Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

KOGNITIVNÍ PROCESY V TRÉNINKU MLÁDEŽE

Bakalářská práce

Autor: Ondřej Plhoň, Tělesná výchova a sport
Vedoucí práce: Mgr. Radim Weisser
Olomouc 2017

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora:	Ondřej Plhoň
Název diplomové práce:	Kognitivní procesy v tréninku mládeže
Pracoviště:	Katedra sportu
Vedoucí:	Mgr. Radim Weisser
Rok obhajoby:	2017

Abstrakt: Bakalářská práce je zaměřena na kognitivní procesy hráčů fotbalu. Tyto procesy a reakce hráčů jsou pochopitelně v každé věkové kategorii jiné, proto je teoretická část práce zaměřena na charakteristiku jednotlivých věkových kategorií a didaktické formy tréninkového procesu. Součástí této práce byl vytvořen metodický materiál tréninkového procesu mládeže, který je směřován do proměnlivého herního prostředí v různých metodicko-organizačních formách s důrazem na kognitivní procesy hráčů.

Klíčová slova: fotbal, psychika, mládež, kognitivní procesy, tréninková cvičení

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovnických služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Ondřej Plhoň

Title of the thesis:	Cognitive processes in youth training
Department:	Department of Sport
Supervisor:	Mgr. Radim Weisser
The year of presentation:	2017

Abstract: The bachelor thesis is focused on cognitive processes of football players. These processes and player`s reactions are, of course, different in each age category, therefore the theoretical part of this work is focused on the characteristics of individual age categories and the didactic forms of the training process. As a part of this work, a methodical material for the training process of the youth was created. This material is connected to the changing game environment in various methodological and organizational forms, with an emphasis on cognitive processes of the players.

Keywords: football, psychology, youth, cognitive processes, training exercises

I agree the thesis paper to be lent within the libary service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením Mgr. Radima Weissera, uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Bohumíně dne 30. dubna 2017

……..

Děkuji Mgr. Radimu Weisserovi za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

1 ÚVOD 8

2 PŘEHLED POZNATKŮ 9

2.1 Charakteristika fotbalu 9

2.2 Faktory sportovního výkonu 9

2.3 Biologicko-psychologické charakteristiky 10

2.3.1 Věková kategorie 6 až 10 let 11

2.3.2 Věková kategorie 10 až 14 let 12

2.3.3 Věková kategorie 14 až 18 let 14

2.4 Didaktické formy tréninkového procesu 14

2.4.1 Organizační formy 14

2.4.2 Sociálně interakční formy 16

2.4.3 Metodicko – organizační formy 16

2.5 Technické dovednosti 18

2.6 Taktické dovednosti 19

3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE 22

3.1 Hlavní cíl 22

3.2 Dílčí cíle 22

3.3 Úkoly práce 22

4 METODIKA 23

4.1 Metody sběru dat 23

4.2 Sestavení metodického materiálu 23

4.3 Grafické znázornění 23

5 VÝSLEDKY 24

5.1 Metodický materiál k vytváření koncepce různých tréninkových procesů mládeže 24

5.1.1 Průpravná cvičení 25

5.1.2 Herní cvičení *32*

5.1.3 Průpravné hry *40*

6 ZÁVĚRY 55

7 SOUHRN 56

8 SUMMARY 57

9 REFERENČNÍ SEZNAM 58

1 ÚVOD

Bakalářskou práci s fotbalovou tématikou jsem si vybral z prostého důvodu, fotbal jsem hrával, mám ho rád a po ukončení aktivní kariéry jsem se rozhodl u fotbalu nadále setrvat. Dal jsem se na dráhu trenéra mládeže, který se snaží zužitkovat myšlenky svých zkušenějších kolegů, ale také se pokusit přispět k oživení a zatraktivnění tréninkových jednotek, které mi jako hráči v minulosti i trenérovi současnosti přijdou někdy velmi nezáživné až nudné, bez motivace hráčů, postavené na drilu a mnohdy cvičeních, kterým svěřenci nerozumí a neumí je zužitkovat v praxi. V klubu FK Bospor Bohumín jsem asistoval v žákovských kategoriích, nyní pomáhám u věkové kategorie dorostu, kde některé myšlenky z této práce aplikujeme do tréninkových jednotek. Snažím se teorii přenést do praxe a musím podotknout, že svěřence to motivuje přinejmenším k vyšší aktivitě, lze pozorovat nárůst sebevědomí i výkonnosti. Jen čas ukáže, zda tato cesta bude úspěšná či ne.

Dovolte mi tedy představit téma bakalářské práce. Tato bakalářské práce je zaměřená na kognitivní procesy hráčů fotbalu, které zásadně ovlivňují sportovní výkon a výkonnostní růst hráče, zejména u mládeže. Domnívám se, že trend mnohdy zbytečně taktikou svázaných pokynů je brzdou v rozvoji nejednoho talentovaného jedince, kterému je odepřena možnost realizovat jeho myšlenku, rozhodnout se sám na hřišti a vyřešit situaci jinak v daném okamžiku, než si přeje trenér nebo pokřikující rodiče. Tímto se potlačuje od nejútlejšího věku kreativita hráčů a radost ze samotné hry.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Charakteristika fotbalu

Fotbal patří ve světě i u nás k nejoblíbenějším sportovním hrám. Jedná se o sportovní, kolektivní, brankovou hru. Na úrovni profesionální se fotbal stává faktorem ekonomickým a politickým. Může však také sloužit jako vhodná forma aktivního odpočinku a zábavy u rekreačních a rekondičních aktivit (Votík, 2001).

Jak uvádí Kirkendall (2013) hlavním cílem této kolektivní hry je skórovat častěji než soupeř. Záměr tedy vypadá celkem jednoduše, ale provedení už bývá mnohdy daleko těžší. K úspěchu je potřeba, aby byl tým schopen předvést lepší fyzický, technický, taktický a psychologický výkon, než soupeř. A pokud se podaří sladit právě tyhle složky fotbalového umění, stává se z fotbalu překrásná hra. Občas se stává, že tým podá vynikající výkon, ale chyběním byť jen jedné této části složky, která není ve shodě s ostatními, může tým přesto prohrát. Proto je harmonie složek fotbalového umění velice důležitá.

Podle Masopusta a Magnuska (2003) současné pojetí fotbalu vyžaduje neustálé zvyšování výkonnostních požadavků na hráče za ztížených podmínek, které se projevují zkrácením času na rozhodování a provádění činností, relativním zmenšováním prostoru pro tyto činnosti a zvyšováním agresivity a výkonnosti soupeře.

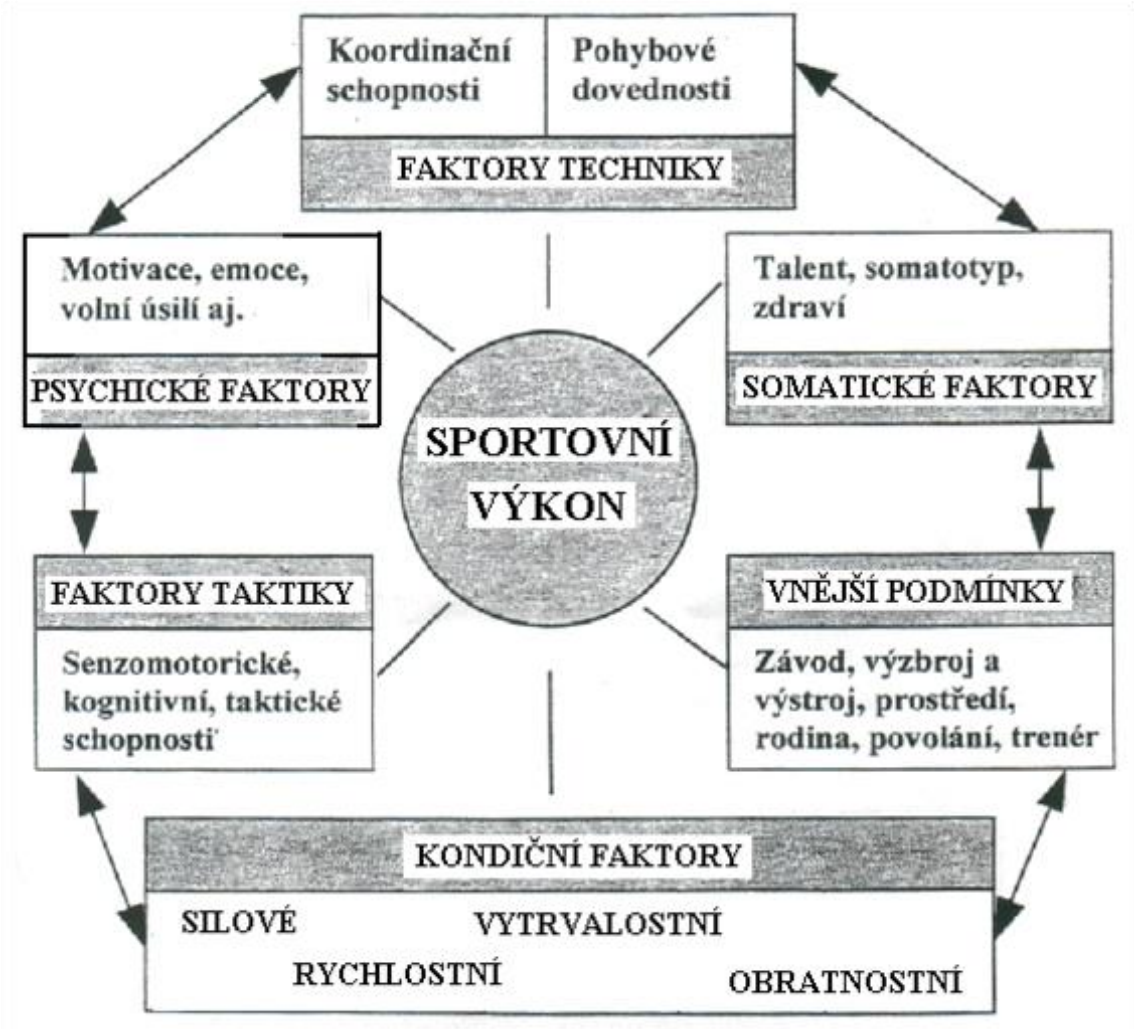
Votík (2003) dospěl k názoru, že fotbal klade stále větší nároky na procesy vnímání, tvůrčí myšlení, orientaci ve složitých situacích a na rozhodování. Řešení náročných úkolů je kromě rozvoje duševních schopností závislé i na šíři vědomostí a zkušeností. Úspěšnost taktického myšlení vyžaduje systematické zdokonalování procesů od výběrového vnímání a hodnocení herních situací až k volbě optimálního řešení a jeho realizaci v praxi.

2.2 Faktory sportovního výkonu

Sportovní výkon je determinován určitým souborem faktorů, které jsou určitým způsobem uspořádány, jsou k sobě v určitých vzájemných vztazích a ve svém souhrnu se projevují v úrovni výkonu (Choutka & Dovalil, 1991).

Fajfer (2005) tvrdí, že k tomu abychom připravili mladé sportovce na vrcholový individuální výkon v budoucnosti, musíme brát na zřetel všechny faktory sportovního výkonu.

Vývoj mladého fotbalisty od začátků až po vrcholovou výkonnost lze rozdělit do několika etap, které mají různé cíle, obsah, metody atd. Opomenutí některých faktorů sportovního výkonu v tomto vývoji může snížit výkonnost mladého hráče, nebo ji zcela zastavit (Fajfer, 2005).



Obrázek 1. Struktura sportovního výkonu (Grosser, 1991).

2.3 Biologicko-psychologické charakteristiky

Trénink dětí a mládeže se neztotožňuje s tréninkem dospělých. K tomuhle tvrzení náleží spoustu důvodů, mezi ty nejzásadnějšími určitě patří odlišné fyzické i duševní

předpoklady pro tréninkovou a soutěžní činnost, ty se navíc s přibývajícím věkem postupně mění (Buzek & Procházka, 1999).

Jak uvádí Votík a Zalabák (2011) při vedení tréninkové jednotky a plánování přípravy musí trenéři mužstev v dětských a mládežnických kategoriích respektovat věkové zvláštnosti svých svěřenců, které jsou dané svými vývojovými zákonitostmi. Tato specifika se odrážejí jak ve sféře psychiky, tak v oblasti tělesného rozvoje a to vše musí trenér zohlednit. Musí také volit vzhledem k těmto věkovým zvláštnostem odpovídající formy, metody a prostředky. Nerespektování těchto specifik může vést až k poškození organizmu mladého jedince. Věkové zvláštnosti se promítají i do doporučeného poměru jednotlivých metodicko-organizačních forem pro jednotlivé dětské věkové kategorie.

Dále uvádí biologicko-psychologické charakteristiky určitých věkových kategorií, které je třeba respektovat při psychickém a fyzickém zatěžování v průběhu tréninkového procesu. Jelikož často dochází k nerovnoměrnosti vývoje mezi jednotlivými jedinci, tak je nutné tyto informace chápat a uplatňovat v praxi na konkrétní hráče (Tabulka 1).

Tabulka 1. Poměrné zastoupení metodicko-organizačních forem v tréninku (Votík & Zalabák, 2011)

Věk	**Průpravná cvičení**	**Herní cvičení**	**Průpravné hry**
6-8	15 %	5 %	80 %
8-10	20 %	10 %	70 %
10-12	20 %	30 %	50 %
12-14	25 %	25 %	50 %

2.3.1 Věková kategorie 6 až 10 let

Buzek a Procházka (1999) označují kategorii za období s výrazně klidným a rovnoměrným tělesným růstem a postupně rozvíjející se psychickou stránkou jedinců. Vytváří se příznivé předpoklady k učení se pohybovým a herním dovednostem.

V tomto období lze zdravé dítě považovat za relativně dokonalý systém a z hlediska funkčních možností, při odpovídající zátěži, za poměrně velice zdatného jedince. Jakákoliv činnost by měla být u dítěte doplněna kompenzační aktivitou. Monotónní či neúměrná velikost tréninkového zatížení vyvolá jednostrannou či

nadměrnou, poměrně rychlou, ale nefyziologickou adaptaci na tuto činnost. Velká odpovědnost při výběru metod, forem a prostředků leží na bedrech trenérů. Chybný výběr činností se poměrně rychle projeví konkrétními negativními změnami organizmu mladého hráče (Votík & Zalabák, 2011).

Z hlediska rozvoje jednotlivých schopností jsou důležitá tzv. senzitivní období, pro rozvoj jednotlivých schopností. Senzitivním obdobím rozumíme etapu ontogeneze organizmu, ve které dochází vlivem tréninku k nejvýraznějšímu nárůstu úrovně dané schopnosti (Dovalil, 2002). Obecně lze říci, že senzitivní období končí u dívek o rok dříve než u chlapců (Perič, 2008).

Dle Krištofiče (2006) období mezi 7. - 10. rokem, kdy ještě není dobudovaná centrální nervová soustava, je vhodné pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně reakčních schopností.

Mezi 9. - 10. rokem dochází k nárůstu percepčních schopností (vnímání okolí). Děti lépe odhadují vzdálenost a rychlost pohybujících se předmětů, zlepšuje se periferní vidění. Vestibulární aparát dozrává zhruba v jedenácti letech, což se projevuje zlepšením rovnovážných schopností.

Nejúčinnější formou herních činností pro věkovou kategorii šest až sedm let jsou krátce trvající jednoduché hry. Postupně od osmi let převládá konkrétní myšlení, rozvíjí se paměť a schopnost zevšeobecňovat. Se zvyšující se intelektuální úrovní se mohou zařazovat i pohybové a průpravné hry se složitějšími pravidly. Navazuje období začínajícího osamostatňování, postupné socializace, objevuje se impulzivnost a slabá vůle. Charakteristická je nerovnoměrnost vývoje mezi jedinci, kterou musíme respektovat. Biologický věk se od kalendářního věku může lišit až o 2,7 roku, což prakticky znamená, že v družstvu jednoho věkového ročníku mohou být v extrémním případě dva chlapci biologicky od sebe vzdálení 5,4 roku, což je rozhodující pro zatěžování i volbu adekvátních forem, metod i prostředků (Votík & Zalabák, 2011).

2.3.2 Věková kategorie 10 až 14 let

Věková kategorie 10-14 let se považuje za etapu přechodu od dětství k dospělosti. V organizmu dítěte nastávají biologické změny, které se projevují i ve vývoji psychiky. Proto je ideální charakterizovat období věkových kategorií od 10-12 let a od 12-14 let.

Věková kategorie 10-12 let dle Buzka a Procházky (1999) je obdobím před pubertou, v němž ještě přetrvává pomalý rovnoměrný růst. To spolu s podstatným

vývojem centrální nervové soustavy, udržuje a v některých směrech ještě zlepšuje podmínky pro pohybové učení. Podle Krištofiče (2006) dochází u dětí mezi 10. - 11. rokem ke zvýšení efektivity tréninkového úsilí, vlivem zdokonalování nervové regulace svalových činností. Věkové rozpětí, mezi 8. - 12. rokem, se nazývá „zlatý věk učení“. Snahou by mělo být vybavit děti co nejširší škálou pohybových dovedností. U chlapců ve věku kolem 12 let začíná puberta. V psychické oblasti dochází postupně k diferenciaci zájmů. Zdůrazňuje se úsilí po samostatnosti, žáci jsou iniciativnější, ale zároveň narůstá jejich kritičnost. Cítí se být dospělými a chtějí, aby se s nimi také tak jednalo. V případě záporného hodnocení, to může vyvolat u žáků nedůvěru v sami sebe. Naopak při nadměrné pochvale to může vést k neodpovídající sebedůvěře. Každopádně je nutné v jednání volit diferencovaný přístup a brát v úvahu rozdíl mezi kalendářním a biologickým věkem (Votík & Zalabák, 2011).

Pro věkovou kategorii 12. – 14. let je typický dynamický a často až prudký růst zejména končetin a vývoj svalstva. Proto je důležité dodržovat význam kvalitní stravy, pitného režimu a dostatku spánku. Nerovnoměrnost vývojových změn má dopad na zhoršenou pohybovou koordinaci a psychickou nevyrovnanost. Po uplynutí pubertálních změn dochází k zlepšování nervosvalové koordinace. Zdokonaluje se diferenciace svalového úsilí a zpřesňují se pohyby. Velice důležitý pro tuto věkovou skupinu je fyzický vzhled (Martens, 2006).

Votík a Zalabák (2011) dále tvrdí, že velká rychlost růstu narůstá maximálně do 14. až 15. roku, následně stagnuje nebo se zpomaluje. Dochází ke zlepšení ohebnosti a kloubní pohyblivosti. Pro období přechodu od dětství k počínající dospělosti je typický nerovnoměrný vývoj. Výrazné funkční, tělesné i psychické změny mají vliv na strukturální změny osobnosti, mravní, rozumový i sociální vývoj. Extrémně se mění přístupy k autoritě, která není pasivně přijímána, ale je kriticky vyhledávána. Žáci přehodnocují své postoje a zájem o pohybové aktivity, včetně fotbalu. U žáků se zvyšuje sebeuvědomění. Díky častému přeceňování schopností a nadměrné ctižádosti vede k nežádoucímu přetěžování. U žáků často dochází k napodobování či vytváření idolů a i tyto podněty je důležité využít při citlivém vedení. V každém případě je ideální při jednání s nimi volit rozdílný přístup.

2.3.3 Věková kategorie 14 až 18 let

Votík a Zalabák (2011) uvádí u věkové kategorie 14 až 18 let, že se jedná o období, kdy se postupně vytváří soulad mezi jednotlivými funkčními systémy organizmu, postupně dochází k odeznění pubertálních změn a ke zpomalení tempa růstu. I přes určité mírné vnitřní zklidnění zůstávají hráči, zvláště v počátku dorosteneckého věku, psychicky labilnější až vznětliví, někdy náladoví i nekritičtí. Biologické dospělosti dosahují postupně, ale v chování a jednání se projevuje menší množství životních zkušeností. Jsou už schopni nést větší zodpovědnost za své jednání, projevuje se snaha po samostatnosti a originalitě. V tomto věkovém období dosahují hráči nejvyšší úrovně koordinace pohybu, dochází k výraznému nárůstu svalové síly, zlepšují se rychlostní schopnosti i díky zvyšování silových schopností dolních končetin. Tento věk má maximum předpokladů k rozvoji dlouhodobé vytrvalosti a zlepšování schopnosti pracovat při zatížení rychlostně-vytrvalostního charakteru.

Ačkoliv jsou zaměřeni hlavně na sebe, při správném vedení získávají pochopení pro druhé. Postupně se přestávají zaměřovat na sebe, ale na své okolí. Respektován je trenér s přirozenou autoritou se smyslem pro spravedlnost a s taktním, ale rozhodným jednáním. Ve věku 17 až 18 let se obsah a struktura tréninku již prakticky neliší od tréninku dospělých (Martens, 2006).

2.4 Didaktické formy tréninkového procesu

2.4.1 Organizační formy

Mezi základní organizační formy tréninkového procesu patří tréninková jednotka (TJ), kterou můžeme rozdělit na čtyři základní části. Jedná se o úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část.

Obecně zjednodušený model TJ

Úvodní část

V úvodní části řešíme organizační záležitosti, hodnocení předcházejícího utkání či tréninku. Seznámíme hráče s obsahem a cíli tréninkové jednotky. Snaha hráče psychicky připravit a motivovat na tréninkovou jednotku.

Průpravná část

Připravíme pohybový a nervový systém hráče na tréninkové zatížení pomocí činností mírné intenzity (hry, obraty a podobné), bez švihových pohybů. Po zahřátí svalů následuje strečink, po kterém navazuje dynamická činnost. Zde můžeme použít míč pro nachystání těla na další zatížení. Lze zařadit i další protahovací a kompenzační cvičení. Tělo připravíme na zvýšenou činnost (Dovalil, 2002).

Hlavní část

Vzhledem k tomu, že tělo má na začátku k dispozici mnoho energie a organismus je odpočatý, zařazujeme do této části podle Votíka (2011):

- Koordinační a rychlostně koordinační cvičení, mezi něž patří „žebřík“, překážkové dráhy a podobné.
- Nácvik nových fotbalových dovedností, kdy zlepšujeme individuální herní činnosti jednotlivce.
- Rozvoj rychlostních pohybových schopností jako jsou starty a sprinty.
- Rozvoj explozivní silové schopnosti, do které patří skoky například.

V další hlavní části následuje

- Ověřování, zdokonalování dříve naučených fotbalových dovedností v podmínkách utkání, průpravné hry.
- Je možno zařadit cvičení na rozvoj vytrvalostních schopností.

Závěrečná část

Do závěrečné části budeme řadit pohybové činnosti s relaxačními účinky a různá kompenzační a protahovací cvičení, která urychlí nástup regeneračních procesů.

Tento zjednodušený, obecný model nabízí pouze fyziologicky zdůvodněnou posloupnost jednotlivých pohybových činností. Struktura TJ je závislá na cílech, použitých formách, metodách a prostředcích. Dále závisí na tréninkovém období, věku, herní způsobilosti hráčů, prostředí, materiálním a personálním zajištění. Proto nemůže jedna TJ zahrnovat všechny v modelu nabízené pohybové činnosti (Votík, 2011).

2.4.2 Sociálně interakční formy

Fajfer (2005) tvrdí, že určujícím hlediskem je vztah mezi trenérem a hráči a mezi hráči samotnými jako nositeli činností v tréninkovém procesu. Sociálně interakční formy dělí na formu hromadnou, skupinovou a individuální

Hromadná forma

Forma řízená trenérem, kdy celý tým vykonává stejnou činnost. Někdy je nezbytná a nelze se bez ní obejít, ale neměla by převládat, protože trenér nemůže diferencovat a nepostihuje tak při tréninku např. specifika herních požadavků jednotlivých postů, řad, individuálních projevů hráčů či skupin hráčů (Votík & Zalabák, 2011).

Skupinová forma

Interakce trenér – hráč je bohatší na emocionální podněty. Skupinová forma umožňuje bezproblémovou manipulaci se zatížením v bioenergetickém smyslu a snižuje nároky na organizaci činnosti hráčů. Skupinové formy dělíme podle hráčského složení na formy různorodé, stejnorodé, nediferencované, diferencované, bez spolupráce a se spoluprací (Fajfer, 2005).

Individuální forma

Každý hráč má své tempo rozvoje. Pro každého hráče je důležité udržovat své specifické kvality a mít v družstvu roli, která odpovídá těmto specifickým kvalitám. Využívá se po jakémkoliv delším přerušení tréninku (Fajfer, 2005).

„Vhodná volba a kombinace odpovídajících sociálně – interakčních forem může výrazně ovlivňovat kvalitu tréninkového procesu v každé tréninkové jednotce“ (Votík & Zalabák, 2011).

2.4.3 Metodicko – organizační formy

Patří mezi didaktické formy specifické k potřebám sportovních her. Mají zásadní význam při modelování herních situací, pro nácvik herních dovedností nevytržených z kontextu hry a pro snazší porozumění podstaty sportovních her (Votík, 2001).

Podle Fajfera (2005) jsou určeny vnějšími herně situačními podmínkami a obsahem tvořeným herními činnostmi (bez soupeře, se soupeřem, v předem determinovaných podmínkách, v náhodně proměnlivých limitovaných podmínkách, celistvě náhodně proměnlivých podmínkách). Kombinací situačně herních podmínek dostaneme pět typů metodicko – organizačních forem:

Průpravná cvičení 1. typu

Nepřítomnost soupeře, předem určené, relativně neměnné podmínky.

Průpravná cvičení 2. typu

Nepřítomnost soupeře, náhodně proměnné, avšak limitované podmínky.

Herní cvičení 1. typu

Přítomnost soupeře, předem určené situačně herní podmínky i průběh řešení herní situace, soupeřova činnost je vždy přísně stanovena.

Herní cvičení 2. typu

Přítomnost soupeře, náhodně proměnlivé, avšak limitované situační herní podmínky, které jsou časově a prostorově omezeny.

Průpravná hra

Charakterizovaná přítomnosti soupeře a náhodně proměnlivými situačně herními podmínkami; v herním ději dochází k nečekaným změnám rolí hráčů při přechodu z obrany do útoku a naopak.

Metodicko – organizační formy tréninku jsou určovány obsahem a vnějšími situačně herními podmínkami (rozdělení hráčů, posloupnost plnění úkolů, ohraničení plochy a času apod.). Podle Tůmy a Tkadlece (2004) rozlišujeme:

- Pohybové hry,
- Průpravná cvičení,
- Herní cvičení,
- Průpravné hry.

2.5 Technické dovednosti

Podle Martense (2006) technické dovednosti vystihují specifické pohybové jednání hráče směřující k tomu, aby byl jeho tělesný pohyb prováděn co nejlépe v souladu s požadovaným úkolem daného sportu. Jedná se například o rychlý pohyb do prostoru za účelem získání kontroly nad míčem, kopy, hody a chytání. Některé sporty vyžadují velké množství technických dovedností, pro jiné jich stačí minimum. Úroveň obtížnosti se může lišit jak mezi jednotlivými sporty, tak v rámci samotného sportu.

Nácvik je druh tréninkového procesu, ve kterém převládá zaměření na osvojování nových dovedností. Vytvářejí se zde podmínky pro učení se těmto dovednostem. Učitel musí při nácviku respektovat určité biopsychosociální zákonitosti, které umožňují úspěšně se učit novým fotbalovým dovednostem. Tento druh učení je označován jako motorické učení, které probíhá v následujících, na sebe navazujících fázích, jejichž posloupnost musí trenér dodržovat (Votík, 2011)

Seznamování

Jedná se o vytváření správných představ o nacvičovaných dovednostech. Důležitou roli zde hraje názorná ukázka zprostředkovaná trenérem, demonstrátorem či videoprojekcí. Nezbytná je také dostatečná motivace. Martens (2006) vysvětluje, že před každou ukázkou je nezbytné žáky upozornit na to, co budeme předvádět a na co si mají dát obzvlášť pozor. Pokud je technický prvek složitý, předvedeme ho po částech. Ukázku doprovázíme komentářem. Žáci by měli začít nacvičovat nové technické prvky co nejdříve po ukázce a vysvětlení. Výsledkem této fáze je provedení osvojovaných dovedností v hrubé formě. Pohyby jsou neuspořádané a nepřesné.

Zdokonalování

Metodou mnohonásobného opakování pokračuje proces učení zdokonalováním nacvičovaných dovedností (Votík, 2011). Martens (2006) dále zdůrazňuje nutnost správného způsobu provedení a včasné odstraňování chyb. Zde je nutná funkce trenéra, který musí rozpoznávat a opravovat chybná provedení a předejít tak k jejich zafixování. Postupně můžeme žáky nechat nacvičovat techniku v herních nebo hře podobných situacích. Pokud si stanovíme reálné cíle a pomůžeme žákům při realizaci jejich

osobních cílů, úspěch se musí dostavit. Cvičení se snažíme provádět zábavnou formou (hry, triky, řešení složitých problémů, dobrá nálada, obměna tréninkového plánu).

Automatizace

Tato fáze učení je podle Votíka (2011) charakterizována přesným a bezchybným prováděním činností v proměnlivých podmínkách. Dochází ke stabilizaci pohybových dovedností a k jejich automatizaci. Zapojují se jen ty svalové skupiny, které jsou potřebné k pohybu, který se tak stává ekonomičtější. Je vhodné řetězení fotbalových dovedností (procvičovat jich více najednou).

Tvůrčí uplatnění

Naučené pohybové dovednosti se uplatňují v nových, vyšších kvalitách. Vzájemně se spojují, kombinují, případně vytvářejí nové pohybové dovednosti, umožňující originální, překvapivé způsoby řešení herních situací. Zvyšujeme složitost herně-situačních podmínek, k procvičování dovedností v proměnlivých podmínkách utkání. Jsou odolné vůči různým rušivým vlivům vnějšího i vnitřního prostředí. (Votík, 2011).

Uvedené fáze učení jsou uplatňovány na všech výkonnostních úrovních a ve všech věkových kategoriích. Ale největší škody na herním výkonu svých svěřenců mohou zanechat trenéři nejmladších věkových kategorií, pokud výše uvedené principy nebudou v tréninkovém procesu respektovat. Hráči si zautomatizují nesprávné způsoby provedení určitých dovedností. Tyto špatně osvojené fotbalové dovednosti se pak složitě, a ne vždy úspěšně, přeučují a odstraňují (Votík, 2011).

Podle Votípka (2013) je třeba poskytnout hráčům více cvičení, kde budou mít mnohem více možností se rozhodovat než doposud. A ruku v ruce s tím tréninkové podmínky, ve kterých budeme rozvíjet percepční schopnosti a vypěstovávat v nich automatické návyky.

2.6 Taktické dovednosti

„Taktické dovednosti jsou všechna rozhodnutí a jednání sportovce v utkání za účelem získání výhody nad soupeřem“ (Martens, 2006). Fajfer (2005) popisuje taktickou přípravu jako proces osvojování a zdokonalování vědomostí, dovedností, schopností a postupů, které umožní sportovci vybírat v každé sportovní situaci

optimální řešení. Taktika v dané sportovní disciplíně je v zásadě dána typem soupeření, možnostmi kontaktu se soupeřem, délkou sportovního boje, případně kooperujícími partnery.

Vytvoření dobrých taktických rozhodnutí se opírá o komplexní soustavu taktických dovedností sestávajících ze:

- Přečtení situace.
- Taktické znalosti.
- Rozhodovací schopnosti.

Hráči s vynikajícími taktickými dovednostmi mají dobrý smysl pro hru, což Martens (2006) popisuje podle Laundera jako „schopnost využít znalosti, pravidla, strategii, taktiku a zejména schopnost samostatně řešit problémy ve hře."

Dobrá týmová taktika závisí na tom, zda si hráči vytvoří zásobník taktických dovedností použitelných pro různé situace v utkání, čímž optimalizují své šance na úspěch. Taktické dovednosti také zahrnují sestavení taktického plánu před začátkem utkání (Martens, 2006).

Přečtení situace

Aby mohli hráči řešit problémy, které v zápase vznikají, musí je nejprve umět identifikovat. Důležitá je role trenéra, ten by měl hráčům pomoci postupně získat rozpoznávací schopnosti. Tedy schopnost okamžitě přečíst vzniklou situaci a odpovídajícím způsobem na ní reagovat. Prostřednictvím procvičování a tréninku se hráči učí odhadnout situaci mimořádně rychle a následně dělat rychlá rozhodnutí (Martens, 2006).

Hráči se učí předvídat jednání soupeře, když odhadují polohu jeho těla, sledují komunikaci mezi soupeři. Odhadují také pravděpodobnost úspěšnosti zvolené taktiky, která je založená na dlouhodobých zkušenostech v podobných situacích (Martens, 2006).

Jak uvádí Votípka (2013) „elitní hráč neustále vyhodnocuje proměnlivý herní děj, plynule koriguje a hledá nejlepší řešení a výsledkem je provedení efektivnější akce v ten pravý okamžik. Opravdu, ti nejlepší vědí, co udělají s míčem, dříve než se jej dotknou."

Taktické znalosti

Dle Martense (2006) aby hráči mohli v zápasech použít správnou taktiku, potřebují znát následující:

1. Pravidla
2. Týmovou strategii pro sezonu a jednotlivé zápasy.
3. Taktické možnosti pro různé herní situace.
4. Slabé a silné stránky soupeřů.
5. Své vlastní přednosti a nedostatky.

Rozhodovací schopnosti

Spolu s přesným vnímáním okamžité situace a dostatečnými taktickými znalostmi se hráči při řešení herních situacích potřebují umět také rychle a správně rozhodnout (Martens, 2006).

Pokud podle Martense (2006) hráči pochopí problematiku utkání a získají přiměřené znalosti, jsou připraveni sami se takticky rozhodovat. V některých situacích mají hráči dostatek času nato, aby odhadli, jakým směrem se akce bude rozvíjet, avšak v mnoha situacích se musí rozhodnout rychle. V souladu s herním přístupem k trenérovi je lépe rozvíjet rozhodovací schopnosti v rámci komplexní taktiky. Na základě komplexní taktiky hráči lépe pochopí celkový obraz sportu. Jedním ze způsobů jak pochopit hru a určit okruh problémů je pozorovat sportovní utkání spolu s hráči. Cílem by mělo být pomoci sportovcům rozvíjet jejich vlastní analytické schopnosti. Důležité je také učit hráče pozorovat vlastní hru a své chyby prostřednictvím videozáznamu. Variabilní trénink, který simuluje herní podmínky je lepší, než trénink v blocích. Hlavní důvodem je to, že variabilita pomáhá hráčům v rozhodování, jak reagovat optimálním způsobem na měnící se situaci.

Taktická příprava používá řadu pojmů, které zahrnují a připouštějí různé výklady a názory. Fajfer (2005) definuje pojem strategie jako „předem určený připravený plán, který určí uzlové body strategie“. A pojem taktika vysvětluje jako „soubor možných řešení soutěžních situací, operativní řešení, vlastní realizace strategie.“

3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření metodického materiálu pro trenéry mládeže k vytváření koncepce systematické výchovy a tréninkového procesu dětí. Záměrem při sestavování jednotlivých metodicko-organizačních forem byl kladen důraz na kognitivní procesy a rozhodování hráčů.

3.2 Dílčí cíle

1. Vytvořit metodický materiál pro fotbalový vzdělávací proces dětí s rozdělením do jednotlivých typů metodicko-organizačních forem.
2. Popis záměru a grafické zakreslení průběhu a řešení jednotlivých herních situací.

3.3 Úkoly práce

1. Prostudovat odbornou literaturu zabývající se výchovou a tréninkem mládeže ve fotbale.
2. Zpracovat základní poznatky týkající se sportovní a fotbalové přípravy mládeže.
3. Graficky vytvořit tréninkové cvičení a hry.

4 METODIKA

4.1 Metody sběru dat

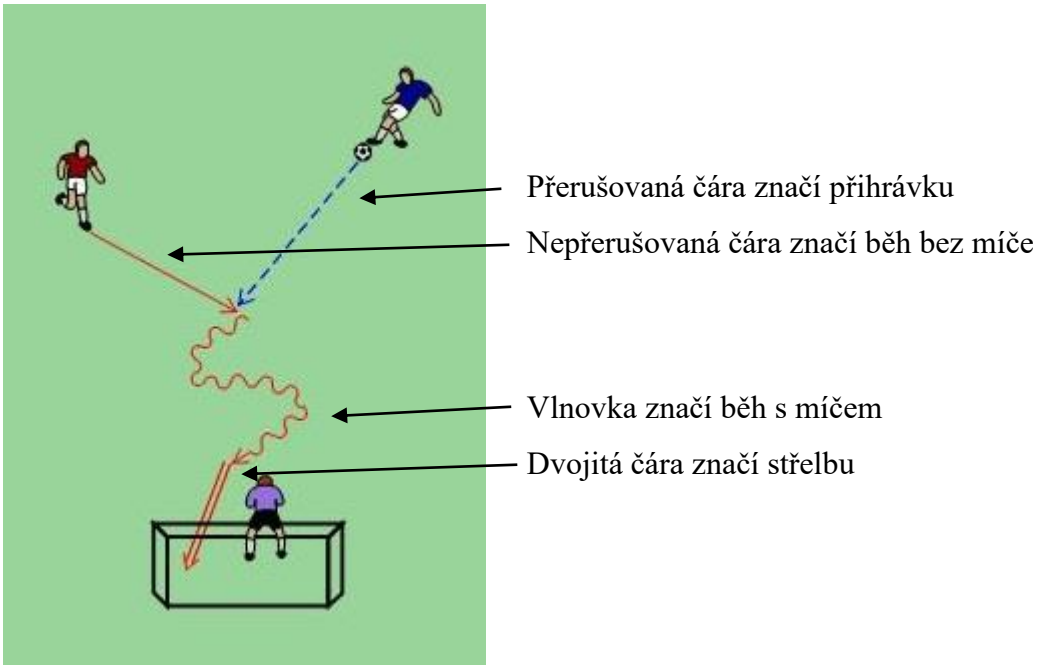
Bakalářská práce je založena na analyticko – syntetických metodologických přístupech. Ke splnění cílů byla dále použita pozorovací a historická metoda a komparaci. Informace o daném tématu jsem čerpal z české i zahraniční literatury a trenérských internetových stránek zaměřených na fotbal

4.2 Sestavení metodického materiálu

Na základě těchto poznatků a konzultací s trenéry mládeže jsem sestavil tréninkový materiál směřován do proměnlivého herního prostředí v různých metodicko – organizačních formách. Zejména v průpravných cvičeních, herních cvičeních a průpravných hrách.

4.3 Grafické znázornění

Pro grafické znázornění vypracovaných cvičení byl využit software DrillBook verze 2.9.4.



Obrázek 2. Vysvětlivky grafického značení

5 VÝSLEDKY

5.1 Metodický materiál k vytváření koncepce různých tréninkových procesů mládeže

Začínající trenér, který vstupuje poprvé na neznámou půdu fotbalu, si klade obvykle dvě otázky: Co budu s těmito dětmi dělat a jak to budu dělat? Bohužel tuto otázku si často kladou i zkušenější trenéři. Pro odpovědi jsme sáhli do zajímavých textů a z široké nabídky podnětů vybrali důležité materiály prezentované v předložené bakalářské práci

Na základě poznatků důležitosti kognitivních procesů jsme sestavili metodický materiál, který se zaměřuje převážně na problematiku herního a rozhodovacího myšlení, které je trenéry často opomíjeno. Vytvořený metodický materiál se skládá z 30 cvičení různých metodicko-organizačních forem. Přesněji ze 7 průpravných cvičení, 8 herních cvičení a největší důraz byl kladen na průpravné hry, kterých bylo vytvořeno 15.

Tyto cvičení nám napomůžou utříbit myšlenky pro určování vlastní filosofie, koncepce systematické výchovy a fotbalového vzdělávacího procesu trenérům na úrovni mládežnických kategorií.

5.1.1 Průpravná cvičení

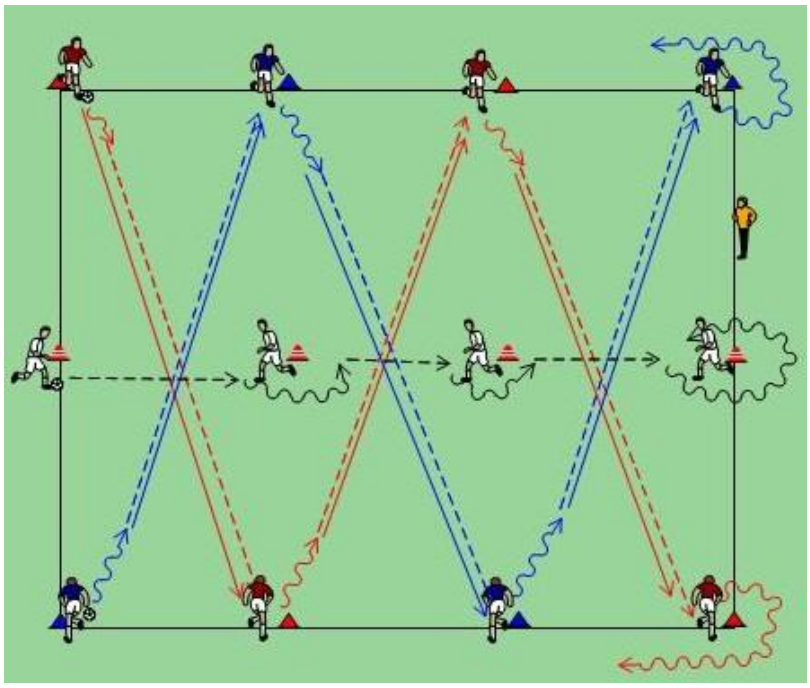
Přihrávky v proměnlivém prostoru

Kategorie: U12 – U15

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míče, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme hřiště (40x30 m). Mety klademe po 10 metrech ve třech řadách. Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do tří týmů (Obrázek 3).



Obrázek 3. Přihrávky v proměnlivém prostoru

Popis: Hráči mají za úkol přihrát míč svému spoluhráči, který čeká u další mety a následně doběhnout na jeho pozici. Musí dbát na proměnlivé situace a vyhnout se ostatním skupinám, které mají stejný úkol, akorát se pohybují mezi jinými metami.

Cíl: Nutí hráče s míčem držet hlavu nahoře, což jim dopomáhá k lepšímu přehledu o dění na hřišti. Rozvíjí rozhodovací myšlení v různých proměnlivých situacích.

Varianty: Omezit počet doteků s míčem. Vedení míče pouze slabší nohou.

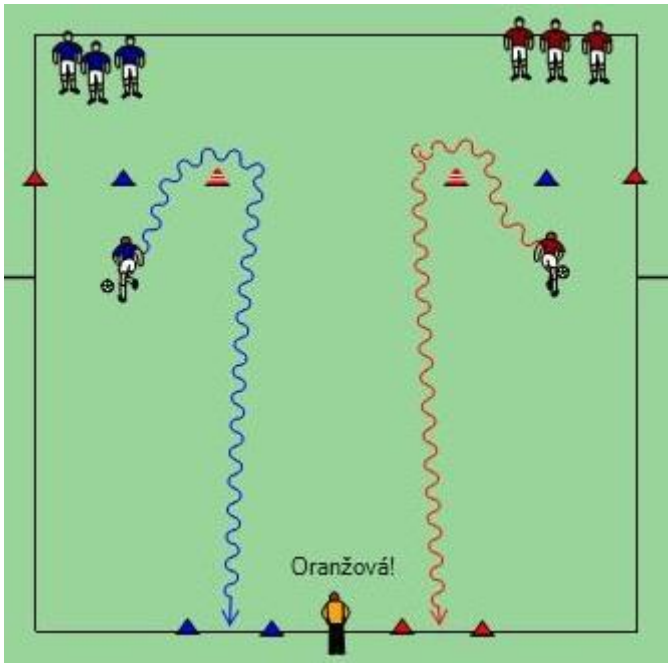
Sprint s míčem na pokyn trenéra

Kategorie: U8 – U12

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míče, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme body, které budou hráči obíhat. Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do dvou týmů (Obrázek 4).



Obrázek 4. Sprint s míčem na pokyn trenéra

Popis: Hráči stojí zády k trenérovi. Na trenérův pokyn musí co nejrychleji oběhnout barevnou metu, která byla vyřčena a co nejrychleji proběhnout cílovým úsekem.

Cíl: Rozvoj rychlostních a reakčních schopností, které jim pomohou v utkáních vyřešit jednotlivé situace rychleji.

Varianty: Bez míče. Začínat ze sedu, či lehu (na břiše, zádech).

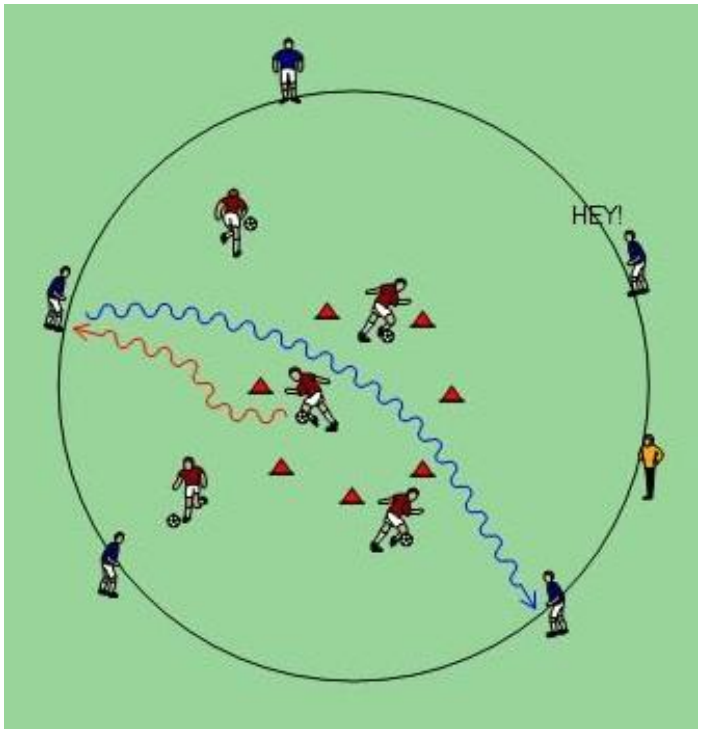
Přihrávky a vedení míče v kruhu

Kategorie: U8 – U11

Část TJ: průpravná, hlavní

Pomůcky: míče, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Ve středovém kruhu vyznačíme pomocí met menší kruh (cca 3x3 m). Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do dvou skupin – jedna skupina s míčem stojí uvnitř malého kruhu a druha skupina bez míče stojí na velkém kruhu (Obrázek 5).



Obrázek 5. Přihrávky a vedení míče v kruhu

Popis: Hráči bez míče začínají rozprostřeni po obvodu kruhu a hráči s míčem začínají ve středovém kruhu. Hráči s míčem provádí míč přes menší kruh a vedou jej k hráči na obvodu. Hráč na obvodu přebírá míč, provádí jej skrz středový kruh a pokračuje k jinému hráči na obvodu. Hráči na obvodu si mohou zavolat na hráče s míčem.

Cíl: Rozvoj práce s míčem, vedení míče a orientace v prostoru v proměnlivých podmínkách. Dále rozvíjí komunikační schopnosti.

Varianty: Ve středovém kruhu provést kličku. Využít hráče na kruhu jako narážeče po chvíli vyměnit.

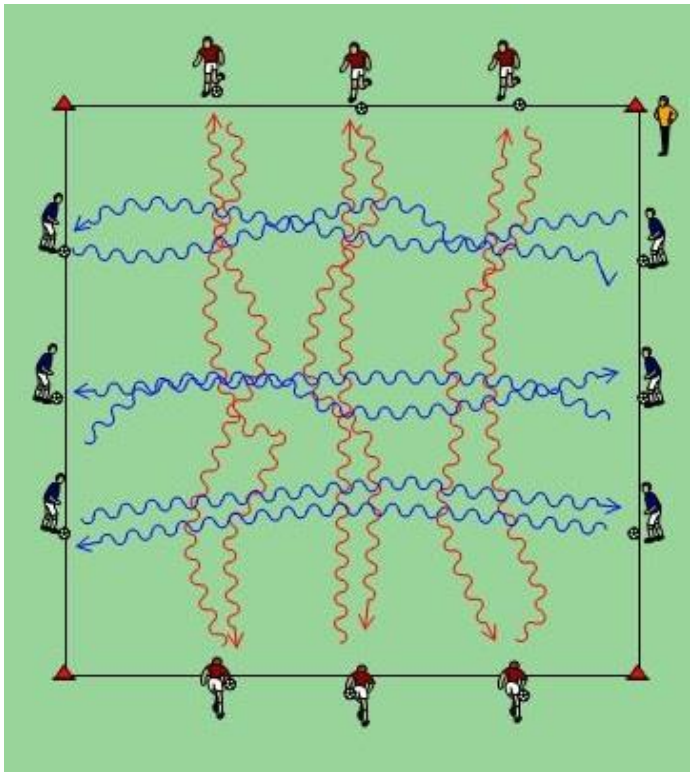
Přebíhačka

Kategorie: U8 – U12

Část TJ: průpravná, hlavní

Pomůcky: míče, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme čtverec (velikost dle počtu hráčů př.: 10x10 m). Hráče rozdělíme do čtyř skupin, přičemž každá skupina stojí na jedné straně čtvercového obrazce. Každý hráč má míč (Obrázek 6).



Obrázek 6. Přebíhačka

Popis: Na pokyn trenéra se snaží všichni hráči co nejrychleji dostat s míčem na druhou stranu. Musí dbát na proměnlivé situace a vyhnout se ostatním skupinám, které mají stejný úkol, akorát se pohubují jiným směrem.

Cíl: Rozvoj práce s míčem, vedení míče a orientace v prostoru v proměnlivých podmínkách.

Varianty: Vybíhají pouze skupiny naproti sobě. Vedení slabší nohou. Během přebíhání musí udělat nějakou kličku.

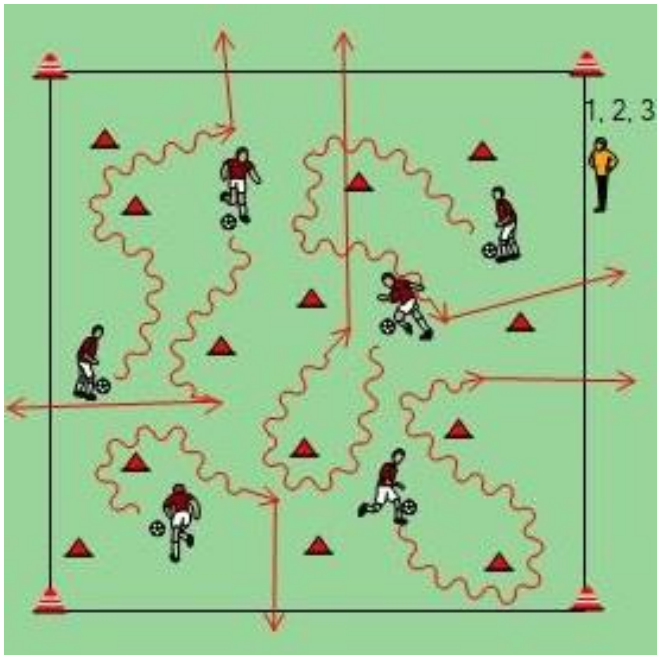
Minové pole

Kategorie: U7 – U10

Část TJ: průpravná

Pomůcky: míče, mety

Organizace: Pomocí met vyznačíme čtverec (velikost dle počtu hráčů př. 20x20 m), do kterého volně rozmístíme mety. Každý hráč má svůj míč (Obrázek 7).



Obrázek 7. Minové pole

Popis: Hráči se volně pohybuji ve vymezeném prostoru, kde se musí vyhýbat svým spoluhráčům, nastraženým metám a neustále kontrolovat svůj míč. Na první písknutí trenéra se začnou všichni volně pohybovat v prostoru. Na druhé písknutí se začnou všichni hráči pohybovat naplno a na třetí písknutí nechají hráči míč kde je a naplno vyběhnou ven z vymezeného prostoru.

Cíl: Nutí hráče s míčem držet hlavu nahoře, což jim dopomáhá k lepšímu přehledu o dění na hřišti. Rozvoj jemné práce s míčem a reakčních schopností.

Varianty: Do prostoru lze vložit obránce, který má za úkol ukopávat míče hráčům.

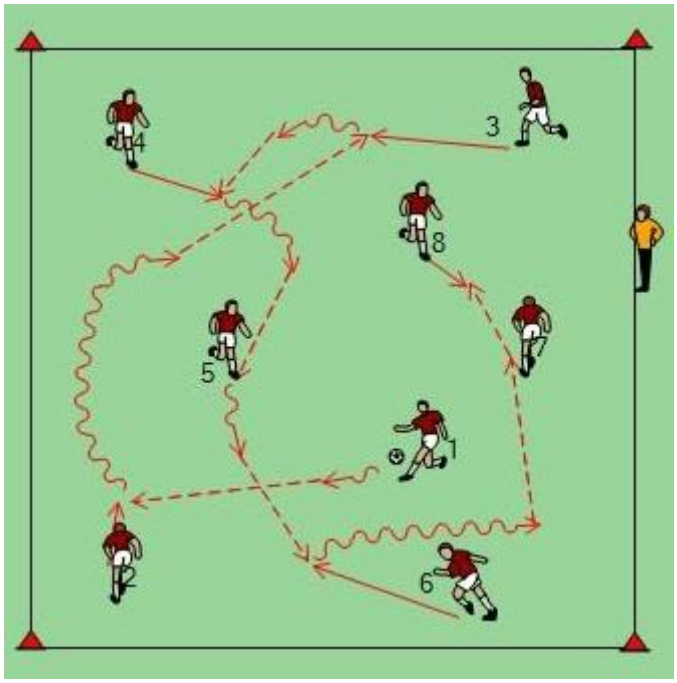
Počítání, nabíhání, přihrávání

Kategorie: U7 – U12

Část TJ: průpravná

Pomůcky: míče, mety

Organizace: Pomocí met vyznačíme čtverec (velikost dle počtu hráčů př. 30x30 m). Hráči si před zahájením cvičení určí čísla od 1 do tolika, kolik máme hráčů, přičemž žádné číslo se nesmí opakovat (Obrázek 8).



Obrázek 8. Počítání, nabíhání, přihrávání.

Popis: Hráči se volně pohybuji ve vymezeném prostoru, kde se musí vyhýbat svým spoluhráčům. Hráč s číslem 1 volně vede míč a snaží se ho dovést k hráči s číslem 2, poté hráč s číslem 2 hráči s číslem 3 atd.. Všichni ostatní hráči se volně pohybují ve vymezeném prostoru.

Cíl: Nutí hráče s míčem držet hlavu nahoře, což jim dopomáhá k lepšímu přehledu o dění na hřišti. Rozvoj komunikačních schopností

Varianty: Hrát se dvěma míči jeden je podán v jednom směru (1 – 2, 2 – 3, atd.) a druhý v opačném směru (8 – 7, 7 – 6, atd.). Přidat míč, který se bude podávat rukama.

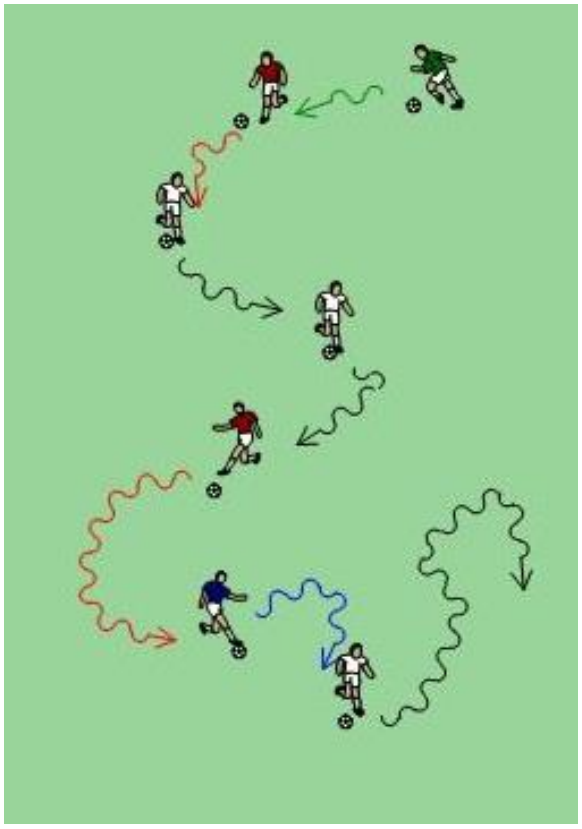
Had

Kategorie: U6 – U10

Část TJ: průpravná

Pomůcky: míče

Organizace: Každý hráč má míč. Hráči vytvoří kdekoliv po hřišti zástup (Obrázek 9).



Obrázek 9. Had.

Popis: První hráč má za úkol vést zástup svých spoluhráčů různě po hrací ploše fotbalového hřiště, přitom by měl měnit různě směr, rychlost vyzkoušet všelijaké kličky a triky. Záleží jen na jeho kreativitě. Zbytek zástupu se snaží přesně opakovat pohyby prvního hráče. Po daném časovém intervalu se řadí první hráč na konec zástupu a ve vedení „hada“ pokračuje hráč, co byl na začátku druhý.

Cíl: Nutí hráče s míčem držet hlavu nahoře, což jim dopomáhá k lepšímu přehledu o dění na hřišti. Rozvoj kreativity a rozhodovacích schopností.

Varianty: Pohybovat se bez míče.

5.1.2 Herní cvičení

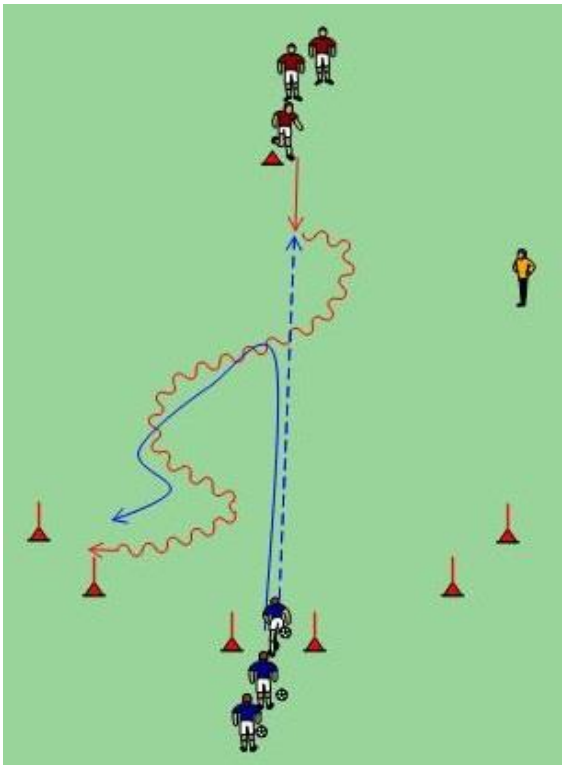
Situace 1:1 do tří branek

Kategorie: U8 – U12

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míče, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme tři branky a proti brankám vyznačíme začínající pozici pro útočící hráče. Hráče rozdělíme do dvou skupin (Obrázek 10).



Obrázek 10. Situace 1:1 do tří branek

Popis: Cvičení zahajuje hráč s míčem (bránící hráč), který přihrává naproti, kde čeká útočící hráč, který po převzetí míče zahajuje útok a snaží se co nejrychleji provést míč jednou ze tří branek. V útoku mu brání hráč, který mu přihrál míč.

Cíl: Cílem je naučit hráče správně a rychle přebírat míč. Rozvíjí rozhodovací a tvořivé myšlení v herní situaci jeden na jednoho. Obránci se učí čistě odebírat míč.

Varianty: Různý počet branek. Omezit časovým limitem (10 sec). Různě obodovat branky a sčítat body.

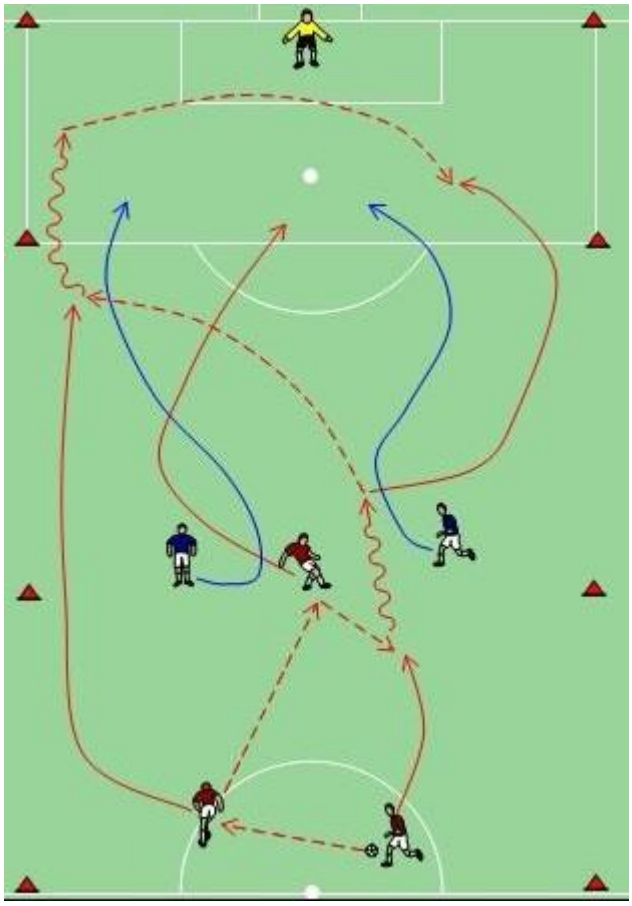
Situace 3:2

Kategorie: U10 – U15

Část TJ: hlavní

Pomůcky: 1x velká branka, míč, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Prostorem herního cvičení je polovina hřiště, které je zúžené na prostor prodlouženého pokutového území a vyznačeno pomocí met (Obrázek 11).



Obrázek 11. Situace 3:2

Popis: Cvičení zahajuje dvojice hráčů ve středovém kruhu. Jeden z dvojice si vybere hráče. Ten hráč, na kterého směřuje přihrávka, se stává třetím útočícím hráčem. Cílem útočící hráčů je prosadit se v situaci tři na dva. Bránící hráči se snaží konstruktivně ubránit situaci.

Cíl: Cvičení učí hráče reagovat na proměnlivé podmínky při útočné situaci. Rozvíjí rozhodovací myšlení.

Varianty: Omezit časovým limitem (10 sec). Různé varianty přečíslení 2:1, 4:3.

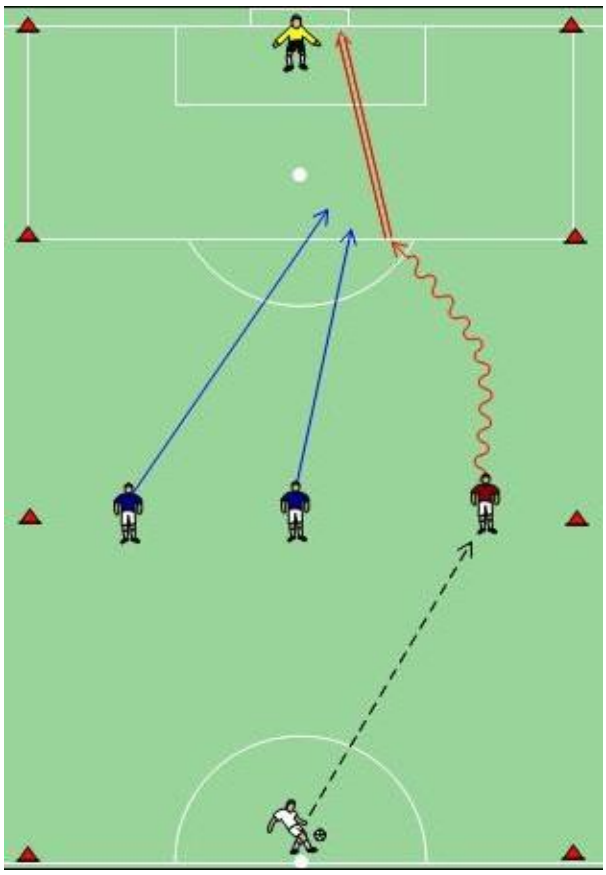
Stuace 1:2

Kategorie: U10 – U15

Část TJ: hlavní

Pomůcky: 1x velká branka, míč, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Prostorem herního cvičení je polovina hřiště, které je zúžené na prostor prodlouženého pokutového území a vyznačeno pomocí met (Obrázek 12).



Obrázek 12. Situace 1:2

Popis: Cvičení zahajuje hráč ve středovém kruhu, který si přihrávkou vybere jednoho hráče z trojice připravených. Hráč, na kterého směřuje přihrávka, se stává útočícím hráčem, který se snaží co nejrychleji zakončit situaci. Cílem zbylých dvou hráčů je konstruktivně odebrat míč útočícímu hráči.

Cíl: Cvičení učí hráče reagovat na proměnlivé podmínky při útočné situaci. Rozvíjí rozhodovací myšlení.

Varianty: Omezit časovým limitem (10 sec). Hráči před převzetím přihrávky sedí, leží.

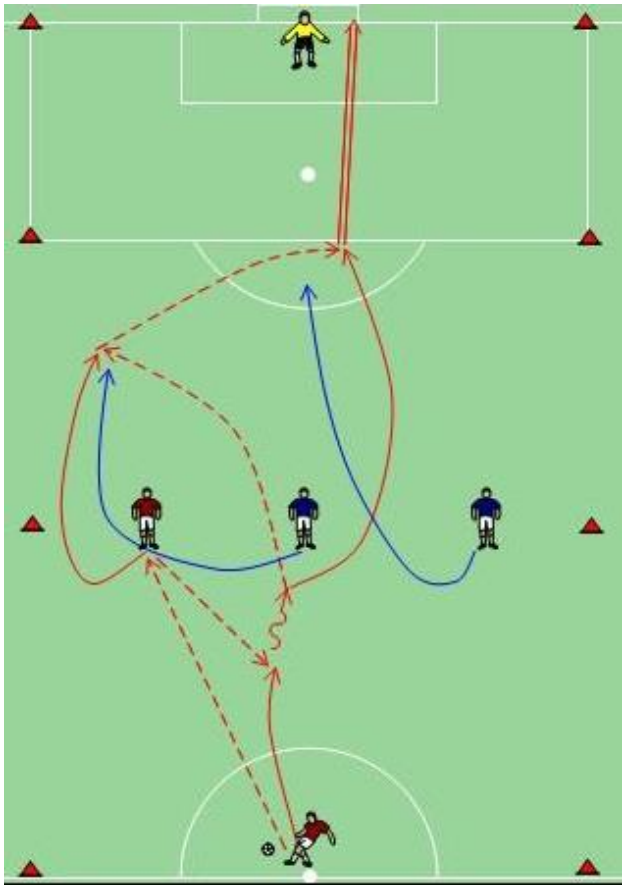
Situace 2:2

Kategorie: U10 – U15

Část TJ: hlavní

Pomůcky: 1x velká branka, míč, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Prostorem herního cvičení je polovina hřiště, které je zúžené na prostor prodlouženého pokutového území a vyznačeno pomocí met (Obrázek 13).



Obrázek 13. Situace 2:2

Popis: Cvičení zahajuje hráč ve středovém kruhu, který si přihrávkou vybere jednoho hráče z trojice připravených. Hráč, na kterého směřuje přihrávka, se stává útočícím hráčem, ke kterému se připojí hráč ze středového kruhu a tvoří tak útočnou dvojici, která se snaží co nejrychleji zakončit situaci. Cílem zbylých dvou hráčů je konstruktivně odebrat míč útočící dvojici.

Cíl: Cvičení učí hráče reagovat na proměnlivé podmínky při útočné situaci. Rozvíjí rozhodovací myšlení.

Varianty: Omezit časovým limitem (10 sec). Hráči před převzetím přihrávky sedí, leží.

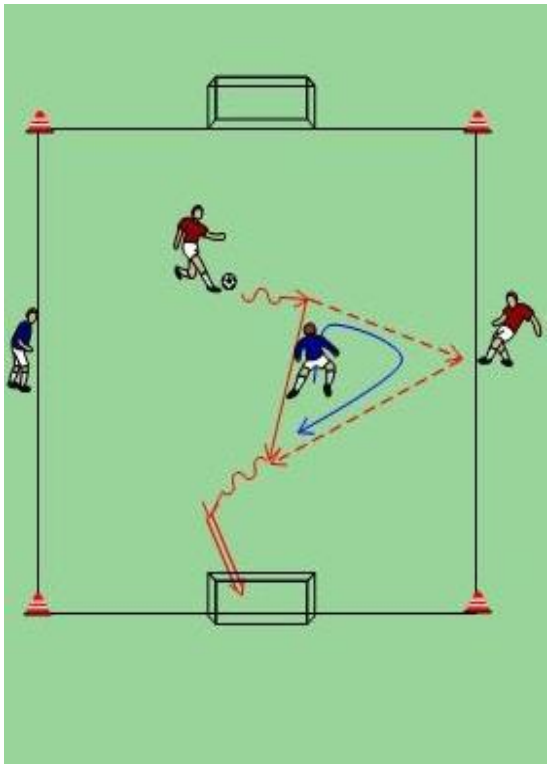
Situace 1:1 s nahrávačem

Kategorie: U10 – U12

Část TJ: hlavní

Pomůcky: 2 malé branky, míč, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme hřiště o velikosti 5x5 m, se dvěma brankami umístěny naproti sobě. Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do dvojic, přičemž dva hráči rozlišných dresů jsou ve hřišti a dva stojí vně hřiště a mohou být využiti jako nahrávači (Obrázek 14).



Obrázek 14. Situace 1:1 s nahrávačem.

Popis: Hráči hrají jeden na jednoho ve vymezeném hřišti. Hráči mohou využít svých nahrávačů k případnému přečíslení. Po vstřelení branky se dvojice prohazují. Z aktivně hrajících hráčů se stávají nahrávači a naopak. Vyhrává tým, který má na konci časového intervalu více vstřelených branek.

Cíl: Cílem herního cvičení je naučit hráče správně řešit a správně se rozhodnout v situaci 1:1 popřípadě 2:1. Rozvíjí herní a rozhodovací myšlení v různých herních situacích.

Varianty: Různý rozměr hřiště. Různý počet aktivních hráčů a nahrávačů.

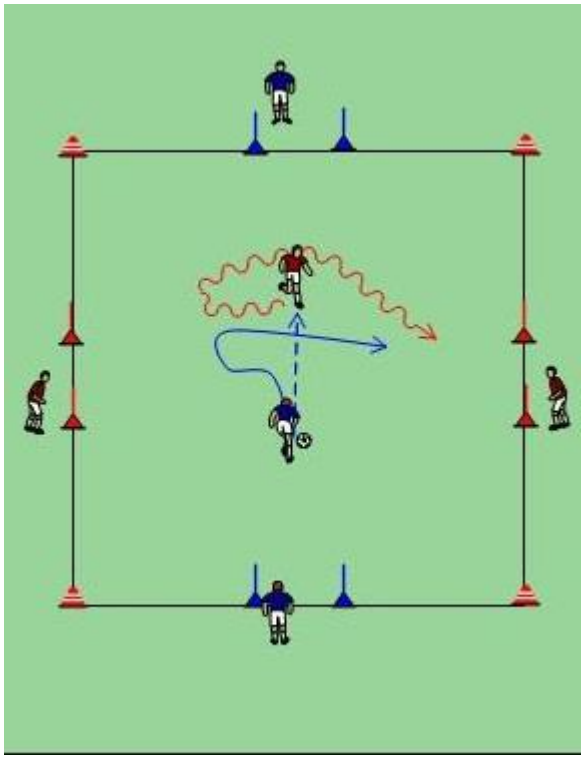
Situace 1:1 do dvou branek

Kategorie: U9 - U13

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míč, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme hřiště o velikosti 10x10 m. Pomocí terčíku vytvoříme na každou stranu hřiště jednu branku. Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do dvojic (Obrázek 15).



Obrázek 15. Situace 1:1 do dvou branek.

Popis: Hráči hrají jeden na jednoho ve vymezeném hřišti. Souboj začíná po nahrávce bránícího hráče útočícímu hráči, který musí provést míč jednou ze dvou svých branek. Je jen na něm, pro kterou branku se rozhodne.

Cíl: Cílem herního cvičení je naučit hráče správně řešit a správně se rozhodnout v situaci 1:1. Rozvíjí herní a rozhodovací myšlení v herních situacích 1:1.

Varianty: Různý rozměr hřiště. Různá počáteční poloha (leh, sed).

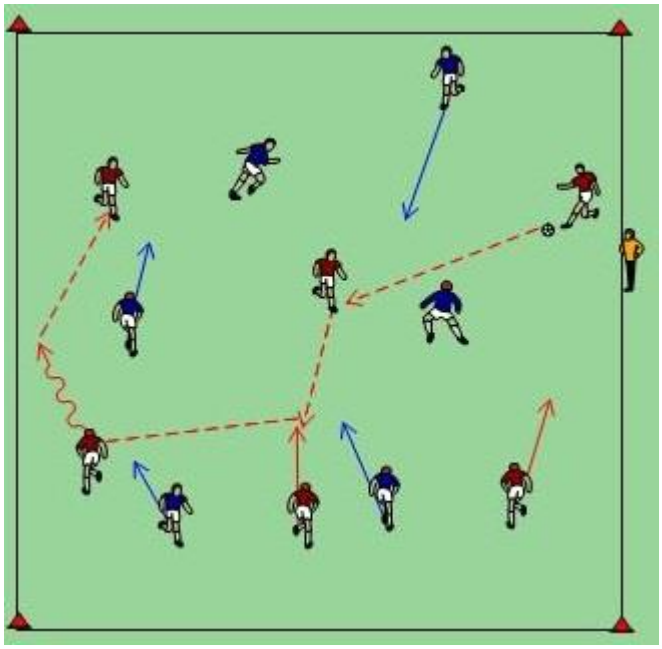
Beze slov

Kategorie: U10 – U15

Část TJ: průpravná, hlavní

Pomůcky: míč, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme čtverec (velikost dle počtu hráčů př. 40x40 m). Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do dvou týmů (Obrázek 16).



Obrázek 16. Beze slov

Popis: Týmy hrají pohybovou hru zaměřenou na držení míče (poziční hra). Platí pravidlo, že se nesmí mluvit. Cílem týmu, je mít co nejdéle balón pod svojí kontrolou.

Cíl: Nutí hráče s míčem držet hlavu nahoře, což jim dopomáhá k lepšímu přehledu o dění na hřišti. Hráči bez míče, se musí uvolnit pohybem. Rozvoj herního a rozhodovacího myšlení v jednotlivých situacích.

Varianty: Hráč s míčem se nesmí pohybovat. Hráči nesmí aktivně napadat hráče s míčem. Omezit počet doteků.

Situace 1:1 na pokyn trenéra

Kategorie: U10 – U15

Část TJ: hlavní

Pomůcky: 1x velká branka, míče, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Prostorem herního cvičení je polovina hřiště, na které jsou umístěny čtyři modré a jedna červená meta. Mety značí začínající pozice obránců a útočníků (Obrázek 17).

Obrázek 17. Situace 1:1 na pokyn trenéra

Popis: Obránci jsou rozdělení do čtyř skupin, přičemž každá skupina má své číslo. Cvičení začíná na pokyn trenéra, který vysloví jedno ze čtyř čísel. Po vyslovení musí útočník co nejrychleji zakončit s míčem, přičemž je bráněn obráncem té skupiny, která byla vyslovena trenérem.

Cíl: Cvičení učí hráče reagovat na proměnlivé podmínky při útočné situaci. Rozvíjí rozhodovací myšlení útočníků a reakční schopnost obránců. Učí obránce konstruktivnímu odebrání míčů.

Varianty: Trenér vyvolá číslo, ale brání obránce, který je k tomuto číslu křížem.

5.1.3 Průpravné hry

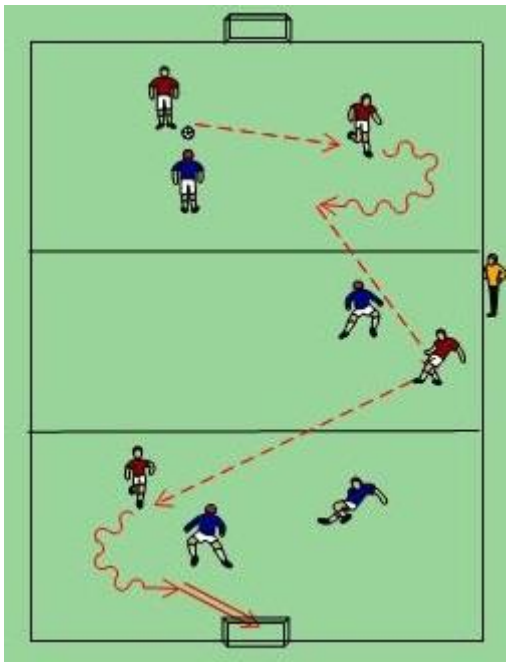
Třetiny

Kategorie: U10 – U12

Část TJ: hlavní

Pomůcky: branky, míč, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme hřiště (21x10 m), které rozdělíme na tři třetiny, stejně jako v hokeji. Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do čtveřic (Obrázek 18).



Obrázek 18. Třetiny

Popis: Týmy hrají 4 na 4 ve vymezeném hřišti. V útočné a obranné zóně smí hráči provést neomezený počet dotyků s míčem, avšak v prostřední zóně smí hráči provést pouze jeden dotek s míčem. Gól platí po vstřelení branky z prvního doteku.

Cíl: Zrychlení přechodu do útočné fáze. Rozvíjet u hráčů herní myšlení a představivost o herním prostoru.

Varianty: Možno provést obráceně a to neomezený počet dotyků s míčem ve střední zóně a jeden dotek v zóně útočné a obranné.

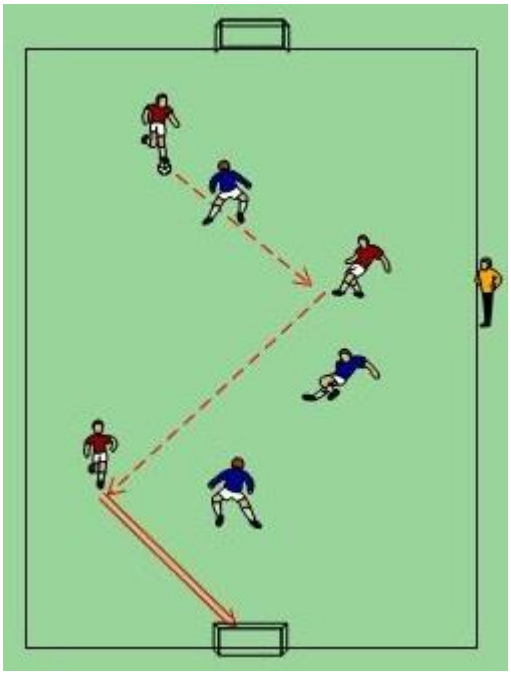
3 doteky bum

Kategorie: U9 – U12

Část TJ: hlavní

Pomůcky: branky, míč, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme hřiště (20x15 m). Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do trojic (Obrázek 19).



Obrázek 19. 3 doteky bum

Popis: Týmy hrají 3 na 3 ve vymezeném hřišti. Každý tým se smí maximálně 3x dotknout míče bez ohledu na to, jestli se dotkne míče pouze jeden hráč, nebo zapojí do hry oba své spoluhráče. Po třetím doteku musí následovat zakončení na branku. Když jeden z týmů překročí maximální počet doteků, musí okamžitě odevzdat míč soupeři. Po minutovém intervalu dochází k výměně trojic.

Cíl: Rozvoj herního a rozhodovacího myšlení v jednotlivých situacích. Hráči rozvíjí přímočarost a zrychlení přechodu do útočné fáze.

Varianty: Omezený počet doteků (každý hráč max. 1x, 2x, neomezeně). Různý počet hráčů.

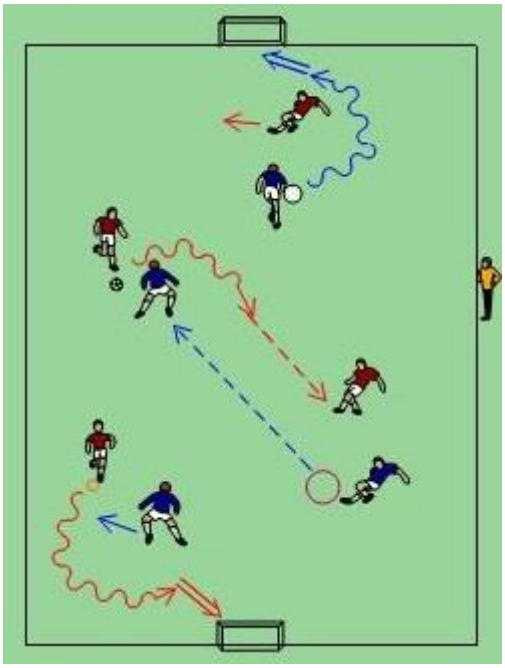
Bonusové míče

Kategorie: U10 – U13

Část TJ: hlavní, závěrečná

Pomůcky: různé míče (tvar, velikost, barva), branky, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme hřiště (25x15 m). Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do čtveřic (Obrázek 20).



Obrázek 20. Bonusové míče

Popis: Týmy hrají 4 na 4 ve vymezeném prostoru. Do hry jsou najednou uvedeny 4 různé míče, přičemž každý míč má jinou hodnotu (např.: bílý 1b, oranžový 2b, futsalový 3b, tenisový 4b). Po vstřelení míče do branky, zůstává míč v brance. Po vstřelení všech míčů do branek se sečte jejich hodnota. Vyhrává tým s vyšší hodnotou vstřelených branek.

Cíl: Rozvoj herního a rozhodovacího myšlení v jednotlivých situacích. Hra nutí hráče rozhodnout, kterým míčem skórovat je pro ně výhodnější.

Varianty: Různý počet míčů. Různý počet hráčů.

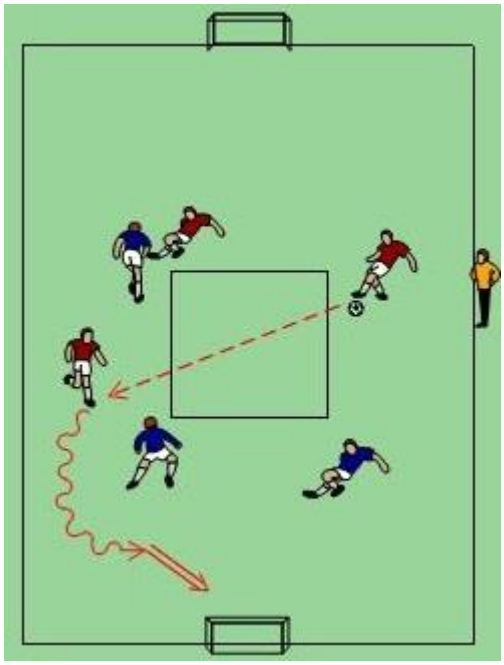
Hra bez středu hřiště

Kategorie: U10 – U11

Část TJ: hlavní

Pomůcky: 2 malé branky, míč, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme hřiště (velikost dle zdatnosti hráčů – př. 20x15 m). Na každou stranu hřiště postavíme malou branku. Uprostřed hrací plochy vyznačíme pomocí met čtverec (cca 5x5 m). Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do trojic (Obrázek 21).



Obrázek 21. Hra bez středu hřiště

Popis: Týmy hrají 3 na 3 ve vymezeném hřišti a snaží se vstřelit branku do soupeřovy branky. Platí pravidlo, že do vyznačeného středového čtverce nesmí vstoupit žádný hráč. Přes středový čtverec smí projít pouze přihrávka.

Cíl: Rozvoj herního a rozhodovacího myšlení v jednotlivých situacích. Hráči se učí využívat krajů hřiště k přechodu do útoku. Hráči se učí pomocí přihrávky přes střed otáčet hru.

Varianty: Změna velikosti hřiště nebo středového čtverce. Různý počet hráčů. Pravidlo, že smí vstoupit do středového čtverce pouze jeden hráč z každého týmu.

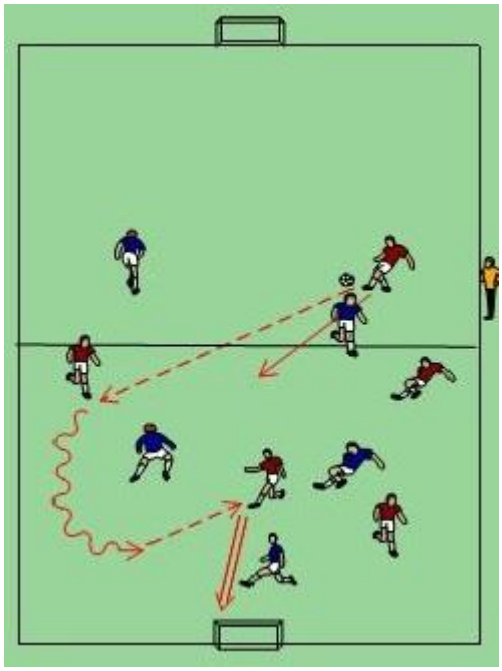
Všichni za půl

Kategorie: U8 – U12

Část TJ: průpravná, hlavní

Pomůcky: branky, míč, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme hřiště (velikost dle počtu hráčů – př. 50x30 m). Na každou stranu hřiště postavíme branku. Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do dvou týmů (Obrázek 22).



Obrázek 22. Všichni za půl

Popis: Týmy hrají ve vymezeném hřišti a snaží se vstřelit míč do soupeřovy branky. Platí pravidlo, že před vstřelením branky musí být všichni hráči na polovině soupeře. Pokud se tak nestane branka je neplatná a míč získává soupeř. Vítězí družstvo, které dříve vstřelí 5 branek.

Cíl: Rozvoj herního a rozhodovacího myšlení v jednotlivých situacích. Hráči získávají přehled o dění na hřišti. Hra také nutí hráče mezi sebou komunikovat.

Varianty: Omezit časovým intervalem př. 10 min.

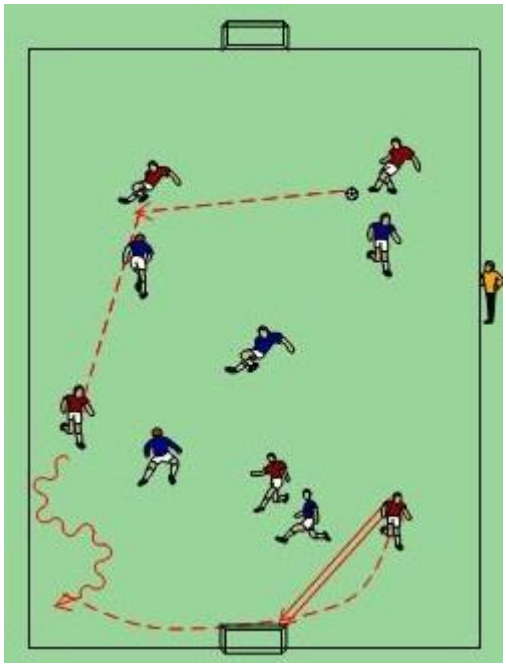
Zakončení z centru

Kategorie: U11 – U14

Část TJ: hlavní, závěrečná

Pomůcky: branky, míč, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme hřiště (velikost dle počtu hráčů – př. 40x25 m). Na každou stranu hřiště postavíme branku. Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do dvou týmů (Obrázek 23).



Obrázek 23. Zakončení z centru

Popis: Týmy hrají ve vymezeném hřišti a snaží se vstřelit míč do soupeřovy branky. Platí pravidlo, že vstřelení branky platí pouze po přihrávce vrchem (centru) od svého spoluhráče. Zakončující hráč musí umístit míč do soupeřovy branky jakoukoliv části těla kromě rukou. Gól hlavou platí za 3 body, gól slabší nohou za 2 body, gól silnější nohou za 1 bod. Vítězí družstvo, které dříve dosáhne 10 bodů.

Cíl: Hráč musí rozhodnout, jakou částí těla zakončí míč do soupeřovy branky. Rozvíjí hru ve vzduchu. A učí se uvolňovat v prostoru.

Varianty: Různý počet hráč. Různá velikost hřiště. Omezit časovým intervalem př. 10 min. Omezit počet doteků.

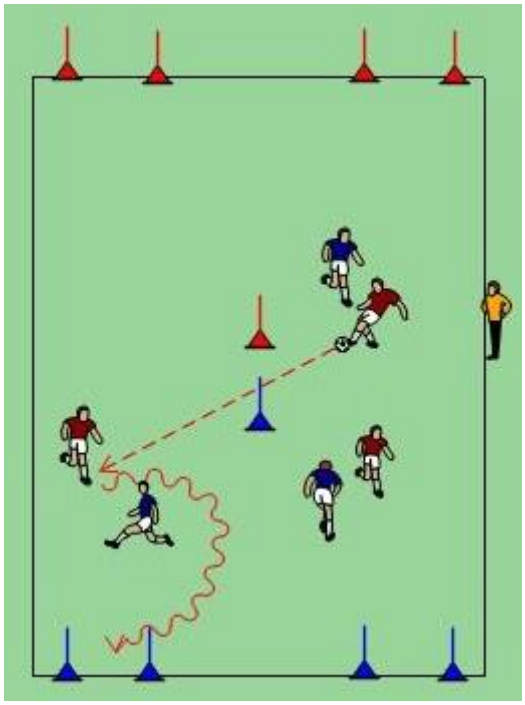
Hra s pěti brankami

Kategorie: U10 – U11

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míč, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Vyznačíme hřiště (20x10 m). Pomocí met vytvoříme na každé straně dvě malé (koncové) branky a jednu uprostřed hřiště. Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do trojic (Obrázek 24).



Obrázek 24. Hra s pěti brankami

Popis: Týmy hrají 3 na 3 ve vymezeném hřišti s cílem dosáhnout co nejvíce bodů. Útočí do soupeřových dvou branek a prostřední branka je společná. Pokud hráči vstřelí gól do koncových branek, získávají 1 bod. Pokud si hráči přihrají přes středovou branku (míč musí převzít spoluhráč), získávají dva body a mohou pokračovat v útočení na koncové branky. Hráči si nesmí víckrát po sobě přihrát přes středovou branku. Vyhrává tým s více body na konci časového intervalu.

Cíl: Rozvoj herního a rozhodovacího myšlení v jednotlivých situacích. Hráči mezi sebou komunikují a pomocí rozestavění branek se učí otáčet hru.

Varianty: Různé množství branek. Různý počet hráčů. Omezit počet doteků.

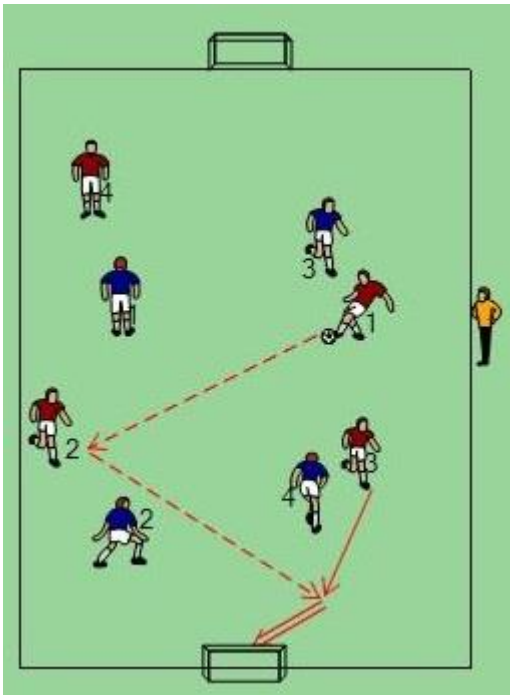
Není střelec, jako střelec

Kategorie: U10 – U13

Část TJ: hlavní

Pomůcky: branky, míč, mety, rozlišovací dresy s čísly

Organizace: Pomocí met vyznačíme hřiště (velikost dle počtu hráčů – př. 30x20 m). Na každou stranu hřiště postavíme branku. Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do čtveřic (Obrázek 25).



Obrázek 25. Není střelec, jako střelec

Popis: Hráči v každém družstvu si vyberou rozlišovací dres s číslem 1 – 4. Když vstřelí gól hráč s rozlišovacím dresem s číslem 4, gól platí za 4 body, když vstřelí gól hráč s číslem 2, gól platí za 2 body. Po dvou minutách si hráči prohodí rozlišovací dresy s podmínkou, že hráč nesmí mít opět to samé číslo. Vítězí družstvo, které získá více bodů.

Cíl: Rozvoj herního a rozhodovacího myšlení v jednotlivých situacích. Hráči také rozvíjí komunikativnost mezi sebou.

Varianty: Různé množství hráčů. Různé časové intervaly.

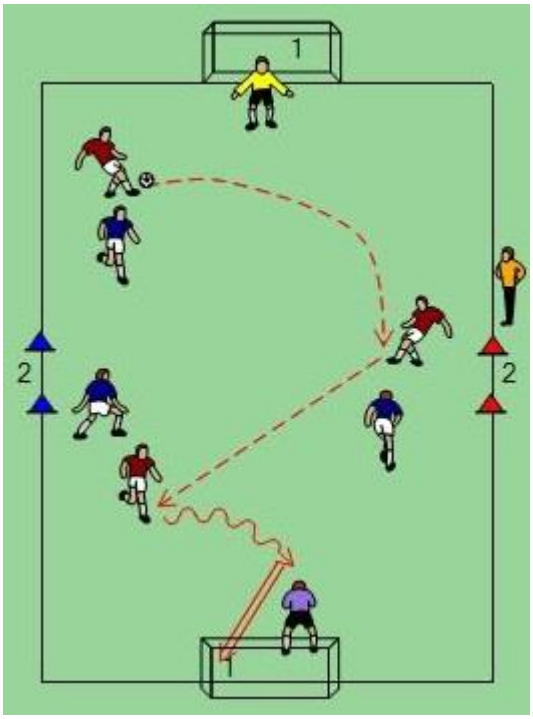
Hra na 2 velké branky s brankáři a dvě malé

Kategorie: U9 – U11

Část TJ: hlavní

Pomůcky: 2 velké a 2 malé branky, míč, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme hřiště (20x15 m) s malou brankou po delší straně hřiště a velkou brankou uprostřed kratších strany hřiště po obou stranách, do kterých umístíme brankáře. Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do trojic (Obrázek 26).



Obrázek 26. Hra na dvě velké branky s brankáři a dvě malé

Popis: Týmy hrají 3 na 3 ve vymezeném hřišti a snaží se vstřelit branku do jedné ze dvou soupeřových branek. Přičemž vstřelená branka do krajních branek platí za 2 body a vstřelená branka do velké branky s brankářem platí za 1 body. Vyhrává tým, který má za určitý časový interval více bodů.

Cíl: Rozvoj herního a rozhodovacího myšlení v jednotlivých situacích. Rozvoj herní situace 3 na 3. Hráči získávají přehled o dění na hřišti.

Varianty: Lze bodovat naopak (branka do velké branky za 2 body a branka do menší branky za 1 bod). Různé množství hráčů. Omezit časovým intervalem. Omezit počtem doteků.

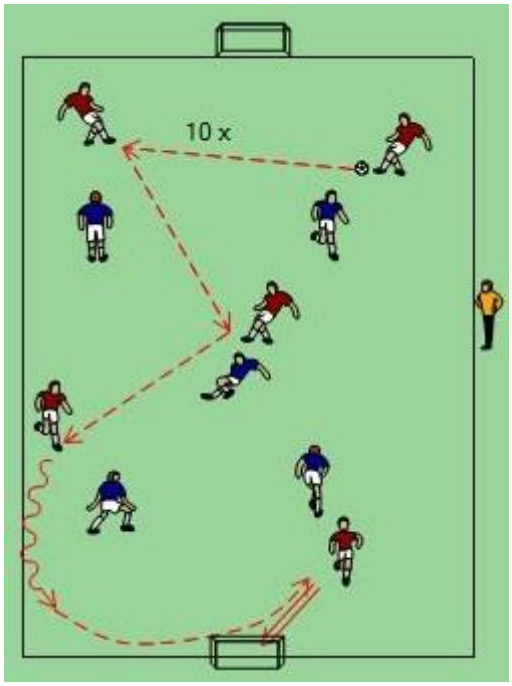
Deset plus

Kategorie: U10 – U13

Část TJ: průpravná, hlavní

Pomůcky: branky, míč, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme hřiště (velikost dle počtu hráčů – př. 40x25 m). Na každou stranu hřiště postavíme branku. Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do dvou týmů (Obrázek 27).



Obrázek 27. Deset plus

Popis: Týmy hrají ve vymezeném hřišti s cílem vstřelit více branek než soupeř. Přičemž normální gól platí za 1 bod, ale když si před vstřelenou brankou tým přihraje 10 a víckrát po sobě bez přerušení soupeře, tak gól bude mít hodnotu 5 bodů. Vyhrává tým, který jako první nasbírá 20 bodů.

Cíl: Rozvoj herního a rozhodovacího myšlení v jednotlivých situacích. Hráči také rozvíjí komunikativnost mezi sebou. Rozvoj přehledu o zapojených spoluhráčích.

Varianty: Různé množství hráčů. Musí se zapojit všichni hráči v týmu.

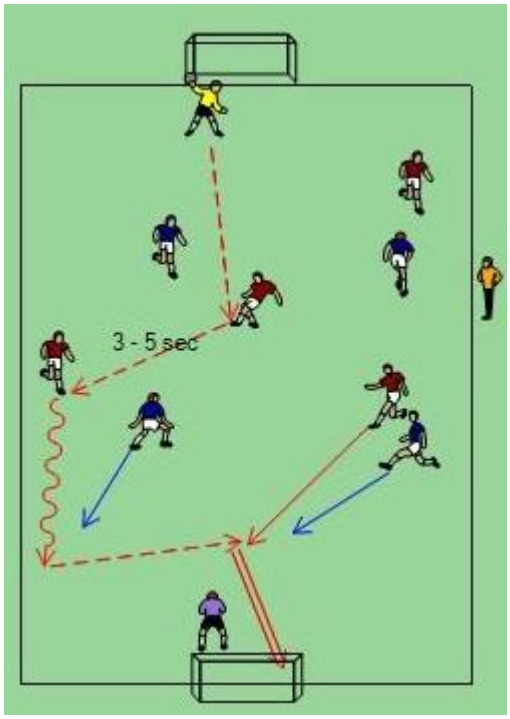
Zrychlení hry brankářem

Kategorie: U10 – U13

Část TJ: průpravná, hlavní

Pomůcky: branky, míč, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme hřiště (velikost dle počtu hráčů – př. 40x25 m). Na každou stranu hřiště postavíme branku. Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do dvou týmů (Obrázek 28).



Obrázek 28. Zrychlení hry brankářem

Popis: Týmy hrají ve vymezeném hřišti. Přičemž normální gól platí za 1 bod, ale při konstruktivním rozehrání akce brankářem (průniková přihrávka nohou, rukou) a zakončení do 3 – 5 vteřin platí gól za 3 body. Vyhrává tým, který nasbírá za určitý časový interval více bodů.

Cíl: Zrychlení hry pomoci konstruktivního rozehrání brankáře. Hráči se učí vyhodnocování situace. Rozvoj herního a rozhodovacího myšlení v jednotlivých situacích. Hráči také rozvíjí komunikativnost mezi sebou.

Varianty: Brankář smí rozehrát pouze (nohou, rukou, po zemi, vrchem).

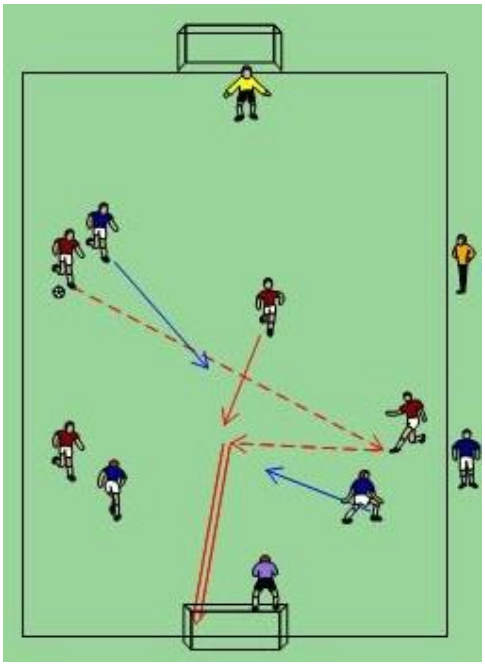
Dostaneš gól – jdeš do oslabení

Kategorie: U10 – U19

Část TJ: hlavní

Pomůcky: 2 branky, míč, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme hřiště (velikost dle počtu hráčů – př. 50x30 m). Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do dvou týmů (Obrázek 29).



Obrázek 29. Dostaneš gól – jdeš do oslabení

Popis: Týmy hrají ve vymezeném hřišti s cílem vstřelit dvě branky soupeři. Platí pravidlo, že po vstřelené první brance musí soupeř vyřadit jednoho svého hráče a tím se dostává do dvouminutového oslabení. Pokud tým, který má výhodu, vstřelí druhou branku, tak vyhrává. Ale pokud nevyužije dvouminutovou přesilovou hru, sám musí vyřadit jednoho svého hráče, čímž se hra vyrovnává. Pokud tým, který hraje oslabení, vstřelí branku, tak se mu vrací hráč, který byl vyřazen a družstvo, které bylo ve výhodě, se dostává do oslabení.

Cíl: Hráči musí mezi sebou komunikovat, a domluvit se, zdali budou oslabení bránit s cílem nedostat branku, nebo risknout a z oslabení branku vstřelit a dostat se tak do početní výhody. Rozvoj herního a rozhodovacího myšlení v jednotlivých situacích

Varianty: Různý počet hráčů 4:4, klidně i 8:8. Různý počet vstřelených branek. Zvýšit, či snížit interval oslabení. Omezit počet doteků.

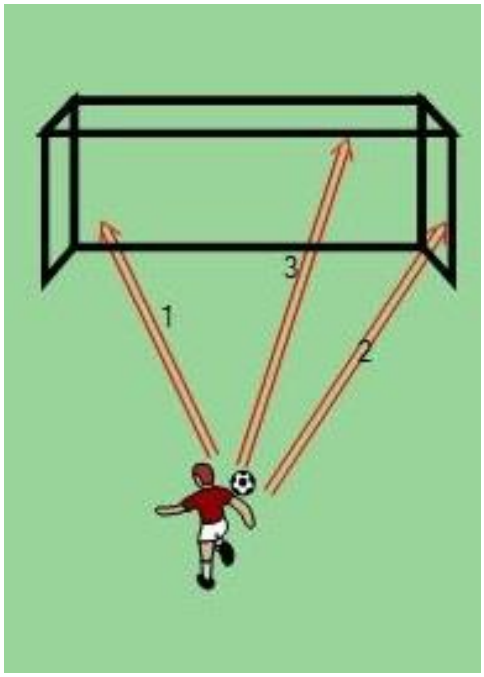
O konstrukci

Kategorie: U10 – U12

Část TJ: průpravná, hlavní, závěrečná

Pomůcky: branky, míč, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme hřiště (velikost dle počtu hráčů – př. 25x15 m). Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do trojic (Obrázek 30).



Obrázek 30. O konstrukci

Popis: Týmy hrají 3 na 3 ve vymezeném hřišti. Hráči se snaží zakončit o brankovou konstrukci. Přičemž gól o břevno platí za 3 body, gól o tyčku platí za 2 body a gól bez doteku konstrukce platí za 1 bod. Vyhrává tým, který jako první nasbírá 10 bodů.

Cíl: Rozvoj herního a rozhodovacího myšlení v jednotlivých situacích. Rozvoj přesnosti.

Varianty: Různý počet hráčů. Omezit časovým intervalem. Branka platí pouze po přihrávce spoluhráče.

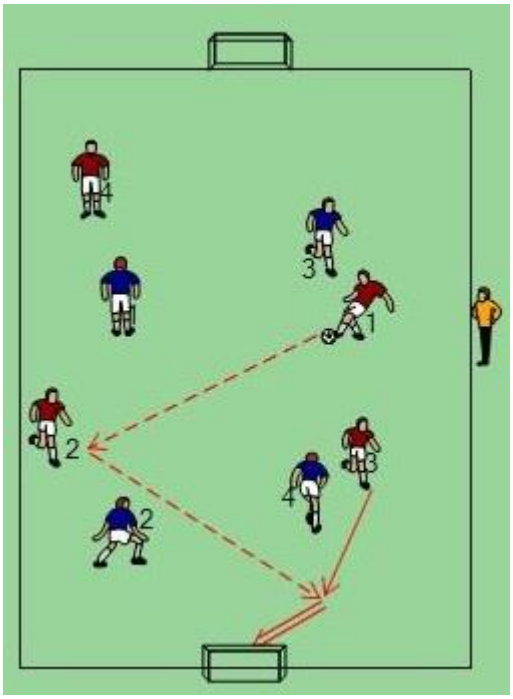
Záhadný střelec

Kategorie: U10 – U19

Část TJ: hlavní

Pomůcky: 2 branky, míč, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme hřiště (př. 40x30 m). Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do dvou týmů po pěti. Před zahájením hry si v týmu každý hráč zvolí číslo (1 - 5 a čísla se nesmí opakovat). (Obrázek 31).



Obrázek 31. Záhadný střelec

Popis: Týmy hrají ve vymezeném hřišti. Platí pravidlo, že vstřelená první branka, platí za 1 bod. Pokud tým vstřelí druhou branku po sobě, tak má gól hodnotu čísla, které si zvolil střelec před utkáním (př.: když dá gól hráč s číslem 3, tak družstvo vede 4:0). Tím soupeři tak zjistí hodnotu prvního hráče. Pokud další branku vstřelí soupeř, má gól opět hodnotu 1 bodu, ale když vstřelí opět druhou branku po sobě, tak má gól hodnotu čísla, které si zvolil střelec před utkáním. Bonusové body se přičítají pouze po navazujícím gólu stejného týmu. Vítězí tým, který na konci časové intervalu bude mít více bodů.

Cíl: Rozvoj komunikačních schopností, herního myšlení a rozhodování.

Varianty: Přiřadit hráčům čísla. Hrát s různým počtem hráčů.

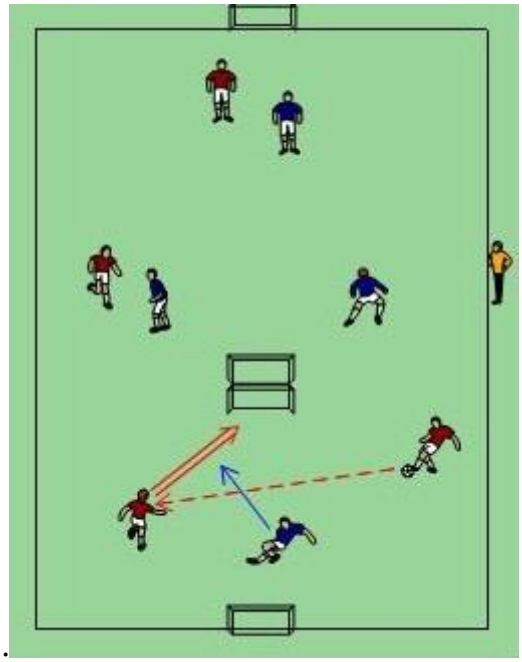
Hra na 4 branky

Kategorie: U9 – U11

Část TJ: hlavní

Pomůcky: 4 malé branky, míč, mety, rozlišovací dresy

Organizace: Pomocí met vyznačíme hřiště (25x20 m) s malou brankou po kratší straně hřiště a dvěma brankami uprostřed hřiště. Hráče pomocí rozlišovacích dresů rozdělíme do čtveřic (Obrázek 32).



Obrázek 32. Hra na 4 branky

Popis: Týmy hrají 4 na 4 ve vymezeném hřišti a snaží se vstřelit branku do jedné ze dvou soupeřových branek. Přičemž vstřelená branka do krajních branek platí za 2b a vstřelená branka do prostřední branky platí za 1b. Vyhrává tým, který má za určitý časový interval více bodů.

Cíl: Rozvoj herního a rozhodovacího myšlení v jednotlivých situacích. Rozvoj herní situace 4 na 4.

Varianty: Různé množství hráčů.

6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření metodického materiálu pro trenéry mládeže k vytváření koncepce systematické výchovy a tréninkového procesu dětí. Záměrem při sestavování jednotlivých metodicko-organizačních forem byl kladen důraz na kognitivní procesy a rozhodování hráčů.

Dle výše uvedených zákonitostí byla vytvořena baterie cvičení a her, které vedou k aktivnímu zapojení hráčů, stimulující jejich samostatné rozhodování v nepředvídatelných situacích. Zásobník se skládá z 30 cvičení a je rozdělen dle metodicko-organizačních forem na 7 průpravných cvičení, 8 herních cvičení a 15 průpravných her.

Ke každému cvičení byl vytvořen popis pro jakou věkovou kategorií je cvičení doporučeno. V jaké části tréninkové jednotky by mělo být použito. Jaké pomůcky jsou vhodné při cvičení použít. Organizace a popis cvičení. Cíl proč provádět cvičení a různé varianty cvičení. Pro grafické znázornění vypracovaných cvičení byl využit software DrillBook verze 2.9.4..

Bakalářská práce by mohla naznačit cestu jak osvěžit tréninkové jednotky v mládežnických týmech fotbalových klubů různých úrovní, také by mohla být využita jako materiál na školeních trenérů mládeže.

7 SOUHRN

Cílem bakalářské práce bylo zaměřit se na kladení důrazu správného vedení tréninkových jednotek v jednotlivých mládežnických kategoriích, které mají svá specifika.

V úvodní teoretické části lze najít základní poznatky práce s mládeží, vývojových zvláštností dětí v jednotlivých věkových kategoriích, didaktické formy a v návaznosti na ně byly objasněny také technické a taktické dovednosti.

V hlavní části práce na základě získaných informací, vlastních zkušeností, také zkušeností jiných trenérů, byla vytvořena baterie možných cvičení, které byly rozděleny dle jednotlivých metodicko-organizačních forem na průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry.

Tato cvičení, kdy hráč musí přemýšlet sám za sebe a zároveň v kolektivním pojetí rozvíjejí individuální rozhodovací smysly i týmového ducha. Tyto návyky mu v budoucnu pomohou spontánně vyřešit mnoho nepředvídatelných fotbalových situací na hřišti i mimo něj. Právě tato nová originální řešení v nepředvídatelných situacích jsou „rozdílová“ v porovnání s průměrným a TOP hráčem, proto by na ně měl být v tréninkovém procesu kladen větší důraz.

8 SUMMARY

The aim of the bachelor thesis was to focus on emphasizing the correct management of training units in individual youth categories, which have their own specifics.

In the introductory theoretical part, there can be found basic knowledge of work with youth, developmental specialties of children in individual age categories, didactic forms and in consequence also technical and tactical skills.

In the main part of the work, which is based on gained information, own experience and also the experience of other trainers, batteries of possible exercises were created, which were divided according to individual methodological and organizational forms for preparatory exercises, game exercises and preparatory games.

These exercises, when the player has to think for himself and at the same time in a collective way, develop individual decisional senses and team spirit. These habits will help him spontaneously solve many unpredictable football situations on and off the pitch in the future. It is these new original solutions in unpredictable situations which are "differential" in comparison to the average and the top player, so they should be given greater emphasis in the training process.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Buzek, M., & Procházka L. (1999). *Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let.* Praha: Olympia.

Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let).* Praha: Olympia.

Grosser, M. (1991). *Schnelligkeitstraining. München*: BLV Verlagsgesellschaft.

Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.

Kirkendall, D. T. (2013). *Fotbalový trénink: rozvoj síly, rychlosti a obratnosti na anatomických základech.* Praha: Grada Publishing.

Krištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí.* Praha: Grada Publishing.

Martens, R. (2006) *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing.

Masopust J., & Magnusek J. (2003). *Fotbal: průvodce nejoblíbenější hrou*. Ostrava: Librex.

Navara, M., Buzek, M., & Ondřej, O. (1986). *Kopaná - teorie a didaktika.* Praha: SPN.

Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí – druhé, doplněné vydání*. Praha: Grada Publishing.

Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006) *Psychologie sportu.* Praha: Karolinium

Tůma, M., & Tkadlec, J. (2004). *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada Publishing.

Votík, J. (2001). *Trenér fotbalu „B" licence*. Praha: Olympia.

Votík, J. (2003). *Fotbal, trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing.

Votík, J. (2005). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada Publishing.

Votík, J. (2011). *Fotbalová cvičení a hry – druhé, doplněné vydání.* Praha: Grada Publishing.

Votík, J., & Zabalák, J. (2011). *Fotbalový trenér.* Praha: Grada Publishing

Votípka, R. (2013). *Soccer eyeQ program – Vnímání (percepce) – rozhodnutí - akce.* Retrieved 20. 4. 2017 from the World Wide Web: http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=862%3Asoccer-eyeq-program&catid=21%3Azajimavosti&Itemid=82&limitstart=1