

8-KY

- Vek 6-8 rokov

Hlavné ciele:

- Rozvíjať zápal detí pre hru
- Pochopenie baseballu ako hry komplexne(pravidla baseballu)
- Zapojiť RODIČOV do aktívneho tréningu
- Ďalej vychovávať z rodičov trénerov pre vlastné deti a zapájať do kubového diania (vytvorenie baseballovej rodiny)

Čo chceme aby zvládli hráči pred prechodom do vyššej kategórie:

- akrobacia = kotúl dopredu, kotúl dozadu, hviezda, základne skoky na trampolíne
- beh – technika= práca chodidiel, kolien, rúk (vysoké kolena, skipping, lifting, šafl, prepletačky, cval stranou atď)
- Pálka! postavenie na pálke a jasná vedomosť terminológie pálenia (1. držanie, 2. postoj, 3. výkrok, 4. boky, 5. kontakt, 6. došvih), švihat' naplno
- Vedieť páliť zo statívu do zadného pola pod správnymi uhlami
- Vedieť sa postaviť na nadhod a páliť front-toss (rozpoznávať strike a ball)
- práca s rukavicou = krokodýl, chatanie z dvomi rukami(nad hlavou, po zemi)
- jasne definovaná **práca nôh** pri chytaní=chytá sa v pohybe, chytací krok zvládnutý
- základný postoj (NIE zadok dole a rukavica vpredu!!! Ale hýbeme sa na nohách a sme pripravený bežať a útočiť na loptu. V tomto pohybe ako sekundárne upozorňovať na zadok dole počas behu a spracovania.)
- základ hádzania = hádže sa celým telom, zvládanie základných drilov rozhadzovania
- pochopenie výrazov: out, safe, luft, outfield, infield, názvy postov, doble-play, slide po hlave, slide po nohach, atď.
- Baseruning, správne šľapanie mét(prava noha vnútorný roh), na luft nebežíme, linedrive=speť, bežanie na sac-fly z 3B
- Komunikácia! Kričanie si na odpal, na luft. Bavenie sa pred každou hrou medzi sebou čo budeme hrať. Pýtať si príhody „ja ja ja“

Čo chceme aby zvládli rodičia pred prechodom do vyššej kategórie:

- postavenie k statívu
- základná mechanika švihu a 6 bodov pálenia
- hádzanie tosu
- hádzanie front tosu
- chápanie baseballu ako športu
- základné pravidlá baseballu
- zapájať sa do tréningov
- trénovať s deťmi aj mimo tréningy
- pomoc klubu

Čo netrénujeme:

- nadhod
- dlhé kondičné behy
- pohyby a záťaže spôsobujúce kyslíkový dlh nad 10sekúnd (deti nesmú byť zadýchané)
- pálenie kontaktov do hry

Počet tréningov:

2-3 tréningy do týždňa

Tréningy v telocvični:

- rozbehanie formou hry, nahánačka, vybijka, rôzne iné hry
- behanie kolečiek len minimálne a vždy so zapojením „niečoho“ (stúpanie po métach, lebo vyhadzovanie si počas behu lopt a chytanie, hadzanie si počas behu v dvojiciach spodom medzi sebou atd.)
- štafetové behy, opičie dráhy (krátke a intenzívne behania)
- strečing – dbať na správne prevedenie základných rozťahovacích cvikov (doporučenie chodiť na gymnastiku rodičia, deti aj tréneri), Rozťahovačky zapájať na viac miest v prvej fáze tréningu aby deti robili max 4 roztahovania v jednom úseku. (príklad: hra, roztahanie noh, hra, roztahanie, ruk, gymnastika, ďalšie roztahanie noh, a pod. striedanie)
- strečing na začiatku dynamický!(krúženie v bokoch , švihanie nohami nad hlavu, vytášanie noh do strán(triesla), švihanie rukami hore-dole, dopredu-dozadu, krúženie rukami atd)
- gymnastika, akrobacia(kotúle, hviezdy, pokus o stojky, sudy, hula-hop kruhy, cvičenia na kruhoch, trampolína a td.) zapájať raz do týždňa
- atletika a obratnosť (behania medzi kuželmi, reagovanie na farby, rozne štafety a hry zamerané na rýchle zmeny smerov behu) zapájať aspoň raz do týždňa, pridávať šprinty, polohové štarty
- pálenie, pálenie, pálenie: Rozne druhy pálenia(statívy, tosy, veľa front tosov, nadhody z vrchu=z kolena! Lopty musia lietať do strike a vravieť že nadhody do zeme a nad hlavu sa púšťajú) Nahadzovať z vrchu môžu len tí ktorí sú schopní triafať 80% nadhodov približný strike! Inak trénovať front-tos. Rodičia=front tos. (Ak rodičia skúšajú nadhody z vrchu musia mať info čo deťom vravieť a ako im to hádzať)
- chytanie + hádzanie(učiť deti hádzať celým telom, hádzať silno je dôležitejšie ako hádzať presne)
Štýl hádzania opravovať drilmi a nie násilnou formou zdvíhať ruky a podobne. Neustále pravidelne dávať deťom možnosť vidieť ako sa zlepšujú ako dohodia ďalej, posúvať sa im ďalej ako predchádzajúci týždeň či mesiac.
- zápas (rozne druhy hier pripomínajúcich baseball, deti musia medzi sebou súťažiť a poznať víťaza). Npr. Jedno družstvo páli, druhé len zastavuje: prepal=bod, na pátku v každej zmene všetky deti raz.
Hry obmieňať a vymýšľať nové. Ak nefunguje vymyslieť ďalšiu a nikdy sa nevzdávať vo vymýšľaní nových drilov a hier pre zlepšenie tímu.

Zápasové hry už by mali obsahovať OUT-SAFE(odpališ dobehneš na 1B bod, OUT ma bod obrana). Možeme hrať aj s 1 obsadenou. Trénovať nie celé zápasy ale jednotlivé časti a tie bodovať. Ak máme veľa detí dá sa hrať neustále plné méty(ak je kdekoľvek OUT získava obrana bod, ak sú všetci SAFE získava útok bod a podobne)

Týmito hrami učíme deti robiť automatické činnosti v konkrétnych situáciách. Pri všetkých aktivitách dávať deťom cieľ a možnosť vyhrať!!! Keď odpáliš vyhral si. Keď chytiš vyhral si. Keď dohodiš trafiš vyhral si a pod. Neustále dávať deťom pocit že vyhrali že sa im niečo podarilo. Náš cieľ nieje len pochvala ale hlavný cieľ každej činnosti je aby hráč sám prejavil radosť z toho že sa mu niečo podarilo. Preto my dávame splnitelné ciele a upozorujeme na to že ten cieľ dosiahol aby dieťa mohlo urobiť „huráá“

Odmenovať najlepších, najsnaživejších pravidelne! Každý tréning. Deti v tomto veku vnímajú len to čo sa odohrá bezprostredne. (ocenení typu tu máš bombon minulý tréning si bol najlepší nemá absolútne žiaden význam) Odmenou môže byť jasná pochvala pred ostatnými, bombon, a najlepšie fungujú baseballové kartičky.

Časové rozloženie tréningu:

- nebaseballové hry, gymnastika, strecing, obratnosť =1/3tréningu (samozrejme možné zapájať baseballová náradie a náviky do tejto časti, rozbehávanie s rukavicami, práca s pálkami štafetový kolík a podobne)
- baseball = 2/3 tréningu

Baseball rozdelenie:

Chytanie+hádzanie 50% (30-20)

Pálenie 70%

Rozdelenie z hľadiska zápasov a nezápasových činností:

Ak máme dva tréningy tak:

1. tréning aspon 20-30% zápasovo-baseballové hry
2. tréning celých 50% zápasovo-baseballové hry (minimum baseballových drilov a potom zápasovo-baseballové hry)

Samozrejme ostatný čas ako bolo popísané vyššie tiež formou hier a súťaží.

Pár zásad:

- Na tréning drilovať minimálne v krátkych časových úsekoch obmieňať drily a prevádzať cviky formou hier a súťaží.
- Meniť činnosti čo najviac kludne každých 3-5minút maximálny čas je ten kedy deti ešte vnímajú a baví ich to. Musíme odpozorovať. Ak niektorý baseballový nácvik deti nebaví musíme ho zmeniť aj po 1 minúte. Ak si niesme istí či to deti ešte baví alebo chcú ísť robiť niečo iné najjednoduchšie je SPÝTAŤ SA detí.
- **!!!!KAŽDÝ TRÉNING TREBA MAŤ NAPLÁNOVANÝ A ROZPÍSANÝ NA PAPIERY!!!!**
- Podávať vždy viac informácií ako si myslíme, že deti môžu zvládnuť a pozorovať, ktoré ešte zvládajú a ktoré nie. Veľkou chybou býva rozhodovanie o tom čo deti chápu a čo nie. Nechajme rozhodovať ich samých a my im podávajme dostatok

informácií. (Príklad: 5 ročné deti hrajú zápas a majú možnosť zahrať double-play. Nesprávny prístup je povedať si: „oni ešte nechápu čo to double-play je preto im to nepoviem“ Správny prístup je: „Zahrali ste double-play, dva outy naraz“ = samozrejme 95% detí nebude absolutne chápať ale ten jeden ktorý to možno zachytí tú informáciu musí dostať!)

- Zapájať rodičov do každého tréningu!!! (keď nebudeme zapájať rodičov, rodičia prestanú chodiť a baseball sa stane odkladiskom detí, rodičia musia byť zapojení, kludne hrať zápasy spolu rodičia deti premiešaní) Občas môžeme urobiť to že vytvoríme družstvá schválne tak že budú rodičia s deťmi s inými ie svojimi proti sebe. Nieje myslené len baseball ale rozne hry už pri rozbehaní atd.
- Vysvetľovať na zápasoch a neustále komunikovať. **Ihned** po vzniknutej situácii zakričať na hráča a povedať mu čo urobil! Nečakať na to keď príde do dagoutu ale informovať ho hneď na méte či v poli. Deti v tomto veku po 1 minúte už nevnímajú situáciu ktorá bola.

POZOR: Okamžite kričať na deti hlavne keď urobia nečakane dobrú vec. Aj keď dopadne zle. Príklad: 2m obsadená odpal do zadného poľa a OF hodí loptu domov a prehodí a sú z toho 2 dobehy (ak by hádzal na 2metu bol by dobeh len jeden).

Reakcia nesprávna: „Kam to hádžeš! Hod to na 2B!!“

Reakcia Správna: „Výborne presne tak sa to hrá!!! Dobrý rozum vo veľkom baseballe sa vždy pri 2B hádže domov. Vôbec nevaďí že sa to nepodarilo!“

(Následne potom na dôležitom zápase si môžeme určiť taktiku, že nemáme ešte tak dobré ruky tak to budeme pre tentokrát hádzať na 2B v tejto situácii)

Ide o to aby sme kričali na deti pozitívne veci vysvetľovacím spôsobom.

(neznamená len „dobrá práca!“ to deťom nepomáha)

Rovnako tak aj negatívne veci treba podať bezprostredne keď sa stali. V ideálnom prípade spôsobom: Dobre si vybehol, ale v tejto situácii na luft bežať nesmieš lebo je z toho ďalší OUT. (začať vždy pozitívnym spôsobom a až potom „naložiť“)

- Nebáť sa okríknúť rodičov ak sa nám niečo nepáči. Lepšie je však povedať to v klude medzi 4 očami. Ak tú možnosť nemáme v daný moment nebáť sa upratať si rodičov. Chceme aby boli naši pomocníci a nie naši dirigenti.