



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 U13

Tato práce se zabývá významem a začleněním her na malém prostoru do hokejbalového tréninku. Text má poskytnout informace a příklady her v mládežnické kategorii U13. Hry na malém prostoru jsou prostředkem pro rozvoj hráčů ve všech mládežnických kategoriích nejen z pohledu osvojování si herních dovedností, ale také s ohledem na četné výhody v motivaci hráčů a při zdokonalování hráčů v oblasti herního myšlení a samostatného rozhodování.

### Proč začleňovat hry na malém prostoru do TJ?!

Hry na malém prostoru jsou cenným tréninkovým nástrojem v různých sportech a u hokejbalu tomu jinak není. Začlenění her na malém prostoru do tréninku nabízí celou řadu výhod pro rozvoj dovedností, týmovou spolupráci a celkovou kondici. Tyto hry, které se hrají v omezených prostorách, mají pozitivní dopad na různé aspekty herního výkonu hráčů a hráček.

### Přínosy her na malém prostoru:

- **kontakt** (s hrou a jejím dějem, resp. fyzický kontakt s míčkem a soupeři) - na malém prostoru jsou hráči v těsnějším kontaktu s ostatními hráči,
- **zmenšený prostor** - omezuje pohyb hráčů a vede hráče k přemýšlení v situacích podobných utkání,
- **reakční doba a rychlost hry** - zmenšený prostor vede hráče k rychlejší hře, jak z pohledu pohybu, tak pohledu rozhodování, hráči a hráčky musejí rychleji reagovat na události a situace ve hře,
- **komunikace** - malý herní prostor vyžaduje efektivnější a rychlejší komunikaci a zvyšuje nároky na sledování, vnímání pohybu spoluhráčů a soupeřů,
- **kondiční aspekty** (lze je uplatit pouze v případě správně **modifikovaného prostoru** a správně **stanovené délky střídání** v kontextu počtu hráčů na daném cvičení nebo stanovišti).

Hry na malém prostoru nabízejí a přinášejí větší soutěživost, dynamický a interaktivní přístup k rozvoji dovedností, podporují zlepšení technických schopností, rozhodování a týmové spolupráce. Pro hráče kategorie U15, U13 a U11 je to klíčová rozvojová fáze a integrací her na malém prostoru dochází k výraznému zlepšování, porozumění a radosti z hokejbalu. Kromě motivační a dovednostní roviny je velkou výhodou her na malém prostoru také skutečnost, že intenzita hry a nároky kladené na hráče zejména z pohledu přítomnosti soupeře a tvořeného odporu jsou velmi podobné tlaku a situacím v utkání.



ČMSHb

Zátokova 100/2  
160 17 Praha 6

+420 603 469 494  
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz  
www.cmshb.cz

## Hry na malém prostoru rozvíjí a zlepšují:

- **dovednosti** - hra na malé ploše umožňuje hráčům pracovat na svých dovednostech v předem definovaném a současně **proměnlivém prostředí**. Hráči se mohou zaměřit na driblink, přihrávky, střelbu, čtení hry a zdokonalovat své schopnosti neustálým opakováním. Přidanou hodnotou je faktor změn, soupeře a nutnost reagovat,
- **kontrolu, vedení míčku** - stísněný prostor v hrách na malé ploše vybízí hráče k udržování lepší kontroly nad míčkem, podobně jako je tomu v běžných zápasových podmínkách. To jim pomáhá rozvíjet schopnost manévrovat a účinně chránit míček tělem,
- **rozhodování** - na zmenšeném prostoru musí hráči činit rozhodnutí ve zlomku vteřiny na základě své pozice, polohy míčku a pohybu spoluhráčů i soupeřů. To zlepšuje jejich rozhodovací procesy, herní myšlení a přizpůsobivost na hřišti,
- **kreativitu a individualitu** - omezený prostor je pro hráče výzvou k vymýšlení kreativních řešení v různých situacích. To podporuje samostatné rozhodování v zápasovém tlaku a podporuje hlubší pochopení dynamiky hry,
- **komunikaci** - hry na malém prostoru podporují hráče v rychlejší komunikaci. Rychlá a efektivní komunikace je v hokejbalu velmi důležitou složkou. Jako součást komunikace je vhodné vnímat nejen slovní, ale také vizuální komunikaci ve **vztahu k vnímání prostoru a zejména pohybu všech hráčů v prostoru**,
- **soutěživost** - hry jsou díky rychlejšímu a zpravidla zábavnému průběhu a ze své podstaty více soutěživé. To podporuje touhu se zlepšovat a buduje soutěživého ducha mezi hráči a současně plní roli k udržení soustředěnosti,
- **pohybovou složku** - hry na malém prostoru mají velký vliv na obratnost, hbitost a změny směru na malém prostoru. Tyto hry vyžadují **rychlé změny směru, zrychlení a zpomalení** obdobně jako tomu je v utkání. Hráči zlepšují svou rovnováhu, práci nohou, rychlostní dovednosti, které jsou potřebné např. i pro udržení kontroly nad hokejbalovým míčkem, vedení míčku pod tlakem soupeře, realizaci kličky atd.

## Pro koho jsou hry na malém prostoru určeny?

### U11 a U9

V kategorii minipřípravky a přípravky jsou hry a činnosti na malém prostoru hlavním základem celého tréninku, učí se zde veškeré potřebné dovednosti hokejbalu, cvičení musí být pro hráče zábavné. Soutěžní prvek, kontakt se soupeři a herním dějem přispívá ke zvyšování záživnosti a pomáhá udržet soustředění a tréninkové zaujetí. V případě využívání konceptu tréninku na stanovištích by prakticky polovina cvičení měla být koncipována jako hra.

### U13

U kategorie mladších žáků by se měly hry objevovat pravidelně na každém tréninku. Zaražení her by nemělo být vázáno jen na závěrečnou část tréninku. Hry je vhodné zařazovat jako vhodný emoční prostředek do úvodní části TJ a využívat potenciál, přínosy her v průběhu celé TJ. Významnou roli hraje zařazování her v rovnovážných herních situacích na zmenšeném prostoru 1-1, 2-2 a 3-3.



ČMSHb

Zátokova 100/2  
160 17 Praha 6

+420 603 469 494  
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz  
www.cmshb.cz

## U15

V kategorii starších žáků je hra na malém prostoru stále základem a kořením tréninkové jednotky. U her se zvětšuje intenzita a náročnost provedení. U her je vhodné využívat častou číselnou obměnu počtu zapojených hráčů včetně nerovnovážných herních situací. I přes významný nárůst kvality provedení je důležité správně stanovit délku střídání a délku samotného cvičení, a to vždy v kontextu přítomných a do cvičení aktivně zapojených hráčů.

## U17 a U20

V dorostenecké a juniorské kategorii by se stále na hry na malém prostoru nemělo vůbec zapomínat a do tréninku je pravidelně zapojovat. Hry již ve vyšších věkových kategoriích nejsou stěžejní a nedílnou součástí tréninku, ale vhodným doplňkem, který v tréninku plní své významné role a má neoddiskutovatelné přínosy a výhody.

## Proč hra nenahradí cvičení a cvičení nenahradí hru?!

Hra a cvičení hrají odlišnou, ale stejně důležitou roli v hokejbalu. I když mají některé společné rysy, každá z nich přináší jedinečné výhody, které nelze plně nahradit tou druhou. Jde o formy tréninku, které se vzájemně prolínají a doplňují. Poměr obou forem tréninku se mění nejen dle věkové kategorie, ale také ve vazbě na tréninkové období. Převahu v tréninkovém procesu a nástrojem učení jsou hry v kategoriích U11 a U9.

## Co nám přináší hra:

- **proměnlivost** – zejména herního děje, využitých dovedností a toku herních situací,
- **tvořivost** - umožňuje kreativní myšlení a rozvoj jedinečných přístupů k řešení situací,
- **spontánní učení** - hra často zahrnuje nestrukturované činnosti, které vedou k novým zkušenostem. Hráči mohou narazit na nové situace, které by se během strukturovaných cvičení nemusely objevit nebo se neobjevují v podmínkách podobných utkání,
- **růstové prostředí** - hra je obvykle spojena s radostí a uvolněním. Toto prostředí může podpořit pozitivní přístup a umožní jednotlivcům soustředit se spíše na proces (hru jako takovou) než na výsledek,
- **přizpůsobivost** - hra přináší nepředvídatelné scénáře. To pomáhá jedincům stát se přizpůsobivějšími a zlepšuje jejich schopnost efektivně reagovat na v zápase měnící se okolnosti. Hlavním přínosem tohoto bodu je vedení k **samostatnému a rychlému rozhodování**.

## Co nám přináší cvičení:

- **strukturované učení** - cvičení mohou být navržena tak, aby se zaměřovala na konkrétní dovednosti a HČJ, které je třeba zlepšit. Tento strukturovaný přístup zajišťuje systematické osvojování základních dovedností ve stanoveném počtu opakování,
- **efektivita** - cvičení je zaměřeno na dosažení konkrétních cílů a zlepšení slabších stránek. Cílená cvičení mohou vést k rychlejšímu rozvoji dovedností ve srovnání s více průzkumnou povahou her,



ČMSHb

Zátokova 100/2  
160 17 Praha 6

+420 603 469 494  
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz  
www.cmshb.cz

- **zlepšení výkonu** – pravidelně zařazovaná cvičení nebo cvičení s podobným dovednostním zaměřením zdokonalují postupně dovednosti na vyšší úroveň a umožňují jejich nácvik realizovat v podmínkách co nejlépe podobných tlaku v utkání,
- **počet opakování** – ve srovnání s hrou přináší cvičení povětšinou předem garantovaný a stanovený počet opakování přítomných dovedností, tento přínos je ovšem vyvážen nižší variabilitou cvičení, možnou robotizací herního myšlení hráčů, které může vést při enormně vysokém počtu opakované stejné činnosti k nezáživnému drillování.

Hra a cvičení se v podstatě vzájemně doplňují. Hra rozvíjí kreativitu, přizpůsobivost a vztah k činnosti, resp. případně uplatnění dovedností v herním ději, který se mění a vyvíjí nepředvídatelně. Zatímco cvičení bez zápasových podmínek buduje tolik potřebný dovednostní základ, zdokonaluje základní dovednosti, herní techniku a další složky výkonu. **Dosažení rovnováhy mezi oběma přístupy a formami TJ je pro komplexní rozvoj dovedností zásadní.**

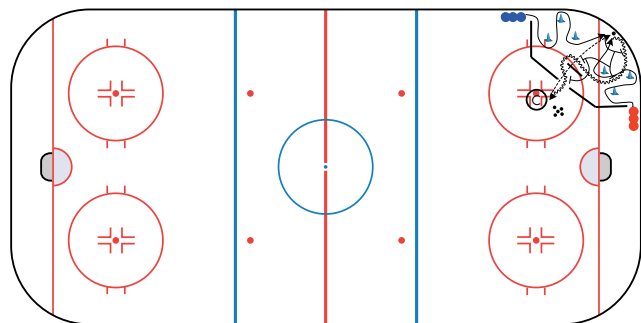
## Hry na malém prostoru a kategorie U13 – mladší žáci

Hry na zmenšeném prostoru jsou stále hlavním pilířem této věkové kategorie, zařazujeme cvičení převážně rovnovážná 1-1, 2-2, 3-3, nerovnovážná cvičení 2-1, 3-2 do této kategorie patří okrajově. U všech her a cvičeních se již klade mnohem větší důraz na provedení, rychlost, větší počet opakování, než tomu bylo v kategoriích U11 a U9. Hry na malém prostoru zařazujeme převážně v úvodní části tréninku hned po zapracování nebo jako zapracování samotné. Hry by měly být povětšinou náplní celé TJ, nikoliv jen zařazeny na úvod nebo závěr TJ. Cvičení přes celé hřiště, např. formátu 5-5, již neřadíme mezi hry na malém prostoru, zařazujeme je sporadicky ideálně ve druhé části TJ, a to zpravidla ve formě hry řízené.

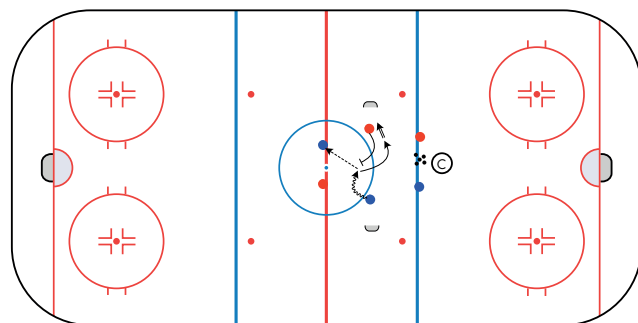
### Doporučené parametry her:

- délka cvičení by měla být optimálně kolem 6 - 10 minut,
- délka jednotlivého střídání 15 - 30 vteřin,
- doba odpočinku ideálně dvojnásobek délky střídání,
- hru vždy přizpůsobovat počtu hráčů,
- hry pravidelně obměňovat a zvyšovat jejich náročnost,
- do her postupně zařazovat nové prvky,
- do her pravidelně zařazovat obměnu prostoru a počtu hráčů.

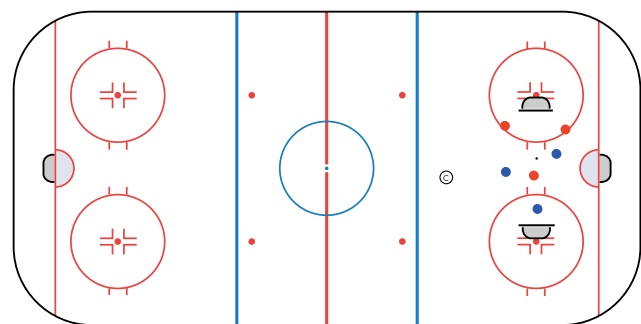
## Soubor her pro U13



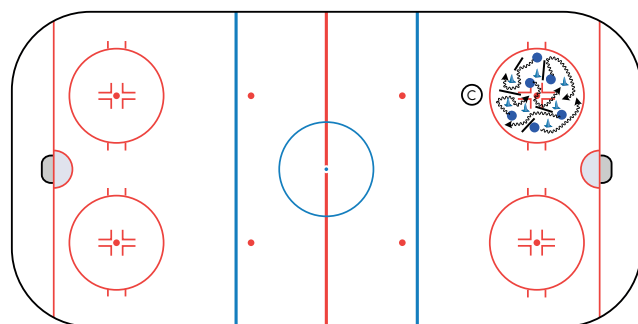
**1-1 týmová soutěž**  
Kategorie: U15, U13, U11



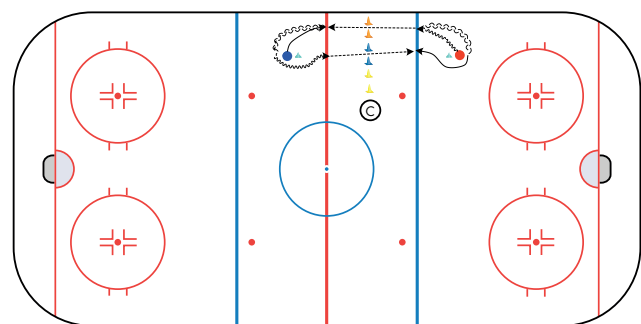
**1-1 s možností přihrávky**  
Kategorie: U17, U15, U13



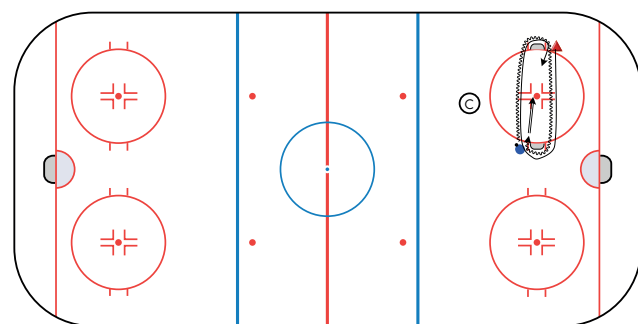
**Hráčská ubíraná**  
Kategorie: U15, U13



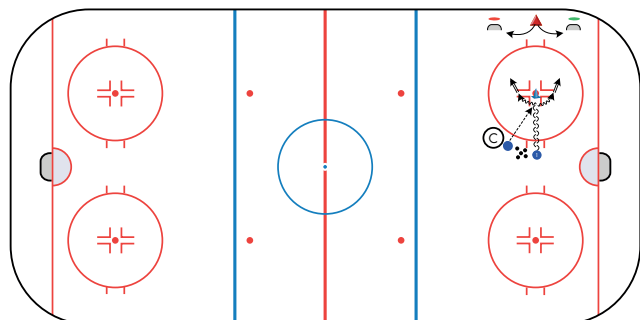
**Chraň si míček a cizí vypíchni**  
Kategorie: U13, U11, U9



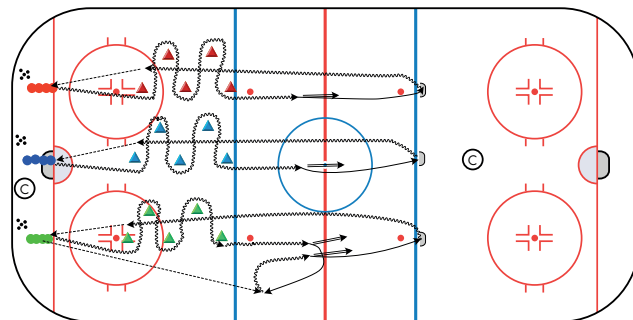
**Přihrávka dle barvy**  
Kategorie: U13, U11



**Hra na rychlost a přesnost**  
Kategorie: U15, U13, U11



**Zakončení dle barev**  
**Kategorie:** U13, U11, U9



**Hra na vedení a přesnost**  
**Kategorie:** U15, U13, U11

Hry v kategorii U13 je důležité zařazovat pravidelně do TJ, nejlépe do její úvodní části. Hry jsou v kategorii stěžejním pilířem a není možné je systematicky vynechat. S dobře položeným základem zapojení her do TJ se s hráči lépe pracuje, mají již lépe osvojené základní herní činnosti a ty jsou pro další rozvoj hráčů a hráček velmi důležité. V kategorii U13 je výhodou do her na malém prostoru zařazovat více prvků přihrávky a jejího osvojení s provedením hlavou nahore, případně s mírným tlakem soupeře.

### **Osobní poznatky, zkušenosti a doporučení pro hry na malém prostoru:**

- hry na zmenšeném prostoru **dělat zábavné**, např. hra „Hra v kruhu“ = každý je v pohybu v kruhu s míčkem a na písknutí trenéra se snaží ostatním míček vypíchnout a svůj pokrýt. Trvání 30-40 vteřin. Jednoduchá hra na vedení a pokrytí míčku,
- nezapomínat na **pravidelné pauzy** - délka cvičení by měla být zhruba vůči odpočinku v poměru 1:3. Ideální tedy mít tři různé skupinky a ty pravidelně střídát, počty hráčů jsou závislé na typu hry, ale většina her bývá zpravidla pro 5-8 hráčů,
- hry **vylepšovat a obměňovat**, např. do hry „chraň si míček a cizí vypíchni“ přidat do kruhu nějaké kužely, mantinely a jiné překážky. Hra poté dostává kreativnější charakter,
- při hrách na malém prostoru **respektovat chyby** (chybami se nejlépe učíme),
- nezapomínat na hru fair play a principy fair play.

Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Aleše Hlaváčka

Korekce, úpravy a doplnění textu: Martin Komárek