Zisk licence “C” - Brankář

Základy tréninku brankáře

Ondřej Almaši

ONDŘEJ ALMAŠI
STRENGTH & CONDITIONING

Ondřej Almaši
CFSC2 | CCC | YSCC

@ondrejalmasi | 776 871 912 | almasi@hokejbal.cz | ondrejalmasi.com

PROGRAM:

Nastavení mysli - trenér/rodič

Základy

Výstroj

Základní postoj

Pohyb

Základní zákroky

Podmínky zisku licence:

2x webinář

2x praxe (BHŠ, CTM, CRD…)

Test abc

Test slovní

1x tréninková jednotka

slido

Product Solutions Pricing Resources Enterprise

Log In

Sign Up

Joining as a participant?

Enter code here

The largest, most successful companies boost audience participation with Slido

71% of the Fortune 500 and thousands of smaller companies have transformed their meetings with Slido's polls, Q&A, quizzes and word clouds.

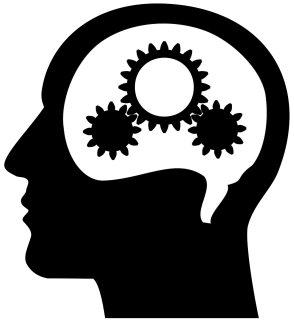
Get started for free

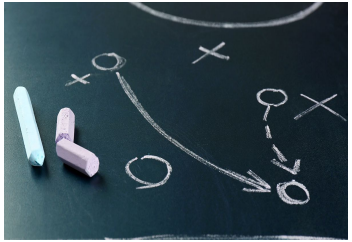
Schedule a demo

ConTEXt

*“Všechno je o **kontextu**,*
úhlu pohledu a osobní zkušenosti!”

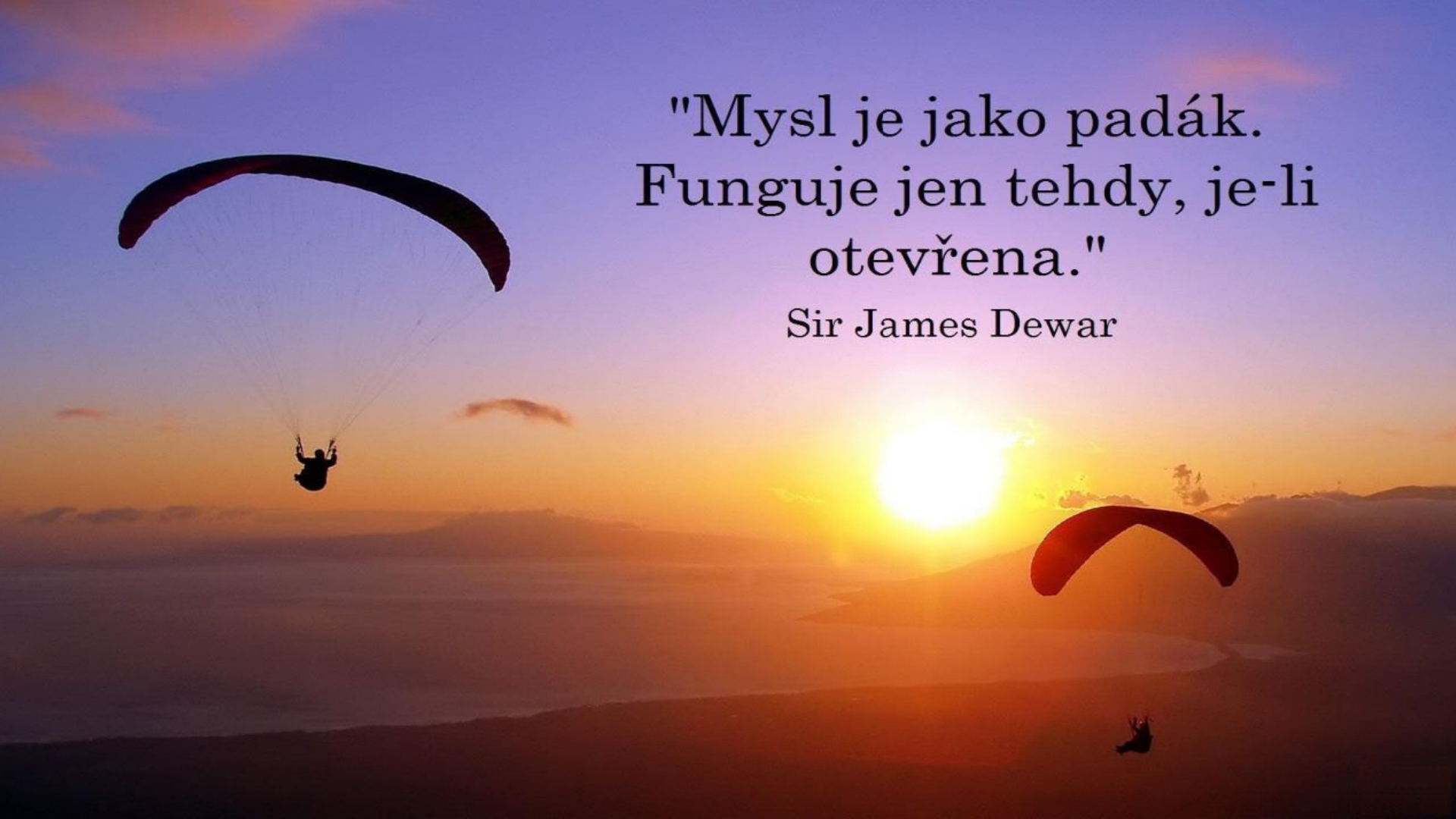
Složky výkonu





Co vás napadne při pohledu na tyto obrázky?

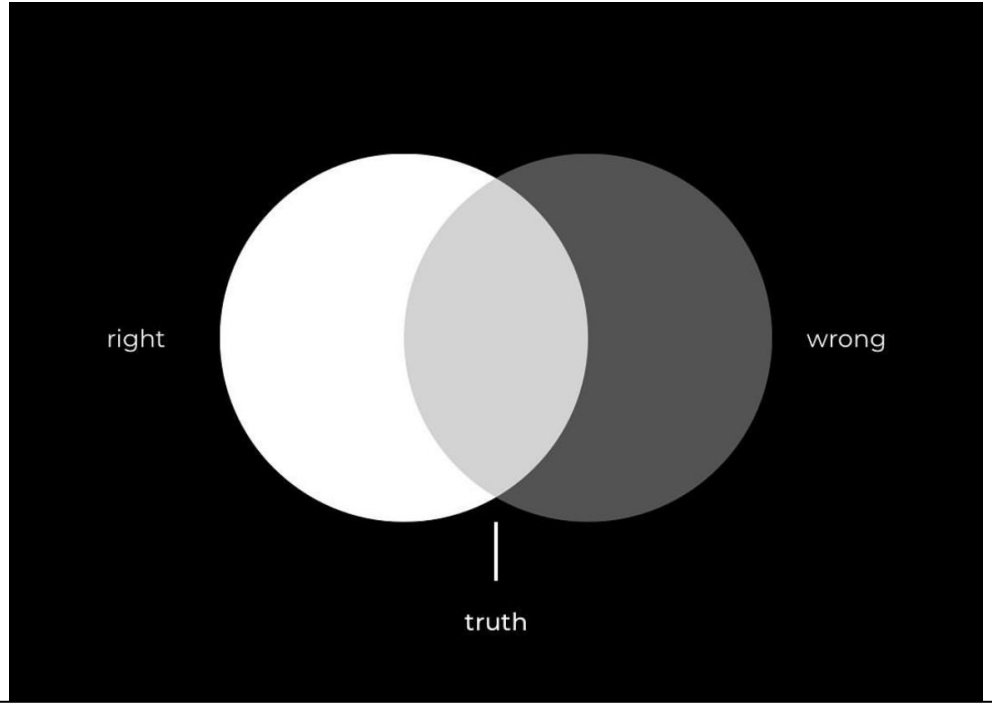
...a na tyto?


"Mysl je jako padák.
Funguje jen tehdy, je-li
otevřena."
Sir James Dewar

“Každý trenér brankářů a každý brankář má svou vlastní teorii o tom, jak chytat (nájezdy). Bez ohledu na to, jak to dělají, hlavním cílem je **ZASTAVIT PUK**.”

Mitch KORN

legendární trenér brankářů NHL



Až nebudeme přemýšlet dogmaticky a v extrémech, o to blíž se přiblížíme pravdě.
Pracujeme v šedivé zóně!

VÝSTROJ

Priorita:

výstroj se přizpůsobuje brankářovi

✗ *“Koupíme to větší, ať to vydrží”*

Výběr:

Betony + kalhoty

Rukavice + Vesta

Vesta + Kalhoty

Hůl *(základní postoj nebo v rozkleku)*

Videa - nákup, kombinace, velikosti a měření

Betony:

Total Hockey Správná velikost, co měřit?

Správná velikost video 2

Bauer, Mensator výška betonu.

Vesta:

TotalHockey Jak měřit a jak by měla sedět?

ProHybrid Oblékání Vesta + kalhoty

Kalhoty, jak měřit?

TOTAL HOCKEY - HOW TO FIT VIDEO MANUÁLY

TAKTIKA:
herní situace
POZIČNÍ HRA:
úhly, kolmost, hloubka
ZÁKLADY:
zák. postoj / pohyb / zákroky

THE GOALIE GUILD'S PERIODIC TABLE OF GOALTENDING ELEMENTS

This infographic was created by The Goalie Guild founder Justin Goldman to display 108 vital elements he feels makes a goaltender successful during a game. This complex chart is made to visually reflect only what one pro scout sees, so please note it is not an all-encompassing or "official" table.

MENTAL FIELD

Mt	mental toughness	
A	attitude	
Ch	character	
C	confidence	
We	work ethic	
Fo	focus	
Rh	rhythm	
Ti	timing	
Cm	commu-nication	
Co	consis-tency	
It	intensity	
Cl	clarity	
Uf	unfazed	
Id	intimidation	
L	leadership	
Ek	even-keeled	
Fi	fierceness	

TECHNICAL FIELD

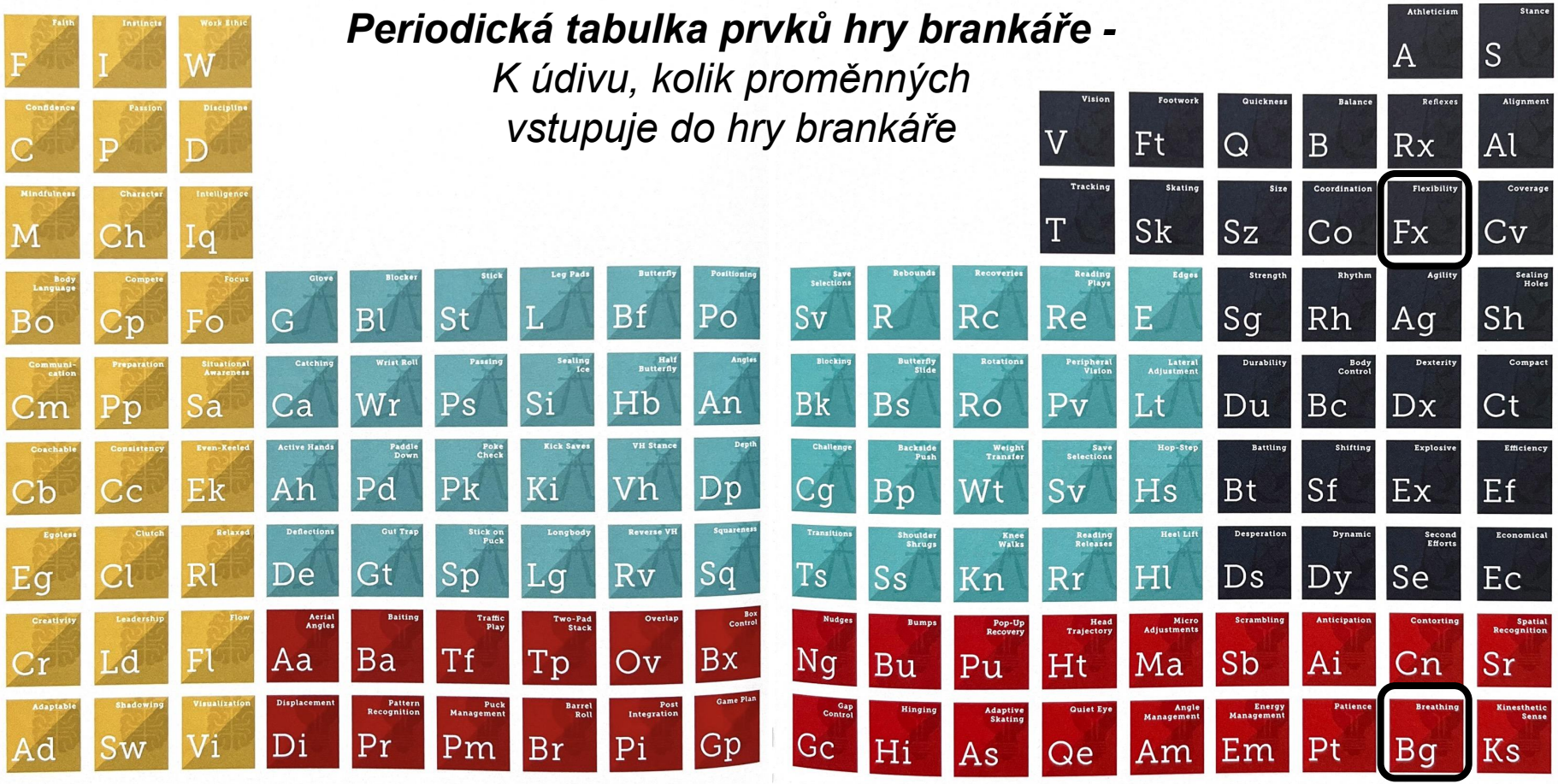
F	funda-mentals	
B	balance	
Sk	skating	
Sp	speed	
Si	body size	
S	strength	
V	vision	
At	athleticism	
M	movement	
R	reflexes	
Cv	coverage	
Sm	stamina	
Sa	situational awareness	
G	glove	
Bl	blocker	
St	stick	
Lp	leg pads	
Bf	butterfly	
A^0	angles	
P	positioning	
Rc	rebound control	
Re	recovery	
Ef	efficiency	
Ft	footwork	
Ag	agility	
Np	net presence	
D	durability	
Tr	puck tracking	
Ca	catching	
Wr	wrist roll	
Pk	poke checking	
Se	sealing ice	
Hb	half-butterfly	
De	deflections	
Su	square up	
Rp	rebound placement	
Hr	hip rotation	
Ec	economy	
Kn	knee shuffles	
Sc	scramble	
Cd	condense	
Bt	battle	
Pv	peripheral vision	
Aa	aerial angle	
Pd	paddle down	
Ph	puck-handling	
To	toe/kick	
Vh	vertical-horizontal	
Cg	challenge	
Tf	traffic play	
Ab	absorption	
Bp	back-door push	
Mi	minimalism	
Hs	hop-step	
Ds	desperation	
Sq	squeeze holes	
S_2	stick-to-itiveness	
An	antici-pation	
Eg	engaged	
Cr	creativity	
Ta	transition	
2p	2-pad slide	
Bs	b-fly slide	
Ts	telescoping	
Ba	baiting	
Pm	puck-management	
Pu	pop-up recovery	
Pt	patience	
Ex	explosive	
Ac	acrobatics	
Sh	shoulder shrug	
2nd	second efforts	
Ks	kinesthetic sense	

Fl	flair / flash	
Ct	clutch	
Cp	composed	
Mo	momentum	
Lk	luck	
Mu	music	
Hx	ron hextall	
Ha	d. hasek	
Tt	t. thomas	
Iz	in the zone	
Bb	bounce-back ability	
Rx	relaxed	
Gp	goal posts	
Hi	history	
Dt	destiny	
Ry	patrick roy	
Oz	c. osgood	
Br	m. brodeur	

ESSENTIALS
SKILL SETS
RADIANTS
ELUSIVES
ENIGMAS
MYSTICALS

This table was created & designed by Justin Goldman, founder of The Goalie Guild. It is Copyright 2011-12. All rights reserved by The Hockey Guilld, LLC.

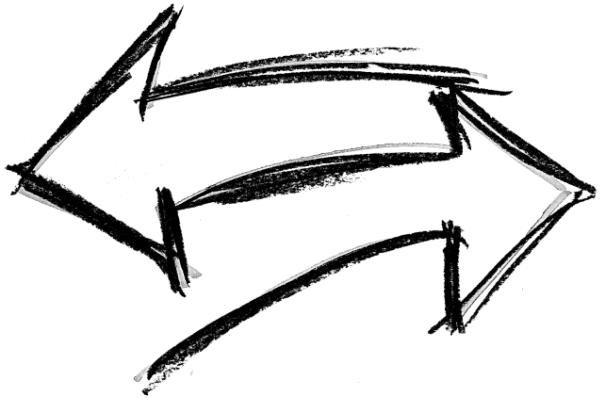
Periodická tabulka prvků hry brankáře -
K údivu, kolik proměnných vstupuje do hry brankáře



GOLDMAN, Justyn, 2017. *The Periodic Table of Goaltending Elements*

Jaká je hlavní “činnost” brankáře?

...a jak dlouho zákrok trvá?



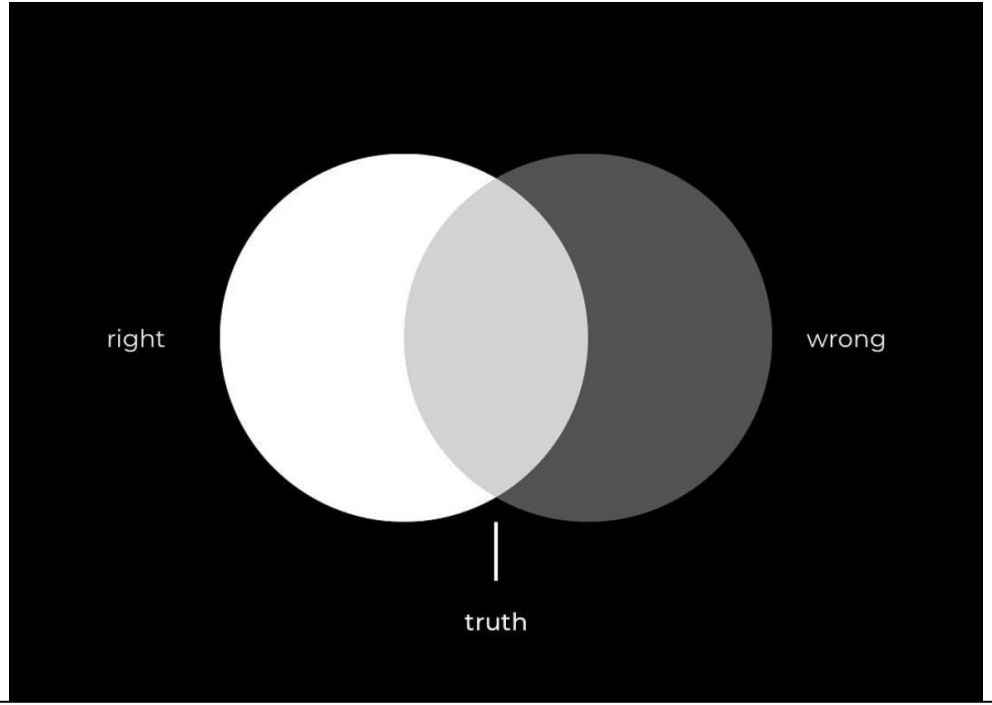
...co mu předchází?

3
2
1
ZÁKL.
ZÁKROKY
ZÁKLADNÍ POHYB
ZAKLADNI
POSTOJ

“Výborně zvládnuté základy, jsou to, co odlišuje amatéra od profesionála, nebo dobrého golmana od výborného”

ZÁKLADNÍ POSTOJ

“Každý sport/ovec začíná ze svého specifického základního postoje”



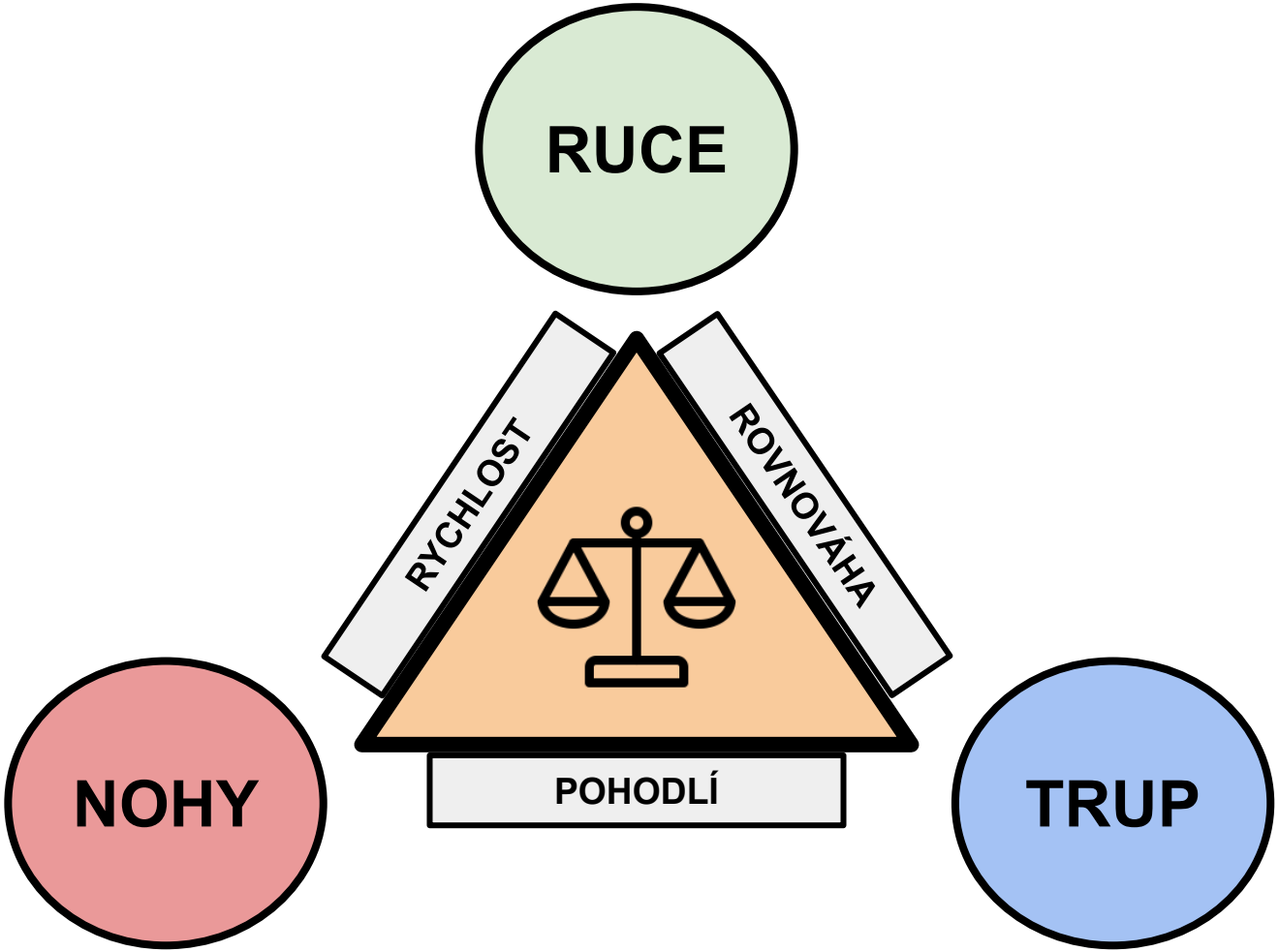
Až přestaneme přemýšlet dogmaticky a v extrémech,
o to blíž se přiblížíme pravdě.
Pracujeme v šedivé zóně!

Neexistuje jediný správný ZP

Základní principy a hranice postoje jsou dané.

Každý brankář má jiný somatotyp,anatomii apod.

ZP musí být v první řadě pohodlný a efektivní.


RUCE
RYCHLOST
ROVNOVÁHA
NOHY
POHODLÍ
TRUP

NOHY	TRUP	RUCE
ŠÍŘKA	PŘEDKLON / ZÁKLON	POZICE Před / za tělem
POKRČENÍ	PŘIKRČENÝ/ UVOLNĚNÝ	VYTOČENÍ do / mimo hru
VÁHA Špičky / paty	HLAVA	DRŽENÍ HOLE

NOHY

ŠÍŘKA	**KOMPROMIS MEZI POKRYTÍM A RYCHLOSTÍ POHYBU DO STRANY A DOLŮ.** **např. MOC ŠIROKÉ:** RYCHLE DOLE ALE ZTRÁTA DYNAMIKY
POKRČENÍ	**ROZHODUJE O ROVNOVÁZE ZP A RYCHLOSTÍ POHYBU DO STRANY. POKRČENÍ - PŘÍPRAVA NA DYNAMICKÝ POHYB**
VÁHA **Špičky / paty**	VÁHA DOMINANTNĚ POUZE NA PATÁCH NEBO ŠPIČKÁCH NENÍ PRO RYCHLÝ POHYB IDEÁLNÍ. **VÁHA VÍCE NA ŠPIČKY.**

TRUP

PŘEDKLON / ZÁKLON	PRO ZACHOVÁNÍ ROVNOVÁHY A OPTIMÁLNÍ VYKRYTÍ PROSTORU - KOMPROMIS MEZI PŘEDKLONEM A ZÁKLONEM. Z BOKU OSA RAMENA - KOLENA - ŠPIČKY
PŘIKRČENÝ/ UVOLNĚNÝ	PŘÍLIŠ ZABALENÉ TĚLO OMEZUJE ROZSAH V RAMENNÍM KLOUBU - NEGATIVNĚ OVLIVŇUJE CHYTÁNÍ RUKAVICEMI
HLAVA	POZICE HLAVY OVLIVŇUJE KONTROLU A JISTOTU ZÁKROKU, SLEDOVÁNÍ SITUACE A CELKOVÝ KOGNITIVNÍ VÝKON

RUCE

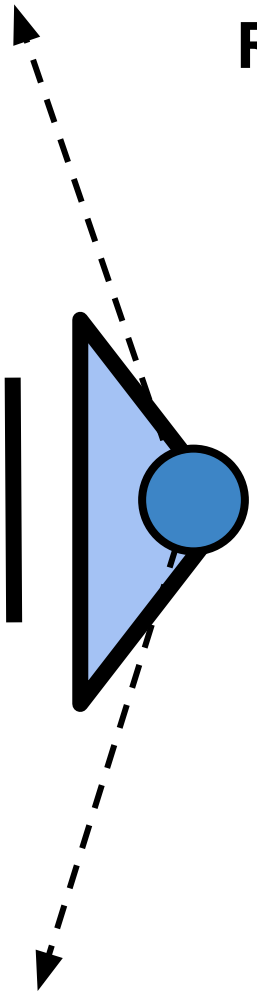
POZICE PŘED TĚLEM	CELKOVĚ OVLIVŇUJE VOLNOST POHYBU RUKAVICEMI. A SCHOPNOST RYCHLE REAGOVAT V PLNÉM ROZSAHU. CELKOVĚ ZLEPŠUJE PŘESNOST A JISTOTU ZÁKROKU.
VYTOČENÍ DO HRY	OPTIMÁLNÍ VYKRYTÍ PROSTORU. ZJEDNODUŠŠUJE PROVEDENÍ ZÁKROKU RUKAVICEMI.
DRŽENÍ HOLE	CELKOVĚ OVLIVŇUJE VOLNOST A RÁDIUS POHYBU HOLE / ČEPELE. UMOŽŇUJE PRACOVAT VE VĚTŠÍM ROZSAHU.

NOHY	POKRČENÉ A NA ŠÍŘKU RAMEN (NEBO ŠIRŠÍ) - DYNAMIKA A REAKCE
TRUP	NÁKLON DOPŘEDU, POHLED PŘED ŠPIČKY, OSA RAMENA-KOLENA ŠPIČKY
RUCE	PERIFERNĚ VIDĚT RUKAVICE A HŮL

ŠÍŘKA POSTOJE A HLOUBKA

RUKAVICE A ROVNOVÁHA ZP

POHLED NA
RUKAVICE A HŮL Z
“PTAČÍ PERSPEKTIVY”



Základní postoj

PRAXE - tipy

VIDÍŠ RUKAVICE? = volné ruce

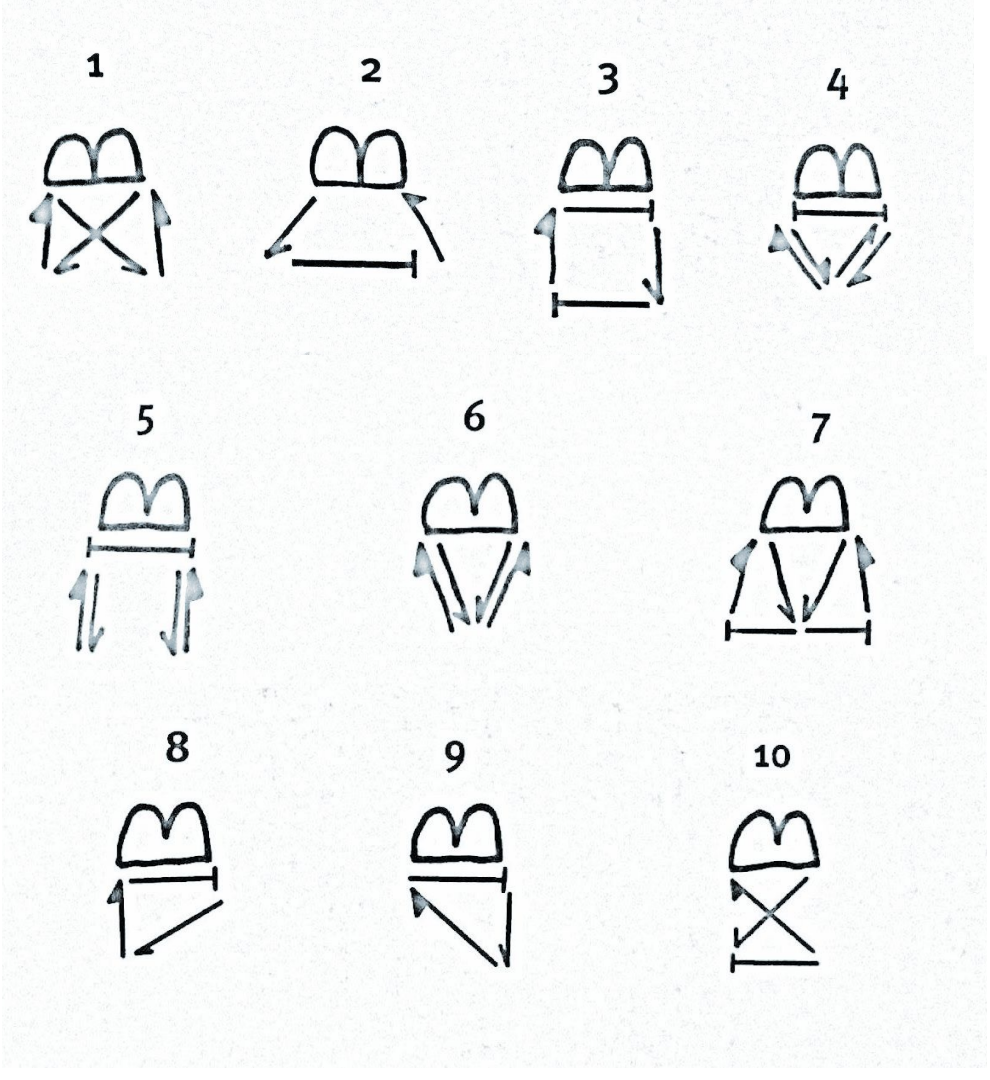
“MĚKKÉ” RUCE = rychlost

PRVNÍ JDE HOKEJKA = kolmost

ZP “LYŽAŘ” => SNÍŽENÍ => DYNAMIKA

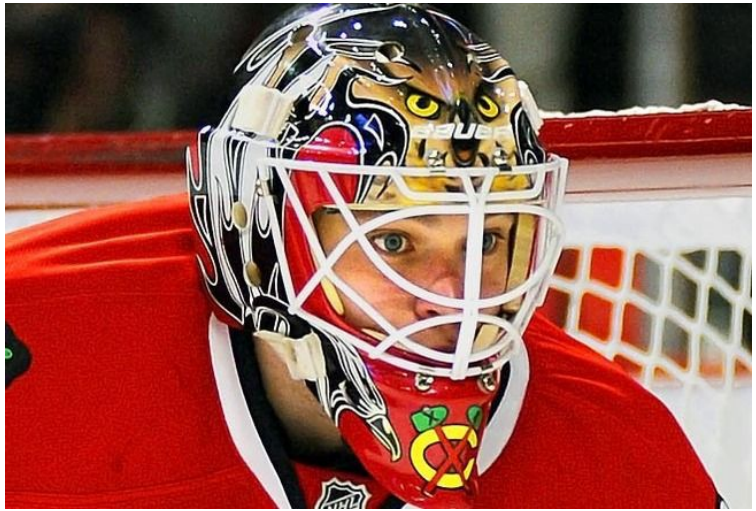
HRDÝ HRUDNÍK / UKAŽ LOGO = prostor

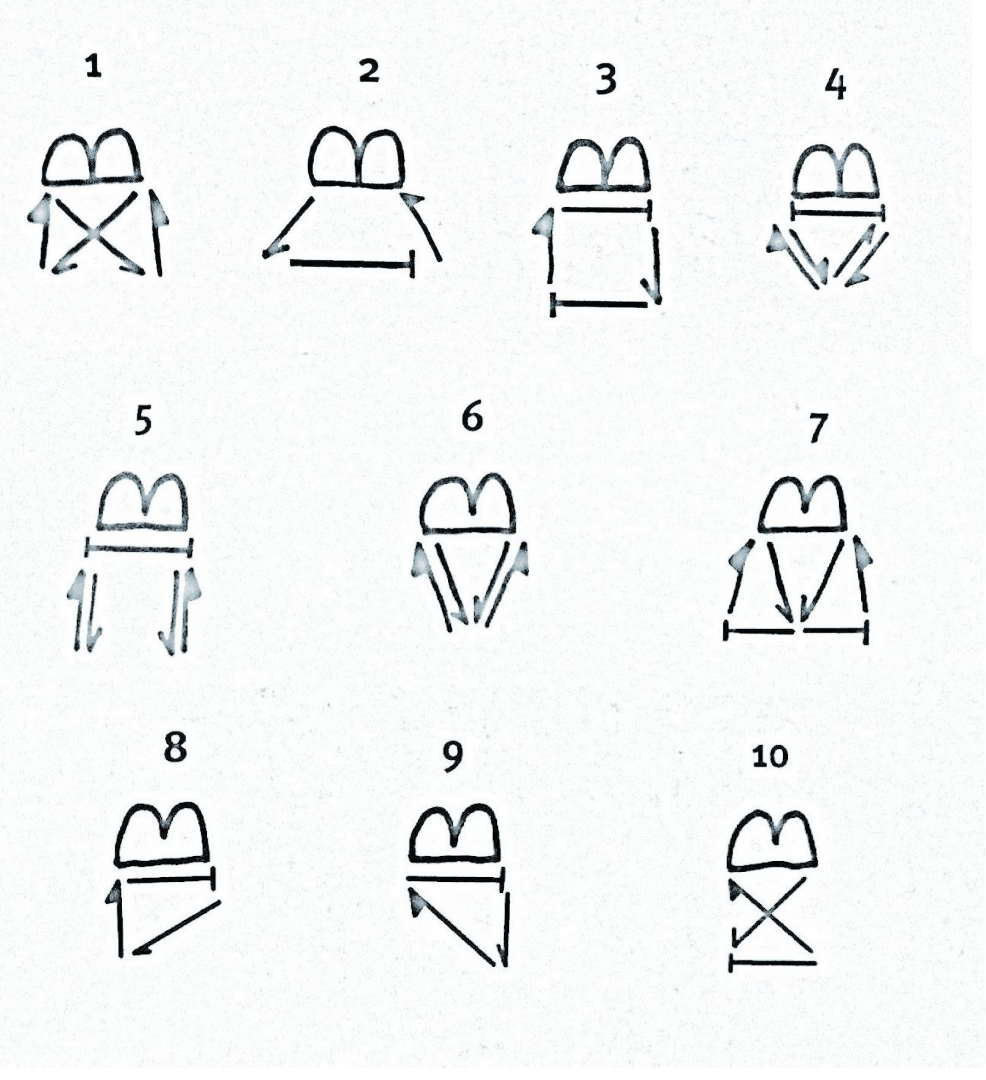
“Dělej obyčejné věci, neobyčejně dobře”



POHYB

PRVNÍ JDE...





PRINCIP POHYBU:

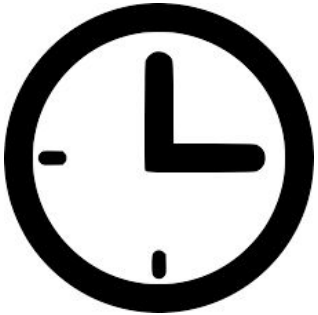
“První jde hlava a hokejka”

ZÁKLADNÍ ZÁKROKY

“Chytání je dovednost”

–učí se s chce čas–

ADAPT
CHANGE



1
2
3
DOHRÁNÍ
ZÁKROK
PŘÍPRAVA / PŘESUN

1.PRINCIP:

“Head trajectory” *- tzv. Hlava/oči do střely*

2.PRINCIP:
“začínáme chytáním od spodu nahoru”

NÍZKÉ STŘELY - hůl ve stoje

NÍZKÉ STŘELY - hůl + rozklek, technika

POLOVYSOKÉ STŘELY - tlumení na trup

ProActive
CHIROPRACTIC PC
Wait lists

NÍZKÉ / POLOVYSOKÉ STŘELY - polorozklek

VYSOKÉ STŘELY - lapačka, technika (pocitovka)

VYSOKÉ STŘELY - vyrážečka

Lapačka/vyrážečka - detail

Vyrážečka - práce zápěstím a ukazováčkem

- Nepřehánět rotaci zápěstím

USA Hockey Goaltending - webinar 2016

NAUČIT SE <u>CHYTIT</u> - tzv. “mezi prsty”

Cvičení dovednosti chytat míček tzv. “**mezi prsty**”, je ze začátku pro mladé brankáře jednodušší s baseballovou rukavicí

Click Here

Click Here

TUHÁ LAPAČKA - JAK NA TO!

1. Stále sleduj míček - head trajectory
2. Buď všesportovec
3. Dohrávej situace
4. Rychlé nohy jsou základ, trénuj pohyb!
5. Protahuje se!
6. Pupík proti míčku
7. Čti hru a předvídej
8. Aktivní hokejka a ruce - každý trénink
9. Vyrážej do strany
10. Dobrý brankář chytá dorážky,
    výborný je nedovolí

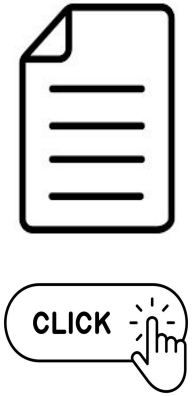
Webinář Hockey Slovakia: J.Lašák, R.Staňa, P.Kosa a O.Almaši

"Na slovíčko, rodičia brankárov"

(2.12.2020)

- příprava na trénink nebo utkání
- foam rolling
- strečink
- posilování v domácích podmínkách
- na co se zaměřovat v suché přípravě
- jak zrychlit ruce (článek)
- a mnoho dalšího…

Hockey Canada's top 5 "off-ice" sports and activities to help goalies get better

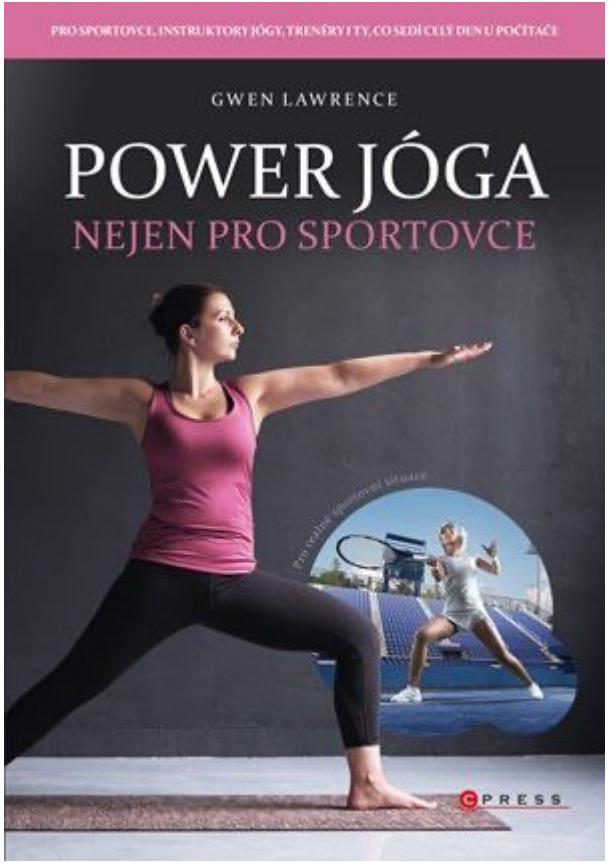


https://activeforlife.com/off-ice-sports-to-help-hockey-goalies-get-better/ 27.11.2022

Flexibilita

Zvětšení rozsahu

Každý zkušený trenér vyzdvihuje její důležitost a aktuální nedostatečnost u mládeže.


PRO SPORTOVCE, INSTRUKTORY JÓGY, TRENÉRY I TY, CO SEDÍ CELÝ DEN U POČÍTAČE
GWEN LAWRENCE
POWER JÓGA
NEJEN PRO SPORTOVCE
CPRESS

JIN JÓGA

Základní postoj 1. díl

Základní pohyb 2. díl

Základní zákroky 3. díl

Poziční hra 4. díl

Jaké máte otázky?

STRENGTH & CONDITIONING

Děkuji

Vám za pozornost

@ondrejalmasi | 776 871 912 | almasi@hokejbal.cz | ondrejalmasi.com