

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

EFEKTY TRÉNINKOVÉHO PROCESU HRÁČŮ FOTBALU V KATEGORII MLADŠÍ  
PŘÍPRAVKY

Bakalářská práce

Autor: Stanislav Šmíd, Tělesná výchova – Přírodopis se zaměřením na vzdělání  
Olomouc 2013

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Stanislav Šmíd

**Název závěrečné písemné práce:** Efekt fotbalového tréninku v kategorii U-8

**Pracoviště:** Katedra sportu UP v Olomouci

**Vedoucí:** Mgr. Radim Weissner

**Rok obhajoby:** 2013

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zabývá efekty fotbalového vzdělávacího procesu u dětí ve věku 8 let. Po devatenácti tréninkových jednotkách, u hráčů přípravy 1. SK Prostějov byly v tréninkovém utkání hodnoceny dovednosti, pomocí metody GPAI (Game Performance Assessment Instrument). Hodnoceno bylo provedení dovedností: zpracování míče, vedení míče, přihrávka a střelba. Výsledky ukázaly, že u dětí došlo ke zlepšení.

**Klíčová slova:** fotbal, trénink, efekt tréninku, příprava U-8.

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovnických služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Stanislav Šmíd

**Title of the thesis:** Efekt fotbalového tréninku v kategorii U-8

**Department:** Katedra sportu UP v Olomouci

**Supervisor:** Mgr. Radim Weisser

**The year of presentation:** 2013

**Abstract:** Thesis deals with the effect of Italian soccer school football training for children aged 6-8 years. Eight players of the 1 .SK Prostějov were evaluated in a training match using the GPAI (Game Performance Assessment Instrument). Rated were the decision and execution skills: ball handling, dribbling, passing and shooting. Players were re-evaluated after nineteen training units. The results showed that children improved.

**Keywords:** football, training, training effect, prep U-8

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

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

V Olomouci dne 25. března 2013

.....

Stanislav Šmíd

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

## OBSAH:

1 ÚVOD.....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1 Vývoj osobnosti sportovce.....	9
2.1.1 Věkové zákonitosti tělesného vývoje (6-8 let).....	9
2.1.2 Věkové zákonitosti sociálního a emocionálního vývoje (6-8 let).....	10
2.2 Psycho-motorický profil dítěte (6-8 let).....	10
2.2.1 Myšlení 6-8 letého dítěte.....	10
2.2.2 Role rodiče.....	11
2.2.3 Role trenéra.....	11
2.3. Individuální herní výkon.....	12
2.4 Schopnosti a dovednosti.....	13
2.5 Principy a metody tréninkového procesu.....	14
2.6 Metodicko-organizační formy tréninku.....	15
2.6.1 Pohybové hry.....	15
2.6.2 Průpravná cvičení.....	15
2.6.3 Herní cvičení.....	15
2.6.4 Průpravné hry.....	15
2.7 Dělení tréninkové jednotky.....	16
2.7.1 Úvodní část.....	16
2.7.2 Průpravná část.....	16
2.7.3 Hlavní část.....	16
2.7.4 Závěrečná část.....	17
2.8 Metody pro sledování a hodnocení herního výkonu.....	17
2.8.1 Pozorování.....	17
2.8.2 Expertíza.....	17
2.9 Plánování tréninkového procesu.....	17
3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	19
3.1 Hlavní cíl.....	19
3.2 Dílčí cíle.....	19
3.3 Úkoly.....	19
4 METODIKA.....	20
4.1 Popis projektu.....	20

4.2 Charakteristika souboru.....	21
4.3 Použité metody.....	22
4.4 Zpracování dat.....	22
5 VÝSLEDKY A DISKUZE.....	24
5.1 Metodický materiál pro tréninkový proces.....	24
5.1.1 Modul 1.....	24
5.1.2 Modul 2.....	32
5.1.3 Modul 3.....	42
5.2 Hodnocení vybraných ukazatelů herního výkonu.....	52
6 ZÁVĚRY.....	55
7 SOUHRN.....	56
8 SUMMARY.....	57
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	58
10 PŘÍLOHY.....	59

## 1 ÚVOD

Fotbal má v mnoha zemích svou tradici a historii. Patří k největším fenoménům sportu na světě. Plní i společenské a ekonomické funkce. Z hlediska jednotlivce se v kolektivní hře, ale i mimo ni, utváří vztahy se spoluhráči, trenéry, fanoušky. Učí se přístupu FAIR-PLAY nejen na hřišti, také v životě. Fotbal není pro mladé chlapce pouze náplní volného času, je to životní styl a cesta, kterou mohou následovat svůj životní vzor.

Práce s mládeží je důležitým úkolem sportovních klubů, nejen ve fotbalové sféře, ale i v hokeji, atletice, tenise aj. Vytvoření kvalitních podmínek pro fungování mládeže je jedním z faktorů úspěšného klubu. Domnívám se, že sledovat a zaznamenávat pokroky mladých sportovců a tím také zjišťovat míru efektivity práce trenéra i klubu, je velkým přínosem.

Jako trenér mladší přípravy 1.SK Prostějov jsem se rozhodl, pro sledování efektu tréninků, sestavit tréninkový plán z devatenácti tréninkových jednotek, z velké části inspirován italskou fotbalovou školou. Práce s mládeží v Itálii je a byla na vysoké úrovni, vychovala nespočet fotbalistů světové úrovně. Italská národní liga Serie A patří mezi nejlepší fotbalové soutěže. Italská reprezentace v historii získala 4x zlato na mistrovství Světa a jednou zlato na mistrovství Evropy.

Jeden z cílů fotbalových klubů je vychovat co možná největší počet fotbalistů, kteří jsou schopni začlenit se do mužského A-týmů, popř. konkurence schopné v jiných týmech třeba i vyšších soutěží. Důležitou součástí práce trenéra mládeže je rozvíjet v mladém hráči talent pro fotbal a zaznamenávat jeho zlepšení. Jednou z metod hodnocení herních dovedností je GPAI (Game Performance Assesment Instrument), kterou jsem si vybral pro hodnocení hráčů.



## **2 PŘEHLED POZNATKŮ**

### **2.1 Vývoj osobnosti sportovce**

Během svého života prochází každý člověk složitými vývojovými změnami. Zjišťujeme, že dítě i dospělý člověk jsou v určitém věku konstitučně (stavbou těla, hmotností, výškou), mentálně, emočně, ale i sociálními projevy některým vrstevníkům podobní, od jiných se naopak výrazně odlišují. Tato skutečnost je podmíněna tzv. faktory vývoje – dědičností, výchovou i bezděčně fungujícími vlivy prostředí (Buzek, 2007).

Jak dále uvádí Buzek (2007), na rozdíl od růstu, chápeme vývoj jako proces kvalitativních i kvantitativních změn v životě člověka. Významným znakem vývoje je, že je děním komplexním, tzn., že změny morfologické i fyziologické, mentální a psychické včetně sociálních probíhají souběžně a vzájemně se ovlivňují. Dědičnost je tendence organismu zachovat a předávat určité znaky z rodičů na potomstvo. Obvykle se připouští, že se dědí především znaky fyzické např. výška a stavba těla. Pokud jde o kapacity motorické, dědí se spíše anatomicko-fyziologické předpoklady k rozvoji pohybových schopností resp. pohybového talentu. Složitější situace je v genetice psychických vlastností. Dědičně podmíněn je v tomto smyslu temperament, považovaný za biologický „motor“ aktivity člověka. Ten se projevuje v impulsivnosti, vzrušivosti, síle a tempu průběhu psychických procesů.

#### **2.1.1 Věkové zákonitosti tělesného vývoje (6-8 let)**

Věk 6-8 let je dobou plynulého růstu všech orgánů. Krevní oběh, plíce a ostatní vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla. Roste celková odolnost dětského organismu. Kostra však není zdaleka vyvinutá, rovněž zakřivení páteře není trvalé. Důležité je proto věnovat častou pozornost návyku dobrého držení těla (Dovalil, 2002).

Obtížná je na počátku tohoto období nervosvalová koordinace, zvláště u jemného svalstva. Mezi percepcí a chtěným pohybem nedochází vždy k souladu. Ke všem pohybovým aktivitám přistupují spontánně – motivace je vesměs bezproblémová. Při sportovních činnostech se zaměřujeme zejména na rozvoj rychlosti a obratnosti, vyloženě silovým a vytrvalostním cvičením se vyhýbáme (Buzek, 2007).

Charakteristická je nerovnoměrnost vývoje mezi jedinci, kterou musíme respektovat. Biologický věk se od kalendářního věku může lišit až o plus – minus 2,7 roku. Což prakticky znamená, že v družstvu jednoho věkového ročníku mohou být dva chlapci v extrémním případě od sebe biologicky vzdáleni 5,4 roku, což je rozhodující pro zatěžování i volbu adekvátních forem, metod i prostředků (Votík & Zabalák, 2003).

### **2.1.2 Věkové zákonitosti sociálního a emocionálního vývoje (6-8 let)**

V oblasti sociálního a emocionálního vývoje znamená pro dítě velkou změnu vstup do školy. Dítě se stává jedním z členů nové sociální skupiny – školní třídy. Pokrok ve vnímání se stává základem zkvalitňujícího se hlavně konkrétního myšlení. Při učení je pro ně důležitější chápání v celku, teprve na základě uvědomění si podstatných znaků pronikají k chápání jednotlivostí. Silný sklon k hravosti nachází své uplatnění v pohybových hrách, v nich projevují tendenci k soutěživosti (Buzek, 2007).

Z výchovného hlediska je vhodné vést děti mladšího školního věku tak, aby od spontánně provozované sportovní aktivity přecházely k systematictější pohybové přípravě, aby si osvojovaly základní hygienické a režimové návyky, rozvíjely schopnost koncentrace a volního nasazení (Buzek, 2007).

V tréninku a soutěžení musí dominovat herní princip. Porážky by neměly být důvodem stresujícího postoje trenéra. Schopnost soustředit se je dosud nevyvinutá, činnost musí být pestrá, obměňovaná. Děti v tomto věku snadno přejímají názory druhých, dospělí jsou autoritou (Dovalil, 2002).

## **2.2 Psycho-motorický profil dítěte (6-8 let)**

### **2.2.1 Myšlení 6-8 letého dítěte**

Fotbal má zvláštní nároky na kognitivní schopnosti dětí. V procesu motorického vývoje je zahrnuta schopnost předvídat pohyb soupeře, ale to je pro děti tohoto věku obtížné. Na druhou stranu, použití těchto schopností je nezbytné pro kolektivní sport. Družstvo musí jednat společně, prostřednictvím jednotné strategie reagují na hru soupeře (Guida tecnica per le scuole di calcio, 2006).

Obtíže, kterým čelí děti do 8 let jsou při hře resp. zápase patrné. Děti zapomínají na své role, které jim byly před zápasem určeny. Výzkum potvrdil, že schopnost rozumět

druhému pohledu je dokončena mezi 8 a 10 rokem. Vzhledem k této skutečnosti je možné, že v případě nenaplnění nadměrného očekávání ze strany rodičů i trenéra děti končí s fotbalem (Guida tecnica per le scuole di calcio, 2006).

Důležitým aspektem poznávání jsou příčiny výsledků akcí. Úspěchy či neúspěchy mohou pocházet z několika hledisek (např. závazek, štěstí, osobní schopnosti, obtížnost úkolu), ale děti nedokáží rozlišovat faktory, které ovlivňují kvalitu výkonu, úspěch svého týmu (Guida tecnica per le scuole di calcio, 2006).

Zpočátku děti zajímá vzrušení, které sport přináší. Teprve později se vyvíjí komplexnější pojetí hry. Děti začínají porovnávat své schopnosti s týmovými kolegy. Do puberty hodnocení svých schopností s hodnocení trenéra nejsou shodné (Guida tecnica per le scuole di calcio, 2006).

### **2.2.2 Role rodiče**

Dospělí mají zásadní úlohu při udržování zájmu dětí o hru. Je třeba, aby byli dětem činnosti podávány intenzivně, tak, aby odpovídaly jejich touhám pohybu, zábavy, různorodosti a aby byli se svými členy týmu. Nesmíme je nudit vysvětleními, která jsou příliš dlouhá, co mají dovoleno dělat a čemu by se měli vyvarovat. Několik jednoduchých pravidel by mělo být vysvětleno, jednoduše a přímo, a musí být vysvětleny klidně (Guida tecnica per le scuole di calcio, 2006).

Trenér musí chválit zlepšení, lépe se tak odstraní technické chyby a posílí závazek. Zatímco ostatní dospělí od asistenta až po rodiče by měli nezbytně poskytovat citovou podporu dětem. Oni nebudou muset řešit technické problémy, ale měli by navodit dětem pocit, že jsou šťastné, protože je to baví, že hrají venku, že navazují nové přátelství (Guida tecnica per le scuole di calcio, 2006).

### **2.2.3 Role trenéra**

Vést přípravu u této věkové kategorie je pro každého trenéra neobyčejně obtížná práce, neboť nejde jen učit mladé fotbalisty této věkové periody prvním dovednostem v manipulaci s míčem a postupně rozumět základům hry, ale zde se také zakládá fundamentální vztah k fotbalu jako nedílné složky, která patří nejen k nejoblíbenějším dětským aktivitám, ale může se stát celoživotním pevným vztahem, který pozitivně ovlivňuje

osobnost každého jedince v jeho dospělosti. Proto je odborná a lidská úroveň trenéra u začínajících fotbalistů tak důležitá (Sivek, 2005).

Přesto, že si to mnozí trenéři neuvědomují, je práce trenéra profesí pedagogickou i když do určité míry specifickou. Úspěch trenéra je podmíněn pedagogicko-psychologickými vědomostmi, tvůrčí složkou jeho osobnosti i dalšími faktory. O značné složitosti vymezení pojmu „úspěšný trenér“ svědčí výborné výsledky jak trenérů s vynikající hráčskou minulostí, kteří neprošli náročnějším pedagogickým vzděláním, tak příklady opačné (Votík, 2005).

Přestože variantnost jeho projevů – co říká, jak jedná a jak se chová – může být rozmanitá a značně široká, existují jistá společensky uznávaná či dokonce vyžadovaná ohraničení (normy, konvence), za něž by se neměl dostat. Pokud tak opakovaně činí, vypadává z role. Jinými slovy chová se jinak, než se od něj jako od člověka na určitém postu očekává. Tyto skutečnosti se mohou týkat jak jeho odbornosti (hráči se na něco ptají a on opakovaně neví), tak třeba i jeho chování vůči lidem (je popudlivý, neobjektivní, neuzná vlastní chybu, chová se vulgárně apod.) Těchto sfér projevů existuje samozřejmě mnohem více (Buzek, 2007).

Trenér musí ctít hlavní zásadu minifotbalu. Nechat děti hrát a moc jim nemluvit do jejich hry. Je mnohem lepší každou dobrou akci doprovodit slovem „dobrý to je“, než okamžitě kritizovat chybu (Kvaček, 2002).

### **2.3. Individuální herní výkon**

Individuální herní výkon má vždy formu herních činností jednotlivce, projevujících se více méně souvislým řetězcem herních činností v utkání, které jsou projevem herních dovedností. Herní dovednosti (zpracovat míč, vystřeli, obejít protihráče atd.) jsou učením (tréninkem) získané dispozice k účelnému jednání ve hře. Množství a kvalita osvojených herních činností vyjadřuje způsobilost hráče podílet se na týmovém herním výkonu (Votík & Zabalák, 2003).

Jak dále uvádí Votík a Zabalák (2003), individuální herní výkon představuje určité specifické zatížení na vnitřní orgány a metabolické procesy, dále na funkce hybného systému a na řídicí činnost centrální nervové soustavy a psychické procesy. Jako složky individuálního herního výkonu lze tedy označit herní dovednosti, pohybové schopnosti, somatické a psychické charakteristiky.

Herní výkon jednotlivce je projevem určitého stupně způsobilosti k účasti v utkání, daný určitým souborem předpokladů, determinován určitým souborem faktorů, které jsou

určitým způsobem uspořádány v určitých vztazích. Ve svém souhrnu se projevují určitou úrovní výkonu. Znamená to, že tato herní dovednost (úroveň způsobilosti účastnit se utkání) je postavena na komplexu výkonových předpokladů, určujících složek, pomocí nich reaguje hráč na požadavky a proměnlivý děj utkání (Buzek, 2007).

Jako složky individuálního herního výkonu lze tedy označit herní dovednosti, pohybové schopnosti, somatické charakteristiky a psychické procesy. Jediným konečným hodnotícím kritériem výkonu hráče a také jediným objektivně pozorovatelným výsledkem je motorické provedení herní činnosti jednotlivce. Každá herní činnost jednotlivce má svoji technickou a taktickou stránku a jejich kvalita je dále ovlivněna úrovní kondiční a psychické připravenosti hráče (Nykodým, 2006).

Podle Nykodýma (2006) je technická stránka herní činnosti jednotlivce vnějším projevem hráče, podmíněným biomechanickými zákonitostmi. Je to tedy účelný způsob provedení herní činnosti nebo určitého řetězce herních činností v daných podmínkách, za kterých herní situace probíhá.

Technickou stránkou jednotlivce rozumíme způsob provedení herní činnosti jednotlivce. Má mimořádně variabilní charakter a jeho obsahem jsou různé jednoduché i složité pohybové struktury (Navara, Buzek & Ondřej, 1986).

Taktická stránka herní činnosti jednotlivce souvisí s vnímáním, pochopením dané herní situace a s následným výběrem optimálního způsobu řešení herní situace v závislosti na podmínkách a průběhu hry. Kvalita taktického řešení je podmíněna úrovní technického vybavení hráče (Nykodým, 2006).

## **2.4 Schopnosti a dovednosti**

Schopnosti jsou obecné přespolečné (také psychické), které umožňují člověku naučit se různé činnosti a vykonávat je. Pro každou činnost, duševní i fyzickou, máme svůj osobní strop, který je dán vrozenými dispozicemi. Ve sportu tyto dědičné předpoklady nazýváme souhrnně sportovním talentem. Jedná se o určitý vnitřní potenciál (předpoklad), který se může, anebo také nemusí realizovat, rozvinout. Schopnost lze považovat spíše za možnost, popř. naučitelnost pro tu kterou činnost. Schopnosti nejsou přímo vrozené, ale rozvíjejí se na základě vrozených vloh záměrným i bezděčným působením prostředí (hlavně sociálního) (Buzek, 2007).

Často se vyskytuje princip kompenzace. Jedinec, který se snadno a lehce učí novým věcem zleniví (jde mu to bez úsilí a vytrvalosti), zatímco naopak hráči bez talentu (ale platí to

i o škole) se v průběhu života naučí tvrdé práci a vytrvalosti. Výsledek pak může být stejný, či dokonce opačný. Výsledná výkonnostní úroveň hráče je tak ovlivněna nejen vrozenou dědičnou výbavou (vlohami), ale také naučenými dovednostmi a získanými (rozvinutými) vlastnostmi. Výsledek je vždy závislý na vzájemném působení dědičných vloh a prostředí. Podíl vrozeného je však většinou větší, než si myslíme (Buzek, 2007).

Tento věk je mimořádně vhodný pro nácvik a rozvoj koordinačních schopností (osvojování dovedností s míčem a pro orientaci v herních situacích) (Fajfer, 2005).

Zaměřujeme se na cílený rozvoj koordinačních schopností, rychlostních schopností a výbušné síly. Podíl herního a kondičního tréninku by měl být asi 80 : 20. Další rozvoj motorických schopností by měl probíhat pomocí pohybových her (nehrajeme jen fotbal – neberme dětem hru) souběžně s průpravnými hrami ve fotbalu (Fajfer, 2005).

## **2.5 Principy a metody tréninkového procesu**

Obecně je sportovní trénink chápán jako biopsychosociální adaptační proces, jehož cílem je dosahování individuálně maximální sportovní výkonnosti. Jde o složitý proces adaptace komplexního charakteru, a proto se nelze dívat na jeho jednotlivé oblasti odděleně, ale vidět je ve vzájemných souvislostech. V utkání se na individuálním herním výkonu podílí a jsou v úzké míře zastoupeny faktory biologické, psychologické i sociální. Jinými slovy úroveň individuálního herního výkonu nezávisí jen na efektivitě bioenergetických systémů a fyziologických procesů, ale také na kvalitě psychických procesů a jevů v oblasti sociálně-psychologické (Votík, 2005).

Jak uvádí Votík (2005), sportovní trénink ve fotbalu tedy chápeme jako specializovaný proces zaměřený na osvojování a zdokonalování speciálních herních dovedností, rozvíjení fyziologických a psychologických funkcí a formování osobnosti hráče.

V průběhu tohoto procesu dochází k dynamické interakci mezi trenérem a hráčem, mezi trenérem a týmem i mezi hráči. Jedná se o vzájemné působení trenéra jako řídicího subjektu a hráče jako objektu řízení. Při tréninku ale dochází k vzájemnému působení, ovlivňování a trenér i hráč se navzájem mohou zpětně ovlivňovat do té míry, že jsou zároveň subjektem i objektem v procesu řízení hráče i týmu (Votík, 2005).

Podle Votíka (2005), v průběhu tréninkového procesu působíme na hráče souhrnem určitých vnějších podnětů, jejichž řešení vyžaduje zvýšenou námahu a to fyzickou i psychickou. Na tuto psychofyzickou zátěž reaguje organismus hráče určitými adaptačními

změnami a důsledkem těchto opakujících se procesů je ekonomičtější fungování organismu, které je předpokladem k dosahování vyšších výkonů.

## **2.6 Metodicko-organizační formy tréninku**

### **2.6.1 Pohybové hry**

Poněkud zjednodušeně a v užším smyslu slova je ve fotbalovém tréninku chápeme jako jednodušší pohybové činnosti jako jsou např. štafetové soutěže, honičky, soutěživé činnosti úpolového charakteru apod. Využíváme je především při nácviku pohybu hráče bez míče a klamavých pohybů, rozvoji pohybových schopností i rychlosti reakce a pro osvojování manipulace s míčem na základní úrovni (Votík & Zabalák, 2003).

### **2.6.2 Průpravná cvičení**

Jsou charakterizována nepřítomností soupeře a předem určenými, relativně neměnnými vnějšími situačně herními podmínkami. Mají tedy přesnou organizaci a řád. Obtížnost cvičení můžeme zvýšit změnou neměnných, přesně vymezených podmínek na vnější podmínky proměnlivé. Průpravná cvičení používáme při nácviku a zdokonalování především technické stránky herních činností, umožňující hráči plně se soustředit a opakovat danou dovednost úlohu bez rušivých zásahů soupeře v podmínkách předem určených trenérem (Votík & Zabalák, 2003).

### **2.6.3 Herní cvičení**

Jsou charakterizována přítomností soupeře a buď předem určenými herními podmínkami (umožňují opakování jednoho řešení daného herního úkolu nebo situace, kdy soupeřova činnost je přesně vymezená a hráč se může více soustředit na způsob provedení, i na kritická místa) nebo náhodně proměnlivými herními podmínkami (umožňují opakovat řešení časově i prostorově omezených a různě složitých herních situací a úseků utkání v proměnlivých, avšak limitovaných podmínkách) (Votík & Zabalák, 2003).

### **2.6.4 Průpravné hry**

Charakterizovány přítomností soupeře a souvislým herním dějem, umožňujícím zdokonalování herních dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Dochází ke střídání útočné a obranné fáze a tedy i k změnám roli hráčů. Ve shodě s cíli tréninkové jednotky lze upravovat počty hráčů v mužstvech, velikost hřiště i délku trvání

zatížení a odpočinku. Také můžeme upravovat pravidla průpravné hry tak, aby se zvýšila frekvence činností, které chceme zdokonalovat v podmínkách utkání ( na dva doteky, branka po obejití platí za 3 branky apod.) (Votík & Zabalák, 2003).

Průpravné hry hrajeme na menších plochách, aby kontakt s míčem byl co nejčastější. Do hry zařazujeme všechny žáky (Kvaček, 2002).

## **2.7 Dělení tréninkové jednotky**

### **2.7.1 Úvodní část**

- Seznámení s obsahem a cíly tréninkové jednotky.
- Organizační záležitosti, hodnocení předcházející tréninkovou jednotku či utkání.
- Psychická příprava na tréninkovou jednotku – motivace (Votík, 2005).

### **2.7.2 Průpravná část**

- Příprava hybného a nervového systému hráče na tréninkové zatížení (tzv. rozcvičení) spočívá v pohybové činnosti mírné intenzity, může být s míčem (pomalý běh s obraty, poskoky apod. bez rychlých, švihových pohybů).
- Po zahřátí, především svalového aparátu, následují protahovací cvičení (strečink).
- Na strečink navazují dynamické činnosti, pokud možno s míčem, připravující organismus na další zatížení, lze zařadit i cílené protahovací a posilovací cviky – kompenzační cvičení.
- Dokončení dynamické části, tzv. zapracování zvýšením intenzity činnosti (příprava funkčních systémů na očekávanou intenzitu a objem zatížení v hlavní části) (Votík, 2005).

### **2.7.3 Hlavní část**

Na začátek, kdy je organismus hráče odpočatý (nevyčerpané energeticky bohaté látky a neunavený centrální nervový systém), zařazujeme některé z těchto činností:

- Koordinační a rychlostně-koordinační cvičení – překážkové dráhy, „rychlé nohy“.



- Nácvik nových fotbalových dovedností – technická stránka individuálních herních činností.
- Rozvoj rychlostních pohybových schopností.
- Rozvoj explozivní silové schopnosti – tzv. „výbušná síla“, opakované skoky, přeskoky ve spojení s rychlostně-koordinačními cvičeními (Votík, 2005).

V další části mohou následovat tyto pohybové činnosti:

- Ověřování, zdokonalování již dříve naučených fotbalových dovedností – cvičení ve větší složitosti, především v podmínkách utkání – průpravné hry
- Úpolová cvičení a hry, plné míče, opakované skoky, švihadla (Votík, 2005).

#### **2.7.4 Závěrečná část**

- Pohybová činnost s relaxačními účinky.
- Protahovací a kompenzační cvičení (Votík, 2005).

### **2.8 Metody pro sledování a hodnocení herního výkonu**

#### **2.8.1 Pozorování**

Znamená záměrné, plánovité sledování jak hry tak i hráčů a jejich činností. Tato metoda je většinou spojena a kombinována s písemným záznamem, grafickým ( např. prostorové vztahy, standardní situace, herní kombinace), zvukovým (diktafon), obrazovým (video – umožňuje sledování herní činnosti jednotlivce, jejich účelnost z aspektu hry týmu i hry soupeře. Videozáznam lze využít mj. k odborné analýze, propagaci, výchově aj.). Obsahem metody, vzhledem k cílům pozorování, bývá obvykle celková aktivita hráče, četnost a úspěšnost v herních činnostech, řešení herních situací jednotlivce, plnění stanovených úkolů hráče v konkrétním taktickém záměru, morálně-volní vlastnosti hráče, hráčské osobnosti (jejich přednosti a nedostatky aj.) (Bedřich, 2006).

#### **2.8.2 Expertíza**

Je kvalifikované posouzení činností hráče, jejíž objektivita roste s počtem expertů, kteří hodnotí předem vybraná kritéria (např. bodovou škálou) (Bedřich, 2006).

## 2.9 Plánování tréninkového procesu

Plán představuje stanovení cílů a úkolů činností, jakož i prostředků a způsobů k jejich dosažení. Plánování chápeme jako východisko řízení tréninkového procesu (Fajfer, 2005).

Jak uvádí Fajfer, tréninkový plán sestavený trenérem a členy realizačního týmu chápeme jako myšlenkový konspekt, v němž je obsažen prognostický výhled, kreativita trenéra, jeho vědomosti a empirické zkušenosti z tréninkové praxe a utkání, sociální a materiální podmínky a reálný odhad výkonnosti jednotlivců a celého družstva.

Základem dlouhodobého tréninkového procesu je cykličnost, opakování tréninkové skladby v určitých obměnách, v časových úsecích – cyklech, s úmyslem vyvolat u hráče odpovídající adaptaci, směřující k určitému cíli. Periodizace se uplatňuje v dlouhodobém a v ročním cyklu přípravy, v jednotlivých obdobích přípravy, v makro i mikrocyklech přípravy, stejně jako v tréninkové jednotce. Týká se skladby tréninkové činnosti z hlediska střídání zatížení a odpočinku, charakteru tréninkové práce, druhu a velikosti zatížení (Kačáni & Horský, 1980).

## **3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hodnocení efektů vytvořeného tréninkového programu u hráčů fotbalu v kategorii mladší přípravky ve věku 8 let.

### **3.2 Dílčí cíle**

- Vytvoření kategoriálního systému pro hodnocení herního výkonu.
- Vytvoření tréninkového programu.
- Hodnocení herních dovedností hráčů.

### **3.3 Úkoly**

- Prostudovat odbornou literaturu.
- Zajistit soubor pro tréninkový program.
- Zjištění videozáznamu.
- Realizace vytvořeného tréninkového programu.
- Hodnocení herního výkonu hráčů.
- Zpracování výsledků práce.

## 4 METODIKA

### 4.1 Popis projektu

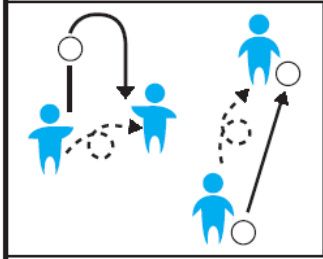
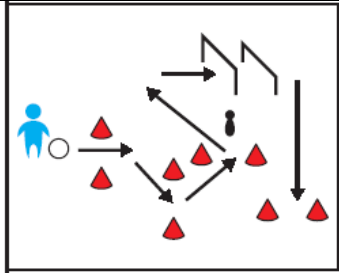
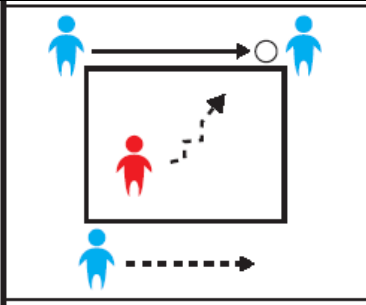
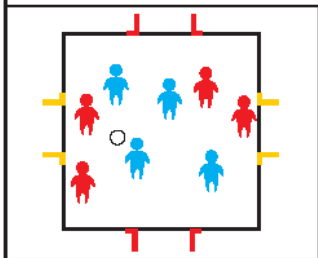
Projekt se uskutečnil v měsících prosinec 2011 až březen 2012. Tréninkový program obsahuje devatenáct tréninkových jednotek pro kategorii mladší přípravky.

Programu se zúčastnilo osm hráčů mladší přípravky 1.SK Prostějov ve věku 6-8 let, kteří byli hodnoceni. Tréninkové jednotky byly rozděleny na úvodní část, průpravná část, hlavní část a závěrečná část. Tréninky probíhaly v tělocvičně v Prostějově, Olympijská ulice. K přípravě tréninkového programu bylo použito italské fotbalové školy, moderních vzorů německého a španělského tréninku pro mládež. Vzor sestavené tréninkové jednotky je v následující tabulce.

Tréninkový program se uskutečnil v tělocvičně. Hodnocená tréninková utkání měla tréninková pravidla, malé branky, bez rozhodčího, hrací prostor 16x10m, bez brankářů. Videozáznam utkání byl pořízen z jedné videokamery.

Tabulka 3. Příprava na tréninkovou jednotku

<b>Příprava na tréninkovou jednotku</b>			
<b>Vyučuje:</b> Stanislav Šmíd		<b>Instituce:</b> 1.SK Prostějov	
<b>Datum:</b> 2012	<b>Počet žáků:</b> 8	<b>Věk žáků:</b> 6-8	
<b>Cíl tréninkové jednotky:</b> Manipulace s míčem			
<b>Materiální zajištění:</b> Kužely, míče, tyče, rozlišovací dresy			
<b>Délka tréninkové jednotky:</b> 60 min.			
<b>Prostředí:</b> Tělocvična			
<b>Tréninková jednotka délka v min.</b>	<b>Obsah TJ</b>	<b>Organizace</b>	<b>Poznámky</b>
Úvodní část 2'	Seznámení s obsahem VJ		

<p><b>Průpravná část</b> 10'</p>	<p>Běžecá abeceda, protahovací cvičení, manipulace s míčem.</p>		<p>Hráč vykopne míč nad sebe, před sebe a po otočce se snaží míč zpracovat.</p>
<p><b>Hlavní část</b> (40') 10'</p>	<p>Slalom mezi kužely s přeskočením překážky.</p>		<p>Hráč proběhne slalom mezi kužely do cíle s míčem a přeskakuje překážky.</p>
<p>10'</p>	<p>Situace 3:1</p>		<p>3 hráči se snaží v omezeném prostoru přihrávat míč. Obránce se snaží míč získat. Hráč, kterému obránce překazí přihrávku, se stává obráncem.</p>
<p>20'</p>	<p>Průpravná hra: Hra 4:4</p>		<p>Hra 4:4, obě družstva útočí na dvě branky.</p>
<p><b>Závěrečná část</b> 8'</p>	<p>Výklus, protažení, hodnocení TJ</p>		

#### 4.2 Charakteristika souboru

Tréninkového programu se zúčastnilo 8 hráčů mladší přípravy 1.SK Prostějov. Hráči trénovali rok a půl. V zimě tréninky probíhaly v tělocvičně 2x týdně, trénink trval 60 minut.

V jarním a podzimním období se tréninky konaly na travnatém hřišti, 3x týdně a trénink trval 75 minut. Družstvo se účastnilo 2 turnajů po 7 zápasech. Průměrný věk výzkumného souboru (n=8) je 7 let.

### **4.3 Použité metody**

Bakalářská práce je založena na analyticko - syntetických metodologických přístupech. Ke splnění cílů jsme dále použili pozorovací a historickou metodu a komparaci.

### **4.4 Zpracování dat**

V bakalářské práci pro zkoumání herního výkonu a získání dat, byly výsledky zkoumání použity pro výpočet aritmetického průměru, směrodatné odchylky. Indexy jsou vyjádřeny číselně. Pro interpretaci můžeme vynásobit 100 a získat tak hodnotu v procentech.

GPAI (Game Performance Assessment Instrument), hodnocení pomocí videozáznamu z tréninku před a po období s cíleně zaměřenými tréninkovými jednotkami. Zhodnocení jednotlivých hráčů podle úspěšnosti (1) nebo neúspěšnosti (0) v provedení daných činností dle tabulky 2. Zapsání do záznamu pro hodnocení hráče. Vyhodnocení vlivu tréninkové jednotky v daném období na úroveň fotbalových dovedností jednotlivce. Metodou hodnotíme výkony hráčů ve fotbalovém utkání, kteří se dostávají do kontaktu s míčem.

Tabulka 2. Hodnocení provedení dovednosti hráče s míčem

<b>PROVEDENÍ</b>	<b>HODNOCENÍ</b>	
ZPRACOVÁNÍ	1	-zpracování míče, který zůstal u nohy -hráč má míč pod kontrolou
	0	-zpracování míče daleko od nohy -ztráta kontroly míče
VEDENÍ MÍČE	1	-vedení s míčem u nohy
	0	-ztráta kontroly míče při vedení -vedení míče s „dlouhými doteky“
PŘIHRÁVKA	1	-úspěšná přihrávka spoluhráči
	0	-nepřihrál míč spoluhráči -prudká nebo pomalá přihrávka
STŘELBA	1	-střela na branku
	0	-střela mimo branku

SEI = index provedení = úspěšné provedení/všechna provedení

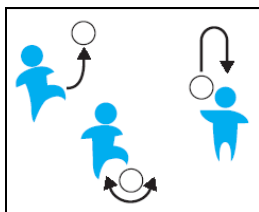
GI = index zapojení do hry = všechna provedení

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

### 5.1 Metodický materiál pro tréninkový proces

#### 5.1.1 Modul 1

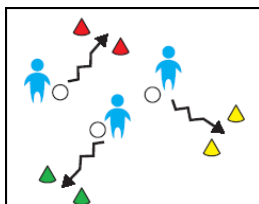
##### *Trénink 1*



Obrázek 1. Cvičení koničky (Operational sheets, Little friends category)

Děti vyhazují míč rukama a chytají. Vykopávají míč s odrazem od země. Míč zkouší dostat pod svoji kontrolu. Děti rozvíjí koordinaci, učí se vnímat míč.

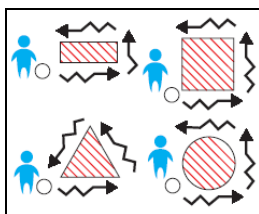
Varianty: Trenér určuje a mění činnosti.



Obrázek 2. Cvičení barevné branky (Operational sheets, Little friends category)

Děti vedou míč. Trenér ukazuje branky, které musí děti proběhnout. Děti se učí orientovat v prostoru a správnému vedení míče.

Varianty: Trenér volá barvu branky, kterou musí dítě proběhnout.



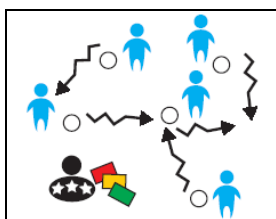




Obrázek 6. Cvičení střelba na branku (Operational sheets, Little friends category)

Děti vedou míč a z vymezeného prostoru vystřelí na branku. Osvojují si vedení míče. Střílí na branku pro pocit ze vstřeleného gólu.

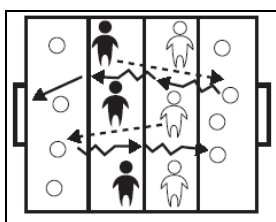
Varianty: Děti probíhají mezi branky z kuželů než se dostanou do prostoru odkud střílí.



Obrázek 7. Cvičení semafor (Operational sheets, Little friends category)

Děti vedou míč v prostoru. Na pokyn trenéra děti musí zastavit a znovu se rozběhnout. Červená značka značí stůj, žlutá - chůze, zelená – běh. Děti mění rychlost pohybu na základě vizuálního podnětu.

Varianty: Trenér označí prostory, kudy děti musí proběhnout.

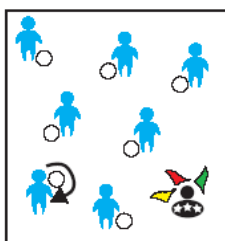


Obrázek 8. Cvičení střílej branky (Operational sheets, Little friends category)

Děti musí vběhnout do prostoru soupeře a vzít si míč, poté běží do svého prostoru a střílí na branku. Děti reagují a pohyb soupeře. Osvojují si vedení míče.

Varianty: Přidání brankáře, změna vzdáleností prostorů.

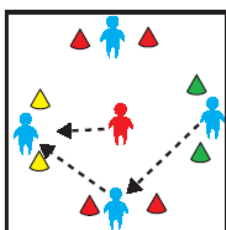
*Trénink 3*



Obrázek 9. Cvičení hraj si s míčem (Operational sheets, Little friends category)

Děti si hrají s míčem. Točí se s míčem na místě, manipulují s míčem podrážkou a všemi částmi nohy. Vnímají míč a osvojují si základní techniku s míčem.

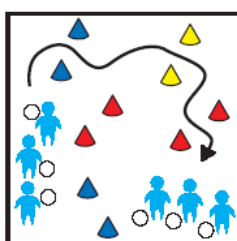
Varianty: Trenér určuje a mění činnosti.



Obrázek 10. Cvičení získej branku (Operational sheets, Little friends category)

Děti stojí po jednom v brankách, které jsou rozestaveny do kruhu. Uprostřed stojí jeden hráč. Na signál trenéra děti přebíhají k další brance. Hráč stojící uprostřed se snaží vběhnout do volné branky. Dítě, které nestojí v žádné brance, jde doprostřed kruhu. Reagují na signál a orientují se v prostoru.

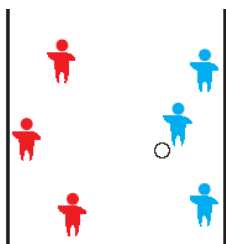
Varianty: Změna směru běhu, změna vzdálenosti mezi brankami.



Obrázek 11. Cvičení překážková dráha (Operational sheets, Little friends category)

Ve skupině děti probíhají brankami a vymezeným prostorem do cíle. Osvojují si správné vedení míče a rozvíjí koordinaci.

Varianty: Přidání překážek, slalomu apod.

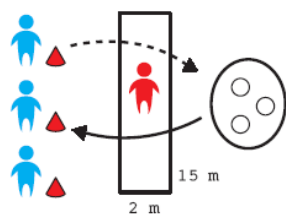


Obrázek 12. Cvičení házená (Operational sheets, Little friends category)

V prostoru si děti přihrávají míč rukama. Družstvo, které položí míč na soupeřově čáře, získává bod. S míčem jsou povoleny max. 3 kroky. Děti vnímají spoluhráče a učí s nimi spolupracovat a přihrávat si.

Varianty: Na čáru umístit branku. Hrát pouze na přihrávky.

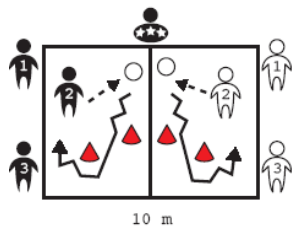
#### Trénink 4



Obrázek 13. Cvičení pavouk a mouchy (Operational sheets, Little friends category)

Děti se snaží získat míč. Musí proběhnout území kde je „chytač“, tam i zpět. Kdo je chycen, stává se „chytačem“. Reagují na pohyb soupeře s míčem i bez míče. Rozvíjí koordinaci.

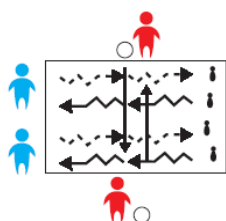
Varianty: V území je více „chytačů“.



Obrázek 14. Cvičení čísla (Operational sheets, Little friends category)

Děti jsou rozděleny do dvou družstev. Každý má ve svém týmu svoje číslo. Jakmile trenér zavolá číslo, děti běží pro míč a snaží se s ním doběhnout do cíle. Kdo první proběhne cílem, získává pro svoje družstvo bod. Skupina s více body zvítězí. Rozvíjí reakční rychlost, koordinaci a vedení míče.

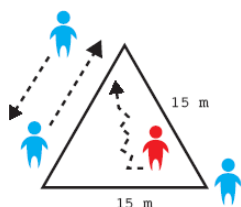
Varianty: Změna dráhy směřující k cíli.



Obrázek 15. Cvičení myslivci (Operational sheets, Little friends category)

Úkolem je běžet ke kuželu a zpět aniž by děti soupeř zasáhnul svoji přihrávkou. Dítě se učí vnímat pohyb míče a chování soupeře.

Varianty: Děti běží s míčem.

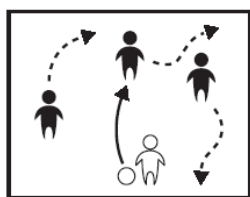


Obrázek 16. Cvičení chytač (Operational sheets, Little friends category)

Na vrcholech trojúhelníku stojí děti. Uprostřed stojí „chytač“, který se snaží zabránit dětem ve výměně pozic. Kdo je chycen, stává se „chytačem“. Děti se učí spolupracovat a komunikovat na hřišti.

Varianty: Změna rozměrů trojúhelníku

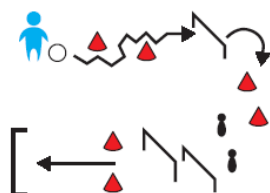
### Trénink 5



Obrázek 17. Cvičení myslivec a zajíci (Operational sheets, Little friends category)

Ve vymezeném prostoru se pohybují hráči, kteří představují zajíce. Myslivec s míčem se snaží zasáhnout míčem zajíce. Zasažený zajíc se stává myslivcem. Děti rozvíjí koordinaci a vnímají pohyb soupeře s míčem.

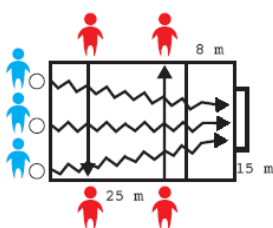
Varianty: Více myslivců.



Obrázek 18. Cvičení překážková dráha (Operational sheets, Little friends category)

Dítě se snaží překonat různé překážky (slalom, přeskočení překážky). Na konci cvičení střílí do branky. Rozvíjí koordinaci a učí se správnému vedení míče.

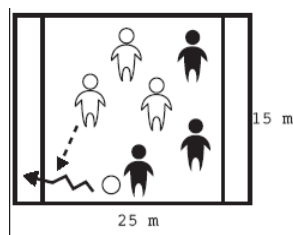
Varianty: Přidání překážek.



Obrázek 19. Cvičení zajíci se střelbou na branku (Operational sheets, Little friends category)

Děti se snaží proběhnout přes soupeřovo území a vystřelit na branku. Soupeři stojí na kraji území a snaží se zasáhnout míčem hráče. Zasažený hráč odchází do družstva soupeře. Děti si osvojují manipulaci s míčem. Reagují na pohyb soupeře i míče.

Varianty: V soupeřově území musí hráči proběhnout brankami z kuželů.

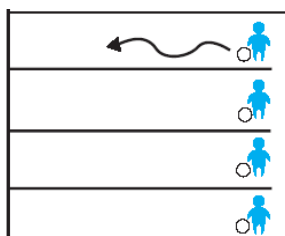


Obrázek 20. Cvičení velké branky (Operational sheets, Little friends category)

Ve vymezeném prostoru hrají hráči 3:3. Úkolem družstva je dostat míč, za pomoci přihrávek, do soupeřova území a získat za to bod. Družstvo s více body zvítězí. Hráči si osvojují manipulaci s míčem.

Varianty: Děti si míč přihrávají rukama.

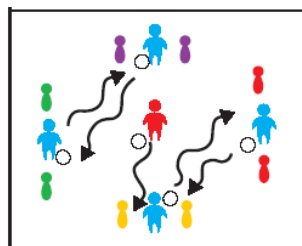
### Trénink 6



Obrázek 21. Cvičení hraj si s míčem (Operational sheets, Little friends category)

Děti mají za úkol pohybovat se s míčem pouze ve své dráze. Dráha je široká asi 2 metry. Hráči si osvojují manipulaci s míčem.

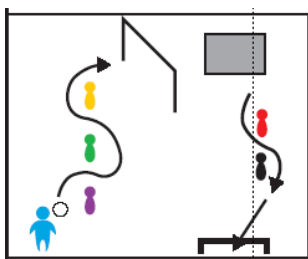
Varianty: Změna rychlosti a způsob ovládnání míče.



Obrázek 22. Cvičení dobij branečku (Operational sheets, Little friends category)

Každý stojí ve svém území, jeden se pohybuje mimo území. Na signál se děti snaží běžet do jiného území. Kdo nestojí v brance, prohrál. Děti reagují na signál.

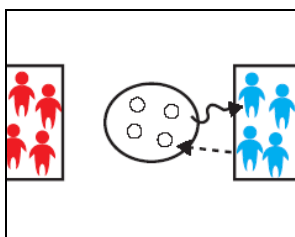
Varianty: Změna počtu dětí bez území, vzdálenost mezi brankami.



Obrázek 23. Cvičení dráha se stělbou (Operational sheets, Little friends category)

Hráč s míčem po slalomu přeskočí překážku s míčem v ruce a následuje druhý slalom, po kterém střílí na branku. Učí se manipulovat s míčem, rozvíjí obratnost.

Varianty: Přidání překážek na slalom nebo na přeskočení.



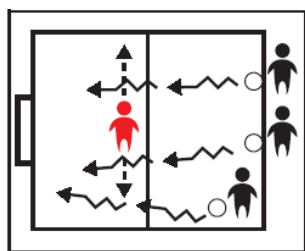
Obrázek 24. Cvičení získkej více míčů (Operational sheets, Little friends category)

Tým je rozdělen na dvě družstva. Děti se snaží dopravit co nejvíce míčů do svého území. Družstvo s více míči zvítězí. Hráči si osvojují manipulaci s míčem.

Varianty: S míčem musí běžet přes překážky.

## 5.1.2 Modul 2

### *Trénink 7*

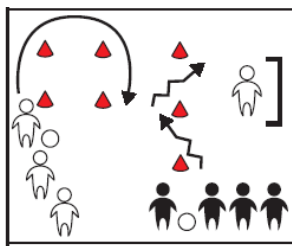


Obrázek 25. Cvičení uteč chytačovi (Operational sheets, Little friends category)



Děti se snaží přeběhnout přes území „chytače“, koho se dotkne stává se „chytačem“. Manipulují s míčem a mění směr pohybu.

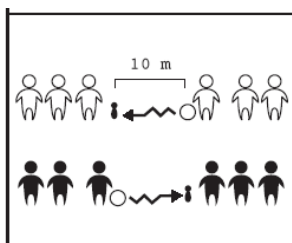
Varianty: Změna velikosti prostoru pro hru a jiný počet chytačů



Obrázek 26. Cvičení nastřílej více gólů (Operational sheets, Little friends category)

Hráči jsou rozděleni do dvou družstev na dvou stanovištích. Na stanovištích se družstva vystřídají. Družstvo A po slalomu střílí na branku tak dlouho, dokud družstvo B s míčem po jednom hráči neoběhne dohromady desetkrát čtverec po obvodu. Tým s více vstřelenými brankami vyhrává. Hráči rozvíjí vedení míče a správné provedení kopu.

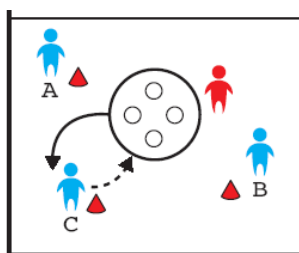
Varianty: Čas střelby omezen na 8, 6 kol



Obrázek 27. Cvičení předávání míče (Operational sheets, Little friends category)

Děti jsou rozděleny do dvou družstev naproti sobě. Jeden hráč má míč a „rolováním“ přijde k druhé mu družstvu a předá míč. Hráči se učí manipulovat s míčem.

Varianty: Výhradně „rolování“ pravou nebo levou nohou.

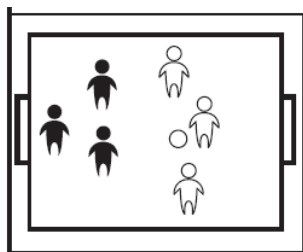


Obrázek 28. Cvičení hra o poklad (Operational sheets, Little friends category)

Děti A, B, C, se snaží z „ostrůvku získat poklad“ (míč). Na „ostůvek“ nesmí „Žralok“ (obránce), který může míč odkopnout při vedení míče. Děti rozvíjí schopnost vedení míče.

Varianty: Více „žraloků“ nebo umístění překážek.

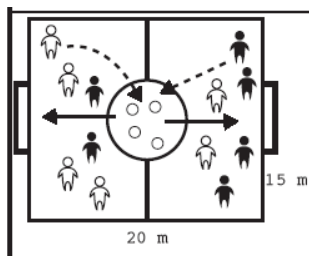
### Trénink 8



Obrázek 29. Cvičení fotbalček (Operational sheets, Little friends category)

Hra 3 vs 3 s určeným brankářem. Děti se učí spolupracovat v omezeném prostoru.

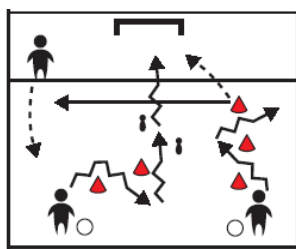
Varianty: Gól brankaře plátí za 2 body



Obrázek 30. Cvičení nastřílej branky (Operational sheets, Little friends category)

Děti se snaží vstřelit gól do soupeřovi branky. Proti každému družstvu stojí 2 obránci, kteří se snaží vstřelené brance zabránit. Děti se učí manipulaci s míčem a orientaci v prostoru.

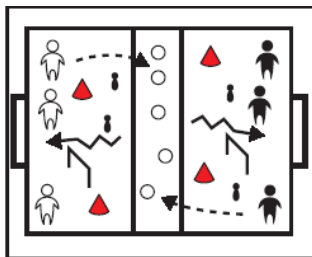
Varianty: Změna počtu obránců



Obrázek 31. Cvičení překážková dráha (Operational sheets, Little friends category)

Dítě střídá dvě stanoviště. Slalomem překonává různé překážky. Poté střílí na branku. Učí se manipulovat s míčem a střílí pro pocit ze vstřelené branky.

Varianty: Změna rozestavení překážek

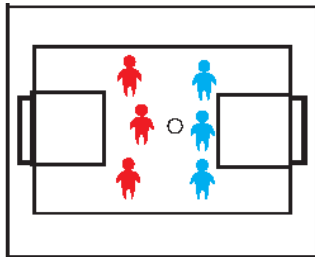


Obrázek 32. Cvičení překážková dráha s gólem (Operational sheets, Little friends category)

Po zaznění signálu děti běží pro míč umístěný uprostřed hřiště. Poté se snaží překonat překážky a vstřelit gól. Děti se učí orientovat v prostoru.

Varianty: Změna rozestavení překážek.

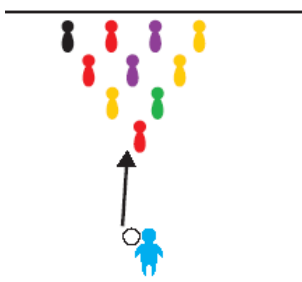
### Trénink 9



Obrázek 33. Cvičení území lávy (Operational sheets, Little friends category)

Hra 3 vs. 3. Děti nesmí vstřelit branku z pokutového území. Spolupracují v omezeném prostoru.

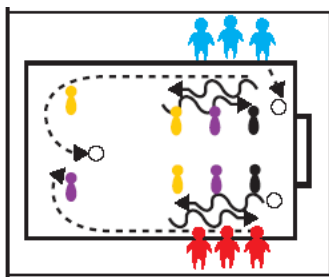
Varianty: Zmenšení pokutového území.



Obrázek 34. Cvičení kuželky (Operational sheets, Little friends category)

Děti míčem střílí na kuželky. Kdo povalí nejvíc kuželek, vyhrál.

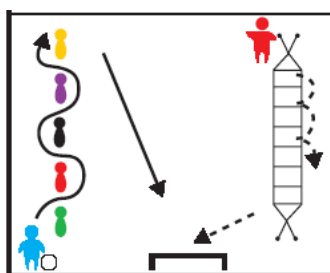
Varianty: Změna vzdálenosti od kuželek.



Obrázek 35. Cvičení překážková dráha s gólem (Operational sheets, Little friends category)

Po překonání překážek slalomem, děti běží ke vzdálenému bodu. Poté znovu překonávají překážky. Děti se učí vedení míče.

Varianty: Po slalomu střelba na branku.

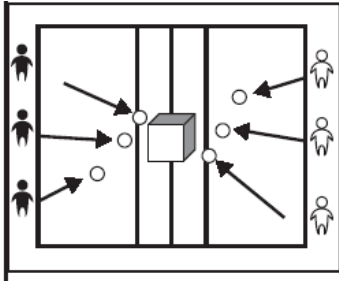


Obrázek 36. Cvičení překážková dráha s brankou (Operational sheets, Little friends category)

Děti jsou rozděleny na dvě družstva. Hráč z družstva A překonává překážky slalomem, současně hráč z družstva B přebíhá koordinační žebřík. Poté dítě A přihrává hráči B, který střílí na branku. Spolupracují ve dvojicích, učí se manipulovat s míčem a rozvíjí koordinaci.

Varianty: Změna způsobu přeběhnutí koordinačního žebříku.

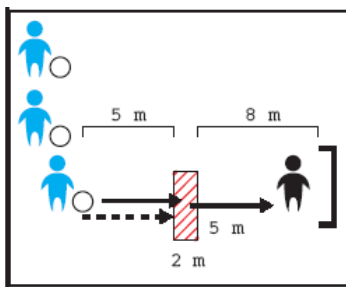
*Trénink 10*



Obrázek 37. Cvičení krabice (Operational sheets, Little friends category)

Dvě družstva naproti sobě se snaží míčem zasáhnout cíl ( krabice ) uprostřed. Družstvo, které zasáhlo vícekrát míč, vyhrává. Učí se správnému provedení kopu.

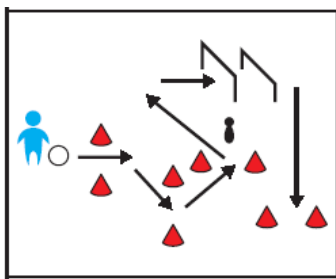
Varianty: Více cílů



Obrázek 38. Cvičení střelba (Operational sheets, Little friends category)

Hráč po vedení míče střílí na branku z přesně vymezeného území. Děti rozvíjí vedení míče a správné provedení kopu.

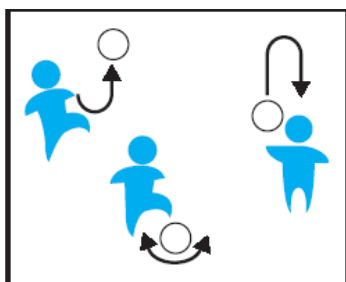
Varianty: Po střelbě na branku se hráč ihned postaví do branky jako brankář.



Obrázek 39. Cvičení opičí dráha (Operational sheets, Little friends category)

Dítě s míčem probíhá brankami a s míčem v ruce přeskakuje překážky. Rozvíjí manipulaci s míčem.

Varianty: Druhý míč drží rukama.

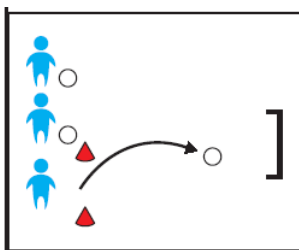


Obrázek 40. Cvičení hraj si (Operational sheets, Little friends category)

Děti driblují s míčem. Učí se manipulovat s míčem.

Varianty: dribling rukama

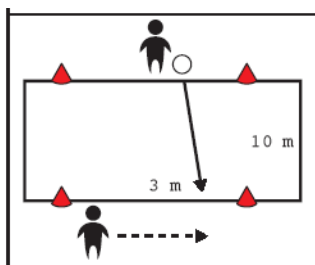
### Trénink 11



Obrázek 41. Cvičení střelba (Operational sheets, Little friends category)

Hráči střílí na branku z předem stanovené vzdálenosti. Kdo vstřelí nejvíce branek je „král penalt“. Hráči se učí správně provést kop do míče.

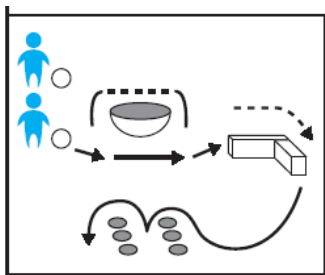
Varianty: Po střelbě na branku se stává hráč brankářem.



Obrázek 42. Cvičení přihrávej (Operational sheets, Little friends category)

Děti stojí v brankách, postavených naproti sobě. Snaží se na vzdálenost deseti metrů vstřelit gól. Učí se správně provést kop do míče.

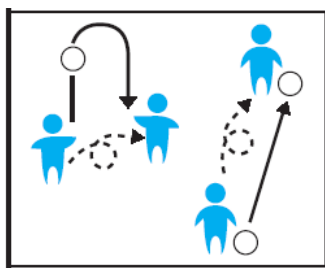
Varianty: Změna vzdálenosti mezi brankami.



Obrázek 43. Cvičení překonej překážky (Operational sheets, Little friends category)

Mezi překážky vedou děti míč. Při překonávání překážek drží míč rukama. Rozvíjí koordinaci.

Varianty: Zvětšení počtu překážek.

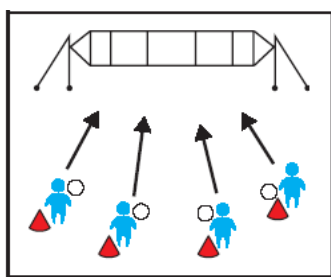


Obrázek 44. Cvičení hraj si s míčem (Operational sheets, Little friends category)

Děti vyhazují rukama míč nad sebe, poté se otočí o 360 stupňů a zpracují míč. Učí se manipulovat s míčem.

Varianty: Míč kopnou před sebe a otočí se, následně zpracují míč.

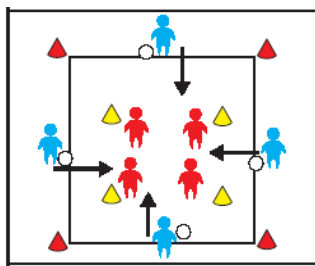
### *Trénink 12*



Obrázek 45. Cvičení šipky (Operational sheets, Little friends category)

Děti stojí v určité vzdálenosti od koordinačního žebříku. Každé políčko v koordinačním žebříku nese různý počet bodů. Hráči se snaží míčem trefit co nejvíce bodů. Hráči se učí správnou techniku kopu do míče.

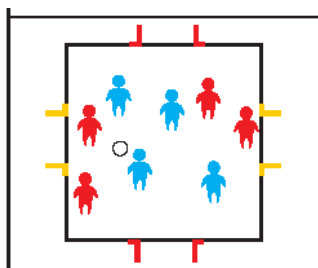
Varianty: Změna vzdálenosti od koordinačního žebříku.



Obrázek 46. Cvičení zasáhni zajíce (Operational sheets, Little friends category)

Čtyři děti jsou v malém čtverci a čtyři s míčem ve velkém čtverci. Děti s gumovým míčem se snaží zasáhnout děti bez míče. Děti rozvíjí správnou techniku kopu.

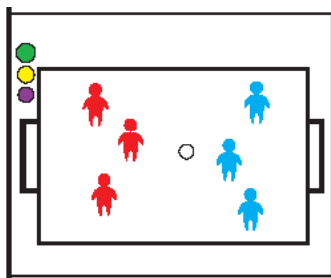
Varianty: Házení míče rukama.



Obrázek 47. Cvičení fotbalék na čtyři branky (Operational sheets, Little friends category)

Hra 4 vs. 4 se čtyřmi brankami. Děti se učí spolupracovat a orientovat v prostoru.

Varianty: Hra 3 vs. 3



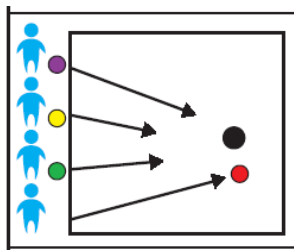
Obrázek 48. Cvičení 3 míče (Operational sheets, Little friends category)



Hra 3 vs. 3. Tři zápasy po 4 minutách. První zápas děti odehrají s míčem velikosti 3, následující zápas s míčem velikosti 4 a třetí zápas s míčem velikosti 5. Děti se učí spolupracovat a orientovat v prostoru.

Varianty: Hra 3 vs. 3 se čtyřmi brankami.

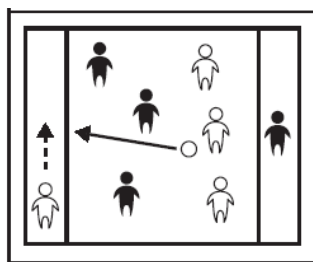
### Trénink 13



Obrázek 49. Cvičení hra na cíl (Operational sheets, Little friends category)

Všichni hráči stojí s míčem ve stejné vzdálenosti od bodu (černý míč). Snaží se kopnout míč co nejbliže k bodu. Dítě, jehož míč je nejbliže od černého míče, vyhrává. Děti se učí správně provést kop do míče.

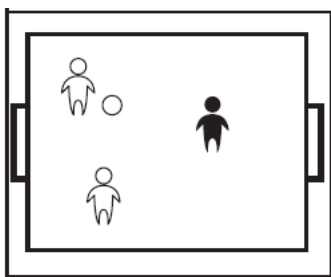
Varianty: Zvětšení vzdálenosti startovací čáry od bodu.



Obrázek 50. Cvičení vězeň (Operational sheets, Little friends category)

Tým je rozdělen na dvě družstva. Každý tým má svého vězně, který se pohybuje v omezeném prostoru. Tým, který vícekrát přihraje míč vězni, zvítězí. Děti se učí manipulovat s míčem a spolupracovat ve skupině.

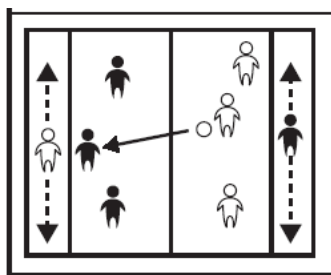
Varianty: Každý tým má dva vězně.



Obrázek 51. Cvičení obehraj obránce (Operational sheets, Little friends category)

Hra 2 vs. 1. Děti se učí spolupracovat a orientovat v prostoru.

Varianty: Hra 3 vs. 2.



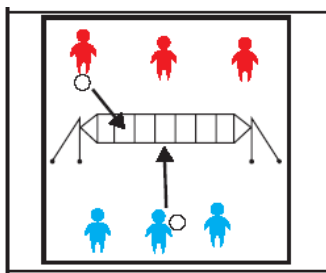
Obrázek 52. Cvičení přihráj vězni (Operational sheets, Little friends category)

Tým je rozdělen na dvě družstva. Každý tým má svého vězně, který se pohybuje v omezeném prostoru. Družstva se se pohybují jen na své polovině hřiště. Tým, který vícekrát přihráj míč vězni, zvítězí. Děti se učí manipulovat s míčem a spolupracovat ve skupině.

Varianty: Každý tým má dva vězně.

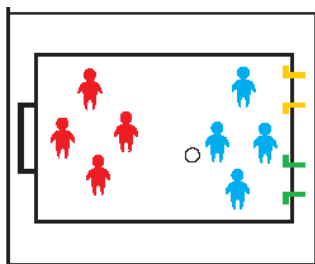
### 5.1.3 Modul 3

#### *Trénink 14*



Obrázek 53. Cvičení soutěž v šípkách (Operational sheets, Little friends category)

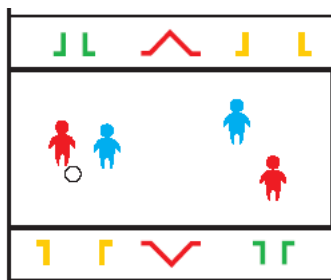
Tým je rozdělen na dvě družstva stojící naproti sobě. Družstvo má jeden míč. Uprostřed je koordinační žebřík zavěšen jeden metr nad zemí. Děti se snaží zasáhnout pole žebříku, kterému týmu se to vícekrát podaří, zvítězí. Děti se učí odhadnout dráhu letu a rychlost míče. Rozvíjí techniku kopu a manipulaci s míčem.



Obrázek 54. Cvičení fotbalík na 3 branky (Operational sheets, Little friends category)

Hra 4 vs. 4 se třemi brankami. Modrý tým má dvě branky, červený jednu velkou branku. Hra je rozdělena na dva poločasy, poločas trvá 4 minuty. Děti rozvíjí prostorovou orientaci a spolupráci v týmu.

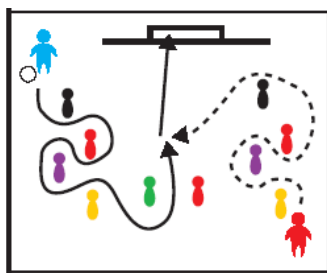
Varianty: Na velkou branku se smí střílet pouze z určitého území.



Obrázek 55. Cvičení bláznivé branky (Operational sheets, Little friends category)

Hra 2 vs. 2 s šesti brankami. Každá branka má jiné rozměry. Děti rozvíjí prostorovou orientaci a spolupráci v týmu.

Varianty: Vstřelený gól do menší branky platí za dva body.

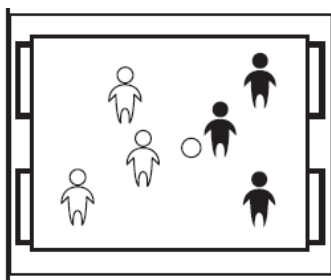


Obrázek 56. Cvičení překážková dráha s obráncem (Operational sheets, Little friends category)

Dvě děti běží přes překážky slalomem. Útočník s míčem a obránce bez míče. Po dokončení slalomu se obránce snaží zabránit vstřelit útočníkovi gól. Dítě se učí střílet na branku pod tlakem obránce, manipulovat s míčem.

Varianty: Přidání překážek.

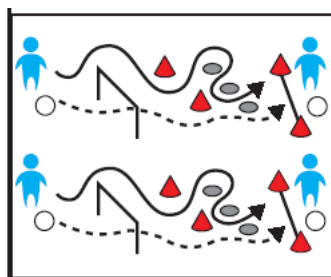
### Trénink 15



Obrázek 57. Cvičení fotbalík na 4 branky (Operational sheets, Little friends category)

Hra 3 vs. 3 se čtyřmi brankami. Děti se učí spolupracovat a orientovat v prostoru.

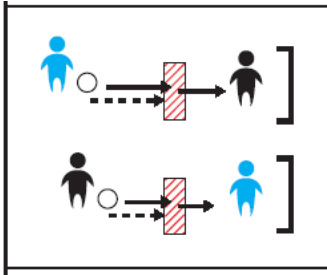
Varianty: Hra 2 vs. 2.



Obrázek 58. Cvičení opičí dráha (Operational sheets, Little friends category)

Tým je rozdělen do dvou družstev. Hráč každého družstva musí absolvovat překážkovou dráhu s míčem. Míč musí mít vždy v těsné blízkosti. Hráči soutěží ve dvojicích. Kdo překoná překážkovou dráhu správně a rychleji, zvítězí.

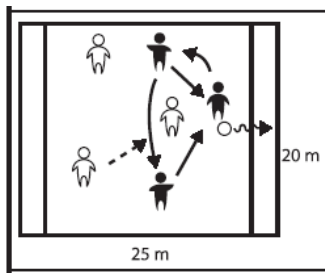
Varianty: Změna rozestavení překážek.



Obrázek 59. Cvičení dej branku (Operational sheets, Little friends category)

Dva týmy soutěží proti sobě v počtu vstřelených gólů. Hráč vede míč a z určitého území střílí na branku. Hra je časově omezena.

Varianty: Přidání překážek.

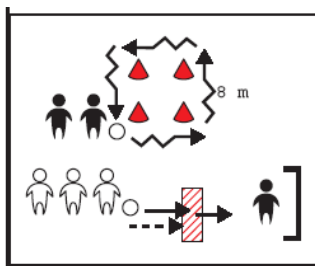


Obrázek 60. Cvičení fotbalček na velké branky (Operational sheets, Little friends category)

Tým je rozdělen na dvě družstva. Každé družstvo má svojí gólovou zónu. Míč mohou dopravit do gólové zóny, jestliže se všichni hráči z družstva zapojí do útočné akce přihrávkou. Děti se učí spolupracovat a manipulovat s míčem.

Varianty: Přihrávky provádět rukama.

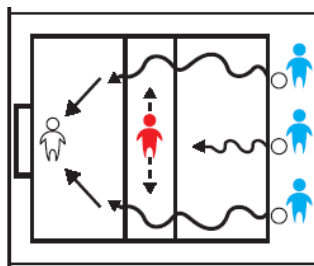
### Trénink 16



Obrázek 61. Cvičení nastřílejte více gólů (Operational sheets, Little friends category)

Dva týmy navzájem soupeří. Hráči týmu A vedou míč a z určité vzdálenosti střílí na branku, dokud hráči týmu B neoběhnou čtverec osmkrát. Družstvo s více vstřelenými góly zvítězí. Hráči rozvíjí manipulaci s míčem a správnou techniku kopu do míče.

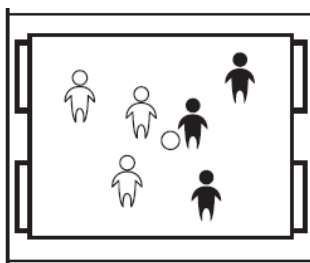
Varianty: Družstvo obíhá čtverec desetkrát.



Obrázek 62. Cvičení únik před chytačem (Operational sheets, Little friends category)

Hráč se snaží přeběhnout přes území obránce a vystřelit na branku. Rozvoj koordinace pohybu a manipulace s míčem.

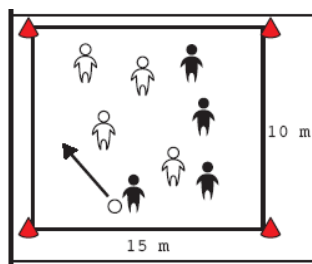
Varianty: Přidání překážek.



Obrázek 63. Cvičení fotbalík na 4 branky (Operational sheets, Little friends category)

Hra 3 vs. 3 se čtyřmi brankami. Děti se učí spolupracovat a orientovat v prostoru.

Varianty: Hra 2 vs. 2



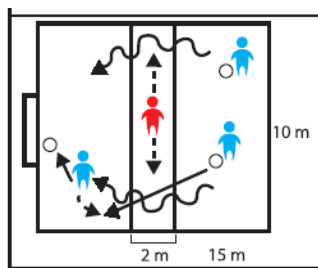
Obrázek 64. Cvičení Hra na přihrávky (Operational sheets, Little friends category)

Hra na přihrávky 4 vs. 4. V omezeném prostoru, které družstvo provede více přihrávek, vyhrálo.

Děti se učí spolupracovat a orientovat v prostoru.

Varianty: Hra na přihrávky 3 vs. 3.

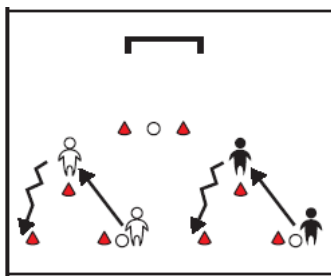
### Trénink 17



Obrázek 65. Cvičení ochránce svatyně (Operational sheets, Little friends category)

Tři hráči se třemi míči se pohybují v prostoru a snaží se vstřelit gól. Zabránit vstřelení branky se snaží obránce, který se pohybuje v omezeném prostoru. Hráči si mohou přihrávat, ale nemusí. Rozvíjí koordinaci pohybu a manipulaci s míčem.

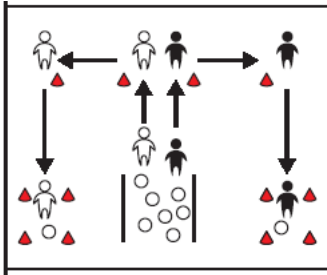
Varianty: Dva obránci v omezeném prostoru.



Obrázek 66. Cvičení trojúhelník (Operational sheets, Little friends category)

Dvě dvojice soutěží mezi sebou. Střídáním přihrávky a vedení míče musí trojúhelník oběhnout desetkrát. Vítězná dvojice vyhrává trestné střelení na branku. Rozvíjí techniku přihrávky a manipulaci s míčem.

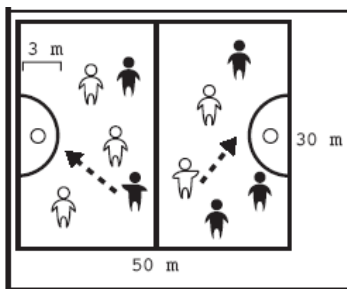
Varianty: Dvojice musí oběhnout trojúhelník osmkrát.



Obrázek 67. Cvičení získej zlato (Operational sheets, Little friends category)

Dva týmy soupeří proti sobě. Pomocí přihrávek se snaží přemístit co nejvíce míčů do svého území. Družstvo s více míči na svém území zvítězí. Učí se správné technice přihrávky.

Varianty: Přihrávky házením míče rukama.

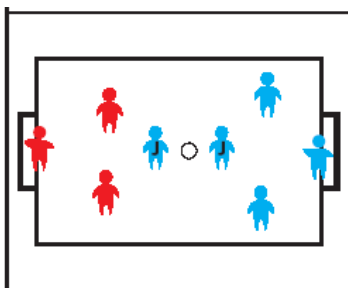


Obrázek 68. Cvičení piráti (Operational sheets, Little friends category)

Děti jsou rozděleny na dvě družstva. Na soupeřově polovině hřiště, v polokruhu, je umístěn míč. V polokruhu o poloměru 3 metry se může pohybovat pouze útočník. Děti se snaží za pomoci přihrávek a vedení míče dopravit míč do svého polokruhu. Družstvu, kterému se to vícekrát podaří, zvítězí. Děti rozvíjí manipulaci s míčem a správnou techniku přihrávky.

Varianty: Hrátky rukama.

### Trénink 18

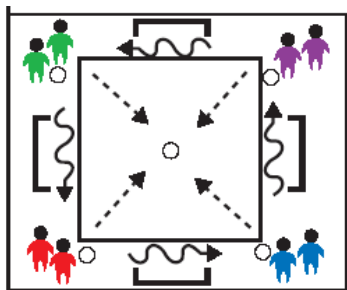




Obrázek 69. Cvičení univerzální hráči (Operational sheets, Little friends category)

Hra 3 vs. 3 se dvěma hráči, kteří hrají pouze s družstvem, který má míč pod kontrolou. Vytváří se tedy situace 5 vs. 3. Děti se učí přizpůsobovat novým herním situacím a rozvíjí prostorovou orientaci.

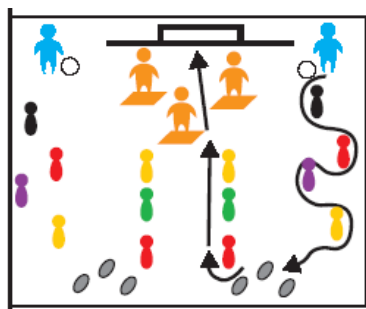
Varianty: Pouze jeden hráč, který hraje s útočícím družstvem.



Obrázek 70. Cvičení závody (Operational sheets, Little friends category)

Děti jsou rozděleny do čtyř skupin stojících v rozích čtverce, každá skupina má jeden míč. Po oběhnutí čtverce hráč předává míč dalšímu hráči ze skupiny. Poslední hráč po oběhnutí čtverce střílí na jakoukoliv branku. Střela na branku ukončí činnost skupiny a tím zvolí vítězné pořadí. Děti rozvíjí manipulaci s míčem.

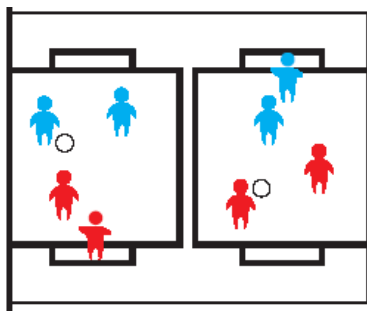
Varianty: Přidání překážek na obvodu čtverce.



Obrázek 71. Cvičení překážková dráha s panákem (Operational sheets, Little friends category)

Po překonání překážek slalomem, děti vedou míč k pokutovému území a střílí na branku. Snaží se, aby se střela vyhnula panáku-obranci. Děti se učí manipulaci s míčem, rozvíjí pohybové schopnosti.

Varianty: Přidání překážek.

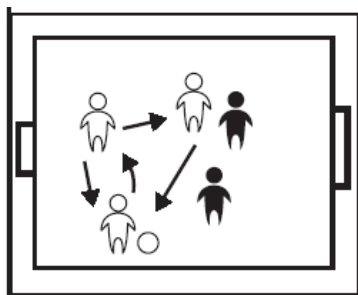


Obrázek 72. Cvičení malý fotbálek (Operational sheets, Little friends category)

Hra 2 vs. 2. Děti hrají na více hřištích, přitom vstřelené branky se počítají dohromady týmu červených nebo modrých. Děti se učí spolupracovat ve dvojicích, řešit situace 2 vs. 2.

Varianty: Hra 3 vs. 3.

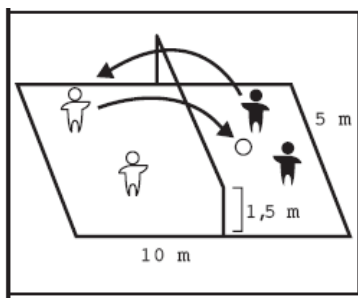
### *Trénink 19*



Obrázek 73. Cvičení přesilovka (Operational sheets, Little friends category)

Hra 3 vs. 2. Tým se třemi hráči musí vstřelit čtyři branky, aby mohli kopat jeden pokutový kop. Týmu se počítá pouze skóre pokutových kopů. Týmu se dvěma hráči mohou střílet na menší branku. Děti se učí řešit herní situaci 3 vs. 2.

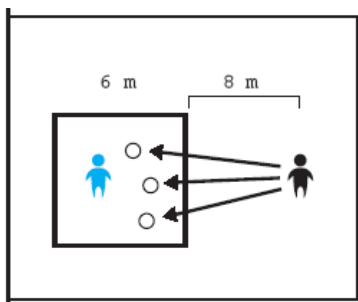
Varianty: Hra 4 vs. 3.



Obrázek 74. Cvičení nohejbal (Operational sheets, Little friends category)

Hřiště je v polovině rozděleno sítí nebo páskou ve výšce 1,5 metru. Děti hrají 2 vs. 2. Přes síť hází tenisový míček tak, aby spadnul na zem a soupeř míček nechytí. Děti rozvíjí prostorovou orientaci a snaží se předvídat dráhu letu míčku.

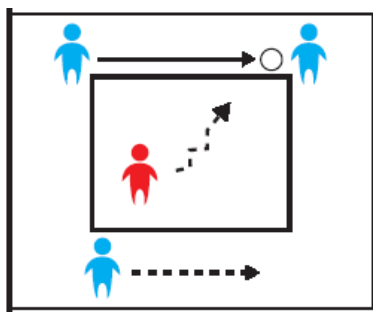
Varianty: Hra 3 vs. 3.



Obrázek 75. Cvičení všechno zpracuj (Operational sheets, Little friends category)

Dítě ve vymezeném prostoru zkouší dostat míč pod svoji kontrolu a zpracovat míč. Míč mu přihrává jeho kolega ze vzdálenosti 8 metrů. Děti se učí manipulovat s míčem.

Varianty: Přihrávka rukou.



Obrázek 76. Cvičení bago (Operational sheets, Little friends category)

Hráči se pohybují na vrcholech čtverce s míčem. Uvnitř čtverce je obránce, který se snaží získat míč. Hráči se po obvodu čtverce musí pohybovat tak, aby hráč s míčem měl na výběr ze dvou možných přihrávek. Komu obránce zablokuje přihrávku, stává se obráncem. Děti se učí spolupracovat a technicky správně přihrávat.

Varianty: Zmenšení rozměrů čtverce.

## 5.2 Hodnocení vybraných ukazatelů herního výkonu

Tabulka 4. Hodnocení herního výkonu před absolvováním tréninkového programu

probandi 6-8 let		přihrávka		vedení míče		střelba		zpracování		VHČ celkem	
proband	věk	SEI	GI	SEI	GI	SEI	GI	SEI	GI	SEI	GI
1	8	0,00	7	0,50	6	0,60	6	0,33	6	0,35	25
2	7	0,00	4	0,16	6	0,25	4	0,5	2	0,22	16
3	6	0,00	7	0,00	0	0,00	0	0,33	3	0,08	10
4	8	0,20	5	0,66	3	0,00	9	1	2	0,46	19
5	6	0,00	3	0,00	1	0,00	1	0	3	0,00	8
6	6	1,00	1	0,00	1	0,00	0	0,33	3	0,33	5
7	7	0,00	2	0,00	1	0,00	0	0	1	0,00	4
8	7	0,00	6	0,33	3	0,25	4	1	1	0,39	14
průměr	6,87	0,15	4,37	0,21	2,62	0,14	24	0,44	21	0,23	12,6
SMODCH	0,78	0,3278	2,1176	0,2448	2,1758	0,2042	3,12	0,3630	1,4947	0,17	6,781

Vysvětlivky:

VHČ = vybrané herní činnosti

SEI = index provedení = úspěšné provedení/všechna provedení

GI = index zapojení do hry = všechna provedení

SMODCH = směrodatná odchylka

Tabulka 5. Hodnocení herního výkonu po absolvování tréninkového programu

probandi 6-8 let		přihrávka		vedení míče		střelba		zpracování		VHČ celkem	
proband	věk	SEI	GI	SEI	GI	SEI	GI	SEI	GI	SEI	GI
1	8	0,60	10	0,57	7	0,37	8	1	5	0,63	30
2	7	0,50	2	0,60	5	0,40	5	1	3	0,62	15
3	6	0,71	7	0,00	0	0,40	0	1	2	0,52	9
4	8	0,00	4	0,66	3	0,00	3	0,66	6	0,33	16
5	6	0,33	6	0,42	7	0,00	1	0,5	2	0,31	16
6	6	1,00	1	1,00	1	0,00	0	0,5	2	0,62	4
7	7	0,57	7	0,00	0	0,28	7	0,71	7	0,39	21
8	7	0,60	10	0,50	2	0,00	2	1	8	0,52	22
průměr	6,87	0,54	5,8	0,47	3,12	0,18	26	0,8	35	0,49	16,6
SMODCH	0,78	0,270	3,13	0,3140	2,7128	0,1845	2,90	0,2143	2,287	0,124	7,482

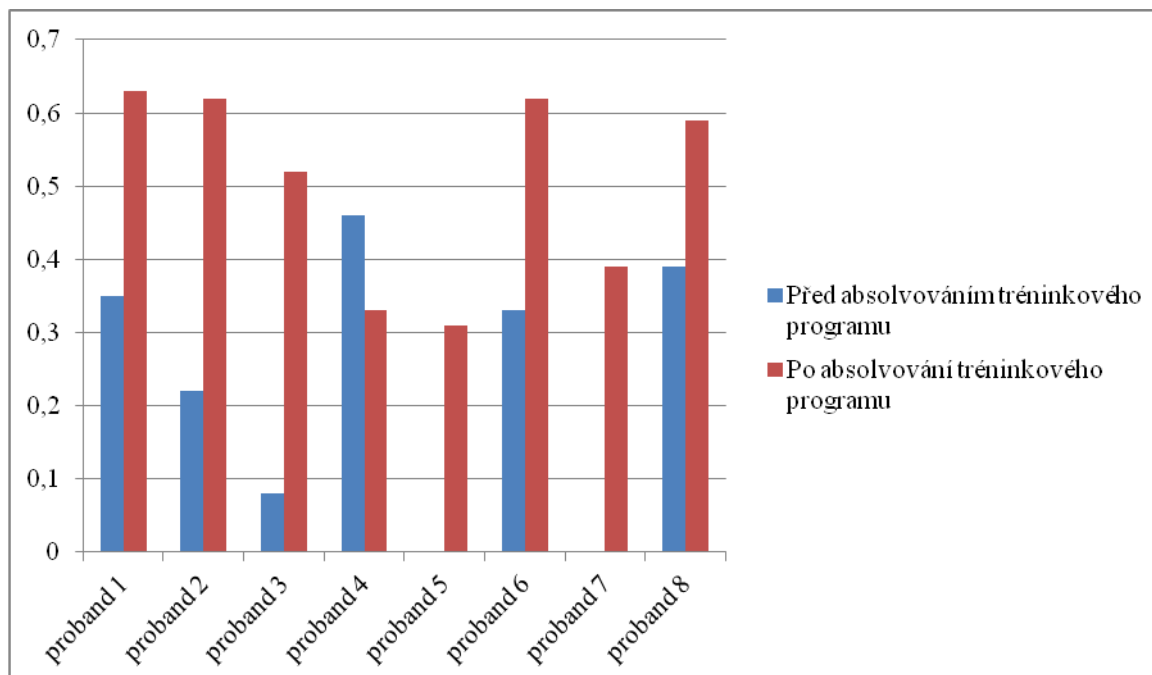
Vysvětlivky:

VHČ = vybrané herní činnosti

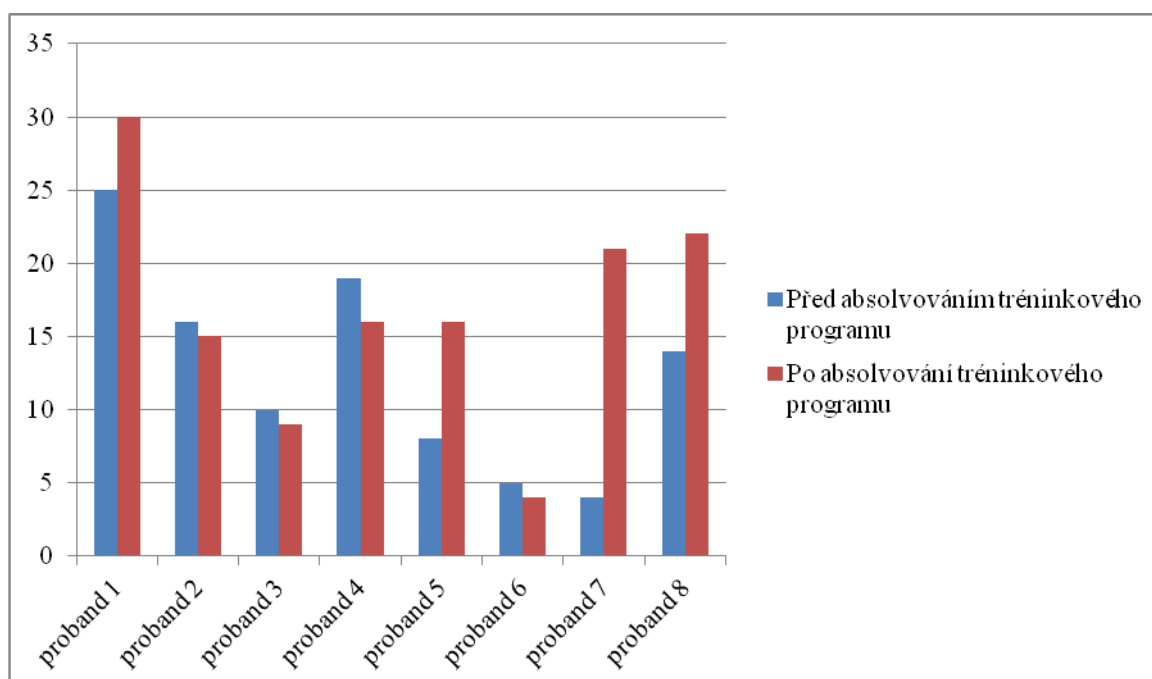
SEI = index provedení = úspěšné provedení/všechna provedení

GI = index zapojení do hry = všechna provedení

SMODCH = směrodatná odchylka



Obrázek 1. Znázornění úrovně provedení vybraných herních dovedností SEI



Obrázek 2. Znázornění úrovně provedení vybraných herních dovedností GI

V provedení úrovně vybraných herních dovedností SEI (úspěšné provedení/všechna provedení) došlo k celkovému zvýšení o 26%. U probanda 4 nedošlo ke zvýšení úrovně SEI.

V provedení úrovně vybraných herních dovedností GI (všechna provedení) došlo k celkovému zvýšení o 4. U probandů 2,3,4,6 nedošlo ke zvýšení úrovně GI.

## 6 ZÁVĚRY

V bakalářské práci jsem se zabýval tréninkovým procesem u hráčů fotbalu v kategorii mladší přípravky ve věku 6-8 let.

- byl vytvořen tréninkový program, který se skládal z devatenácti tréninkových jednotek zařazených do 3 modulů, seřazených podle obtížnosti cvičení. Tréninkový program obsahoval 76 cvičení.
- pro zvolený experiment jsem utvořil kategoriální systém.
- hodnoceny byly vybrané ukazatele herního výkonu: přihrávka, zpracování, vedení míče, střelba.

## 7 SOUHRN

Studie se zabývala zkoumáním efektivity tréninku hráčů v kategorii mladší přípravy U-8 v klubu 1.SK Prostějov. Mládežnické kategorie 1.SK Prostějov jsou součástí nejvyšších soutěží a mužské družstvo je účastníkem MSFL (Moravsko-slezská fotbalová liga).

Obsah tréninkových jednotek je účelně sestaven tak, aby děti především bavilo plnění jeho úkolů, což se potvrdilo. A aby přinesl požadovaný výkonnostní efekt. V období plnění tréninkového programu bylo trenéry i rodiči vytvořeno přátelské prostředí a tím byli hráči motivováni. Chlapci prováděli cvičení se zaujetím a soutěživostí. Tréninkový program se dle mého názoru projevil jako optimální, vzhledem k věku chlapců a dílčích cílů, kterých by měli dosáhnout.

Metoda hodnocení herních dovedností GPAI (Game Performance Assesment Instrument) jasně a přehledně umožnila ohodnotit herní výkon v bodové škále 1 (splnil správně) nebo 0 (nesplnil správně). Po zkušenosti s hodnocením bych doporučil GPAI trenérům, kteří chtějí sledovat a hodnotit zvýšení herní úrovně svých svěřenců. Zejména začínající trenéři by měli využít GPAI pro získání zpětné vazby.

Proč u jednoho chlapce nedošlo k výraznějšímu zlepšení herního výkonu po absolvování tréninkového programu nebo zda u něj dojde k výraznému pokroku v pozdějším věku, není otázkou bakalářské práce. Vzhledem k tomu, že u většiny hodnocených došlo ke zlepšení, považuji tréninkový program za vhodný a mohu tréninkový plán opět aplikovat v následujících letech u kategorie U-8, popř. předložit trenérům či vedení klubu.



## 8 SUMMARY

The study concentrated on researching the effectiveness of training younger players in the category of U-8 training at the club 1.SK Prostějov. Youth category 1.SK Prostějov are part of the top team's competitions and men's team is a participant in third division (Moravian-Silesian Football League).

The content of training units was purposely built so that children enjoy especially the performance of its tasks, which was confirmed. And to bring the desired performance effect. Coaches and parents created friendly environment during period of the training program which helped players to be motivated. Boys were doing exercises with passion and competitiveness. Training program, in my opinion, proved to be optimal, given the age of the boys and sub-objectives that should be achieved.

The Method GPAI (Game Performance Assessment Instrument) clearly rated possible game performance in point scale from 1 (fullfill correctly) or 0 (failed properly). After the experience with the assessment instrument I would recommend GPAI to the coaches who want to monitor and evaluate the level of improvement game skills of their wards. Especially the beginning coaches should use GPAI for their feedback.

Why two boys of eight had no significant improvement in game performance after completing a training program, or whether they will have progress in later life, it is no question of this bachelor's thesis. Because of that, most rated children were improved, I consider training program is suitable and I can apply it again in the following years in the category of U-8, respectively present to the coaches and the club management.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bedřich, L. (2006). *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Buzek, M. a kol. (2007). *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Dlabáček, V. (2009). *Abeceda fotbalu*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Dobří, L. (2003). *Tělesná výchova, sport mládeže*. Praha. Univerzita Karlova.
- Dovalil, J., & Choutková, B. (1988). *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia.
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia.
- Kačáni, L., & Horský, L. (1980). *Trénink kopané*. Praha: Olympia.
- Kvaček, M. (2002). *Jak trénovat nejmenší fotbalisty – abeceda pro začínající trenéry*. Praha: Sdružení MAC.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní I*. Olomouc: Hanex.
- Navara, M., Buzek, M., & Ondřej, O. (1986). *Kopaná (teorie a didaktika)* Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Nykodým, J. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Procházka, L. (2005). *Tělesná výchova a sport mládeže*. Praha: FTVS UK.
- Psotta, R. (2003). *Analýza intermitentní pohybové aktivity*. Praha: Karolinum.
- Settore Giovanile e Stolastico (2006). *Guida tecnica per le scuole di calcio*. Italia.
- Sivek, Z. (2005). Tréninková příprava: 6-8 let. *Fotbal a trénink*. 2005(3), 31.
- Sivek, Z. (2000). Trénink mládeže: 6-8 let. *Fotbal a trénink*. 2000(3-4), 31.
- Štuller, V. (1977). *Kopaná*. Praha: Olympia.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry*. Praha: Grada.
- Vaněk, K. & kol. (1984). *Malá encyklopedie fotbalu*. Praha: Olympia.
- Votík, J., & Zabalák, J. (2003). *Trenér fotbalu „C“ licence*. Praha: Olympia.
- Votík, J. (2003). *Fotbal, trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing.
- Votík, J. (2005). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada Publishing.
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Zapletal, M. (1987). *Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia.

## 10 PŘÍLOHY

DVD se záznamem tréninkových utkání.

### Hodnocení jednotlivců

Tabulka 3. Záznam pro hodnocení hráče

Hráč 1, datum:, 8.12. 2011			
čas	akce	rozhodnutí	provedení
0:53	Zpracování	0	0
1:35		0	0
2:42		0	0
4:47		1	1
11:34		1	1
13:31		0	0
2:23		Vedení míče	-
3:33	-		0
4:06	-		1
4:54	-		0
11:48	-		1
15:11	-		0
1:24	Přihrávka		0
1:47		0	0
4:17		0	0
12:40		0	0
14:18		0	0
15:26		0	0
15:50		0	0
3:53		Střelba	0
4:10	1		1
6:41	1		1
11:36	1		1
12:04	1		0
16:57	1		1

Tabulka 4. Záznam pro hodnocení hráče

Hráč 2, datum:, 8.12. 2011			
čas	akce	rozhodnutí	provedení
4:44	Zpracování	1	0
5:41		1	1
5:19	Vedení míče	-	0
6:38		-	0
7:34		-	0
7:47		-	0
15:00		-	0
15:42		-	1
4:27		Přihrávka	0
5:31	0		0
6:30	0		0
10:41	0		0
5:42	Střelba	1	0
7:11		0	0
10:09		1	1
15:45		0	0

Tabulka 5. Záznam pro hodnocení hráče

Hráč 3, datum: 8.12. 2011			
čas	akce	rozhodnutí	provedení
1:00	Zpracování	1	0
3:12		1	0
7:09		1	1
:	Vedení míče	-	-
1:30	Přihrávka	0	0
5:28		0	0
6:31		0	0
7:32		0	0
13:56		0	0

16:03		0	0
17:10		0	0
:	Střelba	-	-

Tabulka 6. Záznam pro hodnocení hráče

Hráč 4, datum: 8.12. 2011			
čas	akce	rozhodnutí	provedení
8:25	Zpracování	1	1
12:32		1	1
10:20	Vedení míče	-	1
10:53		-	1
11:45		-	0
2:21	Přihrávka	0	0
2:37		1	1
3:11		0	0
12:33		0	0
14:34		0	0
0:20	Střelba	1	0
0:55		0	0
7:48		0	0
8:20		0	0
8:27		0	0
8:47		1	0
10:43		1	0
10:55		0	0
12:40		0	0

Tabulka 7. Záznam pro hodnocení hráče

Hráč 5, datum: 8.12. 2011			
čas	akce	rozhodnutí	provedení
6:22	Zpracování	1	0
13:05		1	0
15:31		0	0

17:24	Vedení míče	-	0
0:58	Přihrávka	0	0
13:11		0	0
13:54		0	0
7:29	Střelba	0	0

Tabulka 8. Záznam pro hodnocení hráče

Hráč 6, datum: 8.12. 2011			
čas	akce	rozhodnutí	provedení
6:54	Zpracování	0	0
7:53		1	1
15:22		0	0
:	Vedení míče	-	0
7:37	Přihrávka	1	1
:	Střelba	-	-

Tabulka 9. Záznam pro hodnocení hráče

Hráč 7, datum: 8.12. 2011			
čas	akce	rozhodnutí	provedení
2:29	Zpracování	0	0
1:13	Vedení míče	-	0
3:02	Přihrávka	0	0
12:15		0	0
:	Střelba	-	-

Tabulka 10. Záznam pro hodnocení hráče

Hráč 8, datum: 8.12. 2011			
čas	akce	rozhodnutí	provedení
8:41	Zpracování	1	1
4:19	Vedení míče	-	0
4:42		-	1
8:56		-	0
5:03	Přihrávka	0	0

6:02		0	0
7:22		0	0
16:18		0	0
16:53		0	0
17:09		0	0
9:01	Střelba	0	0
10:21		0	1
14:54		0	0
16:06		0	0

Tabulka 11. Záznam pro hodnocení hráče

Hráč 1, datum: 8.3. 2012			
čas	akce	rozhodnutí	provedení
1:47	Zpracování	1	1
2:24		1	1
5:48		1	1
7:18		1	1
16:28		1	1
0:06		Vedení míče	-
0:40	-		1
4:49	-		0
10:04	-		0
13:29	-		1
13:38	-		1
14:41	-		1
0:17	Přihrávka		0
3:33		1	1
3:39		0	0
3:49		1	1
5:50		1	1
6:40		0	0
7:20		1	1
7:53		1	1

9:53		0	0
11:11		1	1
1:51	Střelba	1	0
2:44		1	0
2:55		1	1
5:31		0	0
7:02		1	1
8:56		0	0
10:51		0	1
12:21		0	0

Tabulka 12. Záznam pro hodnocení hráče

Hráč 7, datum: 8.3. 2012			
čas	akce	rozhodnutí	provedení
2:53	Zpracování	0	0
3:35		1	1
5:51		1	1
7:21		0	0
7:55		1	1
8:14		1	1
13:42		1	1
:		Vedení míče	-
0:09	Přihrávka	0	0
0:14		1	1
3:37		0	0
7:28		1	1
8:17		0	0
8:21		1	1
14:39		1	1
0:49		Střelba	0
3:50	0		0
7:59	1		1
8:40	0		0



9:15		1	1
11:12		0	0
14:23		0	0

Tabulka 13. Záznam pro hodnocení hráče

Hráč 3, datum: 8.3. 2012			
čas	akce	rozhodnutí	provedení
8:17	Zpracování	1	1
10:09		1	1
-	Vedení míče	-	-
0:25	Přihrávka	0	0
1:28		1	1
2:15		1	1
7:31		1	1
8:19		0	0
10:11		1	1
14:48		1	1
3:11	Střelba	0	0

Tabulka 14. Záznam pro hodnocení hráče

Hráč 6, datum: 8.3. 2012			
čas	akce	rozhodnutí	provedení
1:15	Zpracování	1	1
8:22		0	0
3:02	Vedení míče	-	1
5:58	Přihrávka	1	1
-	Střelba	-	-

Tabulka 15. Záznam pro hodnocení hráče

Hráč 4, datum: 8.3. 2012			
čas	akce	rozhodnutí	provedení
0:15	Zpracování	1	1

2:27		1	1
2:56		1	0
4:47		1	1
6:15		0	0
9:53		1	1
0:34	Vedení míče	-	0
3:51		-	1
5:08		-	1
0:05	Přihrávka	0	0
0:17		0	0
3:27		0	0
4:48		0	0
2:28	Střelba	0	0
9:44		0	0
9:56		0	0

Tabulka 16. Záznam pro hodnocení hráče

Hráč 5, datum: 8.3. 2012			
čas	akce	rozhodnutí	provedení
4:18	Zpracování	1	0
11:32		1	1
1:27	Vedení míče	-	0
2:38		-	0
5:33		-	1
5:58		-	0
9:01		-	0
11:33		-	1
12:33		-	1
2:50	Přihrávka	1	1
4:07		0	0
6:29		0	0
7:14		0	0
10:43		1	1

11:38		0	0
14:17	Střelba	1	0

Tabulka 17. Záznam pro hodnocení hráče

Hráč 8, 20.3. 2012			
čas	akce	rozhodnutí	provedení
0:08	Zpracování	1	1
2:12		1	1
2:53		1	1
3:31		1	1
5:37		1	1
6:55		1	1
7:16		1	1
7:39		1	1
2:56		Vedení míče	-
3:17	-		1
2:13	Přihrávka	0	0
2:33		1	1
3:20		1	1
3:33		1	1
5:50		1	1
6:19		1	1
6:57		0	0
7:17		1	1
7:42		0	0
8:02		0	0
0:45		Střelba	0
5:38	1		0

Tabulka 18. Záznam pro hodnocení hráče

Hráč 2, datum: 20.3. 2012			
čas	akce	rozhodnutí	provedení
0:35	Zpracování	1	1

6:50		1	1
7:04		1	1
0:50	Vedení míče	-	1
1:45		-	0
2:42		-	1
6:30		-	0
7:06		-	1
2:17	Přihrávka	1	1
2:43		0	0
0:53	Střelba	0	0
1:50		1	1
5:17		1	0
6:51		1	1
7:07		0	0