

# Školení zisku licence B

Pardubice 20.5.2017

Martin Komárek

metodika@hokejbal.cz  
www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



# Styly vedení a komunikace

## Zásady správného trenéra:

- 1) Pozitivní a optimistické myšlení a jednání. (Vaše nadšení z hokejbalu se přenáší na tréninkovou skupinu.)
- 2) Komunikace - jasné vysvětlování a pozorné naslouchání. (Místo kritizování snaha o dosažení předem stanovených cílů.)
- 3) Hledat v hráčích to pozitivní a toto chválit. (Vidět hráče jakými by mohli být nikoliv jakými momentálně jsou.)
- 4) Podporovat v každém hráči pocit vlastní hodnoty v týmu (individuální měřítko hodnot v kolektivním sportu).
- 5) Loajalita k trenérskému týmu a ke klubu.
- 6) Vlastní iniciativa a zodpovědnost.
- 7) Vzorné vystupování.
- 8) Sebekontrola (při tréninku, utkání a komunikaci s rodiči).
- 9) Respekt (k hráčům a jejich rodičům, soupeři a rozhodčím).
- 10) Kdo se přestává zlepšovat, přestává být dobrým.
- 11) Týmová práce dle těchto principů přinese úspěch všem.



# Styly vedení a komunikace

## Trenér vždy:

- pokládá **otevřené otázky**
- používá **nehodnotící** styl řeči (hráči nepotřebují slyšet co jim nejde nebo v čem jsou špatní, ale jak se zlepšit)
- začíná a končí promluvu k týmu a jednotlivcům pozitivní informací (psychologický aspekt)
- poukazuje na **správná řešení** nikoliv jen kritizuje co se nepodařilo
- eliminuje slovo **ale**, které popírá pozitivní obsah předešlé věty (psychologický aspekt)
- respektuje chyby (**Učení je pokus a omyl, nezdary patří k procesu učení. Hráči se nezdary nesmějí trápit, musí se z nich poučit.**)
- respektuje rodiče jako partnery, s kterými je třeba otevřené a srozumitelně komunikovat
- bere v potaz, že největších chyb ve sportu mládeže se dopouští **ambiciózní dospělí, kteří se přes děti snaží realizovat své nenaplněné dětské sny a tužby**
- bere v potaz, že hlavním **výsledkem** jeho činnosti jsou **emoce hráčů**

metodika@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



# Roční tréninkový cyklus a plánování

Kategorie	Cíle skupiny	Heslo skupiny	Počet TJ / týden	Délka TJ
minipřípravka	pohybové dovednosti a vedení míčku	Hraj si, aby jsi se učil	2	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	2 + 1 (lichá/sudá)	60 – 75 minut
SŽ	položení základu HČJ a rozvoj kombinací	Uč se hrát lépe	2 - 3	Max. 75 minut
MD	týmová spolupráce a práce s individualitami	Uč se vyhrávat	3	75 – 90 minut
SD	herní systémy a práce s individualitami	Uč se vyhrávat	minimálně 3	Max. 90 minut

**Co v které kategorii trénovat?**

**Jakou dovednost chtějí nejvíce trénovat děti v základně?**

**Jakou dovednosti děti začnou provádět pokud dorazí dříve na TJ?**

# Zásady a tvorba TJ

## Části tréninkové jednotky:

- Úvodní – příprava organismu na sportovní výkon (fyzická, mentální a taktická rovina)
- Hlavní
  - Začínat osvojením nových dovedností, koordinačně náročnými cvičeními nebo rychlostními vstupy
  - Obsahuje maximálně 3 – 5 cvičení (hokejbalová specializace)
  - Cíl a náplň musí být stanovena před TJ
- Závěrečná – uklidnění organismu a návrat do původního stavu

Poměr časové délky částí TJ **2:3:1**

## Chyby z praxe:

- Podcenění a nerespektování významu úvodní resp. závěrečné části
- Ztráta návaznosti mezi cvičeními
- Neadekvátní zatížení v první polovině TJ

Jak je to s intenzitou v průběhu TJ? Proč bych to měl jako trenér vědět?

metodika@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



## Zásady a tvorba TJ

### **Základní pravidla a otázky (L.Bukač):**

**Dosahuje** trénink, který provádíš maximálních schopností hráčů? Jak často opakují hráči jednotlivé cviky? Jak často se hráči dostanou během tréninku např. ke střelbě, přihrávce atd.? Jak často musí hráči vynaložit maximální úsilí?

**Zaujetí.** Provádíš takový trénink, který hráče zaujme. Stimulují tvoje cvičení pozornost hráčů? Jsou v tréninku hráči emočně nažhavení? (**Emoce zvyšují zaujetí, efektivitu učení.**)

**Účelovost tréninku.** Souvisí náplň tréninku opravdu s tím, co chceš hráče naučit resp. souvisí se situacemi a hrou během utkání?

**Okamžitá zpětná vazba.** Hráči potřebují během tréninku okamžitou, jasnou zpětnou vazbu. Jinými slovy, hráči sami v tréninku poznají co se jim daří a co ne. Trénink jasně vypovídá v reálném čase, kde jsou chyby a co děláme správně. Hráči nemusíte říkat dělej X a Y, sám to pozná.

## Zásady a tvorba TJ

Proudová cvičení nebo cvičení na stanovištích???

Rozhodnutí dle věkové kategorie, fázi přípravy, trénovanému prvku a počtu hráčů.

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**
- 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 v rozsahu 10 - 15 minut

metodika@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



# Hry v tréninku mládeže

Proč je využití her v tréninku mládeže důležité???

Význam her:

- vedou ke **spontánnosti** pohybu
- přináší pozitivní prožitek (**emoce**) – důsledkem je potlačení nezáživnosti a zvýšení soustředěnosti
- vedou k rozvoji herního myšlení a rozhodování
- lze spatřovat v oproštění od taktických prvků
- je možné maximálně využít pro úvodní a závěrečné části TJ

Chyby v praxi:

- Hra je pouze za odměnu!
- V kategorii přípravky a minipřípravky není hra považována za nedílnou součást přípravy mládeže, ale její vrchol.

Motto: „Hra patří dětem a je jejich nejlepším učitelem“.



# Základy pro praktickou část

## Systematika rozdělení hokejbalové specializace:

- Herní činnosti jednotlivce (HČJ)
  - ✓ Útočné
  - ✓ Obranné
  - ✓ Brankařské
  - ✓ Vhazování
- Herní kombinace (HK)
- Organizace hry
- Herní systémy



# Základy pro praktickou část

## Útočné

- ✓ Dribling, vedení míčku, klamání
- ✓ Zpracování míčku a přihrávka
- ✓ Střelba
- ✓ Uvolnění se s míčkem/bez míčku
- ✓ Dorážení a tečování
- ✓ Technika vhazování

## Obranné

- ✓ Obsazování hráče s míčkem/bez míčku
- ✓ Odebírání míčku
- ✓ Obrana prostoru
- ✓ Blokování střel
- ✓ Hra tělem !!!

**Brankařské** – nechat vždy řešit bývalé brankaře nebo brankaře A-týmu



## Základy pro praktickou část

Při osvojování složitějších herních činností a rozvoji hráčů je nutné postupovat následovně:

- ✓ Osvojení potřebného základu HČJ
- ✓ Vedení osobního souboje s pohledu obrany/útok
- ✓ Spolupráce dvou hráčů v situaci bez odporu soupeře
- ✓ Herní kombinace (útočné/obránné)
- ✓ Organizace hry týmu
- ✓ Herní systémy

Trénovanou činnost je třeba:

- ✓ Zařadit do tréninku opakovaně
- ✓ Postupně provádět s odporem soupeře, v časovém nebo prostorovém tlaku
- ✓ Připodobnit ke konkrétní zápasové situaci (přenášet do hry týmu)
- ✓ Nechat hráče řešit konstruktivně dle situace



**Děkuji za pozornost**

metodika@hokejbal.cz  
www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb

