

# Webinář

## 10.2.2025

# Aspekty a trenéřské principy žákovského hokejbalu

Metodika ČMSHb



## Témata:

- Specifika kategorie U13
- Specifika kategorie U15
- Úloha trenéra
- Systematika hokejbalu
- Herní kombinace
- Tréninkový plán a tréninkové jednotky
- Ukázka cvičení

## Specifika kategorie U13

### **Zlatý věk motoriky**

- ve věku od 8 do 12 let

### **Abstraktní myšlení**

- jedná se o představivost, tedy schopnost představit si vizuální vjem nebo obraz
- Vytváří se ve věku 12 – 13 let, u dívek o něco dříve

### **Přechod z malého hřiště na velké**

- přechod ve hře na celé hřiště
- spousta změn – postavení mimo hru na modré čáře, zakázané uvolnění
- důležitost jednotlivých postů
- umět svého spoluhráče zastoupit
- velká změna je střídání
- přesilové hry a oslabení

# Kategorie U13

## Pedagogické zásady

- nejdůležitější věc pro trenéra je motivovat děti při tréninku nebo soutěži,
- učit se ovládat nervozitu, být připraven reagovat na změny a aktivně jednat
- vytvářet jistotu a harmonii, aktivně dětem naslouchat, zajímat se o děti

## 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
- využít zlatý věk motoriky. rozvíjet prvky techniky. Využívat smyslové vnímání

## 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. Vyžadovat proto disciplínu za všech okolností
- v tomto věku je u dětí vyvinutý silný princip spravedlnosti. Jednejte proto se všemi stejně

# Herní cíle v kategorii U13 (12 - 13 let)

- Trénink = přechod od nácviku herních činností k jejich zdokonalování při vzájemné součinnosti hráčů (herní kombinace).
- Cíle = 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).

## 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: přihráj a běž, křížení

Obranné herní kombinace: přebírání, zdvojování

## Kategorie U13

### **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 (těžší medicinbaly, vyšší překážky (o 15 cm), švihadlo – větší objem), základní silový trénink s vahou vlastního těla

## Úloha trenéra v kategorii U13

- tréninky přizpůsobit k úrovni hráčů
- vyhýbat se prodlevám při cvičení
- ukázka a vysvětlení
- učení probíhá postupně a svým tempem, dát dětem čas
- využívat hru a radost
- vytvářet u dětí pozitivní zpětnou vazbu
- naplánovat si každý trénink
- klást důraz na zručnost dětí, ne na výsledek utkání,
- učit děti samostatně myslet,
- vytvářet týmový duch
- být vzorem jako trenér

# Trenér

- přátelský
- získat důvěru hráčů a naopak
- takticky vyspělý
- vnímat potřeby týmu a jednotlivců
- umět reagovat na vývoj utkání
- umět připravit tréninkový plán dle potřeby týmu



## Specifika 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.

## Kategorie U15

- 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

## Herní cíle v kategorii U15 (14 - 15 let)

- Trénink = zvládnuté všechny herní činnosti jednotlivce, využití ve všech herních kombinacích v tréninku a v zápase. Základ organizace hry celku v útoku a v obraně.
- Cíl = zvládnutí herních činností jednotlivce a herních kombinací. Zdokonalení součinnosti hráčů, řešení herních situací ve dvojici a trojici (v obraně i útoku).

### 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, blokování střel (hokejkou, ve stoje, v pokleku), doběhnutí hráče s míčkem i bez míčku – bekčeking, napadání s míčkem i bez míčku – forčeking

Útočné herní kombinace: clonění, zpětná přihrávka a přenechání míčku

Obranné herní kombinace: zajišťování, odstupování

# Kategorie U15

## **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 týdně
- využívat individuální, skupinovou i kolektivní formu tréninku
- využívat dělený trénink – obránci, útočníci a brankáři
- 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

## Systematika hokejbalu

### Útok a obrana zahrnují herní činnosti:

- 1)
  - útočné
  - obranné
  
- 2)
  - herní činnosti jednotlivce /HČJ/
  - herní kombinace /HK/
  - herní systémy /HS/

## Herní kombinace – útočné:

Založené na principu :

- 1) přihráj a běž
- 2) křížení
- 3) přenechání míčku a zpětné přihrávky
- 4) clonění
- 5) nabíhání do volných prostorů

## Herní kombinace – obranné:

Založené na principu :

- 1) zdvojování
- 2) zajišťování
- 3) přebírání
- 4) odstupování
- 5) osobní bránění

# Herní kombinace – Útočné

- Herní kombinace – základní složka hry
- Útočná herní kombinace je spolupráce dvou a více hráčů, kteří se podílejí na řešení určitých herních situací.
- Základ pro trénink herních kombinací = zvládnutí herních činností jednotlivce.
- V kategorii mladší žáci, starší žáci (12-15 let) je vhodné zapojovat do herních kombinací již více hráčů než pouze dva, jako tomu je v kategorii přípravek (10-11 let).
- Ve vyšších věkových kategoriích dorost, junioři (15-18 let) je výhodné postupně přecházet od situací nerovnovážných (2 – 0, 3 – 0, 2 – 1, 3 – 1) na situace rovnovážné (2 – 2, 3 – 3), nebo na situace z pohledu útočících hráčů (2 – 3, 3 – 4).



## Tréninkový plán a tréninková jednotka

### Tréninková období:

Přípravné – rozvoj trénovanosti.

Předzávodní – vyladění sportovní formy.

Závodní (hlavní) – prokázání a udržení vysoké výkonnosti.

Přechodné – dokonalé zotavení (regenerace).

### Části tréninkové jednotky:

Úvodní – příprava organismu na sportovní výkon – úvodní střelba s 1-2 přihrávkami.

Hlavní – nácvik herních kombinací, nácvik herních systémů v rámci herní tréninkové jednotky a dle tréninkového období zařazení rychlostní, silové vstupy, cíl a náplň musí být stanovena před TJ v kontextu ročního plánu.

Závěrečná – uklidnění organismu a návrat do původního stavu = možnost zařazení zábavné hry, soutěž ve střelbě, nájezdy, hry na malém prostoru, případně v dynamické části vhadování aj.

V rámci tréninkové jednotky – všechna cvičení prováděna v maximální intenzitě.

Dle rozvoje dovedností se přizpůsobí ve cvičení - doba trvání, počet opakování, intenzita (maximální), délka odpočinku, charakter odpočinku.

## Zásady a tvorba TJ

Učí-li se hráči novou dovednost – je třeba velkého počtu opakování a nízké intenzity  
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, přeskokování 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.

### Trénink:

- 2-3 tréninky týdně
- 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.



Děkuji za pozornost