

# Webinář

## 18.3.2024

# Jak vést a sestavit trénink moderně a účelně

Metodika ČMSHb



## Témata:

- Základní faktory
- Tréninková období
- Tréninková jednotka
- Základní prvky trénování
- Zásady a tvorba TJ
- Herní cíle v kategorii U13
- Herní cíle v kategorii U15
- Trénink v kategorii juniorů a dorostu
- Hry v tréninku mládeže

## Základní faktory

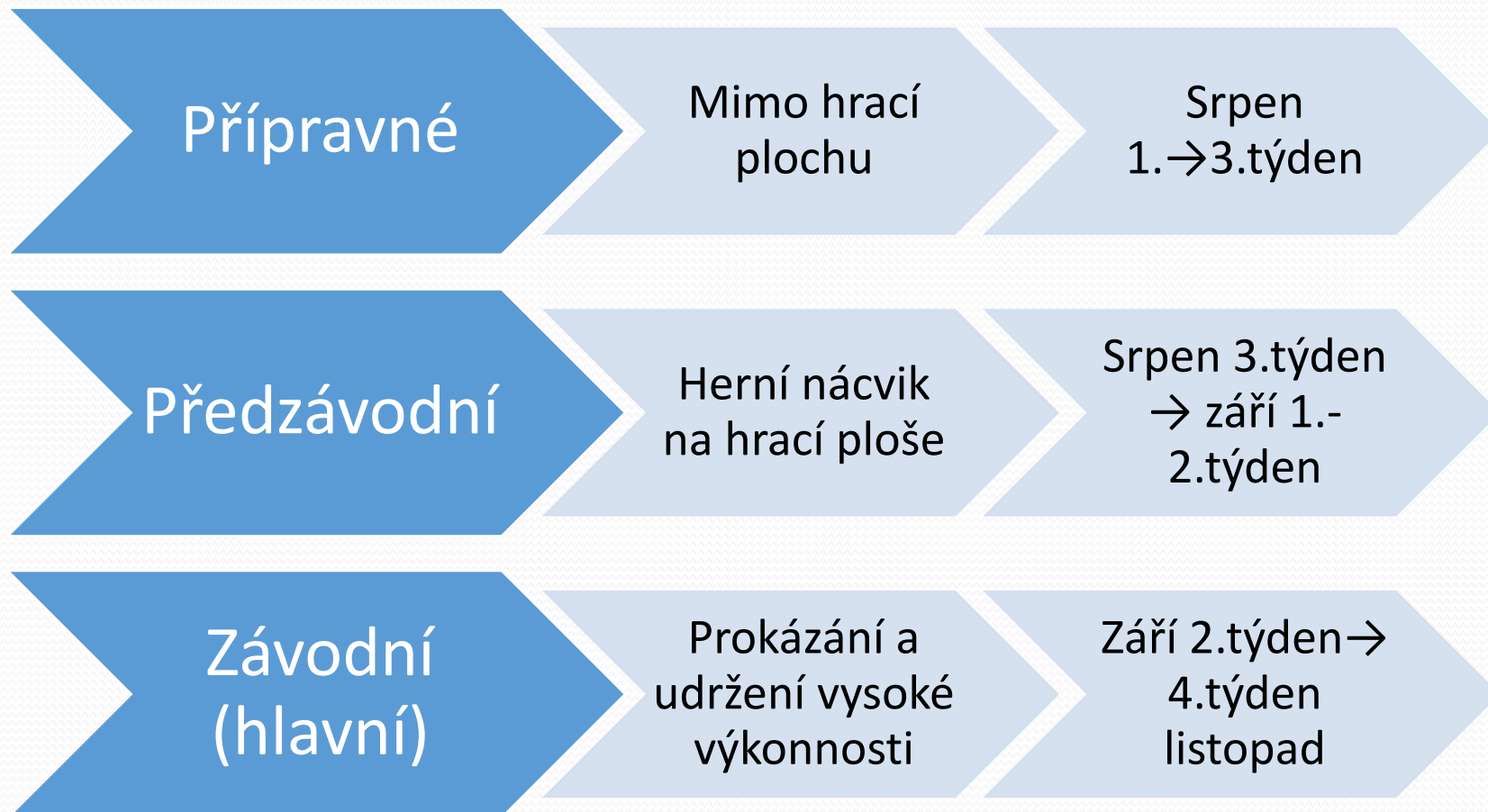
- 1) Věková kategorie
- 2) Cíl družstva – stanovuje trenér dle možností
- 3) Počet tréninkových jednotek v týdnu
- 4) Počet hráčů v tréninkové jednotce
- 5) Úroveň dovedností družstva
- 6) Podmínky pro tréninkovou jednotku
- 7) Počet trenérů v TJ
- 8) Komunikace, vzájemná důvěra a respekt  
v interakci trenér - hráč

# Tréninková období

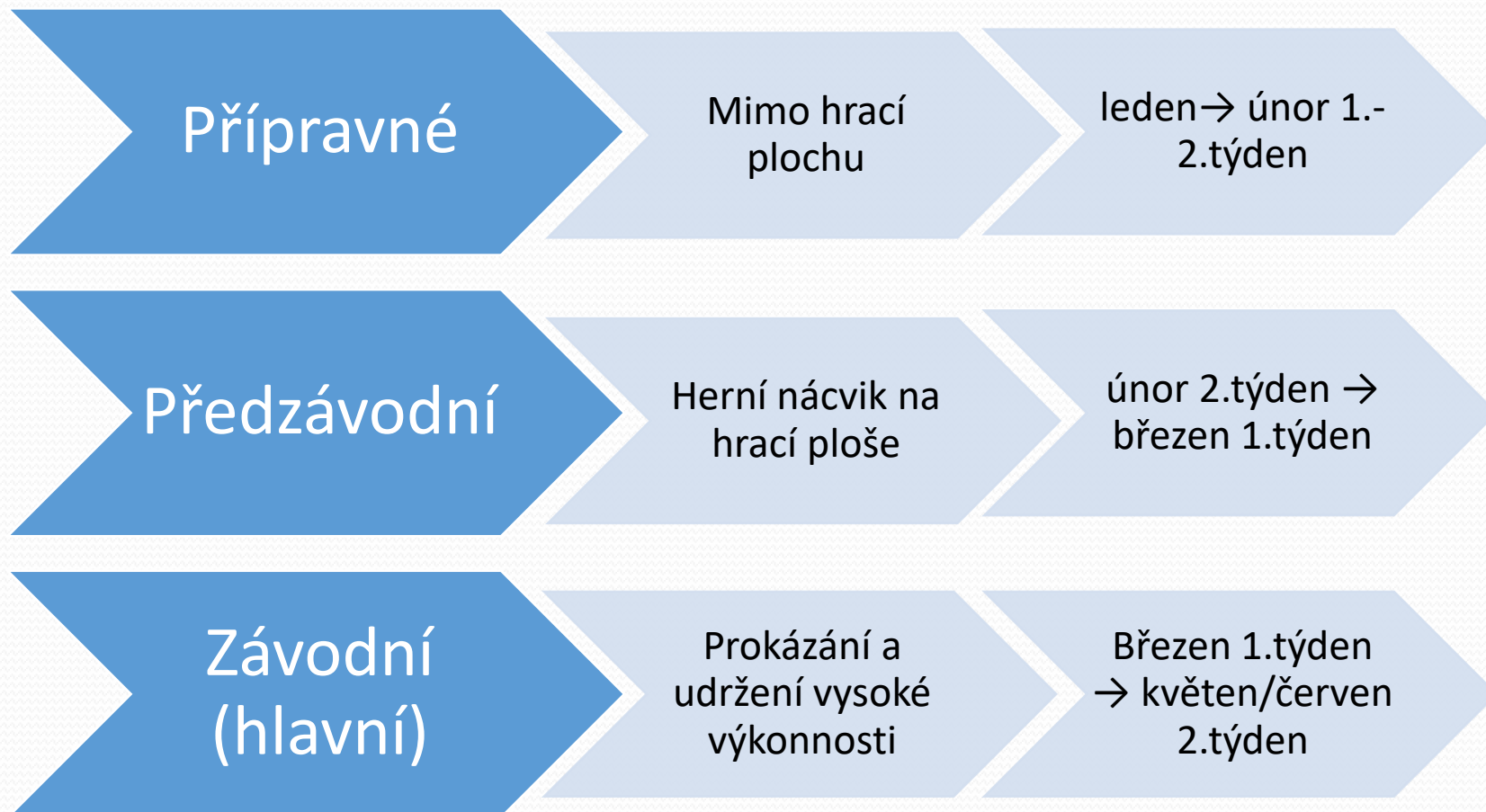
Tréninková období:

- Přípravné – rozvoj trénovanosti
- Předzávodní – vyladění sportovní formy
- Závodní (hlavní) – prokázání a udržení vysoké výkonnosti
- Přechodné – dokonalé zotavení (regenerace)

## Tréninková období v hokejbale - podzimní část:



## Tréninková období v hokejbale – jarní část:



## Soutěžní mikrocyklus v hokejbale:

### Pondělí

- Rozvoj HČJ
- Nácvik střelby
- Brankářský trénink
- Trénink obránců
- Nácvik herního systému
- Neřízená hra
- Kondiční trénink

### Středa

- Intenzivní trénink
- Herní kombinace
- Herní systémy
- Hra
- Kondiční vstupy

### Pátek

- Intenzivní trénink – časově kratší
- Nácvik herních systémů – přesilová hra
- Zábavná herní cvičení

## Tréninkové jednotky dle věkové kategorie:

Kategorie	Cíle skupiny	Heslo skupiny	Počet TJ / týden	Délka TJ
minipřípravka	pohybové dovednosti a vedení míčku	Hraj si, aby jsi se učil	2 + 1 (mimořádný)	Max. 60 minut
přípravka	pohybové dovednosti a přihrávka	Hraj si, aby jsi se učil	2 + 1 (mimořádný)	60 – 75 minut
MŽ	střelba, zakončení a základy kombinace 2 hráčů	Uč se hrát	3 + 1 (lichá/sudá)	60 – 75 minut
SŽ	položení základu HČJ a rozvoj kombinací	Uč se hrát lépe	3	Max. 75 minut
Dorost	týmová spolupráce a práce s individualitami	Uč se vyhrávat	3	Max 75. minut
Junioři	herní systémy a práce s individualitami	Uč se vyhrávat	minimálně 3	Max. 75 minut



## Tréninková jednotka (TJ)

je hlavní organizační forma tréninku, tj. základní prvek jeho stavby. V TJ se realizují úkoly vycházející z koncepce tréninkového procesu. Obsah, návaznost, spojitost jednotek je určována záměrem mikrocyklu. V její struktuře rozlišujeme z fyziologického hlediska tři části:

- Úvodní část - příprava organismu na sportovní výkon
- Hlavní část
  - Začínat osvojením nových dovedností, koordinačně náročnými cvičeními nebo rychlostními vstupy
  - Cíl a náplň musí být stanovena před TJ
- Závěrečná část uklidnění organismu a návrat do původního stavu

Poměr časové délky částí TJ 2:3:1

## Tréninková jednotka v hokejbale:

### Úvodní část

- Rozcvičení (mimo hřiště)
- HČJ – vedení míčku, přihrávky ve dvojicích
- Úvodní střelba (bez přihrávky, s jednou přihrávkou)
- Druhá střelba (1-2 přihrávky)

### Hlavní část

- Návčik HČJ - mládež
- Návčik herní kombine
- Návčik herní systémy
- Hra
- Kondiční vstupy
- Posloupnost cvičení!

### Závěrečná část

- Zábavná herní cvičení
- Vyklusání
- Protazení
- Zhodnocení TJ

## Základní prvky trénování:

- kolik míčků je třeba na TJ (minimálně počet hráčů x 2-3 míčky)
- jakou pozici zaujmout na hřišti při cvičení (na cestě hráče po zakončení k nejbližšímu zástupu)
- v každé TJ dosáhnout 50 opakování zakončení na hráče
- cvičení v TJ vycházejí z herních situací v utkáních
- utkání je nástrojem tréninku ne jeho výsledkem
- hry zvyšují motivaci a zaujetí hráčů

## Zásady a tvorba TJ

- Podcenění a nerespektování významu úvodní resp. závěrečné části = velmi vysoké zatížení nebo nulová emoční rovina.
- Ztráta návaznosti mezi cvičeními.
- Neadekvátní zatížení v první polovině TJ.

Učí-li se hráči novou dovednost – je třeba velkého počtu opakování a nízké intenzity (např. menší rychlost, nižší tlak soupeře)

Budujeme-li u hráčů kreativitu (podmínkou zvládnuté HČJ) – je třeba zvyšovat intenzitu provedení/tlaku soupeře – klesá nám počet opakování

# 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

## 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

## Trénink v kategorii juniorů a dorostu

- fyzicky připravený pro trénink ve vyšší intenzitě a větší zátěži,
- taktická připravenost (jak po stránce čtení hry, rozhodování se, tak po stránce začlenění svého výkonu do herního systému celku),
- umět se podřídít potřebám týmu, umět plnit taktické pokyny pro úspěch týmu,
- zdokonalení a nácvik herních kombinací 2-0, 3-0, 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,
- vnímat vítězství, prohru a vzít si z utkání ponaučení, přenesení herních návyků do dalších utkání.

## 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



## Hlavní úkoly trenéra:

- Nepoškodit hráče – nevyžadovat brzy výsledky
- Vytvořit vztah ke sportu
- Základy pro budoucí trénink: V tréninku dětí bychom se měli zaměřit především na zvládnutí základních požadavků dané sportovní disciplíny, naučit se „řemeslo“.

## Styly vedení a komunikace trenéra:

- Pozitivní a optimistické myšlení a jednání.
- Komunikace - jasné vysvětlování a pozorné naslouchání.
- Hledat v hráčích to pozitivní a toto chválit.
- Podporovat v každém hráči pocit vlastní hodnoty v týmu (individuální měřítko hodnot v kolektivním sportu).
- Loajalita k trenérskému týmu a ke klubu.
- Vlastní iniciativa a zodpovědnost.
- Vzorné vystupování.
- Sebekontrola (při tréninku, utkání a komunikaci s rodiči).
- Respekt (k hráčům a jejich rodičům, soupeři a rozhodčím).
- Vzdělávat se
- Týmová práce



Děkuji za pozornost