

# **HRA A TRÉNINK NA STANOVIŠTÍCH V REÁLNÉM PROSTORU**

**SLAVOMÍR LENER**

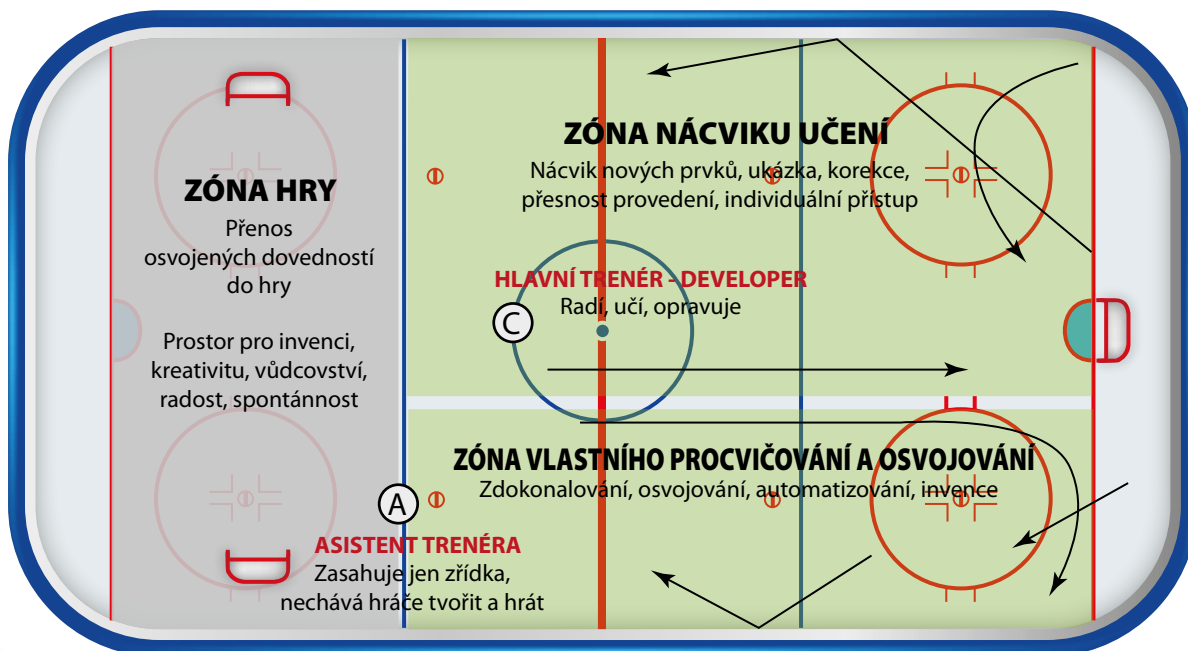


# HRA A TRÉNINK NA STANOVIŠTÍCH

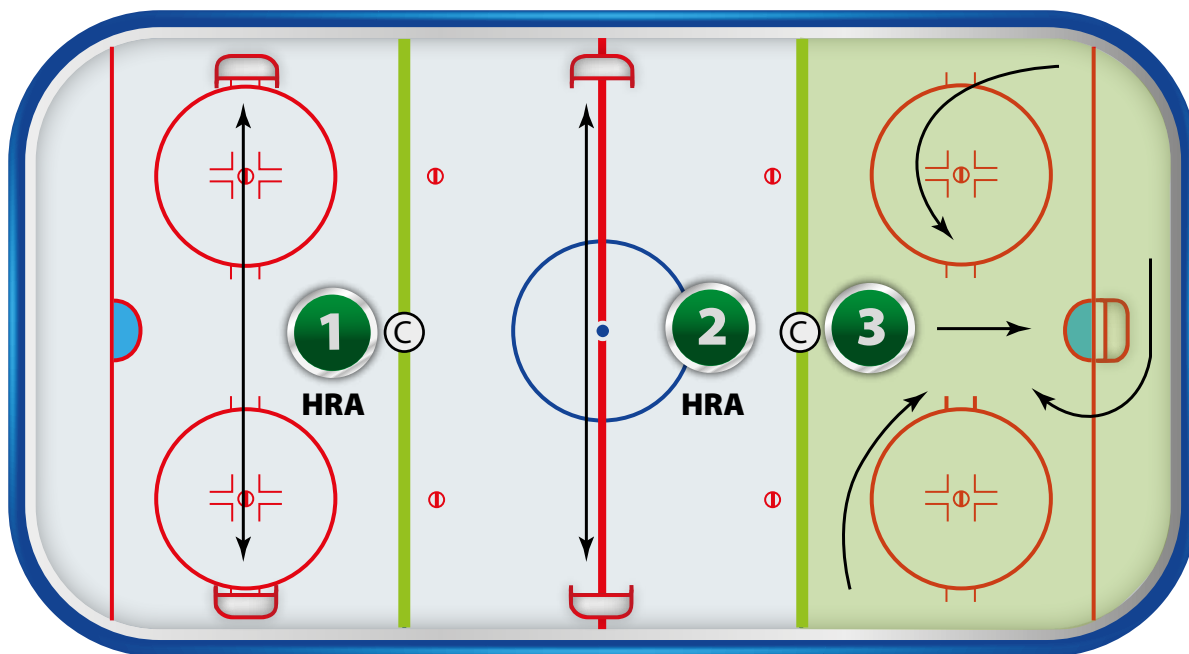
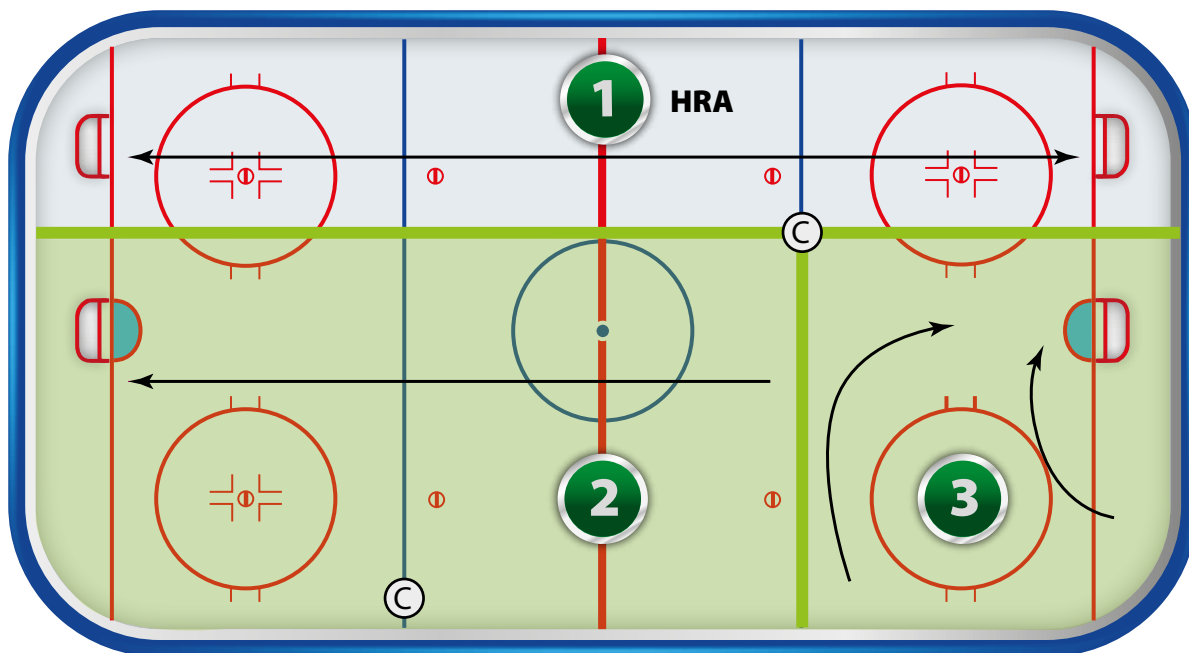
Dělení kluziště na jednotlivé stanoviště má oproti celohřišťovému uspořádání v reálném prostoru mnoho nesporných výhod:

- ☑ Oproti tradiční celohřišťové organizaci je hra a nácvik pro malé hokejisty pestřejší, zajímavější a efektivnější.
- ☑ Individuální přístup malé skupiny hráčů umožňuje rozdělení podle věku, fyzické vyspělosti a technické úrovně.
- ☑ Při výuce na stanovištích je hráč 5-10x častěji v akci, na kotouči, střílí, brusluje, odebírá kotouč, chytá.
- ☑ Omezený prostor s malým počtem dětí je ideální pro komunikaci trenéra s hráči.
- ☑ Od 3. třídy je vhodné kombinovat malý prostor, tzv. „na pětníku“ (skills) a celou délku hřiště (dlouhý skluz, kondice, orientace).
- ☑ Doporučujeme mixovat stanoviště v různých prostorech i napříč hřiště se stanovišti, která kopírují konkrétní zóny kluziště (střelba na branku z kruhů a mezikruží, rotace a tlak do branky z rohů a zpoza brány, minihokej na polovině hřiště, kde 2-3 strany tvoří reálné mantinely apod.). Konkrétní/reálné zóny jsou na diagramech vyznačeny zeleně.
- ☑ Je výhodné kombinovat stanoviště na výuku bruslení, nácvik dovedností a hry na malém prostoru (30-50 % hry).
- ☑ Zvažte odkdy začít zařazovat stanoviště bez přímého dozoru a direktiv trenéra.

**Příklady možného rozdělení na stanoviště na zónu hry, nácviku, procvičování a osvojování (tři stanoviště, minimálně dva trenéři):**



## DĚLENÍ NA TŘI STANOVIŠTĚ (minimálně 2 trenéři)

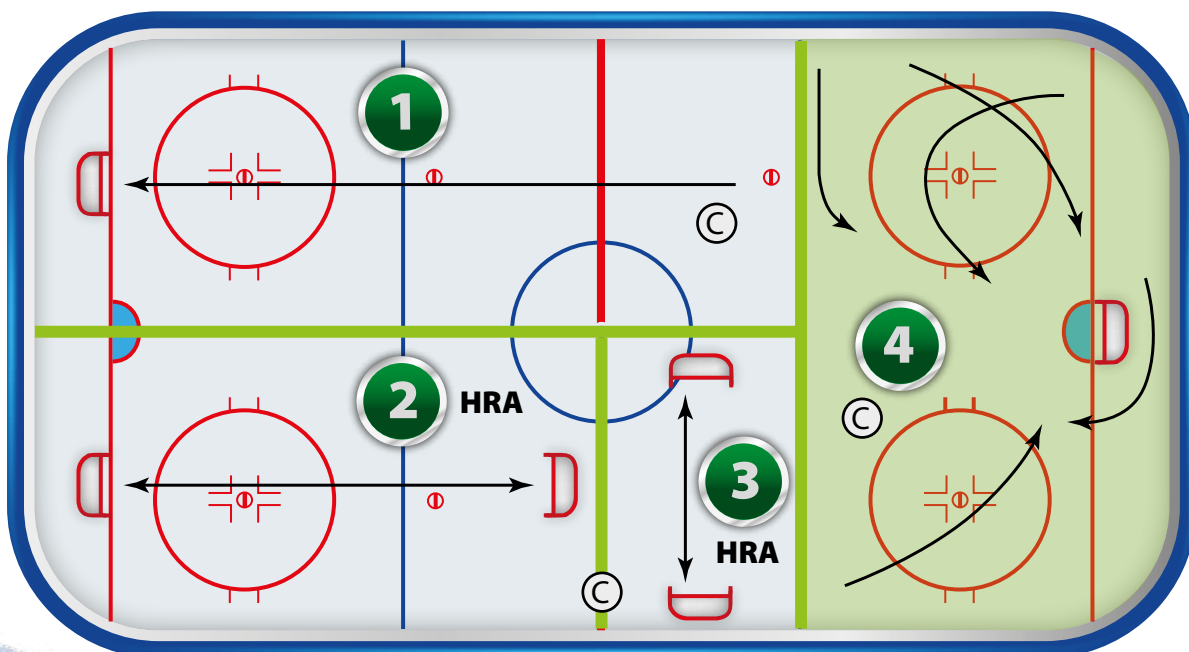
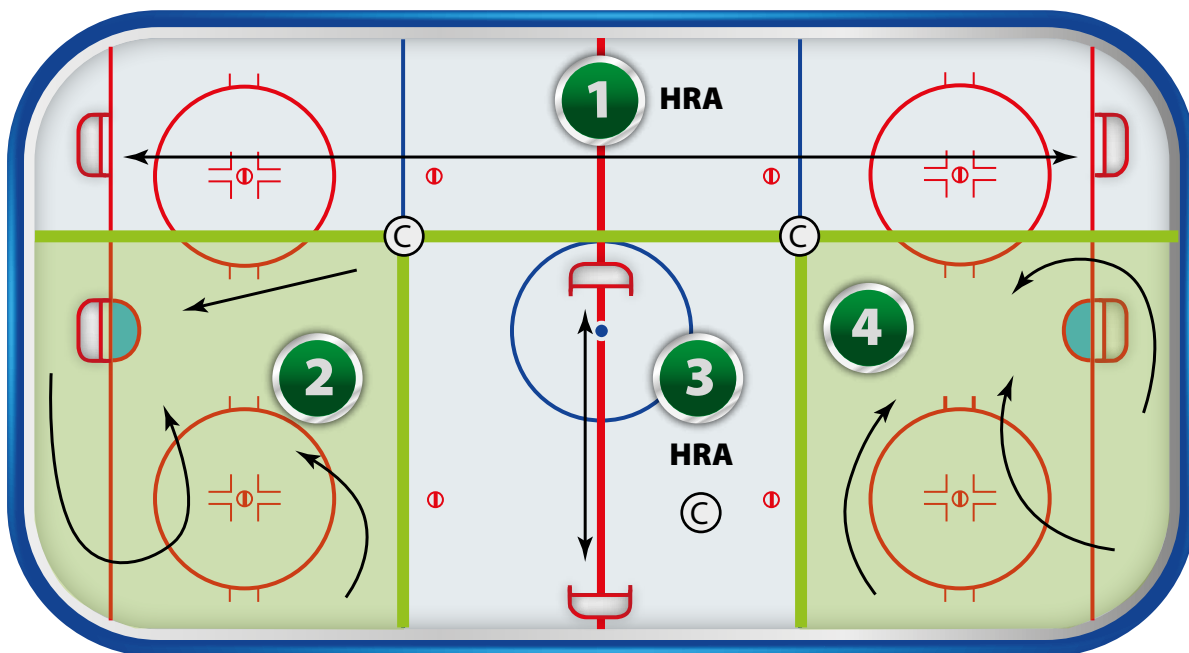


HRA A TRÉNINK NA STANOVIŠTÍCH V REÁLNÉM PROSTORU

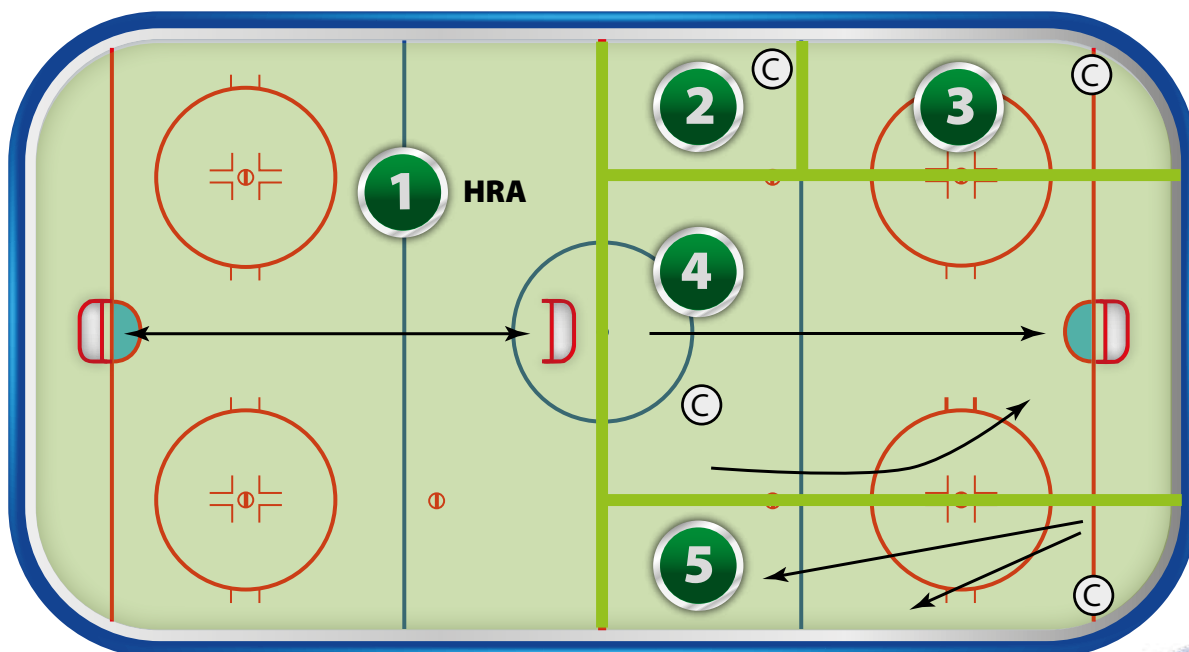
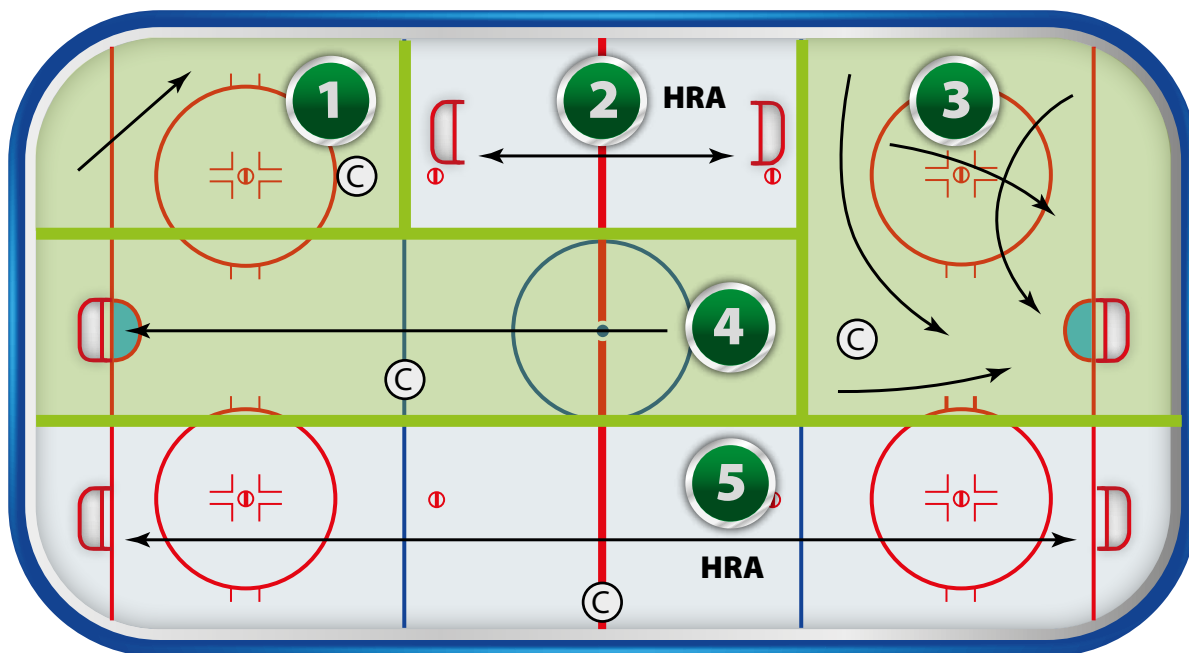


## DĚLENÍ NA ČTYŘI STANOVIŠTĚ (MINIMÁLNĚ 3 TRENÉŘI)

HRA A TRÉNINK NA STANOVIŠTÍCH V REÁLNÉM PROSTORU



## DĚLENÍ NA PĚT STANOVIŠŤ (MINIMÁLNĚ 4 TRENÉŘI)



HRA A TRÉNINK NA STANOVIŠTÍCH V REÁLNÉM PROSTORU

# DĚLENÍ NA ŠEST STANOVIŠŤ (MINIMÁLNĚ 5 TRENÉRŮ)

HRA A TRÉNINK NA STANOVIŠTÍCH V REÁLNÉM PROSTORU

