

Sportovní příprava dětí, trenérské zásady, příprava tréninkových jednotek

Dítě není malý dospělý!

Dětství

- období růstu, vývoje a pohybového rozvoje
- jiná stavba těla, psychika, vnímání, sociální vztahy než dospělí

Věková období

(odlišná z hlediska tělesného, psychického, motorického aj. vývoje)

- **mladší školní věk** (6-10 let) – kategorie přípravka, elévové
- **starší školní věk** (11-15 let) – kategorie mladší a starší žáci

Každý člověk je jedinečný, věk je spíše orientační. Navíc kalendářní věk dítěte často neodpovídá biologickému rozvoji – tzv. biologická akcelerace či retardace.

Utvářejme týmy podle věku biologického, nikoliv kalendářního.

Mladší školní věk

- Období vstupu do školy, zpomalení růstu
- Všeobecně šťastné období, dobrá „ovladatelnost“

6 až 8 let – Přípravka

- **pohybový „luxus“**
 - nestálost, živost, přirozená potřeba pohybu

8 až 10 let – Elévové

- **"zlatý věk motoriky"**
 - nejsnadnější učení pohybovým dovednostem

- Tělavost pozornosti (dětský svět radosti a her)
- Reálné nazírání - učení se nápodobou (přesné ukázky, video)
- Motivovat, projevit zájem o svěřence, „rozdat“ se dětem
- Důležitý je osobní příklad - životospráva, denní řád

Starší školní věk

- Období nerovnoměrného bouřlivého tělesného vývoje i psychiky
- Přejít od dětství k dospělosti, sebeuvědomování

10 až 12 let – mladší žáci

- předpubertální etapa
- - je možné ještě snadné učení (doznívání zlatého věku motoriky)

Cíle v přípravě dětí

- Dětská příprava má diametrálně odlišné cíle a úkoly od tréninku dospělých, není to dávkování zatížení!

Hlavní úkoly sportovní přípravy dětí:

- Vytvoření **vztahu ke sportu**
 - radost, prožitek, emocionalita, spontánnost
- **Učení se základům sportu**
 - vytvoření předpokladů pro pozdější výkony
- Nepoškodit děti
 - - **zdravý fyzický i psychický rozvoj**

Etapy sportovní přípravy

1. Etapa sportovní přípravy

Etapa seznámení se sportem (sportovní předpřípravy)

- Přiměřenost, systematicčnost
- Trénink zaměřen na zvládnutí co největšího množství pohybů, základů techniky a na všestrannost

Obecná všestrannost = veškeré pohybové činnosti

(atletika, plavání, lyžování, bruslení, gymnastika, házení a chytání míče, jízda na kole...)

Specializovaná všestrannost pro florbal = kolektivní hry s podobným herním dějem (fotbal, frisbee, házená...)

Speciální všestrannost pro florbal - hráč by měl umět hrát na všech postech, umět kličku na obě strany...

Hry v tréninku dětí

- Jednoznačně nejdůležitější v tomto období!
- Hry jsou součástí tréninkového procesu jako kterékoliv jiné cvičení.
- Při soutěžení jsou hráči koncentrovanější, zvyšuje se jejich zájem, aktivita a často i rychlost provedení herních prvků.
- Hra účastníky baví, podněcuje v nich kreativitu, herní myšlení a přitom může mít veliký význam (zdravotní, obratnostní, kondiční, rozvoj rychlosti reakce, herního myšlení)
- Efektivita = minihry na malém prostoru
- Rozložme herní čas na kratší úseky

Tabulka závislosti metodicko-organizačních forem (v %) na věku dle Navary:

Hry s upravenými pravidly

Základní faktory:

- počet hráčů v družstvu
- velikost hřiště
- počet a velikost branek
- počet míčků
- úprava pravidel

Volit hru záměrně s návazností na obsah TJ.

- příklad – Přihrávky:

- úprava počtu hráčů

méně hráčů = více přihrávek

- úprava pravidel

hra na jeden dotyk; střílet se smí až po pěti přihrávkách, až po 3 nahrávkách smí družstvo překročit půlící čáru apod.

Působení modifikovaných her

Změny podmínek	Působení průpravných her
Zmenšení hřiště při stejném počtu hráčů Zvětšení počtu hráčů při stejně velkém hřišti	Hra pod větším časoprostorovým tlakem Více kontaktů s míčem Více osobních soubojů Větší nároky na orientaci v prostoru Větší nároky na předvídání a čtení hry Vyšší tempo hry Důraz na přesnou kombinaci Maximální využívání prostoru hřiště Vyšší aktivita hráčů
Zvětšení hřiště při stejném počtu hráčů Zmenšení počtu hráčů při stejně velkém hřišti	Větší překonaná vzdálenost Menší časoprostorový tlak Méně kontaktů s míčem Méně osobních soubojů
Zvětšení počtu branek	Častější změna těžiště hry Rozvoj orientace v prostoru Rozvoj periferního vidění Prostorové bránění Manipulace s prostorem
Zmenšení velikosti branek	Větší nároky na koncentraci Vyšší nároky na techniku

Pokyny pro pořadatele při pořádání turnajů systémem 3+1 a 3+0

Systém soutěže : 3+1 a 3+0 je vhodný při minimálním počtu **8** přihlášených družstevch

Rozměry hřiště : minimální rozměry 18 m x 10 m, maximální 20 m x 10 m

Vyznačení hřiště : viz obrázek; není nutné vyznačovat velké brankoviště a středovou čáru

Systém hry : týmy hrají 1 zápas na 2 hřištích zároveň, měření času se provádí centrálně pro oba týmy, branky se sčítají a zaznamenávají do jednoho ZOU, na každé části je 1 rozhodčí

Hrací čas : 10 min super hrubý čas (čas se nezastavuje ani při vstřelení gólu nebo vyloučení); minimální čas na jedno utkání je 20 minut

Počet hráčů : minimální počet hráčů jednoho družstva je **7** (to znamená, že družstvo bude hrát bez střídání)

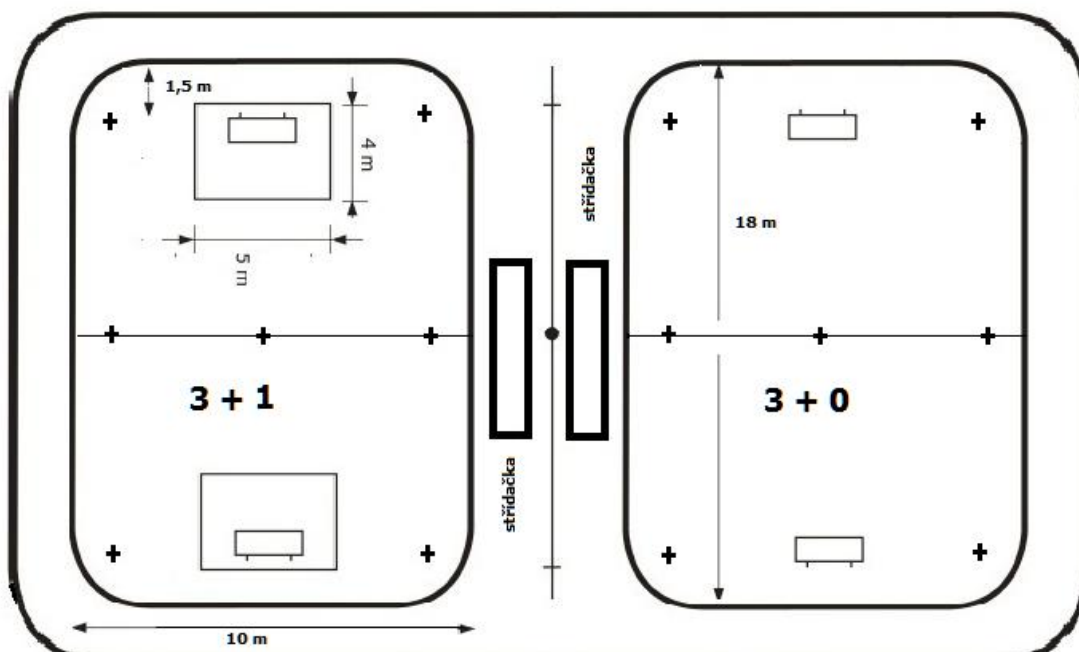
Individuální statistiky : během turnaje **nebudou** zapisovány individuální statistiky **do Zápisu o utkání**

Tresty: za přestupek uvedený v Pravidlech florbalu pod bodem 605, bude hráč vyloučen na **1 minutu**; samostatný nájezd provést střelou z poloviny hřiště do prázdné branky

Zápisy o utkání : vedoucí družstva vyplní Zjednodušený zápis o utkání před zahájením prvního zápasu; potom se zapíše pouze výsledek zápasu

Hra 3 + 0 : hraje se na malé branky;

Vložená soutěž : velmi vhodné je vložit jakékoliv (florbalové i neflorbalové soutěže během turnaje)



Poznámky k danému systému :

Motto - Učme děti bavit se florballem.

Z hlediska rozvoje florbalových dovedností jako nutného základu pro budoucí hru na nejvyšší úrovni, má systém 5+1 v dětských kategoriích i nadále **řadu omezení a nedostatků** :

- **specializace hráčů na obránce a útočníky již od útlého věku**
- **malé zapojení do hry všech hráčů**
- **malá intenzita herní praxe**
- **neefektivní poměr času práce s míčkem a bez míčku u jednotlivých hráčů**
- **nízké zapojení hráče do řešení herních situací**
- **využívání taktických prvků na úkor rozvoje herních dovedností jednotlivců**

Tyto nedostatky způsobují, že hráči nevyužívají zápasy efektivně a v plné míře pro svůj další rozvoj a zlepšování. Cílem výchovy mládeže by mělo být hráče naučit základy florbalu – kvalitní zpracování míčku, přihrávka a střelba, a to vše ideálně v plném pohybu a v kooperaci s ostatními hráči. Hrací systém by měl plně sloužit těmto cílům a vytvořit pro ně co nejideálnější prostředí. Dětská soutěživost by měla být plně využita k motivaci pro jejich další herní vývoj, touha po vítězství by se tak měla stát **prostředkem**, nikoli cílem samotné hry. Z tohoto pohledu jsou dlouhodobé tabulky, hrozba sestupů a přehnané ambice trenérů po vítězství i za cenu zapojení např. jen poloviny hráčů z dlouhodobého vývoje nežádoucím jevem.

Model 3 + 1 - největší pozitiva tohoto systému jsou :

1výrazně **vyšší intenzita hry a nárůst herních situací**, které musí hráči řešit

2**hráči získají** tímto hracím systémem **lepší přehled** na hřišti, **častější zapojení do hry**

3**odpadá prvek specializace** – hráči se nedělí na útočníky a obránce

4**hráči mají více kontaktů s míčkem**, jsou nuceni hrát

5**nižší význam taktických prvků na úkor herních činností**

6**rozvoj herní inteligence hráčů**

Na závěr :

- **Učme děti hrát florbal tím nejlepším způsobem** tak, že je budou hrát v podmínkách odpovídajících jejich postupně se měnícím tělesným a psychickým možnostem.
- **Úměrným počtem hráčů dosáhneme co největšího zapojení všech hráčů do hry** a dosáhneme tak jejich další **kvalitativní růst**
- **Zabezpečme upřednostnění dlouhodobého hráčského rozvoje před krátkodobými výsledky**
- **Nastavme světový trend výchovy této věkové kategorie – vítězství je prostředek nikoli cíl, převedme pozornost hráčů, trenérů, rodičů a dalších účastníků od počítání vítězství ke způsobu, jak děti vítězí a jak se dlouhodobě zlepšují**

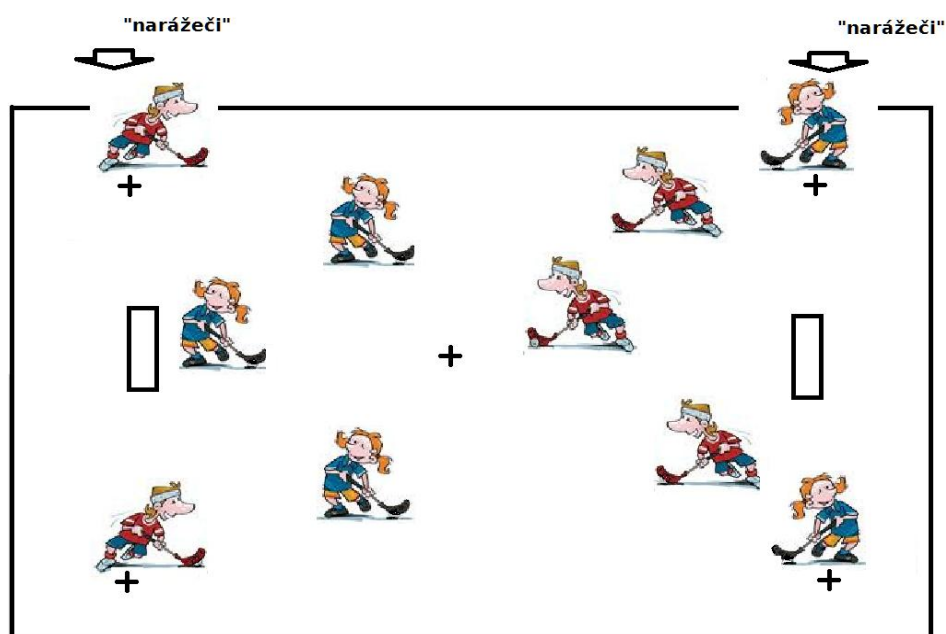
Průpravné hry

1)**Průpravná hra družstev 3 na 3 – násobená** Ve vymezeném území hrají dvě družstva nejprve 1-1. Začíná družstvo A. Jakmile získá míček družstvo B, naskočí do hry druhý hráč družstva B. Při ztrátě míčku se přidá do hry druhý hráč družstva A. Obdobně začnou hrát i třetí hráči družstev. Hra 3-3 pokračuje dále podle pokynů trenéra.

2)Pozn.: družstvo, která má větší počet hráčů se snaží o co nejrychlejší zakončení; nutno střídat zahajování hry i pořadí hráčů

3)Průpravná hra družstev 3 na 3 s „narážeči

4) Ve vymezeném území hrají dvě družstva nejprve 3-3. Na brankové čáře na bodu pro vhadzování u soupeřovy branky stojí 1 až 2 „narážeči“, kteří se mohou zapojit do hry, ale mají jen jeden dotyk s míčkem a nesmějí opustit bod pro vhadzování Pozn.: střídají se buď celé pětky, nebo hráči s



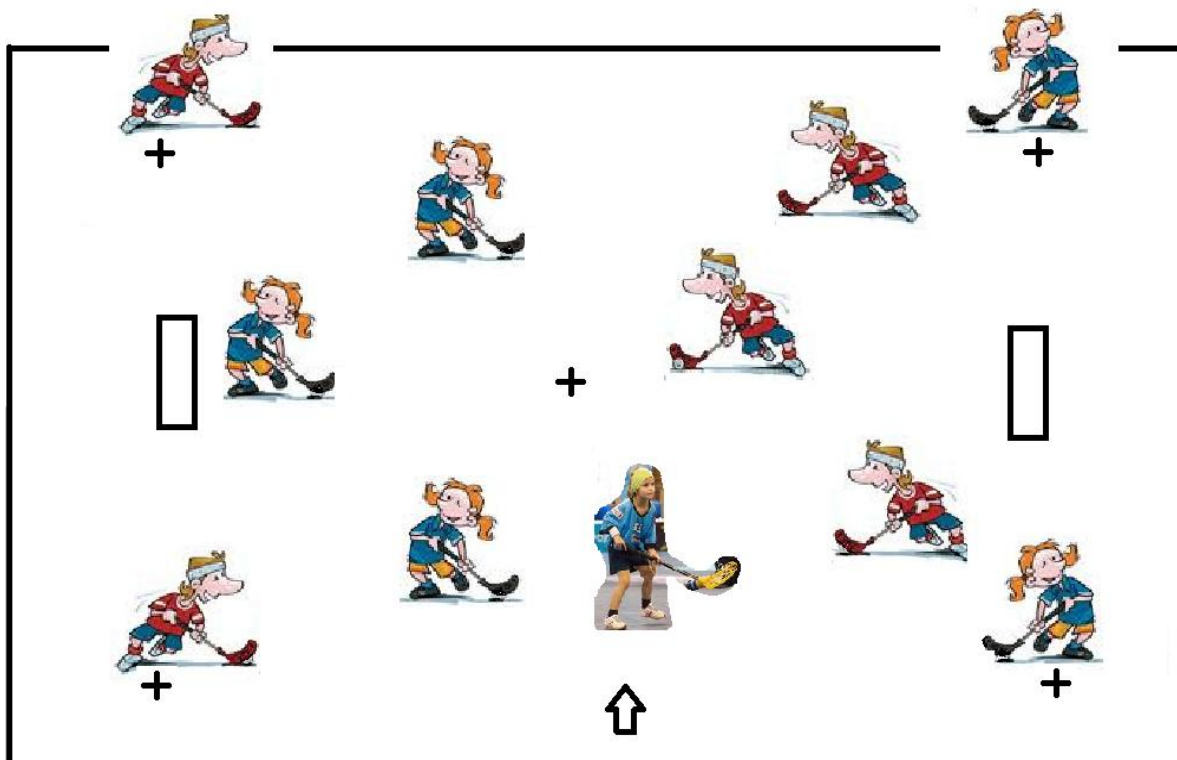
„narážeči“

1)Průpravná hra družstev na 8 branek

2)Ve vymezeném území hrají dvě družstva s libovolným počtem hráčů, branka platí po provedení míče hráčem libovolnou brankou postavenou z kuželů (cca 0,5 m široké), nesmí však být provedeno 2x za sebou jednou brankou. Pozn.: obměnou je hra v přečíslení, či na určitý počet doteků atp.

3)Průpravná hra se superhráčem

4)Ve vymezeném území hrají dvě družstva 3-3. Superhráč hraje vždy s družstvem, která má míček. Pozn.: obměnou je hra na určitý počet doteků atp.



"superhráč"

4) Průpravná hra družstev na 4 branky

Hra na čtyři branky ve vymezeném území, každé družstvo má dvě branky (jsou umístěny v rozích hřiště). Branky nesmí být dosaženo z vlastní poloviny hřiště.

Pozn.: Hráčům můžeme omezit počet dotyků, nebo zařadit hru s přečíslením.

5) Průpravná hra

Hra 2-2 ve vymezeném zmenšeném prostoru. Cílem družstva je získat kontrolu nad míčkem a převést ho za soupeřovu koncovou čáru.

Pozn.: Když se míček dostane mimo hrací plochu, trenér nebo hráč ihned vhodí nový, tím se udrží tempo hry.

6) Průpravná hra

Hra 3-3 na zmenšeném prostoru na malé branky z kuželů, bez brankaře. Cílem družstva je získat kontrolu nad míčkem a vstřelit branku.

Pozn.: Začátečníci mohou mít problémy s přechodem z 2-2 na 3-3, proto je vhodné použít převahu jedné strany 3-2, nebo volného hráče, který hraje vždy s útočícím mužstvem.

7) Průpravná hra 3-3 s cílovými hráči

Družstvo dosáhne bodu, když přihráje cílovému hráči (hráč stojí za brankovou čarou) a ten jim míček vrátí, pak projde cele hřiště s míčkem pod kontrolou a narazí si z cílovým hráčem Cílový hráč nesmí vstoupit do vymezeného prostoru a hráči v poli z něj nesmí ven.

Pozn.: Hru můžeme omezit počtem dotyků, případně minimálním počtem přihrávek před narážkou s cílovými hráči

8) Průpravná hra na koncové zóny

Aby družstvo získalo bod, musí se dostat s míčkem z jedné koncové zóny, projít hřiště s míčkem pod kontrolou a přihrát do protější koncové zóny. Bránící družstvo musí získat kontrolu nad míčkem, a pak začít svou akci z jedné koncové zóny.

Pozn.: Hru můžeme omezit počtem dotyků, připadanež minimálním počtem přihrávek před přihrávkou do koncové zóny

9) Průpravná hra

Hra 3:2 s jednou malou brankou a florbal přes čáru. Družstvo tři hraje florbal přes čáru, bod docílí provedením míčku přes ní. Dvoučlenné družstvo útočí na malou branku

10) Průpravná hra

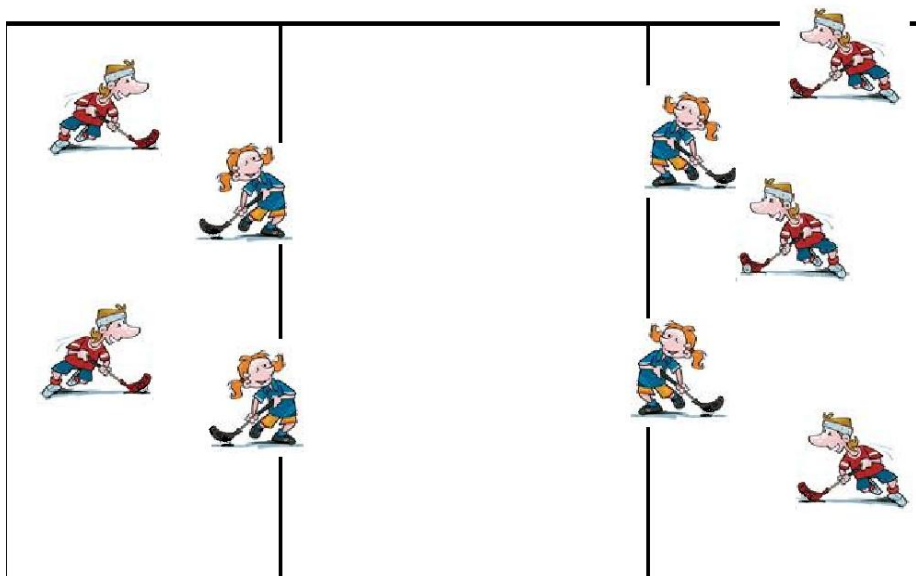
Hra 4:4 na zmenšeném vymezeném prostoru, rozděleném na poloviny. Aby mužstvo mohlo dosáhnout branky, musí všichni jeho hráči být na soupeřově polovině, to nutí obránce vybíhat vpřed.

Pozn.: Můžeme přidat pravidlo, že gól platí za 2, pokud při dosažení branky zůstane některý bránící hráč na půlce soupeře. To zase nutí útočníky poctivě se vracet.

11) Průpravná hra

V této hře se hraje 5:4 na hřišti rozděleném do tří částí. Jedno družstvo začíná v koncové zóně situací 3:2, v protější koncové zóně jsou 2:2. Družstvo dosáhne bodu, když nejprve nahrají jednomu ze svých hráčů, který se uvolnil do střední zóny a ten pak přihrává jednomu ze spoluhráčů do druhé koncové zóny.

Pozn.: Obměnou může být omezení dotyků ve střední zóně, případně postavení obránce navíc do střední zóny.



12) Průpravná hra 8 - 4 ve vymezeném prostoru

Družstvo dosáhne bodu, pokud si 10x po sobě přihráje. Hrají 3 družstva, barevně odlišena, jedno začíná bránit a zbylé dvě se snaží spolu 10x si přihrát. Pokud bránící mužstvo získá míč, stává se bránícím mužstvem to, jehož hráč ztratil míč.

Pozn.: U vyspělejších mužstev můžeme omezit hru na 2-3 doteky.