

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**



**Multimediální opora nácviku základních dovedností**  
**kopané pro děti ve věku 6-8 let**  
**(bakalářská práce)**

Autor práce: Karel Syrovátka, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

České Budějovice, 2012

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA**  
**PEDAGOGICAL FACULTY**  
**DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES**



**Multimedia support of football basic skills practice  
for children at age of 6 - 8  
(Bachelor thesis)**

Author: Karel Syrovátka, Physical Education and Sport  
Supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

České Budějovice, 2012

## **Bibliografická identifikace**

**Název bakalářské práce:** Multimediální opora nácviku základních dovedností kopané pro děti ve věku 6-8 let

**Jméno a příjmení autora:** Karel Syrovátka

**Studijní obor:** Tělesná výchova a sport

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

**Vedoucí bakalářské práce:** PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2012

### **Abstrakt:**

Cílem této bakalářské práce je na základě odborné literatury a poznatků z praxe vytvořit, sestavit a ověřit multimediální soubor cviků herních činností jednotlivce vhodných pro zvolenou věkovou kategorii formou DVD. Teoretickou část práce zaměřujeme na širší specifikaci dané věkové kategorie a na schopnosti důležité pro rozvoj mladého sportovce. Podle nasbíraných informací z teoretické části práce a odborných informací z praxe jsme vytvořili soubor cvičení, který slouží jako předloha pro natočení DVD. Instruktažní DVD mohou využít trenéři, učitelé i rodiče mladých fotbalistů. Přináší jim jednoduchý návod využití v základních herních činnostech jednotlivce. DVD jsme natočili jednoduchou a srozumitelnou formou i pro děti samotné, které tak mohou po zhlédnutí trénovat se svými kamarády.

**Klíčová slova:** Fotbal, fotbalová příprava, herní činnosti jednotlivce, míč, DVD, schopnosti.

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** Multimedia support of football basic skills practice for children at age of 6 - 8

**Author's first name and surname:** Karel Syrovátka

**Field of study:** Physical Education and Sport

**Department:** Department of Sports studies

**Supervisor:** PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

**The year of presentation:** 2012

**Abstract:** The aim of this graduation thesis is, on the basis of specialized literature and practical knowledge, to create, compile and verify a multimedia set of individual game activities exercises suitable for the select age in the form of DVD. We concentrate the theoretical part on a broader specification of the age group, as well as on the abilities important for the development of a young sportsman. In compliance with the gathered information of the theoretical part and the specialized information from practice we created a set of exercises which serves the model for making a DVD. The instructional DVD can be used by coaches, teachers and parents of young footballers. It provides simple directions how to use the exercises in basic game activities of an individual. We made the DVD in a simple and clear form even for children themselves, so after seeing the film they can train with their friends as well.

**Keywords:** Football, football preparatory course, game activities of an individual, ball, DVD, abilities.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Podpis studenta

V Českých Budějovicích dne 27.4.2012

## **Poděkování**

Děkuji panu PaedDr. Ludvíku Michalovovi, Ph.D. za odborné vedení, vstřícný přístup, cenné a důležité rady, které mi poskytl při psaní a zpracování bakalářské práce. Zároveň děkuji všem hráčům, kteří se výzkumu zúčastnili a trenérům za jejich ochotu a pomoc při testování.

# Obsah

1 Úvod.....	9
2 Přehled poznatků.....	10
2.1 Rešerše literatury .....	10
2.1.1 Knižní prameny.....	10
2.1.2 Internetové zdroje .....	12
2.1.3 Audiovizuální zdroje.....	12
2.2 Fotbal .....	13
2.2.1 Shrnutí pravidel pro kategorii mladší přípravky.....	13
2.3 Charakteristika dětí 6-8 let.....	15
2.3.1 Obecná charakteristika.....	15
2.3.2 Charakteristika psychického vývoje .....	17
2.3.3 Charakteristika sociálního vývoje.....	18
2.4 Charakteristika pohybových dovedností dětí 6-8 let .....	18
2.4.1 Koordinační schopnosti (obratnost).....	20
2.4.2 Rychlostní schopnosti .....	21
2.4.3 Obecná vytrvalost .....	22
2.4.4 Silové schopnosti .....	23
2.5 Herní činnosti jednotlivce .....	24
2.5.1 Charakteristika herních činností jednotlivce.....	24
2.5.2 Herní činnosti jednotlivce útočné .....	25
2.5.3 Herní činnosti jednotlivce obranné .....	39
2.6 Organizační formy tréninkové jednotky .....	40
3 Cíle a úkoly práce .....	42
3.1 Cíl práce.....	42
3.2 Úkoly práce.....	42
4 Metodologie .....	43

4.1 Metody práce .....	43
4.2 Opora pohybových dovedností základních technik ve fotbale .....	44
4.2.1 Tvorba obsahu pohybových dovedností .....	44
4.2.2 Systematika herních činností jednotlivce .....	44
4.3 Tvorba souboru cvičení pro multimediální zařízení .....	46
4.4 Scénář videosekvencí fotbalových dovedností .....	53
4.5 Charakteristika programu .....	53
4.6 Charakteristika výzkumného souboru .....	53
4.7 Ověřování výukového programu .....	54
4.8 Použité metody testování pohybových dovedností.....	54
4.9 Testovaná baterie pohybových dovedností.....	55
4.9.1 Test driblování rukama .....	55
4.9.2 Test hry hlavou .....	56
4.9.3 Test žonglování nohama .....	56
4.9.4 Test vedení míče .....	57
4.9.5 Test přesnosti přihrávky.....	58
5 Výsledky a diskuze .....	59
5.1 Výsledky testování pohybových dovedností .....	59
5.1.1 Výsledky testu driblování rukama .....	59
5.1.2 Výsledky testu hry hlavou .....	62
5.1.3 Výsledky testu žonglování nohama .....	65
5.1.4 Výsledky testu vedení míče .....	68
5.1.5 Výsledky testu přihrávky .....	71
5.1.6 Výsledky celkového hodnocení testované baterie .....	74
6 Závěr .....	75
Referenční seznam .....	77
Seznam příloh .....	79

# 1 Úvod

Už indiáni v pradávných dobách hráli sporty podobné fotbalu. V tu chvíli vše začalo. Fotbal se stal fenoménem nejen pro indiány v dávných dobách, pro staré Římany, bojovné Řeky, zarputilé Číňany, ale i pro mě a pro další miliony lidí na celém světě. Je to láska, která v lidech mnohdy kvete od útlého dětství a díky níž si vytváříme závislost na onom „malém kulatém nesmyslu“ – na míči.

V každém okamžiku si děti po celé planetě hrají na největší fotbalové hvězdy, např. Messiho, Iniestu, Xaviho, hádají se, kdo bude nyní hrát za FC Barcelonu v jejích dresech a kdo jim bude soupeřem v bílých dresech Realu Madrid pod přezdívkami Cristiana RONALDA, Davida BACKHAMA nebo gólmana Ikeru CASSIASE. A právě na městských i venkovských plázcích a paloučcích, kde si tyto děti hrají a hádají se o své první góly, se rodí další a další vynikající hráči, kteří v budoucnu převezmou role zmiňovaných hvězd. Ale ne všichni se mohou stát hvězdami, které vydělávají miliony a fotbalem se živí.

To jim však nebrání zůstat u fotbalu na nižších úrovních a hrát ho pro radost, pro příjemnou zábavu, pro chvíle strávené s kamarády a pro radost z pohybu. I já patřím mezi fotbalisty, kteří začínali hrát fotbal s kamarády před domem s gumovým míčem a s brankami vytvořenými ze stromů nebo čepic. Fotbal byl od začátku můj život. Věnoval jsem se mu nejvíce ze všech sportů, které jsem provozoval, a proto jsem u něj také později zůstal. Dal mi spoustu kamarádů, neboť fotbal je kolektivní hra, která rozvíjí volní i morální vlastnosti každého jedince. Poskytl mi možnost poznat mnoho míst celé republiky. Na druhé straně jsem protrpěl spoustu proher, prožil mnohá zklamání a utrpěl malá a bohužel i velká zranění. Právě zranění mě přivedlo na druhou stranu pomyslné fotbalové barikády. Stal jsem se trenérem. Začal jsem malé bojovníky učit fotbalovým dovednostem, předávat jim své poznatky a znalosti.

Toto je důvod, který mě přivedl na myšlenku, vybrat si bakalářskou práci na dané téma. Chtěl bych využít své poznatky, získat další důležitá porovnání a informace. Toto téma mě zajímá především z hlediska trenérské práce s dětmi, která se potýká s problémem stále se zmenšujícího počtu dětí zapojených do pohybových aktivit, tedy i do žákovských fotbalových oddílů. Současné děti a mládež bohužel dávají přednost pohodlnému sledování televizních pořadů, hraní počítačových her v teple domova před pohybem na zdravém vzduchu. A to nemá na jejich osobnost, jak psychické, morální, tak fyzické dovednosti oproti sportu kladný důsledek.

## 2 Přehled poznatků

### 2.1 Rešerše literatury

Při vypracování této bakalářské práce jsme vycházeli především z knižní literatury a z internetových zdrojů zaměřených na fotbal, sportovní hry, pohybovou činnost a anatomickou stavbu těla.

#### 2.1.1 Knižní prameny

Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu "B" UEFA licence*. Praha: Olympia

Tato kniha je oficiální publikací a učebnicí pro trenéry, kteří jsou držiteli trenérské licence "B" UEFA licence. Z toho také vyplývá obsah knihy, který se zaměřuje na širší problematiku fotbalu z jeho odborné části. Jsou zde probrány veškeré odborné informace, které by měl každý trenér znát. Kniha se zaměřuje na širokou problematiku vedení fotbalového týmu a správnou výchovu jedince. Jsou zde informace o trenérské práci s nejmenšími fotbalisty, odkud se postupně dostáváme až k dospělému fotbalu. Také zde nalezneme jednotlivé fotbalové taktiky a správný návod při postupu vedení celého kolektivu.

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

Kniha byla napsána s úmyslem autorů přiblížit nejvhodnější možná fotbalová, herní a pohybová cvičení pro děti ve věku 6 – 12 let. Autoři se snaží ukázat veřejnosti, že zlepšování výkonů nevede přes neustálé opakování naučených pohybů, ale díky zdokonalování a učení se nových prvků. V knize se snaží vysvětlit, že děti se neučí fotbal tím, že vyhrávají, ale dokonalým zvládnutím herních činností jednotlivce i celého týmu. Tato kniha je určena nejen trenérům mládeže všech výkonnostních stupňů, ale mohou ji uplatnit i rodiče při domácím trénování svého malého fotbalisty. Taktéž pro děti, které se snaží své fotbalové dovednosti naučit nejen pod vedením trenéra, ale spolu se svými kamarády.

Votík, J., (2003). *Fotbal-Trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada

Autor se snaží předložit jednoduchou formou odborně zpracované materiály pro tatínky, dědečky a trenéry samouky. Cílem publikace je přispět ke zlepšení kvality pohybových aktivit ve volném čase, které jsou zaměřeny na fotbal, ale také ke zkvalitnění tréninkového procesu v přípravkách a kategoriích žáků.

Fejtek, J., Mazurovová, Z., (1990). *Předsportovní příprava*. Praha: Olympia

Knih se zaměřuje na popsání a rozvoj pohybových dovedností v dětském věku. Zdůrazňuje nutnost dostatečného různorodého pohybu. V knize je spousta cvičení pro jednotlivce, ale také pro skupiny dětí, které lze využít při sportovním tréninku, ve volných chvílích nebo třeba na dětských táborech.

Kollath, E., (2006). *Fotbal-technika a taktika*. Praha: Grada

Knih se ze začátku zabývá fotbalovou technikou. Názorně ukazuje slovem i graficky všechny pohyby bez míče, s míčem a k míči. Nevěnuje se pouze individuální herní činnosti jednotlivce, ale zaměřuje se také na skupinovou a týmovou taktiku hry. Jsou zde také uvedena herní cvičení pro jednotlivce i celé týmy.

Večeřa, K., Nováček, V., (1995). *Sportovní hry III. – Kopaná*. Brno: Masarykova Univerzita

Autoři sepsali tato skripta především pro vysokoškolské studenty tělesné výchovy. Snažili se popsat širokou problematiku fotbalu, která se využívá při výchově mladých sportovců. Součástí knihy je také zásobník cvičení pro individuální herní činnosti jednotlivce, základní herní kombinace, herní systémy a standardní situace.

Harvey, G., Dungworth, R., (1999). *Škola fotbalu*. Praha: Václav Svojtka&Co.

Knih je určena především fotbalistům samým. Jsou zde v hojné míře využity fotografie s detailním popisem jednotlivých cvičení. Děti také musí plnit jednotlivé úkoly a až po jejich splnění mohou následovat k dalším cvikům. Zjednodušeně jsou popsány všechny informace o fotbale od základních herních činností jednotlivce až po taktiku a týmovou spolupráci.

### **2.1.2 Internetové zdroje**

Pro svoji bakalářskou práci jsem používal odborné zdroje o fotbale a internetové stránky, které slouží pro trenéry, kde lze najít mnoho rad k teoretickým poznatkům i jednotlivá cvičení.

Fotbalová škola. ČT. [www.ivysilani.cz](http://www.ivysilani.cz) [online]. 2008 [cit. 2012-01-06]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10170062019-fotbalova-skola/208471290680001/>

Pořad české televize Fotbalová škola je určen všem věkovým kategoriím. V jednotlivých dílech přibližuje a vysvětluje jednotlivé herní činnosti. Pořad je rozdělen do 14 dílů a každý trvá 8 minut (vedení míče, přihrávky, zpracování, finální přihrávka, obránce, osobní souboje, gólman, hra hlavou, penalta, útočník, strečink, krása fotbalu, trenér, Fair play). Jsou zde okrajově vysvětlena základní specifika každé kapitoly.

### **2.1.3 Audiovizuální zdroje**

Videoprogramy zaměřené na toto téma jsem našel. Vždy se ale jedná o hráče starší, kteří už mají k míči získaný určitý vztah. Všechna videa ukazují, jak zlepšit herní činnosti jednotlivce, ale všechna se věnují starším dětem a pokročilejším požadavkům na zvládnutí herních dovedností. Nikde nejsou uvedeny základní pohybové dovednosti s míčem pro začínající fotbalisty, proto jsem sestavil po domluvě s trenéry a po prostudování dostupných materiálů toto DVD.

Fotbalová škola Davida Beckhama [film]. Directed by Russell THOMAS. USA:Footwork productions limited, 2004.

Na tomto DVD David Beckham vysvětluje herní činnosti jednotlivce od zpracování, přihrávky, vedení míče přes střely až k náročnějším kličkám. DVD je pro děti udělané zajímavou formou a hlavně to, že vidí v hlavní roli Davida Beckhama, je zaujme a celé video shlédnou se zaujetím. Jsou zde vidět základní údery s míčem, po kterých postupně přichází k obtížnějším řešením vzniklé situace na hřišti.

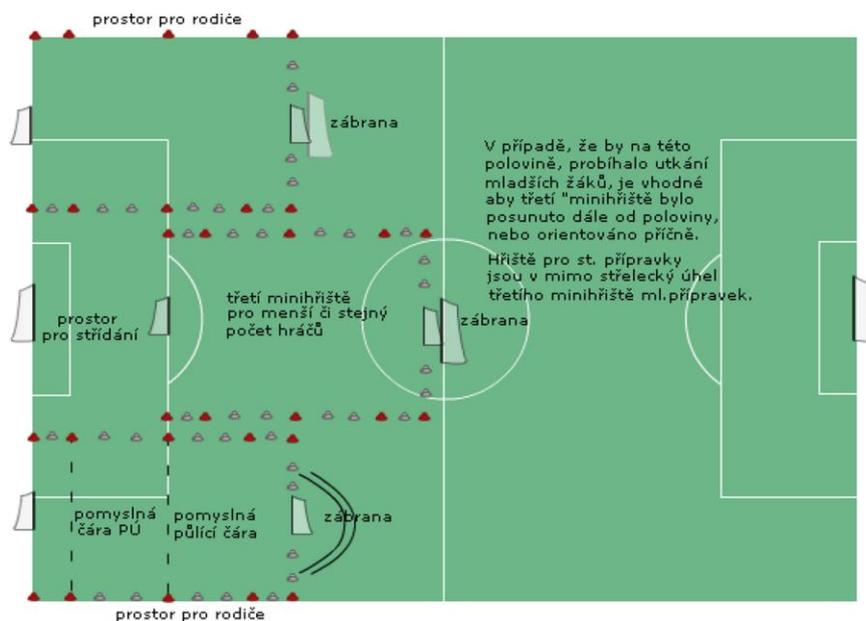
Jdi, uděláš ho! [film]. Scénář a režie PROCHÁZKA, L., ZAHÁLKA, F. 1999.

Toto video je zaměřené na obcházení protihráče. Jsou zde dopodrobna vysvětleny jednotlivé styly obcházení soupeře. Video je zaměřené na starší děti, které bez problémů zvládají pohybové dovednosti s míčem. Začínající hráči tato cvičení zatím nezvládnou, proto se věnujeme v našem videu jednodušším cvičením.

## 2.2 Fotbal

### 2.2.1 Shrnutí pravidel pro kategorii mladší přípravky

Od sezony 2011/2012 se změnila pravidla v nejmladší věkové kategorii, kategorie mladších přípravek. Již se nehraje na půl hřiště v počtu hráčů 7+1, ale nově, na menší 1/4 hřiště v rozestavení 4+1. V této kategorii se nevedou tabulky, nepočítají body, ale pouze sčítá skóre jednotlivých zápasů. Soupeři jsou vždy dáni podle rozlosování, které bylo na začátku sezony provedeno ve starších přípravkách. Důvodem je, aby trenéři a rodiče nehnali děti přehnaně za vítězstvím, ale aby se naplno využily a rozvinuly jejich dovednosti a zapojilo se co největší množství dětí do hry (<http://nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=92263&tmplid=1369>).



Obrázek 1: Plánek hřiště pro 4+1 (<http://nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=92263&tmplid=1369>)

Důvodů změny pravidel fotbalu pro nejmladší fotbalisty je hned několik. Děti mají možnost být více ve hře, systém umožňuje jejich větší zapojení. Tím pádem dochází k lepšímu rozvoji herních činností jednotlivce. Výhodou je mnohem menší hřiště a hráči jsou tak v častějším kontaktu s míčem a ostatními hráči. Jsou častěji před soupeřovou brankou i před vlastní a to je učí větší orientaci v jednotlivých situacích. Děti nepostávají na hřišti, a nejsou zde žádná hluchá místa, kde by ztratily koncentraci. Je pro ně mnohem jednodušší dát gól, čímž se znásobňuje pocit štěstí (<http://nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=92263&tmplid=1369>).

Rozdělování do minitýmů by nemělo být řešeno systémem horší a lepší. Z dlouhodobého hlediska to není prospěšné ani pro jeden tým. Toto hledisko je možné jednou za čas využít, ale lepší hráči potřebují ke svému zdokonalování slabší hráče a zase naopak, horší hráči potřebují ke zlepšování lepší jedince. Proto by se týmy měly dlouhodobě dělit na dva vyrovnané minitýmy. Je to z hlediska psychologického i učebně herního mnohem lepší varianta. V prvním roce organizovaného fotbalu není důležité sledovat rozestavení. Zde jsou na ukázkou dvě varianty pro nejmenší fotbalisty (<http://nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=92263&tmplid=1369>).



**Obrázek 2: Rozestavení ve čtverci - je vhodnější v učení spolupráce v řadách a pohybu po hřišti**  
(<http://nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=92263&tmplid=1369>)



**Obrázek 3: rozestavení v kosočtverci - méně vhodné, jak pro hráče, tak pro brankáře. Zde se více zaměřuje na samotnou hru** (<http://nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=92263&tmplid=1369>)

V tomto novém systému jde o to, aby hráči na hřišti trávili co nejvíce času. Proto je vhodné střídat až v poločase nebo třetině zápasu. Hráče nesmíme střídat za chyby. Děti tohoto věku se učí, a proto je nechme, ať se učí i chybami. Měli bychom i během zápasu střídat různé posty, na kterých hráč nastupuje. Je důležité, aby si vyzkoušel co nejširší škálu možností, které systém umožňuje, z důvodu jeho rozvoje. Nesmíme zapomínat ani na pravidelné střídání gólmanů. Přednost by však měli dostávat hráči, kteří sami o střídání žádají. Hlavně nesmíme nikoho do pozice gólmana nutit, protože některé děti mají z tohoto postu strach (<http://nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=92263&tmplid=1369>).

Tento systém upřednostňuje právě děti. To také naznačuje motto, které zvolil Českomoravský fotbalový svaz: Hra patří dětem a je jejich nejlepším učitelem. Systém se snaží převést pozornost od jednotlivých výsledků a počítání bodů k důležitějším poznatkům, zaměřit se na práci dětí a zlepšování jejich herních dovedností. Při jednotlivých trénincích a zápasech si trenéři musí uvědomit, že fotbal dětí není totožný s fotbalem dospělých. Tak také by měli k dětem přistupovat a upřednostňovat je (<http://nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=92263&tmplid=1369>).

## **2.3 Charakteristika dětí 6-8 let**

### ***2.3.1 Obecná charakteristika***

Děti v mladším školním věku, při nástupu do školy, mají schopnost soustředit se jen na krátkou dobu. V jednu chvíli jsou schopny zabývat se jedním problémem, pochopí pouze jednoduchá pravidla stručně a rychle vysvětlená. Nechápu nebo zapomínají (kde je moje branka, kdo je soupeř, kde končí hřiště). Je to pro ně jeden z mezníků života. Poznávají nové kamarády (spolužáky), nové prostředí (škola), nové autority v podobě trenéra, učitele (Lievegoed, 1992).

V mladším školním věku je nervosvalová koordinace na velmi vysoké úrovni. Zlepšuje se svalový tonus a koordinace svalové tkáně. V tomto věku dokáže dítě perfektně provádět pohyby bez zrakové kontroly (Votík, 1991).

Děti jsou v tomto období velice hravé a aktivní. Schopnost soustředit se na delší činnost je téměř nulová. Musíme s nimi být trpěliví, zasmát se s nimi. Letící letadlo je zaujme víc než fotbal, proto se na něj koukneme společně (Buzek, Procházka, 1999).

Děti často pláčou kvůli bolesti, ale přitom jim není vůbec nic. Musíme je nechat odpočinout. Ony stejně dlouho nevydrží sledovat kamarády pobíhající po hřišti a brzy se zapojí nazpět. Většina je individuálně orientovaná (já, můj míč, nechtějí přihrávat), týmová spolupráce téměř neexistuje. Při hře vzniká do 20 sekund jeden velký chumel. Nepřihrávají, nechme je (Votík, 2005).

Jsou velice zranitelné nadávkami a výčitkami. Proto je musíme stále povzbuzovat a chválit, ale bez zbytečných odměn za vítězství. Aby si nespojovaly vítězství s hmotnou odměnou (Buzek, Procházka, 1999).

V tomto věku, při vstupu do školy, nejsou rozdíly mezi pohlavími. Děti milují pohyb, skákání, běhání. Necháme je. Každá aktivita nemusí být nevyhnutelně s míčem. Děti mají malý smysl pro tempo, rychle se unaví, ale brzy obnoví energii. Je důležité volit vhodné intervaly zatížení a odpočinku a samozřejmě dodržovat pitný režim (Buzek, Procházka, 1999).

Když chceme něco vysvětlit, ukázka je lepší než dlouhé vysvětlování. Mají vynikající schopnost napodobování a kopírování. To jim umožňuje velmi rychle se naučit jednoduché a základní pohyby a činnosti (Buzek, Procházka, 1999).

Postupem času potřeba hry a zábavy stále dominuje, ale také se zlepšují jejich motorické schopnosti. Koordinace je dokonalejší a pohyby jsou čím dál více smysluplné. Schopnost soustředění se stále zdokonaluje a už nejsou tak nedočkavé jako dříve. Stále ale mají potřebu být ve všem nejlepší a kamarády ve všem porážet (Votík, 2005).

V tomto věkovém období je důležité upozornit na nerovnoměrnost vývoje jednotlivých jedinců. Biologický věk se může mezi sebou lišit až o  $\pm 2,7$  roku. To znamená, že jednotlivý rozdíl mezi dětmi může být až 5,5 roku. Toto musíme vzhledem k požadavkům na děti respektovat a zohlednit (Lievegoed, 1992).

V závěru této etapy se už děti vydrží koncentrovat na dané úkoly a cvičení, které souvisí s tréninkem, po delší dobu. A nemusí to být jen typické hry. Jejich pohybové dovednosti jsou plynulejší, komplexnější a sebevědomější. Cítí se svobodně a nezávisle. Děti chtějí být pochváleny za předvedené výkony a jsou schopny přijmout i kritiku od trenéra (Votík, 2005).

## **Podle Votíka (2005) se musíme zaměřit a dodržovat základní zásady při rozvoji a tréninku dětí**

- preference rychlého střídání různých aktivit
- preference dynamické činnosti před statickou
- vyloučení dlouhodobých činností
- vysoká motivační potřeba
- propojování tvořivého myšlení s konkrétním pohybem
- vysoká napodobovací schopnost dospělých nebo starších jedinců

### ***2.3.2 Charakteristika psychického vývoje***

Psychický vývoj taktéž neprobíhá rovnoměrně. Základem první přípravy je dostatečná schopnost poslouchat a koncentrovat se na trenéra a na jeho úkoly. Spousta dětí v mladším školním věku je zbrklá, nesoustředěná. Může za to potřeba vše nové prozkoumat. Děti nenávidí nudu. Proto neustále někde poskakují a vytváří jinou aktivní činnost, která v dospělém člověku navozuje pocit, že zlobí. Proto trenéři děti neustále napomínají, ale neuvědomují si, že je to jejich přirozené chování, kterému se musíme snažit zabránit správným přístupem ze strany trenéra. Kolem 8. roku se začnou děti více koncentrovat. Nechtěná nepozornost vymizí (Lievegoed, 1992).

Myšlení se stále vyvíjí od konkrétního k abstraktnímu. Děti vše jednodušeji pochopí, když to vidí ukázané. Proto tento postup využíváme při jednoduchých zdokonalováních převážně s míčem. Ukážeme například zpracování, pohyb nohou při kličce, polohu nohy při přihrávce, střelbě. Děti nemají schopnost dlouhodobého myšlení dopředu. Jsou schopny udělat danou situaci například během cvičení při tréninku. Ale nejsou schopny navázat na jednotlivé nacvičené situace z herních cvičení, které absolvovaly při tréninku, aby je dokázaly převést do zápasu (Votík, 2005).

Dítě není schopno vnímat stejné informace jako dospělý. Je to z důvodu omezené kapacity vnímání. Proto se stává, že občas do sebe narazí se spoluhráčem. Běhají všichni v jednom chumlu za míčem. Vidí jen sebe a ostatním nepřihrává. Věkem se vnímání zdokonaluje, ale jeho fotbalovou podobu je třeba neustále vytvářet pomocí herních cvičení (Buzek, Procházka, 1999).

Emoce vnímají již děti mladšího školního věku. Je dokázáno, že vnímání emocí má kladný, ale i záporný vztah na psychologický vývoj, ale také podle pólu emocí dochází k lepšímu učení. Kladné emoce jako třeba uspokojení, radost, dobrá nálada mají kladný význam pro zdokonalování. Záporné emoce jako zklamání, strach, pocit viny mají negativní účinky. Proto je důležité vytvářet příjemné prostředí během tréninku, ale i mimo něj (Lievegoed, 1992).

Agresivita je vlastnost, která se v omezené míře hodí ke každému sportu, ale jakmile přesáhne rámec úměrnosti, musí se proti ní zakročit a to platí u dětí v raném školním věku obzvláště. Ty totiž ještě nedokážou ohodnotit co je nad rámec mezí a co ne. Proto se snažme, ať se vybijí v aktivitách tomu určených jako třeba běhání, osobní souboje, a samozřejmě fotbal (Buzek, Procházka, 1999).

### ***2.3.3 Charakteristika sociálního vývoje***

Většina dětí v týmu je přátelská, komunikativní, snaží se zavděčit trenérovi. Ale zpočátku je nejdůležitější osoba rodiče. Ten je vodí na trénink, převléká, stojí při zápasech poblíž hřiště a dohlíží na jejich činnost. Také jsou na něm děti závislé. Postupem času se stává hlavní autoritou na hřišti trenér. Hráči ho respektují a poslouchají. Snaží se mu vyjít vstříc a rádi mu pomůžou i při uklízení kuželů a nošení míčů. Děti mají potřebu svému trenérovi povyprávět spoustu věcí. Proto je nechme (Votík, 2005).

V tréninku musí převažovat hraní, které působí dětem příjemné zážitky. Stačí, aby měly dostatek pohybu, ten je dělá šťastnými. V tomto věku nehrajeme fotbal pro výsledek. Proto by porážky neměly být pro děti stresující, nesmí z nich mít strach. Děti se učí prvnímu skupinovému chování (pomáhat jiným, respektovat je). Je velice důležité, aby se učily FAIR PLAY (Buzek, Procházka, 1999).

## **2.4 Charakteristika pohybových dovedností dětí 6-8 let**

U dětí v tomto mladém věku bychom se neměli zaměřovat na jednostranné sportovní aktivity. Je důležité, aby každé dítě získalo co nejširší škálu sportovních dovedností a kromě fotbalu se věnovalo třeba gymnastice, cvičení v Sokole nebo jiné sportovní aktivitě zaměřené na všeobecnou pohybovou činnost a koordinaci těla (Votík, 2005).

Tabulka 1. Senzitivní období rozvoje pohybových dovedností (Votík, 2005)

Pohyb. schopnost	Věk																			
	0-1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20
Max. síla														••	••	••	•••	•	•	
Relativní síla							•	•	•	•	•	•	•							
Odrazová síla								•	•	•	•	•	•	•	•	•	•••	•	•	
Obecná vytrvalost							•	••	••	•	•	•	•	•	•••	•••	•••	•	•	•
Speciální vytrvalost													•	•	••	••	••	•••		
Rychlostní frekvence								•	•	•	•	•								
Rychlostní síla													•	•	•••	•	•	•	•	
Koordin. (obratn.) schopnosti					•	•	••	••	••	••	••	•••	•	•	•					
Vývoj rychlých sv.vláken	••	••	••																	

**Legenda:** Předpoklady rozvoje  
 ••• Maximální (vrchol)  
 •• Výborné (vysoká citlivost)  
 • Průměrné

Tabulka 2. Poměrné zastoupení pohybových schopností při jejich rozvoji (Votík, 2005)

Věk	Podíl pohybových schopností v %			
	koordinačních	rychlostních	silových	vytrvalostních
6 let	35	30	20	15
8 let	30	30	20	20
10 let	25	30	20	25

Tabulka 3. Struktura zaměření rozvoje pohybových schopností zohledňující citlivá období jejich rozvoje i požadavky tréninkového procesu v celoročním pohledu (Votík, 2005)

Pohyb. schopnosti	Věk					
	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18
Obecná (dlouhodobá) vytrvalost	••	•••	•••	•••	•••	••
Speciální vytrvalost	X	X	•	••	••	•••
Rychlostní	•••	•••	•••	•••	•••	•••
Silové	•	••	••	•••	•••	••
Koordinální (obratnostní)	•••	•••	•••	•••	••	••

**Legenda:** velikost zaměření  
 ••• maximální  
 •• střední  
 • nízká  
 X nepředpokládá se

### **2.4.1 Koordinační schopnosti (obratnost)**

Obratnost je schopnost účelně koordinovat vlastní pohyby v měnících se podmínkách a rychle se učit nová cvičení. Umět si pohyby zapamatovat a rychle je z paměti vybavit. Je dáno, že dostatečná úroveň obratnostních schopností rozhoduje o tom, jak budou pohyby provedeny technicky správně a zároveň zda ostatní pohybové dovednosti budou kladně využity v pohybové činnosti (Fejtek, Mazurová, 1990).

Jednotlivé formy cvičení obratnosti by ve sportu mládeže měly být zastoupeny co nejvíce. Z výše uvedené tabulky je zřejmé, že obratnost se nejvíce rozvíjí ve věku 6-10 let. Obratnost nejlépe rozvíjíme používáním stále nových a dříve netrénovaných cvičení. Podle vědeckých výzkumů by se dítě ve věku 6-8 let mělo seznámit s co nejširším spektrem sportovních činností: běháním, plaváním, jízdou na kole, bruslením, lyžováním, chytáním, házením, základy akrobacie, šplhem a dokázat všechny tyto pohybové aktivity použít ve hrách (Fejtek, Mazurová, 1990).

#### **Zásady rozvoje obratnosti (Fejtek, Mazurová, 1990)**

- cvičení opakujeme stále dokola než je dítě schopno cvik alespoň částečně zvládnout
- postupně učíme děti nová cvičení, složitější a v různých obměnách
- osvojená cvičení se snažíme spojovat do větších celků
- neustále měníme podmínky provádění
- učíme děti při provádění cviku se dobře orientovat (vnímat sebe, ostatní děti a prostředí)
- učíme je rychle reagovat, vnímat a rozvíjet smysl pro rovnováhu

#### **Mezi koordinační schopnosti patří (Votík, 1991)**

- **diferenciační schopnost:** schopnost úměrného vynaložení síly a rychlosti při provedení herní činnosti (přesnost, ekonomika všech fází pohybů)
- **reakční schopnost:** rychlost projevu motorického aktu na optický či akustický signál (očekávaný i neočekávaný)
- **rovnovážné schopnosti:** umožňuje udržet nebo obnovit tělesnou rovnováhu v soubojích, při změnách rychlosti a směru

- orientační schopnost: umožňuje účelně analyzovat situaci v prostoru a měnit polohu těla v prostoru hřiště vzhledem k míči, spoluhráči, soupeři
- spojovací schopnost: dovoluje přesně, rychle a účelně spojovat jednoduché pohyby ve složitější celky (řetězce herních činností) a vykonávat je rychle v nedostatku času a prostoru
- improvizální schopnost: umožňuje optimální přizpůsobení průběhu činnosti nečekaně se měnícím situacím a neočekávaným úkolům

#### **Typy cvičení pro rozvoj obratnosti (Brůna, Bursová, Votík a Zalabák, 2007)**

- Akrobatická cvičení
- Překážkové dráhy
- Rovnovážné a balanční cviky (chůze, běh, skoky s obraty)
- Zrcadlová cvičení
- Cvičení s náčiním (švihadla, míče, tyče)

#### **2.4.2 Rychlostní schopnosti**

Rychlost je pohybová schopnost provádět krátkodobou pohybovou činnost v řádech několika sekund na maximální úsilí a co největší dosažitelnou rychlostí. Rychlost může být, rychlost reakce, rychlost jednotlivého pohybu a rychlost cyklických pohybů. Rychlost by se měla rozvíjet co nejdříve. A proto musíme začínat již ve věku předškolním (Fejtek, Mazurová, 1990).

#### **Zásady rozvoje rychlosti (Fejtek, Mazurová, 1990)**

- cvičení zaměřená na rychlost neprovádíme v únavě
- cvičení je důležité provádět správně
- doba cvičení maximálně do 10 sekund
- intenzita musí být maximální
- doba odpočinku mezi cvičeními musí být dostatečná

### **Typy cvičení pro rozvoj rychlosti (Brůna, Bursová, Votík a Zalabák, 2007)**

- různé formy skokových cvičení
- různé formy běžeckých cvičení
- krátké sprinty
- starty z různých poloh
- štafetové hry
- drobné rychlostní hry
- překážkové dráhy

### **2.4.3 Obecná vytrvalost**

Vytrvalost je schopnost provádět dlouhodobou pohybovou činnost nízké, střední a vysoké intenzity co nejdéle bez snížení efektivity. Přestože je vytrvalost vlastností, kterou lze rozvíjet v jakémkoli věku, musíme ji zařadit přirozenou formou i do tréninku dětí. U dětí rozvíjíme vytrvalost přirozenou formou a ne jednotvárnými cvičeními pouze běháním kolem hřiště. Bez dostatečné úrovně nelze zvyšovat jednotlivé dovednosti. Obecná vytrvalost je spojována s dobrým fyzickým stavem (Fejtek, Mazurová, 1990).

### **Zásady rozvoje vytrvalosti (Fejtek, Mazurová, 1990)**

- doba cvičení nad 3 minuty, nejlépe 10-15 minut
- intenzita cvičení musí být odpovídající
- je nutné dodržovat správné dýchání
- cvičení provádíme 2x-3x týdně

### **Typy cvičení pro rozvoj rychlosti (Brůna, Bursová, Votík a Zalabák, 2007)**

- chůze
- běh
- jízda na kole
- plavání
- běh na lyžích

- různé druhy sportovních her (fotbal, házená, rugby, basketbal, hokej,...)
- průpravné hry

#### ***2.4.4 Silové schopnosti***

Síla je schopnost překonávat či udržovat odpor. Síla je důležitá v každé sportovní disciplíně. Správně posílené svaly slouží ke správnému držení těla a dobrému zdravotnímu stavu. Sílu u dětí rozvíjíme přirozenými metodami, převážně vlastní vahou těla (Fejtek, Mazurová, 1990).

##### **Zásady rozvoje síly (Fejtek, Mazurová, 1990)**

- svaly musí dostatečně odpočívat
- před cvičením musíme být důkladně zahřátí a protažení
- cvičení provádíme správně a koncentrovaně
- na konci posilované svaly protáhneme

##### **Typy cvičení rozvoje síly (Brůna, Bursová, Votík a Zalabák, 2007)**

- kliky
- shyby
- sedy - lehy
- šplh
- překonávání překážek
- drobné úpoly

## **2.5 Herní činnosti jednotlivce**

### ***2.5.1 Charakteristika herních činností jednotlivce***

Herní činnosti jednotlivce rozdělujeme na obranné a útočné činnosti. Jsou to nacvičené postupy pohybových úkonů. Herní činnost jednotlivce má pokaždé svou technickou a taktickou stránku a jejich kvalita je ovlivňována úrovní psychické a kondiční připravenosti (Ondřej, 1990).

„Technická stránka herních činností jednotlivce je vnějším projevem fotbalisty podmíněným biomechanickými zákonitostmi. Chápeme ji jako účelný způsob provedení herní činnosti či určitého řetězce herních činností realizovaných v závislosti na situačních a dispozičních faktorech, které podmiňují průběh herní situace (kvalita soupeře, technická vyspělost fotbalisty, klimatické podmínky)“ (Votík, 2005, s. 26).

„Taktická stránka herních činností jednotlivce je limitována úrovní psychických procesů (vnímáním, hodnocením a rozhodováním) a kvalitou technické stránky herních činností jednotlivce. Jedná se o výběr optimálního způsobu řešení herní situace v závislosti na podmínkách a průběhu hry. Nutno ještě jednou zdůraznit, že jedním z činitelů významně ovlivňujících kvalitu taktického řešení, je úroveň technického vybavení hráče“ (Votík, 2005, s. 26).

V tréninku musíme u dětí ze začátku nacvičovat techniku bez taktiky, abychom je nezatěžovali zbytečnými úkoly. Je nutné zaměřit se na individuální práci s míčem. Ale herní činnosti jednotlivce nejsou jen dovednosti s míčem. Patří sem i obratnost, rychlost, síla, vytrvalost, odvaha, obětavost, zodpovědnost, sebeovládání, vůle po vítězství a ostatní morální a volní vlastnosti jedince (Ondřej, 1990).

Není proto nejvhodnější zaměřit vývoj herních činností pouze na techniku. V tréninku musíme rozvíjet všechny jejich složky, které do herní činnosti jednotlivce zařazujeme (Ondřej, 1990).

## **Rozdělení herních činností jednotlivce (Votík, 2005)**

- útočné:
  - hra bez míče
  - přihrávání
  - zpracování míče
  - vedení míče
  - obcházení soupeře
  - střelba
- obranné:
  - obsazování hráče s míčem
  - obsazování hráče bez míče
  - obsazování prostoru
  - odebrání míče

### ***2.5.2 Herní činnosti jednotlivce útočné***

#### **Hra bez míče**

Jedná se o souvislý pohyb fotbalisty po hrací ploše při útočné fázi hry. Je důležitým předpokladem týmové hry a umožňuje co nejlepší možné řešení jak individuální, tak skupinové souhry (Večeřa, Nováček, 1995).

Činitelé ovlivňující hru bez míče jsou: nutnost zapojení do souboje, postavení vůči protihráčům a spoluhráčům, vzdálenost od soupeřovy nebo vlastní branky a vzdálenost hráče od míče (Votík, 2005).

Hra bez míče vyžaduje schopnost správné orientace v prostoru a čase, předvídání vývoje herních situací, správné vyhodnocení herní situace, kondiční připravenost, dokonalou souhru se spoluhráči, využití klamavých pohybů a vysokou úroveň volní aktivity (Večeřa, Nováček, 1995).

Hráč při hře bez míče musí být v neustálém pohybu, jinak bude protihráčem obsazen. Hráči musí nabíhat do všech volných prostorů do šířky i délky hřiště a v ideálním případě tvořit se spoluhráči trojúhelníky (Ondřej, 1990).

Hra bez míče má tři základní formy: uvolňování, nabíhání a únik (Votík, 2005).

## **Přihrávání**

Přihrávka je účelné usměrnění míče nohou, hlavou nebo jinou částí lidského těla na spoluhráče, aby ten ji mohl zpracovat. Přihrávka je základní formou spolupráce při herní činnosti týmu. Za přihrávku je vždy odpovědný hráč, který ji inicializuje, ale také důležitou roli hraje spoluhráč, který musí přihrávku správně zpracovat a pokračovat v činnosti s balonem (Večeřa, Nováček, 1995).

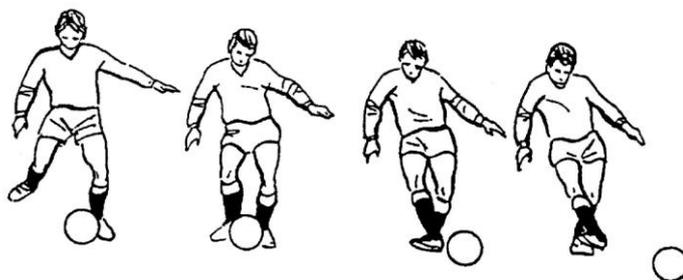
Na fotbalisty máme stále větší nároky a proto je také mnohem důležitější správné provedení přihrávky: přesnost, výška, včasnost a optimální rychlost přihrávky (Votík, 2005).

### **Přihrávky dělíme podle následujících kritérií (Votík, 2005)**

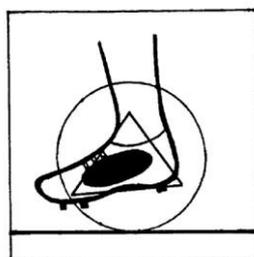
- podle způsobu provedení
  - přihrávky nohou
    - vnitřní stranou nohy
    - vnitřním nártem
    - přímým nártem
    - vnějším nártem
    - patou
    - špičkou
    - vnější stranou nohy
  - přihrávky hlavou
    - ve stoji
    - ve výskoku
    - v pádu
  - přihrávky rukama
    - při vhazování ze zámezí
  - přihrávky hrudníkem, stehnem a jinou částí těla
- podle vzdálenosti letu míče
  - přihrávky na krátkou vzdálenost (cca do 10 m)
  - přihrávky na střední vzdálenost (cca 10-30 m)
  - přihrávky na dlouhou vzdálenost (cca nad 30 m)

- podle výšky letu míče
  - přihrávky po zemi
  - přihrávky polovysoké
  - přihrávky vysoké
- podle směru letu míče
  - přihrávky kolmé vpřed
  - přihrávky šikmé vpřed
  - přihrávky do strany
  - přihrávky vzad
- podle rychlosti letu míče
  - přihrávky pomalé
  - přihrávky střední
  - přihrávky rychlé
- podle rotace míče
  - přihrávky bez rotace
  - přihrávky s rotací
- vzhledem k hráči, kterému je přihráváno
  - přihrávky na hráče
  - přihrávky před hráče
  - přihrávky za hráče
- vzhledem k obsazení soupeřem
  - přihrávky volného hráče
    - volnému
    - obsazenému
  - přihrávky obsazeného hráče
    - volnému
    - obsazenému
- podle předcházející činnosti
  - přihrávky z místa
  - přihrávky po zpracování míče
  - přihrávky po vedení míče
  - přihrávky po obejití soupeře
  - přihrávky prvním dotykem

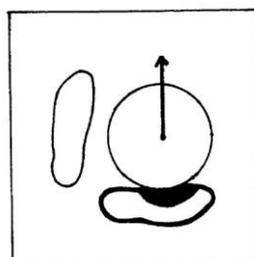
- po zemi
- ze vzduchu
- těsně po odrazu míče



Obrázek 4: Fáze přihrávky vnitřní stranou nohy (Votík, 2005)



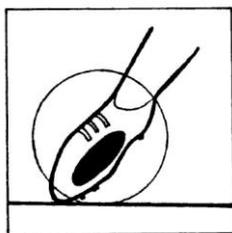
Obrázek 5: Plocha nohy kopající do míče při přihrávce vnitřní stranou nohy (Votík, 2005)



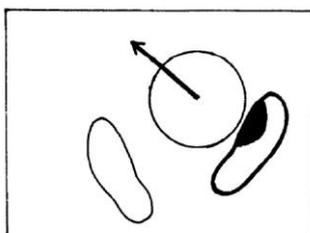
Obrázek 6: Postavení stojné a kopací nohy při přihrávce vnitřní stranou nohy (Votík, 2005)



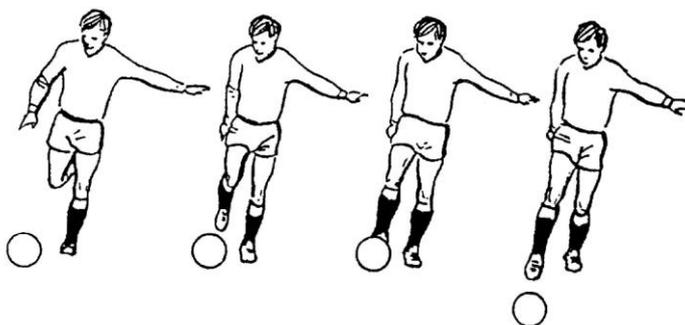
Obrázek 7: Fáze přihrávky vnitřním nártem (Votík, 2005)



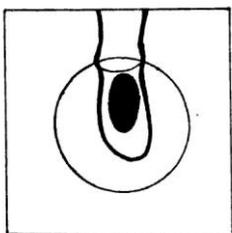
Obrázek 8: Plocha nohy kopající do míče při přihrávce vnitřním nártem (Votík, 2005)



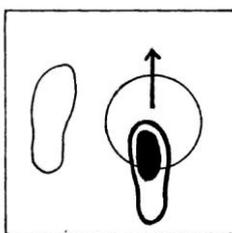
Obrázek 9: Postavení stojné a kopací nohy při přihrávce vnitřním nártem (Votík, 2005)



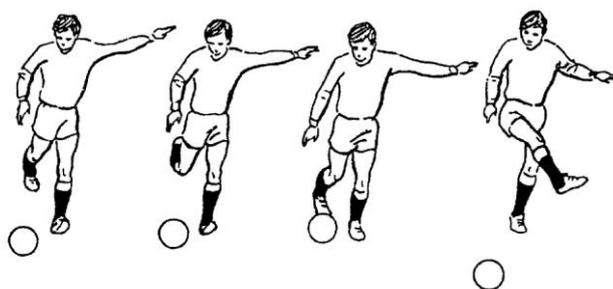
Obrázek 10: Fáze přihrávky přímým nártem (Votík, 2005)



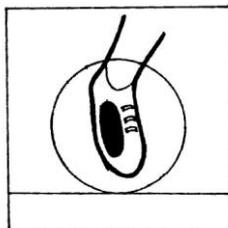
Obrázek 11: Plocha nohy kopající do míče při přihrávce přímým nártem (Votík, 2005)



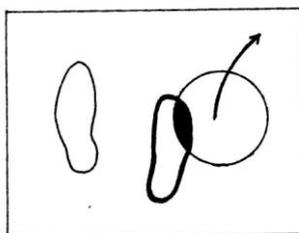
Obrázek 12: Postavení stojné a kopací nohy při přihrávce přímým nártem (Votík, 2005)



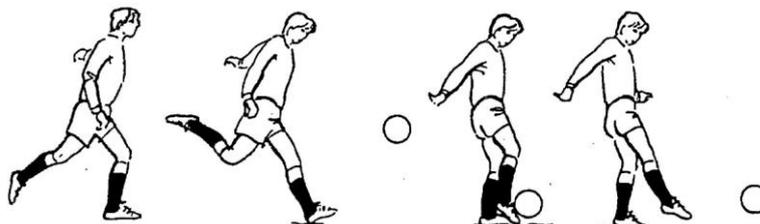
Obrázek 13: Fáze přihrávky vnějším nártem (Votík, 2005)



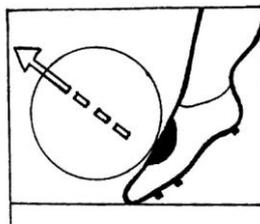
Obrázek 14: Plocha nohy kopající do míče při přihrávce vnějším nártem (Votík, 2005)



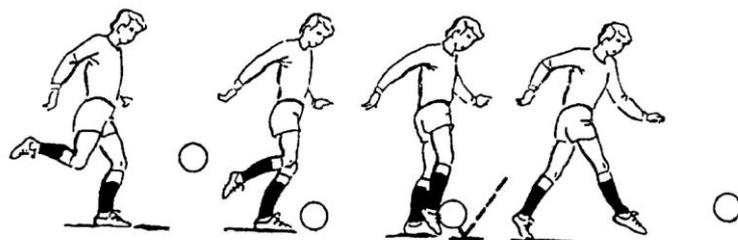
Obrázek 15: Postavení stojné a kopací nohy při přihrávce vnějším nártem (Votík, 2005)



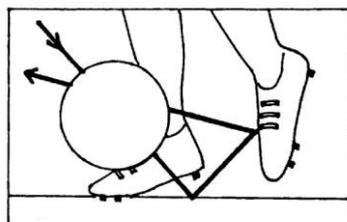
Obrázek 16: Fáze přihrávky letící vzduchem (Votík, 2005)



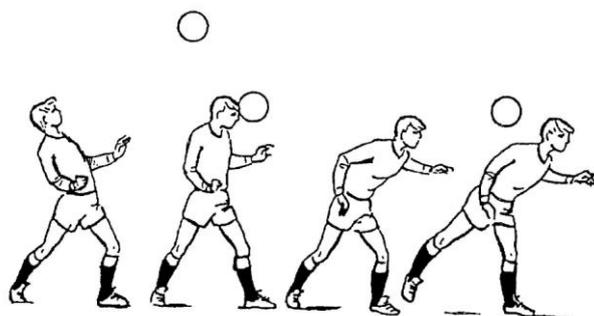
Obrázek 17: Plocha nohy kopající do míče při přihrávce letící vzduchem (Votík, 2005)



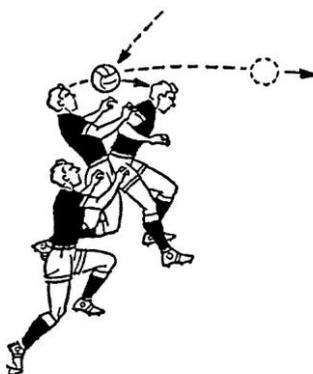
Obrázek 18: Fáze přihrávky po odrazu míče (Votík, 2005)



Obrázek 19: Detail přihrávky po odrazu míče (Votík, 2005)



Obrázek 20: Fáze přihrávky hlavou ve stoji (Votík, 2005)



Obrázek 21: Fáze přihrávky hlavou ve výskoku (Votík, 2005)



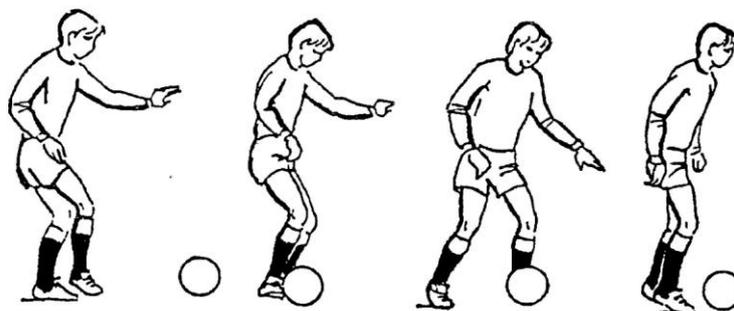
Obrázek 22: Fáze přihrávky hlavou v pádu (Votík, 2005)

### Zpracování míče

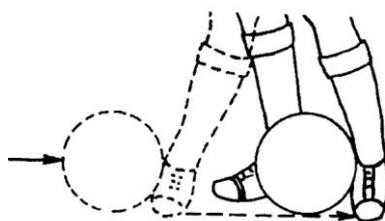
Patří mezi nejdůležitější herní činnost. Hráč musí míč dokonale zpracovat a dostat ho pod kontrolu, aby mohl hned pokračovat v práci s míčem. Zpracování je činnost náročná na kvalitu a rychlost vnímání a rozhodování. Při zpracování je hráč velice často atakován, proto musí využívat klamavých pohybů a krytí míče. Hráč by měl mít už dopředu rozhodnuto, co bude následovat po zpracování, aby pro něj bylo zpracování co nejjednodušší (Ondřej, 1990).

### Rozdělení způsobů zpracování míče (Votík, 2005)

- převzetí (zastavení míče pohybujícího se po zemi)
  - vnitřní stranou nohy
  - vnější stranou nohy
  - nártem
  - chodidlem
- tlumení (zpracování míče při dopadu na zem)
  - chodidlem
  - vnitřní stranou nohy
  - vnější stranou nohy
- stahování (stahování míčů ze vzduchu)
  - vnitřní stranou nohy
  - vnější stranou nohy
  - nártem
  - stehnem
  - hrudníkem
  - hlavou



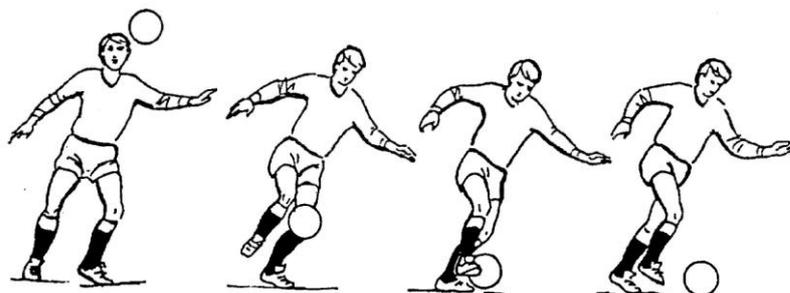
Obrázek 23: Fáze převzetí míče vnitřní stranou nohy (Votík, 2005)



Obrázek 24: Detail převzetí míče vnitřní stranou nohy (Votík, 2005)



Obrázek 25: Fáze tlumení míče chodidlem (Votík, 2005)



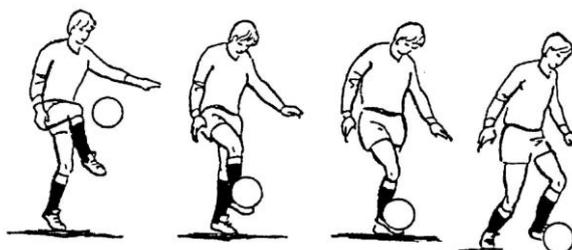
Obrázek 26: Fáze tlumení míče vnitřní stranou nohy (Votík, 2005)



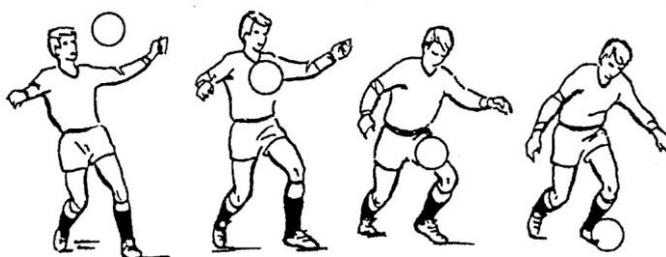
Obrázek 27: Fáze tlumení míče vnější stranou nohy (Votík, 2005)



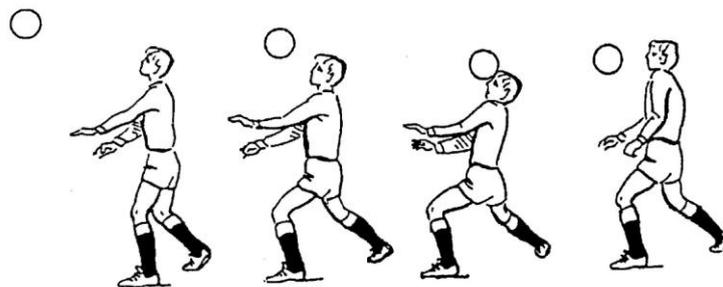
Obrázek 28: Fáze stažení míče vnitřní stranou nohy (Votík, 2005)



Obrázek 29: Fáze stažení míče nártem (Votík, 2005)



Obrázek 30: Fáze stažení míče hrudníkem (Votík, 2005)



Obrázek 31: Fáze stažení míče hlavou (Votík, 2005)



Obrázek 32: Fáze stažení míče stehnem (Votík, 2005)

### Vedení míče

Je to plynulý pohyb hráče s míčem určitým směrem, přičemž má míč neustále pod kontrolou. Rozlišujeme dva druhy vedení míče: přímým směrem a se změnou směru. Vedení míče je důležité pro správné využití v týmovém herním výkonu (Večeřa, Nováček, 1995).

Vedení míče je úzce spjato s další útočnou herní činností – obcházením soupeře. V současném fotbale dochází změnou směru, rychlosti nebo směru i rychlosti k obcházení soupeře a tím zvýhodnění útočného mužstva (Ondřej, 1990).

Při vedení míče často dochází k napadání protihráče, proto je velice důležité dostatečné krytí míče. Základem pro vedení míče s dostatečným krytím je vedení vzdálenější nohou od protihráče, náklon těla, mírné vysunutí ramen vpřed při současném kontaktu s protihráčem (Votík, 2005).

### **Nejdůležitějšími prvky při vedení míče jsou (Votík, 2005)**

- cit pro míč
- sledovat nejen míč, ale i konkrétní situace vznikající na hřišti
- nepřetržitá kontrola míče, která umožňuje rychlou reakci na nově vzniklou situaci
- snaha o naučení ovládnutí míče oběma nohama
- přizpůsobit situaci v utkání aktuálnímu dění na hřišti

### **Rozdělení způsobu vedení míče (Votík, 2005)**

- vnitřní stranou nohy
- vnějším nártem
- vnitřním nártem
- přímým nártem

### **Obcházení soupeře**

Obcházení soupeře rozhoduje o úspěšnosti mužstva v útočné fázi hry. Obejití znamená překonání hráče, který se snaží zabránit protihráči v útočné činnosti. O způsobu obcházení rozhoduje postavení a pohyb protihráče a počet způsobů, které hráč ovládá. Důležitá je schopnost využití klamavých pohybů a tvůrčího řešení při obcházení soupeře. Platí pravidlo, že čím má hráč bohatší škálu osvojených prvků obcházení, tím se zvyšuje úspěšnost překonání protihráče (Votík, 2005).

### **Přehled způsobů obejití (Votík, 2005)**

- soupeř v bočním postavení
  - změnou rychlosti
  - změnou směru
  - zašlápnutím
  - zaseknutím
- soupeř v čelném postavení
  - krátkou kličkou
  - dlouhou kličkou
  - prohozením

- obhozením
- stahovačkou
- zády k soupeři
- rychlým obratem s odcloněním kolem bránícího hráče

## **Střelba**

Střelba je zakončení útočícího mužstva směrem na branku soupeře. Je to důležitý faktor, který rozhoduje o úspěšnosti útočné fáze, ale hlavně úspěšnosti celého týmu v utkání. Technická stránka střelby musí být proměnlivá, přizpůsobivá a automatizována na jednotlivé herní situace. Při střelbě je důležité rychle vnímat aktuální situace a vyhodnotit je pozitivním směrem (Ondřej, 1990).

Realizace střelby je podmíněna dispozičními a situačními faktory. Dispoziční faktory jsou schopnost orientovat se v čase a prostoru, schopnost předvídat činnost soupeře, ale i psychické vlastnosti jako odvaha, odolnost, rozhodnost. Situačními faktory ovlivňujícími střelbu jsou průběh soupeře či utkání, kvalita soupeřových hráčů, klimatické podmínky, způsob rozhodování (Večeřa, Nováček, 1995).

Účinnost střelby souvisí s osvojením techniky střelby i na dalších faktorech – psychických, taktických, kondičních. Důležitá je schopnost hráčů vypracovat si střelecké příležitosti nejen samotného střelce, ale součinnosti celého týmu. Nejdůležitější jsou přípravné kombinace, které začínají od bránících hráčů a hlavně finální přihrávky, které ovlivňují efektivitu střelby (Votík, 2005).

### **Střelbu dělíme na základě těchto kritérií (Votík, 2005)**

- podle způsobu provedení
  - střelbu nohou
    - vnitřní stranou nohy
    - vnitřním nártem
    - přímým nártem
    - vnějším nártem
    - patou
    - špičkou
    - vnější stranou nohy

- střelbu hlavou
  - ve stoji
  - ve výskoku
  - v pádu
- podle vzdálenosti místa střelby od branky
  - střelba z bezprostřední blízkosti (z brankového území)
  - střelba ze střední vzdálenosti (do 20 m)
  - střelba z velké vzdálenosti (nad 20 m)
- podle výšky letu vystřeleného míče
  - střelba přízemní
  - střelba polovysoká
  - střelba vysoká
- podle rotace míče
  - střelba přímá
  - střelba obloukem
- podle rychlosti letu míče
  - střelba prudká
  - střelba měkká
- podle úhlu střelby
  - střelba kolmo na branku
  - střelba šikmo na branku
- podle činnosti, která střelbě předchází
  - střelba z místa
  - střelba po vedení míče
  - střelba po obejití soupeře
  - střelba po zpracování míče
  - střelba prvním dotykem po přihrávce
  - střelba po získání míče

### **2.5.3 Herní činnosti jednotlivce obranné**

Hlavní úkol obranných činností jednotlivce je nedovolit soupeři rozvinout útočnou akci nebo ohrozit branku. Do obranných činností se musí zapojit každý hráč týmu. Počínaje od gólmana, přes obránce, záložníky a vypomáhat musí i útočníci (Ondřej, 1990).

#### **Obsazování prostoru**

Obsazování prostoru je vhodné do té chvíle, dokud nehrozí přímé ohrožení brány. Typickým příkladem je obsazování prostoru při přečíslení soupeřem situace 1:2, 1:3 kdy musí obránce obsazovat ideální prostor pro bránění. Obsazování prostoru vyžaduje dobrou anticipaci, kdy hráč musí vyhodnotit nejlepší možnost. Bránící hráč musí být aktivní a snažit se donutit útočící hráče k chybě. Tato herní činnost jednotlivce se zlepšuje především se získáním herních zkušeností (Votík, 2005).

#### **Obsazování hráče bez míče**

Je to jedna ze základních obranných činností jednotlivce, kde význam narůstá v okamžiku ztráty míče, tedy v přechodu z útočné do obranné fáze. Provádí se podle situace na hřišti a podle taktických pokynů celého týmu. Protihráči se musí správně a důsledně obsazovat na vlastní polovině, ale podle zvolené taktiky i na půlce soupeře. Cílem je zabránit, nebo znesnadnit protihráči práci s míčem a spolupráci se spoluhráčem, v ideálním případě míč odebrat (Ondřej, 1990).

#### **Způsob obsazování je závislý na faktorech (Votík, 2005)**

- postavení hráčů vzhledem k brance bránícího hráče
- postavení hráčů vzhledem k centru herního děje
- rychlosti soupeře a bránícího hráče
- technické vyspělosti soupeře a bránícího hráče
- kvalitě terénu

## **Obsazování hráče s míčem**

Hráče s míčem musíme obsazovat těsně. Je přímým ohrožením pro bránící družstvo. Bránící hráč musí být aktivní, musí ve hře volit optimální postavení, musí rychle reagovat na pohyby protihráče, sledovat především míč místo nohou soupeře. Hlavními požadavky na bránícího hráče jsou: zabránit střelbě, zabránit přihrávce, zabránit soupeři projít obranou a připravit situaci pro odebrání míče (Votík 2005).

## **Odebírání míče**

Je to finální činnost jednotlivce, kde hlavním úkolem je získat od protihráče míč. Všechny okamžiky nejsou vhodné pro odebírání míče, proto obránce musí aktivní hrou dostat protihráče do situace, která mu usnadní odebrání míče. Pro odebírání míče jsou důležité vlastnosti anticipace a schopnost číst hru soupeře (Ondřej, 1990).

Požadavky současného fotbalu jsou zaměřit se na zdokonalování konstruktivního odebírání míče a plynule zahájit přechod z obranné činnosti do útočné. Bránící hráč může soupeři odebrat míč dříve, než ho soupeř zpracuje a nebo když už ho má pod kontrolou. Každý způsob je účelný jen v určitých podmínkách (Ondřej, 1990).

### **Rozlišujeme čtyři základní způsoby odebírání míče (Votík, 2005)**

- zachycení přihrávky
- vypíchnutí
- skluzem
- odebírání míče letícího vzduchem

## **2.6 Organizační formy tréninkové jednotky**

Podle Votíka (2005) dělíme tréninkovou jednotku na čtyři organizační části:

### **Úvodní část**

- seznámení s obsahem a cíli tréninkové jednotky
- organizační záležitosti, hodnocení předcházejícího utkání či tréninku
- motivace

### **Průpravná část**

- příprava organismu na tréninkové zatížení (pohybová činnost mírné intenzity)
- po zahřátí organismu následuje protahovací cvičení
- po protažení dynamická činnost (s míčem) připravující vnitřní orgány na zatížení
- dokončení dynamické části zvýšením intenzity, příprava organismu na zvětšenou zátěž a objem zatížení v hlavní části

### **Hlavní část**

- na začátek zařazujeme tyto činnosti
  - rozvoj rychlostně pohybových schopností
  - koordinačně a obratnostně náročné činnosti
  - rozvoj explozivně silových pohybových schopností
  - nácvik nových pohybových dovedností
- následují tyto pohybové činnosti
  - ověřování, zdokonalování již dříve naučené pohybové činnosti
  - rozvoj krátkodobé vytrvalostní schopnosti
  - rozvoj dynamických silově vytrvalostních pohybových schopností
  - rozvoj dlouhodobé vytrvalostní pohybové schopnosti

### **Závěrečná část**

- protahovací a kompenzační cvičení
- pohybová činnost s relaxačními účinky

## **3 Cíle a úkoly práce**

### **3.1 Cíl práce**

Cílem bakalářské práce je vytvořit, sestavit a ověřit „Multimediální oporu nácviku základních dovedností kopané pro děti ve věku 6-8 let“.

### **3.2 Úkoly práce**

- studium odborné literatury
- sepsání obecných informací charakteristických pro dané téma
- navržení výukového programu základního obsahu kopané pro děti 6-8 let
- ověření tohoto programu v praxi
- natočení videozáznamu navržených pohybových dovedností s popisem a komentáře

## 4 Metodologie

### 4.1 Metody práce

Při vypracování bakalářské práce jsme využili tři metody. Při zpracování obsahové části práce jsme použili metodu obsahové analýzy a pro přiložené multimediální DVD jsme postupovali dle metody zpracování audiovizuálního materiálu. Pro ověření navrženého programu jsme využili metodu znaménkového testu.

#### **Obsahová analýza:**

„Tato metoda umožňuje objektivní, systematický a kvalitativní popis písemných či ústních projevů a jejich rozborů (literaturu, noviny, časopisy, filmy, životopisy, osobní korespondence, apod.). Jedná se vlastně o zpracování určitých obsahů kvalitativního charakteru (to znamená vyjádření slovně ne číselně) a jejich vyjádření pokud možno v kvantitativní podobě. Za tím účelem je nutné v těchto obsazích vyhledat určité stanovené jednotky a ty potom kvantifikovat“ (Štumbauer, 1990, s. 61).

#### **Metoda zpracování audiovizuálního materiálu:**

K metodě zpracování audiovizuálního materiálu jsme použili digitální kameru Panasonic SDR-S50 za použití stativu. Jednotlivé záběry jsme režírovali podle připraveného scénáře, který je uveden v bakalářské práci. Natáčení probíhalo ve spolupráci tří lidí na fotbalovém stadionu v Milevsku. Vypracovaný materiál jsme sestříhali a zpracovali v Pinnacle Studio 15.

#### **Metoda znaménkového testu:**

„Tento statický test významnosti se užívá v případě dvou opakovaných měření na týchž objektech. Hodnoty naměřené u jednoho objektu ve výběru tvoří vždy pár. Pomocí znaménkového testu lze rozhodnout, zda mezi oběma opakovanými měřeními týchž objektů je významný rozdíl či nikoli. Jedná se o velmi jednoduchý test, který lze použít všude tam, kde je možno proměnné zachytit (změřit) alespoň na ordinální úrovni (tzn. v případech, kdy je možno alespoň rozhodnout, která z opakovaně naměřených hodnot je vyšší)“ (Chráska, 2007, s. 89).

## **4.2 Opora pohybových dovedností základních technik ve fotbale**

### ***4.2.1 Tvorba obsahu pohybových dovedností***

Při tvorbě obsahu a vytvoření pohybových dovedností jsme vycházeli ze systematiky kopané viz. kapitola 3.4, podle Votíka (2005), která se zaměřuje na jednotlivé herní činnosti jednotlivce: vedení míče, přihrávka, zpracování míče, hra hlavou, odebírání míče soupeři. Cvičení jsou vybrána z různých pramenů, na základě vlastní úvahy pohybových dovedností a konzultaci s trenéry, kteří mají dlouholeté zkušenosti s prací s mládeží. Podle toho jsme vytvořili vlastní metodické postupy.

Vytvořili jsme cvičení nejen pro práci s míčem nohama, ale v této věkové kategorii je důležité získání pocitu vnímání míče celým tělem. Zaměřili jsme se i na práci s míčem rukama, kde děti potřebují získat pocit míče.

### ***4.2.2 Systematika herních činností jednotlivce***

**Rozdělení herních činností jednotlivce (Votík, 2005)**

- útočné:
  - hra bez míče
  - přihrávání
  - zpracování míče
  - vedení míče
  - obcházení soupeře
  - střelba
- obranné:
  - obsazování hráče s míčem
  - obsazování hráče bez míče
  - obsazování prostoru
  - odebírání míče

Podrobně se zabýváme herními činnostmi jednotlivce, viz. kapitola 3.4.

## **Herní činnosti jednotlivce**

### **Vedení míče**

Jednou z nejdůležitějších herních činností jednotlivce ve fotbale je vedení míče. Každý fotbalista musí zvládat základní požadavky na tuto herní činnost. S nácvikem této herní činnosti začínáme již od nejútlejšího věku. Můžeme volit jednotlivá průpravná cvičení, nebo vedení míče trénovat v přirozených podmínkách během hry, kde jej fotbalisté hojně využívají. Existuje několik způsobů vedení míče, my se snažíme malé fotbalisty seznámit se všemi.

### **Přihrávka**

Patří k základním herním činnostem jednotlivce ve fotbale a bez přesné přihrávky hráči nemůžou spolupracovat jako celek. Můžeme je nacvičovat průpravnými cvičeními, kde nejdříve musíme vysvětlit správnou techniku. Hráči si snadno zapamatují a nacvičí nesprávnou techniku přihrávky a od toho souvislé střelby. Nejdříve ji trénujeme ve stoji, kde vše podrobně vysvětlíme a potom přecházíme do mírného pohybu. Nakonec trénujeme přihrávky v různém směru, rychlosti a pokaždé jiným způsobem. Ve hře nabádáme malé fotbalisty k co nejčastějším pokusům o přihrávku. Hlavně místo nesmyslných odkopů.

### **Střelba**

Střelbu trénujeme společně s přihrávkou a nedáváme jí takovou pozornost v tomto věku, jako ostatním herním činnostem jednotlivce. Ale samozřejmě, že ji nevynecháváme a děti si při ní vyzkouší i pozici gólmana.

### **Zpracování míče**

K další herní činnosti jednotlivce, kterou musíme u nejmenších fotbalistů trénovat, patří zpracování míče. Zpracování ovlivňuje další herní činnosti jako je vedení míče, přihrávka a střelba. Bez dobrého zpracování nemůže hráč provést tyto činnosti rychle a správně. Zpracování trénujeme nejdříve vysvětlením, hráči stojí na místě, kdy nejprve předvedeme správný způsob a popíšeme. Hráči následně zkouší jednotlivé způsoby postupně a nejdříve ve stoji, bez dalších pohybových činností. Po zvládnutí ve stoji přejdeme do mírného pohybu, kde znova vše pečlivě vyzkoušíme. Do zpracování

míče nutíme hráče i při hře. A to zase místo odkopů, které pro ně nemají žádný kladný účinek.

### **Hra hlavou**

Hra hlavou se při hře malých fotbalistů příliš neobjevuje. Ale i přesto ji trénujeme, nemusíme se na ni však zaměřovat v každém tréninku. Nacvičujeme ji nejdříve pomocí balónků, měkkých míčů. Při nácviku sledujeme hlavně správnost provedení a v tomto případě část hlavy, která udeří do míče. Hráči se musí naučit hlavičkovat čelem hlavy. Je důležité, aby nezískali strach z hlavičkování, proto musíme k hráči přistupovat podle vlastností jednotlivce.

### **Odebírání míče**

Tuto činnost stejně jako ostatní obranné herní činnosti jednotlivce v tréninku netrénujeme. U nejmenších dětí se trénuje pouze přirozeným způsobem během hry.

## **4.3 Tvorba souboru cvičení pro multimediální zařízení**

### **Soubor cvičení pro získání pocitu pro míč: ruce**

#### **Cvičení č. 1**

Hráč stojí na místě v mírném stoju rozkročném a drží míč v pravé ruce. Poté si začne předávat míč za tělem z pravé ruky do levé a před tělem z levé ruky do pravé. Po několika obkrouženích na jednu stranu, totéž hráč provádí v druhém směru.

Význam cvičení: nácvik rozvoje všeobecného vnímání tvaru, pohybu, hmotnosti míče

#### **Cvičení č. 2**

Hráč stojí v předklonu ve stoju rozkročném a předává si míč osmičkou mezi nohama z pravé ruky do levé. Po několika vteřinách hráč změní směr a to samé opakuje v obráceném směru.

Význam cvičení: nácvik rozvoje všeobecného vnímání tvaru, pohybu, hmotnosti míče

### **Cvičení č. 3**

Hráč ve stoji drží míč oběma rukama před hlavou. Pustí míč, rychle tleskne a snaží se zachytit padající míč ještě před dopadem na zem.

Význam cvičení: nácvik rozvoje všeobecného vnímání tvaru, pohybu, hmotnosti míče

### **Cvičení č. 4**

Hráč drží míč oběma rukama před hlavou. Vyhazuje míč do vzduchu, než ho chytne nazpět, provádí tlesknutí.

Význam cvičení: nácvik rozvoje všeobecného vnímání tvaru, pohybu, hmotnosti míče

### **Cvičení č. 5**

Hráč vyhazuje míč oběma rukama spodem do výše. Poté ho chytá ve vzpažení oběma rukama.

Význam cvičení: nácvik rozvoje všeobecného vnímání tvaru, pohybu, hmotnosti míče

### **Cvičení č. 6**

Hráč vyhazuje míč oběma rukama do vzduchu. Po vyhození míče provádí dřep. Poté se vrací do stoje a chytá míč, aniž by upadl na zem.

Význam cvičení: nácvik rozvoje všeobecného vnímání tvaru, pohybu, hmotnosti míče

### **Cvičení č. 7**

Hráč stojí na místě a vyhazuje ve stoji míč oběma rukama do vzduchu. Poté rychle kleká na kolena. Při vracení se do původní polohy chytá míč do rukou.

Význam cvičení: nácvik rozvoje všeobecného vnímání tvaru, pohybu, hmotnosti míče

### **Cvičení č. 8**

Hráč stojí v mírném stoji rozkročném. Míč drží oběma rukama za zády. Zapažením vyhazuje míč přes hlavu tak, aby nebyl problém ho chytit v poloze před tělem.

Význam cvičení: nácvik rozvoje všeobecného vnímání tvaru, pohybu, hmotnosti míče

### **Cvičení č. 9**

Hráč v sedu na zemi vyhodí míč oběma rukama kolmo vzhůru, postaví se a hned chytá míč před dopadem na zem.

Význam cvičení: nácvik rozvoje všeobecného vnímání tvaru, pohybu, hmotnosti míče

### **Cvičení č. 10**

Hráč stojí na místě a oběma rukama provádí opakované údery o zem (driblink).

Význam cvičení: nácvik rozvoje všeobecného vnímání tvaru, pohybu, hmotnosti míče

### **Cvičení č. 11**

Hráč se pomalu pohybuje vpřed a přitom provádí rukama dribling. Při driblingu střídá pravou a levou ruku.

Význam cvičení: nácvik rozvoje všeobecného vnímání tvaru, pohybu, hmotnosti míče

### **Soubor cvičení pro získání pocitu pro míč: hlavou**

#### **Cvičení č. 12**

Hráč drží míč v rukách a nadhazem vyhodí míč do vzduchu, hlavičkuje a míč zachytává zpět do rukou. Vždy provádí jen jednu hlavičku.

Význam cvičení: nácvik hry hlavou, trefení míče správnou částí hlavy

#### **Cvičení č. 13**

Hráč si nadhazuje míč a pohybem trupu i hlavy hlavičkuje co největší silou na spoluhráče.

Význam cvičení: nácvik hry hlavou, pohyb těla směrem k míči

#### **Cvičení č. 14**

Hráči stojí proti sobě v přiměřené vzdálenosti. Jeden nadhazuje spodním obloukem míč spoluhráči nad hlavu a ten pohybem těla proti míči mu vrací míč zpět čelem.

Význam cvičení: nácvik hry hlavou, výsledná fáze

### **Soubor cvičení pro získání pocitu pro míč: nohou**

#### **Cvičení č. 15**

Hráč stojí na místě. Chodidlo má na míči a válí ho pomalu ze špičky na patu. Po určené době vystřídá pravou nohu za levou.

Význam cvičení: technika s míčem, zpracování

#### **Cvičení č. 16**

Hráč stojí na místě. Chodidlo má na míči. Míč stahuje chodidlem k sobě a zastavuje ho až o přímý nárt. Poté pohybem nazpět posouvá chodidlem míč do koncové polohy až k patě. Po určené době vystřídá pravou nohu za levou.

Význam cvičení: technika s míčem, vedení míče, zpracování

### **Cvičení č. 17**

Hráč se chůzí pohybuje směrem vzad. Míč v poloze před hráčem. Pravá noha stahující míč chodidlem zpátky k pravé noze, která si ho znova přebere a pokračuje v opakování cviku. Po provedení daného úseku nohy vyměníme a provádíme stejné cvičení na levou nohu.

Význam cvičení: technika s míčem

### **Cvičení č. 18**

Hráč se chůzí pohybuje směrem vzad. Míč v poloze před hráčem. Pravá noha stahující míč. Stahuje míč chodidlem šikmo vzad za stojnou levou nohu, která si ho přebere. Poté pokračuje cvičení zrcadlově neustále dokola.

Význam cvičení: technika s míčem

### **Cvičení č. 19**

Hráč stojí na místě. Chodidlo má na míči a míč válí pomalu z vnější strany nohy na vnitřní část. Míč válíme jak přes střed, tak přes přední část nohy a přes zadní část nohy.

Význam cvičení: technika s míčem, vedení míče

### **Cvičení č. 20**

Bokem se hráč mírně nakloní do směru chůze. Míč v chůzi posunuje chodidlem nohy. Po překonání daného úseku vymění pravou nohu za levou a tentýž cvik provádí levou nohou.

Význam cvičení: vedení míče, přechod přes protihráče

### **Cvičení č. 21**

Hráč stojí na místě. Míč v poloze před sebou na dosah nohou. Hráč střídavými poskoky se vždy jednou nohou dotýká špičkou chodidla míče.

Význam cvičení: nácvik zpracování

### **Cvičení č. 22**

Hráč stojí na místě v mírném stoji rozkročném. Míč má před sebou. Dotýká se opakovaně míče střídavě pravým a levým kolenem (pohyb těla nahoru a dolů).

Význam cvičení: nácvik pro tlumení bérce

### **Cvičení č. 23**

V nejjednodušší formě tohoto cviku hráč stojí na místě. Při mírných poskocích rychle posouvá míč mezi levou a pravou nohou vnitřní částí nohy.

Význam cvičení: nácvik vedení míče a přechod přes protihráče

### **Cvičení č. 24**

Hráč s míčem mezi nohama postupuje pomalu směrem vpřed. Opakovaně si předává míč mezi pravou a levou nohou.

Význam cvičení: nácvik vedení míče a přechod přes protihráče

### **Cvičení č. 25**

Hráč s míčem mezi nohama postupuje stranou vpřed. Opakovaně si předává míč mezi pravou a levou nohou.

Význam cvičení: nácvik vedení míče a přechod přes protihráče

### **Cvičení č. 26**

Hráč stojí na místě. Míč má před pravou nohou. Pravá noha chodidlem stáhne míč k sobě a plynule vnitřní stranou ho posune před levou nohu. To samé poté provedeme zrcadlově.

Význam cvičení: nácvik přihrávky

### **Cvičení č. 27**

Hráč stojí na místě. Míč drží v rukou před tělem, pustí jej a úderem stehna jej pošle zpět do rukou. Hráč pravidelně střídá pravé a levé stehno.

Význam cvičení: nácvik zpracování stehnem

### **Cvičení č. 28**

Hráč na místě se snaží míč podebrat špičkou na nárt a udržet ho na nártu nebo vykopnout do vzduchu.

Význam cvičení: nácvik střelby a přihrávky nártem

### **Cvičení č. 29**

Hráč stojí na místě. Míč drží v rukou před tělem, pustí jej, po dopadu o zem úderem přímého nártu vrací zpět do rukou.

Význam cvičení: nácvik střelby a přihrávky nártem

### **Cvičení č. 30**

Hráč stojí na místě. Míč drží v rukou před tělem, pustí jej, po dopadu o zem úderem přímého nártu vrací zpět do rukou. Hráč pravidelně střídá pravý a levý nárt.

Význam cvičení: nácvik střelby a přihrávky nártem

### **Cvičení č. 31**

Hráč v pohybu vpřed. Vede míč a posouvá ho pouze přímým nártem pravé nohy. Dovede míč ke kuželu, zasekne. Nazpět provádí toto cvičení levou nohou.

Význam cvičení: nácvik vedení míče přímým nártem, zaseknutí

### **Cvičení č. 32**

Hráč v pohybu vpřed. Vede míč a posouvá ho pouze vnitřní stranou nohy. Dovede míč ke kuželu, zasekne. Nazpět provádí toto samé cvičení.

Význam cvičení: nácvik vedení míče vnitřní stranou nohy, zaseknutí

### **Cvičení č. 33**

Hráč vede míč vpřed. Vede míč a posouvá ho libovolně buď přímým nártem, vnitřním nártem, vnějším nártem. Přitom podle potřeby střídá pravou a levou nohu.

Význam cvičení: nácvik vedení míče libovolným způsobem, zaseknutí

### **Cvičení č. 34**

Hráč v označeném prostoru, který je vymezen dvěma kužely, zasekává míč u kuželu chodidlem nohy. Poté se otáčí a vyráží s míčem k druhému kuželu.

Význam cvičení: nácvik vedení míče libovolným způsobem, zaseknutí

### **Cvičení č. 35**

Hráč v označeném prostoru, který je vyznačen dvěma kužely. Zasekává míč u kuželu vždy vnitřní stranou nohy, na jednom konci levou nohou, na druhém pravou nohou.

Význam cvičení: nácvik vedení míče vnitřní stranou nohy, zaseknutí vnitřní stranou nohy

### **Cvičení č. 36**

Hráč v označeném prostoru, který je vyznačen dvěma kužely. Zasekává míč u kuželu vždy vnější stranou nohy, na jednom konci levou nohou, na druhém pravou nohou.

Význam cvičení: nácvik vedení míče vnější stranou nohy, zaseknutí vnější stranou nohy

### **Cvičení č. 37**

Hráč s míčem před kuželem. Před ním je postaven slalom z kuželů. Hráč provede slalom s míčem tam i zpět. Cvičení lze provádět s jednotlivými obměnami. Nejprve hráči vedou míč bez omezení. Poté provádí slalom pouze pravou nohou, pak levou nohou.

Význam cvičení: nácvik vedení míče

### **Cvičení č. 38**

Hráč s míčem před kuželem. Před ním je postaven střídavým způsobem slalom z kuželů. Hráč provede slalom s míčem. Poté se vrací slalomem nazpět. Cvičení lze provádět s jednotlivými obměnami. Nejprve hráči vedou míč bez omezení. Poté provádí slalom pouze pravou nohou, pak levou nohou.

Význam cvičení: nácvik vedení míče

### **Cvičení č. 39**

Hráč stojí na místě a sám si spouští míč na zem. Po dopadu na zem míč zašlápne chodidlem. Míč zpracovává pokaždé jinou nohou.

Význam cvičení: nácvik zpracování míče

### **Cvičení č. 40**

Hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti dvou metrů. Jeden nadhazuje spodním obloukem, druhý míč zpracovává chodidlem a poté vrací spoluhráči. Hráči střídají při zpracování pravou a levou nohu.

Význam cvičení: nácvik zpracování míče, přihrávka

### **Cvičení č. 41**

Hráč stojí na místě a sám si pouští míč na zem. Po dopadu na zem míč tlumí přímým nártem. Míč zpracovává pokaždé jinou nohou.

Význam cvičení: nácvik zpracování míče, přihrávka

### **Cvičení č. 42**

Hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti dvou metrů. Jeden nadhazuje spodním obloukem a druhý míč zpracovává přímým nártem, poté vrací spoluhráči. Hráči střídají při zpracování pravou a levou nohu.

Význam cvičení: nácvik zpracování míče, přihrávka

### **Cvičení č. 43**

Hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti dvou metrů. Jeden nadhazuje spodním obloukem a druhý míč zpracovává vnitřní stranou nohy, poté vrací spoluhráči. Hráči střídají při zpracování pravou a levou nohu.

Význam cvičení: nácvik zpracování míče, přihrávka

#### **4.4 Scénář videosekvencí fotbalových dovedností**

Scénář jsme vytvořili ke zpracování filmového záznamu naší práce. Slouží jako osnova pro vlastní natáčení. Obsahem scénáře bude popis cvičení. Popisem vysvětlíme jednotlivé cviky, podle kterých budeme natáčet videoprogram. Videoprogram natočíme na fotbalovém stadionu v Milevsku se dvěma hráči týmu mladší přípravky FC ZVVZ Milevsko. Před začátkem natáčení hráčům vysvětlíme přesný postup natáčení. Každý cvik metodicky vysvětlíme. Hráči provedou procvičení prvku před natáčením a poté natočíme několik záběrů. Hráči provádí cvičení v kompletní fotbalové výstroji včetně kopaček. Video natočíme za použití digitální kamery Panasonic SDR-S50 upevněné na stativu. Natáčení proběhne v kratších časových úsecích po dobu tří odpolední. Natočený materiál nejprve zpracujeme, vytrídíme a sestříháme v programu Pinnacle Studio 15. Kompletní scénář viz. Příloha 3.

#### **4.5 Charakteristika programu**

Program uvedeme v praxi na hráčích mladší přípravky FC ZVVZ Milevsko. Tréninkové jednotky budou probíhat na fotbalovém stadionu v Milevsku. Celý pedagogický výzkum proběhne od 10. ledna 2012 do 5. dubna 2012. Během tohoto období se uskuteční 21 tréninkových jednotek, nenastanou-li komplikace. Tréninkové jednotky máme předem připraveny. S trénováním nám budou pomáhat dva pomocníci, jeden hlavní trenér a jeho asistent.

#### **4.6 Charakteristika výzkumného souboru**

Testovanou skupinou jsou probandi mladší přípravky fotbalového klubu FC ZVVZ Milevsko. Skupina již spolu trénuje od září 2011 a je v ní 16 žáků. Jedná se o děti ve věku 6-8 let, které pocházejí z Milevska a okolí. Ve skupině jsou děti, které s fotbalem začínají. Jejich věk je v rozmezí dvou let. Milevsko patří s počtem obyvatel okolo 9 tisíc k menším městům v naší republice, proto všichni, kteří přicházejí se zájmem hrát fotbal, jsou přijatí. Všichni testovaní jedinci byli zdraví a nejeví známky poruch ve svém fyzickém vývoji. Zákonné zástupce seznámíme s výsledky a programem pedagogického výzkumu.

## **4.7 Ověřování výukového programu**

Výukový program budeme hodnotit metodou testovací, a to během tréninku daného mužstva na fotbalovém hřišti v Milevsku. Výukový program zahájíme 10. ledna 2012 a ukončíme 5. dubna 2012. Tréninky budou probíhat 2krát týdně po šedesáti minutách. Celkem by mělo proběhnout 21 tréninkových jednotek. V průběhu této doby provedeme vstupní a výstupní měření pomocí pohybových testů, které následně porovnáme. K zjištění účinnosti použijeme pohybové testy viz. kapitola 4.8. Pomůcky nezbytné pro provedení pohybových testů (míče, kužele, stopky, pásmo, atd.) si vždy připravíme před začátkem. Samotné ověření programu provádíme po jednotlivcích, kdy každé dítě předvede vždy požadovaný cvik. Po provedení daného cviku celou skupinou přejdeme na další cvičení. Každý cvik vždy provede cvičenec pouze jednou. Žáci provedou cvičení ve fotbalovém oblečení a v kopačkách. Každý cvik dětem důkladně vysvětlíme a názorně předvedeme. Samotného testování se budou účastnit dvě hodnotící osoby a děti v roli cvičenců.

## **4.8 Použité metody testování pohybových dovedností**

Návrh a ověření pohybových dovedností budeme ověřovat pohybovými testy. Vzhledem k tomu, že se nám nepodařilo najít žádné standardizované pohybové testy zaměřené na fotbal po prostudování literatury, konzultacích s trenéry a využití vlastních zkušeností, připravíme pohybové testy sami a přizpůsobíme si je. Testy vychází z konečné podoby cviků zaměřených na jednotlivou herní činnost jednotlivce a jsou přizpůsobeny pro věkovou kategorii, kterou se zabývá naše bakalářská práce. K vyhodnocení bude použita metoda znaménkového testu. Pedagogický výzkum bude probíhat v přirozených podmínkách.

## 4.9 Testovaná baterie pohybových dovedností

### 4.9.1 Test driblování rukama

**Provedení:** Test je prováděn na fotbalovém hřišti. Hráč stojí na místě s míčem v rukou v mírném stoji rozkročném. Za úkol má driblovat míčem střídavě pravou a levou rukou o zem co nejdéle bez změny polohy chodidel.

**Organizace:** Hráč provádí cvik samostatně, ve vymezeném území 2x2 m. Vždy po provedení cviku se vrátí do skupiny hráčů. Je zavolán další hráč na základě určeného pořadí.

**Pomůcky:** Míč, kužely na vymezení prostoru.

**Vyhodnocení:** Test hodnotí pohybovou dovednost driblování rukama míče o zem. Test hodnotíme počtem úderů míče o zem bez vychýlení ze základního postavení a s pravidelným střídáním pravé a levé ruky. Hráč, který dosáhl méně než 10 úderů, test nesplnil. Hráči s počtem úderů 10 až 20 test splnili. Hráči s počtem úderů nad 20 test splnili na výbornou. Test ukončíme v okamžiku, kdy hráč dosáhne 50 úderů.

**Chyby:** Nepravidelné střídání rukou, malá síla vkládaná do míče a s tím související nedostatečný odraz míče od země.



Obrázek 33: Test driblování rukama

### 4.9.2 Test hry hlavou

**Provedení:** Hráč stojí s míčem na označeném místě. Nadhodí si míč a hlavou čelem do něj udeří co největší silou. Míč se snaží odhlavičkovat co nejdále.

**Organizace:** Hráč stojí na vyznačeném místě. Provede hlavičku směrem do určeného prostoru. Test je prováděn po jednotlivcích. Po provedení cviku hráč odchází ke skupině a je přivolán další podle určeného pořadí.

**Pomůcky:** Míč, kužel, pásmo.

**Vyhodnocení:** Test hodnotíme podle vzdálenosti dopadu míče od vyznačeného místa, kde stojí hlavičkující hráč. Test vyhodnotíme s přesností na cm. Hráči, kteří nepřekonají vzdálenost 200 cm test nesplnili. Děti, které dosáhly vzdálenosti 200 cm až 300 cm splnily. Hráči, kteří překonali vzdálenost 300 cm splnili na výbornou.

**Chyby:** Úder špatnou částí hlavy. Nedostatečný pohyb těla směrem k míči.



Obrázek 34: Test hry hlavou

### 4.9.3 Test žonglování nohama

**Provedení:** Test je prováděn na fotbalovém hřišti. Hráč stojí na místě v mírném stoji rozkročném a drží míč v rukou. Na povel si nadhodí míč a začne žonglovat nohama.

**Organizace:** Cvik děti provádí po jednotlivcích. Hráč si stoupne na určené místo, do vymezeného prostoru 2x2m. Podle zdatnosti provede počet úderů nohou. Poté se vrátí nazpět do skupiny a místo něho je přivolán další podle předem daného pořadí.

**Pomůcky:** Míč, kužely na vymezení prostoru.

**Vyhodnocení:** Test hodnotíme podle počtu úderů nohou bez dopadu míče na zem. Méně jak tři údery hráč nesplnil. 3 až 5 úderů hráč splnil. Více jak 5 úderů hráč splnil na výbornou. Test ukončíme, když hráč dosáhne 20 úderů.

**Chyby:** Špatné postavení nohou. Špatná koordinace. Nedostatečný cit a síla v noze.



**Obrázek 35: Test žonglování nohama**

#### ***4.9.4 Test vedení míče***

**Provedení:** Prostor je vymezený dvěma kužely vzdálenými od sebe pět metrů. Hráč stojí u prvního kuželu. Na povel vyrazí co nejrychleji ke druhému kuželu, kde zasekne míč, vrátí se zpět a celé cvičení opakuje po dobu 20 sekund.

**Organizace:** Test probíhá po dobu 20 sekund. Je prováděn po jednotlivcích, kteří se střídají podle předem určeného pořadí.

**Pomůcky:** Míč, kužely, digitální stopky.

**Vyhodnocení:** Hodnotícím prvkem byla překonaná vzdálenost mezi kužely se zaseknutím, měřená na metry. Hráči se vzdáleností do 20 m test nesplnili. Děti, které přeběhly s míčem vzdálenost 20 až 25 m test splnily. Hráči, kteří překonali vzdálenost 25 m test splnili na výbornou.

**Chyby:** Nesprávné vedení míče. Odskoky míče od nohy. Špatné zaseknutí.



**Obrázek 36: Test vedení míče**

#### **4.9.5 Test přesnosti přihrávky**

**Provedení:** Hráč má na vyznačeném místě postaven míč. Ve vzdálenosti 5 metrů od tohoto bodu v kolmé ose vedle sebe postavíme 5 kuželů s rozestupy jeden metr. Hráč se přihrávkou trefuje do kuželů. Pěti míči může zasáhnout pět kuželů.

**Organizace:** Cvičení provádíme po jednotlivcích, kteří se střídají podle předem určeného pořadí.

**Pomůcky:** Míč, kužely.

**Vyhodnocení:** Test hodnotíme podle počtu zasažených kuželů. Trefil-li hráč jeden a méně kuželů, test nesplnil. Hráč, který trefil 2 až 3 kužele, test splnil a hráč, který trefil víc jak 4 kužele, splnil na výbornou.

**Chyby:** Špatné postavení stojné nohy při přihrávce. Nedostatečná síla kopu.



**Obrázek 37: Test přesnosti přihrávky**

## 5 Výsledky a diskuze

V této části se budeme věnovat výsledkům, kde budeme komentovat každý test zvlášť. Výsledky, které jsme získali úvodním testováním pohybových dovedností v lednu a závěrečným testem v dubnu na fotbalovém stadionu v Milevsku vyhodnotíme.

Ve výsledcích a diskuzi se zaměříme na vyhodnocení schopností hráčů mladší přípravy fotbalového klubu FC ZVVZ Milevsko. Výukový program jsme připravovali pro děti ve věku 6-8 let, byly to ročníky narození 2004 - 2006. Výukového programu se zúčastnilo 16 žáků, kteří absolvovali 5 pohybových testů. Testování se zúčastnily všechny děti. Testování proběhlo podle naší metodiky, viz. kapitola 4.8, bez zjevných úprav.

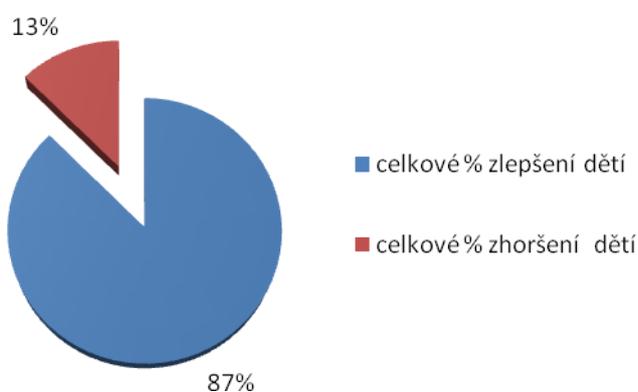
### 5.1 Výsledky testování pohybových dovedností

#### 5.1.1 Výsledky testu driblování rukama

Tabulka 4: Výsledky testu driblování

Hráč	Počet úderů o zem na začátku testovaného období 10.1.2012	Počet úderů o zem na konci testovaného období 5.4.2012	Rozdíl počtu úderů na začátku a na konci testovaného období
1	22	30	+8
2	14	18	+4
3	15	21	+6
4	12	18	+6
5	7	9	+2
6	9	12	+3
7	11	13	+2
8	19	27	+8

<b>9</b>	6	8	+2
<b>10</b>	14	12	-2
<b>11</b>	9	8	-1
<b>12</b>	8	9	+1
<b>13</b>	16	21	+5
<b>14</b>	14	16	+2
<b>15</b>	14	19	+5
<b>16</b>	24	43	+19



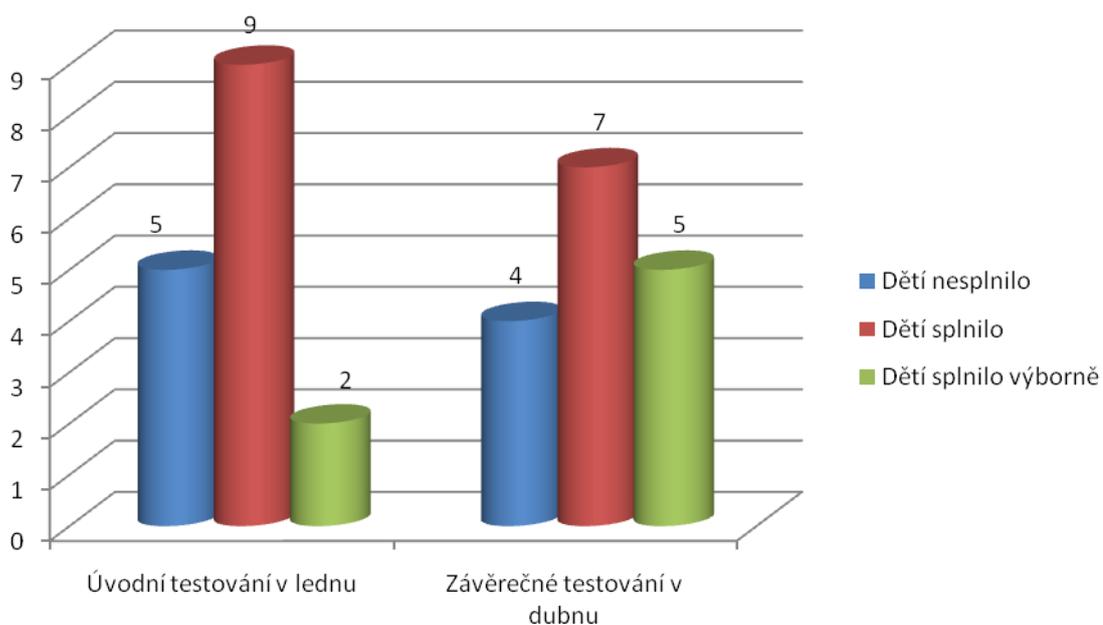
**Obrázek 38: Celková % úspěšnost driblování testované baterie**

V prvním pohybovém testu zaměřeném na pocit pro míč při hře rukou se zlepšilo 87% testovaných dětí a ke zhoršení došlo pouze u 13% dětí. Zhoršily se pouze ty děti, které měly v testovaném období delší výpadky v tréninku z důvodu nemoci. Ostatní děti, které trénovaly pravidelně, dosáhly poměrně výrazného zlepšení a bylo znát, že cviky prováděné o tréninkových jednotkách byly účelně zaměřeny.

**Tabulka 5: Jednotlivé vyhodnocení testu driblování splnil-nesplnil**

<b>Hráč</b>	<b>Počet úderů o zem na začátku testovaného období 10.1.2012</b>	<b>Vyhodnocení</b>	<b>Počet úderů o zem na konci testovaného období 5.4.2012</b>	<b>Vyhodnocení</b>
<b>1</b>	22	Splnil výborně	30	Splnil výborně
<b>2</b>	14	Splnil	18	Splnil
<b>3</b>	15	Splnil	21	Splnil výborně

<b>4</b>	12	Splnil	18	Splnil
<b>5</b>	7	Nesplnil	9	Nesplnil
<b>6</b>	9	Nesplnil	12	Splnil
<b>7</b>	11	Splnil	13	Splnil
<b>8</b>	19	Splnil	27	Splnil výborně
<b>9</b>	6	Nesplnil	8	Nesplnil
<b>10</b>	14	Splnil	12	Splnil
<b>11</b>	9	Nesplnil	8	Nesplnil
<b>12</b>	8	Nesplnil	9	Nesplnil
<b>13</b>	16	Splnil	21	Splnil výborně
<b>14</b>	14	Splnil	16	Splnil
<b>15</b>	14	Splnil	19	Splnil
<b>16</b>	24	Splnil výborně	43	Splnil výborně



**Obrázek č. 39: Úspěšnost splnění testu driblování na začátku a na konci**

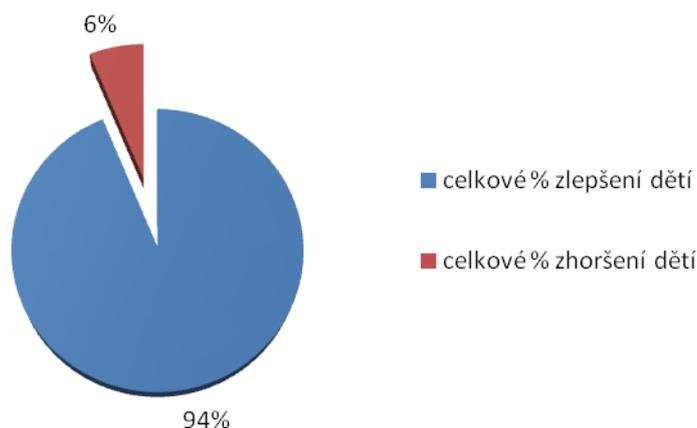
Zde jsme hodnotili podle toho, kdo udělal méně než 10 dotyků s míčem, test nesplnil. Kdo zvládl udělat 10–20 dotyků, ten splnil a kdo dosáhl nad 20 dotyků, splnil výborně.

Porovnáním testů splnil-nesplnil zjistíme, že u tohoto testu na začátku testování nesplnilo 5 hráčů a na konci to byli pouze 4. V průměru splnilo test na začátku testování 9 dětí a na konci test se shodným výsledkem splnilo 7 hráčů. Na splnil výborně, se povedlo udělat test na začátku dvěma dětem a na konci již 5 hráčům. Z výsledků tohoto testu vyplývá, že na konci testování se děti přesunuly do vyšší třídy hodnocení.

### 5.1.2 Výsledky testu hry hlavou

Tabulka 6: Výsledky testu hry hlavou

Hráč	Vzdálenost letu míče na začátku testovaného období 10.1.2012(cm)	Vzdálenost letu míče na konci testovaného období 5.4.2012 (cm)	Rozdíl vzdálenosti na začátku a na konci testovaného období (cm)
1	307	427	+120
2	262	283	+21
3	280	362	+82
4	206	267	+61
5	223	216	-7
6	198	247	+49
7	261	298	+37
8	278	309	+31
9	170	212	+42
10	231	289	+58
11	234	275	+41
12	260	308	+48
13	308	343	+35
14	289	332	+43
15	233	279	+46
16	360	454	+94



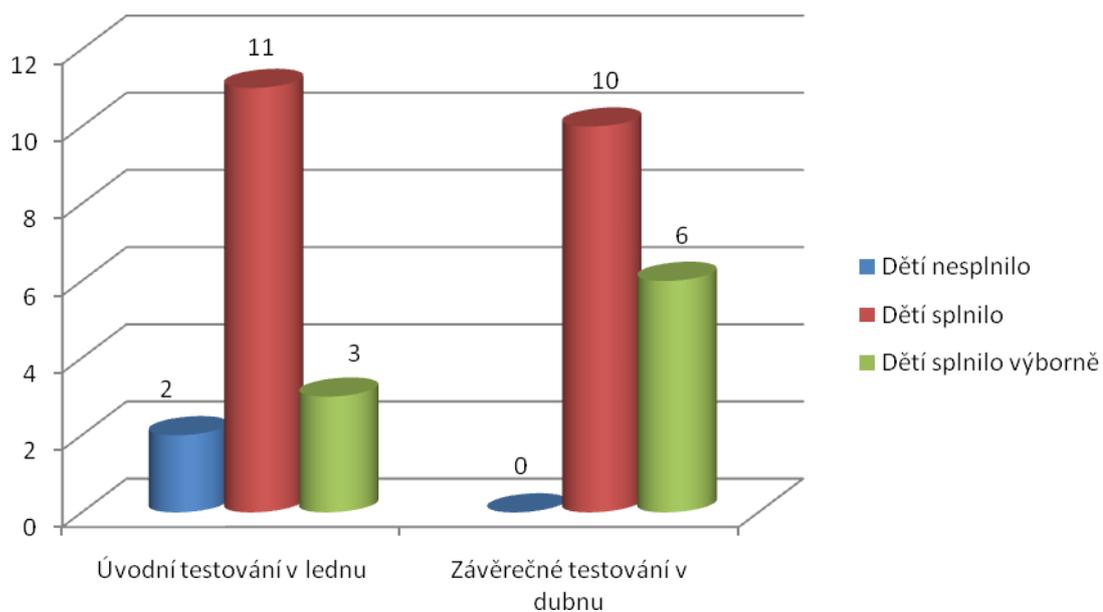
**Obrázek 40: Celková % úspěšnost hry hlavou testované baterie**

V testu zaměřeném na hru hlavou se zlepšilo 94% dětí a pouze 6% testovaných dosáhlo zhoršení. Na začátku testovaného období měly problém s razancí úderu a přenesením váhy svého těla do pohybu směrem k míči. Další chybou, kterou děti dělaly na začátku, bylo trefení míče špatnou částí hlavy. To jsme ale postupným tréninkem odbourali a zlepšení bylo výrazné.

**Tabulka 7: Jednotlivé vyhodnocení testu hry hlavou splnil-nesplnil**

Hráč	Vzdálenost letu míče na začátku testovaného období 10.1.2012(cm)	Vyhodnocení	Vzdálenost letu míče na konci testovaného období 5.4.2012 (cm)	Vyhodnocení
1	307	Splnil výborně	427	Splnil výborně
2	262	Splnil	283	Splnil
3	280	Splnil	362	Splnil výborně
4	206	Splnil	267	Splnil
5	223	Splnil	216	Splnil
6	198	Nesplnil	247	Splnil
7	261	Splnil	298	Splnil
8	278	Splnil	309	Splnil výborně
9	170	Nesplnil	212	Splnil
10	231	Splnil	289	Splnil
11	234	Splnil	275	Splnil

12	260	Splnil	308	Splnil výborně
13	308	Splnil výborně	343	Splnil výborně
14	289	Splnil	332	Splnil výborně
15	233	Splnil	279	Splnil
16	360	Splnil výborně	454	Splnil výborně



**Obrázek č. 41: Úspěšnost testu hry hlavou na začátku a na konci**

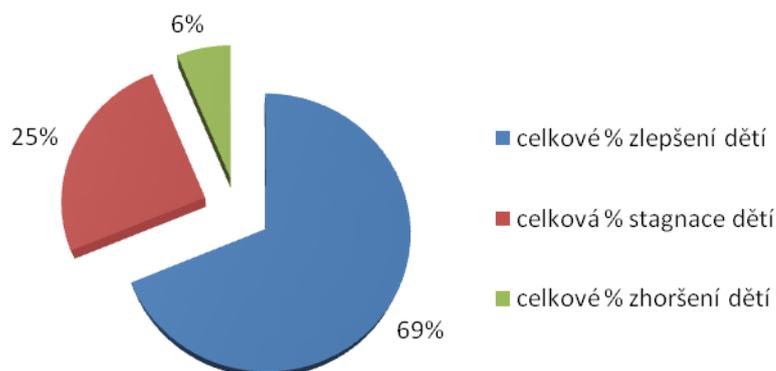
V tomto pohybovém testu byla hranice pro splnění 200 cm. Ten kdo vzdálenost nepřekonal, test nesplnil. Kdo dosáhl výsledku 200 cm až 300 cm splnil. A na výbornou splnili ti, kteří překonali vzdálenost 300 cm a více.

Z výsledků testů splnil-nesplnil hry hlavou vidíme, že na začátku testování nesplnily test 2 děti, 11 splnilo a 3 hráči splnili na výbornou. Na konci testovaného souboru bylo znatelné zlepšení a test splnili všichni hráči. 10 jich splnilo průměrně a 6 dětí test splnilo výborně.

### 5.1.3 Výsledky testu žonglování nohama

Tabulka 8: Výsledky žonglování nohama

<b>Hráč</b>	<b>Počet úderů na začátku testovaného období 10.1.2012</b>	<b>Počet úderů na konci testovaného období 5.4.2012</b>	<b>Rozdíl počtu úderů na začátku a na konci testovaného období</b>
<b>1</b>	5	8	+3
<b>2</b>	3	4	+2
<b>3</b>	4	2	-2
<b>4</b>	2	2	0
<b>5</b>	2	4	+2
<b>6</b>	1	4	+3
<b>7</b>	3	6	+3
<b>8</b>	4	6	+2
<b>9</b>	1	2	+1
<b>10</b>	2	2	0
<b>11</b>	3	5	+2
<b>12</b>	2	2	0
<b>13</b>	4	7	+3
<b>14</b>	5	5	0
<b>15</b>	2	4	+2
<b>16</b>	4	8	+4



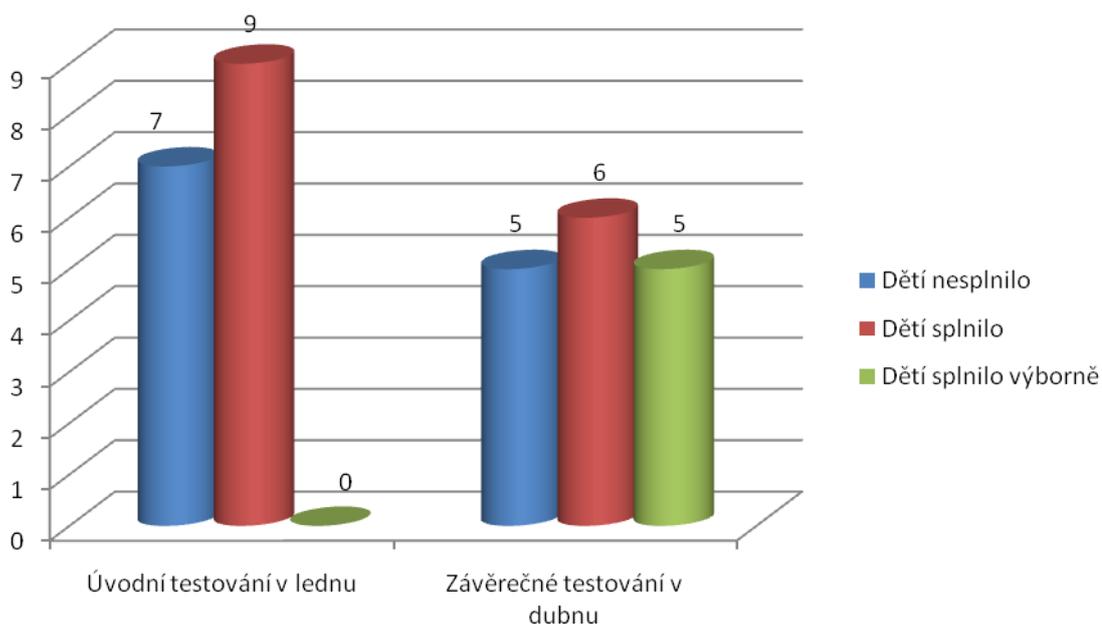
**Obrázek 42: Celková % úspěšnost žonglování nohama testované baterie**

V pohybovém testu, kde jsme hodnotili počet úderů s míčem bez dopadu na zem, se zhoršilo 6% testovaných, 25% dosáhlo stejného výsledku jako na začátku a 69% dětí se zlepšilo. V testu již byl výrazný rozdíl v počtu hráčů, kteří se zlepšili a kteří zhoršili. Obtížnost testu byla větší a hráči měli problémy s technikou, ale to je dáno tím, že jejich koordinační schopnosti nejsou na vysoké úrovni a technika s míčem se musí ještě zlepšit. Přesto u většiny hráčů došlo k zlepšení, což prokázalo vhodnost zvolených cviků, které jsme zařadili do testované baterie.

**Tabulka 9: Jednotlivé vyhodnocení testu žonglování splnil-nesplnil**

Hráč	Počet úderů na začátku testovaného období 10.1.2012	Vyhodnocení	Počet úderů na konci testovaného období 5.4.2012	Vyhodnocení
1	5	Splnil	8	Splnil výborně
2	3	Splnil	4	Splnil
3	4	Splnil	2	Nesplnil
4	2	Nesplnil	2	Nesplnil
5	2	Nesplnil	4	Splnil
6	1	Nesplnil	4	Splnil
7	3	Splnil	6	Splnil výborně
8	4	Splnil	6	Splnil výborně
9	1	Nesplnil	2	Nesplnil

10	2	Nesplnil	2	Nesplnil
11	3	Splnil	5	Splnil
12	2	Nesplnil	2	Nesplnil
13	4	Splnil	7	Splnil výborně
14	5	Splnil	5	Splnil
15	2	Nesplnil	4	Splnil
16	4	Splnil	8	Splnil výborně



**Obrázek 43: Úspěšnost žonglování na začátku a na konci**

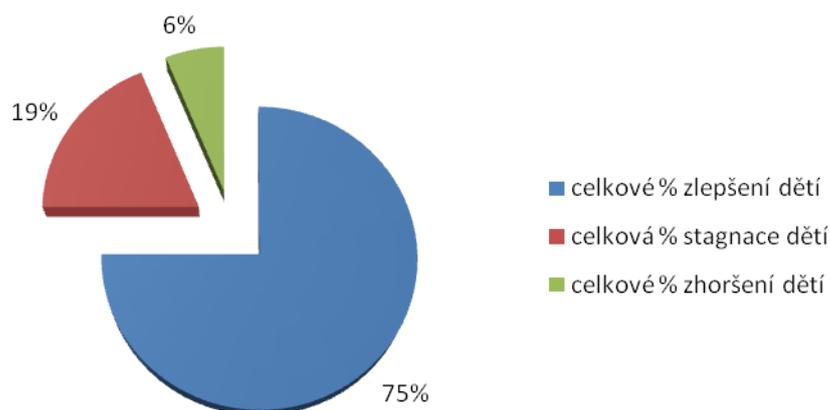
V testu žonglování nohama byla pro splnění stanovena hranice tři dotyků s míčem. Kdo dosáhl jednoho nebo dvou dotyků s míčem nohou, test nesplnil. Ten, kterému se povedlo udělat tři až čtyři zásahy, test splnil a na výbornou test splnili ti, kteří zvládli udělat 5 a více dotyků.

V testu splnil-nesplnil žonglování nohama na začátku testování nesplnilo 7 dětí, 9 žáků splnilo a výborně nesplnil ani jeden hráč. Na konci testovaného období test nesplnilo 5 dětí, 6 splnilo průměrně a do hodnotící skupiny splnil na výbornou se posunulo 5 dětí. Test dělal dětem největší problémy a bylo u něj také zaznamenáno nejvýraznějších zlepšení.

### 5.1.4 Výsledky testu vedení míče

Tabulka 10: Výsledky testu vedení míče

<b>Hráč</b>	<b>Překonaná vzdálenost na začátku testovaného období 10.1.2012 (m)</b>	<b>Překonaná vzdálenost na konci testovaného období 5.4.2012 (m)</b>	<b>Rozdíl překonané vzdálenosti na začátku a na konci testovaného období (m)</b>
<b>1</b>	23	26	+3
<b>2</b>	22	23	+1
<b>3</b>	26	27	+1
<b>4</b>	20	22	+2
<b>5</b>	18	19	+1
<b>6</b>	16	14	-2
<b>7</b>	24	27	+3
<b>8</b>	22	22	0
<b>9</b>	17	16	-1
<b>10</b>	15	17	+2
<b>11</b>	18	21	+3
<b>12</b>	14	13	-1
<b>13</b>	23	25	+2
<b>14</b>	22	23	+1
<b>15</b>	19	20	+1
<b>16</b>	25	27	+2



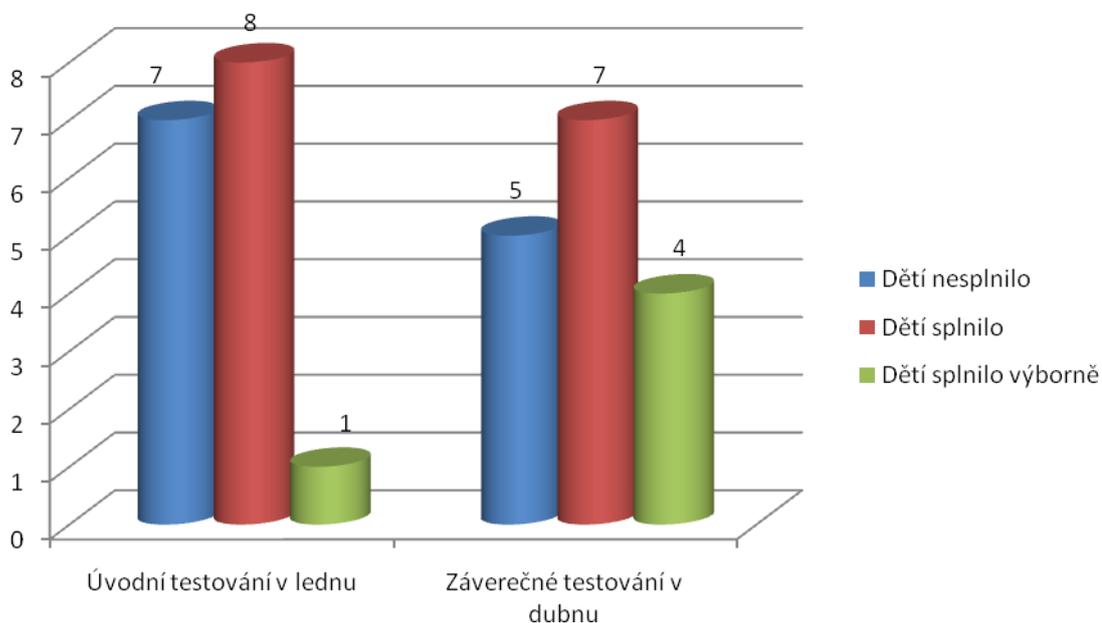
**Obrázek 44: Celková % úspěšnost vedení míče testované baterie**

V testu vedení míče bylo procentuální rozložení podobné jako v předcházejícím testu. Ke zlepšení došlo u 75% testovaných, 19% dětí dosáhlo stejných výsledků a 6% se zhoršilo. Ke zhoršení došlo pouze u jednoho hráče a byl to hráč, který měl slabší tréninkovou docházku, a proto se jeho schopnosti nemohly zdokonalovat stejně jako u ostatních. Problém dětem dělalo nejen vedení míče, které nebylo dokonalé, ale také zaseknutí při změně směru. I přes tyto nedostatky byl znatelný rozdíl v počátku testovaného období a na konci, kdy děti s míčem překonávaly mnohem větší vzdálenosti.

**Tabulka 11: Jednotlivé vyhodnocení testu vedení míče splnil-nesplnil**

Hráč	Překonaná vzdálenost na začátku testovaného období 10.1.2012 (m)	Vyhodnocení	Překonaná vzdálenost na konci testovaného období 5.4.2012 (m)	Vyhodnocení
1	23	Splnil	26	Splnil výborně
2	22	Splnil	23	Splnil
3	26	Splnil výborně	27	Splnil výborně
4	20	Splnil	22	Splnil
5	18	Nesplnil	19	Nesplnil
6	16	Nesplnil	14	Nesplnil
7	24	Splnil	27	Splnil výborně

8	22	Splnil	22	Splnil
9	17	Nesplnil	16	Nesplnil
10	15	Nesplnil	17	Nesplnil
11	18	Nesplnil	21	Splnil
12	14	Nesplnil	13	Nesplnil
13	23	Splnil	25	Splnil
14	22	Splnil	23	Splnil
15	19	Nesplnil	20	Splnil
16	25	Splnil	27	Splnil výborně



**Obrázek 45: Úspěšnost vedení míče na začátku a na konci**

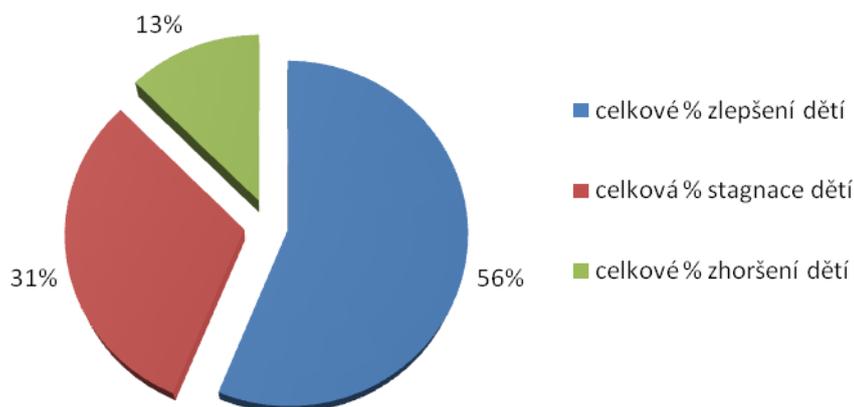
Test nesplnili žáci, kteří nepřekonali s míčem vzdálenost 20 m. Ti, kteří při vedení míče dosáhli 20 až 25 m, test splnili. Na splnil výborně museli žáci překonat vzdálenost nad 25 m.

V předposledním testu splnil-nesplnil, a to ve vedení míče na začátku nesplnilo 7 dětí, 8 jich splnilo a na splnil výborně zvládl test pouze 1 hráč. Na konci byl výrazný posun do nejvyšší třídy hodnocení, a to 4 děti test splnily na výbornou. 7 hráčů test splnilo v průměru a nesplnili ho 4 žáci.

### 5.1.5 Výsledky testu přihrávky

Tabulka 12: Výsledky počtu přesných přihrávek

<b>Hráč</b>	<b>Počet trefených kuželů na začátku testovaného období 10.1.2012</b>	<b>Počet trefených kuželů na konci testovaného období 5.4.2012</b>	<b>Rozdíl počtu trefených kuželů na začátku a na konci testovaného období</b>
<b>1</b>	3	4	+1
<b>2</b>	2	2	0
<b>3</b>	2	3	+1
<b>4</b>	1	1	0
<b>5</b>	0	0	0
<b>6</b>	0	2	+2
<b>7</b>	1	3	+2
<b>8</b>	3	2	-1
<b>9</b>	0	1	+1
<b>10</b>	0	2	+2
<b>11</b>	1	2	+1
<b>12</b>	1	1	0
<b>13</b>	2	3	+1
<b>14</b>	2	1	-1
<b>15</b>	1	1	0
<b>16</b>	2	3	+1



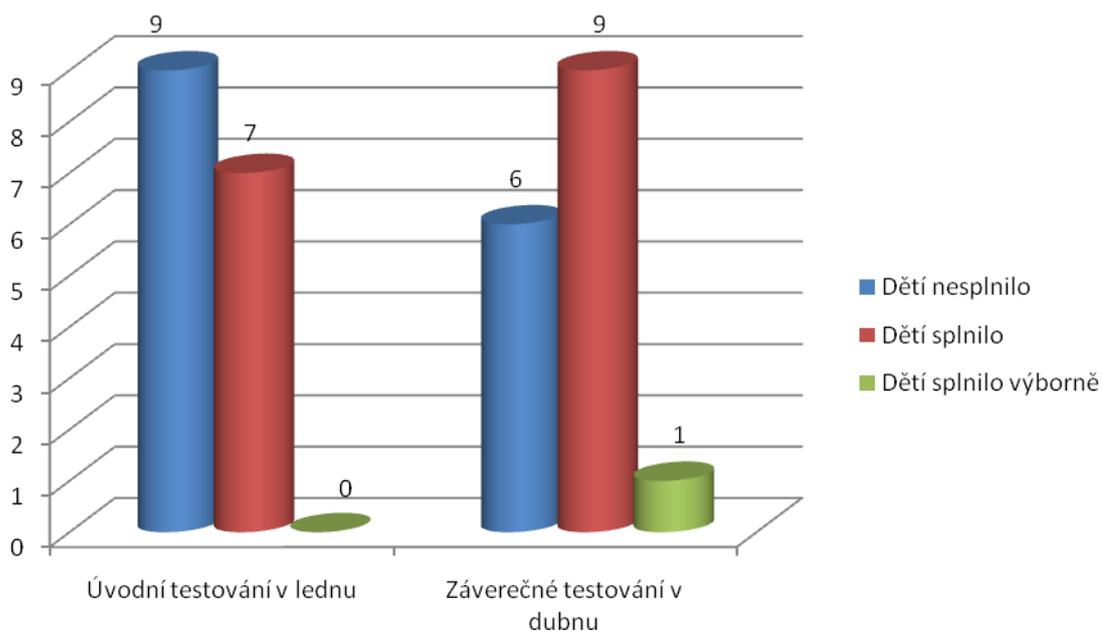
**Obrázek 46: Celková % úspěšnost přesnosti příhrávek testované baterie**

V posledním pohybovém testu zaměřeném na přesnost příhrávky se zlepšilo nejmenší množství dětí, a to pouhých 56%. Stejného výsledku jako na začátku dosáhlo 31% dětí a 13% testovaných se zhoršilo. Test byl pro děti spolu s testem žonglování nejtěžší po technické stránce. Přesto více než polovina se zlepšila.

**Tabulka 13: Jednotlivé vyhodnocení testu příhrávky splnil- nesplnil**

Hráč	Počet trefených kuželů na začátku testovaného období 10.1.2012	Vyhodnocení	Počet trefených kuželů na konci testovaného období 5.4.2012	Vyhodnocení
1	3	Splnil	4	Splnil výborně
2	2	Splnil	2	Splnil
3	2	Splnil	3	Splnil
4	1	Nesplnil	1	Nesplnil
5	0	Nesplnil	0	Nesplnil
6	0	Nesplnil	2	Splnil
7	1	Nesplnil	3	Splnil
8	3	Splnil	2	Splnil
9	0	Nesplnil	1	Nesplnil
10	0	Nesplnil	2	Splnil
11	1	Nesplnil	2	Splnil

12	1	Nesplnil	1	Nesplnil
13	2	Splnil	3	Splnil
14	2	Splnil	1	Nesplnil
15	1	Nesplnil	1	Nesplnil
16	2	Splnil	3	Splnil

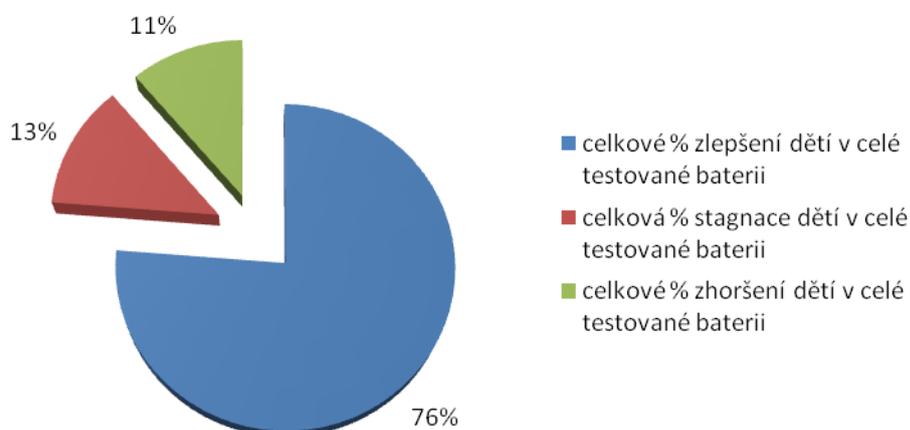


**Obrázek 47: Úspěšnost přihrávky na začátku a na konci**

V posledním testu splnili ti, kteří trefili dva až tři kužely. Splnili výborně hráči s trefeným počtem kuželů nad 4. Nesplnili žáci s trefeným počtem kuželů nula nebo jeden.

V závěrečném testu při hodnocení splnil-nesplnil nezvládlo test 9 dětí a průměrně ho splnilo 7 hráčů. Na splnil výborně na začátku testování v tomto hodnocení nikdo nedosáhl. Na konci test nesplnilo 6 dětí, průměrně ho splnilo 9 žáků a na výbornou pouze 1.

### 5.1.6 Výsledky celkového hodnocení testované baterie



Obrázek 43: Celková % úspěšnost zlepšování, stagnace či zhoršování testované baterie

Celkem dosáhlo průměrného zlepšení ve všech testech 76% testovaných dětí. 13% testovaných dosáhlo stejného výsledku a ke zhoršení došlo u 11% dětí.

Každé cvičení bylo u dětí vnímáno pozitivně, nebylo znát, že by je cviky nebavily a vše prováděly koncentrovaně a se zaujetím. U všech dětí nebyla kvalita provedení stejná a museli jsme brát v úvahu jejich rozdílné schopnosti pohybových dovedností. Rozdílnost jednotlivých žáků nám ukazují pohybové testy. Většina se zlepšila a ke zhoršení docházelo pouze u hráčů, kteří měli větší výpadky v docházce. Ta byla velmi uspokojivá pro potřeby pedagogického výzkumu.

Cviky, které jsme zařadily do testované baterie, patří k nejjednodušším cvikům pro získání základních fotbalových dovedností. Měly by se objevovat v každém souboru tréninkových jednotek pro začínající fotbalisty.

## 6 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo navržení a ověření výukového programu základních dovedností kopané pro děti ve věku 6-8 let. K vytvoření DVD jsme potřebovali utvořit soubor cvičení, který jsme sestavovali na základě teoretické části práce a po konzultaci s fotbalovými trenéry, kteří se věnují věkové kategorii, jíž se tato bakalářská práce zabývá. V úvodních kapitolách práce jsme přiblížili pravidla fotbalu této věkové kategorie, která se před touto sezonou změnila. Dále jsme charakterizovali obecný vývoj dětí a poté přecházíme na schopnosti, jež jsou nejvhodnější pro rozvoj v této věkové kategorii. Teoretickou část jsme ukončili odbornými fotbalovými dovednostmi jednotlivce, které jsou důležité pro správný rozvoj každého fotbalisty.

Pro vytvoření souboru DVD jsme potřebovali zjistit nejvhodnější cviky pro danou věkovou kategorii. Proto jsme si sestavili pohybové testy se zaměřením na fotbal, kde jsme mohli ověřit správnost cviků sestaveného souboru. Ověřením jsme zjistili, že naprostá většina dětí dosáhla zlepšení.

Všichni hráči postupně vyzkoušeli celý tréninkový program. Každé dítě provádělo jednotlivé cviky podle našich instrukcí. Po několika opakovaných trénincích se rozdíl smazával a na konci pozorování většina hráčů cviky prováděla bez problémů. Bylo znát, že dvouletý věkový rozdíl u dětí je velice viditelný a kvalita zvládnutí byla velmi rozdílná, proto jsme do programu zahrnuly pouze nejjednodušší cviky, které zvládala většina dětí. Nejvíce děti měly problémy se cviky, které se zaměřují na pocit míče v nohách. Cviky s míčem rukama dětem nedělaly takové problémy, kromě dvou hráčů práci s míčem rukama zvládli bez problémů všichni. Je znát, že jejich fotbalová kariéra je teprve na začátku a vše se ještě musí naučit. Na dětech je vidět, že se jejich biologický věk liší, podle toho musíme k nim přistoupit a jednotlivá cvičení jim s citem individuálně přizpůsobit.

Z výsledků testů nám vychází, že jsme zvolili vhodné cviky, které dokážou zlepšovat individuální herní činnosti nejmladších fotbalistů.

Při natáčení DVD jsme využili spolupráce s fotbalovým klubem FC ZVVZ Milevsko, kde jsme celé DVD natočili. Jako figuranti nám posloužili hráči z místního týmu mladší přípravky. DVD jsme vytvořili ze souboru cviků, které se zaměřují na získání základních dovedností pro herní činnost jednotlivce nejmladších fotbalistů. V průběhu ukázek jednotlivých cviků doprovází videoprogram komentář, který jednotlivé cviky vysvětlí a upozorní na důležité prvky. Výsledkem práce je natočené DVD, které může sloužit trenérům i samotným hráčům pro zdokonalování jejich fotbalových dovedností.

## Referenční seznam

- ALTER, M. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-763-X.
- BAUER, G. *Hrajeme fotbal*. České Budějovice: KOPP, 2006. ISBN 80-7232-277-X.
- BRŮNA, V., BURSOVÁ, M., VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalová školička*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1908-5.
- BUZEK, M., PROCHÁZKA, L. *Česká fotbalová škola*. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-596-3.
- FEJTEK, J., MAZUROVÁ, Z. *Předsportovní příprava*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 27-007-90.
- GERHARD, F. *Fotbal: 96 tréninkových programů*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1337-3.
- HARVEY, G., DUNGWORTH, R. *Škola fotbalu*. Praha: Svojtka, 1999. ISBN 80-7237-209-2.
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- KOLLATH, E. *Fotbal: Technika a taktika*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1336-5.
- KOS, B. *Zábavná cvičení*. Praha: Olympia, 1992. ISBN 27-009-92.
- KUKAČKA, V. *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2010. ISBN 978-80-7394-223-6.
- LIEVEGOED, B. *Vývojové fáze dítěte*. Praha: Baltaza, 1992. ISBN 80-900307-7-7.
- MARTENS, R. *Úspěšný trenér*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1011-0.
- MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: HANEX, 1997. ISBN 80-85783-17-7.
- ONDŘEJ, O. *Malá škola fotbalu*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 27-008-90.
- PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0908-2.
- ŠEBRLE, Z., ŘEPKA, E., KOUBA, V., HONDLÍK, J. *Sportovní a pohybové hry na I. stupni základní školy*. České Budějovice: PF, 1992. ISBN 80-7040-041-2.
- ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Č. Budějovice: PF, 1990.
- TŮMA, M., TKADLEC, J. *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0707-1.

VEČEŘA, K., NOVÁČEK, V. *Sportovní hry III.: Kopaná*. Brno: Masarykova univerzita, 1995. ISBN 80-210-1076-2.

VOTÍK, J. *Fotbal: Trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0463-3.

VOTÍK, J. *Sportovní příprava v kopané*. Plzeň: PF, 1991. ISBN 80-7043-029-X.

VOTÍK, J. *Trenér fotbalu: "B" UEFA licence*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-921-7.

ZÍTKO, M. *Kompenzační cvičení*. Praha: NS Svoboda, 1998. ISBN 80-205-0529-6.

### **Internetové zdroje**

Fotbalová škola. ČT. [www.ivysilani.cz](http://www.ivysilani.cz) [online]. 2008 [cit. 2012-01-06]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10170062019-fotbalova-skola/208471290680001/>

Pravidla fotbalu malých forem a zápisy o utkání. [www.fotbal.cz](http://www.fotbal.cz) [online]. 2012 [cit. 2012-01-06]. Dostupné z: <http://nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=92263&tmplid=1369>

### **Audiovizuální zdroje**

Jdi, uděláš ho! [film]. Scénář a režie PROCHÁZKA, L., ZAHÁLKA, F. 1999.

Fotbalová škola Davida Beckhama [film]. Directed by Russell THOMAS. USA:Footwork productions limited, 2004.

## **Seznam příloh**

**Příloha 1:** Vytvořené DVD se souborem cviků pro individuální herní činnost jednotlivce ve věku 6-8 let

**Příloha 2:** Soubor tréninkových jednotek

**Příloha 3:** Scénář videoprogramu pohybových dovedností ve fotbale

## Příloha 2: Soubor tréninkových jednotek

### 1. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Mrazík - hra pro zahřátí	Vymezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště.	Kužely
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
4 min	Seznámení s cviky testované baterie: Test driblování rukama	Připravíme stanoviště tak, že na jednom jsou dva hráči. Vysvětlíme hráčům způsob provádění testů. Názorně ukážeme provedení. Poté hráči trénují ukázané cviky.	Míč
4 min	Seznámení s cviky testované baterie: Test hry hlavou	Připravíme stanoviště tak, že na jednom jsou dva hráči. Vysvětlíme hráčům způsob provádění testů. A názorně ukážou provedení. Poté hráči trénují ukázané cviky.	Míč, kužel, pásmo
4 min	Seznámení s cviky testované baterie: Žonglování nohama	Připravíme stanoviště tak, že na jednom jsou dva hráči. Vysvětlíme hráčům způsob provádění testů. Názorně ukážou provedení. Poté hráči trénují ukázané cviky.	Míč
4 min	Seznámení s cviky testované baterie: Test vedení míče	Připravíme stanoviště tak, že na jednom jsou dva hráči. Vysvětlíme hráčům způsob provádění testů. Názorně ukážou provedení. Poté hráči trénují ukázané cviky.	Míč, kužely
4 min	Seznámení s cviky testované baterie: Test přesnosti přihrávky	Připravíme stanoviště, tak, že na jednom jsou dva hráči. Vysvětlíme hráčům způsob provádění testů. Názorně ukážou provedení. Poté hráči trénují ukázané cviky.	Míč, kužely
10 min	Fotbal	V malém vymezeném prostoru, děti hrají bez omezení.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

## 2. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Rybičky - rybáři - hra pro zahřátí	Vymezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště.	Kužely
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
4 min	Seznámení s cviky testované baterie: Test driblování rukama	Připravíme stanoviště, tak, že na jednom jsou dva hráči. Vysvětlíme hráčům způsob provádění testů. Názorně ukazují provedení. Poté hráči trénují ukázané cviky.	Míč
4 min	Seznámení s cviky testované baterie: Test hry hlavou	Připravíme stanoviště, tak, že na jednom jsou dva hráči. Vysvětlíme hráčům způsob provádění testů. A názorně ukazují provedení. Poté hráči trénují ukázané cviky.	Míč, kužel, pásmo
4 min	Seznámení s cviky testované baterie: Žonglování nohama	Připravíme stanoviště, tak, že na jednom jsou dva hráči. Vysvětlíme hráčům způsob provádění testů. Názorně ukazují provedení. Poté hráči trénují ukázané cviky.	Míč
4 min	Seznámení s cviky testované baterie: Test vedení míče	Připravíme stanoviště, tak, že na jednom jsou dva hráči. Vysvětlíme hráčům způsob provádění testů. Názorně ukazují provedení. Poté hráči trénují ukázané cviky.	Míč, kužely
4 min	Seznámení s cviky testované baterie: Test přesnosti přihrávky	Připravíme stanoviště, tak, že na jednom jsou dva hráči. Vysvětlíme hráčům způsob provádění testů. Názorně ukazují provedení. Poté hráči trénují ukázané cviky.	Míč, kužely
10 min	Fotbal	V malém vymezeném prostoru, děti hrají bez omezení.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

### 3. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Na babu - hra pro zahřátí	Vyomezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště. Nejdříve samostatně. Po chvíli se hráči ve dvojicích drží za ruce, za pas.	Kužely
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
6 min	Provedení testu: Test driblování rukama	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. První den testování provedeme testy na prvních 8 dětech.	Míč
6 min	Provedení testu: Test hry hlavou	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. První den testování provedeme testy na prvních 8 dětech.	Míč, kužel, pásmo
6 min	Provedení testu: Žonglování nohama	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. První den testování provedeme testy na prvních 8 dětech.	Míč
6 min	Provedení testu: Test vedení míče	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. První den testování provedeme testy na prvních 8 dětech.	Míč, kužely
6 min	Provedení testu: Test přesnosti přihrávky	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. První den testování provedeme testy na prvních 8 dětech.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

#### 4. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Rugby - hra pro zahřátí	Vyomezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště.	Kužely, míč
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
6 min	Provedení testu: Test driblování rukama	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. Druhý den testování provedeme testy na zbylých 8 dětech.	Míč
6 min	Provedení testu: Test hry hlavou	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. Druhý den testování provedeme testy na zbylých 8 dětech.	Míč, kužel, pásmo
6 min	Provedení testu: Žonglování nohama	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. Druhý den testování provedeme testy na zbylých 8 dětech.	Míč
6 min	Provedení testu: Test vedení míče	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. Druhý den testování provedeme testy na zbylých 8 dětech.	Míč, kužely
6 min	Provedení testu: Test přesnosti přihrávky	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. Druhý den testování provedeme testy na zbylých 8 dětech.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

## 5. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Rybičky - rybáři - hra pro zahřátí	Vymežíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště.	Kužely
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře rukou	Obkružování míčem kolem těla. Vyhazování do vzduchu a tlesnutí. Driblování na místě, následně v chůzi. Kroužení míčem kolem hlavy.	Míč
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře nohou	Pomalé válení míče chodidlem ze špičky až na patu. Válení míče chodidlem z vnitřní strany nohy až na vnější část nohy. Podebírání míče nártem. Střídavé poskoky na míč pravá, levá noha. Střídavě se hráč dotýká míče pravým a poté levým kolenem.	Míč
4 min	Vedení míče ve čtverci	Rozdělíme hráče po čtyřech. Každá skupina ve čtverci o obvodu 4 metrů. Hráči vedou libovolně míč a musí se mezi sebou vyhýbat. Pro obměnu dáme na povel dřep, leh na záda, leh na břicho, sed, výskok. Na konci cvičení si hráči můžou míče vzájemně odkopávat.	Míč, kužely
4 min	Přihrávky ve stoji	Hráči naproti sobě ve vzdálenosti 5 metrů. Přihrávají si mezi sebou způsobem podle pokynů trenéra. Přímým nártem, vnitřním nártem. Střídají pravou a levou nohu. Trenér dohlíží na technickou stránku kopu.	Míč, kužely
14 min	Fotbal	V malém vymezeném prostoru, děti hrají bez omezení.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

## 6. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Mrazík - hra pro zahřátí	Vymezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště.	Kužely
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře rukou	Mírný stoj rozkročný a podávání míče mezi nohama (osmička). Vyhození míče, provedení dřepu, chycení míče nazpět do rukou. Přehazování míče přes hlavu z pravé ruky do levé. Obkružování míčem kolem těla.	Míč
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře nohou	Pomalé válení míče chodidlem z paty až na nárt a nazpět. Válení míče chodidlem z vnitřní strany nohy až na vnější část nohy. Nadhození míče na koleno a vrácení nazpět. Nadhození míče a po dopadu zašlápnutí míče chodidlem.	Míč
4 min	Zpracování ve dvojicích	Hráči stojí naproti sobě ve dvojicích, jeden míč nadhazuje a druhý zpracovává, nejprve chodidlem, poté vnitřní částí nohy, přímým nártem.	Míč, kužely
4 min	Přihrávky v pohybu	Hráči naproti sobě ve vzdálenosti 3 metry. Pohybují se z jedné strany hřiště na druhou a přihrávají si mezi sebou způsobem podle pokynů trenéra. Přímým nártem, vnitřním nártem. Střídají pravou a levou nohu. Trenér dohlíží na technickou stránku kopu.	Míč
4 min	Vedení míče	Před děti položíme na zem lano. Děti vedou míč a snaží se hadovi zamotat hlavu. Vedou míč přes provaz zprava doleva.	Míč, lano
10 min	Fotbal	V malém vymezeném prostoru, děti hrají bez omezení.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

## 7. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Čertovská honička - hra pro zahřátí	Vyomezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště.	Kužely
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře hlavou	Hráč má balonek a sám hlavičkuje. Hráč drží míč, nadhazuje a hlavičkuje nazpět do rukou. Hráči vytvoří dvojice, jeden nadhazuje a druhý vrací hlavičkou nazpět.	Míč, balonek
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře nohou	Nadhození míče a po dopadu míče nártem kopnutí nazpět do rukou. Zvedání míče nártem do rukou. Stažení míče pravým chodidlem, posunutí vnitřním nártem před levou nohu a opakujeme dokola.	Míč
6 min	Vedení míče	Převalování míče chodidlem, hráč jde stranou vpřed, na povel střídáme pravou a levou nohu. Hráč se pohybuje směrem vzad, stahuje míč chodidlem k sobě, nejprve jednou nohou, poté vystřídá nohy. Hráč se pohybuje směrem vzad, stahuje míč chodidlem k sobě, pravou nohou k levé a obráceně.	Míč
6 min	Přihrávky ve čtverci	Rozestavíme čtverec podle počtu dětí. Děti vytvoří dvojice. V pohybu si přihrávají podle pokynů trenéra. Přímým nártem, vnitřní stranou nohy.	Míč, kužely
10 min	Fotbal	V malém vymezeném prostoru, děti hrají bez omezení.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

## 8. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Na černého Petra - hra pro zahřátí	Vymezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště.	Kužely
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře rukou	Obkružování míčem kolem těla. Vyhazování do vzduchu a tlesknutí. Driblování na místě, následně v chůzi. Kroužení míčem kolem hlavy.	Míč
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře nohou	Nadhození míče a po dopadu míče nártem kopnutí nazpět do rukou. Zvedání míče nártem do rukou. Střídavé poskoky na míč pravá, levá noha. Střídavě se hráč dotýká míče pravým a poté levým kolenem	Míč
6 min	Vedení míče	Na místě, hráč si mění míč mezi pravou a levou nohou, cik-cak. Poté stejné cvičení provádí směrem vpřed, směrem vzad, pravou stranou a levou stranou.	Míč
6 min	Nácvik zpracování	Hráč si sám nadhazuje míč a zpracovává chodidlem. Hráč si sám nadhazuje míč a zpracovává nártem. Hráči vytvoří dvojice, jeden nadhazuje a druhý zpracovává, nejdříve zašlapuje chodidlem, následně nártem a na konci vnitřní stranou nohy.	Míč
10 min	Fotbal	V malém vymezeném prostoru, děti hrají bez omezení.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

## 9. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Na babu - hra pro zahřátí	Vymezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště.	Kužely
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře rukou	Vyhození míče do vzduchu, klek na kolena, vztyk a chycení míče nazpět do rukou. Hráč vyhazuje míč do vzduchu, ve vzpažení chytá míč. Hráč v sedu drží míč, vyhazuje do vzduchu a vstává, ve stoji chytá míč. Kroužení míče kolem těla.	Míč
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře nohou	Pomalé válení míče chodidlem ze špičky až na patu. Válení míče chodidlem z vnitřní strany nohy až na vnější část nohy. Podebírání míče nártem.	Míč
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč přu hře hlavou	Hráč má balonek a sám hlavičkuje. Hráč drží míč, nadhazuje a hlavičkuje nazpět do rukou. Hráči vytvoří dvojice, jeden nadhazuje a druhý vrací hlavičkou nazpět.	Míč, balonek
4 min	Nácvik vedení míče	Rozestavíme slalom z kuželů (podle počtu dětí, 4 děti na jeden slalom), hráči vedou míč libovolným způsobem, střídají levou a pravou nohu. Na pokyn trenéra pouze pravou, levou nohou.	Míč, kužely
4 min	Přihrávky ve čtverci	Rozestavíme čtverec podle počtu dětí. Děti vytvoří dvojice. V pohybu si přihrávají podle pokynů trenéra. Přímým nártem, vnitřní stranou nohy.	Míč, kužely
10 min	Fotbal	V malém vymezeném prostoru, děti hrají bez omezení.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

## 10. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Rybičky - rybáři - hra pro zahřátí	Vymezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště.	Kužely
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře rukou	Hráč si přehazuje míč z pravé ruky do levé. Hráč drží míč, vyhodí do vzduchu, tleskne a míč chytá. Hráč vyhazuje míč do vzduchu, provádí dřep a míč chytá ještě před dopadem na zem. Hráč sedí, vyhodí míč do vzduchu a chytá míč ve stoji.	Míč
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře nohou	Pomalé válení míče chodidlem ze špičky až na patu. Válení míče chodidlem z vnitřní strany nohy až na vnější část nohy. Podebírání míče nártem. Střídavé poskoky na míč pravá, levá noha. Střídavě se hráč dotýká míče pravým a poté levým kolenem	Míč
4 min	Vedení míče	Hráč vede míč přes šířku hřiště, vnitřním nártem, vnějším nártem, přímým nártem. Způsoby vedení mění na pokyn trenéra.	Míč, kužely
4 min	Přihrávky ve stoji	Hráči naproti sobě ve vzdálenosti 5 metrů. Přihrávají si mezi sebou způsobem podle pokynů trenéra. Přímým nártem, vnitřním nártem. Střídají pravou a levou nohu. Trenér dohlíží na technickou stránku kopu.	Míč, kužely
14 min	Fotbal	V malém vymezeném prostoru, děti hrají bez omezení.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

## 11. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Rugby - hra pro zahřátí	Vyomezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště.	Míč, kužely
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře rukou	Hráč na místě v mírném postoji rozkročným a podává si míč mezi nohama (osmička). Hráč drží míč za tělem, vzpažením vyhazuje míč přes hlavu a před tělem jej chytá. Driblování na místě, následně v chůzi.	Míč
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře hlavou	Hráč si hlavičkuje balonkem. Hráč sám hlavičkuje míčem. Hráč si nadhazuje míč a hlavičkuje na spoluhráče.	Míč, balonek
4 min	Vedení míče	Hráč stahuje míč chodidlem pravé nohy a vnitřní stranou ho posouvá před levou, cvičení opakuje zrcadlově. Hráč v pohybu vzad stahuje míč chodidlem pravé nohy, to samé levou. Hráč v pohybu vzad stahuje míč chodidlem pravé nohy před levou a obráceně.	Míč
4 min	Zpracování	Hráč si sám nadhazuje míč a zpracovává chodidlem. Hráč si sám nadhazuje míč a zpracovává nártem. Hráči vytvoří dvojice, jeden nadhazuje a druhý zpracovává, nejdříve zašlapuje chodidlem, následně nártem a na konci vnitřní stranou nohy.	Míč
14 min	Fotbal	V malém vymezeném prostoru, děti hrají bez omezení.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

## 12. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Mrazík - hra pro zahřátí	Vymezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště.	Kužely
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře rukou	Mírný stoj rozkročný a podávání míče mezi nohama (osmička). Vyhození míče, provedení dřepu, chycení míče nazpět do rukou. Přehazování míče přes hlavu z pravé ruky do levé. Obkružování míčem kolem těla.	Míč
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře nohou	Pomalé válení míče chodidlem z paty až na nárt a nazpět. Válení míče chodidlem z vnitřní strany nohy až na vnější část nohy. Nadhození míče na koleno a vrácení nazpět. Nadhození míče a po dopadu zašlápnutí míče chodidlem.	Míč
4 min	Zpracování ve dvojicích	Hráči stojí naproti sobě ve dvojicích, jeden míč nadhazuje a druhý zpracovává, nejprve chodidlem, poté vnitřní částí nohy, přímým nártem.	Míč, kužely
4 min	Přihrávky v pohybu	Hráči naproti sobě ve vzdálenosti 3 metry. Pohybují se z jedné strany hřiště na druhou a přihrávají si mezi sebou způsobem podle pokynů trenéra. Přímým nártem, vnitřním nártem. Střídají pravou a levou nohu. Trenér dohlíží na technickou stránku kopu.	Míč
4 min	Vedení míče	Před děti položíme na zem lano. Děti vedou míč a snaží se hadovi zamotat hlavu. Vedou míč přes lano zprava doleva.	Míč, lano
10 min	Fotbal	V malém vymezeném prostoru, děti hrají bez omezení.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

### 13. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Házená - hra pro zahřátí	Vyomezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště.	Míč, kužely
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře rukou	Obkružování míčem kolem těla. Vyhazování do vzduchu a tlesnutí. Driblování na místě, následně v chůzi. Kroužení míčem kolem hlavy.	Míč
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře nohou	Nadhození míče a po dopadu míče, nártem kopnutí nazpět do rukou. Zvedání míče nártem do rukou. Nadhození míče a stehnem vracení zpět do rukou. Stažení míče pravým chodidlem, posunutí vnitřním nártem před levou nohu a opakujeme dokola.	Míč
4 min	Zpracování ve dvojicích	Hráči stojí naproti sobě ve dvojicích, jeden míč nadhazuje a druhý zpracovává, nejprve chodidlem, poté vnitřní částí nohy, přímým nártem. Hráč přihrává po zemi, druhý zpracovává.	Míč, kužely
4 min	Vedení míče	Rozestavíme slalom z obručí (podle počtu dětí, 4 děti na jeden slalom), hráči vedou míč libovolným způsobem, střídají levou a pravou nohu. Na pokyn trenéra pouze pravou, levou nohou.	Míč, obruče
4 min	Vedení míče, zaseknutí	Hráč ve vymezeném prostoru mezi kužely (5m), vede míč a u kužele zasekává vnitřní stranou nohy, vnější stranou nohy, chodidlem.	Míč, kužely
10 min	Fotbal	V malém vymezeném prostoru, děti hrají bez omezení.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

## 14. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Rybičky - rybáři - hra pro zahřátí	Vymezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště.	Kužely
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře hlavou	Hráč si hlavičkuje balonkem. Hráč sám hlavičkuje míčem. Hráč si nadhazuje míč a hlavičkuje na spoluhráče.	Míč, balonek
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře nohou	Pomalé válení míče chodidlem ze špičky až na patu. Válení míče chodidlem z vnitřní strany nohy až na vnější část nohy. Podebírání míče nártem. Střídavé poskoky na míč pravá, levá noha.	Míč
6 min	Zpracování	Hráč si sám nadhazuje míč a zpracovává chodidlem. Hráč si sám nadhazuje míč a zpracovává nártem. Hráči vytvoří dvojice, jeden nadhazuje a druhý zpracovává, nejdříve zašlapuje chodidlem, následně nártem a na konci vnitřní stranou nohy.	Míč
6 min	Vedení míče, zaseknutí	Hráč ve vymezeném prostoru mezi kužely (5m), vede míč a u kužele zasekává vnitřní stranou nohy, vnější stranou nohy, chodidlem.	Míč, kužely
10 min	Fotbal	V malém vymezeném prostoru, děti hrají bez omezení.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

## 15. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Na babu - hra pro zahřátí	Vyomezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště. Nejdříve samostatně. Po chvíli se hráči ve dvojicích drží za ruce, za pas.	Kužely
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře hlavou	Hráč si hlavičkuje balonkem. Hráč sám hlavičkuje míčem. Hráč si nadhazuje míč a hlavičkuje na spoluhráče.	Míč, balonek
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře rukou	Mírný stoj rozkročný a podávání míče mezi nohama (osmička). Vyhození míče, provedení dřepu, chycení míče nazpět do rukou. Přehazování míče přes hlavu z pravé ruky do levé. Obkružování míčem kolem těla. Hráč drží míč za tělem, vzpažením vyhazuje míč přes hlavu a před tělem jej chytá.	Míč
6 min	Vedení míče	Na místě, hráč si mění míč mezi pravou a levou nohou, cik-cak. Poté stejné cvičení provádí směrem vpřed, směrem vzad, pravou stranou a levou stranou.	Míč
6 min	Nácvik přihrávky	Hráči naproti sobě ve vzdálenosti 5 metrů. Přihrávají si mezi sebou způsobem podle pokynů trenéra. Přímým nártem, vnitřním nártem. Střídají pravou a levou nohu. Trenér dohlíží na technickou stránku kopu.	Míč, lano
10 min	Fotbal	V malém vymezeném prostoru, děti hrají bez omezení.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

## 16. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Na černého Petra - hra pro zahřátí	Vyomezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště.	Kužely
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře nohou	Nadhození míče a po dopadu míče nártem kopnutí nazpět do rukou. Zvedání míče nártem do rukou. Stažení míče pravým chodidlem, posunutí vnitřním nártem před levou nohu a opakujeme dokola.	Míč
4 min	Přihrávky ve čtverci	Rozestavíme čtverec podle počtu dětí. Děti vytvoří dvojice. V pohybu si přihrávají podle pokynů trenéra. Přímým nártem, vnitřní stranou nohy.	Míč, kužely
6 min	Vedení míče	Převalování míče chodidlem, hráč jde stranou vpřed, na povel střídáme pravou a levou nohu. Hráč se pohybuje směrem vzad, stahuje míč chodidlem k sobě, nejprve jednou nohou, poté vystřídá nohy. Hráč se pohybuje směrem vzad, stahuje míč chodidlem k sobě, pravou nohou k levé a obráceně.	Míč
6 min	Vedení míče, zaseknutí	Hráč ve vymezeném prostoru mezi kužely (5m), vede míč a u kuželu zasekává vnitřní stranou nohy, vnější stranou nohy, chodidlem.	Míč, kužely
10 min	Fotbal	V malém vymezeném prostoru, děti hrají bez omezení.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

## 17. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Rybičky - rybáři - hra pro zahřátí	Vymezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště.	Kužely
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře rukou	Obkružování míčem kolem těla. Vyhazování do vzduchu a tlesnutí. Driblování na místě, následně v chůzi. Kroužení míčem kolem hlavy.	Míč
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře nohou	Pomalé válení míče chodidlem ze špičky až na patu. Válení míče chodidlem z vnitřní strany nohy až na vnější část nohy. Podebírání míče nártem. Střídávě poskoky na míč pravá, levá noha. Střídávě se hráč dotýká míče pravým a poté levým kolenem	Míč
4 min	Vedení míče ve čtverci	Rozdělíme hráče po čtyřech. Každá skupina ve čtverci o obvodu 4 metrů. Hráči vedou libovolně míč a musí se mezi sebou vyhýbat. Pro obměnu dáme na povel dřep, leh na záda, leh na břicho, sed, výskok. Na konci cvičení si hráči můžou míče vzájemně odkopávat.	Míč, kužely
4 min	Přihrávky ve stoji	Hráči naproti sobě ve vzdálenosti 5 metrů. Přihrávají si mezi sebou způsobem podle pokynů trenéra. Přímým nártem, vnitřním nártem. Střídají pravou a levou nohu. Trenér dohlíží na technickou stránku kopu.	Míč, kužely
14 min	Fotbal	V malém vymezeném prostoru, děti hrají bez omezení.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

## 18. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Házená - hra pro zahřátí	Vymezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště.	Míč, kužely
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře nohou	Pomalé válení míče chodidlem z paty až na nárt a nazpět. Válení míče chodidlem z vnitřní strany nohy až na vnější část nohy. Nadhození míče na koleno a vrácení nazpět. Nadhození míče a po dopadu zašlápnutí míče chodidlem. Nadhození míče a nártem vrácení zpět do rukou, bez dopadu o zem.	Míč
4 min	Cvičení pro získání citu pro míč při hře hlavou	Hráč si hlavičkuje balonkem. Hráč sám hlavičkuje míčem. Hráč si nadhazuje míč a hlavičkuje na spoluhráče.	Míč, balonek
4 min	Vedení míče	Hráč stahuje míč chodidlem pravé nohy a vnitřní stranou ho posouvá před levou, cvičení opakuje zrcadlově. Hráč v pohybu vzad stahuje míč chodidlem pravé nohy, to samé levou. Hráč v pohybu vzad stahuje míč chodidlem pravé nohy před levou a obráceně.	Míč
4 min	Zpracování	Hráč si sám nadhazuje míč a zpracovává chodidlem. Hráč si sám nadhazuje míč a zpracovává nártem. Hráči vytvoří dvojice, jeden nadhazuje a druhý zpracovává, nejdříve zašlapuje chodidlem, následně nártem a na konci vnitřní stranou nohy.	Míč
14 min	Fotbal	V malém vymezeném prostoru, děti hrají bez omezení.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

## 19. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Rugby - hra pro zahřátí	Vymezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště.	Míč, kužely
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
4 min	Opakování cviků testované baterie: Test driblování rukama	Připravíme stanoviště, tak, že na jednom jsou dva hráči. Vysvětlíme hráčům způsob provádění testů. Názorně ukazují provedení. Poté hráči trénují ukázané cviky.	Míč
4 min	Opakování cviků testované baterie: Test hry hlavou	Připravíme stanoviště, tak, že na jednom jsou dva hráči. Vysvětlíme hráčům způsob provádění testů. Názorně ukazují provedení. Poté hráči trénují ukázané cviky.	Míč, kužel
4 min	Opakování cviků testované baterie: Žonglování nohama	Připravíme stanoviště, tak, že na jednom jsou dva hráči. Vysvětlíme hráčům způsob provádění testů. Názorně ukazují provedení. Poté hráči trénují ukázané cviky.	Míč
4 min	Opakování cviků testované baterie: Test vedení míče	Připravíme stanoviště, tak, že na jednom jsou dva hráči. Vysvětlíme hráčům způsob provádění testů. Názorně ukazují provedení. Poté hráči trénují ukázané cviky.	Míč, kužely
4 min	Opakování cviků testované baterie: Test přesnosti přihrávky	Připravíme stanoviště, tak, že na jednom jsou dva hráči. Vysvětlíme hráčům způsob provádění testů. Názorně ukazují provedení. Poté hráči trénují ukázané cviky.	Míč, kužely
10 min	Fotbal	V malém vymezeném prostoru, děti hrají bez omezení.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

## 20. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Na babu - hra pro zahřátí	Vyomezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště. Nejdříve samostatně. Po chvíli se hráči ve dvojicích drží za ruce, za pas.	Kužely
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
6 min	Provedení testu: Test driblování rukama	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. První den testování provedeme testy na prvních 8 dětech.	Míč
6 min	Provedení testu: Test hry hlavou	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. První den testování provedeme testy na prvních 8 dětech.	Míč, kužel, pásmo
6 min	Provedení testu: Žonglování nohama	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. První den testování provedeme testy na prvních 8 dětech.	Míč
6 min	Provedení testu: Test vedení míče	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. První den testování provedeme testy na prvních 8 dětech.	Míč, kužely
6 min	Provedení testu: Test přesnosti přihrávky	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. První den testování provedeme testy na prvních 8 dětech.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

## 21. TRÉNINK

Čas	Obsah	Organizační poznámky	Pomůcky
<b>Úvodní část</b>			
5 min	Seznámení s obsahem TJ		
3 min	Docházka		
<b>Průpravná část</b>			
5 min	Hra – Černý Petr - hra pro zahřátí	Vyomezíme prostor hřiště. Počet dětí musí odpovídat velikosti hřiště.	Kužely, míč
12 min	Rozcvičení	Od krční páteře přes horní končetiny, trup, pánev až k dolním končetinám.	
<b>Hlavní část</b>			
6 min	Provedení testu: Test driblování rukama	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. Druhý den testování provedeme testy na zbylých 8 dětech.	Míč
6 min	Provedení testu: Test hry hlavou	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. Druhý den testování provedeme testy na zbylých 8 dětech.	Míč, kužel, pásmo
6 min	Provedení testu: Žonglování nohama	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. Druhý den testování provedeme testy na zbylých 8 dětech.	Míč
6 min	Provedení testu: Test vedení míče	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. Druhý den testování provedeme testy na zbylých 8 dětech.	Míč, kužely
6 min	Provedení testu: Test přesnosti přihrávky	Připravíme stanoviště. Hráče si přivoláváme podle předem určeného pořadí. Druhý den testování provedeme testy na zbylých 8 dětech.	Míč, kužely
<b>Závěrečná část</b>			
5 min	Uvolnění a protažení		
	Zhodnocení TJ		

### **Příloha 3: Scénář videoprogramu pohybových dovedností ve fotbale**

Scénář jsme vytvořili ke zpracování filmového záznamu naší práce. Slouží jako osnova pro vlastní natáčení. Obsahem scénáře bude popis cvičení. Popisem vysvětlíme jednotlivé cviky, podle kterých budeme natáčet videoprogram. Videoprogram natočíme na fotbalovém stadionu v Milevsku se dvěma hráči týmu mladší přípravky FC ZVVZ Milevsko. Před začátkem natáčení hráčům vysvětlíme přesný postup natáčení. Každý cvik metodicky vysvětlíme. Hráči provedou procvičení prvku před natáčením a poté natočíme několik záběrů. Hráči provádí cvičení v kompletní fotbalové výstroji včetně kopaček. Video natočíme za použití digitální kamery Panasonic SDR-S50 upevněné na stativu. Natáčení proběhne v kratších časových úsecích po dobu tří odpolední. Natočený materiál nejprve zpracujeme, vytřídíme a sestříháme v programu Pinnacle Studio 15.

#### **Cvičení pro získání pocitu pro míč: ruce**

##### **Komentář č. 1**

Hráč stojí na místě v mírném stoji rozkročném a drží míč v pravé ruce. Poté si začne předávat míč za tělem z pravé ruky do levé a před tělem z levé ruky do pravé. Po několika obkrouženích na jednu stranu totéž hráč provádí v druhém směru.

- Postavení kamery: čelní
- Časová sekvence: 22 sekund
- Pomůcky: míč

##### **Komentář č. 2**

Hráč stojí v předklonu ve stoji rozkročném a předává si míč osmičkou mezi nohama z pravé ruky do levé. Po několika vteřinách hráč změní směr a to samé opakuje v obráceném směru.

- Postavení kamery: čelní
- Pomůcky: míč

##### **Komentář č. 3**

Hráč ve stoji drží míč oběma rukama před hlavou. Pustí míč, rychle tleskne a snaží se zachytit padající míč ještě před dopadem na zem.

- Postavení kamery: čelní

- Pomůcky: míč

#### **Komentář č. 4**

Hráč drží míč oběma rukama před hlavou. Vyhazuje míč do vzduchu, než ho chytne nazpět, provádí tlesknutí.

- Postavení kamery: čelní

- Pomůcky: míč

#### **Komentář č. 5**

Hráč vyhazuje míč oběma rukama spodem do výše. Poté ho chytá ve vzpažení oběma rukama.

- Postavení kamery: čelní

- Pomůcky: míč

#### **Komentář č. 6**

Hráč vyhazuje míč oběma rukama do vzduchu. Po vyhození míče provádí dřep. Poté se vrací do stoje a chytá míč, aniž by upadl na zem.

- Postavení kamery: čelní

- Pomůcky: míč

#### **Komentář č. 7**

Hráč stojí na místě a vyhazuje ve stoji míč oběma rukama do vzduchu. Poté rychle kleká na kolena. Při vracení se do původní polohy chytá míč do rukou.

- Postavení kamery: čelní

- Pomůcky: míč

#### **Komentář č. 8**

Hráč stojí v mírném stoji rozkročném. Míč drží oběma rukama za zády. Zapažením vyhazuje míč přes hlavu tak, aby nebyl problém ho chytit v poloze před tělem.

- Postavení kamery: čelní

- Pomůcky: míč

### **Komentář č. 9**

Hráč v sedu na zemi vyhodí míč oběma rukama kolmo vzhůru, postaví se a hned chytá míč před dopadem na zem.

- Postavení kamery: čelní
- Pomůcky: míč

### **Komentář č. 10**

Hráč stojí na místě a oběma rukama provádí opakované údery o zem (driblink).

- Postavení kamery: čelní
- Pomůcky: míč

### **Komentář č. 11**

Hráč se pomalu pohybuje vpřed a přitom provádí rukama dribling. Při driblingu střídá pravou a levou ruku.

- Postavení kamery: boční
- Pomůcky: míč, kužely

## **Cvičení pro získání pocitu pro míč: hlavou**

### **Komentář č. 12**

Hráč drží míč v rukách a nadhozem vyhodí míč do vzduchu, hlavičkuje a míč chytá zpět do rukou. Vždy provádí jen jednu hlavičku.

- Postavení kamery: čelní
- Pomůcky: míč

### **Komentář č. 13**

Hráč si nadhazuje míč a pohybem trupu i hlavy hlavičkuje co největší silou na spoluhráče.

- Postavení kamery: boční
- Pomůcky: míč

#### **Komentář č. 14**

Hráči stojí proti sobě v přiměřené vzdálenosti. Jeden z hráčů nadhazuje míč spoluhráči na hlavičku a ten mu vrací čelem.

- Postavení kamery: boční
- Pomůcky: míč

#### **Cvičení pro získání pocitu pro míč: nohou**

#### **Komentář č. 15**

Hráč stojí na místě. Chodidlo má na míči a válí ho pomalu ze špičky na patu. Po určené době vystřídá pravou nohu za levou.

- Postavení kamery: čelní, boční
- Pomůcky: míč

#### **Komentář č. 16**

Hráč stojí na místě. Chodidlo má na míči. Míč stahuje chodidlem k sobě a zastavuje ho až o přímý nárt. Poté pohybem nazpět posouvá chodidlem míč do koncové polohy až k patě. Po určené době vystřídá pravou nohu za levou.

- Postavení kamery: čelní, boční
- Pomůcky: míč

#### **Komentář č. 17**

Hráč se chůzí pohybuje směrem vzad. Míč v poloze před hráčem. Pravá noha stahující míč, stahuje míč chodidlem zpátky k pravé noze, která si ho znova přebere a pokračuje v opakování cviku. Po provedení daného úseku nohy vyměníme a provádíme stejné cvičení na levou nohu.

- Postavení kamery: boční
- Pomůcky: míč, kužely

### **Komentář č. 18**

Hráč se chůzí pohybuje směrem vzad. Míč v poloze před hráčem. Pravá noha stahující míč. Stahuje míč chodidlem šikmo vzad za stojnou levou nohu, která si ho přebere. Poté pokračuje cvičení zrcadlově neustále dokola.

- Postavení kamery: boční
- Pomůcky: míč, kužely

### **Komentář č. 19**

Hráč stojí na místě. Chodidlo má na míči a míč válí pomalu z vnější strany nohy na vnitřní část. Míč válíme jak přes střed, tak přes přední část nohy a přes zadní část nohy.

- Postavení kamery: čelní
- Pomůcky: míč

### **Komentář č. 20**

Bokem se hráč mírně nakloní do směru chůze. Míč v chůzi posunuje chodidlem nohy. Po překonání daného úseku vymění pravou nohu za levou a tentýž cvik provádí levou nohou.

- Postavení kamery: čelní
- Pomůcky: míč, kužely

### **Komentář č. 21**

Hráč stojí na místě. Míč v poloze před sebou na dosah nohou. Hráč střídavými poskoky se vždy jednou nohou dotýká špičkou chodidla míče.

- Postavení kamery: čelní
- Pomůcky: míč

### **Komentář č. 22**

Hráč stojí na místě v mírném stoji rozkročném. Míč má před sebou. Dotýká se míče střídavě pravým a levým kolenem (pohyb těla nahoru a dolů).

- Postavení kamery: čelní
- Pomůcky: míč

### **Komentář č. 23**

V nejjednodušší formě tohoto cviku hráč stojí na místě. Při mírných poskocích rychle posouvá míč mezi levou a pravou nohou vnitřní částí nohy.

- Postavení kamery: čelní
- Pomůcky: míč

### **Komentář č. 24**

Hráč s míčem mezi nohama postupuje pomalu směrem vpřed. Opakovaně si předává míč mezi pravou a levou nohou.

- Postavení kamery: boční
- Pomůcky: míč, kužely

### **Komentář č. 25**

Hráč s míčem mezi nohama postupuje stranou vpřed. Opakovaně si předává míč mezi pravou a levou nohou.

- Postavení kamery: čelní
- Pomůcky: míč, kužely

### **Komentář č. 26**

Hráč stojí na místě. Míč má před pravou nohou. Pravá noha chodidlem stáhne míč k sobě a plynule vnitřní stranou ho posune před levou nohu. To samé poté provedeme zrcadlově.

- Postavení kamery: čelní
- Pomůcky: míč

### **Komentář č. 27**

Hráč stojí na místě. Míč drží v rukou před tělem, pustí jej a úderem stehna jej pošle zpět do rukou. Hráč pravidelně střídá pravé a levé stehno.

- Postavení kamery: čelní
- Pomůcky: míč

### **Komentář č. 28**

Hráč na místě se snaží míč podebrat špičkou na nárt a udržet ho na nártu nebo vykopnout do vzduchu.

- Postavení kamery: čelní
- Pomůcky: míč

### **Komentář č. 29**

Hráč stojí na místě. Míč drží v rukou před tělem, pustí jej, po dopadu o zem úderem přímého nártu vrací zpět do rukou.

- Postavení kamery: čelní
- Pomůcky: míč

### **Komentář č. 30**

Hráč stojí na místě. Míč drží v rukou před tělem, pustí jej, po dopadu o zem úderem přímého nártu vrací zpět do rukou. Hráč pravidelně střídá pravý a levý nárt.

- Postavení kamery: čelní
- Pomůcky: míč

### **Komentář č. 31**

Hráč v pohybu vpřed. Vede míč a posouvá ho pouze přímým nártem pravé nohy. Dovede míč ke kuželu, zasekne. Nazpět provádí toto cvičení levou nohou.

- Postavení kamery: boční
- Pomůcky: míč, kužely

### **Komentář č. 32**

Hráč v pohybu vpřed. Vede míč a posouvá ho pouze vnitřní stranou nohy. Dovede míč ke kuželu, zasekne. Nazpět provádí toto samé cvičení.

- Postavení kamery: boční
- Pomůcky: míč, kužely

### **Komentář č. 33**

Hráč vede míč vpřed. Vede míč a posouvá ho libovolně buď přímým nártem, vnitřním nártem, vnějším nártem. Přitom podle potřeby střídá pravou a levou nohu.

- Postavení kamery: boční
- Pomůcky: míč, kužely

### **Komentář č. 34**

Hráč v označeném prostoru, který je vymezen dvěma kužely, zasekává míč u kuželu chodidlem nohy. Poté se otáčí a vyráží s míčem k druhému kuželu.

- Postavení kamery: boční
- Pomůcky: míč, kužely

### **Komentář č. 35**

Hráč v označeném prostoru, který je označen dvěma kužely. Zasekává míč u kuželu vždy vnitřní stranou nohy, na jednom konci levou nohou, na druhém pravou nohou.

- Postavení kamery: boční
- Pomůcky: míč, kužely

### **Komentář č. 36**

Hráč v označeném prostoru, který je označen dvěma kužely. Zasekává míč u kuželu vždy vnější stranou nohy, na jednom konci levou nohou, na druhém pravou nohou.

- Postavení kamery: boční
- Pomůcky: míč, kužely

### **Komentář č. 37**

Hráč s míčem před kuželem. Před ním je postaven slalom z kuželů. Hráč provede slalom s míčem tam i zpět. Cvičení lze provádět s jednotlivými obměnami. Nejprve hráči vedou míč bez omezení. Poté provádí slalom pouze pravou nohou, poté levou nohou.

- Postavení kamery: boční
- Pomůcky: míč, kužely

### **Komentář č. 38**

Hráč s míčem před kuželem. Před ním je postaven střídavým způsobem slalom z kuželů. Hráč provede slalom s míčem. Poté se vrací slalomem nazpět. Cvičení lze provádět s jednotlivými obměnami. Nejprve hráči vedou míč bez omezení. Poté provádí slalom pouze pravou nohou, poté levou nohou.

- Postavení kamery: boční
- Pomůcky: míč, kužely

### **Komentář č. 39**

Hráč stojí na místě a sám si spouští míč na zem. Po dopadu na zem míč zašlápne chodidlem. Míč zpracovává pokaždé jinou nohou.

- Postavení kamery: čelní
- Pomůcky: míč

### **Komentář č. 40**

Hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti dvou metrů. Jeden nadhazuje spodním obloukem, druhý míč zpracovává chodidlem a poté vrací spoluhráči. Hráči střídají při zpracování pravou a levou nohu.

- Postavení kamery: boční
- Pomůcky: míč

### **Komentář č. 41**

Hráč stojí na místě a sám si pouští míč na zem. Po dopadu na zem míč tlumí přímým nártem. Míč zpracovává pokaždé jinou nohou.

- Postavení kamery: čelní
- Pomůcky: míč

### **Komentář č. 42**

Hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti dvou metrů. Jeden nadhazuje spodním obloukem a druhý míč zpracovává přímým nártem, poté vrací spoluhráči. Hráči střídají při zpracování pravou a levou nohu.

- Postavení kamery: boční
- Pomůcky: míč

### **Komentář č. 43**

Hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti dvou metrů. Jeden nadhazuje spodním obloukem a druhý míč zpracovává vnitřní stranou nohy, poté vrací spoluhráči. Hráči střídají při zpracování pravou a levou nohu.

- Postavení kamery: boční

- Pomůcky: míč