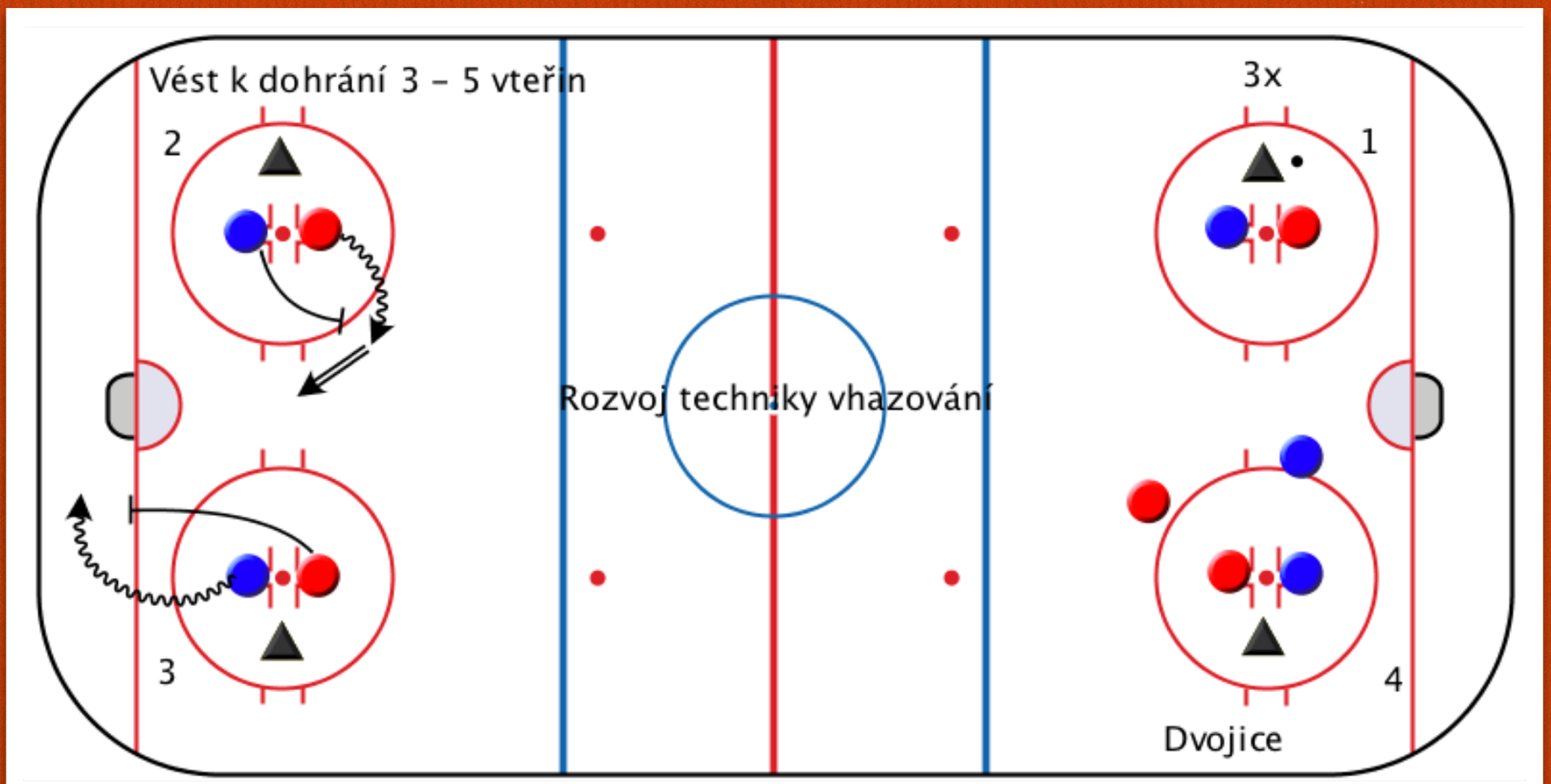


Vhodný obsah pro závěrečnou část TJ?!

- ☐ Vhazování - skupinový nácvik ve dvojicích nebo trojicích
- ☐ Úpolové aktivity
- ☐ Hry - ideálně s přechodem řízené hry k volné
- ☐ Statické protažení

Hry v závěrečné části TJ

- ☐ Varianty nácviku vhazování - dvojice, čtveřice
- ☐ Hlavním cílem dovednostní základ vhazování - technika hole, krytí míčku atd.
- ☐ Postupně rozšiřovat o dohrání akce a základy spolupráce

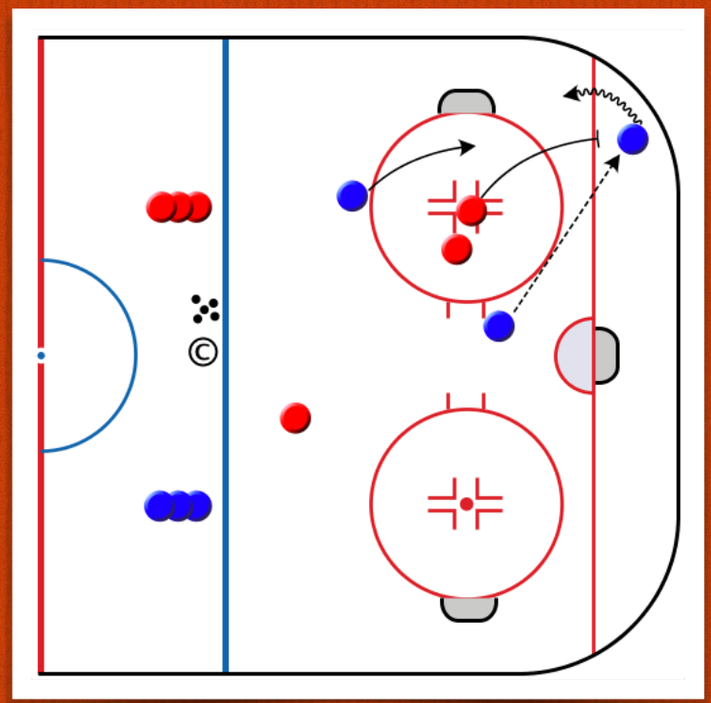


DOMÁCÍ
HOSTÉ
CCM
JPService
HOCKEY TEAM
BAUER

Příklady her na malém prostoru

Cvičení č.1: 3-2

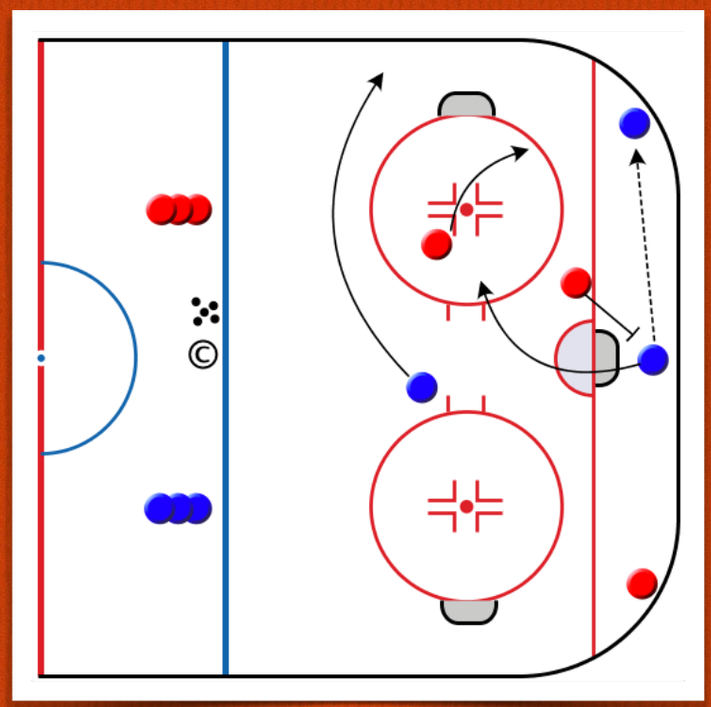
- ☐ Cílem nácvik kombinací a nabízení se do volných prostor



- ☐ Střídání 30 - 45 vteřin, Délka hry 6 - 9 minut

Cvičení č.2: 3-3 safe zone

- ☐ Ve cvičení vzniká nerovnovážná situace



- ☐ Střídání 30 - 45 vteřin, Délka hry 6 - 9 minut (vždy korigovat dle počtu hráčů)

Hráč ve hře myslí jenom, když má čas, a ten zpravidla nemá. Jede na autopilota, nemá čas myslet.

L.Bukač

Trenér není ten, kdo vidí chyby hráčů. Trenérem je ten, kdo umí tyto chyby odstranit.

G.Houllier

I cesta může být cíl …

Děkuji za pozornost

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Základní role hráče

- ☐ Útočící hráč s míčkem
- ☐ Útočící hráč bez míčku
- ☐ Bránící hráč bránící hráče s míčkem
- ☐ Bránící hráč bránící hráče bez míčkem