

NÁRODNÍ HÁZENÁ TJ SOKOL SVINOV

Metodické doporučení k dosažení technických norem tréninku podle věkových kategorií

Doporučení je materiálem, který může pomoci trenérům v lepší orientaci při přípravě tréninkových jednotek družstev různých věkových kategoriích.

Splnění výkonnostních norem je závislé na technické úrovni hráčů jednotlivých družstev. Snahou trenéra by však vždy mělo být dosažení stanovených cílů většinou členů družstva, a tím vytvoření předpokladů k dalšímu hernímu rozvoji po přechodu do vyšší věkové kategorie. Délka tréninkového období jedné věkové kategorie mládeže je 3 roky.

PŘÍPRAVKA

Cílem je získání zájmu o pohyb a náš sport s využitím dovedností, byť technicky nedokonalých.

Vedení tréninků by se mělo řídit těmito základními přístupy trenérů:

Každé dítě je jiné – v tréninku je třeba vycházet ze skutečných možností jednotlivců, přizpůsobovat metody a nároky na svěřence tak, aby je činnosti bavily a aby dosahovali svého maxima. Trenér musí být trpělivý, musí počítat s tím, že někteří hráči budou muset činnosti opakovat delší dobu než jiní. Činnosti musí být pestré, jejich způsob a organizaci je nutné měnit.

Atmosféra v hodině – hráči by se měli na tréninky těšit, vzájemně se podporovat, pomáhat si, spolupracovat. Trenér nesmí použít ironií ani nikoho označovat za „špatného“.

Psychomotorické předpoklady dětí – trenér musí respektovat, že v daném věku děti mnohem lépe sledují činnosti, které probíhají zleva doprava a opačně než činnosti probíhající směrem od nich a k nim, lépe sledují činnosti probíhající v úrovni jejich očí, lépe ovládají míče přizpůsobené velikosti jejich rukou. Činnosti je třeba dobře a názorně vysvětlit nebo volit jednodušší organizaci

Každý by měl zažívat úspěch a uspokojení – používat motivační hodnocení dětí, vyzvedávat individuální pokroky (i nejslabší v týmu musí zažít úspěch), děti mají právo chybovat

Spolupráce s rodiči - informace o záměrech tréninkových jednotek, vhodná obuv a oblečení, perspektiva dalšího rozvoje v oddíle atp.

Další organizační a pedagogické principy

Co nejvíce využívat zábavnou formu hry

Organizování skupin podle aktuální úrovně případně podle věku (1.třída,2.třída,3.třída)

Při nácviku provádět opakovaně ukázkou činnosti – na začátku i v průběhu

Při hromadných činnostech zadávat individuálně odlišné úkoly, každý je zapojen na úrovni svých dovedností a schopností

Nikdo nesmí být vyřazen ze hry nebo potrestán za prohru

Čekání na činnost v zástupu není vhodné

Trenér využívá více didaktických stylů, nikoliv jen jeden

Není nutné dodržet stanovený plán – nerušíme činnost pro děti zajímavou, rušíme, když většinu dětí zjevně nebaví

Všichni nacvičují všechno – brankář, obrana, útok

Obsah tréninkové jednotky

Trénink přípravy by měl obsahovat 1/3 zábavné silově-rychlostně-obratnostní cvičení
a pohybové hry

1/3 individuální činnost s míčem (jednotlivci, dvojice)

1/3 hry v menších skupinách

Dosažení technické úrovně

Manipulace s míčem – kutálení a sbírání, držení a podávání, poklep a nadhoz, házení a chytání (střelba, přihrávka)

Činnosti - 1 na 1, případně 2 na 1

Hra s upravenými pravidly (2 + 1,3+1) – územní i osobní bránění

-útok před brankovištěm i využití pohybu uvnitř

brankoviště

MLADŠÍ ŽACTVO

Míčová technika

V klidu

- chytání nízkých i vysokých míčů obouruč
- přihrávky (pravá, levá, obě - krátké, dlouhé, o zem)

V pohybu

- poklep a nadhoz
- předhození míče
- přihrávky z klidu do pohybu
- přihrávky z pohybu do klidu
- přihrávky z pohybu do pohybu

Střelba

- s náběhem kolmo na brankoviště
- s náběhem na svou i opačnou stranu
- střelba po výkroku (jednotlivci i s pádem)

Brankář

- základní postavení a pohyb v brance
- chytání vysokých i nízkých míčů (vykopávání)
- chytání trestných hodů
- výhoz od branky přes obránce, přes útočníky

Obrana

- sledování útočníka bez míče i s míčem v poli
- blokování míče v klidu
- územní obrana s vyrážením proti útočnickovi
- hra obránce ve středu i na krajích obrany
- poloosobní obrana na vybraného útočníka

Útok

-základní pohyb hráčů ve střední a útočné třetině
s důrazem na uvolnění pro přihrávku

-hra 1/1 a 2/1 náběhem na brankoviště i zevnitř

- útočné systémy (nacvičovat z obou stran!)

Zabíhačka

Šňůra normální

Stříbro

Podle úrovně i dvojsystém

Šňůra - Stříbro

Rozehrání hodů

- ze středu hřiště

-od branky

-hod z rohu

-hod ze zámezí

-volný hod (1-2 způsoby)

-trestný hod (1-2 způsoby)

-hod za postavení mimo hru

STARŠÍ ŽACTVO

Míčová technika

V klidu

- přihrávky i chytání míče jednou rukou (přímé

l o zem, prudké, přesné)

-přihrávka zadem spodem i zadem horem

- přihrávka s fintou

V pohybu

-přihrávky a chytání míče v pohybu stejným

l jiným směrem

- přihrávky dlouhé, přesné, prudké

- chytání míče při pohybu vzad
- chytání míče ve výskoku

Střelba

- střelba s výkrokem z brankoviště na své straně
- střelba s výkrokem z brankoviště na opačné straně
- střelba o zem s rotací (koňíček)
- přehození brankáře (padáček)
- střelba s výskokem
- střelba trestných hodů a pokutových hodů
- střelba s pádem (výkrok, TH, PH)
- zdokonalování střelby po náběhu
- střelba přes obránce
- střelba po uvolnění před i uvnitř brankoviště

Brankář

- chytání přímých střel do různých prostor brány
(ruce, nohy, ruka – noha)
- chytání míčů po odskoku
- vykrytí první tyčky
- spolupráce s obráncem při TH
- zdokonalování všech hodů od branky

Obrana

- získávání míče při poklepu a nadhozu útočníka
- pohyb při hře před brankovištěm x v brankovišti
(1x1 – náběh, výkrok i souhra celé obrany)
- předávání útočníků
- zdokonalování územní obrany a poloosobní

- osobní obrana
- blokování v pohybu
- vynášení míčů z obranné třetiny útočníkům
- rozehrávka hodů v obranné a střední třetině

Útok

- navázání (podržení v nápřahu) obránce pro uvolnění spoluhráče
- střelba kolem obránce, mezi obránci
- útočné systémy:

Šňůra vrácená

Šňůra vnitřní

Šňůra na 5

Kříž normální

Bob

Dvojsystémy

Šňůra (i vnitřní) – Stříbro

Šňůra – Šňůra vrácená

Rozehrávání hodů

- další varianty volných a trestných hodů
- uvolnění po hodu z rohu
- uvolnění pro míč od brankáře
- hod za postavení mimo hru (varianta)

DOROST

Míčová technika

- příhrávky jednou rukou horním i spodním obloukem
- příhrávky odbitím
- zdokonalování veškeré míč.techniky v pohybu

Střelba

- střelba obráceným výkrokem s pádem
- střelba z výskoku
- náznak střelby ve výskoku a oběhnutí obránce
- střelba podstřelem a polovýklonem
- zdokonalování prudké i technické střelby a střelby po uvolnění(kliče)
- střelba TH, PH – různé varianty

Brankář

- chytání míčů před dopadem
- zmenšení vzdálenosti od střelce
- rozhodnutí krýt přední nebo zadní tyč
- zdokonalování chytání TH a PH
- varianty založení útoku hodem od branky

Obrana

- blokování míčů v pohybu
- dvojblok vrchních míčů
- dvojblok spodních míčů
- předávání a přebírání útočníků
- různé druhy obrany podle soupeře

-taktika při hodech soupeře (VH, TH, ofs.)

Útok

- zdokonalování hry 1x1 pro systémovou hru

-nedohrávat systém, když lze zakončit akci

Další systémy:

Stříbro s sebou

Šňůra na 5 (i s výskokem)

Carol

Čtverka

Dvojsystémy :

Bob – Stříbro

Šňůra – Carol

Šňůra – Čtverka

Rozehrání hodů

-procvičování již naučených (útok)

-protisystémy na VH, TH (obrana)

DOSPĚLÍ

Zdokonalování míčové techniky (hlavně v pohybu) a všech druhů střelby.

Brankář

-vyražení míčů oběma nohama

-taktika při TH a PH (podle střelce)

- zdokonalování všech způsobů chytání

Obrana

- hra obránce na všech postech obrany
- kombinovaná obrana
- zastavení útočníka vystoupením 2-3 m před brankoviště, zabránění klíče
- blokování střelby před i uvnitř(O)brankoviště
- blokování střelby z výskoku
- obránné systémy proti útočným systémům

Útok

- využití brejků a podržení míče bez unáhlené střelby podle situace v utkání
- pestrost zakončení (podle brankáře, podle postavení obrany, stylu rozhodčího atp.)
- rozbíhat střed obrany přihrávkami po výskoku za osu brankoviště křížujícím Ú do výkroku (muži zprava i zleva)
- zahájení akce z roztažené obrany (Pěst, Vítkovice, zahájení naznačeným výkrokem na kraji brankoviště ...)
- systém Most
- systém Výskok (Zlato)
- do známých systémů zařazovat překvapivé prvky – Carol, výskok po Stříbru, překřížení St.Ves, Stříbro s sebou ...
- raději účinná jednodušší hra než dojsystém bez efektu

Rozehrání hodů

opakování všech druhů rozehrání hodů s využitím fyzických předpokladů hráčů

Zpracoval: Aleš Matoušek, Milan Beneš, Klára Benešová