

NÁCVIK TECHNIKY U DĚTÍ

- Obtížná stránka přípravy dětí
- Dlouhý a nesnadný proces

1. Představení dovednosti

- Podstatou je projevit zájem o nácvik
- Trenér by měl s nadšením vysvětlit k čemu dovednost je a proč se používá
- Měl by mluvit krátce a ověřit si, jestli děti rozumí termínům
- Oční kontakt bez rozptylování
- Trenér musí být dobře vidět a slyšet

2. Demontrace a vysvětlení proč

- nejlepší je, když je trenér vzorem, zvyšuje to autoritu
- jinak obrázky, video nebo někdo z dětí
- plné soustředění na předvedení
- předvedení v max. intenzitě, několikrát, po té pomalu po fázích
- nejlepší je, když jeden předvádí, druhý komentuje
- dobré je vztahovat danou činnost už k něčemu, co umí
- otázky děti + krátké odpovědi, pokud se děti neptají, měl by trenér klást otázky sám (Kde je pravá noha?)

3. Začátek nácviku dovednosti

- Hned po demonstraci
- Zorganizovat skupinu, aby cvičilo co nejvíc dětí stejné úrovně a nepřekáželi si.
- Souhyby
- Provedení s dopomocí
- Neopravovat hned chyby – negativní postoj k dovednosti

4. Zpětná vazba pro korekci chyb

- KONKRETNĚ, ne obecně
- Nejdřív pochválit, pak kritizovat, pokud je to opravdu hodně špatně, znovu předvést
- Zpětné vazby není nikdy dost!

5. Opakování a upevňování dovedností

- Neustálé opakování je nutnost!
- Ustálení techniky dochází u dětí v řádech let!
- Pokud je dovednost zvládnutá přidává se změna podmínek – jiný povrch, nespravedlivé výroky, změna počasí, situace v družstvu, psychický stav.

LAKROSKA

- Uchopení hole
- Kvedlání, míchání
- Sbírání míče
- Házení, chytání
- Střela
- Vysekávání
- DVĚ RUCE!