



Přechod z K4 do K8

Současně s přípravným soustředěním hráčů narozených převážně v roce 2011 proběhl ve dnech 18. a 19. listopadu v Kutné Hoře trenérský seminář. Hlavní tématem semináře bylo vedení tréninkových jednotek dětí s odlišnou úrovní dovedností a trénování základních technik. Na soustředění působili děti z celé republiky, kterým se věnují jiní a jinak zkušenější trenéři. V rámci semináře byl kladen zřetel na individuální a organizační schopnosti dětí vzhledem k povaze jejich hry. Společnou analýzou pak byly zaznamenávány shledané rozdíly.

Většina z účastníků ještě loni hrála formu K4 a někteří se s K8 setkávají úplně poprvé. Rozdíl je najednou nejen v počtu hráčů, ale i v náročnosti hry a funkcí. Jaký je přechod z K4 na K8? Kdy začít trénovat doskok, asistenci, nebo třeba herní systém? Máme k dispozici okamžitě dostatek schopných hráčů? A neměli bychom se na K8 připravovat už dopředu? I to byly otázky, ze kterých byla zpracována následující doporučení. Doporučení se týkají pro první rok hry standardního korfbalu, ideální věk hráčů je 11 let.

- Je nutný dbát na preciznost techniky nahrávek, využívání a správné používání pravé, levé ruky i obouřč. Nahrávkám je nutné se věnovat každý trénink.
- Hráči se musí, pokud možno, co nejvíce pohybovat v ose ke koši (jako příklad bylo zmíněno dítě na gumě přivázané ke koši).
- V primární fázi učení se systému K8 je nutné začít využívat co nejvíce asistenty. Je kladen důraz na načasování a dynamiku náběhu asistenta.
- Do zvládnutí a zautomatizování výše popsaných dovedností není nezbytné stavět cíleně doskok. K doskoku využíváme hráče v pohybu, případně asistenta po odehrání míče.
- Není nebytné plně se věnovat taktice, ale upřednostnit zdokonalování techniky, přihrávky a příjmu míče.

Ze zkušeností trenérů, mající velkou a zároveň úspěšnou členskou základnu bylo doporučeno, jak nejlépe pracovat s dětmi v útlém věku následující: „Hlavně střílet, nahrávat, střílet. Hodně pracovat na střele ze střední vzdálenosti a až posléze zapracovávat ostatní prostorové věci. Na hráče nespěchat a striktně kontrolovat techniku.“

Ke shodě naopak nedošlo k systému práce s různou kvalitativní a sportovní úrovní hráčů. Ambiciózní návrh vedl k „výběrovým“ tréninkům talentovaných jedinců v rámci klubu. Oproti tomu stojí strategie menších klubů, které preferují spojení tréninkových jednotek slabších a silnějších skupin najednou.

Na závěr byl všemi účastníky kvitován přínos celé akce. Minimálně to, že děti mají možnost za dva dny absolvovat 5 tréninkových jednotek, což se v klubech často nestihne ani za týden. Trenéři mají možnost výměny zkušeností, porovnání své činnosti s jinými kluby, nakouknutí do zákulisí svazu či návštěvy tréninkového procesu skutečného národáku, v konkrétním případě videorozboru přípravy reprezentace do 19 let.

Kutná Hora, 18. a 19. listopadu 2023

Lukáš Filip, Daniel Valeš, Marie Mášová, Lucia Cholavová, Dušan Dobešek, Ivan Bořuta