ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Ukázky využití nových tréninkových pomůcek (teorie a praxe)

K hokejbalovému tréninku pomůcky a jejich nové varianty, verze nebo obměny neodmyslitelně patří. Nové pomůcky přispívají k efektivnímu a intenzivnímu výkonu v tréninku, přiblížení situací v zápase, využívají se ke zlepšení dovedností, stávají se součástí tréninkové jednotky, pomáhají trenérům zpestřit trénink a zabránit tomu, aby se cvičení stále dokola opakovala a stával se z nich stereotyp, který snižuje motivaci hráčů při tréninku.

Tréninková pomůcka umožňuje vyčlenit individuální herní činnosti hráče, které se často objevují ve hře a trénovat je odděleně. Při použití tréninkových pomůcek je možné mnohokrát opakovat konkrétní cvičení, konkrétní herní činnost. Hráči cvičení mohou věnovat maximální pozornost s libovolně nastavitelnou intenzitou. V praxi zvyšují zdatnost hráčů, dokonce i jejich psychiku.

Ačkoli využití pomůcek v tréninku dělá formu cvičení pestrou a zábavnou, dokáže cvičení také značně ztížit a udělat jej namáhavým.

Tréninkové pomůcky se využívají ke zlepšení složek:

- rychlosti,
- koordinace,
- síly,
- obratnosti,
- rozvoje individuálních dovedností hráčů a hráček.

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Popíšeme si několik tréninkových pomůcek pro využití tréninku v hokejbale

Trojnožka Potent Hockey Pro (obrázek č. 1), neboli TRIPOD, je ideální pomůcka na rychlou reakci brankáře, který má před sebou tuto trojnožku simulující clonícího hráče před jeho brankovištěm, nutí brankáře neustále hledat prostor pro sledování míčku a reagovat na případnou změnu směru. Hráčům slouží k přesnosti a zdokonalování střelby skrze překážku (potenciálního obránce).

Kategorie:

- U 13,
- U 15.

Využití:

- hokejbal,
- hokej.

Příprava:

- individuální,
- týmová.

Příklady cvičení:

1. střelba přes tripod,
2. clona brankáři,
3. nahrávka přes tripod,
4. obíhání kolem tripodu.

Obrázek č. 1: Trojnožka Potent Hockey Pro

obr. 1 - střelba

obr. 2 - clona

obr. 3 - nahrávka

obr. 4 - obíhání

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Reakční míček (obrázek č. 2) v poslední době velmi využívaná pomůcka tréninku postřehu a koordinace jak brankařů, tak ale i hráčů, gumové balónky mají celkem 6 bodů (výstupků), které nepředvídatelně mění směr odrazu, na který musejí hráči velmi rychle reagovat rychlou reakcí očí a rukou, obratnosti a zrychlení reakčního času míček chytit.

Kategorie:

- U 9,
- U 11,
- U 13,
- U 15,
- U 17.

Využití:

- všechny sporty.

Příprava:

- individuální,
- týmová.

Využití v tréninku:

1. házení míčku mezi sebou,
2. házení míčku o zem,
3. házení míčku o plexisklo,
4. nahrávka.

Obrázek č. 2: Reakční míček

obr. 1 - hod ve stoje

obr. 2 - hod v sedě

obr. 3 - hod o plexi

obr. 4 - nahrávka

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Sweethands (obrázek č. 3) je nejkomplexnější tréninková pomůcka pro rozvoj stickhandlingu (stick = hokejka, hůl; handling = zacházení), k preciznější kontrole míčku, koordinace, obratnosti a dalších důležitých hokejbalových dovedností, pomáhá zvýšit rychlost provedení a osvojit techniku práce s hokejkou a míčkem.

Kategorie:

- U 13,
- U 15.

Příprava:

- individuální,
- týmová.

Obrázek č. 3: Sweethands

Využití:

- hokejbal,
- hokej,
- florbal.

Využití v tréninku:

1. rychlost,
2. prohození,
3. přehoz,
4. driblink.

obr. 1 - rychlost

obr. 2 - prohození

obr. 3 - přehoz

obr. 4 - driblik

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Blaze Pod Standard Kit (obrázek č. 4) slouží k schopnosti provádět úkon v potřebné rychlosti, koordinaci, rychlosti reagovat na změnu, motivuje k rychlejší reakci, posunutí limitů a zvýšení výkonu.

Kategorie:

- U 13,
- U 15,
- U 17.

Využití:

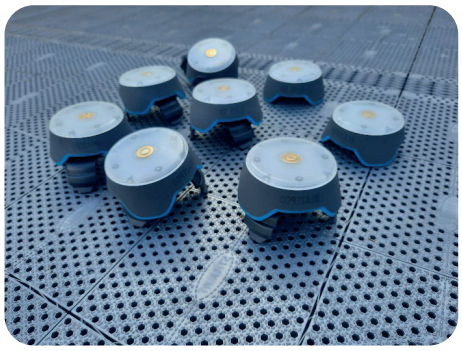
- všechny sporty.

Příprava:

- individuální,
- týmová.

Využití v tréninku:

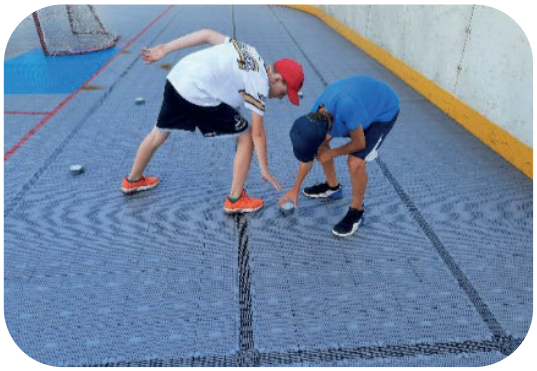
1. reakce,
2. postřeh,
3. rychlost,
4. přesnost.



Obrázek č. 4: Blaze Pod Standart Kit

obr. 1 - reakce

obr. 2 - postřeh



obr. 3 - rychlost

obr. 4 - přesnost

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Tréninkové mini mantinely (obrázek č. 5) či hrazení z měkkého a bezpečného materiálu lze využít k vytvoření mini hřiště, například na souboje jeden na jednoho, jednotlivé kusy je možné použít jako překážku při trénování.

Kategorie:

- U 9,
- U 11,
- U 13,
- U 15.

Využití:

- hokejbal,
- hokej,
- florbal.

Příprava:

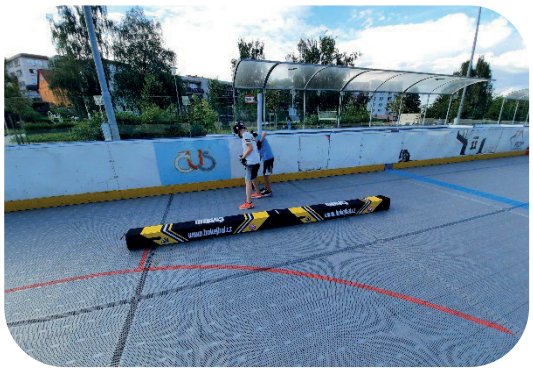
- individuální,
- týmová.

Využití v tréninku:

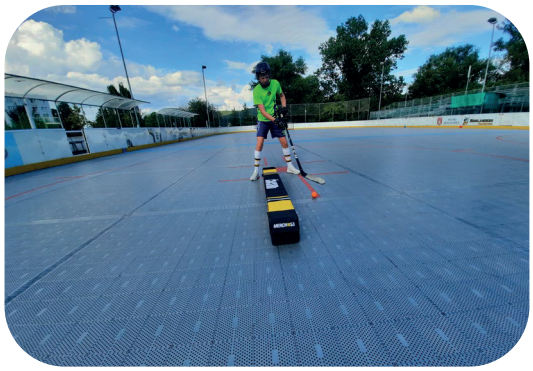
1. ohraničení hřiště,
2. ohraničení prostoru,
3. překážka,
4. slalom.

Obrázek č. 5: Mantinel

obr. 1 - ohraničení hřiště



obr. 2 - ohraničení prostoru



obr. 3 - překážka

obr. 4 - slalom

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Bosu - balanční polokoule (obrázek č. 6) má výborné využití jak pro složité stabilizace kloubů, zlepšení fyziologické rovnováhy, posílení posturálního svalstva, tak i pro běžný posilovací trénink. Je stvořena pro udržení rovnováhy v každé cvičební pozici, kde se při cvičení zapojí hluboko uložené svaly, hlavně břišní, zádové a svaly pánevního dna. Výsledkem je efektivnější zapojení svalů tělesného jádra, posílení těchto partií má velký vliv na pohyblivost a na získání větší jistoty při jakémkoli dalším pohybu, dají se na ní cvičit různá odrazová a balanční cvičení.

Kategorie:

- U 13,
- U 15,
- U 17.

Využití:

- všechny sporty

Příprava:

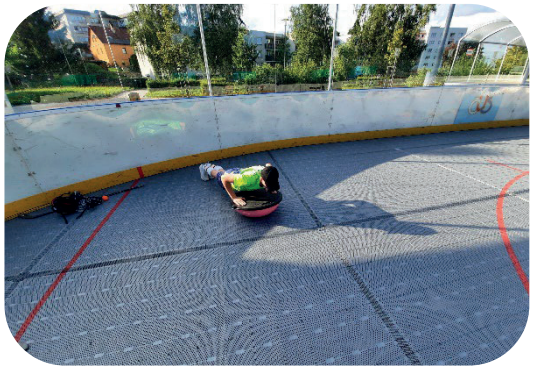
- individuální,
- týmová.

Využití v tréninku:

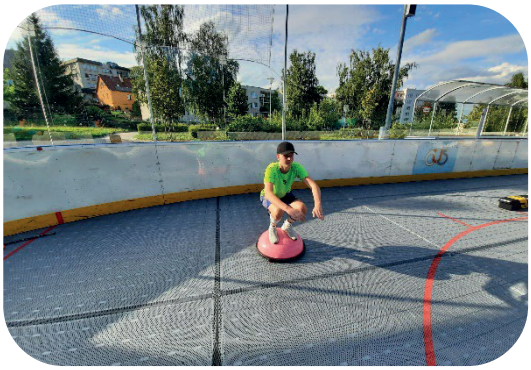
1. stabilita,
2. klik,
3. dřep,
4. driblink.

Obrázek č. 6: Bosu – balanční polokoule

obr. 1 - stabilita



obr. 2 - klik



obr. 3 - dřep

obr. 4 - driblink

Důvody pro zařazení nových pomůcek a trendů

Tréninkové pomůcky slouží při tréninku k nácviku konkrétní dovednosti, jako je například zpracování míčku, přihrávka nebo střelba. Požadavky v hokejbale jsou směřovány v první řadě na univerzálnost hráčů, tedy schopnost hráčů zapojovat se do útočných i obranných činností, navíc s jejich častými změnami. Takto vybavený hráč je schopen zvládnout všechny herní situace v různých podmínkách, které mohou v tréninku nebo utkání nastat.

Použití tréninkových pomůcek v tréninkovém procesu má nesporný význam. Tréninkové pomůcky jsou jedinou možností mimo vlastní hru, kterou je možné použít při nácviku individuální techniky používané ve hře.

Při správném použití dochází k rychlému kvalitativnímu růstu ve výkonnosti hráče, protože tréninkové pomůcky umožňují dokonale procvičit dovednosti vyjmuté ze hry. Tréninkové pomůcky nejsou většinou jednoúčelové, pomáhají tréninkový proces zkvalitnit a zamezit jeho jednotvárnosti.

Použitá literatura:

1. **Knižní zdroje**
   - Luděk Bukač, Josef Dovalil – Lední hokej: Trénink herní dokonalosti
   - Kondiční příprava dětí a mládeže – Tomáš Zumr
   - Moderní hokej – trenér, trénink, hra Vladimír Kostka
2. **Internetové zdroje**
   - Hejduksport.cz
   - ČMSHb.cz
   - Xtrenink.cz

Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Jana Fafejty
Korekce, úpravy a doplnění: Martin Komárek a Anna Kuželová