



Školení trenérů

- věkové zvláštnosti v tréninku –
- sportovní hry v tréninku -

CÍLE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ

- ➔ **Nepoškodit děti**
(fyzicky, psychicky)
- ➔ **Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě**
- ➔ **Vytvořit základy pro pozdější trénink**



Pedagogické zásady

- **uvědomělosti a aktivity**
- **názornosti**
- **soustavnosti**
- **přiměřenosti**
- **trvalosti**



Rozdíl mezi dětmi a dospělými

- intenzivní růst –

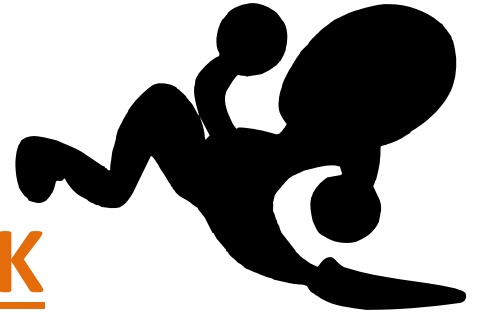


- vývoj a dozrávání různých orgánů těla -

- psychický a sociální vývoj -

- pohybový rozvoj -

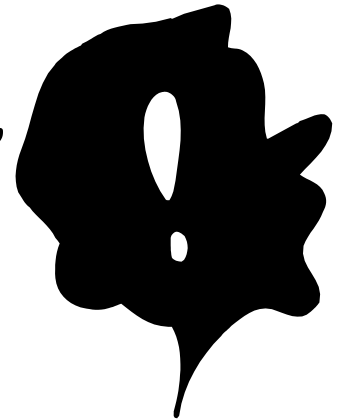
Věková období



- 6 – 11 let – MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK
- TĚLESNÝ VÝVOJ
- - rovnoměrný růst výšky a váhy
- - osifikace kostí pokračuje rychle
- - kloubní spojení měkká a pružná
- - NS zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby
- - příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností

PSYCHICKÝ VÝVOJ

- myšlení se soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají
 - zvýšená vnímavost okolí – nesoustředěnost
 - krátká doba plné koncentrace 4 – 5 minut
 - schopnost chápat abstraktní pojmy malá
- OBDOBÍ REÁLNÉHO NAZÍRÁNÍ**
- vůle slabě vyvinuta (ne dlouhodobé cíle)
 - děti jsou impulzivní
 - odaha nechybí



- **POHYBOVÝ VÝVOJ**

- vysoká a spontánní pohybová aktivita
- rychle se učí nové pohybové dovednosti
(při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty)
- postrádá úspornost pohybu
(mnoho přidavných pohybů)
- období „**ZLATÉHO VĚKU MOTORIKY**“
(začíná kolem 10 roku, charakteristické rychlé učení pohybu)



- **SOCIÁLNÍ VÝVOJ**

- **1. fáze – vstup do školy, trénink. družstva**

kolektiv + podřízení se normám, hru nahrazuje vážná činnost, formální autority (učitel, trenér)

- **2. fáze – kritičnosti (konec období)**

projevuje se tendence k negativnímu hodnocení,
autorita dospělých se snižuje
přebírá stále větší odpovědnost za svou činnost



PŘÍSTUP TRENÉRA



- V tréninku musí převládat **HERNÍ PRINCIP**
- Porážky by neměly být podnětem k výraznému negativnímu hodnocení
- Činnost musí být **pestrá a často obměňovaná**
- Trenér by měl působit **vlastním příkladem**
- Potřebné neustále rozvíjet koncentraci
 - posilovat vůli
 - formovat vlastnosti jedince
 - rozvíjet kolektivní cítění
- Zdůrazňovat správnou životosprávu, denní režim
-

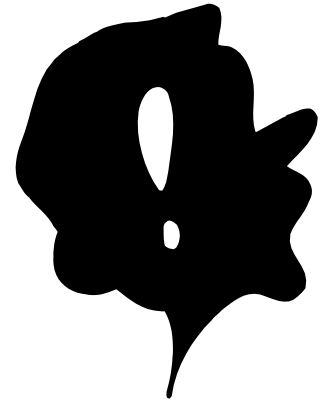
- **12 – 15 LET – STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK**

- **TĚLESNÝ VÝVOJ**

- **Stále rychlejší růst (po 13. roce mohou růstové změny negativně působit na kvalitu pohybu)**
- **Nerovnoměrný růst (končetiny, výška rychleji)**
- **POZOR na náchylnost některých poruch hybného ústrojí – správné držení těla**
plasticita NS vhodná pro rozvoj rychlost. schopností



- **PSYCHICKÝ VÝVOJ**
- Emotivní vztahy
- Začíná rozumět racionálnímu zdůvodnění a abstrakci
- Větší doba soustředění
- Zvyšuje se rychlost učení, snižuje se počet potřebných opakování
- Prohloubení citového života – **nevyrovnanost, náladovost**
- Důležité období, kdy se **formuje vztah ke sportu**

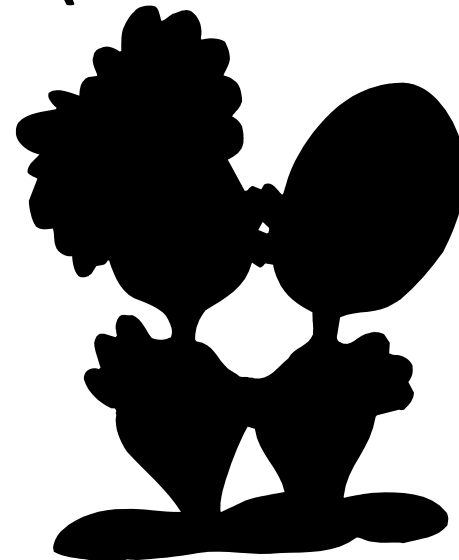


• POHYBOVÝ VÝVOJ

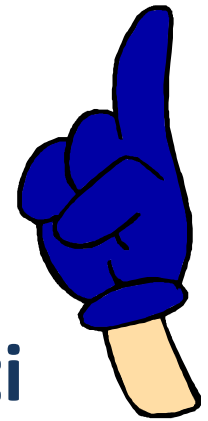
- Nerovnoměrnost růstu ovlivňuje pohyb, možnosti
- Tělesná výkonnost není na maximu - **dobré pro trénink**
- Mezi 11 – 12 lety vrchol ve všeobecném vývoji
- Výraznější **účelnost, ekonomičnost, přesnost pohybu**
- **Schopnost předvídání (anticipace) vlastních pohybů, pohybů spoluhráčů, sport. předmětů (míče)**
- Rychlé chápání a schopnost se učit novým **pohybovým dovednostem** (pohyby naučené v tomto věku jsou většinou pevnější než ty, které se člověk učí v dospělosti)



- **SOCIÁLNÍ VÝVOJ**
- Ovlivněn změnami v organismu
- Z extrovertních projevů se přesouvá k introvertním projevům – více si všímá sám sebe
- Jsou **vnímavější, citlivější (urážlivější)**
- Vznikají **pevnější struktury skupiny** s vůdci
- Dochází k **napodobování vzorů** (!!!! mohou být i záporné !!!!)



PŘÍSTUP TRENÉRA



- Vyžaduje značné vědomosti a zkušenosti
- Přístup by měl být **taktní , diskrétní**
- Řešit přestupky až po určité odmlce
- Chyby : - přehlížení, nevšímavost
- - vytýkání nedostatků na veřejnosti
- Trenér by měl být **otevřeným a chápacím**
- **Trenér musí jít příkladem**

LAKROSOVÁ PŘÍPRAVKA



- **5 – 7let** **PROČ TAK BRZY ?**
- **Zájem o pohyb (děti i rodiče)**
- **Účast rodičů** (musí dítě na trénink přivést – zůstávají)
- **Talenti – nepřebráno**
- **Snadná motivace**
- **Snaha rodičů, aby dítě někam náleželo**
(parta klub, rodiče vidí kam až „může růst“)

Trenér přípravy



- **Profesionalita !!!!!!!**
- **100% nasazení po celou dobu tréninku**
- **Asistenti**
- **Komentování výkonu dítěte**
- **Zhodnocení na konci tréninku**
- **Rozhovory s rodiči**
- **Znát věk. zvláštnosti dětí tohoto věku**
- **Připravenost na nečekané situace**

Trénink



Docházka (zklidnění)

Doporučení:

V hlavní části pracovat v menších skupinkách

Varianty :

A – skupiny dělají stejnou činnost

B – trenér (asistent) si vede skupinu po celou dobu sám

C – skupinky přecházejí mezi stanovišti – různá činnost

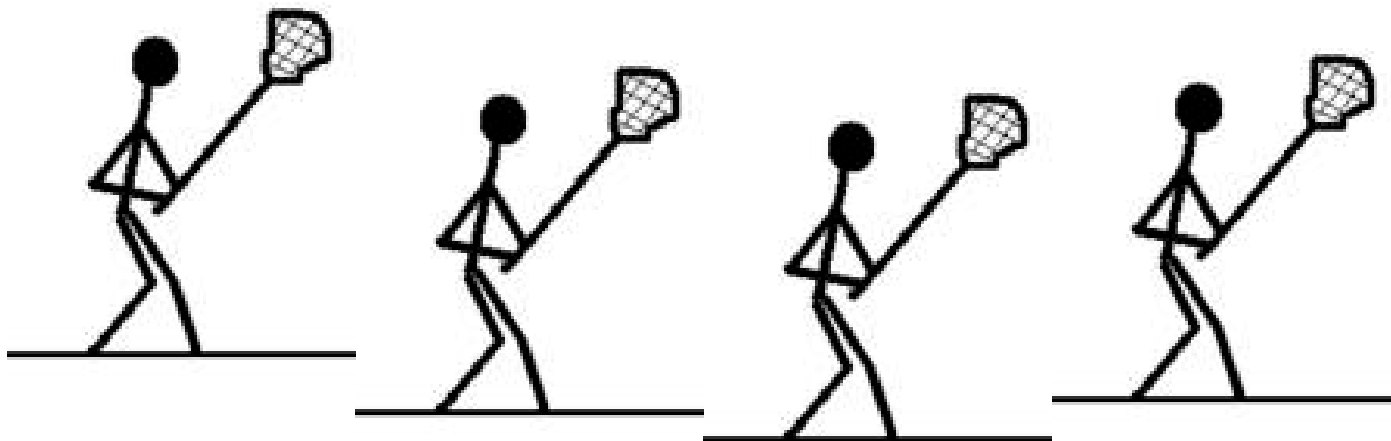
Cíl pro trenéra

Navodit pozitivně dítě i rodiče pro lakros

**Naučit děti základní dovednosti s lakroskou
(házení, sbírání)**

Seznámit děti s pojmy OBRANA a ÚTOK

Vracet děti rodičům uběhané a spokojené



Malí lakrosáci 7 – 11let



- Přejchod z přípravy individuální okolo 6ti let
- Rozdělení holky – kluci
- Práce s „ velkou lakroskou“ – individuální dovednosti (každý míč)
- Začátek spolupráce a kooperace mezi hráči
- Rozvoj dovedností s lakroskou – začínají chytat nahrávají si mezi sebou
- Herní dovednosti – nacvičovat s míčem, pohyb po hřišti

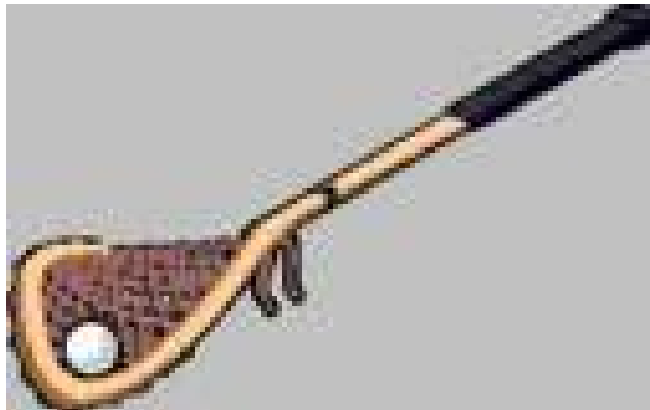
Cíl pro trenéra

- Nadále rozvíjet individuální dovednosti svěřenců
- Prohlubovat týmovou sounáležitost
- Rozvíjet herní dovednosti
- vést svěřence k týmové hře
- Podporovat a využívat zájem rodičů



Lakrosáci 12 – 15let

- **Hráči a hráčky již s určitou dovedností s lakroskou (různé úrovně – mohou přijít i začátečníci)**
- **Stále velký důraz na rozvoj individuálních dovedností (každý trénink cca 15min)**
- **Jsou schopni větší spolupráce na hřišti**
- **Kondiční cvičení, atletická a gymnastická příprava**
- **Hry**



Cíl pro trenéra



- **Začít formovat tým**
- **Vést k hráče odpovědnosti k týmu**
- **Seznamovat se základy životosprávy sportovce**
- **Zapojovat rodiče do dění klubu, týmu**
- **Motivovat k individuální přípravě**

POHYBOVÉ HRY



- **HRY PRO ORIENTACI V PROSTORU**

HONIČKY

Na Mrazíka - *po doteku „baba“ je zmražen, může být rozmražen, když ho kamarád podleze*

Kontakt - *hráči utvoří dvojice, každý běhá svou cestičkou, po písknutí se musí co nejdříve najít a spojit např. dlaně, záda.....*

Chobotnice – *jeden honí, z hráče, kterého se dotkne se stává „chobotnice“ – stojí na místě a pohybuje rukama, pokud se někoho dotkne, je z něj také „chobotnice“*

Honička 1,2,3 - *hráči se rozdělí do trojic a dají si čísla, trenér hlásí jaké číslo honí, musí honit pouze ty dva hráče z dvojice, pokud se dotkne jednoho musí začít honit druhého, počítá si body (doteky)*

Křížená – *„ baba“ si vybere jednoho hráče a toho se pokouší chytit, pokud mezi nimi proběhne jiný hráč, musí začít „ baba“ honit toho, který jim zkřížil cestu*

. HRY S MÍČEM

Vybíjená (její variace)

Osobní – každý bije každého

Trenéři a asistenti – u malých dětí, mohou bít pouze trenéři a asistenti, nahrávají si mezi sebou, děti vidí spolupráci a její efekt

Vybíjená s více míči (2 až 3), děti musí sledovat pohyb obou míčů

Vybíjená družstva 2 míče – dochází ke spolupráci a kooperaci mezi dětmi, musí zvolit taktiku

Vybíjená družstev v prostoru – jedno družstvo se rozestaví v prostoru – vybíjí, druhé družstvo probíhá mezi stojícími hráči a uhýbá míči, trenér stopuje čas, za jak dlouho vybíjí všechny hráče

Házená – s pravidly interkrosu

- omezená doba držení míče
- musí proběhnout alespoň 2 nahrávky



- **HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI A RYCHLOSTNĚ REAKČNÍCH SCHOPNOSTÍ**

Vyvolávaná - *trenér uprostřed mezi družstvy (2 – 4) drží šátek, hráči v každém družstvu mají rozdaná čísla, T vyvolá číslo, z každého družstva vybíhá hráč, pokusí se ukořistit šátek, ale musí ho donést do svého družstva aniž by se ho jiný hráč dotkl (taktika)*

Plácaná - *dvě družstva proti sobě, družstvo vyšle hráče, ten doběhne k soupeři, ti mají nastavenou jednu ruku, koho plácne potřetí ten se ho snaží chytit, pokud se to nepodaří stává se zajatcem nebo naopak*

Střihačka

Přeběhy z různých pozic



- **HRY NA ZKLIDNĚNÍ** – na závěr tréninku

Z lesa do lesa – hráči stojí na čáře, T říká „z lesa“, „do lesa“, hráči skáčou snožmo před čáru – „z lesa“ a za čáru – „do lesa“, pokud to pokazí vypadávají

Ted' a včil – s lakroskama v kruhu

