Webinář 10.1.2024

Jak pracovat s kategorií juniorů a dorostu

Metodika ČMSHb

Témata:

- Úvod
- Složky přípravy
- Vlastnosti trenéra
- Kategorická specifika
- Tréninkový plán a tréninkové jednotky
- Herni kombinace
- Herní systémy
- Ukázka cvičení

Úvod:

- Hokejbal vnímáme u těchto kategorií jako výkonnostní sport.
- Hráči jsou vedeni k výhře v utkání – trenér koriguje emoce, neklade výsledek na první místo.
- Prioritou je výchova hráčů, zvýšení jejich výkonnosti a příprava pro starší kategorii.

- Vstup do vrcholového sportu
- Hráči fyzicky vyspívají
- Příprava na konfrontaci se soutěžemi a tréninkovým procesem v seniorské kategorii seniorských kategorií.

Herní výkon:

- Individuální dovednosti
- Týmové prvky (spolupráce dvojic, trojic) základ herních systémů

Složky přípravy

- Kondiční příprava
- Rozvoj techniky
- Taktická příprava
- Mentální a psychologická příprava

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

Dorost

- fyzicky připravený pro trénink ve vyšší intenzitě a větší zátěži,
- připravenost plnit taktické pokyny trenéra,
- umět se podřídit potřebám týmu,
- zdokonalení a nácvik herních kombinací 2-0, 3-0, 2-1, 3-1, 3-2, 3-3,
- seznámení se s nácvikem herních systémů,
- vnímat vítězství, prohru a vzít si z utkání ponaučení, přenesení herních návyků do dalších utkání.

Junioři

- fyzicky připravený pro trénink v maximálním zatížení
- taktická připravenost (jak po stránce čtení hry, rozhodování se, tak po stránce začlenění svého výkonu do herního systému celku)
- umět plnit taktické pokyny pro úspěch týmu,
- umět se podřídit potřebám týmu
- zdokonalení a nácvik herních kombinací 2-1, 3-1, 3-2, 3-3, 4-3 (v případě vysoké herní vyspělosti zařazení nerovnovážných situací z pohledu útočících hráčů 2-3, 3-4)
- nácvik a zdokonalení herních systémů

Kategorická specifika:

- zdokonalovat a stabilizovat sportovní techniku (posilovat návyky)
- začlenění dovedností do herního výkonu
- dlouhodobě plánovat vysoké sportovní cíle a veškeré úsilí směrovat k jejich splnění
- rozvojem funkční, kondiční a psychické připravenosti vytvářet předpoklady pro další růst sportovní výkonnosti
- rozvíjet herní myšlení při hře pod velkým tlakem včetně zapojování taktických prvků pramenících z herních systémů a složitostí organizace hry
- stimulovat rozvoj kreativity s prvky reagování a rozhodování
- vyžadovat opakované dohrávání situací
- zařazovat cvičení s obměnou prostoru včetně využití her na malém prostoru
- hráči jsou vedeni k osobní iniciativě (individuální příprava mimo klub)

Tréninkový a 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 vhazování 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.

Trénink v kategorii juniorů a dorostu

Specializované tréninky útočníků, obránců a brankářů:

Obránci – rozehrávka, střelba od modré čáry, hra 1-1 v prostoru před brankou

Útočníci – střelba pod tlakem, ve finální fázi zakončení tlak směrem do branky, důraz v prostoru před bránou soupeře, hra 1-1 na zúženém prostoru

Brankáři – specializovaná tréninková jednotka 1x týdně, 1x 14 dní – v TJ

základní zákroky – ladění techniky, poziční hra – pohyb, krytí tyčky a hra za brankou, hra holí, chytání při zakrytém výhledu

Kondiční příprava:

- silový trénink zaměřený na techniku těžších cviků
- hlavní cíl: nabrání svalové hmoty (hypertrofie)
- důraz kladen na maximální rychlost a změny směru, resp. explozivní sílu horních a dolních končetin

Trénink:

- 3-4 tréninky týdně, součinnost v OP, SP a ÚP,
- využívat videoanalýzu – rozbor hry celku
- interval zatížení a odpočinku korigovat na maximálně 1:5 – cílem je maximální intenzita pohybu

Herní kombinace – Útočné

- Útočná herní kombinace je v podstatě vědomá vzájemná spolupráce dvou a více hráčů, kteří se podílejí na řešení určitých herních situací.
- 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).

Výběr herního systému družstva

- věková kategorie – dorost a výše
- výkonnostní charakter družstva
- typologie hráče – rychlostní, silový apod.

Způsoby založení útoku:

1) postupný útok
2) rychlý útok
3) rychlý protiútok
4) reorganizovaný útok
5) nastřelování míčku do útočného pásma
6) poziční nátlaková hra v útočném pásmu
7) přesilová hra

Poziční nátlaková hra

- Představuje veškerou útočnou činnost v útočném pásmu v situacích 5 – 5.
- Po proniknutí do útočného pásma vytváří družstvo tlak na soupeře opakovanou produkcí střeleckých možností.
- Hra je úzce spojena s obrannou činností družstva v útočném pásmu a vyžaduje specifickou součinnost, spolupráci a techniku hry na malém prostoru.

Metodika nácviku založení útoku

- Zásadním předpokladem pro nácvik založení útoku je zvládnutí herních činností jednotlivce a herních kombinací.

1) teoretické vysvětlení, grafické znázornění s přihlédnutím k úrovni chápání hráčů
2) video ukázka, předvedení
3) průpravná cvičení pro útok
4) nácvik založení bez odporu
5) nácvik s pasivním bráněním (obrácené hole) vždy v přečíslení 5 – 1, 5 – 2, 5 – 3
6) nácvik s odporem v přečíslení
7) 5 – 5 s důrazem na nacvičovanou činnost

Herní systémy obranné

zónová obrana

osobní obrana

zónový presink

kombinovaná obrana

Zónový presink

- Cílem je zamezit přihrávce a zpracování míčku.
- Neustálý časový a prostorový tlak na soupeře ve všech pásmech.
- Klade vysoké nároky na čtení hry, na kondici a pohyb.
- Neustále se uplatňují obranné herní kombinace zdvojování, zajišťování a přebírání.
- Vhodný proti kombinačně vyspělému soupeři.
- Praktikuje se v číselné struktuře 2-1-2.

Děkuji za pozornost