

BUDOVANIE SÚDRŽNOSTI HRÁČOV - CELOROČNÁ PRÁCA TRÉNERA

Cieľom budovania silného a súdržného družstva je spojiť rozdielne osobnosti hráčov z rôznych sociálnych prostredí pre jeden a ten istý spoločný cieľ. Tento dlhodobý proces je jedným z najdôležitejších úloh trénera a začína prvým dňom kedy vkročí do šatne a končí posledným zápasom v sezóne. Dobrým začiatkom budovania súdržného družstva v mládežníckych hokejových kategóriách je využitie hier zameraných na spoluprácu a komunikáciu medzi hráčmi. Počas týchto hier je potrebné hráčov rozdeľovať do jednotlivých súťažiacich družstiev náhodným výberom. Niekoľko dôvodov, prečo využívať tieto hry zamerané na budovanie súdržnosti hráčov v družstve:

1. Vytvorenie pozitívneho prostredia
2. Vytvára rovnaký pocit zodpovednosti u všetkých hráčov v družstve
3. Zbližuje hráčov
4. Rozvíja komunikáciu a spoluprácu hráčov

Nasledujúce príklady hier môžeme využívať vo všetkých hokejových kategóriách.

Vedro s vodou

Pomôcky:

- 50 litrový plastové vedro alebo sud
- Voda a ľad
- Stopky

Pravidlá hry:

Hráči ležia na chrbte v kruhu ako je to znázornené na obrázku vľavo. Nohy a zadky sú pevne pritlačené k sebe. Chodidlá sú v rovine so zemou a spojené do kruhu vytvárajú akýsi podstavec.

Tréner zdvihne vedro s vodou a ľadom a položí ho na chodidlá hráčov. Trochu ho ustáli až pokiaľ hráči nie sú pripravení.

Úlohou hráčov je udržať vedro s vodou na chodidlách pokiaľ sa všetka voda s ľadom nevyleje. Ak je vedro s vodou aj po 5 minútach stále plné, hráči si musia postupne vyzuť topánky a ponožky. Pokiaľ sa vyzúvajú nikto sa nesmie dotknúť vedra rukou. Keď sa vyzuje posledný hráč, hra sa končí.

Družstvo, ktoré vydržalo najdlhšie vyhráva. Ak viac družstiev dosiahlo 5 minútový limit, vyhráva družstvo, ktoré si najrýchlejšie vyzulo topánky a ponožky.



Výdrž na debničke

Pomôcky:

- 2 pevné debničky
- Pevná lepiaca páska
- Stopky



Pravidlá hry:

Úlohou hráčov je čo najdlhšie vydržať na debničke tak, aby sa inými končatinami nedotýkali zeme.

Ak má družstvo viac ako 7 hráčov, tak použijeme 2 debničky, ktoré k sebe pevne prilepíme lepiacou páskou.

Tréner začína stopovať čas odvtedy, keď sú hráči na debničke a žiadna končatina sa nedotýka podlahy. Ako náhle sú všetci hráči na debničke, môžu použiť akúkoľvek metódu alebo spôsob balansovania vrátane držania sa rúk, ramien, oblečenia atď.

Vyhráva družstvo, ktoré sa na debničke udrží čo najdlhšie.

Hádzanie vajíec (balónov napustených vodou)

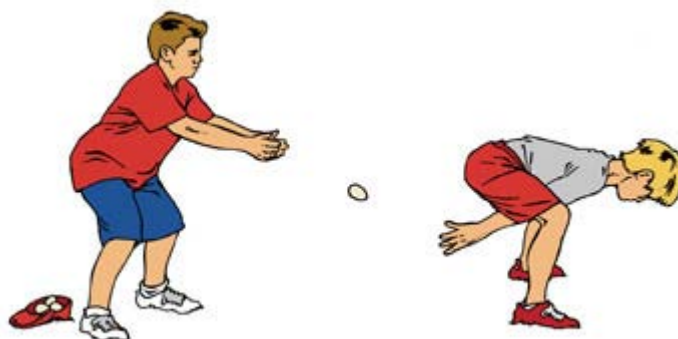
Pomôcky:

- 4 krabice vajec (balóny napustené vodou)
- 3 – 4 šiltovky (vedra)

Pravidlá hry:

Táto hra by sa mala realizovať na otvorenom priestranstve. Hráčov rozdelíme do družstiev, ktoré sa postaví do zástupu. Vzdialenosť medzi hráčmi je minimálne 2 metre.

Na znamenie trénera prvý hráč z každého zástupu zodvihne 1 vajce alebo balón naplnený vodou a hádže ho druhému hráčovi v rade. Hádže sa buď pomedzi nohy alebo ponad hlavu. Hody pokračujú až kým vajce alebo balón nie je na konci zástupu, kde sa uloží do čiapky alebo vedra. Ak sa vajce (balón) dotkne zeme, musí sa vrátiť na začiatok zástupu. Ak sa vajce rozbije (balón rozleje), družstvo musí začať od začiatku s novým. Družstvo môže hádzať len jedno vajce (balón). Ďalšie vajce (balón) môže prvý hráč začať prihrávať, až keď je predchádzajúce



v šiltovke (vedre). Vyhráva družstvo, ktoré dopraví 6 nerozbitých vajec (balónov) na druhú stranu zástupu do šiltovky (vedra) za najkratší čas.

Mínové pole



Pomôcky:

- 30 pukov
- Stopky
- Šatka na oči

Pravidlá hry:

Na otvorenom priestranstve vytvor z pukov mínové pole ako je to znázornené na obrázku. Súťažia dve družstvá, pričom polovica každého družstva je na jednej strane mínového poľa a druhá polovica na druhej.

Jeden hráč z každého družstva má šatku na očiach a jeho úlohou je prejsť cez mínové pole so slovnými

inštrukciami spoluhráčov. Ak sa hráč nohou alebo inou časťou tela dotkne puku (míny) musí začať odznovu. Keď hráč prejde na druhú stranu bez dotyku míny, nasleduje hráč s družstva oproti. Vyhráva družstvo, ktoré za najkratší čas dostane všetkých svojich hráčov cez mínové pole.

Fixka

Pomôcky:

- Fixka
- 5 – 6 šnúrok do korčúl'
- Čistý kancelársky papier

Pravidlá hry:

Úlohou hráčov je napísať v čo najväčšom počte písmeno X na čistý kus kancelárskeho papiera, pričom môžu využívať len fixku a šnúrok do korčúl'. Hráči sa fixky môžu dotknúť len na začiatku pri zaväzovaní fixky šnúrkami.

Každé družstvo dostane 2 minúty na diskusiu o stratégii pred samotným začiatkom súťaže. Len jedno družstvo by malo byť v miestnosti počas realizácie hry, aby každé družstvo použilo len vlastné nápady a myšlienky.

Keď sú šnúrok priviazané k fixke, hráči musia mať ruky minimálne 0,5 metra od fixky. Spoločnou prácou musia prostredníctvom šnúrok napísať písmeno X. Každé družstvo má 5 minút od začiatku zaväzovania šnúrok až po napísanie čo najväčšieho počtu písmen.

USAHOCKEY

Odborná a grafická úprava: Mgr. Igor Andrejkovič, PhD. – MO SZL'H