Zisk licence “C” Brankář (2)

“Poziční hra a skladba tréninku”

Ondřej Almaši

ONDŘEJ ALMAŠI
STRENGTH & CONDITIONING

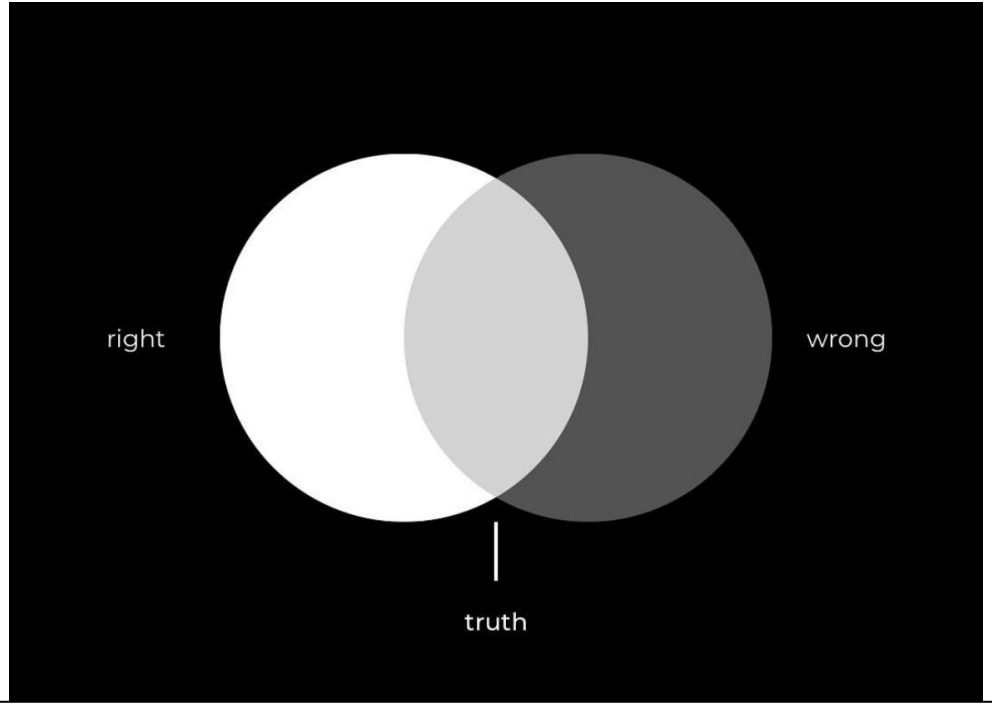
Ondřej Almaši
YSCC | CCC | CFSC2

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

Důležité body z minula (modul 1)

—

Vztah Trenér vs. brankář
Každý “to” vidí jinak
Poziční hra
Trénink - principy
Základní cvičení



Až přestaneme přemýšlet že je jen černá / bíla,
o to blíž se přiblížíme pravdě.
Pracujeme v šedivé zóně!

“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

VÝSTROJ

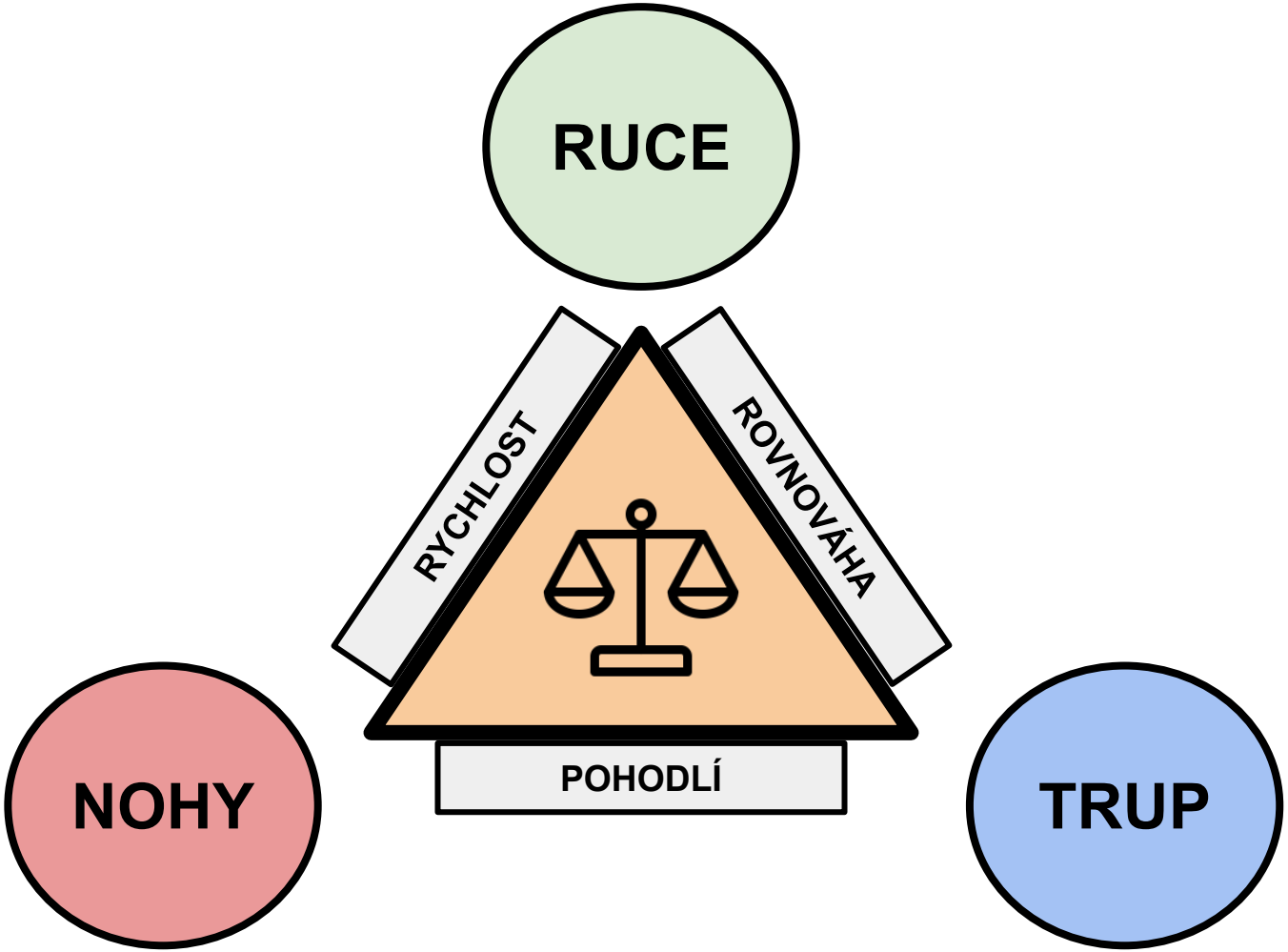
Priorita:

výstroj se přizpůsobuje brankáři (tvrdost, velikost)

~~*“Koupíme to větší, ať to vydrží”*~~

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

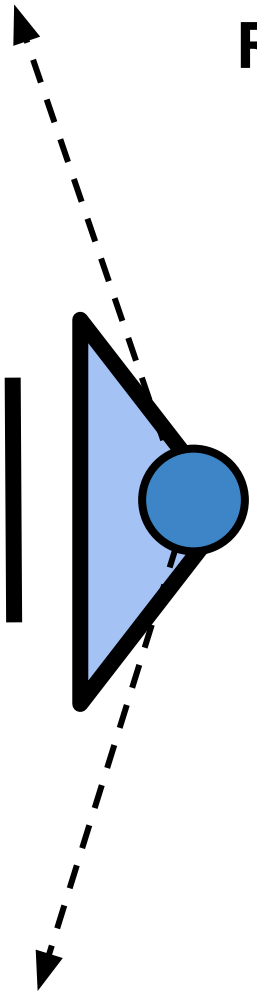
3
ZÁKL.
ZÁKROKY
2
ZÁKLADNÍ POHYB
1
ZÁKLADNÍ POSTOJ

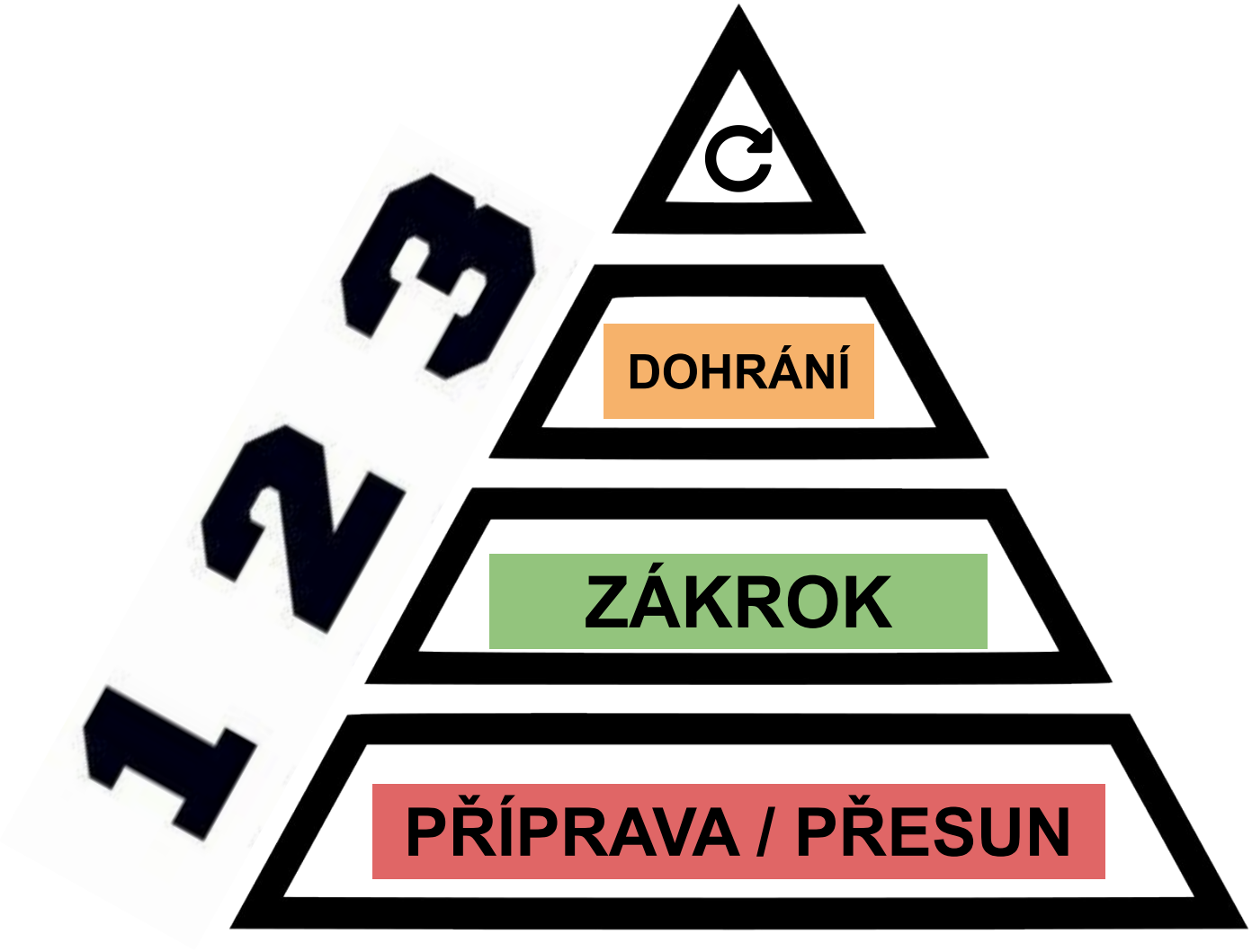

RUCE
RYCHLOST
ROVNOVÁHA
POHODLÍ
NOHY
TRUP

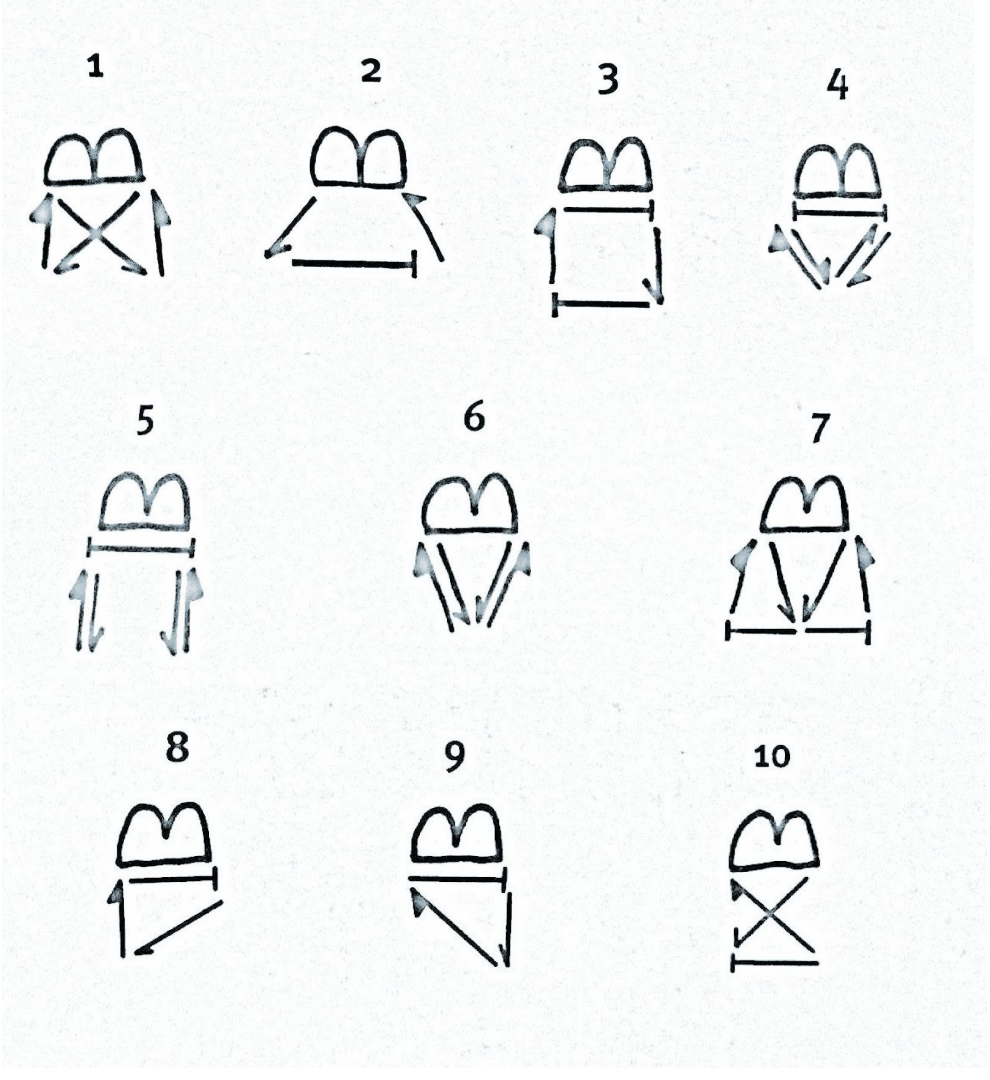
NOHY	POKRČENÉ A NA ŠÍŘKU RAMEN (NEBO ŠIRŠÍ) - DYNAMIKA A REAKCE
TRUP	NÁKLON DOPŘEDU, POHLED PŘED ŠPIČKY, OSA RAMENA-KOLENA ŠPIČKY, ROVNOVÁHA
RUCE	PŘED TĚLEM, PERIFERNĚ VIDĚT RUKAVICE A HŮL

RUKAVICE A ROVNOVÁHA ZP

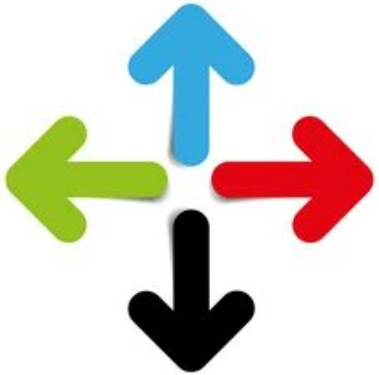
POHLED NA
RUKAVICE A HŮL Z
“PTAČÍ PERSPEKTIVY”




3
2
1
DOHRÁNÍ
ZÁKROK
PŘÍPRAVA / PŘESUN

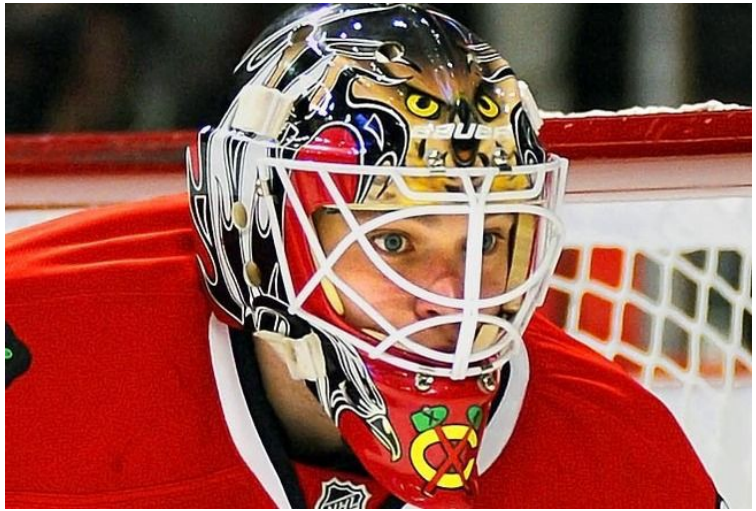


POHYB



[Hokejbalový brankař - 2.díl - Základní pohyb]

PRVNÍ JDOU / pohyb vedou...



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

STŘELA & VIZUÁLNÍ FÁZE

1.MÍČEK Z ČEPELE → **2.DRÁHA LETU** → **3.NA TĚLO**

Co brankář získá ze střely kterou ani “nevidí”?

Každá střela musí mít smysl!
*Hlavní úkol je **vidět** míček a **zastavit** ho.*

II. část

Koučování a komunikace

BAUER

Problém: trenér vs. golman

“O golmanech nic nevím?”

“Nebudu mu radit, nechytal jsem.”

“Mám strach abych mu neradil špatně.”

“Nejsem si jistý”

…

Umí trénovat brankáře	Umí chytat
Tzv. Pomocník (facilitátor)	**Tzv. Vynucovač**
pomáhá najít odpovědi	tohle je odpověď
hledá řešení	tohle je řešení
ptá se a vyzývá k odpovědi	tohle uděláš
Průvodce	**Režisér**
najít způsob	takhle to uděláš
zkus tohle	udělej to po mém
jak to jde s tímto?	jdi až sem
instruuje podle silných stránek/schopností	změň svůj styl

Konstruktivní (pozitivní)	**Destruktivní (negativní)**
buduje důvěru	ničí důvěru
jasný postup (progrese)	neplánovaný trénink
dva - tři pozitivní komentáře na každou 1 kritiku	nikdy pozitivní, jen kritický
Posluchač (komunikuje)	**Mluvčí (necitlivý)**
po jejich boku	do obličeje
jak to vidí brankář?	tohle je co vidím já
po/naslouchá a dívá se (pozoruje)	má tunelové vidění

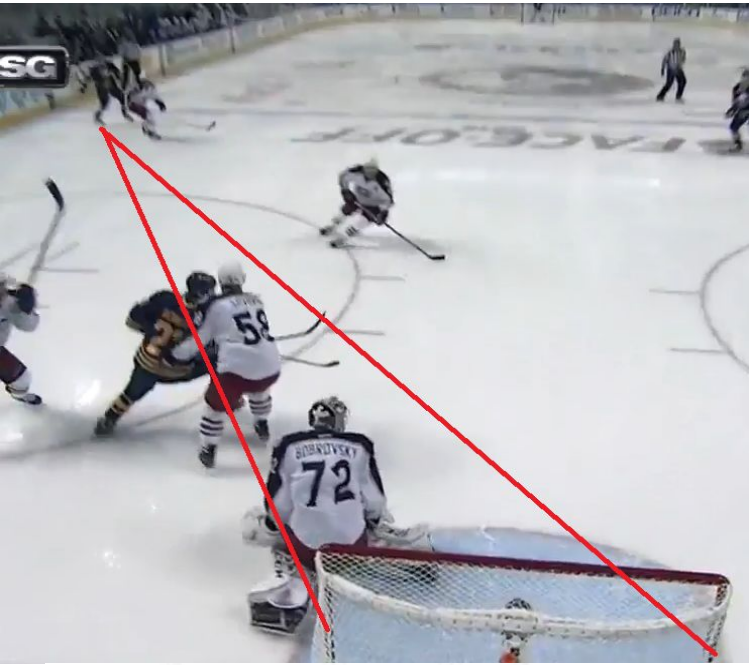
Naše vize je udělat z každého trenéra
“trenéra brankářů”.

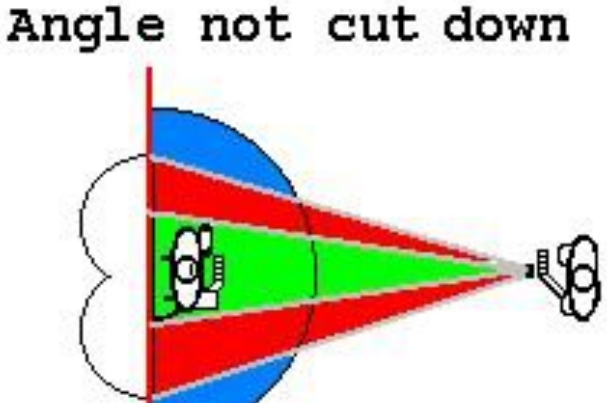
Bude umět naučit základy ale hlavně se nebude bát
na brankáře mluvit a poradit mu.

W
M

POHLED MÍČKU - “*iluze střelce*”

GLOVE SIDE
TIGHT
PUCK'S
PERSPECTIVE
SHOOTER'S
PERSPECTIVE
OAKVILLE
BLADES
Reebok





POZIČNÍ HRA

Základní pojmy

“Chytání je hra geometrie a umění improvizace zároveň”

PYRAMIDA POZIČNÍ HRY

HLOUBKA

KOLMOST

ÚHEL

(stát na středu)

ÚHEL

“Stojíš uprostřed?”
Postavení mezi středem branky a míčkem.

KOLMOST

“Zabíráš co největší plochu?”
Natočení co největší plochou proti míčku. Ramena/hrudník a nohy proti míčku.

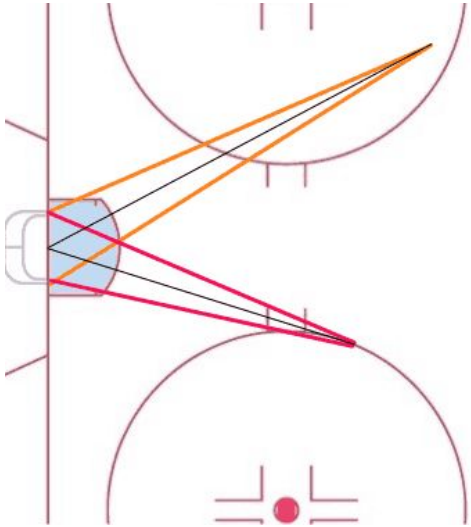
HLOUBKA

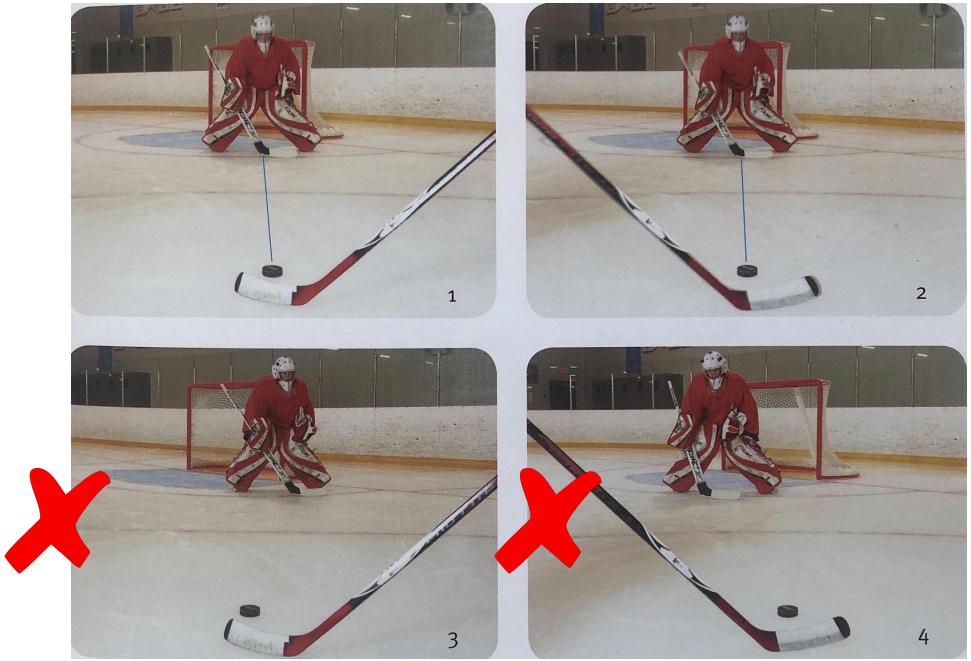
“Jak daleko jsi od brankové čáry?”
Vždy podle situace a brankáře.
Věk, schopnosti, zkušenosti apod.

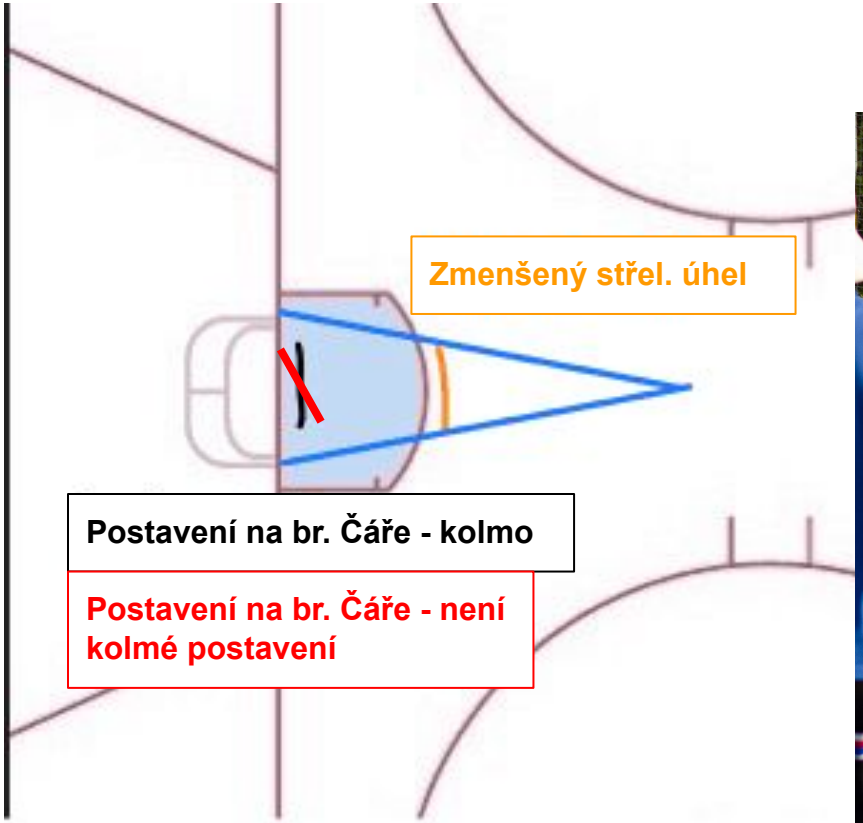
ÚHEL

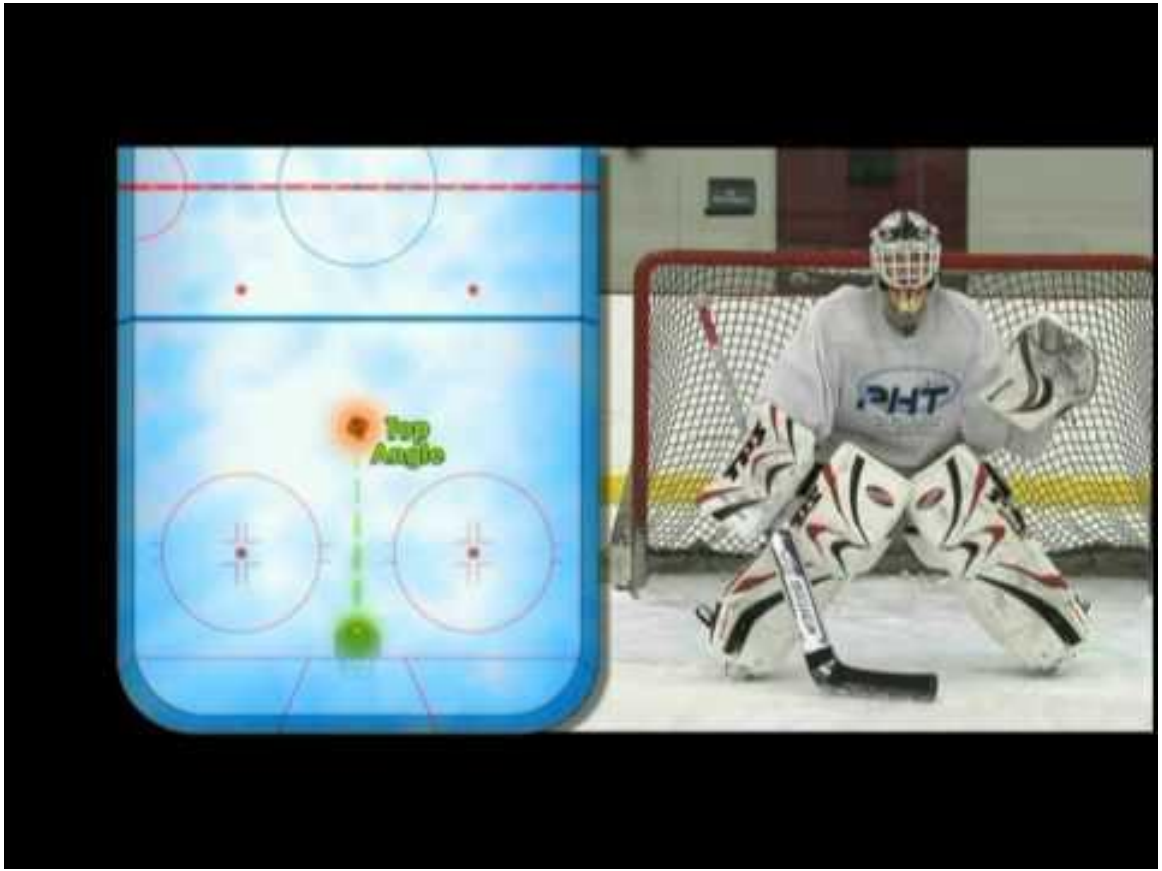
“Stojíš uprostřed?”

Postavení mezi středem branky a míčkem. Co nejrychleji.

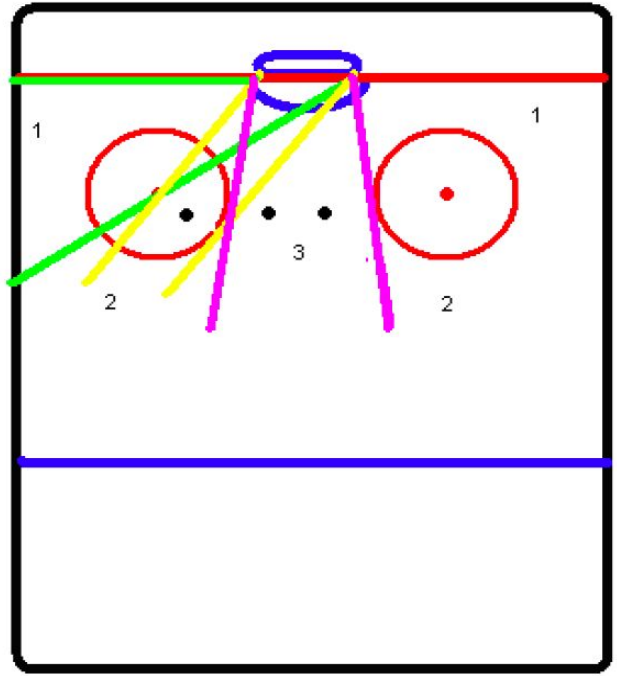


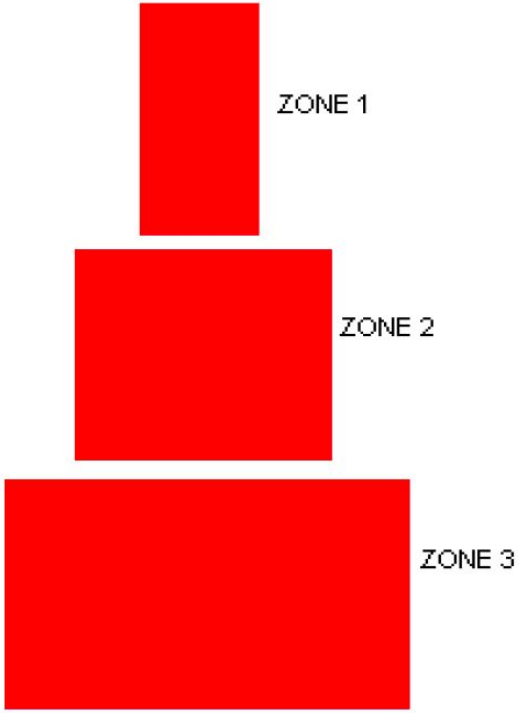



Zmenšený střel. úhel
Postavení na br. Čáře - kolmo
Postavení na br. Čáře - není kolmé postavení


Top
Angle
PHT

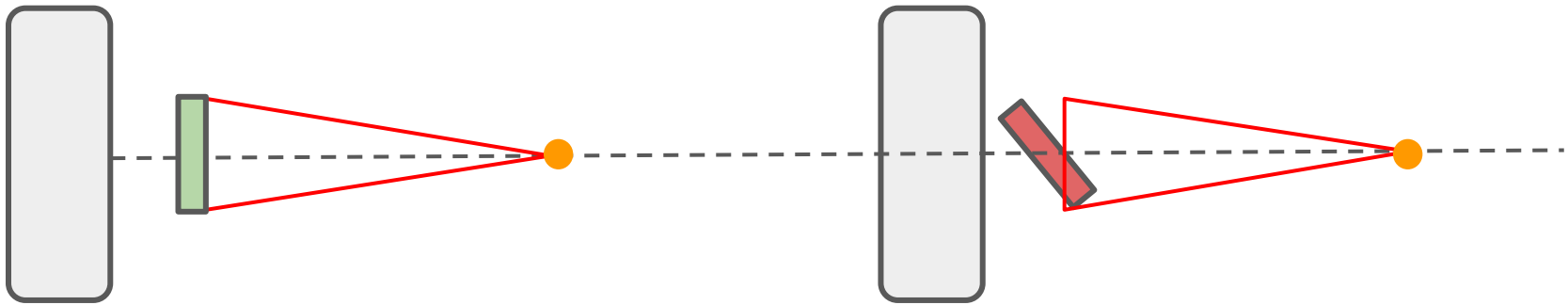
Branka není vždy stejná...



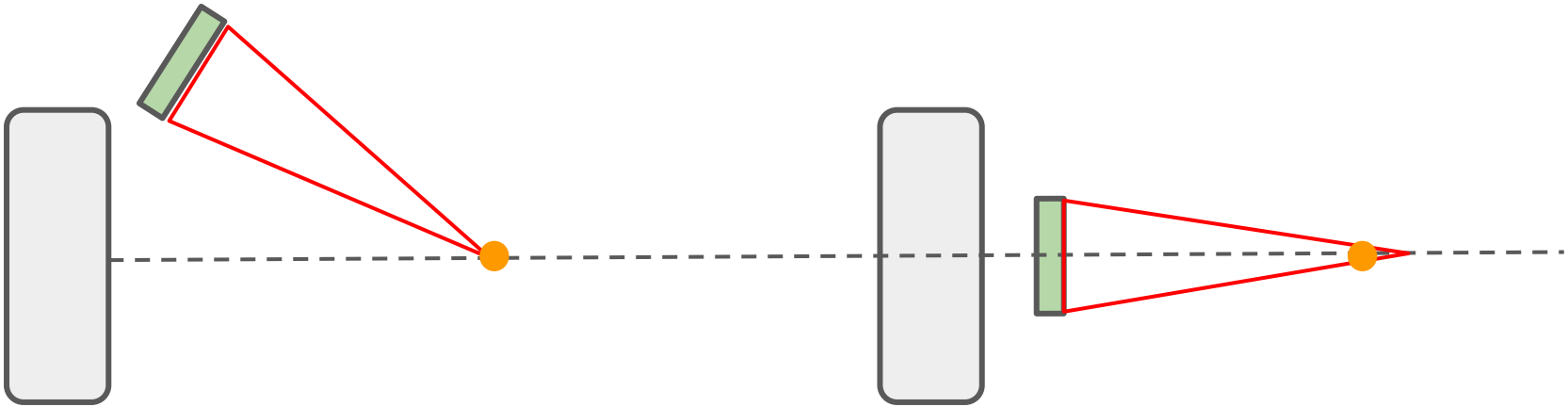


KOLMOST

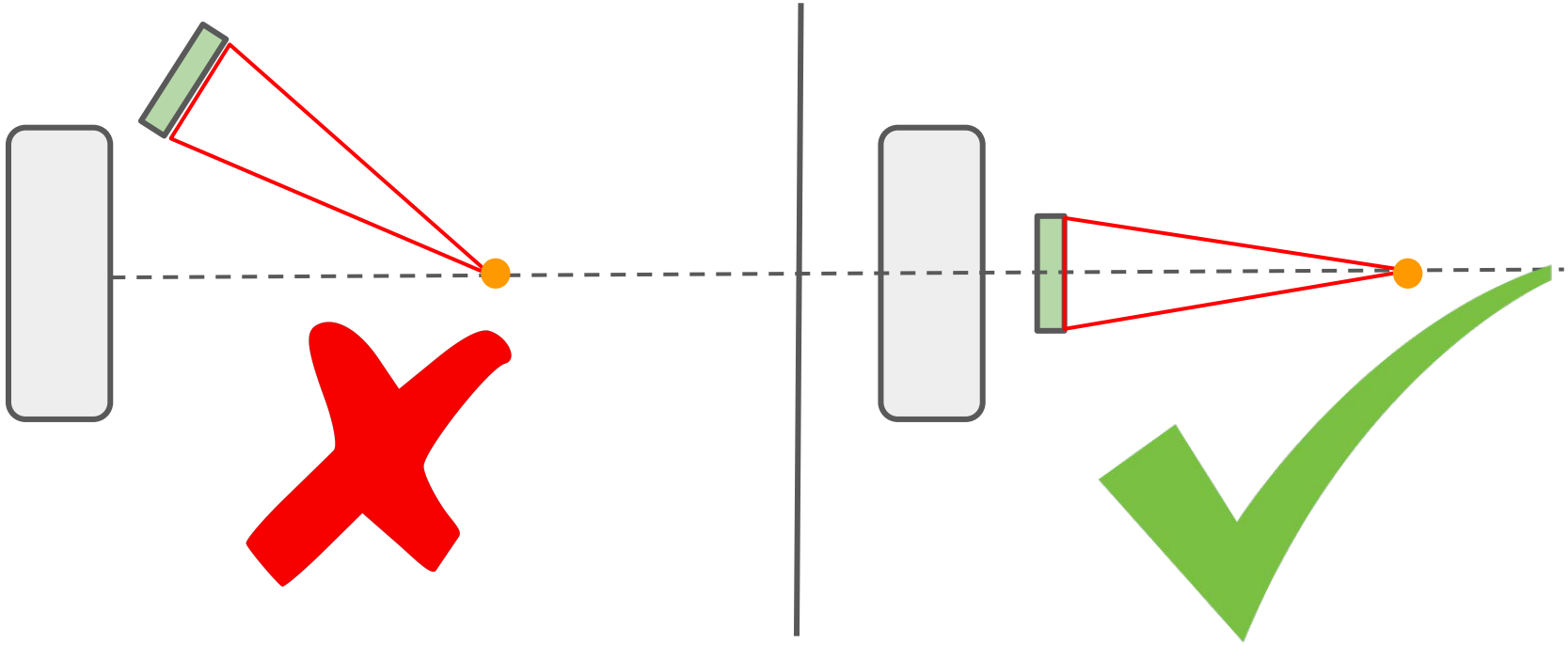
“Zabíráš co největší plochu?”
Natočení co největší plochou proti míčku.



“Jsem kolmo?”

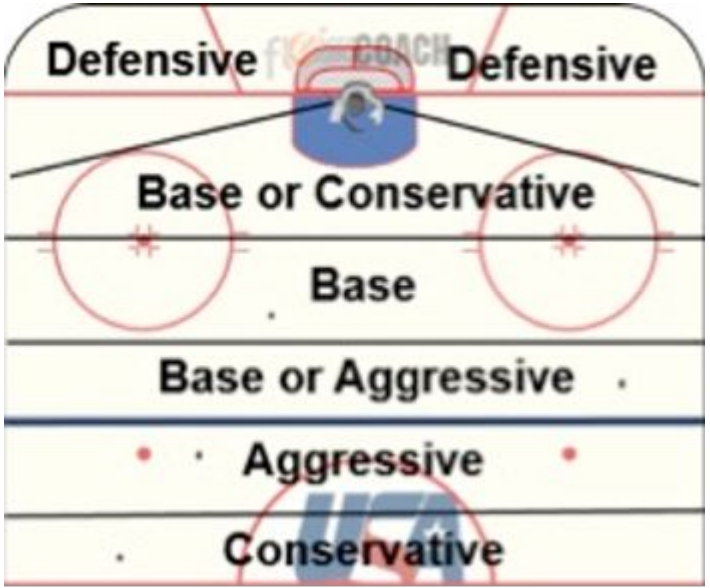


“Jsem kolmo?”
“ANO, ale mimo správný úhel”



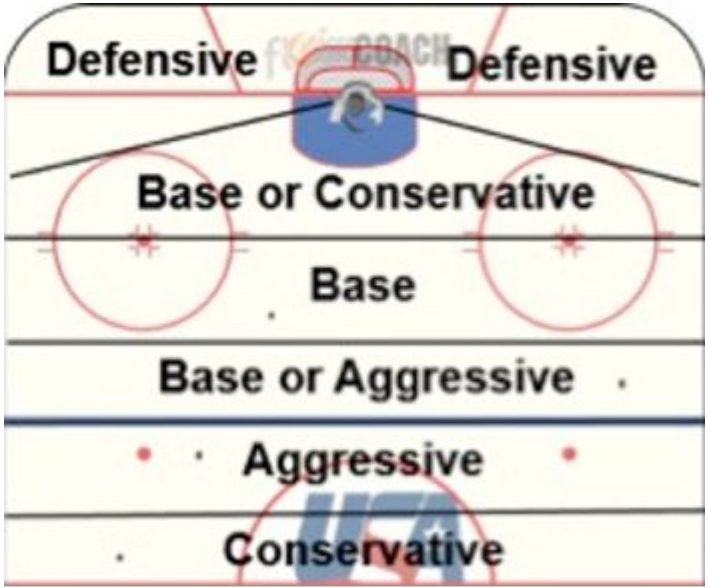
HLOUBKA

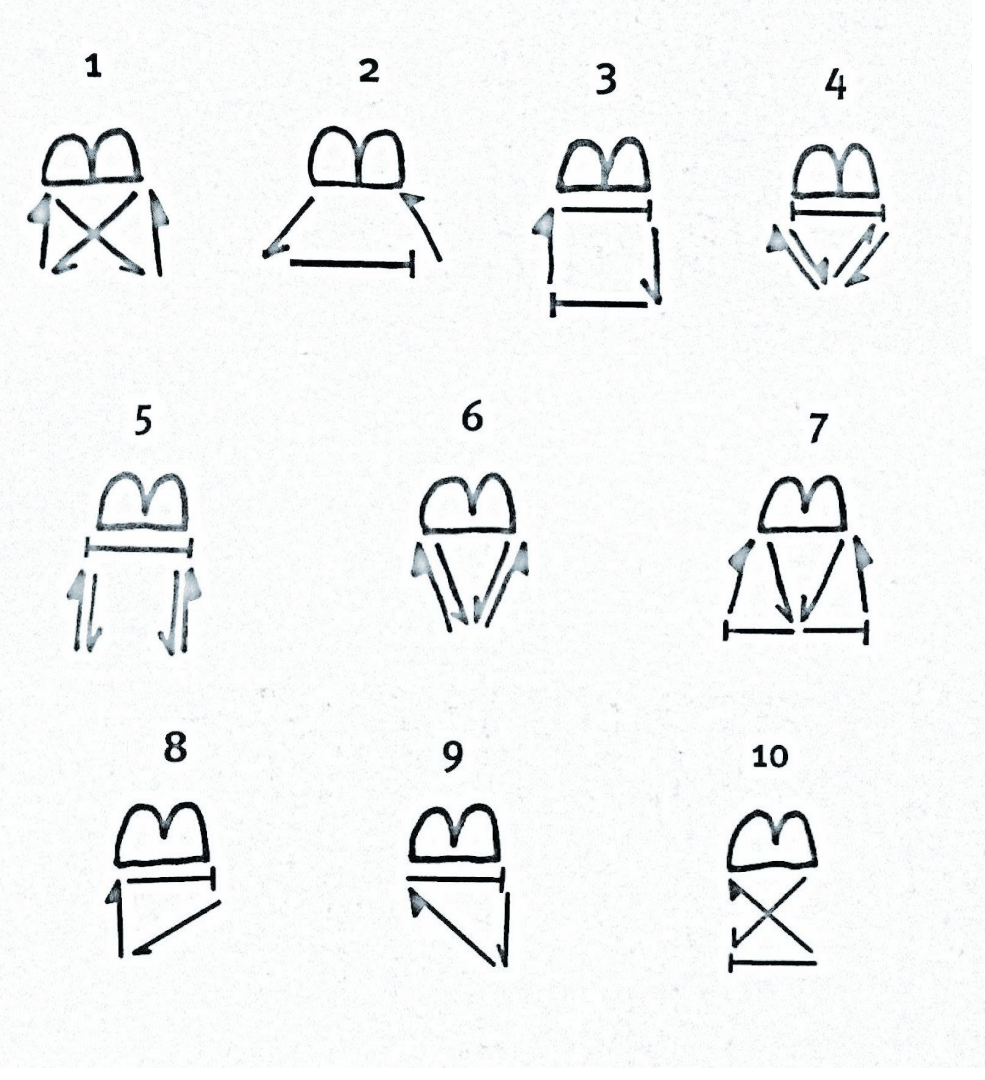
“Jak daleko jsi od brankové čáry?”
Vždy podle situace a brankáře.
Věk, schopnosti, zkušenosti apod.



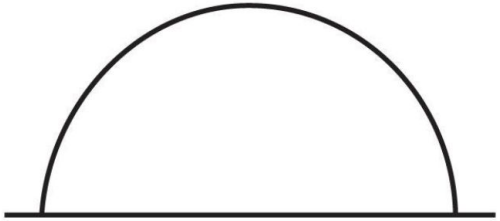
HLOUBKA

“Jak daleko jsi od brankové čáry?”
Vždy podle situace a brankáře.
Věk, schopnosti, zkušenosti apod.

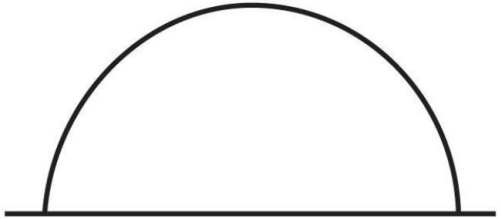




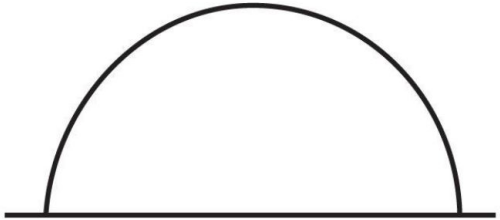
POHYB



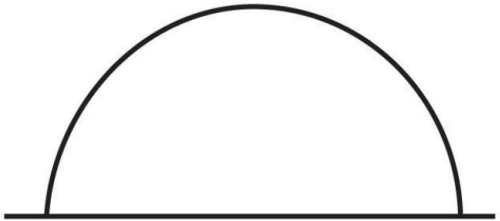
___ Xs



___ Xs



___ Xs



___ Xs

Pizza Hut
MNP
SONY
make.believe
ROG

BRANKÁŘSKÝ TRÉNINK

Cvičení
Trénink
Praktické tipy

Princip tvorby brankář. cvičení:

Čím více **Fází**, tím **náročnější**.
Čím více **Fází**, tím blíž k **utkání**.

Metodická řada: *z pohledu brankáře, řazeno od nejlehčích*

- Bez pohybu
- Brankář v pohybu (1-2 přesuny před střelou)
- Pohyb s přihrávkou
- Pohyb s hráčem
- Pohyb s hráčem a přihrávkou
- *Jakákoliv fáze se dá ztížit **DOHRÁNÍM** situace*

epsi
HSBC
intact
NHL
RE/MAX
Tim Horton

Jak vytvořit cvičení? *Vybrat jednu a dosadit proměnné.*

Jaké máme střely? - Nízké, Polovysoké, Vysoké

S dohráním nebo bez? - *s dohr. vždy jako progrese*

Jaké máme zákroky? - hůl, betony, rukavice, tělo

Jaké máme pohyby? - bez, Sever - Jih, Východ - Západ

Jaké máme situace? - clonění, teč, sam. nájezd, nerovno., rovno.

Jaké máme prostory? - ze středu, z křídla, z rohu

Kde jsou aktuálně rezervy?

Může být každý trénink jako brank. cvičení?
Ano…pokud:

U tabule - pokyn i pro golmana (cíl nebo rada)
+ Čas se připravit a přesunout
+ Dovolit dohrání dorážky / situace
= dobré zápasové návyky, rychlejší progres

Zpětná vazba a upřímný zájem/komunikace

ZÁKLADNÍ CVIČENÍ

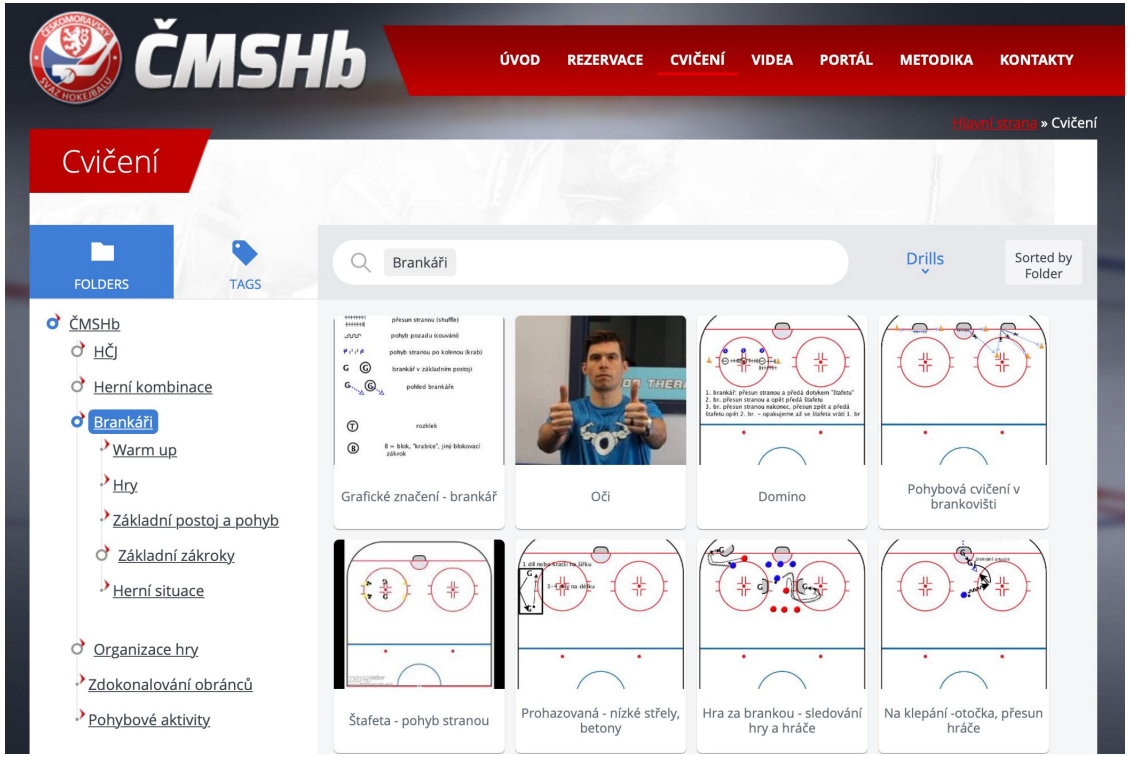
“Chytání je dovednost, a podle toho musí vypadat střelba”

Každá střela má svůj smysl a cíl.

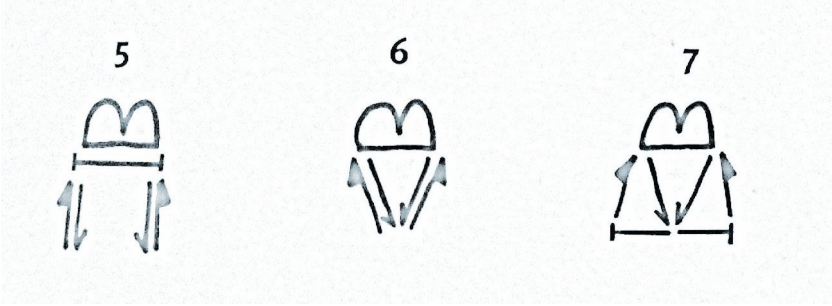
“Dělej obyčejné věci, neobyčejně dobře”

#KeepItSimple

Cvičení pro inspiraci



Brankář bez trenéra:



- Pohyb v brankovbišti
- Rozehra a technika hole, přihrávky
- Strečink
- Vizualizace / Situační hra (pohyb a představa)
- …

Klíčové body:

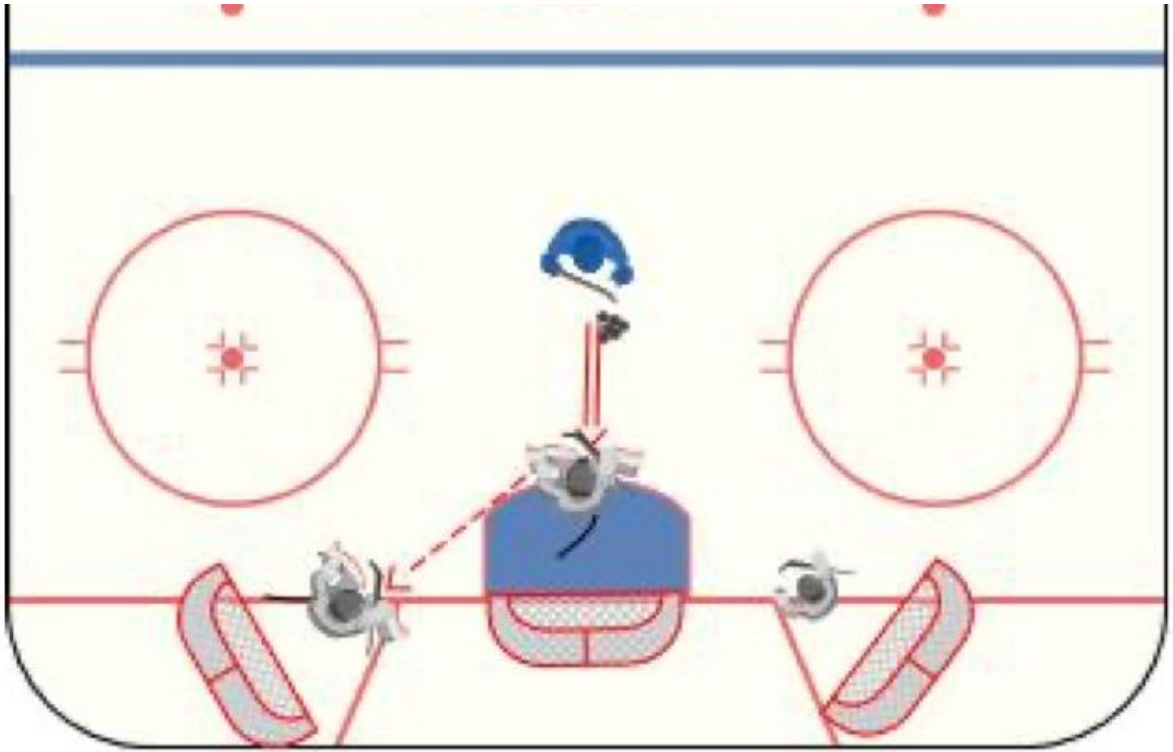
- **Timing -** dejte mu čas (Pravidlo 5 sek.)
- **Hodně dobrých** opakování **-** drilování
- Střelba: **přesnost** > tvrdost
- Různé **fáze** zákroku (každý trénink je brankářský)
- Branka není nutnost (skill např. Lapačka, na tělo…)

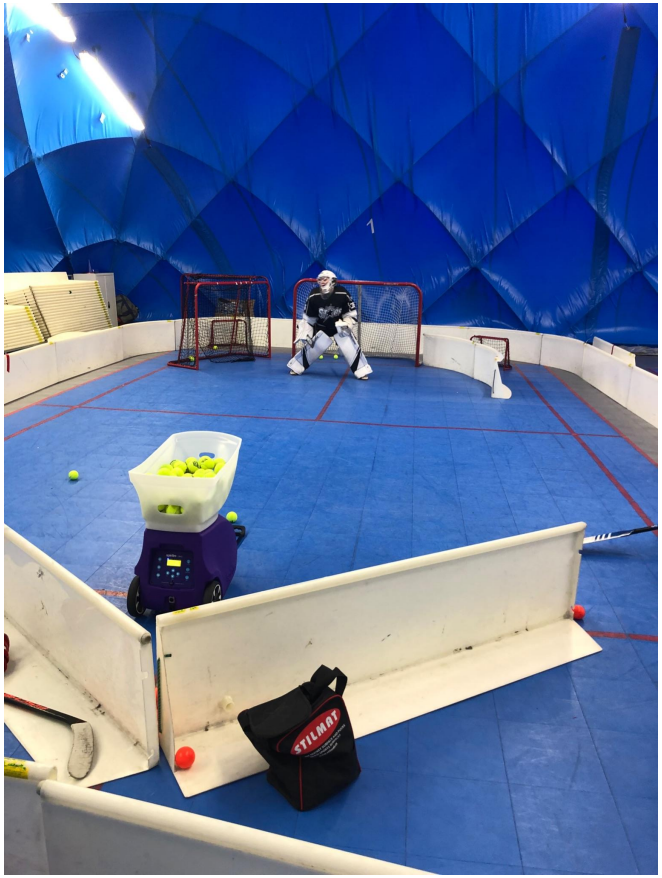
Klíčové body:

- Brankář jako **asistent**
- **Samostatná práce** 10min. na začátku
- 1 branka = **max 3 brankáři** *(vyjímečné situace víc)*
- *“Dělat aspoň něco je vždy lepší než nedělat nic.”*
- **Efektivita** - využít mantinely a další branky (viz dále)

21

40
BAUER




STILMAT

CLIMPROFI s.r.o.

Prostředí formuje

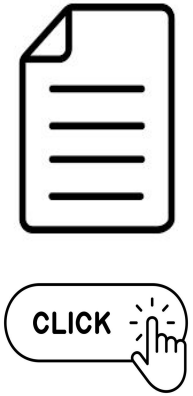
*Co já jako **trenér** / rodič můžu udělat pro svého G?*

Hodně muziky za málo peněz:

- Podložka na cvičení (doma nebo v šatně)
- Baseballová lapačka + tenisák (čas venku)
- Tenisáky - žonglování (obecná koordinace oko ruka)
- Švihadlo (koordinace a timing, obecná příprava)
- Aplikace - SwitchedOn App
- Koncentrační tabulky - ke stažení
- Stolní tenis nebo jiné sporty

SwitchedOn App - Lukáš Novotný

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

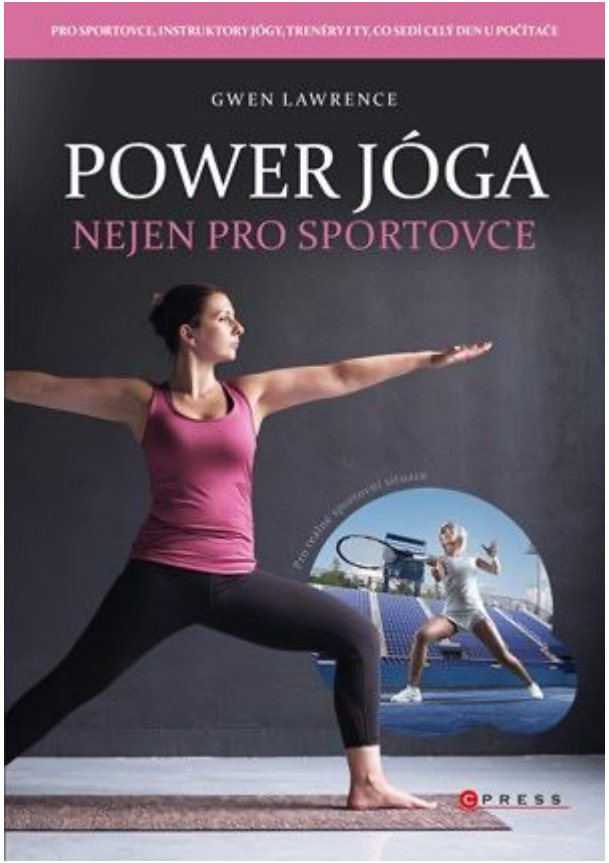
Flexibilita & strečink

Zvětšení rozsahu a kontroly

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

Viděli jste někdy top golmana, že by měl podprůměrnou flexibilitu?

Trénink flexibility není příjemný zážitek a chce čas a úsilí.


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

…a JIN JÓGA

Žába - pokročilá verze (kyčle a třísla)

TOP 10 Cviků

“IDEÁLNÍ” BRANKÁŘ

- Všesportovec a gymnasta
- Pohyblivý brankář - rychlé koordinované nohy
- Aktivní ruce - koordinace oko - ruka
- **Pohyblivý brankář - flexibilita, pružnost**
- “Hráč” - umění improvizace, reakce, čtení hry
- Hůl není jen na ozdobu - aktivní rozehra a chytání
- “Obounohý” - stranová nevyhraněnost
- Mentální silný a odolný, “krátká paměť” :-)
- …další? Jaký je podle vás ideální brankář?

Jaké máte otázky?

.pdf studijní materiály

https://www.cmshb.cz/trenink-brankar

https://youtu.be/liFQYg3saac

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

Grafické značení - F. Allaire

Glossary

	Symbols for Forwards
Offensive player	X
Defensive player	O
Forward motion	→
Backward motion	∼∼∼∼
Motion toward the puck	⇝
Pass	- - - - →
Shot on goal	⟹

Goalie in the basic upright stance

Goalie in the basic crouching stance

Goalie in the basic butterfly stance

Goalie in a blocking stance

Stick motion on the ice, to the right

Stick motion on the ice, to the left