



ČMSHb

Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Sborník her na malém prostoru pro kategorie U11 a U9

Staré rčení praví, že „Kdo si hraje, nezlobí...“. S tím se ztotožňují i trenéři mládežnických týmů napříč sporty, nejen v hokejbalu. Současný trend velí do hokejbalu přivádět stále mladší děti, a to už od čtyř či pěti let věku, a právě pro děti ve věku do jedenácti let mají hry v tréninkovém procesu nezastupitelnou roli.

Hra obecně

Definice pojmu hra je nespočet. Všeobecně lze však říci, že hra je zábavná činnost dvou a více hráčů, kteří se snaží svým výkonem překonat soupeře. Má svá pravidla, která musí být dodržována, samotná hra pak účastníky nutí k rychlé reakci, rozhodování a kreativitě.

Hra na malém prostoru se pak navíc k výše uvedenému vyznačuje pevně daným zmenšeným prostorem, ve kterém tak hráči rozvíjí rychlost, orientaci, spolupráci, učí se rychle reagovat na změny situací, a hlavně jsou stále v pohybu, nedochází tak k časovým prodlevám.

Hra z pohledu kategorií

U9 (minipřípravka)

Kategorie U9 je ohraničena pouze horní věkovou hranicí. Jedná se o mladší školní věk, který je odborníky dělen na období pohybového neklidu (6-7 let) a zlatý věk motoriky (8-10 let). Děti se snadno učí novému a učení formou her je na rozdíl od tréninkového drilování baví.

Při tvorbě tréninkové jednotky minipřípravky a výběru her je však nutné zohlednit věkovou skladbu týmu. Převažují-li mladší děti (5-7 let), je nutné volit hry, které hráči zvládnou. Např. nepředpokládá-li se, že všichni budou umět čísla, nebudeme tedy využívat kostky jako ukazatel počtu.

U11 (přípravka)

V kategorii přípravek (9-11 let) je hra stále hlavním nástrojem a formou učení pohybových i hokejbalových prvků, lze zařazovat hry náročnější využitím tréninkových pomůcek a lze postupně přidávat na intenzitě.

V jaké části tréninkové jednotky hry zařadit?

Hry na malém prostoru se dají zařadit do všech částí tréninkové jednotky kategorií U9 a U11, vždy je třeba při výběru her zohlednit jejich plánované využití. Pohybové hry patří na začátek TJ na zahřátí a rozhýbání či na konec TJ jako uvolnění, hry specializované na hokejbal je vhodné zařazovat do hlavní části TJ či na její konec. Při hrách na malém prostoru lze využít tréninkové pomůcky, např. tréninkové minimantinely, tripod, překážky, bosu, žíněnky, kužely, kostky atd.



ČMSHb

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Přínosy a rizika hry na malém prostoru

- učí hráče samostatnosti v rozhodování, umožňuje jim se popasovat s novou situací, vyhodnotit ji a zvolit řešení, to všechno však s tlakem na čas,
- zapojuje více hráčů do akce, zamezuje vzniku prostojů,
- zábavnou formou posiluje spolupráci v týmu,
- hráči se učí vyhrávat i prohrávat,
- hráči jsou více v kontaktu s herním dějem, spoluhráči a soupeři,
- špatně zvolená obtížnost hry může hráče demotivovat,
- je třeba vyvážit míru soutěživosti – vyvarovat se kritiky na adresu slabších jedinců a korigovat chování týmu vůči nim (posměšky atd.),
- je třeba prostor zabezpečit (např. při použití pomůcek při pohybových hrách) a předvídat možnost zranění.

Rozdělení her

Hry na malém prostoru lze dělit na řízené a volné. U nejmladších kategorií jsou většinou preferovány hry volné. Řízené hry, které probíhají pod bedlivým dozorem trenéra, který v případě nutnosti ihned koriguje hráče či upravuje a zjednodušuje pravidla, jsou vhodné pro starší věkové kategorie.

1. POHYBOVÉ HRY

Ocásky (U9) – délka trvání 6-8 minut dle počtu hráčů,

- hra na začátek tréninku, na rozhýbání se, pomůcky: rozlišovací dresy,
- hraje se v kruhu, každý hráč má za kalhotami zastrčený rozlišovací dres jako ocásek, hráči se ho snaží sebrat druhému... Kdo jej ztratí, jde za kruh, udělá dva dřepy a vrací se zpět do hry.

Pizza (U9 i U11) - délka trvání 6-8 minut dle počtu hráčů,

- hra na začátek tréninku, na rozhýbání se, pomůcky: kloboučky,
- hraje se v kruhu, každý má na ruce klobouček jako pizzu, snaží se jej neztratit a druhou rukou vypinknout pizzu druhému. Kdo jej ztratí, jde za kruh, udělá dva dřepy a vrací se zpět do hry.

Nemocnice (U9 i U11) - délka trvání 6-8 minut dle počtu hráčů,

- hra na začátek/konec tréninku, pomůcky: žíněnky nebo molitanové minimantinely,
- hraje se v ohraničeném prostoru, ze žíněnek uděláme dvě nemocnice. Určíme bacil, který honí ostatní. Kdo je zasažen, lehne na záda a ostatní ho musí za ruce a nohy přenést (nikoli odtáhnout!) do nemocnice. Bacil několikrát obměníme, vždy cca po 30-40 vteřinách.

Slalom s kostkami (U9 i U11) – počet opakování 4-5krát každý hráč,

- hra spíše na začátek tréninku, pomůcky: kostky (3 pro každý tým) ,
- určíme týmy (dle počtu hráčů, nejlépe 3-4 děti v zástupu), na malém prostoru určíme dráhu ze tří kostek, děti postupně probíhají dráhu a kolik hodí na kostce, tolik musí udělat dřepů, panáků, výpadů... Jakmile je hráč u druhé kostky, vybíhá další.

Člověče, nezlob se (U11) - předpoklad alespoň 12 hráčů, lépe 16,

- hra na začátek tréninku, pomůcky: kostky, obruče, kužely,
- hraje se v kruhu, hráče rozdělíme do čtyř týmů. Na start každého týmu dáme obruč, do ní kostku, z kuželu stanovíme každému týmu domeček. První hráč musí v obruči hodit šestku, poté hází znovu a kolik padne, tolik koleček obíhá, po oběhnutí zamíří do domečku a na startu pokračuje šestkou a následným číslem další hráč. Pokud je hráč při obíhání koleček chycen, je vyhozen a vrací se na start. Vyhrává tým, který je kompletně první v domečku.



ČMSHB

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

2. SPECIALIZOVANÉ NA HOKEJBAL:

a. s brankou

1-1 na malé branky (U9 i U11)

- prostor je ohraničen minimantinely a mantinelem, klasické buly a hra 1 na 1, střídání po cca 30 vteřinách,

1-1 v kruhu

- hraje se v kruhu, jedna branka s gólmánem je uprostřed, oba se snaží dát gól, počítají si body,
- modifikace: po padnutí gólu jde míček k trenérovi, který rozehrává, střídání cca. po 10 - 20 vteřinách,

2-2 se dvěma brankami

- branky jsou umístěny doprostřed třetiny hřiště zády k sobě, z obou stran ohraničeny minimantinely, hraje se 1-1 (každý má svého gólmána), po 15 vteřinách naskakuje druhý hráč, střídání cca. po 30 vteřinách,

3-3 na šířku hřiště se dvěma gólmány

- klasický minihokejbal na dva týmy, střídání cca. po 30 - 40 vteřinách (v kategoriích U9 je vhodné prostor zmenšit a posunout mantinely k ohraničení hřiště na vrchol kruhů),

„bago“

- hra dvou týmů ve zmenšeném prostoru ve variantě 2-2 nebo 3-3 s jedním gólmánem, branka platí po přihrávce od spoluhráče, poté rozehrává druhý tým (délka střídání opět 20 – 30 vteřin),

b. bez branky

Přihrávky na kruhu (U9 i U11) – minimální počet hráčů je 4,

- hráči stojí po obvodu kruhu, jeden je uprostřed, hráči si nahrávají a vprostřed stojící hráč se snaží míček zastavit. Komu míček zastaví, ten jde doprostřed.

TIPY: 1. Zaveďte hned od začátku, že první přihrávka je volná, aby se hra rozpohybovala.
2. Dbejte na střídání hráčů uprostřed.

Vypichování míčku (U11) – ideální počet hráčů je 4 - 6,

- hráči jsou v kruhu, každý má svůj míček. Na první písknutí hráči s míčkem chodí, na druhé zvýší rychlost a na třetí písknutí si vzájemně vypichují míček z kruhu.

Vedení míčku (U9 i U11)

- stanovíme zástupy dle počtu hráčů (ideálně 2-3 hráči v jednom), kuželem vyznačíme start a cíl a hráči štafetově s míčkem na hokejce obíhají kužel, které družstvo oběhne nejrychleji, vyhrává.

Modifikace: 1. Přidáme víc kuželů jako slalom.
2. V jednom týmu jeden míček, od kuželu si ho nahrávají.

Přenášení vody (U9 i U11)

- stanovíme zástupy dle počtu hráčů (ideálně 2-3 hráči v jednom), kuželem vyznačíme start a cíl, každý hráč dostane na čepel hokejky malý kalíšek s vodou (panáka 0,04 l), musí projít stanovenou trasu bez vylití vody.

Modifikace: 1. Přidáme víc kuželů jako slalom.
2. Každý tým má kelímek, který musí hráči v cíli trasy vylít, zde je ale nutný asistent, který jim tam vodu přelije.
3. V případě nepříznivého počasí lze na přenášení využít např. kostky, kužel nebo jakýkoli jiný předmět – všechny týmy ale musí mít stejný předmět.



ČMSHb

Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Míčková válka (U9 i U11) – minimální počet hráčů je 6,

- hrací plochu zvolenou ke hře rozdělíme na dvě poloviny, hráče rozdělíme na dvě poloviny, na každou polovinu vysypeme míčky (větší počet), na písknutí se hráči snaží odpálit míčky na druhou stranu, po písknutí všichni stojí a míčky jsou spočítány. Kdo má méně míčků na své polovině, vyhrává.

Modifikace: 1. Lze využít i bez hokejek, hráči míčky přehazují nebo kutálejí po zemi.

TIP: Po písknutí musí všichni hráči zůstat stát na místě, tzv. zmrznout.

Mých 5 praktických tipů a zkušeností jak a kdy využívat hry na malém prostoru:

1. Trénink pro kategorie U9 a U11 koncipujte jako jednu velkou hru. Při výběru her zohledňujte věk dětí a jejich schopnosti a možnosti.
2. Nebojte se pomůcek – dobře zvolená pomůcka hru oživí a dá hráčům nové podněty! Hřiště by mělo být vždycky pevně ohraničeno – nejlépe minimantinely.
3. Zjednodušte. Pokud se hra hráčům nedaří, nezvládají ji, buď ji zjednodušte, nebo zvolte jinou a k téhle se vraťte na dalších trénincích.
4. Nehodnoťte. Motivujte. Tresty za prohru nejsou žádoucí, lepší je odměna za výhru.
5. Nebojte se experimentovat a zkoušet nové hry a jejich varianty.

Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Ivy Janouškové

Korekce, úpravy a doplnění textu: Martin Komárek, Anna Kuželová

Zdroje:

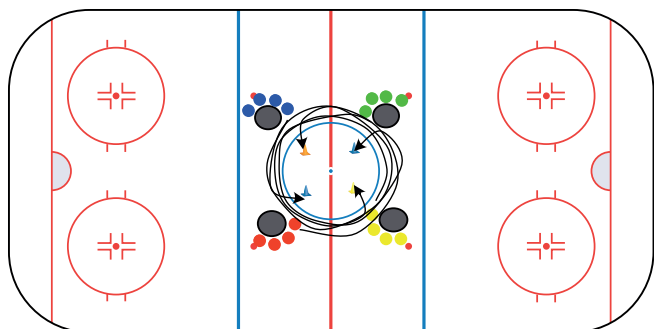
T. Perič, M. Přerost, J. Kadaně. Hokejbal. Průvodce tréninkem. ISBN 80-247-1801-4

F. Mazal. Hry a hraní pohledem ŠVP. 2007. ISBN 978-80-85783-77-3

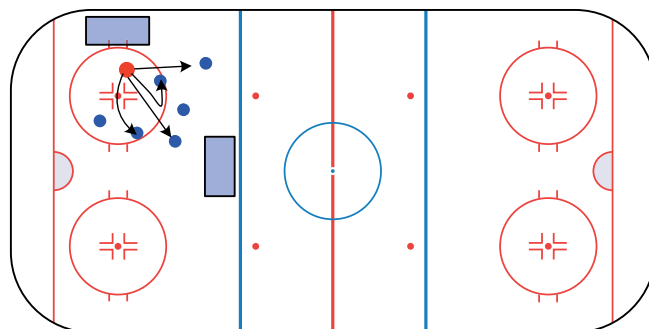
T. Masopustová. Hra a její vliv na vývoj dítěte. Balakářská práce, Západočeská univerzita v Plzni. 2018

Fotogalerie: SK Hokejbal Letohrad (www.hokejbal-letohrad.rajce.net)

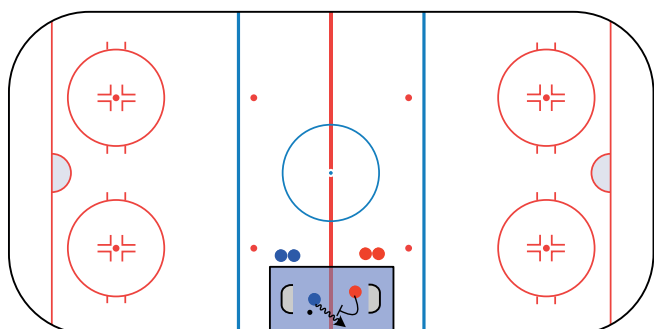
Ukázky cvičení



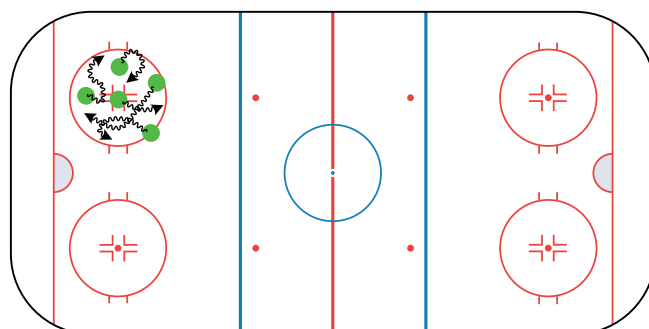
"Závod - vedení míčku"



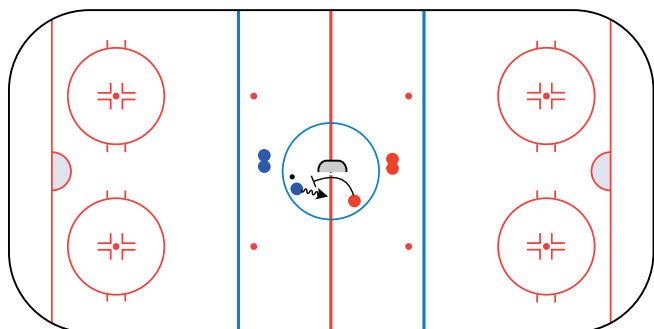
"Hra nemocnice"



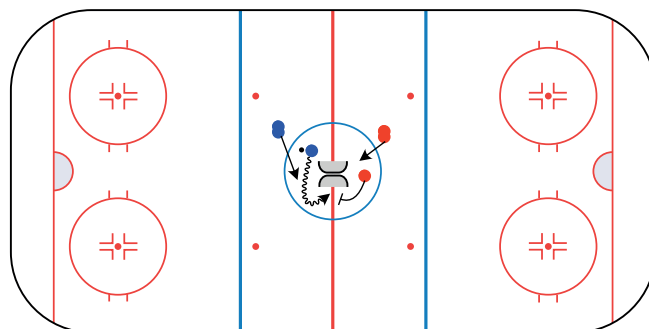
"Hra 1-1 na malém prostoru"



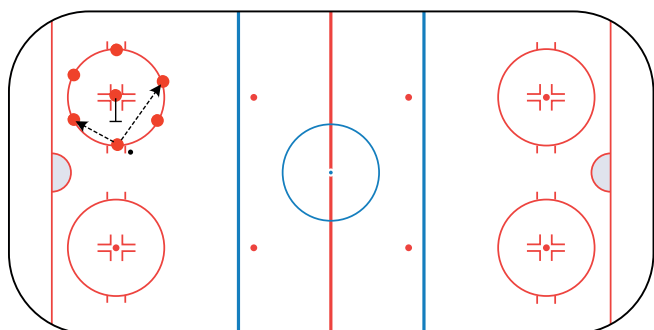
"Vypichování míčků"



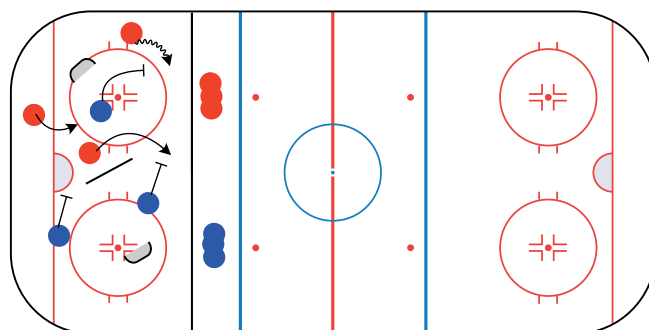
"Hra 1-1 v kruhu"



"Hra 1-1 v kruhu na dvě branky"



"Přihrávky v kruhu"



"3-3 na malém prostoru v pásnu"