

## LTC = rodina



### Co to znamená?

- Společně sdílený trénink, zápas
- Společné zážitky mimo soutěže v každé kategorii...  
hospoda, soustředění, lyže, turnaje různých úrovní, voda, výlety, brigády
- Silné emoce mezi sebou
- Závislost na sobě
- Pravidelnost
- Akce napříč kategoriemi

## To nejcennější = lidi, parta



### Naše zásadní role - trenéra

- Zdaleka nejde jen o sport ...
- Jde to z nás ... samo
- Inspirace – tím, že akce vymýšlíme, jsme iniciátory, jsme na účastni
- Zázemí – pomáháme je vytvořit, usnadňujeme první kroky
- Volíme druh akcí – více nesnadných
- Dialog – neustále mluvíme se svěřenci, povídáme si, i s rodiči
- Nenápadně vytváříme partu ... mezi hráči, napříč oddílem, s rodiči ...
- Postupně si vše žije vlastním životem ...



**LTC = sport**

- **Vášeň**
- **Základní pravidla trénink**
- **Základní pravidla zápas**
- **Hra**

## Vášeň

Jaká vášeň?

**Na základě vnitřní motivace** ... chci to dělat, baví mne to, nemohu bez toho být, musím na to myslet, je to ze mne cítit, vnější motivace je okrajová (bonbony, medaile, pivo ... to je okrajové)

**Hráčská** ... trenér ji v mladém věku probouzí ... čím ... svojí vášní (povídá si, vysvětluje, má pestré tréninky, vymýšlí jiné akce...)

- následně ji v dospělosti mám nebo nemám, to je motor hráče a potažmo celého týmu, tihle hráči rozhodují sezóny, ostatní hráči jen zápasy

**Trenérská** ... pokud to dělám, že na mne trénování zbylo, že bych byl raději doma na kanapi, je lepší ...

- změnit kategorii a zkusit se nastartovat znovu
- vzít si k sobě asistenty s energií, dát jim prostor a krýt jim záda
- raději netrénovat

*Zatímco v týmu budou hráči s různě velkou vnitřní motivací a vášní*

**TRENÉR BY JI MĚL MÍT VŽDY – jinak to jsou velké ztráty pro hráče, kategorii a následně pro KLUB**

Chceme mít přeci na hřišti tyto hráče

**Flow = stav duše, kdy jsem ponořen do činnosti tak, že nic jiného nevnímám, dělám věc na hranici svých možností ...**

**Já jako trenér chci mít v týmu co nejvíce hráčů, kteří jej dokáží dosáhnout ... ponořit se úplně do zápasu**

**A my jsme jim nápomocni se do toho stavu dostat!!!**

**Čím ...**

## Čím ... na co dbám v tréninku

- Trénink musí být zážitek, nepoužívat vždy stejná cvičení / pestrost
- Vysoký počet doteků na tréninku, stovky míčků, minimální zástupy / 1000x za trénink
- Kreativita - velkou část tréninku se musí hráč rozhodovat v řešení podle sebe / Nejlepší cvičební materiál je hra. U dětí pohybová hra, průpravná hra, vlastní hra, čím starší, přibývají herní cvičení ...
- Trénink musí končit hrou ve které jsou všichni stejně zapojeni, mají svoje místo, roli, zážitek / silné emoce
- Pohybový rejstřík / u dětí do 12 let jsme zárukou, že jej mají ... hod, chycení, driblink, kop, kotoul, hvězda, běh ...
- Neříkat hráčům, co mají dělat, ptát se, jak to mají udělat, jak by to řešili. Musí si na to přijít sami / nevodit loutky – otázky, na které hráči sami dávají odpověď
- Svižná cvičení v rovnováze s přestávkou na pití. Raději 5x4 než 2x10 / nejhorší, když mají v hlavě ... kdy už to skončí ... to je průšvih
- Změny ve cvičeních - v pravidlech nebo stupňující se obtížnost / rychleji, výše, silněji ...
- Posloupnost cvičení na tréninku - od individuálních po větší skupiny až po týmové / postupné soustředění od já na my
- Každé cvičení má jasný účel, hráči jej mají vědět / názornost – tabule, ukázka, video, ...
- Podporovat seberozvoj – dávat úkoly ... za 14 dnů máme test na nadhazování míčků ... koukněte se na video, jak jsme hráli a spočítej, kolikrát ses dotkl míčku ... na začátku července děláme testy, běhej 3x týdně...

## Čím ... na co dbám v utkání

- Dát prostor pro zdravé sebevědomí, sebeprosazení ... nevodit jako loutky
- Podpořit je v tom, v čem jsou dobrý, aby v tom byli mimořádní ... v součtu větší přínos pro tým, než všichni jen průměrní, lepší využít mimořádností jednotlivců
- Musí mít právo chyby – např. zkoušet stále 1:1 v utkáních do 14-16 let, později se to už nenaučí ... v klidu se na situaci zeptat na střídačce
- Každý jednatel musí mít právo na vlastní zlepšení a my toho musíme být zárukou – narozené děti ze začátku roku vs děti z konce roku, rostlé vs subtilní, chce to čas ...
- Nepřehrát je v ranném věku – syndrom vyhoření, raději dát o kategorii výš
- Plynulé střídání a stejný prostor pro všechny - plodí týmovou atmosféru, dává šance slabším hráčům si najít své místo a zlepšovat se
- Pozdní specializace - do 16 let věku nechat hráče rotovat sestavou, rozvoj všestrannosti
- Koučujte to, co se děje dobře. Úspěchem – kdo bude hrát lépe, když během zápasu slízne x pouček? Tak se mi zvedne sebevědomí? Vše je o hlavě, tak ji podporujeme!
- Zapojte své svěřence do plánování cílů. Dejte si postupné kroky. Zaměřte se na proces, ne na výsledek.
- Soutěže pro děti do 10 (12) let mají být především zdrojem zábavy, kreativity ... zbytečný tlak viz. ml. žáci, žádný tlak na cíl
- Snaha o konstruktivní hokej na úkor silového (udeř a běž) – je potřeba v ml. žactvu přepušovat soupeře a dávat góly? Dát mordu a náhodně tečovat? V patnácti to budou umět i soupeři. Ale dostat se nahrávkama, umět 1:1, to je potřeba!
- Minimum křiku a napětí během hry - vytváří to hráče roboty, přináší jim to stres, vypadávají ze své role

## A náš hlavní prostředek



## HRA

Wikipedie: Touha po hře je ve člověku, zvláště dítěti, vyvolávána zvědavostí a elánem. Vývojová psychologie považuje hru za hlavní hnací sílu hledání sebe sama v raném dětství a při pozdější socializaci člověka, zvláště při seznamování. Člověk začíná poznávat, prozkoumávat a reflektovat svět nejprve v dětské hře.

<https://www.youtube.com/watch?v=AjQ0QAPKPXg> 23s

<https://www.youtube.com/watch?v=Al1VrZS8tsA&list=PLamM1kh5F0EfvxJKtMaV6mFPT1UJ7HEWz> 00

<https://www.youtube.com/watch?v=nAfzagRAS74&list=PLo4siVYGO-z6rHxMW45HfUsvWMG7boxk> 12

Všichni naši svěřenci dělají kolektivní sport kvůli tomuto slovu ... tak proč to tak často nerespektujeme?

## Fáze tréninku a HRA či cvičení:

**Před tréninkem:** NEŘÍZENÝ... 10 min ... dělám si co chci...

<https://www.youtube.com/watch?v=h8iEqvfnwHs> 10

**Rozehrání – začátek tréninku:** hra připraví duši na trénink, neměla by být extrémně zatěžující, dát omezující pravidla (NE 100% rychlost, ne max. rozsah pohybu, doba několika minut 2-4)

<https://www.youtube.com/watch?v=fyWEQCymDUE> 35

**Průpravná část** – dynamický strečink, rozběhání, atl. abc nebo taky opakování toho, co umím s hokejkou

**Průpravná cvičení I.**- kužel, branka ... nic se nemění. Není soupeř! NENÍ TO HRA, ale je to nutné... ... 1000 doteků míčku za trénink. Dril – krátký a svižný. A rychle sem

<https://www.youtube.com/watch?v=m9WyOinMWzU> 36

**Průpravná cvičení II.** – kužel, branka ... mění se čas, prostor, obtížnost. Není soupeř! Sem se rychle přesunout z průpravných cvičení I – *tohle chceme!* ... 1000 doteků míčku za trénink

[https://www.youtube.com/watch?v=4uNF\\_ZCuJw](https://www.youtube.com/watch?v=4uNF_ZCuJw) 00

[https://www.youtube.com/watch?v=iFnd\\_HU\\_jrk](https://www.youtube.com/watch?v=iFnd_HU_jrk) 00

<https://www.youtube.com/watch?v=JUQ5DDfxFQs> 3:50

**A teď to hlavní – HRA v každém tréninku!**

**Hlavní část:**

**Herní cvičení I.** – proti soupeři, ale činnost soupeře je jasně určena

Děti do cca 10-12 let – např. pohybová hra – Rybičky a rybáři ... ale s hokejkou. Co nejvíce těchto her!

<https://www.youtube.com/watch?v=QCGp-kHcSXc> 00

Od puberty výše – např. 1:1 s danými pravidly – kde stojí obránce, velikost prostoru ...

[https://www.youtube.com/watch?v=p\\_R-RdDx0uI](https://www.youtube.com/watch?v=p_R-RdDx0uI) 1:30

<https://www.youtube.com/watch?v=8GVNEyVrXM&list=PLNTOWMFWGZsG6bMs6QI-rvhHeEmPqnKPs&index=5> 30

**Herní cvičení II.** – do puberty jen základy, od puberty výše varianty- soupeřova činnost a situace se náhodně mění (čas, prostor). Přerušovaný děj. 3:1, 3:2, 2:2...

<https://www.youtube.com/watch?v=nTVzO5Q640M> 40

**Průpravná hra – všichni!** – blízká vlastní hře, nepřerušovaný děj, něco rozvíjí. Ta může občas nahradit vlastní hru nebo je před ní. Měla by být svižná, časově omezená. Hráči se v ní cítí svázáni, ale ona je herně vychovává.

<https://www.youtube.com/watch?v=xcw7I2keObM> 00

**Vlastní hra** – hokej – hodně malých her ... být pořád na míčku - 3:3, 5:5

**Závěrečná část:**

Již bez hry, zklidnění, zhodnocení, vyklusání, statický strečink

## Analýza dotazníku Pozemní hokej podle TVÉHO

Dotazník s 55 otázkami byl předložen celkem 42 členům oddílu z kategorií dorostenky (8), dorostenci (9), starší žáci (14), starší žákyně (11).

### Nejčastější odpovědi (řazeno dle četnosti):

- Co Tě na hokeji baví? všechno, hra, parta
  - Co Tě na hokeji nebaví? nic, občas tréninky, nechuť ostatních
  - Je něco co Ti na hokeji chybí? ne, kreativita, hra v tréninkách trochu
  - Co Tě na tréninku nejvíce baví? hra, cvičení s hokejkou, střelba
  - Co Tě na tréninku nejvíce nebaví? dlouhá složitá cvičení, opakování stále stejných cvičení, cvičení která se zdají být k ničemu, hra celý trénink
  - Co Ti na tréninku vyloženě chybí? hra, cvičení zvláště pro obránce/útok, pořádné protažení na konci tréninku (společné, vedené), podpora dravosti
- 
- Většina by jen málokdy, nebo nikdy trávila čas jinak než tréninkem, méně (10) by jich raději čas trávilo občas čas jinak. Nikdo neuvedl jako odpověď většinou.
  - Většina dotazovaných preferuje pozemní hokej před halovým a to hlavně díky velikosti hřiště, svobodě na hřišti a více možnostem jak se realizovat. Na halovém hokeji se jim ale líbí rychlost hry, mantinely a větší soudržnost týmu při zápase.
  - 38/42 se věnuje jen pozemnímu hokeji
  - Většina (25) si chodí zasportovat alespoň jedenkrát týdně mimo tréninky, zbytek se věnuje jiným aktivitám alespoň čas od času.
  - Ideální frekvence tréninků je 3x týdně, někteří by preferovali 4x týdně (d-ci, žáci)
  - Ideální délka tréninku se pohybuje v rozmezí 90 – 120 min z čehož by hra jako taková měla být v rozmezí 15 – 30 min, cvičení s hokejkou 30 – 45 min.
  - Hodnocení našeho areálu: 8,7/10, v porovnání s ostatními kluby v ČR jeden z těch nejlepších
  - Většinu už jednou napadlo, že by s PH skončili, 12/42 to nikdy nenapadlo, 8/42 nad tím občas přemýšlí
  - Všechny oslovené kategorie baví hokej v současné kategorii více než v předchozí (7/10 -> 8,8/10)
  - 32/42 si myslí, že bude hrát i v dospělosti
  - Ideální trenér: zkušený, musí mít respekt a umět namotivovat, tolerantní, optimistický, nápomocný, zábavný, starostlivý, umět zaujmout, důsledný, nekuřák

### Hodnocení trenérů:

Dky: 9,2/10

Dci: 7/10

Str. žáci: 8,4/10

Str. žákyně: 9,6/10

### Závěr:

- **Být kreativní při výběru cvičení, nebýt stereotypní, různě cvičení modifikovat**
- **Do každého tréninku zapojit hru**
- **Vysvětlit k čemu cvičení je, že se nedělá zbytečně**
- **Ptát se alespoň trochu co hráče baví, o co by měli zájem**
- **Ideální trénink 90 – 120 min, 3x týdně, 15-30 min hra, 30 – 45 min cvičení s hokejkou (na začátku 10 min volného hraní si s hokejkou)**
- **Motivovat, pochválit, kritika jen konstruktivní, žádný negativismus, zapojit se do tréninku, názorně ukázat - Pomoc, Podpořit, Pochválit**
- **Více společných týmových akcí (stmelovací)**