

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**Metodicko-organizační formy se zaměřením  
na přihrávání a střelbu u starších přípravek fotbalistů**

Bakalářská práce

Autor: Petr Kupka, Tělesná výchova a Společenské vědy se  
zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Michal Hrubý

Olomouc 2020

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Petr Kupka  
**Název diplomové práce:** Metodicko-organizační formy se zaměřením na přihrávání a střelbu u starších přípravek fotbalistů  
**Pracoviště:** Katedra sportovních her  
**Vedoucí:** Mgr. Michal Hrubý  
**Rok obhajoby:** 2020

**Abstrakt:** Bakalářská práce je zaměřena na vedení tréninku fotbalistů starších přípravek U-11. Práce poskytuje informace o didaktických formách tréninkového procesu fotbalistů, na jejichž základě byl vytvořen sborník 30 metodicko-organizačních forem. Tyto metodicko-organizační formy jsou zaměřeny převážně na střelbu a přihrávání. Sborník poskytuje hry a cvičení, které jsou graficky doplněny schémata z programu soccertutor.com Tactics Manager. U každé MOF jsou uvedeny poznatky, které vedou k jejich správnému uvedení do praxe.

**Klíčová slova:** fotbal, trénink mládeže, přihrávka, střelba, pohybové hry, tréninková cvičení, průpravné hry, vedení tréninku.

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovnických služeb.

## **Bibliographical Identification**

**Author's first name and surname:** Petr Kupka  
**Title of the thesis:** Movement and Preparatory Games Focusing on Coaching the Pass and Shot Towards the Goal in the Older Prep Football Teams  
**Department:** Department of Sports  
**Supervisor:** Mgr. Michal Hrubý  
**The year of presentation:** 2020

**Abstract:** This bachelor thesis focuses on coaching the footballers in the older preps U-11. It summarizes the information about various didactic forms of football trainings. Based on these, there has been created a list of 30 methodological-organization forms which mainly deals with the pass and shot towards the goal. The list contains the games and exercises enriched with pictures created in soccertutor.com Tactics Manager. Each M-OF is appended with commentaries helping the coach to implement them correctly in the practice.

**Key words:** football, soccer, training, a pass, a shot, motion games, training exercises, small side games, coaching.

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

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

V Olomouci dne 30. listopadu 2019

.....

Srdečně děkuji Mgr. Michalovi Hrubému za odborné vedení, cenné rady, čas věnovaný konzultacím a taktéž za jeho vstřícnost a ochotu při vypracovávání práce.

## Obsah

Seznam použitých zkratků.....	8
1 Úvod.....	9
2 Přehled poznatků.....	10
2.1 Charakteristika fotbalu.....	10
2.2 Základní pravidla fotbalu.....	10
2.3 Minifotbal.....	11
2.4 Hra.....	12
2.4.1 Hra a sport.....	13
2.5 Herní výkon.....	13
2.5.1 Individuální herní výkon (IHV).....	14
2.5.2 Týmový herní výkon (THV).....	15
2.6 Didaktické formy tréninkového procesu.....	16
2.6.1 Tréninková jednotka (TJ).....	16
2.6.2 Sociálně interakční formy.....	18
2.6.3 Metodicko-organizační formy (MOF).....	19
2.7 Zlatý věk učení fotbalu.....	21
2.8 Charakteristika věkového období starší přípravky 10-11 let.....	22
2.8.1 Na co se zaměřit v tréninkovém procesu starší přípravky?.....	22
2.8.2 Obsah tréninkové jednotky u starších přípravek.....	23
2.9 Motivace.....	24
2.9.1 Incentivy.....	25
2.9.2 Volní úsilí.....	25
3 Cíle práce.....	26
3.1 Hlavní cíl.....	26
3.2 Dílčí cíle.....	26
3.3 Úkoly práce.....	26
4 Metodika.....	27
4.1 Popis průběhu zpracování.....	27
4.2 Analýza odborné literatury.....	28
5 Výsledky.....	29
5.1 Pohybové hry.....	29
5.1.1 Odkopávaná – přežij co nejdéle.....	29
5.1.2 Dobývání hradu.....	30
5.1.3 Policisté.....	32
5.1.4 Brain foot.....	33
5.1.5 Postřílejte kužely.....	35
5.1.6 Piráti.....	36
5.2. Průpravné cvičení.....	38
5.2.1 Fotbalový biatlon.....	38
5.2.2 Přihraj a běž.....	39
5.2.3 Piškvorky.....	40
5.2.4 Lavičkovaná.....	42
5.2.5 Opičí dráha.....	43
5.3 Herní cvičení.....	44
5.3.1 Vyřikávačka.....	44
5.3.2 V2 – trojzubec.....	46
5.3.3 Vyvolávaná.....	47
5.3.4 Vystřel a braň.....	49

5.3.5	Centrovaná .....	50
5.3.6	Na znamení zaútoč .....	52
5.3.7	Brána a branečky .....	54
5.3.8	Zapoj se do hry .....	55
5.3.9	Otoč hru, nacentruj a zaútoč.....	57
5.4	Průpravné hry .....	58
5.4.1	Útočníci v šachu .....	58
5.4.2	Přebíhaná .....	60
5.4.3	Fotbal s míči po stranách.....	61
5.4.4	Střídej .....	63
5.4.5	Využij krajního hráče .....	64
5.4.6	Proměň šanci .....	65
5.4.7	Gól z obou stran .....	67
5.4.8	Čtyři brány.....	68
5.4.9	Otoč hru.....	69
5.4.10	Nacentruj míč gólmanovi.....	71
6	Závěr.....	73
7	Souhrn .....	74
8	Summary .....	75
9	Referenční seznam .....	76

## Seznam použitých zkratek

apod.	A podobně
atd.	A tak dále
cca	Přibližně
HC	Herní cvičení
IHV	Individuální herní výkon
m	Metr
MOF	Metodicko-organizační formy
např.	Například
PC	Průpravné cvičení
PH	Průpravná hra
THV	Týmový herní výkon
TJ	Tréninková jednotka
tzn.	To znamená
tzv.	Tak zvaný
U6	Věková kategorie do 6 let
U7	Věková kategorie do 7 let
U8	Věková kategorie do 8 let
U9	Věková kategorie do 9 let
U10	Věková kategorie do 10 let
U11	Věková kategorie do 11 let



# 1 Úvod

Fotbal je nejrozšířenější a nejoblíbenější sportovní hrou na světě a to z důvodu, že ho může hrát každý. Je jedno kolik vám je let nebo jaký jste somatotyp. Jediné co k této hře potřebujete je míč a chuť hrát.

Právě ona chuť, touha hrát fotbal v dnešní době upadá. V České republice končí v dnešní době řada fotbalových týmů a to z prostého důvodu. Chybí hráčská základna. Dříve měl každý okresní tým ve svém oddíle všechny věkové kategorie od přípravek až po muže. Dnes tomu tak bohužel už není. Pokud chceme, aby se děti k fotbalu vracely a hlavně, aby od fotbalu neodcházely, musíme pro to něco udělat. Co by to však mělo být?

Každý trenér dětí by se měl snažit u nich vypěstovat onu chuť, touhu hrát fotbal. Pokud se to trenérovi podaří, je velká pravděpodobnost, že dítě bude chtít hrát fotbal i ve starším věku.

A jak lépe vypěstovat u dítěte chuť, touhu hrát fotbal než hrou samotnou. Tréninkové jednotky u dětí by samozřejmě měly být zaměřeny na rozvoj pohybových schopností a herních dovedností, ale toho se dá dosáhnout i jinak než neustálým drilem. Trenér by měl v tréninkových jednotkách správně volit metodicko-organizační formy, kdy zvláště u dětí by se mělo jednat o trénink formou her. Popřípadě cvičení, která mají herní charakter. Právě ona hra v sobě skrývá nejen rozvoj pohybových schopností, dovedností, ale také taktiky, myšlení, soutěživosti (být lepší než ten druhý), komunikačních dovedností, ale také pocity radosti z úspěchu.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na využití metodicko-organizačních forem u kategorie starší přípravy. V těchto MOF je kladen důraz na rozvoj přihrávání a střelby. Teoretická část bakalářské práce nabízí ucelené informace, které by měly poskytnout trenérovi základní znalosti k vedení tréninkového procesu starších přípravek. Jsou zde také uvedeny důvody, proč by trenér v přípravce měl věnovat hře 70 až 80% času tréninkové jednotky. Praktická část je poté věnována popisu 30 metodicko-organizačním formám, které by mohly sloužit jako inspirace pro trenéry nejen v příprakových kategoriích.

## **2 Přehled poznatků**

### **2.1 Charakteristika fotbalu**

Fotbal je kolektivní míčová hra, kterou hráči hrají nohama a jejich cílem je vstřelit soupeři branku. Ve světě i u nás jde o nejrozšířenější a nejoblíbenější sportovní hru. Jedním z důvodů její masovosti je její nenáročnost, protože jediný předmět potřebný ke hře je míč (Votík, 2001).

Fotbal se hraje na profesionální i amatérské úrovni. Na profesionální ovlivňuje společnost ve faktorech ekonomických i sociálních. U amatérského prostředí slouží fotbal k zábavě, tím pádem i k rekreaci a jako rekondiční aktivita (Votík, 2001). To potvrzuje i Buzek et al. (2007), který říká, že fotbal zasahuje i do jiných sfér, než je pouze ta sportovní, jedná se například o výchovu, kulturu, vzdělání, prevenci proti rasismu či drogám.

V dnešní době je ve fotbale kladen neustále vyšší požadavek jak na fyzickou, tak psychickou připravenost hráče. Z toho plyne, že se fotbal neustále zrychluje a hráč má stále méně času a prostoru. Musí proto co nejpohotověji, nejkreativněji a nejlépe řešit herní situace vyplývající z utkání (Votík, 2003).

Při hře dochází k velkému zatížení organismu, které je určováno objemem, intenzitou i složitostí. Objem zatížení je dán například velikostí hřiště, počtem hráčů a počtem herních situací, kterým je hráč vystaven. Intenzita závisí na počtu opakování a fyzickém zatížení, při němž dochází ke střídání zátěže (maximální, submaximální, střední a mírné). Složitost zatížení je dána děním ve hře, kdy hráč musí neustále reagovat na situace vyplývající ze hry (Votík, 2001).

Fotbal je náročný i z hlediska vnímání, předvídání, tvůrčího myšlení, rozhodování a koncentrace. Pro správné řešení herních situací jsou nezbytné zkušenosti a vědomosti, které hráč získává v tréninkovém procesu (Votík, 2003).

### **2.2 Základní pravidla fotbalu**

Aby bylo možné vůbec fotbal hrát, je potřeba znát jeho pravidla. Už od vzniku moderního fotbalu v Anglii jsou základní pravidla v podstatě neměnná a pravidla fotbalu jsou stejná po celém světě, což přispívá k jeho globalizaci. Je jedno, jestli se hraje mistrovství světa nebo okresní soutěž, ale rozhodčí by měl postupovat vždy podle stejných pravidel (Kureš et al., 2016).

Hrací plocha musí být ve tvaru obdélníku s rozměry 90 až 120 m na délku a 45 až 90 m na šířku. Musí být ohraničena brankovou a pomezními čarami. Uprostřed brankové čáry se nachází branka (Votík, 2003).

Utkání hrají dvě mužstva o maximálním počtu jedenácti hráčů na každé straně. Jeden z hráčů v každém týmu musí být gólman. Utkání se hraje na dva poločasy trvající 45 minut. Mezi poločasy mají hráči právo na patnáctiminutovou přestávku (Kureš et al., 2016).

Dalšími důležitými pravidly jsou zahájení hry, dosažení branky, zakázaná hra a nesportovní chování, volné kopy, pokutové kopy, vhazování míče, rohový kop, odkop od branky, ofsajd (Votík, 2003).

Psotta (1999, p. 21) vysvětluje základní pravidla pokutový kop, hru rukou a zakázanou hru takto: „Pokutový kop nastává, pokud se hráč dopustí ve svém pokutovém území prohřešku, který je trestán přímým volným kopem (hra rukou, zakázaná hra). Provádí se ze značky pokutového kopu.“

„Hra rukou je považována za nedovolenou, pokud hráč úmyslně zahraje míč rukou nebo se rukou míče dotkne. Ruka je definována jako část těla od ramene k prstům. Je trestána přímým kopem.“

„Zakázaná hra je vymezena jako kopnutí, podražení, udeření nebo pokusy o tyto zákroky, dále strčení, vražení, nebo skočení na soupeře. Je trestána přímým volným kopem.“

### **2.3 Minifotbal**

Jde o fotbal malých forem, který vznikl pro děti v přípravných a žákovských kategoriích. Vyznačuje se zmenšením hřiště a menším počtem hráčů (Votík, 2003).

Tyto úpravy vedou k tomu, že si děti lépe osvojí herní principy, a také slouží k lepšímu získání herních dovedností. K tomu dochází díky větší účasti dítěte na herním výkonu svého týmu, hráč je neustále zapojen do hry. Má více kontaktu s míčem, čímž dochází k rozvoji jeho dovedností s ním. Velikost hřiště je přizpůsobena také silovým předpokladům dětí (Psotta, 1999). S tím souhlasí i autor pravidel fotbalu malých forem Plachý et al. (2016), který ve své publikaci uvádí, že díky minifotbalu se zlepšuje hráčova orientace na malém prostoru a jeho rychlé rozhodování v herních situacích, jelikož hráč je při zápase vystaven jejich velkému množství. Podle Psotty (1999) je zásadní, že hráči hrají velkou část utkání v útočné fázi před soupeřovou brankou, popřípadě v obranné fázi

před svou brankou, jelikož právě tyto herní situace jsou ty, které rozhodují zápasy, a děti si díky tomu osvojují správné jednání v těchto situacích.

Počet hráčů u mladších přípravek U8-U9 je 4+1, u starších přípravek U10-U11 je 5+1 a u mladších žáků U12-U13 je 7+1. Počtu hráčů odpovídá i velikost hřiště. Přípravky hrají na třetinu hřiště a mladší žáci na polovinu. Postupné zvětšování počtu hráčů a zvětšování hřiště má vést k přípravě dětí na dospělý fotbal (Plachý, 2016).

Mariman, Berger a Coolen (2015) ve své publikaci uvádí, jak by hráči měli postupovat při útočné a obrané fázi v minifotbale:

- o Útočná fáze

Při útočení je důležité, aby se hráči na svých pozicích co nejvíce roztáhli a vytvořili velké hřiště (využívali jeho šířku). Hráč by se neměl pohybovat ve stejném prostoru, kde už je jeho spoluhráč, měl by se vyhýbat shlukům. Jeho cílem je najít si volný prostor, kde bude moci obdržet přihrávku od svých spoluhráčů. Nesmí se schovávat za protihráčem, protože potom mu není možné přihrát. Nedělat všechny pohyby k míči, ani všechny pohyby od míče. Je důležité, aby hráč s míčem měl vždy aspoň dvě možnosti komu přihrát. Útočníci by měli hrát blízko brány, aby po převzetí míče mohli na bránu soupeře rychle vystřelit.

- o Obraná fáze

Při bránění si hráč musí uvědomovat postavení míče a svých soupeřů. Hráči by měli bránit blízko sebe (malý prostor mezi hráči). Snahou hráčů je bránit vysoko, daleko od brány tzn. presovat protihráče (při presování mít správné postavení těla). Hráči se musí při bránění vzájemně zajišťovat (důležitá je komunikace) a neustále dodržovat postavení mezi míčem a bránou. Při soubojích 1V1 nechodit moc rychle na zem, ale snažit se zůstat na nohách, jak dlouho to jen jde. Musí vyhodnotit správně situaci, kdy zaútočit na protihráče a vzít mu míč (např. když si pokopne moc míč). Neotáčet se k soupeři zády

## 2.4 Hra

Hra je něco, co je tu od počátku lidstva a možná ještě déle. Velké množství odborníků hru definuje různými způsoby. Podle Mazala (2007) hra provází člověka celý život od dětství až po stáří. Hrou ovlivňujeme svůj život, ať už si to uvědomujeme, či nikoliv. Perič (2004) hru vidí jako způsob získávání nových pohybových a sociálních dovedností, které později uplatňujeme ve svém životě (řešení konfliktů, náplň volného

času, profesní uplatnění atd.). Díky hře poznáváme svět, rozvíjíme fantazii, prožíváme napětí, dobrodružství a radost.

V dnešní době se hrou a tím, co nám hra dává, zabývají i vědecké obory jako jsou psychologie, sociologie, psychiatrie a pedagogika. Vědci zabývající se těmito obory uvádí, že hra je důležitý vývojový činitel, díky kterému se jedinec integruje do společnosti. Dále slouží jako terapeutický prostředek a také ji lze využít ve výchovném a vzdělávacím procesu (Zapletal, 1985).

#### **2.4.1 Hra a sport**

Hra může přerůst v něco více, a to ve sport. To se stane, pokud hlavní cíl, tedy prožitek ze hry, ustupuje do pozadí a do popředí se dostává nový cíl, a to je snaha o co nejlepší výkon (Perič, 2004).

Snaha zlepšit svůj výkon a zvítězit se ve sportovních hrách mění podle věku a podle toho, na jaké úrovni člověk sport vykonává. U dítěte jde zpočátku o prožívání a radost ze hry a trenér u něj musí sportovní postoj ke hře vypěstovat. Čím je dítě starší, tím se snaží více prosadit v dané sportovní činnosti, aby bylo lepší než ostatní a aby dosáhlo svých cílů. V pokročilém věku se naopak sportovci vrací zpět k potěšení ze sportovní činnosti (Svoboda, 2007).

Každá sportovní hra, disciplína má v dnešní době mezinárodně stanovená pravidla, která jsou striktně dodržována. Tím se liší od pohybových her, u kterých si lze pravidla upravit podle potřeby (Mazal, 2007).

### **2.5 Herní výkon**

*Herní výkon je charakterizován jako akutní projev specializovaných předpokladů hráčů (jako výsledek adaptace) v herních činnostech zaměřených na řešení herních úkolů v ději utkání. Výkon je souborem komponent. To znamená, že jde o integrovaný projev mnoha tělesných a psychických funkcí hráče. (Buzek et al., 2007, p. 26)*

Podle Votíka (2001) lze herní výkon rozdělit podle faktorů, které jej ovlivňují, a to na dispoziční a situační. Dispoziční faktory jsou hráčovy fyzické a psychické předpoklady k hernímu výkonu. Situační faktory jsou vnější podmínky, které jakýmkoliv způsobem ovlivňují herní výkon. Další způsob dělení je na individuální herní výkon (IHV) a týmový herní výkon (THV) (Fajfer, 2005).

### **2.5.1 Individuální herní výkon (IHV)**

Tvoří základ týmového herního výkonu. To můžeme chápat tak, že pokud dojde v tréninku ke zkvalitnění IHV, projeví se to na zkvalitnění týmového herního výkonu (Votík, 2003). Fajfer (2005) definuje IHV jako souhrn herních dovedností a výkonnostní kapacity hráče, které je schopen uplatnit v průběhu utkání. Podle Votíka (2003) jsou herní dovednosti (střela, vedení míče, přihrávka atd.) tréninkem získané a díky nim je hráč schopen co nejúčelněji reagovat na situace ve hře.

- **Herní dovednosti jednotlivce – přihrávání**

Přihrávání je jednou ze základních herních dovedností, kterou se musí naučit každý hráč, aby byla možná vzájemná spolupráce mezi hráči. Vzájemná spolupráce probíhá mezi hráčem přihrávajícím a hráčem zpracovávajícím. Hráč, který míč přihrává, musí vyhodnotit herní situaci a vhodně se rozhodnout kdy přihrát, do jakého prostoru přihrát a jakým způsobem přihrát. Máme několik možností jak míč přihrát, a to hlavou (středem čela, stranou čela, ve výskoku, v pádu atd.) nebo nohou (placírkou, vnitřním nártem, vnějším nártem, patou, podrážkou atd.) (Votík, 2003).

Nejčastějším způsobem přihrávky je přihrávání vnitřní stranou chodidla tzv. placírkou. Aby přihrávka byla úspěšná, musí mít hráč při přihrávce správné postavení těla. Horní část těla by měla být nad míčem, aby přihrávka šla po zemi. Stojná noha je v postavení vedle míče a určuje směr, kam míč budeme přihrávat, dále musí být v takové poloze, aby kopající noha měla volný průchod k míči (Zoutman, 2012).

Pro nácvik přihrávání můžeme zvolit dvě formy, nácvik přihrávky ve hře a herních cvičeních nebo při drilovém cvičení (průpravné cvičení). Pro hráče je zábavnější první forma, při níž jsou situace proměnné a hráč se většinou sám musí rozhodnout podle herní situace jak přihrát, jaký typ přihrávky zvolit, jak si zpracovat míč. Naopak výhodou drilového cvičení je, že trenér může věnovat větší pozornost na detaily správného provedení přihrávky, každý hráč má velký počet přihrávek, trénink různých typů přihrávek a zpracování (Plachý & Procházka, 2014).

- **Herní dovednosti jednotlivce – zpracování**

Zpracování je činnost spojená především s přihrávkou. Hráč po přihrávce díky zpracování dostává míč pod kontrolu. Konkrétní způsoby zpracování vyplývají z herní situace. Zde je řeč o převzetí - míč pohybující se po zemi zpracováváme některou částí

nohy (nártem, chodidlem, placírkou, špičkou atd.), tlumení – zpracování míče při dopadu a stahování – zpracování míče ze vzduchu (Votík, 2003).

Trénink zpracování probíhá většinou při nácviu přihrávání. Aby hráč získal cit na míč při tlumení nebo stahování, je vhodné při tréninku využít žonglování s míčem (Plachý & Procházka, 2014).

- **Herní dovednosti jednotlivce – střelba**

Dosažení gólu je jedinou možností jak vyhrát zápas, a proto je střelba jednou z nejdůležitějších dovedností, které hráč musí umět. Technická stránka střelby musí být stabilizovaná, aby byla co nejefektivnější. Musí být však také velice flexibilní, aby ji byl hráč schopen přizpůsobit herní situaci. Efektivita střelby je závislá na škále způsobů střelby, provedení driblingu, na spolupráci se spoluhráči, správném vyhodnocení herní situace a jejím řešení atd. Kvalitu střelby ovlivňují důležité faktory jako místo kontaktu s míčem, funkce švihové a stojné nohy, postavení trupu, ramen a paží (Fajfer, 2009).

Pro nácvik střelby je důležitá činnost, která střelbě předchází. V tréninku proto využíváme nácvik střelby prvním dotykem po přihrávce, po zpracování míče, po zpracování a vedení míče, po hře 1V1 (hráč snaží obejít soupeře a vystřelit), po získání míče. Nesmíme zapomínat i na nácvik střelby hlavou. Čím více herních situací si hráč při tréninku střelby vyzkouší, tím lépe je schopen reagovat na vzniklé situace při zápase (Martin, 2007; Votík, 2003).

Máme několik technik střelby a hráč by měl ovládat všechny z nich. Střelba vnitřním nártem, přímý nárt, vnější nárt, nůžky, hlavou atd. (Fajfer, 2009).

### **2.5.2 Týmový herní výkon (THV)**

Je založen na individuálních herních výkonech, které dohromady tvoří THV. Hráči mezi sebou úzce spolupracují za účelem dosažení svých cílů (Buzek et al., 2007). Podle Fajfera (2005) je hlavní cíl týmu dosáhnout co nejlepšího výsledku, čehož dosáhne, pokud zamezí soupeřovu týmu dosáhnout jeho cílů. Aby hráči dosáhli svého cíle, musí mezi sebou vzájemně kooperovat a rozdělovat si kompetence. Votík (2003) dodává, že aby hráči byli schopni podat adekvátní týmový herní výkon a dosáhli v zápase svého cíle, je potřeba v tréninku zdokonalit strukturu týmu. Jde tedy o to, aby každý hráč měl v týmu svoji roli, aby rozuměl organizaci týmu a aby v týmu fungovaly i vztahy.

Jelikož je tým sociální skupina, je důležitý sociálně-psychologický rozměr, tedy aby v týmu fungovaly vztahy, komunikace, soudržnost. Důležitá je i motivace hráčů. Na těchto attributech závisí schopnost týmu dosáhnout společného cíle (vítězství v zápase) (Buzek et al., 2007).

## **2.6 Didaktické formy tréninkového procesu**

Didaktické formy jsou způsoby jak uspořádat trénink tak, aby zapadal do tréninkového procesu a vedl k dosažení stanovených cílů (Fajfer, 2005). O tréninkovém procesu rozhoduje spousta faktorů jako úroveň pohybových schopností a dovedností hráčů, materiální podmínky, kvalita řídicí činnosti trenéra. Rozhodující význam v tréninkovém procesu má právě trenér, který sestavuje tréninkové jednotky tak, aby bylo dosaženo tréninkového cíle. Musí být proto správně nastaven obsah tréninku, jeho formy, metody a způsoby motivace hráčů (Votík, 2003).

### **2.6.1 Tréninková jednotka (TJ)**

*Tréninková jednotka je základní organizační formou. Vzhledem k obsahu a struktuře tréninkové jednotky je nutné při její přípravě a realizaci respektovat zákonitosti platné pro vnitřní stavbu jednotky a současně vycházet z požadavků vyplývajících z jejího zařazení v tréninkovém cyklu.*

(Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001, p. 53)

Členění tréninkové jednotky je u většiny sportů stálé, avšak není dogmatické, trenér by jej měl brát jako doporučení, které je osvědčené v praxi a potvrzeno výzkumnými pracemi. TJ rozdělujeme do 3-4 základních částí, a to úvodní, hlavní a závěrečné. Bývá uváděna i čtvrtá část, tzv. průpravná, která bývá zařazována mezi úvodní a hlavní část (Perič, 2012).

- **Úvodní část**

Úvodní část je zařazována na začátek tréninku a měla by připravit hráče na zátěž v hlavní části TJ. Můžeme ji rozdělit na několik částí a to na psychickou přípravu, rozcvičení a zapracování (průpravnou část) (Perič, 2005).

Psychická příprava se týká pozitivního naladění hráčů na další průběh tréninku. Trenér oznámí hráčům cíl a záměr tréninkové jednotky, hodnotí také předchozí trénink nebo zápas (Fajfer, 2009).



Rozcvičení rozdělujeme na dvě části zahřátí a prokrvení organismu a protažení hlavních svalových skupin. V první části rozcvičení je cílem, aktivovat srdečně cévní a dýchací systém. Toho dosáhneme buď jednoduchými prostředky jako rozklusání, nebo zvolíme pohybovou hru. Tato pohybová činnost by měla mít nižší intenzitu. V druhé části je cílem pomocí protahovacích cvičení připravit hybný systém (svaly, šlachy, klouby) na zátěž v hlavní části tréninkové jednotky. Protahovací cvičení slouží také jako prevence poškození segmentů pohybového systému (Perič, 2005).

Průpravná část (zapracování) následuje po protažení a mělo by jít o dynamickou aktivitu. Do této části je vhodné zvolit pohybovou hru, při které bude hráč manipulovat s míčem. Klademe důraz na změnu směru, která vede ke zlepšení výběru místa a orientaci v prostoru. Důležitá je pestrost pohybových her, ke které přispívá práce s různým počtem hráčů (spolupráce dvojic, trojic atd.), různými druhy míčů (volejbalový, tenisový, medicínbal atd.), využití náčiní (švihadla, překážky, tyče atd.) (Fajfer, 2009).

- **Hlavní část**

„V hlavní části tréninkové jednotky jsou plněny stanovené cíle a úkoly jednotky. Z hlediska zatížení v tréninkové jednotce bývá dosahováno jejího vrcholu“ (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001, p. 55). Je důležité, aby cvičení v této části tréninku měla určitou posloupnost. Na začátku, kdy má hráč velké množství energetických zdrojů, je vhodné zařazovat koordinačně náročná cvičení, rychlostní cvičení, silová cvičení. Na konci pak zařazujeme vytrvalostní cvičení (Perič, 2015).

Votík (2011) podle těchto zásad rozděluje hlavní část TJ na dvě části. Cvičení v těchto částech nejsou do TJ zařazena všechna. Je na trenérovi, aby vhodně zvolil cvičení, která povedou k dosažení cíle TJ.

Do první části zařazuje koordinačně náročná cvičení, ke kterým řadí překážkové dráhy, „rychlé nohy“ atd. Rychlostní cvičení jako sprinty a starty, která vedou k rozvoji rychlostních pohybových schopností, tedy cvičení pro rozvoj explozivních silových schopností např. skoky, přeskoky atd. Dochází zde také k nácvičení nových fotbalových dovedností, zvýšená pozornost je věnována individuální herní činnosti.

Druhá část se zaměřuje na zdokonalování již dříve získaných fotbalových dovedností. Jde především o průpravné hry, které simulují podmínky utkání. Dále rozvoj krátkodobé vytrvalostní schopnosti (není vhodná v mladších kategoriích), rozvoj střednědobé a dlouhodobé vytrvalostní schopnosti (průpravné hry, běžecké zatížení), rozvoj dynamických, silově vytrvalostních schopností (úpoly, švihadlo, skoky).

- **Závěrečná část**

Cílem je celkové uklidnění a zahájení zotavení organismu. Lze ji rozdělit na dvě části, a to dynamickou a statickou. Dynamická se vyznačuje pohybovou činností s nízkou intenzitou, která má vést k rychlejšímu zotavení po TJ. Ve statické části by mělo dojít k protažení svalů, a to především těch, které byly v tréninku nejvíce zapojeny. Hráč by měl relaxovat, cílem je zklidnění organismu (Perič, 2015).

## **2.6.2 Sociálně interakční formy**

Sociálně interakční formy spadají do didaktických forem, které trenér využívá při tréninkovém procesu v závislosti na vztahu a spolupráci mezi ním a hráči a hráči navzájem. Dělíme je na hromadné, skupinové a individuální formy (Votík, 2003).

- **Hromadná forma**

Je kompletně řízena trenérem, který dohlíží na celé družstvo, které vykonává stejnou činnost. Tato forma je někdy nezbytná, avšak neměla by převažovat, protože trenér nemůže sledovat všechny hráče a je pro něj těžké diferencovat individuální projevy hráčů (Fajfer, 2005). Tato forma převládá většinou u týmů na nižších výkonnostních úrovních (Votík, 2001).

- **Skupinová forma**

V této tréninkové formě dochází k rozdělení hráčů do menších skupin, přičemž každá skupina vykonává odlišnou činnost. Trenér hráče rozděluje do skupin podle cílů tréninkové jednotky. Jde například o nácvik útočné fáze, obranné fáze, součinnost jednotlivých řad, nácvik standardních situací atd. (Votík, 2001). V této tréninkové formě dochází k lepší komunikaci mezi trenérem a hráčem, jelikož má trenér možnost zaměřit se na individuální projevy hráčů (Fajfer, 2005). Podle Votíka (2001) dochází při správném využití této formy ke zefektivnění tréninkového procesu. Nevýhodou je vyšší organizační náročnost, u každé skupiny by měl být trenér, který poskytne hráčům zpětnou vazbu.

- **Individuální forma**

Tuto formu může trenér využít při společné TJ nebo při individuálním tréninku. Trenér se v ní může zaměřit na každého hráče zvlášť a pomoci mu odstranit jeho individuální nedostatky, vysvětlit správné řešení herních situací, objasnit úkoly jeho role nebo postu v mužstvu atd. (Votík, 2011).

### 2.6.3 Metodicko-organizační formy (MOF)

Jde o formy, které by měly co nejvíce kopírovat dění ve hře. Hráč by díky nim měl zlepšit své herní dovednosti. MOF by měly být v TJ vhodně zvoleny, aby došlo k naplnění cíle tréninkového procesu. Měly by být také dostatečně pestré, aby hráče zaujaly (Plachý & Procházka, 2012).

Podle Votíka (2011) dělíme MOF na pohybové hry, průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry. Dále Votík (2003) podle věku hráče procentuálně stanovuje poměr jednotlivých MOF, které by se měly využívat v TJ (viz Tabulka 1). Z této tabulky vyplývá, že většina času tréninkové jednotky u dětí by měla být věnována průpravným hrám. Tento názor zastává také Fleck et al. (2000), který říká, že tzv. drilová cvičení (průpravná cvičení) jsou pro děti, hlavně v mladším věku nezáživná. Při těchto cvičeních nezažívají děti emoce a situace jako u průpravných her, které navozují podmínky utkání, díky tomu mají hráči volnost pohybu, sami se mohou rozhodovat, jak řešit herní situace. Děti mají radost ze hry, díky situacím, které jim hra nabízí.

Tabulka 1 Procentuální zařazování MOF v TJ dle věkových zvláštností (Votík, 2003)

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

- **Pohybové hry**

Pohybová hra je pohybovou aktivitou, které se účastní dva nebo více hráčů. Je organizovaná a má předem stanovená pravidla, která musí být hráči dodržována. Jako kontrolor hry je stanoven rozhodčí nebo si hráči dodržování pravidel kontrolují sami. Pravidla určují, v jakém prostoru a jak dlouho bude hra trvat. Každá hra by měla mít stanovený cíl a obsah. Trenér by měl vědět, co chce danou hrou u hráčů rozvíjet. Podle typu hry se hráč může rozvíjet rychlostně, obratnostně, silově, vytrvalostně, získávat nové nebo rozvíjet naučené dovednosti. Při hře hraje velkou roli taktika, vědomostní stránka, volní úsilí a motivace hráče (Mazal, 2007). Při tréninku fotbalistů využíváme pohybové hry k osvojení manipulace s míčem (Votík, 2011).

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

- Vybrat vhodnou pohybovou hru (ve výběru neimprovizovat, vědět co chci danou hrou u hráčů rozvíjet).
- Zvolit herní území pro pohybovou hru.
- Zajistit bezpečnost pohybové hry.
- Využití různého druhů pomůcek (rozlišovací dresy, míče, švihadla atd.).
- Uvedení pohybové hry (hráč by se při něm měl dozvědět základní informace o hře, toto podání informací by mělo být jasné a srozumitelné).
- Rozdělit hráče do družstev (různé varianty např. losováním, rozpočítáváním, podle rozhodnutí trenéra, kapitáni si vybírají svůj tým).
- Seznámit hráče s pravidly (ty jsou většinou řečena při uvedení hry).
- Průběh hry (trenér zastává roli rozhodčího, stará se o dodržování pravidel).
- Hodnocení pohybové hry (vyhodnocení podle pohybové hry a jejího cíle).

Pohybové hry by se měly zařazovat do tréninku podle věkových kategorií. U nejmenších (přípravka, žáci) by se měly zařazovat nejčastěji, u mládeže (dorost) už by se měly objevovat méně a u mužů nejméně (viz Tabulka 1). Pro každou kategorii má pohybová hra jiný význam. U nejmladší kategorie je hra hlavně o hraní si. Dítě si má něco vyzkoušet, naučit, získat pohybové návyky (skákání, běhání, chytání míče, vedení míče, kopání do míče, orientace v prostoru atd.). U starších hráčů ustupuje hraní si do pozadí. Hráčům jde o výhru, o porovnání úrovně svých schopností (být rychlejší, být silnější, než druhý) a fotbalových dovedností (práce s míčem, střelba, žonglování) s ostatními hráči. U dospělých hra slouží k odreagování a utužení kolektivu (Nemec & Kolár, 2015).

#### • **Průpravné cvičení (PC)**

Jde o herní situační podmínky, které jsou relativně neměnné a předem určené. Tato cvičení se vyznačují nepřítomností soupeře, díky čemuž se hráč může plně soustředit na přesné provedení herní činnosti, kterou vymezil trenér (Votík, 2011).

Plachý a Procházka (2014) rozdělují PC na dva typy:

- PC 1. typu jsou podmínky neměnné, rozvíjí se dovednosti, ale chybí faktor rozhodování.
- PC 2. typu jsou podmínky proměnlivé, hráč se musí rozhodovat, přemýšlet a reagovat jako ve hře.

- **Herní cvičení (HC)**

Dochází v nich k herním situačním podmínkám, které se vyznačují oproti PC přítomností soupeře (Votík, 2011).

Fajfera (2005) rozlišuje dva typy HC:

- HC 1. typu jsou předem určené situačně herní podmínky i průběh řešení situace, soupeřova činnost je vždy striktně stanovena.
- HC 2. typu jsou náhodně proměnlivé, avšak limitované situačně herní podmínky, které jsou časově a prostorově omezeny.

U HC je důležité, aby trenér přizpůsoboval podmínky tak, aby dosáhl stanoveného cíle TJ. Změnit lze míru odporu obránců, poměr útočníků a obránců, velikost prostoru, požadavky na činnost útočníka (Psotta, 1999).

- **Průpravné hry (PH)**

Průpravná hra je poslední a také nejkompexnější MOF. Výhodou této MOF je, že svým dějem nejvíce připomíná herní utkání. PH je charakterizována souvislým herním dějem, při kterém dochází ke střídání útočné a obranné role hráčů (Psotta, 1999). Díky tomu na hráče působí psychické faktory (vyhrávám, prohrávám, daří se mi atd.) a hra sama o sobě přináší pro hráče fyzickou zátěž (Plachý & Procházka, 2014). Velikost zátěže má pod dohledem trenér, který ji upravuje délkou trvání hry a odpočinku. Pravidla PH lze vhodně upravit podle toho, jakou dovednost chceme u hráčů zdokonalovat. Modifikace PH se mohou týkat velikosti hřiště, počtu hráčů, počtu týmů, počtem branek, počet doteků hráče s míčem, pravidla o dosažení branky (Votík, 2011).

## **2.7 Zlatý věk učení fotbalu**

Tento pojem používají ve své práci Buzek a Procházka (1999). Označují tak období mezi 6 a 12 rokem života dítěte. V těchto letech se totiž u dítěte velice dobře rozvíjí koordinační schopnosti. Díky tomu je schopné si snáze osvojit herní dovednosti s míčem (techniku), což vede ke zlepšení herního výkonu hráče. Z tohoto důvodu by se měl trenér při tréninkových jednotkách v tomto období, zaměřit na rozvoj herních dovedností jednotlivce a to v různých formách her.

Votík (2003) dodává, že trenér musí při tréninku dodržovat zásady spojené s tímto věkem:

- Rychlé střídání různých aktivit (děti se nedokáží dlouho soustředit, nemají dostatečně rozvinuté kondiční schopnosti, dlouhodobě přetrvávající aktivita je přestává bavit).
- Dynamická činnost je lepší než statická.
- Dítě je neustále potřeba motivovat k jednotlivým aktivitám.
- Schopnost velice dobře napodobovat dospělé nebo starší jedince (např. trénink kliček).
- Propojování tvořivého myšlení s konkrétním pohybem.

## **2.8 Charakteristika věkového období starší přípravy 10-11 let**

Jedná se o hráče na hranici mladšího a staršího školního věku. Dochází u nich k postupnému, rovnoměrnému nárůstu výšky, váhy a také energetických zásob organismu, které vedou ke zvýšení výkonnosti (Jansa et al., 2012). Okolo 11. roku věku se výrazně zkvalitňuje motorická koordinace, díky čemuž jsou děti schopné vykonávat pohybové úkoly rychleji a přesněji než v dřívějším věku (Weisser, 2013). Hráči v tomto věku mají předpoklady pro motorické učení. Trenér by měl tohoto faktu využít a učit hráče novým dovednostem (Votík, 2003).

U hráčů se v tomto období začíná při pohybových a průpravných hrách projevovat soutěživost. Hráči při hrách uplatňují bojovnost, jde vidět snaha hráčů být lepší, než ten druhý. Díky rozvoji emoční inteligence jsou děti schopny empatie, a proto je nutné dodržovat sliby, pro pochopení a rozvoj spravedlnosti je důležité dodržovat nastavená pravidla a uplatňovat je plošně (Jansa et al., 2012).

### **2.8.1 Na co se zaměřit v tréninkovém procesu starší přípravy?**

Plachý a Procházka (2012) doporučují trenérům, jak k hráčům správně přistupovat. Trenér by měl mít snahu vytvořit z hráče komplexního a tvořivého fotbalistu, který bude v pozdějším věku schopen vhodně se přizpůsobovat dění na hřišti. Například stoper v moderním fotbale není hráč, který jen odkopává míče a zabraňuje útočným akcím soupeře, ale vyžaduje se od něj kreativita při zakládání útoků. Proto je důležité, aby se zatím hráč neupínal na jeden post, ale získal zkušenosti z více pozic na hřišti.

Při tréninku se stále zaměřujeme na individuální herní výkon hráče. Avšak je nutné, aby se hráči při hře naučili spolupracovat. Tomu také přizpůsobujeme tréninkové

jednotky, ve kterých se snažíme rozvíjet orientaci v prostoru, která je nezbytná pro týmovou spolupráci (Mariman, Berger & Coolen, 2015).

Rozvíjíme u hráčů motorické schopnosti a to koordinaci, rychlost a sílu. Pro rozvoj rychlosti a reakčních schopností využíváme v tréninku běh se změnami směru, překážkový běh, starty z poloh, podlézání překážek. Musíme se zaměřit také na správnou techniku běhu, která je hlavním předpokladem rozvoje rychlosti hráče (Mazzantini & Bombardieri, 2013).

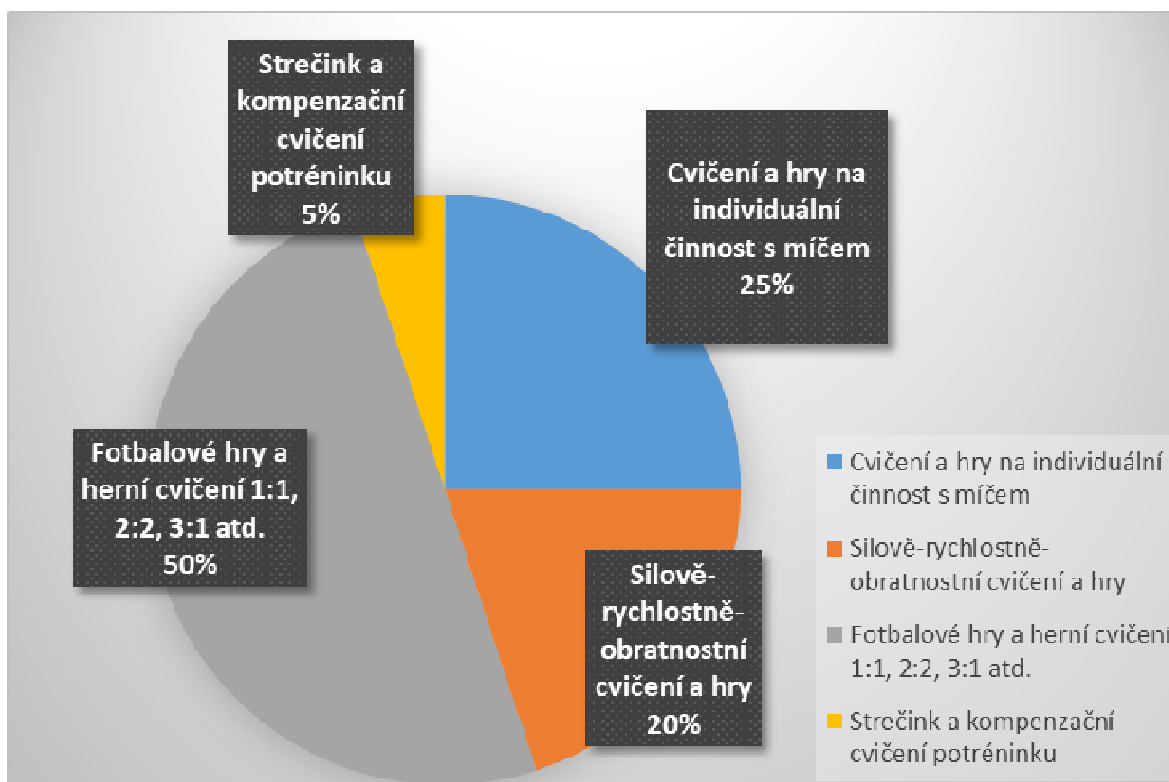
Neustále by se měl rozšiřovat zásobník pohybových dovedností, ale více než kdy předtím by se měl klást důraz na kvalitu provedení dovednosti, aby nedošlo ke špatnému zafixování, které se poté špatně odbourává (Plachý & Procházka, 2012). Fotbalové dovednosti, které by měl být hráč schopen zvládat, jsou zpracování míče i pod tlakem, vedení míče v rychlosti a využívání při tom klamavých pohybů, obcházení protihráče různými druhy kliček, obsazování protihráčů, předskakování protihráčů při snaze získat míč, střelba pod tlakem, vhodné využívání prostoru hřiště v závislosti na herní situaci, taktické rozhodování podle herní situace (Fajfer, 2005).

Trenér si musí uvědomit, že děti nejsou malí dospělí. Proto by neměl využívat metodicko-organizační formy o vysoké intenzitě a složitosti, které jsou přizpůsobeny pro mužský fotbal (Aznar, Rafa, Dorado & Gaspar, 2014).

### **2.8.2 Obsah tréninkové jednotky u starších přípravek**

Plachý a Procházka (2012) obsah tréninkové jednotky uspořádávají takto:

- 1. Cvičení a hry na individuální činnost s míčem (každý hráč má míč nebo je jeden míč ve dvojici,
- 2. silově-rychlostně-obratnostní cvičení a pohybové hry (mají za úkol hráče rozvíjet všeobecně i fotbalově, rozvíjí běžickou techniku),
- 3. fotbalové hry a herní cvičení 1:1, 2:2, 3:1 atd.,
- 4. strečink a kompenzační cvičení po tréninku.



Obrázek 1. Obsah tréninkové jednotky u starších přípravek (Plachý, 2014)

## 2.9 Motivace

Motivace je základní hnací silou, která vede člověka k nějaké činnosti, naplnění jeho tužeb a potřeb (Votík, 2001). U sportovců jde o zásadní faktor, který rozhoduje o tom, jaký bude jeho herní výkon (Bouzek et al., 2007). Podle Kinči (2012) motivace vede hráče k úspěchu a nikdy ne k neúspěchu. Díky motivaci by měl hráč vždy podat maximální možný výkon s cílem vyhrát. Pokud dojde k prohře, motivace hráče učí, jak se z ní poučit.

Motivaci rozdělujeme na vnější a vnitřní. Vnitřní motivace je chápána jako něco, co nás vede k aktivitě samotné (radost ze hry). Vnější motivace jsou pak všechny ostatní faktory, které na nás působí, abychom danou aktivitu vykonávali (Svoboda, 2007). Podle Votíka (2001) do vnější motivace patří všechny tresty a odměny. Při tréninku je důležité, aby tyto metody ke zvýšení motivace byly využívány jen do takové míry, aby u hráče nepřevážily nad vnitřní motivací a nestaly se hlavním hnacím motorem, proč hráč danou aktivitu vykonává (Plachý & Procházka, 2014).

Cílem trenéra je působit na hráče tak, aby u něj rozvíjel motivaci, která povede k naplnění jeho plného potenciálu. Z tohoto pohledu lze rozdělit motivace podle časového horizontu působení. Při krátkodobé motivaci se snažíme u hráče okamžitě zvýšit jeho herní výkon v tréninkové jednotce, před zápasem, v průběhu přestávky v zápase.



V dlouhodobém horizontu se snažíme působit na hráčovu povahu a charakterové vlastnosti ve smyslu ovlivnění jeho sebedůvěry, jistoty, pracovitosti, cílevědomosti a průbojnosti atd. (Kinčí, 2012).

Ferranti (2013) uvádí některé příklady, které hráče udržují motivované. Hráč vidí zlepšení u svých slabých stránek; má v týmu svou roli; cítí důvěru od trenéra a spoluhráčů; má stanovené cíle, kterých chce dosáhnout (např. zkvalitnění střelby slabší nohou).

### **2.9.1 Incentivy**

Jsou to společensky formované podněty, které se v určité situaci dostávají do motivační struktury člověka (Svoboda, 2007). Jansa et al. (2012) uvádí incentivy nezávislosti, respektu a uznání. Hráč touží po uznání a respektu nejen od trenéra, diváků, ale i vrstevníků, čehož dosáhne při podávání dobrého výkonu.

Senzorické incentivy jsou podněty, které vznikají na základě sportovní situace. V těchto situacích se můžeme cítit příjemně, nebo nepříjemně. Například vstřelení branky v zápase u hráče vyvolává příjemný pocit. Pokud se však hráči dlouhodobě nebude dařit vstřelit branku, začnou u něj převládat negativní senzorické podněty, které mohou vést až k odrazení hráče od daného sportu (Svoboda, 2007).

Incentivy ekonomické jsou ve sportech jako fotbal, tenis, hokej atd. pro hráče velice zajímavé. Jedná se o finanční náhradu, kterou dostává hráč za odvedený výkon, čas strávený tréninkem a námahu vyloženou na tréninku a zápase. Tyto incentivy se týkají především profesionálního sportu (Jansa et al., 2012). Dalšími incentivy jsou zvědavost, socializace a trenér jako motivátor (Svoboda, 2007).

### **2.9.2 Volní úsilí**

Vůli chápeme jako regulační prostředek, díky němuž udržujeme motivaci. Potlačuje negativní elementy (špatné vyřešení herní situace, bolest, špatné rozhodnutí rozhodčího atd.), které na hráče působí během tréninku a v zápase (Votík, 2001). Skrze volní jednání a úsilí je hráč schopen dosáhnout stanoveného cíle (Buzek et al., 2007).

## **3 Cíle práce**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem bakalářské práce je tvorba sborníku metodicko-organizačních forem zaměřených na přihrávání a střelbu u fotbalistů věkové kategorie starších přípravek.

### **3.2 Dílčí cíle**

- Tvorba metodicko-organizační formy se zaměřením na střelbu a přihrávku, kterou bude možné využít v tréninku starší přípravky.
- Tvorba obrazového schéma metodicko-organizačních forem v programu soccertutor.com Tactics Manager.
- Použití jednotlivých metodicko-organizačních forem v tréninkové jednotce starší přípravky týmu okresní úrovně.
- Doplnění metodicko-organizačních forem o získané informace z vedení her a cvičení.

### **3.3 Úkoly práce**

- Prostudování odborné literatury zabývající se tréninkem a výchovou mladých fotbalistů.
- Zajištění programu soccertutor.com Tactics Manager.
- Zajištění prostor , pomůcek a probandů.

## 4 Metodika

### 4.1 Popis průběhu zpracování

Prvním krokem bylo vytvoření 30 metodicko-organizačních forem, které budou moci být využité při tréninku fotbalistů starších přípravek. K vytvoření zásobníku MOF jsem čerpal z českých i zahraničních publikací uvedených v referenčním seznamu, vlastních zkušeností z tréninku starších přípravek hrajících okresní přebor (jednalo se o děti ve věku 10-11 let, jejichž počet se pohyboval v rozmezí 10-14) a z konzultací s trenéry fotbalové akademie Olomouckého kraje.

Pro přehlednější pochopení a znázornění jednotlivých MOF jsem využil program [soccertutor.com](http://soccertutor.com) Tactics Manager. Díky tomuto programu jsou jednotlivé cvičení zásobníku zobrazena v obrazových schématech.



Obrázek 2. Popis obrazového schématu [soccertutor.com](http://soccertutor.com) Tactics Manager

Poté co byl sborník MOF kompletní, byl předán trenérům přípravek, jejichž týmy jsou na národní úrovni a hrají krajský přebor Olomouckého kraje. Trenéři jednotlivé MOF vyzkoušeli v praxi. Následně mi předali o jednotlivých formách zpětnou vazbu. Použití cvičení a her v praxi jsem ověřil i při tréninku starších přípravek týmu na okresní úrovni.

Informace o jednotlivých MOF od trenérů a ze své praxe vedly u každého cvičení, hry k sepsání modifikací a kritických míst. Modifikace se zabývají změnou a úpravou MOF tak, aby sloužila k rozvoji jiné hráčské dovednosti, lépe vyhovovala potřebám tréninkové jednotky. Kritická místa mají trenérům poskytnout informace, které vedou ke správnému vedení jednotlivých her, cvičení a zaměřují se na problémy, které při nich mohou nastat.

## **4.2 Analýza odborné literatury**

Pro sepsání bakalářské práce jsem vyhledával písemné dokumenty (odborné knihy, časopisy a články) v databázi knihovny Univerzity Palackého v Olomouci a v databázi EBSCOhost. Jako klíčová slova při vyhledávání, jsem použil: fotbal, přihrávání, střelba, MOF, hra, trénink dětí, didaktické formy tréninkového procesu, sportovní pedagogika, motivace. Díky tomu jsem vyhledal v knihovně UP 26 knih, z nichž 4 byly v anglickém a zbylé v českém jazyce. Z knihovní databáze jsem také použil články z časopisu Fotbal a trénink. Dále jsem z databázi EBSCOhost využil 3 články, jejichž částmi jsem doplnil teoretickou část bakalářské práce.

Všechny písemné dokumenty, ze kterých jsem čerpal při psaní bakalářské práce jsou uvedeny v referenčním seznamu.

## 5 Výsledky

### 5.1 Pohybové hry

#### 5.1.1 Odkopávaná – přežij co nejdéle

**Popis hry:** Hráči jsou rozlišovacími dresy rozděleni do tří týmů (modří, žlutí, červení). Každý hráč v modrém a žlutém týmu má míč, červení jsou bez míčů. Cílem červených je odebrat modrým a žlutým míče a přejít s nimi pomezí čáru. Pokud hráč modrého nebo žlutého týmu přijde o míč, zůstává ve hře a nabízí se svým spoluhráčům pro přihrávku, aby se jeho týmu podařilo co nejdéle udržet aspoň jeden míč ve hře (pokud v týmu nejsou už žádné míče, jde celý tým mimo hřiště). Hra končí, jakmile se podaří červeným odebrat modrým a žlutým všechny míče.

#### Upřesnění hry:

- Každý tým se prostřídá v odebrání míčů.
- Trenér týmům stopuje čas, jak dlouho jim trvá odebrat všechny míče. Tým s nejrychlejším časem vyhrává.



Obrázek 3. Odkopávaná - přežij co nejdéle

**Pomůcky:** počet míčů podle počtu hráčů, rozlišovací dresy, kloboučky pro vyznačení hřiště

**Počet hráčů:** 9-12

**Rozměry:** podle počtu hráčů

**Rozvoj:** pohyb hráče s míčem a bez míče, odebírání míče, přihrávání, vedení míče, týmová spolupráce

**Modifikace:** místo převádění míče mimo hřiště musí dát hráč gól

**Kritická místa:**

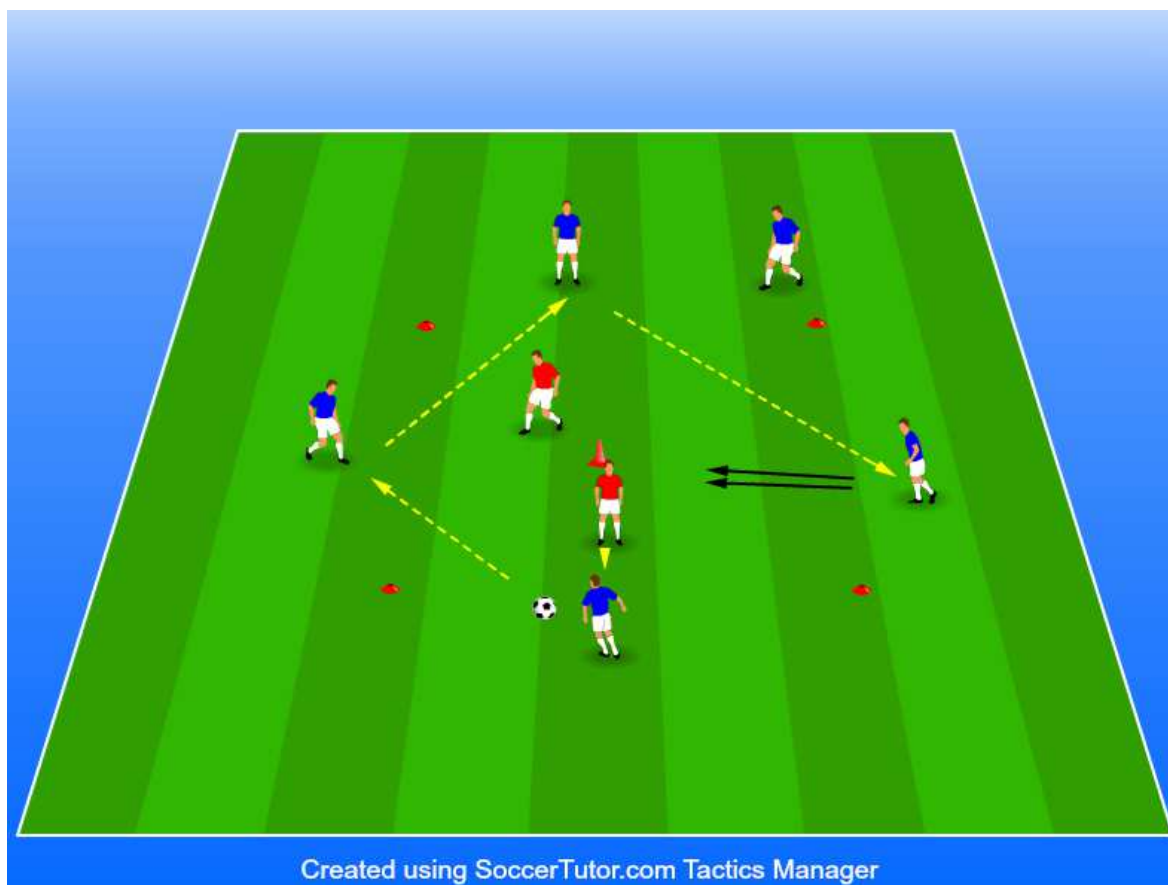
- Hráč při odebírání odkopne míč a neprojde s ním za čáru.
- Hráč s míčem se dostane mimo vymezené hřiště (důležité striktně dodržovat pravidla, aby byla pro všechny stejná).
- Nevyužívání spoluhráčů bez míče (děti si nepřihrávají).
- Špatný pohyb hráče bez míče.
- Hráč, který ztratil míč, by se měl snažit vybojovat ho zpět, než ho protihráč převede přes pomezí čáru..

### 5.1.2 Dobývání hradu

**Popis hry:** Útočníci stojí po obvodu území obránců a mají jeden míč u nohy. Obránci stojí uvnitř svého území. Cílem útočnicků je srazit míčem kužel „HRAD“, který stojí uprostřed obraného území. Obránci se snaží ubránit svůj „HRAD“ před střelami útočnicků. Útočníci si přihrávají se spoluhráči a snaží se obránce rozběhat a najít skulinu v jejich obraně. Počítáme útočnickům, kolikrát srazili „HRAD“. Po 2-3 minutách prostřídáme obránce.

**Upřesnění hry:**

- Pokud si obránce shodí kužel sám, počítáme to jako bod pro útočnický.
- Hráčům je dovoleno vkročit do čtverce, pro lepší plynulost hry.



Obrázek 4. Dobývání hradu

**Pomůcky:** 4 kloboučky, kužel

**Počet hráčů:** 5 útočníků, 2 obránci

**Rozměry:** 4m na délku, 4m na šířku

**Rozvoj:** přihrávání, spolupráce mezi obránci, obrané postavení, spolupráce mezi útočníky, pohyb bez míče, střelba na přesnost

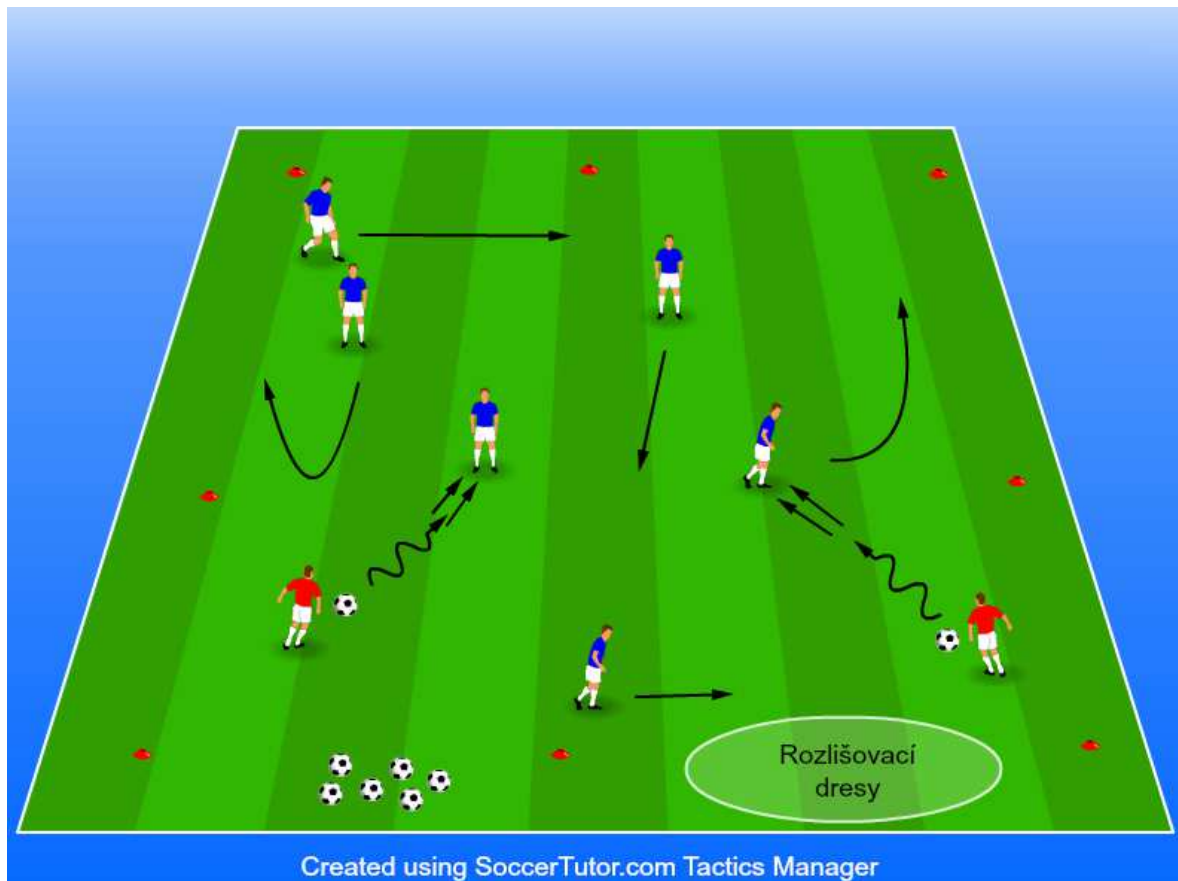
**Modifikace:** před útokem na „HRAD“ si hráči musí několikrát přihrát

**Kritická místa:**

- Útočníci si přihráváním nepřipraví dostatečně útočnou situaci a na hrad střílí v nevhodný okamžik.
- Špatné postavení obránců vůči útočícím hráčům.
- Je chyba, pokud hráč dlouho stojí nad míčem a přemýšlí, co má udělat.
- Obránci se musí správně orientovat v prostoru, aby si nesrazili kužel.
- Pohyb hráčů po obvodu, klást důraz na odskočení, aby se dostali do lepšího postavení vůči obráncům.

### 5.1.3 Policisté

**Popis hry:** Jeden hráč v rozlišovacím dresu (policista) má míč u nohy. Ostatní hráči (zloději) jsou bez míče. Policista se snaží míčem vybit co nejvíc zlodějů. Vybití platí pouze od pasu dolů. Každý hráč (zloděj), který je vybit, si vezme rozlišovací dres, míč a stává se z něj policista. Nový policista se opět snaží vybit co nejvíc zlodějů. Hra končí, jakmile zůstane poslední zloděj ve hře. Z tohoto hráče uděláme v další hře prvního policistu.



Obrázek 5. Policisté

**Pomůcky:** kloboučky, míče podle počtu hráčů, rozlišovací dresy podle počtu hráčů

**Počet hráčů:** 6-12 hráčů

**Rozměry:** podle počtu hráčů

**Rozvoj:** střelba, vedení míče, pohyb bez míče, rychlostní-vytrvalost, orientační schopnosti



**Modifikace:**

- Policisté si berou balony pouze do určitého počtu, čímž dosáhneme toho, že všichni hráči nemají míč. Aby někoho mohli vybit, musí si předtím aspoň jednou přihrát.
- Hra na týmy, kdy je jeden tým policistů a druhý tým zlodějů. Policisté si počítají, kolik vybili zlodějů. Po vybití zloděj musí udělat nějaké cvičení, podle toho co chceme procvičit (žonglování s míčem, dřepy, kliky, slalom atd.). Poté se vrací do hry. Po 2 minutách spočítáme, kolik policisté vybili zlodějů a prostřídáme role. Vyhrává tým, který ve své hře vybijí více zlodějů.

**Kritická místa:**

- Podle celkového počtu hráčů máme na začátku adekvátní počet policistů.
- Klademe důraz na to, aby policisté naváděli míč na hráče a vybijeli ho až ve vhodný moment (nechceme, aby na sebe hráči stříleli přes celé hřiště).
- Je lepší tuto hru hrát v prostoru ohraničeném zábranami (tělocvična atd.), hráči si jinak chodí stále pro míče.

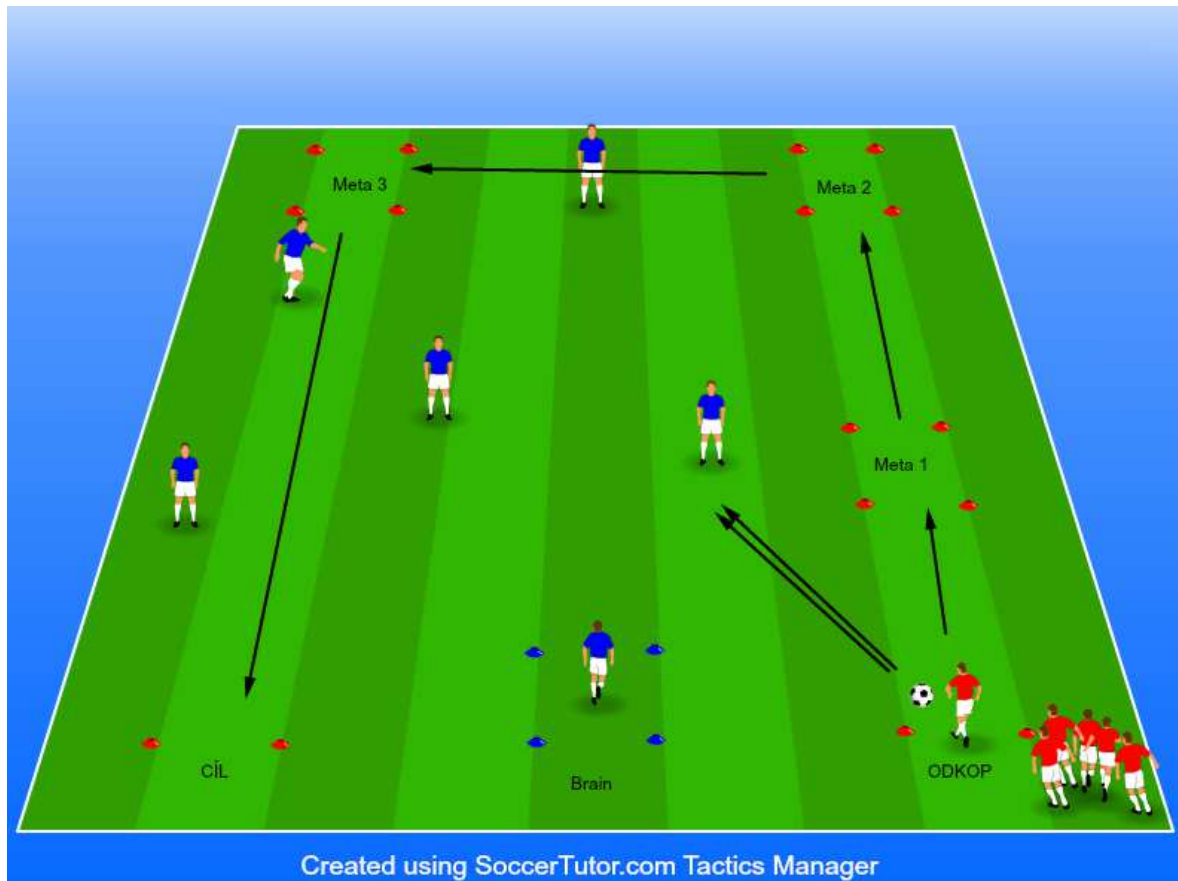
**5.1.4 Brain foot**

**Popis hry:** Hráče rozdělíme do dvou týmů. Jeden tým v poli, druhý na ODKOPU. Hráči v poli se rovnoměrně rozmístí na hrací ploše. Tým, který je na ODKOPU posílá jednoho hráče odkopnout míč. Jeho cílem je co nejlépe odkopnout míč (odkopává se z rukou) do hřiště tak, aby se mu podařilo proběhnout co nejvíce met, v nejlepším případě dostat se rovnou do cíle a to dříve než soupeř dostane míč k „Brainovi“. Tým v poli má za úkol co nejrychleji získat do svého držení odkopnutý míč a ten dostat nahrávkami, vedením ke svému „Brainovi“. Poté co se dostane míč k „Brainovi“ se hra zastavuje (čas však stále běží). Hráč co odkopával, se vrací na metu, kterou proběhl jako poslední. Pokud předtím proběhl cílem, započítávají se jeho družstvu body. V tu chvíli se nachystá další hráč na odkopnutí míče a znovu zahajuje hru. Hra se hraje neustále dokola po dobu 4 minut (čas se nestopuje ani v zastavené hře), poté se role prostřídají. Vyhrává tým s větším počtem bodů.

**Upřesnění hry:**

- Pokud odkopávající hráč proběhne všechny mety naráz, získává 2 body. Pokud na proběhnutí potřebuje více pokusů, získává 1 bod.
- Odkopávající hráč odkopává vždy na pokyn rozhodčího.
- Na jedné metě může stát více hráčů.

- Míč musí být odkopnut mezi mety (nesmí letět za odkopávajícího hráče nebo mimo výseče).
- Hra je zastavena, když se míč dostane k Brainovi, ten jej musí chytnout do rukou.
- Pokud hráč vyběhne z mety a nestihne se dostat do cíle nebo na další metu předtím než se míč dostane k Brainovi, musí se vrátit na metu, ze které vybíhal.
- Hra je zahájena, až se všichni hráči vrátí na mety, kde mají stát.
- Brain se nesmí pohybovat mimo své území vyznačené metami.



Obrázek 6. Brain foot

**Pomůcky:** kloboučky, 1 míč

**Počet hráčů:** 12 a více hráčů

**Rozměry:** 30m na délku, 20m na šířku

**Rozvoj:** přihrávka, týmová spolupráce, rychlost, kritické myšlení

**Kritická místa:**

- Hra je náročnější na pochopení, proto je lepší ji napoprvé vysvětlit před tréninkem i s grafickým znázorněním.

- Rozmístění hráčů v poli. Hráči by měli být rozmístěni tak, aby pokrývali co největší plochu.
- Za letícím míčem běží několik hráčů. Hráči v poli spolu nekomunikují.
- Hráč nechá před sebou letící míč skočit, nejde proti němu.
- U „Braina“ nestojí žádný hráč, který by mu přihrával míče, které se nedostanou k němu do vymezeného území (př. špatná přihrávka).

### 5.1.5 Postřilej kužely

**Popis hry:** Po hřišti rozmístíme šest kuželů modré barvy a šest červené barvy. Hráči hrají 6V6 s tím, že se snaží sestřelit všechny soupeřovi kužely (modří se snaží sestřelit červené a naopak). Aby mohli hráči některý z kuželů sestřelit, musí si mezi sebou třikrát přihrát. Tým kterému se to podaří jako prvnímu vyhrává.

#### Upřesnění hry:

- Když je kužel některým z hráčů sestřelen, je hra zastavena. Hráči odnesou kužel k trenérovi mimo hřiště.
- Trenér následně přihrává míč týmu, jehož kužel byl sestřelen.
- Pokud míč skončí v autu, trenér rozehrává na tým, který má mít míč.



Obrázek 7. Postřilej kužely

**Pomůcky:** 12 kuželů (6červených, 6 modrých), větší počet míčů

**Počet hráčů:** 12 hráčů

**Rozměry:** 25m délka, 25m šířka

**Rozvoj:** přihrávání, střelba, pohyb hráče s míčem a bez míče, orientace v prostoru

**Modifikace:** postavení kuželů (kužely nejsou rozmístěny náhodně po celém hřišti, ale naproti sobě v koncových prostorech hřiště tzn. červené u sebe, modré u sebe); pokud je kužel sražen tým, jehož kužel byl sražen, musí splnit nějaký úkol (např. oběhnout hřiště, udělat 10 kliků, udělat 3 kotouly); hraje se rukama

**Kritická místa:**

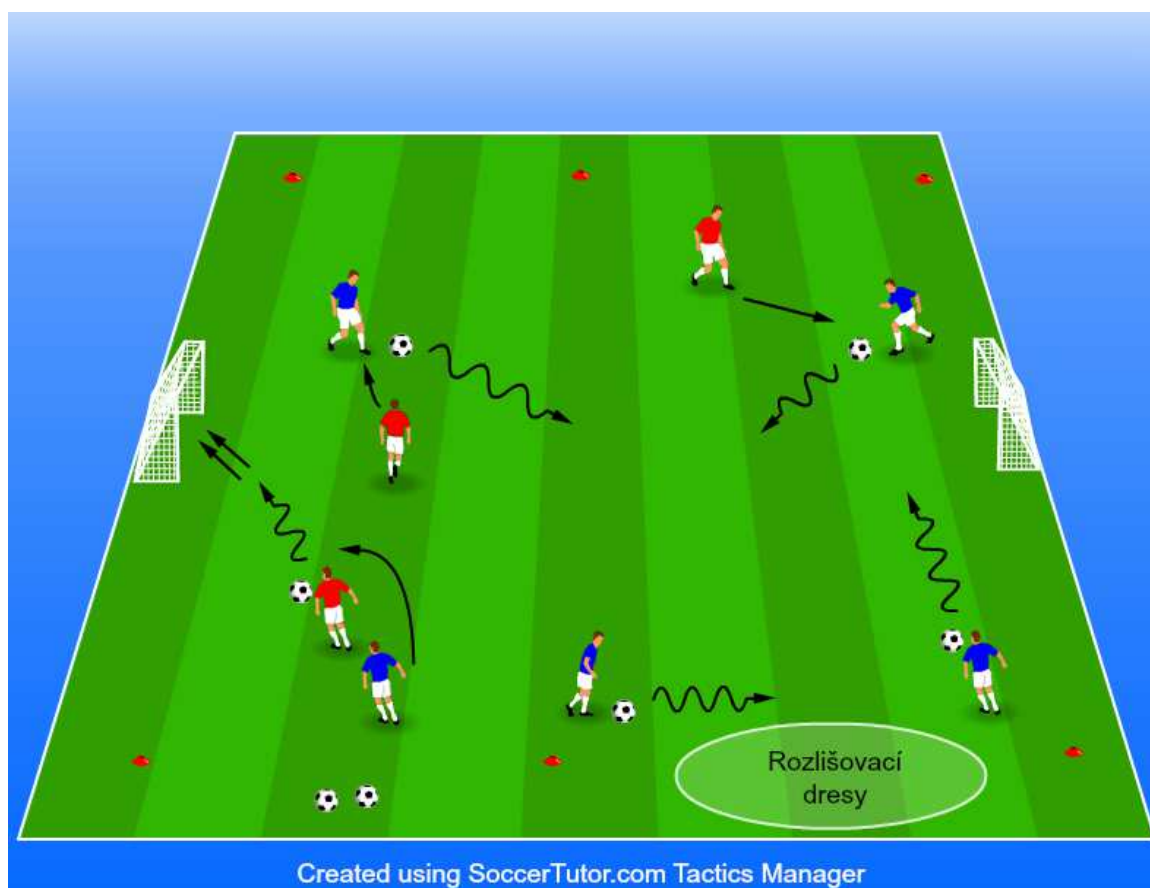
- Hráči se musí dobře orientovat v prostoru a mít správné postavení (zásadní je rozhodnutí, které kužely bránit, popřípadě na které útočit).
- Při držení míče se snaží hráči vytvořit široké hřiště, naopak obránci se snaží napadat hráče s míčem a zhušťovat prostor.

### 5.1.6 Piráti

**Popis hry:** Hráč s rozlišovacím dresem je pirát, nemá míč. Ostatní hráči (obchodníci) mají míč. Cílem piráta je odebrat kterémukoliv hráči míč a dát s ním gól. Poté co se mu to povede, se hráč jenž byl oloupen o míč, přidává k pirátovi a loupí ostatním míče a dává s nimi góly. Hra pokračuje, dokud nezůstane ve hře poslední hráč (obchodník) s míčem.

**Upřesnění hry:**

- Hráči s míčem nesmějí běhat mimo hřiště, pokud vyběhnou, stávají se z nich piráti.
- Z posledního hráče s míčem uděláme pro další hru piráta.



Obrázek 8. Piráti

**Pomůcky:** kloboučky, každý hráč míč, 2 branky

**Počet hráčů:** 6-12 hráčů

**Rozměry:** podle počtu hráčů

**Rozvoj:** odebrání míče, střelba, vedení míče, rychlostní-vytrvalost, orientační schopnosti

**Kritická místa:**

- Hráči s míčem se snaží balon co nejdéle udržet, i pokud jim pirát sebere balon, mohou se ho snažit získat, dokud nepadne gól.
- Počet pirátů na začátku podle množství celkového počtu hráčů, aby nepostávali v rohu, ale byli všichni od začátku pod tlakem.
- Důležité, aby si děti po té, co přijdou o míč a stanou se z nich piráti, přišly pro rozlišovací dres, aby bylo zřetelné, kdo je kdo.
- Chytrý pohyb hráčů s míčem a krátké vedení míče (nechceme, aby si hráč pokopl míč několik metrů před sebe a bezhlavě za ním neběžel atd.).
- Důraz hráčů v osobních soubojích.

## 5.2. Průpravné cvičení

### 5.2.1 Fotbalový biatlon

**Popis cvičení:** Hráče rozdělíme do dvou týmů. Na znamení trenéra vybíhá ze startoviště z každého týmu jeden hráč. Cílem hráče je co nejrychleji proběhnout dráhu. Na konci dráhy je střelnice (dvě branky s gólmány). Každý hráč má tři pokusy na to, vstřelit gólmánovi gól. Za každý pokus, který hráč nepromění, musí oběhnout trestné kolo. Po doběhnutí do cíle předává hráč štafetu. Vyhrává tým, jehož hráči se dostanou do cíle jako první.



Obrázek 9. Fotbalový biatlon

**Pomůcky:** dostatečný počet míčů, 2 branky, kloboučky

**Počet hráčů:** 8-12 hráčů

**Rozměry:** přizpůsobujeme podle tréninkového plánu

**Rozvoj:** vedení míče, střelba, rychlostně vytrvalostní schopnosti

**Modifikace:** místo střelby na bránu srážení kuželů nebo trefování mezi kužely

### Kritická místa:

- Gólmani musí po střelbě nachystat dva míče na střelnici (kužel), aby další hráč mohl střílet.
- U nově startujícího hráče musí být vždy nachystaný míč, protože hráč po střelbě běží do cíle bez míče.
- O chystání míčů pro hráče na startu se starají hráči, kteří trasu již absolvovali.

### 5.2.2 Přihraj a běž

**Popis cvičení:** Na hřišti jsou rozmístěny čtyři branečky z kloboučků. Hráči jsou rozděleni do 2 týmů po 4 - 5 hráčích. Hráči z každého týmu stojí vždy rovnoměrně rozděleni z obou stran braneček. Jejich cílem je přihrát si desetkrát po obvodu branečky, po nahrávce vždy přebíhají na stranu, kam přihrávali. Po deseti přihrávkách přebíhají k další branečce a opět si musí desetkrát nahrát. Vyhrává tým, který jako první obejde všechny branečky a dostane se k té, u které začínal.

**Upřesnění cvičení:** Hráč musí přihrát po obvodu branečky, ne středem.



Obrázek 10. Přihraj a běž

**Pomůcky:** 8 kloboučků, 2 míče

**Počet:** hráčů: 8 – 10 hráčů

**Rozměry:** podle cílů TJ

**Rozvoj:** přihrávání, zpracování různými způsoby, práce levou i pravou nohou, týmová spolupráce, rychlostně vytrvalostní schopnosti

**Modifikace:** různé typy zpracování (placírkou, vnějším nártem, chodidlem atd.); využití autového vhazování - hráč zahájí autovým vhazováním, hráč na druhé straně zpracovává tlumením a přihrává spoluhráči naproti, ten zpracuje míč a nohou si jej zvedne do rukou (vše se opakuje)

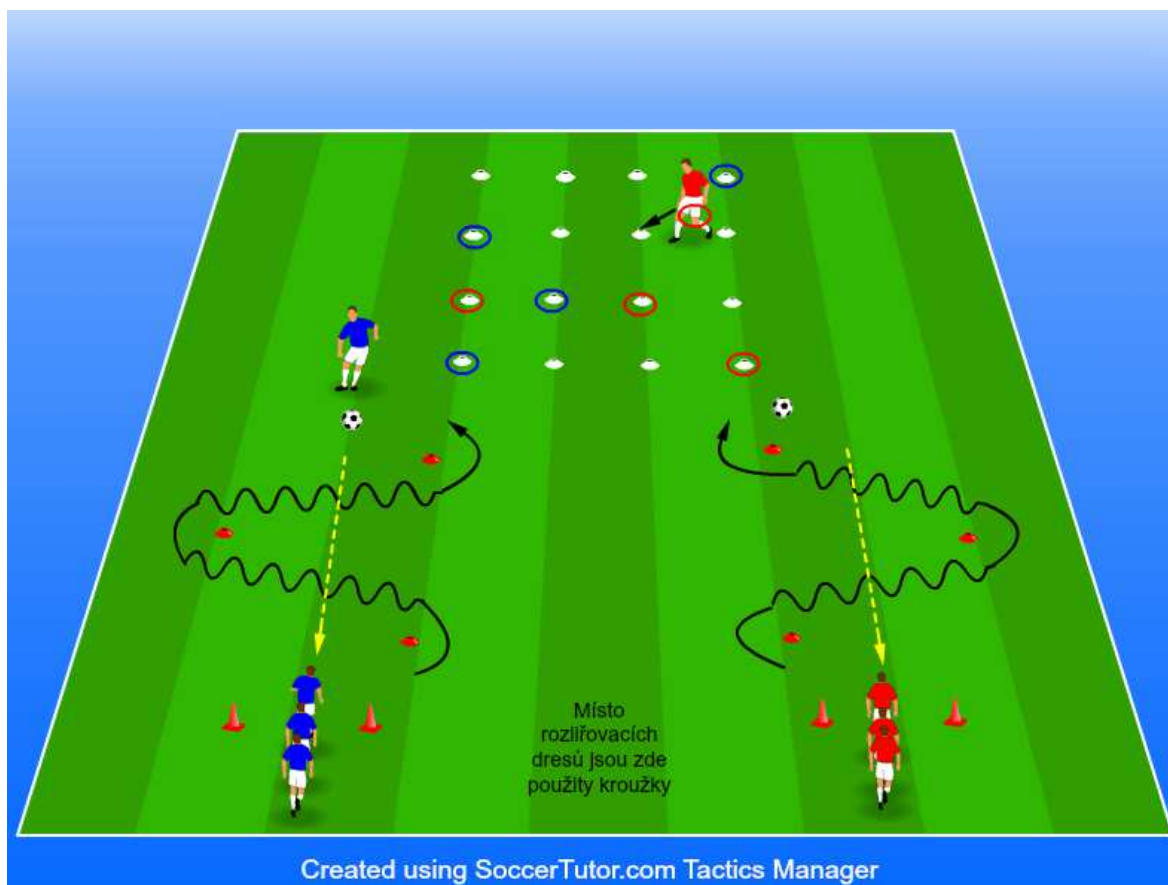
**Kritická místa:**

- Trenér nemůže počítat přihrávky oběma týmům najednou, proto si hráči počítají nahlas.
- Správné zpracování do strany tak, aby hráč neměl při zpracování příliš mnoho doteků.
- Zpracovat a přihrát nejlépe dva doteky.
- Lepší hrát vícekrát, aby došlo ke změně pohybu, typu zpracování, přihrávání druhou nohou.

### 5.2.3 Piškvorky

**Popis cvičení:** Hráči rozdělení na dva týmy. V každém týmu jeden míč a 4 rozlišovací dresy. Hráči stojí 10 metrů od 16 kloboučků, ze kterých je vytvořen čtverec (4, 4, 4, 4). Týmy proti sobě hrají piškvorky. Jeden hráč z týmu vybíhá s míčem, dělá s ním slalom a pokládá rozlišovací dres na jeden z kloboučků. Při cestě zpět přihrává svému spoluhráči, který po zpracování míče vybíhá a opět pokládá rozlišovací dres na některý z kloboučků. Poté co jsou položeny všechny čtyři rozlišovací dresy na kloboučcích, hráči jenž jsou na řadě běží ke čtverci a dresy posouvají tak, aby z nich vytvořili řadu. Hra pokračuje dokud nejsou čtyři dresy poskládány vedle sebe a nespojují dvě strany čtverce nebo jeho rohy.





Obrázek 11. Piškvorky

**Pomůcky:** kloboučky, 8 rozlišovacích dresů (každé družstvo má jinou barvu tzn. 4 a 4), 2 míče

**Počet hráčů:** 8-10 hráčů

**Rozměry:** 10m od startu k hrací ploše piškvorek

**Rozvoj:** komunikace, vedení míče, přihrávání, rychlé rozhodování

**Modifikace:** hráč musí přihrát míč spoluhráči domů u každého slalomového kuželu

**Kritická místa:**

- Hráč v této hře musí prokázat taktickou vyzrállost a chápat pravidla piškvorek.
- Neměl by být v týmu větší počet hráčů než pět. Hráči poté nejsou dostatečně vytíženi, nedostanou se tolik do hry a hra je nebaví.
- Kvalitní přihrávka na spoluhráče, pokud hráči přihrají špatně, musí si běžet pro míč a ztrácejí drahocenný čas.

### 5.2.4 Lavičkovaná

**Popis cvičení:** Hráči si přihrávají pod lankem. Každý hráč má pouze jeden dotek a proto musí buď hned vrátit přihrávku z první a nebo zpracovat jedním dotekem pro svého spoluhráče, který následně dává přihrávku na druhou stranu. Cílem hry je získat 10 bodů. Bod může získat tým tak, že soupeř pokazí zpětnou přihrávku, která jde nad nebo mimo tyče s lankem. Dále získá bod, pokud soupeř zpracuje míč pro svého spoluhráče mimo vymezené území, nebo v případě, kdy míč projde mezi hráči v koncovém území jejich hřiště (koncové území vyznačeno 4 kloboučky). Pokud získá jeden z týmů bod, vezme si míč za koncovou čáru a z ní posílá přihrávku na soupeře.



Obrázek 12. Lavičkovaná

**Pomůcky:** dvě tyče spojené lankem (lanko na úrovni kolen), 8 kuželů

**Počet hráčů:** 4 hráči (dva v každém týmu)

**Rozměry:** 6m na délku, 3m na šířku

**Rozvoj:** přihrávání, zpracování míče, spolupráce v týmu

**Modifikace:** Hra jeden na jednoho, hráč má dva doteky, jeden na zpracování druhý na přihrávku. Ostatní pravidla jsou stejná. Zmenšíme hřiště.

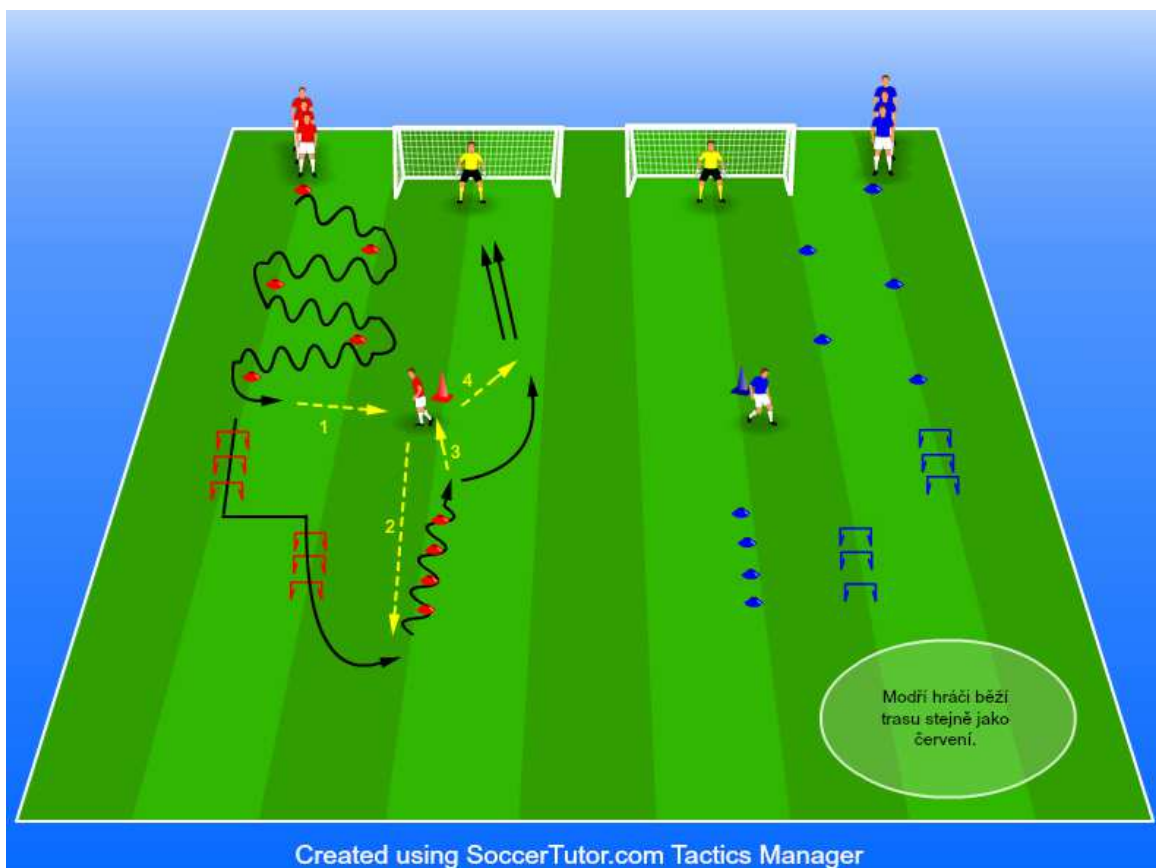
### Kritická místa:

- Hráči by na sebe neměli střílet, ale dávat pouze prudké přihrávky.
- Kvalita prvního doteku, hráč musí předem vědět, kam míč bude zpracovávat.
- Dbát na rychlé provedení přihrávky, hráč by neměl stát nad míčem.

### 5.2.5 Opičí dráha

**Popis cvičení:** Hráče rozdělíme do dvou týmů. Jeden hráč z týmu se připraví na překonávání opičí dráhy, druhý hráč jde ke kuželu, odkud přihrává spoluhráči překonávajícímu překážky. Na zvukové znamení vybíhá z každého týmu jeden hráč, který se co nejrychleji snaží překonat opičí dráhu. Hráč, který ji překoná jako první a podaří se mu jako prvnímu vystřelit, získává 1 bod. Pokud se hráči podaří dát gól, získává 2 body. Hráč, který vystřelil, si jde stoupnout na místo přihrávajícího hráče a přihrávající hráč si jde stoupnout do řady spoluhráčů čekajících na překonávání opičí dráhy.

**Upřesnění cvičení:** Počítáme hráčům získané body. Poté co se vystřídají všichni hráči v týmu, vyhodnotíme vítěze.



Obrázek 13. Opičí dráha

**Pomůcky:** 2 míče, 2 velké branky, překážky, kužely, kloboučky

**Počet hráčů:** 2 gólmáni, 8 hráčů (4 hráči v každém týmu)

**Rozměry:** přizpůsobujeme podle plánu TJ

**Rozvoj:** pohyb hráče s míčem a bez míče, odebrání míče, přihrávání, střelba, vedení míče, týmová spolupráce

**Modifikace:** opičí dráhu lze upravit do jakékoliv podoby tak, aby vyhovovala plánu TJ (např. bez míče, s různými typy překážek, s frekvenčním žebříčkem, část úseku dráhy překonává hráč pomocí různých cviků)

**Kritická místa:**

- Písrné dodržování stylu překonávání jednotlivých překážek opičí dráhy (nesmí dojít k podvádění). Pokud dojde k chybě některého z hráčů, musí přijít trest (návrat k chybně překonané překážce).

## 5.3 Herní cvičení

### 5.3.1 Vyřikávačka

**Popis cvičení:** Mini utkání hráčů 1V1 na čtyři branky, cvičení trvá 2 minuty. Cílem hráčů je dát gól na jednu ze čtyř branek, vzájemně si počítají góly. Hráč s větším počtem vstřelených gólů vyhrává.

**Upřesnění cvičení:**

- Jeden z dvojice začíná za autovou čarou s míčem. Druhý z dvojice stojí několik metrů od něj. Hráč v autu dává přihrávku na hráče v poli, který mu ji narážkou vrací. Jakmile si zpracuje míč, může útočit na některou z branek.
- Při autu nebo po vstřeleí gólu hru začíná hráč, který obdržel gól nebo jehož soupeř zavinil aut.
- Hráč zahajující hru nesmí dát gól na nejbližší branku, u které rozehrává míč.



Obrázek 14. Vyřikávačka

**Pomůcky:** kloboučky (na vyznačení hřiště), 4 branky (pokud nemáme, uděláme branky z kuželů), do každé dvojice hráčů jeden míč

**Počet hráčů:** 6-12 hráčů (musí být sudý počet)

**Rozměry:** podle počtu hráčů

**Rozvoj:** vedení míče, klíčky, souboje 1V1, klamání tělem, odebírání míče, střelba, orientace v prostoru

**Modifikace:**

- Pokud máme místo branek kužely, musí hráč projít mezi nimi.
- Hráč musí obejít obránce, až poté může dát gól.
- Z autu se rozehrává autovým vhazováním a ne přihrávkou.

**Kritická místa:**

- Kládeme důraz na to, aby se hráč orientoval v prostoru a útočil na branku, u které nikdo není.
- Útočící hráč vnímá postavení obránce.

- Obránce se snaží vytlačit svým pohybem útočníka do míst, kde není nebezpečný a odebrat mu konstruktivně míč (ne jen odkopávat).
- Hráči při rozehrávce musí stát v určité vzdálenosti od sebe (nepřihrávat si na metr).

### 5.3.2 V2 – trojzubec

**Popis cvičení:** Všichni hráči (obránci i útočníci) stojí za brankovou čarou. Na znamení trenéra (zvukové, zrakové) sprintují tři útočníci k branečkám, kterých se musí dotknout. Poté co se dotknou útočníci jedné z braneček, rozehrává na ně gólman míč. Po zpracování míče jedním z útočníků, vyběhají dva obránce, kteří napadají útočníky. Dochází ke hře 3V2. Útočníci se snaží dát gól na velkou bránu. Obránce se snaží vybojovat míč od útočníků a dát gól na jednu ze dvou braneček. Hra pokračuje dokud, jeden z týmu nedá gól nebo se nedostane míč do autu.



Obrázek 15. 3V2 – trojzubec

**Pomůcky:** velká brána, 2 branečky (pokud nejsou kužely), kloboučky (vyznačení hřiště), více míčů (v bráně pro plynulejší průběh hry), 2 rozlišovací dresy pro obránce

**Počet hráčů:** 9 hráčů (6 útočníků, 2 obránce, gólman)

**Rozměry:** přizpůsobujeme podle plánu TJ

**Rozvoj:** vedení míče, střelba, rychlost, přihrávání, spolupráce v týmu, přepínání z útoku do obrany a naopak, komunikace

**Modifikace:** 4V3; snížený počet doteků s míčem; gól platí jenom po přihrávce

**Kritická místa:**

- Postavení bránících hráčů.
- Obránci musí vyhodnotit, zda se co nejrychleji snažit získat míč nebo vyčkávat na chybu soupeře.
- Útočící hráči by měli být neustále v pohybu, nabízet se, hledat volné prostory, měnit posty.
- Co nejlépe využít přečíslení. Zvolit co nejrychlejší zakončení nebo pomalou přípravnou fází s nejvhodnějším zakončením.
- Hra je fyzicky náročná a proto máme minimálně dvě trojice útočících hráčů a střídáme průběžně taky obránce.

### **5.3.3 Vyvolávaná**

**Popis cvičení:** Hráči jsou rozděleni do dvou týmů a stojí za brankou. Trenér vyvolá dvě čísla př. 3 a 2. První číslo říká, kolik má vyběhnout hráčů zpoza jedné branky, druhé kolik jich má vyběhnou zpoza druhé. Následně zvedne nad hlavu barevný klobouček. Pokud zvedne modrý, hraje se na velkou branku s gólmanem, když červený hraje se na čtyři branečky. Hráči vybíhají zpoza branky, dostávají míč od gólmana (gólmani se střídají v rozehrávání akcí) a začíná hra 3V2. Hra pokračuje, dokud míč neskončí v zázemí nebo nepadne gól. Trenér může vyvolat jakékoli číslo, takže dochází k různým herním situacím od 1V1, 4V4 po různá přečíslení 2V4, 3V1 atd.



Obrázek 16. Vyvolávaná

**Pomůcky:** větší počet míčů (rozděleny na poloviny v brankách), 2 velké branky, 4 branečky

**Počet hráčů:** 10-12 hráčů (2 gólmani)

**Rozměry:** 20m na šířku, 30m na délku

**Rozvoj:** pohyb hráče s míčem a bez míče, odebírání míče, přihrávání, vedení míče, týmová spolupráce, střelba

**Modifikace:** využití několika velikostí míče (podle toho jaký míč gólman rozehraje, na takový druh branky se útočí); multi předmětové využití např. trenér vyvolává čísla v angličtině nebo dá dětem lehký matematický příklad, který musí vyřešit a podle toho vybíhá počet hráčů ( $15-12 = 3$ , zpoza jedné brány vybíhají 3 hráči,  $2 \times 2 = 4$ , zpoza druhé brány vybíhají 4 hráči a nastává tedy hra 3V4)

**Kritická místa:**

- Při větším počtu hráčů na hřišti př. 4V4 musí dojít k přípravné fázi útoku, hráč nejde do 4 obránců, ale počká si na nabídku svých spoluhráčů a teprve poté rozehrává akci.



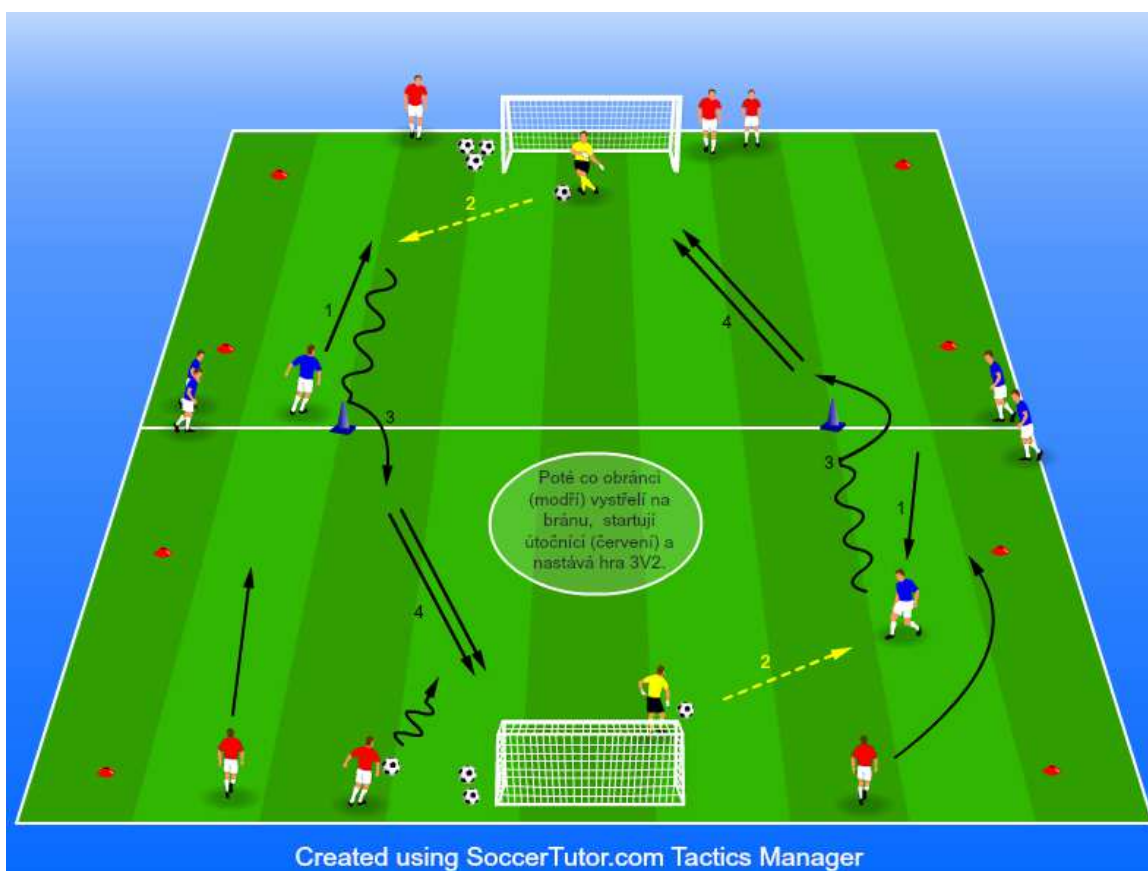
- Správné postavení hráčů při obraně a útočné fázi.
- Neustálá nabídka, hráči v pohybu („přihraj a běž“).

### 5.3.4 Vystřel a braň

**Popis cvičení:** Rozdělíme hráče do dvou týmů po šesti na obránce a útočníky. Útočníci stojí za brankami, obránci za půlící čarou. Dva obránci vyběhnou od kuželu na půlící čáře, každý k jedné bráně, kde dostávají přihrávku od gólmána. Zpracují si míč a běží na kužel, od kterého vyběhali, zde udělají kličku, po jejímž provedení střílí na bránu. Po jejich zakončení vyrazí do útoku tři protihráči zpoza jedné z branek a nastává hra 3V2. Pokud obránci získají míč, stávají se z nich útočníci a hraje se 2V3. Hra pokračuje, dokud míč neskončí v zázemí. Po ukončení cvičení se hráči vrací na svá místa. Obránci se prostřídají a po jejich střelbě vyběhnou útočníci zpoza druhé branky.

#### Upřesnění cvičení:

- Po pěti minutách si hráči vymění pozice (z obránců se stávají útočníci a naopak).
- Trenér počítá hráčům body. Gól ze střelby obránců je za 1 bod, gól ze hry je za 2 body. Vyhrává tým, který má po prostřídání pozic více bodů.



Obrázek 17. Vystřel a braň

**Pomůcky:** 4 míče, 2 velké branky, kužely

**Počet hráčů:** 2 gólmاني, 6 obránců, 6 útočníků

**Rozměry:** přizpůsobujeme podle plánu TJ

**Rozvoj:** odskočení obránce pro míč, zpracování, vedení míče, střelba, pohyb hráče s míčem a bez míče, odebírání míče, přihrávání, týmová spolupráce, orientace v prostoru

**Modifikace:** různá přečíslení např. 4V2, 4V3 (zapojíme více útočníků nebo máme obránce, který nestřelí na bránu, ale zůstává neustále ve hře); po střelbě dostává obránce přihrávku od útočníka a znovu vystřelí na bránu (poté nastává hra 3V2)

#### **Kritická místa:**

- Obránce si správně odskakuje pro přihrávku od gólmاني a zpracovává si míč do volného prostoru. Po zpracování s míčem vystartuje ke kuželu, kde udělá libovolnou kličku. Musí si navést míč do vhodné vzdálenosti od druhého brankáře, aby mohl ideálně vystřelit.
- Útočníci startují co nejrychleji po střelbě obránců. Krajiní hráči se snaží dostat před spoluhráče s míčem a najít si volný prostor, aby jim bylo možné přihrát.
- Obránci se musí dostat co nejrychleji do obraného postavení vedle sebe a bránit ve společné součinnosti.
- Útočníci se snaží neustálým pohybem vytvořit volný prostor, buď pro sebe a nebo své spoluhráče, aby se dostali do výhodného postavení vůči obráncům.

#### **5.3.5 Centrovaná**

**Popis cvičení:** Krajiní útočníci hráči si odskakují ke gólmاني a ten rozehrává na jednoho z nich. Hráč si zpracovává míč, a co nejrychleji přihrává na středového spoluhráče. Krajiní hráč po své přihrávce pokračuje v pohybu a nabíhá si do krajiního prostoru, kam dostává přihrávku od středového hráče. Poté buď prvním nebo druhým dotykem dává centr do vápna, kam si nabíhají všichni hráčovi spoluhráči, kteří se snaží zakončit. Následně si vymění pozice středoví hráči s krajiními a cvičení začíná znovu jen od druhého gólmاني.

#### **Upřesnění cvičení:**

- Ve hře jsou i čtyři obránci, kteří jsou rozděleni po dvou na každé polovině. Obránci nebrání útočníkům v rozehrávce, ale pouze v zakončení po centru.
- Po čtyřech centrech se vystřídají obránci s útočníky.
- Trenér počítá útočníkům góly. Vyhrává tým, kterému se v útočné fázi podařilo vstřelit více gólů.



Obrázek 18. Centrovaná

**Pomůcky:** větší počet míčů (rozděleny na poloviny v brankách), 2 velké branky

**Počet hráčů:** 2 gólmani, 4 obránci, 4 útočníci

**Rozměry:** přizpůsobujeme podle plánu TJ

**Rozvoj:** odskočení obránce pro míč, zpracování, vedení míče, střelba, pohyb hráče s míčem a bez míče, přihrávání, centrování, týmová spolupráce, orientace v prostoru před bránou (útočníci i obránci), bránění nabíhajících hráčů

**Modifikace:** cvičení je možné ze začátku provádět bez obránců, aby hráči nebyli pod tlakem a měli možnost při každé akci zakončit

**Kritická místa:**

- Odskočení krajního útočícího hráče do správného prostoru a následné kvalitní převzetí míče.
- Sprint krajního hráče do volného prostoru na kraji, kdy si při sprintu kontroluje jak prostor před sebou, tak i středového hráče s míčem, aby věděl, kam míč dostane.
- Přihrávka středového hráče musí být prudká a nesmí být na paty spoluhráče, aby útok byl co nejrychlejší a krajnímu hráči se míč dobře zpracovával.

- Náběh útočících hráčů do vápna nesmí být v jedné rovině. Každý by měl hledat volný prostor před brankou. Když letí míč po centru do vápna, měli by být v pohybu vpřed a najít si míč.
- Akce by měly probíhat v rychlém sledu po sobě, aby měly rychlostně vytrvalostní charakter.

### **5.3.6 Na znamení zaútoč**

**Popis cvičení:** Přihrávání ve čtverci s následnou hrou 2V2, která nastává na zvukové znamení trenéra.

**Upřesnění cvičení:**

- Čtyři hráči si přihrávají ve čtverci (jsou rozděleni rozlišovacími dresy do dvojic). Jeden z hráčů je uprostřed, tři jsou u kloboučků. Hráč stojící u kloboučku přihrává na hráče uprostřed. Po přihrávce přebíhá k volnému kuželu. Prostřední hráč si po přihrávce zpracovává míč a přihrává dalšímu hráči, který mu míč vrací zpět a přebíhá na volný kužel. To se několikrát opakuje.
- Na zvukové znamení trenéra hráči ukončí přihrávky a nastává hra 2V2.
- Hráči mohou zaútočit na kteroukoli ze dvou branek. Aby gól platil, musí si hráči před střelbou aspoň jednou přihrát.
- Hra končí gólem nebo míčem v autu.



Obrázek 19. Na znamení zaútoč

**Pomůcky:** 2 braky, 4 kloboučky, 1 míč

**Počet hráčů:** 6 hráčů (z toho 2 gólmani)

**Rozměry:** 25m délka, 20m šířka

**Rozvoj:** přihrávání, střelba, pohyb hráče s míčem a bez míče, orientace v prostoru (zvolit bránu, na kterou útočím)

**Modifikace:** uprostřed jiné průpravné cvičení na přihrávání; místo 2 branek s gólmany použijeme 4 malé branečky

**Kritická místa:**

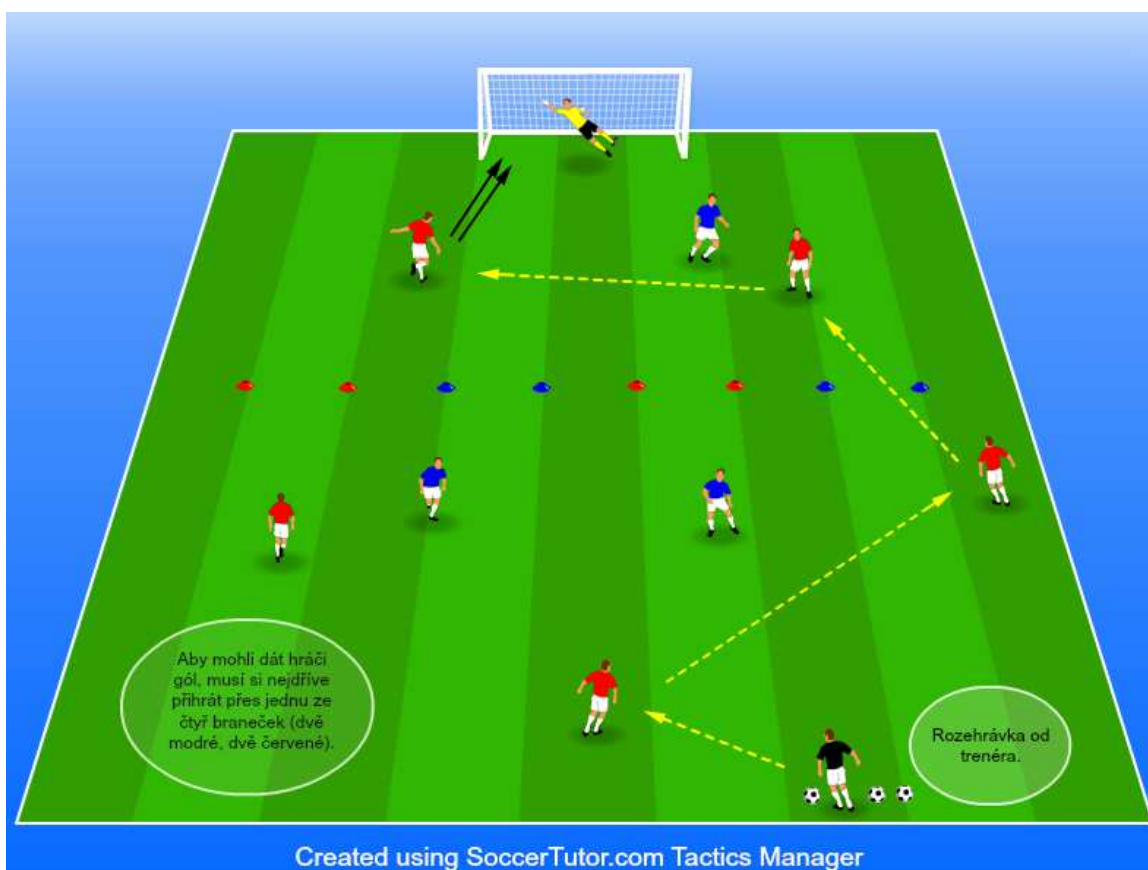
- Rychlá reakce na znamení trenéra. Hráč si okamžitě musí vybrat bránu, na kterou zaútočí a musí mít podporu od svého spoluhráče.
- Spoluhráč hráče s míčem si musí najít volný prostor, aby mu bylo možné přihrát.
- Správné rozhodování útočících hráčů, snaha útočit na nebráněnou branku. Otočit těžiště hry.

### 5.3.7 Brána a branečky

**Popis cvičení:** Trenér rozehrává na útočící hráče a nastává hra 5V3. Cílem útočících hráčů je dát gól. Aby gól platil, musí si útočící hráči jako první přihrát přes jednu ze čtyř braneček (vytvořeny z kloboučků). Pokud míč získají obránci, snaží se jej co nejrychleji dostat přihrávkou k trenérovi.

**Upřesnění cvičení:**

- Kdykoliv se míč dostane do zámezí, trenér rozehrává nový míč na útočící hráče.



Obrázek 20. Brána a branečky

**Pomůcky:** větší počet míčů, kloboučky

**Počet hráčů:** 9 hráčů (z toho 1 gólman)

**Rozměry:** přizpůsobujeme podle plánů TJ

**Rozvoj:** přihrávání, pohyb hráče s míčem a bez míče, střelba, odebírání míče, přepínání z útoku do obrany, rozehrávka útočných akcí

**Modifikace:** větší počet hráčů; určitý počet doteků; hráči si přes branečku nepřihrávají, ale musí přes ní projít s míčem u nohy; na úrovni trenéra jsou dvě branečky a pokud obránci získají míč, snaží se do nich vstřelit gól

**Kritická místa:**

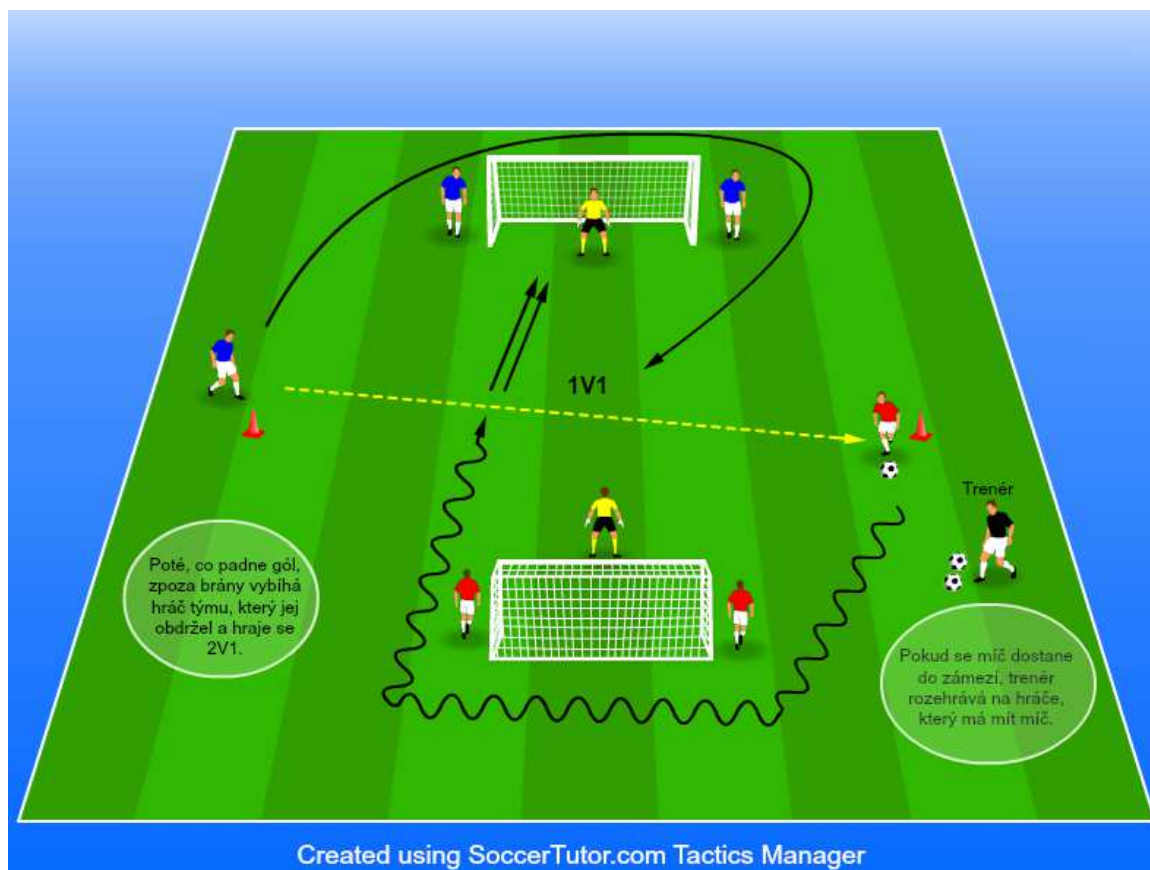
- Útočící hráči musí být správně rozmístěni, aby si mohli přihrát přes některou ze čtyř braneček.
- Útočící hráči jsou roztaženi do šířky a vytváří velké hřiště.
- Cílem pro útočící hráče je, aby neútočili na branečku, která je obránci dobře chráněna, ale aby se dostali k jedné z nebráněných.
- Obránci nestojí v branečkách, musí být v prostoru, napadat útočníky a vytvářet na ně tlak.
- Přepnutí útočníků do obrany, když získají obránci míč.
- Pokud skončí míč v zázemí, útočící hráči si musí pohybem říct o míč od trenéra (nestojí a nečekají, až jim přihraje).

**5.3.8 Zapoj se do hry**

**Popis cvičení:** Rozdělíme hráče na dva týmy po třech. Dva hráči z každého týmu si jdou stopnout vedle jedné z branek. Jeden hráč z každého týmu si stoupne k jednomu z kuželů na polovině. Hráč s míčem na polovině přihrává protihráči na druhé straně. Ten si zpracovává míč do strany a s míčem obíhá branku, u které stojí jeho spoluhráči. Přihrávající hráč obíhá druhou branku. Jakmile oběhnou oba hráči branky, nastává hra 1V1. Hraje se dokud nepadne gól. Pokud je míč v autu, trenér rozehraje na hráče, který má mít míč. Poté co padne gól, zpoza brány vybíhá hráč týmu, který jej obdržel a hraje se 2V1 (hráč vybíhá s míčem). Pokaždé když padne gól, vybíhá zpoza branky hráč týmu, který jej obdržel, a tak nastávají různé herní situace 2V1, 2V2, 3V2, 3V3.

**Upřesnění cvičení:**

- Vyhrává tým, který dá jako první tři góly.



Obrázek 21. Zapoj se do hry

**Pomůcky:** větší počet míčů, kloboučky

**Počet hráčů:** 8 hráčů (z toho 2 gólmani)

**Rozměry:** přizpůsobujeme podle plánů TJ

**Rozvoj:** přihrávání, pohyb hráče s míčem a bez míče, střelba, odebírání míče, využívání přečíslení

**Modifikace:** větší počet hráčů; počáteční přihrávka musí jít vrchem (centrem); hraje se pouze 1V1, bez hráčů za brankou

**Kritická místa:**

- Správné zpracování přihrávky do strany, aby hráč mohl co nejrychleji s míčem vystartovat a oběhnout branku.
- Neustále se orientovat ve hře, hráč přemýšlí, co se bude dít pokud míč skončí v autu, co když padne gól.
- Využívat přečíslení.
- Pokud útočníkovi sebere obránce míč, okamžitě na něj vytváříme po ztrátě tlak a snažím se míč získat.



### 5.3.9 Otoč hru, nacentruj a zaútoč

**Popis cvičení:** Čtyři hráči jsou rozmístěni u kuželů. Gólman rozehraje na krajního hráče číslo 1., ten přihrává na středového hráče číslo 2., následuje přihrávka na středového hráče číslo 3., který přihrává krajnímu hráči číslo 4. Hráč číslo 4. posílá přihrávku před bránu, kam si nabíhají středoví hráči 2. a 3. Jakmile zakončí, běží středoví hráči sprintem zpět ke svým kuželům, kam jim hází gólman míč. Po zpracování míče nastává hra 2V2, kdy ze středových hráčů se stávají útočníci a z krajních hráčů obránci.

#### Upřesnění cvičení

- Cvičení končí, míčem v autu, gólem nebo pokud získají obránci míč.
- Po konci cvičení se hráči posouvají o jeden kužel dál, aby došlo k prostřídání pozic.



Obrázek 22. Otoč hru, nacentruj a zaútoč

**Pomůcky:** větší počet míčů, kužely

**Počet hráčů:** 5 hráčů (z toho 1 gólman)

**Rozměry:** přizpůsobujeme podle plánů TJ

**Rozvoj:** přihrávání, střelba, odskočení do volného prostoru, zpracování, orientace v prostoru před bránou

**Modifikace:** gólman si vybere, kterému krajnímu hráči při rozehrávce přihráje (odskočení obou krajních hráčů); krajní hráč číslo 1. jde před přihrávkou hráče číslo 4. bránit do prostoru před bránou; místo konečné hry 2V2, máme pouze jednoho obránce a nastává situace 2V1; pokud obránci získají míč, stávají se z nich útočníci a snaží se dát gól

**Kritická místa:**

- Hráči si musí před přihrávkou odskočit od kuželu.
- Přihrávka na hráče číslo 4. musí být do běhu (hráč se před přihrávkou rozbíhá do krajního prostoru), hráč si musí kvalitně zpracovat míč, aby mohl dávat finální přihrávku před bránu.
- Okamžité přepnutí středových hráčů. Po zakončení musí sprintem běžet ke svým kuželům, u kterých začínali.

## 5.4 Průpravné hry

### 5.4.1 Útočníci v šachu

**Popis hry:** Uvnitř hřiště si přihrávají mezi sebou čtyři až pět obránců. Jejich cílem je co nejdéle udržet míč pod tlakem. Dva útočníci se jim snaží sebrat míč a po jeho zisku dát gól na jednu ze čtyř branek. Pokud obránci ztratí míč, snaží se jej co nejdříve získat zpět a zamezit útočnickovi ve vstřelení gólu. Hru hrajeme 2 minuty, poté prostřídáme útočníky. Útočníci si pamatují, kolik dali gólů, na konci vyhlášíme nejlepší útočnou dvojici.



Obrázek 23. Útočníci v šachu

**Pomůcky:** 4 branečky, 2 rozlišovací dresy pro útočníky, míč

**Počet hráčů:** 7 hráčů

**Rozměry:** 15 m na délku, 15m na šířku

**Rozvoj:** pohyb hráče s míčem a bez míče, odebírání míče, přihrávání, vedení míče, týmová spolupráce, střelba, držení míče v obraně pod tlakem

**Kritická místa:**

- Důraz na přepnutí obránců po ztrátě míče, aby jej co nejrychleji získali zpět.
- Útočníci musí neustále vytvářet tlak na obránce a přinutit je k chybě.
- Při zisku míče se snaží útočníci co nejrychleji vstřelit branku, klademe však důraz na to, aby při této snaze spolupracovali, hledali volné místo v obraně (šli na volnou branečku) a nestříleli přes celé hřiště.

### 5.4.2 Přebíhaná

**Popis hry:** Hra 5V5. Hřiště je rozděleno na poloviny a na každé polovině jsou tři obránci jednoho týmu a dva útočníci druhého. Gólman rozehrává na obránce, kteří si musí třikrát přihrát. Po třetí přihrávce mohou poslat míč do útočného pásma na své spoluhráče. Z obránce, který přihraje na svého útočníka, se stává automaticky útočník a přebíhá pomoc svým spoluhráčům na útočnou polovinu. Tím nastává hra 3V3. Útočníci se snaží dát co nejrychleji po přihrávce gól.

#### Upřesnění hry:

- Pokud se útočníkovi podaří získat od obránce míč na jeho obraně polovině, snaží se vstřelit branku.
- Pokud je aut gólman rozehrává míč z brány.



Obrázek 24. Přebíhaná

**Pomůcky:** větší počet míčů (rozděleny na poloviny v brankách), 2 velké branky

**Počet hráčů:** 12 hráčů (z toho 2 gólmani)

**Rozměry:** 20m na šířku, 30m na délku

**Rozvoj:** pohyb hráče s míčem a bez míče, odebírání míče, přihrávání, střelba, vedení míče, spolupráce útočníků v útočné fázi a obránců v obraně fázi, zakládání útoku, spolupráce obránců s gólmánem

**Modifikace:** po přihrávce obránce na útočníka mohou přeběhnout na útočnou polovinu dva obránci; v obraně území mají obránci omezený počet doteků s míčem př. 3

**Kritická místa:**

- Hráčům dlouho trvá než pochopí princip přebíhání na útočnou polovinu, hra se musí několikrát opakovat, než si hráči zvyknou.
- Jakmile si obránci třikrát přihrají, musí se útočníci uvolnit od obránců, nabíhat si do volných prostor, aby mohli dostat od obránců průnikovou přihrávku.
- Útočníci neustále vytváří tlak na obránce, chtějí získat míč a zakončit. Na útočné polovině by mělo být zakončení co nejrychlejší.
- V obraně fázi zapojovat do kombinace i brankáře, ten by se měl chovat jako další hráč v poli.

### **5.4.3 Fotbal s míči po stranách**

**Popis hry:** Dva týmy proti sobě hrají 5V5. Normální pravidla fotbalu, jen s rozdílem, že pokud je míč v autu rozehrávají brankáři od brány. Hráči v týmu si před zápasem rozdělí čísla od jedničky do pětky. Pokud trenér v průběhu hry zapíská a řekne barvu jednoho z týmu. Hráči týmu, kteří mají tuto barvu, běží k autové čáře, každý si bere jeden míč a následně se jej snaží převést na druhou stranu hřiště. Hráči soupeřova týmu se jim v tom snaží zabránit a nastává hra 1V1. Hráči se brání podle čísel, které předtím dostali, jednička brání jedničku, dvojka dvojku atd. Po dokončení hry 1V1 hráči postaví míče opět na autovou čáru a vrací se ke hře 5V5.



Obrázek 25. Fotbal s míči po stranách

**Pomůcky:** 5 míčů na postranní čáře, další míče v brankách pro rozehrávku od gólmánů, 2 velké branky

**Počet hráčů:** 12 hráčů (z toho 2 gólmani)

**Rozměry:** 30m na šířku, 40m na délku

**Rozvoj:** pohyb hráče s míčem a bez míče, odebírání míče, přihrávání, vedení míče, týmová spolupráce, střelba, dodržování postů správná organizace, rychlost reakce hráčů při hvizdu trenéra (hráči musí vědět kdo má stejné číslo jako oni)

**Modifikace:** omezený počet doteků; gól platí, pouze pokud jsou všichni hráči útočícího týmu na soupeřově polovině; gól platí pouze po přihrávce; po gólu musí běžet všichni hráči týmu, který jej vstřelil na svou polovinu a dotknout se branky

**Kritická místa:**

- Nejvhodnější zahájení hry 1V1 v přerušené hře.
- Každý hráč musí vědět kdo má stejné číslo jako on. Když trenér zapíská, hráč si okamžitě hledá svého protihráče.
- Děti nejsou dlouho schopny najít hráče, kterého mají bránit při 1V1.

- Hráči si při hře 1V1 počítají body, kolikrát přešli s míčem přes čáru, na konci vyhodnocení.
- Pokud při hře 1V1 bránící hráč získá míč, snaží se jej převést na druhou stranu hřiště.

#### 5.4.4 Střídej

**Popis hry:** Hráči jsou rozděleni na týmy na třech hřištích. Každé hřiště je něčím specifické. Na jednom jsou velké branky s gólmány, na druhém čtyři branečky, na třetím se hraje na dvě branečky. Na těchto hřištích se hraje fotbal s různým počtem hráčů. Hráč, který dá na svém hřišti gól, přebíhá na jedno z dalších dvou hřišť. Díky tomu nastávají na hřištích různá přečíslení.

**Upřesnění hry:** Auty se rozehrávají přihrávkou, z autu nesmí padnout gól.



Obrázek 26 Střídej

**Pomůcky:** 4 míče, 2 velké branky, 4 branečky

**Počet hráčů:** ideálně hřiště jedna (2 gólmány, 3V3 hráčů), hřiště dva (2V2), hřiště tři (2V2) – počet hráčů na hřištích se neustále mění

**Rozměry:** přizpůsobujeme podle plánu TJ

**Rozvoj:** pohyb hráče s míčem a bez míče, odebírání míče, přihrávání, střelba, vedení míče, týmová spolupráce, orientace v prostoru

**Modifikace:** na každém hřišti různý počet doteků; počet branek; nahrávka před gólem; velikost míčů; velikost hřiště.

**Kritická místa:**

- Trenér není schopen vidět, co se děje na všech hřištích. Hráči cítí samostatnost, nikdo je nekontroluje, dodržování fair-play.
- Volnost hráče, může si vybrat, na které hřiště po vstřelení gólu půjde hrát.

### 5.4.5 Využij krajního hráče

**Popis hry:** Rozdělíme hřiště na tři části. V prostřední části se hraje zápas 2V2. Na krajních stranách hřiště jsou dva neutrální hráči. Tým, který má míč může využít tyto krajní hráče, čímž nastává hra 4V2.

**Upřesnění hry:**

- Hráči na krajích mají pouze dva doteky a nesmí být napadáni ostatními hráči
- Pokud se míč dostane do autu, rozehrává se od gólmana.
- Gól vstřelený po přihrávce od krajního hráče má hodnotu 2 gólů.



Obrázek 27. Využij krajního hráče



**Pomůcky:** větší počet míčů (rozděleny na poloviny v brankách), 2 velké branky, kloboučky

**Počet hráčů:** 8 hráčů (z toho 2 gólmáni, 2 neutrální krajní hráči)

**Rozměry:** přizpůsobujeme podle plánu TJ

**Rozvoj:** pohyb hráče s míčem a bez míče, odebírání míče, přihrávání, střelba, vedení míče, týmová spolupráce, orientace v prostoru, využívání krajního hráče, práce krajního hráče

**Modifikace:** hráči v prostřední části hřiště mají omezený počet dotyků; středoví hráči si musí aspoň jednou přihrát s krajním hráčem, aby gól platil; v prostřední části hra 3V3

**Kritická místa:**

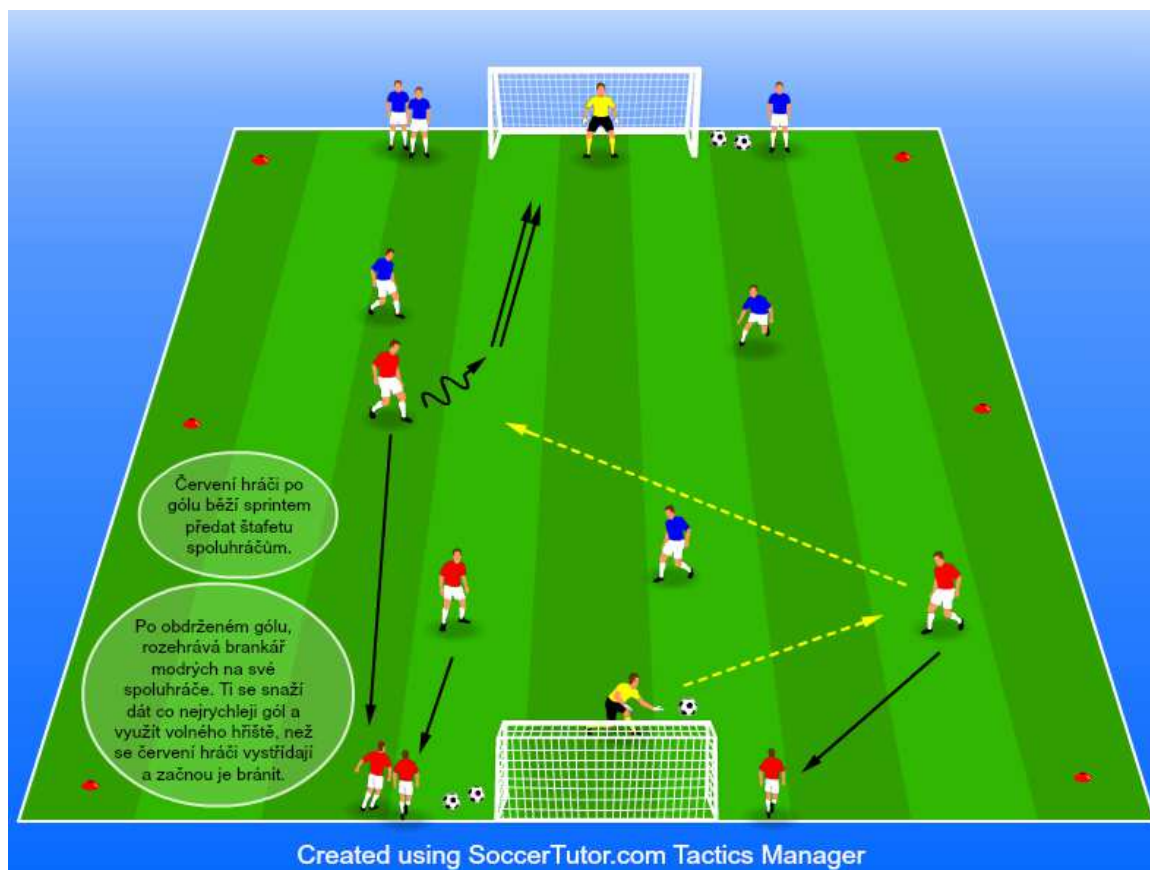
- Využití rozehrávky od brankáře, aby se hráči naučili chodit k brankáři pro míč.
- Hráči by si měli přivyknout na pravidlo „přihraj a běž“, díky čemuž budou neustále v pohybu a budou moci pomoci hráči, kterému právě přihráli.
- Kvalitní přihrávka na krajního hráče a následný náběh do prostoru před brankou.
- Práce krajních hráčů, správné vyhodnocování situace. Kdy centrovat do prostoru před brankou, kdy přihrát na krátko.

#### 5.4.6 Proměň šanci

**Popis hry:** Rozdělíme hráče na dvě poloviny po šesti hráčích. Tři hráči z každého týmu jdou do hřiště a nastává hra 3V3. Zbývající hráči stojí za svými brankami. Pokud jeden z týmů dá gól, celý tým sprintem běží ke své bráně, kde si plácnou se svými spoluhráči, čímž jim předají štafetu. Po předání štafety vybíhá nová trojice a opět se hraje 3V3.

**Upřesnění hry:**

- Když míč skončí v autu, gólman rozehrává od brány.
- Pokud tým obdrží branku, gólman okamžitě bere míč z branky a rozehrává na své spoluhráče, kteří se snaží co nejrychleji dát gól, než je začnou napadat noví soupeřovi hráči.



Obrázek 28. Proměň šanci

**Pomůcky:** větší počet míčů (rozděleny na poloviny v brankách), 2 velké branky

**Počet hráčů:** 12 hráčů (z toho 2 gólmáni)

**Rozměry:** přizpůsobujeme podle plánu TJ

**Rozvoj:** pohyb hráče s míčem a bez míče, odebírání míče, přihrávání, střelba, vedení míče, týmová spolupráce, rychlostní schopnosti, presink soupeře

**Modifikace:** přečíslení 3V2 (za brankou jsou pouze dva hráči na střídání, čímž dochází po vystřídání k přečíslení)

**Kritická místa:**

- Využití rozehrávky od brankáře, aby se hráči naučili chodit k brankáři pro míč.
- Hráči po vystřídání, se snaží okamžitě napadat protihráče, aby jim zamezili ve vstřelení gólu (návik presinku)
- Po vstřelení gólu musí hráči okamžitě přepnout a ve sprintu běžet předat štafetu.

### 5.4.7 Gól z obou stran

**Popis hry:** Hráči hrají hru 6V6. Branky jsou vytvořeny z tyčí a nachází se uvnitř hřiště (v každé bráně jeden gólman). Za brankami je vyznačen čtverec, ve kterém se nachází útočník (nesmí se mimo něj pohybovat). Gólu mohou dosáhnout hráči z obou stran branky.

#### Upřesnění hry:

- Když míč skončí v autu, trenér přihrává hráčům týmu, který má mít míč.
- Tým útočí pouze na branku, za kterou se nachází jejich útočník.
- Pokud gól vstřelí útočník ve čtverci za brankou, počítá se za dva (útočník má pouze dva doteky).



Obrázek 29. Gól z obou stran

**Pomůcky:** větší počet míčů (v blízkosti trenéra), 2 branky vytvořené z tyčí, kloboučky

**Počet hráčů:** 14 hráčů (z toho 2 gólmani)

**Rozměry:** 30m na šířku, 30m na délku

**Rozvoj:** pohyb hráče s míčem a bez míče, odebírání míče, přihrávání, střelba, vedení míče, týmová spolupráce, orientace v prostoru (gól jde vstřelit z obou stran)

**Modifikace:** omezený počet doteků; různý počet hráčů na hřišti; hráči si musí několikrát přihrát, než mohou střílet

**Kritická místa:**

- Chceme po hráčích, aby využívali možnost dát gól z obou stran branky.
- Zapojování útočníka za brankou.
- Gólman musí být neustále ve střehu a být připraven na zákrok z obou stran branky.

### 5.4.8 Čtyři brány

**Popis hry:** Ve hřišti probíhá hra 6V4. Cílem šesti útočníků je dát gól na jednu ze čtyř branek uprostřed. Obránci se tomu snaží zabránit, a pokud získají míč, zaútočí na jednu ze čtyř braneček na krajích hřiště. Po čtyřech minutách se útočníci vystřídají s obránci.

**Upřesnění hry:**

- Uprostřed hřiště jsou čtyři branky a v nich dva gólmani, kteří se posouvají podle těžiště hry.
- Kolem branek je pokutové území, do kterého nesmí útočící hráči vstoupit.
- Pro větší plynulost jsou kolem hřiště rozmístěny míče, všechny auty rozehrává útočící tým. Auty se rozehrávají přihrávkou.



Obrázek 30. Čtyři brány

**Pomůcky:** větší počet míčů, 4 branečky, 4 tyče (na vytvoření branek uprostřed hřiště)

**Počet hráčů:** 12 hráčů (z toho 2 gólmáni)

**Rozměry:** 30m délka, 30m šířka

**Rozvoj:** pohyb hráče s míčem a bez míče, odebrání míče, přihrávání, střelba, vedení míče, týmová spolupráce, orientace v prostoru, přenášení hry

**Modifikace:** hrajeme se dvěma míči (vyžaduje větší počet hráčů, uprostřed musí být branky se sítí, aby nedošlo při střele ke zranění druhého brankáře, z důvodu bezpečnosti platí gól jen po zemi); gól může být vstřelen až po určitém počtu přihrávek; obránci neútočí na branečky, ale pouze se snaží vyvést míč za pomezí čáru

**Kritická místa:**

- Posuny brankářů, ti musí mezi sebou komunikovat, aby se správně posouvali mezi brankami.
- Přenášení hry, kdy se útočící hráči snaží neustálým přenášením hry najít volný prostor a volnou bránu k útoku.
- Okamžité přepínání z obránce na útočníka.
- Pokud je míč v autu, útočící hráči co nejrychleji berou míč a opět se snaží dostat obránce pod tlak.

#### 5.4.9 Otoč hru

**Popis hry:** Cílem cvičení je, aby hráči přenášeli pomocí přihrávek míč z jednoho krajního hráče na druhého. Za každé přenesení hry od jednoho krajního hráče na druhého je bod. Pokud získá míč soupeřící tým, snaží se o to samé.

**Upřesnění hry:**

- Hráči jsou rozděleni na čtyři hráče uprostřed hřiště a na čtyři po obvodu.
- Hráči stejného týmu po obvodu stojí naproti sobě.
- Krajní hráči po obvodu mají pouze dva doteky, nesmí hrát míč ve středu hřiště.
- Pokud se míč dostane do autu mimo krajní hráče, trenér dává míč krajnímu hráči, jehož tým má mít míč v držení.
- Po dvou minutách se vystřídají středoví hráči s hráči po obvodu.



Obrázek 31. Otoč hru

**Pomůcky:** větší počet míčů, kloboučky

**Počet hráčů:** 8 hráčů

**Rozměry:** 8m délka, 8m šířka

**Rozvoj:** přihrávání, pohyb hráče s míčem a bez míče, orientace v prostoru, přenášení hry

**Modifikace:** více hráčů po obvodu a uprostřed hřiště; omezený počet doteků; nahrávka musí jít vždy přes středové hráče, nesmí jít z krajního hráče na krajního hráče; středový hráč, který přihraje na krajního, si s ním mění místo

**Kritická místa:**

- Zásadní pohyb hráčů bez míče, musí být v neustálém náběhu do volných prostor, aby mohli dostat přihrávku.
- Přenášení hry z jedné strany na druhou.
- Zbytečně nepřidržovat míč, hráč je na malém prostoru rychle pod tlakem.
- Hráči musí mít neustále v hlavě tzv. „přihráj a běž“.
- V pohybu jsou i krajní hráči za lajnou. Snaží se nabízet středovým hráčům a ne jen stát na místě.

#### 5.4.10 Nacentruj míč gólmanovi

**Popis hry:** Hra 4V4 uprostřed, s využitím čtyř hráčů po obvodu (tým který má míč tedy hraje 8V4). Cílem středových hráčů je přihrát míč centrem (nákop, kdy míč letí vzduchem) brankáři do rukou. Pokud brankář míč chytí do rukou ve vymezeném území, má jeho tým bod.

#### Upřesnění hry:

- Aby hráč mohl nacentrovat míč svému brankáři, musí si v týmu pětkrát přihrát (do přihrávek se počítají i přihrávky s hráči po obvodu).
- Hráči po obvodu mají pouze dva doteky.
- Každý tým má svého gólmana, na kterého centruje.
- Pokud je míč v autu, trenér rozehraje na hráče v týmu, který má mít míč.
- Gólman, který chytí míč do rukou, čímž jeho tým získá bod, jej poté hází trenérovi, který rozehrává na hráče soupeřova týmu.
- Po dvou minutách se obvodoví hráči střídají s jedním z týmů uprostřed.
- Jakmile se všechny týmy uprostřed vystřídají vyhodnotíme, který tým nasbíral nejvíce bodů a vyhrál.



Obrázek 32. Nacentruj míč gólmanovi

**Pomůcky:** větší počet míčů, kloboučky

**Počet hráčů:** 14 hráčů

**Rozměry:** 25m délka, 15m šířka

**Rozvoj:** přihrávání, pohyb hráče s míčem a bez míče, orientace v prostoru, přenášení hry

**Modifikace:** různý počet středových hráčů (např. 3V3); hráči mají určený maximální počet doteků; hráči mohou centrovat na kteréhokoliv z gólmánů

**Kritická místa:**

- Hráči musí dát centr na gólmana ve vhodný moment, kdy před nimi nestojí žádný hráč.
- Snaha dostat se přihrávkami co nejlíže gólmanovi (dostat se ke koncové čáře), aby byl centr co nelehčí.
- Necentrovat na hráče přes celé hřiště.
- Snaha středních hráčů využívat krajní hráče.
- Obvodoví hráči nestojí nad míčem, ale snaží se jej co nejrychleji přihrát na volného středového hráče.



## 6 Závěr

V této práci byl sestaven sborník, který obsahuje 30 metodicko-organizačních forem pro fotbalisty v kategorii starších přípravků. Ty jsou zaměřeny na zdokonalování přihrávky a střelby. Díky komplexnosti jednotlivých MOF, se však rozvíjí u hráčů i pohybové schopnosti a ostatní herní dovednosti. Každá MOF je doplněna o obrazové schéma vytvořené v [soccertutor.com](https://www.soccertutor.com) Tactics Manager, které by mělo vést k lepšímu pochopení a následně snadnějšímu uvedení cvičení, hry do praxe. Všechny MOF byly použity v praxi v tréninkových jednotkách starších přípravků jak u týmu okresní úrovně, tak u týmu národní úrovně. Díky tomu mohla být ke každému cvičení, hře přidána část s názvem kritická místa a modifikace. Kritická místa se zaměřují na situace, které mohou ve hře a cvičení nastat a na které by si měl dát trenér při používání těchto her, cvičení pozor. Modifikace jsou úpravy jednotlivých MOF, díky kterým může trenér změnit formu tak, aby lépe vyhovovala cílům tréninkové jednotky, materiálnímu zabezpečení.

Bakalářská práce by mohla sloužit jako zásobník MOF pro trenéry mládeže ve fotbalových klubech na různých úrovních nebo jako podkladový materiál při školení trenérů mládeže.

## 7 Souhrn

Tato bakalářská práce se zabývá využitím metodicko-organizačních forem v tréninkovém procesu fotbalistů u kategorie starší přípravky. V těchto metodicko-organizačních formách je kladen důraz na rozvoj přihrávky a střelby.

Teoretická část bakalářské práce nabízí ucelené informace, které by měly poskytnout trenérovi základní znalosti k vedení tréninkového procesu starších přípravek. Jsou zde proto popsány didaktické formy tréninkového procesu, herní výkon, problematika tréninkového procesu a vývojové zvláštnosti dětí hrajících ve starší přípravce.

Praktická část je věnována popisu 30 metodicko-organizačním formám, které by mohly sloužit jako inspirace pro trenéry nejen v přípravných kategoriích. Sborník metodicko-organizačních forem byl vytvořen na základě získaných informací z publikací, vlastní praxe a konzultací s profesionálními trenéry fotbalové akademie Olomouckého kraje. Každá metodicko-organizační forma je zaměřena na specifický rozvoj pohybových a herních dovedností, které by měl každý hráč ve starší přípravce zvládnout.

Všechny metodicko-organizační formy byly použity v praxi, při tréninku starších přípravek týmů na okresní a národní úrovni, čímž byla prokázána jejich uplatnitelnost v tréninkovém procesu.

## **8 Summary**

This bachelor thesis focuses on using methodological-organization forms in coaching the footballers in the older preps with the attention payed to the development of a pass and a shot towards the goal.

The theoretical part of this thesis provides the coaches with the basic information and knowledge to lead the training of the older prep football team. There are descriptions of didactic forms in the training process, the game performance, the issues of training process and the specifics of the body-development/growth of older prep players.

The practical part contains the description of 16 methodological-organization forms which may be used as an inspiration to the coaches not only of prep categories. The list of these forms was based on the information and knowledge gained from the various books, own practice and consultations with the professional coaches of football academy Olomouc region. Each M-OF focuses on a specific development of movement and game abilities necessary to master in older prep age.

All of these M-OF were used in coaching old prep of teams on distrikt and national level, so that their practical usage and advisability has been proven in practice.

## 9 Referenční seznam

- Aznar, D., Rafa, J., Dorado, M., & Gaspar, F. (2014). *Advanced Spanish academy coaching: 120 technical, tactical and conditioning practices from top Spanish coaches*. London: SoccerTutor.com.
- Bělka, J. (2018). *Soubor pohybových her*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Buzek, M., & Procházka, L. (1999). *Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let*. Praha: Olympia.
- Buzek, M., Altman, Z., Bunc, V., Bursová, M., Janák, V., Kocourek, J., Ledvinka, K., Máhrová, A., Plachý, A., Pyšný, L., Šafaříková, J., Šeflová, I., Valášek, L., & Zahálka, F. (2007). *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Mariman, H., Berger, H., & Coolen, L. (2015). *Dutch Academy Football coaching (U10-11): technical and positional practices from top Dutch coaches*. London: SoccerTutor.com.
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia.
- Fajfer, Z. (2009). *Trenér fotbalu mládeže (16-19 let)*. Praha: Olympia.
- Ferranti, A. (2013). Top Five Best Coaching Techniques to Foster a Player's Psychological Development. *Soccer Journal*, 58(7), 28-30. Retrieved 2. 10. 2019 from EBSCOhost database on the World Wide Web: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=s3h&AN=108926592&lang=cs&site=eds-live>
- Fleck, T., Quinn, R. W., Carr, D., Buren, W., & Stringfield, V. (2008). *The Official US Youth Soccer Coaching Manual*. US Youth Soccer.
- Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Kovář, K., & Svozil, Z. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Kinči, M. (2014). Moderné trendy motivácie hráčov vo futbale v praxi. *Fotbal a trénink*, 2, 30–32.
- Kureš, J. (2016). *Pravidla fotbalu*. Praha: Olympia.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základní sportovní trénink*. Olomouc: HANEX.
- Martin, J. (2007). Shooting Progression. *Coach & Athletic Director*, 77(5), 16–22. Retrieved 2. 10. 2019. from EBSCOhost database on the World Wide Web: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=s3h&AN=27680429&lang=cs&site=eds-live>

- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Mazzantini, M., & Bombardieri, S. (2013). *Full season academy training program U9-12: 40 sessions (200 practices) from Italian Series "A" Coaches*. London: SoccerTutor.com.
- Nemec, M., & Kolár, R. (2015). Pohybová hra jako motivačný prostriedok v hernej príprave mladých futbalistov. *Fotbal a tréning*, 2, 28–30.
- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. et al. (2012). *Sportovní příprava dětí – nové, aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing.
- Plachý, A., & Procházka, L. (2014). *Fotbal učebnice pro trenéry dětí (4-13 let)*. Praha: Mladá Fronta.
- Plachý, A. et al. (2016). *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko – organizační manuál*. Praha: Mladá Fronta.
- Psotta, R. (1999). *Fotbal: základní program*. Praha: Svoboda.
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Votík, J. (2001). *Trenér fotbalu B licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. Praha: Olympia.
- Votík, J. (2003). *Fotbal, tréning budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing.
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Votík, J. (2011). *Fotbalová cvičení a hry – druhé, doplněné vydání*. Praha: Grada Publishing.
- Weisser, R. (2013). *Fotbalový tréning dětí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Zapletal, M. (1985). *Hry v přírodě*. Praha: Olympia.
- Zoutman, J. (2012). Small-Sided Games in Soccer: The Rondo. *Soccer Journal*, 57(4), 42-44. Retrieved 2. 10. 2019 from EBSCOhost database on the World Wide Web: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=s3h&AN=78337067&lang=cs&site=eds-live>