

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

## **KONCEPCE TRÉNINKOVÉHO PROCESU PŘÍPRAVKOVÝCH KATEGORIÍ FK JESENÍK**

Bakalářská práce

Autor: Martin Bráblík

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání + Geografie pro  
vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Michal Hrubý

Olomouc 2023



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Martin Bráblík

**Název práce:** Koncepce tréninkového procesu přípravných kategorií FK Jeseník

**Vedoucí práce:** Mgr. Michal Hrubý

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Rok obhajoby:** 2023

**Abstrakt:** Tato bakalářská práce se zabývá koncepcí tréninkového procesu přípravných kategorií pro klub FK Jeseník. Teoretická část práce poskytuje pevný základ pro porozumění tématu a obsahuje důležité informace o tréninkových metodách a přístupech pro přípravné věkové kategorie. V praktické části jsou navrženy koncepční plány pro kategorie před-přípravek, mladších přípravek a starších přípravek. Praktická část dále zahrnuje metodický souhrn cvičení, které jsou v souladu s tréninkovou koncepcí přípravných kategorií, a poskytuje ucelený přehled tréninkových aktivit. Jako poslední část praktického výzkumu je vytvořena metodická řada obcházení soupeře speciálně pro přípravné kategorie, která pomáhá mladým hráčům zdokonalovat své dovednosti v konfrontaci se soupeři. Výsledkem této práce je komplexní tréninkový program pro mladé fotbalisty klubu FK Jeseník, který je založen na teoretických i praktických poznatcích a je navržen tak, aby podporoval rozvoj hráčů napříč přípravnými kategoriemi v klubu FK Jeseník. Vytvořená cvičení jsou doplněna video ukázkou nebo grafickým znázorněním.

### **Klíčová slova:**

fotbal, trénink, přípravné kategorie, koncepce, pohybové hry, průpravné hry, herní cvičení, obcházení soupeře

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author:** Martin Bráblík

**Title:** The concept of the training process of the FK Jeseník preparatory categories

**Supervisor:** Mgr. Michal Hrubý

**Department:** Department of Sport

**Year:** 2023

**Abstract:** This bachelor's thesis deals with the concept of the training process of the preparatory categories for the club FK Jeseník. The theoretical part of the thesis provides a solid basis for understanding the topic and contains important information about training methods and approaches for U6-U11 categories. In the practical part, conceptual plans are proposed for the category of U6-U7, U8-U9 and U10-U11. The practical part also includes a methodical summary of exercises that are in line with the training concept of the U6-U11 categories and provides a comprehensive overview of training activities. As the last part of the practical research, a methodical series of bypassing the opponent is created specifically for the preparatory categories, which helps young players to improve their skills in confrontation with opponents. The result of this work is a comprehensive training program for young football players of the FK Jeseník club, which is based on theoretical and practical knowledge and is designed to support the development of players across the U6-U11 categories in the FK Jeseník club. The created exercises are supplemented with a video demonstration or graphic representation.

## **Keywords:**

football, training, youth categories, concept, movement games, preparatory games, game exercises, dribbling past an opponent

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

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

V Olomouci dne 29. dubna 2023

.....

Chtěl bych touto cestou poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce panu Mgr. Michalu Hrubému, který mi poskytl spoustu cenných rad a připomínek při zpracování této bakalářské práce a při studiu. Následně bych chtěl poděkovat všem trenérům mládeže FK Jeseník, kteří mi pomáhali při zpracování mé bakalářské práce.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Charakteristika fotbalu .....	10
2.2 Mládežnický fotbal .....	11
2.2.1 Rozdělení kategorií přípravků v mládežnickém fotbale .....	11
2.3 Sportovní a herní výkon .....	12
2.4 Individuální herní výkon (IHV) .....	14
2.5 Týmový herní výkon (THV).....	15
2.6 Didaktické formy.....	17
2.6.1 Organizační formy .....	17
2.6.2 Sociálně interakční formy.....	19
2.6.3 Metodicko-organizační formy .....	20
2.7 Etapy sportovní přípravy ve fotbale .....	22
2.8 Trenérský přístup k mládeži.....	24
2.9 Rozvoj pohybových schopností u kategorie přípravků dětí od 6 do 11 let.....	25
2.10 Charakteristika věkové kategorie dětí od 6 do 11 let.....	26
2.10.1 Tělesný vývoj .....	27
2.10.2 Psychický vývoj .....	28
2.10.3 Sociální vývoj .....	28
2.10.4 Pohybový vývoj.....	29
2.11 Obcházení soupeře .....	30
3 Cíle .....	31
3.1 Hlavní cíl.....	31
3.2 Dílčí cíle.....	31
4 Metodika .....	32
4.1 Popis sledovaného souboru.....	33
5 Výsledky.....	34
5.1 Koncepce tréninkového procesu pro přípravkovou kategorii FK Jeseník.....	34

5.1.1	Kategorie před-přípravky U6 – U7 .....	34
5.1.2	Kategorie mladší přípravky U8 – U9 .....	39
5.1.3	Kategorie starší přípravky U10 – U11 .....	44
5.2	Metodický souhrn cvičení zapadající do tréninkové koncepce FK Jeseník .....	49
5.3	Metodická řada obcházení soupeře zapadající do tréninkové koncepce FK Jeseník ..	86
6	Závěry .....	102
7	Souhrn .....	103
8	Summary.....	105
9	Referenční seznam .....	107



# 1 ÚVOD

Fotbal je jedním z nejpobulárnějších sportů na světě a jeho význam je zřejmý i v České republice. Většina úspěšných fotbalových klubů klade velký důraz na kvalitní tréninkovou koncepci mladých hráčů, jelikož právě v mládí se pokládají základy pro jejich budoucí sportovní úspěchy. Bakalářská práce se zaměřuje na koncepci tréninkového procesu příprakových kategorií klubu FK Jeseník, která hraje klíčovou roli v rozvoji mladých fotbalových talentů.

Přehledu poznatků obsahuje ucelené a podložené informace o věkové kategorii U6 – U11 se zaměřením na jejich tréninkový proces a tréninkové základy. Informace jsem čerpal z odborných knih, článků a studií, které se zabývají tímto tématem.

Mé zapálení pro klub FK Jeseník jsem využil, abych navrhnul koncepční plány pro různé příprakové kategorie a vytvořil metodický souhrn cvičení a her, které by měly být součástí tréninkového procesu. Dále se práce zaměřuje na vytvoření metodické řady obcházení soupeře pro příprakové kategorie, která pomáhá mladým hráčům zdokonalovat své dovednosti v konfrontaci se soupeři a zároveň bude sloužit pro testování a kontrolu osvojených fotbalových dovedností napříč příprakovými kategoriemi v klubu.

Tato práce je rozdělena do dvou hlavních částí: teoretické a praktické. Teoretická část se zaměřuje na poskytnutí pevného teoretického základu pro porozumění koncepcie tréninkového procesu příprakových kategorií, zahrnuje přehled tréninkových metod a přístupů pro různé věkové kategorie. Praktická část obsahuje návrhy koncepčních plánů pro kategorie před-přípravek, mladších přípravek a starších přípravek, metodický souhrn cvičení a her a metodickou řadu obcházení soupeře spolu s video ukázkami k jednotlivým cvičením, a nebo cvičení obsahují grafická znázornění.

Pro získání potřebných informací a dat byly použity různé výzkumné metody, jako jsou historická, analytická a komparativní metoda. Informace byly čerpány z české i zahraniční literatury, trenérských internetových stránek a konzultací s trenéry mládeže českých prvoligových klubů.

Výsledky této práce by měly přinést ucelený pohled na tréninkový proces příprakových kategorií klubu FK Jeseník a poskytnout cenné návrhy a doporučení pro zlepšení tréninkových metod a plánů v klubu.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Charakteristika fotbalu

Fotbal jako takový se neřadí mezi nejstarší sporty, avšak v literatuře nacházíme hru spojenou s manipulací dolní končetiny již v období 2500 let př. n. l. na základě nalezených čínských vykopávek (Buzek, 2007).

Z pohledu moderního fotbalu se Anglie považuje za kolébkou fotbalu. V roce 1863 založilo jedenáct londýnských klubů první fotbalovou asociaci s prvními oficiálními pravidly. O pár let později, roku 1871, se v Anglii pořádalo mistrovství, kterého se účastnilo 50 fotbalových klubů. Následně byl v roce 1878 založen první fotbalový klub v Německu, konkrétně tým Hannover. Důležitým mezníkem je rok 1904, kdy byla založena Mezinárodní fotbalová asociace (FIFA) - Fédération Internationale de football Association (Buzek, 2007).

Fotbal je týmová sportovní hra, která se v naší republice řadí mezi nejpoblárnější sporty. Tuto hru provozuje a hraje široké věkové spektrum lidí v populaci, a to od těch nejmenších až po lidi v důchodovém věku. Na profesionální úrovni hrají roli faktory ekonomické a politické, ale fotbal slouží i jako vhodná forma odpočinku a zábavy (Votík, 2001).

Votík & Zabalák (2011) popisují fotbal jako kolektivní, sportovní brankovou hru, při níž se dvě družstva o 11 hráčích snaží při zachování pravidel vstřelit soupeři co největší počet branek a současně jich co nejméně obdržet. Samotná hra se uskutečňuje v konkrétním utkání, které je charakterizováno určitým dějem a dodržováním objektivně platných pravidel. Fotbal je sportem, kde je vše neustále v pohybu a děj zápasu je dynamický. Zápas dospělých se skládá ze dvou pětáctyřicetiminutových úseků měřených hodinami, které podle pravidel nelze zastavit. Hra není kontinuální, a proto se ani hráči nepohybují neustále. Odborníci, kteří pohyby fotbalistů detailně studují, rozlišují několik činností: stoj, chůze, klus, rychlý běh a sprint.

„Složitost zatížení hráče v utkání vyplývá z obsahu jeho celkové činnosti, z nepřetržitých nároků na hráče především z hlediska vnímání a rozhodování při realizaci herních činností jednotlivce, jejich řetězců, kombinací atd.“ (Votík, 2005, 17).

Ve fotbale se kladou vysoké nároky na procesy tvůrčího myšlení, vnímání, na orientaci ve složitých herních situacích a na rozhodování. Rozhodování v herních situacích je kromě vědomostí a zkušeností závislé na rozhodovacích dovednostech. Z fyziologického hlediska klade fotbal velké nároky na nervosvalové a látkové regulační systémy, jimiž je pohybová činnost hráče řízena. Výrazné a významné je zdůrazňování požadavku na komplexnost herně dovednostního obsahu herních činností hráče (ovládání míče v proměnlivých podmínkách, při současném optimálním taktickém řešení herních situací a při vysokých nárocích na kondici i psychiku hráče).

Dále je kladen důraz na neustálý rozvoj záměrné skupinové a týmové herní spolupráce hráčů mužstva v útočných i obranných činnostech (Votík, 2005).

## **2.2 Mládežnický fotbal**

Mládežnický fotbal je základem celé „fotbalové pyramidy“, také dále celý systém výkonnostního a amatérského fotbalu je její nedílnou součástí. Z této pyramidy čerpají profesionální kluby i reprezentace, které těží z práce klubů a jejich výchovy mládeže (Buzek, 2007). Děti chtějí bez jakéhokoliv nátlaku hrát fotbal podle svých pravidel, bez velkého vlivu trenérů, bez poručnictví rodičů, podle vlastního přání, podle svých výkonnostních možností, v malých skupinách, to vše vytváří základy pro nadšení pro fotbal po celý život a jen tak se stane fotbal pro děti zážitkem (Fajfer, 2005).

Pohybové dovednosti, schopnosti a návyky se nejvíce utvářejí a formují ve věku 6-15 let, především ve zlatém věku učení, tj. 6-12 let, proto je v tomto věku velice důležité, aby mladé fotbalisty vychovávali trenéři s odbornými znalostmi. Trenéři, kteří jsou licencovaní a vzdělaní, kteří si uvědomují, že tlačit na výsledky mužstva a dodržování taktických pokynů hráčů není v tomto věku prioritní, jako se to děje v dospělém fotbale. V mládežnickém fotbale, kde výsledky samozřejmě nehrají hlavní roli v porovnání s fotbalem profesionálním, je důležité, aby trenéři nechávali hráčům více prostoru pro volnou hru, která vede k rozvoji pohybových i individuálních herních schopností a dovedností. Takto zdravě získané schopnosti lze později rozvíjet a zdokonalovat. Toto zdokonalování následně jde v souladu s taktickými pokyny a vizemi trenéra. Nároky na výsledky postupně gradují v dorosteneckém věku a úplně v dospělém fotbale (Fajfer, 2005).

Děti chtějí bez velkého vlivu trenérů a jakéhokoliv nátlaku hrát fotbal podle svých pravidel. Děti také často láká hrát podle svých vlastních přání, bez dozoru rodičů, a především podle svých výkonnostních možností. Hrají v malých i velkých skupinách, to vše vytváří základy nadšení pro fotbal po celý život. Díky této formě přístupu se fotbal stává pro děti zážitkem (Fajfer, 2005).

### ***2.2.1 Rozdělení kategorií přípravek v mládežnickém fotbale***

FAČR v soutěžním řádu mládeže a žen rozděluje kategorie přípravek do dvou hlavních skupin. Dělí se na kategorii mladší přípravky (6 až 9 let) a na kategorii starší přípravky (10 až 11 let). Tyto dvě kategorie se dělí především ve větších klubech na jednotlivé podkategorie, které jsou omezené pouze daným ročníkem. Kategorie mladší přípravky má své

podkategorie: U6, U7, U8, U9. Kategorie starší přípravky má podkategorie: U10, U11 (Fotbalová asociace České republiky, 2022).

Menší kluby začleňují děti do mladších přípravek. Nastalý stav vychází z nedostatku trenérů a samotných dětí, pro dostatečné naplnění jednotlivých kategorií. Větší kluby, tedy organizace s větší trenérskou a hráčskou základnou, mají pro děti v tomto věku zajištěný tréninkový proces. Tréninkový proces pro děti mají většinou zajištěn formou před-přípravkových kategorií, pohybových školiček a všeobecně pohybových kroužků. Po převršení věku přípravkových kategorií, tedy ve 12 letech, děti pokračují do žákovských kategorií (Fotbalová asociace České republiky, 2022).

### **2.3 Sportovní a herní výkon**

Sportovní výkon je charakterizován jako specializovaný projev schopností jedince v činnosti, která je uvědomělá a zaměřená na řešení pohybových úkolů. Tento pohyb je ovlivněn a vymezen charakteristickými pravidly daného sportu (Choutka & Dovalil, 1987).

Dle Bedřicha (2006) je sportovní výkon jedním ze základních pojmů ve sportu a ve sportovním tréninku. Sportovní výkon se realizuje ve specifických pohybových činnostech, jehož základem je komplexní ucelený projev řady tělesných a psychických funkcí člověka. Pohybové činnosti charakterizuje dokonalá koordinace provedení. Sportovní výkon patří k základním kategoriím sportovního tréninku. Charakteristickým rysem sportu je dosáhnout maximální sportovní výkonnosti.

Předpokládá se, že sportovní výkon je ucelený systém, který má vlastní strukturu složenou z jednotlivých, vzájemně se ovlivňujících faktorů. Za faktor považujeme každý prvek, podílející se určitou měrou na úrovni sportovního výkonu (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001).

Cestu mladého fotbalisty při jeho vývojové sportovní cestě od začátků až po vrchol ovlivňuje několik faktorů. Výchovu sportovce lze rozdělit do několika etap, které mají různé cíle, obsah, metody atd. Opomenutí některých faktorů sportovního výkonu v tomto vývoji může snížit výkonnost mladého sportovce, nebo ji zcela zastavit (Fajfer, 2005).

Podle Hughese & Frankse (2007) se struktura herního výkonu skládá ze čtyř hlavních částí: taktiky, techniky, fyzické kondice a psychické připravenosti. Každý z těchto prvků má vliv na celkový herní výkon hráče a je důležité je v tréninkovém procesu správně rozvíjet:

- Taktika – Taktické schopnosti jsou klíčové pro úspěšný herní výkon. Taktika se týká strategií, systémů hry, rozestavení hráčů, plánování akcí a celkového chování hráčů na hřišti. Úspěšný taktický plán může vést k výhře i proti technicky lepším soupeřům.

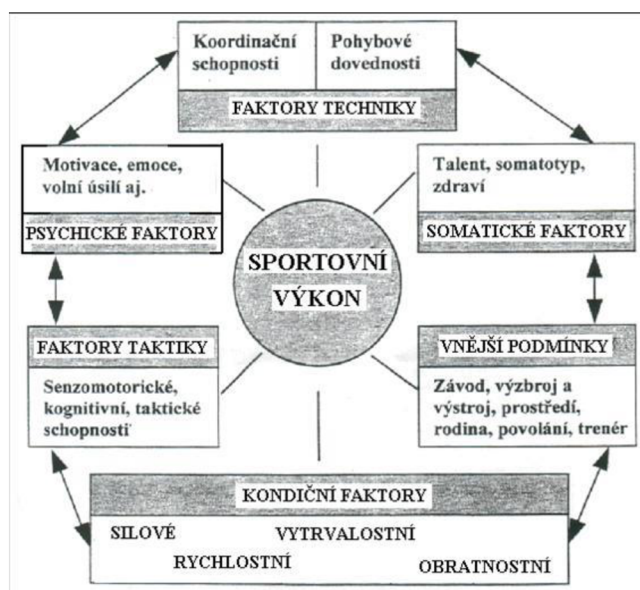
- **Technika** – Technické schopnosti jsou základem pro úspěšný herní výkon. Technika zahrnuje driblink, přihrávky, střely a další dovednosti, které hráči využívají na hřišti. Důležité je rozvíjet techniku jak jednotlivců, tak celého týmu.
- **Fyzická kondice** – Fyzická kondice je také důležitou součástí herního výkonu. Fyzická kondice se týká rychlosti, vytrvalosti, síly a dalších fyzických faktorů, které ovlivňují herní výkon. V tréninkovém procesu je nutné správně rozvíjet fyzickou kondici a dbát na vyváženost výkonových schopností.
- **Psychická připravenost** – Psychická připravenost je také klíčovou součástí herního výkonu. Psychika ovlivňuje hráčské výkony, zejména v oblasti koncentrace, motivace a sebevědomí. V tréninkovém procesu je tedy nutné dbát na rozvoj psychické odolnosti a připravenosti hráčů.

Celkově je tedy důležité správně rozvíjet všechny čtyři složky herního výkonu ve sportovních hrách. Zajištění dobrého tréninkového procesu a vzdělání hráčů ve všech těchto oblastech může zvýšit úspěšnost týmu a pomoci hráčům dosáhnout svého maximálního potenciálu na hřišti (Hughes & Bartlett, 2002).

Buzek (2007, 26) charakterizuje herní výkon „jako aktuální 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.“

### Obrázek 1

*Skladba sportovního výkonu (Grosser & Zintl, in Zháněl, 2005)*



## 2.4 Individuální herní výkon (IHV)

IHV tvoří základ týmového výkonu v utkání a jeho zkvalitnění v tréninkovém procesu se projeví změnou kvality THV. Má vždy formu herních činností sportovce, projevující se souvislým řetězcem herních činností v utkání, které jsou projevem herních dovedností. Herní dovednosti, jako je například zpracovat míč, vystřelit, obejít protihráče jsou učením získané. Tyto získané dispozice jsou využity k účelnému jednání ve hře. Kvalita a množství osvojených herních činností vyjadřuje způsobilost hráče podílet se na týmovém herním výkonu. IHV představuje určitou specifickou zátěž na řídicí činnost CNS i psychické procesy. Vnitřní orgány i metabolické procesy vyžadují energii a trénink pro své fungování, dále IHV představuje zátěž pro funkce hybného systému (kosterního a svalového). IHV je složitý bohatě strukturovaný celek (Votík, 2003).

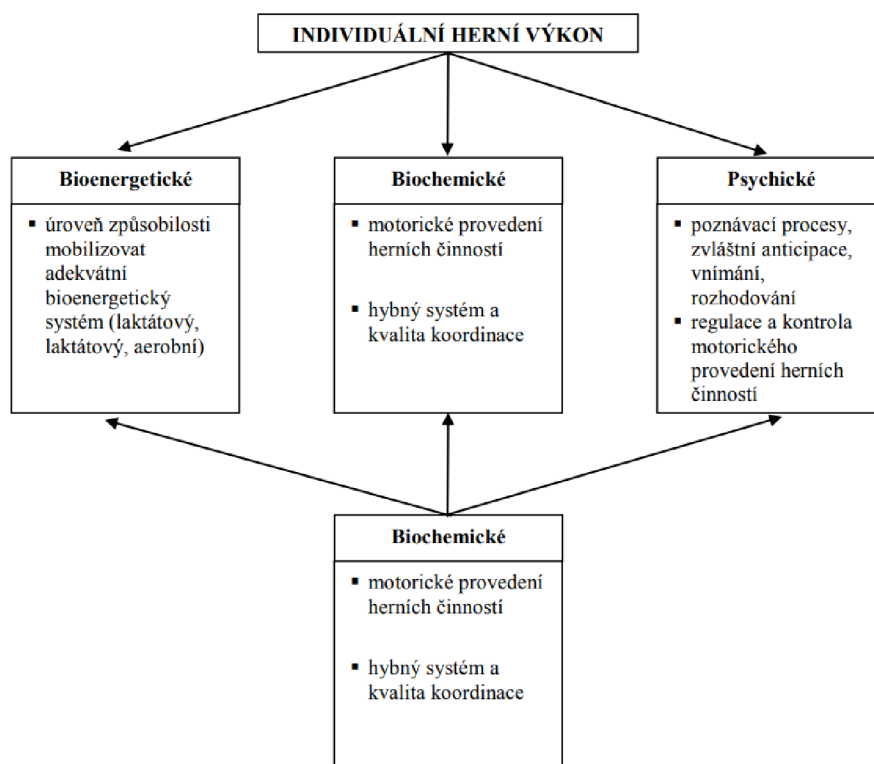
Dobrý & Semiginovský (1988) rozlišují tyto determinanty individuálního herního výkonu:

- bioenergetické, které zahrnují typ svalových vláken a bioenergetické zabezpečení;
- biomechanické, kam patří sumace kloubních sil, princip kontinuity kloubních sil, princip impulsu, princip směru aplikace síly a princip sumace rychlostí segmentů těla;
- psychické, zahrnující kognitivní procesy, které se podílí na orientaci herních činností, vedou k rozhodnutí o volbě určité herní činnosti, a které se podílí na regulaci a kontrole motorického provedení herních činností.

Herní výkon se skládá z pohybových činů, které jsou zaměřeny na řešení specifického herního úkolu, který je označován jako herní činnost jednotlivce.

## Obrázek 2

Složky individuálního herního výkonu (Fajfer, 2005)



## 2.5 Týmový herní výkon (THV)

Votík (2003) uvádí, že týmový herní výkon je podložen IHV všech jedenácti hráčů na hřišti. Jednotlivé IHV se navzájem doplňují a propojují. THV má sociálně psychologický rozměr. Finální výkon je závislý na dynamice vztahů, soudržnosti týmu, úrovni komunikace mezi hráči. Společným cílem týmového herního výkonu je vítězství nebo předvedení co nejkvalitnějšího týmového výkonu.

Podle Dobrého & Semiginovského (1988, 47) je týmový herní výkon „založen na individuálních herních výkonech, které podléhají vzájemnému regulačnímu působení. Jednotlivci ovlivňují hru družstva a družstvo působí na jednotlivce, kteří následně ovlivňují své jednání.“

Týmový herní výkon má velice zásadní sociálně psychologické a herní parametry (Dobrá & Semiginovský, 1988). V části sociálně psychologické problematiky rozlišuje Dobrá & Semiginovský (1988) determinanty sociálně psychologické, těmi jsou:

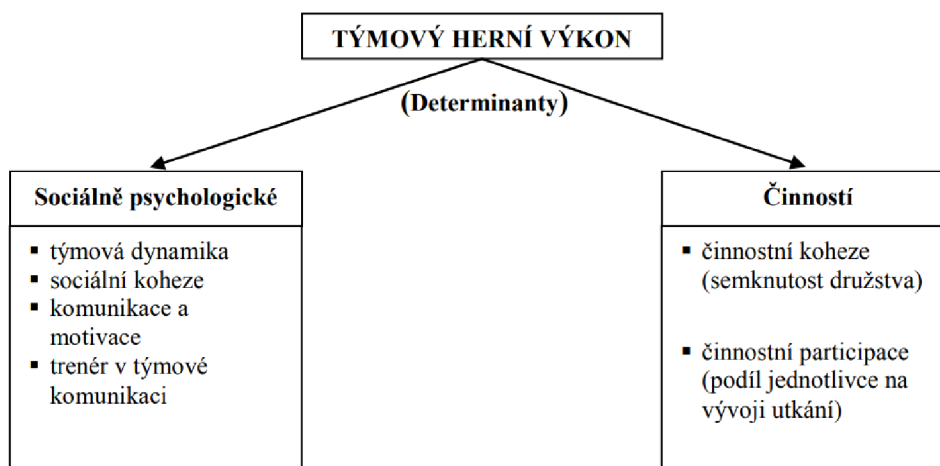
- **týmová dynamika** – existují dvě skupiny sil, první zahrnuje instituce, role hráče a trenéra a očekávání spojené s plněním rolí; jedná se o souhrn sil vynucujících určité standardy a kladoucí požadavky na chování a jednání. Druhou skupinou je hráč a trenér se svými individuálními potřebami a cíli. Různé sportovní hry vyžadují různou míru interakce těchto sil;
- **sociální koheze** – což je vlastnost skupiny projevující se komplexem vnitřních sil a vztahů, které spojují členy skupiny mezi sebou a přitahují je ke skupině jako celku; byla prokázána jak negativní, tak pozitivní souvislost mezi kohezí a týmovým výkonem;
- **komunikace a motivace** – která může také ovlivnit týmový výkon jak negativně, tak pozitivně;
- **trenér** – chápán jako sociální statut, který člověk zaujímá ve skupině na základě vrozených, získaných a připsaných vlastností a realizuje se konkrétním jednáním, chováním, vystupováním.

K činnostním determinantám patří:

- **činnostní koheze** – která zahrnuje soudržnost, spolupráci, souhru hráčů a soulad vztahů mezi hráči při činnostech v průběhu utkání; vnějším výrazem je herní systém družstva realizovaný herními kombinacemi a herními činnostmi jednotlivce;
- **činnostní participace hráčů na týmovém výkonu** – což je míra účasti jednotlivých hráčů na týmovém výkonu a je různá u mužů/chlapců a žen/dívek.

### **Obrázek 3**

*Složky týmového herního výkonu (Fajfer, 2005)*





## 2.6 Didaktické formy

Podle publikace od Renshawa et al. (2019) mohou být mezi nejúčinnější didaktické formy pro děti mladšího školního věku zahrnuty:

- Hry se sníženým počtem hráčů a menším prostorem hřiště – hry umožňující hráčům více doteků s míčem a zvyšují jejich schopnost přijímat a přenášet míč.
- Hry na rozvoj pohybových dovedností – hry a cvičení, které jsou zaměřeny na rozvoj pohybových schopností hráčů, jako jsou například rovnováha, koordinace a reakční schopnosti.
- Hry a cvičení na rozvoj techniky – rozvíjí technické dovednosti hráčů, jako jsou například dribling, přihrávky a střely.
- Hry na rozvoj taktiky – jsou zaměřeny na rozvoj taktických schopností hráčů, jako jsou například strategie a systémy hry.
- Kruhové tréninky – kruhové tréninky jsou vhodné pro zlepšení koordinace, taktických a technických schopností hráčů.

Úroveň tréninkového procesu je závislá na mnoha činitelích, například na kvalitě řídicí činnosti trenéra, na úrovni schopností a dovedností hráčů, na materiálních podmínkách, na vztazích mezi členy týmu a tak dále. Trenér na základě komplexních poznatků o svěřencích určuje konkrétní tréninkové cíle, jako je obsah a forma vedení tréninkové jednotky, metody tréninku a dále například to, jak své svěřence motivovat (Votík, 2001).

Podle Votíka (2001, 104) trenér používá při vedení tréninku takové didaktické formy, které se dělí na:

- organizační formy,
- sociálně interakční formy,
- metodicko-organizační formy.

### 2.6.1 Organizační formy

„Základní organizační formou je tréninková jednotka. Frekvence tréninků závisí na výkonnostní úrovni svěřenců. Ve fotbalové školičce doporučujeme jednu až dvě tréninkové jednotky za týden.“ (Brůna et al., 2007, 18)

Určujícím hlediskem jsou vnější podmínky, tj. organizační rámec vymezený časově, obsahově a místně. Do organizačních forem patří: tréninková jednotka, tréninkový cyklus, tréninkové období a soutěžní utkání (Fajfer, 2005).

Podle Votíka (2001,104) základní organizační formou je tréninková jednotka, která je dělena na čtyři části:

- úvodní,
- průpravnou,
- hlavní a
- závěrečnou.

#### **Úvodní část obsahuje:**

- seznámení se s obsahem a cílem tréninkové jednotky,
- organizační záležitosti, hodnocení předcházející tréninkové jednotky či utkání,
- motivaci na tréninkovou jednotku (Votík, 2001).

#### **Průpravná část:**

- příprava nervového a pohybového systému hráče, za účelem připravenosti na tréninkové zatížení – tzv. „rozcvičení“,
- mírná intenzita pohybu, která může být doprovázena prací s balónek,
- pomalý běh s obratnostními prvky, poskoky,
- aktivita bez rychlých švihových pohybů,
- může předcházet přípravná masáž,
- po zahřátí svalového aparátu a nastartování organismu následuje protahovací cvičení,
- na strečink navazují dynamické činnosti, pokud možno s míčem, připravující organismus na další zatížení, lze zařadit i cílené protahovací a posilovací cviky – kompenzační cvičení,
- dokončení dynamické části zvýšením intenzity činnosti = zapracování organismu (příprava funkčních systémů na očekávanou intenzitu a objem zatížení v hlavní části (Votík, 2001).

#### **Hlavní část:**

- na začátek se doporučuje zařazovat koordinačně náročné činnosti, rozvoj rychlostních pohybových vlastností a explozivně silových vlastností,
- nácvik nových fotbalových dovedností – technická stránka individuálních herních činností,
- ověřování, zdokonalování již dříve naučených fotbalových dovedností – cvičení ve větší složitosti, především v podmínkách utkání – průpravné hry,

- dále následuje ověřování, zdokonalování dříve naučených pohybových dovedností, rozvoj krátkodobě, střednědobě a dlouhodobě vytrvalostního předpokladu, rozvoj dynamických silově vytrvalostních pohybových předpokladů,
- rozvoj dynamických silově-vytrvalostních pohybových schopností – úpolová cvičení a hry, plné míče, opakované skoky, švihadla (Votík, 2011).

**Závěrečná část zahrnuje:**

- pohybovou činnost s relaxačními účinky,
- protahovací a kompenzační cvičení,
- urychlení nástupu regeneračních procesů, zklidňující a relaxační účinky, kompenzace jednostranného zatěžování a odstraňování svalové nerovnováhy (Votík, 2011).

Závěrečná část tréninku by měla být zaměřena na upevnění dovedností, které se hráči naučili v průběhu tréninku. Důležitou součástí závěrečné části tréninku je také cool-down, což jsou cvičení na zklidnění srdce a svalů a prevenci zranění. Publikace také uvádí, že v závěrečné části tréninkové jednotky by měli hráči být vystaveni různým formám hry, které umožní aplikovat naučené dovednosti a zároveň uklidnění organismu. Závěrečná část tréninku by měla být přizpůsobena individuálním potřebám hráčů, což znamená, že by trenéři měli být schopni poskytnout hráčům různé úkoly a cvičení, které odpovídají jejich individuální úrovni a schopnostem (O'Connor et al., 2018).

### **2.6.2 Sociálně interakční formy**

Podle Fajfera (2005), Dobrého & Semiginovského (1988) je zásadním aspektem v sociálně interakčních formách vztah mezi hráči samotnými a mezi trenérem a hráči, kteří jsou v hlavní roli v tréninkovém procesu. Sociálně interakční formy se na základě různých úrovní didaktických interakcí dělí na formy:

- hromadné,
- skupinové a
- individuální.

Dobry a Semiginovský (1988, 157) říká, že sociálně interakční formy „zatlačují do ústraní mnohé obsahové aspekty a zejména bioenergetická hlediska. Trenér má také malou možnost postihnout individuálně projev hráče.“

**Hromadná forma:**

Trenér řídí aktivitu, která je prováděna celým družstvem. Tato činnost je pod jeho kontrolou. Na začátku trenér zadá činnost hráčům, kterou budou provádět v daném cvičení, poté pozoruje a zároveň opravuje chyby. Tato forma je velmi náročná na organizaci, jelikož bývá vykonávána ve velkém množství hráčů, zejména u dětí, jelikož je u nich problém s udržením pozornosti. Činnost, kterou žáci provádí, je často vykonávána na hlasitý projev trenéra, píšťalky, tlesknutí apod. Hromadná forma je nezbytná a v praxi se bez ní nelze obejít, ale není žádoucí, aby v tréninkovém procesu převládala (Fajfer, 2005), (Dobry & Semiginovský, 1988).

**Skupinová forma:**

Aspekt diference v tréninkové jednotce se plní rozdělením hráčů do několika skupin, přičemž každá skupina vykonává odlišnou činnost. Dělení na skupiny není stálé a mění se podle cílů jednotlivých tréninkových jednotek (např. součinnost týmu v jednotlivých fázích hry, spolupráce hráčů při zakončení útoku, nácvik standardních situací apod.). Dobře pojaté rozdělení do skupin může podstatně zvýšit efektivitu tréninkového procesu (Votík & Zalabák, 2003).

**Individuální forma:**

Tuto formu definuje individuální přístup trenéra k žákovi. U každého hráče se objevují individuální fyzické a psychické zvláštnosti. U každého hráče je odlišné tempo vývoje, a to především v mládežnických kategoriích. Každý hráč by měl mít v týmu roli, kde se cítí komfortně a kde se rozvíjí v souladu se svým specifickým vývojem. Dále se individuální forma využívá po jakémkoliv delším přerušení tréninku, zejména kvůli zranění (Fajfer, 2005). Trenér v ideálním případě s hráči komunikuje a přichází za nimi s různými postřehy, podněty a úkoly, které by měly hráče směřovat k jejich aktivnímu, samostatnému a tvořivému myšlení v průběhu tréninkové jednotky a následně i v utkání (Dobry & Semiginovský, 1988).

**2.6.3 Metodicko-organizační formy**

Řazení do metodicko-organizačních forem probíhá na základě účelného uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu tvořeného herními činnostmi s cílem umožnit realizaci daných požadavků. Vnější podmínky zahrnují přítomnost či nepřítomnost soupeře a stupeň proměnlivosti situačně herních podmínek. Kombinací těchto podmínek dle Dobrého (1988) dostáváme pět typů metodicko-organizačních forem:

- Pohybové hry,

- průpravné cvičení 1. typu,
- průpravné cvičení 2. typu,
- herní cvičení 1. typu,
- herní cvičení 2. typu a
- průpravna hry.

Obsahem těchto forem jsou dle Dobrého & Semiginovského (1988) herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy.

Plachý & Procházka (2014) uvádí jako hledisko pro výběr správné metodicko-organizační formy náročnost cvičení, kde cílem je vytvoření optimální výzvy.

### **Pohybové hry**

Smyslem pohybových her ve fotbalovém tréninku je nácvik pohybu hráče bez míče, nácvik klamavých pohybů, rozvoj pohybových schopností a rychlosti, reakce a také základní osvojení manipulace s míčem. Provádí se za nějakým účelem a mají uzavřený děj. Bývají charakterizovány prožitkem, napětím, změnami nálad, vysokou motivací k činnosti, uplatněním pohybových dovedností a soutěživostí. Rozvíjejí silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní schopnosti (Votík, 2003).

Mazal (2007, 11) popsal pohybovou hru těmito slovy: „Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly.“

### **Průpravná cvičení 1. a 2. typu**

Dobrý (1988) charakterizuje průpravná cvičení nepřítomností soupeře. Dále autor uvádí rozdíl mezi průpravným cvičením 1. a 2. typu v proměnlivosti podmínek:

- Průpravná cvičení 1. typu charakterizuje nepřítomnost soupeře a také neměnné, předem určené podmínky.
- Průpravná cvičení 2. typu charakterizuje nepřítomnost soupeře a náhodně proměnné limitované podmínky.

Dle Plachého & Procházky (2014) se přechodem z průpravného cvičení prvního typu na typ druhý ztěžuje obtížnost ve smyslu nároků na přemýšlení, reagování a rozhodování hráčů, což je blíže k hernímu provedení.

## **Herní cvičení 1. a 2. typu**

Odlišnost oproti průpravnému cvičení je v tom, že do herního cvičení vstupuje soupeř. Herní cvičení umožňuje osvojování taktického řešení herních situací a provedení příslušných herních činností při překonávání soupeře v útočné či obranné fázi (Psotta & Velenský, 2009).

Herní cvičení 1. typu je charakteristické přítomností soupeře, předem jsou určeny situačně herní podmínky i průběh řešení herní situace, soupeřova činnost je vždy omezena (Fajfer, 2005; Dobrý, 1988). Herní cvičení 2. typu je charakterizováno přítomností soupeře, náhodně proměnlivými, avšak limitovanými situačními herními podmínkami, které jsou omezeny buď časem, nebo jsou limitovány prostorem (Fajfer, 2005; Dobrý, 1988).

## **Průpravné hry**

Jsou charakterizovány přítomností soupeře, situační neočekávaností, a hlavně souvislým herním dějem, v němž se střídá jak útočná, tak obranná fáze a dále dochází k časově neočekávaným rolím jednotlivých hráčů. Během hry lze měnit pravidla, abychom dosáhli požadovaného zatížení nebo zaměření (Dobrý & Semiginovský, 1988). Zároveň jsou možné úpravy pravidel průpravné hry podle požadavku herní praxe, avšak doporučuje se zachování základních pravidel, aby byla zachována podstata hry. Výběr metodicko-organizačních forem je závislý na výkonnosti hráčů, věkové kategorii, stavu družstva, ročním obdobím a na cílech, kterých chceme dosáhnout. Pro trenéra je velmi důležité znát tuto problematiku výborně, aby se nedopouštěl chyb, zejména špatných postupů v průběhu tréninku (Fajfer, 2005).

## **2.7 Etapy sportovní přípravy ve fotbale**

Na začátek je důležité si uvědomit, že dosažení maximální výkonnosti sportovním tréninkem je opravdu dlouhodobý proces. Sportovní trénink je dlouhodobý proces a obecně lze říci, že časový úsek od zahájení řízeného tréninkového procesu k dosažení maximální sportovní výkonnosti odpovídá přibližně 10 letům a je dán především charakterem sportovního odvětví. Ve fotbale se období maximální sportovní výkonnosti pohybuje přibližně mezi 20.-28. rokem života (Votík, 2005).

Dle Bedřicha (2006) by měla být sportovní příprava dětí adekvátní vzhledem k jejich věku, a proto rozděluje sportovní přípravu na tyto základní etapy:

- Mladší školní věk (6–10 let) – Poznávání se s daným sportem, všestranný rozvoj (tělesný a psychický), budování vztahu k danému sportu;

- Střední školní věk (10–13 let) – Období základního tréninku, kde se klade důraz na osvojení pohybových dovedností, všestrannost rozvoje pohybových schopností a na základy taktiky, techniky a také zvykání si na systematický tréninkový proces;
- Starší školní věk (13–18 let) – Zmenšuje se poměr všestrannosti, a naopak se zvyšuje míra specializace a intenzity v tréninkovém procesu.
- Od 18 let výše – Období vrcholového tréninku, snaha o dosažení maximální výkonnosti a o její udržení. Zaměřujeme se především na třibení techniky a taktiky. Dále pak na intenzitu a kvalitu psychické, kondiční a funkční připravenosti.

Většina autorů rozlišuje čtyři etapy sportovního tréninku:

- a) etapa sportovní předpřípravy (sportovní všestrannosti),
- b) etapa základního tréninku (odvětvová všestrannost),
- c) etapa specializovaného tréninku (odvětvová specializace),
- d) etapa tréninku maximální sportovní výkonnosti (vrcholového tréninku).

Etapa sportovní předpřípravy je počáteční etapou sportovního tréninku. Tato etapa se nazývá etapou seznamování se se sportem a sportovní aktivitou, je typická pro děti mladšího školního věku. Trenéři se zde zabývají tím, aby děti zvládaly základní techniky. Jde především o všestrannost rozvoj pohybových schopností a pohybových dovedností. Převládající metodicko-organizační formou jsou průpravné hry. Ty mají být v tréninku zastoupeny v 50–80 % (Bedřich, 2006).

Votík (2005) popsal základní úkoly, které zvládnout v této etapě:

- optimální tělesný a duševní rozvoj,
- podpora zdravého vývoje jedince,
- budování vztahu k pravidelnosti provozováním sportovních aktivit,
- budování odolnosti organismu.

Etapa základního tréninku by neměla být kratší než 2-3 roky a měly by se vytvořit předpoklady pro budoucí výkon. Při plánování míry zatížení je důležité se řídit vývojem jedince. Není vhodné dbát na věk kalendářní, ale na věk biologický. Zdokonalují se herní dovednosti. Proto se zkvalitňuje provádění různých průpravných her. Etapa základního tréninku je charakteristická růstem speciální výkonnosti. Důležité je osvojení si co nejvíce pohybových dovedností, všestranný rozvoj základních pohybových schopností, zvládnutí základů techniky a taktiky. Neméně důležitý je rozvoj osobnosti sportovce a jeho vztahu ke sportu a k tréninku. Tato etapa trvá přibližně od 8 do 10 let (Votík, 2005).

V etapě specializovaného tréninku se zvyšuje intenzita zatížení v tréninku a zapojování specializovaných tréninkových prostředků do tréninku. Pro tuto etapu je charakteristický přechod od všestrannosti ke zdůrazněné specializaci. Zdokonalují se především pohybové schopnosti a dovednosti, které jsou hlavní náplní individuálního herního výkonu a týmového herního výkonu. Tato etapa je věkově připisována dorosteneckému věku, ale může začínat již od 14 let (Bedřich, 2006).

Dlouhodobý tréninkový proces završuje etapa označována jako vrcholový trénink, je možno ji také pojmenovat jako etapu tréninku na úrovni profesionálního sportu. Týká se vybraného a omezeného počtu sportovců, kteří mají dědičné předpoklady pro specializovanou pohybovou činnost. Zatížení v tréninku dosahuje maxima, a proto je nutno věnovat pozornost i regeneraci. Nezbytnou součástí pro dosažení této sportovní výkonnosti není jen sociální a materiální zajištění sportovce, ale také výborný zdravotní stav a nezbytná míra talentu (Votík, 2005).

## 2.8 Trenérský přístup k mládeži

Podle Řičana (2014) dítě v tomto věku k autoritám vzhlíží, autorita trenéra převyšuje i autoritu rodičů. Pokud dítě získá k danému sportu silný emoční vztah, tak se často stává, že je pro ně autorita trenéra tak silná, že se mu snaží podobat. Trenér by měl vytvářet vztah ke sportu jako ke hře, ale také jako k povinnosti, ve které je žádoucí určitá zodpovědnost. Je přínosné upevňovat zájem o sport prostřednictvím zábavných a poutavých cvičení.

V mládežnických kategoriích dochází k všestrannému rozvoji osobnosti, začleňování do kolektivu, uplatňuje se správný osobní příklad a přístup. Trenér by neměl být příliš přísný, ale spravedlivý a taktní. Trenér pozorně plánuje zatížení svěřenců, aby nebyli přetíženi. Žádoucí je plánovat tréninkové cykly dlouhodobě, koncepčně a nezakazovat dětem další aktivity, tím se zajistí jejich všestranné zaměření (Fajfer, 2005).

Jednou z hlavních chyb trenéra je nevšímavost, přehlížení nebo na druhou stranu vytýkání nedostatků na veřejnosti. Nevhodná je také výraznější ironie a přílišná autoritativnost. Trenér by měl být spíše starším zkušenějším přítelem, otevřeným a chápajícím. Jelikož děti mají silnou potřebu napodobovat dospělé, je velmi důležité, aby šel trenér příkladem (Perič, 2008).

Perič (2008) rozlišuje tři základní styly trenérského vedení:

- autoritativní,
- demokratický,
- liberální.



### **Autoritativní**

Tento styl se používá hlavně u nejmenších. S dětmi nejde příliš diskutovat o problémech a jejich řešení, mají malé sportovní a životní zkušenosti. Autoritativní styl se většinou používá i v době, když se družstvu například výsledkově nedaří a výsledek je dán nedisciplinovaností. Tento styl vyžaduje plnění úkolu a nepřipouští diskusi (Kidman, 2010).

### **Demokratický**

Styl vychází z nabídky participativní spolupráce a demokratické diskuse. Vedení trenéra je založeno na vzájemném respektování. Trenér diskutuje, bere ohled na mínění druhých, i když se podle nich řídit nemusí. Uplatňuje se především schopnost komunikace, schopnost naslouchání, schopnost přidělovat úkoly, toto delegování by často mělo ve svěřencích vyvolávat pocit zodpovědnosti. Poskytuje se prostor pro vlastní uplatnění (Kidman, 2010).

### **Liberální**

Tento styl se projevuje hlavně ve dvou případech. V prvním případě u nerozhodného trenéra, který neví přesně, co od tréninku a od zápasu očekává. Rozhodnutí nechává na svých hráčích. Tento styl se uplatňuje v přechodném období, kdy náplň jednotlivých cvičení uzpůsobujeme hlavně dle potřeb hráčů, aby u nich nastal odpočinek a ozdravný psychický proces (Kidman, 2010).

Podle stylu řízení hráčů v soutěži jsou typy trenérů:

- taktický – neustále řídí a informuje o soupeři,
- emocionální – povzbuzuje dobrou náladu, dobře reguluje hráčské emoce,
- psychologický – motivuje a povzbuzuje, zvládá náročné mezilidské situace (Jansa et al., 2009).

## **2.9 Rozvoj pohybových schopností u kategorie přípravek dětí od 6 do 11 let**

V odborném textu od Faigenbauma et al. (2009) je vhodné v této věkové kategorii používat různé formy tréninku, které umožní rozvoj základních motorických schopností. Rozvoj pohybových schopností v kategorii přípravek dětí od 6 do 11 let zahrnuje rozvoj koordinace, který je v této věkové kategorii důležitý. Příklady rozvoje koordinačních schopností jsou například rovnováha, orientace v prostoru a časování. Rozvoj rychlosti je v popisované kategorii také žádoucí, je zde vhodné používat cvičení pro rozvoj rychlosti, jako jsou například sprinty na krátké vzdálenosti. Další z pohybových schopností, kterou se dá zabírat, je rozvoj síly. V kategorii mladšího školního věku se doporučuje používat cvičení s vlastním tělem, jako jsou

například dřepy a kliky. Rozvoj vytrvalosti je vhodný pro zmíněnou kategorii praktikovat, ale v omezené míře, kde není primární pohybovou schopností. Pro kategorii 6 až 11 let je ideální pohybové schopnosti rozvíjet v herním a zábavném prostředí.

## 2.10 Charakteristika věkové kategorie dětí od 6 do 11 let

Trénink dětí a mládeže není tréninkem dospělých. Bohužel někteří trenéři mají tendence v tréninku dětí a mládeže přenášet do tréninkové jednotky zásady a prostředky z tréninku dospělých. Tímto nesprávným zatěžováním dětského organismu dochází k nežádoucím reakcím celého organismu. Tím nejzásadnějším je, že děti a mladiství mají jiné fyzické i duševní předpoklady pro tréninkovou a soutěžní činnost, ty se navíc s přibývajícím věkem podstatně mění. Stejně důležité jako správný obsah tréninkové jednotky je i nastavení cílů a úkolů podle věkové kategorie (Fajfer, 2005).

Děti nejsou malí dospělí, jsou odlišní nejen stavbou těla, ale i psychikou a vnímáním sportu. Děti mají jiné sociální vztahy. Hlavním úkolem sportovní přípravy dětí by mělo tedy být nepoškodit dítě a podpořit jeho zdravý rozvoj po fyzické i psychické stránce. Vytvořit u dítěte kladný vztah ke sportu a naučit ho základy sportu důležité pro pozdější vývoj (Perič, 2012).

Faigenbaum et al. (2009) popisují, že se v této věkové kategorii děti nacházejí v tzv. „senzitivním období“ pro rozvoj motorických schopností, které může pozitivně ovlivnit jejich sportovní výkon v budoucnu.

Charakteristika této věkové kategorie zahrnuje:

- Rozvoj základních pohybových schopností – V této věkové kategorii jsou děti schopné rozvíjet základní pohybové schopnosti, jako jsou například běh, skákání, plazení, plavání a házení.
- Rozvoj koordinace a rovnováhy – V této věkové kategorii jsou děti schopné zlepšit svou koordinaci a rovnováhu díky specifickým cvičením a aktivitám.
- Rozvoj motorických schopností – V této věkové kategorii jsou děti schopné rozvíjet motorické schopnosti, jako jsou například rychlost, síla, vytrvalost a pružnost.
- Vývoj kognitivních schopností – V této věkové kategorii jsou děti schopné zlepšit své kognitivní schopnosti, jako jsou například pozornost, paměť a plánování.
- Zájem o sport a fyzickou aktivitu – V této věkové kategorii mají děti často zájem o sport a fyzickou aktivitu, což může pozitivně ovlivnit jejich celkový vývoj.

### **2.10.1 Tělesný vývoj**

Malina et al. (2004) napsali, že se tělesný vývoj v této věkové kategorii vyznačuje růstem a změnou tělesného složení.

Charakteristika tělesného vývoje věkové kategorie dětí od 6 do 11 let zahrnuje:

- Růst – V této věkové kategorii dochází k intenzivnímu růstu a zvýšení výšky dětí.
- Změny tělesného složení – V této věkové kategorii dochází k výrazné změně tělesného složení, přičemž se zvyšuje podíl svalové hmoty a snižuje podíl tělesného tuku.
- Vývoj motorických schopností – Tělesný vývoj je úzce spojen s vývojem motorických schopností, jako jsou například koordinace, rovnováha, síla a rychlost.
- Vliv hormonálních změn – V této věkové kategorii dochází k nárůstu hladiny růstového hormonu a dalších hormonů, což může ovlivnit růst a vývoj tělesného složení.
- Důležitost fyzické aktivity – V této věkové kategorii je důležitá pravidelná fyzická aktivita pro správný tělesný vývoj a prevenci obezity a dalších zdravotních problémů.

„Tělesný vývoj je v prvních letech charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí (výška se zvyšuje pravidelně o 6–8 cm ročně). Spolu s tím dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevního oběhu, plic a vitální kapacita se průběžně zvětšuje. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná. Dochází ke změnám tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem.“ (Perič, 2004, 26)

Zlatý věk učení (7–12 let) je mimořádně vhodný pro zdokonalování koordinačních schopností, pro osvojování dovedností s míčem, a pro zrakovou orientaci v herních situacích. Proto by největší část tréninkového obsahu v těchto letech měl tvořit nácvik a v něm zdokonalování herních dovedností jednotlivce v upravených herních formách, průpravných hrách zaměřených na správnost herního jednání jednotlivců (Buzek & Procházka, 1999).

### **2.10.2 Psychický vývoj**

Stejně jako biologický vývoj, ani psychický vývoj neprobíhá přímočaře, ale nerovnoměrně a je také ovlivňován řadou faktorů. Jedním z důležitých předpokladů pro organizovanou sportovní přípravu je schopnost dítěte soustředit pozornost na trenéra a jeho pokyny. V předškolním období zůstává hlavním zaměstnáním hra. Úkolem trenéra je hráče zaujmout nejen zábavnými soutěživými cvičeními a hrami, ale také častou, ale stručnou a motivační komunikací (Buzek & Procházka, 1999).

Názorná ukázka a jednoduché vysvětlení pomáhají dítěti mladšího školního věku pochopit, co a jak má dělat. Myšlení, včetně herního, se vyvíjí od konkrétního k abstraktnímu. Tohoto postupu se úspěšně držíme při učení jednotlivých dovedností s míčem. U dětí mladšího školního věku je poměrně nízká úroveň způsobilosti plánovat pohybovou činnost dopředu, vizualizovat si pohybovou činnost, uvažovat v symbolech. V mladším školním věku se zmíněný jev projevuje mimo jiné i v taktickém jednání dětí při hře, které bývá nízké. Zpočátku i jednoduché herní kombinace („ulička“, „narážečka“, „prostrkávka“) jsou nad jejich mentální, nikoliv pohybové možnosti. Zvládnou je sice v konkrétní situaci tréninkového cvičení s předepsaným řešením, ale ve hře si buď na ně nevzpomenou, nebo je provedou jen na naše přímé zavolání, nebo je naopak používají stále, i když vzniklá herní situace volá po jiném řešení (Buzek & Procházka, 1999).

S přibývajícím věkem se schopnost vnímání přirozeně zlepšuje. Vliv na pozornost mají nepochybně i emoce, které ovlivňují celý výkon jedince. Kladně prožívané emoce (smích, radost) kladně ovlivňuje vnímání, pozornost a myšlení, oproti tomu záporné emoce (strach, vztek, smutek) ovlivňují výkon negativně (Perič, 2012).

Říčan (2014) zdůrazňuje, že psychologický vývoj dítěte v mladším školním věku významně ovlivňuje biologický, tělesný vývoj jedince. Hormonální systém ovlivňuje veškeré funkce v těle a fungování mozku, to vše má významný dopad na psychologický vývoj dítěte.

### **2.10.3 Sociální vývoj**

Mezi sociální vývoj zařazujeme chování a fungování hráčů ve sportovní skupině, vývoj osobních vztahů mezi hráči a zejména mezi hráči a vedoucími. U začínajících nejmladších jedinců je nejsilnější vazba na rodiče, které dítě doprovázejí, pomáhají mu s přípravou, převlékají jej a povzbuzují při každé příležitosti. Zpočátku je tato vazba silnější než na trenéra. S přibývajícím věkem a postupem času se vyšší fotbalovou autoritou stává trenér. Ke konci období mladšího školního věku dochází ke snížení přirozené autority dospělých, dítě hledá své idoly. Idoly často může nalézt i v řadách svých vrstevníků (Buzek & Procházka, 1999).

V popisovaném období mladšího školního věku dítě přechází od hry k vážnějším činnostem, například k pravidelnému docházení na trénink a k docházení do školy. Dítě postupně přebírá větší odpovědnost za svou aktivitu a činnost. Při procesu docházení do kolektivu dítě pozvolna přestává být středem pozornosti. Dítě prožívá postupnou socializaci, při které se musí přizpůsobovat daným zákonitostem a pravidlům. Každé dítě přirozeně tvoří své postavení v daném kolektivu (Perič, 2012).

Správný režim dne ve zmíněném věku pomáhá dítěti ke správné harmonizaci duševního a tělesného vývoje. Návyky vytvořené v mladším školním věku tvoří základ harmonického vývoje. V období konce mladšího školního věku mohou dítě provázet pocity odlišnosti od vrstevníků, tedy probíhá uzavírání se do sebe sama. Dochází k napodobování vzorů, které ale mohou být i záporné (Lisá & Kňourková, 1986).

Sport není jediná možnost dětského vyžití, proto také podporujeme zájem o kulturu, zájem o školu a jejich sociální a mezilidské vztahy. Právě zapojení dítěte do různorodých sociálních skupin v odlišných volnočasových aktivitách mu pomáhá v sociálním vývoji a poznání (Říčan, 2014).

#### **2.10.4 Pohybový vývoj**

Dle Periče (2012) je pohybový vývoj charakterizován vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nově naučené dovednosti bývají rychle chápány a zvládnuty, avšak mohou mít krátké trvání. Pokud nejsou často opakovány, dochází k jejich zapomínání. Charakteristické pro dětskou motoriku je postrádání úspornosti pohybu. Jak již bylo zmíněno výše, období mezi deseti až dvanácti lety je označováno jako zlatý věk motoriky. Tedy popisované období je nejpříznivější pro motorický vývoj. Dětem v tomto období vystačí dokonalé provedení ukázky a jsou schopni napoprvé požadovaný pohybový úkol zvládnout. Jistota v provádění činností se zvyšuje. Na konci tohoto období jsou děti schopny zvládat i náročnější na koordinaci zaměřené cvičení.

Publikace od Clarka & Metcalfa (2002) popisuje, že se pohybový vývoj v této věkové kategorii vyznačuje výraznými změnami v motorických schopnostech, což má vliv na celkový vývoj dítěte.

Charakteristika pohybového vývoje věkové kategorie dětí od 6 do 11 let zahrnuje:

- Rozvoj základních motorických schopností – V této věkové kategorii jsou děti schopné rozvíjet základní motorické schopnosti, jako jsou běh, skákání, házení a chytání.

- Rozvoj koordinace a rovnováhy – V této věkové kategorii jsou děti schopné zlepšit svou koordinaci a rovnováhu díky specifickým cvičením a aktivitám.
- Rozvoj techniky – V této věkové kategorii jsou děti schopné rozvíjet technické schopnosti, jako jsou například kopání, driblování a únikové běhy.
- Vliv růstu a vývoje – V této věkové kategorii má růst a vývoj dítěte vliv na jeho pohybové schopnosti a koordinaci.
- Důležitost fyzické aktivity – V této věkové kategorii je důležitá pravidelná fyzická aktivita pro správný pohybový vývoj a prevenci obezity a dalších zdravotních problémů.

## 2.11 Obcházení soupeře

Při vedení míče ve fotbalovém zápase se hráči často dostávají do situace, kdy musí obcházet soupeře. V těchto okamžicích je důležité ovládat různé techniky a klíčky, které umožní hráči překonat obránce a získat výhodu pro svůj tým. Při obcházení soupeře má hráč několik možností. Může se rozhodnout pro krytí míče, které zahrnuje použití těla k ochraně míče před soupeřem, nebo se pokusit soupeře překonat krátkou, či dlouhou klíčkou. Zvládnutí různých technik obcházení soupeře je klíčové pro úspěšnou individuální i týmovou hru. Při správném provedení může obcházení soupeře vytvořit číselnou převahu pro mužstvo, narušit rovnováhu soupeřovy obrany a umožnit útočníkovi dostat se do střelecké pozice. Výběr způsobu obcházení soupeře závisí na pozici a pohybu protihráče, stejně jako na škále technik, které hráč ovládá. Čím více kvalitně zvládnutých způsobů obcházení soupeře má hráč k dispozici, tím je větší pravděpodobnost úspěšného řešení útočného souboje v situaci 1:1 (Votík, 2005).

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit koncepci tréninkové procesu pro hráče fotbalu v kategoriích přípravek, která bude vyhovovat potřebám klubu FK Jeseník.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Vytvořit koncepční plán tréninkového procesu pro kategorie před-přípravek (U6 – U7), mladších přípravek (U8 – U9) a starších přípravek (U10 – U11) v klubu FK Jeseník.
- 2) Vytvořit metodický sborník cvičení, který bude uplatňován v tréninkovém procesu v kategoriích přípravek v klubu FK Jeseník.
- 3) Vytvořit metodickou řadu obcházení soupeře, která bude uplatňována v tréninkovém procesu v kategoriích přípravek v klubu FK Jeseník a zároveň bude sloužit jako kontrolní mechanismus rozvoje dovedností hráčů.
- 4) Vytvořit ukázková videa k jednotlivým cvičením a k metodické řadě obcházení soupeře.

## 4 METODIKA

Během tvorby mé bakalářské práce jsem uplatnil metodu historickou, analytickou a komparativní. Při získávání informací o zkoumaném tématu jsem využil české i zahraniční zdroje a trenérské webové stránky. Na základě těchto zjištění a konzultací s mládežnickými trenéry českých prvoligových týmů, ale také s trenéry krajských a okresních týmů jsem navrhl tréninkovou koncepci pro přípravkovou kategorii FK Jeseník.

Dále jsem stejnými postupy vytvořil kolekci cvičení a her, které odpovídají tomuto navrženému plánu. K navrženým cvičením a hrám jsem vytvořil instruktážní videa, nebo jsem ke cvičením vypracoval grafická znázornění.

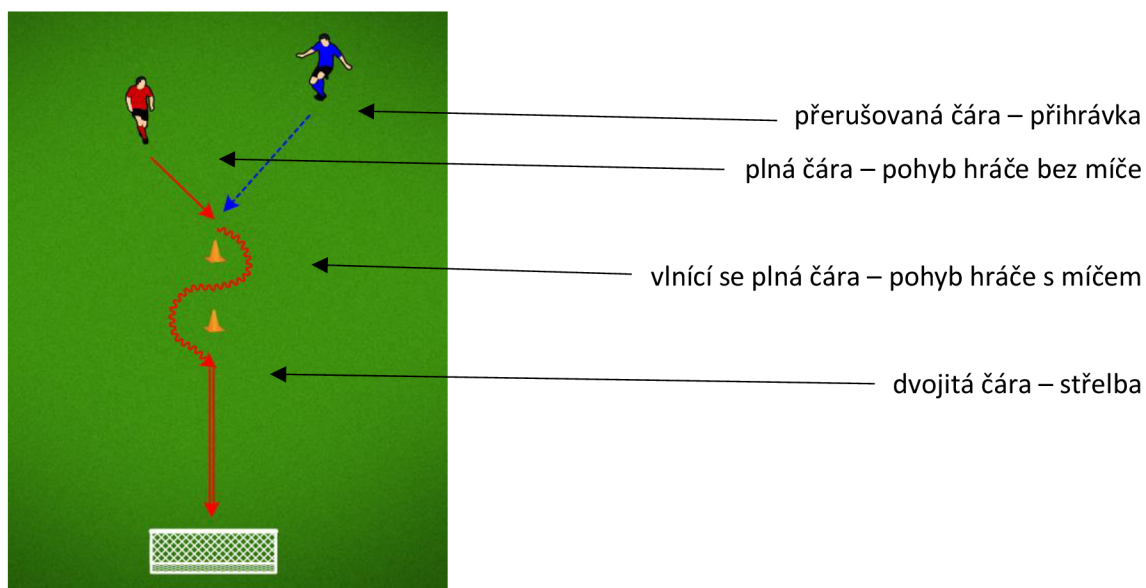
Rovněž jsem vytvořil metodickou řadu obcházení soupeře, která je vytvořena pro přípravkovou kategorii FK Jeseník jako inspirace pro trenéry. Metodická řada obcházení soupeře bude po komunikaci s trenéry a funkcionáři FK Jeseník, jako kontrolní mechanismus úrovně dovedností napříč příprakovými kategoriemi FK Jeseník.

Video ukázky jsou vloženy pomocí internetového programu QRFY.com, kdy tento program vytvořil QR kódy, které odkazují na mnou vytvořená videa na platformě YouTube. Video, které jsou přílohou mé bakalářské práce, byla natočena videokamerou Sony ZV-1.

Grafická znázornění, která pomáhají pochopit jednotlivá cvičení, jsem vytvořil pomocí programu XPS network.

### **Obrázek 4**

*Legenda a vysvětlivky grafického znázornění cvičení*





#### **4.1 Popis sledovaného souboru**

Natáčení videí do metodické řady obcházení soupeře se zúčastnili 2 hráči, kteří hrají v přípravné kategorii: starší přípravka U11. Po konzultaci s trenéry byli zvoleni dva nejdovednější hráči z přípravných kategorií tak, aby kvalita prováděných cviků byla na videích ukázková.

Natáčení videí metodického souhrnu cviků se zúčastnilo 14 hráčů, kteří hrají v kategorii mladších žáků ve fotbalovém klubu Jeseník a jsou ve věku 11 až 13 let. Hráči z kategorie mladších žáků byli vybráni pro natáčení, jelikož dokonale znají daná cvičení a bezchybně dokážou předvést všechna cvičení pro kategorie přípravek na ukázkových videích.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Koncepte tréninkového procesu pro přípravné kategorie FK Jeseník

#### 5.1.1 Kategorie před-přípravy U6 – U7

Tato kategorie se řídí heslem: Zábava a radost ze hry. V kategorii před-přípravek se děti seznamují s řízenou pohybovou aktivitou a docházejí na zájmové kroužky. Trénink by měl být zaměřen na rozvoj všeobecné pohybové zdatnosti, i přestože se děti účastní fotbalu. Pohybové hry jsou hlavní náplní TJ. Je důležité vytvořit herní prostředí během tréninku dětí U6-U7, aby se děti učily v prostředí, které je bude bavit, rozvíjet jejich kreativitu a spontánnost. Základem je, aby se naučily mít pozitivní vztah k pohybu a odcházely z tréninku s úsměvem na tváři. Kategorie před-přípravek je velice důležitá pro FK Jeseník, jelikož buduje základy členské základny a lásky k fotbalu.

#### Role trenéra v tréninkovém procesu:

- Rozvíjení základních dovedností.
- Být pedagogem a hercem, který umí vytvářet příznivé a zábavné prostředí pro rozvoj hráčů.
- Vytvářet bezpečné prostředí pro rozvoj hráčů.
- Být přátelským trenérem s otevřeným srdcem.
- Tvořit zábavný a hravý trénink.
- Podpora individuálního rozvoje.
- Rozvíjení kreativity, spontánnosti a samostatnosti.
- Podpora týmové spolupráce a příjemné atmosféry v týmu.
- Komunikace s rodiči.
- Komunikace mezi hráčem a trenérem.
- Podpora fair play.
- Edukace základních pravidel.
- Neustálé sebevzdělávání a zkvalitňování tréninkového procesu.

#### Cíle tréninkového procesu

1. Seznámení s míčem pomocí rukou a nohou, čímž se rozvíjí základní dovednosti ovládní míče.
2. Seznámení s chováním míče (odskoky, odrazy, kutálení atd.)

3. Navázání pouta dětí s pohybem a sportem.
4. Využití u dětí přirozenou soutěživost a rozvíjet základní pohybové dovednosti prostřednictvím her a soutěží, které přinášejí radost z pohybu (viz. Spektrum dovedností níže).
5. Rozvoj koordinace a celkové pohyblivosti dětí prostřednictvím zábavných cvičení a her.
6. Vytváření pozitivního prostředí, které podporuje hráče v jejich úsilí a pokroku.
7. Vytváření herního otevřeného prostředí, které podporuje samostatnost, spontánnost a kreativitu.
8. Zasazování tréninku pohybových schopností a dovedností do herního prostředí prostřednictvím různých herních cvičení.
9. Naučit děti základům spolupráce a fair play při soupeření.
10. Představení základních fotbalových pravidel a strategií hráčům.
11. Podpora a využití přirozené soutěživosti dětí během tréninků.
12. Důraz na zábavné a soutěžní prvky tréninku pro udržení motivace.
13. Zapojování zábavných a poutavých pomůcek do tréninku pro udržení motivace.
14. Vyvarovat se negativního přístupu a negativnímu hodnocení.
15. Povzbuzování a chválení hráčů za veškerý pokrok, i ten sebemenší.
16. Posilování týmového ducha a společenských dovedností prostřednictvím společných aktivit a cvičení.
17. Zajištění bezpečného a přátelského prostředí, ve kterém se děti cítí podporovány a povzbuzovány.
18. Naučit děti základům spolupráce a fair play při soupeření.

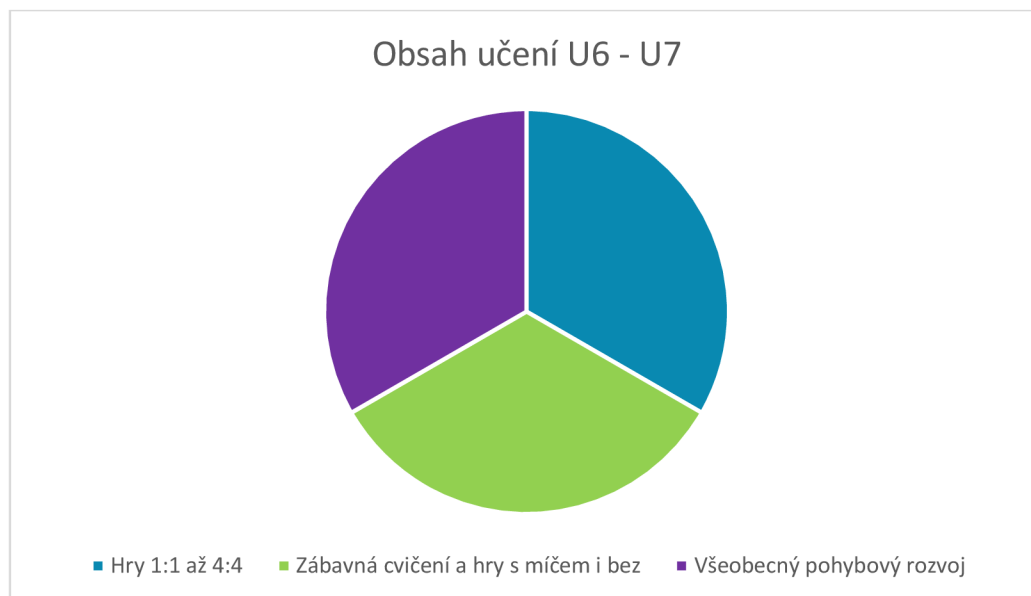
### **Zásady tréninkového procesu**

- V tréninku se zaměřit na zábavný a komplexní rozvoj dětí.
- Děti rozdělit do malých skupin, aby se minimalizovaly zbytečné přestávky a zvýšila se účinnost tréninku.
- Použít různá cvičení a hry, které jsou vhodné pro danou věkovou skupinu a zlepšují koordinaci a pohybové dovednosti. Například překážkové dráhy, míčové hry a pohybové hry.
- V tréninku neklást důraz na výkon a výsledky, ale na zábavu a rozvoj dovedností.
- Respektovat, že se děti nedokáží soustředit dlouhou dobu.
- Brát v potaz a nevyčítat dětem, že se nechají lehce rozptýlit.

- Při tréninku mít na mysli, že tyto děti dokáží řešit pouze jeden problém v danou chvíli.
- Důležitým prvkem je také vytváření pozitivního prostředí a podpora hráčů v jejich úsilí a pokroku.
- Dovolit dětem hrát každou tréninkovou jednotku dostatečný čas fotbal v malých formách, abychom naplnili jejich očekávání hrát fotbal a abychom budovali jejich lásku ke sportu.
- Vyhnout se zbytečně složitým a těžkým cvičením, které by mohly být demotivující pro malé děti. Zaměřit se spíše na jednoduché a zábavné aktivity, které budou pro děti přitažlivé.
- Udržovat zájem dětí na tréninku pomocí různých zajímavých pomůcek.
- Důležité je také vytvořit pozitivní a přátelskou atmosféru na tréninku i mimo něj.
- Zohlednit individuální potřeby dětí.
- Podporovat děti v docházení do všech možných kroužků a sportů.
- Dbát na pitný režim.

### **Graf 1**

*Obsah učení U6 – U7 (Plachý & Procházka, 2014)*



Hry 1:1 až 4:4 – 33 %

Zábavná cvičení a hry s míčem i bez – 33 %

Všeobecný pohybový rozvoj – 33 %

## **Spektrum dovedností**

1. Jednoduchá rovnováha, koordinace.
2. Synchronizace a koordinace dolních a horních končetin, při základních pohybových úkonech (běh, chůze, poskoky atd.)
3. Chytání míče, pocit míče.
4. Zastavení míče nohou.
5. Pokopnutí míče.
6. Vedení míče směrem vpřed.
7. Jednoduché ovládání míče válením a rolováním rukou i nohama.
8. Kotouly, válení, plazení, houpání a kolébání.
9. Změny směru.
10. Práce s míčem v pohybu vpřed (nohou i rukou).
11. Základní spolupráce v týmu a reagování na pokyny trenéra.
12. Důvěra ve vlastní schopnosti a sebevědomí.
13. Vnímání základních pravidel různých pohybových her.
14. Rozvoj sociálních dovedností, jako jsou komunikace, spolupráce a respekt k ostatním hráčům.

## **Struktura tréninkové jednotky**

10 min. Úvodní část:

- Přivítání hráčů a rozhovor s nimi o tom, co se budou učit a hrát během tréninku.
- Ověření, že všichni hráči mají odpovídající sportovní vybavení.
- Start tréninku formou pohybových her, které jsou zábavné a odpovídají schopnostem hráčů.

25-30 min. Průpravná část:

- Pohybové hry zaměřené na rozvoj rovnováhy a koordinace těla.
- Pohybové hry na rozvoj rychlosti a obratnosti, které jsou přizpůsobeny schopnostem hráčů.
- Cvičení na zlepšení základních dovedností s míčem, především vedení a ovládání míče.

- Pohybové hry a soutěže, které jsou zábavné a podporují rozvoj dovedností a schopností hráčů. Může se jednat například o závody, běhy s míčem nebo mini hry.

20-25 min. Hlavní část:

- Mini zápasy, mini hry. Hraje se bez brankářů a s týmy o malém počtu (1 na 1 až 3 na 3).

10 min. Závěrečná část:

- Zklidnění organismu pomocí zábavných her a cvičení.
- Rozloučení s hráči a motivace k budoucí účasti na trénincích.

### **Organizace a zajištění tréninkového procesu**

Pro kategorii před-přípravek U6 – U7 ve fotbale se doporučuje trénovat dvakrát týdně. Vzhledem k tomu, že se jedná o velmi malé děti, doporučuje se tréninkovou jednotku limitovat na 60-75 minut. Pro zajištění co nejlepšího vedení tréninku se doporučuje maximálně 8-10 dětí na jednoho trenéra. Toto poměrné číslo umožňuje trenérovi poskytnout dětem co nejlepší pozornost a individuální zpětnou vazbu.

### **Organizace a zajištění zápasů/turnajů**

V současnosti se často organizují turnaje a zápasy v zábavné a neformální formě, bez hodnocení výkonů a výsledků. Může se hrát ve formě cvičení, her a soutěží, které jsou zaměřeny na zlepšování motorických schopností, individuálních dovedností a fair play. Důležitým faktorem při organizaci turnajů a zápasů je také zajištění bezpečnosti hráčů.

Když se organizují zápasy a turnaje pro děti v před-přípravném věku, je důležité dodržovat některé zásady, které pomáhají zajistit zábavné prostředí pro děti. Některé z těchto zásad jsou:

1. Nezáleží na výsledku.
2. Rotace hráčů.
3. Nezáleží na postu hráče.
4. Malá hřiště.
5. Bez brankářů.
6. Bez trestů.
7. Nerozlišovat špatné a dobré hráče.

Zde je několik formátů a organizační forem turnajů a přípravných zápasů:

1. 3+0 vs. 3+0.
2. Místo tradičních zápasů se mohou hrát zábavné soutěže a hry.

### **5.1.2 Kategorie mladší přípravy U8 – U9**

„Zaměření na výchovu fotbalových individualit“, tímto heslem se řídí fotbalová kategorie mladší přípravy, ve které je hlavní zaměření na individuální schopnosti a dovednosti jedince. Mladší příprava je základ, na kterém se buduje hráčská kariéra, a proto je klíčové klást důraz na správnou techniku, koordinaci a pohybové dovednosti (především obratnost a rychlost). Důležité jsou také rozvoj sociálních a komunikačních schopností a vytvoření správného mentálního přístupu. Kategorie mladší přípravy se snaží podpořit hráčský rozvoj skrze herní prostředí, které je plné zábavy a motivace. Trénink individuálních fotbalových dovedností v otevřeném herním prostředí rozvíjí kreativitu a spontánnost hráčů. FK Jeseník vnímá tuto kategorii jako důležitou z důvodů: vytvoření a prohlubování vztahu k fotbalu, budování individuální schopností a dovedností hráčů.

#### **Role trenéra v tréninkovém procesu**

- Především pedagogem a hercem, který umí vytvářet příznivé a zábavné prostředí pro rozvoj hráčů.
- Schopen vytvořit bezpečné a podporující prostředí, ve kterém se hráči mohou učit a rozvíjet své schopnosti.
- Kreativní a flexibilní, aby mohl přizpůsobit tréninkový plán potřebám jednotlivých hráčů a týmu jako celku.
- Rozvíjet u dětí kreativitu, samostatnost a spontánnost.
- Empatický a citlivý na potřeby dětí, aby se mohly cítit v bezpečném a pozitivním prostředí.
- Podporovat rozvoj sebevědomí hráčů, aby se naučili věřit ve své schopnosti a byli ochotni přijímat výzvy.
- Komunikovat s hráči a prohlubovat jejich vzájemný vztah.
- Důležitou rolí trenéra je komunikace s rodiči hráčů, aby byli informováni o tréninkovém plánu, postupu hráčů a důležitých událostech.
- Loajální vůči týmu a respektující ke všem hráčům, bez ohledu na jejich výkonnost.
- Schopen identifikovat silné a slabé stránky hráčů a individuálně je posouvat vpřed v jejich rozvoji.

- Pozitivním vzorem pro hráče, ukazovat dobré sportovní chování a povzbuzovat fair play.
- Otevřený novým věcem a ochoten se učit, aby mohl přizpůsobit svůj přístup podle nejnovějších poznatků a výzkumů.

### **Cíle tréninkového procesu**

1. Vytvoření vztahu k pohybu.
2. Rozvíjet základní pohybové dovednosti a zlepšovat koordinaci hráčů.
3. Rozvíjet individuální herní dovednosti, jak v herním prostředí, tak i mimo něj.
4. Učit děti používat obě nohy a trénovat techniku kopu levé i pravé nohy.
5. Vytvářet pozitivní herní prostředí, kde se hráči mohou učit a zlepšovat své dovednosti.
6. Umožnit hráčům experimentovat s různými pozicemi na hřišti a objevovat své silné stránky.
7. Učit hráče základní technické dovednosti, jako je správná technika kopu do míče, driblování a přihrávání.
8. Rozvíjet motorické/kondiční schopnosti a dovednosti.
9. Podporovat hráčské sebevědomí a podporovat týmovou spolupráci.
10. Vývoj kreativity, hráči by měli mít možnost být kreativní a hrát intuitivně, aby se mohli rozvíjet jako hráči s vlastním stylem hry.
11. Učit hráče fair play a respektovat ostatní hráče, trenéry a rozhodčí.
12. Vytvářet zábavné a zajímavé tréninkové aktivity, které stimulují hráče a udržují je motivované.
13. Komunikovat s dětmi o fotbale a dalších tématech, jelikož už chápou dění okolo fotbalu a napodobují známé fotbalisty.
14. Komunikovat nenátlakovou formou.
15. Vysvětlovat vztah k hygienickým návykům a správnému oblékání na tréninky a zápasy.
16. Učit hráče zvládat stresové situace, jako jsou zápasy a turnaje.
17. Poskytovat zpětnou vazbu hráčům a rodičům, aby mohli vidět svůj pokrok a zlepšení a aby mohli lépe porozumět cílům tréninkového procesu.
18. Předání radosti z fotbalu hráčům, aby byli motivováni k radosti ze hry.
19. Učení se pravidel a fair-play přístupu.

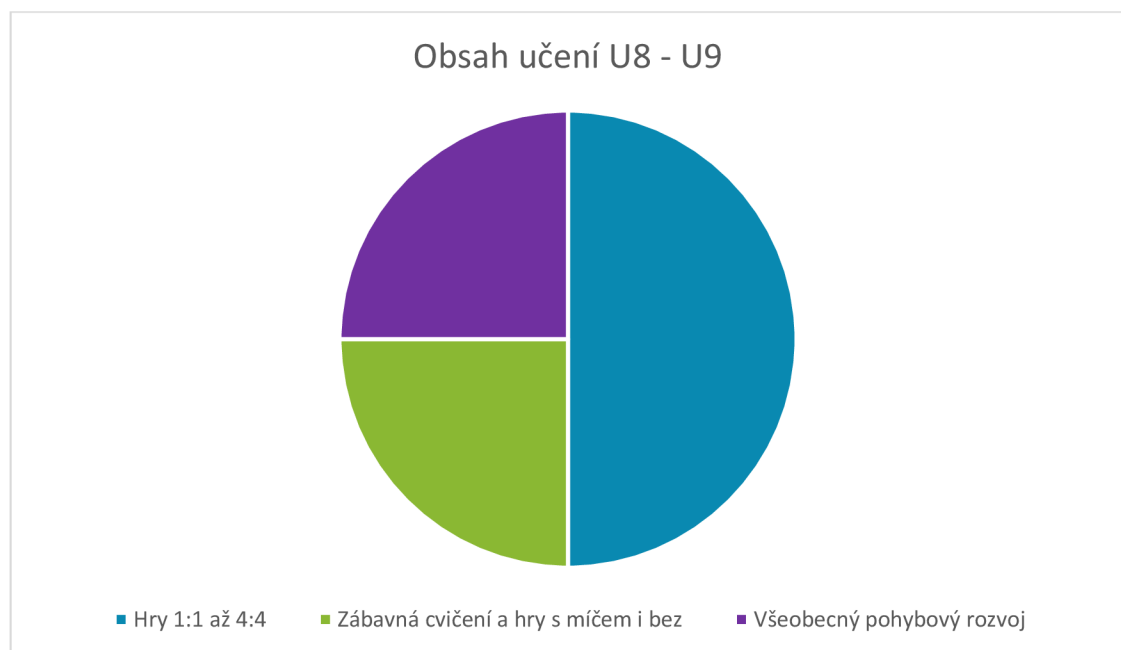


## Zásady tréninkového procesu

- Zábavný a přátelský přístup.
- Dbát na pravidelný trénink.
- Dětem nenadávat, jsou na to velice citlivé.
- Založení tréninkové jednotky na hře.
- Malé skupiny a individuální pozornost.
- Využívat metody ukázky a napodobení.
- Tvořit základy spolupráce v týmu.
- Rozmanitost tréninkových aktivit.
- Používat zábavná cvičení a hry.
- V tréninku a v zápasech neklást důraz na výkon a výsledky.
- Dovolit dětem hrát každou tréninkovou jednotku dostatečný čas fotbal v malých formách, abychom podporovali vztah k fotbalu.
- Všestrannost hráčů.
- Pitný režim
- Podporovat děti v docházení do všech možných kroužků a sportů.

### Graf 1

Obsah učení U8 – U9 (Plachý & Procházka, 2014)



Hry 1:1 až 4:4 – 50 %

Zábavná cvičení a hry s míčem i bez – 25 %

Všeobecný pohybový rozvoj – 25%

### **Spektrum dovedností**

1. Koordinovaný pohyb.
2. Kotouly, plazení, přelézání a podlézání.
3. Naprosté základy atletické abecedy (poskoky, pohyb na špičkách, na patách).
4. Základy úpolových cvičení (přetahování).
5. Základy dovednosti padat.
6. Naučené dovednosti spojovat v pohybové řetězce.
7. Změny směru.
8. Změny směru s míčem.
9. Základní kličky.
10. Základy obcházení soupeře 1 na 1.
11. Pokrytí míče tělem.
12. Základy odebírání míče.
13. Zpracování míče na místě.
14. Zpracování míče do pohybu vpřed.
15. Základ přihrávky po zemi na kratší vzdálenost.
16. Obsazování hráče s míčem i bez míče.
17. Základ aktivního napadání s cílem získat míč.
18. Reakce na ztrátu míče následným přepnutím do obrany.
19. Zakončení přímým nártem a „placírkou“.
20. Prostorová orientace a vnímání hřiště, spoluhráčů a protihráčů.
21. Pochopení taktického pokynu, když útočíme, tak roztahujeme postavení na hřišti a vytváříme nabídku pro spoluhráče.
22. Pochopení taktického pokynu, když bráníme, tak se seskupíme k sobě a bráníme svého hráče.

### **Struktura tréninkové jednotky**

15 min. Úvodní část:

- Přivítání hráčů a rozhovor s nimi o tom, co se budou učit a hrát během tréninku.

- Zahřátí a nachystání hráčů na trénink formou pohybových her, které jsou zábavné a přiměřené věku a schopnostem hráčů.
- Základy atletické abecedy a rozcvičovacích cviků pro koordinační přípravu.

20-25 min. Přípravná část:

- Cvičení na rozvoj rovnováhy a koordinace těla.
- Zábavná cvičení a hry na rozvoj rychlosti, síly a obratnosti, které jsou přizpůsobeny věku a schopnostem hráčů.
- Přípravná cvičení na zlepšení základních dovedností s míčem, především vedení a ovládání míče.
- Pohybové hry a soutěže, které jsou zábavné a podporují rozvoj dovedností a schopností hráčů. Může se jednat například o závody, běhy s míčem, nebo mini hry.

30-35 min. Hlavní část:

- Cvičení, které se zaměřují na malé formy hry 1 na 1.
- Malé formy her: 2 na 2, 3 na 3, až 4 na 4.
- Možné prolínat dovednostními soutěžemi, například přihrávky na přesnost do „braneček“, závody ve vedení míče atd.

10 min. Závěrečná část:

- Zklidnění organismu pomocí zábavných her a cvičení pro podporu učených dovedností.
- Rozloučení s hráči a povzbuzení k účasti na dalších trénincích.

### **Organizace a zajištění tréninkového procesu**

Pro kategorii mladších přípravků U8 – U9 ve fotbale se doporučuje trénovat alespoň dvakrát týdně, ale tréninkový formát s tréninkovou jednotkou třikrát týdně může být pro tuto kategorii udržitelný. Jeden trénink může být více zaměřený na pohybovou a všeobecnou přípravu, která bude praktikována zábavnou formou. Vzhledem k tomu, že se jedná o malé děti, doporučuje se tréninkovou jednotku limitovat na cca 75 minut. Pro zajištění co nejlepšího vedení tréninku se doporučuje maximálně 8 – 10 dětí na jednoho trenéra. Toto poměrné číslo umožňuje trenérovi poskytnout dětem co nejlepší pozornost a individuální zpětnou vazbu.

## **Organizace a zajištění zápasů/turnajů**

Při organizaci zápasů a turnajů pro mladší přípravku ve fotbale, kategorie U8 – U9, je důležité zaměřit se na rozvoj dovedností, týmové spolupráce a fair play, stejně jako na zábavu a neformální atmosféru. V této kategorii výsledky nehrají žádnou roli.

1. Učení a zábava před soutěživostí.
2. Rotace hráčů a pozic.
3. Hra na menších hřištích.
4. Využití a rotace brankářů.
5. Fair play a respekt.
6. Klidné a konstruktivní instruktáže.
7. Hra s rovnocennými soupeři.
8. 4+1 je nejčastější formát hry, ale vyskytují se i formáty: 3+1, 5+1.
9. Zahrnutí soutěživých prvků.
10. Povzbuzování rodičů k podpoře.

### **5.1.3 Kategorie starší přípravky U10 – U11**

Trénink starších přípravek by se měl zaměřit na rozvoj základních fotbalových dovedností a kreativity hráčů. Důležité je spojovat individuální výkony jednotlivých hráčů do týmového výkonu, tedy je cílem zde spojovat individuality do týmu. Jelikož se děti nachází ve zlatém věku motoriky, tak v tréninku dbáme na rozvoj obratnosti, koordinace a jemné motoriky. Malé formy hry jsou také důležité pro rozvoj herně-taktického porozumění. Snažíme se v průběhu této kategorie zařazovat i větší hřiště, abychom děti chystali na přechod na větší formáty hry v žákovských kategoriích. Kromě toho by měly být zařazeny i jiné aktivity, jako jsou lehké posilování, plavání, základy stretchingu a jógy k posílení středu těla a prevenci zranění.

#### **Role trenéra v tréninkovém procesu**

- Pedagogický přístup s prvky herectví, které děti zaujmou.
- Být pozitivním vzorem pro hráče.
- Vytváření bezpečného prostředí, kde se děti cítí komfortně.
- Podpora kreativity a spontánnosti.
- Empatie.
- Podpora sebevědomí.
- Komunikativnost s hráči a rodiči.

- Loajalita a podpora.
- Pozorování a identifikování okruhů tréninku a budoucí edukace hráčů.
- Podpora fair-play.
- Ochota se učit, otevřenost a chuť do trénování dětí.
- Příprava tréninků a tvorba promyšlených na sebe navazujících tréninkových plánů.
- Inovace tréninkového procesu.
- Herně-taktická edukace.
- Vnímání potřeb budoucího fungování hráčů ve vyšších kategoriích.
- Vytváření zábavných a zajímavých tréninkových aktivit.

### **Cíle tréninkového procesu**

1. Rozvíjet individuální fotbalové dovednosti.
2. Rozvíjet individuální fotbalové dovednosti v herním tréninkovém prostředí.
3. Rozvíjet individuální fotbalové dovednosti pod časoprostorovým tlakem.
4. Učení hráčů zvládat stresové situace, jako jsou zápasy a turnaje.
5. Posilování týmového ducha a spolupráce mezi hráči (skupinové aktivity, společné úkoly).
6. Zvyšování odolnosti a vytrvalosti hráčů prostřednictvím kondičních cvičení a vytrvalostních her.
7. Zařazovat úpolová cvičení.
8. Procvičovat atletické základy.
9. Zlepšování pohybové koordinace a rovnováhy.
10. Rozvoj prostorové orientace.
11. Zaměření na reakční rychlosti hráčů.
12. Osvojení správného postavení těla při běhu, přihrávce, střelbě a dalších pohybových úkonech.
13. Procvičovat přesnost pohybů a trénovat jemnou motoriku pohybu.
14. Zlepšování komunikace na hřišti a strategického myšlení.
15. Zlepšení brankářských dovedností u hráčů, kteří mají zapálení do brankářství.
16. Rozvoj přehledu o hře a schopnosti předvídat základní herní situace na hřišti.
17. Osvojení fotbalových taktik a formací (výuka základních taktik, trénink na změny formace v průběhu zápasu).
18. Podpora sebevědomí hráčů a zvládnutí stresu (cvičení na uvolnění, techniky pro zvládnutí stresu, podpora sebeúcty).

19. Zaměření na pohybové schopnosti: lokomoční rychlost, obratnost, vytrvalost a základní síla.
20. Průprava hlavičkových dovedností a správného načasování výskoku.
21. Osvojení základů útočné a obranné hry (výuka základních principů, taktik a technik pro útok i obranu).
22. Podpora rozhodovacích schopností hráčů v rychle se měnících situacích (simulace herních situací, analýza možných řešení).
23. Práce na zlepšení střelby z různých pozic a situací (cílená cvičení na střelbu, práce na technice a síle střely).
24. Výuka základů bránění a získávání míče (výuka technik bránění, postavení těla a odebírání míče).
25. Práce na zlepšení kombinační hry.
26. Osvojení základů standardních situací a jejich efektivní využití v zápase (trénink rohových kopů, přímých kopů, pokutových kopů).
27. Častá rotace pozic a zkoušení různých úloh na hřišti.
28. Podpora vývoje vůdcovských dovedností u hráčů (povzbuzování k vzájemné podpoře, delegování úkolů a odpovědností na hřišti).
29. Osvojení základů regenerace a stretchingu.

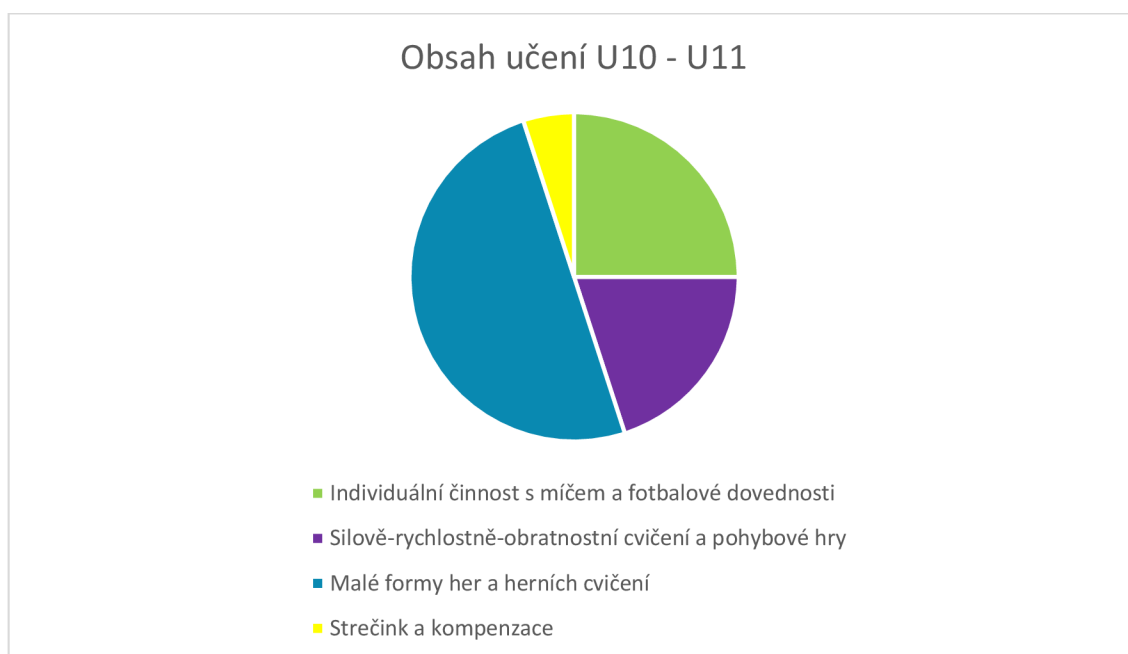
### **Zásady tréninkového procesu**

- Bezpečnost, sportovní etika a fair play.
- Je důležité, aby byly tréninky zábavné, přátelské a motivující.
- Využívat metody ukázky a napodobení.
- Postupné učení a systematičnost.
- Individualizace a malé skupiny v tréninku.
- Střídání pozic a rolí na hřišti, což jim pomůže stát se všestrannějšími a přizpůsobivějšími fotbalisty.
- Podporovat děti v docházení do všech možných kroužků a sportů.
- Rovnováha mezi tréninkem a odpočinkem.
- Komunikace a zpětná vazba.
- Sociální interakce vytváří přátelskou atmosféru a podporujte vztahy mezi hráči, aby se posílil týmový duch a soudržnost.
- Založení tréninkové jednotky na hře.
- V tréninku a v zápasech neklást důraz na výsledky.

- Základy hry 7 na 7 = příprava na přechod do mladších žáků.
- Dovolit dětem hrát každou tréninkovou jednotku dostatečný čas fotbal v malých formách, abychom podporovali vztah k fotbalu.
- Podporovat děti v docházení do všech možných kroužků a sportů
- Dbát na pitný režim.

### Graf 3

Obsah učení U10 – U11 (Plachý & Procházka, 2014)



Individuální činnost s míčem a fotbalové dovednosti – 25 %

Silové, rychlostní, obratnostní cvičení a pohybové hry – 20 %

Malé formy her a herních cvičení – 50 %

Dynamický stretching, statický stretching a kompenzace – 5 %

### Spektrum dovedností

1. Základní gymnastické cviky (kotoul vpřed, kotoul vzad, parakotoul, přeskoky přes překážky, „skrčka“, „roznožka“ „hvězda“).
2. Ovládání atletické abecedy.
3. Pochopení základní rytmiky pohybu.
4. Úpolové cviky (přetlaky, přetahy, povalení apod.).
5. Umět se poučit z vlastních chyb.

6. Snaha vést svěřence, ať dokáží reflektovat jednotlivé obecné prvky procesu (záměr tréninku, zaměření jednotlivých cvičení, zábavná cvičení apod.)
7. Dovednost přepínání mezi fázemi hry (obrana, útok).
8. Chápat výhody a nevýhody přečíslení/podčíslení.
9. Vnášet kreativitu a spontánnost do standartních situací.
10. Umět hrát a pracovat kreativně s míčem pod tlakem soupeře a časoprostorovým tlakem.
11. Ovládat několik způsobů kliček, jak obejít protihráče.
12. Porozumět správnému vedení míče, aby druhá noha a postavení těla kryly míč před protihráčem.
13. Souboje 1 na 1.
14. Umět rozlišovat účinnosti jednotlivých druhů obcházení soupeře 1 na 1 (silné a slabé stránky jednotlivý kliček).
15. Vedení míče v rychlosti se změnami směru.
16. Prudká přihrávka.
17. Neskákavá přihrávka.
18. Přihrávka do běhu, prostoru a meziprostorů.
19. Pochopení principu silné a slabé strany.
20. Otáčení hry.
21. Pochopení rozestavení v budoucích žákovských kategoriích 7+1.

### **Struktura tréninkové jednotky**

15-20 min. Úvodní část:

- Přivítání hráčů a rozhovor s nimi o tom, co se budou učit a hrát během tréninku.
- Zahřátí a nachystání hráčů na trénink formou pohybových her, které jsou zábavné.
- Atletická a úpolová cvičení (formou her, formou izolovaného nácviku od herního prostředí).
- Stretching – dynamický.

25-30 min. Průpravná část:

- Cvičení na rozvoj rovnováhy a koordinace těla.
- Zábavná cvičení a hry na rozvoj rychlosti, síly, obratnosti a vytrvalosti.
- Průpravná cvičení na zlepšení základních dovedností s míčem.



- Pohybové hry a soutěže, které jsou zábavné a podporují rozvoj dovedností a schopností hráčů.

35-40 min. Hlavní část:

- Cvičení, která se zaměřují na malé formy hry 1 na 1.
- Formy her: 2 na 2 až 7 na 7 (snaha se stále zaměřovat na malé formy her).
- Možné prolínat dovednostními soutěžemi, jemnou motorikou a základy taktiky.

10 min. Závěrečná část:

- Zklidnění organismu pomocí zábavných her a cvičení, pro podporu učených dovedností.
- Základy jógy a statického stretchingu.
- Možnost využít kompenzační posilovací cvičení.
- Rozloučení s hráči a povzbuzení k účasti na dalších trénincích.

### **Organizace a zajištění tréninkového procesu**

Pro fotbalovou kategorii starší přípravky U10-U11 se doporučuje trénovat alespoň třikrát týdně. Jeden trénink může být více zaměřený na pohybovou a všeobecnou přípravu, která bude praktikována zábavnou formou, další extra tréninkovou jednotkou může být jiný druh sportu. Vzhledem k tomu, že se jedná o malé děti, doporučuje se tréninkovou jednotku limitovat na cca 80-90 minut. Pro zajištění co nejlepšího vedení tréninku se doporučuje maximálně 8-10 dětí na jednoho trenéra. Toto poměrné číslo umožňuje trenérovi poskytnout dětem co nejlepší pozornost a individuální zpětnou vazbu.

## **5.2 Metodický souhrn cvičení zapadající do tréninkové koncepce FK Jeseník**

### **14 pohybových cvičení:**

#### **Útěk z vězení**

*Část TJ:* úvodní

*Kategorie:* U10, U11

*Pomůcky:* mety, tyče

*Popis cvičení:* Vězeň má za úkol utéct z vězení a protáhnout se okolo strážců tak, že okolo jednoho ze strážců rychle proběhne. Svým pohybem se snaží všechny strážce zmást,

aby nečekali, kolem kterého v jakou chvíli proběhne. Strážci mají za úkol vězně udržet ve vězení svým pohybem tak, aby udržovali stále stejně velký kruh a téměř se dotýkali vlastními rukami.

### **Obrázek 5**

*Útěk z vězení*



*Organizace:* Z met vytvoříme symetrický kruh. Uvnitř kruhu začíná 1 hráč, kolem kterého jsou rozmístěni 4 hráči tak, že jsou 2 naproti sobě. Hráči, kteří tvoří kruh, reagují na základě pohybu hráče uvnitř kruhu. Hráči tvořící kruh mají povoleno používat ruce proti hráči uvnitř kruhu tak, aby jej zablokovali při jeho pokusu se z kruhu dostat. Hráči tvořící kruh nemají povoleno chytat hráče uprostřed kruhu za oblečení ani jej nemohou srazit k zemi. Své ruce má povoleno používat i hráč uprostřed, a to stejně jako hráči tvořící kruh. Pokud se hráči uprostřed (vězni) podaří proniknout z kruhu (vězení), mění si role s hráčem, který tvořil kruh (strážcem), a přes kterého z kruhu unikl.

*Cíl cvičení:* Rozvoj vnímání prostoru, změny rychlosti a směru pohybu a zároveň rozvoj silových vlastností jedince, částečný rozvoj komunikace mezi hráči.

*Variace:* Navýšení počtu hráčů – zvětší se kruh a zvýší se počet vězňů i strážců.

### **Krabi a káčátka**

*Část TJ:* úvodní

*Kategorie:* U8 – U11

*Pomůcky:* Mety, míče

*Popis cvičení:* Hráči jsou rozmístěni na jedné straně hřiště a dřepnou si – mají za úkol v dřepu, jako káčátka, se vyhnout krabům a dojít do domečku. Krabi jsou rozmístěni na půli vymezeného

hřiště po celé šířce. Tito krabi jsou hráči, kteří směřují zády k zemi, ale nedotýkají se jimi o zem, podobně je tomu i s hýžděmi – hráči se podpírají rukami. Krabi mají za úkol povalit káčátka na zem (a tím jím zamezit dojít do domečku). Ta káčátka, které krabi povalili, se stávají kraby a přidávají se k nim. Cvičení je opakované do doby, kdy zůstane 1 zbylé káčátko, které vyhrává.

### **Obrázek 6**

*Krabi a káčátka*



*Organizace:* Metami vytvoříme obdélníkové hřiště (15 m x 10 m). Uprostřed délky hřiště jsou připraveni 2 hráči, kteří chytají, a kteří mají povoleno se pohybovat pouze do stran, tedy doleva a doprava. Zbytek hráčů jsou připraveni na jedné straně hřiště. Hráči, kteří chytají, mají povolen pouze dotyk končetinami. Celá hra lze opakovat do doby, kdy je dostatečný prostor mezi hráči, kteří chytají, aby hráči, kteří mají za úkol se jim vyhnout, měli dostatek prostoru, aby to mohli provést.

*Cíl cvičení:* Silový rozvoj, posílení středu těla.

*Variace:* Všichni hráči se mohou pohybovat pouze v dřepu nebo po jedné noze. Hráči, kteří mají za úkol se chytačům vyhnout, si vezmou míče a musí míč dovést skrz chytače na druhou stranu.

### **Vyhni se lávě**

*Část TJ:* úvodní

*Kategorie:* U8 – U11

*Pomůcky:* gymnastické obruče

*Popis cvičení:* Hráči stojí čelem naproti sobě, mezi nimi je položena gymnastická obruč. Drží se ramena navzájem a mají mírně pokrčená kolena. Pokynem začíná jejich souboj v přetlačování.

Jejich cílem je přetlačit protivníka do lávy (gymnastické obruče) tak, aby alespoň jednou nohou do lávy vkročil. Zároveň je úkolem hráče se pokusit přetahovat tak, aby ani jedna jeho noha hráče neskončila v lávě (gymnastické obruči). Ten hráč, který vkročil do lávy, souboj prohrává.

### **Obrázek 7**

*Vyhni se lávě*



*Organizace:* Hráči mají mírně pokrčená kolena, aby se mohli přetahovat co největší silou a zároveň aby měli možnost klást co největší odpor protivníkovi, který se je snaží přetáhnout do obruče. Hráči mají povinnost stát vždy čelem naproti sobě tak, aby byli jako dvojice mezi třemi gymnastickými obručemi. Hráči se navzájem nemohou tahat za oblečení, pouze tlačít do ramen. Toto cvičení se opakuje do doby, kdy 1 hráč vyhraje celou sérii (například celkový počet opakování – 11).

*Cíl cvičení:* Silový rozvoj, rozvoj rovnováhy.

*Variace:* Hráči se přetlačují za ramena. Hráči se přetlačují oběma rukama, ale stojí pouze na jedné noze. Hráči se přetahují 1 rukou a zároveň stojí pouze na 1 noze.

### **Kutálení balvanu**

*Část TJ:* úvodní

*Kategorie:* U10, U11

*Pomůcky:* mety

*Popis cvičení:* Hráči stojí za sebou na počáteční metě a čelem jsou oba natočeni na vzdálenější metu, která je koncová. Zadní hráč se snaží dokutálet balvan (postrkovat hráče) na koncovou

metu. Přední hráč, který představuje balvan, je zapřený a snaží se, aby jej druhý hráč nedostrčil až na koncovou metu – přední hráč tedy klade odpor.

### **Obrázek 7**

*Kutálení balvanu*



*Organizace:* Z met vymejíme počáteční a koncovou lajnu o délce cca 10 metrů. Na počáteční lajně jsou připraveni váhově podobní spoluhráči, jeden z nich je přední a klade odpor zadnímu hráči – má mírně pokrčená kolena, zároveň se nemůže pohybovat do boku, klade odpor pouze zapřením těla a noh. Zadní hráč se snaží postrkovat předního hráče pouze rukama, nikoliv zapřením ramene do zad předního hráče ani pomocí loktů. Cvičení končí v momentě, kdy přední hráč tělem překročí koncovou lajnu. Toto cvičení je opakováno, přičemž hráči si své role vymění.

*Cíl cvičení:* Silový rozvoj, rozvoj rovnováhy.

*Variace:* Oba hráči stojí pouze na jedné noze – délka od počáteční a konečné lajny je však razantně zmenšena.

### **Odchyt zvěře**

*Část TJ:* úvodní

*Kategorie:* U10, U11

*Pomůcky:* rozlišovací dres, mety, popřípadě žíněnky

*Popis cvičení:* Ve vymezeném prostoru (pláni) se volně pohybuje zvěř, kterou představují jednotliví hráči s rozlišovacím dresem. Tyto jednotlivce se snaží chytit myslivci do zajetí (vymezený prostor na pláni buď metami nebo žíněnkou).

## **Obrázek 8**

### *Odchyt zvěře*



*Organizace:* Z met vymezíme hrací prostor o velikosti 20 m x 15 m. Do tohoto prostoru zároveň umístíme 2 až 3 žíněnký nebo vymezíme prostor dalšími metami, a to do obdélníkového tvaru o velikosti 3 m x 2 m. Na delší stranu vymezeného hracího prostoru se rozmístí lovci (cca  $\frac{3}{4}$  všech hráčů), kteří mají za úkol spolupracovat při přenesení zbylé  $\frac{1}{4}$  hráčů do vymezeného prostoru uvnitř hracího prostoru. Hráči, kteří jsou chytáni, jsou odlišeni rozlišovacími dresy a mají za úkol se vyhnout hráčům, kteří se je snaží chytnout, mohou se bránit a vzpírat. V momentě, kdy se ocitnou na žíněnce nebo ve vymezeném prostoru, tedy kdy jsou odchytnuti, tento prostor již nemohou opustit. Hráči, kteří chytají, mohou spolupracovat a domluvit se na přenesení hráčů, kteří jsou chytáni. Měří se celkový čas, který byl potřeba pro přenesení všech hráčů s rozlišovacími dresy. Toto cvičení je opakované tak, aby se všichni hráči vystřídali na postu hráčů, kteří jsou chytáni.

*Cíl cvičení:* Prostorová orientace, rozvoj rychlosti a obratnosti, silový rozvoj a rozvoj komunikace.

*Variace:* Hráči, kteří jsou odchytnuti se mohou vrátit do hracího prostoru (pláň), když zvládnou určitou činnost dle trenéra (například po 5 kotoulech se mohou vrátit do hracího prostoru) – tímto motivujeme lovce (hráče, kteří chytají), aby při odchytu spolupracovali a dostali všechnu zvěř do zajetí (vymezeného prostoru) ve stejný, popřípadě podobný moment.

### **Souboj v přetlačování**

*Část TJ:* úvodní

*Kategorie:* U8, U9

*Pomůcky:* Žádné

*Popis cvičení:* Hráči stojí naproti sobě a pevně jsou zapřeni do ramen, nebo zapření bokem těla do sebe. Cílem je vychýlit druhého hráče tak, aby ztratil rovnováhu a musel minimálně jednou nohou přešlápnout. Souboj je ukončen v momentě, kdy jeden z hráčů neudrží nohy na místě a je nucen přešlápnout.

### **Obrázek 9**

*Souboj v přetlačování*



*Organizace:* Cvičení je realizováno ve dvojici. Hráči stojí čelem naproti sobě, oba mají rozkročené nohy a pravou nohu mají vpřed, přičemž se navzájem dotýkají vnější stranou pravé nohy. Oba hráči jsou do sebe zapřeni daným způsobem. Hráči se snaží toho druhého silou přetlačit, vychýlit z rovnováhy tak, aby musel udělat úkrok stranou, dopředu či dozadu minimálně jednou nohou. Při vychylování soupeře je povoleno tlačit do soupeře jakýmkoliv směrem, ale také využít energie, kdy soupeř tlačí do vás a povolit mu. Toto cvičení je opakováno s dalšími 4 až 5 hráči, kteří jsou navzájem váhově podobní. Ideální čas na provedení jednoho potahování (souboje) je maximálně 45 sekund.

*Cíl cvičení:* Silový rozvoj horních končetin, rozvoj rovnováhy.

*Variace:* Stejný princip, ale při přetlačování je mezi hráči gymnastický míč. Přetlačování při kleku zpříma – obdobný princip, akorát konec souboje je v momentě, kdy jeden z hráčů ztratí rovnováhu a spadne jakýmkoliv způsobem na zem, popřípadě se dotkne rukama o zem.

## **Zmrzliny**

*Část TJ: úvodní*

*Kategorie: U6 – U9*

*Pomůcky: mety, rozlišovací dresy*

*Popis cvičení:* Zmrzlíci se snaží za určitý čas zmrazit co nejvíce dětí. Dotekem zmrzlíka je hráč zamrzlý a čeká na pomoc dalšího hráče, aby jej rozmrazil.

### **Obrázek 10**

*Zmrzliny*



*Organizace:* Metami vymezíme hrací prostor o velikosti cca 15 m x 15 m. Tento hrací prostor je určen pro cca 15 hráčů. Z těchto hráčů vybereme náhodně 4 až 5 hráčů, kteří jsou odlišeni rozlišovacím dresem. Tito hráči se snaží ve skupině chytit co nejvíce hráčů, kteří jsou chytáni. Hráči s rozlišovacím dresem chytají ostatní hráče dotekem jakékoliv části těla. Chycený hráč stojí na místě s roztaženýma nohama. Hráč, který je chycen, může být vrácen do hry dalším hráčem bez rozlišovacího dresu tak, že mu tento hráč podleze mezi nohama. Podlezením se hráč vrací do hry. Do této hry se mohou zapojit i trenér s rodiči. Cvičení je opakované po cca jedné až dvou minutách tak, aby ideálně každý hráč alespoň jednou chytal ostatní hráče.

*Cíl cvičení:* Zábavná aktivace těla na tréninkovou jednotku – zahřátí těla. Rozvoj rychlosti, obratnosti, prostorové orientace v zahuštěném prostoru. Možný rozvoj komunikace v týmu, který chytá.

*Variace:* Ve starších ročnících přidáme do této hry každému míč, přičemž hráči rozvíjí též i vedení míče a jeho kontrolu. Možnost změny hracího prostoru, kdy z čtvercového hřiště metami



vymežíme trojúhelníkové hřiště o délce strany cca 15 metrů, tímto zrychlíme hru, protože hráči, kteří jsou chytáni, mají méně variant, jak chytajícím hráčům utéct.

### **Mlýnské kolo**

*Část TJ: úvodní*

*Kategorie: U10, U11*

*Pomůcky: mety, rozlišovací dresy*

*Popis cvičení:* Skupinka hráčů se rukama drží kolem sebe a tvoří kruh, přičemž jeden hráč z této skupinky má za trenkami zastrčený rozlišovací dres, který se snaží chytit jeden hráč. Skupinka hráčů spolupracuje a dle pohybu chytajícího hráče se točí na místě doleva nebo doprava, přičemž se kruh musí točit vždy kolem jedné vymežovací mety.

### ***Obrázek 11***

*Mlýnské kolo*



*Organizace:* Z met vymežíme prostor pro kruh a prostor, ze kterého vybíhá chytající hráč. Vzdálenost mezi těmito metami je cca 7 metrů. Chytající hráč vybíhá kdykoliv uzná za vhodné, avšak skupina v kruhu musí být připravena. Tento hráč má za úkol svým pohybem zmást skupinku hráčů tak, aby co nejrychleji chytil rozlišovací dres, který má jeden z hráčů v kruhu zastrčený za trenkami. Hráči v kruhu, kterých je ideálně 5 až 6, mají za úkol co nejlépe spolupracovat tak, aby chytající hráč nechytil rozlišovací dres. Skupinka hráčů udržuje stálý kruh kolem vymežovací mety, přičemž tato meta musí být vždy uvnitř jejich kruhu. Hráči v kruhu se pohybují ve skupince doleva a doprava tak, aby se kruh nerozpojil. V momentě, kdy se rozpojí, chytající hráč vyhrává. Konec cvičení je v momentě, kdy chytající hráč chytne rozlišovací dres

nebo se hráči v kruhu rozpojí. Rozlišovací dres si hráči v kruhu mění, abychom předešli tomu, že jej má za trenkami zastrčený pouze jeden hráč. Cvičení je realizováno opakovaně ideálně tak, aby každý hráč v kruhu nejméně jednou chytil. Maximální doba zatížení hráče, který chytá, je 1 minuta – pokud do té doby rozlišovací dres nechytí, hráči se na pozici chytajícího hráče mění.

*Cíl cvičení:* Zábavná aktivace těla na tréninkovou jednotku – zahřátí těla. Rozvoj rychlosti a změny směru u chytajícího hráče. Rozvoj komunikace hráčů v kruhu, stejně tak jako rozvoj skupinové reakce na pohyb chytajícího hráče a rychlé rozhodování změny směru dle chytajícího hráče.

*Variace:* Skupina hráčů nestojí kolem kuželu v kruhu, ale za kuželem v zástupu a jsou navzájem chyceni rukami za ramena. Princip cvičení je stále stejný. Další variantou je, že chytající hráč chytá rozlišovací dres, ale má míč u nohy, v tomto případě je kruh vytvořen pouze ze dvou hráčů, z nichž má jeden zastrčený rozlišovací dres za trenkami. Princip cvičení je stále stejný.

### **Ryby a medvědi**

*Část TJ:* úvodní

*Kategorie:* U8 – U11

*Pomůcky:* mety, rozlišovací dresy

*Popis cvičení:* Tři hráči jsou připraveni mezi jejich dvěma metami a stojí na jejich úrovni, tito hráči jsou medvědi. Zbytek hráčů jsou připraveni u startovní mety, tito hráči jsou ryby. Ryby se snaží dostat co nejrychleji na koncovou metu, aniž by je nechytli medvědi.

### **Obrázek 12**

*Ryby a medvědi*



*Organizace:* Z met nejdříve vymezíme startovní a koncovou metu, mezi kterými je vzdálenost cca 15 metrů. Na pátém, desátém a patnáctém metru od startovní mety vyznačíme dalšími metami „lajnu“, na které se mohou pohybovat chytající hráči. Mezi metami, které tvoří „lajnu“, je vzdálenost cca 8 metrů. Tři hráči, kteří chytají, si oblečou rozlišovací dres a připraví se na svou „lajnu“ – pohybovat se mohou pouze na ní, tzn. pouze od jedné mety ke druhé, nikoliv dopředu ani dozadu. Tito hráči se snaží společně pochyvat co nejvíce hráčů za jeden běh hráčů, kteří jsou chytání, od startovní po koncovou metu. Hráči, kteří jsou chytání, mohou běžet od startovní po koncovou metu dle jejich uvážení, mohou běžet doleva, doprava, ale pouze dopředu, tzn. nemohou běžet zpátky dozadu. Tito hráči vybíhají společně na pokyn trenéra. Po každém běhu následuje pro hráče odpočinek cca 15 sekund. Hráči, kteří jsou za jeden běh chyceni, si rychle nasadí rozlišovací dres a zařadí se rovnoměrně k jednotlivým chytajícím hráčům na jejich „lajnu“. Běh od startovní po koncovou metu je opakován do doby, kdy jsou všichni hráči pochyvatí. Toto cvičení je realizováno opakovaně, nanejvýš však dvakrát.

*Cíl cvičení:* Zábavná aktivace těla na tréninkovou jednotku – zahřátí těla. Rozvoj rychlosti a změny směru, zároveň i rozvoj prostorové orientace jednotlivců.

*Variace:* Cvičení je realizováno stejně, s tím rozdílem, že hráči, kteří jsou chyceni, si počítají mínusové body a po chycení se vrací na startovní metu. Cvičení je realizováno na počet celkových běhů (pokusů), ideálně 10. Každý hráč si počítá své mínusové body a po všech deseti bězích se hráči s nejvíce mínusovými body vymění s hráči, kteří chytali.

## **Gladiátoři**

*Část TJ:* úvodní

*Kategorie:* U8 – U11

*Pomůcky:* mety, míče

*Popis cvičení:* Každý hráč je rozmístěn ve vymezeném prostoru s míčem u nohy. Na pokyn začíná souboj gladiátorů, kdy každý gladiátor se snaží, aby mu ostatní gladiátoři neodkopli míč do zámezí, a zároveň se sám snaží vykopnout co nejvíce míčů ostatním gladiátorům.

### **Obrázek 13**

#### *Gladiátoři*



*Organizace:* Z met vymezíme hrací prostor dle počtu hráčů (15 m x 15 m na celkových 15 až 20 hráčů). Ve vymezeném hracím prostoru jsou libovolně rozmístěni hráči, přičemž každý má míč u nohy. Na pokyn trenéra začíná hra. Hráči ve vymezeném prostoru vedou míč, snaží se jej ve vymezeném prostoru co nejdéle udržet, přičemž se snaží vykopávat míče ostatním hráčům. Hráči, kterým míč skončí mimo vymezený prostor, vypadávají a snaží se provádět dovednosti dle pokynů trenéra (kličky apod.). Po vypadnutí velkého počtu hráčů, trenér zmenší hrací prostor tak, aby nedocházelo ke schovávání hráčů a hra plynule běžela. Poslední hráč, kterému zůstal míč ve vymezeném prostoru, je vítěz. Toto cvičení je realizováno opakovaně nanejvýš dvakrát.

*Cíl cvičení:* Rozvoj práce s míčem – vedení míče, krytí míče, a zároveň rozvoj prostorové orientace.

*Variace:* Jeden hráč začíná bez míče a vykopává míče ostatním. Hráči, kterým míč skončil mimo vymezené území, se přidávají k hráči bez míče a vykopávají míče ostatním též. Princip cvičení se ale stejný. Další možností je toto cvičení realizovat na čas (např. 2 minuty), kdy hráči, kterým míč skončil mimo vymezené území, provedou cvičení dle pokynů trenéra (např. oběhnoutí vymezeného prostoru s míčem u nohy) a mohou se do hry vrátit.

#### **Vejde v kurníku**

*Část TJ:* úvodní

*Kategorie:* U6, U7

*Pomůcky:* tenisové míčky, míče, krabice na provázku

*Popis cvičení:* Hráči v kurníku sbírají vejce (tenisové míčky) a hází je do plata na vejce (krabice), se kterou se volně pohybuje trenér nebo rodič. Hráči sbírají vejce, přičemž mají stále míč u nohy.

#### **Obrázek 14**

*Vejce v kurníku*



*Organizace:* V určitém prostoru pocházíme libovolný počet tenisových míčků, které mají za úkol sbírat hráči. Trenér nebo rodič drží provázek, který je přivázán za krabicí a volně se s ní pohybuje po prostoru u tenisových míčků. Na pokyn trenéra začíná hra. Trenér se s krabicí pohybuje a hráči s míčem u nohy sbírají tenisové míčky. Hráči s míčem u nohy zvednou míček a běží s míčem u nohy ke krabicí, do které tento míček vhodí. Po vhození tenisového míčku do krabice ihned sbírá další. Každý hráč si počítá body, což jsou vhozené míčky do krabice. Na konci cvičení se vyhlásí vítěz. Toto cvičení je realizováno opakovaně do doby, kdy jsou posbírané všechny tenisové míčky v určitém prostoru.

*Cíl cvičení:* Rozvoj technických dovedností jednotlivce – vedení míče, a zároveň prostorová orientace v zahuštěném prostoru.

*Variace:* Pohybujících krabic je v prostoru více a hráči jsou rozděleni do týmů – počet je závislý na počtu krabic. Na pokyn trenéra začíná hra a týmy soutěží mezi sebou, kdo nasbírá nejvíce míčků za určitý čas.

#### **Sniper**

*Část TJ:* úvodní

*Kategorie:* U10, U11

*Pomůcky:* mety, míče

*Popis cvičení:* Hráči jednoho týmu se snaží proběhnout vymezeným koridorem a doběhnout zpět s kloboučkem, aniž by byli trefeni sniperem. Sniper se snaží hráče, kteří jsou uvnitř koridoru, trefit, aby je eliminovali.

### **Obrázek 15**

*Sniper*



*Organizace:* Z met vymezíme hrací prostor (koridor) o velikosti cca 20 m x 15 m pro cca 15 hráčů. Na jedné z kratších stran vymezíme startovní „lajnu“, ze které hráči vybíhají. Na druhé straně vymezíme koncovou „lajnu“, za kterou jsou volně poházeny barevně odlišené mety, které se snaží hráči získat. Hráči se rozdělí do dvou týmů. Jeden tým se připraví bez míčů na startovní „lajnu“ a snaží se získat, pokud možno, co nejvíce met. Druhý tým se rozprostře na obě delší strany koridoru. Tito hráči mají míče a snaží se trefovat hráče uvnitř koridoru. Trefují je tak, že hráče uvnitř koridoru trefí maximálně do úrovně kolen, nikoliv výš, tzn. nejedná se o střelu, nýbrž časovanou, cílenou, tvrdší přihrávkou. Hráči jednoho týmu trefují hráče druhého týmu pouze v koridoru, nikoliv za startovní nebo koncovou „lajnu“. Pokud je hráč uvnitř koridoru trefen (bez mety v ruce), vrací se zpět na startovací lajnu. Pokud je hráč uvnitř koridoru trefen (s metou v ruce), tuto metu donese za jednu z delších „lajn“ koridoru a vrací se na startovní „lajnu“. Hráči, kteří vybíhají do koridoru, vybíhají dle svého uvážení, nečekají na pokyn trenéra. Hráči, kteří jsou podél koridoru, spolupracují, tzn. přihrávají si míče (trefují hráče) z jedné strany koridoru na stranu druhou. Toto cvičení je realizováno, dokud za koncovou „lajnou“ již nejsou žádné mety. Na konci se spočítají mety, které hráči uvnitř koridoru donesli zpět, a mety, které jsou podél delších stran koridoru a dle výsledků se vyhlásí vítěz – kdo má více met. Po cca minutovém odpočinku se týmy prohodí.

*Cíl cvičení:* Rozvoj rychlosti, vytrvalosti a prostorové orientace v zahuštěném prostoru. Rozvoj technických dovedností jednotlivce – časovaná, tvrdší přihrávka.

*Variace:* Hráči podél delších stran koridoru mohou trefit hráče uvnitř koridoru až v momentě, kdy přijmou přihrávku od hráče z druhé strany. Další variantou je, že hráči uvnitř koridoru mají míče u nohy a zlepšují jejich vedení míče pod tlakem (možností trefení).

### **Kuny**

*Část TJ:* úvodní

*Kategorie:* U8 – U11

*Pomůcky:* barevné mety, rozlišovací dresy, míče

*Popis cvičení:* Hráči se snaží s míčem u nohy získat ze soupeřovy poloviny co nejvíce met, aniž by na soupeřově polovině byli chyceni.

### **Obrázek 16**

*Kuny*



*Organizace:* Z jedné barvy met vymezíme hrací prostor o velikosti cca 20 m x 30 m, přičemž v polovině delší strany vymezíme z met druhé barvy polovinu hřiště. Na jedné i druhé straně za metami rozprostřeme barevně odlišené mety (stejný počet) – pro jeden tým mety jedné barvy, pro druhý tým druhé barvy. Hráči se s míčem u nohy rozprostřou na své polovině hracího prostoru. Hráči se v týmu snaží vniknout za soupeřovou polovinu, kde jsou jejich mety, sebrat pouze jednu metu a doběhnout s míčem u nohy na svou polovinu a odložit metu mimo hrací prostor. Hráč může být chycen pouze tehdy, pokud se nachází na soupeřově polovině, nikoliv na své, a zároveň nemůže být chycen u soupeřových met, které jsou rozprostřeny za „lajnou“.

Pokud je hráč na soupeřově polovině chycen s metou v ruce, tuto metu vrátí do prostoru soupeřových met a běží zpět na svou polovinu hřiště. Pokud je hráč na soupeřově polovině chycen bez mety, pouze se otáčí a běží na svou polovinu. Toto cvičení je realizováno opakovaně po dobu 3 minut – vítězí tým, který získal buď všechny mety soupeře nebo tým, který získal více soupeřových met.

*Cíl cvičení:* Rozvoj rychlosti, změny směru a prostorové orientace, rozvoj technických dovedností jednotlivce – vedení míče a klamavé pohyby s míčem. Rozvoj spolupráce – komunikace.

*Variace:* Hráči toto cvičení vykonávají bez míče u nohy.

### **Světelné signály**

*Část TJ:* úvodní

*Kategorie:* U6 – U9

*Pomůcky:* barevné mety (zelená, oranžová, červená), míče

*Popis cvičení:* Hráči ve vymezeném prostoru pracují s míčem – vedou jej – dle pokynů trenéra (levou nohou, pravou nohou apod.). Přitom mají za úkol sledovat trenéra, jakou barvu mety zvedne, a provádět úkony dle pokynů trenéra.

### **Obrázek 17**

*Světlé signály*



*Organizace:* Z jedné barvy met vymezíme hrací prostor o velikosti cca 15 m x 15 m pro cca 15 až 20 hráčů. Uvnitř tohoto prostoru se volně pohybují hráči s míčem u nohy dle pokynů trenéra. Provádí a zkouší klíčky, hledají si kontakt mezi sebou a navzájem se sobě vyhýbají. Trenér libovolně, kdy uzná za vhodné, zvedá v ruce jednu z barevných met. Na každou barvu musí hráči



nějak zareagovat. Na červenou barvu zašlápnout míč a stát na místě, na oranžovou barvu si vyměnit míč s jiným hráčem a na zelenou barvu mohou dál pracovat s míčem. Hráči, kteří zareagují jako poslední, mají trest v podobě např. 5 dřepů. Toto cvičení realizujeme po dobu cca 4 minuty.

*Cíl cvičení:* Rozvoj technických dovedností jednotlivce – vedení míče a jeho kontrola – se zvednutou hlavou. Rozvoj prostorové orientace a reakčních schopností.

*Variace:* Prohození různých aktivit na různé barvy met – nácvik kličky, vyhození a zpracování míče, přešlapování na míči apod. Další možnost – hráči jsou rozděleni do týmů. Pro každý tým představuje každá barva jiný druh reakce, pro jeden tým představuje zelená meta např. vyhození míče a jeho zpracování, pro druhý tým zelená meta představuje nácvik jakékoliv kličky. Hráči, kteří se zapomenou, musí pro pomoc sledovat členy svého týmu.

## **8 průpravných cvičení:**

### **Lev a gazela**

*Část TJ:* úvodní, průpravná, hlavní

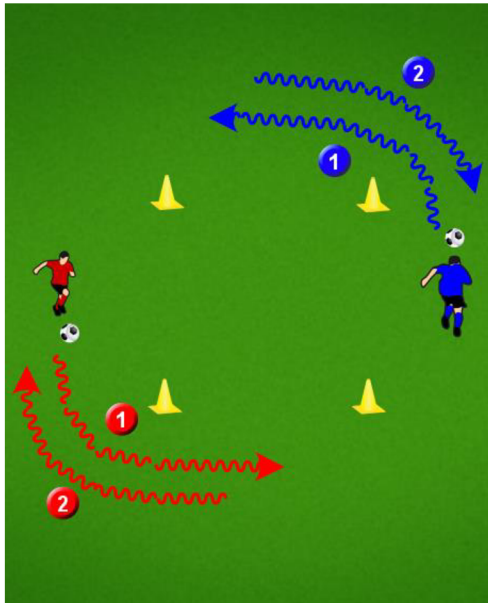
*Kategorie:* U6 – U11

*Pomůcky:* mety, tyče, míče

*Popis cvičení:* Hráči jsou připraveni na vymezeném prostoru naproti sobě a jsou rozděleni na lva a gazelu. Podél vymezeného prostoru probíhá souboj mezi lvem a gazelou. Lev se snaží co nejrychleji dohonit s míčem u nohy gazelu. Gazela se snaží co nejdéle s míčem u nohy unikat lvovi.

## Obrázek 18

### Lev a gazela



*Organizace:* Z met nebo tyčí vymezíme čtvercový hrací prostor o velikosti 5 m x 5 m. U jedné mety je s míčem u nohy připraven jeden hráč, naproti němu je u mety připraven druhý hráč s míčem u nohy. Tito hráči jsou rozdělení na toho, který chytá, a toho, který je chytán. Na pokyn začíná jejich souboj. Je nutné se zaměřit u obou hráčů na kvalitu provedení tohoto cvičení, tedy mít míč stále pod kontrolou. Souboj mezi hráči je prováděn na vnější straně vymezeného čtverce, hráči tím pádem nemohou do vymezeného čtverce vkročit. Souboj mezi hráči končí v momentě, kdy hráč, který chytá, toho druhého hráče dohoní a dotkne se jej rukou, popřípadě i v momentě, kdy jeden z hráčů vběhne do vymezeného čtvercového hracího prostoru. Toto cvičení je po důkladném odpočinku opakováno a hráči si role vymění.

*Cíl cvičení:* Rozvoj individuálních technických dovedností – vedení míče, práce s míčem v rychlosti a zároveň rozvoj koordinačních vlastností jednotlivce.

*Variace:* Vymezený hrací prostor je trojúhelníkového tvaru o délce strany 5 m, popřípadě vymezíme hrací prostor 2 metami naproti sobě, mezi kterými je tzv. „zed“ o délce cca 7 m. Cvičení je rychlejší. Taktéž je možné toto cvičení realizovat bez míče, kdy je důraz kladen pouze na rychlostí souboj mezi hráči. Princip cvičení je však stále stejný – jeden hráč se snaží dohonit druhého.

### **Odskočení a průnik dovnitř**

*Část TJ:* průpravná, hlavní

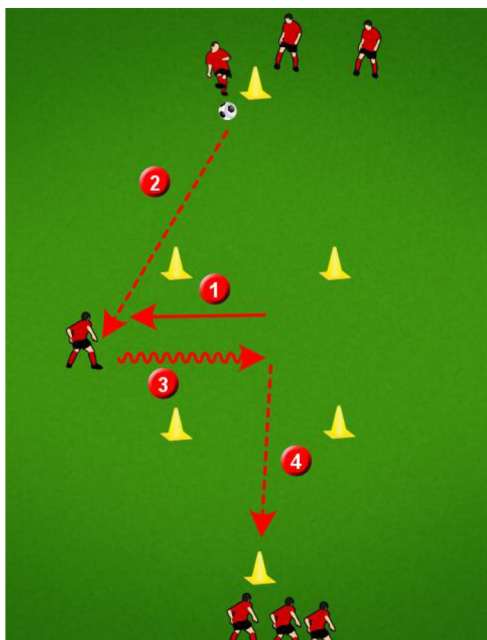
*Kategorie:* U10, U11

*Pomůcky:* mety, míče

*Popis cvičení:* Hráči jsou rozestaveni rovnoměrně u 2 met. Jeden hráč stojí ve čtverci, který je vymezen metami. Hráč s míčem zahajuje cvičení přihrávkou na hráče, který stojí uprostřed čtverce, tak, aby míč směřoval mimo vymezený čtverec, po přihrávce se přemístí do čtverce. Hráč, který začínal ve čtverci, si v momentě přihrávky odskakuje mimo čtverec pro míč a přebírá si jej tak, aby se jedním nebo druhým dotekem s míčem ocitl zpět ve čtverci, ze kterého může dávat přihrávku na hráče, který stojí u druhé mety. Po jeho přihrávce se zařadí za metu, u které stál hráč přijímající jeho přihrávku.

### **Obrázek 19**

*Odskočení a průnik dovnitř*



*Organizace:* Z met vymezíme hrací prostor o délce mezi metami cca 10 až 15 metrů. Uprostřed mezi metami vymezíme dalšími metami čtverec o velikosti 2 m x 2 m. Toto cvičení je realizováno ideálně čtyřmi až pěti hráči v opakovaném intervalu 3 až 4 minuty. Mezi intervaly následuje odpovídající odpočinek 1 až 2 minuty. Důraz je při cvičení kladen především na přihrávky, ale také na práci bez míče – odskočení si ze čtverce pro přihrávku a následný důraz na kvalitní první dotek, který by měl směřovat do prostoru čtverce, ze kterého již hráč může dávat následnou přihrávku.

*Cíl cvičení:* Rozvoj pohybu hráče bez míče a odpoutání se od protihráče před přijmutím přihrávky. Rozvoj technických dovedností jednotlivce – zpracování do pohybu a následná přihrávka na dalšího hráče.

*Variace:* Celé cvičení je realizováno se čtyřmi metami, u kterých stojí hráči, a jedním čtvercem uprostřed hracího prostoru. Realizují se dvě stejná cvičení najednou, přičemž mety na jedno cvičení jsou diagonálně naproti sobě a mezi nimi je vymezený čtverec. Obě dvě strany se střídají na základě odehrání míče z vymezeného čtverce uprostřed hracího prostoru. Důraz je zde kladen též na prostorovou orientaci hráčů.

### **Bodíky**

*Část TJ:* úvodní, průpravná, hlavní

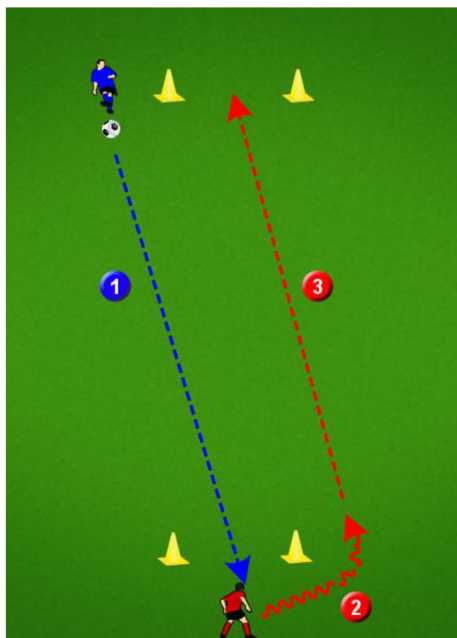
*Kategorie:* U6 – U9

*Pomůcky:* mety, míče

*Popis cvičení:* Hráči, stojící naproti sobě v malých brankách vymezených metami, hrají mezi sebou hru ve trefování do branek, ve kterých stojí druhý hráč. Hráč, který čeká na přihrávku za branečkou, převezme míč libovolně dle pokynů trenéra (placírkou apod.) a přebírá míč za jeden z kuželů, které vymezují „jeho branku“. Po převzetí míče následuje další přihrávka do protilehlé branky na hráče.

### **Obrázek 20**

*Bodíky*



*Organizace:* Z met vymezíme pro oba hráče branky, kdy mezi metami je vzdálenost 3 metry. Rozestup mezi brankami je závislý na kategorii, pro kterou toto cvičení realizujeme, pro kategorii U6 bude rozestup cca 4 metry, pro starší kategorie tuto vzdálenost prodloužíme. Cvičení se

realizuje ve dvojici. Cvičení zahajuje hráč přesnou přihrávkou do branky druhého hráče, ten míč přebírá dle pokynů trenéra přebírá míč za jeden z kuželů, po oběhnutí mety navádí tento hráč míč před svou branku a následuje přihrávka z pohybu do branky prvního hráče, který cvičení zahajoval. Ve dvojici probíhá souboj v přesnosti přihrávky – hráč, který přihraje správně do branky soupeře, má bod. Pro starší kategorie můžeme přidat další možnosti, kdy mohou hráči získat bod, a to například správným převzetím míče do pohybu jedním dotekem, přičemž mu míč neuletí od nohy. Toto cvičení je realizováno opakovaně, a to na celkový počet přihrávek (například, že každý hráč má 12 pokusů se trefit do branky soupeře).

*Cíl cvičení:* Rozvoj technických dovedností jednotlivce – převzetí nebo zpracování míče, vedení míče a následná přihrávka.

*Variace:* Je možné pro složitější variantu postavit obdobné hřiště se čtyřmi brankami. Pro jednoho hráče jsou 2 branky vedle sebe a mezi nimi je vzdálenost cca 1 metr. Princip cvičení je stejný, nicméně směr přihrávky udává hráč, který se pohybuje mezi svými brankami. Hráč po oběhnutí tyče za bránami může dávat přihrávku na druhého hráče, který se svým pohybem musí nabídnout do jedné z branek. Přihrávka směřuje právě do té branky, kam si druhý hráč naběhne.

### **Raz, dva**

*Část TJ:* úvodní, průpravná, hlavní

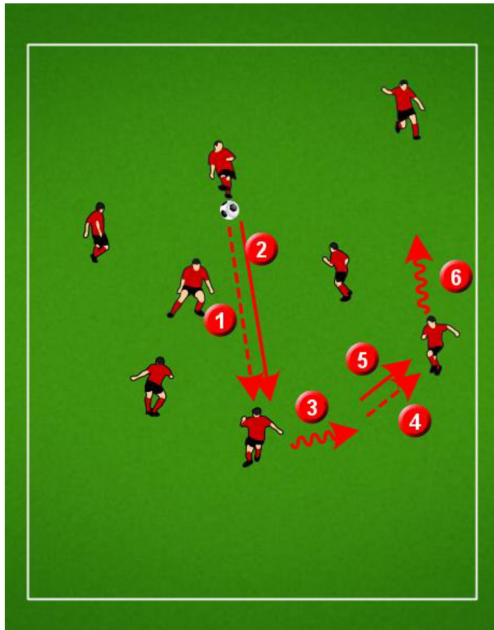
*Kategorie:* U10, U11

*Pomůcky:* mety, míče

*Popis cvičení:* Hráči si ve vymezeném prostoru volně přihrávají a prvním dotykem se vždy snaží dostat do volného prostoru. Hráči, který přihraje míč následně simuluje napadajícího hráče – přistoupí k němu, ale nepodstupují s ním souboj o míč. Vytvoří na přijímajícího hráče tlak při převzetí míče a následně si hledají přihrávku od spoluhráčů. Hráč, který se vyhnul správným převzetím míče tlaku, tak hledá přihrávkou volného hráče, kterému následnou přihrávku adresuje.

## Obrázek 21

Raz, dva



*Organizace:* Z met vymezíme hrací prostor o velikosti cca 20 m x 20 m. Uvnitř hracího prostoru jsou připraveni hráči (cca 15 hráčů) s celkovým počtem tří míčů (počet míčů je závislý na počtu hráčů). Na pokyn začíná jejich vzájemná hra „Raz, dva“. Do cvičení se může zapojit i trenér, který zároveň dohlíží na správné provedení od hráčů. Toto cvičení je realizováno opakovaně cca 3 až 4 minuty. Je nutné se zaměřit u hráčů na prostorovou orientaci při přijetí míče a zároveň na kvalitní technické provedení.

*Cíl cvičení:* Rozvoj prostorové orientace jednotlivce, rozvoj technických dovedností jednotlivce – převzetí míče a následná přihrávka.

*Variace:* Pro složitější verzi tohoto cvičení přidáváme jednotlivé dílčí povinnosti – například převzetí míče prvním dotekem do strany a následnou otočkou o 180°, po které následuje cílená přihrávka do směru pohybu nabízejícího se hráče.

## Zloději

*Část TJ:* úvodní, průpravná, hlavní

*Kategorie:* U6 – U9

*Pomůcky:* mety, gymnastická obruč, míče

*Popis cvičení:* Hráči představují zloděje, kteří se snaží posbírat co nejvíce úlovků a co nejrychleji je donést do svého domečku, kde úlovek určitým způsobem „zamknou“. Cestou zpět do domečku se však musí vyhnout policistovi, který jim chce tento úlovek vzít.

## Obrázek 22

### Zloději



*Organizace:* Hrací prostor není nijak omezen. Pouze jsou různě rozmístěny barevné mety, které symbolizují úlovek. Zároveň jsou rozmístěny na určitém území i gymnastické obruče, které symbolizují domeček pro zloděje, tzn. jedna gymnastická obruč = jeden zloděj. Na pokyn trenéra, který symbolizuje policistu, začíná hra. Zloději se s míčem u nohy snaží získat co nejvíce met a donést je do své gymnastické obruče. Hry se mohou měnit dle pokynů trenéra – například, že se musí donést pouze červené mety apod. Hráč, který se vrací ke své gymnastické obruči, u této obruče zastavuje míč například stahovačkou. Metu v gymnastické obruči „zamkne“ tím, že například 2x oběhne gymnastickou obruč s míčem u nohy. Po provedení dává metu do gymnastické obruče a vyráží pro další metu. Cestou zpátky se hráči musí vyhnout trenérovi, popřípadě rodičům, kteří mají za úkol jim sebrat mety (úlovky), a to v momentě, kdy hráči nemají míč u nohy. Trenér a rodiče berou hráčům mety dle jejich kvality. Na pomalejší hráče rodiče či trenér vyráží pomaleji a na rychlejší hráče pak rychleji. Toto cvičení je opakované, dokud hráči nevyberou všechny požadované mety z hracího prostoru.

*Cíl cvičení:* Rozvoj technických dovedností jednotlivce – vedení míče. Rozvoj prostorové orientace při vedení míče.

*Variace:* Pro rozvíjení i technických dovedností druhé nohy je možná i povinnost vedení míče pouze slabší nohou.

## **Kruh na zpracování**

*Část TJ:* úvodní, průpravná

*Kategorie:* U10, U11

*Pomůcky:* mety, míče

*Popis:* Jedna polovina hráčů stojí s míčem v ruce na obvodu kruhu a nadhazují míče druhé polovině hráčů, kteří jsou uprostřed kruhu. Nadhazující hráč, po autovém vhození míče na nabízejícího hráče uvnitř kruhu, se s tímto hráčem vymění a hledá si hráče s míčem v ruce podél kruhu, který by mu nahodil míč na zpracování.

### **Obrázek 23**

*Kruh na zpracování*



*Organizace:* Z met vymezíme symetrický kruh o průměru cca 15 až 20 metrů, dle celkového počtu hráčů. Hráči se rozdělí na dvě poloviny, jedna začíná s míčem v ruce na obvodu vymezeného kruhu a vhadzuje míč na nabízejícího hráče ze druhé skupiny. Míč vhadzuje dovnitř kruhu na hráče způsobem, jako by vhadzoval aut. Nabízející se hráč uvnitř kruhu míč jakýmkoliv způsobem zpracovává tak, aby jej dostal pod kontrolu a s míčem u nohy doběhne na místo, kde stál hráč, který míč vhadzoval, tyto hráči se tedy vymění. U nabízejících se hráčů uvnitř kruhu je nutnost si říct o přihrávku svým pohybem a zároveň hlasem, oslovit tedy vhadzujícího hráče jménem. Hráči uprostřed se pohybují v rychlosti a navzájem se prolínají. Hráči na obvodu kruhu, kteří míč vhadzují, si míč zvedají rukou – pro šikovnější hráče platí podmínka si míč zvednout nohou. Toto cvičení je opakované dle pokynů trenéra – trenér pro motivaci hráčů, co nejrychleji



provést cvičení, může stanovit cíl, kdo provede nejrychleji 12 správných zpracování míče. Nepovedené pokusy neplatí (například hráči míč po zpracování odletí 2 metry pryč apod.).

*Cíl cvičení:* Rozvoj technických dovedností jednotlivce – zpracování míče a prostorová orientace.

*Variace:* Cvičení je stejné, akorát hráčům dáme povinnost se po zpracování míče s ním otočit a přihrát hráči na obvodu kruhu, který vhadzoval míč dovnitř kruhu a který čeká na přihrávku. Po přihrávce však pokračuje na jeho místo a role se vymění. Hráči po vhození míče na hráče uvnitř kruhu zvednou ruku, aby šlo poznat, že čekají na přihrávku, po přihrávce však míč zašlápnu a následně si hledají hráče s míčem v ruce na obvodu kruhu pro možné zpracování.

### **Mistrovství světa**

*Část TJ:* úvodní, průpravná, hlavní

*Kategorie:* U8 – U11

*Pomůcky:* mety, malé branky, míče

*Popis cvičení:* Hráči mezi sebou ve vymezeném prostoru soutěží v provedení kliček a zároveň ve vedení míče. Po dovedení míče na konec vymezeného prostoru míč zasekávají a cestou zpátky vedou míč k metě a snaží se dát gól do malé branky.

### **Obrázek 24**

*Mistrovství světa*



*Organizace:* Z met vytvoříme hrací prostor o velikosti 15 m x 15 m. Uvnitř tohoto hracího prostoru mají hráči za úkol provádět klíčky dle pokynů trenéra (stahovačka apod.) v co nejvyšší rychlosti směrem dopředu, počítají si celkový počet provedených klíčků. Na konci vymezeného hracího prostoru míč zaseknou a navádí jej cestou zpátky mezi dvě mety, které jsou vzdálené cca 7 metrů od malé brány. Před těmito metami se hráči snaží v pohybu trefit míč tak, aby dali gól do malé brány. Po zakončení do malé brány si hráč bere míč a má další pokus na co nejvyšší počet celkových klíčků ve vymezeném prostoru. Hráči se snaží pracovat ve své maximální rychlosti, pro šikovnější hráče zadáme nové a těžší klíčky na procvičování. Toto cvičení je opakováno dle pokynů trenéra (například provedení 5 stejných klíčků a následným zakončením do malé branky a následnou obměnou typu klíčky).

*Cíl cvičení:* Rozvoj technických dovedností jednotlivce – vedení míče a jeho kontrola v zahuštěném prostoru, učení se nových klíčků s následným přesným zakončením do malé brány.

*Variace:* Ve vymezeném prostoru rozmístíme mety, které symbolizují protihráče, na kterého hráči provádějí klíčky, přičemž je nutnost mít stejný počet met v prostoru jako je celkový počet hráčů na cvičení. Hráč po provedení klíčky na jednu metu si musí najít jinou metu, respektive – hráč nemůže dělat klíčku pouze na jednu metu, ale musí mety měnit. Následné zakončení je stále stejné, pouze poupravíme vzdálenost zmiňovaných dvou met od malé brány.

### **Čtverec na narážky**

*Část TJ:* úvodní, průpravná

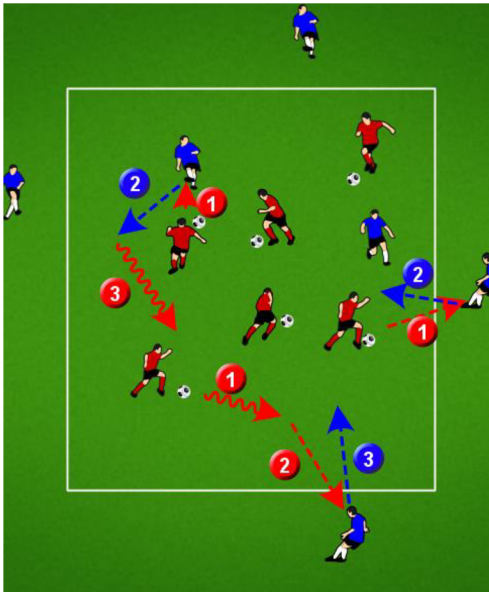
*Kategorie:* U8 – U11

*Pomůcky:* mety, rozlišovací dresy, míče

*Popis cvičení:* Hráči uvnitř vymezeného prostoru vedou míč, zkouší klíčky a mají za úkol si v určitém časovém intervalu co nejvíce narazit míč s hráči, kteří jsou barevně rozlišení.

## Obrázek 25

### Čtverec na narážčky



*Organizace:* Cvičení je určeno pro cca 15 hráčů. Z met vytvoříme čtvercový hrací prostor o velikosti cca 15 m x 15 m. Na každé straně na obvodu čtverce stojí hráč, který je odlišen rozlišovacím dresem. Další 2 hráči s rozlišovacím dresem běhají uvnitř vymezeného prostoru. Zbytek hráčů je rozmístěn s míčem u nohy uvnitř vymezeného prostoru. Hráči s rozlišovacím dresem mají za úkol co nejpřesněji a nejkvalitněji narážet míče ostatním hráčům. Hráči s míčem u nohy se uvnitř vymezeného prostoru prolínají, v rychlosti vedou míč, zkouší si kličky a hledají neobsazené hráče s rozlišovacím dresem, kteří by jim mohli narazit míč. Je nutné upozornit hráče na skutečnost, že si musí s každým hráčem, který má rozlišovací dres, alespoň 3x na celou hru narazit, abychom zamezili tomu, že si přihrávají pouze 2 hráči. Toto cvičení je opakované tak, aby každý hráč minimálně jeden interval (o délce cca 2 minuty) byl na obvodu čtverce a pouze narážel míče.

*Cíl cvičení:* Rozvoj technických dovedností jednotlivce – vedení míče, přihrávka, zpracování do pohybu, sklepnutí míče, a zároveň rozvoj prostorové orientace v přehuštěném prostoru. Zároveň se jedná o cvičení, které je vhodné zařadit na úvod tréninku na aktivaci svalů a přípravu na tréninkovou jednotku.

*Variace:* Změna tvaru hracího prostoru. Změna velikosti hracího prostoru. Možnost hráčů s míčem si navzájem míč uvnitř hracího prostoru měnit. Vedení míče slabší nohou.

## 8 herních cvičení

### Přijmeš míč, obehraješ a dáš gól

Část TJ: hlavní

Kategorie: U6 – U9

Pomůcky: mety, míče

*Popis cvičení:* Hráči hrají naproti sobě souboje 1 vs. 1, kdy každý hráč brání své 2 malé branky. Jeden hráč začíná přihrávkou na druhého hráče a po jeho převzetí míče vybíhá jej bránit. Probíhá jejich souboj. Ten, kdo získá míč, zakončuje do jedné z malých branek tím, že jí proběhne s míčem u nohy.

### **Obrázek 26**

*Přijmeš míč, obehraješ a dáš gól*



*Organizace:* Z met vymezíme pro každého hráče 2 malé branky, které jsou od sebe vzdáleny cca 6 metrů. Velikost malé branky je cca 2 metry. Vzdálenost hráčských malých branek je naproti sobě cca 10 až 15 metrů. Cvičení zahajuje bránící hráč přihrávkou na útočícího hráče, který v oblasti kolem svých malých branek míč přebírá a vybíhá vpřed do prostoru malých branek bránícího hráče. V momentě, kdy útočící hráč míč převeze, bránící hráč může vybíhat směrem na útočícího hráče a podstupují souboj o míč. Po absolvování souboje a následném obehání protihráče, se hráč s míčem u nohy snaží vstřelit gól způsobem, kdy s míčem u nohy proběhne



*Organizace:* Z met vymezíme hrací prostor o velikosti cca 15 m x 10 m, přičemž na kratších stranách jsou v polovině umístěny brány o velikosti 2 m x 5 m, ve kterých jsou připraveni brankáři. Cvičení je realizováno ve dvojici. Dvojice stojí připravena v polovině jedné z delších stran hracího prostoru. Mezi nimi je připraven zrovna čekající hráč s míčem u nohy. Cvičení je zahájeno přihrávkou čekajícího hráče do prostoru půlky hřiště (pomyslného středového kruhu). V ten moment hráči mohou vybíhat – obíhají svou bránu a co nejrychleji běží k míči. Ten hráč, který získá míč první, se pokouší protihráče obehřát a vsítit gól. Pokud mu protihráč při pokusu o obehřání míč vezme, může vsítit gól do protilehlé brány. Je možnost spolupráce s brankářem – po jeho chybné střelě dává míč spoluhráči a cvičení pokračuje do doby, kdy jeden z hráčů nevsítí gól nebo míč neskončí mimo hrací prostor. Cvičení je určeno pro cca 3 dvojice, aby celá hra plynula a nedocházelo k prostojům. Toto cvičení je realizováno opakovaně na celkový počet pokusů, kdy každá dvojice podstoupí cca 10 soubojů.

*Cíl cvičení:* Rozvoj rychlosti a změny směru. Rozvoj technických dovedností jednotlivce – vedení míče, obehřání protihráče, střela, ale také rozvoj defenzivních vlastností – odebrání míče a vytvoření tlaku na hráče s míčem u nohy.

*Variace:* Trenér je připraven s míčem u nohy na protilehlé delší straně od hráčů. Po dohrání útočné situace (buď vstřelení gólu nebo v momentě, kdy míč skončil mimo hrací prostor), se zakončující hráč vrací na polovinu a trenér přihrává míč do nohy hráči, který zrovna bránil a role se mění. Další možnost je, že jsou hráči rozděleni do dvou týmů a tyto týmy jsou připraveny vedle své branky – cvičení je realizováno 2 vs. 2, kdy obě dvojice hráčů mohou vybíhat proti míči v momentě, kdy se trenér dotkne míče, aby jej přihrál doprostřed hracího prostoru.

### **Zakončení, vyvedení míče**

*Část TJ:* hlavní

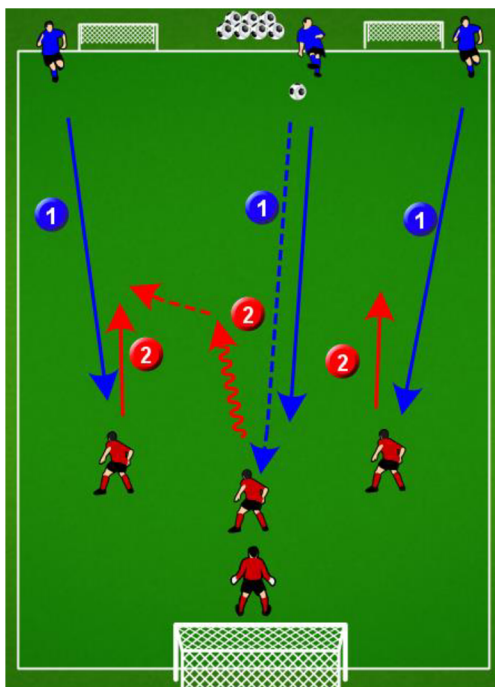
*Kategorie:* U10, U11

*Pomůcky:* mety, rozlišovací dresy, míče, malé branky se sítěmi a velká brána o velikosti 2 m x 5 m.

*Popis cvičení:* Tři „útočící“ hráči zahajují hru přihrávkou na brankáře ve velké bráně, ten míč dává jednomu z hráčů v jeho týmu – tito hráči se snaží vsítit gól do jedné ze dvou malých branek soupeře tím, že míč pod tlakem kombinačně vyvezou. Hráči, kteří jsou na straně malých branek po dotyku míče brankáře, vybíhají naproti druhému týmu a snaží se jim sebrat míč. Pokud míč získají, okamžitě se snaží vsítit gól brankářovi, jakmile jeden z týmů vstřelí gól/zakončí, automaticky se z něj stává bránící tým a druhý tým má ještě jednu možnost založit útok. To znamená, že mohou v každé sérii padnout maximálně dva góly.

## Obrázek 28

### Zakončení, vyvedení míče



*Organizace:* Z met vymezíme hrací prostor o velikosti 20 m x 15 m. Na jednu z kratších stran umístíme doprostřed velkou bránu o velikosti 2 m x 5 m. Na protilehlou stranu umístíme malé branky tak, aby mezi nimi byla vzdálenost cca 8 metrů. Cvičení je realizováno 3 vs. 3, přičemž další 3 hráči v týmu mají při realizaci cvičení odpočinek. Tyto týmy jsou barevně odlišeny rozlišovacími dresy. Po vsítní 2 gólu do jedné z branek, nebo po dvou zakončeních se hráči na hřišti vymění. Cvičení zahajují hráči, kteří stojí u malých branek, tím, že jeden z nich přihrává míč na brankáře na druhé straně hřiště, který se snaží co nejrychleji přihrát míč jednomu ze svých spoluhráčů, kteří stojí na polovině, kde je velká brána. Po jeho dotyku míče mohou tito hráči vybíhat na protihráče. Hráči, kteří začínali na polovině u malých branek, se snaží co nejefektivněji spolupracovat, aby co nejrychleji získali míč a ihned přešli do zakončení na brankáře. Hráči, kteří začínali na polovině u velké brány, se snaží týmově míč vyvézt ze své poloviny hřiště a vsítí gól do jedné ze dvou malých branek soupeře. Po vsítní 2 gólů do jedné z branek, nebo po dvou zakončeních se hráči na hřišti vymění. Ti, kteří odpočívali, jdou hrát. Ti, kteří hráli, mají odpočinek. Cvičení je realizováno opakovaně ve čtyřech sériích po cca 12 akcích, přičemž po každé sérii si týmy vymění strany – začínají na protilehlé straně. Mezi sériemi je cca minutový odpočinek, ve kterém trenér zdůrazní, čemu by se měli hráči na hřišti věnovat a co by mohli zlepšit.

*Cíl cvičení:* Rozvoj technických dovedností jednotlivce – vedení míče, přihrávka, zakončení. Rozvoj týmové spolupráce a práce s míčem pod tlakem soupeře.

*Variace:* Cvičení je možné realizovat ve větším či menším herním prostoru s více či méně hráči v poli, také je možnost zakomponovat 3 malé branky a jednu velkou. Zároveň je možné zahájit cvičení zakončením na brankáře či autovým vhazováním z jedné z delších stran hracího prostoru na jednoho z protihráčů.

### **Převzmeš míč, obehraješ protihráče a zakončíš do jedné ze tří branek**

*Část TJ:* hlavní

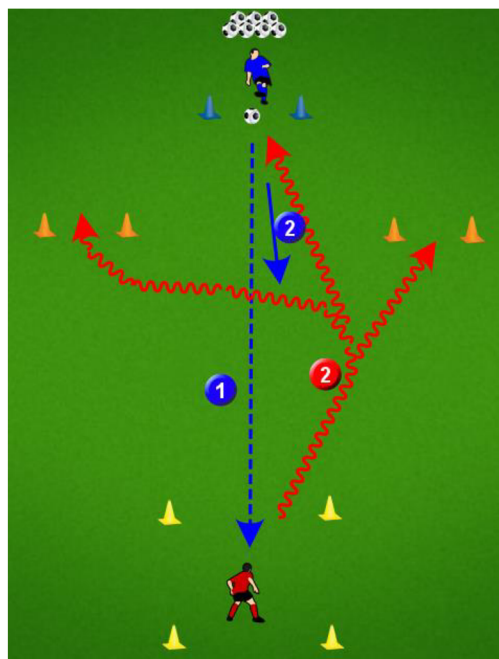
*Kategorie:* U8 – U11

*Pomůcky:* barevné mety, míče

*Popis cvičení:* Hráči stojí naproti sobě. Bránící hráč přihrává do vymezeného čtverce, kde si míč přebírá dle pokynů trenéra útočící hráč. Po převzetí míče následuje souboj o míč. Útočící hráč po obehnutí bránícího hráče zakončuje do jedné ze tří branek.

#### **Obrázek 29**

*Převzmeš míč, obehraješ protihráče a zakončíš do jedné ze tří branek*



*Organizace:* Z met jakékoliv barvy vymezíme čtverec pro zpracování míče o velikosti cca 1,5 m x 1,5 m. Naproti tohoto čtverce vymezíme jednou barvou met malou bránu o velikosti cca 1 metr. Vzdálenost mezi vymezeným čtvercem a touto brankou je cca 8 metrů. Ve vzdálenosti cca 6 metrů od vymezeného čtverce směrem ke středové malé brance vymezíme



druhou barvou met další 2 malé branky o velikosti 1 metru. Vzdálenost mezi těmito „bližšími“ malými brankami je cca 2 metry. Cvičení je realizováno ve dvojici. Cvičení zahajuje bránící hráč ze středové malé brány tím, že přihrává míč na útočícího hráče do prostoru vymezeného čtverce – útočící hráč vbíhá do tohoto čtverce zároveň s míčem, míč přebírá a dle pokynů trenéra jej vyvede ven ze čtverce (např. vyvedením pouze slabší nohou). V momentě, kdy útočící hráč vyvede míč ze čtverce, bránící hráč může vybíhat. Podstupuje souboj o míč. Útočící hráč po obehnutí bránícího hráče zakončuje do jedné z malých branek tím, že jednou z branek proběhne s míčem u nohy. Pokud bránící hráč získá míč, s míčem se otáčí a stává se útočícím hráčem a zakončuje do jedné z malých branek stejným způsobem. Vzdálenější malá branka od vymeteného čtverce je za 2 body a dvě bližší malé branky za jeden bod. Hráči si body počítají a po každém souboji si mění role. Toto cvičení je realizováno na celkový počet opakování po sériích. Například 3 série po 12 soubojích včetně změny role (z bránícího na útočícího a naopak).

*Cíl cvičení:* Rozvoj technických dovedností jednotlivce – převzetí míče a jeho kontrola, vedení míče, obehnutí protihráče. Rozvoj prostorové orientace a změny směru. Rozvoj defenzivních vlastností – odebrání míče – a následná přechod do útoku.

*Variace:* Hráč může projít všechny 3 branky, pokud mu protihráč neodebere míč. Změna povinností při převzetí a vyvezení míče z vymezeného čtverce (převzetí vnější stranou silnější nohy a vyvezení míče ze čtverce ihned dopředu směrem k malým brankám – při této variantě je možnost, kdy trenér stojí za brankami a ukazuje útočícími hráči, na jakou bránu se má zaměřit při útoku, respektive do jaké malé branky má útočící hráč zakončit.

### **1 vs. 1 na 3 malé branky**

*Část TJ:* hlavní

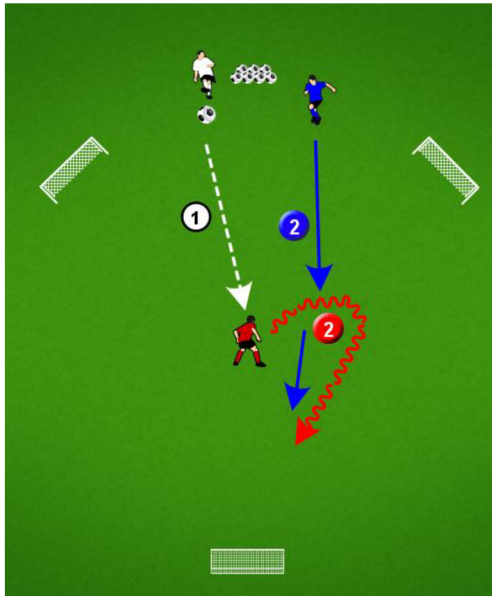
*Kategorie:* U6 – U9

*Pomůcky:* 3 malé branky se sítěmi

*Popis cvičení:* Hráči jsou ve dvojici. Jeden hráč z dvojice dostává míč od trenéra uprostřed hřiště. V moment, kdy trenér přihrává hráči ve hřišti míč, vystartuje proti němu druhý hráč. Hráči podstupují souboj o míč a oba se snaží vsítit gól do jedné ze tří malých branek.

### Obrázek 30

#### 1 vs. 1 na 3 malé branky



*Organizace:* Hrací prostor není nijak ohraničen – volný prostor. Na tomto prostoru rozmístíme 3 malé branky tak, aby tvořily kruh o průměru cca 10 až 12 metrů. Cvičení je určené pro maximálně 6 hráčů. Tito hráči jsou rozděleni do dvojic. Jeden z dvojice se postaví doprostřed hřiště a dostává od trenéra, s přihlédnutím na tyto kategorie, komplikovanou přihrávku (mírně vzduchem). Snaží se tento míč co nejrychleji dostat pod kontrolu a vsítit gól do jedné ze tří malých branek. Druhý hráč začíná vedle trenéra a rozbíhá se v momentě, kdy trenér přihraje nebo vhodí míč do hracího prostoru. Tito hráči se snaží dostat co nejrychleji míč do jedné z malých branek. Gól vsítí tak, že míč cca metr před malou brankou do této branky přihrájí, nikoliv tak, že míč dovedou až „na brankovou čáru“. Pokud se míč ocitne výrazně mimo hrací prostor, trenér tento vzájemný soubor přeruší. Po vstřelení branky jednoho z hráčů se mění dvojice na tomto cvičení. Toto cvičení je realizováno opakovaně cca 10 až 15 minut.

*Cíl cvičení:* Rozvoj technických dovedností jednotlivce – převzetí míče, vedení míče a obehání spoluhráče. Rozvoj defenzivních vlastností – odebrání míče a vytvoření tlaku na hráče s míčem. Významný rozvoj prostorové orientace a rychlé změny směru v závislosti na pohybu protihráče.

*Variace:* Místo trenéra dává přihrávku hráči uprostřed jeho protihráč s tím, že může proti němu vybíhat v momentě, kdy hráč uprostřed převeze míč. U starších kategorií mohou toto cvičení realizovat 2 dvojice současně s tím, že gól nemůže být vstřelen do brány, kde již padl gól. Tím docílíme výraznější plynulosti hry a většího důrazu na prostorovou orientaci hráčů.

### **Volná hra 2 vs. 2**

*Část TJ:* hlavní

*Kategorie:* U6 – U11

*Pomůcky:* mety, malé branky se sítěmi, míče

*Popis cvičení:* Hráči proti sobě realizují volnou hru 2 vs. 2 s tím, že se snaží na hřišti spolupracovat jak v ofenzivní části hry, tak i té defenzivní.

### **Obrázek 31**

*Volná hra 2 vs. 2*



*Organizace:* Z met vymezíme hrací prostor o velikosti cca 20 m x 15 m. Na každé kratší straně je v polovině umístěna malá branka se sítěmi. Hráči hrají v týmech. Na začátku hry se losem určí tým, který začíná hru s míčem. Tento tým se snaží na hracím prostoru spolupracovat (přihrávat si, komunikovat) tak, aby docílil vstřelení gólu do soupeřovy malé branky. Tým, který obdrží gól, okamžitě vezme míč z malé branky a může znovu zahájit hru, a to jakkoliv (přihrávkou či vyvezením). Tým, který vstřelil branku, okamžitě běží na svou polovinu hřiště a přechází do obranné fáze. Pokud se ocitne míč mimo vymezené území, rozehrává tým jakkoliv (vyvezení, přihrávka, vhažování). Snažíme se hráče zapojit do všech aspektů hry, tzn. musíme zamezit tomu, že se jeden hráč zdržuje pouze před svou vlastní brankou – oba útočí, oba brání. Toto cvičení je realizováno opakovaně po dobu 10 až 15 minut.

*Cíl cvičení:* Rozvoj technických dovedností jednotlivce – vedení míče, přihrávka, obehnutí protihráče. Rozvoj herního vnímání – správné naběhnutí do volného prostoru, převzetí hráče.

*Variace:* Toto cvičení je možné realizovat ve trojicích i čtveřicích v závislosti na velikosti hracího prostoru. Pro starší kategorie je možné zadat podmínku přehrávky před samotným vstřelením gólu.

### **Velká hra 4 vs. 4 se žolíkem**

*Část TJ:* hlavní

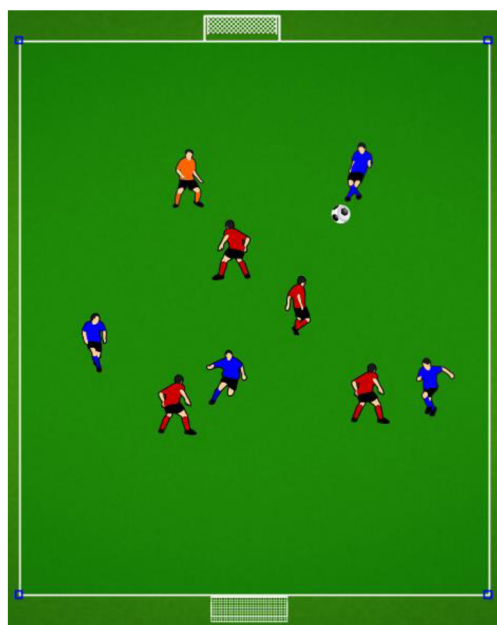
*Kategorie:* U10, U11

*Pomůcky:* mety, míče, rozlišovací dresy, velké brány o velikosti 2 m x 5 m

*Popis cvičení:* Oba týmy hrají proti sobě fotbalový zápas. Rozdíl je v tom, že útočící tým má k dispozici 1 žolíka, a tím je útočící tým v přečíslení. Pokud bránící tým získá míč, stává se z něj tým útočící a má k dispozici žolíka.

### **Obrázek 32**

*Velká hra 4 vs. 4 se žolíkem*



*Organizace:* Z met vymezíme hrací prostor o velikosti cca 25 m x 15 m. Uprostřed kratších stran jsou umístěny velké brány o velikosti 2 m x 5 m. V hracím prostoru jsou rozděleni hráči do 2 týmů, které jsou barevně odlišeny rozlišovacími dresy. Žolík má odlišný rozlišovací dres od obou týmů, aby byl na hracím prostoru poznat. V hracím prostoru probíhá hra 4 vs. 4, kdy tým, který právě má v držení míč, má k dispozici též žolíka. Žolík tedy pracuje vždy výhradně pouze s útočícím týmem, nikoliv bránícím. Po vstřelení gólu útočícího týmu může druhý tým rozehrávat od své brány – z útočícího týmu se stává bránící tým a naopak. Hra je naprosto neomezená – hra je v hracím prostoru na libovolný počet doteků i přihrávek, cílem je tedy

naprostá variabilita řešení herních situací. Důraz však klademe na rychlost provedení různých ofenzivních i defenzivních akcí a zároveň žolíkovi zdůrazňujeme „přelévání hry“ z jedné strany hřiště na stranu druhou. Toto cvičení je realizováno opakovaně, kdy jedna hra trvá cca 20 minut. V průběhu hry je vhodné po pěti minutách střídat hráče na pozici žolíka.

*Cíl cvičení:* Rozvoj technických dovedností jednotlivce – vedení míče, přihrávka, obehrání protihráče, zakončení. Rozvoj defenzivních vlastností – odebrání míče a vytvoření tlaku na hráče s míčem. Rozvoj prostorové orientace v herním prostředí.

*Variace:* Možnost realizace cvičení se dvěma žolíky – významný důraz na ofenzivní prvek přečíslení a následného zakončení útočícího mužstva. Můžeme hrát na malé brány bez brankářů, nebo můžeme hrát na velké brány s brankáři.

### **Přečíslení, podčíslení**

*Část TJ:* hlavní

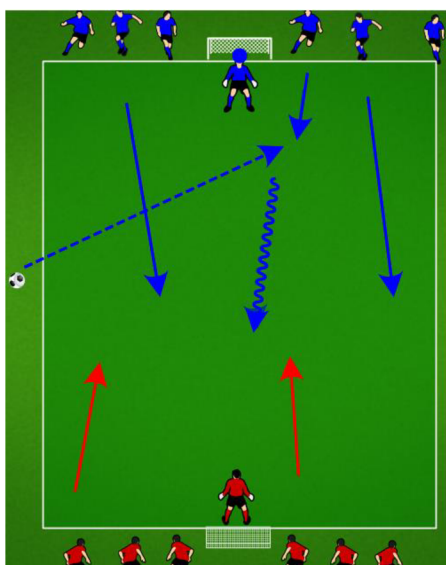
*Kategorie:* U10, U11

*Pomůcky:* mety, rozlišovací dresy, míče, malé branky se sítěmi

*Popis cvičení:* Hráči každého týmu jsou připraveni na „lajně“ u své malé branky. Trenér přihrává míč jednomu týmu, v ten moment zakřičí 2 čísla (např. 3, 2). Následně se hráči musí okamžitě rozhodnout a zareagovat – útočící tým, kterému trenér přihrál, je v tomto cvičení vždy v přečíslení, tzn. tento tým se musí okamžitě domluvit, kdo vše se do hry zrovna zapojí, stejně je tomu tak i u bránícího týmu. Probíhá hra mezi těmito týmy, které se oba snaží zakončit do malé branky soupeře.

### **Obrázek 33**

*Přečíslení, podčíslení*



*Organizace:* Metami vymezíme hrací prostor o velikosti cca 20 m x 15 m, přičemž na obou kratších stranách je v polovině umístěna malá branka se sítěmi. Hráči jsou rozděleni do 2 týmů a jsou připraveni na „lajně“ u své branky. V momentě, kdy trenér přihrává a zakřičí čísla, hráči musí zareagovat a začít hru (mohou si v týmu dát pořadová čísla). Útočící tým je vždy v přečíslení (3 vs. 2, 4 vs. 2, 2 vs. 1 apod.) a snaží se tuto výhodu přetavit v gól do soupeřovy malé branky. Bránící tým vybíhá v momentě, kdy trenér zakřičí čísla a má za úkol vyvinout na útočící tým tlak, aby získali míč a vsítli gól do soupeřovy malé branky. Jedna hra je ukončena gólem do jedné z malých branek nebo v momentě, kdy míč skončí mimo vymezený hrací prostor. Po skončení jedné hry se hráči znovu přesouvají za svou branku a zařadí se. Toto cvičení je realizováno opakovaně po cca 10 minutách. Po těchto 10 minutách přichází cca minutový odpočinek, poté se týmy vymění a následuje dalších 10 minut hry.

*Cíl cvičení:* Rozvoj technických dovedností jednotlivce – vedení míče, přihrávka, obehání protihráče. Rozvoj defenzivních vlastností – odebrání míče a vytvoření tlaku na hráče s míčem. Rozvoj prostorové orientace v herním prostředí při přečíslení a podčíslení.

*Variace:* Útočící hráči jsou startující z různých poloh (např.: leh na zádech), bránící hráči však vybíhají z postoje – bránící hráči se dostanou blíže k útočícímu týmu a tím vyvinout větší tlak.

### **5.3 Metodická řada obcházení soupeře zapadající do tréninkové koncepce FK Jeseník**

#### **Bodlem/nártem/placírkou podél hráče**

*Kategorie:* U6, U7

*Postavení hráčů:* Klička se provádí v čelním postavení útočníka a obráncem.

*Druh kličky:* Dlouhá klička na větším prostoru.

*Popis:* Hráč navádí míč směrem k protihráči, přičemž je důležité, aby měl dobrou kontrolu nad míčem. Jakmile se hráč dostane blíže k protihráči, částí nohy (špička, nárt, vnitřní nárt) dominantní nohy posouvá míč podél hráče. Na kterou stranu si hráč míč posouvá, neklademe zvláštní důraz.

Následuje důležitá fáze obcházení protihráče, kterou děti učíme. Po posunutí míče podél hráče se hráč snaží míč dohnat a dostat se k němu dříve, než soupeř. V kategorii před-přípravky nepřikládáme dětem důraz na to, kterou nohou mají míč poté přebrat.

Nakonec hráč odvádí míč od soupeře a pokračuje ve hře.

### **Obrázek 34**

*Bodlem/nártem/placírkou podél hráče*



#### **Zašlápnutí míče a vyvedení**

*Kategorie: U6, U7*

*Postavení hráčů: Klička se provádí v bočním postavení útočníka a obránce.*

*Druh kličky: Krátká klička na menším prostoru.*

*Popis: Hráč navádí míč vedle protihráče nebo podél obránce, přičemž míč vede kvalitně u nohy a nikam mu neodsakuje. Jakmile se hráč dostane blíže k protihráči, tak zašlápnutí provádí vzdálenější nohou od soupeře. Zašlápnutí provádí dominantní (švihovou) nohou v plné rychlosti. Obránce často zastavení míče a útočníka neočekává, a proto pokračuje několik kroků v původním směru. Útočník po zastavení míče podrážkou přenáší na váhu na stojnou nohu, vytáčí osu ramen do směru zvoleného a nohou, kterou míč zašlápl, vyvádí míč na druhou stranu od hráče. Na kterou stranu si hráč míč posouvá, neklademe zvláštní důraz.*

### **Obrázek 35**

*Zašlápnutí míče a vyvedení*



#### **Stahovačka písmeno i**

*Kategorie:* U6, U7

*Postavení hráčů:* Klička se provádí v bočním postavení útočníka a obránce.

*Druh kličky:* Krátká klička na menším prostoru.

*Popis:* Útočící hráč navádí míč vedle protihráče, nebo podél obránce, přičemž míč vede u nohy ve své blízkosti. V momentě, kdy se hráč dostane blíže k protihráči, tak vzdálenější nohou od obránce zašlápně míč podrážkou na vrchní části míče. Jakmile zastaví míč, rychle ho stáhne zpět a opačným směrem, než hráč původně naznačil. To zahrnuje změnu směru těla, otočení ramen a vytočení dominantní nohy po zašlápnutí a stažení míče.

Po odsunutí míče hráč pokračuje v pohybu opačným směrem, než původně naznačil. To by mělo zahrnovat zrychlení a udržení kontroly nad míčem.



### **Obrázek 36**

*Stahovačka písmeno l*



#### **Zasekávačka vnitřním nártem (placírkou)**

*Kategorie:* U8, U9

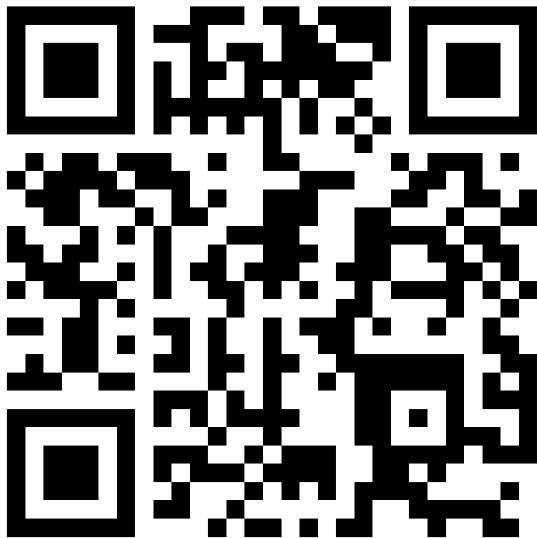
*Postavení hráčů:* Klička se provádí v bočním postavení útočníka a obránce.

*Druh kličky:* Krátká klička na menším prostoru.

*Popis:* Útočník běží s míčem pod kontrolovaným vedením. Navádí míč podél obránce, nebo vedle obránce. Jakmile se hráč dostane do optimální blízkosti k protihráči, vzdálenější nohou od soupeře zastaví míč vnitřní částí nohy. Po zastavení míče vnitřním nártem přenáší na váhu na stojnou nohu, vytáčí osu ramen do směru zvoleného a nohou, kterou míč zašlápl, vyvádí míč na druhou stranu od hráče. Na kterou stranu si hráč míč posouvá, neklademe zvláštní důraz.

### **Obrázek 37**

*Zasekávačka vnitřním nártem (placírkou)*



### **Stahovačka písmeno V**

*Kategorie:* U8, U9

*Postavení hráčů:* Klička se provádí v čelním postavení útočníka a obránce.

*Druh kličky:* Krátká klička na menším prostoru.

*Popis:* Hráč navádí míč směrem k protihráči, přičemž je důležité, aby měl dobrou kontrolu nad míčem. Jakmile se hráč dostane blíže k protihráči, přibližně 1,5 až 2 metry před soupeřem naznačí přihrávku, ale nohu položí nad míč a při zpětném pohybu podrážkou stahuje míč vzad po své těžiště. Při váze na opěrné noze vytáčí chodidlo nohy dominantní, ramena a postupně celé tělo do prostoru, kam chce míč vyvést. Úhel a přímky avizované klamavé přihrávky a přímky vyvedení od soupeře se pohybují přibližně mezi 45° až 135°. Míč si hráč posouvá „placírkou“ a následně vede míč v rychlosti pryč od obránce.

### **Obrázek 38**

*Stahovačka písmeno V*



#### **Pokopnutí za patou**

*Kategorie:* U8, U9

*Postavení hráčů:* Klička se provádí v čelním postavení útočníka a obránce.

*Druh kličky:* Krátká klička na menším prostoru, dlouhá klička na větším prostoru (záleží na intenzitě kopu za patou).

*Popis:* Hráč navádí míč vedle protihráče, nebo podél obránce, přičemž míč vede kvalitně u nohy a nikam mu neodskakuje. Jakmile se hráč dostane blíže k protihráči, tak stojnou nohou dopadá před úroveň míče a za patou udeří míč vnitřní stranou švihové nohy. Míč si hráč posune podél opačné strany obránce, než vedle které původně vedl míč. Následuje důležitá fáze obcházení protihráče, kterou děti učíme. Po posunutí míče podél hráče se hráč snaží míč dohnat a dostat se k němu dříve, než soupeř a vyvedl ho pod kontrolou.

### **Obrázek 39**

*Prokopnutí za patou*



#### **Stahovačka písmeno V za patou**

*Kategorie:* U8, U9

*Postavení hráčů:* Klička se provádí v bočním postavení útočníka a obránce.

*Druh kličky:* Krátká klička na menším prostoru.

*Popis:* Útočník vede míč podél obránce, přičemž je důležité, aby měl dobrou kontrolu nad míčem. Jakmile se hráč dostane blíže k protihráči, naznačí přihrávku ve směru běhu, ale nohu položí nad míč a při zpětném pohybu podrážkou stahuje míč vzad pod své těžiště a následně vnitřním nártem za patu stojné nohy. Při váze na opěrné noze vytáčí chodidlo nohy dominantní, ramena a postupně celé tělo do prostoru, kam chce míč vyvést. Úhel a přímky avizované klamavé přihrávky a přímky vyvedení od soupeře se pohybují přibližně okolo 90°. Míč si hráč posouvá „placírkou“ a následně vede míč v rychlosti pryč od obránce.

## **Obrázek 40**

*Stahovačka písmeno V za patou*



### **Přešlapovačka dovnitř**

*Kategorie: U8, U9*

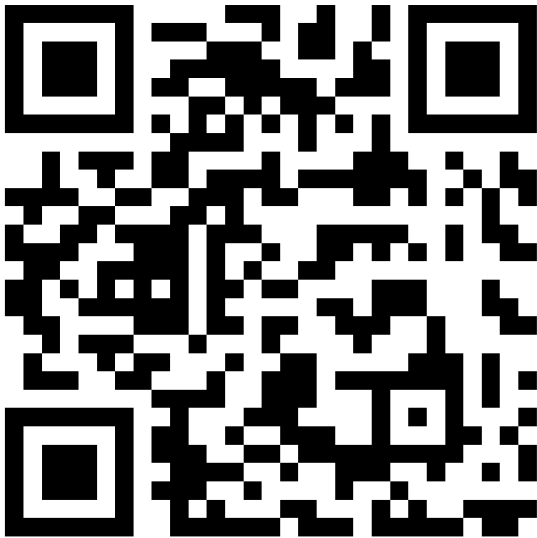
*Postavení hráčů: Klička se provádí v čelním postavení útočníka a obránce.*

*Druh kličky: Krátká klička na menším prostoru.*

*Popis: Hráč vede míč dominantní nohou a udržuje ho pod kontrolou. Tento driblíng může být účinný i bez navedení a lze ho provést na místě. Během kličky hráč využívá pouze jednu nohu. Je důležité, aby se hráč naučil tuto kličku provádět na obě strany, tedy jak levou, tak pravou nohou. Představme si, že hráč vede míč pravou nohou směrem k protihráči. Ve vzdálenosti 2 až 1,5 metru před soupeřem hráč naznačí dominantní nohou přihrávku na stranu stojné nohy. Útočník současně naznačuje rameny a celým tělem pohyb na opačnou stranu, což má za úkol zmást obránce. Dominantní nohou poté místo přihrávky překročí míč (tzv. přešlápne) a přenesení váhu na stojnou nohu. Po přešlápnutí hráč vnější stranou nohy (šajtlí) posune míč podél soupeře na stranu nohy, která kličku prováděla. Následně hráč rychle ovládne míč a udržuje ho pod kontrolou, zatímco se vzdaluje od obránce.*

## **Obrázek 41**

*Přešlapávačka dovnitř*



### **Z placírky na placírku**

*Kategorie:* U8, U9

*Postavení hráčů:* Klička se provádí v čelním postavení útočníka a obránce.

*Druh kličky:* Krátká klička na menším prostoru, dlouhá klička na větším prostoru (záleží na intenzitě kopu).

*Popis:* Hráč navádí míč směrem k protihráči a je důležité, aby udržoval dobrou kontrolu nad míčem. Jakmile se hráč přiblíží k protihráči, posune míč vnitřní částí nohy (placírkou) dominantní nohy podél svého těla na nohu stojnou. Délku kličky ovlivňuje vzdálenost a aktivita obránce. Nezáleží na tom, na kterou stranu si hráč míč posune, jelikož je žádoucí, aby hráči zvládali tuto kličku na obě strany. Následuje klíčová fáze obcházení protihráče, kdy hráč po posunutí míče podél obránce přebere míč placírkou druhé nohy. Po převzetí míče hráč směřuje míč vnitřní částí přebírající nohy do směru, který hodlá využít pro vyvedení míče.

## **Obrázek 42**

*Z placírky na placírku*



### **Vnější nárt na placírku**

*Kategorie: U8, U9*

*Postavení hráčů:* Klička se provádí v čelním postavení útočníka a obránce.

*Druh kličky:* Krátká klička na menším prostoru, dlouhá klička na větším prostoru (záleží na intenzitě kopu).

*Popis:* Hráč vede míč dominantní nohou a udržuje ho pod kontrolou. Během kličky hráč využívá pouze jednu nohu. Je důležité, aby se hráč naučil tuto kličku provádět na obě strany, tedy jak levou, tak pravou nohou. Představme si, že hráč vede míč pravou nohou směrem k protihráči. Ve vzdálenosti 2 až 1,5 metru před soupeřem hráč naznačí dominantní nohou přihrávku (úder do míče) na stranu stojné nohy. Útočník současně naznačuje rameny a celým tělem pohyb na opačnou stranu, což má za úkol zmást obránce. Dominantní nohou poté místo přihrávky (úderu vnitřní stranou nohy) udeří vnější stranou nohy (šajtlí) míč z opačné strany míče. Zároveň přenesou váhu na stojnou nohu. Následně hráč vnější stranou nohy (šajtlí) posune míč podél soupeře na stranu své nohy, která kličku prováděla. Následně hráč rychle ovládne míč vnitřní stranou stejné nohy (placírkou) a udržuje ho pod kontrolou, zatímco se vzdaluje od obránce.

### **Obrázek 43**

*Vnějším nártem na placírku*



#### **Převalení palcem**

*Kategorie:* U8, U9

*Postavení hráčů:* Klička se provádí v čelním postavení útočníka a obránce.

*Druh kličky:* Krátká klička na menším prostoru.

*Popis:* Hráč navádí míč směrem k protihráči a je důležité, aby udržoval dobrou kontrolu nad míčem. Jakmile se hráč přiblíží k protihráči, jednou nohou našlapuje na horní část míče – přední částí placírky (vnitřní část nohy) převaluje míč podél svého těla na nohu stojnou do strany, směrem ke druhé noze. Nezáleží na tom, na kterou stranu si hráč míč posune, jelikož je žádoucí, aby hráči zvládali tuto kličku na obě strany. Následuje zásadní fáze obcházení obránce, kdy hráč po posunutí míče podél obránce přebere míč placírkou druhé nohy. Po převzetí míče hráč směřuje míč vnitřní částí přebírající nohy do směru, který hodlá využít pro vyvedení míče.



## **Obrázek 44**

### *Převalení palcem*



### **Přešlapovačka ven**

*Kategorie:* U10, U11

*Postavení hráčů:* Klička se provádí v čelním postavení útočníka a obránce.

*Druh kličky:* Krátká klička na menším prostoru, dlouhá klička na větším prostoru (záleží na intenzitě kopu).

*Popis:* Hráč vede míč a udržuje ho pod kontrolou. Během kličky hráč využívá obě nohy. Je důležité, aby se hráč naučil tuto kličku provádět na obě strany, tedy jak levou, tak pravou nohou. Útočník navádí míč směrem k protihráči. Ve vzdálenosti 2 metry před soupeřem hráč naznačí dominantní nohou přihrávku vnějším nártem na stranu dominantní (švihové) nohy. Útočník současně naznačuje rameny a celým tělem klamavý pohyb na stejnou stranu, což má za úkol zmást obránce. Dominantní nohou poté místo přihrávky obkrouží míč (tzv. přešlápne) a následně přenesení váhu na švihovou nohu, která „přešlápne“ míč. Po přešlápnutí hráč vnější stranou druhé nohy (šajtlí) posune míč podél soupeře na stranu nohy, která byla původně nohou stojnou. Následně hráč rychle ovládne míč a udržuje ho pod kontrolou, zatímco se vzdaluje od obránce.

*Variace:* Klamavý pohyb dominantní (švihovou) můžeme provádět: výpadem, přešlápnutím, obkroužením míče, vždy na opačnou stranu míče tak, aby druhá noha mohla míč vyvádět do prostoru od soupeře malíkovou hranou.

## **Obrázek 45**

### *Přešlapovačka ven*



#### **Zidane**

*Kategorie:* U10, U11

*Postavení hráčů:* Klička se provádí v čelním postavení útočníka a obránce.

*Druh kličky:* Krátká klička na menším prostoru.

*Popis:* Útočník navádí míč na protihráče, jakmile se přiblíží do optimální vzdálenosti, tak míč se nachází přibližně 30 cm před útočníkem a v ose jeho mezi nohama. Ramena a osa těla by měla být natočeným směrem k opačné straně, kam chce hráč obejít soupeře. Hráč by měl použít nohu stejnou podle strany, kam chce následně vyvést míč. Podrážkou téže nohy stáhne míč směrem pod své těžiště. Při tomto kroku je důležité udržet střed těžiště nízko a stabilní, což zajišťuje lepší kontrolu nad míčem a připravuje tělo na rotaci. Poté, co hráč udělá první dotek, je důležité začít rychlou rotací těla o 180 stupňů, přičemž si zachovává kontakt s míčem. Během rotace by měl hráč udržovat nízké těžiště a uvědomovat si postavení soupeře.

Druhý kontakt s míčem následuje po dokončení rotace, kdy by měl hráč použít svou slabší nohu k posunu míče podrážkou vpřed, čímž ho uvolní ze soupeřovy oblasti a umožní mu pokračovat ve hře. Tento krok vyžaduje přesný načasování a kontrolu nad míčem, aby hráč udržel rychlost pohybu a zároveň zamezil ztrátě míče. Jakmile hráč obejde soupeře, měl by zrychlit a pokusit se dostat míč pod kontrolu.

## **Obrázek 46**

Zidane



### **Koloběžka**

*Kategorie:* U10, U11

*Postavení hráčů:* Klička se provádí v čelním postavení útočníka a obránce.

*Druh kličky:* Krátká klička na menším prostoru, dlouhá klička na větším prostoru (záleží na intenzitě kopu).

*Popis:* Hráč vede míč pod kontrolou. Během kličky hráč využívá obě nohy. Je důležité, aby se hráč naučil tuto kličku provádět na obě strany, tedy jak levou, tak pravou nohou. Útočník navádí míč směrem k protihráči. Ve vzdálenosti 2 metry před soupeřem hráč naznačí dominantní nohou přihrávku vnějším nártem na stranu dominantní (švihové) nohy. Útočník současně naznačuje rameny a celým tělem klamavý pohyb na stejnou stranu, což má za úkol zmást obránce. Dominantní nohou poté místo přihrávky obkrouží míč (tzv. přešlápne) a následně přenesení váhu na švihovou nohu, která „přešlápne“ míč. Po přešlápnutí útoční vykoná stejný úkon jako u nohy předchozí. Následně malíkovou stranou nohy posune míč podél soupeře na stranu nohy, která byla první švihová a praktikovala obkroužení míče. Následně hráč rychle ovládne míč a udržuje ho pod kontrolou, zatímco se vzdaluje od obránce.

*Variace:* Klamavý pohyb dominantní (švihovou) můžeme provádět i směrem dovnitř. Po dvojitým naznačení vnitřní koloběžky následuje posunutí palcovou stranou nohy podél soupeře.

## **Obrázek 47**

*Koloběžka*



### **Obkroužení v bočním postavení**

*Kategorie:* U10, U11

*Postavení hráčů:* Klička se provádí v bočním postavení útočníka a obránce.

*Druh kličky:* Krátká klička na menším prostoru.

*Popis:* Útočník vede míč podél obránce, přičemž je důležité, aby měl dobrou kontrolu nad míčem. Útočník vede míč vzdálenější nohou od soupeře a míč si kryje postavením těla. Jakmile se hráč dostane blíže k protihráči, naznačí přihrávku ve směru běhu, ale nohou překročí na opačnou stranu míče. Útočník současně naznačuje rameny a celým tělem pohyb na opačnou stranu, což má za úkol zmást obránce. Dominantní nohou poté místo přihrávky (úderu vnitřní stranou nohy) udeří vnější stranou nohy (šajtlí) míč z opačné strany míče a tělo otočí o 270°. Tímto směrem následně směřuje vyvedení od soupeře. Míč si hráč posouvá nártem a následně vede míč v rychlosti pryč od obránce.

**Obrázek 48**

*Obkroužení v bočním postavení*



## 6 ZÁVĚRY

V mé bakalářské práci bylo hlavním cílem navrhnout a vytvořit tréninkový program pro přípravkové kategorie klubu FK Jeseník.

Na základě analýzy dostupných odborných zdrojů, vlastních zkušeností a hodnocení koncepčních plánů jsem vytvořil koncepční plány pro kategorie před-přípravek, mladších přípravek a starších přípravek.

Vytvořil jsem metodický souhrn cvičení a her, který by měly být po konzultaci s trenéry součástí tréninkového procesu pro přípravkové kategorie v klubu FK Jeseník. Dále jsem navrhl metodickou řadu obcházení soupeře pro tyto kategorie.

V neposlední řadě jsem vypracoval metodickou řadu obcházení soupeře pro přípravkové kategorie, která pomáhá mladým hráčům zdokonalovat své dovednosti v konfrontaci se soupeři a zároveň bude sloužit pro testování a kontrolu osvojených fotbalových dovedností napříč příprakovými kategoriemi v klubu. Dále s trenéry plánujeme každoroční posezónní soutěžní přehlídku dovedností obcházení soupeře.

Ukázková videa tréninkových cvičení pro jednotlivé kategorie jsou součástí práce a nabízejí konkrétní návrhy a doporučení pro každé cvičení. Metodická řada obcházení soupeře pro přípravkové kategorie rovněž obsahuje ukázková videa k jednotlivým dovednostem, které se týkají obcházení soupeře.

Tato bakalářská práce představuje ucelený pohled na tréninkový proces příprakových kategorií klubu FK Jeseník. Jejím výsledkem je řada návrhů a doporučení, která by měla přispět ke zlepšení tréninkových metod a plánů v klubu. Doufám, že tato práce bude přínosná nejen pro trenéry FK Jeseník, ale také pro trenéry a kluby, které působí v okrese Jeseník.

Výsledky této práce by měly sloužit jako podklad pro další rozvoj a zdokonalování tréninkových metod a postupů v příprakových kategoriích klubu FK Jeseník. Rovněž by mohly být použity jako podklady pro školení nových trenérů mládeže v FK Jeseník a zároveň pro kluby na okrese, které usilují o zlepšení svého tréninkového procesu a rozvoj mladých hráčů v příprakových kategoriích.

## 7 SOUHRN

Moje bakalářská práce se v kapitole přehledu poznatků zaměřuje na základní fakta týkající se teoretického základu trénování a výchovy fotbalových hráčů v kategoriích před-přípravek, mladších přípravek a starších přípravek. V této kapitole jsou základně charakterizovány fotbal, mládežnický fotbal a mládežnické soutěže. Následně se práce v této kapitole zabývá popisem různých aspektů herního výkonu ve fotbale, jako jsou sportovní, individuální a týmový výkon. Didaktické formy tvoří nedílnou součást této kapitoly, spolu s popisem etap sportovní přípravy ve fotbale a trenérským přístupem ve fotbale. Obě tyto podkapitoly poskytují užitečný základ pro praktickou část mé bakalářské práce. V neposlední řadě bylo velmi důležité popsat děti ve věkové kategorii 6 až 11 let z různých úhlů pohledu, jako jsou psychický, tělesný, pohybový a sociální. Práce také klade důraz na rozvoj pohybových schopností.

Praktická část mé bakalářské práce obsahuje tréninkový konceptuální plán pro fotbalovou přípravu dětí v kategoriích: před-přípravek U6 – U7, mladší přípravek U8 – U9 a starší přípravek U10 – U11. Pro každou z těchto kategorií je konceptuální plán tvořen následujícím způsobem: krátký úvod do každé kategorie, popis role trenéra, cíle tréninkového procesu, zásady tréninkového procesu, grafické znázornění obsahu učení, škálu dovedností rozvíjených u dětí, obecnou strukturu tréninkové jednotky, popis organizace tréninkové jednotky a zápasů či turnajů. Tento konceptuální přístup k jednotlivým kategoriím přípravek má za cíl zlepšit kvalitu tréninkového procesu a zajistit jasnou návaznost mezi kategoriemi v klubu. Po dohodě s trenéry bude tento materiál sloužit jako výukový materiál ve fotbalovém klubu FK Jeseník.

V další části kapitoly výsledků jsem vytvořil 30 cvičení, která jsou rozdělena do tří skupin: 14 pohybových her, 8 průpravných her a 8 herních cvičení. Kompletní popis a organizace pohybových her je popsána nejen slovně, ale je obohacena i o video instruktaž cvičení, která cílí na dokonalé pochopení cvičení. Cvičení herní a průpravná jsou popsána slovně a grafickým schématem cvičení.

Poslední část kapitoly výsledků obsahuje metodickou řadu možností obcházení soupeře, kde jsem vytvořil 15 možností, jak se hráči mohou naučit obejít obránce. U všech jednotlivých dovedností obejít soupeře je písemný popis a video ukázka, které slouží jako podpůrný materiál pro dokonalé pochopení. Vytvořenou metodickou řadu budeme v klubu využívat pro kontrolu osvojených dovedností napříč kategoriemi a návaznost mezi nimi.

Výstupy této práce by měly přispět k dalšímu rozvoji a vylepšení tréninkových procesů a postupů pro přípravné kategorie v klubu FK Jeseník. Navíc by mohly sloužit jako základ pro vzdělávání nových mládežnických trenérů ve FK Jeseník, stejně jako pro kluby v okrese, které

usilují o zlepšení svých tréninkových procesů a podporu rozvoje mladých hráčů v přípravných kategoriích.



## 8 SUMMARY

In the overview chapter, my bachelor's thesis focuses on the basic facts regarding the theoretical basis of training and education of football players in the categories of U6-U7, U8-U9 and U10-U11. In this chapter, football, youth football and youth competitions are basically characterized. Subsequently, the work in this chapter deals with the description of various aspects of game performance in football, such as sports, individual and team performance. Didactic forms create an integral part of this chapter, together with the description of the stages of sports preparation in football and the coaching approach in football. Both of these subsections provide a useful basis for the practical part of my bachelor's thesis. Last but not least, it was very important to describe children in the age group of 6 to 11 years from different points of view, such as psychological, physical, movement and social. The work also emphasizes the development of movement skills.

The practical part of my bachelor's thesis contains a conceptual training plan for football preparation of children in the categories: U6 - U7, U8 - U9 and U10 - U11. For each of these categories, a conceptual plan is created as follows: a short introduction to each category, a description of the role of the coach, the goals of the training process, the principles of the training process, a graphic representation of the learning content, the range of skills developed in children, the general structure of the training unit, a description of the organization of the training unit and matches or tournaments. This conceptual approach to individual categories aims to improve the quality of the training process and ensure clear continuity between categories in the club. Upon agreement with the coaches, this material will be used as teaching material in the football club FK Jeseník.

In the next part of the results chapter, I created 30 exercises, which are divided into three groups: 14 movement games, 8 training games and 8 game exercises. The complete description and organization of movement games is described not only verbally, but is also enriched with a video instruction of the exercises, which aims at a perfect understanding of the exercises. Game and training exercises are described verbally and with a graphic exercise scheme.

The last part of the results chapter contains a methodical series of options for bypassing the opponent, where I have created 15 options for players to learn to bypass defenders. There is a written description and a video demonstration for all the individual skills of bypassing the opponent, which serve as supporting material for a perfect understanding. We will use the created methodological series in the club to check acquired skills across categories and the continuity between them.

The outputs of this work should contribute to the further development and improvement of training processes and procedures for U6-U11 categories in the FK Jeseník club. In addition, they could function as a basis for educating new youth coaches at FK Jeseník, as well as for clubs in the district that seek to improve their training processes and support the development of young players in the U6-U11 categories.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bauer, G. (1999). *Hrajeme fotbal*. KOPP.
- Bedřich, L. (2006). *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Masarykova univerzita.
- Brůna, V., Bursová, M., Votík, J., & Zalabák, J. (2007). *Fotbalová školička*. Grada Publishing.
- Buzek, M., Altman, Z., Bunc, V., Bursová, M., Janák, V., Kocourek, J., Ledvinka, K., Máhrová, A., Plachý, A., Šafaříková, J., Šeflová, I., Valášek, L., & Zahálka, F. (2007). *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence*. Olympia.
- Buzek, M., & Procházka L. (1999). *Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let*. Olympia.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1987). *Sportovní trénink*. Olympia.
- Clark, J. E., & Metcalfe, J. S. (2002). *The mountain of motor development: A metaphor*. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Human Kinetics.
- Dobrá, L., & Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry. Výkon a trénink*. Olympia.
- Erikson, E. H., & Šimek, J. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Portál.
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Olympia.
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J. R., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). *Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(1), 59-83.
- Fotbalová asociace České republiky. (2022). *Rozcestník soutěží*. Fotbalová asociace České republiky. Retrieved from <https://souteze.fotbal.cz/subjekty/>
- Hughes, M., & Bartlett, R. (2002). *The use of performance indicators in performance analysis*. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 739-754.

- Hughes, M., & Franks, I. (2007). *The essentials of performance analysis: An introduction*. Routledge.
- Jansa, P., & Dovalil, J. (2009). *Sportovní příprava*. Q-art.
- Kidman, L., & Hanrahan, S. J. (2010). *The coaching process: A practical guide to becoming an effective sports coach*. Routledge.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Hanex.
- Lisá, L., & Kňourková, M. (1986). *Vývoj dítěte a jeho úskalí. Život a zdraví* (Avicenum). Avicenum.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Hanex.
- O'Connor, D., Larkin, P., & Williams, A. M. (2018). *Observations of youth football training: How do coaches structure training sessions for player development?*. *Journal of sports sciences*, 36(1), 39-47.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Grada.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Grada.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada.
- Plachý, A., & Procházka, L. (2014). *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let): učební texty pro C licence FAČR, Grassroots UEFA C licenci*. Mladá fronta.
- Psotta, R., & Velenský, M. (2009). *Základy didaktiky sportovních her*. Karolinum.
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). *The constraints-led approach: Principles for sports coaching and practice design*. Routledge.
- Říčan, P. (2014). *Cesta životem: vývojová psychologie*. Portál.
- Štilec, M., Kavan, L., & Bunc, V. (1989). *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Univerzita Karlova.

Tucher, G., Ferrauti, A., Kellmann, M., & Wiewelhove, T. (2021). *Methods of training young soccer players: A systematic review*. *Frontiers in Psychology*, 12, 2017.

Votík, J. (2001). *Trenér fotbalu "B" licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. Olympia.

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

Votík, J., & Zabalák, J. (2003). *Trenér fotbalu „C“ licence*. Olympia.

Votík J. a Zabalák J. (2011). *Fotbalový trenér*. Grada.