# Zisk licence “C” II - Brankář

*“Trénink brankáře očima trenéra a rodiče”*

*Ondřej Almaši*

ONDŘEJ ALMAŠI
STRENGTH & CONDITIONING

Ondřej Almaši
YSCC | CCC | MPA

@ondrejalmasi | 776 871 912 | almasi@hokejbal.cz | ondrejalmasi.com

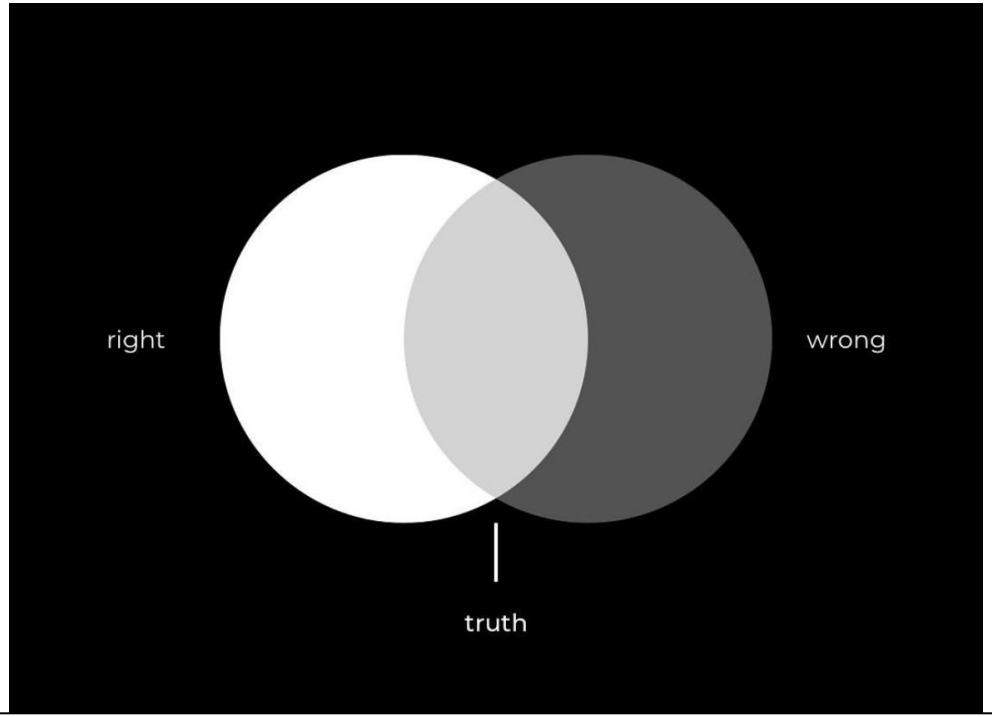
# Důležité body z minula (I.)

—

Vztah Trenér vs. golman
Každý “to” vidí jinak
Poziční hra
Trénink - principy
Základní cvičení

*Dnes je tak obrovské množství informací,, že je to doslova jako by ses chtěl napít přímo z hydrantu. :-)*

***Pro kvalitní informace potřebujeme dobrý filtr.***




*Až přestaneme přemýšlet dogmaticky a v extrémech,*
*o to blíž se přiblížíme pravdě.*

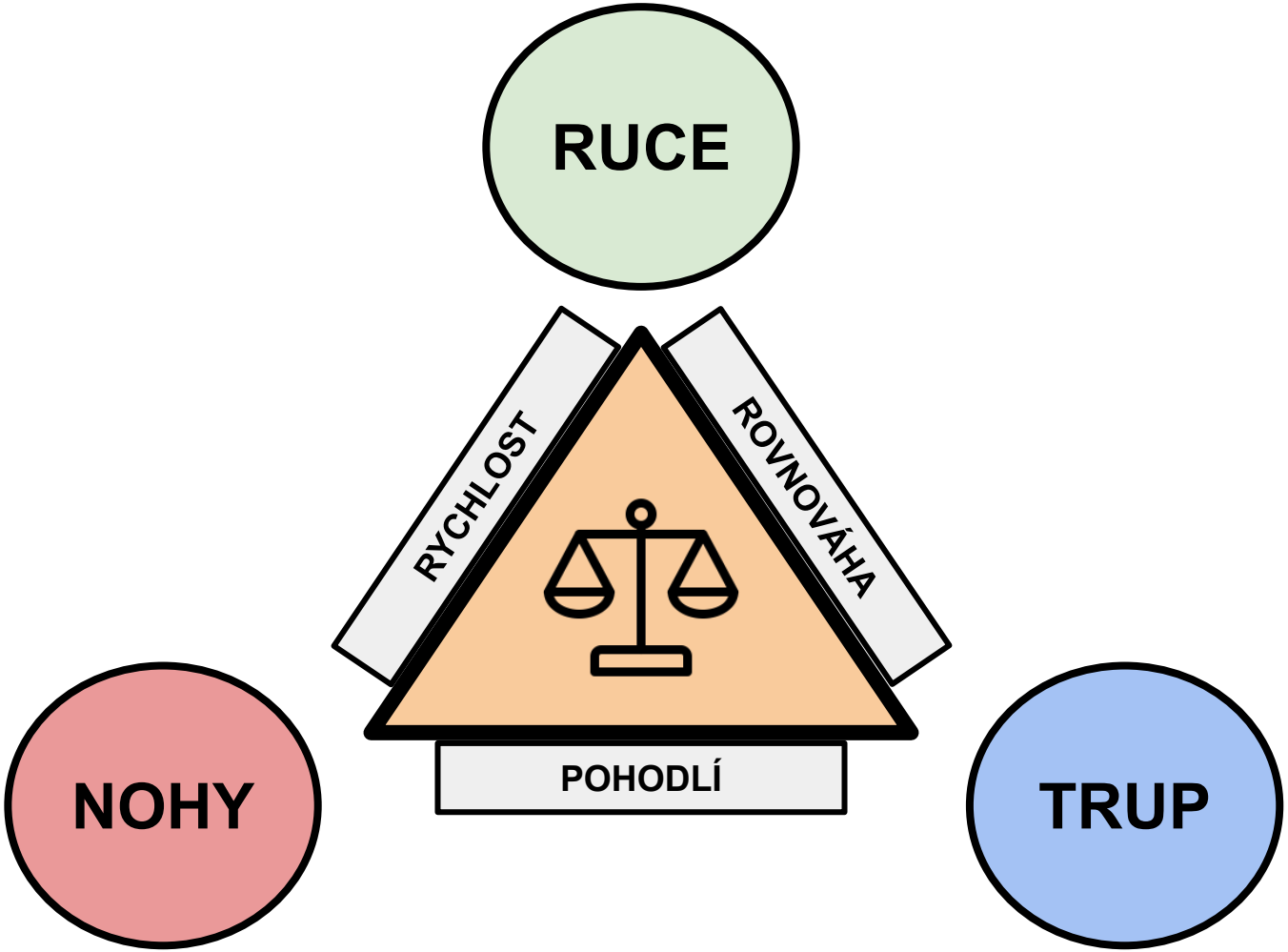
# Priorita:

výstroj se přizpůsobuje brankáři (tvrdost, velikost)

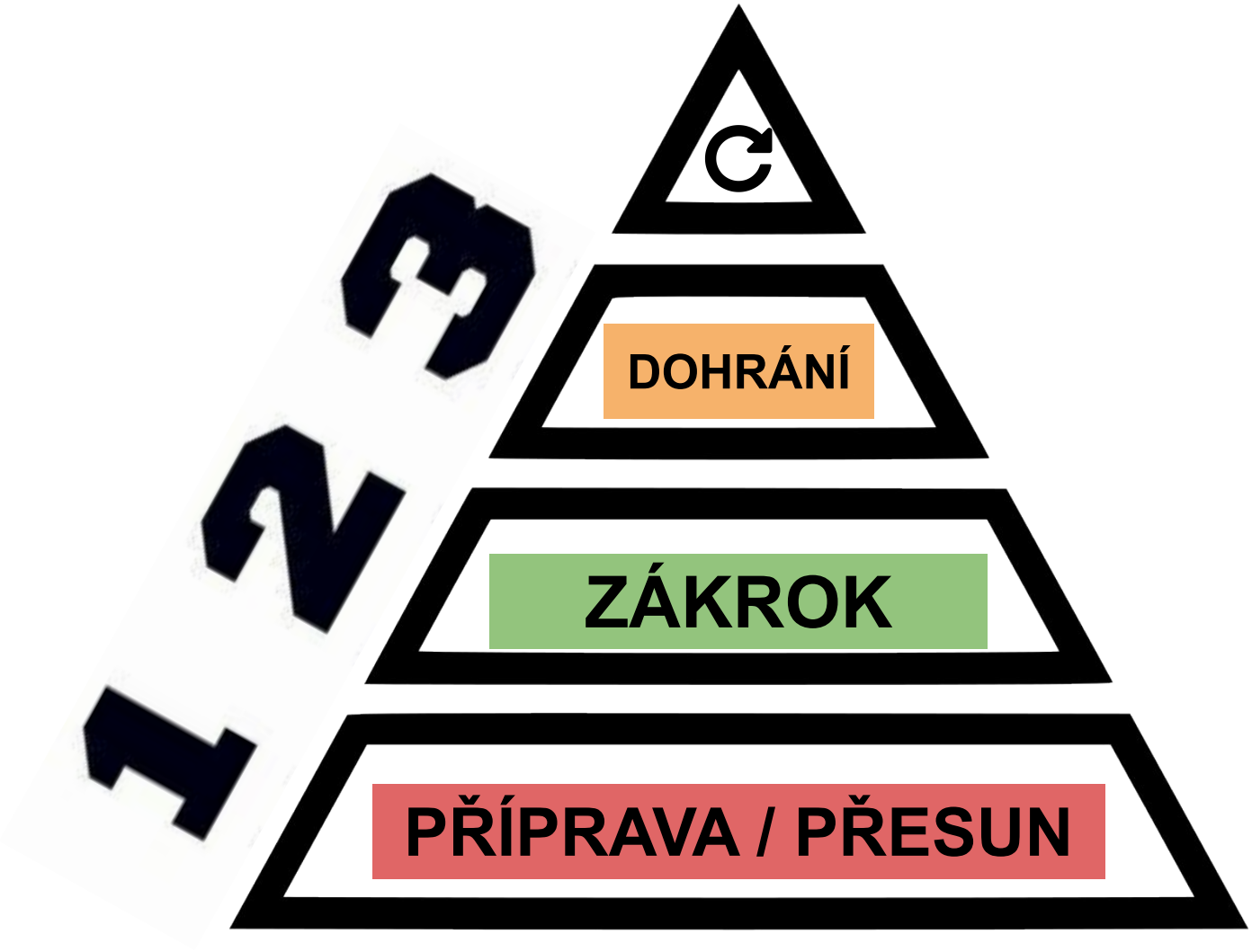
✗ *“~~Koupíme to větší, ať to vydrží~~”*

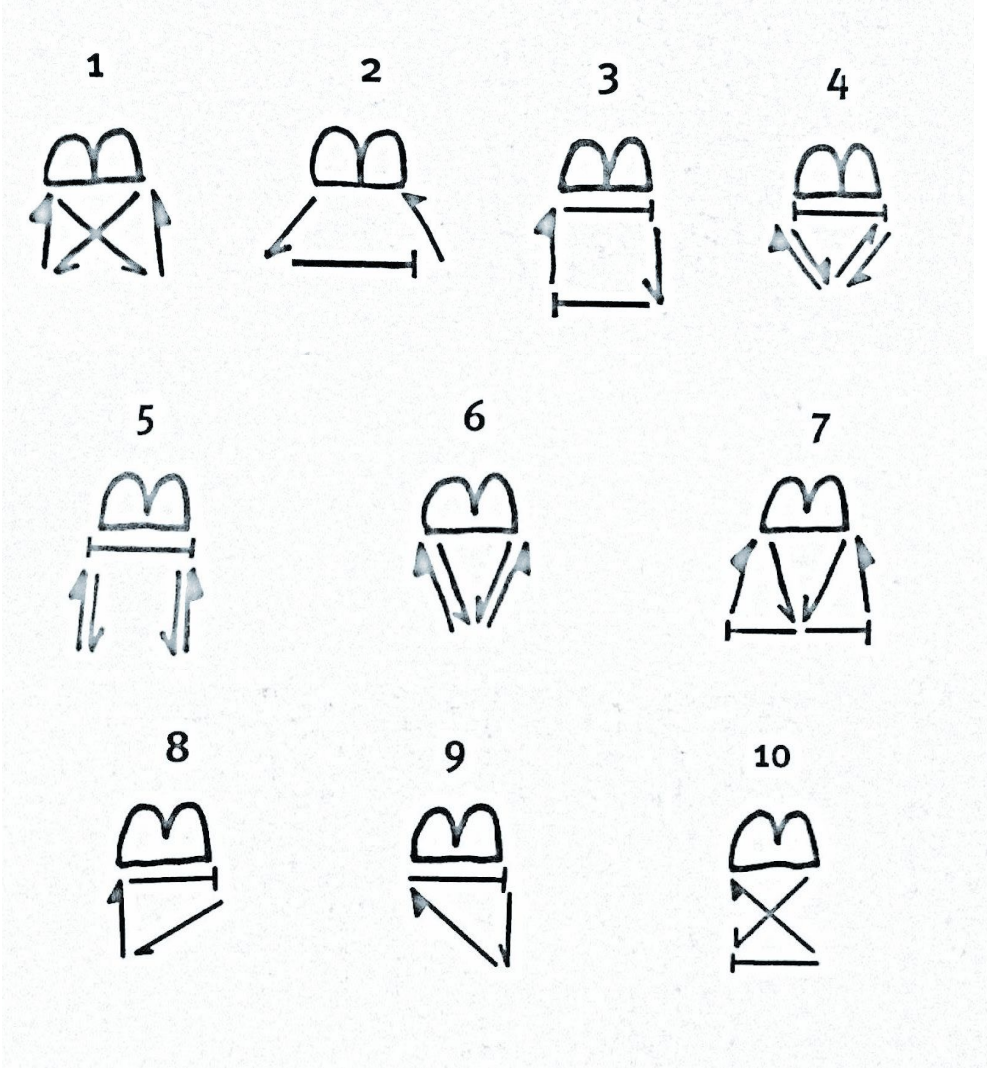
TAKTIKA:
herní situace
POZIČNÍ HRA:
úhly, kolmost, hloubka
ZÁKLADY:
zák. postoj / pohyb / zákroky

3
ZÁKL.
ZÁKROKY
2
ZÁKLADNÍ POHYB
1
ZÁKLADNÍ POSTOJ


RUCE
RYCHLOST
ROVNOVÁHA
POHODLÍ
NOHY
TRUP

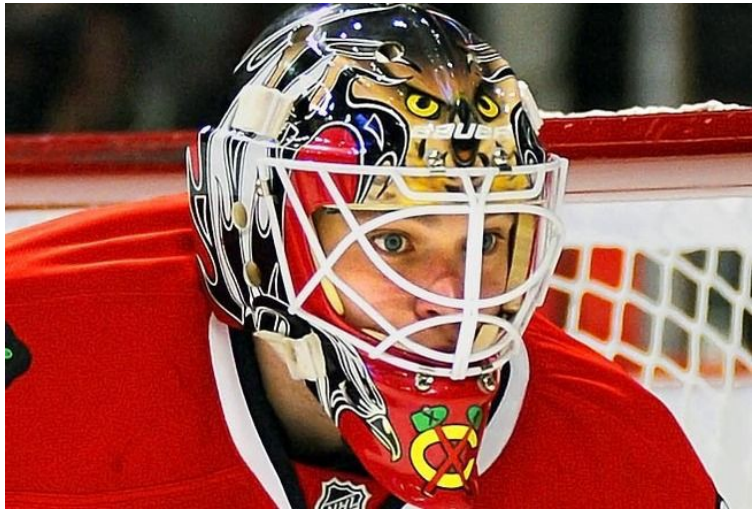
| | |
|---|---|
| **NOHY** | POKRČENÉ A NA ŠÍŘKU RAMEN (NEBO ŠIRŠÍ) - DYNAMIKA A REAKCE |
| **TRUP** | NÁKLON DOPŘEDU, POHLED PŘED ŠPIČKY, OSA RAMENA-KOLENA ŠPIČKY |
| **RUCE** | PERIFERNĚ VIDĚT RUKAVICE A HŮL |


3
2
1
DOHRÁNÍ
ZÁKROK
PŘÍPRAVA / PŘESUN




# POHYB

# *PRVNÍ JDOU / pohyb vedou...*



***“Head trajectory”*** *- tzv. Hlava/oči do střely*

# II. část

**Problém: trenér vs. golman**

*“O golmanech nic nevím?”*

*“Nebudu mu radit, nechytal jsem.”*

*“Mám strach abych mu neradil špatně.”*

*“Nejsem si jistý”*

…

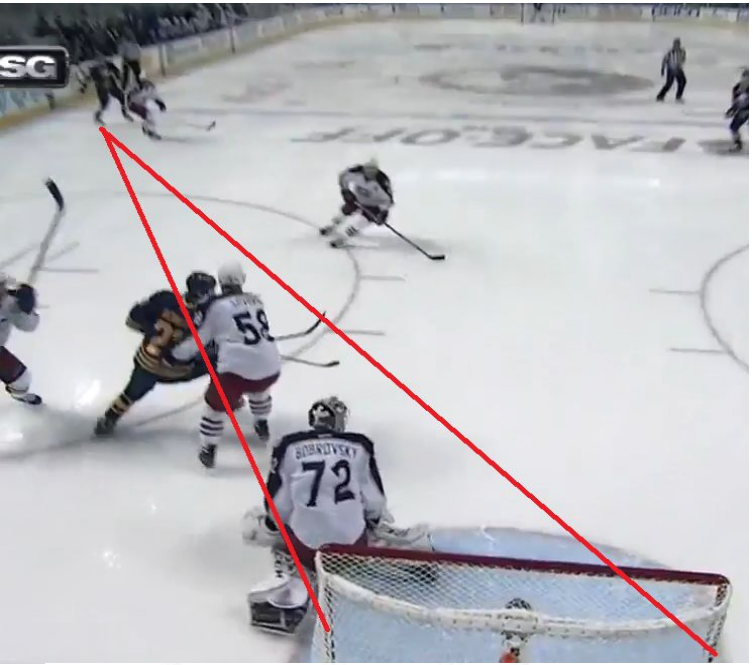
Naše vize je udělat z každého trenéra
“trenéra brankářů”.

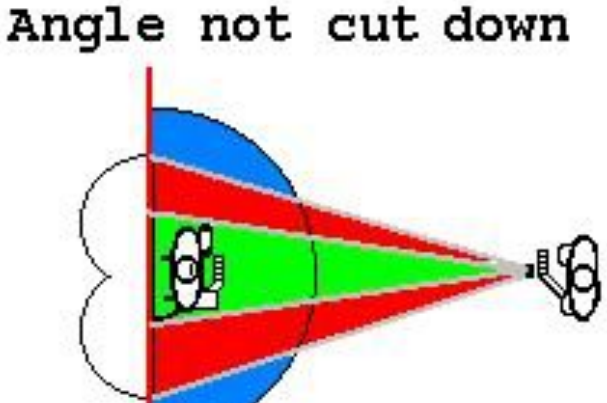
Bude umět naučit základy a nebude se bát
na brankáře mluvit.

W
M

# POHLED MÍČKU - “*iluze střelce*”

GLOVE SIDE
TIGHT
PUCK'S
PERSPECTIVE
SHOOTER'S
PERSPECTIVE
OAKVILLE
BLADES
Reebok




# POZIČNÍ HRA

*Základní pojmy*

“Chytání je hra geometrie a umění improvizace zároveň”

# PYRAMIDA POZIČNÍ HRY

HLOUBKA

KOLMOST

**ÚHEL**

**ÚHEL**

**“Stojíš uprostřed?”**
Postavení mezi středem branky a míčkem.

**KOLMOST**

**“Zabíráš co největší plochu?”**
Natočení co největší plochou proti míčku.

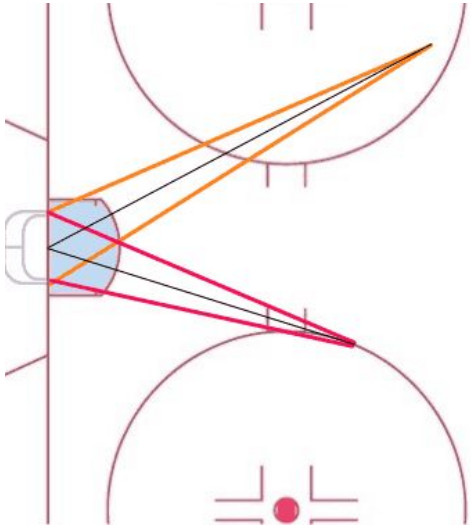
**HLOUBKA**

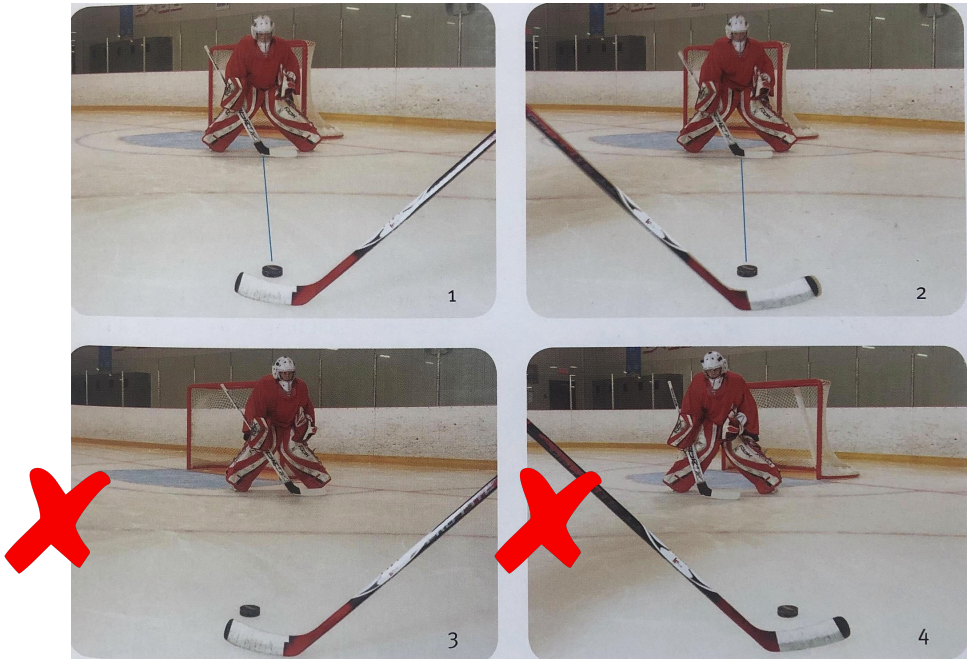
**“Jak daleko jsi od brankové čáry?”**
Vždy podle situace a brankáře.
Věk, schopnosti, zkušenosti apod.

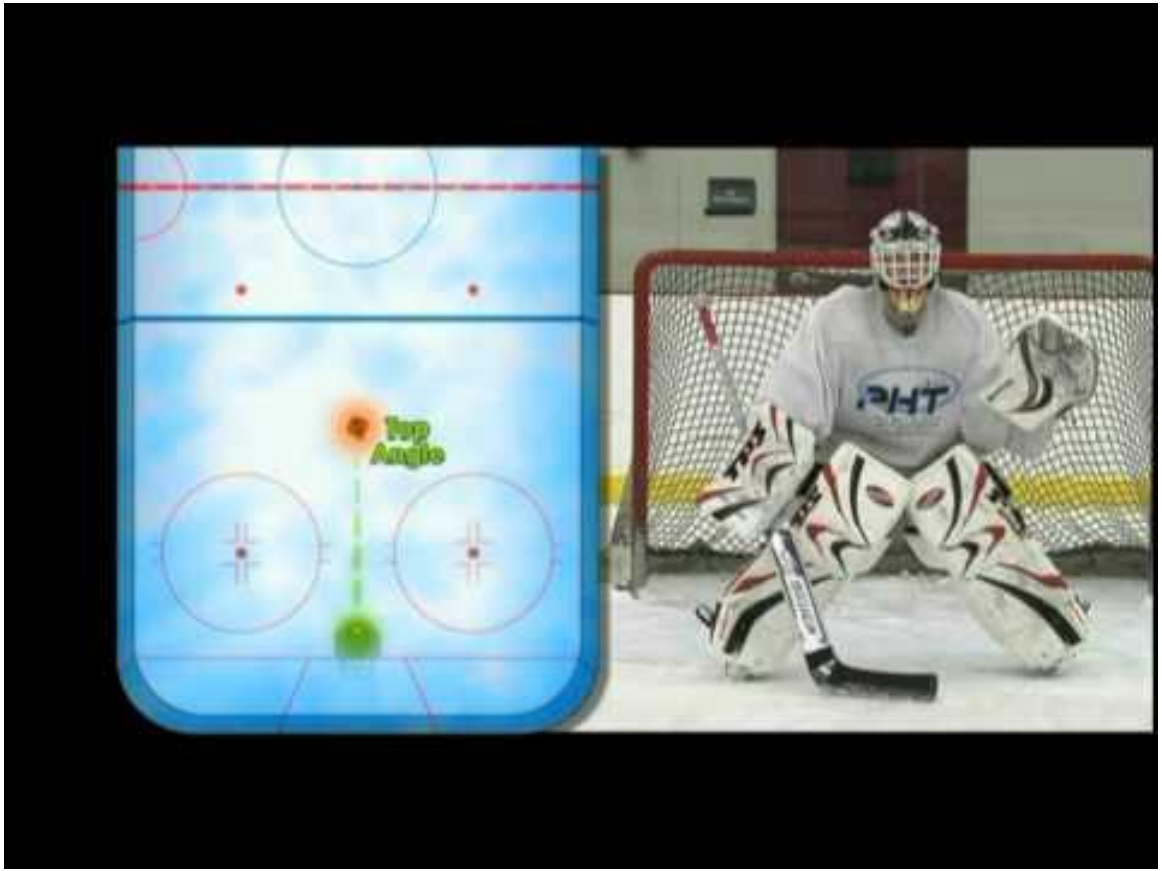
# ÚHEL

**“Stojíš uprostřed?”**

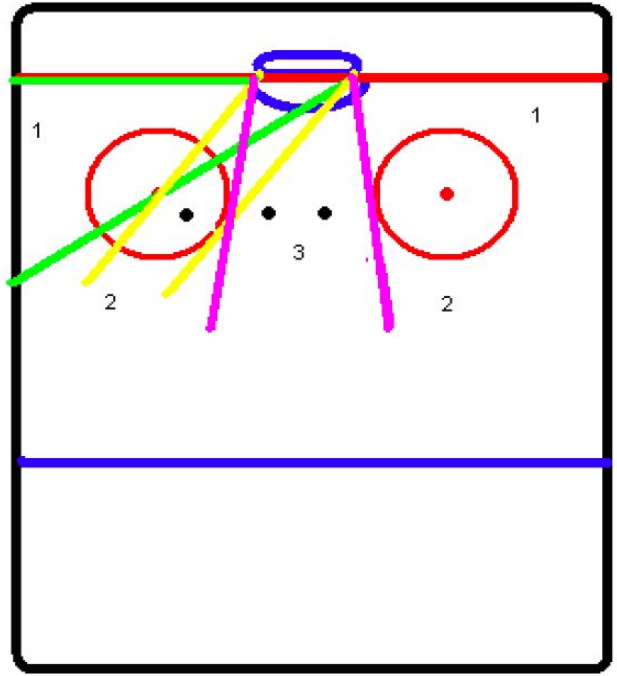
Postavení mezi středem branky a míčkem. Co nejrychleji.

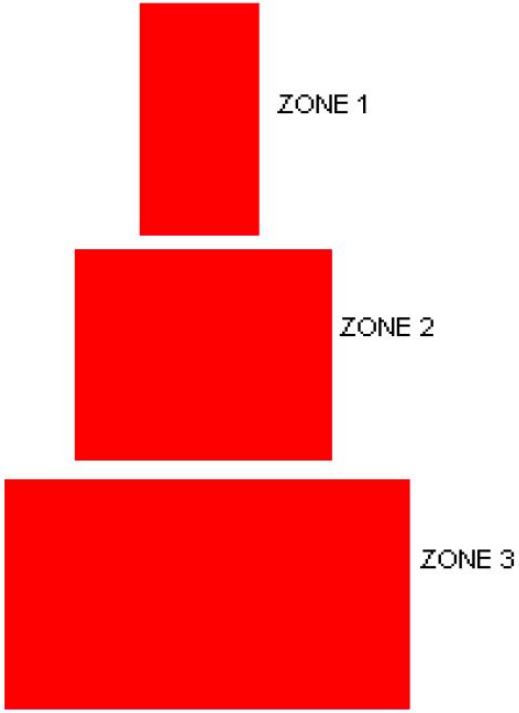





Top
Angle
PHT

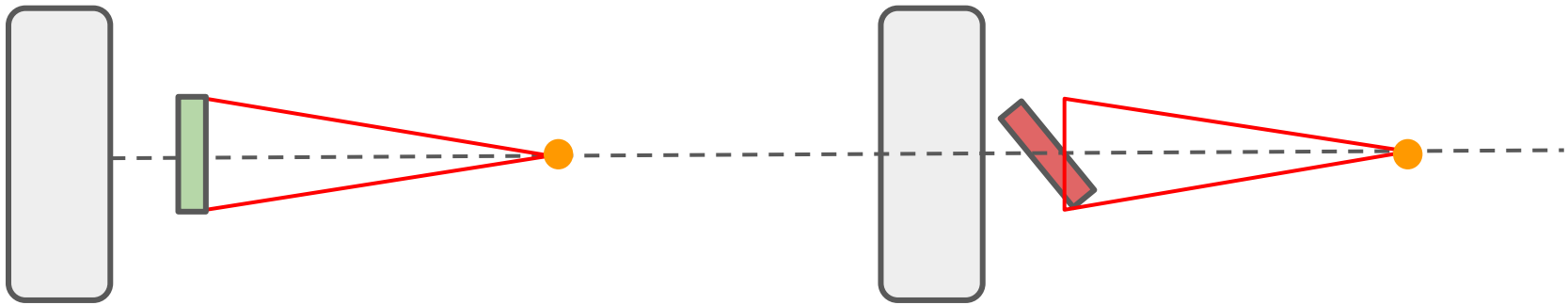
# Branka není vždy stejná...



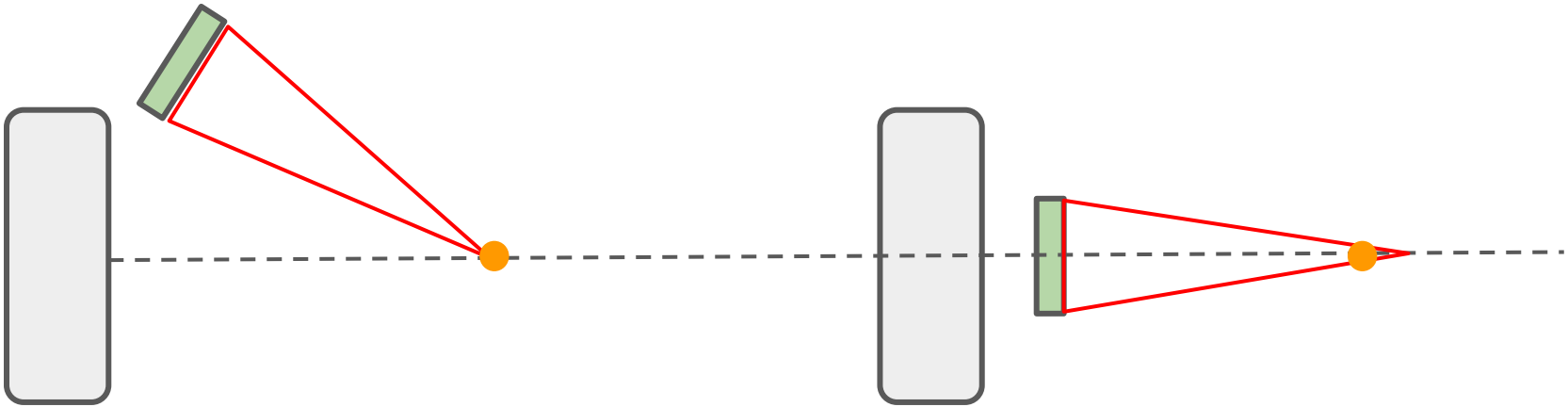



# KOLMOST

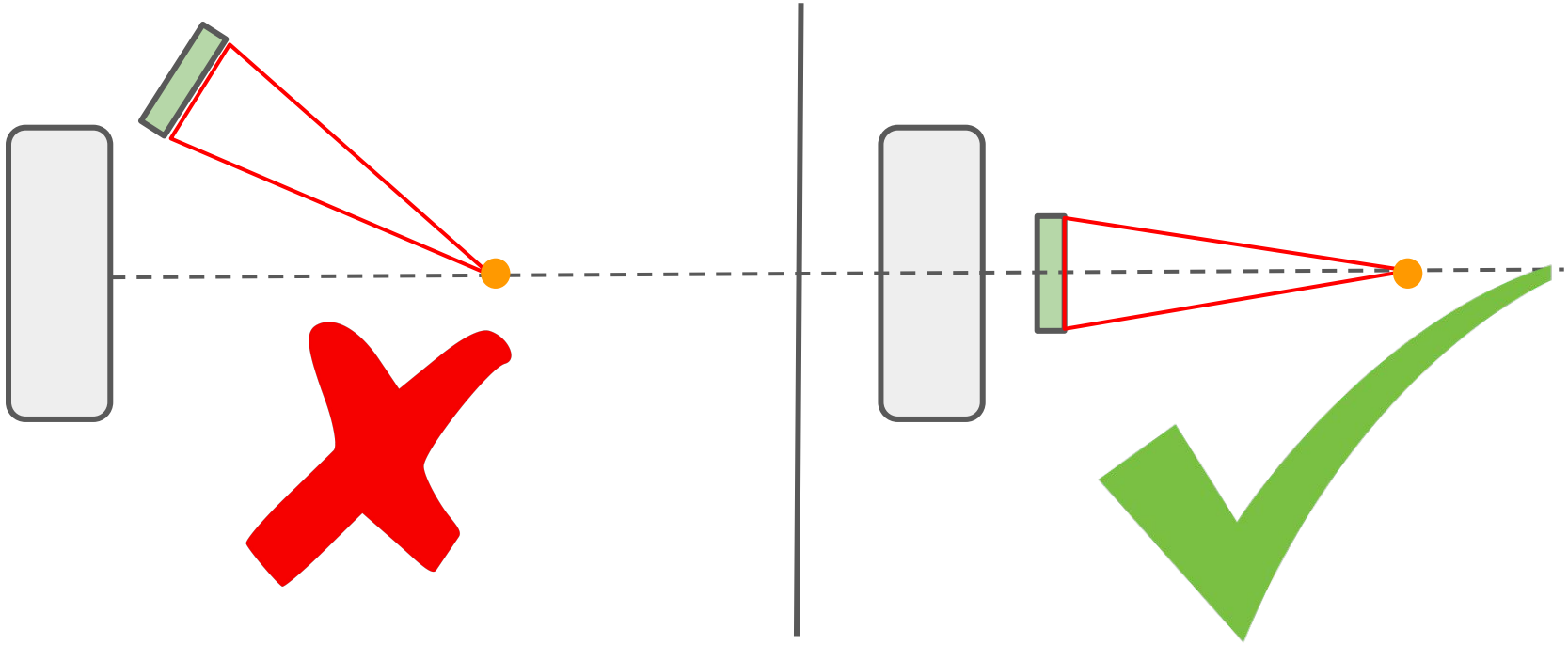
**“Zabíráš co největší plochu?”**
Natočení co největší plochou proti míčku.



# *“Jsem kolmo?”*



*“Jsem kolmo?”*
*“ANO, ale mimo úhel”*

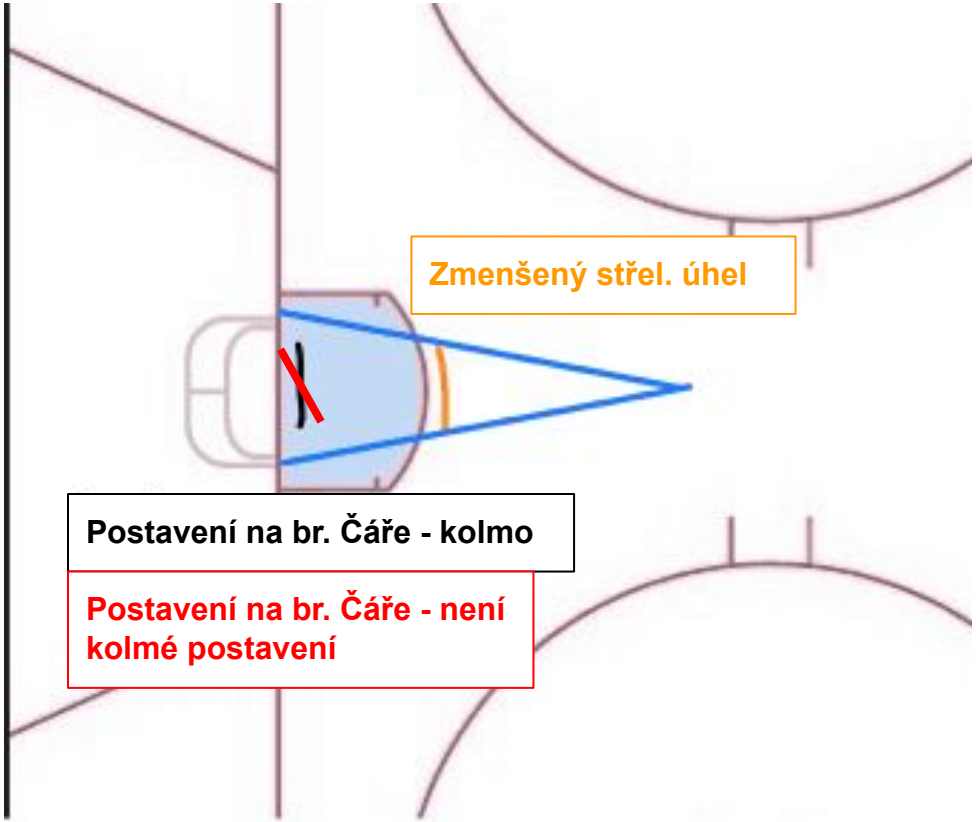


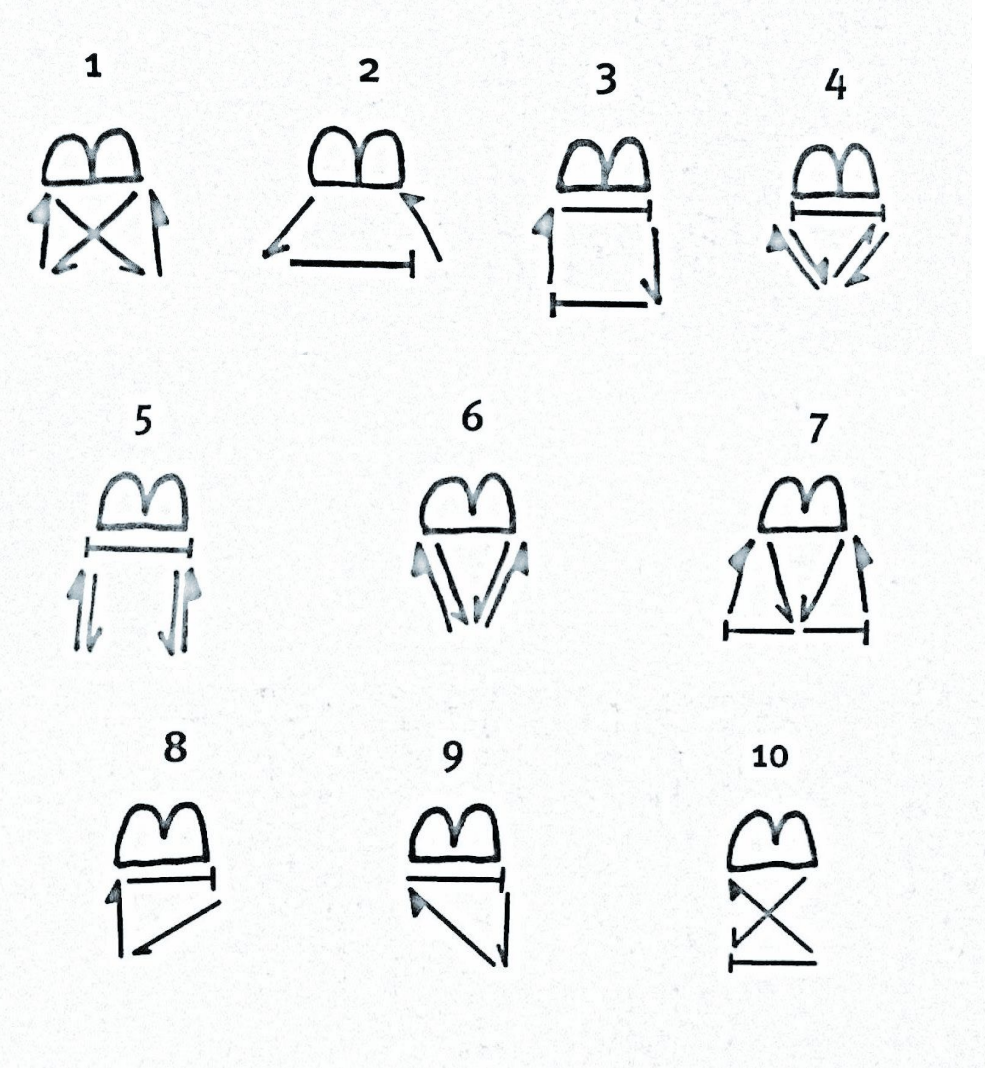
# HLOUBKA

**“Jak daleko jsi od brankové čáry?”**

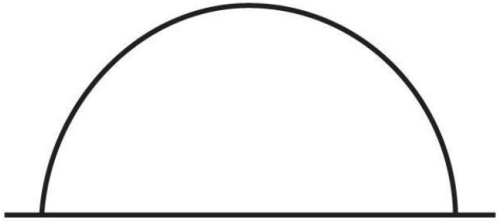
Vždy podle situace a brankáře.

Věk, schopnosti, zkušenosti apod.

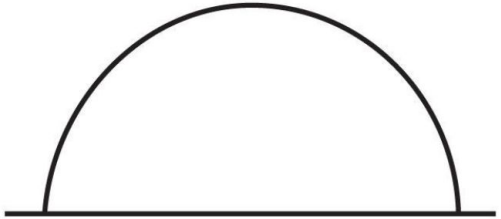

Zmenšený střel. úhel
Postavení na br. Čáře - kolmo
Postavení na br. Čáře - není kolmé postavení



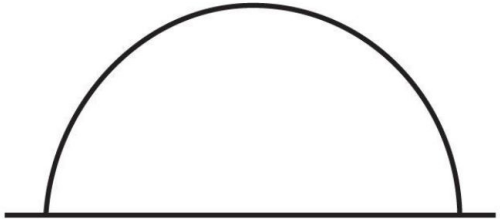

# POHYB



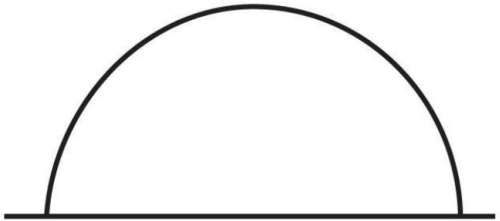
___ Xs



___ Xs



___ Xs

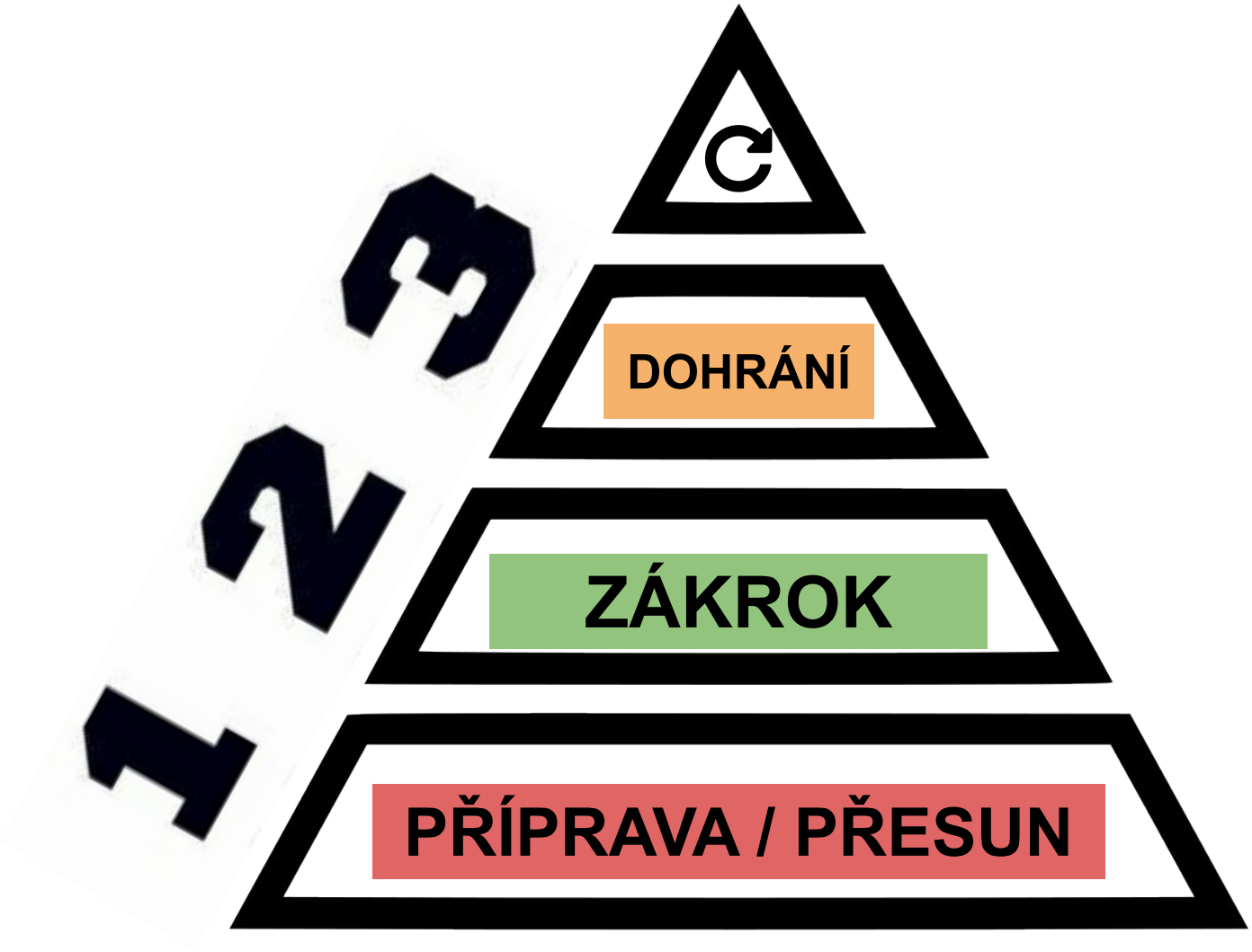


___ Xs

Pizza Hut
MNP
SONY
make.believe
ROG

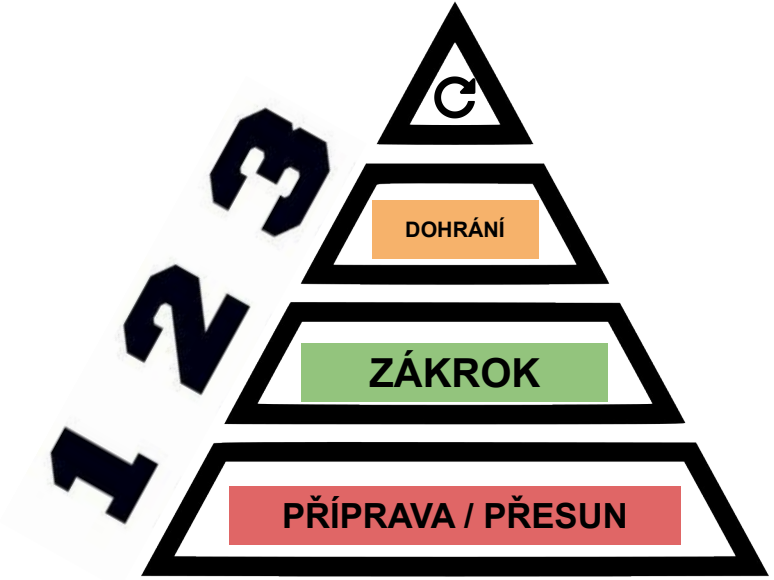
# BRANKÁŘSKÝ TRÉNINK

*Cvičení*
*Trénink*
*Praktické tipy*


3
2
1
DOHRÁNÍ
ZÁKROK
PŘÍPRAVA / PŘESUN

epsi
HSBC
intact
NHL
RE/MAX
Tim Horton

# *Princip tvorby brankář. cvičení:*




Čím > Fází, tím vyšší Náročnost (kondiční i techn.)

Čím > Fází, tím více jako utkání

# STŘELA & VIZUÁLNÍ FÁZE při Tréninku

**1.MÍČEK Z ČEPELE** → **2.DRÁHA LETU** → **3.NA TĚLO**

*Co brankář získá ze střely kterou ani nevidí?*

*Natrénuje něco?*

***Jak vytvořit cvičení?*** *Vybrat jednu a dosadit proměnné.*

Jaké máme střely? - Nízké, Polovysoké, Vysoké
S dohráním nebo bez? - *s dohr. vždy jako progrese*
Jaké máme zákroky? - hůl, betony, rukavice, tělo
Jaké máme pohyby? - bez, Sever - jich, Východ - západ
Jaké máme situace? - clonění, teč, sam. nájezd, nerovno., rovno.
Jaké máme prostory? - ze středu, z křídla, z rohu
Kde jsou aktuálně rezervy?
Jaké máme dovednosti/techniku? - hokejka, krytí tyče…

***Může být každý trénink jako brank. cvičení?***
***Ano…pokud:***

U tabule - pokyn i pro golmana (cíl nebo rada)
+ Čas se připravit a přesunout
+ Dovolit dohrání dorážky / situace
= dobré zápasové návyky, rychlejší progres

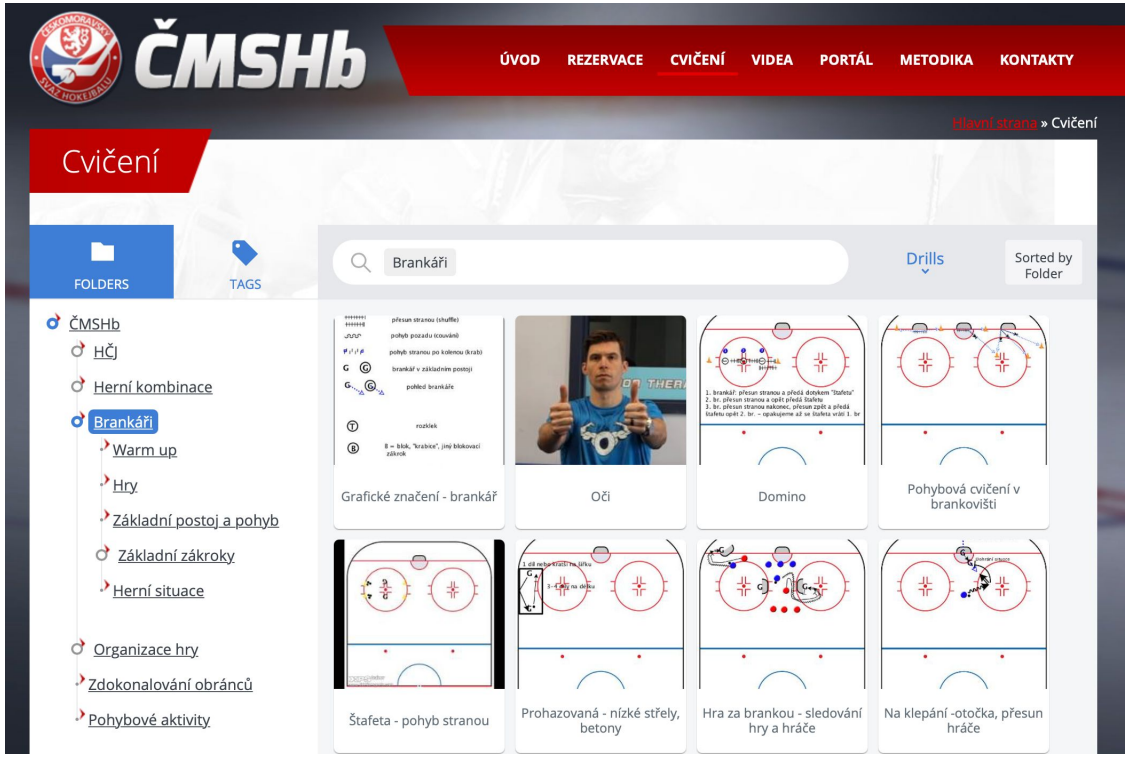
Zpětná vazba a upřímný zájem/komunikace

# ZÁKLADNÍ CVIČENÍ

*“Chytání je dovednost, a podle toho musí vypadat střelba”*

*Každá střela má svůj smysl a cíl.*

# Databáze pro inspiraci



# “KISS”

# KLÍČOVÉ BODY

- Timing cvičení - dejte “G” čas!
- Kvalita > kvantita
- Kvalita střelby = Kvalita cvičení (Přesnost > Tvrdost)
- Brána není nutnost!
- Zapojit další “G” do cvičení - časová efektivita + skill
- 10-15 min. v úvodu - samostatně => pohyb, rozehra, techn.
- 1 branka = max. 3 brankáři (ideální stav)
- Postavení branek/cvičení/mantinelů - ulehčení a efektivita
- Každé cvičení může být “brankářské” (3 fáze)

# Prostředí formuje

*Co já jako rodič můžu udělat pro svého G?*

**Hodně muziky za málo peněz:**

Podložka na cvičení

Baseballová lapačka + tenisák

Tenisáky - žonglování

Švihadlo

Aplikace - SwitchedOn App

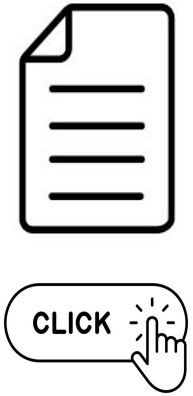
Koncentrační tabulky - ke stažení

Stolní tenis nebo jiné

Dát svůj čas

# *SwitchedOn App - Lukáš Novotný*

# Hockey Canada's top 5 "off-ice" sports and activities to help goalies get better




https://activeforlife.com/off-ice-sports-to-help-hockey-goalies-get-better/ 27.11.2022

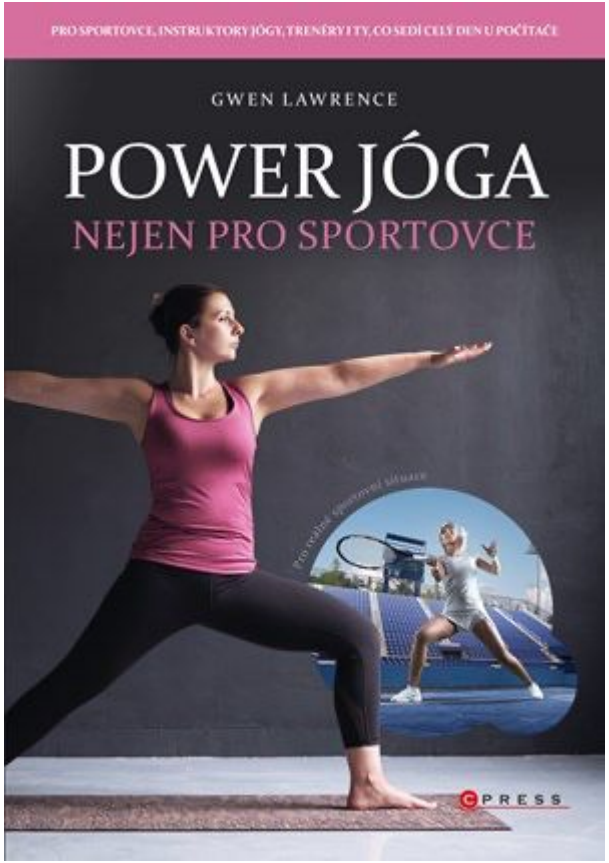
# Flexibilita

Zvětšení rozsahu a kontroly

Každý zkušený trenér vyzdvihuje její důležitost a aktuální nedostatečnost u mládeže.

Viděli jste někdy top golmana, že by měl podprůměrnou flexibilitu?

Trénink flexibility není příjemný zážitek a chce čas a úsilí.


PRO SPORTOVCE, INSTRUKTORY JÓGY, TRENÉRY I TY, CO SEDÍ CELÝ DEN U POČÍTAČE
GWEN LAWRENCE
POWER JÓGA
NEJEN PRO SPORTOVCE
CPRESS

# …a JIN JÓGA

# Žába - pokročilá verze (kyčle a třísla)

# TOP 10 Cviků

# *“IDEÁLNÍ” BRANKÁŘ*

- Všesportovec a gymnasta
- Pohyblivý brankář - rychlé nohy
- Aktivní ruce - koordinace oko - ruka
- **Pohyblivý brankář - flexibilita, pružnost**
- “Hráč” - umění improvizace, reakce, čtení hry
- Hůl není jen na ozdobu - aktivní hra a chytání
- “Obounohý” - stranová nevyhraněnost

*Jaké máte otázky?*

# *.pdf studijní materiály*

https://www.cmshb.cz/trenink-brankar

https://youtu.be/IiFQYg3saac

STRENGTH & CONDITIONING

***Děkuji***

*Vám za pozornost*

@ondrejalmasi | 776 871 912 | almasi@hokejbal.cz | ondrejalmasi.com

# Grafické značení - F. Allaire

## Glossary

| | Symbols for Forwards |
|---|---|
| Offensive player | X |
| Defensive player | O |
| Forward motion | → |
| Backward motion | ∼∼∼∼ |
| Motion toward the puck | ⇝ |
| Pass | - - - - → |
| Shot on goal | ⟹ |

Goalie in the basic upright stance

Goalie in the basic crouching stance

Goalie in the basic butterfly stance

Goalie in a blocking stance

Stick motion on the ice, to the right

Stick motion on the ice, to the left