

Prípravné hry na malom priestore v tréningu mladých hokejistov

Prečo v tréningu viac využívať prípravné hry na malom priestore?

Podľa Willetta (2003) existuje niekoľko dôvodov, prečo by sme v tréningoch mali viac preferovať prípravne hry. Predtým, ako ich začneme do detailu rozoberať, je dôležité podotknúť, že hlavná úloha prípravných hier na malom priestore (small-area games) nie je pre trénerov ničím novým. Deti (mladí hráči) si vytvárajú hry podobného charakteru odjakživa. Či už ide napr. o shinny hokej alebo „pouličný“ hokej, všetky patria svojim spôsobom medzi prípravné hry na malom priestore.

Keď sa stretnú skúsení hokejoví tréneri a diskutujú o tom, čo chýba dnešnému hokeju, diskusia často krát končí pri tvrdení, že hráčom chýba „pouličný“ hokej (hokej z ulice), ktorý sa z dnešnej spoločnosti takmer vytratil. Mladí hráči majú oveľa viac iných záujmov okrem hokeja a svet je vo veľa aspektoch iný, ako býval pred dvadsiatimi rokmi.

Preto je jednou z najdôležitejších úloh trénera priniesť (preniesť) zábavu a súčasne zdokonaľovanie herných činností „z ulice“ na ľad. Prípravné hry na malom priestore sú jednoznačne najefektívnejším spôsobom (metodicko-organizačnou formou – MOF) ako tento cieľ dosiahnuť. Tu Vám poskytujeme niekoľko dôvodov prečo:

„Majstrovské zvládnutie základných herných činností a radosť z hry sú nevyhnutnou súčasťou dlhodobého záujmu hráča o ľadový hokej.“

Prípravné hry podporujú kreativitu hráčov. Príliš veľa cvičení (prípravných, ale aj herných), ktoré používame v súčasnosti je striktne daných a zahŕňajú v sebe vopred určený priebeh a výsledok hernej akcie. Prípravné cvičenia typu - 2-0, 3-0 alebo herné cvičenia 1-1 realizované v polovičnej rýchlosti, ale aj mnohé ďalšie cvičenia, ktoré bežne využívame v tréningovom procese sa ani zďaleka nepribližujú podmienkam samotnej hry. Realizáciou prípravných hier v tréningu eliminujeme zdĺhavý proces rozhodovania

hráčov pri riešení jednotlivých herných situácií. Prípravné hry vytvárajú nespočetné množstvo rôznych herných situácií, riešením ktorých si hráč vytvára rozmanité možnosti ich realizácie.

„Až 75% mladých hráčov odíde od športu do 13 roku života preto, lebo ich nebaví alebo preto, že pociťujú priveľký tlak.“

Prípravné hry vytvárajú súťažné prostredie. Súťaž znamená pre hráčov predovšetkým zábavu a súčasne ich núti trénovať vo väčšom nasadení, v zápasovej rýchlosti a v neposlednom rade to, ako byť úspešný proti aktívnemu súperovi.

Pravidelné využívanie prípravných hier eliminuje

potrebu využitia tradičných kondičných cvičení. Hokej je hra založená na krátkych, ale explozívnych intervaloch zaťaženia. Striedania sú krátke, bežne trvajú od 30 do 50 sekúnd po čom nasleduje dva až trikrát dlhší odpočinok.

„Mladí hráči sa najrýchlejšie učia napodobňovaním alebo samotnou hrou.“

Veľa trénerov v tréningu stále využíva korčuliarske cvičenia „vytrvalostného“ charakteru. Z biomechanického hľadiska počas dlhodobej realizácie takýchto cvičení hráči postupne strácajú optimálny uhol v kolenom kĺbe a nadmerne ohýbajú chrbát, čím strácajú schopnosť využiť celý korčuliarsky odraz. V skratke povedané, tréneri takýmto spôsobom produkujú pomalších hráčov.

Prípravné hry sú ideálnou formou tréningu, v ktorej sa dá využiť hokeju špecifický pomer zaťaženia a odpočinku. Tréneri, ktorí využívajú prípravné hry na malom priestore v tréningovom procese môžu potvrdiť, že hráči trénujú vo

väčšom nasadení preto, že okrem kondičnej, technickej a taktickej stránky sa aj zabávajú a súťažia. Hráč sa takmer vždy opýta na ešte jedno striedanie predtým ako tréner hru ukončí. Koľko hráčov prosí trénera o ešte jednu sériu „brzd medzi dvoma modrými čiarami?“

Prípravné hry zapájajú do činnosti väčšie množstvo hráčov. Mali ste už niekedy možnosť vidieť cvičenie, pri ktorom je zapojený len jeden hráč a 15 ďalších sa v rohu ihriska len a len prizera? Aká je efektivita takéhoto cvičenia? Hokej nikdy nehraje len jeden hráč. Viac než to, hokejové zručnosti sa dajú získať len častým a správnym realizovaním hernej činnosti. Koľko opakovaní vykoná hráč v 12 minútovom cvičení, keď na zapísknutie trénera štartuje vždy len jeden? Ako sme už v úvode spomínali, v minulosti mohli hráči svoje hokejové zručnosti zdokonaľovať v hre na „ulici.“ V dnešnej dobe už mladí hráči už túto možnosť tak často nevyužívajú. Preto musia byť tréningy na ľade vedené tak, aby hráči vykonali potrebný počet opakovaní vybranej hernej činnosti na zvýšenie jej úrovne. 12 minútová prípravná hra 3-3 s osemnástimi hráčmi môže dať každému hráčovi 6 a viac striedaní, počas ktorých sa môže až 50x dotknúť puku a popritom využívať rôzne ďalšie herné činnosti a spôsoby korčuliarskej obratnosti. Okrem toho táto forma rozvíja jeho kreativitu, tímovú spoluprácu, priateľstvo a hokejový rozum.

„Najmladší hráči sa hrou učia. Starší hráči sa učia hrať.“
Tomáš Perič, FTVŠ UK

Prípravné hry zdokonaľujú nielen individuálne, ale aj kolektívne herné činnosti. Hráči si v nich môžu zdokonaľiť každú hernú činnosť. Druhá časť tohto článku bude venovaná jednotlivým herným činnostiam, ktoré môžeme prostredníctvom prípravných hier zdokonaľovať.

Hráči sa naučia ako vynikať v zložitých herných situáciách. Moderný hokej sa hra na malom priestore v zložitých herných situáciách (napr. pri mantinely, za bránkovou čiarou

a pod.) Ako hráči postupne dorastajú, stávajú sa silnejšími a rýchlejší, ihrisko sa postupne zmenšuje, čím majú menej miesta a času na riešenie herných situácií. Pravidelným tréningom v takýchto herných situáciách na malom priestore posilňujeme nielen sebavedomie jednotlivých hráčov, ale aj celého družstva.

Mladí hráči si zlepšia schopnosť riešiť herné situácie a získajú väčšie nadšenie do tréningu.

Podstatou tohto tvrdenia je, že keď hráč „prežije“ predtým podobnú hernú situáciu tisíckrát, vie ako na ňu zareagovať. Nemôžeme od hráča vyžadovať niečo, s čím sa predtým nikdy nestretol, a to ani na tréningu. Pre niektorých hráčov to môže byť vrodená schopnosť, ale u väčšiny vzniká hokejový zmysel (cit pre hru) cez skúsenosť. A pokiaľ tú skúsenosť nezíska hrou na „ulici“, musíme ju vedome zdokonaľovať na tréningoch.

Ďalšia bežná výhovorka trénerov je, že mladým hráčom sa nechce trénovať, a že chcú len hrať hokej. Tento fakt platí vo veľa prípadoch. A je to veru skutočne tak, keď mladý hráč nemá z tréningu radosť, nebude naplno trénovať. Ak vašich hráčov baví súťaž, tak s nimi súťažte na tréningu pravidelne prostredníctvom prípravných hier, a súčasne sledujte ich prístup a úroveň zdokonaľovania jednotlivých herných činností.

V prípravných hrách na malom priestore sa zdokonaľujú hráči všetkých technických úrovní. Od trénerov častokrát počujeme, že cvičenia nie sú efektívne pre veľké rozdiely v technicko - taktickej vyspelosti jednotlivých hráčov. A ako tréner môže zdokonaľovať všetky výkonnostné úrovne v jednom tréningu? Odpoveďou v tomto prípade sú opäť prípravné hry na malom priestore, a to jednoduchým rozdelením hráčov

„Hokej je predovšetkým hra a nie len cvičenie.“

do výkonnostne vyrovnaných dvojíc, trojíc resp. štvoríc. Ale aj konfrontácia technicky vyspelých hráčov s hráčmi menej vyspelými je jednou z možností zdokonaľovania herných činností. Technicky vyspelý hráč sú neustále pod časovým a priestorovým tlakom a naopak menej vyspelí hráči sú častejšie zapojení do realizácie herných činností, ako napríklad pri hre na celé ihrisko. Títo hráči sa postupom času zlepšia a budú sa oveľa viacej cítiť súčasťou družstva.

časom zlepšia a budú sa oveľa viacej cítiť súčasťou družstva.

Prípravné hry na malom priestore prinášajú radosť z hokeja. Hokej je najlepšia kolektívna hra a mala by prinášať radosť všetkým zúčastneným. Využívaním prípravných hier v tréningu zvýšite úroveň entuziazmu svojich hráčov a poskytnete im príčinu sa „tešiť“ na každý nasledujúci tréning. Toto pravidlo platí aj pre trénerov. Sami ste lepším trénerom, pokiaľ máte z tréningu radosť.

„Nie je dôležité, že cvičenia, ktoré vykonávame sú jednoduché, pokiaľ sa hráči nebavia a súčasne nezdokonaľujú. Východiskom je často hrať prípravné hry na malom priestore.“

Skutočnosti, na ktoré treba myslieť pri vedení prípravných hier na malom priestore

Bud'te kreatívny.

Tvorivosť je kľúčovým faktorom, aby sa prípravné hry na malom priestore v tréningu nestali stereotypnými. Druhy a spôsoby ako realizovať jednotlivé hry spolu s úpravami pravidiel sú limitované len predstavivosťou trénera.

Dĺžka hry a striedaní.

Tréneri musia mať vopred premyslenú dĺžku prípravnej hry a striedaní predtým ako si pripravíva konspekt tréningovej jednotky. Ako dlho by sme mali hrať? Pokiaľ dve minúty sú príliš málo, 20 minút bude pravdepodobne príliš veľa. Bežná dĺžka sa pohybuje od 8 do 12 minút a poskytuje primeraný čas na niekoľko kvalitných striedaní, pričom ešte neklesá pozornosť hráčov na stanovené úlohy.

Dĺžka striedania je minimálne takisto, ak nie viac dôležitá, ako dĺžka samotnej hry. V tréningu sa snažíme čo najviac priblížiť zaťaženiu v zápase, a preto je nevyhnutné udržiavať jednotlivé striedania pomerne krátke a súčasne nie dlhšie ako typické striedanie v zápase. Faktom je, že väčšina striedaní v prípravných hrách na malom priestore vyžaduje viac úsilia (hrá sa vo väčšej intenzite a nasadení) ako počas zápasu (hráč ma menej času a priestoru, vyskytuje sa väčší počet osobných súbojov a pod.). Preto by jednotlivé striedania mali byť o niečo kratšie, aby nedošlo k negatívnemu efektu a poškodeniu technickej stránky hráča vplyvom nadmerného fyzického zaťaženia. 30 až 40 sekundové striedania sú väčšinou dostatočne efektívne.

„Prípravnými hrami na malom priestore zdokonaľujeme nielen korčuliarsku obratnosť, ale aj herné činnosti jednotlivca a v neposlednom rade aj kreativitu hráča.“

Zameranie prípravných hier.

Každá hra na malom priestore je zameraná na zdokonaľovanie vybraných herných činností. Počas prípravnej hry sa realizuje veľké množstvo herných činností, a preto si tréner musí vybrať tie činnosti, na ktoré kladie najväčší dôraz. Pre trénera je tiež prirodzené, kritizovať všetky nedostatky hráčov, ktoré vyplývajú zo samotnej hry. Pri vybranej prípravnej hre je však dôležité zostať zameraný na vybrané herné činnosti a mať neustále na mysli, že úlohou trénera je hráča niečo naučiť a nie ho zaťažiť s hernými úlohami a tým obmedziť jeho kreativitu.

Dodržiavanie pravidiel a disciplíny.

Kľúčovým faktorom pri dodržiavaní pravidiel a disciplíny je, aby pri každej hre bol prítomný aspoň jeden tréner. Je povinnosťou hlavného trénera, aby každý asistent trénera rozumel pravidlám hry.

Spoznaj svojich hráčov.

Pri zostavovaní tréningovej jednotky maj vždy na pamäti, ktoré prípravné hry sú náročnosťou vhodné pre tvojich hráčov. Prípravné hry, ktoré sú príliš ľahké, hráčov po chvíli omrzia a naopak hry, ktoré sú príliš komplikované môžu viesť k frustrácii a následne k poklesu úsilia.

Spoznaj sám seba a svoj štýl tréovania.

Stať sa efektívnym a úspešným lídrom vyžaduje, aby tréner dokonale poznal sám seba. Nikdy nezlepíš niečo, čomu nerozumieš. Ako tréneri by sme sa mali neustále vzdelávať a zlepšovať. Veľakrát práve úspechy a zlepšenie prichádzajú cez chyby, ktoré sme urobili a rozoznali. Hráči nie sú iní. Hráči rovnako robia chyby a učia sa na nich. Prípravné hry na malom priestore sú určené nato, aby dovolili hráčom robiť a učiť sa z chýb. Tréneri by mali preto počas hry upozorňovať na nedostatky, ale nemali by to preháňať. To je ďalšia z príčin, prečo musia spoznať sami seba a spôsoby (štýl) tréovania a koučovania. Tréner, ktorý má tendenciu byť na striedačke príliš hlučný by mal trochu ubrať na hlasitosti. Neustále vykrikovanie pokynov počas zápasov odvádza pozornosť hráčov a zároveň obmedzuje ich kreativitu.

Podmienky a pravidla prípravných hier na malom priestore

Umiestenie a počet bránok na ľade. Určiť miesto na ľade, kde sú bránky umiestnené a ich počet v prípravnej hre je najdôležitejšou úlohou pri plánovaní tréningového procesu. Najbežnejšou chybou pri umiestňovaní bránok je, keď sa oprú o mantinel. Prípravné hry by mali do určitej miery kopírovať podmienky zo samotného zápasu, a preto je dôležité ich neopierať o mantinel, pokiaľ neexistuje dôvod vyplývajúci z cieľa prípravnej hry. Ďalšia skutočnosť, ktorú musíme zobrať do úvahy je počet brankárov na ľade. Častokrát sa stane, že jeden z brankárov ochorie alebo družstvo má iba jedného brankára. V tejto situácii využijeme prípravné hry s jednou brámkou. V niektorých družstvách, môžeme mať na ľade troch alebo štyroch brankárov. A opäť je úlohou trénera myslieť dopredu, aby všetci boli počas tréningu rovnako a dostatočne vytážený.

Zmenšenie alebo zväčšenie priestoru. Zväčšovanie a zmenšovanie priestoru má obrovský vplyv na prípravné hry. Zúženie priestoru núti hráčov sa zdokonaľovať v krytí puku, v bočných pohyboch, v zastaveniach, v štartoch, v prudkých zmenách smerov, vyskytuje sa veľké množstvo fyzických kontaktov a pod. Zväčšenie priestoru prípravnej hry umožňuje hráčom zdokonaľovať herné činnosti ako vedenie puku, prihrávanie a spracovanie puku a pod.

Pridanie pomocného hráča. Pomocný hráč je väčšinou pridávaný, aby vedome vytváral nepárny počet hráčov v herných situáciách. Pomocný hráči môžu hrať buď iba za jedno, alebo za obidve družstvá a majú pridelené špeciálne územie (zónu) na ihrisku. Tréner od

nich môže chcieť plniť špecifické herné úlohy a tiež ich môže nejakým spôsobom limitovať (napr. nemôžu strieľať).

Zvýšenie alebo zníženie počtu hráčov. Najjednoduchším spôsobom ako zmeniť prípravnú hru je zvýšenie alebo zníženie počtu zapojených hráčov. Pridaním hráčov do hry znížime veľkosť priestoru. Naopak, znížením počtu hráčov zväčšíme (otvoríme) priestor a umožníme plynulejšie prechody z útoku do obrany (transition).

Obmedzenie pohybu hráčov do vopred určených priestorov. Obmedzenie pohybu hráčov do určených priestorov ihriska je najjednoduchší spôsob, ako vedome vytvárať nerovnovážny počet hráčov útočiaceho družstva. Hráč môže byť obmedzený iba na pohyb v priestore na konci ihriska, na vrchole kruhov, za bránkovou čiarou, za bránkou, v rohu ihriska alebo môže zostať postavený v spomenutých priestorov bez pohybu. Tréner im môže určiť alebo obmedziť rôzne herné činnosti za účelom.

Dodržiavanie stanoveného počtu prihrávok alebo dotykov s pukom. Stanovenie určitého počtu prihrávok alebo dotykov s pukom pre celé družstvo alebo pre jedného hráča predtým, ako môže vystreliť na bránku je jednoduchý spôsob, akým ich prinútiť realizovať vysoký počet cielenej hernej činnosti (napr. prihrávanie a spracovanie puku). Využitie takýchto umelo vytvorených podmienok a pravidiel núti útočiacich hráčov pracovať tvrdšie ako zvyčajne (väčšie úsilie HČJ - uvoľňovanie sa bez puku). Brániaci hráči na druhej strane hrajú o niečo agresívnejšie, aby zamedzili určenému počtu prihrávok.

Zdroj:

1. <http://www.mountainstateshockey.com/USA%20Hockey%20Forms/ACE%20Cross%20Ice.pdf> (5.1. 2009)
2. http://www.youtube.com/watch?v=PsGP1j77hiw&feature=channel_page (5.1. 2009)