



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



# Porovnání fotbalové tréninkové metody Coerver s běžným tréninkem hrou u starší přípravky

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7505 – Vychovatelství  
*Studijní obor:* 7505R004 – Pedagogika volného času  
*Autor práce:* Jiří Zabilanský  
*Vedoucí práce:* Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.



Technická univerzita v Liberci  
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická  
Akademický rok: 2015/2016

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jiří Zabilanský**  
Osobní číslo: **P14000309**  
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**  
Studijní obor: **Pedagogika volného času**  
Název tématu: **Porovnání fotbalové tréninkové metody Coerver s běžným tréninkem hrou u starší přípravky**  
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

### Zásady pro vypracování:

Porovnat dvě tréninkové metodiky na jednom týmu a na základě zkušenosti z tréninku provést doporučení pro další praxi. Každá z metod bude na hráčích aplikována po dobu dvou měsíců.



Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

ALFRED GALUSTIAN AND CHARLIE COOKE a Joanne Chapman]  
[EDITOR. Improve your game: a home training programme. Armley: Coachwise Business Solutions, 2008. ISBN 9781905540587.

ALFRED GALUSTIAN AND CHARLIE COOKE. Make your move: 26 best 1 v 1 soccer moves. Guilford, Conn: Lyons Press, 2004. ISBN 1592286984.

PLACHÝ, Antonín a Luděk PROCHÁZKA. Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4 - 13 let). 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3477-7.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. Psychologie sportu. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3.

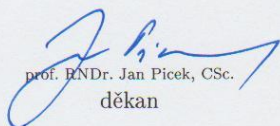
Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.**

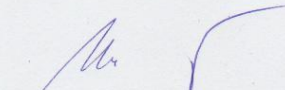
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **16. června 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **25. května 2017**

  
prof. BNDr. Jan Píček, CSc.  
děkan



  
doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 30. června 2016

## Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

## **Poděkování**

Rád bych poděkoval panu Mgr. Petru Jeřábkovi Ph.D. za trpělivost a odbornou pomoc při psaní této práce. A dále SK Mšeno za možnost realizace těchto tréninkových metod.

## **Anotace**

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou fotbalového tréninku starší přípravky. Autor postupuje od historie fotbalu jakožto sportu přes trenérskou činnost až po zvláštnosti věkových kategorií hráčů přímo ke konkrétní skupině a metodám. Jsou zde akcentována různá specifika trenérské práce. Tematika tréninku fotbalových hráčů je zde analyzována za pomoci metodiky hrou a Coerver. Součástí této práce je testování těchto metod při reálném tréninku kategorie starší přípravky. Největší pozornost je věnována výkonnostním testům fotbalistů starší přípravky týmu SK Mšeno, na základě jejichž výsledků je doporučen postup pro budoucí praxi.

**Klíčová slova:** Fotbal, trénink, starší příprava, Coerver, hra

## Annotation

This bachelor's thesis deals with problematics of coaching 10 years old players play football. Author starts with history of football as a sport, continues with coaching itself and also covers differences we have to keep in mind when coaching younger players. Emphasis is placed on different approaches in coaching, specifically Coerver method and learning by playing. Part of this thesis is evaluating these methods in real environment. The biggest attention is paid to performance tests of young football players playing for team SK Mšeno, which serve as a basis for recommendations for future practices.

**Keywords:** Football, training, older prep, Coerver, game

## Obsah

Úvod.....	12
1 Teoretická východiska .....	14
1.1 Historie fotbalu .....	14
1.1.1 Historie a vývoj českého fotbalu .....	14
1.2 Pravidla fotbalu.....	16
1.2.1 Základní pravidla fotbalu .....	16
1.2.2 Rozdíly v pravidlech pro starší přípravky .....	18
1.3 Specifika fotbalového tréninku u dětí.....	19
1.3.1 Pedagogické a psychologické působení trenéra .....	19
1.3.2 Rozdíly v trénování dětí a dospělých .....	22
1.4 Cíle u starší přípravky.....	26
1.4.1 Obsah sportovní a psychické přípravy ve starší přípravce .....	27
1.4.2 Co by měl umět a vědět fotbalista starší přípravky .....	29
2 Cíle práce .....	31
2.1 Hlavní cíle práce .....	31
2.2 Dílčí cíle práce.....	31
3 Charakteristika tréninkových metod .....	32
3.1.1 Metodika hrou .....	32
3.1.2 Metodika hrou – příklady cvičení .....	32
3.1.3 Metodika Coerver .....	40
3.1.4 Metodika Coerver – příklady cvičení .....	41
4 Výsledky srovnání metodik .....	47
5 Diskuze .....	53
6 Závěr .....	55
7 Seznam literatury .....	57



## Seznam obrázků

Obrázek 1 – Vyhýbání srážkám .....	34
Obrázek 2 – Narážičky na čas ve trojicích .....	36
Obrázek 3 – Souboj jeden ja jednoho po sprinterském souboji.....	44
Obrázek 4 – Jeden proti jednomu na čtyři branky .....	45
Obrázek 5 – Gól na mnoho způsobů.....	46
Obrázek 6 - Žonglování s míčem.....	48
Obrázek 7 - Slalom s míčem.....	49
Obrázek 8 - Osmičky .....	51
Obrázek 9 - Celkový průměr za tým.....	52

## Seznam tabulek

Tabulka 1 - Žonglování s míčem .....	48
Tabulka 2 - Slalom s míčem .....	50
Tabulka 3 - Osmičky .....	51
Tabulka 4 - Celkový průměr za tým .....	52

## Seznam zkratk

**Fifa** - Fédération Internationale de Football Association; Mezinárodní federace fotbalových asociací

**FA cup** - The Football Association Challenge Cup; Anglický pohár

**UEFA** - Union Européenne de Football Association; Unie evropských fotbalových asociací

**ČSAF** – Československá asociace fotbalu

**ČMFS** – Českomoravský fotbalový svaz

**FAČR** – Fotbalová asociace české republiky

**OH** - Olympijské hry

**MS** – Mistrovství světa

**ME** – Mistrovství Evropy

**MŠMT** – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

## Úvod

Fotbal je světový fenomén a svou oblibu si užívá jak u zástupců dospělé generace, tak i u nejmenších dětí. Kdo by momentálně neznal výborně technicky vybaveného útočníka Barcelony Lionela Messiho, ale i on se na pomyslný fotbalový trůn musel dostat za pomoci náročného tréninku. Vůle, píle, nadání a odhodlání by mu samo o sobě nestačilo, pokud by ve své kariéře nenatrefil na kvalitní trenéry, kteří se hodnotnými tréninky postarali o jeho vývoj.

Sport obecně je velmi důležitou složkou pro zdravý vývoj dítěte. V současné době mnoho dětí tráví svůj volný čas s moderními technologiemi a pohybu se tak nevěnuje příliš velká pozornost. I přes tento fakt, oblíbenost fotbalu u nás příliš neupadá. Je to dáno i ekonomickou dostupností tohoto sportu. Vybavení k fotbalu pro jedince není finančně náročné. To se týká i samotného provozu klubů, téměř na každé vesnici je možné shledat fotbalové hřiště. Problémem je, že velká většina těchto vesnic má pouze dospělé mužstvo. Současná populace stárne, a proto počet potenciálních hráčů ubývá. Z tohoto důvodu je z hlediska klubu podstatné, aby jejich trenéři dokázali udělat trénink kvalitní a zároveň zábavný, aby přivedli do svých řad nové svěřence.

V posledních několika letech dostává fotbal novou tvář. Už dávno není zvykem, že by zápasy končily bezbrankovou remízou, či hubeným vítězstvím jednoho z mužstev, tak jak tomu bylo například v 80. a 90. letech. Naopak v současnosti není žádnou výjimkou, pokud v utkání padne pět branek, a to i na mezinárodní úrovni. Velký vliv na to má zejména změna tréninkového pojetí, kdy není kladen tak velký důraz na defenzivní práci, ale převládají cvičení na zlepšení ofenzivní činnosti.

Tato práce se pokusí analyzovat na hráčích starší přípravky tréninkové metody a poté na základě čtyř testování, které se uskuteční vždy po časovém intervalu, vyhodnotí kvalitu a přínos těchto tréninkových metod pro cílovou skupinu. Ambicí této práce je zaměřit se na moderní tréninkové metody. Osobně si pamatuji na své fotbalové začátky, kdy tréninky probíhaly nezáživnou a neefektivní formou. Během tréninku jsme měli minimální počet dotyků s míčem, z důvodu toho, že cvičení prováděl jeden hráč a ostatní čekali v zástupu, než se na ně dostane řada. V současné době se česká fotbalová veřejnost snaží přizpůsobit novým trendům, které fungují ve špičkových evropských fotbalových zemích, jako je například Španělsko, Nizozemsko či Anglie.

Na začátku práce je stručně představen fotbal a jeho historie. Dále jsou nastíněna základní pravidla kopané a odlišnosti pro kategorii starší přípravky. Poté jsou v práci popsána

specifika fotbalového tréninku u dětí. První kapitola je zakončena cíli, které si trenér stanovuje u starší přípravky.

Druhá kapitola seznámí čtenáře s cíli práce. Třetí kapitola se zabývá charakteristikou tréninkových metod – metodika hrou a Coerver. Čtvrtá je věnována výsledkům testování těchto zmiňovaných metodik. Práci uzavírá diskuze.

# 1 Teoretická východiska

## 1.1 Historie fotbalu

Úplně první zprávy o kopané jsou z doby 3 000 let př. n. l. Zmiňovaná hra je spojována v tomto období zejména s Čínou, Řeckem a Římem. Bavíme-li se o středověku, záznamy o tomto sportu jsou z Anglie, opomenout ale nemůžeme ani Francii a Itálii. Anglie je obecně brána jako kolébka fotbalu, který zde zažil velký vzestup v 18. a 19. století a toto období je také označováno jako rozvoj novodobého fotbalu. Vůbec první základní pravidla kopané byla sepsána v roce 1840 (Cambridge rules), ale od té doby se mnohokrát měnila v návaznosti na nové trendy.<sup>1</sup>

O 23 let později vznikla první fotbalová asociace na světě a nemohlo se tomu stát jinde než v Anglii. Football Association vznikla díky sdružení 11 různých škol a klubů. Vůbec nejstarší fotbalová klubová soutěž na světě také pochází z Anglie a je jí FA Cup, jehož první ročník se konal v roce 1871. Fotbal se postupně začal rozšiřovat po Evropě a později byl znám po celém světě, a proto byla roku 1904 založena první Mezinárodní fotbalová asociace působící dodnes – Fifa. Další významnou událostí bylo první Mistrovství světa ve fotbale, které je datované k roku 1930 a konalo se v Uruguayi. Zajímavostí je, že první fotbalová asociace v Evropě vznikla až později a to konkrétně v roce 1954 a nese název UEFA. V dnešní době si fotbal užívá velké popularity a hraje ho zhruba 240 milionů lidí ve více než 200 zemích světa.<sup>2</sup>

### 1.1.1 Historie a vývoj českého fotbalu

Poprvé se fotbal do Česka dostal pomocí cyklistických a veslařských klubů koncem 19. století. K prvnímu oficiálnímu utkání na území nynější České republiky došlo v roce 1887 v Roudnici, kam ho přivezl profesor zdejšího gymnázia Sommer.<sup>3</sup> Český fotbalový svaz vznikl v roce 1901, přičemž Sparta Praha datuje začátek svého působení na fotbalových trávnících k roku 1891. Její pražský rival – Slavia, vznikla pouze o rok později. Československá asociace fotbalu (ČSAF) zahájila svou činnost v roce 1922 a ve stejném roce také byla přijata jako člen Fifa. ČSAF zanikla až k 1. 1. 1993, kdy došlo k rozdělení

---

<sup>1</sup> VEČEŘA, Karel a Vojtěch NOVÁČEK. *Sportovní hry III. Kopaná*. Brno: Masarykova univerzita, 1995. ISBN 80-210-1076-2. Str. 5

<sup>2</sup> VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3. Str. 14; viz též GIFFORD, Clive. *Encyklopedie fotbalu*. Přeložil Pavel WURM, přeložil Martina BLAHNÍKOVÁ. Praha: Svojtka & Co., 2016. ISBN 978-80-256-1791-5. Str. 10-11

<sup>3</sup> VEČEŘA, Karel a Vojtěch NOVÁČEK. *Sportovní hry III. Kopaná*. Brno: Masarykova univerzita, 1995. ISBN 80-210-1076-2. Str. 5

Československa na samostatné státy České republiky a Slovenska. V Česku tak vznikla nová federace nesoucí název Českomoravský fotbalový svaz (ČMFS). Ten byl posléze v roce 2011 nahrazen Fotbalovou asociací České republiky (FAČR).<sup>4</sup>

Mezi nejvýznamnější úspěchy československého fotbalu patří 2. místo na Mistrovství světa (MS) v Itálii v roce 1934. Další úspěch napsal rok 1962, kdy českoslovenští fotbalisté došli na MS v Chile taktéž do finále, ale bylo z toho opět jen stříbro. O dva roky později přišel další stříbrný kov tentokrát z Olympijských her (OH) v Japonsku. Zlatého umístění se náš československý výběr dočkal až na Mistrovství Evropy (ME) 1976 v Jugoslávii a o čtyři roky později se radoval ze zlata také na OH v Moskvě. Ve stejném roce získali naši fotbalisté také 3. místo na ME v Itálii.<sup>5</sup>

Co se týče samostatné České republiky, tak ta zaznamenala první úspěch na ME 1996 v Anglii, kdy skončila na druhém místě. V roce 2000 dosáhla na účast na OH v Austrálii, ale větší úspěch zde nezaznamenala. Poslední velkou radost udělali Čeští fotbalisté na ME 2004 v Portugalsku, kde jejich cesta turnajem skončila až v semifinále na pozdějších Mistrech Evropy z Řecka. V poslední době je český fotbal v útlumu a na větší úspěch čeká. Za zmínku tak stojí jen 3. místo reprezentantů do 21 let na ME v Dánsku 2011.<sup>6</sup>

Obecně je fotbal v České republice velmi populárním sportem, což dokazují i čísla k roku 2010, kdy u nás bylo registrováno celkem 4 148 fotbalových klubů. V takto velkém množství klubů se nacházelo 15 378 týmů. Registrovaných hráčů bylo napočítáno více než 700 000, zhruba 1 700 fotbalistů byli profesionálové. Mladých fotbalistů (žáků a dorostenců) bylo evidováno 280 000. Po celém světě v poslední době získává na popularitě také ženský fotbal. Ani Česká republika není v tomto trendu pozadu. Počet registrovaných žen hrajících fotbal byl k roku 2010 zhruba 14 000, z toho 4 000 mladých fotbalistek.<sup>7</sup>

V posledních letech se v České republice rozrostla spolupráce FAČRu a Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). Spolupráce spočívá v propojení školního a svazového fotbalu. Často jsou pořádány různé školní turnaje, jako je např. McDonald's cup nebo Coca-Cola Školský pohár. Další významnou změnou jsou fotbalové akademie, které by měly budoucím profesionálním fotbalistům zajišťovat lepší přípravu a tréninkové podmínky.

---

<sup>4</sup> VOTÍK, Jaromír a Jiří ZALABÁK. *Trenér fotbalu "C" licence: (učební texty pro vzdělávání trenérů okresních fotbalových svazů)*. 3., upr. vyd. Praha: Olympia, 2006. ISBN 80-7033-962-4. Str. 8

<sup>5</sup> VEČEŘA, Karel a Vojtěch NOVÁČEK. *Sportovní hry III. Kopaná*. Brno: Masarykova univerzita, 1995. ISBN 80-210-1076-2. Str. 6

<sup>6</sup> VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3. Str. 15

<sup>7</sup> VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3. Str. 14-15

Funguje to zejména u žáků a dorostenců. Fotbalové akademie jsou u nás novinkou a tudíž jsou zatím ve fázi, kdy se hledá optimální způsob, kterým by mohly fungovat. Jsou zde ale také další projekty, které mají popularitu fotbalu ještě zvyšovat a těmi jsou projekty „Fotbal ano – drogy ne“.<sup>8</sup>

## 1.2 Pravidla fotbalu

### 1.2.1 Základní pravidla fotbalu

Cílem fotbalu je dosáhnout více gólů, než soupeř. Branky tým dosáhne pouze tehdy, přejde-li míč celým svým objemem brankovou čáru mezi tyčemi branky. Fotbal se hraje zejména nohama, ale hráči mohou použít téměř všechny části svého těla vyjma paží a rukou. Toto pravidlo neplatí pro brankáře, který ve svém pokutovém území může míč chytat i do rukou. Všechna fotbalová utkání musí být hrána na přírodních či umělých trávnicích zelené barvy. Hřiště musí mít obdélníkový tvar a je vyznačeno čarami, obvykle bílé barvy. Všechny čáry by měly být nejvýše 12 cm široké. Rozměry hrací plochy nejsou striktně dány, jen je určena spodní i vrchní hranice délky a šířky hřiště. Minimální délka je 90 m a maximálně 120 m. Hřiště musí být široké minimálně 45 m, vrchní hranice je určena na 90 m. Rozměry hřiště pro mezinárodní klání jsou pak odlišné (délka 100-110 m, šířka 64-75 m). Obě dvě branky musí být umístěny uprostřed každé brankové čáry. Brána je vysoká 2,44 m a široká 7,32 m. Míč musí být kulatý, zhotovený z kůže či jiného vhodného materiálu. Povolený obvod míče je 68-70 cm. Jeho hmotnost na začátku hry nesmí být menší než 410 g a větší než 450 g.<sup>9</sup>

Oba dva týmy nastupují k utkání s 11 hráči, z nichž v každém týmu musí být jeden brankář. Do soutěžního utkání nesmí nastoupit tým v menším počtu, než je osm hráčů. Každé družstvo může v utkání třikrát střídat. Zápas řídí minimálně tři rozhodčí (dva pomezní a jeden hlavní). V profesionálních soutěžích jsou při utkání ještě dva brankoví rozhodčí a tzv. 4. rozhodčí, který má na starosti střídání, podání informace o nastaveném čase atd. Utkání se hraje na poločasy, které trvají 45 minut. Rozhodčí má možnost na konci každého poločasu nastavit čas nad rámec hrací doby pro různá zdržení, která se v utkání vyskytnou. Poločasová

---

<sup>8</sup> VOTÍK, Jaromír. *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. Druhé, doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0029-3. Str. 11-12

<sup>9</sup> KUREŠ, Jiří. *Pravidla fotbalu: platná od 1. 7. 2011*. Praha: Olympia, 2011. ISBN 978-80-7376-311-4. Str. 12, 13, 14, 19



přestávka trvá 15 minut. Mezi povinné vybavení každého hráče patří dres s rukávy, trenýrky, stulpny, holenní chrániče a kopačky.<sup>10</sup>

- **Herní tresty:**

- **Přímý volný kop:** Nařídí rozhodčí ve prospěch soupeřova týmu, jestliže se hráč dopustil faulu, nebo úmyslně zahrál rukou (mimo brankáře). Míč je rozehrán z klidového stavu vždy z místa přestupku.
- **Pokutový kop:** Je nařízen ve prospěch soupeřova družstva, dopustí-li se hráč přestupku ve vlastním pokutovém území. Tento kop je rozehráván z penaltového puntíku, který je ve vzdálenosti 11 m od brankové čáry.
- **Nepřímý volný kop:** Je nařízen ve prospěch soupeřova týmu, jestliže drží brankář míč v ruce déle jak 6 sekund, hraje-li hráč nebezpečným způsobem, či brání soupeři v pohybu atd.

- **Osobní tresty:**

- **Žlutá karta:** Žlutou kartu uděluje sudí hráči v případě, že soustavně porušuje pravidla, chová se nesportovně, nebo uráží soupeře či rozhodčího. Jestliže v jednom utkání inkasuje hráč dvě žluté karty, posléze obdrží od rozhodčího i kartu červenou a je povinen opustit hrací plochu.
- **Červená karta:** Červená karta je hráči udělena, jestliže hraje surově, plivne na protihráče, chová se hrubě nesportovně, používá nesportovní gesta atd. Po udělení červené karty musí hráč opustit hrací plochu a jeho tým dohrává utkání bez jednoho hráče.

- **Ostatní herní situace:**

- **Vhazování:** Způsob navázání hry, je nařízeno ve prospěch družstva, které se poslední nedotklo míče v momentě, kdy opustil hrací plochu celým svým objemem.
- **Rohový kop:** Způsob navázání hry, je nařízen ve prospěch útočícího družstva, jestliže míč, kterého se jako poslední dotkl hráč bránícího družstva, přešel po zemi, či vzduchem celým svým objemem brankovou čáru.
- **Odkop od branky:** Způsob navázání hry, je nařízen v momentě, kdy míč, kterého se jako poslední dotkl hráč útočícího družstva, přešel po zemi či vzduchem celým svým objemem brankovou čáru.

---

<sup>10</sup> KUREŠ, Jiří. *Pravidla fotbalu: platná od 1. 7. 2011*. Praha: Olympia, 2011. ISBN 978-80-7376-311-4. Str. 22, 23, 32, 55

- **Ofsajd:** Útočící hráč je v ofsajdové pozici, jestliže je blíže k soupeřově brankové čáře než míč a než předposlední bránící hráč. O ofsajdové postavení se nejedná v momentě, kdy útočící hráč stojí na vlastní polovině, po vhadzování či po odkopu od branky. Po odpískání ofsajdu následuje pro bránící družstvo volný kop.<sup>11</sup>

### 1.2.2 Rozdíly v pravidlech pro starší přípravky

Je již minulostí, kdy desetiletí kluci hráli společně s pátnáctiletými na velkém hřišti v počtu jedenácti fotbalistů. V současnosti tak existují mládežnické kategorie jako je mini příprava, mladší příprava a starší příprava. Jedním z velkých rozdílů nového systému v organizačních ustanoveních soutěží je, že se dlouhodobě nezveřejňují výsledky. V mladší přípravce se dokonce nepočítají ani body. Hraje se tam systémem, že každý vstřelený gól znamená jeden bod do tabulky. Toto se kategorie starší přípravy již netýká. Ve starší přípravce nastupují týmy pouze v šesti hráčích, tedy 5+1. Nehrají na celé hřiště, nýbrž mají vyhraničený prostor 25 m x 42 m. Toto minihřiště musí vždy trenér domácího celku vyhraničit barevnými kloboučky. Kloboučky by měly být rozmístěny zhruba každé 4 metry od sebe. Pokutové území je pak vyznačeno pomyslnou čarou ve vzdálenosti 5,5 m. Na této vzdálenosti by měly být umístěny jinak barevné mety, nebo třeba tréninkové tyče. Branky jsou samozřejmě také menší, než v klasickém fotbale. Konkrétně v rozměru 2 m x 5 m a disponují sítěmi. Organizátor utkání má povinnost zajistit branky tak, aby nemohlo dojít k úrazu. Na konstrukci branek je zakázáno mít reklamy na cigarety, alkohol, hazardní hry či erotické služby.<sup>12</sup>

Hrací doba se často liší dle okresů. Někde je hrací doba stanovena na 4 x 17 minut. Jiné okresy spíše preferují hrací čas 2x 25 minut s nastavením. To je i případ Mělnicka, kde působím, a kde bylo provedeno testování pro tuto práci. Dalším rozdílem je i velikost míče, se kterým se hraje. Ke hře se používají menší míče velikosti 4. Jejich hmotnost je 290-390 g a obvod míče 63-66 cm. Existují také výjimky, kdy se může hrát s míčem velikosti 3, hmotností 250-310 g a obvodem 57-62 cm.<sup>13</sup>

Každý trenér střídá libovolně, počet změn v utkání není omezen. Hráč, který je vystřídán, se posléze může zpět na hrací plochu také vrátit. Fotbalisté, kteří jdou na hřiště, musí střídat v prostoru lavičky, naopak hráči, kteří ze hřiště střídají, mohou hrací plochu

---

<sup>11</sup> KUREŠ, Jiří. *Pravidla fotbalu: platná od 1. 7. 2011*. Praha: Olympia, 2011. ISBN 978-80-7376-311-4. Str. 70, 76, 77, 95, 101, 107, 111, 114,

<sup>12</sup> PLACHÝ, Antonín. *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál*. Praha: Mladá fronta, 2016. ISBN 978-80-204-4221-5. Str. 27-39

<sup>13</sup> PLACHÝ, Antonín. *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál*. Praha: Mladá fronta, 2016. ISBN 978-80-204-4221-5. Str. 27-39

opustit na libovolném místě. Dalším velkým rozdílem je zahrávání přímých volných kopů. Pokud se jedná o přímý kop na obranné polovině, je tým povinen začít přihrávkou. Je zakázáno takovýto kop rozehrát vzduchem směrem na branku. Pokutový kop je hrán ze vzdálenosti 7 metrů, jinak pro něj platí stejná pravidla jako v dospělém fotbale. U přípravek neuděluje rozhodčí hráčům za fauly či jiné prohřešky proti pravidlům žluté ani červené karty. Pokud se hráč proviní nesportovním chováním, může ho rozhodčí vykázat na dvě minuty ze hřiště. Tým vyloučeného hráče ale může z lavičky místo něj poslat jiného hráče. Tudíž se nejedná o žádné zvláštní soupeře, ale jde jen o to, aby se daný hráč uklidnil a byl si vědom svého prohřešku. Utkání přípravek řídí vždy jen jeden rozhodčí bez pomezních. V kategorii přípravek totiž není pískán ofsajd a vzhledem k tomu, že hřiště není tak velké, jeden rozhodčí zvládne kontrolovat autová vhazování. S ofsajdovým postavením se hráči seznamují až v mladších žácích, kde je navíc praktikován ve zjednodušené formě.<sup>14</sup>

Poslední větší rozdíly v pravidlech při hře starší přípravky se týkají brankáře. Pokud chytne brankář míč, nesmí ho posléze rukou ani nohou vykopnout přes polovinu hřiště. Za předpokladu, že k takovéto situaci dojde, je pískán nepřímý volný kop pro soupeře a rozehrává se přesně z poloviny hrací plochy. Na rozdíl od mladší přípravky, je už zakázáno hrát malou domů. Pokud brankář chytne do ruky přihrávkou od svého spoluhráče, následuje stejně jako ve velkém fotbale nepřímý volný kop. Je zde ale rozdíl, že se nekope z místa, kde brankář chytil míč do ruky, ale z místa určeného pro pokutový kop. Po skončení utkání si hráči podávají ruce, trenéři jdou příkladem a podají si ruce také s hráči soupeře a trenérem druhého týmu. Poté následuje nepsané pravidlo, které je ale snad vždy dodržováno. Jedná se o zahrávání přátelských pokutových kopů, kdy si penaltu vyzkouší kopnout úplně každý hráč týmu.<sup>15</sup>

## 1.3 Specifika fotbalového tréninku u dětí

### 1.3.1 Pedagogické a psychologické působení trenéra

Pokud se budeme bavit o cílech sportovní výchovy trenéra mládeže, budeme muset rozlišovat dvě stránky tohoto procesu, a sice vzdělávací a výchovnou. Cílem pro každého trenéra mládeže by tedy mělo být, aby jeho svěřenci zlepšovali své sportovní výkony, ale také formovali svou osobnost. Každý člověk se vyvíjí jako osobnost, ale také jako člen určité skupiny. Je zde tedy důležitá jak individualizace, tak socializace. Při výchově musíme vždy

---

<sup>14</sup> PLACHÝ, Antonín. *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál*. Praha: Mladá fronta, 2016. ISBN 978-80-204-4221-5. Str. 27-39

<sup>15</sup> PLACHÝ, Antonín. *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál*. Praha: Mladá fronta, 2016. ISBN 978-80-204-4221-5. Str. 27-39

brát v úvahu, že se hráči vyvíjí díky společnosti, ve které žijí a to díky třem činitelům, které je ovlivňují. První z nich je genetická specifita, ke které se řadí temperament, ale i rychlostní složka. Dalším činitelem je proměnlivost prostředí, tedy různé sociální a přírodní vlivy, ve kterých se osoba pohybuje. Posledním činitelem je proměnlivost výchovy, do které spadá vliv rodičů, učitelů, ale třeba i trenérů.<sup>16</sup>

Momentální celosvětové fotbalové pojetí vyžaduje velkou psychickou odolnost jak trenéra, tak hráčů. Psychika hráče je nejvíce zatěžována náročnými fyzickými činnostmi v tréninku, ale jsou zde také procesy, jejichž prostřednictvím dokáže hráč vnímat okolí, správně se rozhodovat a v neposlední řadě také přemýšlet při herních situacích nad taktikou. V moderním fotbalu se bez psychické odolnosti týmu nedá počítat s větším úspěchem. Velký vliv tedy hraje i psychická připravenost trenéra, který musí zvládat vyrovnat se s tímto psychickým zatížením, což je jeden z mnoha předpokladů pro úspěch, ale také pro zdravotní stav. Trenéři totiž často v utkáních čelí náročným stresovým situacím, při kterých mají srdeční frekvenci obvykle na maximální hranici. Každý trenér musí brát v potaz samotnou strukturu osobnosti hráče, která zahrnuje hráčovy schopnosti, temperament, motivaci, různé postoje, ale také charakterové vlastnosti.<sup>17</sup> Dále by měl trenér respektovat sociálně-psychologické jevy. Mezi ně patří zejména interpersonální vztahy, skupinové prostředí, komunikace atd. Pokud chce být trenér dobrým a velmi úspěšným, pak je důležité, aby mezi jeho schopnosti patřila zejména fungující komunikace. Měl by správně sdělovat informace, jenž mají naprosto jasný význam. V zaměstnání trenéra je tedy velmi důležitá verbální komunikace, ale své hraje také komunikace neverbální, neboli komunikace prostřednictvím různých gest, pohyby obličeje, nebo také řeč těla.<sup>18</sup>

Dalším předpokladem pro úspěch v trenérské práci je umění psychodiagnostiky ostatních lidí při osobním kontaktu s jejich prací. Pokud trenér touto schopností disponuje, je to obrovský předpoklad pro to, aby se stal úspěšným. Poznání osobnosti sportovce stojí na třech zásadních otázkách: „Co sportovec může, co chce a jaký je“. První otázka směřuje ke schopnostem sportovce, druhá se zabývá motivačně volní oblastí. Třetí z nich je nejkomplicovanější a zahrnuje odpovědi na předchozí dvě otázky. Tyto odpovědi poté ukazují

---

<sup>16</sup> VOTÍK, Jaromír. *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. Druhé, doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0029-3. Str. 34; viz též ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. 4. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6. Str. 205

<sup>17</sup> VOTÍK, Jaromír. *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. Druhé, doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0029-3. Str. 34; viz také ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: [obor v pohybu]*. Praha: Grada, 2007. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1174-4. Str. 62, 73, 92

<sup>18</sup> VOTÍK, Jaromír. *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. Druhé, doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0029-3. Str. 34-35

profil osobnosti daného sportovce. Patří sem temperament, charakter, tělesné schéma a sociální role.<sup>19</sup>

Asi každý sportovec na světě rád měří své výkony s ostatními. Stejně tomu tak je i ve fotbale, i šestiletí fotbalisté mají touhu vyhrávat. Rodiče, hráči i samotní trenéři touží po vítězství, ale je třeba si uvědomit několik podstatných věcí. Někdy se může stát, že trenér kouká pouze na přítomnost a v té chce být úspěšný a dle toho také nastaví svůj trénink. Naprosto se tedy oprostí od nácviku správného běhu, obratnosti a také naprosto omezí práci s míčem. Na místo toho se snaží co nejvíce pracovat na střelbě, se svými malými svěřenci vybíhá schody, aby posílil jejich nohy a dělá další podobná cvičení. Často také vidáme, že trenéři nezačleňují cvičení 1 na 1, nebo 2 na 2, ale místo toho se v tréninku snaží hrát ve stejném počtu a na stejně velkém prostoru jako v utkání. Je tedy velmi důležité, aby každý mládežnický trenér přemýšlel spíše do budoucnosti a věnoval se cvičením, která budou mít úspěšný vliv na budoucí výkonnosti hráče. Nikdo z mládežnických trenérů by si neměl chtít udělat jméno na úkor budoucího herního rozvoje svých hráčů. Je také důležité přesvědčit rodiče o správnosti perspektivně založeného tréninku.<sup>20</sup>

Jedna z vůbec nejdůležitějších, ale také nejzranitelnějších složek tréninku je herní tvořivost. Herní tvořivost můžeme rozdělit hned do tří kategorií. První z nich je **tvořivost očima**, neboli rozhlížení, které vede k získávání důležitých informací pro samotnou herní činnost. Druhou kategorií je **tvořivost myšlení**. Do té patří zkušenosti z utkání či tréninku, schopnost nacházet vhodná řešení herních situací a také schopnost správně se rozhodovat. Poslední oblastí je **tvořivost pohybem**, která v sobě zahrnuje osvojení si velké škály pohybových dovedností a to jak s míčem, tak bez něj. Všem těmto oblastem je důležité věnovat zvláštní pozornost při přípravě tréninkové jednotky. Tyto tři kategorie rozhodně nejsou výsledkem talentu, ale hlavně výsledkem dobré práce trenéra. Je důležité, aby trenér nechal hráče samotného se v určitých herních situacích rozhodnout, jak je bude řešit a ujišťovat ho, že nemusí mít strach udělat chybu. Děti mají přirozeně touhu objevovat, vymýšlet a tvořit, úlohou trenéra je za každé situace se snažit tyto touhy podporovat, nikoli potlačovat. Všechny tyto touhy bychom se také jako trenéři měli snažit přetavit v herní tvořivost. Nechceme, aby dítě čekalo, co udělá soupeř. Naopak chceme, aby hráč sám akci založil, vymyslel, či zakončil a dokázal tak na sebe vzít zodpovědnost. Tohle vše se od nich

---

<sup>19</sup> SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5. Str. 94-95

<sup>20</sup> BUZEK, Mario a Luděk PROCHÁZKA. *Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let: [mladší příprava, starší příprava, mladší žáci]*. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-596-3. Str. 12

bude požadovat v dospělém fotbale a je tedy velmi důležité, aby se v nich rozvíjela herní tvořivost již od samých začátků.<sup>21</sup>

Nikde není psána přesná odpověď na otázku, na co nejvíce klást důraz ve fotbalové přípravě. Ve fotbale je totiž hned několik herních stylů, které často odpovídají národním tradicím. Například technicky vyspělý fotbal se spoustou přihrávek u Brazilců, nebo přímočarý anglický fotbal. I přes tyto velké odlišnosti, jsme schopni uvést několik zásad, díky kterým bude v budoucnosti růst fotbalová výkonnost u malých talentů:

- 1) Fotbal je kolektivním sportem, ale rozhodně není prvořadým cílem kvalita hry družstva, ale individuální výkony. Samozřejmě i v mládeži by měl hrát každý člen týmu pro družstvo, nikdy ne však na úkor svého výkonnostního růstu.
- 2) Fotbalová střetnutí se vždy hrají na výsledky, důležitější než výsledek utkání je ale zlepšování herních výkonů.
- 3) I pro vysokou výkonnost v dospělosti, zůstává důležitá doba strávená s míčem v dětství.
- 4) Pohybový základ je rozhodně důležitý pro fotbalovou výkonnost, rozhodně by ale v tréninku neměl v žádné věkové kategorii převládat nad fotbalovým obsahem.
- 5) V tréninku je důležité věnovat se rychlosti a vytrvalosti, hlavní pozornost během celého žákovského období by se měla věnovat nácviku fotbalových dovedností (ovládání míče, řešení herních situací)
- 6) I přesto, že má hráč velký talent, jeho trénink je dobře veden a hraje kvalitní soutěž, nemusí to stačit. Trenér, samotný hráč, ale i příbuzní musí kýženému úspěchu hodně obětovat.<sup>22</sup>

### 1.3.2 Rozdíly v trénování dětí a dospělých

Je hodně trenérů mládežnických kategorií, kteří mají zkušenosti s dospělým fotbalem. Mnohá cvičení v tréninku dospělých se pak snaží také vnášet do tréninku dětí. Některé cviky nechávají totožné, jiné upraví, ale nepřipouští si, že tyto tréninky vedou k nadměrnému zatěžování malých hráčů a s tím jsou pak spojené i nežádoucí reakce dětského organismu, ať už v oblasti psychické, tak i v anatomicko-fyziologické. Mládežnické celky a dospělé týmy mají společné, že hrají utkání na vítězství a trenéři se snaží o růst herní výkonnosti. Je však diametrální rozdíl v cílech a úkolech tréninku. U dospělých fotbalistů je hlavním cílem

<sup>21</sup> BUZEK, Mario a Luděk PROCHÁZKA. *Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let: [mladší příprava, starší příprava, mladší žáci]*. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-596-3. Str. 13

<sup>22</sup> BUZEK, Mario a Luděk PROCHÁZKA. *Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let: [mladší příprava, starší příprava, mladší žáci]*. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-596-3. Str. 13

tréninků úspěch v utkáních, získávání bodů a s tím související co nejlepší umístění v tabulce soutěže. Pro trenéra dospělé kategorie je tak hlavním úkolem v tréninku příprava na nadcházející utkání. Obsah tréninku je vždy ovlivňován tréninkovými cykly, tedy aktuální výkonností týmu a požadavky nejbližších fotbalových klání. V podstatě vše, co je výše vyjmenováno, by v tréninku dětí mělo být až na druhé koleji. V tréninku dětí je naopak důležité zvolit cvičení, která budou formovat jejich přirozené schopnosti k co nejdokonalejšímu osvojení všech složek herní způsobilosti a navíc ještě díky sportovnímu prostředí pozitivně působit na jejich utváření osobnosti. Úkolem trenérů mládeže je tedy své svěřence sportovní hře nejen učit ale také zároveň naučit.<sup>23</sup>

Dále je také u mládeže důležité rozvíjení jejich motorických schopností. Pokud chceme motorické schopnosti efektivně rozvíjet, musíme splnit některé důležité aspekty. Mezi ně patří vhodné pohybové, rozumové a citové podněty, které berou ohled na věk dítěte, ale také splňují zákonitosti motorického učení. K tomu, aby tyto všechny podněty přinášely očekávaný úspěch, musíme mít k dispozici dobré podmínky. Jedná se zejména o dobré tréninkové prostory, pomůcky, ale také organizační schopnosti, které zahrnují trpělivou a systematickou práci, která je podmíněna dostatkem času. Obsah tréninku by trenéři měli určovat dle dovedností, které by měli jejich svěřenci v dané kategorii zvládat. K nácviku a osvojení si různých okruhů dovedností je důležité jeho opakování. Pokud bude trenér každý týden měnit nácvik různých schopností třeba podle výsledku či výkonu v předešlém víkendovém utkání, nikdy se jeho hráči nenaučí procvičovanou věc pořádně. U tréninku dětí si vždy musíme uvědomovat, že jde zejména o učební a výchovný proces, zdatnost figuruje až na druhé koleji. Jde nám o to, naučit mladé hráče se správně pohybovat a to nejen pro fotbalové účely, ale i celkově pro další všeobecné pohybové činnosti. V tréninku dětí tedy dominuje nácvik pohybových a herních činností. U dospělých kategorií je trénink hodně zaměřen na kondici, i tyto prvky se v tréninku dětí v malé míře mohou vyskytovat, ale rozhodně by jim neměla být věnována tak velká pozornost. Není dobré zabrat velkou část tréninku nabírání kondice na úkor zdokonalování herních a individuálních dovedností.<sup>24</sup>

Dalším obrovským rozdílem při trénování dětí a dospělých je časová perspektivnost. V tréninku dospělých se díváme spíše na kratší časový horizont. Většinou trénink dospělých směřujeme k úspěchu v této sezoně či dokonce v příštím nadcházejícím utkání. Vždy jsou

---

<sup>23</sup> VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3. Str. 118

<sup>24</sup> VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3. Str. 118-119

tedy důležité hlavně nejbližší zápasy či jedna daná sezona, v které chceme uspět. Naopak u dětí není důležitý výsledek z nadcházejících utkání. Trenéři mládeže se obecně spíše dívají do budoucna, připravují své svěřence na to, aby byli schopni v nadcházejících letech podávat co nejlepší výkony. Je tedy velmi obtížné hodnotit práci trenéra u mládeže, protože jeho výsledky se dostávají až s několikaletým odstupem. Jako trenéři mládeže nepřizpůsobujeme trénink k aktuálnímu výsledku, ale naopak pracujeme perspektivně i za cenu toho, že zrovna v tomto období se výsledkově dařit nebude. Pokud budeme zaměřovat tréninky na učení individuálních herních a pohybových činností, rozhodně se časem výsledky objeví, ale je to běh na dlouhou trať a je tedy potřeba velká dávka trpělivosti.<sup>25</sup>

Jak jsem již zmiňoval, při trénování mládeže je také podstatné formování osobnosti. Rozhodně tím nechci říct, že by trenéři měli z dětí udělat lidi, kteří vždy poslechnou na slovo a chovají se jen tak, jak chceme my. Na druhou stranu je dobré vědět, že pokud se má stát hráč osobností a správným týmovým hráčem, musí se naučit usměrňovat své schopnosti a připravovat se řádně na každý trénink či zápas, je zapotřebí některé jeho názory či projevy chování mírně korigovat. Trenér mládeže má také složitější svou práci v tom, že si moc dobře musí uvědomovat, že některé výchovné problémy jsou dány věkem a tedy je potřeba určitá tolerance. Některým výchovným problémům je možné předejít, avšak je nutné, aby trenér obětoval své práci více času a včas komunikoval a kooperoval s rodiči dětí.<sup>26</sup>

Další velký rozdíl je shledáván v tom, že u dospělých fázujeme tréninkové cykly dle období. Jinak probíhají tréninky v rozběhnuté sezoně a úplně jinak během přípravy na sezonu (letní příprava, zimní příprava). Během těchto přípravných období v dospělém věku je časté, že se naprosto maximalizuje zatížení hráčů, díky kterému se dostávají do optimální fyzické kondice. U dětí a u mládeže obecně se nesnažíme tréninky cyklovat dle období. Tréninky by stále měly probíhat ve stejném zatížení. Organismus dětí se vyvíjí, a pokud bychom stále maximalizovali sportovní zátěž, vedlo by to ke zdravotním rizikům. Nehledě na to nám stále jde o to, aby hráči spíše pracovali s míčem, na nabírání kondice se pracuje až od dorosteneckého věku. Několikrát jsem v práci zmiňoval, že je podstatné stále rozvíjet u mladých hráčů individuální herní výkon. A právě ten může přinést pouze dobře vedený trénink v době vývoje organismu. Naprosto nejlepší věk se pro tento druh tréninku uvádí 6-12 let. Šestiletí hráči jsou totiž již duševně schopni provozovat cílenou a záměrnou

---

<sup>25</sup> VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3. Str.119

<sup>26</sup> VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3. Str. 119



činnost. Horní hranice se zhruba stanovena na 12 let a to proto, že kolem tohoto roku života začíná u člověka puberta a dítě je tak ovlivňováno změnami chování.<sup>27</sup>

Trenéři dospělé kategorie se často snaží o rozvoj týmového herního výkonu a hledání optimální sestavy, která pokud možno bude hrát stále ve stejném složení, tudíž si na sebe hráči zvyknou a daleko lépe si poté se svými spoluhráči na hřišti rozumí. I u mládeže je týmový výkon jeden z cílů, ale spíše patří mezi ty druhotné. V mládeži rozhodně nechceme mít stále stejnou jednu sestavu, ale naopak se snažíme hráče co nejvíce točit a až v pozdějším věku se formuje u těchto fotbalistů i pozice, ve které budou stále nastupovat. Naprosto rozdílnou roli mají u mládeže a dospělých fotbalová utkání. Zatímco trenér dospělých se snaží v každém utkání o úspěch a jde mu o to, aby s týmem bodoval, trenér mládeže bere utkání jako kontrolu toho, jak si jeho svěřenci dokázali osvojit individuální herní dovednosti, na kterých s nimi pracoval v průběhu tréninku. Dále také utkání mládeže můžeme chápat jako jakýsi motivační prostředek, který vede k týmovému rozvoji.<sup>28</sup>

Při přípravě tréninku musíme jako trenéři mládeže brát v úvahu specifika psychiky dané věkem u svých svěřenců. Patří sem například těkavost a velká potřeba pohyblivosti. Děti v malém věku také upřednostňují spíše konkrétní myšlení – vše se učí na základě napodobování. Jinými slovy, je zapotřebí jim dané cvičení nejprve ukázat a ony jsou pak schopny jej napodobit. Je důležité, aby trenér perfektně zvládal daná cvičení. Vzhledem k tomu, že se děti učí napodobou a trenér by třeba danou věc neuměl perfektně, ony samy by se jí naučily špatně a pak už by se to u nich těžko přeučovalo. Ne každý trenér umí dělat všechny klíčky, které chce, aby uměli jeho svěřenci, v tomto případě má hned několik variant, jak děti klíčku naučit. Buď ví, že je v týmu chlapec či dívka, kteří danou klíčku perfektně zvládají a využije ho tedy k potřebné ukázce. Pokud nikdo takový v týmu není, přizve si trenér na svůj trénink někoho z klubu, či někoho známého, aby klíčku před dětmi několikrát demonstroval.<sup>29</sup>

Jako trenéři mládeže musíme ke svým svěřencům i jinak přistupovat a jinak sestavovat tréninkové jednotky, než trenéři dospělých. Nemůžeme při tréninku mluvit monotónně, nebo s hráči komunikovat jen příkazově. Naše tréninky musí děti vtáhnout do hry, pořádně je zaujmout tak, že si třeba ani neuvědomí, že při daném cvičení hodně

---

<sup>27</sup> VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3. Str. 119

<sup>28</sup> VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3. Str. 120

<sup>29</sup> VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3. Str. 120

běhají. Během cvičení nelze pouze kontrolovat jejich činnost, musíme cvičení stále inovovat a snažit se o stálé udržování jejich pozornosti. Rozhodně nejde, aby některé cvičení dělali de facto celý trénink, protože jejich pozornost bude klesat, nebude je to bavit a stejně kýženého výsledku nedosáhneme. Naopak trenér dospělé kategorie si přesně výše uvedené metody dovolit může. U dospělých také moc nepřipadá v úvahu, aby kouč trénoval s mužstvem, naopak u mládeže je to celkem nutné. Zprv je slouží trenér jako zdroj inspirace, kopírují jeho pohyb s míčem a učí se tak herním zvyklostem.<sup>30</sup>

#### 1.4 Cíle u starší přípravky

U výchovy hráčů starší přípravky je důležité navazovat na práci trenéra mladší přípravky, který má za úkol vést děti k přátelství, učit je vzájemné spolupráci, zlepšovat u nich citový vztah ke klubu, v kterém působí a v neposlední řadě je velice důležitá čestnost. Už od mladší přípravky by měli trenéři učit své svěřence k fair play. Vést je k udržování čistoty svých tréninkových věcí a udržování pořádku ve svých kabinách. Osobně jsem u svého týmu zavedl služby na tréninky i zápasy, které se každým týdnem mění. Služba má vždy na starosti míče, vždy musí spočítat, jestli jsou všechny. V kabině kontroluje, jestli je po každém tréninku či utkání pořádek, jestli někdo neodhodil nějaké odpadky, tam kam neměl a podobné věci. Dále v mladší přípravce trenér rozvíjí zájem o fotbal a snaží se, aby pro jeho hráče byl fotbal zábavou. Mezi úkoly trenéra mladší přípravky se také řadí všestranná stimulace pohybových schopností, zejména koordinačních a rychlostně silových. Trenér se v této kategorii dále snaží o zajištění optimálního tělesného a psychického vývoje. V mladší přípravce by také už všichni hráči měli znát všechna pravidla, která se týkají této kategorie, tedy zahrávání rohových kopů, autové vhazování, odkop od branky, standardních situací, pokutových kopů atd. Tohle vše by měl hráč přecházející z kategorie mladší přípravky do starší znát, umět a dodržovat.<sup>31</sup>

Ve starší přípravce pak trenér navazuje na to, co se hráči naučili v předchozí kategorii. Trenér by měl tedy dbát na správné a přiměřené oblečení. Nenechat dítě běhat v chladném počasí jen v tričku, ale zároveň také koukat na to, jestli dítě na sobě nemá zbytečně velké množství oděvu, které ho třeba i limituje v pohybu. Důležité také je, aby trenér dbal na správné držení těla svých svěřenců. V této kategorii se hráči učí vytvářet různé psychické vlastnosti, mezi které řadíme citižádostivost, soutěživost, překonávání překážek a dalších nepříjemných pocitů. Opět je i u starší přípravky kladen důraz na vzájemnou spolupráci,

<sup>30</sup> VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3. Str. 120-121

<sup>31</sup> FAJFER, Zdeněk. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-933-0. Str. 56-57

zdůrazňování, že se snažíme dosáhnout cílů ve hře společně. Každý z hráčů by už také měl zvládat alespoň částečně ohodnotit svůj i týmový herní výkon a vnímat svého soupeře spíše jako herního partnera, než protivníka.<sup>32</sup>

Devět až deset let je klíčové období ve zdokonalování a nácviku dovedností, vytváří se zde co nejširší zásoba těchto dovedností pro vyšší kategorie. Na rozdíl od mladší přípravy, ve starší přípravce už učíme děti jednoduchým kombinacím a spojování nově naučené dovednosti s těmi pohybovými. Doporučuje se stále učit děti novým věcem pomocí hry, důležité je zde už také učení technických dovedností a stále bychom měli nechat hráče se samostatně rozhodovat (kam přihrájí, kam udělají kličku, nebo jestli budou zakončovat). Kolem deseti let věku přichází na řadu také základy taktického myšlení a to hlavně v ofenzivě. Pomalu se hráči učí nějakému rozestavení, posty se zatím moc neřeší a měly by se často střídat. V tréninku se objevují i jiné sporty, například miniházená, basketbal a podobně. A to z důvodu rozvíjení všestranného sportovního umění. Občas se trenér také věnuje nácviku různých forem standardních situací (rohové kopy, přímé kopy, autová vhazování). Pokud je na tréninku více trenérů, může se jeden z nich občas věnovat i brankářskému tréninku, ale brankářem by neměl být striktně zvolen jeden hráč, ale je dobré hráče na tomto postu střídat.

#### **1.4.1 Obsah sportovní a psychické přípravy ve starší přípravce**

Co se týče obsahu sportovní přípravy v kategorii starší přípravy, je opět důležité plynule navázat na práci z mladší přípravy. Trenéři by měli připravovat tréninky tak, aby se hráči zdokonalovali v již zvládnutých dovednostech a dále je trochu obměňovali. Zároveň je důležité, aby hráči zvládali již vnímat více podnětů při řešení různých herních situací (vnímat více spoluhráčů, soupeře, jiné možnosti řešení). Hráč jakožto jednotlivce by měl v této kategorii již zvládat přihrávky přesně na stanovený cíl, problém by mu také neměla činit přihrávka přímo vzduchem na svého spoluhráče a rovněž přihrá vnitřním nártem. Při tréninku starší přípravy se dále jako trenéři zaměřujeme na driblíng, vedení míče s obcházením soupeře (do tohoto cvičení zařazujeme slalom s různými úkoly, všemožné druhy kliček atd.). Dále se snažíme o schopnost hráče uvolnit se, naběhnout si do správného prostoru, výběr místa. Z herních dovedností jednotlivce sem dále patří zpracování míče po odrazu, hra tělem, střelba po souboji 1 na 1, různé střelecké soutěže a hra hlavou. Jako trenéři starší přípravy se v tréninku také zaměřujeme již na jednoduché herní kombinace, které jsou zejména založené na přihrávce a postupně výměně místa často zakončené střelbou. V průpravných hrách se pak snažíme, aby hráči hráli na jednu branku například 1:1, 2:2,

---

<sup>32</sup> FAJFER, Zdeněk. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-933-0. Str. 57-58

maximálně 3:3. Je zde pak mnoho doteků s míčem pro každého hráče, všichni hráči jsou zapojeni a nehrozí, že by se někdo „ukryl“.<sup>33</sup>

Obsahem cvičení by také měly být hry na koordinační schopnosti, do kterých můžeme zařadit běžecké hry s obratností, štafety s míčem, hry s chytáním míče, nohejbal přes provaz, rychlostní schopnosti s míčem, vytrvalostní schopnosti v krátkých průpravných hrách (max. 12 minut). Dále také zdokonalování síly nohou pomocí cviků s vlastní vahou.<sup>34</sup>

Někteří hráči mohou mít problémy s přechodem do kategorie starší přípravky, přidává se o jednoho hráče do pole více, tudíž se již hraje na tři řady (obrana, záloha, útok). I v této věkové kategorii stále dochází k časté změně postů, nenecháváme stále jedno brankáře, ani by neměl jeden hráč hrát stále v obraně. Častou rotací hráčů v mladém věku docílíme v budoucnu všestrannosti, která je v současném fotbale velmi vyžadována. Pokud by už v tomto věku hráč nastupoval pořád na pozici obránce, nebyl by schopen do budoucna adekvátně reagovat na aktuální situaci na trávníku. Změny by měly nastávat i na postu brankáře, i když zde se nám již rýsují hráči, kteří mají potenciál být do budoucna dobrými brankáři. Často tak trenéři dělají, že proti slabšímu soupeři nechají brankáře s potenciálem hrát v poli, naopak proti soupeři, který je silný a je zde předpoklad, že brankář bude mít více práce, je dobré, abych chytal hráč, který má pro tuto pozici talent a má jí již nějak zažitou. Snažíme se, aby hráči v tomto věku také brali stejně důležitý trénink jako zápas. Je zbytečné v dětech pěstovat nějaký tlak na výsledek a tím i pocit, že v zápase nesmí nic zkazit, důležité je, aby hrály uvolněně a měly dobrý pocit ze hry. V tomto věku už také v zápase začínáme více upozorňovat na agresivitu, myšleno tím je, že po hráčích chceme, aby se okamžitě po ztrátě míče snažili o jeho zpětné získání a to bez pomoci faulu. Bez dobré koordinace, rychlosti a síly se nemůže nikdy dostavit úspěch a proto do tréninků zařazujeme co nejvíce běhání přes překážky, rychlé nohy, podlézání, přeskakování, ale také rychlé změny směru a gymnastické základy. Ve starší přípravce už nekoukáme jen na to, jestli hráči trénují pohybové dovednosti, ale je důležité sledovat, jestli to dělají správně. Apeluje na správnou techniku běhu a často do tréninku zařazujeme kompenzační cvičení.<sup>35</sup>

Po přechodu z mladší přípravky do starší se často v hráčích objeví pocit, že jsou již zkušenými fotbalisty. Je to období, kdy už by rádi své sny začínali přetavovat v opravdové cíle. Často sledují slavné fotbalisty a zkouší podle nich dělat kličky, které se jim líbí, nebo

---

<sup>33</sup> FAJFER, Zdeněk. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-933-0 Str. 59

<sup>34</sup> ONDŘEJ, Oldřich. *Malá škola fotbalu*. Praha: Olympia, 1990. ABC sportu. Str. 119

<sup>35</sup> PLACHÝ, Antonín a Luděk PROCHÁZKA. *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let): učební texty pro C licence FAČR, Grassroots UEFA C licenci*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 9788020434777. Str. 178-179

napodobují jejich žonglování s míček apod. Tohle je teprve malý krůček k jejich vysněnému cíli, s těmi dalšími kroky je zapotřebí pomoc trenéra, rodičů a dalších dospělých osob. Jako trenéři pomáháme svým svěřencům v hledání vhodných vzorů. Rozhodně bychom ale neměli hráčům napřímo říkat, kdo má být jejich vzorem, ale nažít se jim představovat správné adepty. Musíme ukazovat na to dobré, z čeho si naši svěřenci mohou vzít příklad. „Viděli jste včera Messiho, jak okamžitě po ztrátě míče běžel bránit a snažil se vybojovat balon zpět?“ A stejně tak to dělat i u dalších fotbalistů, kteří udělají dobrou práci pro tým. Nechceme ukazovat na to, že ten nebo onen hráč má opět nově nabarvenou hlavu na růžovo, ale chceme předvádět svým hráčům jejich dobré herní výkony a snažit se odvádět pozornost od jejich módních výstřelků. Nikdo si přece neváží RONALDA pro jeho účesy, ale spíše pro jeho obrovský přínos pro tým. A to je věc, kterou si mladí hráči musí uvědomit. Jako trenéři si dále musíme uvědomit, že jsme pro své hráče nejen trenéři, kteří je naučí hrát fotbal, ale také jsme pro ně lidé, kterým se mohou svěřit a s kterými si mohou popovídat. Vše se také snažíme konzultovat s rodiči dětí, informovat je o tom, pokud zaregistrujeme, že se horší jejich pohybové schopnosti, ale třeba i o tom, že se nám zdá, že mají nějaké problémy.<sup>36</sup>

#### 1.4.2 Co by měl umět a vědět fotbalista starší přípravy

Ve věku starší přípravy (10 let) by každý fotbalista měl být již obeznámen se základy hygieny těla a každodenně je také využívat. Měl by zvládat překážky, být soutěživý, ctizádostivý a umět všechny tyto schopnosti využívat v tréninkovém procesu, ale i v životě. Co se týče herních vlastností, desetiletý fotbalista by měl bez potíží umět zpracovat míč i pod tlakem, dále vést míč a dokázat se uvolnit přes protihráče, umět různé varianty kliček, dokázat obsadit i hráče který není zrovna na míči, dokázat vystřelit i přes dotírajícího protihráče. Pro tým celkově je také důležité, aby všichni hráči dokázali spolupracovat ve skupině a mít kooperační myšlení. Předpokládat, kam mi spoluhráč naběhne, nebo kam bude dělat kličku a dle toho si naběhnout. Je zde také výčet věcí, které by hráči v této kategorii naopak již dělat neměli. Patří sem přisedávání míče při střelbě. U toho je velmi důležitý zásah trenéra, který vede hráče ke správnému provedení. U mladší přípravy často dochází při hře k tomu, že všichni hráči běží za míčem a tvoří se shluk hráčů.<sup>37</sup>

Ve starší přípravce je důležité tomuto již zamezit, trenér vstupuje do hry a snaží se hráče vést ke správnému postavení. Dále bychom měli v této kategorii odstranit ze hry

<sup>36</sup> PLACHÝ, Antonín a Luděk PROCHÁZKA. Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let): učební texty pro C licence FAČR, Grassroots UEFA C licenci. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 9788020434777. Str. 178-180

<sup>37</sup> FAJFER, Zdeněk. Trenér fotbalu mládeže (6-15 let). Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-933-0. Str. 59

bezúčelný výběr místa a napomínat hráče, kteří se při hře pohybují jen po vertikále. Je jasné, že vše je velmi individuální. Na světě je spousta talentovaných fotbalistů, kteří vše zvládají mnohem dříve a ani je to nestojí tolik úsilí. Dále jsou zde hráči, kteří nemají tolik potřebný talent a vše musí tvrdě pilovat. Pro nás trenéry je ale dobré vědět, co zhruba by hráči měli v jakém věku umět a snaží se tomu tedy přizpůsobovat trénink. Často se mi stane, že mám v týmu hráče, který zvládne dané cvičení hned napoprvé, jiní hráči zase potřebují čas, než novou výzvu překonají. Zde je důležité být z hlediska trenéra trpělivý, výsledek se jistě dříve či později dostaví.<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> FAJFER, Zdeněk. Trenér fotbalu mládeže (6-15 let). Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-933-0. Str. 59

## **2 Cíle práce**

### **2.1 Hlavní cíle práce**

Hlavním cílem bakalářské práce je komparovat dvě tréninkové fotbalové metodiky. Každá z metodik je testována na hráčích starší přípravky po dobu dvou měsíců. Na základě výsledků zmiňovaných testování analyzovat výsledek obou metodik a poté doporučit postupy při trénování pro budoucí praxi.

### **2.2 Dílčí cíle práce**

- Analýza obou metodik.
- Provést analýzu získaných dat.

## 3 Charakteristika tréninkových metod

### 3.1.1 Metodika hry

Od 30. 9. 2016 do 30. 11. 2016 jsem svůj tým připravoval pomocí metodiky, která byla založena hlavně na tom, aby děti co možná nejvíce bavila. Snažil jsem se vymýšlet různá fotbalová cvičení, která budou zábavná a doplňoval jsem je o různá zarámování. Tato metodika nebyla založena na počtu doteků hráče s míčem, ale hlavně na tom, aby se hráči naučili fotbalovým dovednostem zábavnou formou díky různým soutěžím, které jsme dělali. Hráči tak získávali vyšší motivaci k tréninku. Tuto metodiku jsem zvolil na začátek, protože jsem pro tento rok měl v týmu hodně hráčů, kteří s fotbalem teprve začínali a to i přesto, že se jednalo o kategorii starší přípravky, kde hrají fotbalisté ve věku 10 – 11 let. Zmiňovaná situace nastala díky tomu, že v předchozích letech se v našem klubu poněkud zanedbával nábor nových fotbalistů a před novou sezonou se konečně uskutečnila plnohodnotná forma náboru na zdejší základní škole. Touto metodou docílil toho, že začínající hráči si oblíbili jak fotbal, tak i celkově pohybové dovednosti.

### 3.1.2 Metodika hry – příklady cvičení

#### Ocásky

**Pomůcky:** kužele, prostor 20 x 20 m, dvě sady barev rozlišovacích tílek, míče

**Časová dotace:** 7 minut

**Provedení:** Hráče rozdělíme do dvou stejně početných týmů. Každý tým dostane jinou barvu rozlišovacích tílek, které při tomto cvičení použijí jako ocásek. Rozlišovací tílko si dají zezadu za kratásky. Každý z hráčů má jeden míč. Na pokyn trenéra se všichni hráči dají do pohybu a na druhý pokyn se snaží svému soupeři vytáhnout ocásek, přičemž stále musí mít svůj míč pod kontrolou. Hru necháme plynout zhruba 45 vteřin, poté přerušíme a vyhodnotíme nejlepší sběrače. Zapomenout ale také nesmíme na hráče, kteří si v tomto časovém intervalu dokázali svůj ocásek ustřežit. Zároveň si ale trenér musí všimnout toho, jestli nějaký hráč jen nepostává v rohu, aby nepřišel o svůj ocásek a případně ho upozornit, aby se dal do pohybu a pokusil se stát nejlepším sběračem. Hra se opakuje několikrát po sobě, touto hrou se nám skvěle podaří hráče rozehřát, naběhají poměrně dost metrů, aniž by si to připouštěli.



## **Házená – gól hlavou**

**Pomůcky:** Rozlišovací dresy, 2 branky, míče

**Časová dotace:** 8-10 minut

**Provedení:** Trenér rozdělí hráče do dvou týmů a rozliší je rozlišovacími dresy. Při rozdělování týmů by se trenér měl pokoušet, aby byly oba týmy zhruba stejně silné a ani jeden z týmů by neměl mít výraznější výškovou převahu. Poté hráčům vysvětlí, že se z nich pro tento moment stali házenkáři, ale míč, se kterým budou hrát, je speciální v tom, že ten hráč, který jej drží v ruce, zkamení mu nohy. Míč smí držet v ruce nanejvýš čtyři vteřiny, poté o něj jeho tým přichází. Hráč s míčem v ruce nesmí dělat po jeho zisku žádné kroky, ale naopak hledat přihrávkou své spoluhráče. Od hráčů bez míče se očekává zvýšený pohyb. Cílem této hry je dosáhnout branky a to se dá pouze v případě, že hráč po nahrávce od spoluhráče zasáhne míč hlavičkou a trefí se do branky. U tohoto cvičení musí trenér často nabádat hráče ke zvýšenému pohybu. Je potřeba upozorňovat hráče, kteří stojí, aby si někam naběhli do lepší pozice.

## **Lupiči míčů**

**Pomůcky:** Míče, kužely, prostor 15 x 15 m

**Časová dotace:** 10 minut

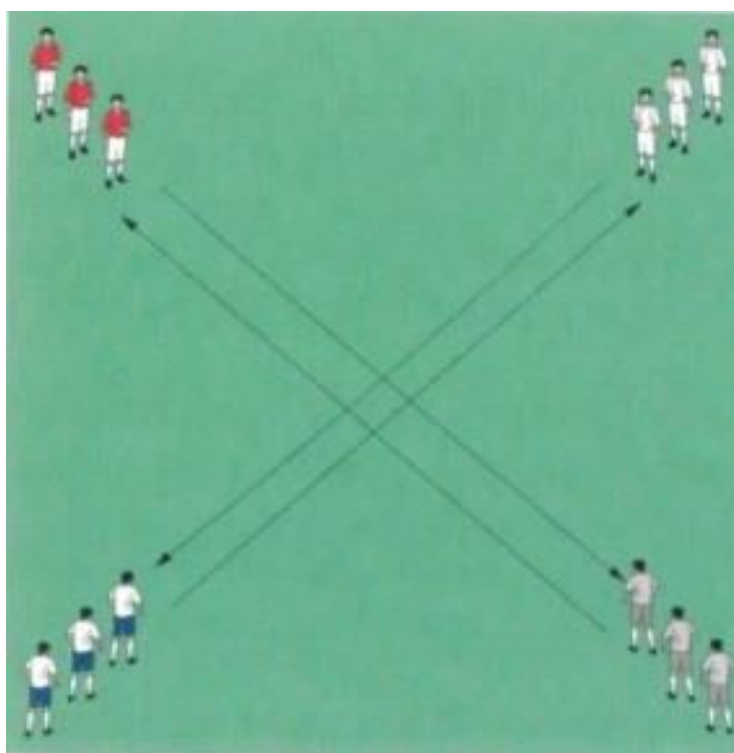
**Provedení:** Všichni hráči jsou s míčem ve vyznačeném prostoru. Trenér určí dva hráče, kteří míč nemají. Pokud je počet hráčů 10 a více, klidně mohou být bez míče hráči tři. Trenér vysvětlí, že hráči bez míče, jsou lupiči, kteří si chtějí ukrást míč a ostatní hráči se jim v tom snaží zabránit. Poté, co trenér zahájí hru, dají se všichni hráči do pohybu a lupiči se snaží čistým způsobem odebrat ostatním hráčům jejich míč. Pokud se jim to povede, stávají se nově lupiči hráči, kteří o míč byli oloupeni. Pokud se některý z hráčů s míčem dostane mimo vymezené území, musí odevzdat míč některému z lupičů a snaží se vybojovat si míč u někoho jiného. Do průběhu hry může trenér zasahovat tak, že buď odebírá míče, tudíž přibývá počet lupičů, nebo naopak do hry přidá míč. Trenér pozoruje, který z hráčů byl nejméně krát lupičem a na konci hry ho může vyzdvihnout, aby i další hráči se příště ještě více snažili. Pro děti je chvála velmi důležitá.

## **Vyhýbání srážkám**

**Pomůcky:** Míče, kužele, čtvercový prostor

**Časová dotace:** 6-8 minut

**Provedení:** Z kuželů trenér vytvoří čtvercový prostor, do jehož středu si sám stoupne, popřípadě použije další kužel. Na každý vrchol čtverce si stoupnou 2-3 hráči (dle počtu hráčů v tréninku) za sebe. Každý první hráč na vrcholu má míč. Trenér vysvětlí hráčům, že teď budou závodit, kdo se nejrychleji dostane na druhou stranu úhlopříčky s míčem u nohy. Poté, co trenér pískne, vyráží čtveřice hráčů na protější úhlopříčku, přičemž musí běžet středem kolem trenéra a snažit se, aby nedošlo ke srážce s ostatními přebíhajícími hráči. Na konci úhlopříčky předají hráči míč dalším v pořadí. Po doběhnutí vždy udělí trenér bod tomu hráči, který doběhl na druhou stranu jako první a zároveň se s nikým nesrazil. Na konci se vyhodnotí nejlepší tři závodníci.



Obrázek 1 – Vyhýbání srážkám<sup>39</sup>

## **Bago**

**Pomůcky:** Míče

**Časová dotace:** 5-8 minut

**Provedení:** Všichni hráči vytvoří kolo tak, aby každý z nich měl kolem sebe dostatečný prostor na rozpažení. Poté trenér vybere jednoho až dva hráče, kteří půjdou doprostřed celého kruhu. Jeden z hráčů, který je součástí kruhu, začíná hru s míčem. Trenér vysvětluje, že každý

<sup>39</sup> Převzato z: VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3. Str. 128

hráč má maximálně dva doteky s míčem. Hráč, který začíná s míčem, ho přihraje jakémukoli spoluhráči, který není uprostřed. Hráči v kruhu se po první přihrávce snaží zachytit míč. Pokud se jim to povede, střídá je uprostřed kruhu ten hráč, který se míče dotknul naposledy. Hráči se stávají chytačem i v momentě, kdy přihrají nepřesně. Pokud není počet hráčů nijak vysoký, není špatné, když se do hry zapojí i sám trenér. Zprvė slouží jako osoba, od které děti kopírují a za druhé mají hráči uprostřed ještě zvýšenou motivaci dostat trenéra zachycením přihrávky do kruhu. Trenér počítá počet přihrávek, který si tým dokázal dát, než byl míč lapen chytači a hlásí tak rekordy. Ti hráči, kteří jsou uprostřed zrovna v době, kdy vznikne přihrávkový rekord, na konci celého cvičení mohou dělat předem stanovený počet dřepů či kliků, ale to už záleží na volbě trenéra. Bago je vhodné zařadit například po nějakém více náročném cvičení, aby si hráči odpočinuli. Zároveň je také dobré uspořádat ho jako nějakou soutěž, aby se nám dařilo stále držet pozornost dětí.

### **Narážečky na čas ve trojicích**

**Pomůcky:** Kužely, míče

**Časová dotace:** 6-8 minut

**Provedení:** Trenér nechá hráče, aby si vytvořili trojice. Dva z trojice mají míč a stojí naproti sobě zhruba na vzdálenost 15 metrů. Třetí z trojice si stoupne bez míče mezi ně a na pokyn trenéra vyrazí směrem k jednomu z hráčů s míčem a v momentě, kdy je od něj vzdálen zhruba 5 metrů, přichází od krajního hráče nahrávka, hráč uprostřed mu hned míč z prvního doteku vrátí a běží na druhou stranu k druhému hráči s míčem a opakuje se to samé pořád dokola po dobu časového úseku (většinou jedna minuta). Trenér vyzve hráče uprostřed, aby si počítali, kolik přihrávek za daný čas stihnou. Zároveň musí kontrolovat, jestli hráči dodržují správnou vzdálenost pro přihrávku. Je dobré dát kužel na místo, ke kterému zhruba přichází přihrávka. Na konci se opět mohou vyhodnotit ti nejlepší, kteří stihli přihrávek nejvíce. Toto cvičení je také přínosné v tom, že hráč, který je uprostřed naběhá poměrně velkou vzdálenost a navíc musí často měnit směry svého běhu, takže je to dobré i na pohybové dovednosti hráčů.



Obrázek 2 – Narážedky na čas ve trojicích<sup>40</sup>

### Nejlepší přihrávač

**Pomůcky:** malé branky z kuželů, míče

**Časová dotace:** 10 minut

**Provedení:** Trenér nechá hráče, aby si mezi sebou vytvořili dvojčky. Ke cvičení je připraveno několik minihřišť s malými brankami ve vzdálenosti zhruba deset metrů od sebe (může se lišit dle šikvosti hráčů). Oba dva hráči si stoupnou naproti sobě, každý do jedné své branky. Jeden z dvojice má míč a jeho úkolem je trefit přihrávkou malou branku soupeře, ten prvním dotykem zpracovává míč, druhým vyvede kolem jednoho z kuželů a opakuje přihrávku do soupeřovy branky. Trenér vyzve hráče, aby si počítali, kdo dá kolik gólů. Pokud už mají hráči cvičení zažité, je poté do budoucna možné měnit vzdálenost obou branek či zmenšovat branky. Jde nám hlavně o to, aby se hráči naučili přesně přihrávat a to je nejlépe naučíme, pokud budou mít motivaci v podobě střílení gólů.

### Hlavičkování a přihrávky z první zpět do ruky

**Pomůcky:** Míče

**Časová dotace:** 6-8 minut

**Provedení:** Trenér opět zadá hráčům, aby si vytvořili dvojice. Tentokrát je ale důležité, aby hráči ve dvojici byli zhruba stejně vysokí. Do dvojice si hráči vezmou jeden míč a stoupnou si naproti sobě do vzdálenosti přibližně dva až tři metry. Nejprve má míč v ruce pouze jeden z dvojice a hází ho tomu druhému přesně na hlavu, ten se mu snaží hlavičkou vracet míč zpátky do ruky. Takhle se celá situace opakuje desetkrát. Poté si hráči své role vymění. Když

<sup>40</sup> Převezato z: VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3. Str. 132

už jsou všechny dvojice hotové, zadává trenér nový úkol. Opět si jeden hráč vezme míč do ruky, ale hází ho tomu druhému na nohu a ten mu ho z první vrací placírkou opět do ruky. Je důležité, aby hráč, který hraje nohou, byl neustále připraven, tudíž přešlapoval na špičkách. Opět následuje deset přihrávek a poté se oba hráči vymění. Pokud už toto cvičení děláme s hráči nějak pravidelně, můžeme cvičení ztížit například tím, že oba hráči budou při hlavičkování v pohybu. U přihrávek nohou zase můžeme hráčům zadat, aby postupně střídali pravou a levou nohu. Trenér pozoruje všechny dvojice, jak pracují a jak jim to jde. Na konci opět vyzvedne některé hráče, kterým to šlo a může je třeba i použít na praktickou ukázkou pro ostatní.

### **Staň se Barcelonou**

**Pomůcky:** Kužely, rozlišovací dresy, míče

**Časová dotace:** 10 – 12 minut

**Provedení:** Pomocí kuželů trenér vyznačí hrací plochu zhruba 20 x 20 m. Může se lišit podle počtu hráčů. Poté rozdělí rozlišovacími dresy hráče do dvou přibližně stejně výkonných družstev. Trenér vysvětluje hráčům, že nejvíce přihrávek si dá za jedno utkání vždy Barcelona, a tak si tedy i oni teď vyzkouší, zahrát si na Barcelonu. Jeden z týmů začíná s míčem a snaží se dát si, co možná nejvíce přihrávek mezi sebou, druhý tým bez míče se jim naopak snaží v přihrávání zabránit. Pokud se bránící tým chopí míče, stává se z něj útočící a snaží se také o co nejvyšší počet přihrávek mezi sebou. Trenér na začátku určí, za kolik po sobě jdoucích přihrávek bez dotyku soupeře, získá útočící družstvo bod. Nejčastěji to hrají se svými hráči na pět přihrávek, pokud jim to ale jde, může trenér reagovat zvýšením počtu přihrávek k dosažení bodu, či naopak může počet přihrávek snížit, pokud se ani jednomu z týmů příliš nedaří. Pokud má trenér k dispozici na tréninku lichý počet hráčů, je možné z jednoho hráče udělat univerzálního. Dá se mu třetí barva rozlišovacího dresu a tento hráč kombinuje vždy s týmem, který má míč, tudíž nikdy nebrání. Je dobré hráče na této pozici nějak pravidelně střídát. U více zdatných týmů je také možnost dále omezit hráče počtem doteků s míčem, ale ne všichni hráči v kategorii přípravek by to zvládli, proto je na uvážení trenéra, zda je jeho tým na tuto variantu již dostatečně vyzrálý.

### **Slalom s míčem s následnou střelbou**

**Pomůcky:** Kužely, míče, branky

**Časová dotace:** 10 minut

**Provedení:** Trenér postaví naproti brance 8 za sebou jdoucích kuželů. Poslední kužel ve vzdálenosti 20 m od branky. Vzdálenost mezi kužely je vždy na uvážení trenéra. Ten by měl přihlížet k technické vybavenosti hráčů a měl by si říct, jestli mezera mezi kužely není moc malá, nebo naopak moc velká. Poté, co hráči projedou slalom mezi kužely, zvednou hlavu a přesně nahrají trenérovi, který stojí kousek za posledním kuželem. Trenér z první nahrává hráčovi zpět, ten si míč zpracuje a co nejrychleji střílí na branku. Poté co první hráč projede slalom a chystá se na přihrávku trenérovi, v ten samý moment vybíhá další hráč v pořadí. Před cvičením je dobré říct hráčům, že je potřeba dokonale zvládat slalom a poukázat na to, že i sám Messi je v této disciplíně výborný. Trenér sleduje hráče, jak si dokáží poradit se slalomem a i následnou střelbou. Poté hodnotí nejlepšího hráče, který se dokázal nejlépe popasovat se slalomem a nejlepšího střelce, který nejpřesněji střílel. Dobré také je sledovat techniku kopu hráčů a popřípadě se je pokusit navést správným směrem, protože technika kopu je ve fotbale velice důležitá.

### **Prostrčení míče a následná střelba**

**Pomůcky:** Branka, míč, tréninkové tyče, kužel

**Časová dotace:** 8-10 minut

**Provedení:** Zhruba 25 metrů od branky stojí kužel, od kterého se hráči rozbíhají s míčem u nohy. Po dalších zhruba pěti metrech je postavená malá branka z tréninkových tyčí, které jsou zabodnuté v zemi. Hráč od kužele v rychlosti vyváží míč, prostrčí ho skrz branku, kterou bez míče oběhne a okamžitě střílí. Trenér opět vyhlásí soutěž o nejlepšího střelce. Sám často při tomto cvičení motivují brankáře tím způsobem, že mu počítám, kolik střel již nedostal branku a ptám se hráčů, kdo z nich má ten správný klíč, aby odemkl branku brankáře a vstřelil mu gól. Dále trenér hodnotí samotné provedení a rychlost práce s míčem. Opět je dobré po nějaké době obměnit brankáře, aby se postupně prostřídali tři až čtyři hráči.

### **Soutěž mezi střelci a brankářem**

**Pomůcky:** Branka, míče

**Časová dotace:** 6-8 minut

**Provedení:** Hráči si na pokyn trenéra postaví míče vedle sebe na vzdálenost zhruba 12 metrů od branky. Dle počtu hráčů určí na začátku trenér, kolik gólů musí střelci vstřelit, aby porazili brankáře. Pokud se jim nepodaří nastřílet předem určený počet gólů, vítězí brankář. Trenér dopředu určí, z jaké strany začnou střelci střílet, poté co vystřelí první hráč, střílí hned další střelec vedle něj. Tímto způsobem se postupně dostane ke střelbě každý z hráčů. Před střelbou může trenér určit, o co se bude hrát. Například, že pokud zvítězí střelci, bude muset udělat brankář 10 dřepů, nebo pět kotrmelců. To samé platí i naopak. Často se mi ze začátku stávalo, že hráči, kteří vstřelili branku, v případě prohry střelců cvičit odmítali, protože oni branku vstřelili. Trenér tedy musí vysvětlit, že se jedná o týmovou soutěž, nikoli o individuální. V zápase také nikdo nehraje jen za sebe, ale za celý svůj tým. Je dobré cvičení alespoň čtyřikrát až pětkrát opakovat. Mělo by přijít na samý závěr tréninku těsně před závěrečnou reflexí tréninku. Jedná se o odpočinkovou činnost, kterou mají hráči v oblibě, protože si rádi zastřílí a zároveň poměří síly se svým brankářem.<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup>K napsání této kapitoly byla převzata inspirace z webových stránek: *Fotbal-trenink: Zelené stránky fotbalového tréninku* [online], 2010 [cit. 2017-06-04]. Dostupné z: <http://fotbal-trenink.cz>  
Inspirací byla též kniha: VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3

### 3.1.3 Metodika Coerver

Druhou metodiku jsem začal na svých svěřencích aplikovat od 15. 3. 2017 a ukončil jí závěrečným testováním 15. 5. 2017. Metoda Coerver Coaching vznikla už v roce 1970, tedy v době, kdy nizozemský trenér Wiel Coerver udělal revoluci ve fotbalovém trénování. Wiel Coerver byl velmi nespokojený s tím, že se v profesionálním fotbale klade větší důraz na obrannou hru, než na hru útočnou. Defenzivní hrou se dle něj potlačil vzrušující útočný styl, který vede ke spoustě branek na obou stranách a hlavně přitahuje na fotbal více fanoušků. Sám byl fanouškem útočně laděných hráčů a byl průkopníkem individuálních fotbalových dovedností. Až do tohoto okamžiku byla v tréninku kladena jen minimální pozornost trénování těchto individuálních schopností hráče a to hlavně z důvodů, že žádný z trenérů ani pořádně nevěděl, jak má hráče těmito schopnostem učit. Navíc byla domněnka, že technicky vybavení hráči, mají dar od boha a pro ostatní hráče je nad rámec jejich možností naučit se klíčovat a prosazovat se individuálně. Wiel Coerver se tedy začal v této době snažit učit své hráče technickým dovednostem a ve svých trénincích kladl důraz na hru jeden na jednoho. Hráčům ukazoval videa, na kterých vyzdvihoval Sira Stenleyho Matthewse, Cruyffa, Beckenbauera a Peleho. Chtěl, aby se jeho hráči na základě těchto videí inspirovali a zkoušeli napodobovat tyto fotbalové velikány. Od roku 1983 se pan Coerver spojil s Alfredem Galustianem a Charlie Cookem. Společně pak sestavili různá cvičení na zlepšení individuálních schopností a propagovali, aby trenéři v tréninku co nejčastěji zapojovali cvičení jeden na jednoho. Postupně se Coerver Coaching dostal do celého světa a v poslední době je to velice oblíbená i využívaná metoda i u nás v České republice.<sup>42</sup>

Další významnou postavou, díky které se metoda Coerver Coaching stává stále známější, je právě výše zmiňovaný Alfred Gallustian. Tento muž je bývalým fotbalistou, kterému zastavilo jeho zranění aktivní kariéru a tak jeho práce nabrala trenérský směr. Jako trenér se zabývá technickou vybaveností hráčů a spolupracuje s velkými evropskými kluby, jako jsou AC Milan, Bayern Mnichov nebo Arsenal. V současnosti je ředitelem Coerver coaching a snaží se o globální rozšiřování této metodiky.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> GALUSTIAN, Alfred, Charlier COOKE. *Make your move: 26 best 1 v 1 soccer moves*. Guilford, Conn: Lyons Press, 2004. ISBN 1592286984. Str. 6

<sup>43</sup> GALUSTIAN, Alfred, Charlier COOKE. a Joanne CHAPMAN]. [EDITOR. *Improve your game: a home training programme*. Armley: Coachwise Business Solutions, 2008. ISBN 9781905540587. Str. 1



### 3.1.4 Metodika Coerver – příklady cvičení

#### **Trenér řekl**

**Pomůcky:** Míče

**Časová dotace:** 8 minut

**Provedení:** Všichni hráči si stoupnou s míčem u nohy do formace tak, aby měli každý kolem sebe 4 m místa a poslouchají pokyny trenéra. Ten jim postupně zadává různé úkoly, které se snaží plnit.

Příklady pokynů:

- 1) Pohyb vpřed a vzad
- 2) Otočka s míčem od 90 stupňů pomocí stahovačky podrážkou a následné převzetí míče vnitřním nártem.
- 3) Běh tři kroky doleva, zaseknutí vnějším nártem, běh doprava a rychlé zaseknutí vnitřním nártem.

#### **Rychlé nohy na míči**

**Pomůcky:** Míče

**Časová dotace:** 5 minut

**Provedení:** Hráči si mezi sebou udělají dvojice a do jedné dvojice si vezmou míč. Oba dva si stoupnou k míči přesně naproti sobě. Na pokyn trenéra začínají oba co nejrychleji lehce šlapat na míč střídavě oběma nohama tak, aby byl míč stále na jednom místě. Trenér pozoruje, jak to hráči zvládají a po čase zadá úkol, aby se na jeho pokyn začali oba dva otáčet stejným směrem dokola a stále střídali nohy na míči. Pokud to hráči už perfektně zvládají, může trenér měnit směry otáčení.

#### **Opakuj po trenérovi**

**Pomůcky:** Míče

**Časová dotace:** 5-7 minut

**Provedení:** Hráči si stoupnou po obvodu středového kruhu s míčem tak, aby každý z nich měl kolem sebe dostatečné množství místa. Trenér si poté stoupne přesně doprostřed tohoto kruhu taktéž s míčem a ukazuje různé činnosti s míčem, které po něm jeho hráči opakují. Trenér předvádí různé typy kliček, zaseknutí míče, rychlé pohyby s míčem vpřed a vzad či klamavé

pohyby. V tomto cvičení trenér téměř nemluví, hráči tedy musí mít hlavu nahoře a pozorovat, co zrovna teď trenér dělá a opakovat daná cvičení po něm. Dále je důležité, aby trenér, který se do takového cvičení pustí, byl opravdu dobře technicky vybavený hráč a všechny předváděné cviky uměl perfektně.

### **Jeden na jednoho na čas**

**Pomůcky:** Míče, kužele, rozlišovací dresy

**Časová dotace:** 10 minut

**Provedení:** Trenér nejprve vyznačí hrací plochu pomocí kuželů. Hrací prostor má rozměry přibližně 15 x 15 m. Cvičení je určeno pro osm hráčů, kteří jsou rozděleni do dvou týmů po čtyřech. První čtveřice běhá na hrací ploše s míčem, na pokyn trenéra vběhne na hřiště druhý tým, přičemž každý z hráčů má předem určeného svého protihráče, kterému se během časového intervalu 30 vteřin (záleží na trenérovi) snaží čistým způsobem odebrat míč. Hráči, kteří jsou u míče se snaží své obránce obcházet pomocí různých kliček. Stále nám tedy na hřišti vzniká herní situace jeden na jednoho. Pokud útočící hráč dokáže po celou předem stanovenou hrací dobu udržet míč ve své moci, získává bod pro svůj tým. Pokud se obránci podaří svého protihráče o míč obrat takovým způsobem, že ho má plně pod kontrolou, opouští oba hráči hrací plochu. Po uplynutí času a spočítání bodů se oba týmy ve svých pozicích střídají. Je také dobré, aby si hráči vystřídali i své protivníky.

### **Nácvik stahování míče**

**Pomůcky:** Kužely, míče

**Časová dotace:** 6 minut

**Provedení:** Trenér postaví pomocí kuželů čtvercovou plochu a doprostřed této plochy postaví další kužel. Na každý vrchol čtverce se postaví dva až tři hráči s míčem (dle počtu dětí na tréninku). Na trenérův pokyn vyběhají s míčem všichni první hráči u vrcholů čtverce a těsně před kuželem, který se nachází uprostřed tohoto čtverce, provede celá čtveřice „stahovačku“ a rychle se vrací zpět ke svému kuželi. Hned poté, co se hráči zařadí zpět na svou pozici, vyběhá další čtveřice, která tuto kličku opakuje. Hráči takto opakují celé cvičení, dokud ho trenér nezastaví. Opět by měla hned na začátku přijít krátká a hlavně přesná ukázka od trenéra toho, co od nich on sám požaduje.

### **Jeden na jednoho s rychlým zakončením**

**Pomůcky:** Tréninkové tyče, kužely, míče

**Časová dotace:** 10 minut

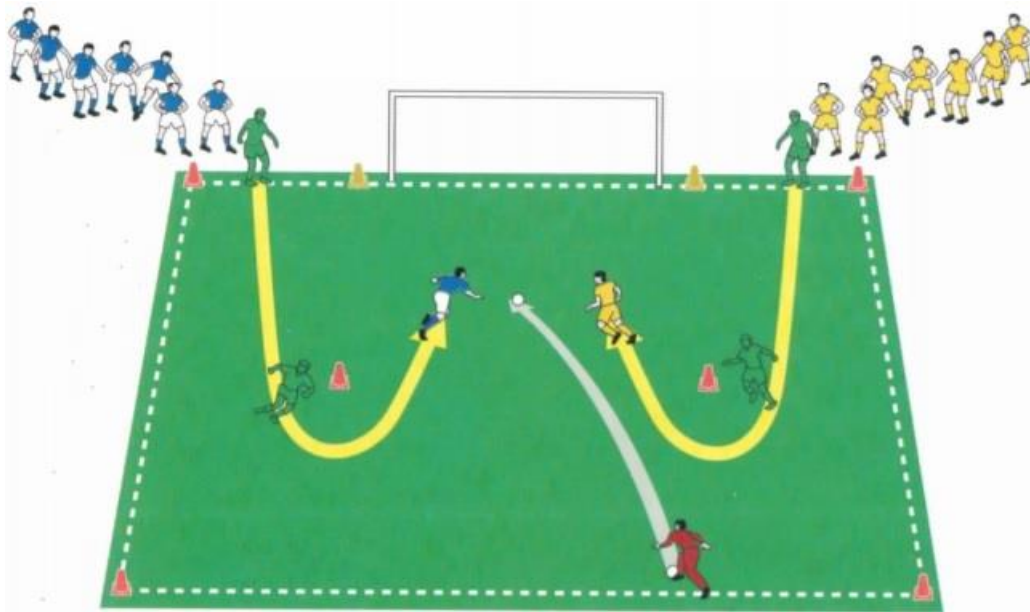
**Provedení:** Trenér zapíchne do země úhlopříčně od sebe na vzdálenost zhruba sedm metrů dvě tréninkové tyče. Polovina hráčů jde k jedné tyči a druhá polovina k druhé. Pouze u jedné tréninkové tyče mají hráči míč. Po pravé straně od obou tyčí (z pohledu hráčů) je vždy jedna malá branka postavená z kuželů, tudíž i branky jsou od sebe úhlopříčně vzdálené. U obou tyčí stojí hráči v zástupu, začíná první hráč, který přihrává míč úhlopříčně na druhou tyč, kde si ho zpracovává první hráč, jehož úkolem je dostat míč do jedné z dvou branek. Z hráče, který nahrával se stává obránce a snaží se svému soupeři zamezit ve vstřelení branky. Pokud se mu povede svého protihráče o míč obrát, prohazují si role. Akce končí vstřelením branky jednoho z hráčů, nebo přerušením trenéra. Trenér přerušuje hru v případě, že hráčům uteče míč, nebo se dostanou daleko mimo vymezené území. Hned poté následuje další dvojice. Po ukončení akce si oba hráči vymění své začáteční pozice.

### **Souboj jeden na jednoho po sprinterském souboji**

**Pomůcky:** Kužely, branky, míče

**Časová dotace:** 10-12 minut

**Provedení:** Trenér připraví hrací plochu dlouhou 25 m a širokou 30 m. Na jednom konci hřiště je branka, na druhém trenér s míčem. Zhruba na vzdálenosti 12 m od každé tyčky branky jsou postaveny kužely. Hráči stojí ve dvou zástupech, každý v jednom rohu hřiště. Na pokyn trenéra vyběhají oba první hráči sprintem bez míče kolem kuželu, v momentě, kdy se jeden z hráčů blíží ke kuželu, přichází od trenéra přihrávka středem, hráč, který je u míče dříve si ho zpracovává a jde do souboje s druhým hráčem, který byl u míče pomaleji. Cílem je vsítit branku, střílet ale může hráč až ze vzdálenosti 5 metrů od branky. Toto území je taktéž vyznačeno kuželem. Hráč, který je bez míče se snaží svému soupeři zamezit ve skórování. Po konci akce vyběhá opět další dvojice.



Obrázek 3 – Souboj jeden ja jednoho po sprinterském souboji<sup>44</sup>

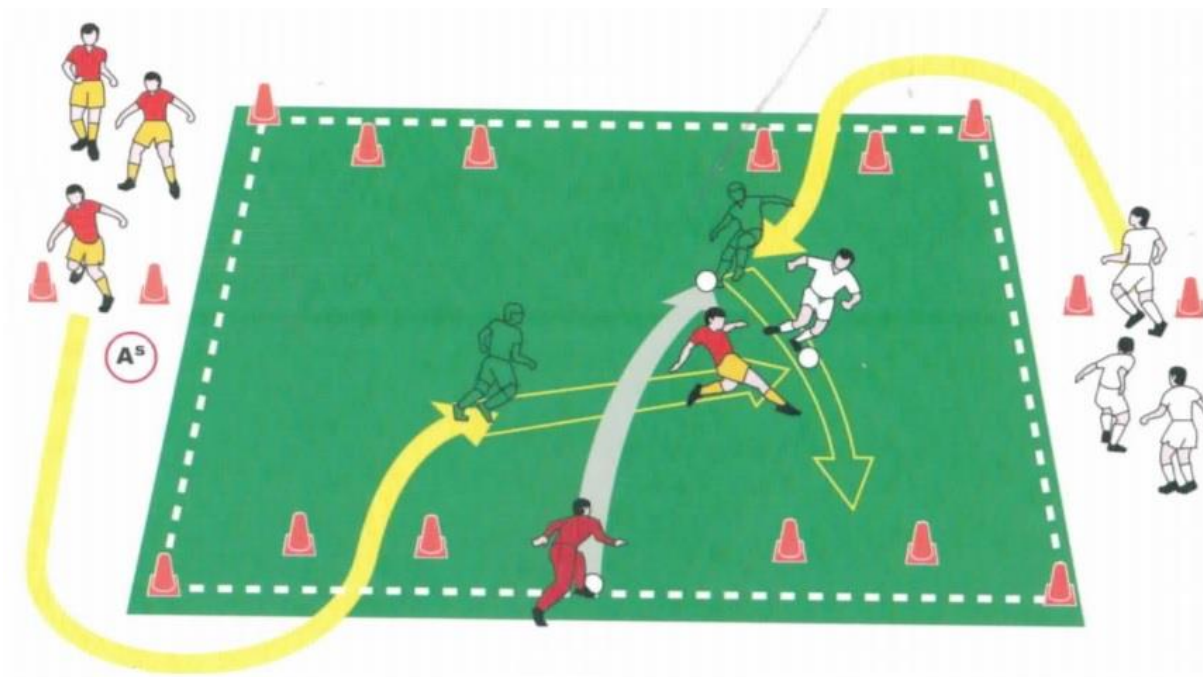
### Jeden proti jednomu na čtyři branky

**Pomůcky:** Kužely, míče

**Časová dotace:** 12-15 minut

**Provedení:** Na trenérův pokyn vyběhají ze svých pozic hráč A a B (viz obrázek), obíhají kužely a probíhají malou brankou. Poté, co hráč B proběhne brankou, dostává od trenéra přihrávku a snaží se přes bránícího hráče A skórovat. Hráč A je v roli obránce, v případě, že se mu podaří hráče B obehrát, stává se on sám útočníkem. Vstřelit branku mohou oba hráči do jakékoli ze čtyř branek. Po konci akce si oba dva hráči vymění své startovní pozice. Okamžitě po zakončení vyběhá opět na pokyn trenéra další dvojice.

<sup>44</sup> Převzato z: GALUSTIAN, Alfred, Charlier COOKE. *Make your move: 26 best 1 v 1 soccer moves*. Guilford, Conn: Lyons Press, 2004. ISBN 1592286984. Str. 82



Obrázek 4 – Jeden proti jednomu na čtyři branky<sup>45</sup>

### Staň se vítězem Ligy mistrů

**Pomůcky:** Míče, kužely

**Časová dotace:** 15 minut

**Provedení:** Dle počtu hráčů postaví trenér za pomoci kuželů více mini hřišť. Na každé minihřiště se postaví jedna dvojice s míčem, která hraje klasický fotbal jeden na jednoho a počítá si u toho skóre. Před začátkem trenér pojmenuje jednotlivá hřiště. Jedno je Česká liga, ze které vítěz postoupí do vedlejší nizozemské Eredivisie, z té se pak dá postoupit do Premier league a vítěz z Premier league si posléze může zahrát na dalším hřišti finále Ligy mistrů. Utkání se hraje na předem stanovený část (záleží na trenérovi). Vítěz utkání vždy postupuje do vyšší ligy, poražený naopak sestupuje o ligu níže. Ten co vyhraje v Lize mistrů, zůstává v ní i pro další zápas a čeká na nového soupeře. Stejně tak poražený z české ligy v ní také zůstává. Dle mé zkušenosti vím, že tato hra hráče velmi baví, všichni se snaží podávat co nejlepší výkony, aby se dostali do vysněné Ligy mistrů.

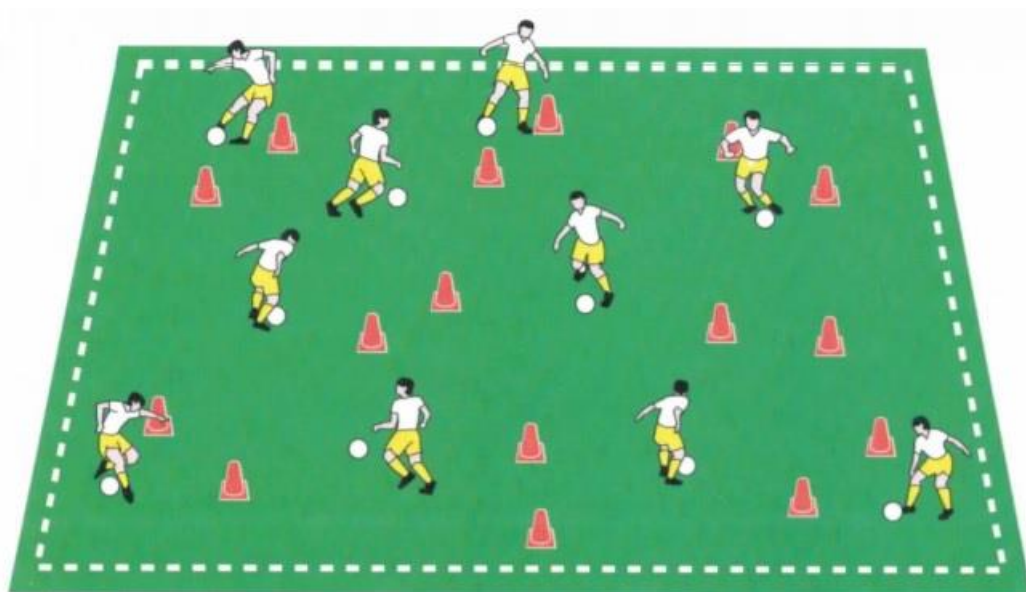
### Gól na mnoho způsobů

**Pomůcky:** Míče, kužely

**Časová dotace:** 5-8 minut

<sup>45</sup> Převzato z: GALUSTIAN, Alfred, Charlier COOKE. *Make your move: 26 best 1 v 1 soccer moves*. Guilford, Conn: Lyons Press, 2004. ISBN 1592286984. Str. 6

**Provedení:** Trenér si nejprve vyznačí obdélníkové hřiště, jeho velikost stanoví dle počtu hráčů. Do hřiště vystaví osm malých branek pomocí kuželů. Všichni hráči se pohybují v prostoru a na pokyn trenéra musí projít brankou takovým způsobem, jaký určí. Např. pomocí klamavého pohybu, stahovačky, zaseknutím míče, či Zidaneho kličky. Po provedení úkolu se opět hráči volně pohybují po hřišti a čekají na další pokyn trenéra. Trenér dbá na to, aby hráči měli při cvičení oči nahoře a nedívali se na míč. Dané provedení dopředu avizuje trenér, je ale možnost, aby určil hráče, kterého musí hráči sledovat a okopírovat jeho pohyb, či kličku.<sup>46</sup> **Obrázek viz Coerver str. 48**



Obrázek 5 – Gól na mnoho způsobů<sup>47</sup>

---

<sup>46</sup> Inspirace pro napsání této kapitoly byla brána v knize: GALUSTIAN, Alfred and Charlie COOKE. *Make your move: 26 best 1 v 1 soccer moves*. Guilford, Conn: Lyons Press, 2004. ISBN 1592286984 a také na dvd: Coerver coaching – *Make your move* [DVD]. [Cincinnati]: Centre circle production, c 2007

<sup>47</sup> Převzato z: GALUSTIAN, Alfred, Charlier COOKE. *Make your move: 26 best 1 v 1 soccer moves*. Guilford, Conn: Lyons Press, 2004. ISBN 1592286984. Str. 48

## 4 Výsledky srovnání metodik

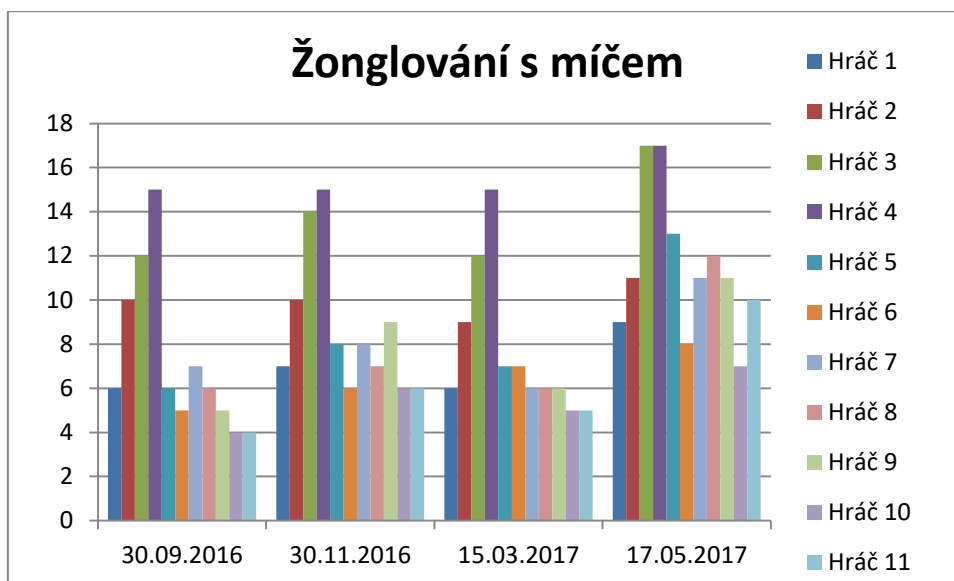
V této kapitole provedu podrobné vyhodnocení výsledků mého testování. Budu zde porovnávat, jakých výkonů dosahovali hráči po tréninkové metodě, která byla spíše založená na různých hrách a jakých výsledků pak dosáhli stejní hráči po metodě Coerver. Celkem jsem provedl čtyři testování. První vzniklo krátce po začátku sezony, konkrétně 30. 9. 2016, poté jsme s hráči v tréninku, který probíhal třikrát týdně, dělali cvičení, která jsou uvedena v kapitole 3.1.1. Přesně po dvou měsících práce proběhlo stejné testování jako na konci září. Následovala zimní pauza, která se u kategorie přípravek protáhla až do února, od kdy jsme začali chodit jednou týdně do haly či tělocvičny. Tam jsme se ale spíše zaměřovali na pohyb hráčů a jejich obratnost. Tělocvična, kterou jsme navštěvovali, nebyla nikterak velká. Třetí testování jsem tedy provedl v době, kdy jsme se poprvé vydali na venkovní hřiště, tedy konkrétně 15. 3. 2017 a od té doby jsme s týmem trénovali pomocí nizozemské tréninkové metody Coerver. Poslední testování proběhlo dne 15. 5. 2017.

Součástí testování byly vždy tři stejné dovednostní disciplíny. První z nich bylo žonglování s míčem. Hráči museli z klidové pozice dostat míč do vzduchu a udělat s ním, co možná nejvyšší počet žonglů. Měli vždy čtyři pokusy, přičemž nejhorší pokus se škrтал. Počet žonglů z tří nejlepších pokusů jsem později sečetl dohromady a zapsal do tabulky.

Druhý test byl slalom s míčem na čas. Vždy jsem rozestavěl 8 kuželů za sebou, přičemž jednotlivé kužely od sebe byly vzdálené 50cm. Hráči začínali slalom v pozici u prvního kužele, čas jsem jim měřil pomocí stopek. Na toto cvičení měli hráči vždy 3 pokusy, ale počítal jsem pouze dva nejlepší výsledky, které jsem do konečného grafu sečetl dohromady.

Poslední cvičení bylo opět zaměřené na rychlost práce s míčem. Na hrací plochu jsem postavil dva kužely ve vzdálenosti od sebe 50 cm. Úkolem hráčů bylo během jedné minuty udělat kolem kuželů s míčem, co možná nejvyšší počet osmiček. Vzhledem k tomu, že je toto cvičení poměrně náročné, měli hráči jen dva pokusy, opět jsem počítal pouze ten lepší z výsledků.

## Žonglování s míčem



Obrázek 6 - Žonglování s míčem

	Testování 1	Testování 2	Testování 3	Testování 4
<b>Hráč 1</b>	6	7	6	9
<b>Hráč 2</b>	10	10	9	11
<b>Hráč 3</b>	12	14	12	17
<b>Hráč 4</b>	15	15	15	17
<b>Hráč 5</b>	6	8	7	13
<b>Hráč 6</b>	5	6	7	8
<b>Hráč 7</b>	7	8	6	11
<b>Hráč 8</b>	6	7	6	12
<b>Hráč 9</b>	5	9	6	11
<b>Hráč 10</b>	4	6	5	7
<b>Hráč 11</b>	4	6	5	10

Tabulka 1 - Žonglování s míčem

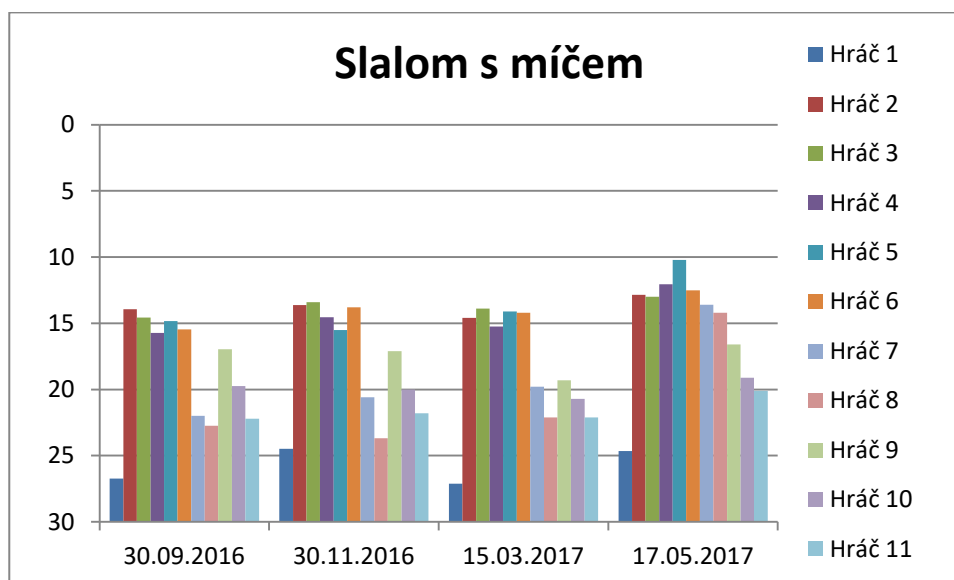
Celého testování se zúčastnilo celkem 11 hráčů. Jak vyplývá z grafu, mezi hráči byly velké výkonnostní rozdíly a to jak na začátku testování, tak na samém konci. Je také zjevné, že všichni hráči dosáhli během aplikace obou metodik progresu, vyjma hráče č. 2, který se po první metodice nezlepšil, ale ani nezhoršil. Někteří z hráčů pak během zimní pauzy klesli až na úroveň, která byla naměřena během prvního testování. Naměřené hodnoty předvádí, že po trénování metodikou Coerver, došlo u všech hráčů ke zlepšení. Testování ukázalo, že obě metodiky vedly ke zlepšení u drtivé většiny týmu, metodika Coerver však byla účinnější. Hráč číslo 11 byl po prvním testování nejhorším v týmu, tento status si držel po dobu prvních tří testování, ale po aplikaci metodiky Coerver byl jeho výkon srovnatelný



s ostatními. Naopak hráč číslo čtyři patří dlouhodobě k nejlepším. Jeho počet žonglů byl po prvním testu nejvyšší, stejné výkony si poté držel po dobu druhého i třetího testování, ale až metodika Coerver vedla k výkonnostnímu posunu.

Pro větší přehlednost jsem hráče rozdělil do tří kategorií (nejlepší, průměrní, nejhorší) po úvodním testování. U nejlepších hráčů (č. 2, 3, 4) byl po metodice hrou zaznamenán progres o 5,41 % a po metodice Coerver dokonce tento progres narostl na 25%. Nejmarkantnější nárůst zaznamenali průměrní hráči (č. 1, 5, 7, 8) po metodice Coerver, kdy jejich výkony vzrostly o 80%, na rozdíl od pouhých 20% u metodiky hrou. Hráči (č. 6, 9, 10, 11), kteří na začátku testování dosahovali nejhorších výsledků, se po metodice hrou zlepšili o 50 %. Druhá metoda zaznamenala růst výkonu u těchto hráčů 56 %.

### Slalom s míčem



Obrázek 7 - Slalom s míčem

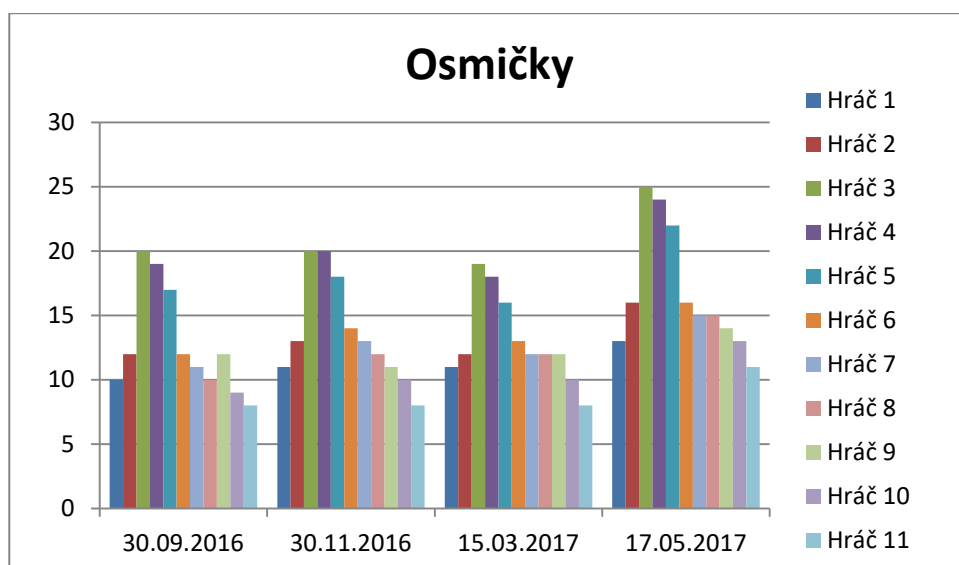
	Testování 1	Testování 2	Testování 3	Testování 4
<b>Hráč 1</b>	26,73	24,49	27,11	24,65
<b>Hráč 2</b>	13,93	13,63	14,59	12,84
<b>Hráč 3</b>	14,57	13,4	13,9	13
<b>Hráč 4</b>	15,72	14,55	15,25	12,04
<b>Hráč 5</b>	14,83	15,5	14,1	10,21
<b>Hráč 6</b>	15,47	13,8	14,2	12,5
<b>Hráč 7</b>	22	20,58	19,8	13,6
<b>Hráč 8</b>	22,76	23,69	22,1	14,2
<b>Hráč 9</b>	16,95	17,1	19,3	16,6
<b>Hráč 10</b>	19,74	20	20,7	19,11
<b>Hráč 11</b>	22,2	21,8	22,1	20,1

Tabulka 2 - Slalom s míčem

Druhým testem byl slalom s míčem na čas. U tohoto grafu je tedy nutno zmínit, že čím menší hodnota se u hráče vyskytuje, tím zaznamenal lepší výsledek. Opět je zde vidět, že během obou metodik docházelo u hráčů ke zlepšení výkonů. I v tomto druhém testu ale dopadla lépe metodika Coerver. Pouze jeden hráč, konkrétně hráč č. 1 dosáhl lepšího výsledku po metodice hrou. Ostatní hráči vykazují lepší výsledky při Coerveru. Největšího zlepšení dosáhli hráči 7 a 8. Hráč č. 7 si vylepšil svoje hodnoty při metodě hrou o 1,42 vteřiny. Po Coerveru u něj došlo k vylepšení výkonu o 6,3 vteřiny. Hráč číslo 8 se po metodě hrou zhoršil o necelou vteřinu, naopak po Coerveru přišlo zlepšení o téměř osm vteřin.

Opět pro snadnější orientaci jsem hráče rozdělil dle výsledků prvního měření do tří již zmiňovaných kategorií. Nejlepší hráči (č. 2, 3, 5) se po metodice hrou zlepšili o necelé 2%. Po Coerveru bylo zlepšení 18 %. Průměrní hráči (č. 4, 6, 9, 10) vylepšili své výkony o 3,71% a po Coerveru o 15, 27%. U nejhorších hráčů (č. 1, 7, 8, 11) přinesla metodika hrou zlepšení o 3,5 % a po Coerveru bylo naměřeno zlepšení 25,5 %.

## Osmičky



Obrázek 8 - Osmičky

	Testování 1	Testování 2	Testování 3	Testování 4
<b>Hráč 1</b>	10	11	11	13
<b>Hráč 2</b>	12	13	12	16
<b>Hráč 3</b>	20	20	19	25
<b>Hráč 4</b>	19	20	18	24
<b>Hráč 5</b>	17	18	16	22
<b>Hráč 6</b>	12	14	13	16
<b>Hráč 7</b>	11	13	12	15
<b>Hráč 8</b>	10	12	12	15
<b>Hráč 9</b>	12	11	12	14
<b>Hráč 10</b>	9	10	10	13
<b>Hráč 11</b>	8	8	8	11

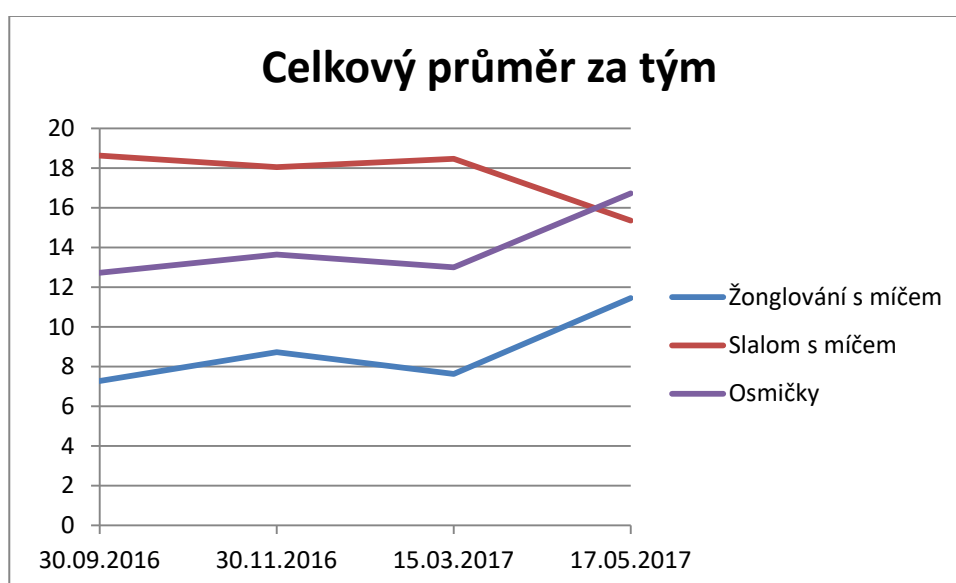
Tabulka 3 - Osmičky

Poslední disciplínou v mém testování bylo obíhání dvou kuzelů ve tvaru osmičky. Časový limit odpovídal jedné minutě a testovaným hráčům se počítal přesný počet osmiček. Po první metodice došlo u většiny hráčů ke zlepšení, ale nedá se mluvit o výrazném progresu. Jeden z hráčů (číslo 9) dokonce dosáhl horšího výsledku. Jiní (číslo 3 a 11) získali naprosto stejný výsledek jako na začátku. Třetí testování znovu potvrdilo, jak hráče ovlivní zimní pauza a s ní spojená absence tréninkového procesu. U většiny hráčů se jejich výkony zhoršily. Pouze jeden hráč (číslo 9) zaznamenal lepší výsledek, než po druhém testování. Další z hráčů (číslo 8) si dokázal udržet svůj výkon, kterého dosáhl i při předešlém testování. Naopak poté, co byla na hráčích aplikována metodika Coerver, je zjevný posun kupředu v této disciplíně. Všichni hráči dosáhli lepšího výsledku, než při třetím testování. Tři hráči (čísla 3, 4 a 5)

dokonce vylepšili svůj výkon o celých šest osmiček. Průměrně výsledky prokazují zlepšení o dvě osmičky.

Nejlepší hráči (č. 3, 4, 5) dosáhli procentuálního zlepšení po metodě hrou o 3,5%. Po metodě Coerver se tito hráči zlepšili od 34%. Průměrní hráči (č. 2, 6, 7, 9) se zdokonalili metodou hrou o 8,5 % a po Coerveru byly výkony ještě vylepšeny o 24,5%. Největší progresu u metody hrou dosáhli nejhorší hráči (č. 1, 8, 10, 11) růstu výkonu o téměř 11%. Po metodě Coerver bylo průměrné zlepšení necelých 27%.

### Celkový průměr za tým



Obrázek 9 - Celkový průměr za tým

	Testování 1	Testování 2	Testování 3	Testování 4
<b>Žonglování s míčem</b>	7,27	8,72	7,63	11,45
<b>Slalom s míčem</b>	18,62	18,04	18,46	15,35
<b>Osmičky</b>	12,72	13,63	13	16,72

Tabulka 4 - Celkový průměr za tým

Tento graf znázorňuje celkové průměry celého týmu za sledované období. Vygenerované hodnoty v tabulce prokazují zlepšení hráčů po aplikaci obou metodik. Z grafu je zjevné, že vyšší růst výkonnosti byl zaznamenán po trénování metodikou Coerver. Průměrné zlepšení všech hráčů při žonglování s míčem u metody hrou bylo necelých 20%. Metoda Coerver přivedla zlepšení celého týmu o 50%. Při slalomu s míčem došlo k progresu u metody hrou o 3 %. Metoda Coerver zlepšila celý tým při slalomu s míčem o 20%. Stejná metoda poté přinesla u testu osmiček zlepšení hráčů o 28, 5 %, kdežto po metodě hrou rostly výkony hráčů o více než 7%.

## 5 Diskuze

Ve své práci jsem srovnával dvě tréninkové metodiky, metodiku hrou a Coerver. Tyto jsem aplikoval na hráčích klubu SK Mšeno, konkrétně na kategorii starší přípravky. Celkem proběhly čtyři testování v různých obdobích. Každá z metodik byla testována po dobu dvou měsíců a mezi oběma metodami byla zimní pauza, během které hráči netrénovali. Výsledky testování naznačují, že tréninková metoda Coerver je účinnější. Ve třech ze čtyř druhů testů, byly naměřené hodnoty hráčů po aplikaci metodiky Coerver vyšší.

Povzbudivým faktem je, že po obou metodách se hráči výkonnostně zlepšovali. U Coerveru byl naměřen větší progres, než u první metody. Jako trenéra mě více oslovila metodika Coerver. Nejen vedení tréninku touto metodou, ale i samotná příprava byla zajímavá a přínosná pro mou budoucí praxi.

U první metody hrou bylo na hráčích zjevné, že je tréninky velice baví, přicházeli s dobrou náladou a také s ní i odcházeli. Z tohoto důvodu jsem měl obavy, co nastane, až budeme zkoušet nová cvičení, která hráči neznali. Dalo by se očekávat, že tréninky zaměřené na individuální herní činnost nebudou vyhovující, protože v týmu do té doby nebyli až na malé výjimky techničtí hráči. Již první tři tréninky ukázaly, že metodika Coerver bude u hráčů oblíbenější, než metodika hrou. Překvapovalo mě, s jakým entusiasmem chodí do soubojů 1 na 1, jeden druhému fandí a oceňují pěkné provedení kliček svých spoluhráčů.

Na konci každého tréninku jsem při obou metodikách vždy dělal reflexi, abych měl zpětnou vazbu. Hodnocení po obou metodikách bylo vždy kladné. Při metodice hrou jsem zaznamenal, že hráče některá z cvičení tolik nebaví. Proto jsem se poté rozhodl pro obměnu, aby mělo dané cvičení stejný efekt, ale bylo děláno jinou formou. U metodiky Coerver z rozhovoru s hráči vyplývalo, že je na ně cvičení příliš těžké, zejména u méně talentovaných hráčů. Často se objevoval názor, že neumí tak dobře dělat kličky a rychle pracovat s míčem. V těchto momentech jsem apeloval na jejich trpělivost, hráči mé rady uposlechli a chtěli na sobě zapracovat. Výsledky opravdu poté přišly a potvrdila se slova Wiela Coervera, že individuální herní činnost se dá za pomoci tréninku u hráčů velice zlepšit a rozhodně to tedy není jen věc talentu.

Zajímavé bylo sledovat vývoj hráčů, kteří při prvním testování dosahovali velmi nízkých hodnot a během dvou měsíců intenzivních tréninků na individuální činnost s míčem se velmi rychle přiblížili výkonům jejich spoluhráčů. Z mého testování vyplývá, že se rychleji zlepšovali ti hráči, kteří na začátku neměli tak dobré výsledky. Naopak

u zprvu nejlepších hráčů byl zřejmý pomaleji rostoucí progres. I přes tato zjištění si nejlepší hráči v týmu udrželi nejvyšší naměřené hodnoty i po závěrečném testování.

Ve výsledcích testování také musíme zohlednit, že první metoda se dělala přibližně o půl roku dříve, než druhá. V tomto nízkém věku testovaných je evidentní, že je na výkonnosti znát každý měsíc, i přesto jsem toho názoru, že tak markantní skok, který byl zaznamenán mezi druhým až čtvrtým testováním, by při stále stejném trénování jednou metodou nenastal. Například v testu č. 2 dosáhli někteří hráči zlepšení při slalomu, který čítal osm kuželů, zlepšení až o sedm vteřin.

Podle mého mínění, pokud by všichni trenéři mládeže v České republice trénovali na základě metodiky Coerver a pouze by přidali doplňující cvičení z balíčku her, které jsem popisoval v metodice hrou (viz kapitola 3.1.2), vychovávali bychom u nás opět světové hráče. Na videích jsem pozoroval tréninky v největších mládežnických akademiích světa, jako je Ajax Amsterdam, Barcelona, či některé kluby v Anglii, trenéři vždy začleňují 80% – 90% cvičení zaměřených na individuální činnost s míčem a nejčastěji se objevují hry 1 na 1. Ve Španělsku se takto trénuje již několik let a v tento moment je možné vidět na jejich seniorských týmech, jak i obránci jsou schopni konstruktivně bránit a nebojí se podstoupit souboje 1 na 1 či podpořit útočnou činnost.

Na základě mé zkušenosti z této sezony, kdy jsem praktikoval dvě různé metodiky, budu ve své budoucí praxi při trénincích pracovat na individuální činnosti svých svěřenců a naváží tak na tréninky, které jsme začleňovali v průběhu jarní části sezony. Myslím si, že je velice důležité s hráči stále debatovat o tom, zda je cvičení, která děláme, opravdu baví. Pokud budou mít hráči záporné názory, je dobré se domluvit na kompromisu a daná cvičení upravit tak, aby se hráčům líbila, ale stále plnila svůj smysl.

## 6 Závěr

Hlavním cílem této práce bylo porovnání metodiky hrou a metodiky Coerver při reálném tréninku starší přípravky. K jeho dosažení bylo potřeba aplikovat vždy po dobu dvou měsíců na hráčích starší přípravky klubu SK Mšeno jednu z metodik. Před uplatněním bylo vždy nutné provést testování výkonnosti hráčů a stejný proces poté opakovat po dalších dvou měsících. Celkem byla provedena čtyři měření výkonů.

Měření jsem prováděl na základě tří dovedností, které považuji za důležité pro práci s míčem. Pro každou testovanou dovednost měli hráči více pokusů, přičemž jsem nepočítal nejhorší výsledek.

Hlavním kritériem pro porovnání obou metodik byl stanoven počet opakování u dvou ze tří testování. Pouze u testu číslo dva, byl rozhodujícím faktorem čas. Všechny výsledky měření byly zpracovány do tabulek, a k nim byly vytvořeny grafy pro přehlednější orientaci.

Jako první byla testována metodika hrou. Naměřené hodnoty byly ve všech čtyřech disciplínách po aplikaci této metody u hráčů vyšší, ale nedocházelo k výraznému progresu. Poté proběhla zimní pauza, během které hráči neměli fotbalové aktivity. V polovině března se uskutečnilo třetí testování. To ukázalo u většiny hráčů zhoršení v práci s míčem oproti druhému testování. Aplikace metodiky Coerver, přinesla o poznání lepší výsledky oproti předešlým. Navíc byl zaznamenán velký progres většiny hráčů, kteří měli v předchozích testech horší výsledky.

Ve všech třech testech vyzněla výrazně lépe metodika Coerver. Zdokonalení práce s míčem u hráčů po aplikaci této metodiky bylo markantní. Jistě by měl být brán zřetel na fakt, že první a poslední testování dělilo více než půl roku. Ve věku kategorie starší přípravky je přirozené, že dochází ke zlepšování práce s míčem, ale jistě ne v tak velké míře, jako tomu bylo po metodě Coerver.

Jednou z příčin, proč dopadla v testování lépe metodika Coerver je skutečnost, že je zaměřená hlavně na individuální výkon hráče. Při všech cvičení Coerveru je důraz kladen na práci s míčem. Týmový výkon a taktika je až na druhém místě a to je dle mého názoru zásadní. Je velice důležité, aby se hráč naučil správně ovládat míč už od nízkého věku, vše ostatní přijde na řadu postupem času.

Sám jsem ve věku svých svěřenců fotbal hrál, ale náš trenér spíše vedl tréninky pomocí metody hrou a nedbal na individuální stránku. V té době to byl obecný trend, nikoli chyba trenéra. Důvodem, proč mě tato nová metoda zaujala, bylo také to, že jsem si musel cvičení před každým tréninkem řádně nastudovat a vypadl jsem z monotónního procesu.

Na závěr bych rád vyzdvihl metodu Coerver a chtěl bych vyjádřit nadšení z tohoto nového trendu, že po letech strádání má český fotbal opět naději, aby se dostal na evropský vrchol. Již pár let je u nás brán Coerver vážně a cvičení z této metodiky začleňuje stále více trenérů mládežnických kategorií jak ve velkých tak malých klubech, stejně jako tomu je v současnosti ve vyspělých fotbalových zemích. V tomto ohledu je potřeba zmínit dobrou práci FAČRu, který tyto nové metody a trendy ukazuje i trenérům na vesnicích díky projektu „Létající trenéři“.



## 7 Seznam literatury

1. BUZEK, Mario a Luděk PROCHÁZKA. *Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let*: [mladší příprava, starší příprava, mladší žáci]. Praha: Olympia, 1999.
2. Coerver coaching – *Make your move* [DVD]. [Cincinnati]: Centre circle production, c 2007
3. FAJFER, Zdeněk. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-933-0
4. *Fotbal-trenink: Zelené stránky fotbalového tréninku* [online]. 2010 [cit. 2017-06-04]. Dostupné z: <http://fotbal-trenink.cz>
5. GALUSTIAN, Alfred and Charlie COOKE a Joanne CHAPMAN. *Improve your game: a home training programme*. Armley: Coachwise Business Solutions, 2008. ISBN 9781905540587
6. GALUSTIAN, Alfred and Charlie COOKE. *Make your move: 26 best 1 v 1 soccer moves*. Guilford, Conn: Lyons Press, 2004. ISBN 1592286984
7. GIFFORD, Clive. *Encyklopedie fotbalu*. Přeložil Pavel WURM, přeložil Martina BLAHNÍKOVÁ. Praha: Svojtka & Co., 2016. ISBN 978-80-256-1791-5.
8. KUREŠ, Jiří. *Pravidla fotbalu: platná od 1. 7. 2011*. Praha: Olympia, 2011. ISBN 978-80-7376-311-4.
9. ONDŘEJ, Oldřich. *Malá škola fotbalu*. Praha: Olympia, 1990. ABC sportu.
10. PLACHÝ, Antonín. *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál*. Praha: Mladá fronta, 2016. ISBN 978-80-204-4221-5.
11. PLACHÝ, Antonín a Luděk PROCHÁZKA. *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4 - 13 let)*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3477-7.
12. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. 4. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6.
13. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: [obor v pohybu]*. Praha: Grada, 2007. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1174-4.
14. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
15. VEČEŘA, Karel a Vojtěch NOVÁČEK. *Sportovní hry III. Kopaná*. Brno: Masarykova univerzita, 1995. ISBN 80-210-1076-2.
16. VOTÍK, Jaromír. *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. Druhé, doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0029-3

17. VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3.
18. VOTÍK, Jaromír a Jiří ZALABÁK. *Trenér fotbalu "C" licence: (učební texty pro vzdělávání trenérů okresních fotbalových svazů)*. 3., upr. vyd. Praha: Olympia, 2006. ISBN 80-7033-962-4.