

Metodicko-organizační formy

Každý hokejový trénink je z metodického hlediska organizován určitou formou. Při přípravě tréninku trenér musí vždy respektovat věkovou kategorii, počet hráčů, jejich zdravotní stav, stav trénovanosti, herní a tréninkové vytížení a cíle, které trenér v tréninkovém procesu sleduje.

V tréninku se v různém rozsahu používají následující metodicko-organizační formy:

- Pohybové hry
- Průpravná cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry

1. Pohybová hra:

Pro pohybovou hru je příznačná tvořivost a činorodost, která je doprovázena emotivitou, prožitkem a radostí z pohybu a hraní. Jsou to jednoduché a krátké hry s jasnými jednoduchými pravidly. Hry, které mají účelný a uzavřený děj.

Použití: Návuk herních činností jednotlivce, rozvoj pohybových schopností, sportovních dovedností. Rozehřátí, upevnování naučeného v plynulé hře, kreativita v uplatnění hčj, rozbití stereotypu tréninku ...

Věk: Především pro mládež do 12 let. Na začátku sportování dětí (mini U6, benjamíni U8) jsou dominantní a na konci tohoto období (mladší žactvo U12), jsou doplňující. Nicméně sportovním životem mohou být prolunty v různých podobách stále.

Klíčové: pokud lze naučit jednotlivé pohybové vzorce a základní herní činnosti jednotlivce ve věku do 12 let pomocí pohybové hry, tak je zásadní pohybové hry využívat. Pro zpřesnění pohybu či herní činnosti slouží průpravná cvičení. Pohybová hra je ve věku do 10 (12) let jedním ze základů tréninku.

Například:

Herní činnosti jednotlivce – **Rybičky, rybičky, Na myslivce a zajíce, Autíčka, Opičí honička s hokejkou, Kuba řekl ...**

Pohybové schopnosti – **Seber triko Matěji, Červení a bílí, Indiánská honička, Přetahy, Výměna stanoviště ...**

Sportovní dovednosti – **Míčová bitva, Opičí honička, Cukr káva, různé druhy vybíjených, Předstihovačky ...**

Zahřátí, rozbití stereotypu – **Krabí honička, Čertovská honička, Molekuly, Sanitka, Laponská vybíjená, Honička v řetězi ...**



2. Průpravná cvičení

Cvičení bez nepřítomnosti soupeře. U malých dětí pro zvládnutí prvních kroků techniky, u starších pro zapracování v první části tréninku.

2.A Průpravná cvičení I. typ *aneb učím se techniku nebo ji opakuji*

Bez nepřítomnosti soupeře, nic se nemění, vše je stejné ... kužel, klička, střela.

Použití: Učení především nových herních činností jednotlivce a částečně jejich upevňování.

Věk: Především mládež do 12 (14) let.

Klíčové: Po prvotním zvládnutí dané herní činnosti je důležité její následná aplikace v průpravném cvičení II. typu nebo v pohybové hře. Snaha o ideální pohyb podle šablony by měla být upozaděna na hledání vlastního pohybu v rámci reálné situace.

Například:

Driblink na místě (U6)

Přihrávka smýkaným úderem (U10)

2.B Průpravná cvičení II. typ *aneb opakuji techniku nebo ji zdokonaluji*

Bez nepřítomnosti soupeře, mění se náhodně podmínky (méně času, prostoru, překážky)

Použití: Upevňování, zdokonalování naučených hčj.

Věk: U mládeže ve věku U8-U14 slouží především k upevňování, u kategorií U14 a výše k zapracování v první fázi tréninku.

Například:

Driblink na místě (U6). Na čas. Omezení prostorem – pod mostem (spoluhráčovo nohy tvoří most). Jiné polohy při driblinku (pérování v kolenou, v kleče, v sedě ...)

Přihrávka smýkaným úderem (U10). Na čas. Omezení prostorem ve směru odehrání smýkaného úderu. Omezení prostorem ve směru vertikálním. Přidání přeskočení překážky před příjmem míčku a odehrání smýkaného úderu.

3. Herní cvičení

Cvičení s přítomností soupeře. Cvičení má vždy začátek a konec.

3.A Herní cvičení I. typ *aneb učím se útočnou kombinaci či defenzivní součinnost*

Určen průběh situace, soupeřova činnost je přesně určena.

Použití: učení řešení především nových herních situací a částečně jejich upevňování





Věk: U mládež ve věku U10-16 při učení základních herních situací a jejich upevnění, u kategorií U16 a výše při učení nových herních situací.

Například:

Situace 3:1, soupeř je: a. čelně, b. zleva, c. zprava, d. za protihráči. Cvičení předchází ukázka, jak situaci obecně řešit. Útočící hráči ví, který hráč brání, protože to trenér určuje pro všechny viditelně.

3.B Herní cvičení II. typ aneb zdokonalují útočnou kombinaci či defenzivní součinnost
Soupeřova činnost i situace se náhodně mění (prostor, čas, soupeř)

Použití: Upevňování a zdokonalování řešení herních situací.

Věk: Od mládeže ve věku U12 výše, volba cvičení podle náročnosti vhodné pro danou kategorii.

Například:

Situace 3:1, soupeř je: a. čelně, b. zleva, c. zprava, d. za protihráči. Útočící hráči netuší, který hráč brání. Trenér signalizuje bránícím hráčům, který z nich má vběhnout do prostoru bránit tak, aby to útočící neviděli. Postupně se dá přejít do situace 3:2 i 3:3.

4. Průpravné hry aneb pravidla hry mě učí herní principy

Blízké hry, menší formy, hráči v nich řeší obranné i útočné činnosti, nepřerušovaný děj.

Použití: Hravou formou a dle specifických pravidel učí hráče to, co si upevnili v herních cvičeních.

Věk: Od mládeže ve věku U8 výše, volba her podle náročnosti vhodné pro danou kategorii.

Klíčové:

Požadované herní situace lze zakomponovat do mnoha her, kde si hráč upevňuje získané varianty řešení. U hráčů a hráček do 10 (12) let především z průpravných cvičení, kdy převažuje vyrovnávání se s technikou a spolupráce se 1-2 nejbližšími spoluhráči. U hráčů a hráček starších hlavně z herních cvičení, kde hráč jedná především ve spolupráci a sám přichází na další jemnosti řešení. Nesmírně důležitý je včasný okamžik opuštění návčiku prostřednictvím průpravných a herních cvičení a jejich převedení do reálného herního života – průpravných her.

Například:

Hra 3:3 na čtyři branky

Hra 4:4 na prostoru zúžené ¼

Průpravná hra 5:5 s baseline

Všichni za půlící čarou

Zdroje: publi.cz, trenink.com, Sportovní trénink (Josef Dovalil, Tomáš Perič)

