



OBEČNÝ KONCEPT METODIKY

2019

Obsah

1	Úvod	3
2	Základní principy moderní házené	4
3	Současné trendy moderní házené.....	5
4	Technicko-taktické úkoly pro jednotlivé kategorie a hráčské funkce	6
4.1	Přípravka	6
4.2	Minižactvo	8
4.3	Mladší žactvo	10
4.4	Starší žactvo.....	13
4.5	Mladší dorost.....	16
4.6	Starší dorost.....	19
5	Trenérské styly a zásady.....	22
6	Shrnutí.....	24
7	Základní terminologie a symboly.....	25

1. Úvod

Házená je jedna z nejkompexnějších sportovních her. Často se říká, že výborný hráč/hráčka má mít kvalitní všeobecnou přípravu na bázi atletiky, gymnastiky, skvělou fyzickou kondici, koordinaci a zvládnání manipulace s míčem. Trošku méně, zejména u mládeže, klademe důraz na základní herní principy házené, které souvisí s rozvojem taktického vnímání a jednání (rozhodovacím procesem a kreativitou).

Z těchto důvodů jsou velmi důležité adekvátní kombinace taktických a technických elementů hry. Jistě jste již slyšeli, že si děti mají hrát. Co to ve skutečnosti znamená? Dokážeme si představit, že se děti učí základům komunikace, respektu ke spoluhráčům, protihráčům, rozhodčím, učí se základní prvky techniky a taktiky. Ve skutečnosti by měl být kladen důraz na učení se základním herním principům, jako je časoprostorové vnímání, rozhodování se, práce s mírou rizika (nebát se zkoušet nové věci). Např. zda je dostatečně volný prostor pro daného hráče, a proto jej má využít, nebo v opačném případě přihrát svému lépe postavenému spoluhráči či dokonce mu připravit lepší pozici pro střelbu, přihrávku.

Házená jsou dvě spojitě nádoby: útok a obrana. Pokud jsou útočné činnosti družstva kvalitní, při tréninku se zlepšují i činnosti obranné. Nebojte se u začátečníků více soustředit na útočné činnosti, bude to pro ně i větší zábava. Na to plynule navazte obrannými činnostmi. Děti se budou snažit získat míč, aby mohly opět útočit. Pod vaším vedením si uvědomí, jakým způsobem je vhodné bránit, kdy zvýšit tlak na hráče s míčem a jak vyprovokovat soupeře k porušení pravidel, nebo jej přinutit k volbě nevhodného řešení.

Z těchto a mnoha dalších důvodů metodická komise klade důraz na harmonický a komplexní rozvoj každého hráče/hráčky. Rozvíjejme jedince po stránce osobnostní, komunikační, mentální, fyzické, technické, taktické. Snažme se také hráče/hráčky vychovávat a nezapomínejme, že potřebujeme vůdčí osobnosti. Takto připravení hráči/hráčky budou mít šanci reprezentovat Českou republiku, mohou se prosadit na mezinárodní úrovni a stanou se novými vzory pro další generace.

V materiálu „Obecný koncept metodiky pro ČSH“ naleznete specifické dovednosti, které jsou klíčové pro danou kategorii. Tento písemný materiál bude doplněn praktickými videi s ukázkovými hrami a cvičeními. Věříme, že tento koncept bude pro vás vodítkem a inspirací.

**Hodně radosti z pokroku Vašich svěřenců
přeje Metodická komise ČSH**

2. Základní principy házené

- Vstřelit branku
- Získat míč
- Spolupracovat

2.1 Naučte hráče/hráčky:

- Radovat se z pohybu
- Těšit se na každou aktivitu
- Stát se součástí týmu

2.2 Pamatujte, že tréninkový proces je:

- Systematický
- Dlouhodobý
- Přiměřený
- Cílevědomý

3. Současné trendy moderní házené

- Smysluplné využívání volného prostoru
- Maximální využívání šířky a hloubky hřiště
- Změna rytmu v herních činnostech
- Schopnost číst hru
- Vysoká kvalita rozhodovacích schopností
- Hra na hranici rizika pod tlakem protihráče
- Orientace a obranné postavení vzhledem k hráči s míčem
- Pestrost a kvalita obranných i útočných herních činností jednotlivce (HČJ)
- Orientace na branku při útočných činnostech
- Chytání míče jednoruč
- Křížné pohyby s přizpůsobenou technikou přihrávky
- Dovednost přihrávat pravou i levou rukou
- Držení míče s ohledem na řešení HČJ
- Vysoká koordinační a kondiční připravenost
- Mentální připravenost

4. Technicko-taktické úkoly pro jednotlivé kategorie a hráčské funkce

V následujícím textu naleznete stěžejní body, co by hráč/hráčka měli na konci každé kategorie zvládnout. Ve starší kategorii dříve uvedené činnosti procvičujeme, zlepšujeme provedení, a proto je již většinou znovu neuvádíme. V případě, kdy se v textu píše o hráčích, myslí se tím zároveň i hráčky.

4.1 Přípravka

Hlavní motto trenéra: Všechny děti v pohybu.

Hlavní motto hráče: Sportovat mě baví.

Specifikace věkové kategorie

- mají zájem o každou činnost
- jsou velmi spontánní
- rády si hrají a soutěží
- koordinují obtížně své pohyby, ale cvičením se to rychle zlepšuje
- vidí a vnímají pohyb, ale často nejsou schopny ho provést
- je to vhodné období pro základní rozvoj kondičních schopností hrou a nácvik nových dovedností

Obecné požadavky na trénink

- přirozený rozvoj hrou
- pozitivní atmosféra a vědomí, že v bezpečném prostředí se chybami děti učí, protože je posouvají dále, ale nesmí vyústit ve strach z další činnosti
- co nejvíce být v pohybu a vyzkoušet co nejvíce druhů pohybů
- získání základních návyků a chování při skupinové aktivitě
- důraz je kladen na učení individuálně se prosazovat
- velikost míče musí odpovídat velikosti ruky tak, aby hráč mohl držet míč v prstech a manipulovat s ním

Cíle v útočných činnostech

- **manipulace s míčem**
 - pocit míče, držení, chytání a sbírání ležícího, pohybujícího se po zemi, volného a skákajícího míče
- **přihrávky**
 - volnému spoluhráči na místě i v pohybu, přímo, o zem, na delší vzdálenost
- **střelba**
 - vrchní střelba jednoruč ze země (z místa a v pohybu)
 - základy střelby ve výskoku

- **uvolňování**

- bez míče zejména ve vztahu k prostoru a jeho vnímání
- základy driblinku
- spontánní s držení míče a návaznosti na HČJ

Cíle v obranných činnostech

- snaha získat míč
- aktivní osobní obrana s orientací na míč
- zaujímání obranného postavení mezi útočníkem a vlastní brankou ve vztahu k míči

Cíle v brankářských činnostech

- nerozlišujeme hráče v poli a brankáře
- základy kloubní pohyblivosti

Cíle ve všestranné přípravě

- základy rozvoje rychlosti s využitím honiček, štafetových her, rychlých startů zařazených v hrách bez míče i s míčem
- základy rozvoje koordinace s využitím gymnastických prvků, překážkových drah, slalomů, balančních cvičení a cvičení se švihadly
- základní cviky pro rozsah kloubního pohybu

Cíle v teoretických znalostech

- hra (4+1) a její pravidla

Doporučení

- obranný systém: osobní obrana po celém hřišti
- velikost hřiště: 20 m x 13 m
- počet tréninkových jednotek v týdnu v klubu: 1 - 3
- činnost v tréninkové jednotce: pohybové hry s míčem i bez míče

4.2 Minižactvo

Hlavní motto trenéra: Hrajeme si bez míče i s míčem.

Hlavní motto hráče: Míč je můj kamarád.

Specifikace věkové kategorie

- učí se lehce novým pohybům
- učí se nejlépe nápodobou
- soustředí se špatně, důležitá je pestrost tréninků
- je nezbytné pochválit, povzbudit
- opravovat vždy tak, aby si děti uvědomily, jak je to správně

Obecné požadavky na trénink

- rozvoj návyků a chování se při skupinové aktivitě
- organizační formy, kdy všechny děti jsou v neustálém pohybu
- aktivity, při kterých děti musí překonávat překážky a hledat řešení
- rozvoj individuálních dovedností a schopností
- důraz je kladen na útočné činnosti
- hra se skládá zejména z přechodu do útoku a z přechodu do obrany

Cíle v útočných činnostech

- **manipulace s míčem**
 - zdokonalení chytání míče v různých pozicích, na místě a v pohybu
 - využití obou rukou
- **přihrávky**
 - zdokonalení základního postavení a zkrácení času přípravy pro její realizaci
 - zdokonalování přihrávky z místa, v pohybu
 - technika přihrávání, kam má směřovat pohyb ruky po odhodu
- **střelba**
 - zdokonalování způsobů střelby (z místa, v pohybu, ve výskoku)
 - návaznost na situace ve hře
 - reakce na postavení brankáře
- **uvolňování**
 - zdokonalení driblinku: pravou i levou rukou, bez sledování míče, na místě, v pohybu, změna směru a vertikálního pohybu
 - hráč bez míče i s míčem se uvolňuje do volného prostoru (náběh mimo obránce)
 - orientace útočné činnosti do volného prostoru a ve směru na branku soupeře
- **součinnost**
 - útočící hráč se snaží prosadit sám, v případě, že nemá prostor, přesně přihraje spoluhráči
 - základy útočné kombinace "hod" a "běž"

Cíle v obranných činnostech

- základní principy obrany po celém hřišti
- hlavním cílem obrany by mělo být získání míče
- obránce má za úkol „obtěžovat“ útočníka svým pohybem, činností nohou a aktivitou paží

Cíle v brankářských činnostech

- spontánní výběr brankářů
- základní brankářské postavení a postoj
 - ze základního postoje je možný zákrok do jakéhokoli směru bez toho, že by se základní postoj před zákrokem změnil
- základy chytání a srážení míče
- kolem hlavy se zákroky realizují oběma rukama
- základ odrazu z nesouhlasné nohy
- výhoz brankáře jako součást řetězce činností
- obecná kloubní pohyblivost

Cíle ve všestranné přípravě

- rozvoj reakční rychlosti na různé podněty
- základy disociace pohybu – horní/dolní a pravá/levá
- základy běžecké techniky: vpřed, vzad, zastavení, změna směru, změna rychlosti
- rozvoj koordinace: základy gymnastických prvků překážkové dráhy, slalom, balanční cvičení, cvičení se švihadly
- přirozený rozvoj vytrvalosti hrou
- rozvoj rozsahu kloubního pohybu
- plavání

Cíle v teoretických znalostech

- základní pravidla házené

Doporučení

- počet hráčů 4+1, 5+1
- obranný systém
 - osobní obrana po celém hřišti
 - základ dvouřadového systému 2:3
- velikost hřiště
 - 20 m x 13 m
 - 28 m x 20 m
- počet tréninkových jednotek v týdnu v klubu: 1 - 3
- činnost v tréninkové jednotce: pohybové hry s míčem i bez míče

4.3 Mladší žactvo

Hlavní motto trenéra: Trpělivě vysvětlujeme a důsledně opravujeme, věnujeme se všem hráčům.

Hlavní motto hráče: Učím se základy házené.

Specifikace věkové kategorie

- více přemýšlejí
- soustředí se lépe, vydrží dělat jednu činnost delší dobu
- jsou rádi za každou pochvalu
- zvládají rychle nové pohyby – stále se nejrychleji učí nápodobou
- utváří se vazby v kolektivu, silní jedinci se stávají vůdci

Obecné požadavky na trénink

- vytvoření emočního vztahu k házené jako pravidelné celoroční aktivitě
- součástí přípravy je radost ze hry i v podmínkách soutěže, kdy prioritní je úspěch v činnosti, nikoliv výsledek utkání!
- důraz je kladen na zdokonalování se v útočných činnostech
- zvládnutí dalších dovedností formou výzvy – zvládnou ještě!
- základní obranný i útočný postoj a postavení ve všech hráčských funkcích
- zlepšování technických a taktických dovedností v řízené hře
- nezbytné je střídání hráče ve více hráčských funkcích
- pochopení principu čtyř fází hry (útok, přechod do obrany, obrana, přechod do útoku) a jejich střídání

Cíle v útočných činnostech

- **přihrávky**
 - zdokonalit chytání a házení míče v podobě HČJ
 - vrchní přihrávka jednoruč a její varianty (na místě i v pohybu)
 - základ přihrávky přetažené a nedotažené
 - dlouhá přihrávka do rychlého útoku (RÚ)
 - základy přihrávky nepreferovanou paží
 - základy chytání míče jednoruč
- **střelba**
 - vrchní střelba jednoruč ze země, ve výskoku, v naskoku z prostoru všech hráčských funkcí
- **uvolňování**
 - bez míče s využitím zastavení a startů, změn rychlosti a směru běhu
 - pohyb do volného prostoru bez míče i s míčem - poslední krok směrem na branku
 - uvolnění s držením míče 1:1
 - na stranu preferované paže
 - na stranu nepreferované paže
 - obrátka

- driblinkem
- zřetězování činností
- základy zaujímání útočného postavení s ohledem na udržení šířky a hloubky hřiště
- opakovaný náběh

Cíle v obranných činnostech

- zdokonalování získávání míče (vedeného nebo přihrávaného)
- těsné obsazování útočníka s míčem i bez míče v situaci 1:1
- základy proklouzávání a zajišťování
- základy dvouřadového obranného systému

Cíle v brankářských činnostech

- začátek specializace brankářů (respektovat somatické a pohybové předpoklady)
- základní brankářské postavení a postoj proti střelám z jednotlivých hráčských funkcí
- změny postavení (přemísťování) vzhledem k pozici hráče s míčem
 - chytání z dálky/z blízka
- základy chytání střel do jednotlivých prostorů branky
 - základy dýchání a zpevnění těla při zákroku
 - základ techniky výpadu a překážkového sedu
- vyhazování (technika + rozhodovací schopnost)
- výpomoc v poli
- specifická kloubní pohyblivost (zejména dolních končetin)

Cíle ve všestranné přípravě

- rozvoj všestranného pohybového základu s akcentem na rozvoj rychlostních (zejména reakční a akcelerační) a obratnostních schopností
- počátek cíleného rozvoje silových schopností využitím cvičení s překonáváním odporu vlastního těla
- základy rozvoje odrazové a švihové síly
- základy vyrovnávacích a kompenzačních cvičení - pravidelné zařazování do tréninku
- zdokonalování běžecké techniky: běžecká abeceda, změny směru, skokanská technika
- rozvoj koordinace: gymnastické prvky (kotouly, stoj na rukou, přemet stranou, překážkové dráhy s míčem, slalomy, balanční cvičení, cvičení se švihadly, základy pádové techniky)
- rychlostní vytrvalost: pomocí her a soutěží, ale i např. sérií rychlých útoků
- základy core tréninku

Cíle v teoretických znalostech

- hra (6+1) - prohlubování znalostí základních pravidel
- základní poznatky o denním režimu sportovce (stravování, pitný režim)

Doporučení

- počet hráčů 5+1, 6+1
- obranný systém
 - osobní obrana po celém hřišti, osobní obrana na obranné polovině
 - dvouřadové systémy: zdokonalování 2:3 a základ 3:3
- velikost hřiště
 - 28 m x 20 m
 - 40 m x 20 m
- počet tréninkových jednotek v týdnu v klubu: 2 - 4
- činnost v tréninkové jednotce
 - 50% pohybové hry s míčem a bez míče
 - 25% jednoduchá herní cvičení
 - 25% kondiční cvičení

4.4 Starší žactvo

Hlavní motto trenéra: Rozšiřujeme rejstřík herních činností a začínáme kombinovat.

Hlavní motto hráče: Zlepšuji techniku a učím se taktiku.

Specifikace věkové kategorie

- mají zájem o druhé pohlaví
- jsou citově nevyrovnaní, vznětliví
- usilují o samostatnost
- dochází k rychlému růstu končetin i celého těla, zvyšuje se hmotnost
- zhoršuje se koordinace a pohyblivost
- dávat pozor na problémy způsobené životem na sociálních sítích

Obecné požadavky na trénink

- upevňování a zvyšování variability (pestrosti) u dříve zvládnutých dovedností
- učení se zvládnání činnosti prováděné pod tlakem protihráče
- rozšiřovat rejstřík herních činností jednotlivce
- základy pozičního útočného systému
- základy specifických jednání v jednotlivých obranných a útočných hráčských funkcích
- základy součinnosti malé skupiny v početní nerovnováze
- zvyšování samostatnosti jak v utkání, tak při realizaci tréninkového procesu
- využívání šířky a hloubky hřiště v jednotlivých fázích hry
- základy regeneračního procesu

Cíle v útočných činnostech

- **přihrávky**
 - v náběhu
 - zdokonalování přihrávky přetažené a nedotažené
 - zdokonalování přihrávky nepreferovanou paží
 - zdokonalení chytání míče jednoruč
- **střelba**
 - složitější způsoby střelby (spodní střelba jednoruč /podstřel/, výklon, úklon, střelba v pádu)
 - časování při střelbě
- **uvolňování**
 - složitější způsoby (a řetězce) uvolnění s držením míče na obě strany
 - driblink za ztížených podmínek (schopnost driblovat do strany)
- **součinnost**
 - útočné kombinace založené na přihrávce (spojka - pivot, spojka - křídlo, spojka - spojka)
 - základy kombinace založené na přeběhnutí - základní křížné pohyby

- rychlý útok větších skupin (4:3, 4:4)
- základy rychlého útoku ve dvou vlnách

Cíle v obranných činnostech

- obranný zákrok proti ruce s míčem
- postavení obránce v rámci obranného systému
- základy jednobloku
- zdokonalování činností založených na zajišťování, proklouzávání
- základy přebírání v zónové obraně
- základy komunikace v obranném systému

Cíle v brankářských činnostech

- speciální individuální brankářský trénink
- zdokonalování specifických brankářských dovedností
 - zákrok: nahoru, dolů, polovysoký
 - disociace pohybů (horní/dolní, pravá/levá)
 - specifika chytání střel z jednotlivých hráčských funkcí
- útočná činnost
 - taktika zakládání útoku (+ základy hry bez brankáře)
- rozvoj kloubní pohyblivosti
- rozvoj švihové síly (hod do prázdné branky)
- rozvoj rychlosti a rychlosti reakce na různé podněty
- rozvoj frekvenční rychlosti

Cíle ve všestranné přípravě

- detailní provedení běžecké techniky (perfektní zvládnutí běžecké abecedy včetně činnosti horních končetin)
- pokračovat v rozvoji rychlostních schopností zejména v kombinaci s výbušnou silou horních a dolních končetin - střelba po zátěži a opakovaná střelba
- speciální rychlost při zřetězení individuálních herních činností
- správná technika dřepu a kliku
- v rozvoji silových schopností zvládnout cvičení s náčiním (medicinbaly 1-3 kg, malé činky, expandery apod.)
- koordinační cvičení zaměřená na zmírnění působení růstových změn
- naučit hráče chápat zařazování vyrovnávacích a kompenzačních cvičení jako pravidelnou a běžnou součást tréninkového procesu
- rozvoj core tréninku
- individualizace zatížení, zejména v rozvoji silových schopností

Cíle v teoretických znalostech

- velmi dobrá orientace v pravidlech házené
- rozšiřování poznatků z oblasti hygieny a životosprávy (negativní vliv kouření, drog apod.)
- základní znalosti nebezpečí v oblasti dopingu a používání zakázaných látek
- formulace dalších individuálních sportovních a vzdělávacích cílů (s ohledem na přechod do vyšších kategorií)
- základ analýzy videozáznamu

Doporučení

- počet hráčů 6+1
- obranný systém
 - dvouřadové systémy: zdokonalování 3:3 a základ 1:5
 - základ jednořadového systému 0:6
- velikost hřiště: 40 m x 20 m
- počet tréninkových jednotek v týdnu v klubu: 3 - 4
- činnost v tréninkové jednotce
 - 20% pohybové hry s míčem a bez míče
 - 40% herní cvičení (z toho 20% individuálního zdokonalování provedení činností)
 - 35% kondiční cvičení
 - 5% regenerace a prevence

4.5 Mladší dorost

Hlavní motto trenéra: Motivujeme hráče a zvyšujeme náročnost.

Hlavní motto hráče: Házená mě stále baví.

Specifikace věkové kategorie

- přecházení na střední školu je velká životní změna – házená přestává být prioritou
- mají studijní povinnosti, které komplikují docházku
- ztráta motivace je častá u všech kromě reprezentantů
- mají problémy s docházkou a s morálkou - problém trénovat s plným nasazením
- uvědomují si sami sebe a stanovují si cíle
- motivují je společné akce družstva

Obecné požadavky na trénink

- plně rozvinout schopnost samostatné individuální práce v rámci tréninkového procesu
- dbát na zachování potřebné úrovně univerzality a zahájit specializovaný trénink dle hráčských funkcí
- nácvik specifických herních činností jednotlivce v obraně a útoku
- zdokonalování zvládnutých činností prováděných pod tlakem protihráče
- změna rytmu v individuálních činnostech
- změna tempa hry v jednotlivých fázích (útok, přechod do obrany, obrana, přechod do útoku)
- zdokonalování rozhodovacích schopností individuálních i v součinnosti malé skupiny
- analýza týmového a individuálního výkonu pomocí videa
- regenerace je součástí tréninkového procesu
- důraz na zdravý životní styl

Cíle v útočných činnostech

- **přihrávky**
 - chytání míče do jedné ruky v herních situacích
 - přihrávka jednoruč preferovanou a nepreferovanou paží v herních situacích
 - varianty přihrávek (za tělem, stranou, trčením atd.)
- **střelba**
 - varianty zakončení v návaznosti na postavení brankáře (lob, rotace, přímá střela)
 - varianty zakončení v návaznosti na postavení protihráče
 - v letu
- **uvolňování**
 - driblinkem do strany
 - orientace náběhu směrem na branku

• součinnost

- zdokonalování kombinace založené na přeběhnutí - křížné pohyby
 - udržení šířky a hloubky hřiště co nejdéle
 - reakce na protihráče
 - zpřesnění načasování návazných činností
- základy clonění
- zdokonalování útočné kombinace založené na přihrávce (spojka - pivot, spojka - křídlo, spojka - spojka)

Cíle v obranných činnostech

- zdokonalování základního obranného postavení před čarou brankoviště (natočení těla, zaujímání postavení proti střelecké ruce útočníka)
- vyhrát souboj 1:1 - zdokonalování obranného zákroku
- správné obranné postavení při obraně pivota a snažit se získat přihrávku na něj
- schopnost číst hru
- základy bránění RÚ
- zdokonalování techniky blokování a základy spolupráce s brankářem
- zdokonalování součinnosti dvojic a trojic
- rozvoj specifických komunikačních schopností

Cíle v brankářských činnostech

- Zdokonalování detailů specifických brankářských dovedností
- Po zvládnutí základní techniky – základ individuálního stylu
- Základy taktické hry brankáře
 - Součinnost s obranou (včetně komunikace)
 - Klamání (záměrné nabízení prostoru)
 - Schopnost čtení střelby protihráče
- Základy mentální přípravy
 - Koncentrace na zákrok
 - Koncentrace na navazující činnost
- Rozvoj specifického core tréninku

Cíle ve všestranné přípravě

Cíle kondiční přípravy

- rozvoj zrychlení, rozvoj akční a maximální rychlosti, rozvoj obecné a výbušné síly
- rozvoj odrazových schopností
- rozvoj koordinace a obratnosti s míčem
- základy posilování s náčiním (olympijská činka)
- zdokonalování techniky základních cviků (dřep, klik, mrtvý tah, tlaky)
- cvičení s expandéry, medicinbaly
- kompenzační a rehabilitační cvičení
- balanční cvičení jako prevence zranění

Cíle mentální přípravy

- základy přípravy na trénink, utkání nebo soutěž: odstranění myšlenkových bloků v hlavě, ovládnutí myšlenek
- akceptování a vypořádání se se zraněním, únavou, neúspěchem a uvědomování si sama sebe
- ovládnutí emocí
- zlepšení koncentrace
- odblokování negativních automatismů ve vlastním jednání
- zlepšení pocitu z výkonu
- urychlení regenerace
- posilování vztahů a soudržnosti týmu
- vypořádání se s vnějšími vlivy a prostředím (soupeř, rozhodčí, diváci, atd.)

Cíle v teoretických znalostech

- prohloubení znalostí v principech stravování a pitného režimu
- prohloubení znalosti nebezpečí v oblasti dopingu a používání zakázaných látek
- základní poznatky o tréninku (stavba, druhy a jejich souvislosti)
- prohlubování analýzy videozáznamu

Doporučení

- obranný systém
 - dvouřadové systémy: zdokonalování 1:5 a základ 1:2:3
 - zdokonalení jednořadového systému 0:6
- počet tréninkových jednotek v týdnu v klubu: 5 - 7
- činnost v tréninkové jednotce:
 - 10% pohybové hry s míčem a bez míče
 - 40% herní cvičení (z toho 25% individuálního zdokonalování provedení činností)
 - 40% kondiční cvičení
 - 10% regenerace a prevence

4.6 Starší dorost

Hlavní motto trenéra: Rozvíjíme hráčský potenciál a připravujeme hráče na "dospělou" házenou.

Hlavní motto hráče: Házená je můj styl života a připravuji se do seniorské kategorie.

Specifikace věkové kategorie

- mají studijní povinnosti, které komplikují tréninkový proces
- mívají první brigády, taneční, maturitní ples
- rozhodnou-li se, jdou za svým cílem a trénují naplno - uvědomělá motivace

Obecné požadavky na trénink

- zdokonalovat, zpřesňovat individuální herní styl v daných hráčských funkcích
- důraz klademe na detaily v rozhodovacích procesech
- rozvoj individuální přípravy
- kondičně a mentálně připraveni hrát za seniorská družstva
- rozvoj hry v početní nerovnováze v návaznosti na systém hry
- kvalitní regenerační proces

Cíle v útočných činnostech

- zdokonalování individuálního stylu hráčů na základu hráčské funkce
- důraz na detaily herních činností
 - změna rytmu
 - výběr a provedení řešení
- tempo hry v návaznosti na vývoj utkání
- zrychlování přípravné fáze a rozhodovacího procesu
- propracování detailů HČJ v návaznosti na součinnost skupiny hráčů

Specifikace na jednotlivé hráčské funkce v dorosteneckých kategoriích:

spojka

- útočit do volného prostoru - poslední krok směrem na branku,
- musí být střelecká ruka při střelbě ve volném prostoru (rozhodující je ruka, ne tělo)
- držet míč v nápřahovém postavení (umožňujícím přihrát i vystřelit)
- schopnost držet šířku a hloubku hřiště i po ukončení herní situace
- mít optimální odstup od obránce v průběhu uvolnění
- zvládnout střelbu: po 0,1, 2, 3 krocích více způsoby (ze země, ve výskoku), být schopen střílet mezi obránci nebo přes clonu, ze souhlasné i nesouhlasné nohy
- mít kvalitní rozhodovací schopnosti a jejich provedení v návaznosti na individuální styl
- umět při záběhu do prostoru pivota se stát plnohodnotným pivotem

křídlo

- mít základní postavení v postupném útoku v rohu hřiště
- zvládnout variabilní střelbu z pozice křídla,
- odrážet se ze souhlasné i nesouhlasné nohy
- mít timing a akcelerační rychlost v RÚ
- udržet šířku hřiště v RÚ během podél postranní čáry
- umět při záběhu do prostoru pivota se stát plnohodnotným pivotem
- schopnost vystřelit z pozice spojky po kolmém náběhu

pivot

- zvládnout variabilní střelbu z prostoru pivota
- umět specifickou pádovou techniku
- schopnost stavět a dobře načasovat clony (boční, přední, náznak clony)
- vyhrát postavení vůči obránci
- udržet získaný prostor
- zvládnout chycení přihrávky do jedné ruky (i neodhodové) pod tlakem obránce
- zvládnout "pivotmanskou" obrátku v případě, že stojí obránce za pivotem
- být velmi dobře silově připraven (zejména maximální síla)

Cíle v obranných činnostech

- důraz na individuální styl obranného zákroku
- důraz na součinnost při bránění pivota
- zdokonalování rozhodovacího procesu v návaznosti na čtení hry soupeře
- zdokonalování obrany RÚ
- rozvoj techniky blokování a spolupráce s brankářem

Cíle v brankářských činnostech

- rozvoj individuálního stylu
- rozvoj taktické hry brankáře
 - součinnost s obranou
 - schopnost číst hru
- prohlubování mentální přípravy
 - koncentrace na utkání
 - práce s videem
 - zvládání stresových situací
 - modulace specifických situací
 - role brankáře „1“ či „2“ (+ spolupráce ve skupině brankářů)
 - koncentrace na momentální činnost v utkání
- důraz na regenerační procesy

Cíle ve všestranné přípravě

Cíle kondiční přípravy

- rozvoj maximální síly a silového tréninku - přidávat váhu až po zvládnutí správné techniky

- rozvoj rychlosti zejména zrychlení a maximální
- posilování s náčiním
- cvičení s expandéry, medicinbaly
- kompenzační a rehabilitační cvičení

Cíle mentální přípravy

- příprava na utkání, soustředění se na svůj výkon
- schopnost převést teoretické informace o soupeři do hry
- schopnost předvídat, číst hru soupeře
- schopnost odpoutat se od neúspěchu ať v HČJ, či v aktuálním vývoji utkání
- budovat psychickou odolnost do klíčových momentů utkání a to zejména v závěru utkání

Cíle v teoretických znalostech

- detailní znalosti v oblasti zdravého životního stylu sportovce
- porozumění typům a účelu regenerace
- samostatná práce s analýzou videozáznamu - analýza vlastního výkonu, příprava na soupeře

Doporučení

- obranný systém:
 - jednořadý systém 0:6
 - dvouřadové systémy: 1:5 a 1:2:3
- počet tréninkových jednotek v týdnu v klubu: 5 - 7
- činnost v tréninkové jednotce:
 - 10% pohybové hry s míčem a bez míče
 - 40% herní cvičení (z toho 20% individuálního zdokonalování provedení činností)
 - 40% kondiční cvičení
 - 10% regenerace a prevence

5. Trenérské styly a zásady

V předchozím textu je vyjádřena nutnost zejména v nejmladších kategoriích trénovat v pozitivní a pro hráče/hráčky přívětivé atmosféře. Jednou z cest, jak toho dosáhnout, je aplikace různých trenérských stylů v celé nebo alespoň v části tréninkové jednotky. K praktické realizaci uvedeného požadavku je nutná znalost alespoň základních principů teorie trenérských stylů.

Obecně známější je dělení trenérů do tří kategorií (Martens 2004):

1. Trenér „diktátor“ (autoritativní způsob vedení)

Trenér je středem všeho dění, rozhoduje o všech detailech tréninku. Po hráčích/hráčkách se vyžaduje jediné – co nejlépe realizovat trenérové pokyny. Tento způsob vedení se do tréninku dětí a mládeže příliš nehodí, jeho využití je odůvodnitelné jen v případech, kdy je třeba (například z bezpečnostních důvodů) udržet disciplínu hráčů.

2. Trenér „hlídač“ /baby-sitter/ (povolný, ústupný styl vedení)

Trenérovi jde jen o to, aby trénink proběhl bez jakýchkoliv potíží. Snaží se o minimum instrukcí (často proto, že neví, jak by měl postupovat) a podvoluje se všem vnějším požadavkům na průběh tréninku. Tento způsob tréninku sice navozuje pozitivnější atmosféru na tréninku, ale hráči/hráčky se naučí jen velmi málo a často s velkými chybami.

3. Trenér „učitel“ (spolupracující)

Trenér se snaží část svých rozhodnutí přenést na hráče/hráčky a učit je tak zodpovědnosti za průběh tréninku a růst výkonnosti. Zejména ve starších (dorosteneckých) kategoriích je využití důležité pro to, aby si hráči/hráčky osvojili rozhodovací procesy. Obecně se uvádí, že tento typ trenéra dokáže nejen vyvolat pozitivní atmosféru na tréninkových jednotkách, ale i je velmi efektivní v rozvoji výkonnosti jednotlivců i týmu.

Zařazení trenérů do jednotlivých kategorií je silně závislé na osobnosti člověka jako takové. Z psychologie je známo, že některé vlastnosti osobnosti je velmi složité ovlivnit a změnit, navíc existuje řada studií, které potvrzují, že výborných výsledků mohou dosáhnout trenéři všech tří kategorií. Nicméně **vytvoření přívětivé atmosféry** během tréninkových jednotek zejména mladších hráčů/hráček je **jedním ze základních požadavků předkládané koncepce**. Ať už jako trenéři patříte do kterékoliv uvedené skupiny, můžete požadovanou atmosféru během tréninkových jednotek ovlivnit (vyvolat) využitím různých didaktických stylů. V následujícím textu se pokusíme některé z nich popsat podrobněji a uvést možné příklady použití. Vycházíme z faktu, že rozhodující většina tréninkových jednotek v ČR je vedena příkazovým stylem. Trenér sám rozhoduje o všem – co se bude dělat, jak se to bude dělat, od kdy do kdy, kde a v jakém postavení atd. Po hráčích/hráčkách se vyžaduje jediné – plnit co možná nejlépe pokyny trenéra. Bohužel tento styl vedení velmi omezuje možnost návčiku a zdokonalování rozhodovacích procesů.

Drobnou změnou přístupu a využitím praktického (úkolového) stylu se dá alespoň část rozhodnutí přenést na hráče/hráčku. Doporučuje se (u starších kategorií) využití úkolových karet – hráči/hráčky mají na nich napsáno co a jak mají dělat. Trenér je rozdělí na jednotlivá stanoviště a může při provádění víc využít individuální korekci. Jedním z příkladů využití je zadávání úkolů tímto způsobem brankářům (většina z nás nemá tolik času se jim hlouběji na každé tréninkové jednotce věnovat) nebo karty s dávkováním jednotlivých cvičení v posilovně. Na tomto místě je třeba upozornit, že určitou dobu trvá, než si hráči/hráčky zvyknou a naučí se „číst“ pokyny popř. obrázky. U mladších kategorií se nevyhne nutnosti metodicko-organizační formu /dále jen MOF/(cvičení) nejprve ukázat a až poté rozdat úkolové karty.

Více přípravy a trpělivosti vyžaduje reciproční styl. Některé hráče/hráčky pověříme v rámci MOF rolí „asistenta/tů“. V nejmenších kategoriích to může být třeba jen počítání opakování provedení nebo úspěšnosti pokusů, starší můžeme využít i k určitému hodnocení kvalitativnímu (správné - nesprávné provedení, kontrola kritických míst dovednosti apod.). Specifickým příkladem je využití některého hráče/hráčky v roli rozhodčího při tréninkové hře. Nezbytnou podmínkou využití tohoto stylu je vysvětlit „asistentům“ co a jak mají sledovat a podle jakých kritérií hodnotit.

V předchozím textu byla několikrát zdůrazněna nutnost preference návčiku a zdokonalování rozhodovacích procesů u hráčů/hráček. K tomu lze úspěšně využít styl s řízeným objevováním. Hráčům/hráčkám v tomto případě zásadně nepředkládáme řešení, které mají realizovat, ale úkol! Trenér se tzv. návodnými otázkami snaží hráče/hráčky dovést k správnému řešení. Představu o realizaci může poskytnout následující popis – situace rychlého útoku 3:2, otázka hráči uprostřed útočící trojice „jeden obránce obsadil spoluhráče vpravo od tebe, druhý se blíží k tobě a chystá se tě obsadit (zastavit) – co bys měl udělat, aby se soupeři nepodařilo získat míč ani útok zastavit?“ Složitost řešení a možnosti výběru musí vždy odpovídat aktuální úrovni dovedností hráčů/hráček.

Náročnější variantou je styl se samostatným objevováním. Při jeho využití už nedáváme návodné otázky, ale hráči/hráčky dostanou pouze úkol situaci vyřešit. V předchozím případě by pokyn zněl – „jste v rychlém útoku v situaci 3:2, vyřešte ji tak, abyste úspěšně zakončili“ (případně zakončili z co nejvýhodnější pozice). Doporučuje se, aby hráči/hráčky po neúspěšném pokusu/nesplnění úkolu sami formulovali co bylo špatné a co by příště udělali jinak. Využití obou posledně uvedených stylů vyžaduje vyšší trpělivost trenéra a jeho připravenost na neobvyklé reakce a řešení hráčů/hráček. To se ale velmi podobá situacím, které běžně v utkání nastanou.

**Přejeme všem dostatek odvahy a trpělivosti
při pokusech vést trénink jinak než příkazovým stylem!**

6. Shrnutí

- Rozvíjet znalosti hráče ve všech rolích (hráč, rozhodčí, trenér)
- Zaujmout a dovést maximální možný počet hráčů do seniorských kategorií
- Naučit správně technické a taktické činnosti
- Rozvíjet správné časoprostorové jednání a vnímání
- Vychovat fyzicky a psychicky odolné jedince
- Rozvíjet silné stránky a potlačit slabé stránky
- Hledat a vychovat vůdčí osobnosti

7. Základní terminologie a symboly

- útočník
- nové postavení útočníka
- míč
- útočník s míčem
- △ obránce
- △ nové postavení obránce
- ⊗ trenér
- pohyb hráče bez míče
- - - → přihrávka
- = - - - → uvolňování s držením míče (3 kroky)
- √ → uvolňování jednoúderovým driblinkem
- ~ → uvolňování víceúderovým driblinkem
- ⇒ střelba
- - / - → naznačení přihrávky
- | pohyb zakončený clonou
- ¹ → následnost pohybů útočníků
- ▲ kužel

Poznámky



Sbor autorů

Předsedkyně Metodické komise:

Ilona Hapková

Metodik Českého svazu házené:

Martin Tůma

Členové Metodické komise (dle abecedy):

Tomáš Černý

Michal Červenka

Jan Filip

Alena Humlová

Dušan Poloz

Jaroslava Šmrhová

Brankářský koncept (dle abecedy):

Lenka Černá

Věra Macharáčková

Miloš Slabý

Petr Štochl

Konzultanti (dle abecedy):

Jan Bašný

Daniel Kubeš





2019