

Prípravka

- Vek 3-6 rokov

Hlavné ciele:

- zapáliť deti pre hru
- oboznámiť s baseballom
- zapáliť RODIČOV pre hru
- vychovávať z rodičov trénerov pre vlastné deti a zapájať do tréningového procesu

Čo chceme aby zvládli hráči pred prechodom do vyššej kategórie:

- základná akrobacia = kotúl dopredu, kotúl dozadu,
- beh – základná technika= práca chodidiel, kolien, rúk
- Pálka! postavenie na pálke a základná terminológia pálenia (1. drzanie, 2. postoj, 3. výkrok, 4. boky, 5. kontakt, 6. došvih), švihat' naplno
- základná práca s rukavicou = krokodýl
- základná práca nôh pri chytaní=chytá sa v pohybe
- základný postoj (NIE zadok dole a rukavica vpredu!!! Ale hýbeme sa na nohách a sme pripravený bežať a útočiť na loptu. V tomto pohybe ake sekundárne upozorňovať na zadok dole počas behu a spracovania.)
- malý základ hádzania = hádže sa celým telom
- pochopenie výrazov: out, safe, luft, outfield, infield, slide, názvy postov...atd

Čo chceme aby zvládli rodičia pred prechodom do vyššej kategórie:

- základné postavenie k statívu
- hádzanie tosu
- hádzanie front tosu
- chápanie baseballu ako športu
- zapájať sa do tréningov
- trénovať s deťmi aj mimo tréningy
- pomoc klubu

Čo netrénujeme:

- stereotypné drily
- dlhé kondičné behy
- pohyby a záťaže spôsobujúce kyslíkový dlh nad 5sekúnd (deti nesmú byť zadýchané)

Počet tréningov:

1-2 tréningy do týždňa

Tréningy v telocvični:

- rozbehanie formou hry, nahánačka, vybijka, rôzne iné hry (nie behať kolečká!)
- 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 3 roztahovania v jednom úseku. (príklad: hra, roztahanie noh, hra, roztahanie, ruk, gymnastika, ďalšie roztahanie noh, a pod. striedanie)

- gymnastika, akrobacia(kotúle, hviezdy, žaby-príprava na stojky, sudy, hula-hop kruhy, cvičenia na kruhoch, trampolína a td.) zapájať raz do týždňa
- atletika a obratnosť (behanie medzi kuželmi, reagovanie na farby, rozne štafety a hry zamerané na rýchle zmeny smerov behu) zapájať aspoň raz do týždňa
- pálenie, pálenie, pálenie: Rozne druhy pálenia(statívy, tosy, tenisové rakety)
- chytanie + hádzanie=formou hier napr. Dávať druhému gól, chytiť od trénera čo najviac, reagovanie na farby, žltu chytám červená ma nesmie trafiť a pod.
- zápas (rozne druhy hier pripomínajúcich baseball, deti musia medzi sebou súťažiť a poznať víťaza). Npr. Jedno družstvo páli, druhé len zastavuje: prepal=bod, na páľku v každej zmene všetky deti raz.

Pri všetkých aktivitách dávať deťom cieľ a možnosť vyhrať!!! Keď odpáliš vyhral si. Keď chytiš vyhral si. Keď dohodíš 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 splniteľné ciele a upozorňujeme na to že ten cieľ dosiahol aby dieťa mohlo urobiť „hurá“

Odmenovať najlepších, najsnaživejších pravidelne! Každý tréning. Deti v tomto veku vnímaj 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, strečing, obratnosť =1/2tréningu (samozrejme možné zapájať baseballové náradie a náviky do tejto časti, rozbehávanie s rukavicami, práca s páľkami štafetový kolík a podobne)
- baseball = 1/2 tréningu

Baseball rozdelenie:

Chytanie+hádzanie 30%

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 (v podstate ihneď po gym, atlet, streč)

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

Pár zásad:

- Na tréningu NEDRILOVAŤ ale 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 detmi s inými ie svojimi proti sebe. Nieje myslené len baseball ale rozne hry už pri rozbehaní atd.