



ČMSHb

Zátokpova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Hry na malém prostoru

Hry na malém prostoru jsou v zahraniční literatuře označovány jako tzv. „small area games“ a jsou pro své nesporné výhody a přínosy pro rozvoj hráčů ceněným prvkem. Jejich zařazování do tréninkových jednotek je doporučeno napříč věkovými kategoriemi.

Co jsou hry na malém prostoru?

Hry na malém prostoru jsou soutěživé, konkurenční herní cvičení, při kterých se většinou využívá menší počet hráčů, a především zmenšená hrací plocha. Typická hra na malém prostoru je situována do určité předem definované části hrací plochy (útočná třetina, střední třetina, roh hřiště, zúžený prostor okolo hrazení atd.). Oblast používaného hřiště je většinou závislá na dovednostech, které se vyučují, resp. herních činnostech a situacích, které jsou cílem dané hry.

U her na malém prostoru platí speciální pravidla a podmínky, i když v některých hrách se nemusí uplatňovat, jsou to právě uvedená speciální pravidla, která dělají hru svěží a zábavnou pro hráče. Malé hry jsou převážně navrženy tak, aby se soustředily na více dovedností, situací, resp. situační opakování, které v klasických cvičeních není tak časté.

Proč využívat hry na malém prostoru?

Během her na malém prostoru jsou hráči v častějším kontaktu s míčkem kvůli zmenšené hrací ploše, sníženému počtu hráčů a zvláštním podmínkám, které jsou na každou hru kladeny. Lze tedy říci, že hry na malém prostoru:

- **podporují kreativitu a experimentování** - v klasicky používaných cvičeních je většinou předem daný průběh, výsledek nebo zadání cviku, který „zabíjí“ možnost ve hře přemýšlet a rychle se rozhodovat, což je v hokejbalu jeden z nejdůležitějších prvků,
- **vytvářejí konkurenceschopnější prostředí** - hra je zábava a právě hry na malém prostoru nutí hráče pracovat tvrději a rychleji a učí je uspět proti konkurenci, stejně jako v utkání,
- **eliminují potřebu klasických kondičních cvičení** - u běžně používaných cvičení jsou hráči v zatížení buď kratší nebo delší dobu, než je klasické střídání v zápase. Klasické střídání v hokejbalu trvá mezi 30-60 vteřinami, proto bychom měli hráče trénovat v plném nasazení v takovémto časovém úseku, aby byli na intenzitu a parametry daného zatížení připraveni. Hry na malém prostoru mohou věrně simulovat klasické střídání během utkání,
- **udržují více hráčů v pohybu (akci)** - hry jsou konstruovány tak, že díky krátkým a intenzivním střídání je zapojeno oproti klasickým cvičením mnohem více hráčů.

Které další přínosy mají hry na malém prostoru?

Hráči se naučí vynikat ve vypjatých situacích. V dnešním pojetí hokejbalu, kdy hráči jsou stále rychlejší, silnější a mají méně času, resp. prostoru na čtení hry, rozhodování, provedení činností je vhodné, aby se hráči naučili v těchto vypjatých a krizových situacích komplexně rozhodovat. Hry na malém prostoru jsou právě k tomuto účelu velmi vhodné, neboť věrně simulují opravdové utkání, a právě tyto vypjaté situace. Hráči jsou tak schopni lépe provádět herní dovednosti.

Hráči se naučí rozvíjet herní strategie, dělat lepší rozhodnutí a získají větší nadšení pro trénování. Od hráčů nelze vždy očekávat správná rozhodnutí, správný výběr místa během zápasu, pokud na to nejsou pravidelně trénováni. Malá část hráčů má tuto vlastnost vrozenou, ale většina se jí musí naučit a natrénovat. Pokud se hráč během zápasu dostane do situace, kterou již v tréninku několikrát opakovaně zažil, pak bude mít kvalitní předpoklady pro rozhodnutí, jak danou situaci zahrát v utkání. Hry na malém prostoru jsou k uvedenému skvělou příležitostí, jak si dané situace „vrýt pod kůži“ zautomatizovat jejich řešení nebo naopak získat jistotu a odvahu pro jiná kreativní řešení.

Hry na malém prostoru jsou vhodným prostředkem, jak zvýšit radost a zábavu ze hry a současně přivést hráče k ochotě, zájmu na sobě více pracovat a tvrději trénovat.

Hráči všech úrovní schopností se při hrách na malém prostoru zlepšují. V každém týmu jsou hráči různých úrovní dovedností a schopností. Hry na malém prostoru dávají možnost každému hráči se zlepšovat díky rozdělení do stejných výkonnostních skupin nebo naopak vhodným namixováním hráčů.

Pro koho jsou hry na malém prostoru určeny?

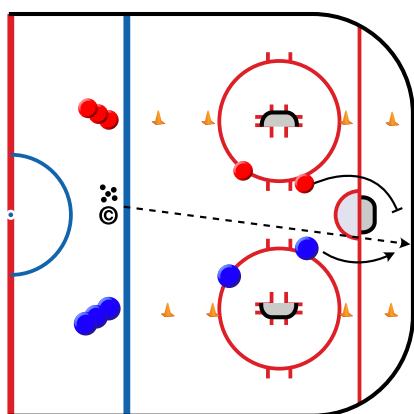
Minipřípravka a přípravka - pro tyto dvě kategorie jsou hry na malém prostoru absolutní základ tréninků a prakticky celý trénink by měl být tvořen hrami na malém prostoru. Hráči se v nich učí všechny potřebné dovednosti a hra je navíc baví, což je u dětí to nejdůležitější.

Mladší žáci - i pro tuto kategorii by měli být hry na malém prostoru samozřejmostí a pravidelnou součástí všech tréninkových jednotek. Vhodné je zejména vysoká frekvence zařazování her na situaci 1-1 s cílem rozvoje technik vedení osobního souboje, jak z pohledu obrany, tak útoku.

Starší žáci - ve starších žácích by hry na malém prostoru stále měli mít důležitou roli v trénincích. Hráči by se měli díky nim zlepšovat ve všech činnostech, a hlavně se rychle rozhodovat a řešit situace pod tlakem. Ve hrách by měl být kladen důraz na vysokou intenzitu a krátké střídání. Vhodné je zejména zařazování her v rovnovážném formátu 2-2 a 3-3 s pravidelnou obměnou prostoru, početní struktury a struktury složení hráčů.

Dorost a junioři - u těchto dvou kategorií nejsou rozhodně hry na malém prostoru zbytečností nebo lehkovážným přístupem trenéra. Hráče i v tomto věku hry baví a většinou je hrají ve velmi vysoké intenzitě, na kterou musí být kladen důraz z pohledu délky zapojení a odpočinku hráčů. Hry je výhodné uzpůsobit a co nejvíce přiblížit reálnému střídání v zápase. Střídání by mělo být tedy krátké a v co největším tempu. Hráči se pak rapidně zlepšují v rychlém rozhodování a řešení situací pod velkým tlakem soupeře.

Příklady her na malém prostoru:

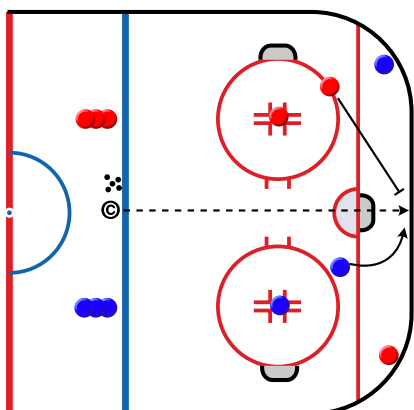


2-2

Doporučeno pro věkové kategorie:
U9, U11, U13, U15, dorost a junioři

8 – 10 minut,
délka střídání: 25 - 40 vteřin (dle věkové kategorie)

Klasická hra 2-2 na velmi malém prostoru. Branka platí po aspoň jedné nahrávce (pravidla se možné dále korigovat a uzpůsobovat).

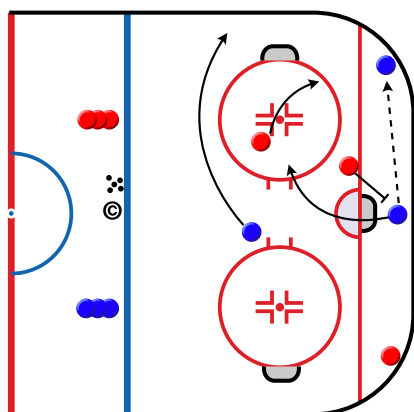


3-3 „safe zone“

Doporučeno pro věkové kategorie:
U13, U15, dorost a junioři

8 - 12 minut,
délka střídání: 30 – 40 vteřin (dle věkové kategorie)

Hra 3-3 s doplněním hráče postaveným v rohu hřiště, kde je jeho tzv. „ochranná zóna“, kde nemůže být napadán a přihrávkou může podpořit útok svého týmu.

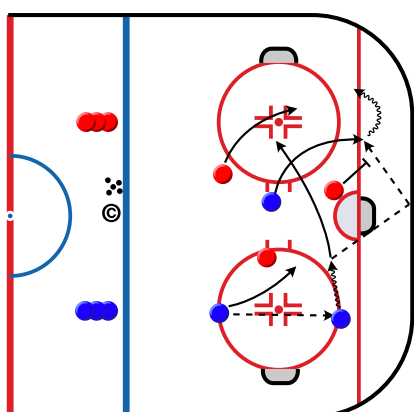


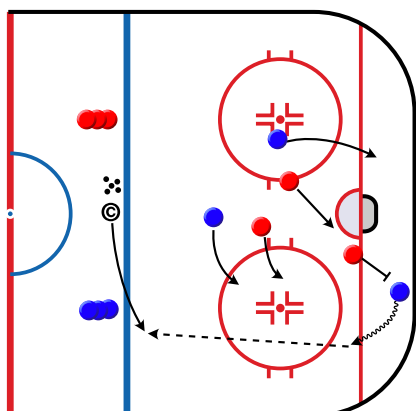
3-3

Doporučeno pro věkové kategorie:
U11, U13, U15, dorost a junioři

8 – 12 minut,
délka střídání: 30 – 45 vteřin

Klasická hra 3-3 v pásnu. Branka opět platí po nahrávce od spoluhráče. V kategoriích U11 a U13 doporučujeme zmenšit prostor pro hru.



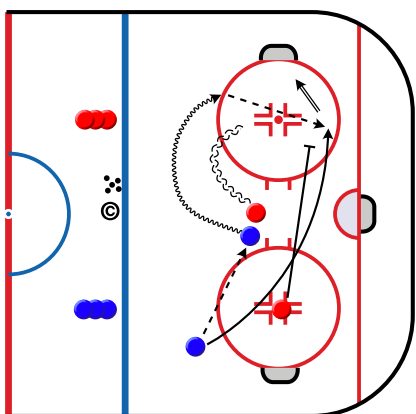


3-3 „transition“

Doporučeno pro věkové kategorie:
U9, U11, U13, U15, dorost a junioři

8 – 10 minut,
délka střídání: 25 – 40 vteřin

Hra 3-3 v pásnu na jednu branku. Vždy útočí jeden tým. Jakmile bránící tým získá míček, musí jej nahrát na modrou čáru trenérovi a tím se stává útočícím týmem. Doporučujeme měnit pozici trenéra a vést tak hráče k reagování na jeho pohyb. V kategoriích U11 a U13 doporučujeme zmenšit prostor pro hru.

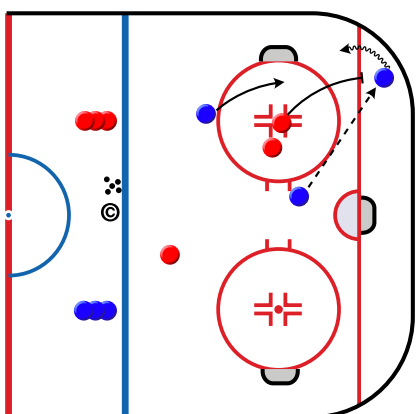


2-2 s dvěma přihrávkami

Doporučeno pro věkové kategorie:
U13, U15, dorost a junioři

8 – 10 minut,
délka střídání: 30 – 45 vteřin (korigovat dle věkové kategorie)

Hra 2-2. Hráči si před střelou musí minimálně 2x nahrát. Jakmile se míčku dotkne brankář nebo druhý tým, musí opět přijít aspoň dvě přihrávky před zakončením.



3-2

Doporučeno pro věkové kategorie:
U13, U15, dorost a junioři

8 – 10 minut,
délka střídání: 25 – 40 vteřin

Hra 3-3 ovšem s podmínkou, že jeden hráč je vždy útočící a musí zůstat na pomyslné útočné polovině. Takže v útoku vždy vzniká situace přečíslení 3-2. Útočící hráč je vždy určen před startem hry.

Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Jakuba Kotka.

Korekce, úpravy a doplnění textu: Martin Komárek