



ČMSHb

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Základy práce s mládeží v hokejbale

Základní principy práce s mládeží jsou:

- Učit děti a mladé hráče hrát hokejbal tím, že jej budou hrát v podmínkách a v prostředí, které odpovídají jejich postupně se měnícím tělesným a psychickým možnostem.
- Věkovým zvláštnostem musí být uzpůsobena hrací plocha, a především pedagogické vedení dětí.
- Koučováním rozumíme takový způsob vedení mladých hráčů, který vždy pomáhá odkrývat jejich potenciál pro budoucnost.
- Úměrným počtem hráčů na malém hřišti dosáhnout co největšího zapojení všech hráčů do hry se zaměřením na individuální dovednosti, skupinový herní prožitek a pozitivní emoce.
- Z hlediska specifických dovedností jde o orientaci na malém prostoru, rychlost rozhodování a řešení herních situací, vždy ve spojitosti s technikou hole.
- Podílet se na světovém trendu převedení pozornosti hráčů, trenérů, rodičů a dalších diváků od zaměření na úspěch a počítání bodů k důležitějšímu cílení na výchovu a herní výkon.
- Celým systémem nabídnout lepší možnost získávat herní zkušenosti a zejména prožitky ze hry, které jsou motivací mladých hráčů k hraní hokejbalu.
- Uvedená struktura přístupu k hokejbalu lépe odpovídá požadavkům na úspěch hráčů v dospělosti, což znamená i úspěch v mužském hokejbale a v mezinárodním srovnání.

Důležitější zásady vedení dětí ve hře:

- Hokejbal mládeže není hokejbalem dospělých. Mladí hráči jsou důležitější než hra sama.
- Zaměřme pozornost v první řadě na to, jak hráči hrají, co se jim daří a co nikoli.
- Povzbuzujeme, chvalme, vysvětlujeme, opravujeme, radujeme se, ale kontrolujeme se a nevylévejme si zlost.
- Stanovme si zásady koučování pro sebe (trenéři) a stanovme je také pro rodiče, v duchu hesla: „Rodiče fandí, ale nekoučují!“. Tyto zásady náležitě vysvětlujeme a dodržujeme, neboť rodiče, trenéři, rozhodčí, ale i další dospělí na výchově dětí spolupracují.
- Naučme děti hrát na více místech a na různých postech. Naučíme je tím i základům herní všestrannosti a rozvineme jejich tvořivé herní myšlení, což jsou základy úspěchu v dorosteneckém a mužském hokejbale.



ČMSHB

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

U9 (5 - 9 let)

Charakteristika:

trénink na hokejbalovém hřišti, v tělocvičně i v dalších prostorách, musí dětem poskytovat především zábavu a radost z pohybu

důraz je kladen na jednoduchost a opakovatelnost cvičení

cílem je tvorba pozitivního prostředí, jak na tréninku, tak i v utkání

učení nových dovedností je realizováno především formou hry

utkáni a hra nejsou pro děti za odměnu, ale jsou jeho nedílnou součástí

Cíl:

všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti a vzory (běh, skok, hod, chytání, lezení)

respektování senzitivních období a vývoje organismu

neustále rozšiřovat pohybový fond (základ/základnu) ve všeobecné přípravě

důraz na rychlostní a koordinační schopnosti

nácvik základních herních činností jednotlivce (HČJ) - vedení míčku (na místě a v pohybu) případně zpracování míčku

střelba (začínat střelbou švihem z místa, později zařazovat střelbu z pohybu)

Forma:

pohybové hry zaměřené na zdokonalování herních činností jednotlivce

pohybové hry zaměřené na rozvoj pohybových schopností (zejména rychlostních, koordinačních)

pravidelné zařazování situace 1–1 (hry na malém nebo omezeném prostoru)

hry na malém prostoru, resp. volná hra – vždy s vyrovnaným počtem hráčů 2–2, 3–3

Doporučení:

2 tréninky týdně (ideálně kombinace více sportů)

skupinová, stanovištní forma tréninku (rozdělení podle úrovně dovedností, momentální výkonnosti) – doporučujeme

jedno stanoviště zaměřené na všestranný rozvoj (bez hole)

při nácviku velká četnost opakování trénované dovednosti

zaměření na provedení všech herních činností jednotlivce

pravidelné a systematické střídání hráčů mezi posty

Senzitivní období:

základní koordinace pohybů

kombinace pohybů

rovnováha

frekvence pohybů (rychlostní schopnosti)

síla (dynamicky – hody tenisákem, nízké po/skoky)



U11 (10 – 11 let)

Charakteristika:

kategorie nejvhodnější pro nácvik nových herních činností a označována jako "zlatý věk motoriky"
tvorba trvalého vztahu k systematickému tréninku
osvojení si co největší množství nových pohybových dovedností a činností
vést hráče k zábavě z učení nových dovedností s návazností na hru

Cíl:

nácvik základních herních činností jednotlivce (HČJ) - vedení míčku, uvolňování se s míčkem, přihrávání a zpracování míčku, střelba
všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti se současným respektováním senzitivních období neustále rozšiřovat pohybový fond (základ) ve všeobecné přípravě – důraz na rychlostní a koordinační schopnosti
herní činnosti jednotlivce: vedení míčku (tlačení, míchání, tažení – forehand/backhand), přihrávání a zpracování míčku v pohybu (dlouhým a krátkým tahem), uvolňování se s míčkem, uvolňování se bez míčku (změnou směru nebo rychlosti), střelba z pohybu (dlouhým tahem) - forehand a backhand

Forma:

přípravné cvičení pohybové hry zaměřené na zdokonalování herních činností jednotlivce pohybové hry zaměřené na rozvoj pohybových schopností (rychlostních, koordinačních atd.) - honičky, chytačky atd. hry, resp. volná hra (hry na malém prostoru) - vyrovnaný počet hráčů 1–1 až 3–3

Doporučení:

2-3 tréninky týdně (doporučuje se zařazovat 1x týdně pohybovou přípravu)
preferovat skupinovou formu tréninku (rozdělení podle úrovně výkonnosti)
ve fázi nácviku upřednostňovat proudovou formu cvičení
velká četnost opakování trénované dovednosti
soutěživá forma cvičení (trénink = zábava = emoce)
precizní provedení všech herních dovedností (neustálá korekce techniky pohybu)

Senzitivní období:

komplikovaná motorika a rovnováha
pohyblivost, přesnost pohybů, rozvoj rychlosti reakce
síla obecně – úpoly (přetlačování, přetahování, souboje apod.)
síla horní poloviny těla – dynamicky (různé odhody lehkým medicinbalem 2-3 kg)
síla dolní poloviny těla – dynamicky (švihadlo – nácvik, nízké přeskoky, poskoky, výskoky) a výuka provedení základních silových cviků s vlastní vahou (dřep, rozdělený dřep, výpad)



U13 (12 - 13 let)

Charakteristika:

Základním charakteristickým rysem této věkové kategorie je ukončení rozšiřování nácviku základních hokejbalových dovedností (herních činností jednotlivce). V tréninku dochází k přechodu od nácviku herních činností k jejich zdokonalování při vzájemné součinnosti hráčů (herní kombinace).

Cíl:

Všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti se současným respektováním senzitivních období vývoje organismu se zaměřením na potřeby hokejbalu. V přípravě na hřišti zvládnout techniku všech herních činností jednotlivce. Využívat herní činnosti v součinnosti hráčů (v herních kombinacích) a učit hráče řešit herní situace ve dvojici a trojici (v obraně i útoku).

Obsah:

HČJ útočné (nad rámec mladších kategorií): vedení míčku na malém prostoru, přihrávání o mantinel, dorážení míčku a clonění brankaři

HČJ obranné (nad rámec mladších kategorií): obsazování soupeře s míčkem včetně odebírání míčku holí (vypíchnutím, nadzvednutím aj.), blokování hráče tělem (v souhlasném, v bočním směru a v protisměru), obsazování soupeře bez míčku - volné a těsně bránění

Útočné herní kombinace: přihráj a běž, křížení

Obranné herní kombinace: přebírání, zdvojování

Doporučení:

2-3 tréninky týdně

před každým tréninkem provádět dynamickou rozcvičku a po tréninku kompenzační cvičení (např. strečink)

využívat skupinovou i kolektivní formu tréninku – cílem velký počet opakování při osvojování HČJ

interval zatížení a odpočinku průběžně – maximálně 1:4 (5) = precizní provedení všech herních dovedností (neustálá korekce techniky pohybu)

přípravné cvičení (včetně pohybových her), herní cvičení, přípravné hry / hra (volná, řízená)

Senzitivní období:

pohyblivost, komplikovaná motorika, přesnost pohybů

rozvoj rychlosti reakce

základní silový rozvoj dynamické síly (viz. předešlé období, ale náročnější provedení – těžší medicinbaly, vyšší překážky (o 15 cm), švihadlo – větší objem), základní silový trénink s vahou vlastního těla (osvojení technik provedení)



U15 (14 - 15 let)

Charakteristika:

Hráči v této věkové kategorii by měli mít na konci technicky správně zvládnuté všechny herní činnosti jednotlivce s tím, že je dokáží využívat ve všech herních kombinacích v tréninku a v zápase. Současně by měli mít základní představu o organizaci hry celku v útoku a v obraně.

Cíl:

V přípravě na hřišti zvládnout techniku všech herních činností jednotlivce a herních kombinací. Zdokonalovat součinnost hráčů a učit je řešit herní situace ve dvojici a trojici (v obraně i útoku). Rozvíjet přátelskou atmosféru v celku a vést hráče k vyšším morálním a etickým hodnotám v duchu fair-play.

Obsah:

HČJ útočné (nad rámec mladších kategorií): vedení míčku = všechny techniky (na malém prostoru), přihrávání (vzduchem, nohou, kolmá – průniková a časovaná přihrávka), zpracování míčku (rukou a nohou), uvolňování se s míčkem (protisměrná klička atd.), tečování míčku

HČJ obranné (nad rámec mladších kategorií): odebírání míčku holí a tělem (ramenem a pánví), blokování střel (hokejkou, ve stoje, v pokleku), doběhnutí hráče s míčkem i bez míčku – backchecking, napadání s míčkem i bez míčku – forechecking

Útočné herní kombinace: clonění, zpětná přihrávka a přenechání míčku

Obranné herní kombinace: zajišťování, odstupování

Kondiční příprava: důraz klademe na zlepšení silové koordinace – správné zapojení svalů, rychlost a explozivní sílu horních a dolních končetin, speciální běžecké cvičení, cvičení zaměřené na zdokonalování herních činností jednotlivce realizujeme v maximální intenzitě pohybu – zlepšení specifické vytrvalosti (opakovat maximální výkonu bez znatelného zpomalení)

Doporučení:

3 tréninky týdně

využívat individuální, skupinovou i kolektivní formu tréninku

využívat dělený trénink – obránci, útočníci a brankáři (20 minut na začátku tréninku 1-2x týdně)

precizní provedení všech herních dovedností (neustálá korekce techniky pohybu)

Senzitivní období:

rozvoj dynamické síly

rozvoj techniky silových cviků a zapojení svalových skupin – efektivita a koordinace

vytrvalost – střednědobá, krátkodobá a rychlostní



Dorost a Junioři (16 – 20 let)

Charakteristika: Hráči v těchto věkových kategoriích by měli mít technicky správně zvládnuté všechny herní činnosti jednotlivce, včetně jejich využívání ve všech herních kombinacích a základech organizace hry celku v útoku i v obraně.

Cíl:

V přípravě na hřišti klademe důraz na technickou a taktickou stránku všech herních činností jednotlivce a herních kombinací v maximální intenzitě pohybu (kondiční aspekt) případně s rostoucím odporem nebo časovým, prostorovým tlakem. Formou přípravných her a herních cvičení zdokonalovat herní skupinové činnosti při řešení herních situací (dvojice a trojice, jak v obraně, tak v útoku). Rozvíjet přátelskou atmosféru v družstvu.

Obsah:

HČJ útočné a obranné (nad rámec mladších kategorií): zdokonalování všech HČJ

Útočné a obranné herní kombinace (nad rámec mladších kategorií): zdokonalování všech herních kombinací

Základy organizace hry a herních systémů a řešení situací v početní výhodě, resp. nevýhodě

Skupinový trénink útočníků, obránců a brankářů:

Obránci – součinnost v OP, SP a ÚP, rozehrávka, střelba od modré čáry, hra 1-1 v prostoru před brankou, pinčink

Útočníci – součinnost ve SP a ÚP, střelba pod tlakem, ve finální fázi zakončení tlak směrem do branky, důraz v prostoru před bránou soupeře, hra 1-1 na zúženém prostoru

Brankáři – 15 až 20 minut specializovaná jednotka před TJ nebo v úvodní části tréninku (ideálně 2x týdně), základní zákroky – ladění techniky, poziční hra – pohyb, krytí tyčky a hra za brankou, hra holí, chytání při zakrytém výhledu

Kondiční příprava:

silový trénink zaměřený na techniku těžších cviků, hlavní cíl: nabrání svalové hmoty (hypertrofie) – pozitivní hormonální nastavení pro nabrání svalové hmoty
důraz klademe na maximální rychlost a změny směru, resp. explozivní sílu horních a dolních končetin (doporučujeme plyometrické metody – trénink svalového přepětí)

Doporučení:

3-4 tréninky týdně

využívat videoanalýzu – rozbor hry celku

využívat dělený trénink – obránci, útočníci a brankáři

interval zatížení a odpočinku korigovat na maximálně 1:5 – cílem je maximální intenzita pohybu

Senzitivní období:

nárůst svalové hmoty a maximální síly

rozvoj rychlosti lokomoce a změny směru



Tréninkové ukazatele v praxi

Fakta, čísla a ukazatele vztahující se s TJ o délce 60 minut:

- Každý hráč by měl mít míček na hokejce minimálně po dobu 10 – 15 minut.
- Každý hráč by měl minimálně 30x vystřelit na branku.
- Hráči by neměli strávit u trenérské tabule více jak 5 minut.
- Je-li na hřišti 10 hráčů, v akci/pohybu udržujeme vždy minimálně 4 – 5 hráčů.
- Je-li na hřišti 15 hráčů, v akci/pohybu udržujeme vždy minimálně 9 – 10 hráčů.
- Je-li na hřišti 20 hráčů, v akci/pohybu udržujeme vždy minimálně 14 – 15 hráčů – u kategorií U13 a níže formou kruhové TJ na stanovištích.
- Počet různých cvičení, her a aktivit se pohybuje v rozmezí 3 – 5.

Nezapomínejte na důležité body:

Učí-li se hráči novou dovednost – je třeba velkého počtu opakování a nízké intenzity (např. menší rychlost, nižší tlak soupeře).

Učí-li se hráči novou dovednost – pak je třeba nácvik nové dovednosti provádět vždy izolovaně = např. jak provádět kličku na dlouhou ruku – pak v začátcích není využíváno cvičení, kdy po provedení dlouhé kličky následuje střelba. Cvičení je tedy zaměřeno na jednu dovednost, až v případě, kdy hráči mají ukotven dovednostní nebo technický základ dovednosti je možné ji zařazovat do komplexnějších cvičení obsahujících více prvků.

V nácviku tedy platí jednoduchá souslednost:

- ukázka techniky a přesného způsobu provedení,
- izolovaný nácvik dovednosti (jedna dovednost, prvek),
- statické provedení (ve stoje), v případě techniky prováděné v pohybu začínáme s nízkou intenzitou (pomaleji = nízká rychlost),
- postupně s osvojením dovednosti zvyšujeme náročnost zvyšování rychlosti pohybů,
- vedeme hráče k provedení s „hlavou nahoře“, v situacích s odporem soupeře, resp. přenosu (transferu) prvku do utkání.

Budujeme-li u hráčů kreativitu (podmínkou zvládnuté HČJ) – je třeba **zvyšovat intenzitu** provedení/tlaku soupeře – **klesá nám počet opakování.**