*Martin Komárek*
*Vzdělávání trenérů*
*Komise mládeže a metodiky ČMSHb*

# Metodická řada - význam při nácviku dovedností

Webinář
21.4.2022

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

# Metodická řada???

Jaké otázky si klást:

- K čemu trenérům tento pojem pomůže?
- Z jakých hráčských faktorů vychází?
- Setkal se každý z nás s metodickou řadou?

SVOJTKA&Co.
NAKLADATELSTVÍ

Obtáhni 3x

# p

p t m l M

a i u o e



pi pe

pa po

pu pi

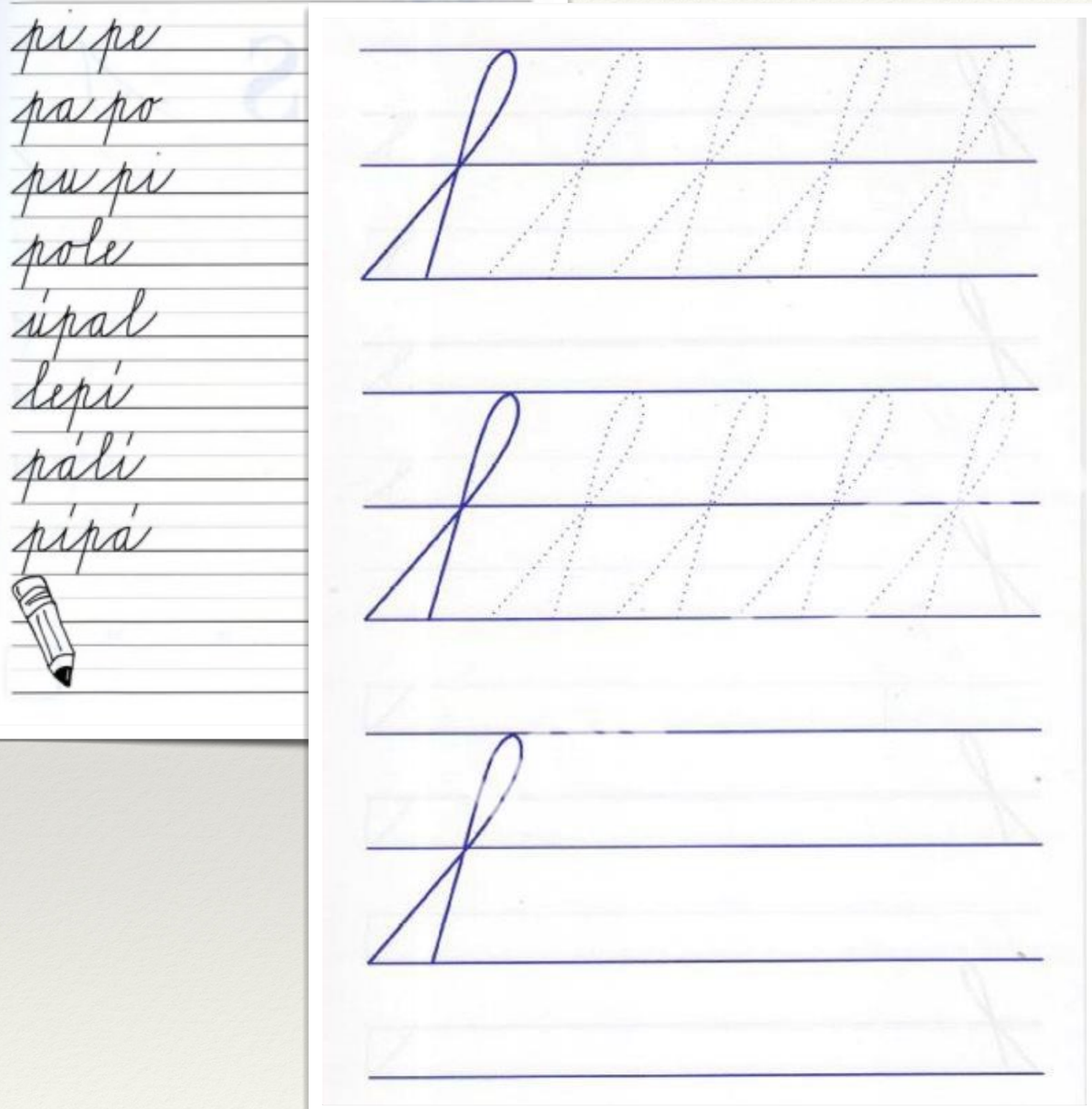
pole

úpal

lepí

pálí

pípá



# Jiné příklady …

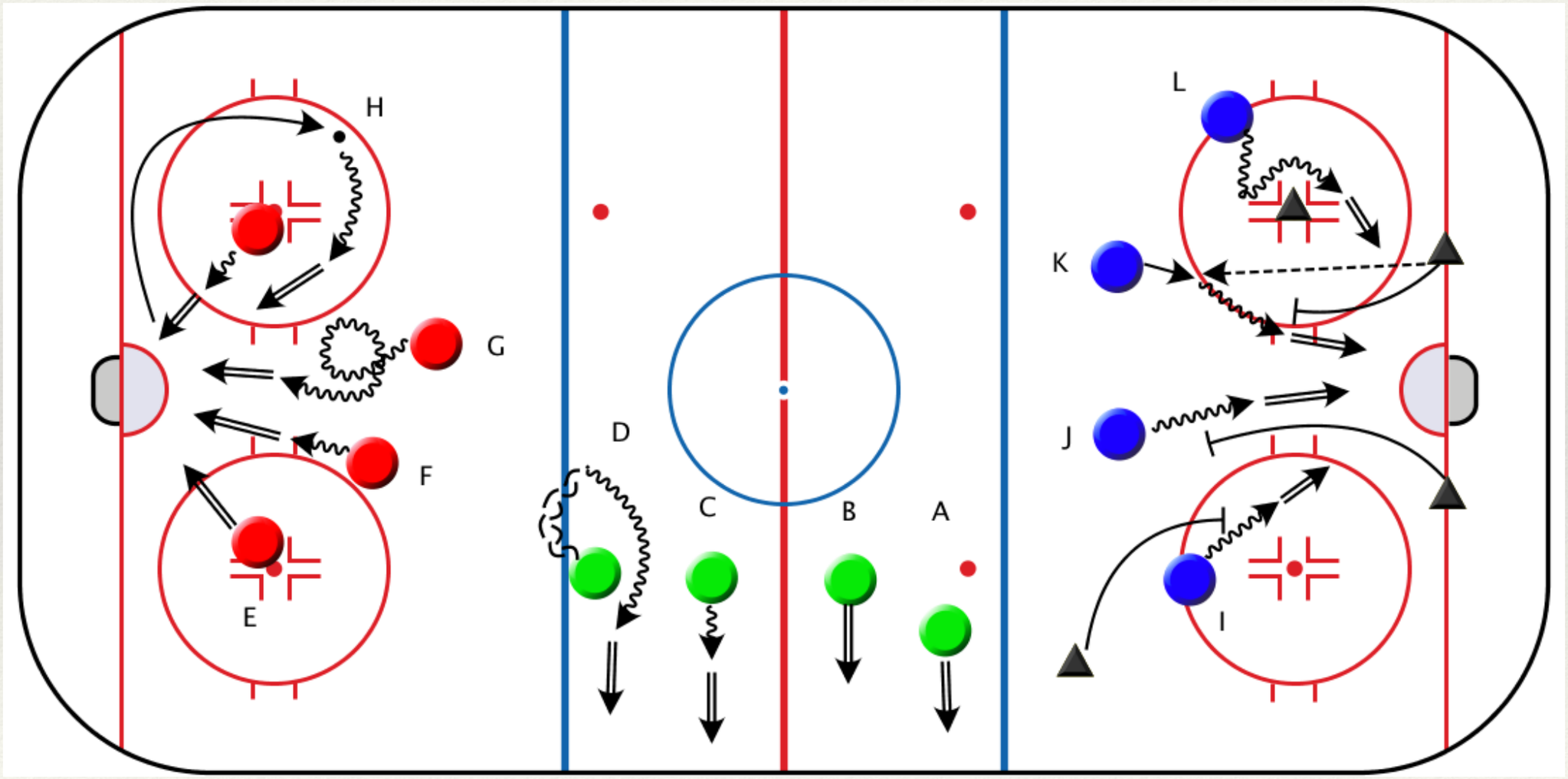
Chození, plavání, jízda na kole atd.

# Metodická řada!!!

- Vychází z motorického učení
- Systematický a plánovitý proces osvojování nových pohybových dovedností
- Proměňuje se s věkem hráčů a jejich výkonností

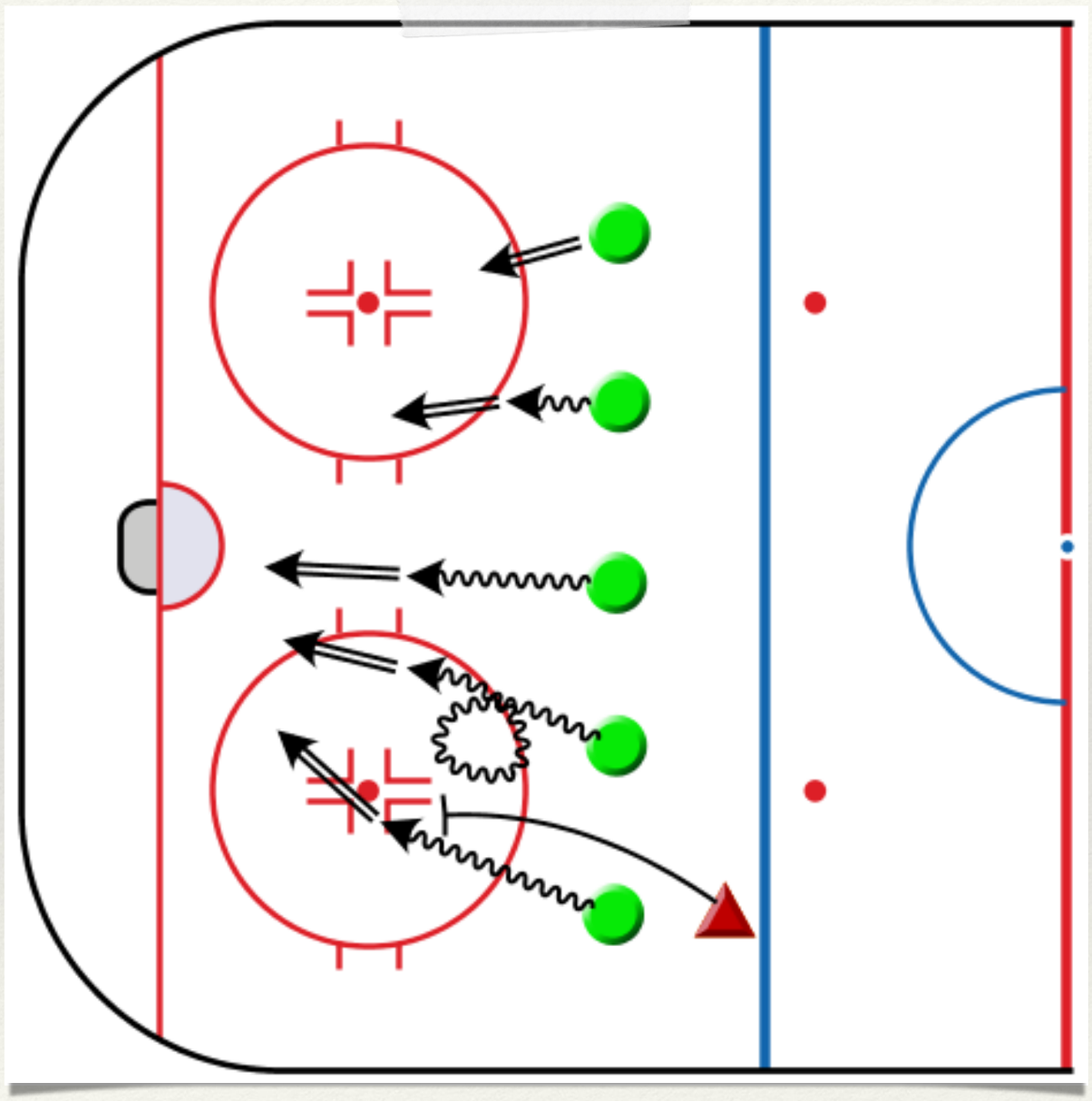
# Ukázka

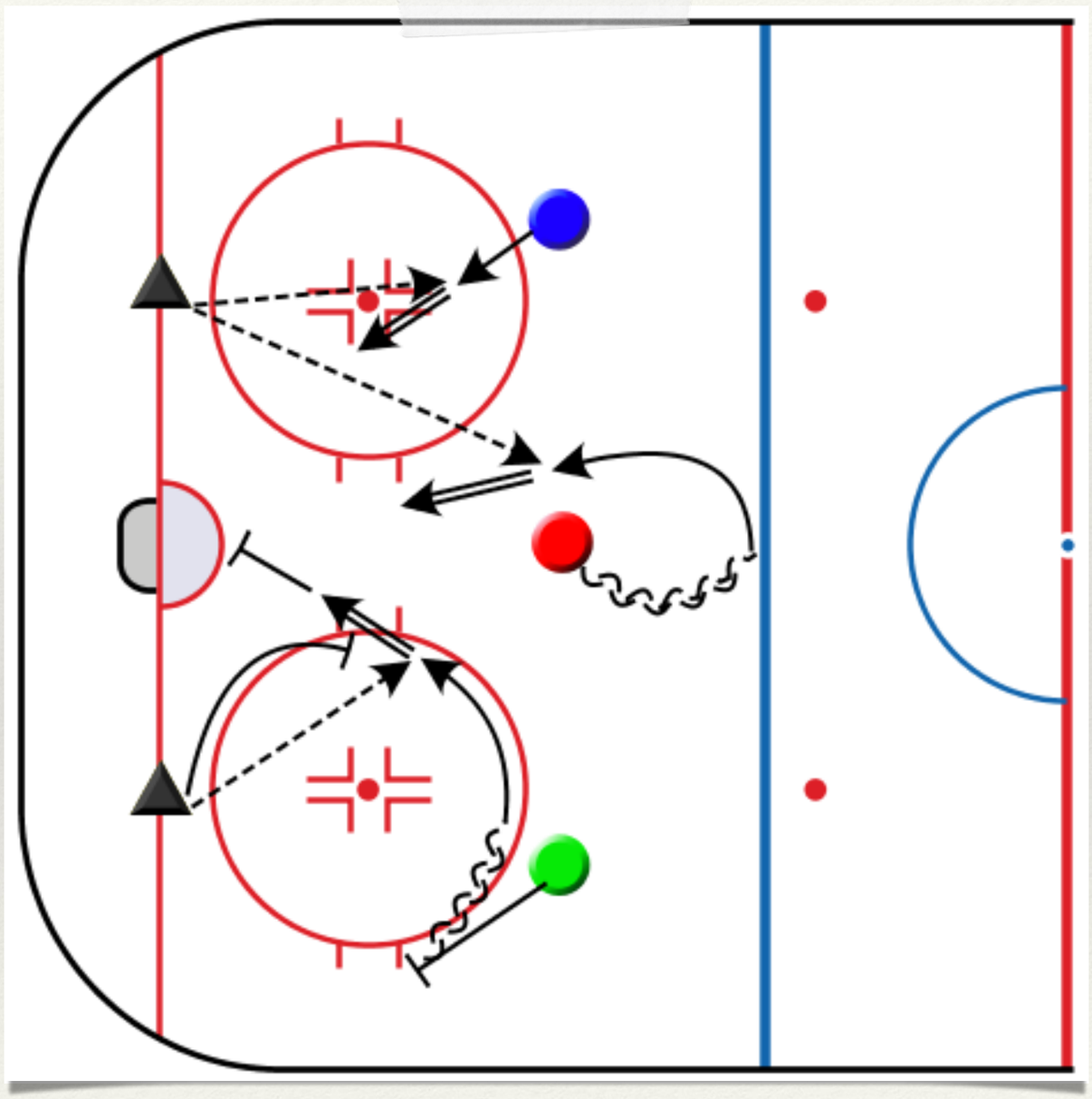
- Jak na nácvik střelby?!




Nácvik zakončení

# Metodická řada – praktické příklady





# Jak správně postupovat

- Představení
- Demonstrace
- Nácvik
- Zpětná vazba a korekce
- Opakování

# Co si definovat na začátku?

Kritické body dané dovednosti:

- koordinace pohybů včetně rovnováhy
- úpravy pohybů a jejich směrů
- silový potenciál
- přizpůsobivost
- členění pohybů

B

D

A

C

**ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU**

www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

# Technický náhled

Cílem je využití, aplikace, provedení techniky v **proměnlivých podmínkách hry** - od nácvik přechází od izolovaného s rozšiřováním taktické roviny

Technika:

- jednoduchá
- složitá
- za stálých podmínek
- za proměnlivých podmínek

# Stálé podmínky

# Proměnlivé podmínky

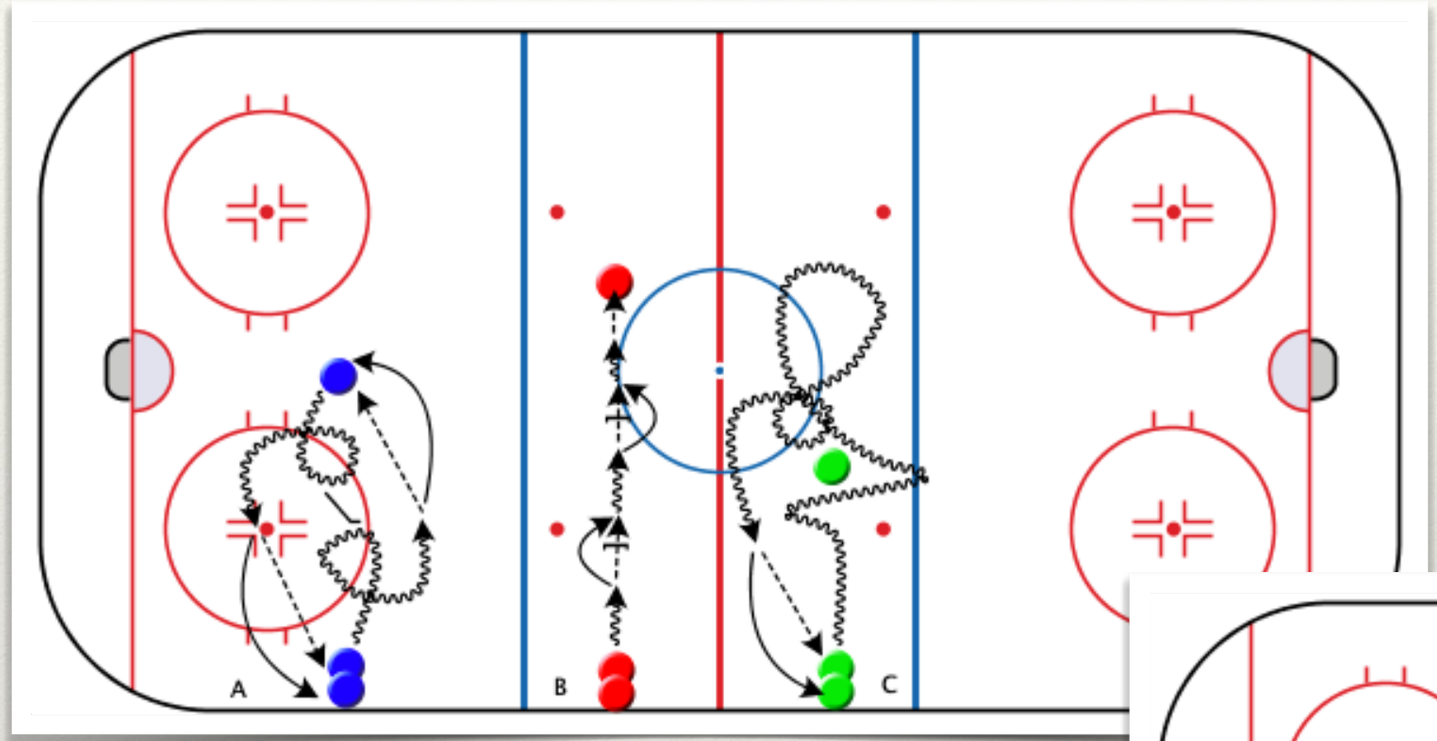
# Praktický rozměr

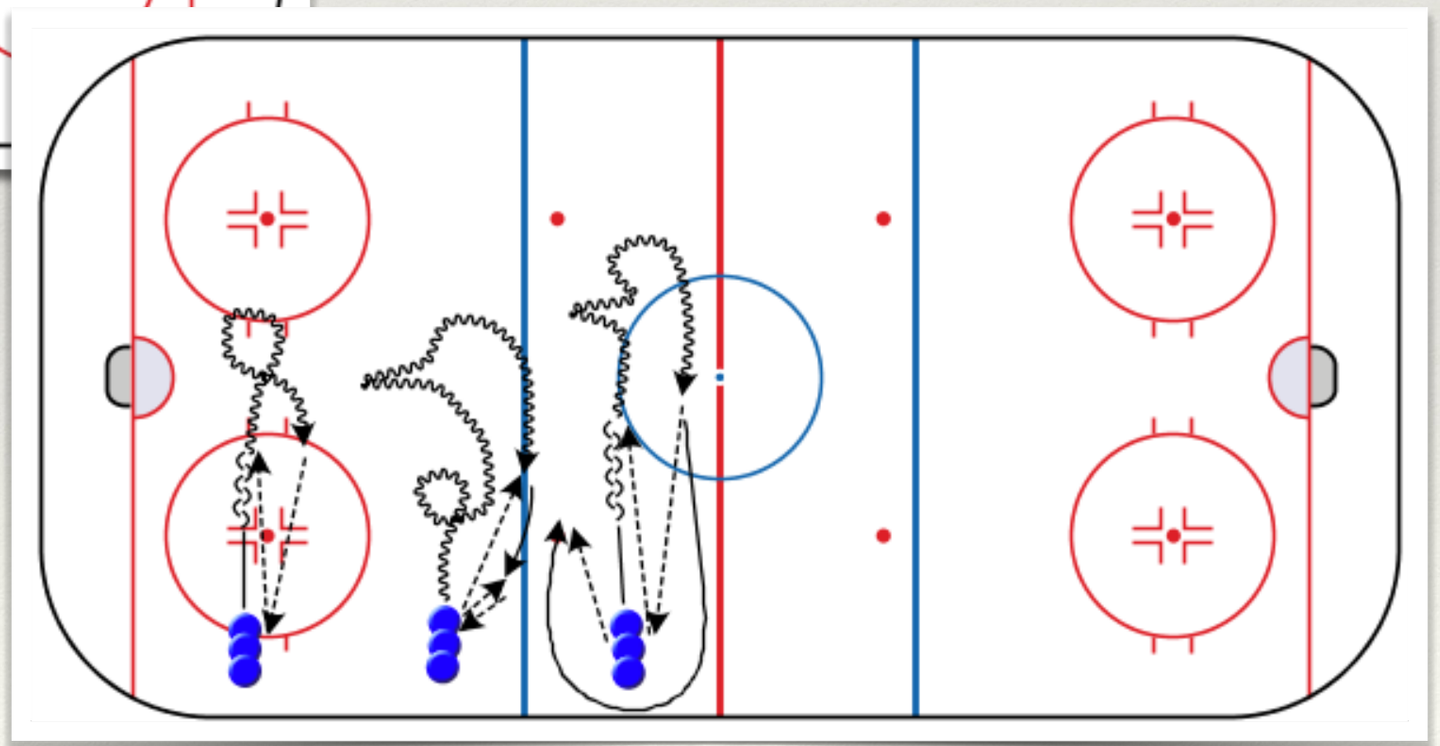
Řada = **co v které kategorii učit a jak.**

Rozměry:

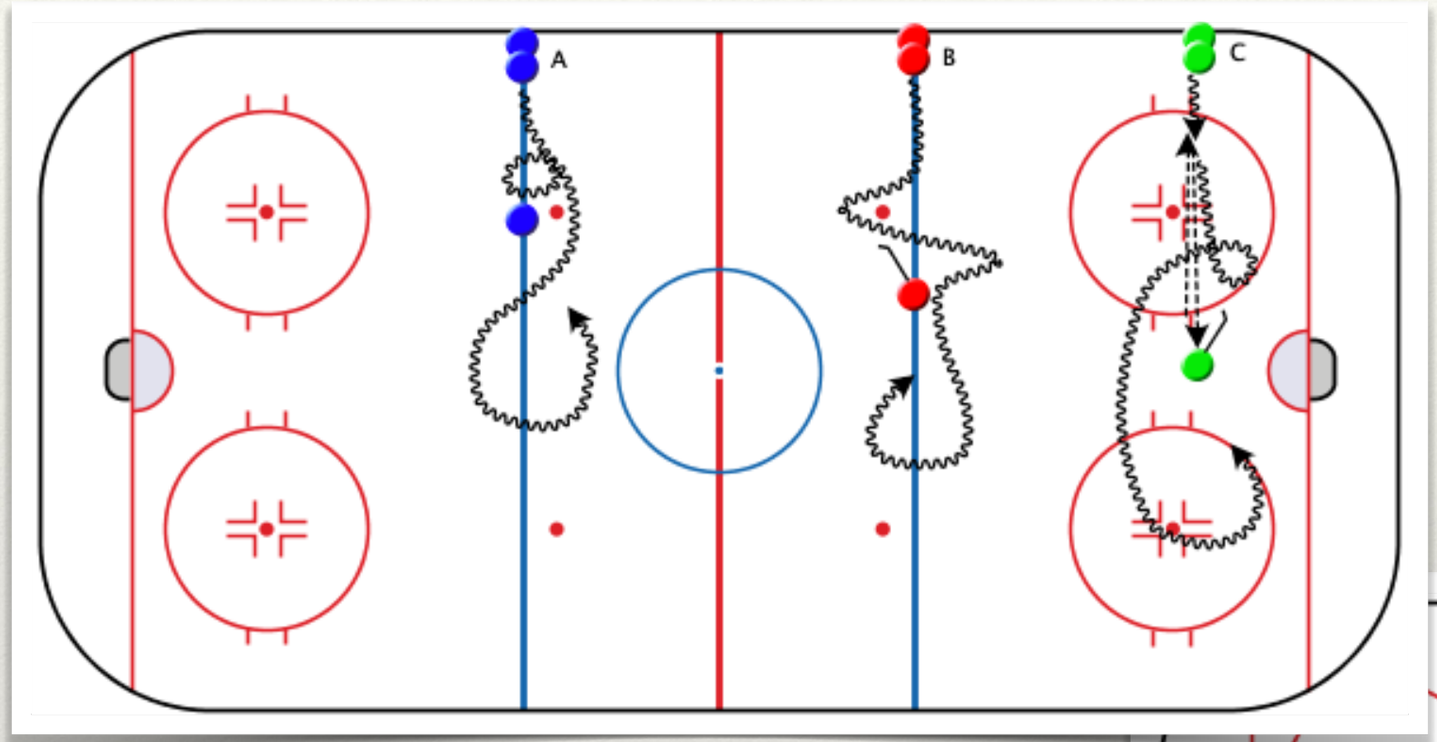
- dovednosti s ohledem na věk hráčů
- činnosti a situace nacvičované ve věkových kategoriích
- postupy nácviku činností (např. rotace aj.)
- postupy pro herní situace (např. přechod 3-2)

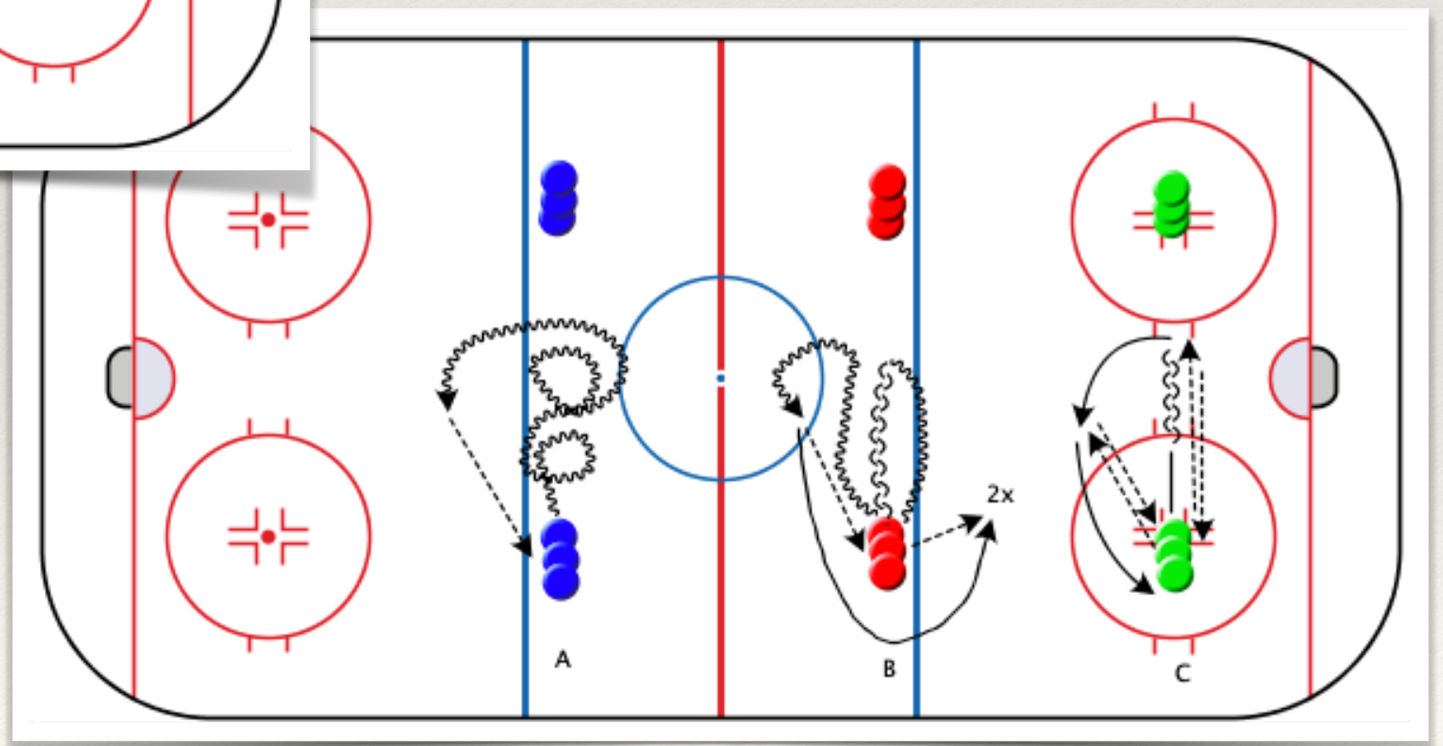
# A co tato cvičení?



# A co tato cvičení!



# Praktické dopady

Lze identifikovat v:

- učení nových dovedností a činností
- ročních tréninkových plánech
- pyramidě výchovy mladých sportovců
- postupy pro herní situace (např. přechod 3-2)

Praktické vysvětlení?!

# Postupy nácviku činností - rotace

# Ukázka - rotace

# Ukázka - rotace

# Ukázka - protisměrné rotace

# Ukázka - protisměrné rotace

# Ukázka - protisměrné rotace (prostor)

# Ukázka - protisměrné rotace (tlak)

# Ukázka - protisměrné rotace (tlak)

# Ukázka - protisměrné rotace (praxe)

# Ukázka - protisměrné rotace (odpor)

# Proč je důležité provedení v zápasových podmínkách?

Praktické vysvětlení?!

# Postupné zvyšování náročnosti cvičení

# Ukázka - zapracování

# Ukázka - zapracování (více opakování)

# Ukázka - zapracování (jiný prvek)

# Ukázka - zapracování (vyšší tlak)

# Jak běžné využití tohoto pojmu v praxi je?!

??? …

# Dopady - Trénink na stanovištích

Význam:

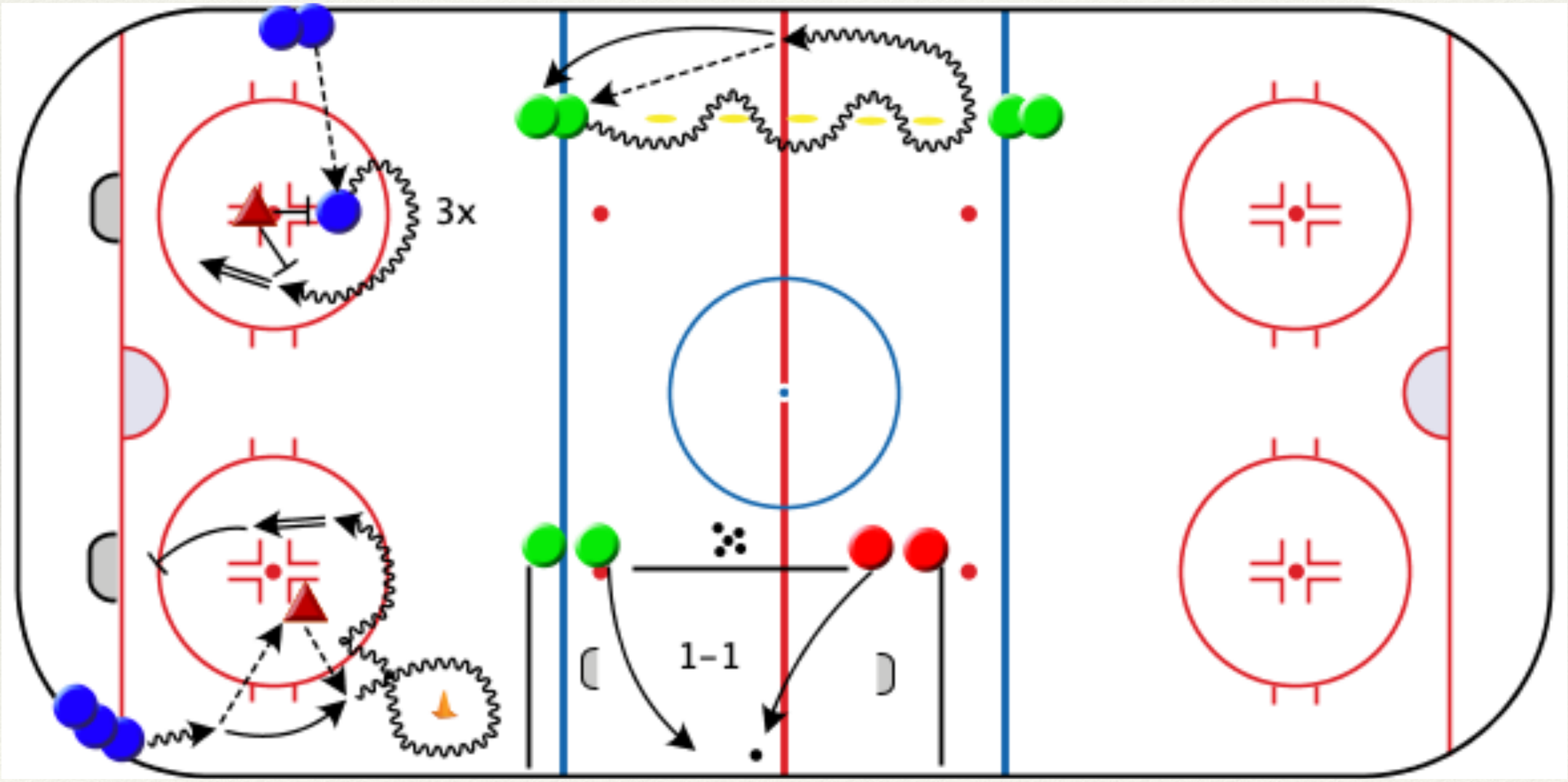
- Efektivní forma tréninku z pohledu **počtu opakování** a **využití času** tréninkové jednotky
- Efektivní forma tréninku z pohledu **učení a rozvoje hráčů rozdílné výkonnosti**
- Významně vyšší pozornost, soustředění dětí a prostor pro komunikaci

Doporučené formy:

- 3 - 7 dětí na stanovišti (rozdělení dle výkonnosti a míry úsilí)
- 4 - 6 minut na každém stanovišti
- hlavní metodou vysvětlení je **ukázka**, až poté slovní popis

# Přípravka - ukázka

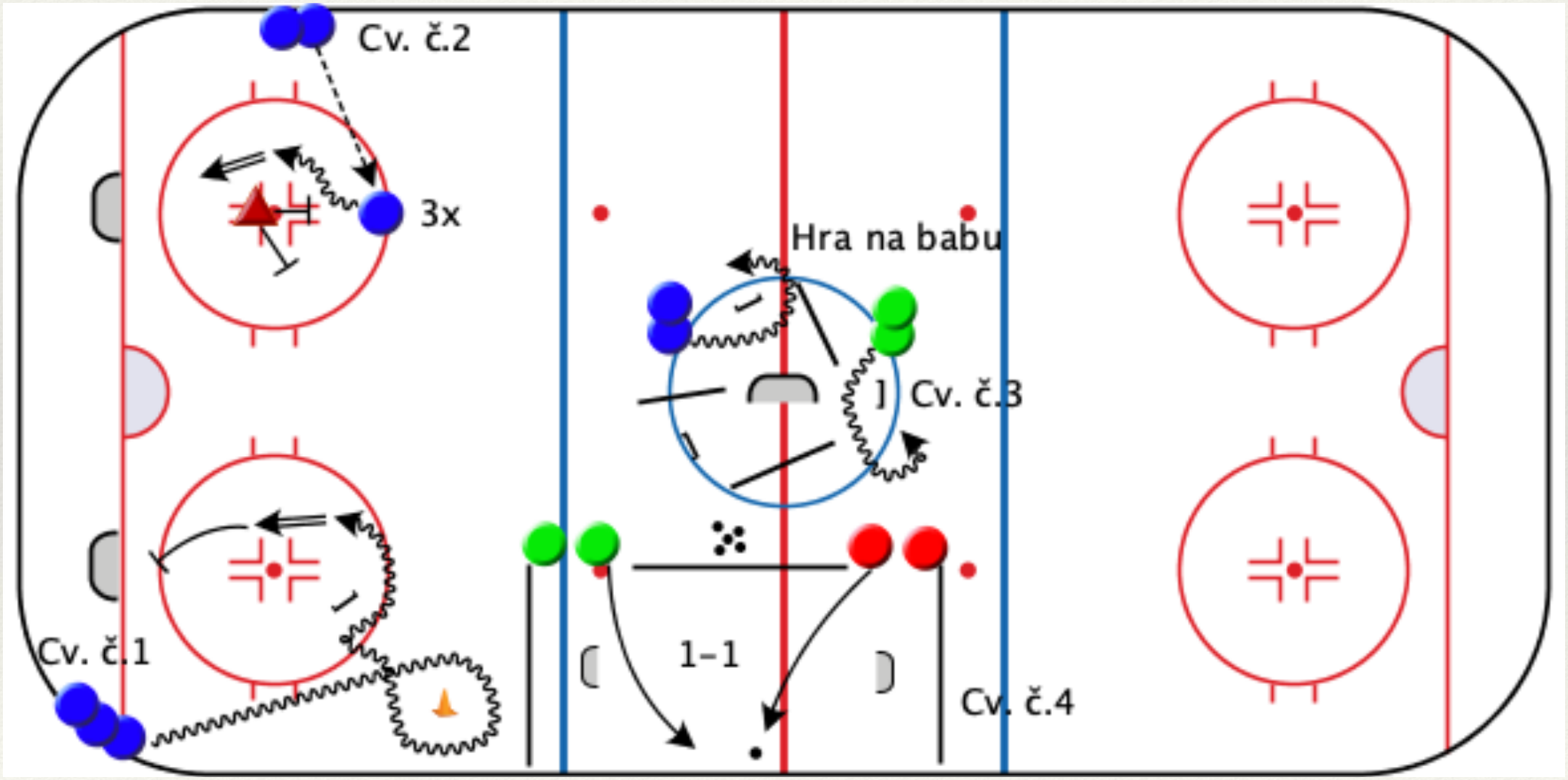
- Rovnoměrné zastoupení základních HČJ a 1-1




Ukázka - 4 stanoviště

# Minipřípravka - ukázka

- Záměrně upozaděna přihrávka




Ukázka - úprava stanovišť

# Co dělat když dorazí méně trenérů…

a chceme trénovat na stanovištích???

- Zmenšit prostor
- Zařadit ve vyšší míře hry
- Zvolit známá cvičení bez složitého průběhu
- Zařadit stejná cvičení na 2 stanoviště (po ruce/přes ruku)
- Zapojit do TJ schopné rodiče

Základní trenérská chyba?!

Myslet si, že **popis cvičení** je zárukou správného provedení a rychlého osvojení dovedností.

**Děti se učí zejména animací a tzv. kinesteticky.**

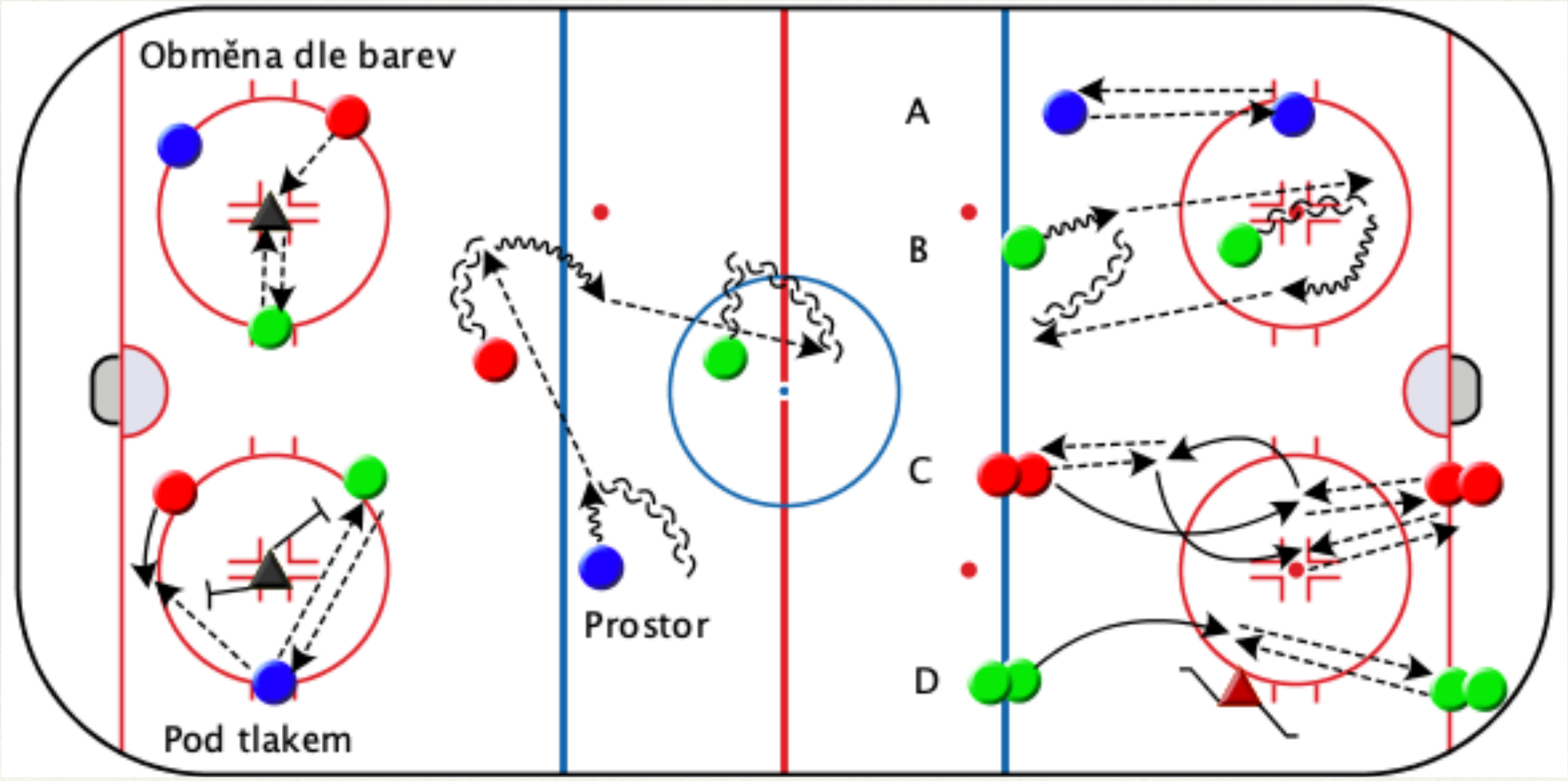
**Popis cvičení je vhodný k doplnění předcházející ukázky.**

Praktický náhled

# Dovednosti, činnosti a herní situace

# A co přihrávka?!

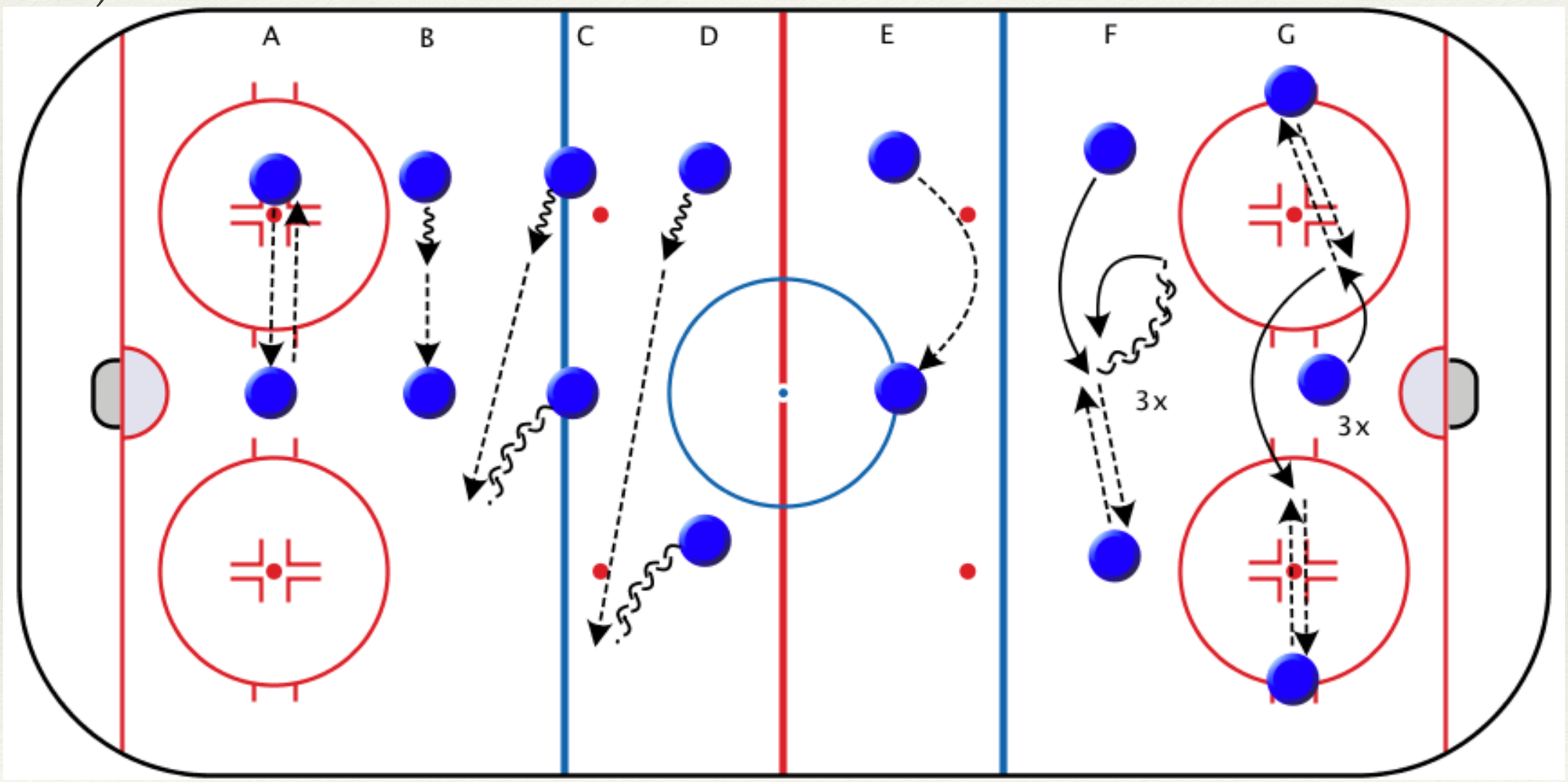
- Pozor na zbytečné drilování této dovednosti v U9!!!




Přihrávka

# Metodická řada nácviku přihrávky

- postup je od statického k dynamickému provedení, od varianty po zemi ke vzduchem, od izolovaného nácviku ke komplexnímu provedení (pod tlakem)




Metodická řada - přihrávka

# Technické varianty provedení

- po ruce nebo přes ruku
- (po zemi vs. vzduchem, přímé vs. o hrazení)
- **švihem** a **přiklepnutím**
- nohou - méně používána technika
- technicky je HČJ přihrávky velmi podobná střelbě
- zpravidla provádí s velmi krátkým švihem nebo tzv. nízkým nápřahem

# Nácvik přihrávky - staticky

# Nácvik přihrávky - přes ruku

# Nácvik přihrávky - v pohybu jeden hráč

# Nácvik přihrávky - v pohybu dva hráči

# Nácvik přihrávky - v pohybu tři hráči

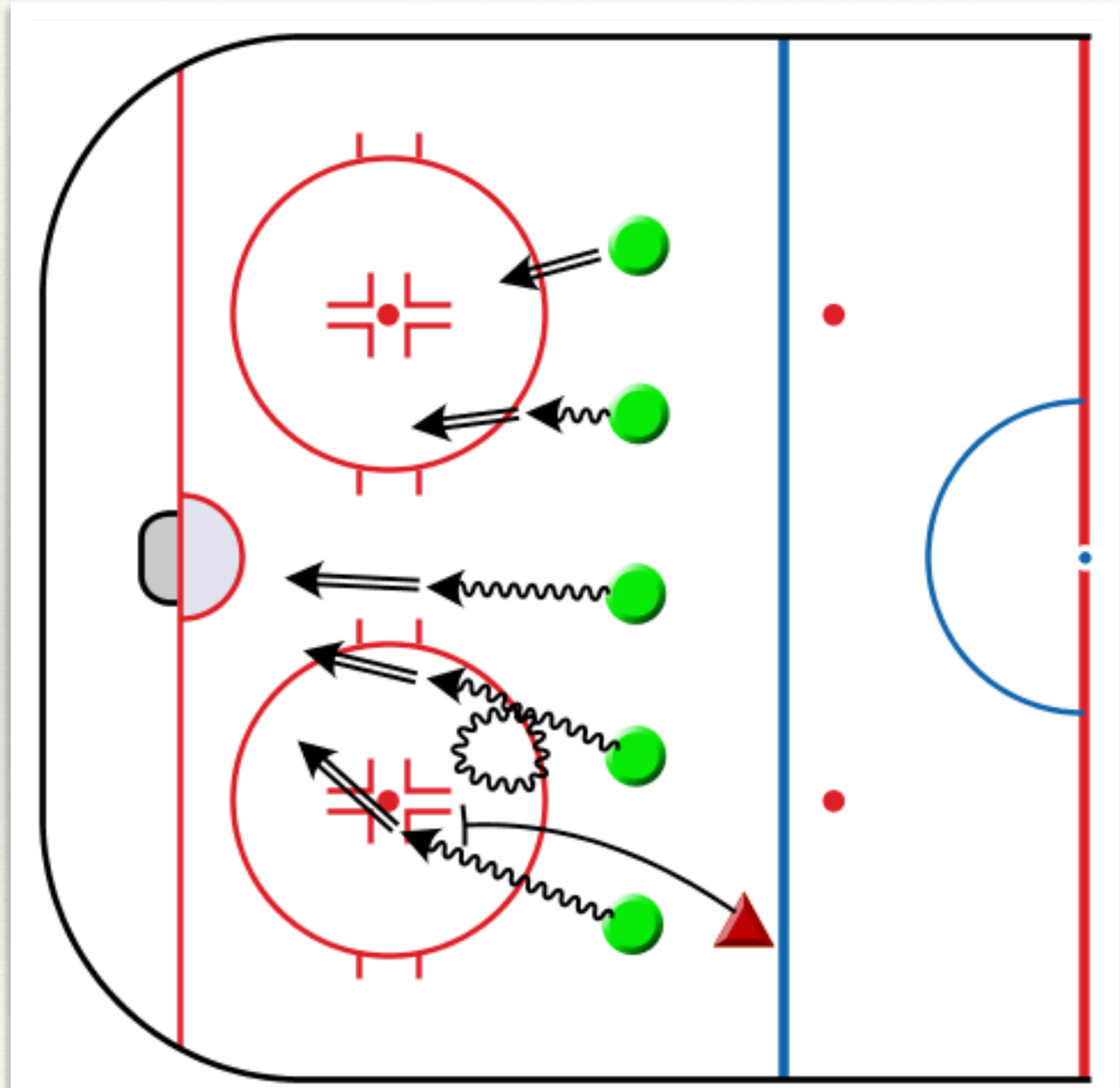
# Nácvik přihrávky - pod tlakem

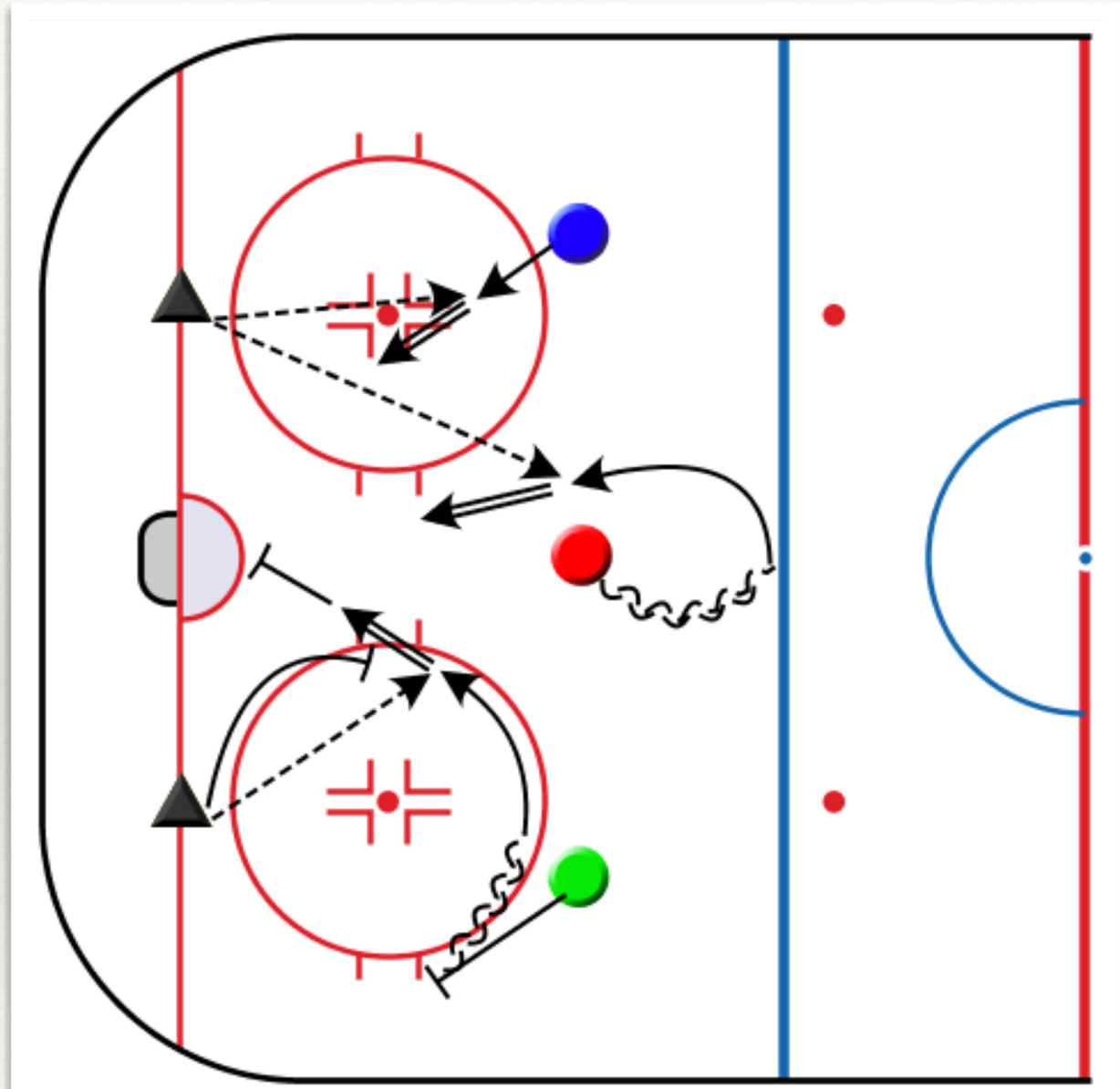
# Nácvik střelby

- Jaký bude poměr počtu opakování a času cvičení v U15!

Jaké úskalí má zařazení cvičení v kategorii U11 a U9

# Metodická řada u zakončení





# Jak učit střelbu!

- ???
- Předvedení techniky provedení
- Vysvětlení pohybů provedení
- Množství opakování
- Fixování správného provedení

# Nácvik střelby

# Nácvik střelby - přesnost

# Jak postupovat u nácviku střelby?!

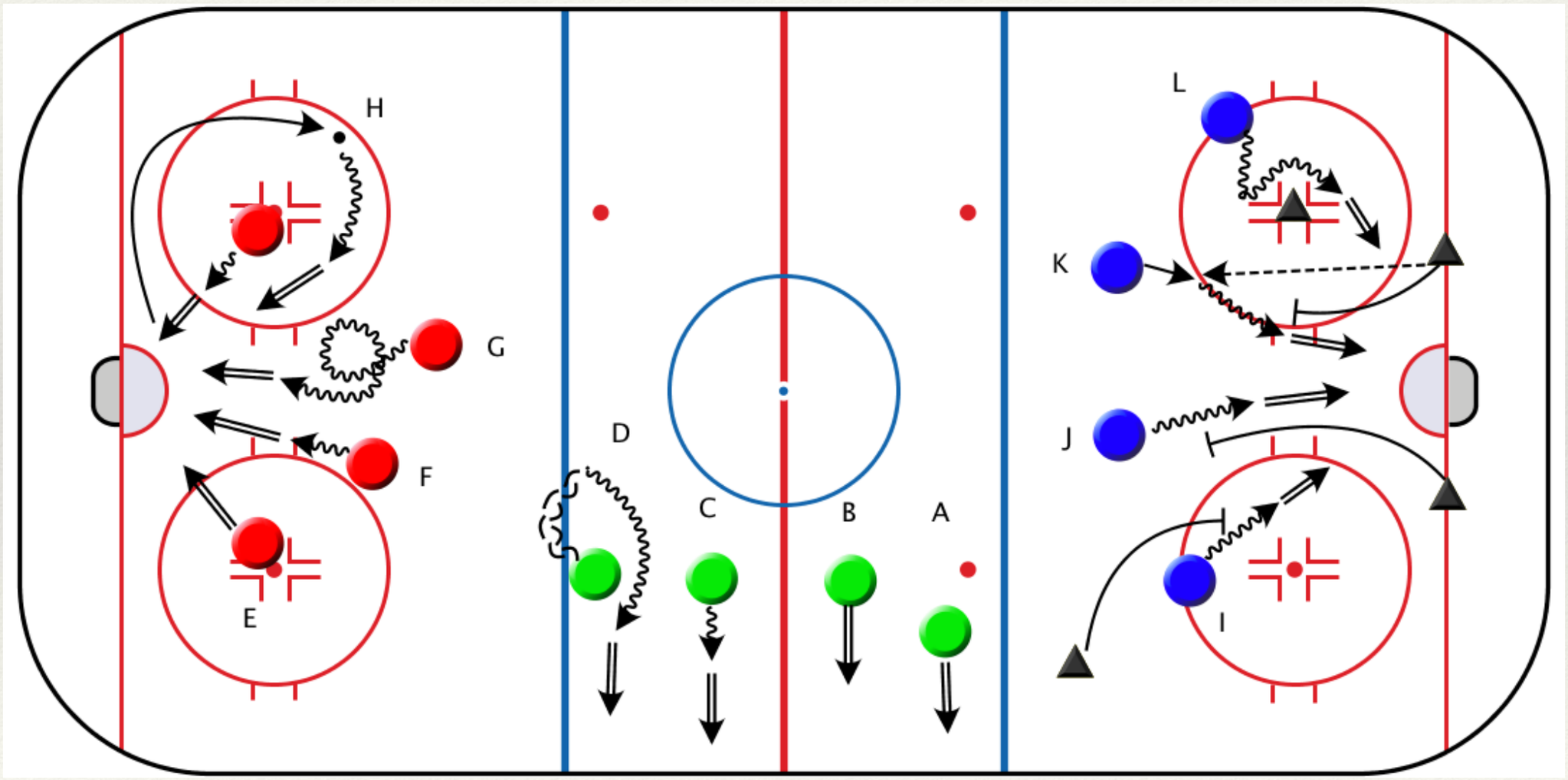
- přesná ukázka trenéra
- nácvik **z místa** na cíl (velký počet opakování)
- nácvik z místa na branku
- nácvik **z pohybu** (všechny varianty)
- po provedení obratnostního prvku (vedení míčku)
- po přihrávce
- dorážení (malý prostor okolo brankoviště)
- opakovaná střelba
- **střelba pod tlakem** (např. vracející se nebo napadající hráč)

# Nácvik střelby (reagování a míření)

# Nácvik střelby - v pohybu

# Metodická řada - střelba

- Kde a jak začít?!




Metodická řada

# O efektivitě střelby rozhoduje

- technika
- přesnost
- rychlost (umění vystřelit pod tlakem nebo v tísni)
- rozmanitost (ovládání a správné použití všech způsobů zakončení)

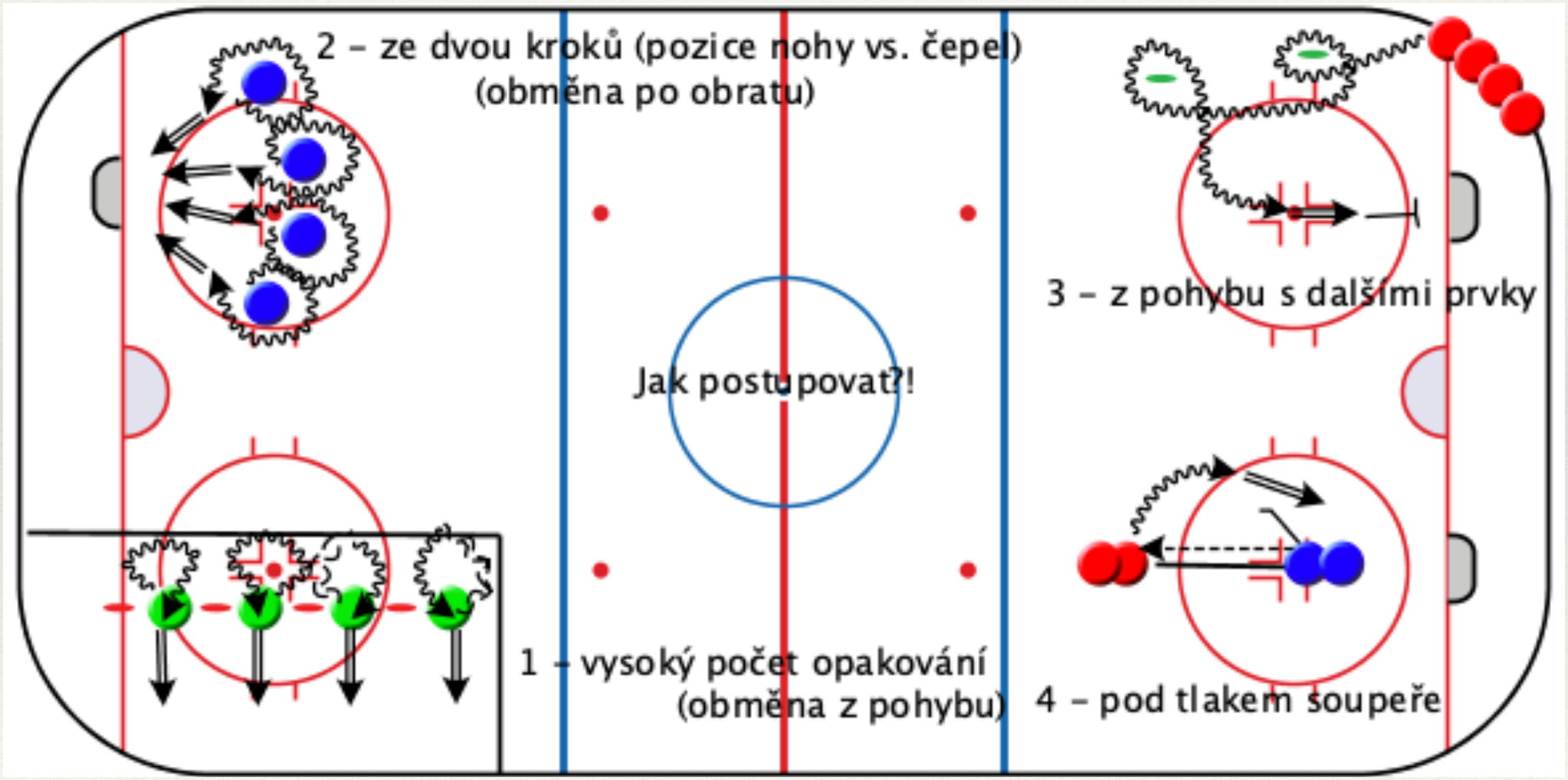
# Jak na nácvik střelby

- Jaké základní prvky používat!

Základní úvaha o nácviku střelby

# Jak na nácvik střelby

- Jak základní prvky obměňovat a rozšiřovat!




Jak cvičení na střelbu obměnit???

# Správný uchop hole

- Prsty směřují k horní ploše dlaně
- Prsty pokývají celou zadní stranu hole - kompletně obepínají hůl
- Pozor na **gumové špunty** - dětské prsty jej nedokáží obejmout (dopady v technice práce s holí)
- Pozor na správnou délku hole

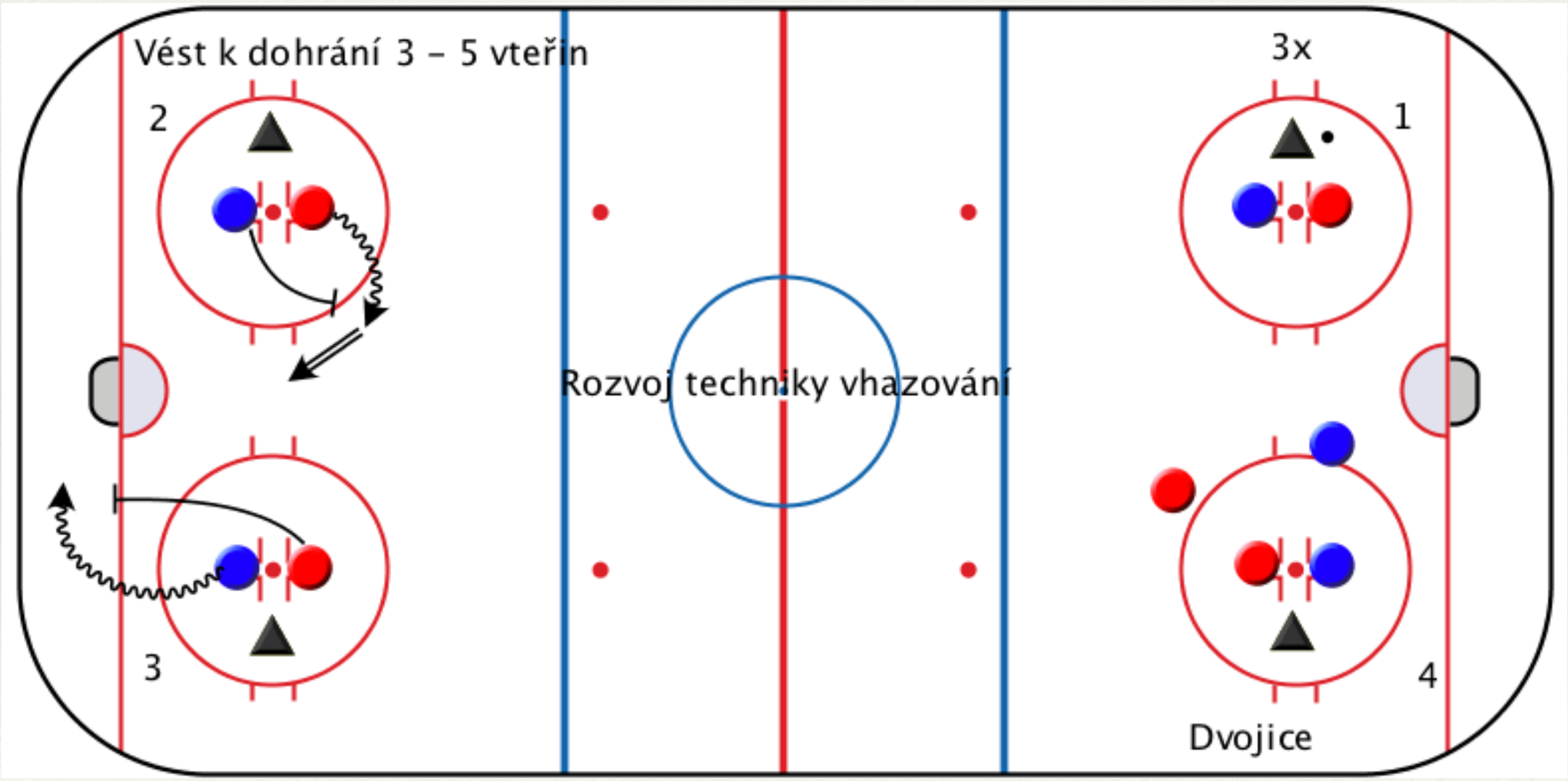
# Jak na nácvik rovnovážných situací?!

V jaké řadě a číselné struktuře postupovat …

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

# Co třeba spolupráce hráčů po vhazování

- Čím začít a kam směřovat …




Vhazování

# Situace - vhazování

# Situace - vhazování (větší tlak)

# Situace - vhazování (dvojice)

# Situace - vhazování (trojice)

# Jak na nácvik nerovnovážných situací?!

V jaké řadě a číselné struktuře postupovat …

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

# Jak uvažovat o cvičeních?!

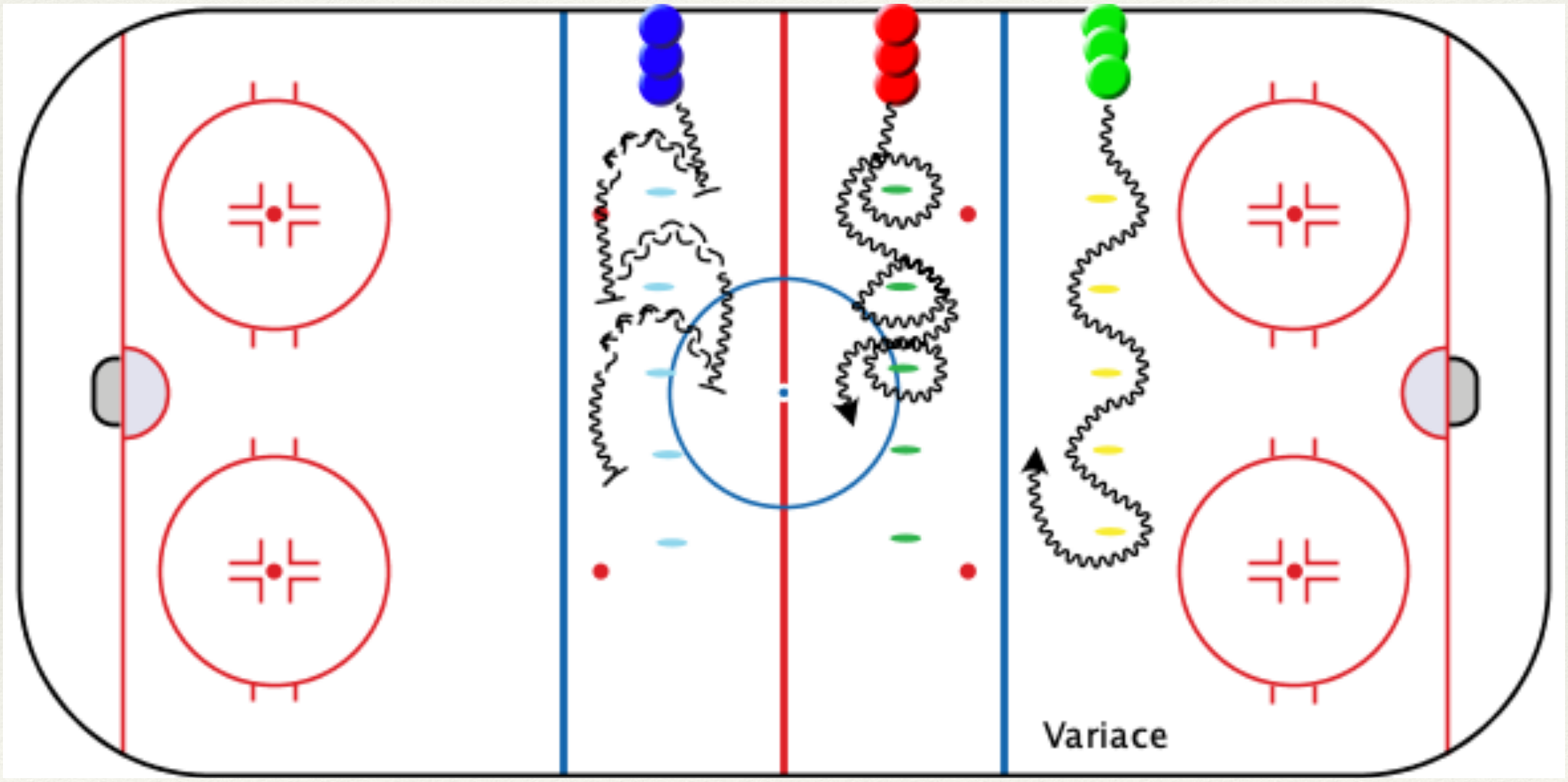
- obměny (techniky) - variace
- zvyšovat počet opakování
- zvyšovat náročnost provedení
- obměny prostoru nebo odporu (tlaku)

Např:

- Jiná technika (slalom - obrat - zvrat atd.)
- Více kuželů nebo slalom tam i zpět
- Jiné rozložení překážek s obměnou prostoru

# Variace

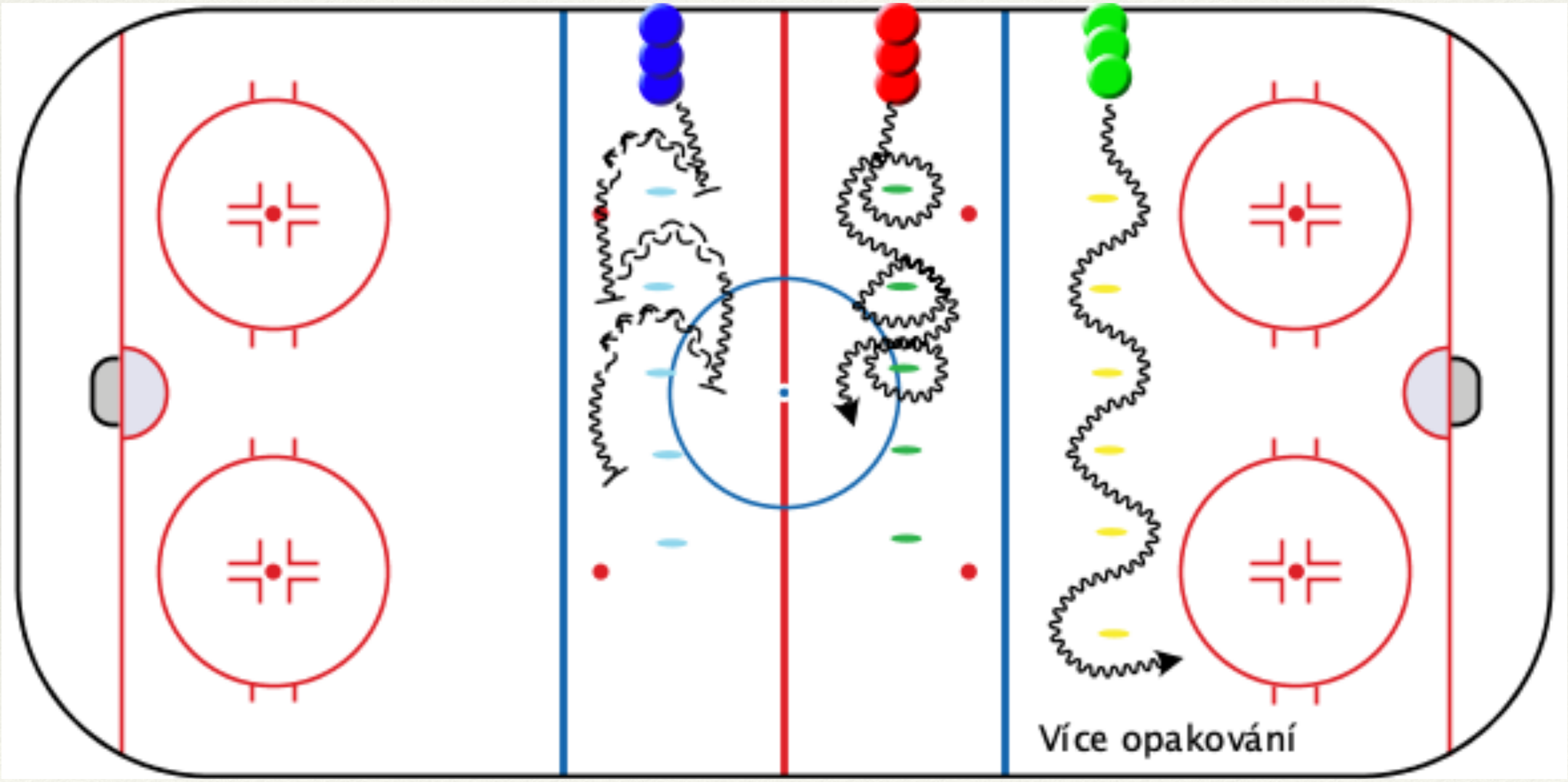
- Lze doplnit další prvky - zvrat, “jinde ruce - jinde nohy”




Vedení míčku

# Zvyšování počtu opakování

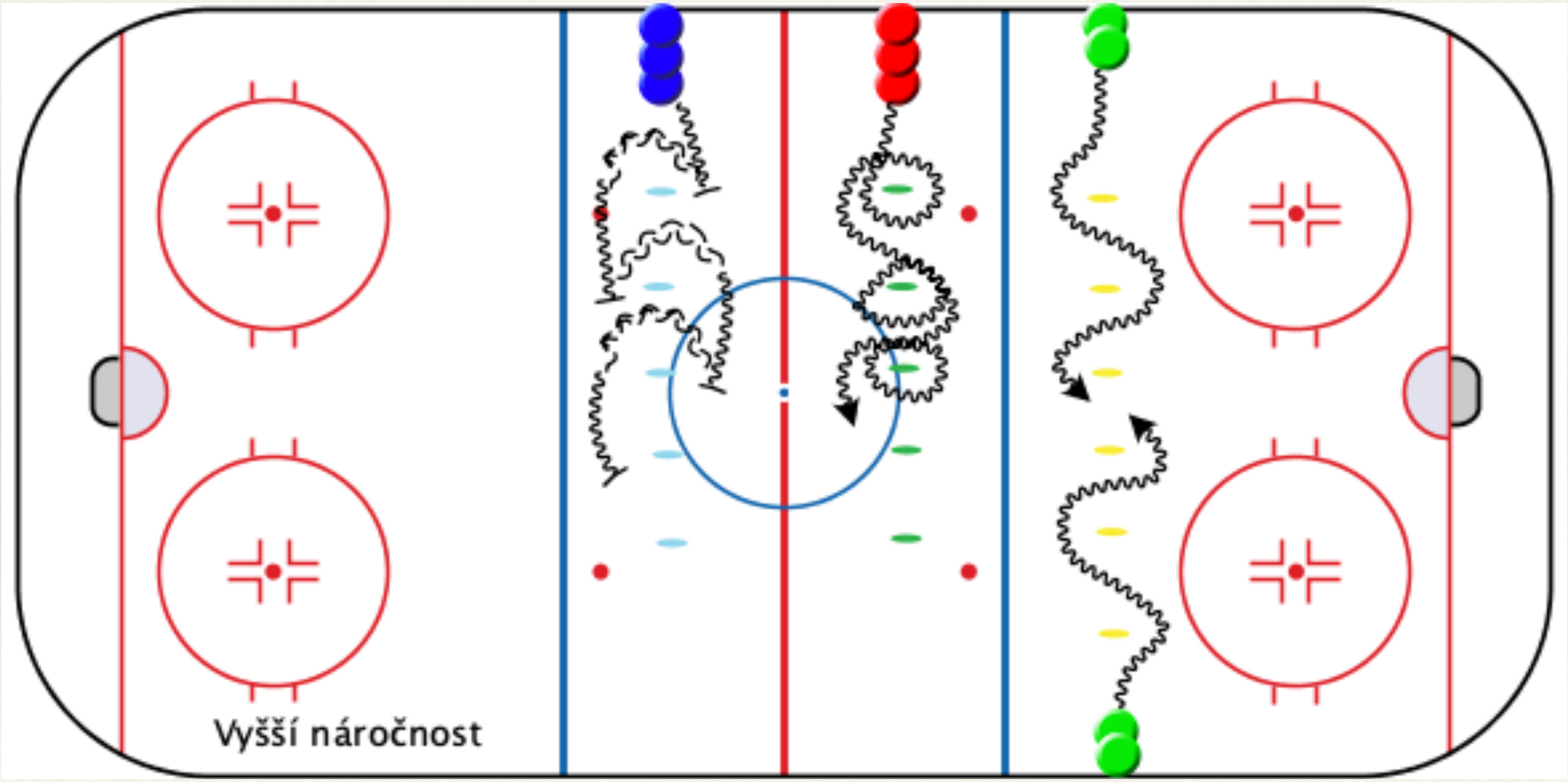
- Pro osvojení dovednosti hraje roli počet opakování




Vedení míčku

# Zvyšování náročnosti

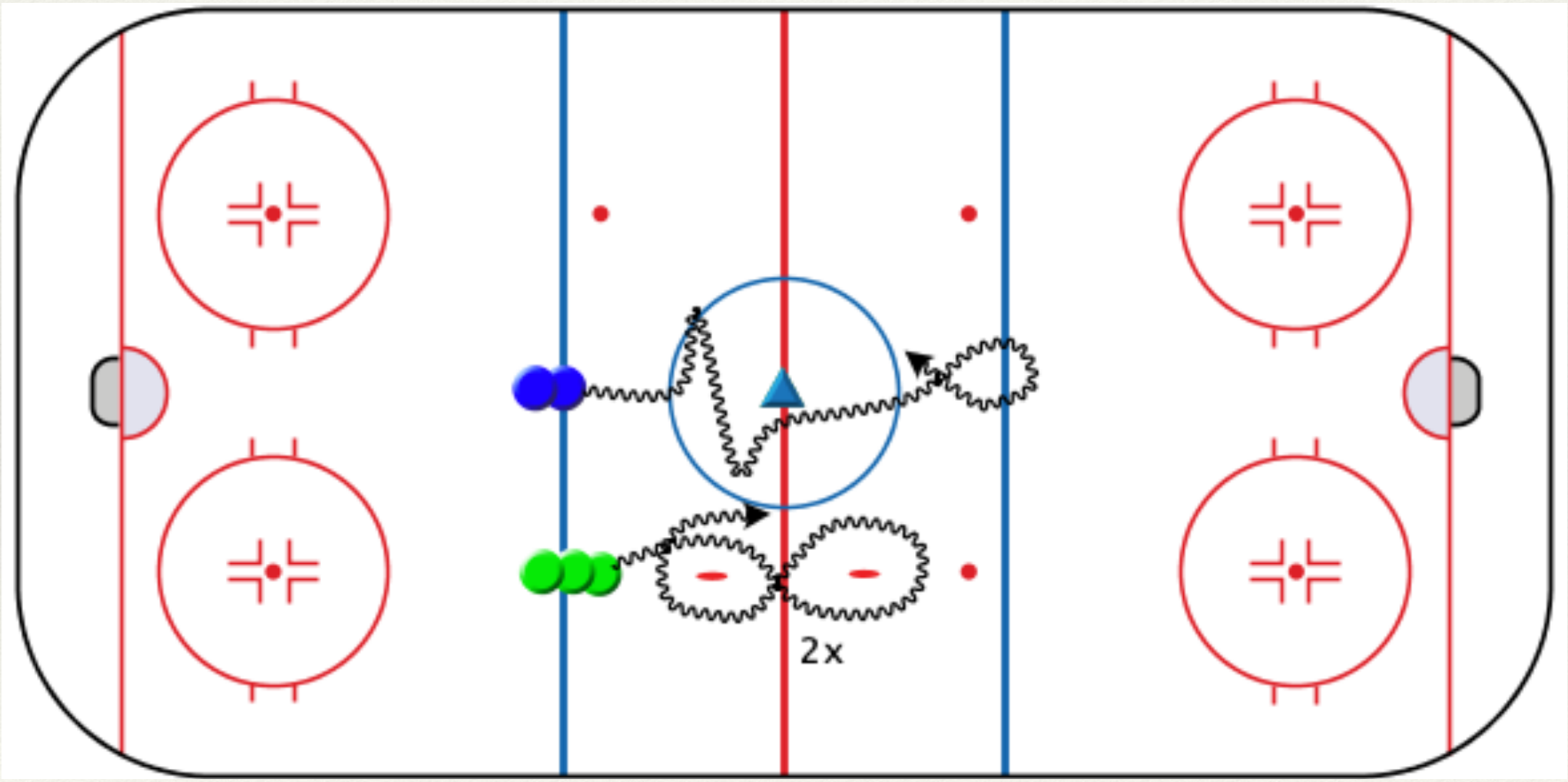
- Provedení s hlavou “nahoře”, “rychleji” atd.




Vedení míčku

# Obměna prostoru

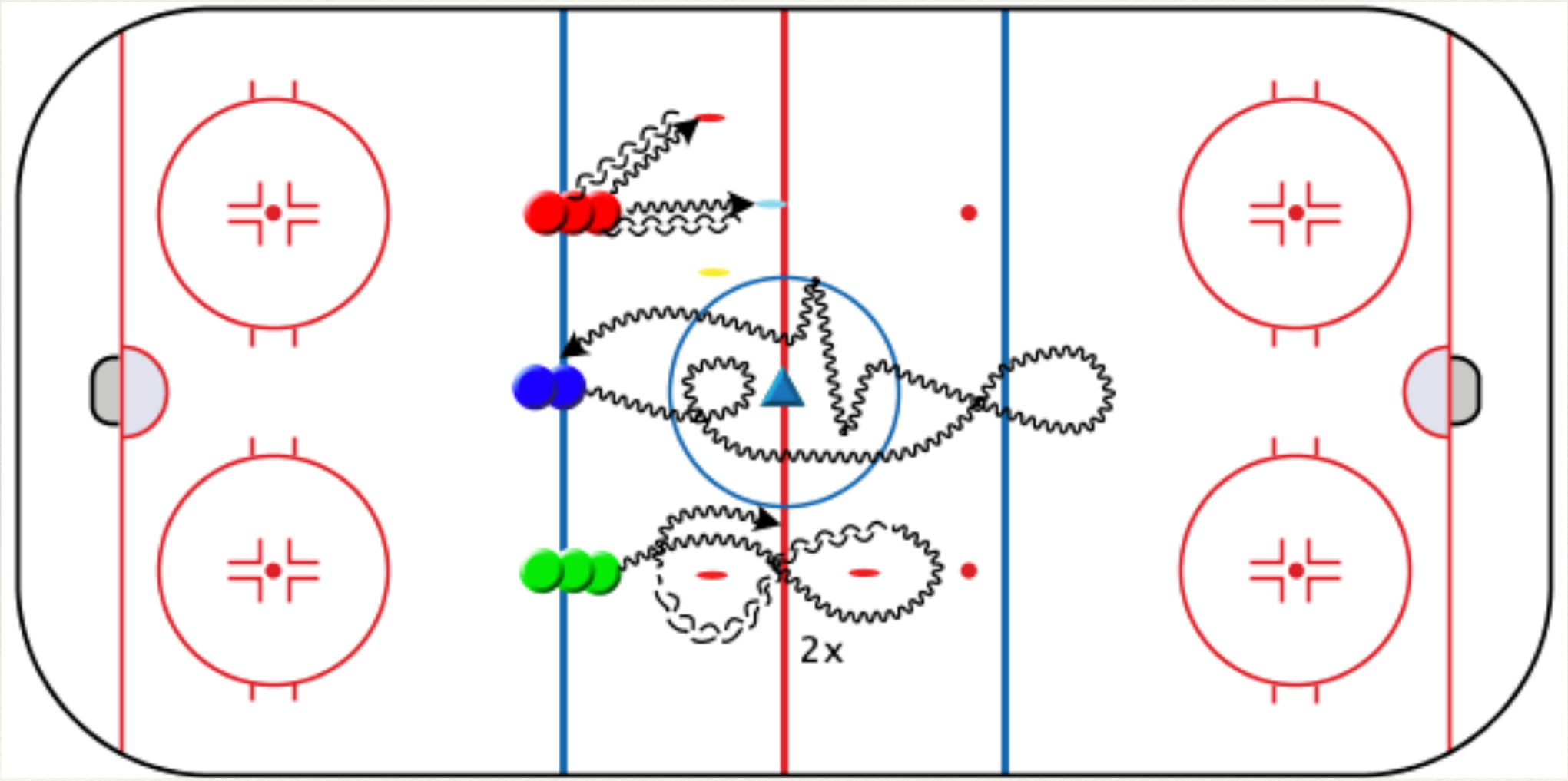
- Činnosti lze provádět v jiném prostoru nebo spojitě




Vedení míčku

# Obměna prostoru a směru pohybu

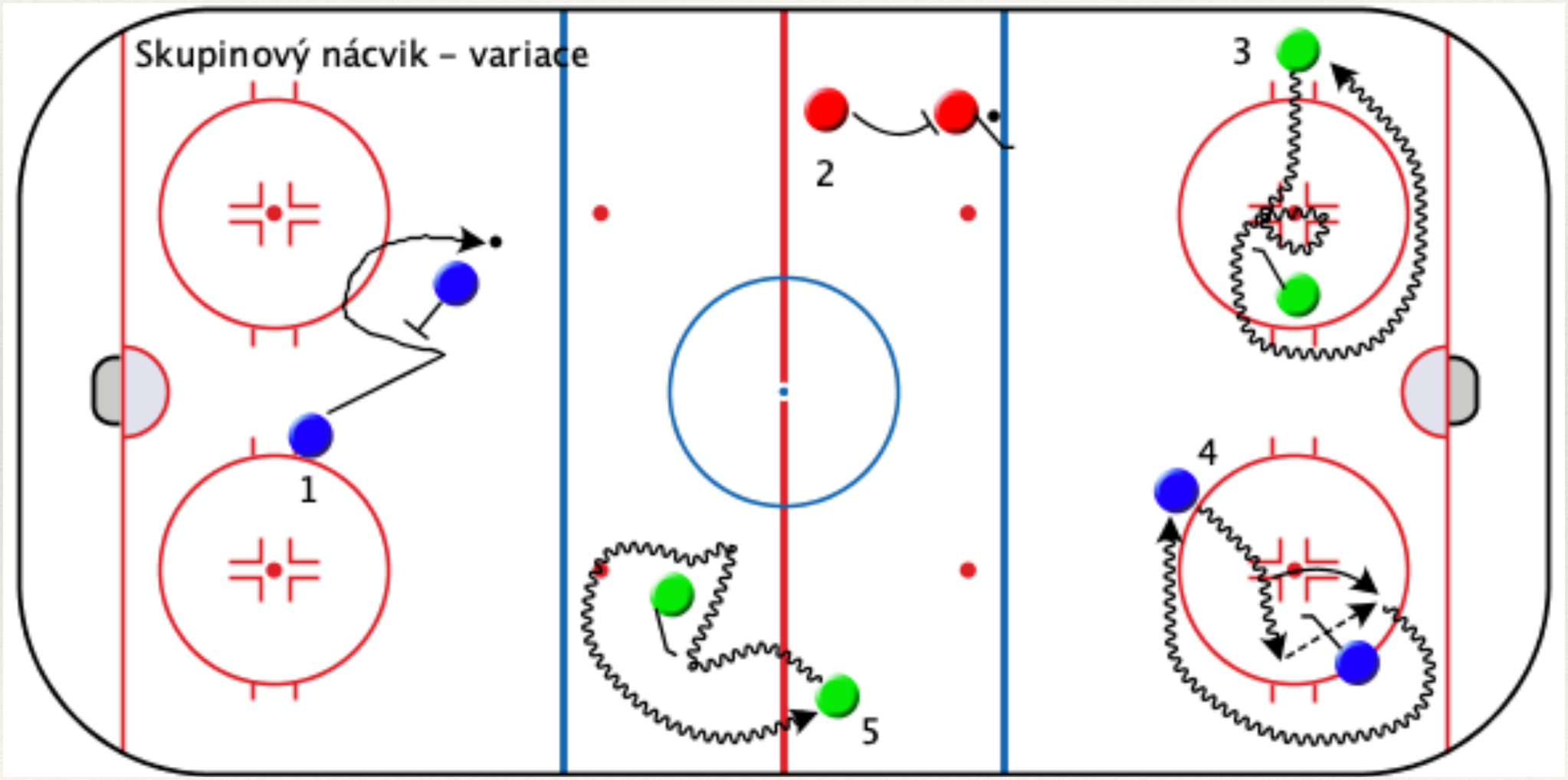
- Dalším krokem může být reagování a rozhodování




Vedení míčku

# Skupinový nácvik

- Velmi vysoký počet opakování, vhodné pro zapracování




Vedení míčku ve dvojicích

# Skupinový nácvik - klamání

# Skupinový nácvik - klička

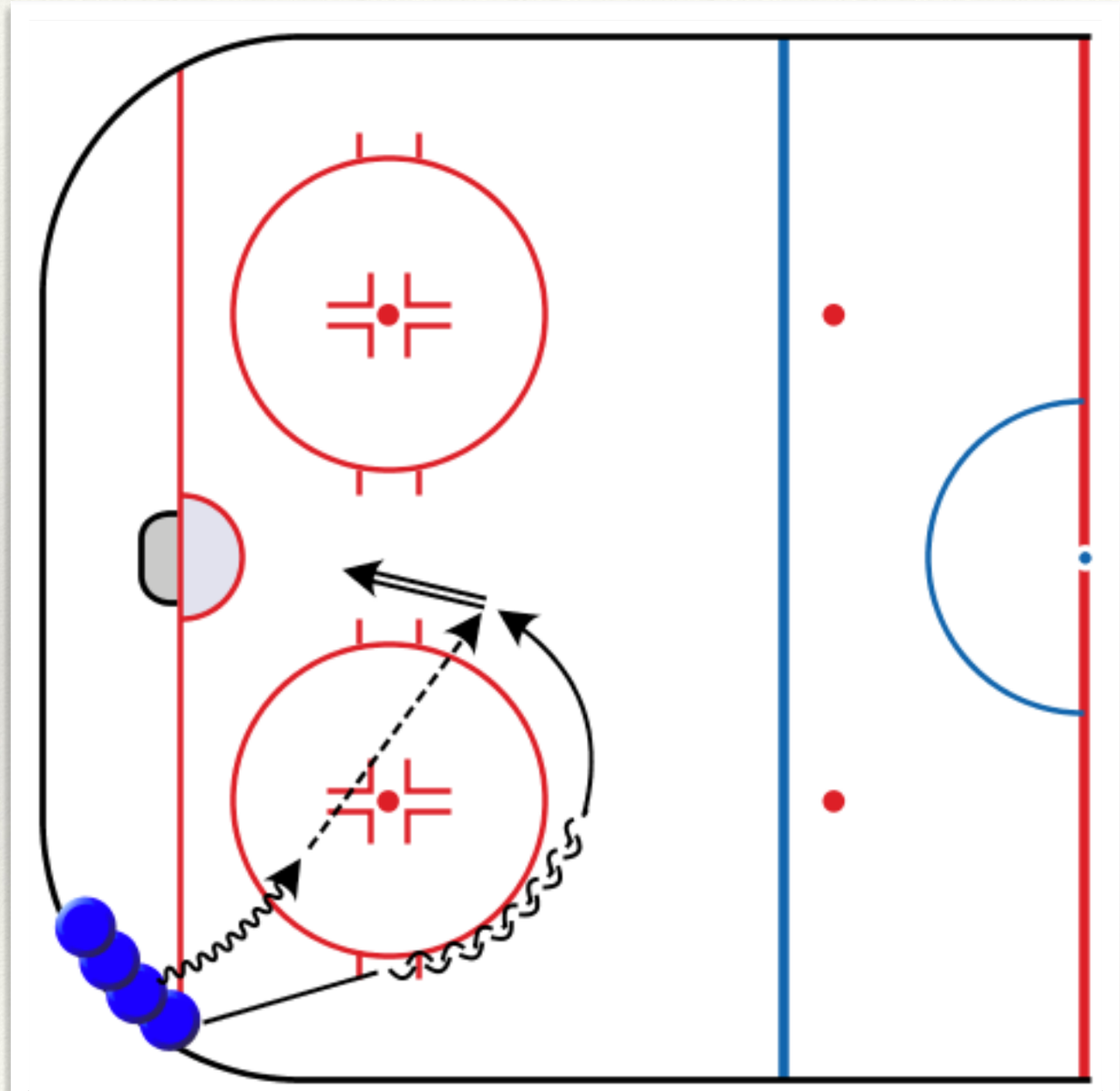
# Co dalšího zmínit …

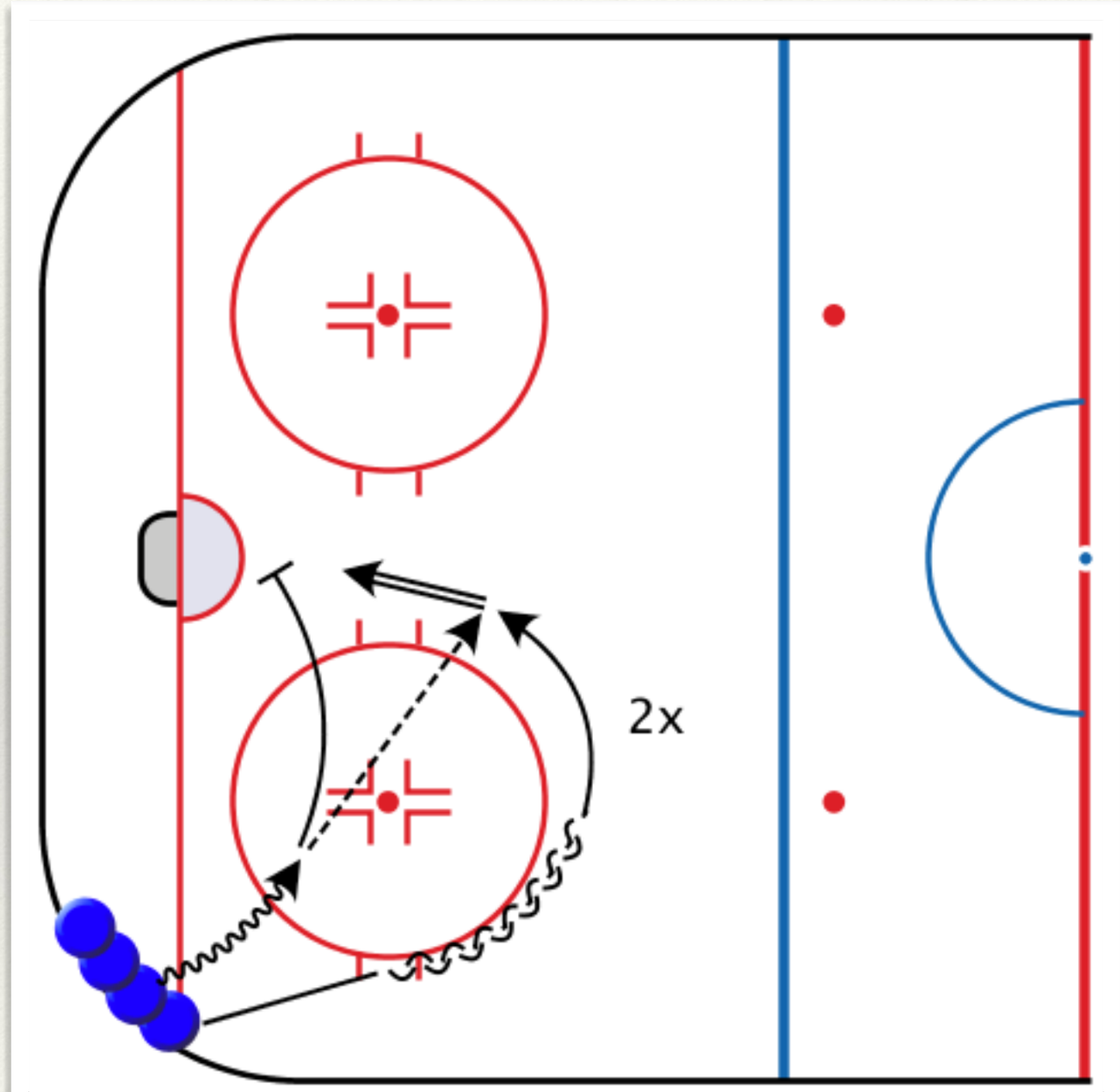
Co metodická řada a tvorba cvičení!

**ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU**

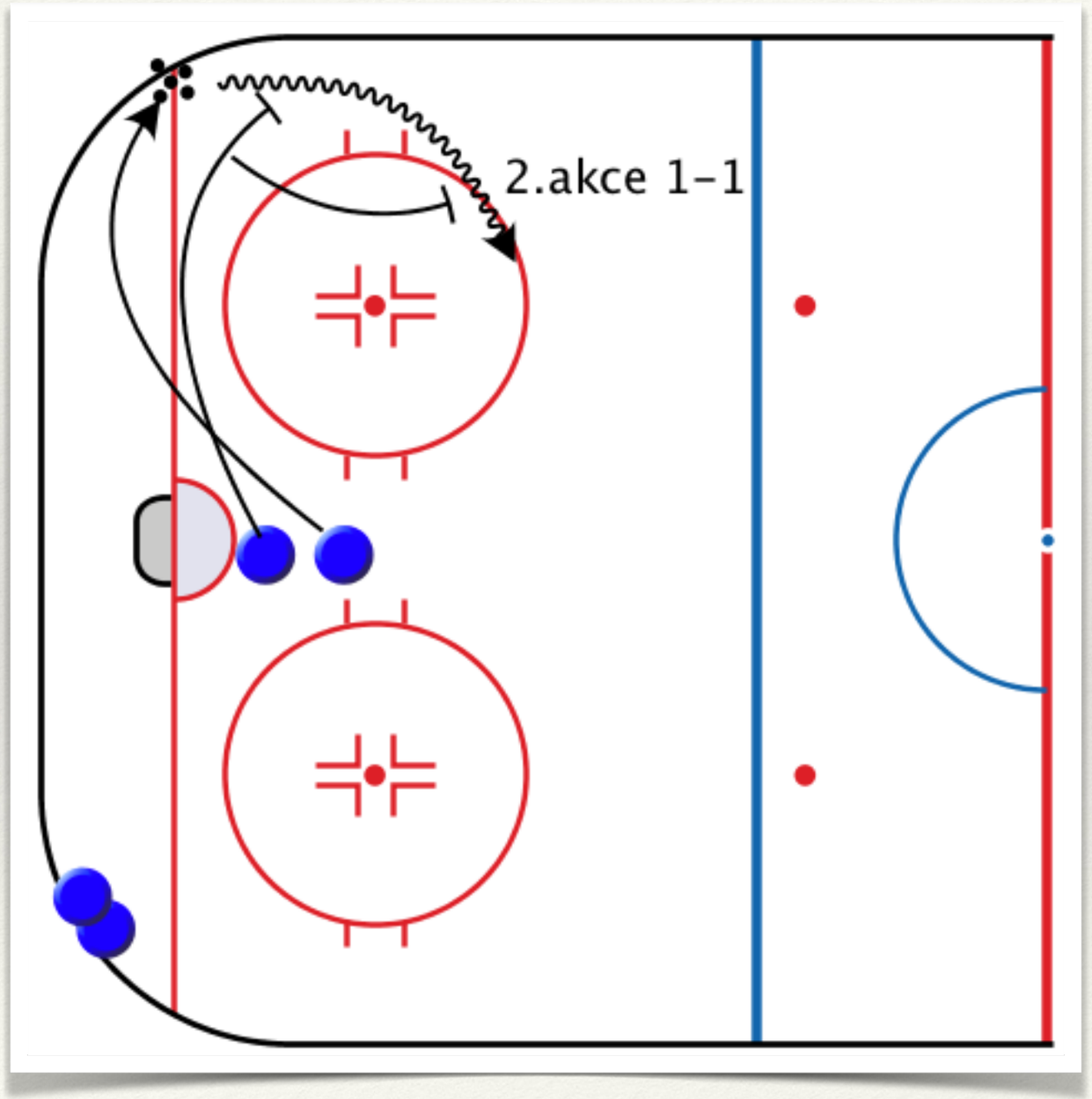
www.hokejbal.cz | www.cmshb.cz

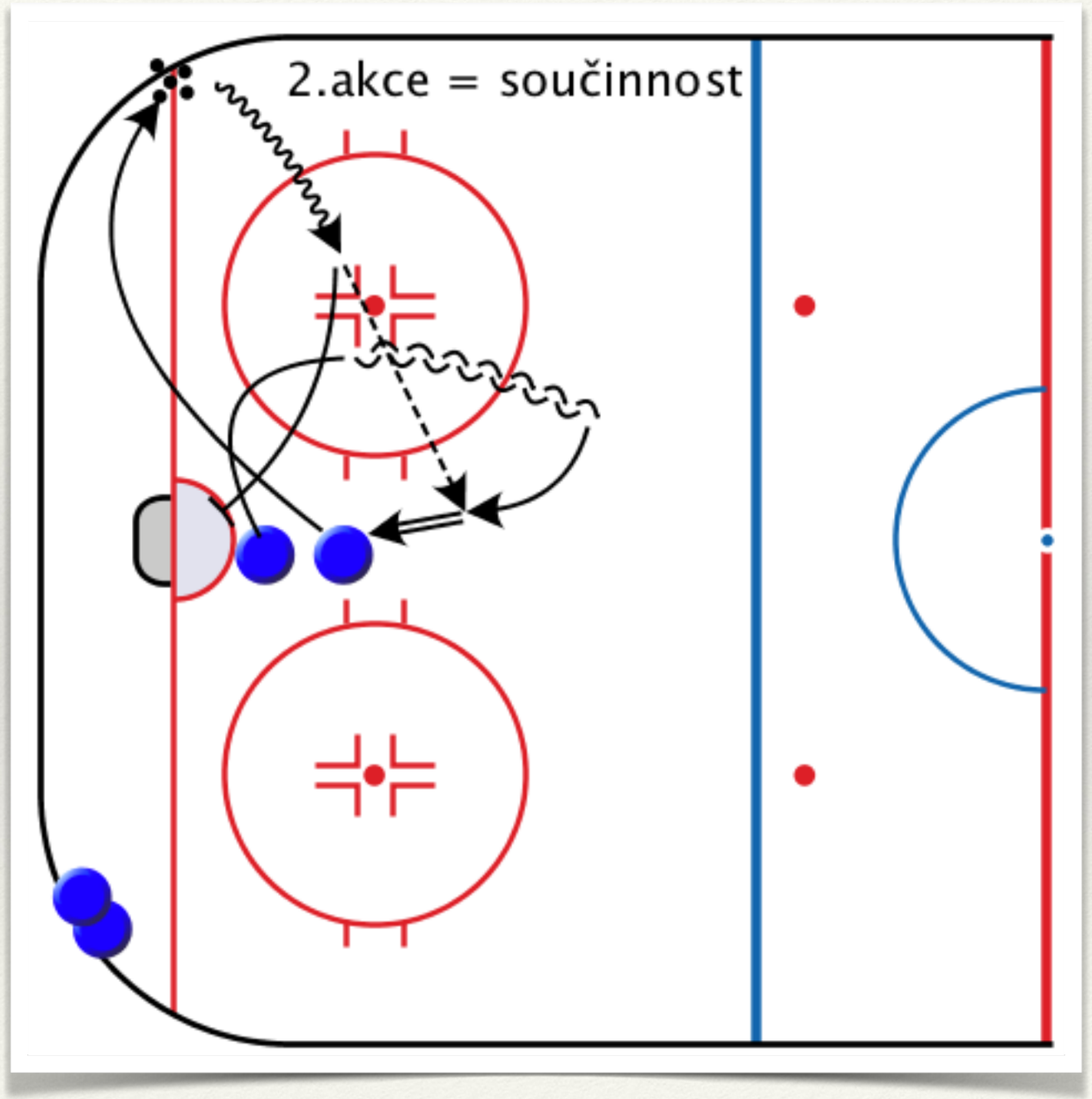
# Motiv?!





# Motiv?!



# Dotazy k řešenému tématu

*???*

# Děkuji za pozornost

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

# Kde najít další materiály

nebo více informací na https://www.cmshb.cz/metodicke-materialy

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