



## Hry na malém prostoru

Hry na malém prostoru jsou vhodné tréninkové prostředky, při kterých se využívá zmenšená hrací plocha, případně menší počet hráčů nebo speciálně upravená pravidla. Jedním z cílů her na malém prostoru je zintenzivnit herní situace a rozvoj dovedností, tedy dosáhnout opakování určité dovednosti nebo situace vícekrát za určitý daný časový úsek, než je tomu např. u klasických cvičení.

### Proč právě hry na malém prostoru?!

V klasických cvičeních, nebo při hře se hráč k míčku dostane jen několikrát a jeho kontakt s míčkem trvá jen několik sekund (jednoduchý příklad pro hru trvající deset minut, kdy dvě pětice hráčů se stihnou vystřídat desetkrát - zde může mít konkrétní hráč míček v držení přibližně jednu minutu). Oproti tomu ve hře na malém prostoru je tento čas mnohem vyšší, a navíc s přidanou hodnotou v podobě zvýšeného počtu střel na bránu, přihrávek, kontaktů s protihráči atd. V tomto bodě lze spatřovat největší přínos her na malém prostoru pro tréninkový proces.

Nepostradatelnou součástí těchto her je i skutečnost, že si hráči užijí více zábavy a zdravého soutěžení mezi sebou. Hry na malém prostoru přispívají také k rychlejšímu vývoji a srovnávání rozdílů mezi hráči stejného celku s rozdílnou výkonností. Lepší hráči jsou schopni se ještě více zlepšovat a nezakrňt, pokud jsou vystaveni soutěživým situacím, a slabší hráči budou do hry zapojeni mnohem více, častěji v kontaktu s míčkem a budou tedy mnohem rychleji zlepšovat své dovednosti.

Častokráte opomíjeným faktem zůstává fakt, že hry na malém prostoru mají velmi pozitivní vliv i na brankáře, neboť přinášejí nové situace a podněty, než na jaké jsou brankáři zvyklí v běžných cvičeních. I brankáři se dostanou k mnohem vyššímu kontaktu s míčkem (větší frekvence střel) a soutěživost, kterou před sebou vidí, je motivuje k intenzivnějším výkonům.

### Hry na malém prostoru podporují:

- **Kreativitu a experimentování.** Klasický formát a rámec cvičení obsahují často už předem daný výsledek, který je možné snadno odhadnout. V zápase se ale hráči potýkají s nepředvídatelnými a neplánovanými situacemi. Hry na malém prostoru napodobují situace, které se dějí v zápase a učí hráče rychle reagovat, učit se ze svých chyb, tvořit hru, a nikoliv jí jen pasivně přihlížet.
- **Kondiční připravenost.** Hry na malém prostoru jsou kondičně velmi náročné, nutí hráče k vyšší aktivitě, nasazení a k tomu, aby proti své konkurenci soutěžili v takové rychlosti jako v zápase. Při správně zvoleném poměru zatížení a odpočinku mohou dobře sloužit jako kondiční cvičení.
- **Rozhodování a hru pod tlakem.** Hokejbal od hráčů vyžaduje, aby dokonale zvládali hru pod tlakem a v obtížných podmínkách. Hráči jsou čím dál silnější, rychlejší a lépe kondičně připraveni, tak se obrazně řečeno **plocha hřiště zmenšuje**. Pokud se hráči naučí hrát pod tlakem na malém prostoru, budou schopni lépe a účelněji realizovat své dovednosti při zápase.

### Jak na organizaci her na malém prostoru?!

### Hry na malém prostoru podporují:

- zmenšení nebo zvětšení prostoru,
- umístění a počet branek,
- změna počtu hráčů,
- omezení hráče na konkrétní místo,
- omezení počtem přihrávek aj.



## Délka zatížení a počet opakování

V hrách na malém prostoru se snažíme napodobit podmínky při zápase, necháváme tedy střídání poměrně krátká, maximálně **30 sekund** (mohou být i kratší např. 10 – 20 sekund). Střídání nejsou delší než typická zápasová střídání (dokonce se doporučuje volit intervaly střídání kratší než-li v utkání, protože většina her na malém prostoru vyžaduje ještě větší úsilí a zapojení, než typické střídání v zápase). S ohledem na vysokou intenzitu provedení, je třeba hru koncipovat tak, aby délka odpočinku umožnila zařadit dostatečný počet opakování. Pokud by např. poměr odpočinku a zatížení byl 1:1 s délkou 20 sekund zátěže o maximální intenzitě, pak nelze očekávat dosažení 6 – 8 opakování při zachování vysoké intenzity provedení.

## Velikost prostoru pro hru

Velikost prostoru je základním parametrem. Zkusme učinit porovnání hokejbalu s fotbalovým prostředím. Pokud necháme hrát děti ve věku 5 – 9 let na nezmenšeném hřišti nebo neuzpůsobíme velikost cvičení či jednotlivých stanovišť v kruhové TJ, pak je to z pohledu vývojové etapy člověka podobné, jako když necháme hrát muže na hokejbalovém hřišti o rozměrech hřiště fotbalového. Je pak otázkou, jak by hráče v mužské kategorii hra v počtu 5 + 1 na tak velkém hřišti bavila a přinášela jim opravdovou radost.

## Počet hráčů pro hru

Počet hráčů je třeba volit jako kompromis mezi dostatečným zapojením hráčů do hry a dostatečným časem pro odpočinek k podání výkonu velmi vysoké intenzity. Opět je možné učinit jednoduché porovnání, které platí, jak pro tréninkový proces, tak utkání minihokejbalu. Např. pokud celek nastoupí do utkání minihokejbalu s deseti a více hráči, je to jako by v mužské kategorii hrál tým celé utkání na čtyři pětičlenné formace. Zkusme si položit otázku kolik času z utkání to pro hráče v minihokejbalu je? Resp. kolik je to kontaktů s míčkem, kolik osobních soubojů hráč asi podstoupí nebo jaká je pravděpodobnost, že vystřelí na branku?

## Coaching a komunikace

Pro trenéry je přirozené kritizovat a hledat nedostatky, ale současně je důležité nechat hráče soustředit se a učit se. Hra na malém prostoru je navržena tak, aby hráče učila kreativitě. Hráči dělají chyby a učí se z nich. Příliš mnoho kritických poznámek a pokynů od trenéra může tento proces učení a vývoj kreativity omezit, či úplně zablokovat. Ptejme se tedy hráčů otevřenými otázkami a při hrách na malém prostoru omezme jejich slovní vedení. Věřte, že hráči to ocení.

## Volná nebo řízená hra!?

Rozhodnutí o volbě organizace hry není pouze otázkou pro hry na malém prostoru, ale hru obecně. Oba přístupy je možné kombinovat v rámci jedné tréninkové jednotky. Volná hra má výhody v podobě emocí hráčů a jejich nadšení ze hry. Řízenou hrou je již sledována konkrétní organizace hry, pravidelnost střídání nebo opravování chyb zejména pohybu a pozici jednotlivých hráčů. Prostředky pro realizaci řízené hry:

- přesně daný časový interval střídání,
- přesně dané herní situace (např. vhazování),
- zastavování hry pro komunikaci s hráči a opravu chyb.

Pro hry na malém prostoru doporučujeme formy řízené hry co nejvíce potlačit vyjma určení délky střídání, tedy intervalů hry a odpočinku.

## Kdy hry do tréninkové jednotky zařadit!?

Zařazení her je možné realizovat, jak do úvodní, tak závěrečné části tréninku. Je-li hra zařazena na začátek tréninku, je třeba zapojit do hry co nejvíce hráčů s minimálním slovním vedením trenéra s velkým akcentem na zahřátí všech přítomných hráčů. V kategoriích U13 a především U11 a U9 se doporučuje tzv. herní koncept tréninkové jednotky, tedy pravidelné prokládání cvičení hrami na malém prostoru případně hrami se zaměřením na pohybovou průpravu.

## Zaměření her na malém prostoru

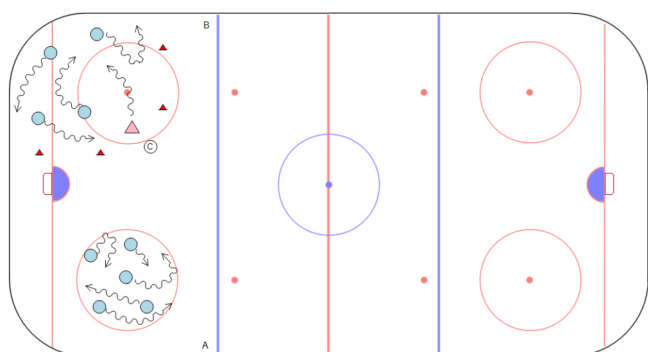
### Na jaké činnosti a situaci je možné koncipovat hry na malém prostoru:

- izolovaný rozvoj herních činností jednotlivce (zejména vedení míčku),
- vedení osobního souboje a řešení situace 1-1 = velmi opomíjená činnost, pro kterou je možné vymyslet a navrhnout velké množství her,
- uvolňování hráče s míčkem, resp. bez míčku (současně obsazování hráče s míčkem a bez míčku),
- rovnovážné herní situace (2-2, 3-3),
- nerovnovážné herní situace (včetně fixních hráčů situovaných na konkrétní místa),
- situace na malém prostoru okolo branky.

Hry na malém prostoru jsou jednoduchou a velmi přínosnou cestou, jak nenásilnou formou vrátit nadšení do tréninku dětí. Kromě nespočtu dalších přínosů her na malém prostoru nelze opomenout vysokou frekvenci prvků transition a akcent rozvoje čtení hry.

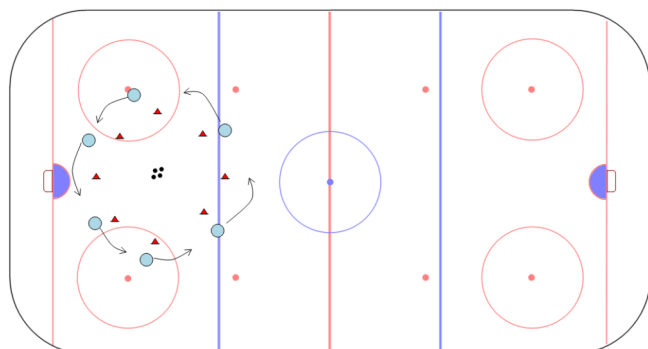
## Cvičení

č.1

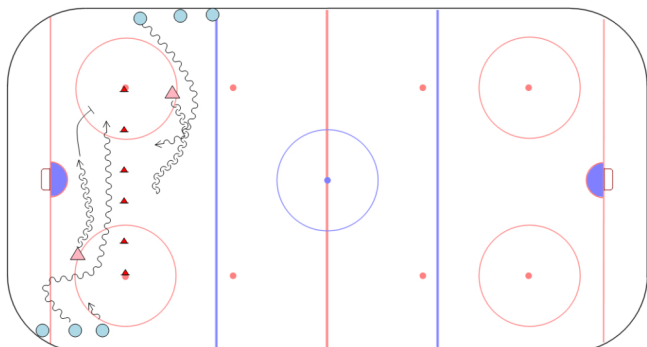


**Hra č.1** - Hráči s míčky běhají ve vymezeném prostoru uvnitř kruhu. Na signál trenéra zrychlí, provedou obrat nebo se snaží vystřelit z kruhu míček soupeře a pokrýt vlastní míček. Variace hry – hra na babu včetně vedení míčku, hra na „mrazíka“ včetně vedení míčku. Zaměření: technika vedení míčku na malém prostoru, běh s hlavou nahoře.

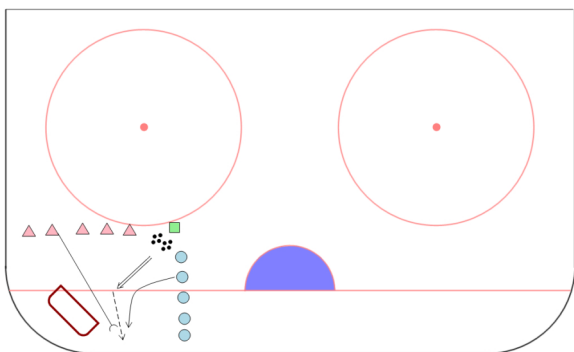
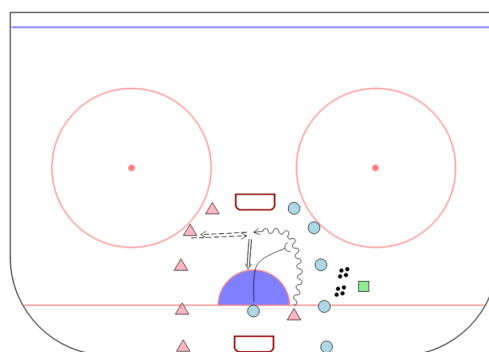
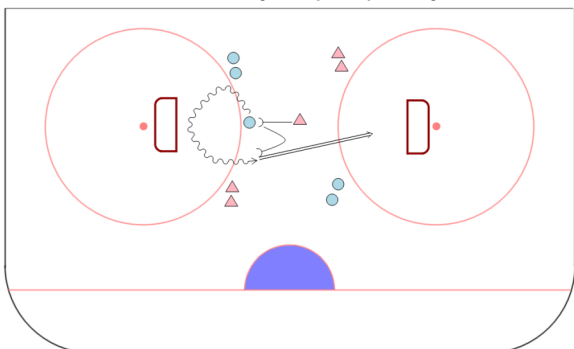
č.2



**Hra č.2** - Hráči běhají dokola kolem kuželů a na signál se snaží získat jeden z míčků ležících uprostřed. Míčků je vždy o jeden méně. Hru doporučujeme koncipovat v rámci 8–10 opakování jako bodovací soutěž. Zaměření – rychlost reakce, akcelerace a odebrání míčku soupeři.

**č.3**


**Hra č.3** – Hráči se snaží proběhnout na zmenšeném prostoru vymezeném územím, na kterém se pohybují 2 bránící hráči bez míčku. Pokud hráč s míčkem ztratí míček stává se z něj bránící hráč a obráceně. Hru doporučujeme koncipovat na malém prostoru o celkové délce 3–5 minut. Vítězí hráči, kteří po uplynutí doby jsou v držení míčku. Zaměření – krytí, resp. odebrání míčku a vedení míčku pod tlakem soupeře.

**Hra č.4 – 1 – 1 a 2 – 2 na malém prostoru**

**Hra č.5 – 1 – 1 na malém prostoru**

**Hra č.6 – 1 – 1 s dvojicí spolupracujících hráčů**

**Hra č.7 – 2 – 2 (zúžený prostor)**
