Části tréninkové jednotky (v hokejbale)

Webinář 2.3.2022

Martin Komárek

Části tréninkové jednotky

- **Úvodní** - příprava organismu na sportovní výkon (fyzická, mentální a taktická rovina)
- **Hlavní** - obsahuje maximálně 3 - 5 cvičení, začínat osvojením nových dovedností, koordinačně náročnými cvičeními nebo rychlostními vstupy
- **Závěrečná** - uklidnění organismu a návrat do původního stavu
- Poměr časové délky částí TJ **2:3:1**

Co první zohlednit při plánování TJ?

Co chci zlepšit? A jakým způsobem?

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Chyby z praxe

- Cíl a náplň je stanovena před TJ
- Podcenění a nerespektování významu úvodní resp. závěrečné části
- Neadekvátní zatížení v první polovině TJ
- Ztráta návaznosti mezi cvičeními

Co brát vždy na zřetel?

Přenositelnost do utkání

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

Alternativy úvodní části TJ

- Pohybové hry (mrazík, hra na babu, přehazovaná atd.)
- Hry na malém prostoru (trenér nezasahuje - volná hra)
- Zapracování s míčkem
- Atletická nebo běžecká abeceda
- Kolečko okolo hřiště (nezáživné)
- Protažení (nezařazovat v kategoriích U11 a mladších resp. nezařazovat ve statické podobě)

Cíle úvodní části tréninkové jednotky

- Hlavním cílem příprava organismu na zátěž
- Převládají dynamické formy s cílem na zapojení co největšího počtu hráčů
- V případě her bez coachingu jako tzv. volná hra
- Nízká intenzita pohybů je v protikladu s vyšším počtem opakováním
- V případě hokejbalové specializace jsou vhodná zejména cvičení rozvíjející techniky vedení míčku

- Pravidelná praxe využití cvičení na rozvoj technik vedení míčku vede k položení dovednostního základu hráčů

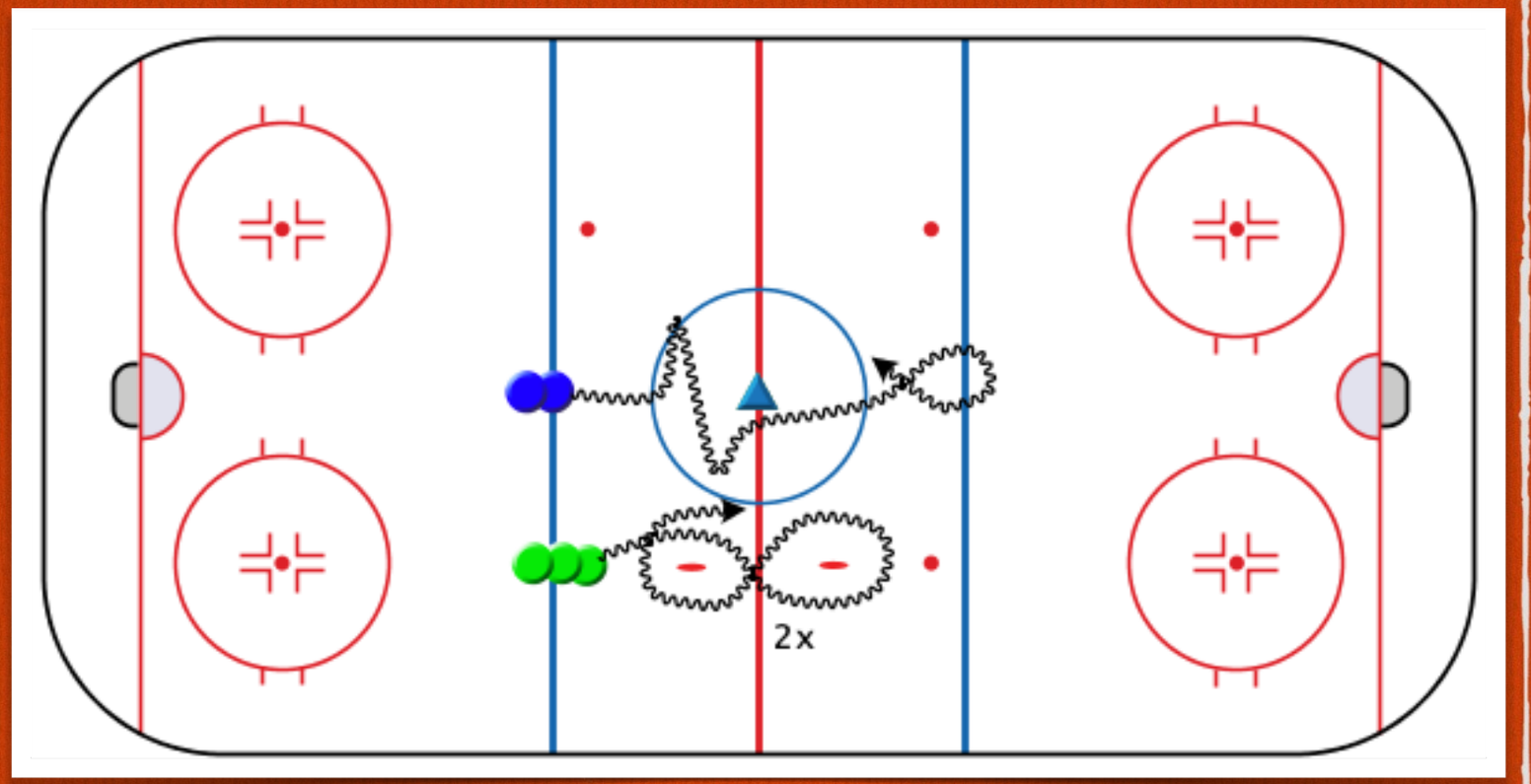
Další pro TJ vhodné alternativy zapracování:

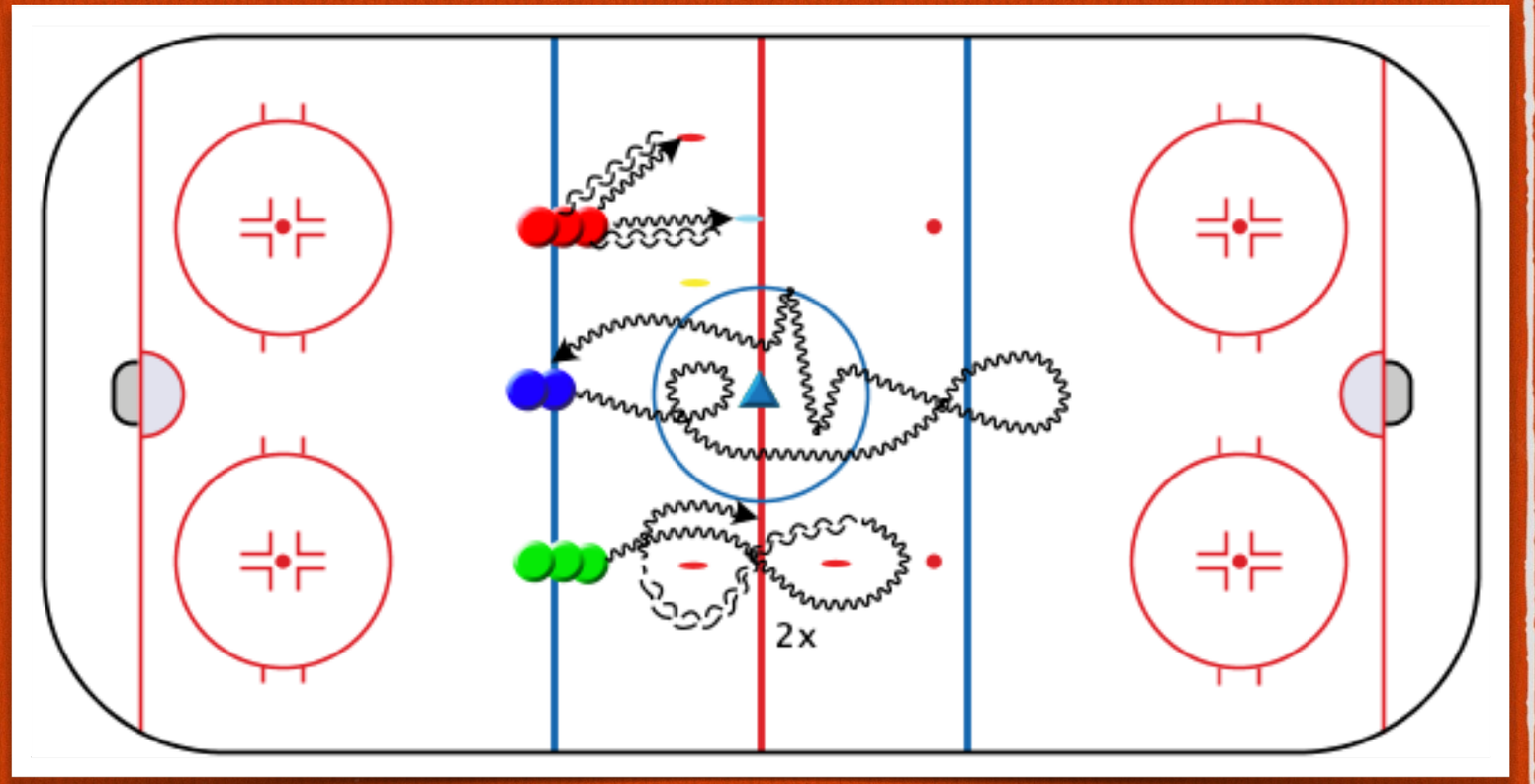
- průpravná cvičení k nácviku kličky a vedení osobního souboje
- v **omezené** míře cvičení na přihrávku a její zpracování

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?

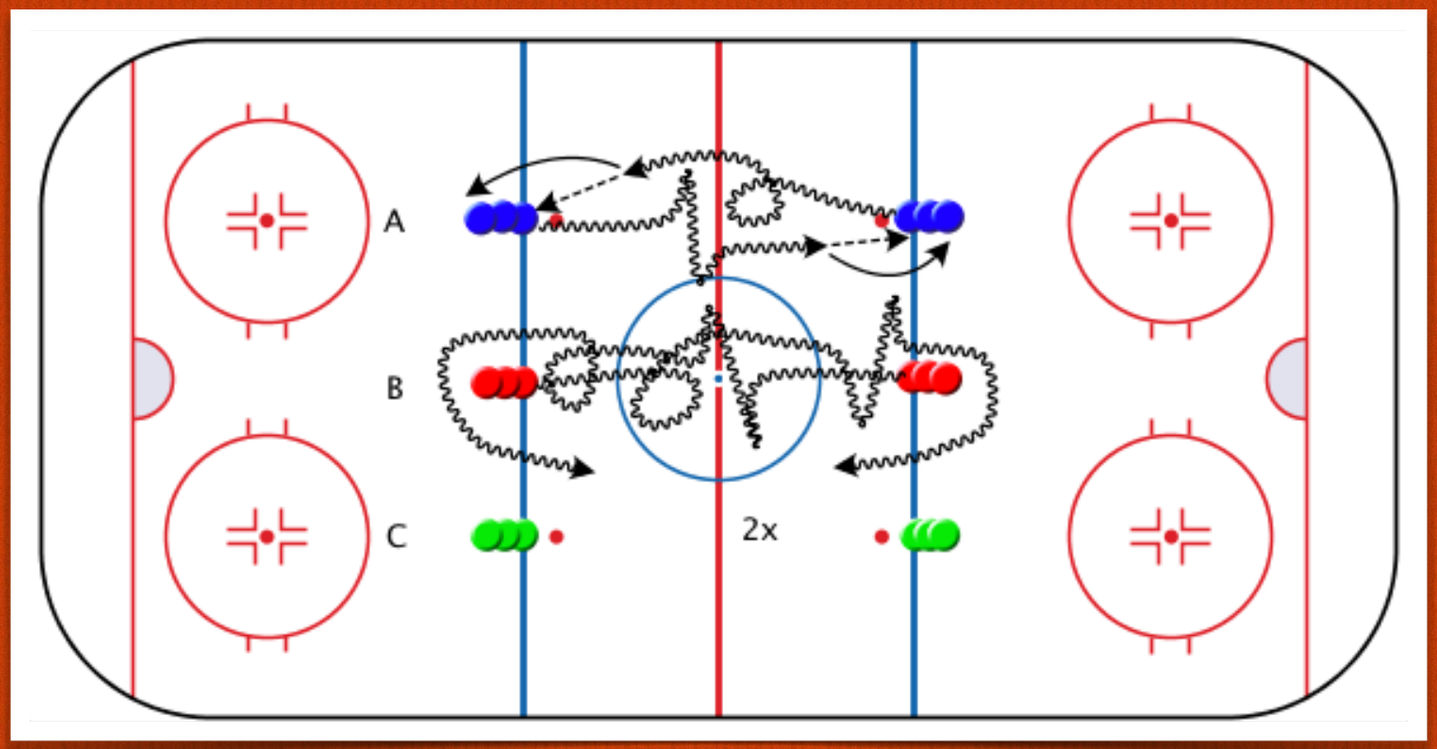
- Existuje velké množství variant provedení, formátů cvičení nebo jejich prostorového umístění
- V zapracování je převážně založeno na prvcích vedení míčku
- U starších věkových kategorií je možné zvyšovat zastoupení přihrávky

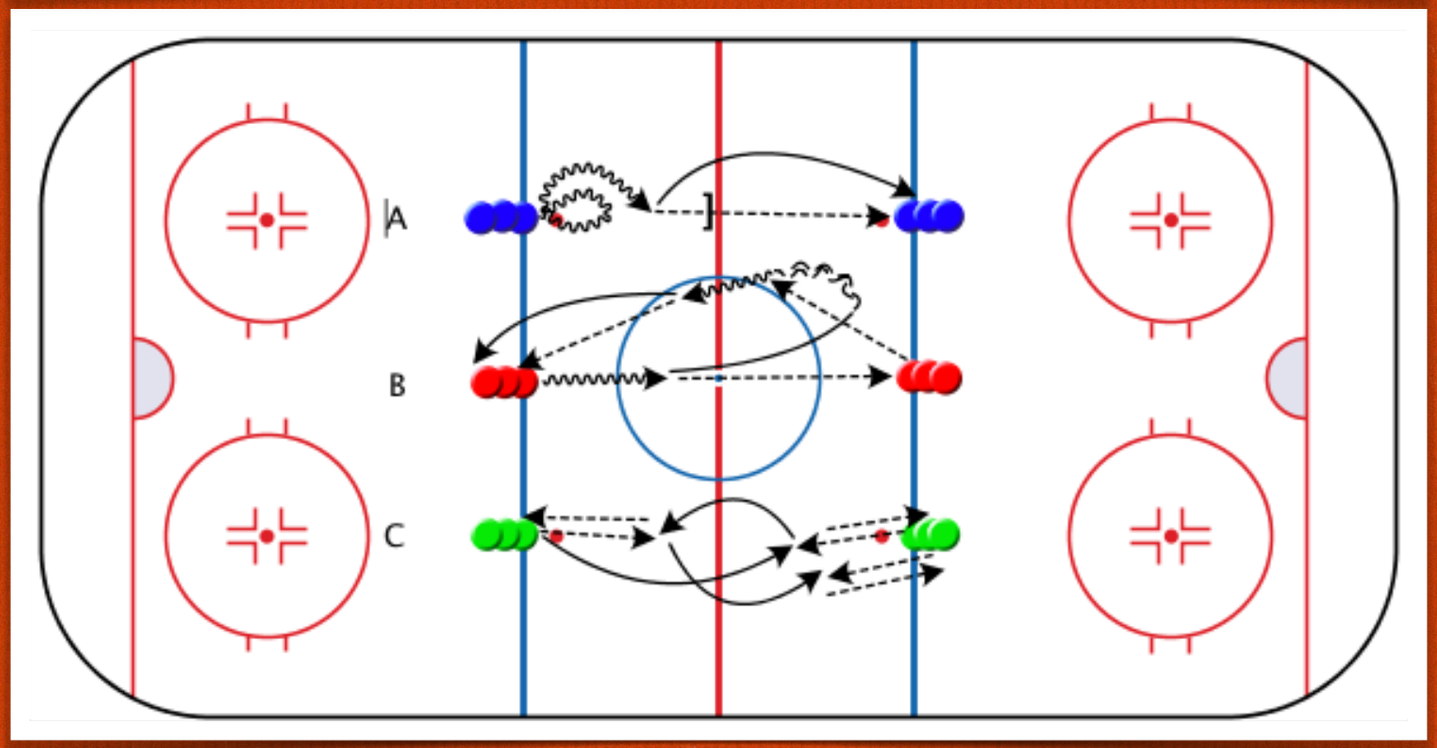




Zástupy na modré čáře

- Ideálně 3 - 4 hráči v zástupu (dle věkové kategorie)
- Vhodné zapojení pohybově aktivního hráče (první v zástupu) a také pasivního (druhý v zástupu)
- Doporučujeme 2 - 4 prvky o délce provedení cca. 3 minuty



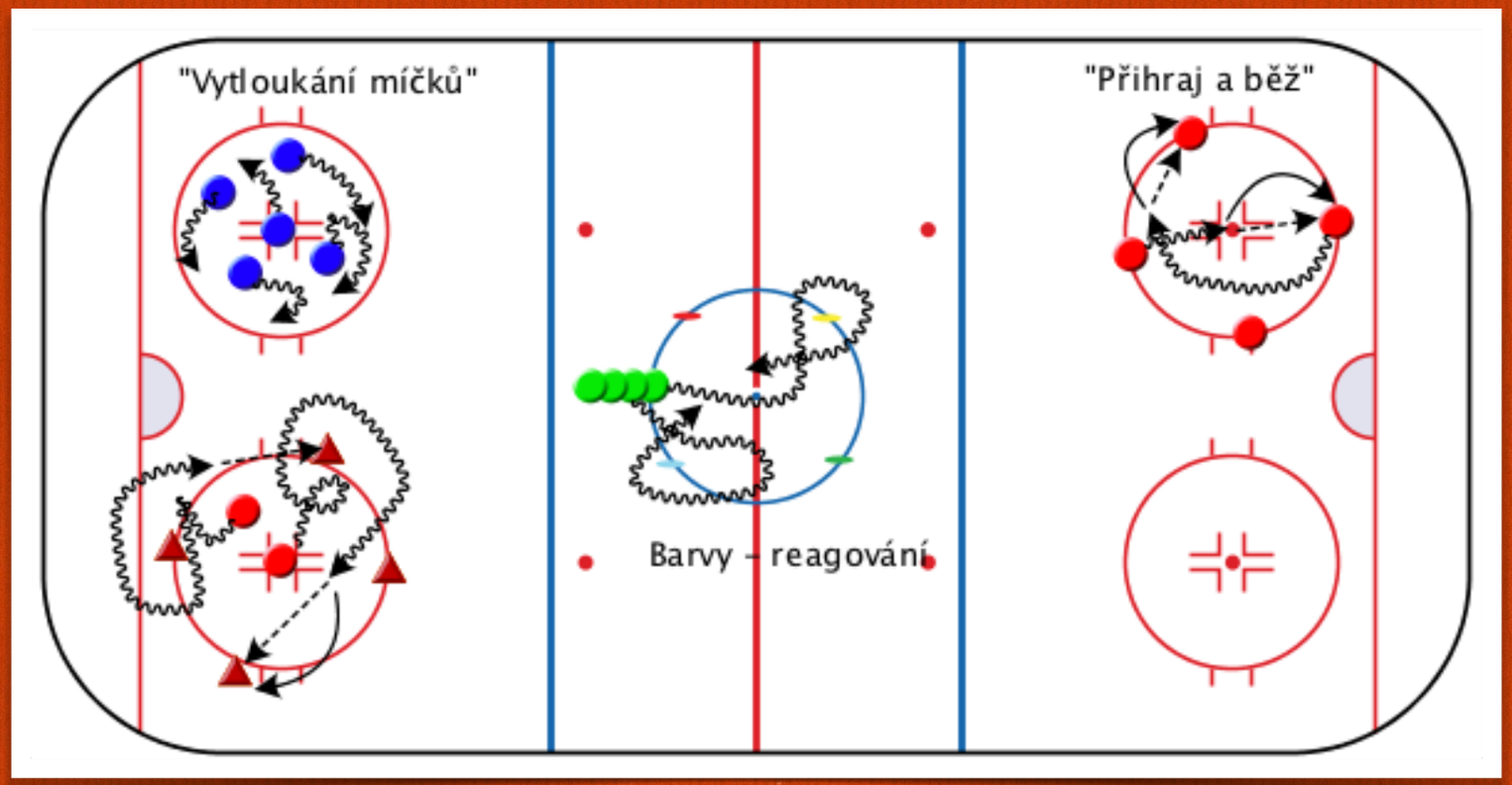


Zástupy na modré čáře

Zástupy na modré čáře - těžší verze

Využití kruhů pro vhazování

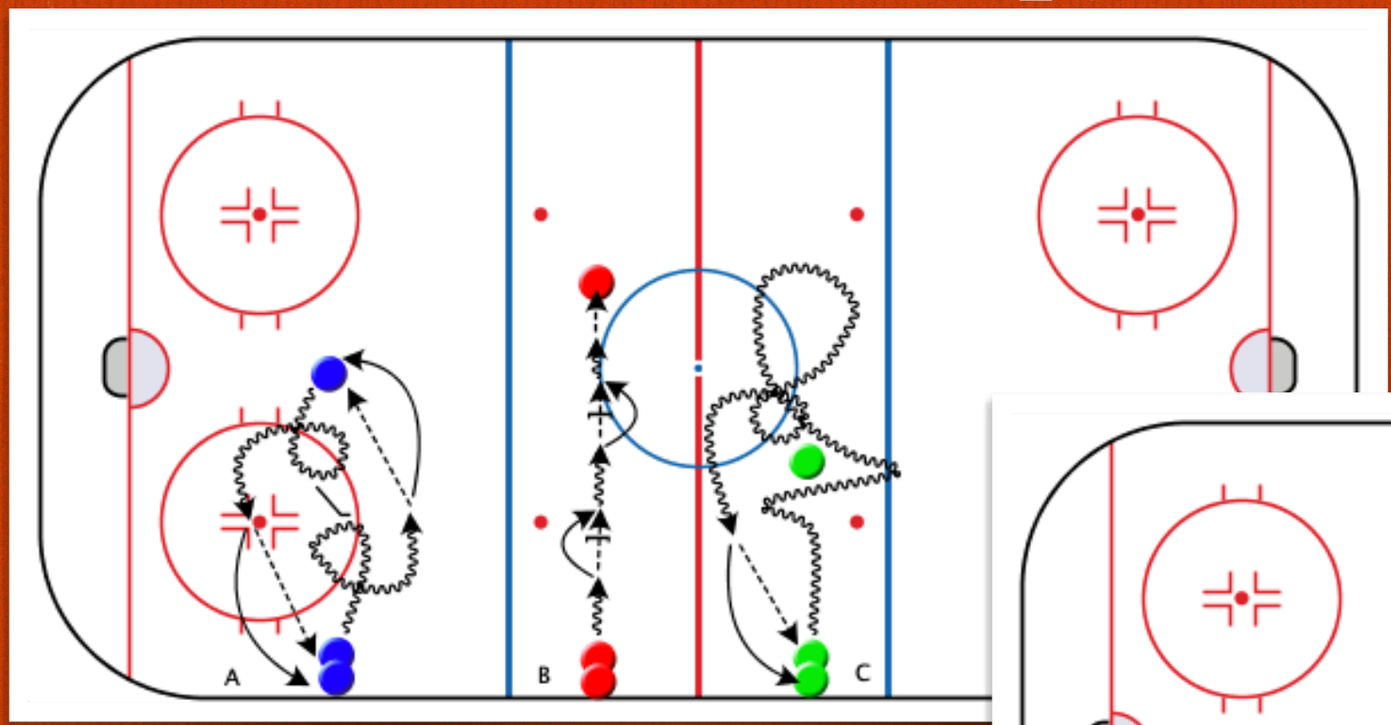
- Ideálně 4 - 6 hráčů v kruhu (dle věkové kategorie)
- Vyhodné je cvičení koncipovat tak, že hráči, kteří nejsou v pohybu pracují holí a vytváří tlak na hráče v držení míčku
- Doporučujeme 2 - 3 prvky o délce provedení do 4 minut

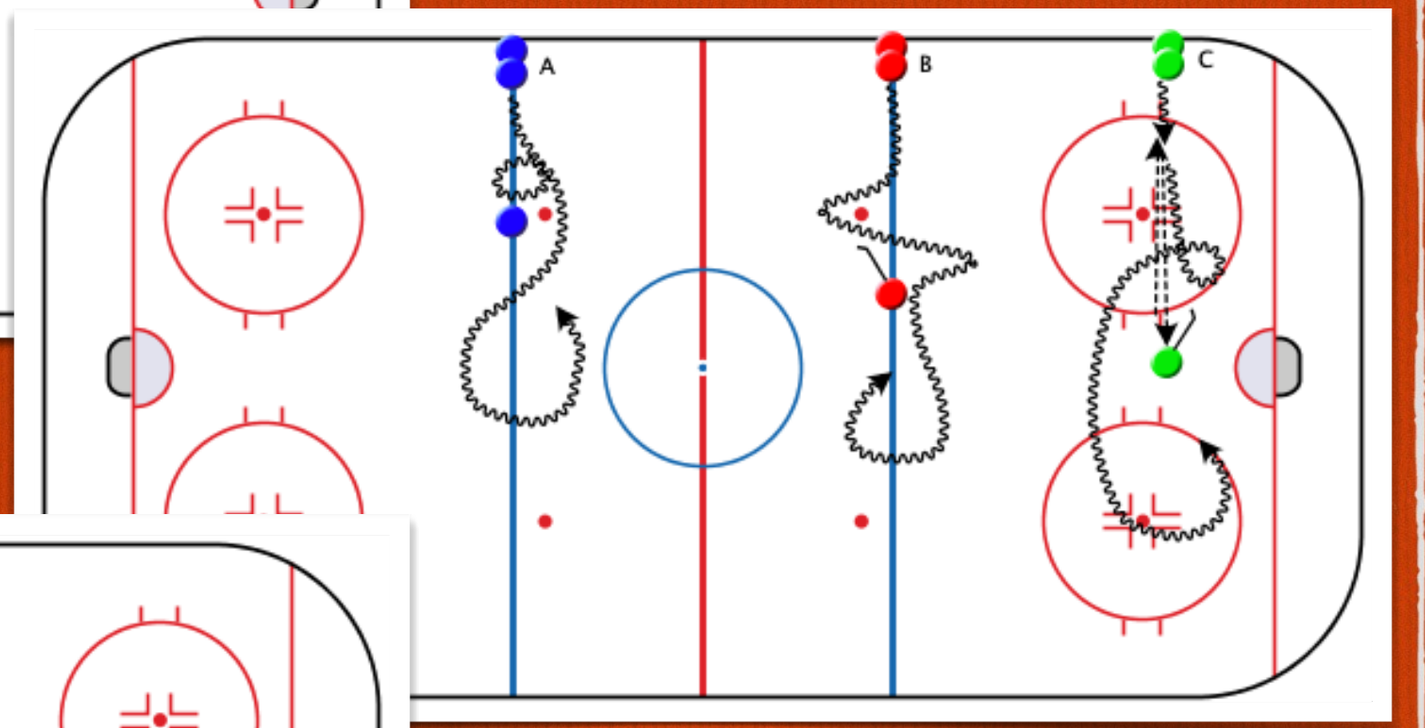


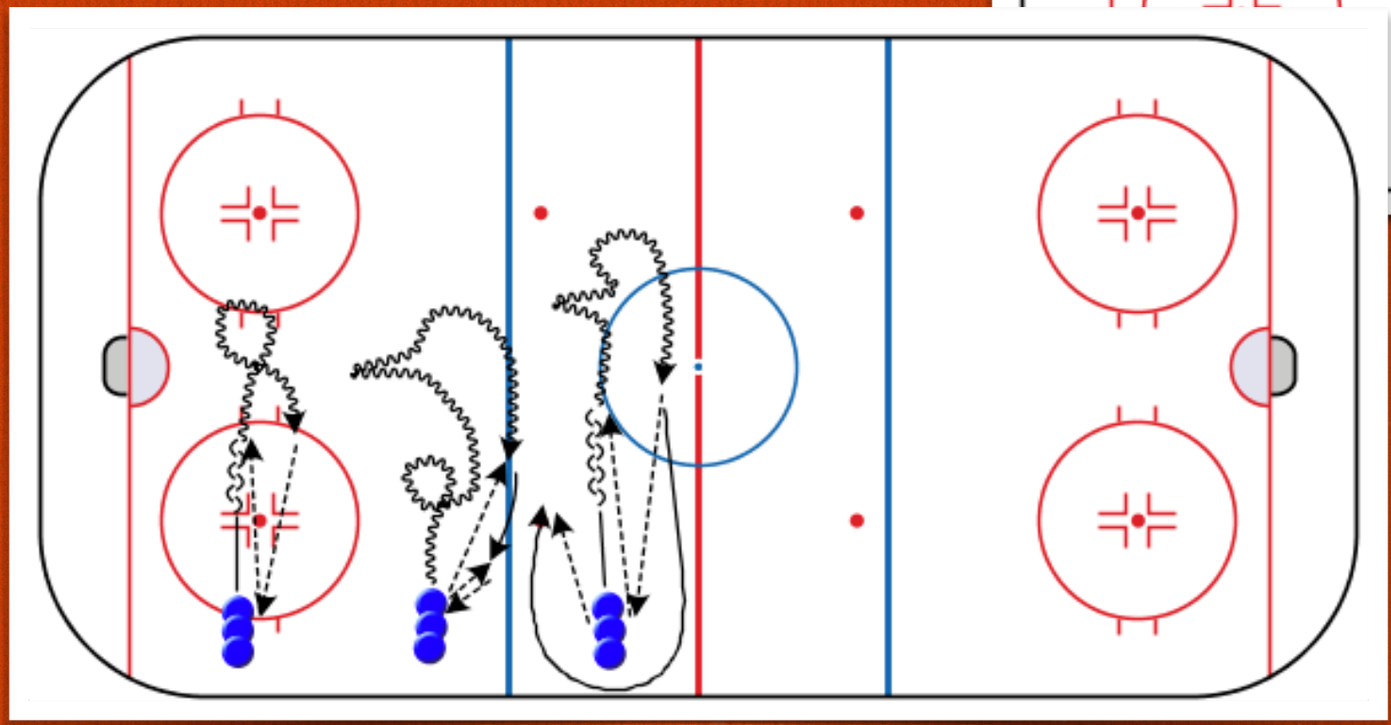
Vedení míčku a kličkа v kruhu

Dribling ve středovém kruhu

Zástupy u hrazení







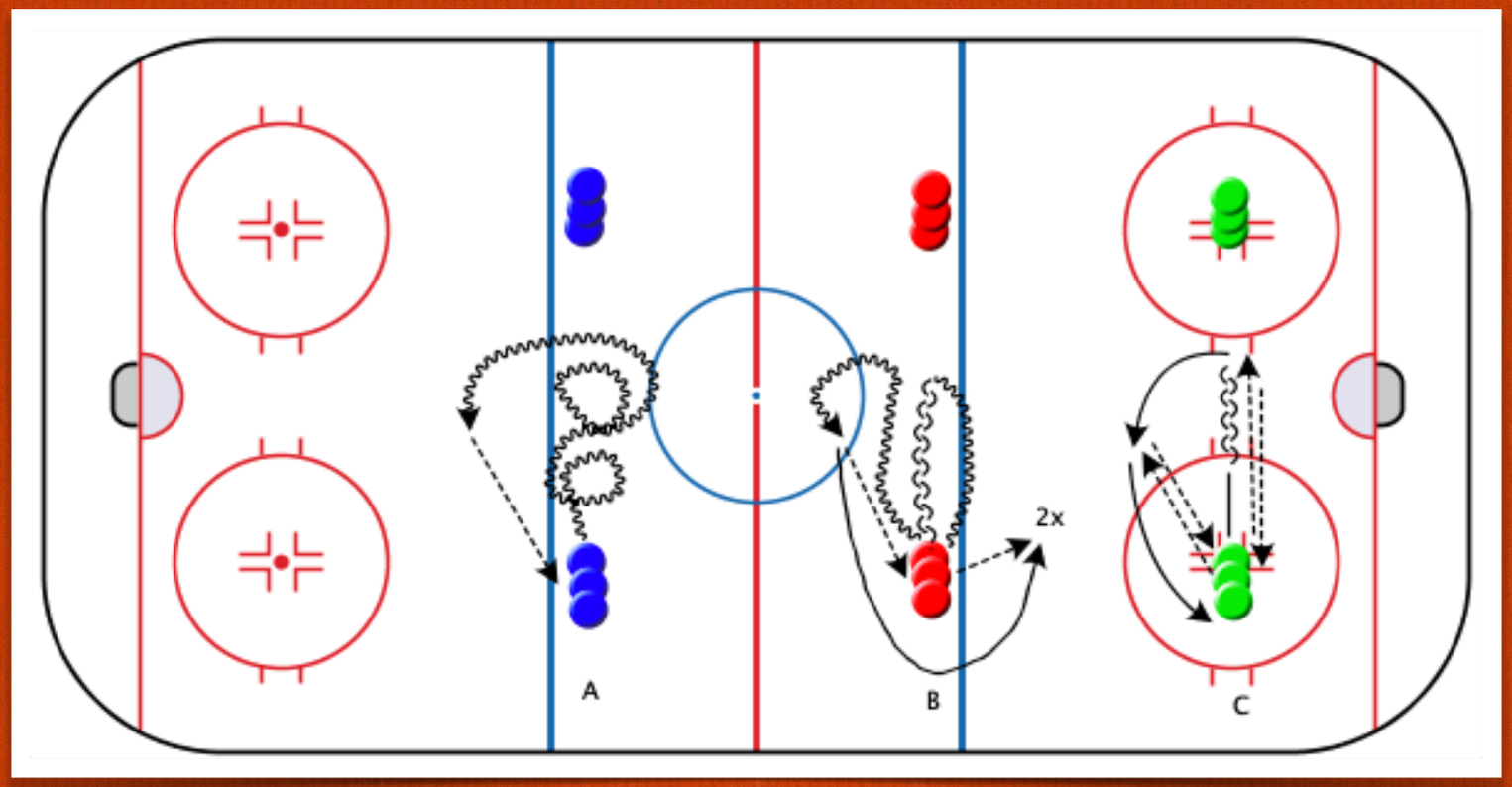
Zástupy u hrazení

Zástupy u hrazení (průprava klička)

Zástupy u hrazení (měkké ruce)

Zástupy u hrazení

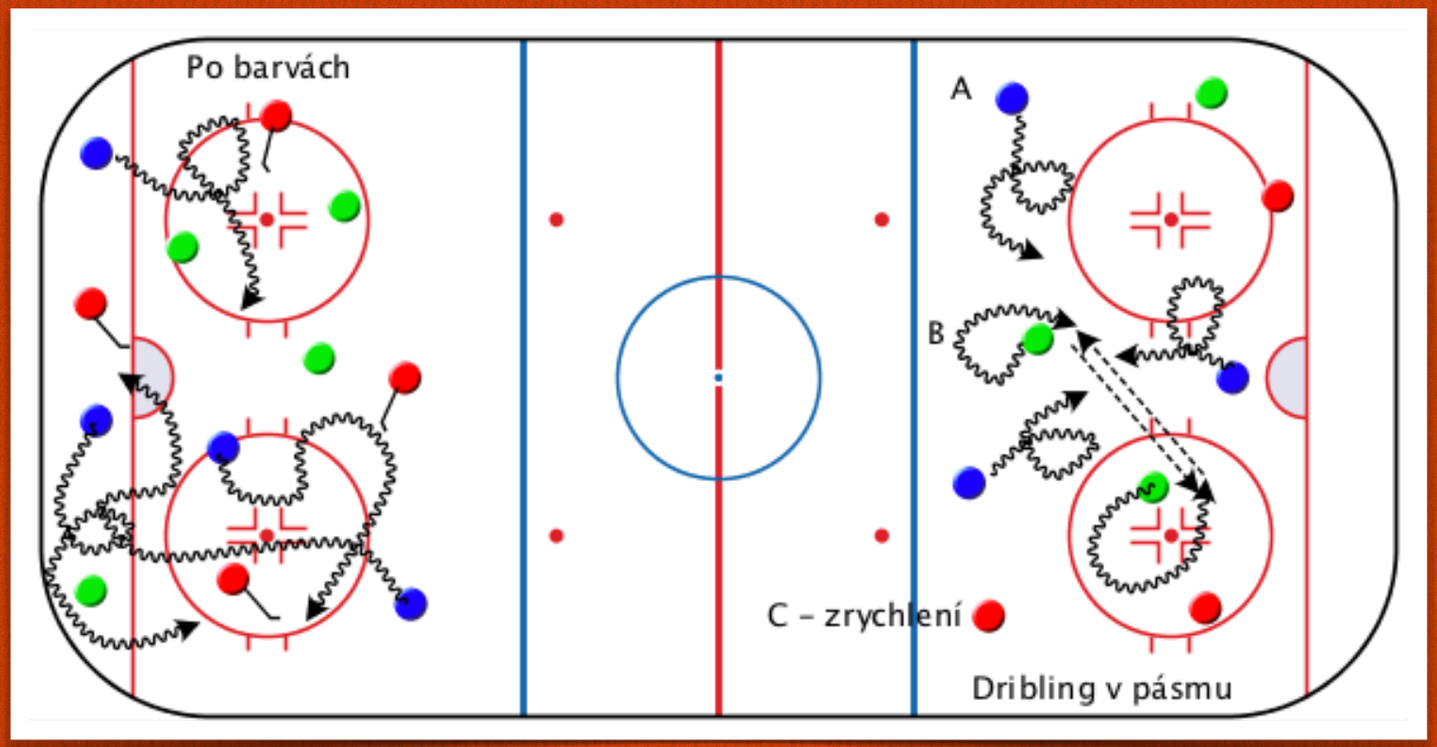
- ☐ Ideálně 3 - 4 hráči v zástupu (dle věkové kategorie)
- ☐ Vhodné zapojení pohybově aktivního hráče (první v zástupu) a také pasivního (druhý v zástupu)
- ☐ Doporučujeme 2 - 4 prvky o délce provedení cca. 3 minuty
- ☐ Možnost využití celé délky hřiště nebo stavění zástupů proti sobě

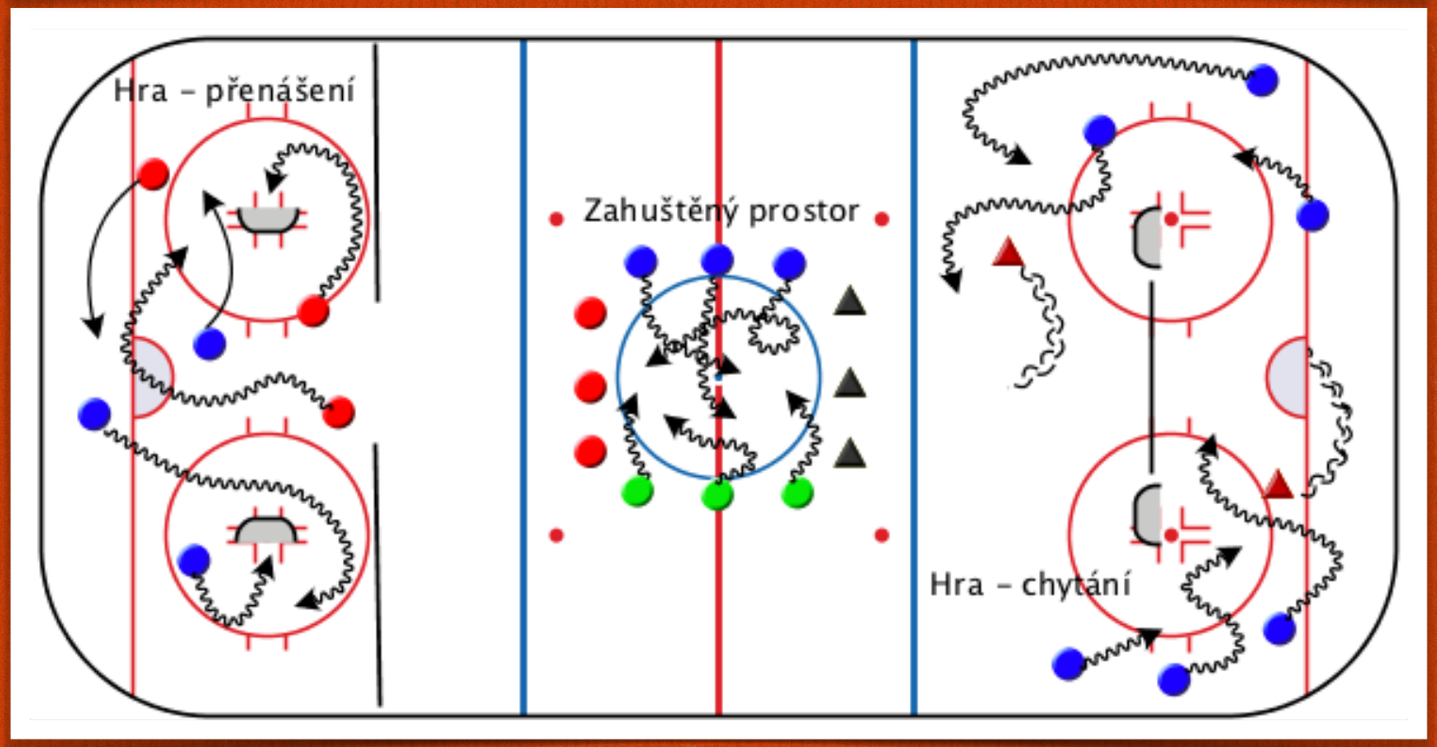


Skupinový nácvik

Skupinový nácvik

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





Zahuštěný prostor

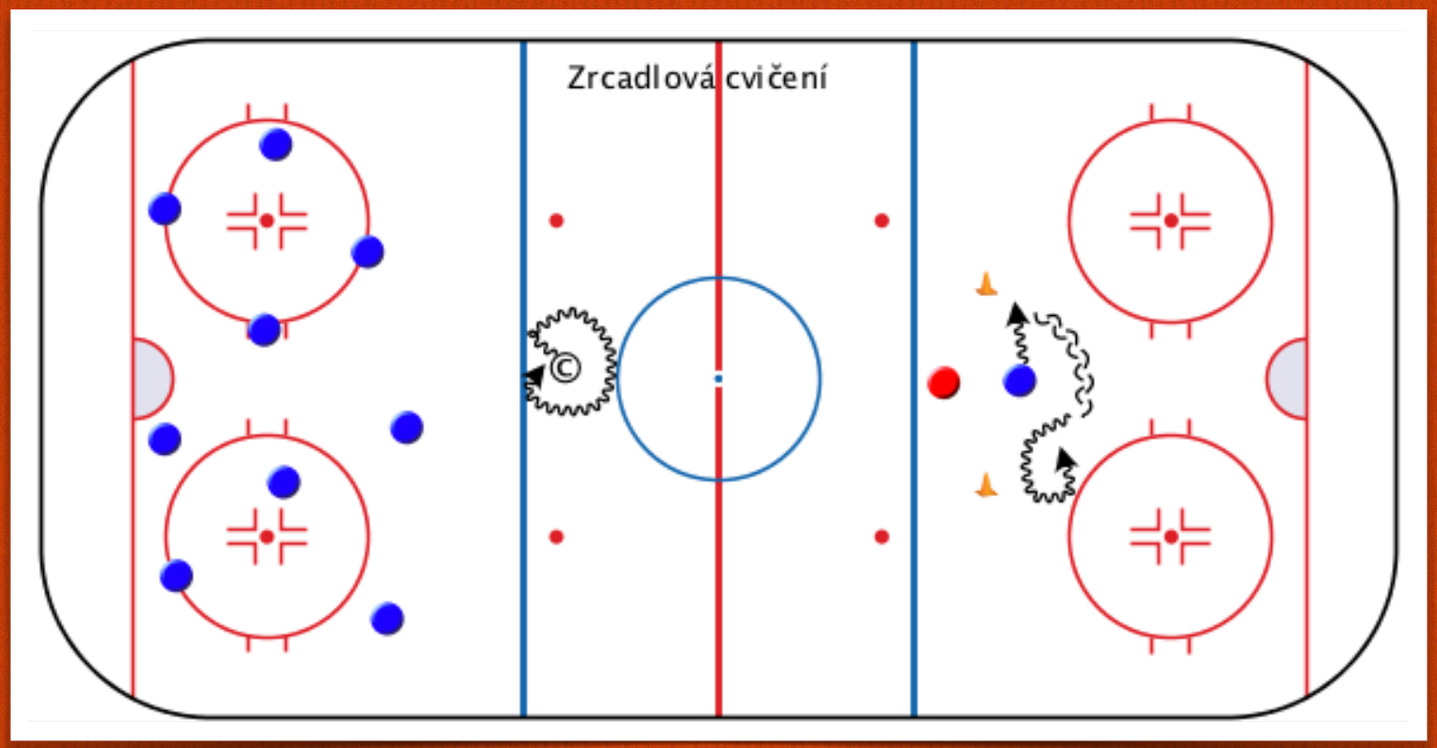
Zahuštěný prostor - více opakování

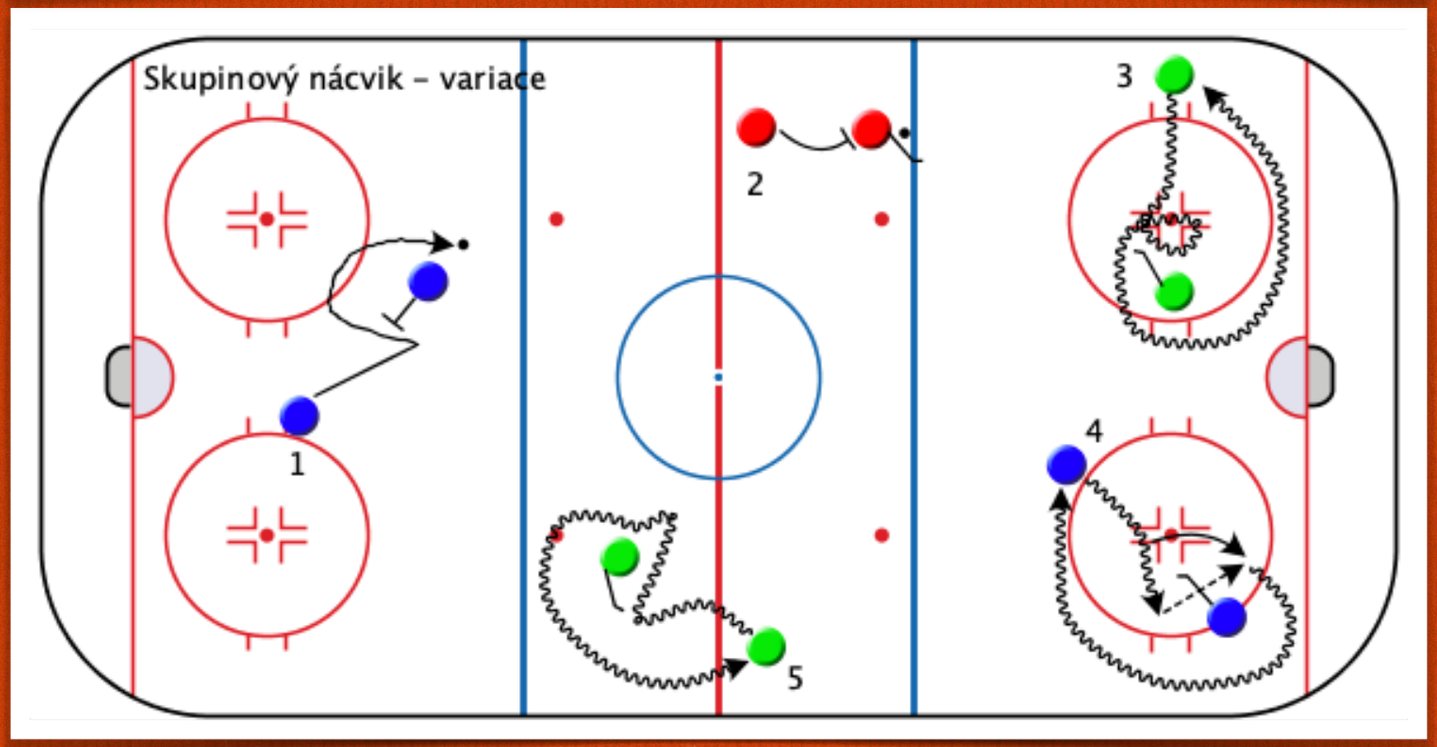
Zahuštěný prostor - jiný prvek

Zahuštěný prostor - vyšší frekvence

Skupinový nácvik

- Populární jsou tzv. zrcadlová cvičení
- Nácvik je možné koncipovat také do dvojic nebo trojic



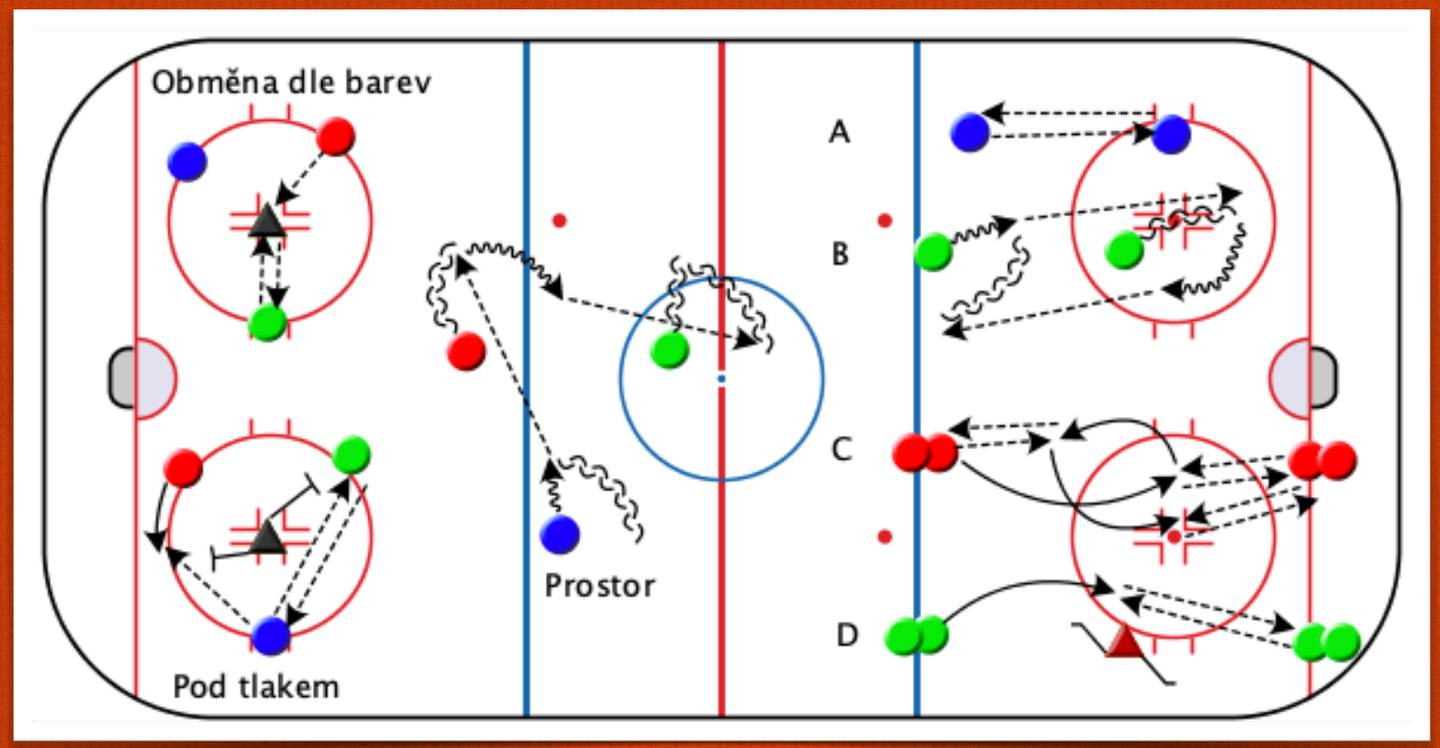


Nácvik krytí míčku ve dvojicích

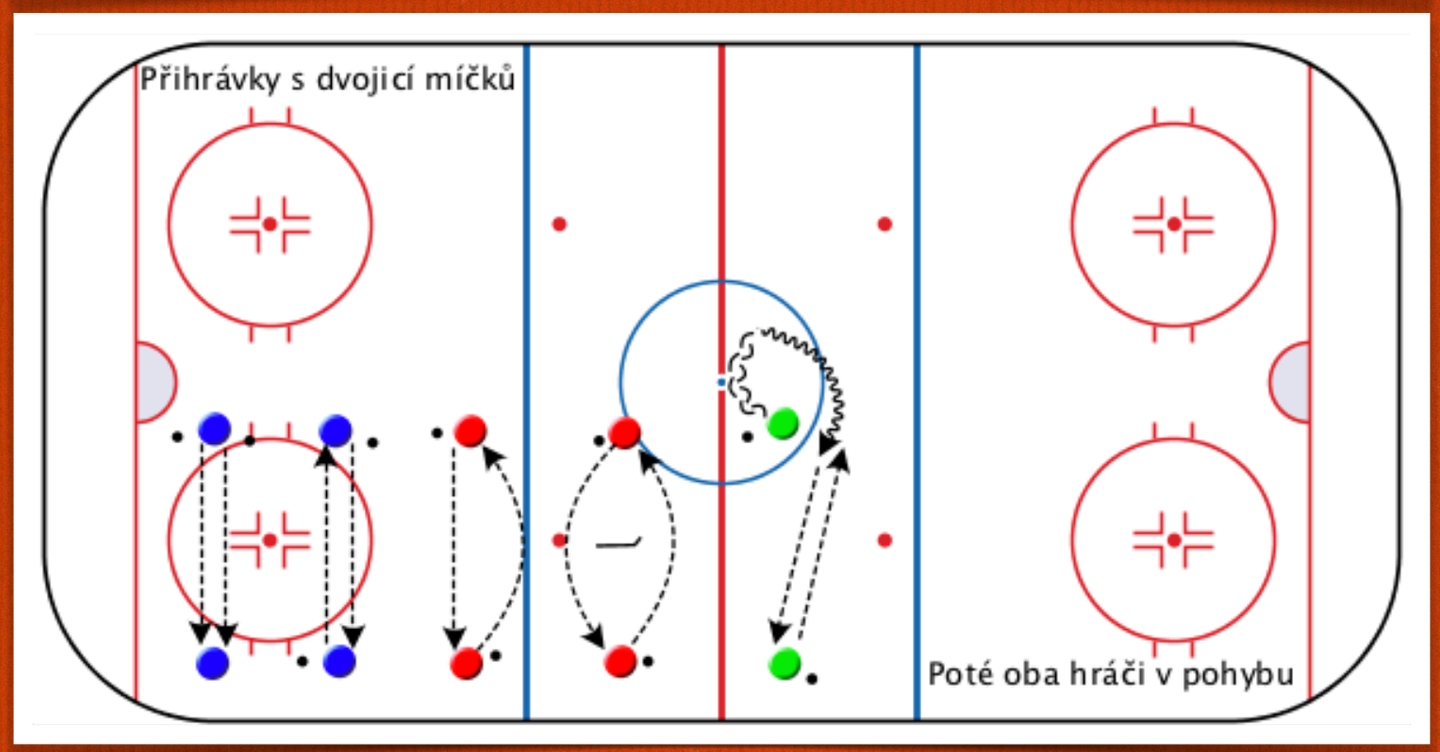
Reagování - …

Skupinový nácvik - přihrávka

- Nácvik přihrávky může být prováděn ve všech zmíněných formách



- Později je výhodné zvýšit náročnost využitím dvojice míčků



Nácvik přihrávky - trojice v pohybu

Nácvik přihrávky - pod tlakem

Pozor na přihrávku v úvodní části TJ

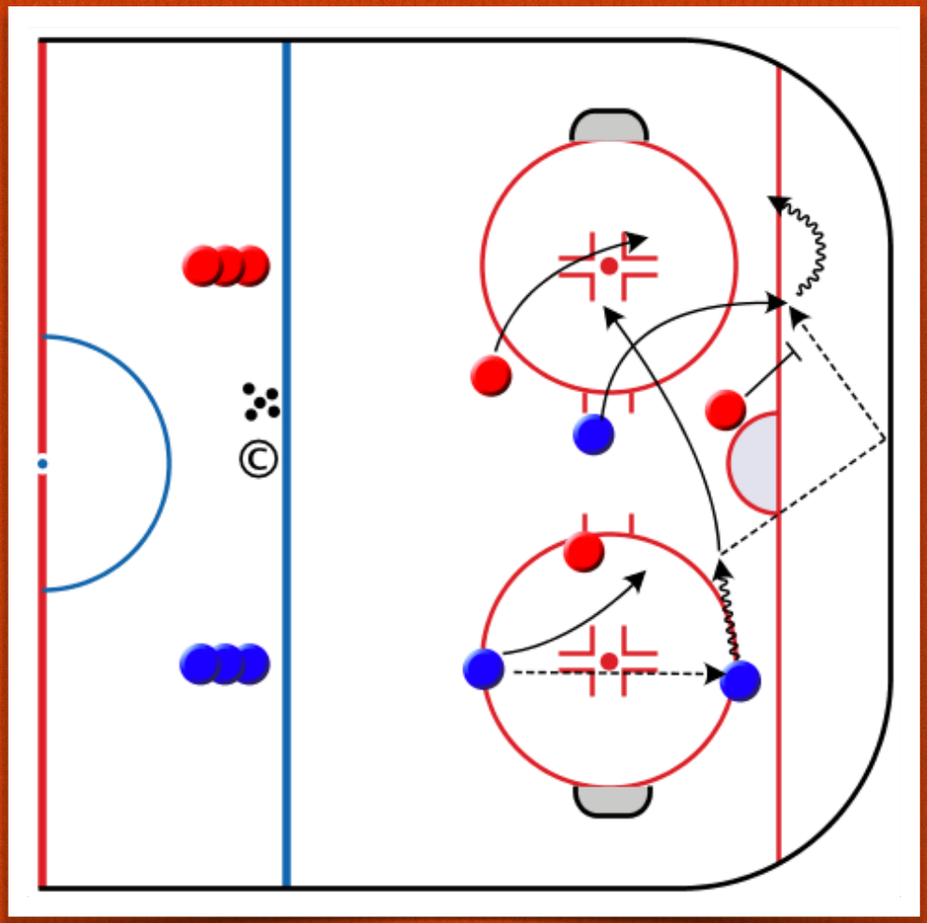
Proč?!

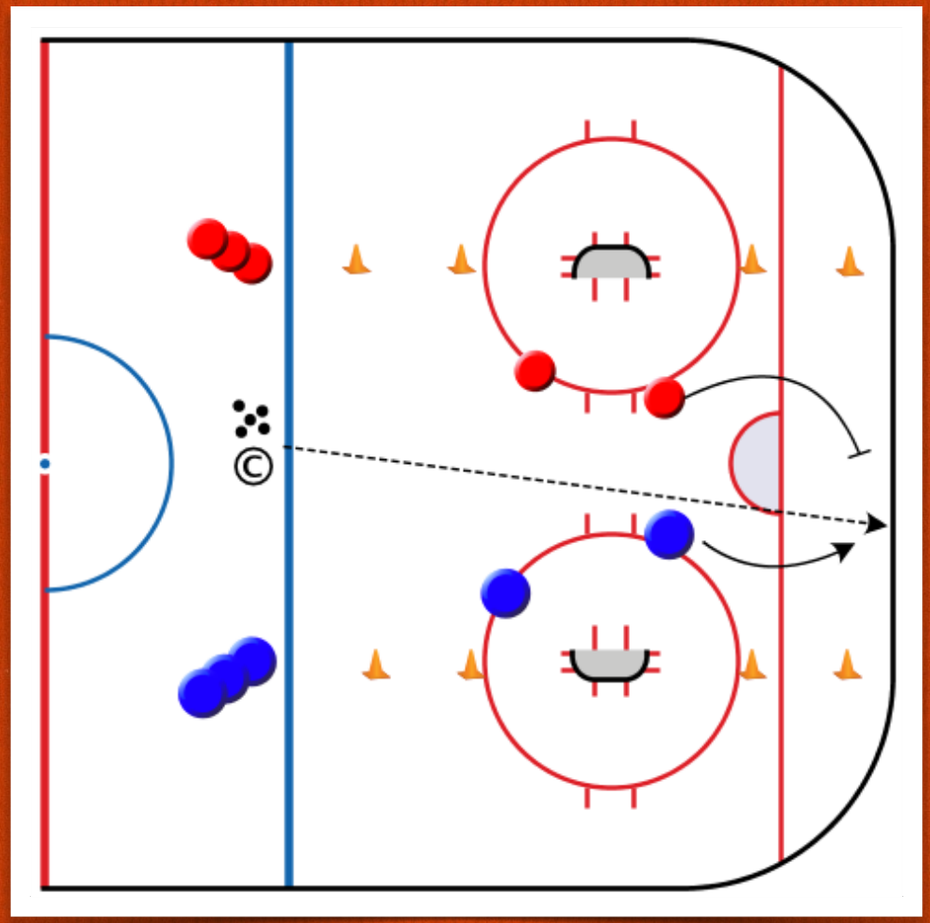
Nácvik přihrávky - zpracování

Co je úskalím zapracování?

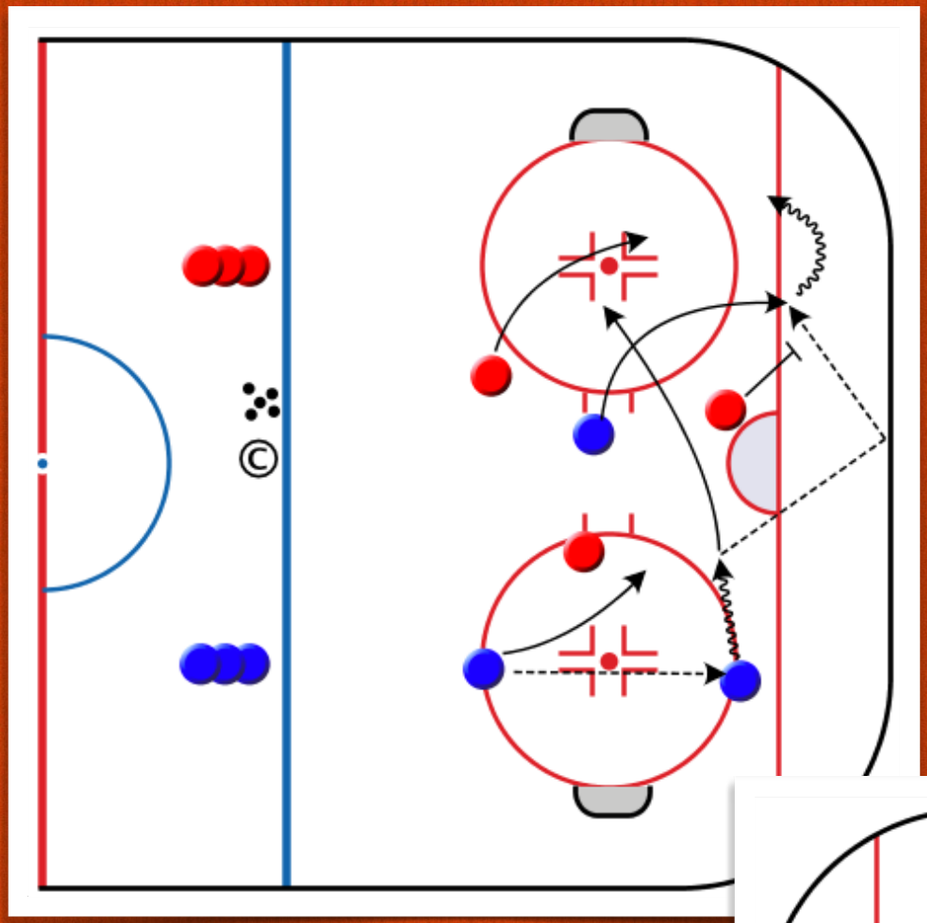
Na koho nezapomenout!

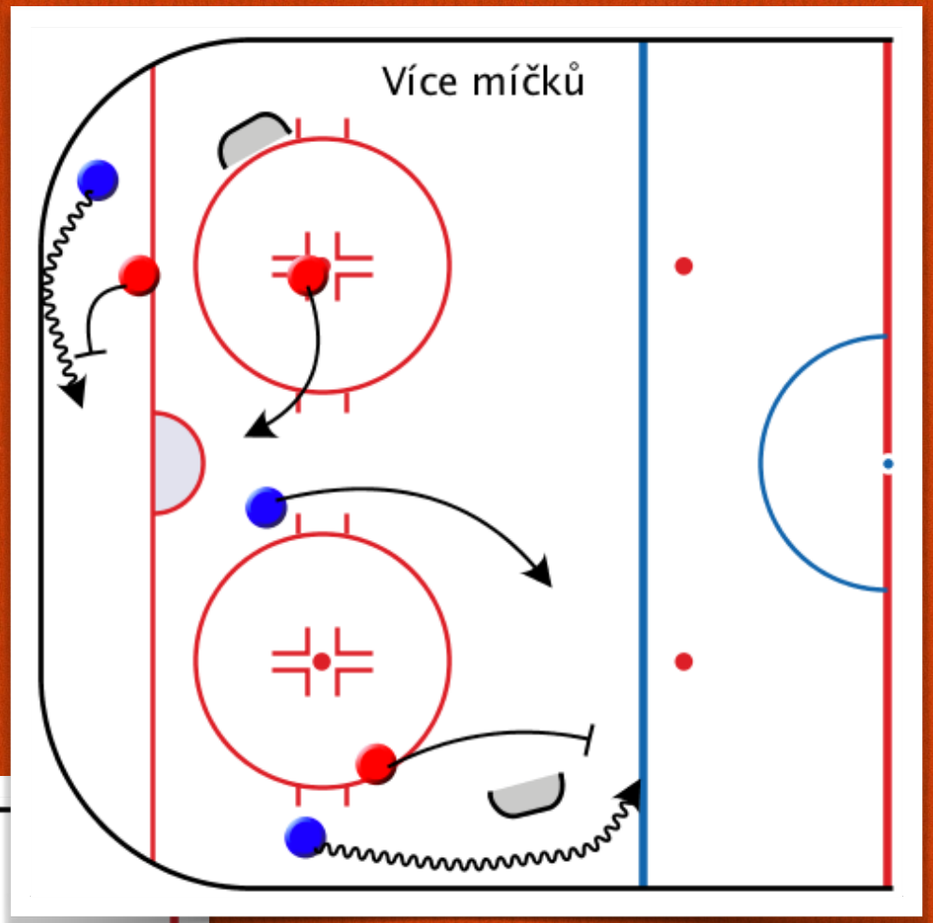
A co hra!? Patří do úvodní části?!

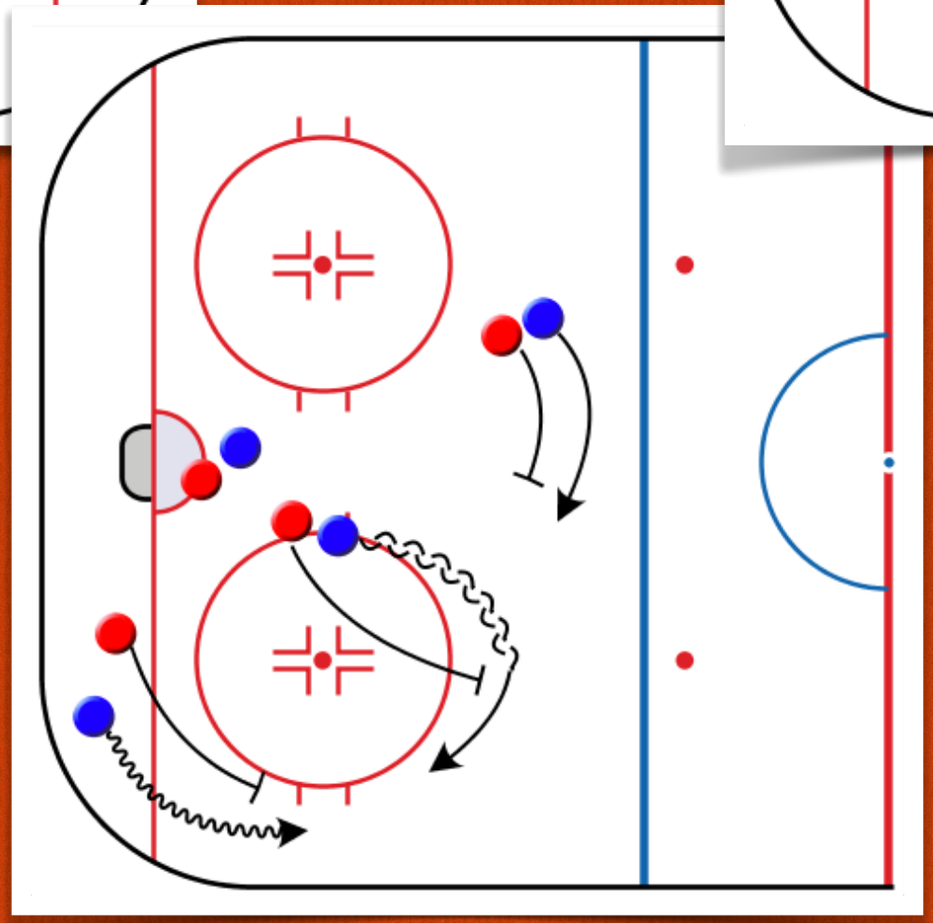




- ☐ Hra do úvodní části TJ patří!!!
- ☐ Vhodnou formou je hra **volná**
- ☐ Doporučujeme změnšit prostor, upravit počet branek nebo míčků




Více míčků



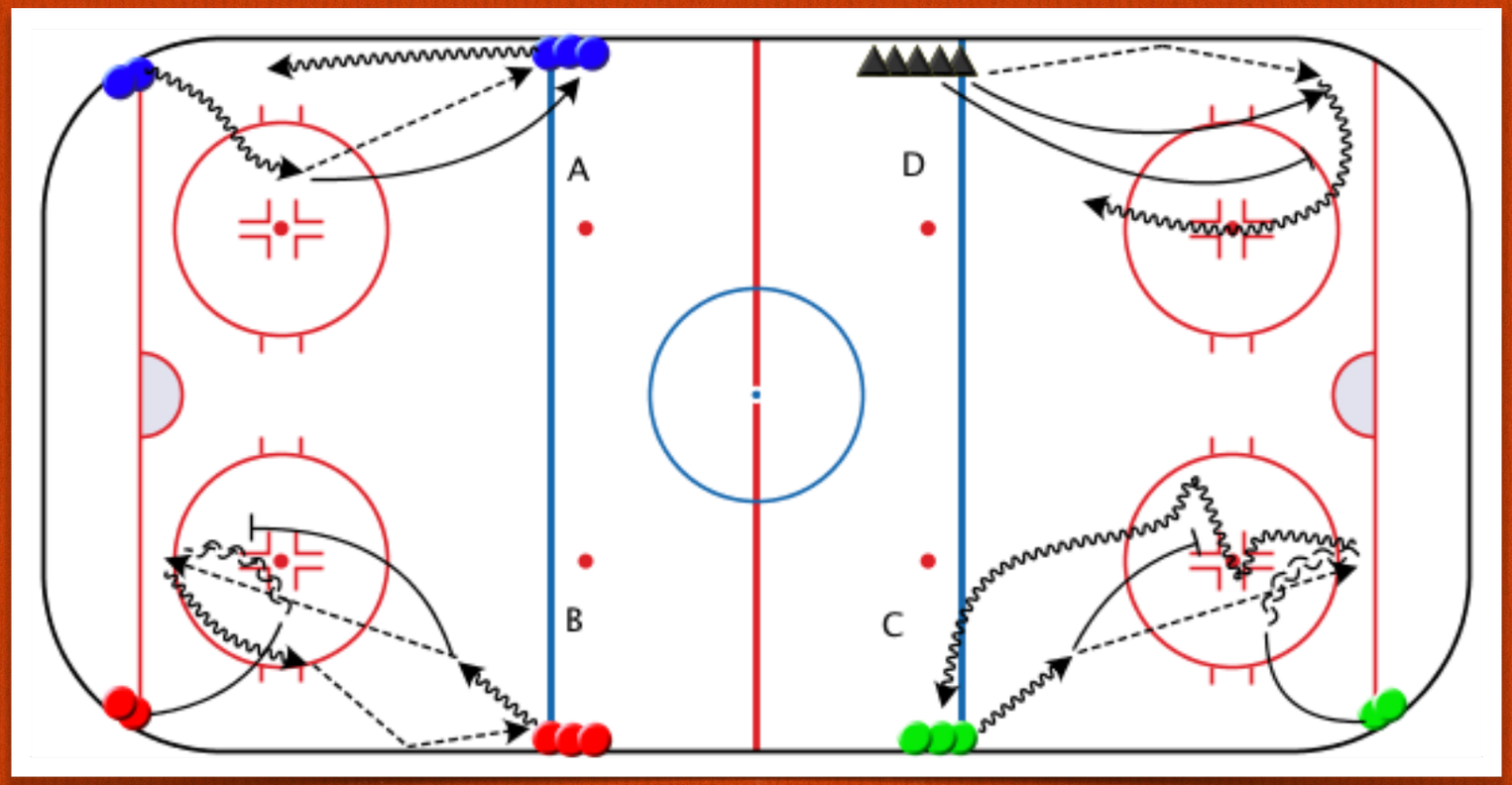
A co jiné formy hry!

Jaké zásadní myšlenky nezapomenout?

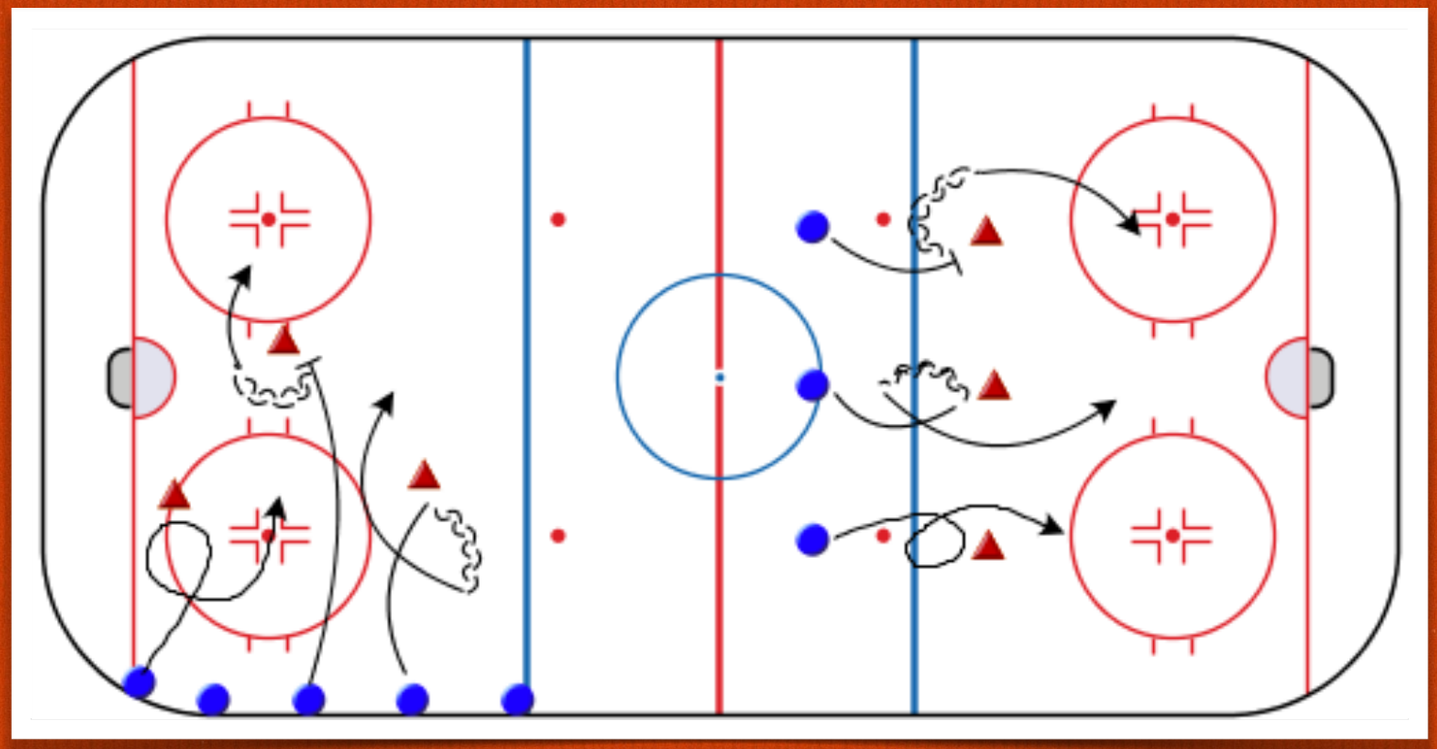
- ☐ Proč nedávat statické prvky na začátek TJ?
- ☐ Proč se nebát zapracování a her?
- ☐ Jaká je vazba úvodní části TJ na hlavní?

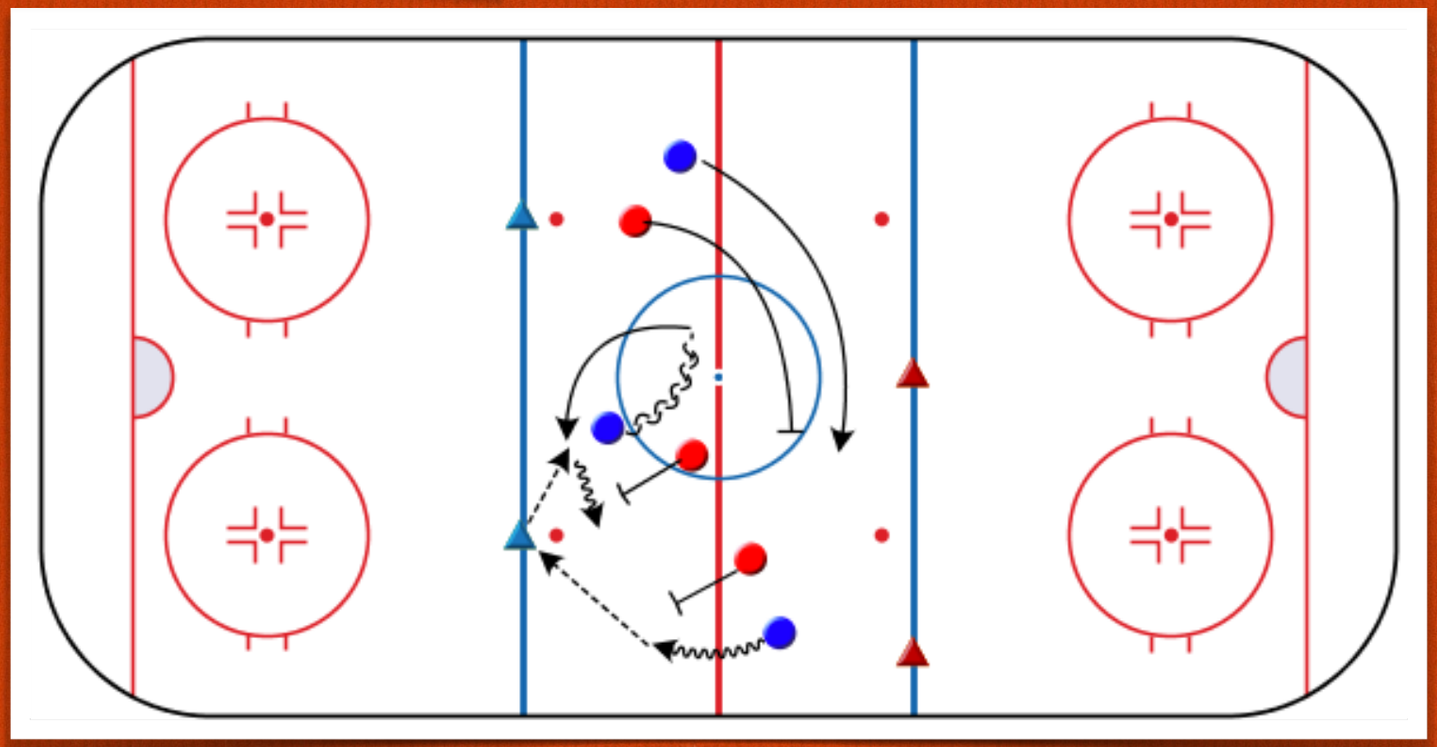
Průpravná role zapracování

- ☐ Obsah zapracování koresponduje/navazuje na obsah hlavní části TJ
- ☐ Stejné tematické zaměření, podobné prvky, podobné techniky atd.
- ☐ Platí zejména pro 1-1
- ☐ Další využití - rozehrávka, rovnovážné herní situace atd.



Průpravná role zapracování





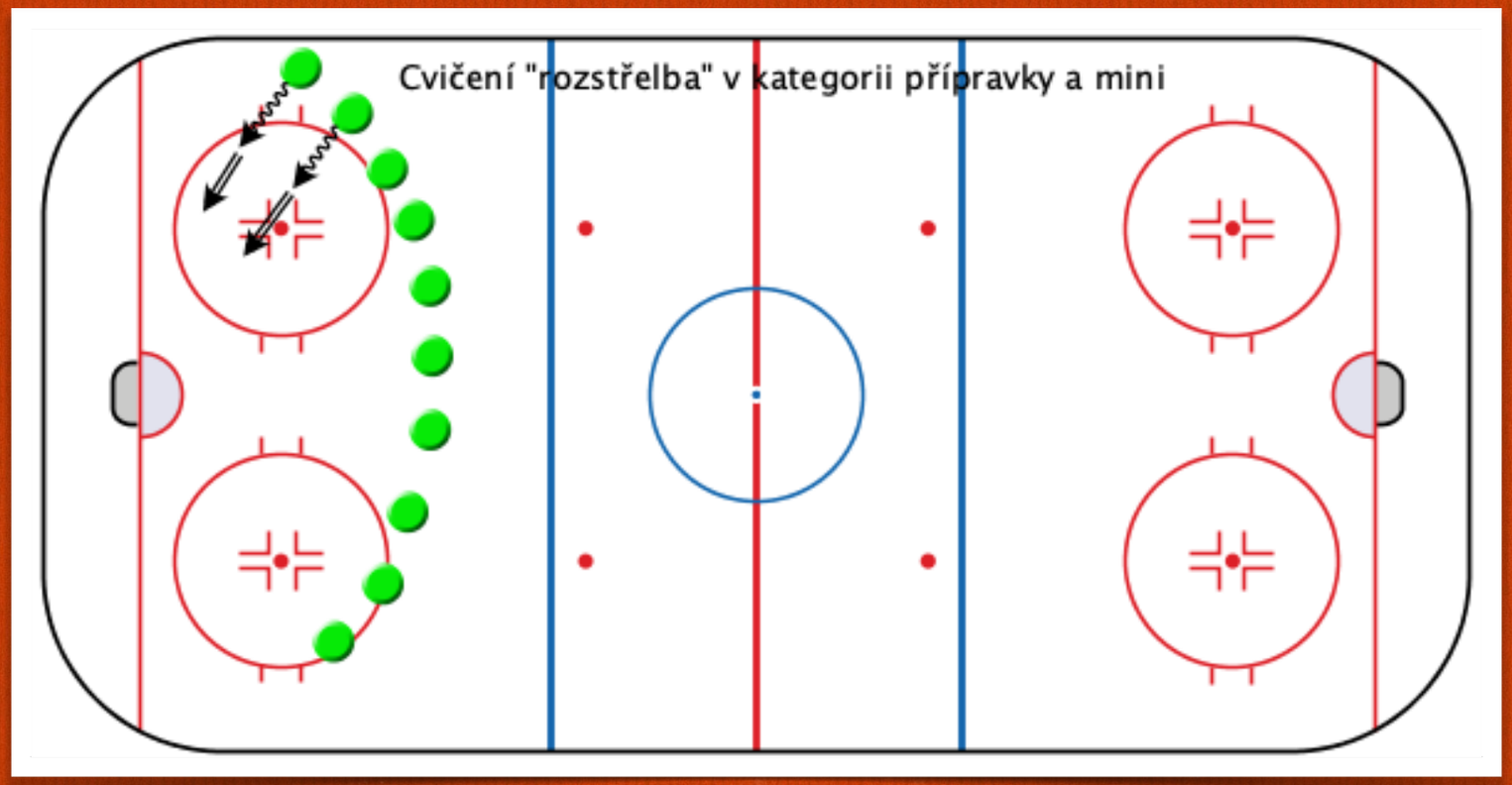
JPService
25
BAUER
NEXUS 1N
CZECH BALL HOCKEY TEAM
17
UCHER

Cíle hlavní části tréninkové jednotky

- Mohou se lišit **dle typu TJ** (kondiční, nácvičná, zdokonalovací, smíšená, regenerační aj.)
- Mohou se lišit **dle tréninkového období** (fáze přípravy)
- Význam - nejvyšší efektivita pro učení, zdokonalování
- Pozor na první cvičení hlavní části - vyvarovat se velkému množství přihrávek a zakončení bez přípravy
- Významné rozdíly mezi kategoriemi

Rostřelba

- ☐ Jaké úskalí má zařazení cvičení v kategorii U11 a U9?
- ☐ Jak uvedené úskalí vyřešit?
- ☐ Jaký je význam pro brankáře?
- ☐ Pozor na stereotypy!

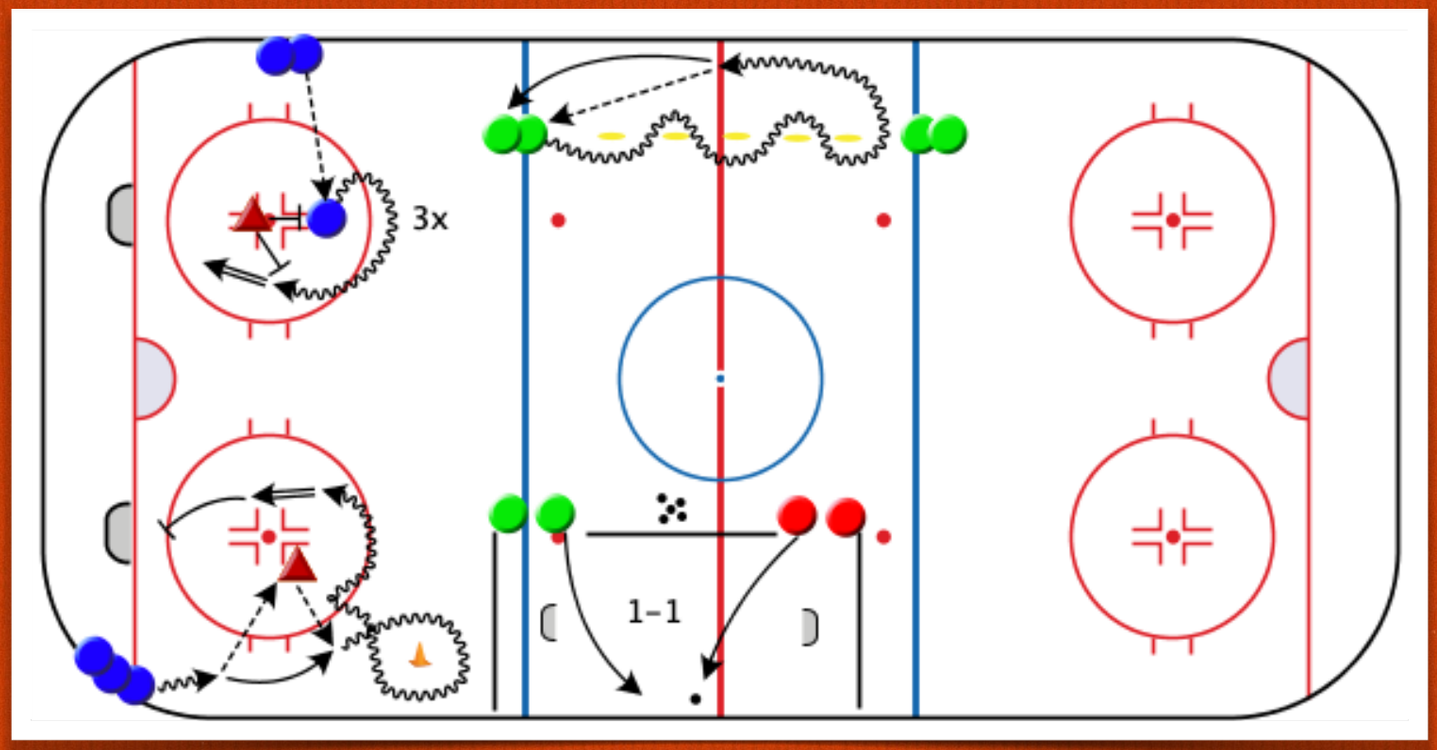


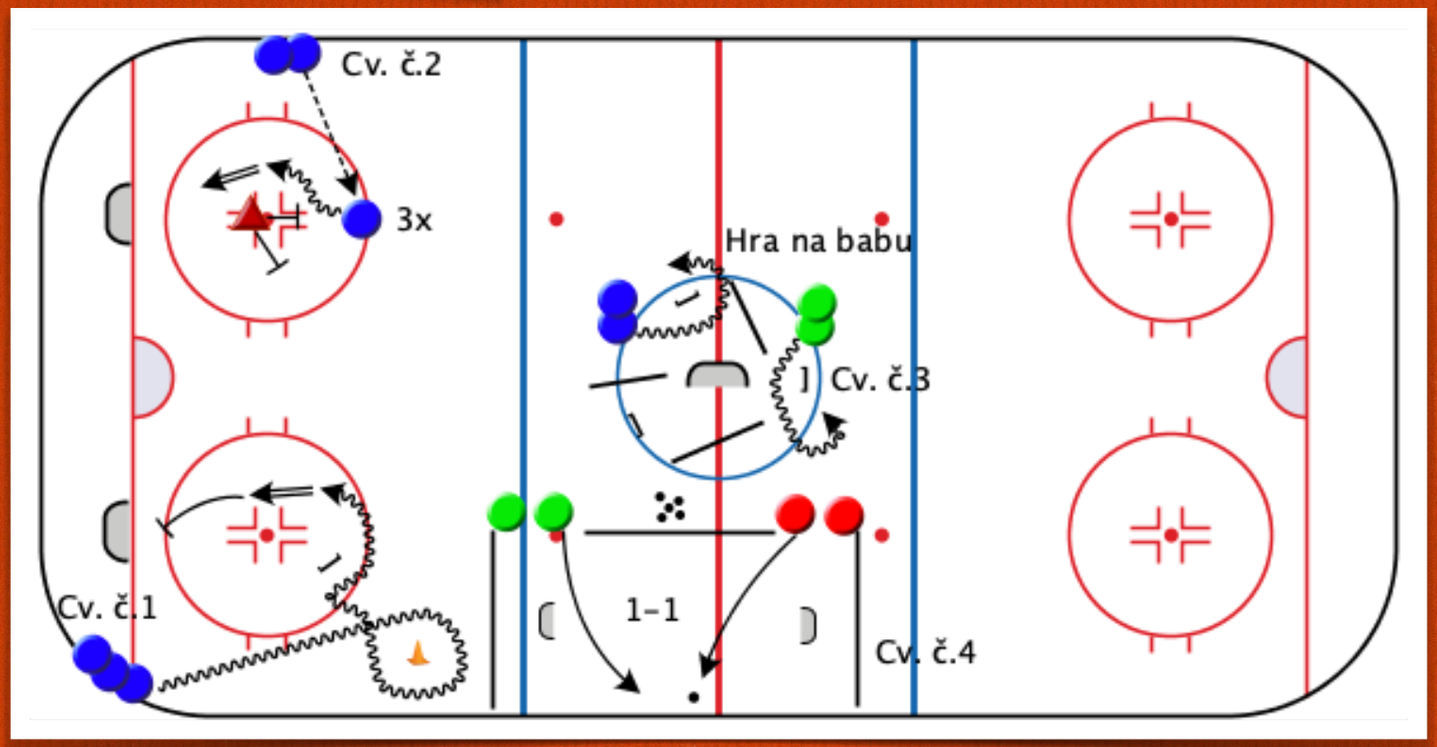
Jaké formy a podoby hlavní části TJ zvolit?!

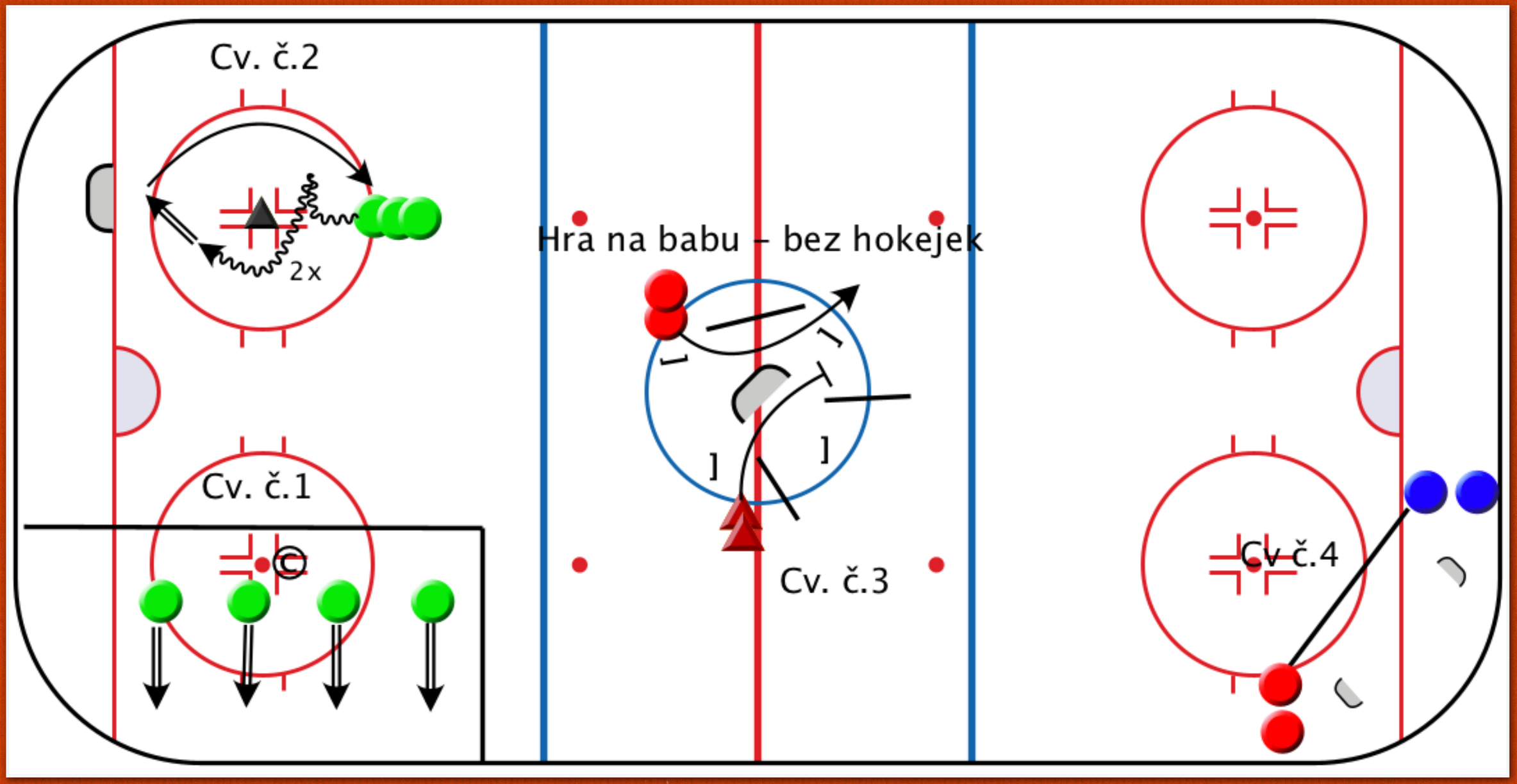
Co ovlivňuje rozhodnutí?

Herní přístup ke stavbě TJ …

Podoba a forma TJ v kategoriích U11 a U9







Proč je trénink na stanovištích v U11 a U9 tolik efektivní?!

Jak toho účelně využívat pro rozvoj hráčů a hráček!

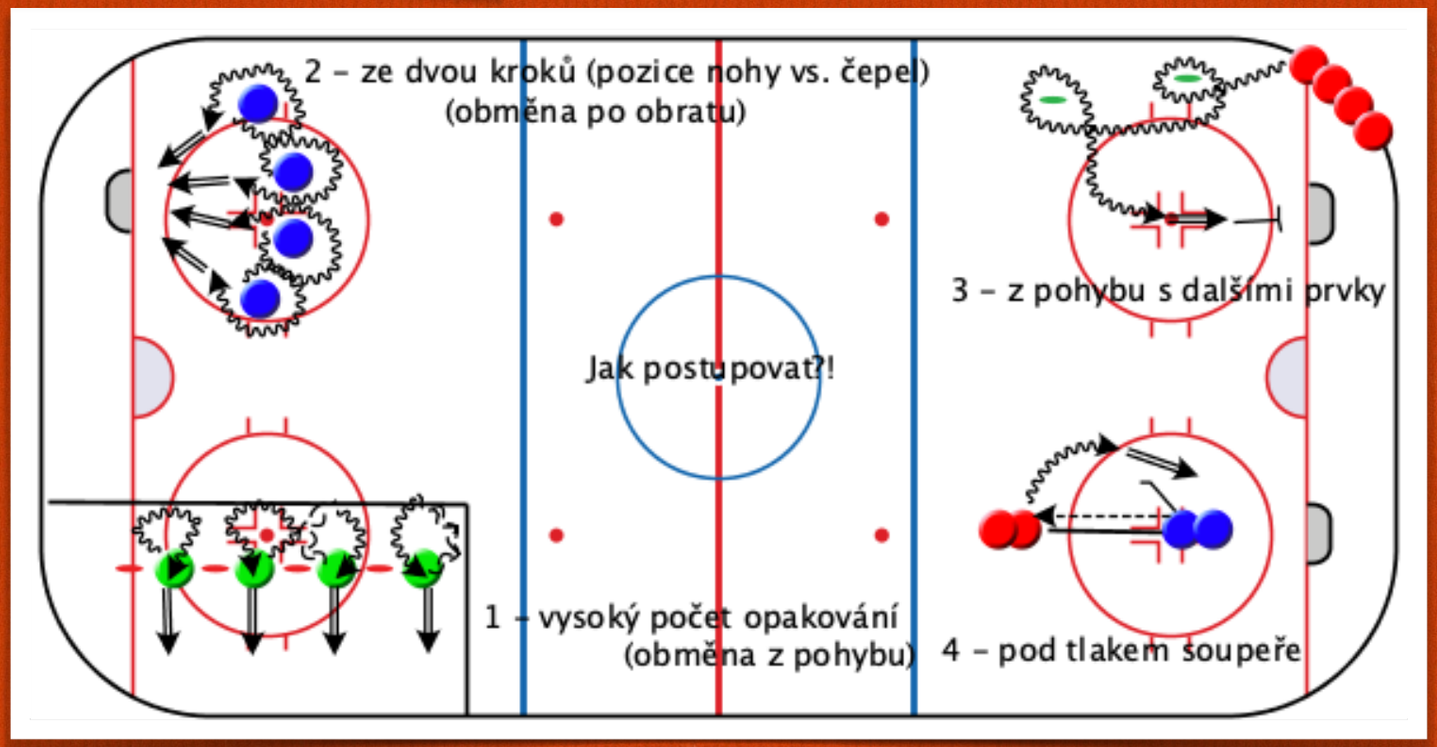
ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU
www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

Přínosy tréninku na stanovištích

- Efektivní forma tréninku z pohledu **počtu opakování** a **využití času** tréninkové jednotky
- Efektivní forma tréninku z pohledu **učení a rozvoje hráčů rozdílné výkonnosti**
- Významně vyšší pozornost, soustředění dětí a prostor pro komunikaci
- Hlavní metodou vysvětlení je **ukázka**, až poté slovní popis

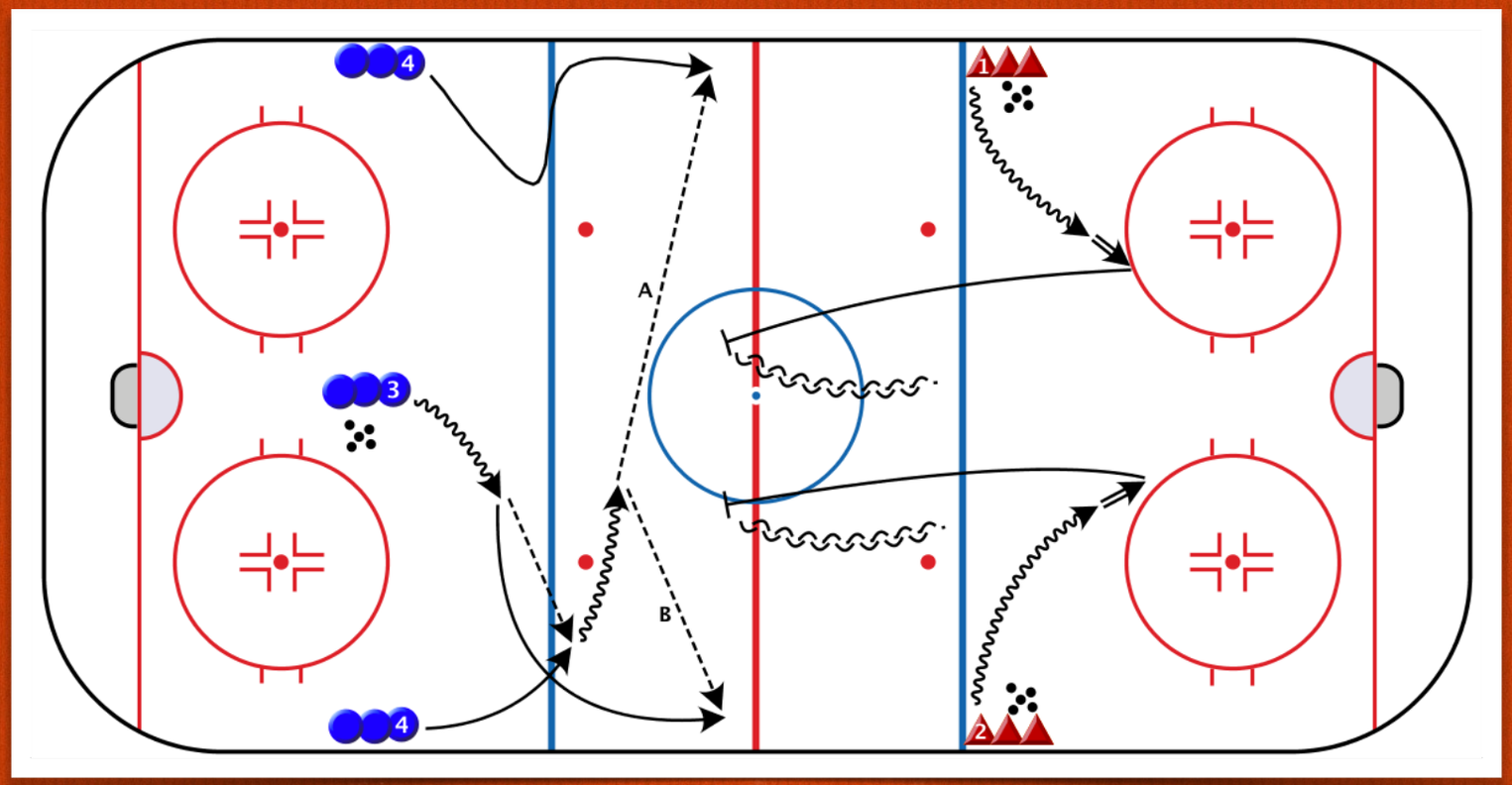
Hra jako jedno ze stanovišť …

A co střelba a její nácvik?!



A co návaznost cvičení v rámci TJ?

- ☐ Začínat osvojením nových dovedností, koordinačně náročnými cvičeními nebo rychlostními vstupy
- ☐ Zařazovat maximálně 3 – 5 cvičení
- ☐ Obsah cvičení nebo číselná struktura (nacvičovaná situace) na sebe navazují



AUTOSALON
BAUER
MARJEN
EGE
jersey53.com

Hlavní část - rekapitulace

- Obsahuje maximálně 3 - 5 cvičení
- Vhodná pro osvojení nových dovedností, rychlostních a koordinačně náročných prvků
- V kategoriích U11 a U9 je nejefektivnější formou tzv. trénink na stanovištích

BAUER
CCM
USA
USA
USA
USA
USA
CANADA
HAGAN
WARRIOR
D-GEL
INTEGRAL TEAM

Cíle závěrečné části tréninkové jednotky

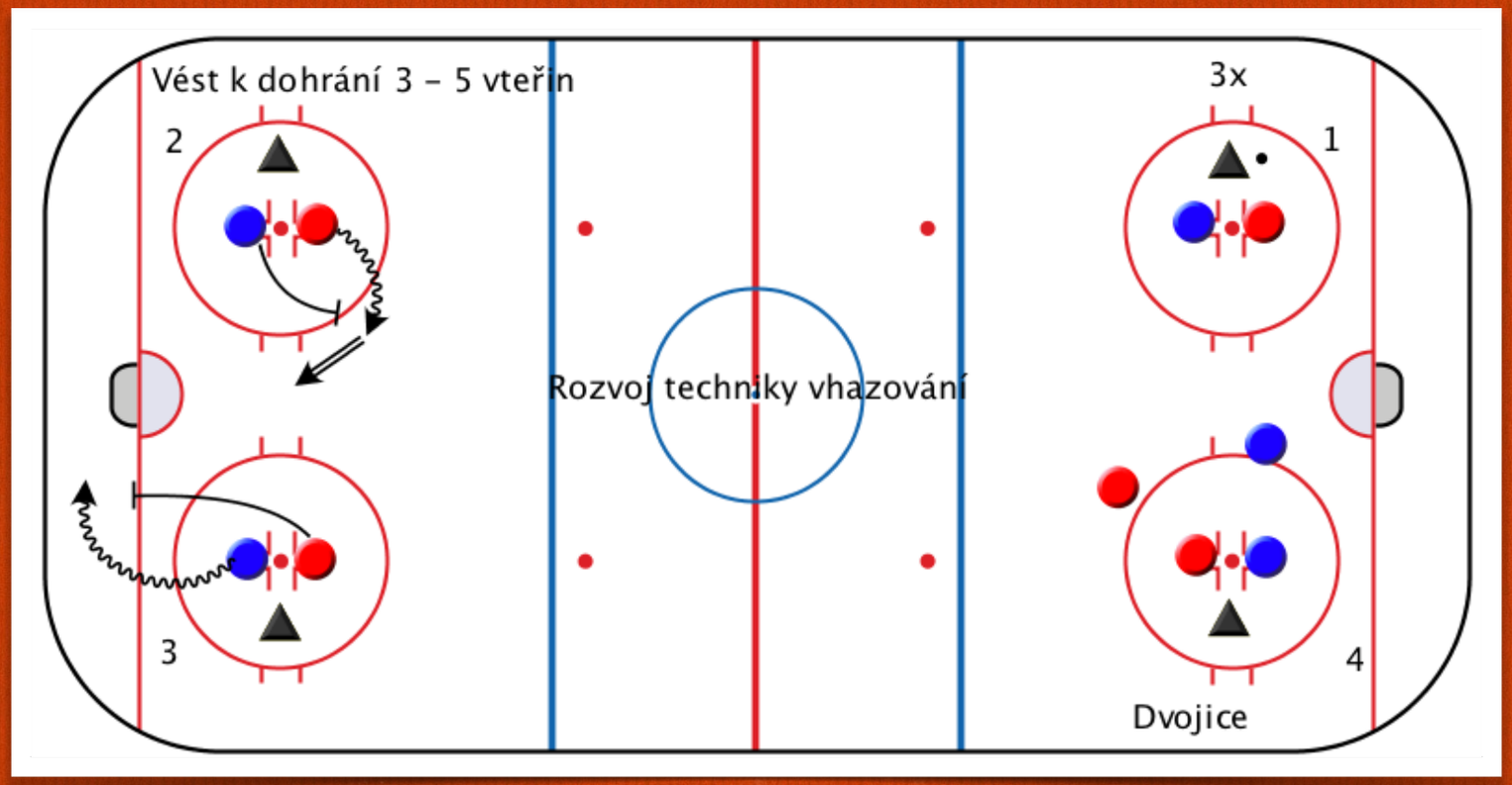
- Nastartování zotavovacích a regeneračních procesů
- Mentální a sociální aspekt
- Lze rozlišit dynamickou a statickou část

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

Vhazování?!

- ☐ Cílem je zdokonalení technik a herních činností jednotlivce při vhazování
- ☐ Nejdříve ve trojicích (3 vhazování v řadě - vyšší efektivita a počet opakování)
- ☐ Vést k dohrání po dobu několika vteřin
- ☐ Poté 2-2 (podstatnou není nácvik rozestavení)



Vhazování - technika provedení

Vhazování - růst tlaku

Vhazování - dvojice

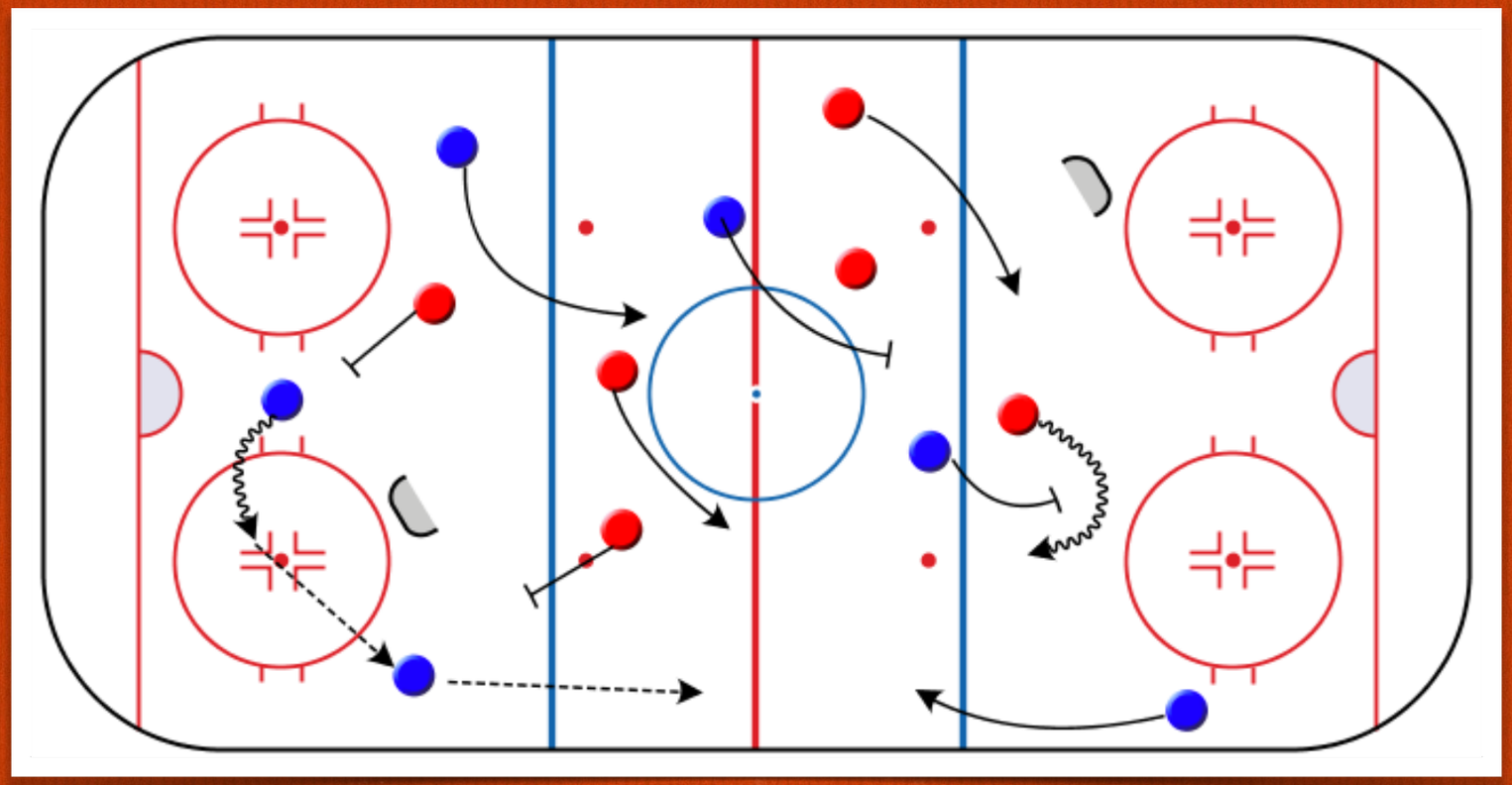
Vhazování - trojice

Příklad využití hry v závěrečné části

- Např. 8 - 12 střídání po 45 vteřinách hry 5 - 5 - hra je zastavena při chybném rozebrání hráčů soupeře = **Řízená hra** (cca. 15 minut)

- Poté např. 6 - 8 minut **volná hra** 6-6 s dvojici míčků (spontánní činnost - cílem emoce)

- Řízená hra přechází v hrou volnou



ZÁKAZ KOUŘENÍ
aréna
McKINLEY
24
CANADA
91
29
79
71

I cesta může být cíl …

Děkuji za pozornost

ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz