

KONSTRUKCE A REALIZACE CVIČENÍ V TRÉNINKU

Tomáš Pomr

PKM 2025, 22.2., České Budějovice

POMOCÍ CVIČENÍ ROZVÍJÍME TÉMA

DOVEDNOSTNÍ CVIČENÍ

- Drilová, sériová, individuální, ve dvojicích, trojicích

HERNÍ CVIČENÍ

- Rozvíjí téma pomocí herních řetězců a hry

PŘÍPRAVA CVIČENÍ

TÉMA – zásadní! VÍM, CO CHCI TRÉNOVAT

PŘEDEM ZNÁMÝ POČET HRÁČŮ

- Mohu plánovat detailně „na hráče“ (profi, juniorské kategorie)

NEZNÁMÝ (PROMĚNLIVÝ) POČET HRÁČŮ

- Nutnost improvizace, při DODRŽENÍ TÉMATU (mini, U14, U16)

TÉMA ZŮSTÁVÁVÁ ZÁSADNÍ

- Neuhýbám od něj, lepší když nechám někoho chvíli „bokem“, ale cvičení jede, než mít všechny stále zapojené na úkor kvality a intenzity cvičení

ROLE HRÁČŮ VE CVIČENÍ

- Aktivní hráč
- Podavač
- Sběrač
- Nabíječ..
- ROLE MUSÍME UČIT, ABYCHOM MOHLI VYUŽÍVAT

KONSTRUKCE CVIČENÍ

NÁVAZNOST

- Od elementárních dovednostních k herním

ROZCVIČKA

- Specifické pohyby, blokařské přesuny, smečářský výskok, pádová technika u vybírání, „rozjetí ruky“ atd...)

PŘEDPŘÍPRAVA (PLÁNOVÁNÍ)

- Když vím, že budu trénovat vybírání a budu potřebovat, aby do sebe v rámci cvičení hráči útočili, musím jim předtím „rozjet ruku“, aby bylo cvičení co nejvíc a nejdříve efektivní

KONSTRUKCE CVIČENÍ - HŘIŠTĚ

REALIZACE CVIČENÍ V PROSTORU

- Co nejvíce, dle možností, simulovat cvičení do hry (prostory hřiště)

TRENÉRSKÁ SCHOPNOST „VIZUALIZACE“ HŘIŠTĚ

- Rozdělení prostoru na 2 poloviny, 3 třetiny (nudle), 4 čtvrtiny a zároveň počet hráčů v jednotlivých „sektorech“ a mimo ně

KONSTRUKCE CVIČENÍ KE HŘE

- Konstruovat cvičení na všechny předpokládané herní varianty, například let míče všemi směry (lajna, diagonála, zleva, zprava, přímo) a různými rychlostmi a trajektoriemi

KONSTRUKCE CVIČENÍ - VÝKONNOST

PROBLEMATIKA „DVOURÝCHLOSTNÍ SKUPINY“

- ▶ Složitější pro trenéra, vede „2 tréninky současně“, ale efektivnější pro hráče a jejich růst

PŘÍKLAD CVIČENÍ NA VYBÍRÁNÍ (U16)

- ▶ **Rozjedeme ruku** - u zdi individuálně, ve dvojicích s chytáním míče
- ▶ **Drajv ve dvojicích** s vybíráním – podél sítě, síť zadní lajna
- ▶ **Drajv od sítě** do jednotlivých zón s vybíráním (změna výchozího postavení, diagonálně i přímo)
- ▶ **Drajv od sítě do jednotlivých zón** s vybíráním VE DVOJICÍCH (změna výchozího postavení, diagonálně i přímo)
- ▶ **Drajv ze stolu přes síť** s vybíráním VE DVOJICÍCH (změna výchozího postavení, diagonálně i přímo)
- ▶ **Smeč po vlastním nadhozu přes síť** s vybíráním individuálně a ve DVOJICÍCH (změna výchozího postavení, diagonálně i přímo)
- ▶ **Smeč po nahrávce nahrávače** (pravidelně a následně random), vybíráme
- ▶ **Herní cvičení – 6 x 6** zahajujeme vždy vybraným míčem (ze stolu, po nahozeném míči útok rovnou přes atd...), odebíráme body, nulujeme skóre po nesplnění činnosti vybírání z pohledu neaktivity atd...

ŘÍZENÍ CVIČENÍ (VEDENÍ TRÉNINKU)

SMYSL? Umění ZÁKLADNÍHO POPISU

- Srozumitelná forma – ověření (já tomu rozumím, rozumí i hráči?)

UKOTVENÍ DO HRY

- Vždy je dobré vytvořit představu hráčů o situacích ve hře

„KOLIKRÁT?“

- Počet opakování, případně čas, úspěšné/neúspěšné pokusy, rotace určuje vždy trenér!

„JAK?“

- Názorně předvést, pokud nedokáže trenér, ukáže hráč, nebo skupina hráčů, **VŽDY PŘEDVÉST VZOROVOU AKCI** a následně ověřit!

ŘÍZENÍ CVIČENÍ (PROCES)

PROCES

- Sledujeme proces (téma), víc než výsledek akce!

TRENÉRSKÁ „KÁZEŇ“ – VYDRŽET

- Že to hned nejede (princip učení), nezacyklit se a neutíkat k vedlejšímu tématu, nezlehčovat cvičení, aby „fungovalo“, hlídání kvality provedení, parametry určuje trenér

ZASTAVOVÁNÍ CVIČENÍ - (trenérské vstupy)

- Do 12 let minimálně, spíš „hnát cvičení“, od 12 let odůvodněně zastavovat, korigovat s vysvětlením pro všechny proč a jak a zase rozjet

ŘÍZENÍ CVIČENÍ OPRAVOVÁNÍ (KOREKCE)

UČÍ CVIČENÍ, NE SLOVA TRENÉRA!

- Nepřeceňovat slovní vyjádření!
- Pracovat pomocí cvičení i na korekcích (drobné úpravy cvičení, pomocné značky, cíle atd...)
- Princip zpětného kroku, pokud složitější cvičení nefunguje, možnost se vrátit o krok zpět.
- Trpělivost trenéra při cvičení je důležitá! To že to nejde, neznamená, že cvičení nefunguje a že se hráči neučí a naopak.

MLUVENÍ (VSTUPY) TRENÉRA

ANO!

- Kvůli nasazení a atmosféře, chválit a upozornit na správné provedení

NE!

- K technice (opravování „každého“ pohybu nebo kontaktu s míčem)

POZOR NA „IMUNITU“ HRÁČŮ!

- Odhadnout vhodnost a míru, příliš slov může způsobit hráčovu „imunitu“ na obsah

ATMOSFÉRA / EMOCE

- Cílíme na emoce, vytváříme atmosféru, pracujeme s hlasem (trenérské herectví)

SIGNÁLNÍ SLOVA

- Použití signálních slov, holých vět k udržení důrazu na cíl cvičení