ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

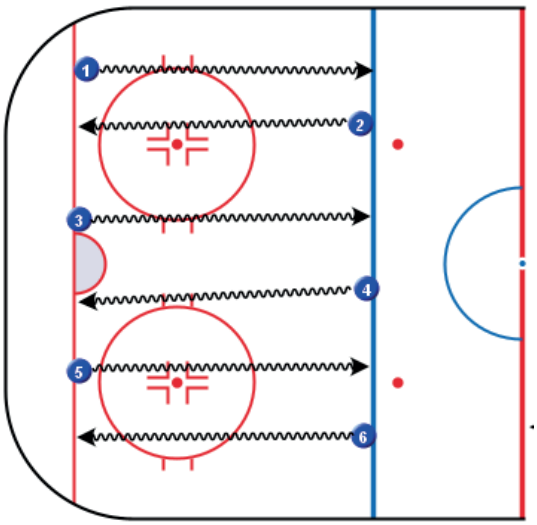
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Rozvoj dovedností v kategorii U9 a U11

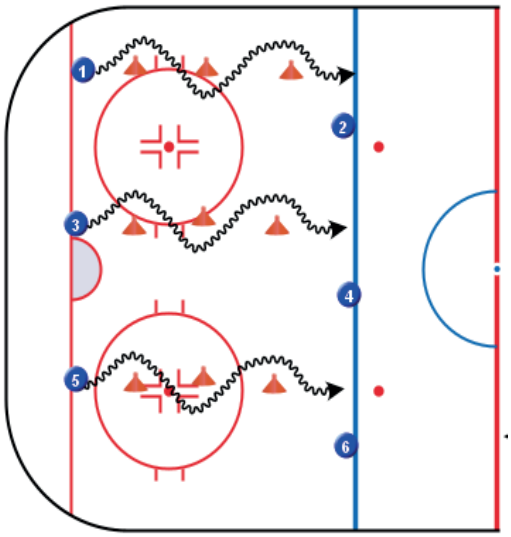
Hlavní důvod, proč se v kategoriích U11 a U9 cíleně zaměřit na rozvoj dovedností, je prostý a pro budoucí rozvoj hráčů velmi podstatný. Ve věku 8 - 12 let (tzv. zlatý věk motoriky) má organismus vysoké dispozice pro učení pohybových dovedností. Je důležité si uvědomit, že se to netýká pouze pohybových dovedností, ale i specifických hokejbalových prvků. V tomto věkovém období je navíc velmi pozitivním stimulem i přirozená motivace hráčů sportovat. Abychom u hráčů vybudovali kvalitní a pevné návyky, měli bychom dbát na dostatečném počtu opakování a kvalitě prováděných cviků.

Co si při rozvoji dovedností definovat?!

Pokud chci správně naučit dovednost, řešení herní situace nebo vybudovat pevné základy jakékoliv činnosti, pak je vhodné si rozfázovat, rozvést, dovednost s cílem jít postupnou řadou, od jednoduchého cviku po složitý, tedy volit postupné dílčí krůčky. Zkusme si uvedené ukázat na jednoduchém případu vedení míčku.



Obrázek 1 – vedení míčku modrá x červená



Obrázek 2 – vedení míčku okolo překážky/terče

Vždy dbáme na praktickém ukázání cviku, včetně doplnění o výklad a osvětlení významu, smyslu daného prvku. Nákres nebo pouze výklad (slovní popis) nejsou hráči těchto kategorií schopni zvládnout, nemají dostatečně vyvinuté abstraktní myšlení, což jim brání si osvojit a provádět nové pohyby a činnosti bez předcházející ukázky a následné animace (napodobování) pohybů.

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Jaké dovednosti rozvíjet v kategoriích U11 a U9:

- vedení míčku a techniky práce s míčkem na malém prostoru,
- střelba (od základů, jak střílet, po postupné zvyšování tlaku na přesnost a rychlost provedení),
- orientaci a řešení rovnovážných herních situací = 1-1/2-2/3-3,
- přihrávky – spíše okrajově bez rozsáhlého drilování,
- pohybové prvky:
  - cvičení se změnou směru pohybu (průprava pro naznačování, kličky, nabízení se do volných prostor atd.),
  - aplikovat lze již při zahřátí – např. hry se změnou směru (baba ve dvojici, rybičky na malém prostoru s překážkami aj.),
  - nácvik nemusí být vždy koncipován v podobě hokejky s míčkem.

Jakou formou zařazení dovedností do TJ zvolit:

- herní a zábavné motivy jsou základ přípravy,
- jednoduchost a srozumitelnost,
- postupně volit koordinaci více pohybů a spojování více prvků v jeden celek,
- všechna cvičení vytvářet motivačně,
- atraktivitou malého prostoru.

Jaké dovednosti rozhodně nerozvíjet a nezařazovat do TJ:

- zónové prvky,
- nerovnovážné situace – 2-1/3-2,
- systémové prvky.

Důvody, proč zrovna tyto prvky nezařazovat:

- není plnohodnotně vyvinuté abstraktní myšlení,
- hráči nedokáží správně vyhodnotit a řešit nerovnovážnou herní situaci,
- nedostatečně vyvinuté prostorové vnímání.

Jako trenéři mládeže, a především dětí v kategoriích U9 a U11, si musíme uvědomit, že hráči se mají především bavit a učit se hrou.

Jakou formou trénovat?!

- hra je nejlepší učitel,
- vytvářet cvičení, která jsou zábavná,
- postupnou, metodickou řadou:
  - navazování a rozšiřování cvičení,
  - zvyšovat obtížnost,
  - zmenšovat prostor,
  - zvyšovat intenzitu,
- VŽDY V ROVNOVÁŽNÝCH SITUACÍCH !!!

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Jakou metodou trénovat

Vhodné tréninkové metody (tréninkové přístupy):

- hra
  - v každém tréninku by měla být zařazena hra 1-1/2-2/3-3,
  - dle úrovně dovedností přidávat na obtížnosti (branky uprostřed, různé překážky atd.),
  - hra by neměla být řízená,
  - nechte hráče soutěžit – jednotlivci, týmy – to děti chtějí a bude je to motivovat,
  - délka cvičení maximálně 5 minut s intervalem jednoho opakování do 15 vteřin – **POZOR, nepřekračujte tento interval,**
- malý prostor
  - na malém prostoru se hráči cítí přirozeně,
  - získávají přehled a učí se vnímat prostor,
  - musejí rychleji reagovat,
  - vše je rychlejší a hra/kontakt s míčkem nebo soupeřem atraktivnější,
  - hráče tím nenuceně učíme rozvíjet základy vedení míčku a tím podporujeme rozvíjení jejich kreativity,
- trénink na stanovištích
  - v malých skupinkách 3 - 5 hráčů,
  - výhodou je větší pozornost a soustředění dětí,
  - můžeme si hráče rozdělit dle stupně pokročilosti a tím se vyhnout problematice s různým stupněm výkonnosti, čímž získáváme prostor k většímu počtu opakování,
  - stanoviště mít vždy oddělené a ohraničené mantinely. Pro hráče i trenéra je to ulehčení. Hráčům neutíkají míčky a mohou se plně věnovat cvičení a hře jako takové,
  - na každém stanovišti mít 3x více míčků, než je hráčů.

Rady pro trenéry:

- vést tréninky a učit děti zábavně,
- hokejbalisté U9 a U11 potřebují být motivováni,
- v těchto kategoriích **NEKRESLETE!** Malí hokejbalisté si nedokáží představit, co po nich vlastně chcete, i přes to, že vám řeknou: „Ano trenére, víme, co máme dělat.“,
- hráči v těchto kategoriích **SE UČÍ** především **NÁPODOBOU**, proto je nutné vždy vše dětem ukázat. Dejte proto velký pozor na kvalitu vašeho provedení. Hráči opakují nejen to dobré, ale mohou napodobit také Vaše chyby, které vytváříte,
- povzbuzujte pozitivně – např. „je to dobré, ještě přidej“, „nebylo to špatné, jde to ještě lépe“, vede to k ještě větší snaze a postupnému zlepšování,
- hodnoťte nejprve celek a poté až detaily,
- nepoužívejte slova jako **ALE, NEPOVEDLO se**, např.: Bylo to dobré, **ALE** tahle část se ti **NEPOVEDLA**. Děti se zaměří už jen na to negativní. Použijte třeba: „To nasazení bylo perfektní, příště vylepšíme zakončení.“,
- zmenšováním prostoru a tvořením malého hřiště, zvyšujte intenzitu a provokujte herní čtení a myšlení,

- nesrovnávejte mladé hráče mezi sebou,
- nechvalte a nevyzdvihujte stále stejné hráče,
- podporujte svým přístupem jejich chuť, touhu a radost ze hry (hra je to nejdůležitější).

Úloha trenéra:

- trenér je svým způsobem pedagog ve volném čase hráče. Proto by neměl zapomínat, že jeho úloha není jen trénování ale i výchova,
- buďme dětem příkladem, vzorem,
- naslouchejme jim a zajímejme se o ně. Rádi se s námi podělí o svoje příběhy,
- trenér by měl v mladých hráčích vytvořit pocit pochopení a porozumění,
- čas před začátkem samotného tréninku věnujte poslechu jejich příběhu, aby měly děti možnost sdělit své dojmy a následně to nenarušovalo samotný trénink,
- rozvíjejme u dětí všestrannost. Dávat góly je krásné, ale je potřeba, aby děti správně běhaly, používaly ruce a nohy, a aby zvládly celkovou koordinaci těla,
- hokejbal je z pohledu držení hole jednostranný sport, podporujme správný vývoj těla zařazováním různých pohybových cvičení,
- dejme dětem prostor k samostatnému přemýšlení. Pokud mají možnost výběru, nechme je, ať si sami zvolí svůj postup,
- podpořme u dětí rozvíjet **jejich vlastní Já.**

Význam utkání

- utkání nebo turnaje jsou nedílnou součástí rozvoje dovedností a hráčů. V jakémkoliv zápase se učí nové dovednosti. Ať už je to práce s míčkem, střelba, zpracování míčku. Navíc je vše pod tlakem soupeře. Čím více zápasů děti odehrají, tím lépe pro jejich vlastní rozvoj,
- zápas v rámci klubu, ale není totéž, co s jiným týmem. S vlastními hráči nebudou hrát pod takovým tlakem, budou více v pohodě. Tím ale nesnižujme váhu vzájemných klubových zápasů,
- nebojme se hrát ve vyšších kategoriích, už od minipřípravek. Hráči sice mohou prohrávat souboje nebo samotná utkání, ale budou se více rozvíjet a budou získávat potřebné zkušenosti, které zúročí v dalším rozvoji herního myšlení.

Mé osobní tipy pro začínající trenéry a trenérky kategorií U11 a U9:

- nebojte se trénovat děti – je to sice někdy náročné, ale po čase pochopíte, že děláte práci, která má obrovský smysl,
- poslouchejte, o čem se baví v šatně nebo na střídačce. Pokud o čemkoliv z toho něco víte, mluvte o tom s nimi. Získáváte si je,
- snažte se být přirození a nesnažte se být příliš přísní,
- pokud si nevíte rady, nechte si poradit od zkušenějších trenérů (od těch, co pracují s dětmi). Klidně i z jiného týmu,
- mluvte s rodiči ve smyslu, co děti baví, jaký měli den (nestalo se něco, je nějaký/á přešlý/á nebo zamlklý/á).

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Mé osobní tipy pro zkušenější trenéry a trenérky kategorií U11 a U9

- učte děti úctu k soupeři, vytrácí se!,
- běžte s dobou a vzdělávejte se, školte se,
- přijměte nové trendy v trénování. Nezůstávejte zamrzlí,
- u dětí při zápase nepočítám skóre. Co ty? Myslíš, že to má smysl? Buďto jsme vyhráli nebo prohráli. Děti už to na cestě domů stejně neví a je jim to jedno,
- **pamatujte, že vychováváte novou generaci hokejbalistů. To, jací budou, bude výsledek Vaší práce. Výsledek utkání není nyní podstatný, správným výsledkem jsou nadšení hráči a hráčky.**

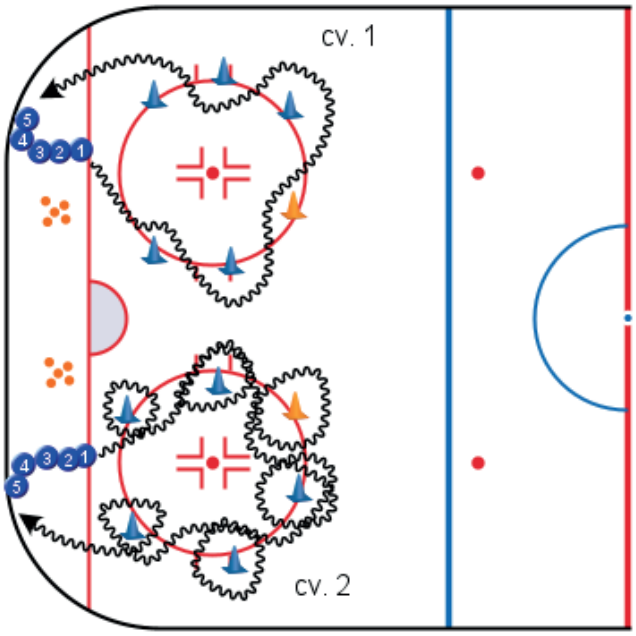
Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Miroslava Kloupara.
Korekce, úpravy a doplnění textu: Martin Komárek, Anna Kuželová

V textu byl použit materiál z „Příruček pro trenéry kategorie U9, U11, U13 a U15“ autorky Anny Kuželové.

Doporučená cvičení

Vedení míčku

- cv. 1. - Hráč vybíhá ke kuželům. Provádí salom mezi kuželi a vrací se zpět do zástupu. Na úrovni červeného kužele začíná další hráč v pořadí.
- cv. 2. - Hráč vybíhá ke kuželům. Provádí opsání kužele o 360° pokaždé na jinou stranu. Na úrovni červeného kužele začíná další hráč v pořadí.



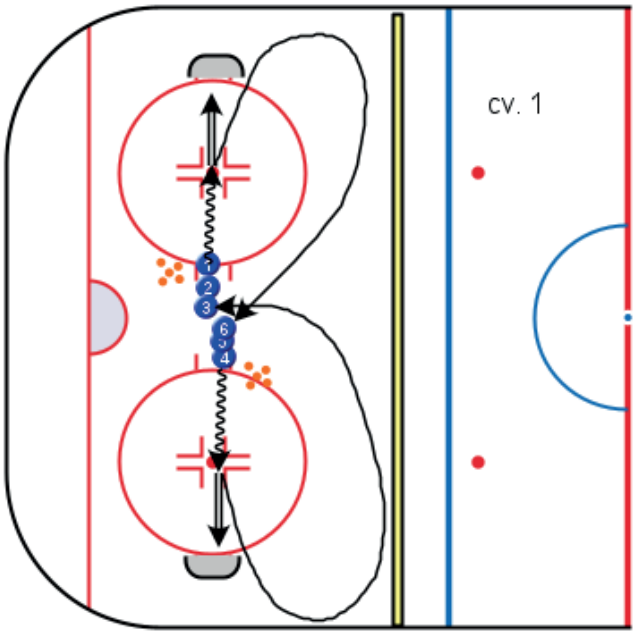
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

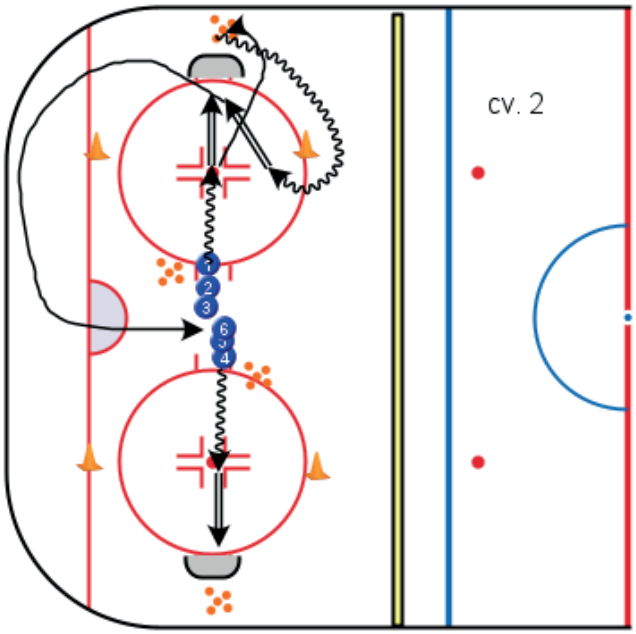
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Střelba

- cv. 1. - Hráč vybíhá s míčkem na střed kruhu. Střílí na bránu a pokračuje k bráně, kde případně doráží nebo si alespoň klepne o branku. Vrací se podél mantinelů a řadí se do protějšího zástupu.
- cv. 2. - Hráč vybíhá s míčkem na střed kruhu. Střílí na bránu a pokračuje k bráně, kde případně doráží nebo si alespoň klepne o branku. Pokračuje za bránu, bere si míček, sám si zvolí, na kterou stranu půjde. Vybíhá ke kuželu, ten obíhá a střílí na bránu, pokračuje k bráně, kde případně doráží nebo si alespoň klepne o branku. Vrací se podél mantinelů a řadí se do protějšího zástupu.

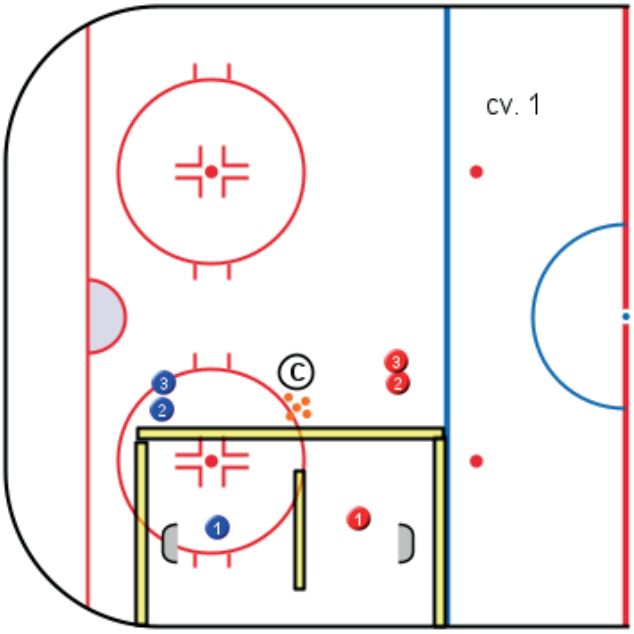
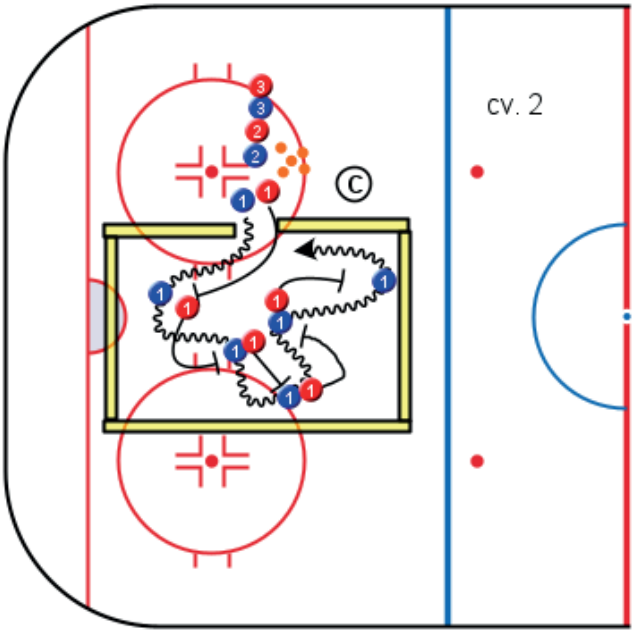




ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Rovnovážné situace

- cv.1 – 1-1 dle schopností hráčů přidávat složitější prvky.
- cv.2 - Bránění míčku a napadání. Hráč vybíhá s míčkem do vyhrazeného prostoru a snaží se krýt si míček. V případě ztráty míčku se situace obrací a snaží se míček získat zpět.