

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**Soubor pohybových a průpravných her zaměřených na zdokonalování
přihrávek ve fotbale (děti do 15 let)**

Bakalářská práce

Autor: Milan Machálek, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2020

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Milan Machálek

Název diplomové práce: Soubor pohybových a průpravných her zaměřených na zdokonalování přihrávek ve fotbale (děti do 15 let)

Pracoviště: Katedra sportovních her

Vedoucí: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Rok obhajoby: 2020

Abstrakt: Bakalářská práce je zaměřena na trénink fotbalistů do kategorie U15, přičemž, tréninky jsou zaměřeny na zdokonalování motorických dovedností týkající se přihrávek. Na základě podkladů byl vytvořen soubor 30 pohybových a průpravných her, zaměřených na zdokonalení přihrávky u fotbalistů kategorie U15. Soubor cvičení byl vybrán a popsán tak, aby bylo jeho uvedení do praxe co nejjednodušší a nejefektivnější.

Klíčová slova: fotbal, tréninková jednotka, přihrávka, střelba, pohybová hra, herní a průpravné cvičení

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovnických služeb.

Bibliographical Identification

Author's first name and surname: Milan Machálek

Title of the thesis: A set of movement and training games aimed to improve passes in football (U15)

Department: Department of Sports

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract: The Bachelor thesis deals with the football training of the U15 category. Training sessions are aimed to improve motor skills related to passing. Based on the background, a set of 30 movement and training games were created. They were aimed to improve the passing in U15 footballers. The exercise set has been selected and described to be put into practice as simple and efficient as possible.

Keywords: football, training session, pass, shoot, motion game, training exercises

I agree the thesis paper to be lent with in the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 26. června 2020

.....

Děkuji Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D., za profesionální přístup, cenné rady a konzultaci při zpracování této bakalářské práce.

Obsah

1 ÚVOD.....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1 Charakteristika fotbalu.....	9
2.2 Základní pravidla fotbalu.....	10
2.3 Modifikace fotbalu.....	11
2.4 Malé formy her.....	11
2.5 Systematika ve fotbale.....	13
2.5.1 Individuální činnosti jednotlivce.....	13
2.5.2 Herní kombinace.....	14
2.5.3 Přihrávka.....	14
2.5.4 Zpracování míče.....	15
2.5.5 Střelba.....	15
2.6 Periodizace lidského věku.....	16
2.6.1 Mladší školní věk.....	16
2.6.2 Starší školní věk.....	17
2.7 Didaktické formy tréninkového procesu.....	18
2.7.1 Organizační formy.....	18
2.7.2 Sociálně interakční formy.....	19
2.7.3 Metodicko-organizační formy.....	20
2.8 Tréninková jednotka.....	21
2.8.1 Organizace tréninkové jednotky.....	22
2.8.2 Skupinová forma tréninkové jednotky.....	22
2.8.3 Průběh tréninkové jednotky.....	23
2.8.4 Charakter a organizace tréninkové jednotky.....	23
2.8.5 Druhy tréninkového procesu.....	24

2.8.6 <i>Plánování a evidence tréninkové jednotky</i>	25
2.9 Sportovní příprava dětí.....	26
3 CÍLE PRÁCE.....	28
3.1 Hlavní cíl.....	28
3.2 Dílčí cíle	28
4 METODIKA	29
4. 1 Analýza odborné literatury.....	29
4. 2 Využití grafického softwaru Easy sports graphic	29
5 VÝSLEDKY	31
5.1 Soubor 30 průpravných a pohybových her zaměřených na zdokonalování příhrávek	31
6 ZÁVĚR	61
7 SOUHRN	62
8 SUMMARY	63
9 REFERENČNÍ SEZNAM	64

1 ÚVOD

Fotbal. To je světový fenomén. Každý tento sport zná, každý někdy cíleně a se záměrem kopal do míče. Ale časy se mění a s nimi i děti této doby. Je čím dál těžší někoho zaujmout, v někom vzbudit zájem o sport, někoho motivovat k náročné cestě nebo ke snaze o úspěch. Čím dál více lidé volí snadnou cestu namísto té sportovní, té náročné. Dnešní doba je v tomto složitá a přístup řady rodičů mladých sportovců ji jejich trenérům rozhodně neulehčuje.

Celý svůj dosavadní život se věnuji sportu. Na poloprofesionální úrovni a s obrovskou touhou se zlepšovat. Rád bych v tomto smyslu vedl svůj život i nadále a budu moc rád, pokud budu moci vystupovat nejen jako sportovec, ale také pokud budu moci dopomáhat ostatním ve zlepšování jejich sportovních dovedností. I z tohoto důvodu jsem si jako téma své bakalářské práce vybral Soubor pohybových a průpravných her zaměřených na zdokonalování přihrávek ve fotbale dětí do 15 let.

I když se drtivé části dnešní společnosti může zdát, že průprava dětí do 15 let není důležitá a jejich sportovní kariéry začínají zletilostí, naprostý opak je pravdou. Cílem však není přetěžování, nýbrž systematická příprava, a to samozřejmě nejen fyzická, ale i psychická. Přihrávky jsou, troufám si tvrdit, nejdůležitější složkou fotbalové hry. Herní přehled, technika, zvolený způsob přihrávky, tedy zvládnutí všech těchto složek, to posouvá mladého hráče dopředu ke sportovnímu úspěchu. Proto věřím, že má bakalářská práce bude přínosem nejen pro mladé hráče, ale především pro trenéry těchto malých osobností, kteří to v dnešní době nemají vůbec jednoduché.

Bakalářskou práci jsem systematicky a troufám si tvrdit, přehledně rozdělil do následujících kapitol: úvod, přehled poznatků, cíle práce, metodiku, výsledky a závěr. Doufám, že formou her, které mají za cíl zdokonalit určitou dovednost mladého sportovce, to je cesta, která nejen dané dovednosti zlepší, ale také vzbudí v mladém sportovci zájem, chuť zdokonalovat se, a především bude sport stále chápat jako zájmovou činnost, nikoliv jako povinnost.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Charakteristika fotbalu

Fotbal je sportovní a kolektivní hra. Patří k nejoblíbenějším sportům u nás i ve světě. Hraje se na profesionální i amatérské úrovni. V profesionálních soutěžích záleží především na sociálních a ekonomických faktorech. Naopak v amatérských jde spíše o zábavu a aktivní odpočinek (Votík & Zalabák, 2003).

Ve fotbale hrají dva různé týmy proti sobě. Jejich společným cílem je vstřelit branku soupeři a zároveň mu bránit k dosažení cíle (Altman et al., 2007). V současnosti je hra čím dál víc náročnější. Hráč má méně času a prostoru na řešení herní situace. Z tohoto hlediska by měl být dobře připravený po fyzické a psychické stránce. Tak aby danou situaci vyřešil co možná nejlépe (Votík & Zalabák, 2003).

Vysoké nároky v utkání vyplývají z objemu, intenzity a složitosti zatížení. Intenzita zatížení je střídání temp během zápasu. Tempo může být maximální, sub-maximální, střední a mírné. Objem zatížení je určen velikostí hřiště a délkou hrací doby. Složitost zatížení vyplývá z celkové činnosti ve hře, kde hráč musí neustále reagovat na průběh hry (Votík, 2005).

Hráči během zápasu zdolají přibližně 8 000–12 000 m, v závislosti na jejich postavení v sestavě. Je to dáno tím, že se neustále zvyšují nároky v herní činnosti ve fotbale (Votík & Zalabák, 2003).

Velmi důležitou součástí v zápase je intenzita zatížení. Intenzita je brána jako určitá míra úsilí, jakou provádíme daný pohyb. V zápase i v tréninku ji obvykle zjišťujeme, pomocí srdeční frekvence. Je-li intenzita zatížení nízká, je srdeční frekvence poměrně nízká, přibližně 120 tepů za minutu. Pokud je ale intenzita zatížení vysoká, je srdeční frekvence taktéž vysoká, kde hodnota nám může jít i přes 190 tepů za minutu. Průměrná srdeční frekvence ve fotbalovém zápase je u obránců přibližně kolem 155 tepů za minutu, záložníci a útočníci mají zhruba 170 tepů za minutu (Perič, 2004).

Procesy, jako jsou vnímání, rozhodování, tvůrčí myšlení, orientace a předvídání jsou dalším důležitým faktorem ve fotbale, na který se kladou velké nároky. Proto, aby je hráč plnil, musí mít zkušenosti a vědomosti, které postupně nabírá během své kariéry v tréninkovém procesu (Votík, 2005).

2.2 Základní pravidla fotbalu

Mezi nejdůležitější patří hrací plocha, která musí mít tvar obdélníka. Délka hrací plochy je minimálně 90 m a maximálně 120 m. Na šířku je minimálně 45 m a maximálně 90 m. Vyznačení plochy musí být značně viditelné, obvykle se značí bílou čarou. Plocha je rozdělena na dvě půlky taktéž bílou čarou přes střed hřiště (Kureš, 2016).

Brankové území se nachází na obou koncích hřiště. V brankovém území máme i pokutové území a branku. Branka je uprostřed brankové čáry. Tvoří ji Dvě svislé tyčky, které spojuje nahoře třetí tyč, která se nazývá břevno (Hora, Bastl, Špalek, Jachimstál, & Tulinger, 2000).

Základní pravidlo pro fotbal je i rozměr a materiál míče. Míč musí být kulatý a vyrobený z kůže nebo zhotovený z jiného schváleného materiálu. Výstroj hráčů je nesmírně důležitá. Hráč na sobě a u sebe nesmí mít nic, čím by mohl zranit sám sebe nebo dalšího hráče na hřišti. Základní výstroj fotbalisty tvoří:

- Chrániče holení
- Štulpny
- Trenýrky
- Dres
- Kopačky

Výstroj brankáře se značně liší barvou od hráčů v poli, rozhodčího a asistentů (Kureš, 2016).

Fotbalový zápas hrají dva týmy proti sobě. Na hřišti má každý tým deset hráčů a gólmana. Hrací doba, je rozdělena do dvou poločasů, kde jeden poločas trvá 45 minut (Hora et al., 2000).

Mezi další pravidla patří zahájení hry, zakázaná hra rukou, volné a nepřímé kopy, rohový kop, odkop od brankové čáry, nespportovní chování hráčů a trenérů, ofsajd (Kureš, 2016).

2.3 Modifikace fotbalu

Pravidla malých forem byla sestavena tak aby mladí fotbalisté se mohli co nejlépe rozvíjet a zdokonalovat v určitých věkových kategoriích. Jde o rozvoj orientace v malém prostoru, řešení situací během hry, technické dovednosti s míčem a touhu hrát fotbal za každých podmínek (Psotta, 1999). Fotbal pro děti není stejný jako fotbal pro dospělé. U dětí je důležitá hlavně pedagogická výchova. Povzbuzovat, chválit, vysvětlovat a opravovat tak aby hra jako taková je bavila (Plachý, 2011).

Rozdělujeme je na mladší přípravky, U7-U9 kde se hraje 4 + 1. Hřiště o velikosti 19 m široké a 30 m dlouhé. Můžou být až 3 malé hřiště na jedné půlce. Branková konstrukce má 2 m na výšku a 3 m na šířku. Čas, který mladí fotbalisté stráví při utkání na hřišti je 3 x 12–16 minut. Střídání hráčů, může být během zápasu opakované. Střídá se v přerušené hře. Hraje se s míčem o velikosti č. 3. U starších přípravek, U10-U11 se hraje 5 + 1. Hrací plocha 25 m široká a 40 m dlouhá. Velikost branky 2 m na výšku, 5 m na šířku. Zápas trvá podobně jako u mladší přípravky 3 x 16-20 minut. Mladší žáci hrají 7 + 1. Věková kategorie U12-U13. Hrají, na celou polovinu hřiště v mistrovském utkání se hraje zároveň na jedné i druhé půlce hřiště. Časový interval 2 x 30 minut s 15minutovým odpočinkem po prvním poločase. U mladších žáků je míč o velikosti č. 4 (Plachý, 2011).

2.4 Malé formy her

Malé formy her se hrají na omezených hřištích, často využívají upravená pravidla a zahrnují menší počet hráčů. Tyto hry jsou méně strukturované než tradiční metody kondičního tréninku, ale jsou velmi oblíbené pro hráče všech věkových skupin a úrovní. Obecně, zdá se, že intenzita cvičení malých forem her se zvyšuje se současným snížením počtu hráčů a zvýšením relativní výšky hřiště na hráče. Inverzní vztah mezi počtem hráčů v každé malé formě hry a intenzitou cvičení se však nevztahuje na charakteristiky časového pohybu (Hill-Haas, Dawson, Impellizzeri, & Coutts, 2011).

Vzhledem k omezenému času, který je k dispozici pro fitness trénink ve fotbale, je třeba optimalizovat účinnost malých forem her jako kondičních podnětů, aby hráči mohli soutěžit na nejvyšší úrovni (Aguiar, Botelho, Lago, Maças, & Sampaio, 2012). Intenzitu cvičení během malých fotbalových her lze ovládat změnou typu cvičení,

rozměrů hřiště a dobou odpočinku (Rampinini et al., 2007). Menší formáty her zmenšují plochu, která je k dispozici pro běh a sprint, a proto malé formy mohou být vhodnější pro zvýšení tréninkové zátěže hráče (Clemente, Praça, Bredt, Van Der Linden, & Serra-Olivares, 2019). Pro mladé hráče kategorie U-13 a U-14 je důležité snížit tréninkové hřiště, aby se zvýšil taktický výkon a souhra mezi spoluhráči (Praça, Clemente, de Andrade, Morales, & Greco, 2017). Změna velikosti hřiště v malých formách her ovlivňuje fyzickou náročnost brankářů (Jara et al., 2019).

Když byla jednotlivá hrací plocha větší, vnímané námahy byly vyšší. Velikost hřiště by tak měla být zohledněna při plánování tréninkové jednotky (Casamichana & Castellano, 2010).

Studie ukazují, že příprava a organizace u malých forem her určuje úspěch takticko-technických cílů, kterých chceme dosáhnout. Proto je při přípravě tréninku na hry malých forem důležité, aby trenéři / učitelé tělesné výchovy zvažovali proměnné, jako jsou počet hráčů, hřiště, úpravy pravidel, přítomnost nebo nepřítomnost brankářů nebo doba zatížení a doba odpočinku. Na základě vědeckých článků, analyzovaných v této práci můžeme ověřit, že malé hry umožňují provádět optimální trénink ve vztahu k práci takticko-technických dovedností a fyzické zdatnosti (Abad Robles, Fernandez-Espinola, & Gimenez Fuentes-Guerra, 2019).

Další studie nám ukazují, jak omezení různých her malých forem nám mohou usnadnit vznik nepřetržitých interpersonálních koordinačních tendencí během praxe ve prospěch týmové hry a uvádí, jak hry malých forem mohou zlepšit získávání dovedností a rozhodovací procesy během tréninku s čím se shodují s předchozí uvedenou studií (Davids, Araújo, Correia, & Vilar, 2013).

Je možné navrhnout malé formy her s platnějším zastoupením taktických podmínek v zápasech v plné velikosti a jejich použití může zlepšit tréninkový efekt taktických aspektů utkání ve fotbale (Fradua et al., 2013). Rovněž se zdá, že kondice a výkon specifický pro fotbal lze stejně zlepšit pomocí cvičení malých forem her a obecných tréninkových cvičení (Hill-Haas et al., 2011).

2.5 Systematika ve fotbale

2.5.1 Individuální činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce dělíme na útočné a obranné. Jedná se o souhrn naučených pohybových úkolů. Kterákoli činnost jednotlivce má svou technickou a taktickou stránku, na kterou má vliv kondiční a psychická připravenost hráče (Votík, 2005).

Technická stránka herní činnosti jednotlivce je především vnějším znakem fotbalisty, podmíněným biomechanickými pravidly. Rozumíme ji jako záměrný způsob realizace herní činnosti hráče, v různých herních situacích (Votík & Zalabák, 2003).

Taktická stránka herních činnosti jednotlivce je, ovlivněna určitými stupni psychických procesů, kterými jsou vnímání, rozhodování, hodnocení a kvalita herní činnosti jednotlivce. Jde o výběr ideální varianty řešení herních situací, které závisí na podmínkách a průběhu stanovené hry (Votík, 2005).

Útočné herní činnosti dělíme na:

- Přihrávání
- Zpracování míče
- Střelba
- Výběr volného místa
- Vedení míče
- Obcházení soupeře (Votík & Zalabák, 2003).

Obranné herní činnosti dělíme na:

- Obsazování hráče s míčem
- Obsazování hráče bez míče
- Obsazování volného prostoru
- Odebírání míče (Votík, 2005).

2.5.2 Herní kombinace

Jsou útočného a obranného charakteru. Útočné kombinace jsou založené na přihrávce, výměně místa a herní činnosti „přihraj a běž“. Obranné herní kombinace se skládají ze vzájemného zajišťování hráčů, přebírání hráčů, zvýšenému obsazování hráčů s míčem a spolupráci při vystavování soupeře postavení mimo hru (Votík & Zalabák, 2003).

Herní kombinaci lze charakterizovat jako úmyslnou taktickou spolupráci dvou a více hráčů v určitém prostoru a čase (Votík, 2005).

2.5.3 Přihrávka

Úmyslné zasažení míče jakoukoliv částí těla, hlavou, nohou, tak aby spoluhráč dokázal dát míč co nejdříve pod kontrolu. Faktory ovlivňující přihrávku jsou vzdálenost, směr, výška odkopnutého míče, rotace a rychlost balonu (Votík & Zalabák, 2003).

Největší odpovědnost za přihrávku má samotný hráč, který míč přihrává. Vyhodnocuje situaci a vybírá nejlepší možné řešení pro přihrávku svému spoluhráči. Finální přihrávkou se rozumí úspěšné zakončení akce střelbou na soupeřovu bránu (Votík, 2005).

Samotnou přihrávku dělíme:

- Přihrávka nohou – míč můžeme přihrát vnitřní stranou chodidla, vnitřním nártem, přímým nártem, vnějším nártem, špičkou a patou.
- Přihrávka hlavou – středem a stranou čela.
- Přihrávka hrudníkem, stehnem nebo jinou částí těla.

Přihrát míč spoluhráči můžeme na krátkou, střední a dlouhou vzdálenost. Po zemi nebo vzduchem. Přihrávka by měla být buď pomalá, střední nebo rychlá. Míč se snažíme nahrát přímo na hráče, nebo za hráče, tak aby mohl pokračovat v běhu a nemusel se zastavovat. Poslední možností je přihrát míč před hráče do volného prostoru (Votík & Zalabák, 2003).

2.5.4 Zpracování míče

Důležitou součástí ve fotbale je zpracování míče. Snažit se míč dát co nejdříve pod kontrolu, tak aby hráč, který míč zpracovává, mohl hned řešit následující herní situaci (Votík, 2005).

Způsob, jakým se snažíme balon zpracovat je následující:

- Převzetí míče – převzat, zastavit míč letící po zemi vnitřní stranou nohy, vnější stranou nohy, chodidlem.
- Tlumení míče – zastavení míče, než dopadne na zem chodidlem, vnitřní a vnější stranou nohy.
- Stahování míče – míč letící ve vzduchu zpracováváme nártem, stehnem, hrudníkem nebo vnitřní a vnější stranou chodidla.

Nejlepším nácvikem pro zpracování míče je žonglování. Hráč získá cit a lepší odhad na míč (Plachý & Procházka, 2014).

2.5.5 Střelba

Důležitým faktorem, který nám rozhoduje většinu zápasů. Vstřelit míč do brány soupeře tak aby jej protihráč nezachytil (Votík & Zalabák, 2003).

Střelbu provádíme vnitřní stranou nohy, vnitřním nártem, bodlem, přímým nártem. Vystřelit můžeme i hlavou. Kde se snažíme míč trefit středem nebo stranou čela. Střílíme ze střední i velké vzdálenosti. Střela na bránu může být polovysoká, vysoká nebo přízemní (Votík, 2005).

Střelbu provádíme z místa, při odrazu od hrací plochy, po přihrávce spoluhráče. Další variantou jak vystřelit je trefit padající míč přímo ze vzduchu (Votík & Zalabák, 2003).

Je mnoho technik jak by mohl hráč střílet, proto by každý jedinec měl zkoušet všechny techniky střelby tak aby byl pro nebezpečný (Fajfer, 2009).

2.6 Periodizace lidského věku

Každý člověk prochází během života určitými změnami. Během vývoje dochází k změnám fyziologického, psychického a sociálního rázu. V dětských letech, tj. věková hranice (6-15 let) rozdělujeme do dvou věkových období. Období mladšího školního věku a staršího školního věku (Jansa et al., 2009).

2.6.1 Mladší školní věk

Je velice krásné období. Děti mají chuť a elán pro sport jako takový. Rozdělujeme ho do dvou samostatných odvětví: dětství a prepubescenci (Perič, 2002).

Tělesný vývoj v mladším školním věku je na začátku definován rovnoměrným růstem výšky, tak přibírání tělesné hmotnosti. Plynule dochází k rozvoji vnitřních orgánů, zvětšuje se krevní oběh, vitální kapacita plic a plíce jako takové. Stabilizuje se zakřivení páteře a kloubní spojení je měkké a pružné. Osifikace kostí probíhá v rychlém tempu. Mozek je hlavním orgánem centrální nervové soustavy. Jeho vývoj je ukončen už před zahájením tohoto období. Nervové struktury, které se nachází, v mozkové kůře neustále dospívají. Po 6. letech vývoje je nervový systém zcela vyvinutý i pro náročné koordinační pohyby. Velká plasticita nervového systému a mobilita nervových procesorů nám vytváří již v dětském období výborné podmínky pro rozvoj rychlostních a koordinačních schopností (Perič, 2004).

Psychický vývoj je zvláštní pro rozvoj paměti a představivosti. Dítě se dokáže soustředit na určitou činnost po velmi krátkou dobu tj. 4-6 minut, kdy zůstane plně soustředěné a koncentrované. Malé ratolesti rozumí pouze situacím, na které si „může šáhnout“. Jsou velice náladové a přechází ze smutku do radosti a naopak, tak jak se jim to zrovna hodí. Jejich vůle není tak dobře vyvinuta a proto nejsou schopni sledovat a vnímat dlouhodobý cíl (Perič, 2002).

Pohybové schopnosti v mladším školním věku jsou charakterizované vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Lehce a rychle zvládají pohybové dovednosti, které však musí stále opakovat, neboť by byly velice rychle zapomenuty. Rozvíjí se rovnováha a rytmus pro pohyb (Perič, 2004).

Z hlediska sociálního vývoje je pro dítě vstup do školy velice náročným a nastává u něj období kritičnosti. Prostředí ve škole je velice náročné z hlediska zařazení do

kolektivu, dítě si vytváří vztahy mezi kamarády. Začleňuje se do kolektivu a rodiče pro něj přestávají být středem pozornosti. Autorita k rodičům klesá, dítě si vytváří své idoly (Perič, 2002).

2.6.2 Starší školní věk

Dá se charakterizovat jako přechodové období z dětství do dospělosti (Perič, 2006). Jedná se o nerovnoměrný vývoj, tělesného, psychického a sociálního období. Po biologické stránce se děti stávají vyspělými, ze stránky sociální a psychické se chovají pořád jako děti (Pavliš et al., 2003). Dívky bývají vyspělejší, je to individuální věc (Kuric, 2001). Starší školní věk se rozděluje do dvou období stejné charakteristiky. Jedná se o období, které vrcholí v třináctém roku a je doprovázeno neklidným obdobím prepubescence. Navazuje po ní klidnější období prepubescence, končící v patnáctých letech (Perič, 2002).

Tělesný vývoj v tomto období má mnoho změn. Rychlejší růst tělesné výšky, hmotnost jedince se mění v rychlém tempu než v jakémkoliv jiném období. Růst dítěte není ve všech směrech vyvážený. Rychleji, než trup nám rostou končetiny a růst do výšky je mnohonásobně rychlejší než do šířky. Ve věku jedenácti let dochází u jedince k dospívání vestibulárního aparátu a dalších analyzátorů. Hodnoty se tak vyrovnávají hodnotám dospělého jedince (Perič, 2004).

V období puberty hraje velkou roli psychický vývoj. Děti velmi dobře rozvíjí paměť a schopnost déle se soustředit, na daný podmět. Rychle se učí novým věcem a nepotřebují mnoho opakování. Výrazně se projevují city a vzniká jistá nevyrovnanost. Začíná být náladový. Nejistotu často dítě schovává za vychloubání, machrování, hrubost k ostatním. Začíná si prosazovat vlastní názor a snaží se být samostatný. Nějakým způsobem si hledá vztah ke sportu jako k činnosti, kterou dělá každý den (Perič, 2006).

Nerovnoměrný vývoj zcela jistě ovlivňuje pohyb. Tělesné předpoklady ještě nejsou na maximální úrovni, schopnost přizpůsobení je velice dobrá. Růst jedince i jeho vývoj neustále pokračuje a nekončí. Nejvíce limitujícím faktorem pro výkonnost, je osifikace kostí, která brání jedince v maximální výkonnosti. Nejtypičtějším rysem je velmi rychlé chápání a realizování nových pohybových věcí (Perič, 2004).

Sociální vývoj ve starším školním věku. Před pubertou se děti chovají spíše extrovertně. Chovají se bezohledně, mají větší sklony k násilím, chtějí vládnout skupině

a mít moc. V navazujícím období dochází k introvertnímu chování. Dítě je vnímavější a citově založené. Vytváří si vztah k opačnému pohlaví a uzavírají kamarádství. Napodobují a obdivují své vzory, což může mít i negativní dopad, čímž se stupňuje nebezpečí sociálně negativních výrazů (Perič, 2002).

2.7 Didaktické formy tréninkového procesu

Formát tréninkového procesu je závislý na mnoha faktorech (schopnosti a dovednosti hráčů, podmínkách, kvalitě trenéra). Výsledek tréninkového procesu je vázaný na osobnosti hlavního trenéra, na kvalitě jeho řídicích schopností. Trenér na základě svých svěřenců určuje cíle – metody tréninku, náplň tréninku, různé motivace.

Tréninkový proces, tak dělíme na:

- Organizační formy
- Sociálně-interakční formy
- Metodicko-organizační formy (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

2.7.1 Organizační formy

Tréninková jednotka je základní organizační formou, která se dělí na čtyři odvětví. První částí je úvodní část, druhá průpravná část, třetí hlavní část a čtvrtá je závěrečná část (Votík, 2005).

Úvodní část nás seznamuje s obsahem a cílem tréninkové jednotky. Věnuje se organizační záležitosti, hodnocením předchozího zápasu a motivací (Votík & Zalabák, 2003). Průpravnou částí tréninku se myslí:

- Přípravení hráče na zatížení v tréninku. Činnost pohybu je mírné intenzity. Volný běh s poskoky, obratnost, žádné rychlé pohyby.
- Po zahřátí celého těla následuje protažení.
- Po protažení zařazujeme dynamickou činnost, můžeme využít i míč, kde připravíme vnitřní orgány k zatížení.
- Po dokončení dynamické činnosti můžeme zvýšit intenzitu zatížení (Perič, 2004).

V hlavní části tréninkové jednotky je organismus plně odpočatý. Plníme zde stanovené cíle a úkoly tréninkové jednotky. Fyzická kondice hráčů je výborná a jsou připraveni na zatížení. Můžeme využít obratnostně složité činnosti, nácvik nových pohybových dovedností nebo rozvoj rychlostních schopností. Dále mohou následovat činnosti rozvoje dlouhodobé nebo krátkodobé vytrvalosti (Lehnert et al., 2001).

Závěrečná část slouží k zotavení organismu. Rozděluje ji do dvou částí. V první části se věnujeme dynamickému cvičení s nízkou intenzitou. Obsahem dynamické části může být malá hra, výkluz. V druhé části věnujeme pozornost statickému protažení. Kde u dětí bychom měli zařazovat hlavně kompenzační cvičení (Perič, 2004).

2.7.2 Sociálně interakční formy

Důležitým kritériem jsou vztahy mezi hráči a trenérem, jejich spolupráce. Podle toho rozeznáváme sociálně interakční formy na hromadnou, skupinovou a individuální (Votík & Zalabák, 2003).

Ve fotbalových skupinách především u nižších výkonnostních formátů v tréninkové jednotce převládá spíše hromadná forma tréninku, kde každý hráč vykonává stejnou činnost. Hromadná forma je občas nezbytná, trenér není schopen sledovat všechny hráče a je pro něj složité odlišit individuální projevy jedince (Perič, 2004).

Skupinová forma tréninku je rozdělení hráčů do malých skupin kde každá skupina má jinou činnost. Hráče do skupin rozděluje trenér podle cílů tréninkového procesu. Může jít o nácvik standardních situací, útočné a obranné fáze, kompatibilitu jednotlivých řad. Dochází tak k lepší komunikaci mezi hráčem a trenérem. Trenér má více příležitostí vnímat individuální projev samotného hráče (Fajfer, 2009).

Z hlediska individuální formy tréninku se trenér může věnovat každému hráči zvlášť. Kde se zaměří na jeho nedostatky, které se hráč snaží postupně odstranit (Votík, 2011).

2.7.3 Metodicko-organizační formy

Používají sek zdokonalování herních činností hráče, herních kombinací a systémů, standardních situací. Využívají se v různých formách, jako jsou:

- Pohybové hry
- Průpravné cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry (Votík & Zalabák, 2003).

Podle Bělky et al. (2015) pro sportovní hry rozlišují formy na:

- Individuální činnosti s míčem
- Hry v menších skupinách

Pohybové hry jsou pohybovou aktivitou, za přítomnosti dvou a více hráčů. Má dopředu stanovená pravidla a je organizovaná. Pravidla hlídají stanovení rozhodčí, nebo si je hráči kontrolují sami. Měla by být hráči dodržována a akceptována. Určují nám, jak dlouho se bude hrát a na jakém prostoru. Jakákoliv hra by měla mít určený cíl a náplň. Podle výběru hry se hráč může zlepšovat rychlostně, vytrvalostně, silově a získávat nové dovednosti (Mazal, 2007). Využíváme je k rozvoji pohybových schopností a pro zvládnutí manipulace s míčem na základní úrovni (Votík & Zalabák, 2003).

Podle Bělky (2018) by trenér při uspořádání pohybové hry měl postupovat následovně:

- Vybrat příslušnou pohybovou hru
- Zvolit herní plochu pro pohybovou hru
- Zajistit bezpečnost pohybové hry
- Využít odlišné druhy pomůcek (rozlišovací trika, míče, kužely, branky)
- Seznámení s pohybovou hrou (hráči by měli vědět základní informace o hře, informace by měli být stručné a výstižné)
- Rozdělení hráčů do týmů (varianty rozdělení jsou losováním, podle trenéra, dva kapitáni)
- Seznámení s pravidly
- Průběh pohybové hry (trenér i jako rozhodčí, který dohlíží na průběh hry)
- Hodnocení

Pohybové hry by měli být rozděleny podle věkových kategorií. Nejčastěji by se měli vyskytovat u přípravků a žáků, u mládeže méně a u dospělých jedinců nejméně. Každá věková kategorie má pro pohybovou hru jiný význam. U přípravků jde hlavně o hraní, vyzkoušet, naučit, získat chuť a pohybové dovednosti (běhání, práce s míčem, orientace na hřišti). U vyspělejších hráčů převládá chuť po vítězství. Chtějí být rychlejší a silnější než ostatní. Porovnávají své fotbalové dovednosti jako je střelba, technika s míčem. U mužů je hra brána jako odreagování a stmelení kolektivu (Votík, 2005).

Průpravná cvičení jsou charakteristické nepřítomností soupeře a předem stanovenými herními podmínkami, které jsou neměnné. Dodržují stanovená pravidla a řád. Používáme je při nácviku a zdokonalování technických dovedností v herní činnosti. Hráč se může zcela soustředit na provedení situace a dovedností když není pod tlakem soupeře (Votík & Zalabák, 2003).

Herní cvičení je charakterizováno přítomností soupeře a předem určenými podmínkami nebo neplánovaně proměnlivými herními podmínkami. Velice důležité je aby trenér uzpůsobil podmínky tak by dosáhl svého cíle v tréninkové jednotce (Votík, 2005).

Průpravné hry jsou výstižné především přítomností soupeře a nepřetržitým herním dějem, umožňují zdokonalení herní dovednosti v podmínkách, které jsou podobné v utkání. Mění se útočné a obranné fáze a dochází ke změnám úkolů hráčů. Pravidla průpravných her můžeme upravovat tak aby se zvětšila frekvence zatížení a činností, které chceme zdokonalovat v utkání (Velenský, 2005).

2.8 Tréninková jednotka

Tvoří základní stavební jednotku krátkodobého plánu. Každá tréninková jednotka by měla mít vlastní cíl, ke kterému přiřazujeme vyhovující cvičení. Cíle by měli být stanoveny na jeden maximálně dva hlavní cíle, případně je možné k nim dodat jeden až dva cíle vedlejší. Nejčastější chybou trenérů je přebytečná snaha udělat v průběhu tréninkové jednotky nebo cvičení co nejvíce úkolů, trenér mnohdy neví, co přímo chce tréninkovou jednotkou docílit, nebo zlepšit. Je proto důležité, aby trenér měl předem stanovený a zvolený tréninkový plán co dělat a jak to dělat (Lehnert et al., 2014).

2.8.1 Organizace tréninkové jednotky

Úsilím trenéra je, aby jeho hráči dosahovali co možná nejlepších výkonů. Oproti dospělým jedincům máme další nároky, jako jsou vysoká výkonnost a především všestranný rozvoj osobnosti malého dítěte (Votík & Zalabák, 2003).

Jednou z mála velkých chyb v přípravě dětí je využívání základních pravidel z tréninku dospělých. Děti jsou hlavně zatěžovány z pohledu energetické stránky tréninku. Sportovní příprava dětí by se měla zabývat učením nových dovedností, ne mírou zatížení. U dětí není přijatelné používat tréninkové metody dospělých jedinců, je vhodné stanovit si určité zásady a pravidla, které by měli děti na tréninku dodržovat a respektovat (Perič, 2004).

Požadavky při organizaci tréninkové jednotky jsou:

- Použít poznatky o věkových a vývojových specifičnosti dětí – prioritou je rozvoj pohybových dovedností, následné zvyšování rozsahu speciálního tréninku
- Zajištění vysoké úrovně trenérského obsazení v – důsledné opravy chyb, jednoduché a srozumitelné vysvětlení bez přebytečných prostojů dětí
- Zabezpečit vhodné využití času tréninku pomoci – využití času mimo tréninkovou jednotku, organizace tréninku, vložení skupinových forem
- Využít dobu přestávky na regeneraci, plně využít tréninkové pomůcky (Votík & Zalabák, 2003).

Především by měl trénink dětí zajišťovat i všestranný rozvoj upevňující kolektiv, dobré známky ve škole (Perič, 2004).

2.8.2 Skupinová forma tréninkové jednotky

Trénink dětí by měl obsahovat takovou organizaci, aby děti cvičily zároveň, a tím byly zrušeny pasivní prostoje. Dále se klade velký důraz na kontrolu činnosti dětí, a to proto, aby požadované činnosti a techniky dělaly co možná nejlépe (Perič, 2004).

Tyto požadavky je možné vyřešit rozdělením týmů do menších skupin. Při rozdělování dětí do malých skupin by měla rozhodovat výkonnost, kde určitým

kritériem jsou základní dovednosti jedince dané sportovní specializace. Tyto požadavky začínají především v prvních letech přípravy, v pozdějších už rozhodují výkony v soutěžích (Votík & Zalabák, 2003).

Skupinová Organizace má určité výhody hlavně v rychlosti nacvičování jednotlivých činností. Přizpůsobuje se kvalitě jednotlivých dětí, které se zlepšují podle vlastního tempa. Pokud je pro ně daný trénink pomalý nebo naopak rychlý můžou postoupit nebo přejít do jiné skupiny odpovídající jejich kvalitě (Votík, 2005).

Skupinové rozdělení má i své motivační stránky. Každé dítě chce být lepší než jeho vrstevníci ať už v udržení se ve své skupině nebo postupem do lepší skupiny, dítě tak má motivaci (Perič, 2004).

Pro typy skupinových forem je důležité, aby v prvních letech tréninkové jednotky měli všechny skupiny stejný obsah, ale odlišnou formu nebo rychlost. V pozdějších letech je důležité, aby každá skupina nacvičovala jiný obsah tréninku. A ke konci dětského věku aby docházelo k první odlišnosti dané specializace (Votík & Zalabák, 2003).

2.8.3 Průběh tréninkové jednotky

Organizační uspořádání tréninkové jednotky by mělo vypadat následovně. Trenér, by měl vždy na začátku tréninku mít připravený obsah tréninkové jednotky, ve kterých bude mít družstva rozdělené na skupinky a určí formu cvičení. Měl by mít určitý počet asistentů, jelikož každý asistent vede svoji vlastní skupinu. Rozcvičovací část by měla být společná část a měla by se dělat dohromady. Poté na jednotlivých stanovištích zopakovat náplň tréninku. Při jednotlivých cvičení hlavní trenér prochází jednotlivé stanoviště a kontroluje činnost dětí. Asistenti, které hlavní trenér při sobě má by měli dohlížet na správné provedení činnosti, popřípadě opravit. Závěrečnou částí tréninku se rozumí společná část, kdy se děti protáhnou (Fajfer, 2005).

2.8.4 Charakter a organizace tréninkové jednotky

Důležitý faktorem u organizace tréninkové jednotky dětí je zvládnutí správné techniky vybrané sportovní disciplíny jako podmínka pro trénink v následujícím věku (Perič, 2004).

V prvních letech dáváme pozor na rozvoj základních dovedností dětí v určité sportovní disciplíně v pozdějších letech, rozvíjíme spíše taktické dovednosti. Průběžně musíme zlepšovat obecné a speciální stránky. Měli bychom provádět náročnější cvičení. Především v oblasti koordinace pohybových schopností. Mezi cvičením bychom, jsme se měli zaměřit na volný čas a ten využít k zotavení a protažení po náročné činnosti. V neposlední řadě využívat herního principu, vytvářet trénink tak aby byl realizovaný formou hry (Votík & Zalabák, 2003).

2.8.5 Druhy tréninkového procesu

V tréninku rozlišujeme jednotlivé druhy tréninkového procesu:

- Návčik
- Herní trénink
- Kondiční trénink
- Regeneraci
- Psychologickou přípravu (Perič, 2004).

Návčik charakterizujeme jako typ tréninkové jednotky, ve které se zaměřujeme hlavně na získání nových pohybových dovedností a kde vznikají podmínky pro učení nových dovedností. Intenzita zatížení je nízká. Především se zaměřujeme na technickou a taktickou stránku herní činnosti (Votík & Zalabák, 2003).

Rozeznáváme určité fáze návčiku. Jako první máme fázi seznamovací. Seznámení s novými pohybovými dovednosti. Hráč si vytváří představu o učení nových dovedností. Výraznou roli hraje názorná a správná ukázka (Perič, 2004).

Druhou fází je zdokonalování pohybových dovedností. Jen mnohonásobné opakování cvičení nám zajistí správné provedení. Třetí fází je automatizace pohybových dovedností. Je charakterizováno bezchybné a přesné provádění činnosti. Čtvrtá fáze je uplatnění. Probíhají ve všech věkových kategoriích a můžeme je využít u všech úrovní (Votík, 2005).

Herní trénink nám jedná o tréninkové jednotce, ve které nám vyčnívá specifická herní činnost, kde v návčiku rozvíjíme naučené herní dovednosti. V herním tréninku se taktéž zdokonaluje technická a taktická stránka i fyzické předpoklady. Na rozvoj pohybových dovedností musíme brát zřetel na (Votík & Zalabák, 2003).

- Intenzitu zatížení
- Délku trvání zatížení
- Počet zatížení
- Délku odpočinku
- Počet sérií

Kondiční trénink je druh tréninkové jednotky, ve kterém zdokonalujeme pohybové dovednosti jedince, a to nespécifickými prostředky, bez použití míče. Pohybové schopnosti rozlišujeme na kondiční a koordinační. Kondiční jsou závislé na kvalitě fyziologických procesů, které probíhají v lidském těle. Spadá sem silové a vytrvalostní pohybové schopnosti a trochu rychlostní. Koordinační souvisí s procesy řízení a regulace pohybu. Patří sem obratnost, rytmické, rovnováhou schopnosti. Koordinační schopnosti mají velký vliv na kvalitu technické stránky herní činnosti (Votík, 2005).

Regenerace jednou z nejdůležitějších částí pro zvyšování výkonnosti. Stejně tak důležitá jako zatěžování. Vyrovňuje a obnovuje funkci organismu. Regenerace může být ve formě klidu, pasivního odpočinku. Pokud hráč neurychlí proces regenerace, může u něj dojít k poklesu výkonnosti. Regenerace může být ve formě masáže, jiné sportovní aktivity, kompenzační a protahovací cvičení (Votík & Zalabák, 2003).

Velmi důležitou roli u hráče hraje jeho psychická stránka. Psychická zátěž neplatí jen z extrémně náročných pohybových činností ale i z hlediska vnímání, řešení složitých situací, taktického myšlení a správného rozhodování. Psychická odolnost je v současnosti tou nejdůležitější složkou k úspěšnosti hráče i týmu. Trenér to nemá v této oblasti vůbec jednoduché, jelikož musí vnímat psychické procesy hráče. Jako jsou myšlení, citové prožívání a motivační procesy. Dále po sociálně-psychologické oblasti jako jsou mezi osobní vztahy mezi trenérem a hráčem a komunikací mezi hráči (Votík & Zalabák, 2003).

2.8.6 Plánování a evidence tréninkové jednotky

Plánování a evidence tréninkové jednotky nám dává příležitost ke zpětné vazbě z tréninku k odhalení záporů a kladů v přípravě týmu a následně nám umožňuje udělat opatření k vylepšení tréninkové jednotky (Votík, 2005).

Tréninkové cykly jsou:

- Dlouhodobé – více jak jeden rok
- Celoroční
- Operativní
- Týdenní

V celoročním cyklu dělíme obsah tréninkové jednotky na podzimní a jarní část. Tréninková období jsou letní příprava, podzimní příprava, zimní přechodné, zimní přípravné, jarní hlavní a letní přechodné (Votík & Zalabák, 2003).

2.9 Sportovní příprava dětí

Za sportovní přípravu dětí můžeme vnímat specifický tréninkový proces, který je odlišný od tréninku dospělých. Děti se vzhledem k dospělým odlišují v mnoha směrech. Převážně jinou stavbou těla, psychikou, vnímání a chápání věcí. Proto je zcela nezbytné přistupovat k tréninku dětí jiným způsobem než u dospělých (Jansa et al., 2009).

Hlavním účelem sportovní přípravy dětí je vytvořit předpoklady pro navazující trénink. Děti se potřebují fotbalem bavit, hrát ho s chutí. Tréninková jednotka by se měla zabývat nejen na rozvoj pohybových dovedností a schopností ale také na a hlavně u dětí na atmosféru, radost z pohybu a dobrodružství (Perič, 2004).

Základním principem v přípravě dětí je respektovat fyziologické, anatomické, pedagogicky – psychologické specifčnosti dětského organismu. Více rozvíjet předpoklady jedince, vznikají tak lepší sklony v pohybových dovednostech. A v neposlední řadě požadujeme všestrannou specializaci ke sportovní přípravě dětí (Jansa et al., 2009).

Cílem sportovní přípravy dětí je nepoškodit děti, vytvořit vztah ke sportu a vytvořit základní principy pro navazující trénink. Nepoškodit dítě vypadá na první pohled absolutně nereálně, a však někdy je to právě opak. Trenéři zatěžují své svěřence nevhodným způsobem. Neberou ohled na následky pro jejich další vývoj, a poškození mohou být závažné jak z hlediska psychické a fyzické stránky.

Fyzická stránka se projevuje v oblasti skolióza páteře, osifikace kostí, kostní výrůstky, únavové zlomeniny. Psychická stránka se projevuje nenápadně, ale o to víc je

to závažné a má dlouhodobé trvání. Tohle vše může mít za následek nadměrný a nerozumný trénink v dětském věku (Perič, 2004).

Mnoho dětí pravidelně sportuje za předpokladu, že se chtějí stát vrcholovými sportovci. Podaří se to jen málo komu. Dětství by mělo sloužit pro vytvoření vztahu k pohybu a ke sportu jako takovému (Plachý & Procházka, 2014). Trénink by se měl v dětském věku zabývat hlavně základními požadavky v oblasti techniky pohybu, což dítěti zůstane v paměti celý život (Perič, 2004).

U dětí by se neměl brát zřetel jen na sportovní výkony ale také na výchovnou stránku. Trenér by měl být i zároveň pedagog, a využít znalosti a zásady pro výchovu a vzdělání dětí (Plachý & Procházka, 2014).

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce bylo sestavit soubor pohybových a průpravných her se zaměřením na zdokonalování přihrávek ve fotbale u věkové kategorie do 15let.

3.2 Dílčí cíle

- Analyzovat odbornou literaturu a vytvořit soubor pohybových her
- Graficky hry znázornit

4 METODIKA

4.1 Analýza odborné literatury

Hlavním zdrojem mi byla literatura týkající se fotbalového tréninku, ať už pojednával o tréninku mládeže či dospělých, ale také literatura týkající se obecného sportovního tréninku.

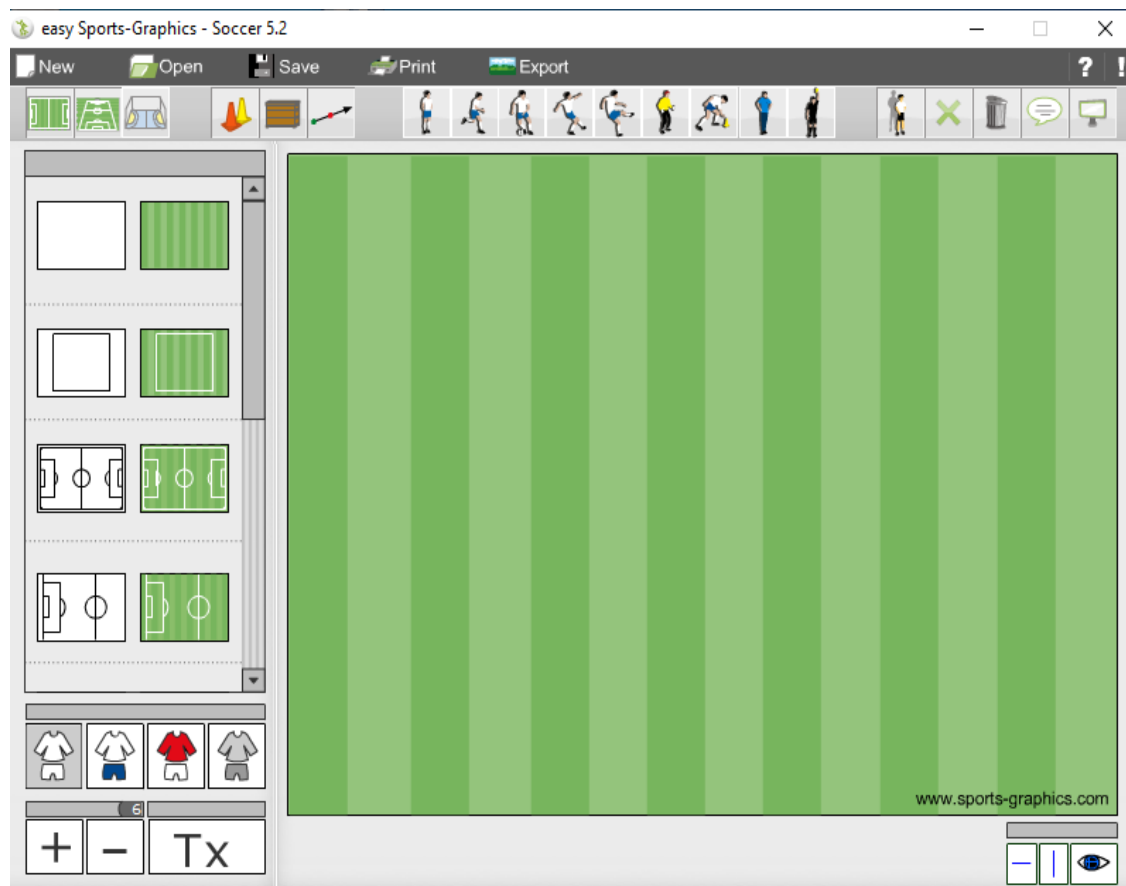
K poznatkům, získaným z literatury jsem také vyhledával podklady pro vypracování diplomové práce na portálu elektronických informačních zdrojů v databázi Univerzity Palackého v Olomouci. Hlavními zdroji, na kterých jsem hledal informace, byly Web of science, EBSCO, což jsou dva z mnoha zdrojů vědeckých informací pro společenské a humanitní obory. Pomocí těchto zdrojů jsem vypracoval zásobník cviků pro rozvoj průpravných a pohybových her.

Na e-zdrojích jsem používal metodu vyhledávání pomocí klíčových slov, přičemž jsem zadával slova, jako jsou football, soccer, training a podobně. Zobrazené výsledky jsem detailně prostudoval a materiál vhodný pro tuto bakalářskou práci jsem použil a pomocí syntézy se mi podařilo vytvořit již zmíněný zásobník testů pro rozvoj kondičních schopností hráčů fotbalu.

4.2 Využití grafického softwaru Easy sports graphic

Tento program mi sloužil k tomu, abych graficky znázornil 30 průpravných a pohybových her zaměřených na zdokonalování přihrávek ve fotbale u dětí do 15 let. Obrázky nám slouží k lepšímu přehledu her, které byly vytvořeny pomocí softwaru Easy sport graphic. Program nám umožňuje si vybírat z několika desítek možností pro konkrétní sportovní hry. Pro grafické znázornění mých her jsem si vybral prostředí pro fotbal. Toto prostředí nám umožňuje si vybrat postavy v odlišných polohách jako je běh, stoj, výskok a leh. Dále můžeme zvolit barvu dresů a pohlaví postav. V nabídce najdeme i sportovní výbavu jako jsou branky, kužely a míče. Obrázky nám slouží k lepšímu vnímání a pochopení herních situací, proto lze máme k dispozici textové pole,

můžeme zakreslit směr pohybu hráče za pomoci šipek, které vyznačují správný směr. Používání softwaru není složitá věc, vše je přehledné a jasně popsané.



Obrázek 1. Easy sports graphic

5 VÝSLEDKY

5.1 Soubor 30 průpravných a pohybových her zaměřených na zdokonalování přihrávek

Hra 1: Střefovaná

Pomůcky: míč, kužele, branky

Počet hráčů: 12-18

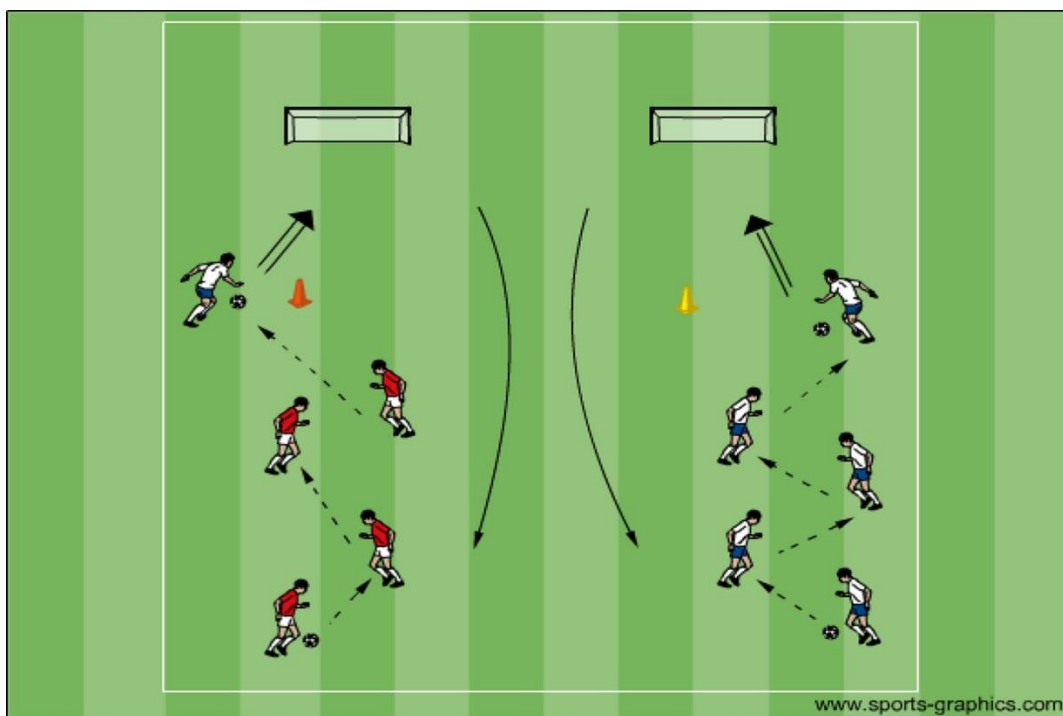
Rozvoj: přihrávání, vedení míče, týmová spolupráce

Metodicko-organizační forma: pohybová hra

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Hráči, jsou rozděleni do dvou týmů. V každém týmu stojí za sebou v 6metrových rozestupech. Poslední hráč má u sebe míč, který na signál přihrává spoluhráči před sebou, a ten dalšímu před sebou až míč dojde k prvnímu hráči, který se má trefit do malé branky. Když se trefí, může přihrát míč na konec řady a jede se druhé kolo. Vždy se posunou dopředu směrem o jedno. Vyhrává tým, který se dříve vystřídalo (Votík & Zalabák, 2003).

Modifikace hry: povinné dva doteky; při zakončení střelba slabší nohou



Obrázek 2. Střefovaná

Hra 2: Chyt' míč v kruhu

Pomůcky: míče, kužele

Počet hráčů: 6-8

Rozvoj: přihrávání, týmová spolupráce, obratnost

Metodicko-organizační forma: pohybová hra

Délka Trvání: 8-10 minut

Popis hry: Šest až 8 hráčů vytvoří kruh, kde se chytanou za ruce. Přihrávají si mezi sebou, kdy jeden z hráčů je uprostřed a snaží se jim míč chytnout. Pokud hráč uprostřed chytne míč, doprostřed se dostává hráč, kterému míč chytl. Pokud hráči v kruhu udělají 20 a více přihrávek hráč uprostřed udělá kotoul a pokračuje v chytání míče. Hráči v kruhu, se nesmí pustit, jinak se taktéž vymění s hráčem uprostřed (Votík & Zalabák, 2003).

Modifikace hry: přihrávka vzduchem hráč uprostřed musí chytit míč pouze hlavou; hráči si mezi sebou přihrávají „hlavičkováním“



Obrázek 3. Chyt' míč v kruhu

Hra 3: Stavěčka

Pomůcky: míč, kužele, rozlišovací dresy

Počet hráčů: 12-18

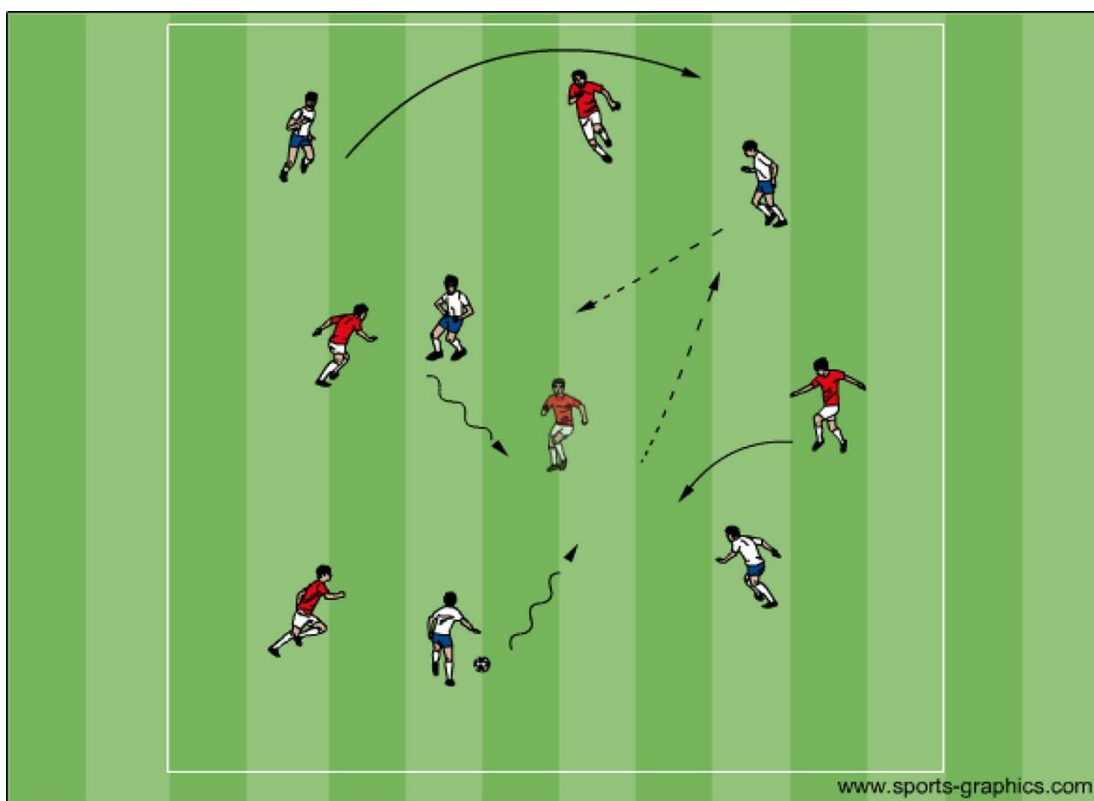
Rozvoj: přihrávání, vedení míče, týmová spolupráce, orientace v prostoru

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 3x5 minut

Popis hry: Hráči jsou rozděleni do dvou družstev o stejném počtu hráčů. Mají vymezený prostor pro hru, kde trenér vykopne míč, a hrají dva týmy proti sobě. Hra spočívá na počtu přihrávek mezi sebou, kdy druhé mužstvo se snaží zabránit počtu přihrávek a následně získat míč do své režie. Deset přihrávek mezi sebou znamená bod. Vyhrává mužstvo, které za stanovený čas získalo více bodů (Votík & Zalabák, 2003).

Modifikace hry: hráč má maximálně tři doteky; musí se hrát po zemi ne vzduchem



Obrázek 4. Stavěčka

Hra 4: Tři pásma

Pomůcky: míč, kužele, branky

Počet hráčů: 12-18

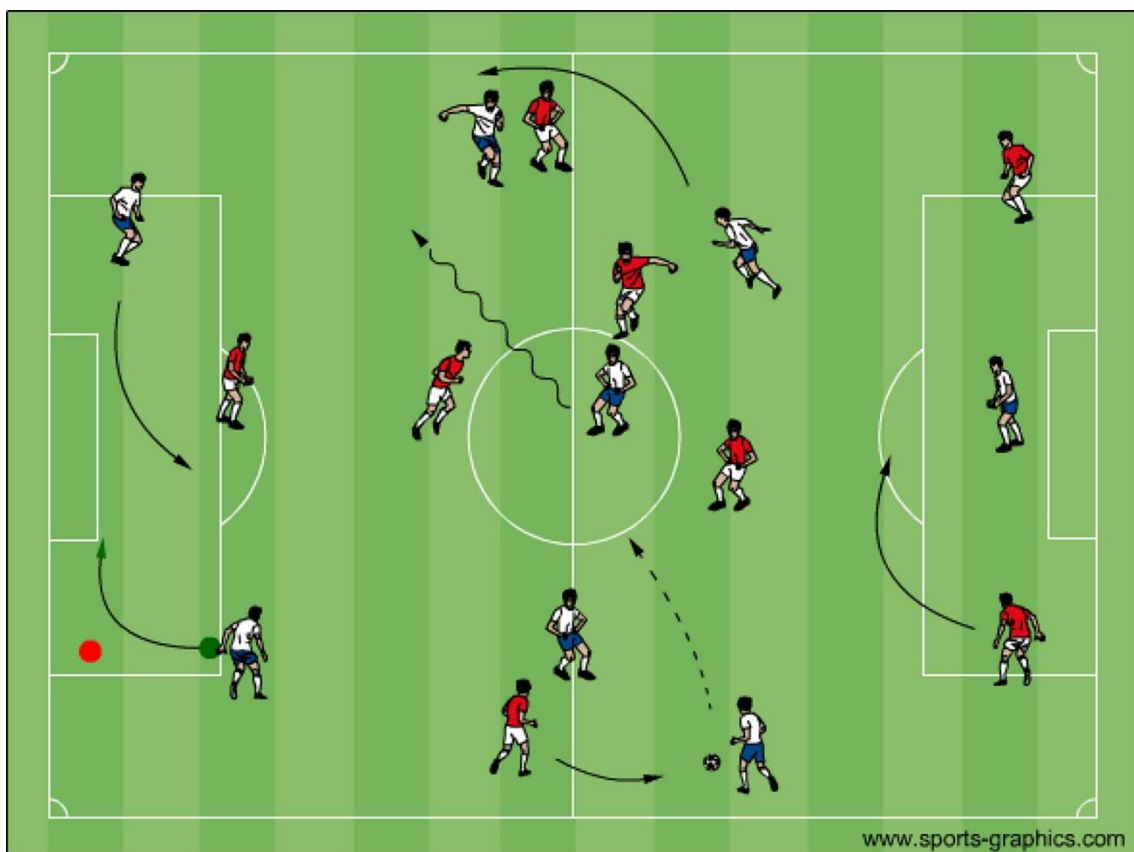
Rozvoj: přihrávání, vedení míče, týmová spolupráce, orientace v prostoru

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 2x10 minut

Popis hry: Hrací plocha hřiště je rozdělena na tři pásma. Trenér rozdělí hráče na dva týmy. Do každého pásma dá určitý počet hráčů. Začíná se hrát v prostředním pásmu. Hráči si mezi sebou musí dát minimálně čtyři přihrávky, aby mohli přehrát míč do dalšího pásma. Při ztrátě nebo získání míče se role týmů vymění (Votík, 2005).

Modifikace hry: přihrávka do pásma musí být vzduchem; ve středovém pásmu hra na povinné dva doteky; ve hře je možné využití brankářů, hráči tak mohou dohrát hru se zakončením herní situace



Obrázek 5. Tři pásma

Hra 5: Diagonála

Pomůcky: míče, kužely, rozlišovací dresy,

Počet hráčů: 16-18

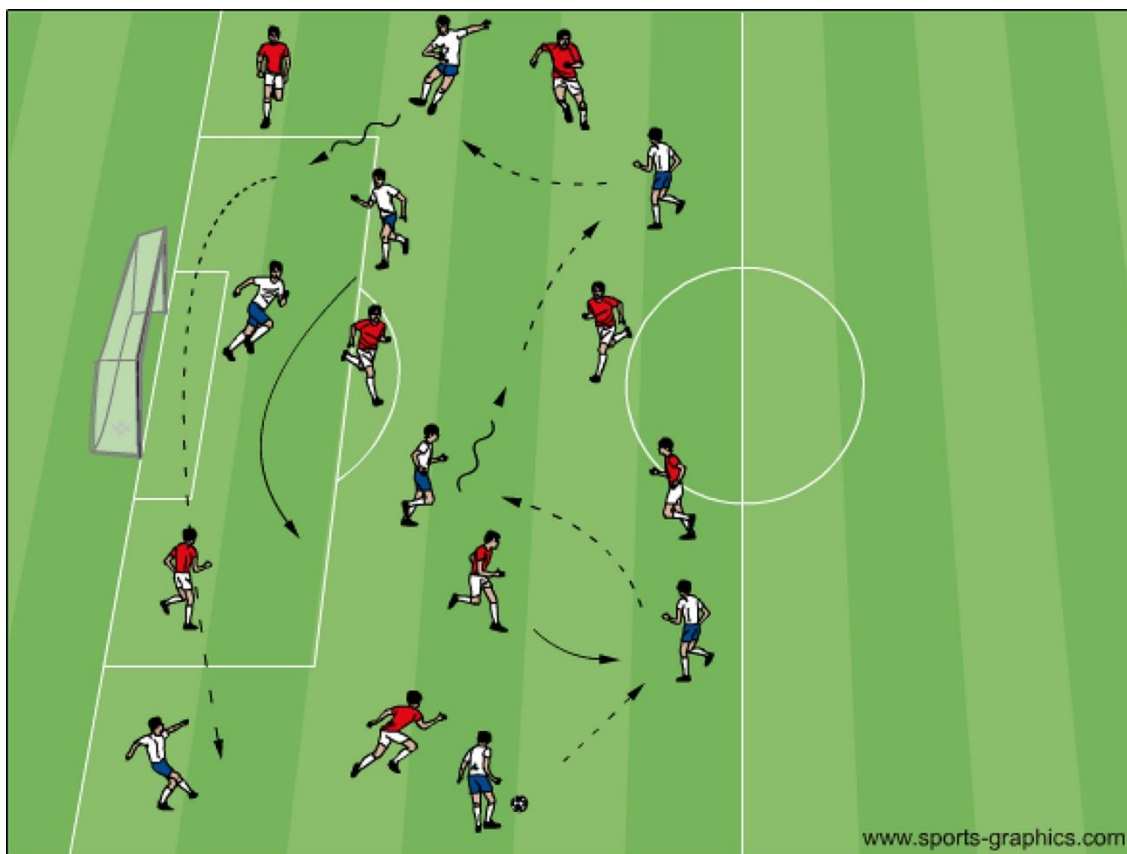
Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru, týmová spolupráce

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 2x8 minut

Popis hry: Hra 8 na 8 na polovině hřiště. Kde družstva hrají proti sobě. Bod dostává družstvo, které si mezi sebou dá 5-6 krátkých přihrávek a následně jednu dlouhou – diagonálu (Votík, 2005).

Modifikace hry: diagonála slabší nohou za dva body; přihrávka na třetího z prvního doteku za bod; hra na jeden dotek



Obrázek 6. Diagonála

Hra 6: Finálka

Pomůcky: míče, kužele,

Počet hráčů: 10–12

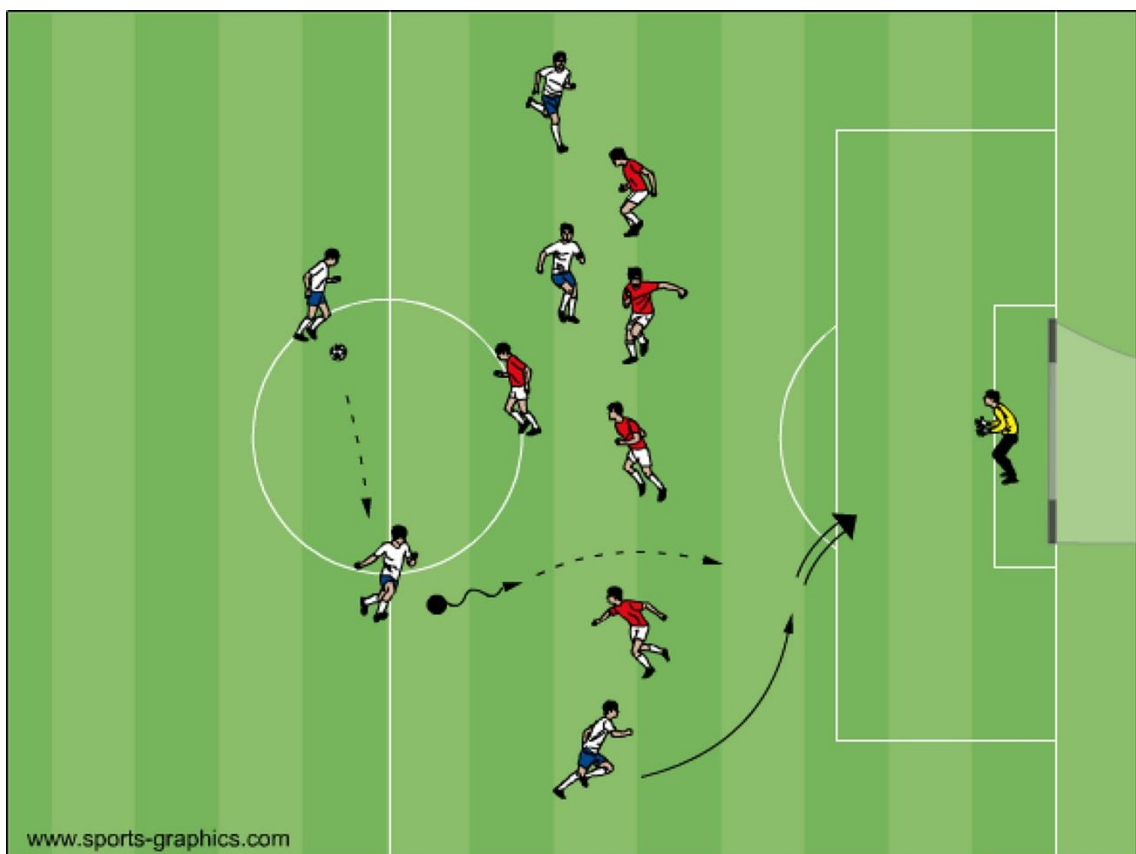
Rozvoj: přihrávání, týmová spolupráce, střelba

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 15 minut

Popis hry: Hřiště je rozděleno na dvě pásma. Začíná se v prostředním pásmu, kde se hraje hra 5 na 5. Jedno družstvo je v obranné a druhé v útočné fázi. V útočné fázi si hráči musí v prostředním pásmu dát určitý počet přihrávek, poté mohou dát finální přihrávku do druhého pásma na vbíhajícího spoluhráče. Tým, který bránil de po akci útočit (Votík, 2005).

Modifikace hry: hráč, který dostává přihrávku má pouze 4 sekundy na zakončení; finální přihrávka musí být vzduchem; útočící hráči musí hrát na dva doteky



Obrázek 7. Finálka

Hra 7: Trefovačka

Pomůcky: míče, kužele, rozlišovací dresy, branky

Počet hráčů: 12-18

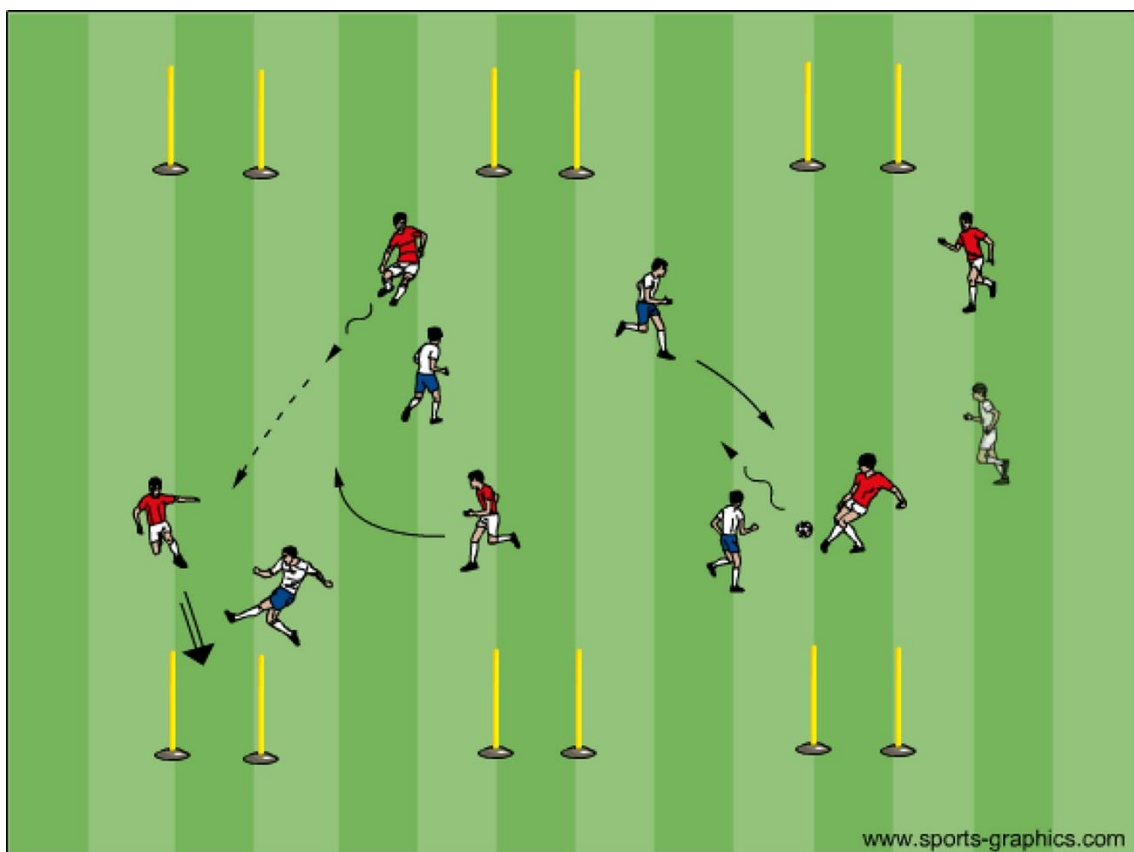
Rozvoj: přihrávání, týmová spolupráce, orientace v prostoru, myšlení

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 2x8 minut

Popis hry: Hřiště s více brankami postavené různě na hrací ploše. Dva týmy proti sobě, kde mají k dispozici i jednoho hráče v poli jako žolíka. Žolík hraje s týmem, který má míč. Vzniká tak přečíslení jednoho nebo druhého týmu. Hráči si počítají počet přihrávek, přihrávek musí být deset, aby mohli přihrát mezi jakoukoliv branku a tak získali bod. Prohrává tým s menším počtem bodů (Plachý & Procházka, 2014).

Modifikace hry: méně branek na hřišti; změnit počet přihrávek, aby mohli dát branku; přihrát do branky z prvního doteku



Obrázek 8. Trefovačka

Hra 8: Nekonečné bago s útokem

Pomůcky: míče, kužele, branka, rozlišovací dresy

Počet hráčů: 6-8

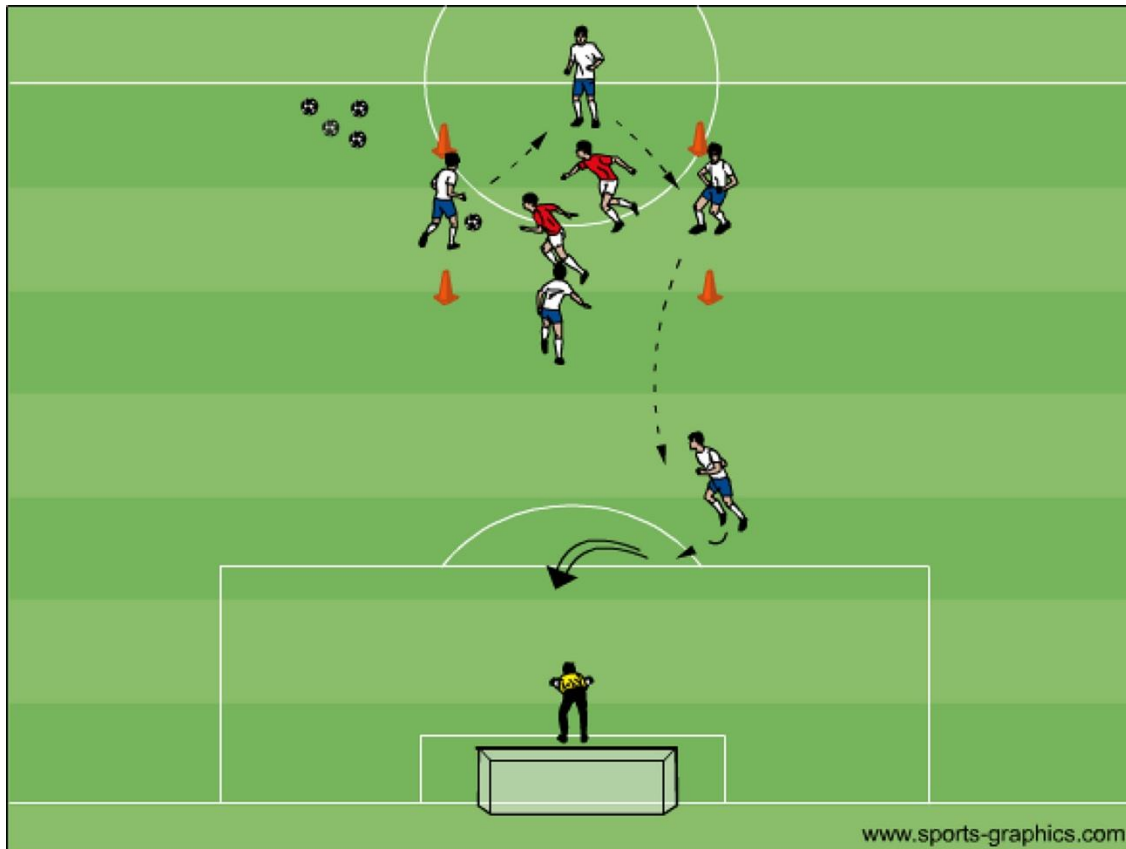
Rozvoj: přihrávání, týmová spolupráce, střelba, obranné a útočné fáze, rozvoj pozornosti

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 15 minut

Popis: V prostoru cca 10x10-15x15 se hraje bago, 4 hráči proti 2, hráči, co nejsou v prostředku bago, se volně pohybují a snaží se o určitý počet přihrávek. Hráči, kteří jsou vprostřed, brání naplno a snaží se získat míč. Po splnění určitého počtu přihrávek dávají přihrávku na volně stojícího hráče před bránou, který si přebere míč a střílí na bránu. Pokud hráči vprostřed chytanou míč, vymění se s hráči po stranách a hra pokračuje dál (Plachý & Procházka, 2014).

Modifikace hry: střelba na bránu slabší nohou; hráči hrají na jeden dotek; na signál trenéra musí nahrát na útočícího hráče před bránou



Obrázek 9. Nekonečné bago s útokem

Hra 9: Přenášeečka

Pomůcky: míče, kužele, rozlišovací dresy

Počet hráčů: 12-18

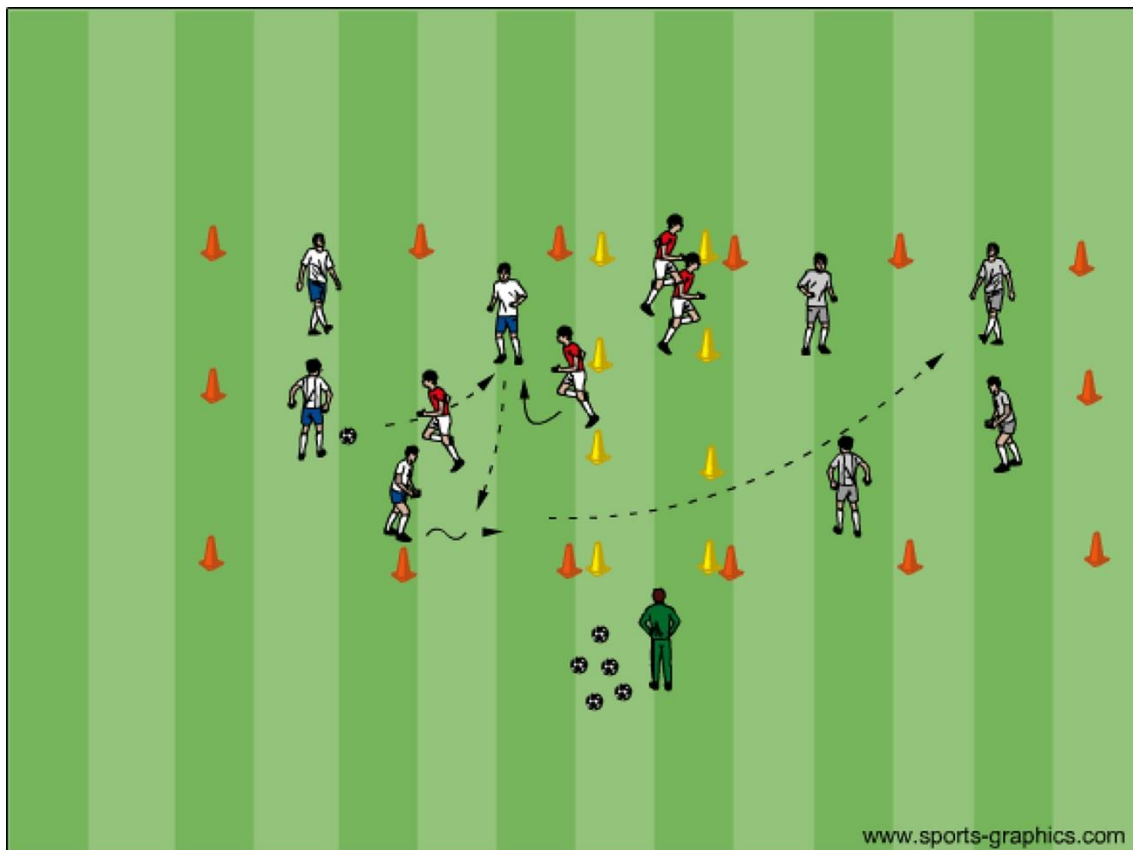
Rozvoj: přihrávání, týmová spolupráce, orientace v prostoru, myšlení

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 4x4 minut

Popis hry: Hrací plochu tvoří obdélník, který je rozdělen na tři části stejné délky. V každém je čtyřčlenné družstvo. Jedno družstvo se na začátku určí, a to začíná bránit, v průběhu hry se to vymění. V krajním pásmu si musí čtyřčlenné družstvo minimálně pětkrát nahrát, aby mohli přenést hru do druhého krajního pásma. V činnosti jim brání dva obránci, kteří do krajního pásma vbíhají v době přihrávky. Pokud se jim podaří míč chytit, bránicí tým se vymění a brání druhé družstvo (Plachý & Procházka, 2014).

Modifikace hry: změnit počet přihrávek; každou hru brání jiné družstvo; určit počet dotyků



Obrázek 10. Přenášeečka

Hra 10: Labyrint

Pomůcky: míče, kužele, rozlišovací dresy

Počet hráčů: 12-18

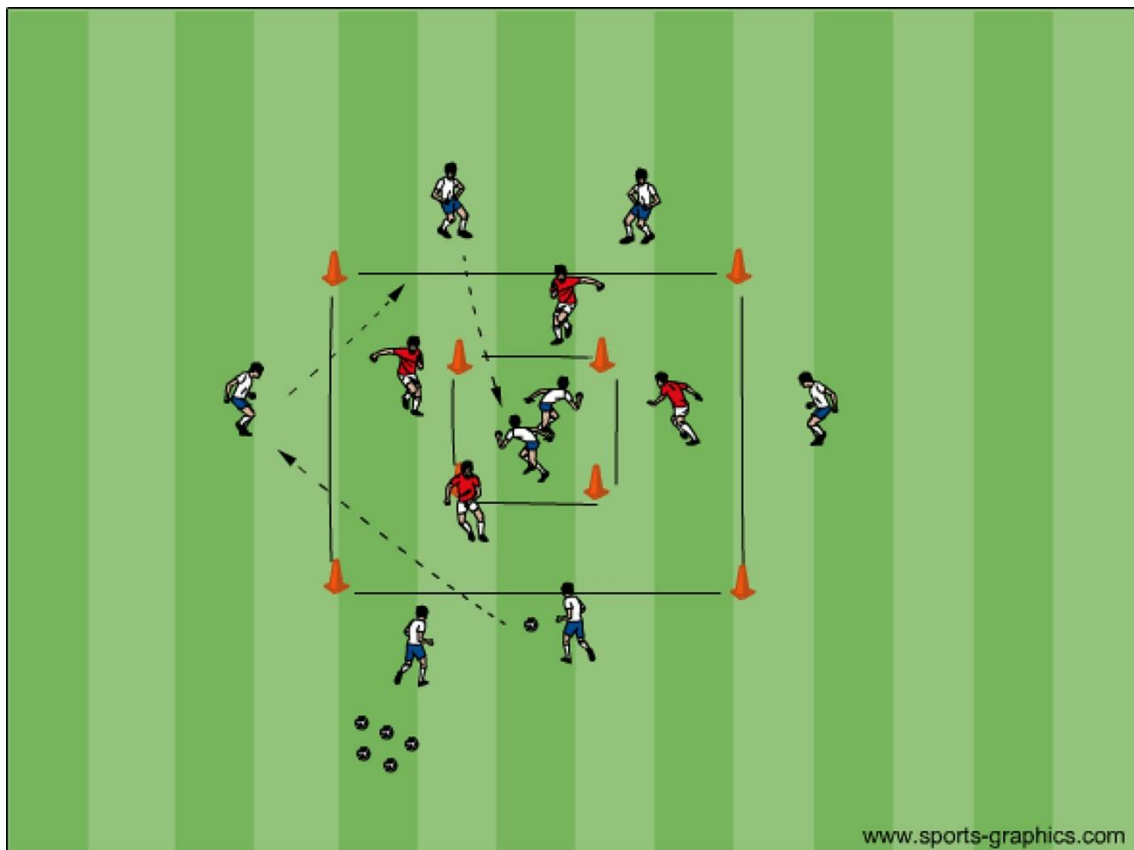
Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru, myšlení

Metodicko-organizační forma: pohybová hra

Délka trvání: 2x8 minut

Popis hry: Hrací plocha je rozdělena do dvou čtverců uvnitř sebe. Po obvodě většího čtverce je 5-6 hráčů. Uvnitř většího čtverce jsou čtyři bránící hráči, kteří se snaží sebrat míč a uvnitř nejmenšího čtverce jsou další dva hráči, kteří hrají s hráči po obvodě. Důležité je přehrát míč přes prostřední dva hráče na druhou stranu. Bránící mužstvo si počítá, kolikrát za daný čas sebrali míč, po skončení limitu se bránící čtveřice vymění. Prohrává tým, který má nejméně zisků (Plachý & Procházka, 2014).

Modifikace hry: při zisku míče hrají bránící hráči bago proti dvěma hráčům uprostřed malého čtverce, kteří míč drželi; stanovit počet dotyků; přihrávka nesmí jít vzduchem



Obrázek 11. Labyrint

Hra 11: Hra 7-7 plus 4

Pomůcky: míče, kužele, rozlišovací dresy

Počet hráčů: 12-18

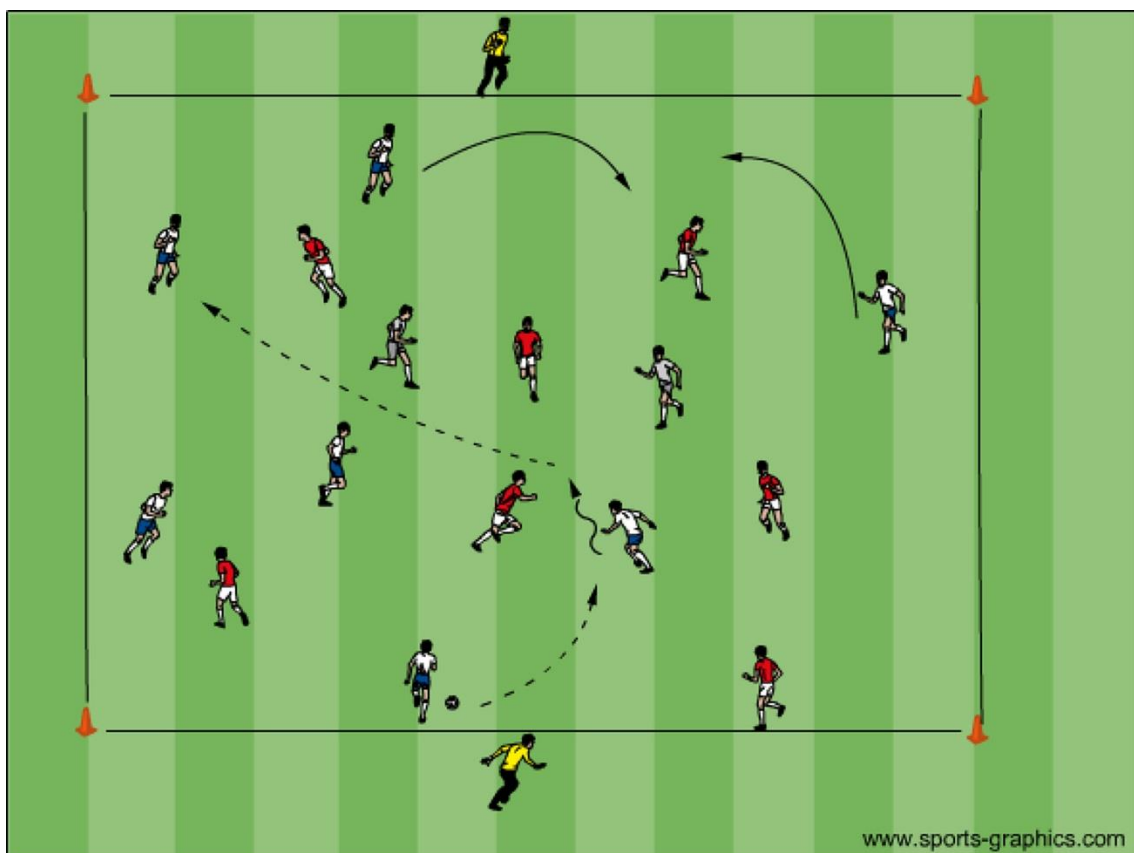
Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru, myšlení

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 2x10 minut

Popis hry: Herní prostor má tvar obdélníku, rozměr 25x30 m. Dva týmy po sedmi hráčích hrají proti sobě a mají k dispozici čtyři neutrální hráče z toho dva gólmány po stranách. Tým, který drží míč, si počítá počet přihrávek, kde může využít i neutrální hráče. Bod dostává tým za deset přihrávek a následné přihrávce na gólmana. Po ztrátě míče se role obou týmů vymění (Weisser, 2013).

Modifikace hry: přihrávka na gólmana musí být vzduchem; neutrální hráči mají jeden dotyk; změnit počet přihrávek; povinné dva doteky hráče; nesmí se hrát vzduchem; bod dostává tým, který obehraje míč z jedné strany na druhou



Obrázek 12. Hra 7-7 plus 4

Hra 12: Držení míče vprostřed

Pomůcky: míče, kužele, rozlišovací dresy

Počet hráčů: 12-18

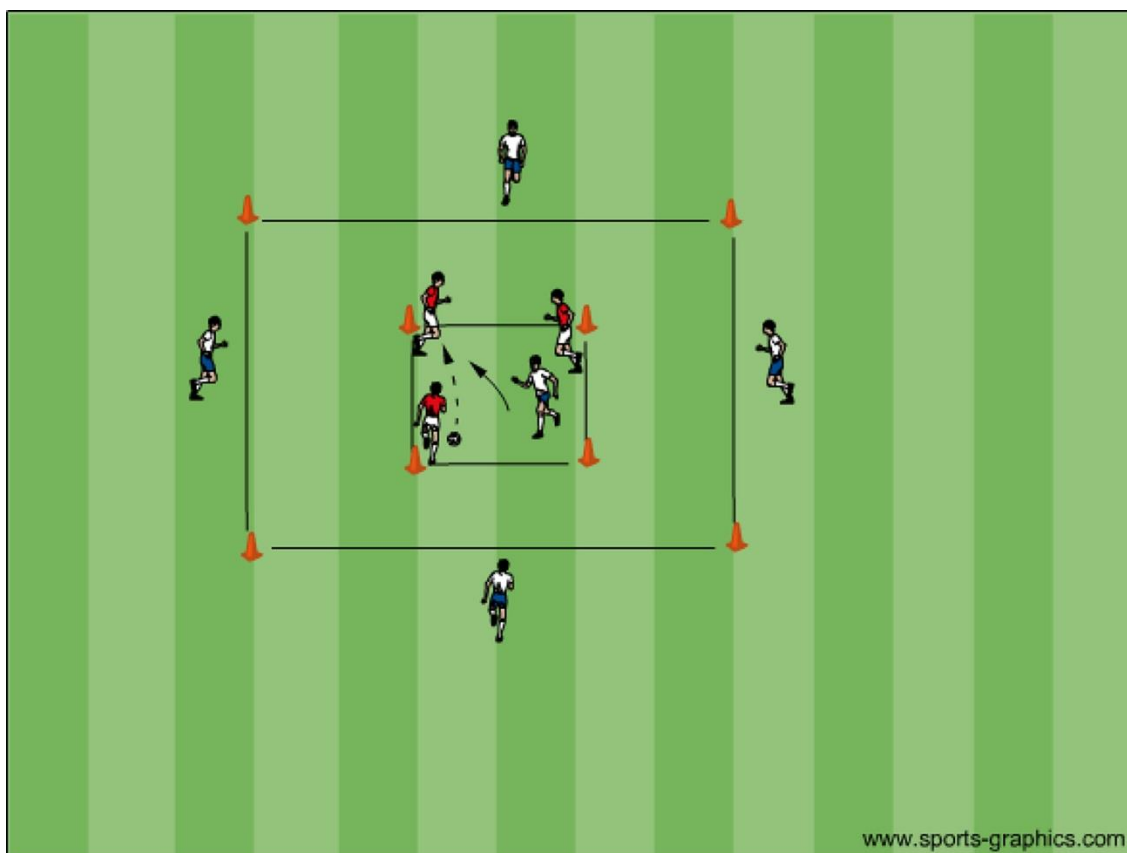
Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru, myšlení

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Hrací plocha je rozdělena na dva čtverce, vnější a vnitřní. Máme tři hráče uvnitř vnitřního plus jednoho, který jim chce sebrat míč. Okolo vnějšího čtverce máme další hráče, nejlépe čtyři. Tři hráči uvnitř kombinují a nahrávají si mezi sebou tak aby jim bránící hráč míč nevzal. Pokud se tak stane a bránící hráč vezme míč, musí rychle přejít do kombinace s hráči na vnějším hřišti a situace se tak mění, ti co drželi míč, ho musejí získat (Weisser, 2013).

Modifikace hry: stanovit určitý počet dotyků; po dvaceti přihrávkách můžou prostředního hráče vystřídat



Obrázek 13. Držení míče vprostřed

Hra 13: Pod tlakem

Pomůcky: míče, kužele, rozlišovací dresy

Počet hráčů: 8-12

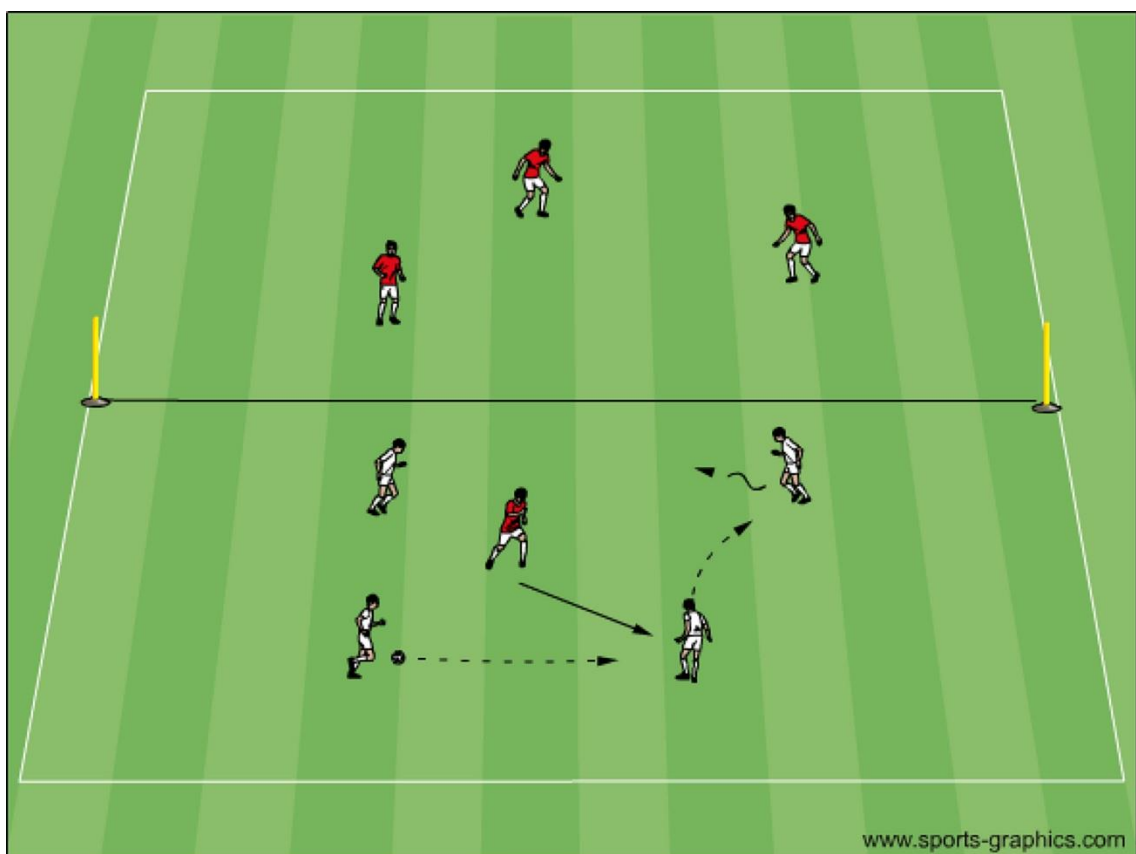
Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 4x4 minut

Popis hry: Dva týmy po čtyřech hráčích a každý má svoji polovinu hřiště. Tým si přihrává mezi sebou proti jednomu obránci, pokud se jim podaří dát pět přihrávek, na pomoc se přidává další z jeho týmu. Pokud kombinující tým ztratí míč, bránící hráči přeběhnou na svoji půlku a role se mění (Weisser, 2013).

Modifikace hry: bránící tým musí získat míč a přehrát ho na svoji polovinu; začínají bránit dva hráči; povinné dva doteky s míčem



Obrázek 14. Pod tlakem

Hra 14: Držení míče

Pomůcky: míče, kužele, rozlišovací dresy

Počet hráčů: 10-12

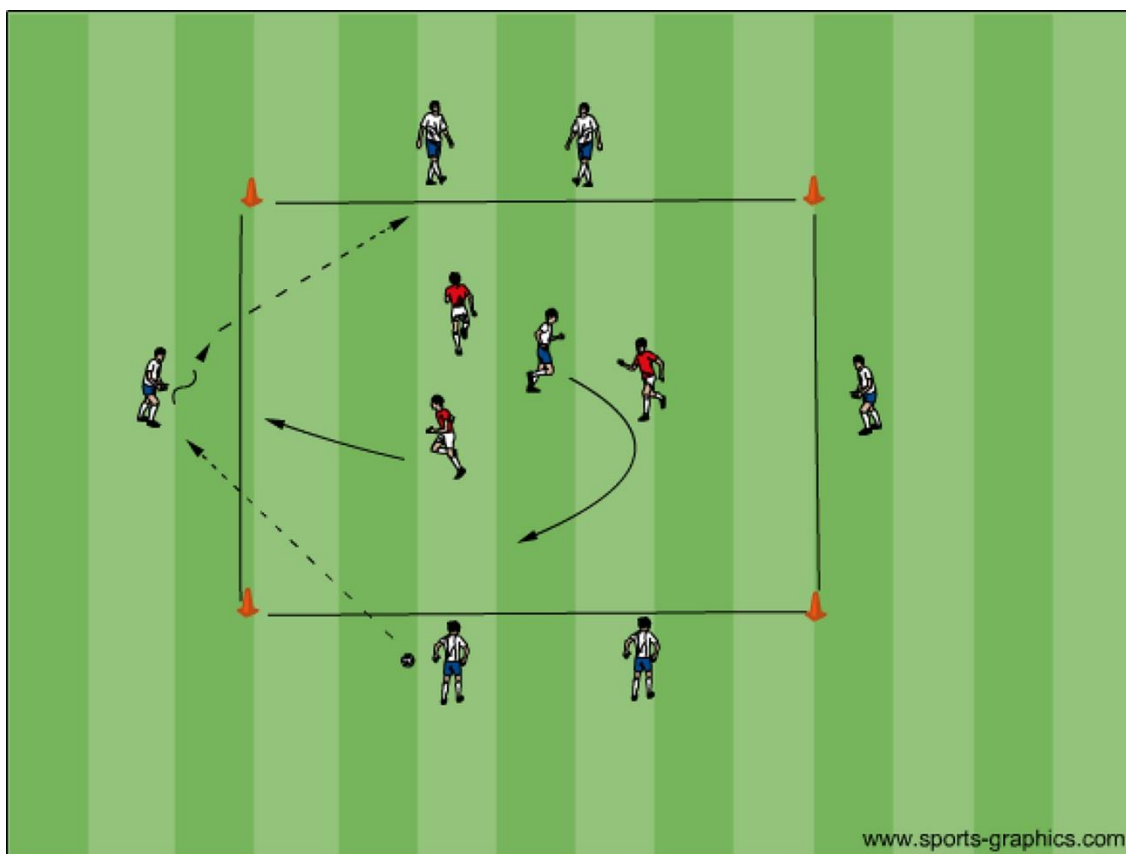
Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 12 minut

Popis hry: Hřiště ve tvaru obdélníku. Kde máme šest hráčů na krajích a jednoho uprostřed kteří se ze začátku snaží držet míč. Dále máme, tři bránící hráče uprostřed. Hráči na krajích společně kombinují s hráčem uprostřed. Tři bránící hráči, uprostřed napadají kombinaci a snaží se získat míč, po zisku hrají proti jednomu obránci. Vnější hráči se mohou pohybovat po celé délce stran (Weisser, 2013).

Modifikace hry: hráči po stranách mají povinné dva doteky s míčem; třetí přihrávka musí jít přes střed hrací plochy; přihrávka nesmí jít vzduchem



Obrázek 15. Držení míče

Hra 15: Bago ve třech

Pomůcky: míče, kužele, rozlišovací dresy

Počet hráčů: 4

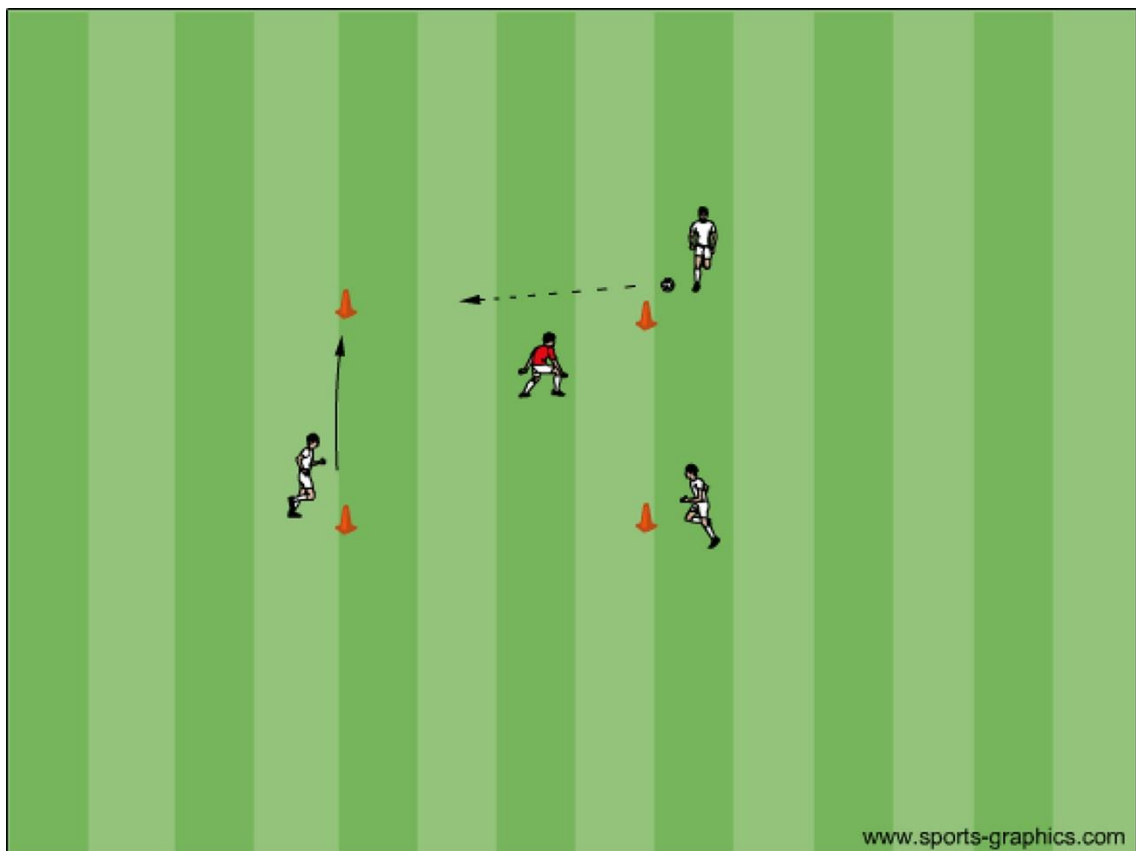
Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru, myšlení

Metodicko-organizační forma: pohybová hra

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Je dán čtverec, kde máme čtyři hráče. Z toho jeden hráč je uprostřed a snaží se získat míč. Hráči, co nejsou uvnitř čtverce, si mezi sebou nahrávají a počítají si přihrávky. Neustále si mění pozice tak aby tvořili trojúhelník. Po zisku prostředního hráče, de na jeho místo hráč, který přihrávku zkazil. Proherce je ten kdo bude mít nejvíce přihrávek uprostřed (Mazal, 2007).

Modifikace hry: omezený počet dotyků



Obrázek 16. Bago ve třech

Hra 16: Diamant

Pomůcky: míče, kužele, rozlišovací dresy

Počet hráčů: 10-12

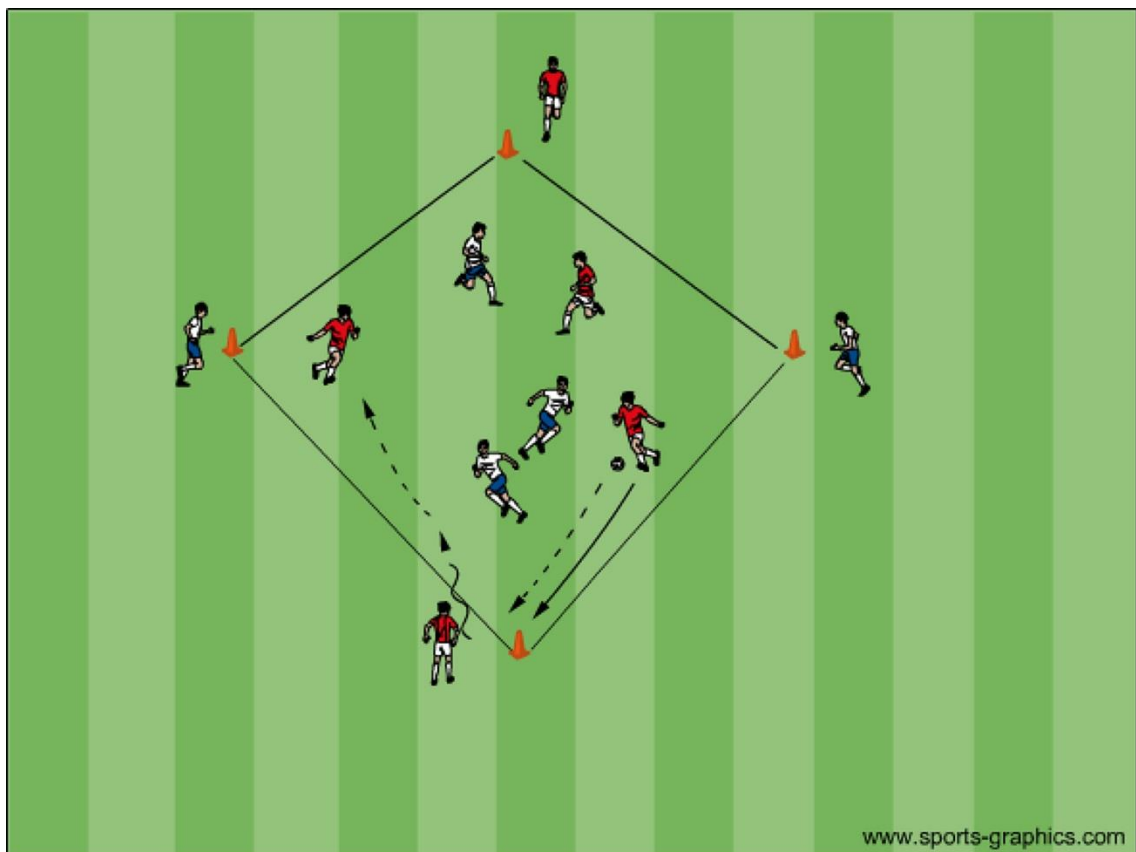
Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru

Metodicko-organizační forma: pohybová hra

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Vyznačíme hřiště ve tvaru diamantu. Určíme dva pětičlenné týmy, dva hráče z každého týmu pošleme do rohů naproti sobě. Ve vymezeném prostoru se hraje 3 na 3, po přihrávce na spoluhráče v rohu diamantu si hráči vymění místo (Mazal, 2007).

Modifikace hry: po přihrávce si hráči místo v rohu nemění; omezený počet dotyků



Obrázek 17. Diamant

Hra 17: První dotek

Pomůcky: míče, kužele, rozlišovací dresy

Počet hráčů: 2-4

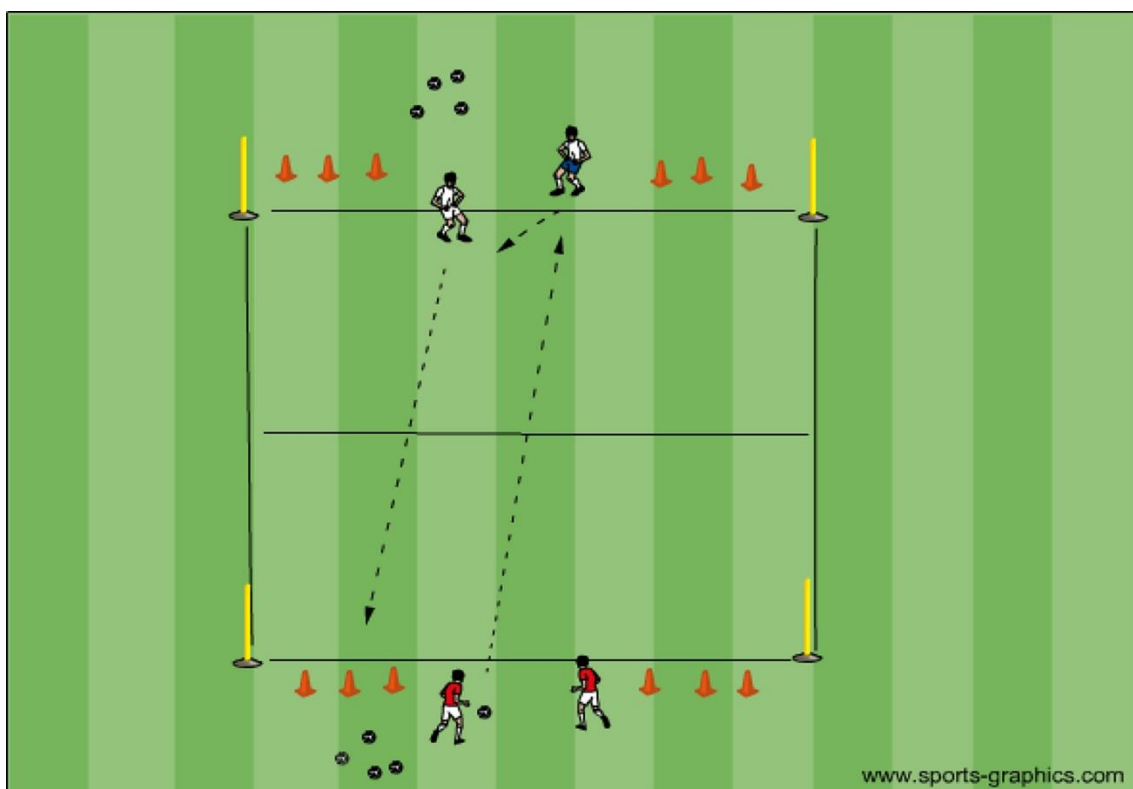
Rozvoj: přihrávání, rychlost reakce, první dotek

Metodicko-organizační forma: pohybová hra

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Hra je zaměřena na rozvoj přihrávky. Hraje se na hrací ploše o velikosti čtverce, kde čtverec je rozdělen na dvě půlky a proti sobě stojí dva dvoučlenné týmy. Spočívá na prostřelení zadních kuželů soupeřové půlky. Hráči jsou omezeni jedním dotykem, kdy útočnou přihrávku od protějšího týmu musí ztlumit prvním dotykem tak, aby zůstal míč v jejich území a druhý hráč svým dotykem má šanci přitlačenou přihrávkou zaútočit do protějšího území a prostřelit jeho zadní kužely. Týmy se střídají po přihrávce. Za každý kužel získá družstvo bod (Brůna, Bursová, Votík, & Zalabák, 2007).

Modifikace hry: hráči musí hrát slabší nohou; přihrávka může být vzduchem; menší počet kuželů



Obrázek 18. První dotek

Hra 18: Šest branek

Pomůcky: míče, kužele, rozlišovací dresy, branky

Počet hráčů: 2-4

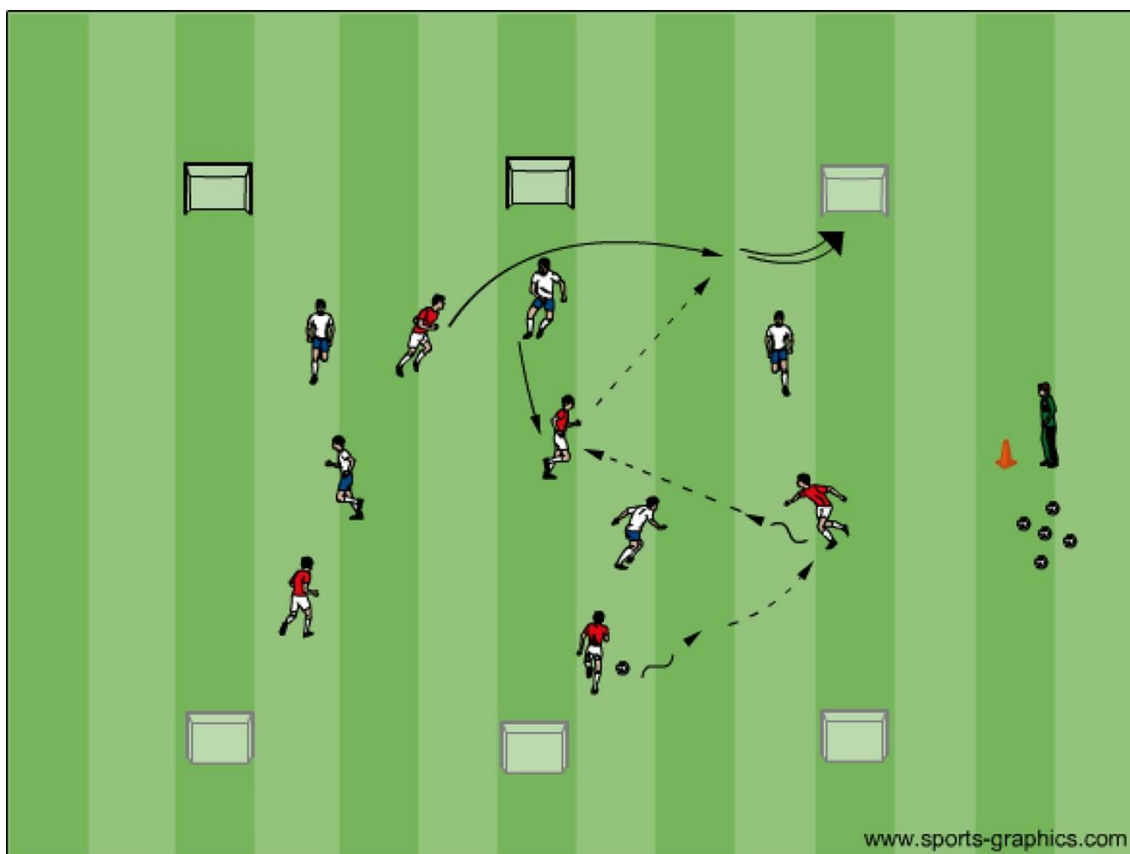
Rozvoj: přihrávání, rychlost reakce, první dotek, střelba

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 2x8 minut

Popis hry: Rozdělíme družstvo na dva týmy. Každý tým má svoje 3 branky. Obvykle se hraje 5 na 5, na dva dotyky. Každé družstvo se snaží mezi sebou dát pět přihrávek a po pěti přihrávkách může zakončit do jedné ze tří branek. Podmínkou je že když dá družstvo gól do prostřední branky, příště až budou moct vystřelit, musí směřovat gól do jiné branky (Mazal, 2007).

Modifikace hry: omezit počet dotyků; omezit počet přihrávek; přihrávka nesmí jít vzduchem



Obrázek 19. Šest branek

Hra 19: Bago

Pomůcky: míče, kužele, rozlišovací dresy

Počet hráčů: 4-6

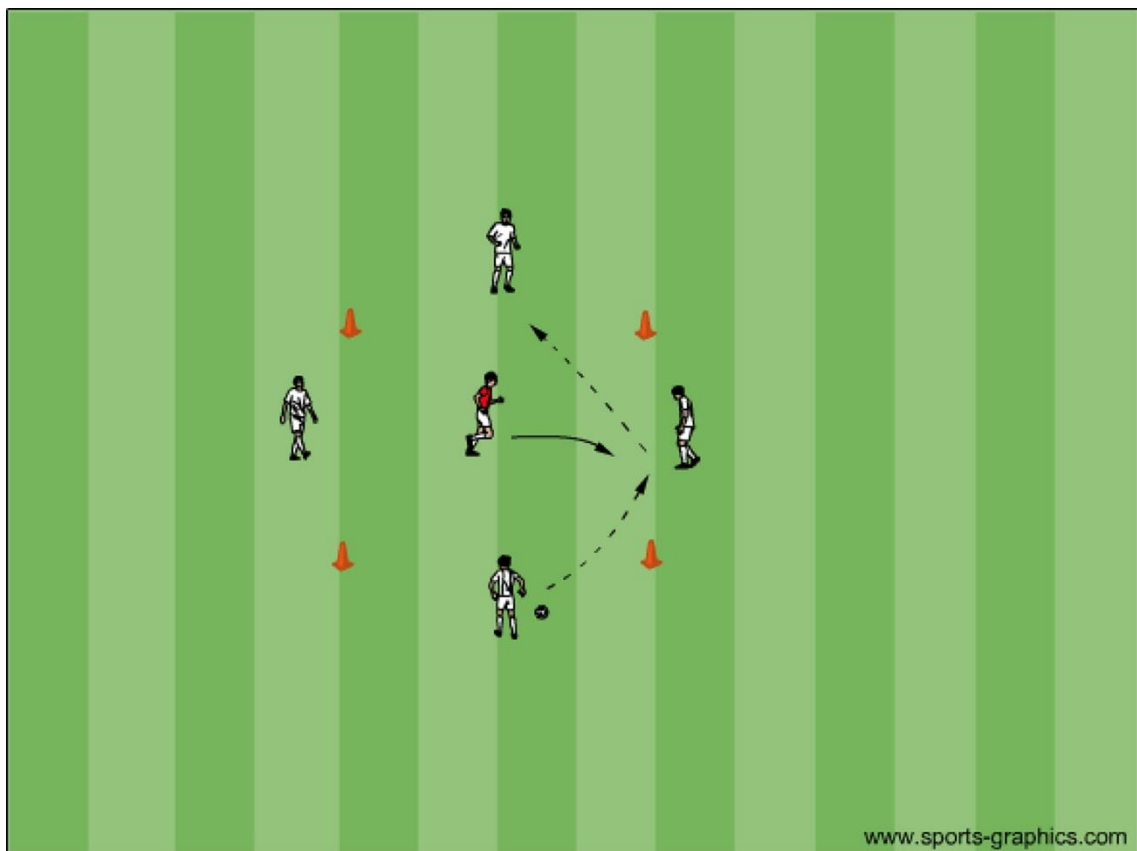
Rozvoj: přihrávání, první dotek

Metodicko-organizační forma: pohybová hra

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Ve vymezeném prostoru tvaru čtverce si hráči po obvodu čtverce přihrávají tak aby hráč uprostřed čtverce míč nechytil. Obvykle se hraje čtyři hráči na obvodu a dva uprostřed na dva doteky. Pokud hráč uprostřed míč získá, mění si místo s hráčem na obvodu a pokračuje se ve hře. Během bago si hráči počítají počet přihrávek, ten, který bude mít nejvíc přihrávek uprostřed, prohrál (Brůna et al., 2007).

Modifikace hry: omezit počet dotyků; přihrávka musí jít jen vzduchem



Obrázek 20. Bago

Hra 20: Přihrávka brankou

Pomůcky: míče, kužele, rozlišovací dresy

Počet hráčů: 12-16

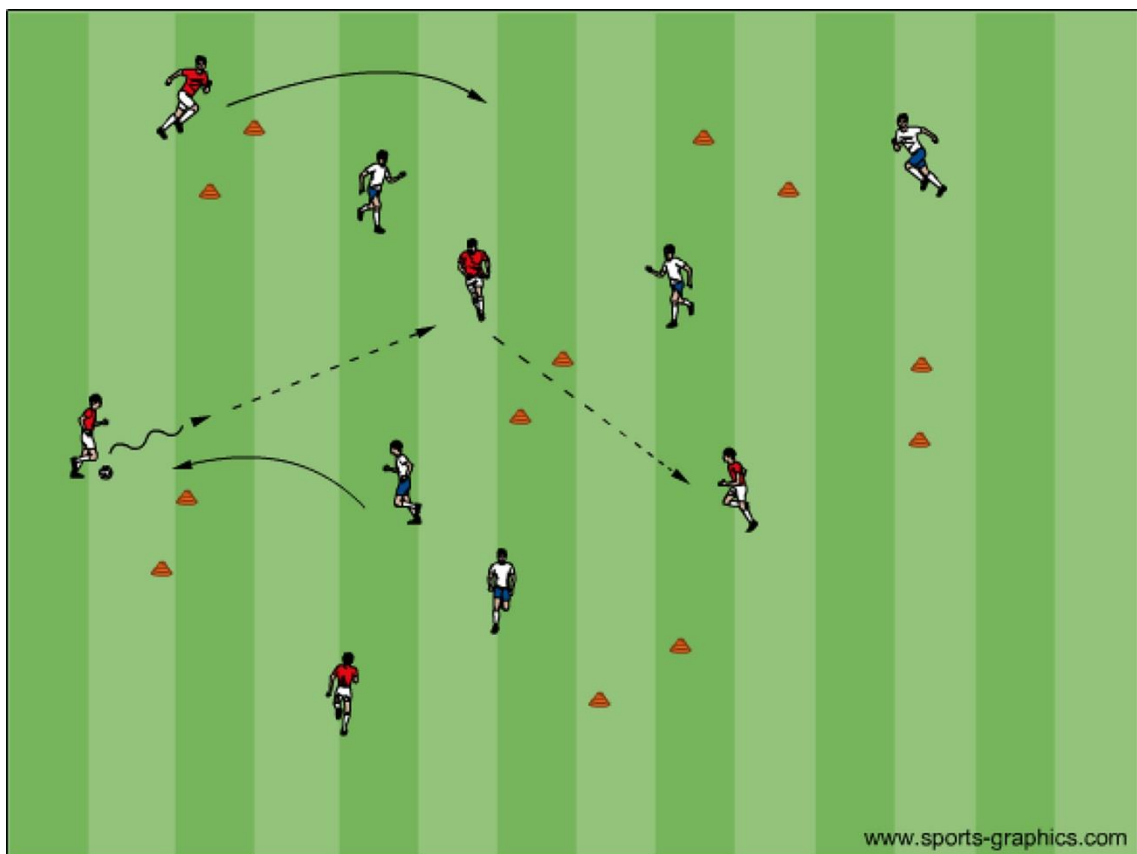
Rozvoj: přihrávání, první dotek, orientace v prostoru

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 15 minut

Popis hry: Hra ve vymezeném prostoru s malými brankami. Hráči rozdělení do dvou družstev o stejném počtu. Snaží se přihrát míč brankou, což znamená bod. Prohrává družstvo s nejmenším počtem bodů (Brůna et al., 2007).

Modifikace hry: bod dostává tým, když si nahrají stejnou brankou dvakrát po sobě; provedení míče branou na dva dotyky; omezený počet dotyků ve hře



Obrázek 21. Přihrávka brankou

Hra 21: Hra 3 barev

Pomůcky: míče, kužele, rozlišovací dresy

Počet hráčů: 16-20

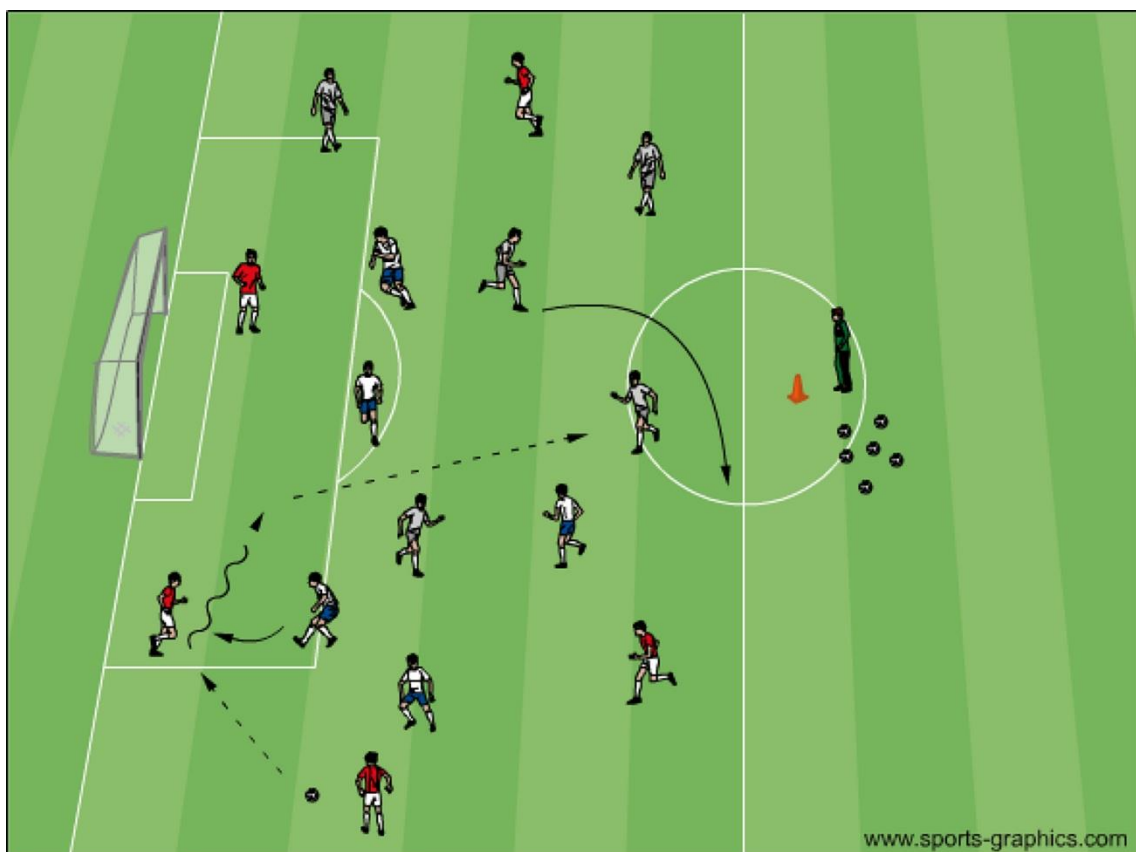
Rozvoj: přihrávání, první dotek, orientace v prostoru

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 2x10 minut

Popis hry: Na začátku hry rozdělíme tým na 3 družstva, každé družstvo má jinou barvu. Hraje se na polovině hřiště, kde dvě barvy drží míč, počítají si přihrávky mezi sebou a třetí barva se ho snaží získat. Pokud, třetí barva neboli bránící mužstvo získá míč, začíná hned bránit družstvo, které míč ztratilo. Prohrává barva, která bude mít jako bránící mužstvo nejvíc přihrávek (Fajfer, 2005).

Modifikace hry: prohrává barva, která na konci hry zůstala bránit; omezený počet přihrávek; přihrávka nesmí jít vzduchem



Obrázek 22. Hra 3 barev

Hra 22: Přežij co nejdéle

Pomůcky: míče, kužele, rozlišovací dresy

Počet hráčů: 9-12

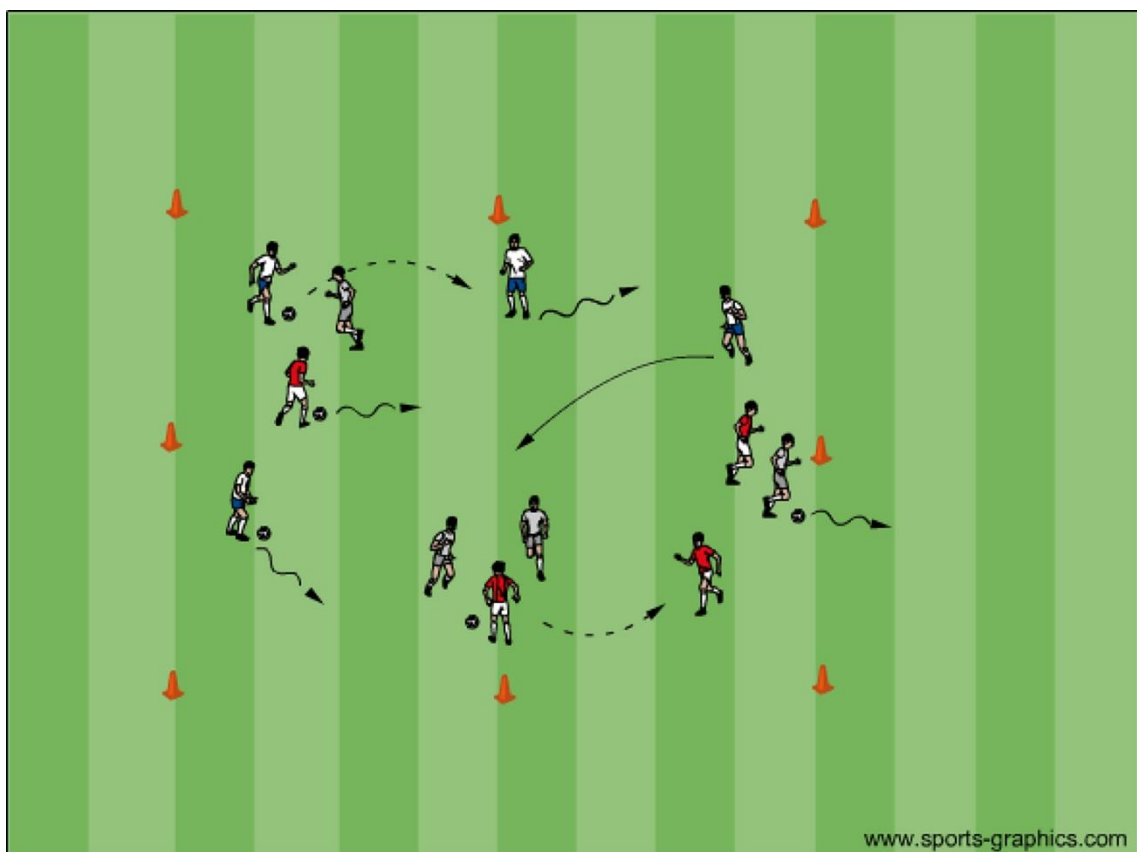
Rozvoj: přihrávání, první dotek, orientace v prostoru

Metodicko-organizační forma: pohybová hra

Délka trvání: 3x8 minut

Popis hry: Hráči jsou rozděleni do tří týmů (šedá, modrá a červená). Každý hráč v modrém a červeném týmu má míč, šedí jsou bez míče. Cílem šedých hráčů je obrát modré a červené hráče o míče a přejít s nimi čáru. Hráč, který ztratil míč, zůstává ve hře a pomáhá svým hráčům a nabízí se pro přihrávku, tak aby jeho tým vydržel ve hře co nejdéle. Hra končí, jakmile se podaří odebrat šedým všechny míče (Fajfer, 2005).

Modifikace hry: místo převádění míče hráč může míč odkopnout; omezený počet dotyků s míčem



Obrázek 23. Přežij co nejdéle

Hra 23: Dobývání hradu

Pomůcky: míče, kužele, rozlišovací dresy, kloboučky

Počet hráčů: 7

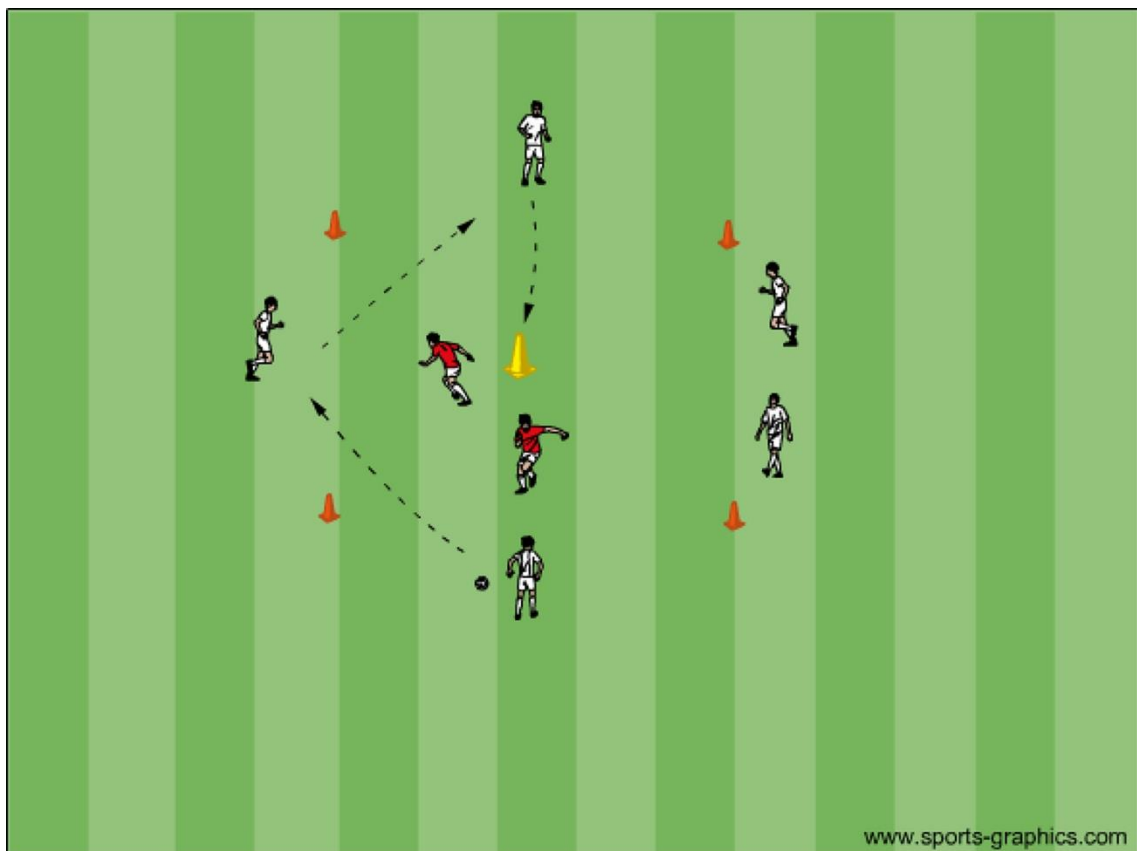
Rozvoj: přihrávání, první dotek, orientace v prostoru, myšlení

Metodicko-organizační forma: pohybová hra

Délka trvání: 3–4 minuty

Popis hry: Hra je o velikosti čtverce. Útočící hráči stojí po obvodu a u nohy mají jeden míč. Bránící mužstvo stojí uvnitř čtverce a uprostřed mají velký kužel „HRAD“ který hlídají. Cílem útočníků je si přihrávat a donutit bránící hráče k chybě, aby mohli přihrávkou trefit kužel „HRAD“. Bránící mužstvo se snaží zase hrad uchránit před útočníky. Hra trvá 3-4 minuty poté se hráči vymění (Fajfer, 2005).

Modifikace hry: omezený počet dotyků



Obrázek 24. Dobývání hradu

Hra 24: Postřilej klobouky

Pomůcky: míče, kužele dvou barev

Počet hráčů: 14

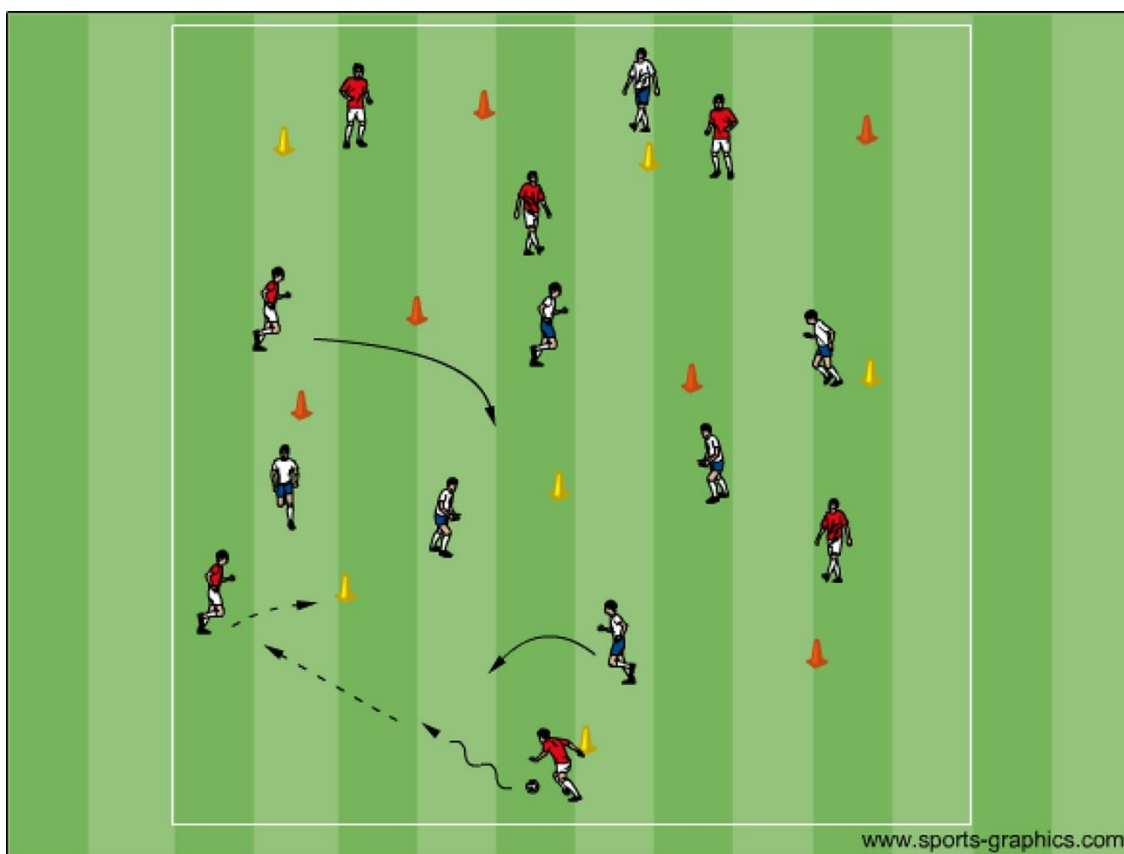
Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru, přesnost

Metodicko-organizační forma: pohybová hra

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Na polovinu hřiště rozmístíme šest červených a šest žlutých kuželů. Tým rozdělíme do dvou družstev. Hráči hrají 7 na 7 s tím, že se snaží shodit přihrávkou všechny soupeřovi kužely. Aby mohli hráči shodit soupeřův kužel, musí si mezi sebou čtyři krát přihrát. Tým, který shodí, jako první všechny kužely vyhrává (Fajfer, 2009).

Modifikace hry: omezit počet přihrávek; po sražení kuželu stanovit nějaký úkol (dřep s výskokem, kliky);



Obrázek 25. Postřilej klobouky

Hra 25: Šach

Pomůcky: míče, branky, rozlišovací dresy, kužely

Počet hráčů: 7

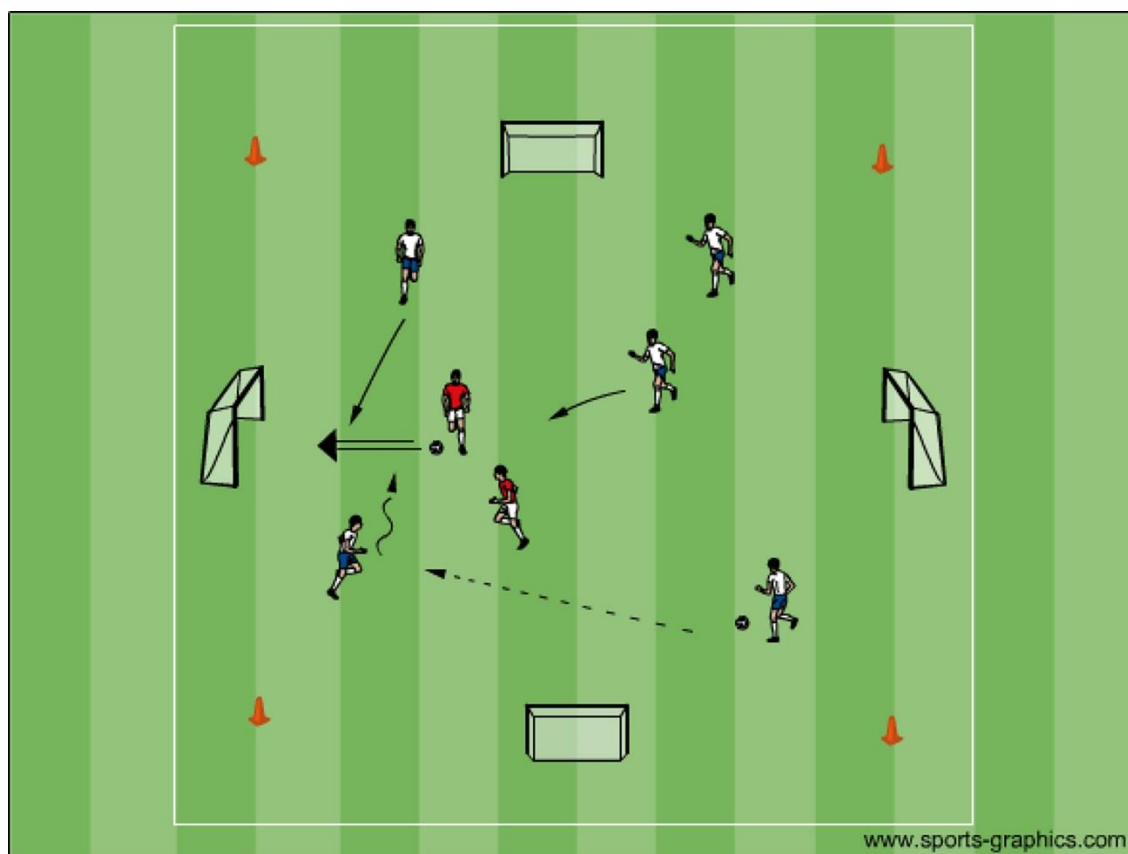
Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru, přesnost

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Uvnitř hřiště si přihrávají mezi sebou obránci. Jejich cílem je co nejdále si nahrávat a neztratit míč. Dva útočící hráči se snaží míč sebrat a po jeho zisku dát gól na jednu ze čtyř branek. Pokud obránci, ztratí míč, snaží se ho vzít hned zpět. Hru hrajeme po určitý časový limit, poté prostřídáme útočící hráče. Útočníci si pamatují, kolik dali branek a na konci se vyhlásí nejlepší útočící dvojce (Fajfer, 2009).

Modifikace hry: omezený počet dotyků; více bránících hráčů



Obrázek 26. Šach

Hra 26: Přebíhaná

Pomůcky: míče, branky, rozlišovací dresy, kužely

Počet hráčů: 14

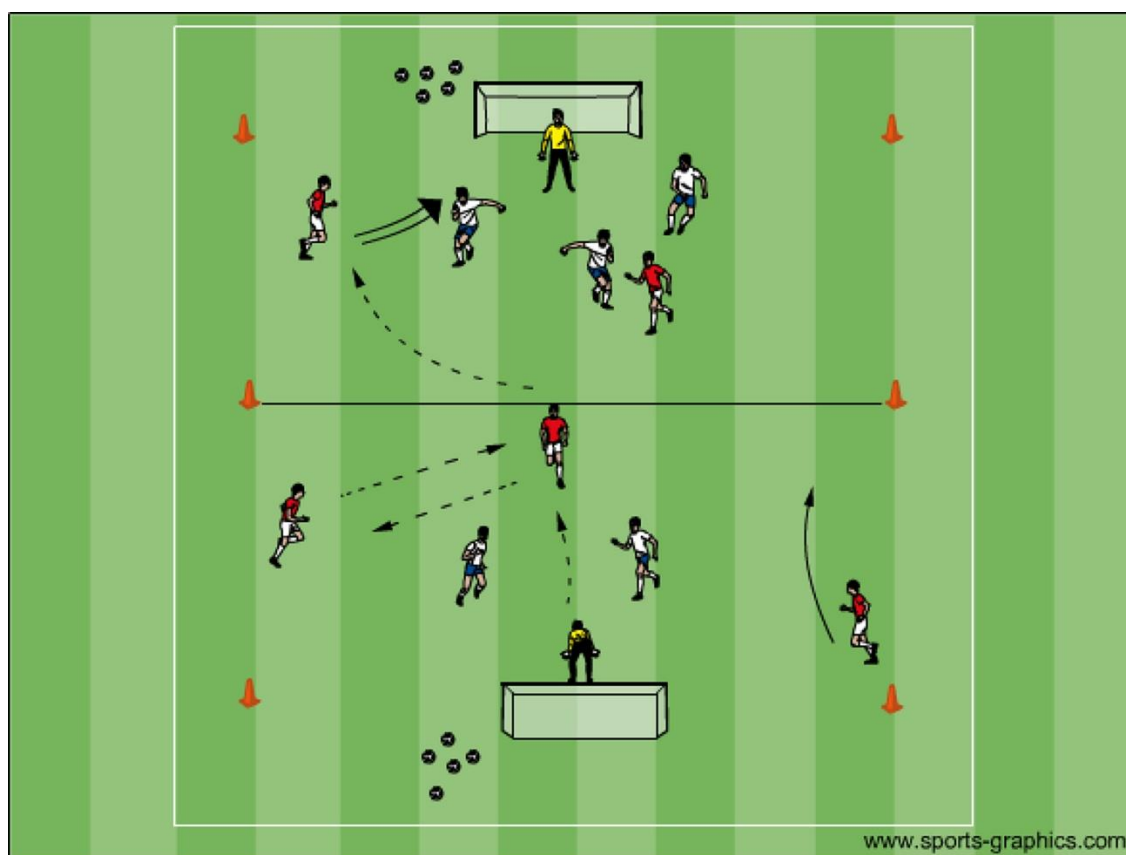
Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru, přesnost, střelba

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 2x8 minut

Popis hry: Hřiště je rozděleno na poloviny a na každé polovině jsou tři útočníci jednoho týmu a dva útočníci druhého týmu. Hra 5 na 5 plus brankář. Brankář rozehrává míč na obránce, kteří si musí mezi sebou třikrát nahrát. Po třetí přihrávce mohou poslat míč do útočného pásma na svoje spoluhráče. Z obraného hráče, který přihrál míč na svého útočníka, se stává hned útočící hráč a přebíhá na útočnou polovinu. Útočníci se snaží co nejdříve po přihrávce dát gól (Fajfer, 2009).

Modifikace hry: omezený počet dotyků; po přihrávce do útočného pásma mohou podpořit útok dva hráči téhož týmu



Obrázek 27. Přebíhaná

Hra 27: Gól ze strany

Pomůcky: míče, branky, rozlišovací dresy, kužely

Počet hráčů: 16

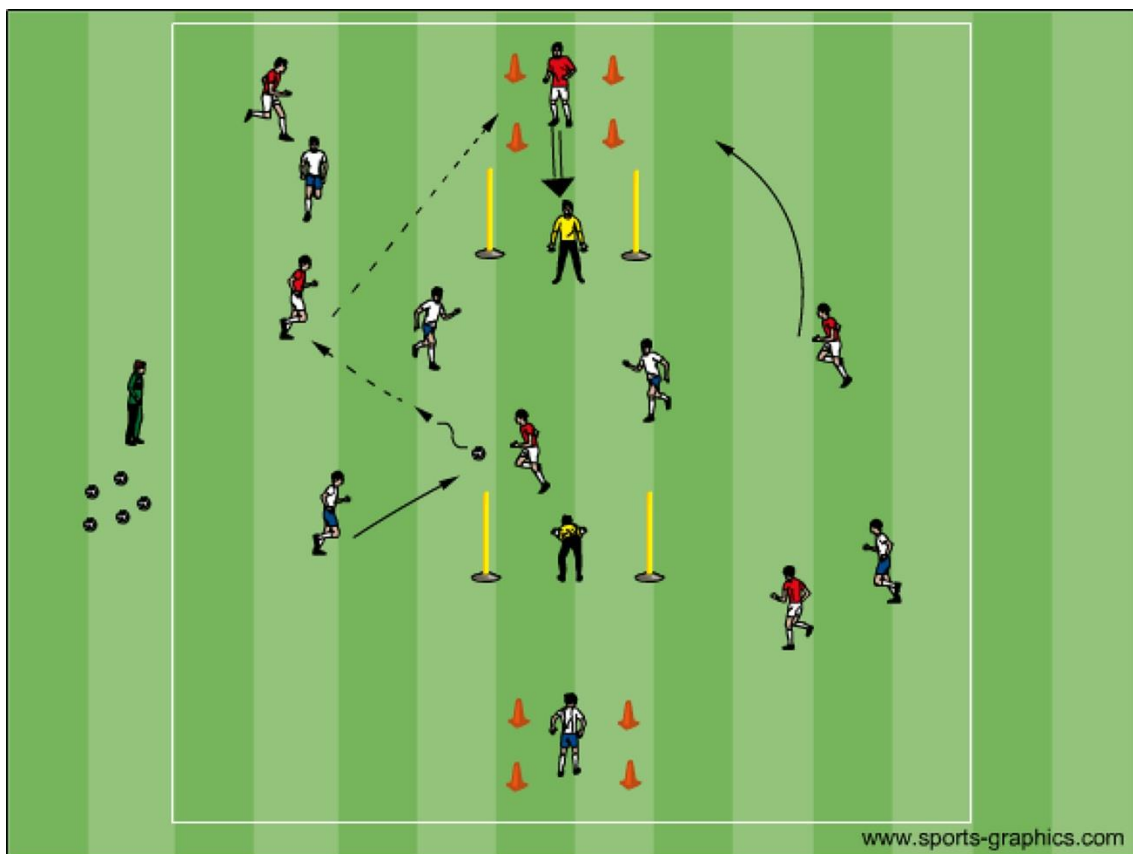
Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru, přesnost, střelba

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 15 minut

Popis hry: Hráči hrají hru šest na šest ve vymezeném prostoru. Branky jsou vytvořené z tyčí a nacházejí se uvnitř vyznačené plochy hřiště. V každé bráně je jeden gólman. Za brankami je čtverec, ve kterém se pohybuje útočící hráč, nesmí ze čtverce. Gól může dát každý hráč z obou stran po určitém počtu přihrávek (Velenský, 2005).

Modifikace hry: omezený počet dotyků; gól může dát jen hráč ve čtverci;



Obrázek 28. Gól ze strany

Hra 28: Otáčení těžiště hry

Pomůcky: míče, branky, rozlišovací dresy, kužely

Počet hráčů: 8

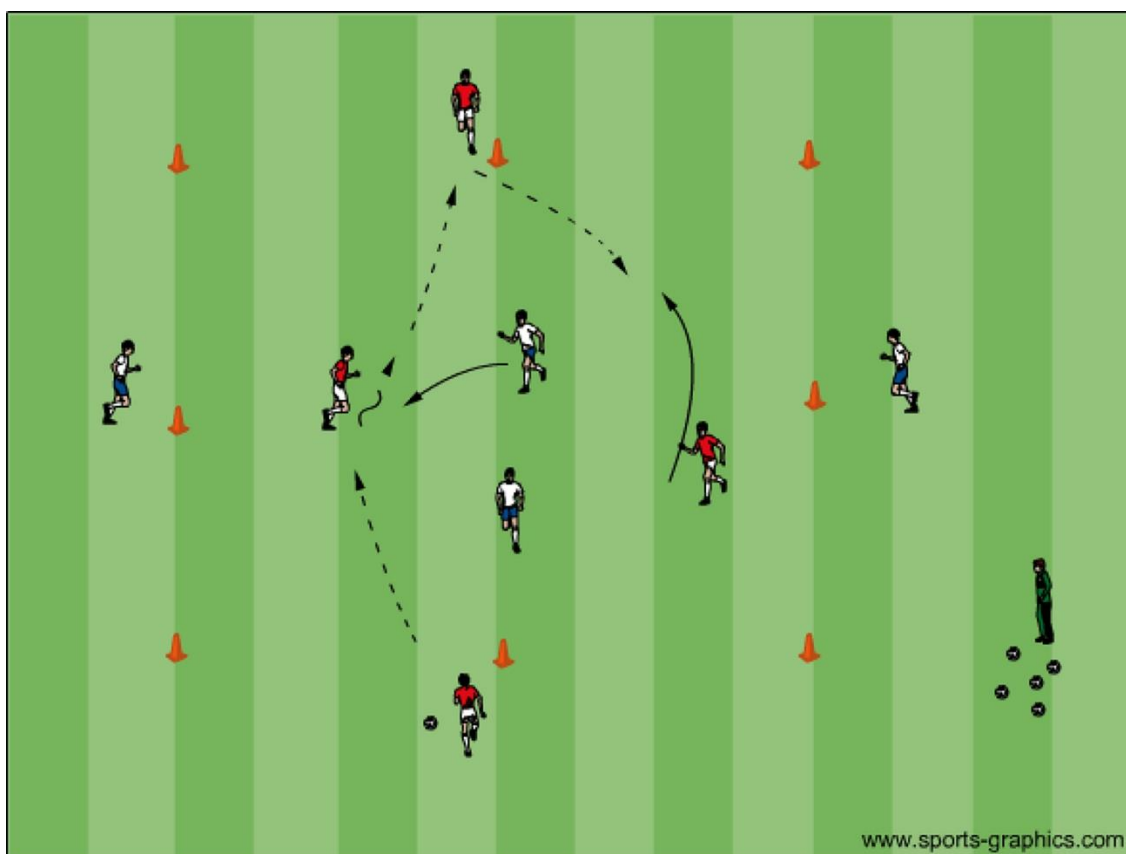
Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru, přenášení hry

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Hraje se na hřišti o velikosti čtverce. Dva týmy hrají proti sobě, po stranách má každý tým dva hráče. Snaží se uprostřed držet míč a přihrávat na krajního hráče. Za každé přenesení z jedné strany na druhou je bod (Velenský, 2005).

Modifikace hry: omezený počet dotyků; po přihrávce na krajního hráče si s ním hráč mění místo; více hráčů uprostřed čtverce; přihrávka nesmí jít vzduchem; za určitý počet přihrávek dostává tým bod



Obrázek 29. Otáčení těžiště hry

Hra 29: Centr

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, kužely

Počet hráčů: 14

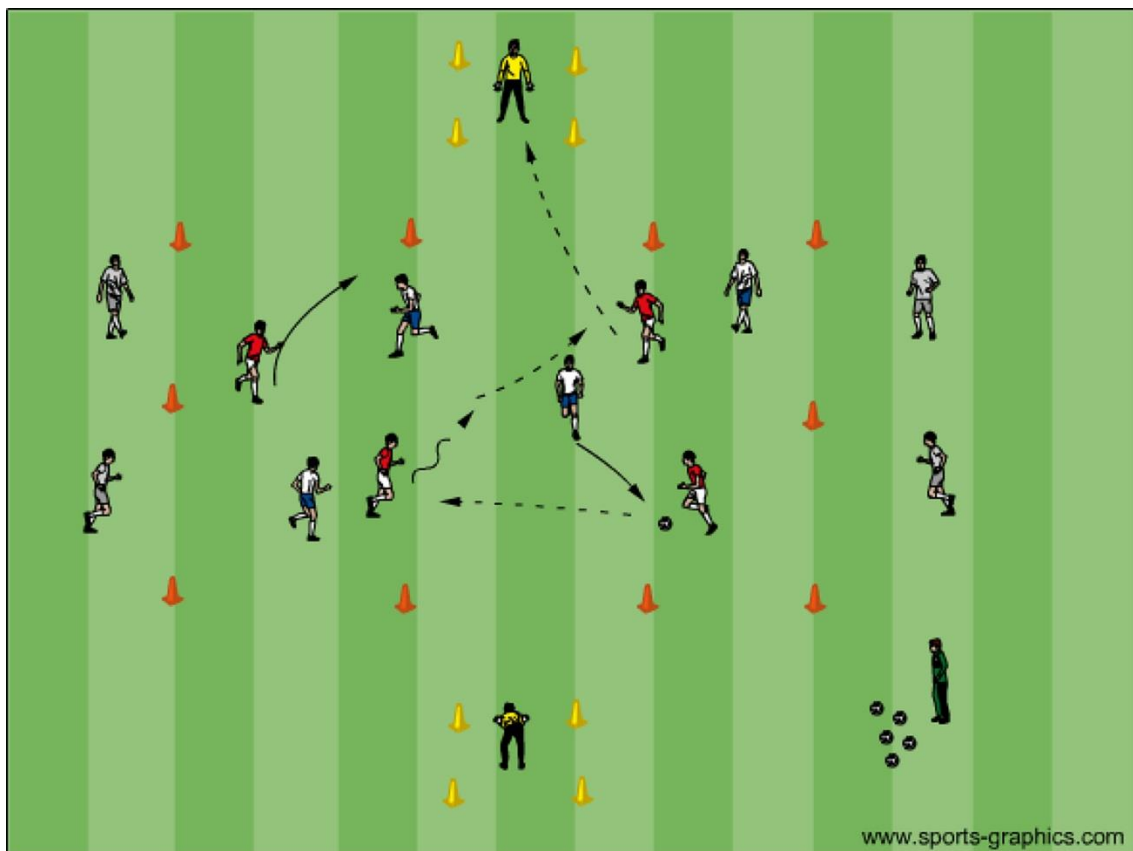
Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru, přenášení hry

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 15 minut

Popis hry: Hra je 4 na 4 uprostřed hrací plochy s využitím hráčů po stranách hřiště. Uprostřed si hráči musí dát mezi sebou 5 přihrávek, poté z prvního doteku musí přihrát míč ať už vzduchem nebo po zemi gólmanovi do rukou. Pokud gólman chytí míč má jeho tým bod (Velenský, 2005).

Modifikace hry: omezený počet dotyků; hráči mohou přihrát míč kterémukoli gólmanovi



Obrázek 30. Centr

Hra 30: Hra na čtyři hřiště

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, kužely

Počet hráčů: 16-18

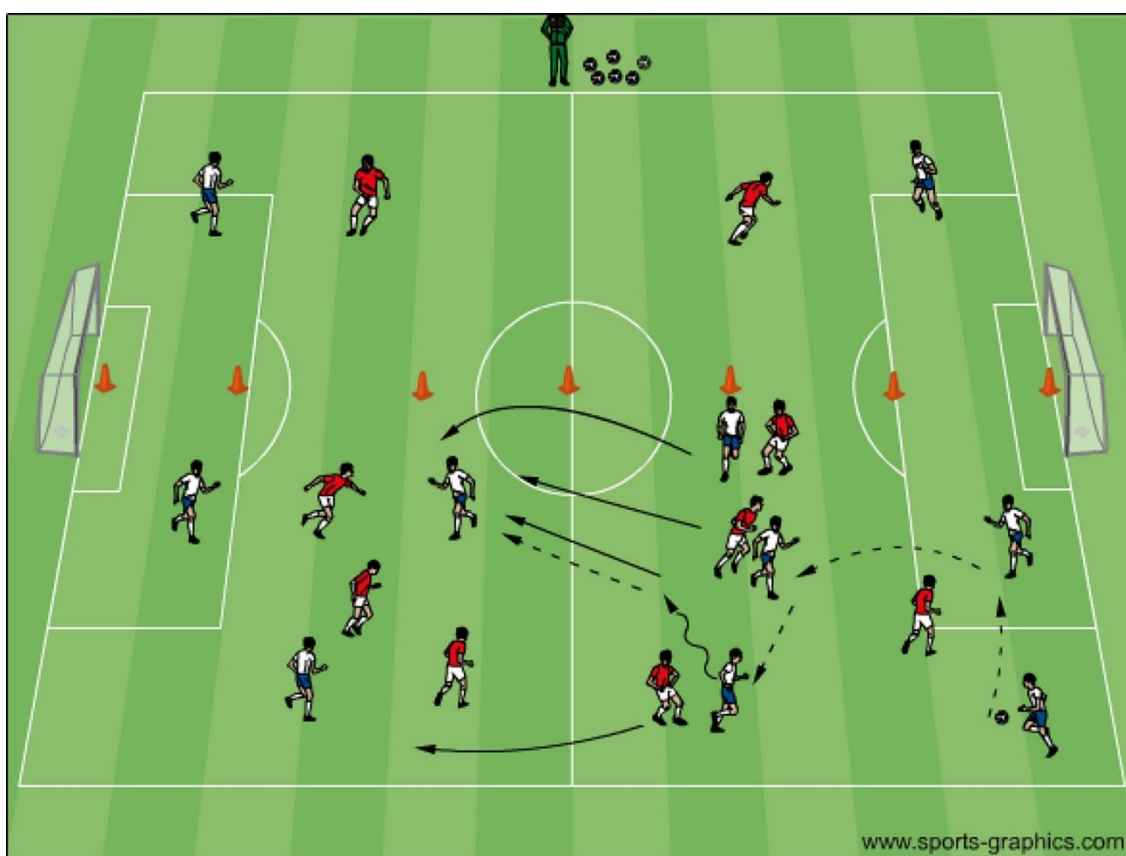
Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru, přenášení hry

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 2x10 minut

Popis hry: Hřiště rozdělíme na čtyři stejné čtverce. Hrají dva týmy proti sobě. Kde na každém hřišti je jiný počet hráčů. Po deseti nahlas počítajících přihrávkách může jedno nebo druhé družstvo, které zrovna bude v držení míče přehrát míč z prvního doteku do druhého čtverce. Po přehrání do čtverce dostává tým bod. Na konci vyhrává tým, který nasbírá více bodů (Velenský, 2005).

Modifikace hry: omezený počet dotyků; omezený počet přihrávek



Obrázek 31. Hra na čtyři hřiště

6 ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření souboru pohybových a průpravných her pro zdokonalení přihrávky ve fotbale v kategorii U15.

Na základě analýzy a syntézy poznatků, získaných z literatury a portálu elektronických informačních zdrojů byly vytvořeny podklady pro zlepšení kondičních schopností a zdokonalení pohybových dovedností ve fotbale – především zdokonalení přihrávky.

Byl vytvořen soubor deseti pohybových a dvaceti průpravných cvičení takovým způsobem, aby byla jejich realizace co nejsnadnější a nejefektivnější s co možná nejvyšší eliminací chyb při převodu do praxe.

Bakalářskou práci lze využít jako příručku pro fotbalové trenéry při zdokonalování přihrávek v dané věkové kategorii pro zlepšení tréninkového procesu ve fotbalovém prostředí.

7 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá analýzou získaných poznatků, které se týkají fotbalového tréninku v mladších kategoriích.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo sestavit soubor pohybových a průpravných her se zaměřením na zdokonalování přihrávek ve fotbale u věkové kategorie do 15let.

Díličními cíli bylo analyzovat odbornou literaturu a vytvořit soubor pohybových her a následně hry graficky znázornit.

Hlavním zdrojem mi byla literatura týkající se fotbalového tréninku, ať už pojednával o tréninku mládeže či dospělých, ale také literatura týkající se obecného sportovního tréninku. Využil jsem také služeb grafického softwaru Easy sports graphic. Tento program mi sloužil k tomu, abych graficky znázornil 30 průpravných a pohybových her zaměřených na zdokonalování přihrávek ve fotbale u dětí do 15 let.

V teoretické části se čtenář dozví informace o fotbalovém tréninku, tj. z jakých částí se fotbalový trénink skládá, jaké mohou být didaktické formy tréninku ve fotbalovém prostředí. Dále bakalářská práce pojednává o sportovní přípravě dětí, tzn. jakým způsobem připravovat děti mladšího věku ve sportovním prostředí, jaké cíle bychom si měli klást při spolupráci s dětmi mladšího věku v tréninkovém procesu apod.

Co se týče praktické části, ta je složena ze souboru 30 pohybových a průpravných cvičení zaměřených na rozvoj pohybových dovedností ve fotbalovém prostředí – především přihrávání. Celá praktická část je přitom zaměřena na kategorii U15. Celá praktická část je vytvořena takovým způsobem, aby mohla posloužit trenérům mladších věkových kategorií ve fotbale pro co nejjednodušší a nejefektivnější převod do praxe.

8 SUMMARY

The bachelor's thesis deals with the analysis of the acquired knowledge, which relates to football training in younger categories.

The main aim of the bachelor's thesis was to build a set of movement and training games, focusing on improving passes in football at the under-15 age category. The sub-goals were to analyse the expert literature and create a set of motion games and then graphically represent the games.

My main source was literature related to football training, whether it was about youth or adult training, but also literature on general sports training. I also used Easy sports graphic software services. This programme has served me to graphically represent 30 training and movement games aimed at perfecting passes in football in children under the age of 15.

In theoretical part, the reader finds out information about football training, in other words, what parts does football training consist of, and what didactic forms can be used in training in a football environment. Furthermore, the bachelor thesis deals with sports training of children, it means, how to prepare younger children in a sports environment, what goals should we set when cooperating with younger children in the training process etc.

As for the practical part, it consists of a set of 30 movement and training exercises focused on the improving of movement skills in the football environment – mainly passing. The whole practical part is focused on the U15 category and it is created in such a way that it can serve coaches of younger age categories in football for the simplest and the most effective transfer to practice.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Abad Robles, M. T., Fernandez-Espinola, C., & Gimenez Fuentes-Guerra, F. J. (2019). Small games as a teaching methodology in football. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Fisica y El Deporte*, 8(1), 83–96. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i1.5768>
- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 33, 103–113. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x>
- Altman, Z., Bunc, V., Bursová, M., Buzek, M., Janák, V., Kocourek, J., & Zahálka, F. (2007). *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Bělka, J. (2018). *Soubor pohybových her*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Bělka, J., Engelthalerová, Z., Ježdík, M., Kafka, M., Malý, L., Novák, A., & Zach, J. (2015). *Metodické doporučení pro vedení pohybových aktivit žáků 1. - 3. ročníků základních škol*. Praha: MŠMT ČR - Národní ústav pro vzdělání.
- Brůna, V., Bursová, M., Votík, J., & Zalabák, J. (2007). *Fotbalová školička*. Praha: Grada.
- Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). Time-motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: Effects of pitch size. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1615–1623. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.521168>
- Clemente, F. M., Praça, G., Brecht, S., Van Der Linden, C. M. I., & Serra-Olivares, J. (2019). External load variations between medium-and large-sided soccer games: Ball possession games vs regular games with small goals. *Journal of Human Kinetics*, 70(December), 1–9. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0031>
- Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41(3), 154–161. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e318292f3ec>
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže*. Praha: Olympia.
- Fajfer, Z. (2009). *Trenér fotbalu mládeže (16-19 let)*. Praha: Olympia.
- Fradua, L., Zubillaga, A., Caro, Ó., Iván Fernández-García, Á., Ruiz-Ruiz, C., & Tenga, A. (2013). Designing small-sided games for training tactical aspects in soccer: Extrapolating pitch sizes from full-size professional matches. *Journal of Sports*

- Sciences*, 31(6), 573–581. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.746722>
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. *Sports Medicine*, pp. 199–220. <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>
- Hora, J., Bastl, M., Špalek, J., Jachimstál, B., & Tulinger, M. (2000). *Pravidla fotbalu*. Praha: Olympia.
- Jansa, P., Dovalil, J., Bunc, V., Čáslavová, E., Heller, J., & Kocourek, J. (2009). *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Praha: Q - art.
- Jara, D., Ortega, E., Gómez-Ruano, M. Á., Weigelt, M., Nikolic, B., & de Baranda, P. S. (2019). Physical and tactical demands of the goalkeeper in football in different small-sided games. *Sensors (Switzerland)*, 19(16), 1–13. <https://doi.org/10.3390/s19163605>
- Kureš, J. (2016). *Pravidla fotbalu*. Praha: Olympia.
- Kuric, J. (2001). *Ontogenická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, O., & Šťastný, P. (2014). *Sportovní trénink I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základní sportovní trénink*. Olomouc: HANEX.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní her pohledem ŠVP*. Olomouc: HANEX.
- Pavliš, Z., Perič, T., Heller, J., Janák, V., Jansa, P., & Čáslavová, E. (2003). *Školení trenérů ledního hokeje: vybrané obecné obory*. Praha: Český svaz ledního hokeje.
- Perič, T. (2002). *Lední hokej*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada Publishing.
- Plachý, A. (2011). *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko - organizační manuál*. Praha: Olympia.
- Plachý, A., & Procházka, L. (2014). *Fotbal učebnice pro trenéry dětí (4-13 let)*. Praha: Mladá Fronta.
- Praça, G. M., Clemente, F. M., de Andrade, A. G. P., Morales, J. C. P., & Greco, P. J. (2017). Network analysis in small-sided and conditioned soccer games: The influence of additional players and playing position. *Kinesiology*, 49(2), 185–193. <https://doi.org/10.26582/k.49.2.8>
- Psotta, R. (1999). *Fotbal: základní program*. Praha: MS Svoboda.

- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659–666. <https://doi.org/10.1080/02640410600811858>
- Velenský, M. (2005). *Průpravné hry*. Praha: Karolinum.
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbal „B“ UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Votík, J. (2011). *Fotbalová cvičení a hry - druhé, doplněné vydání*. Praha: Grada Publishing.
- Votík, J., & Zalabák, J. (2003). *Trenér fotbalu „C“ licence*. Praha: ČMFS-Olympia.
- Weisser, R. (2013). *Fotbalový trénink dětí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.