



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Pojetí fotbalového tréninku v mladší přípravce

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času

Autor práce: **Adam Roth**
Vedoucí práce: Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.





Conception of younger prep football training

Bachelor thesis

Study programme: B7505 – Education in Leisure Time
Study branch: 7505R004 – Education in Leisure Time

Author: **Adam Roth**
Supervisor: Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Adam Roth**
Osobní číslo: **P14000302**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Pojetí fotbalového tréninku v mladší přípravce**
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Provést analýzu tréninků ve vybraném fotbalovém klubu v kategoriích přípravky a mužů. Na základě analýzy formulovat obecná doporučení pro trénink kategorie přípravek.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

BESWICK, B., 2014. Zaostřeno na fotbal. 1. vyd. Praha: Mladá fronta. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3162-2.

KREUZIGER, P., 2015. Fotbalové dovednosti: klíčové tipy a metody pro zlepšení vaší hry. 1.vyd. . Praha: Slovart. ISBN 978-80-7529-006-9.

PLACHÝ, A., et al., 2016. Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál. Vydání první. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-4221-5.

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

VOTÍK, J., ZALABÁK, J., 2007. Trenér fotbalu "C" licence. 3. uprav. vyd. Praha: Olympia. ISBN 978-80-7033-962-6.

VOTÍK, J., 2001. Trenér fotbalu "B" licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů). 1. vyd. Praha: Českomoravský fotbalový svaz. ISBN 80-7033-598-X.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.


Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **1. prosince 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **18. prosince 2017**


prof. RNDr. Jan Picek, CSc.
děkan

L.S.


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

V Liberci dne 10. ledna 2017

Prohlášení

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

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

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

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

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

Datum:

Podpis:

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji panu Mgr. Petru Jeřábkovi, Ph. D. za odborné vedení a celkovou pomoc při tvorbě bakalářské práce. Dále bych rád poděkoval svým trenérským kolegům z FC Slovan Liberec, a především trenérovi TJ Sokol Ruprechtice Zbyňku Rampáčkovi za cenné konzultace tréninků.

ANOTACE

Tato bakalářská práce se zabývá porovnáním tréninku kategorie U7 v FC Slovan Liberec a kategorie mužů v TJ Sokol Ruprechtice. Nejprve se krátce věnuje historii fotbalu a představuje obecně fotbalový trénink, jeho druhy a didaktické formy. Následně se zaměřuje na vývojová specifika hráčů v jednotlivých kategoriích. Čtvrtá kapitola se zabývá základní charakteristikou, úkoly a cílem tréninku v jednotlivých kategoriích. Pátá kapitola pojednává o organizaci a plánování tréninku. Poslední kapitoly seznamují čtenáře se skladbou tréninku a koncepcí utkání v obou kategoriích. Pro lepší představivost jsou součástí cvičení z praxe. Na základě předešlých kapitol a porovnání závěrů v kapitolách *Utkání* a *Skladba tréninku*, je 9.kapitola věnována obecným doporučením pro trénink mladší přípravky.

KLÍČOVÁ SLOVA

Fotbalový trénink, mladší přípravka, kategorie mužů, porovnání tréninku, věková kategorie

ANNOTATION

This bachelor thesis deals with football training comparison of U7 category in FC Slovan Liberec and men category in TJ Sokol Ruprechtice. In the beginning the thesis is dedicated to football history and introduces football training in general and its types and didactic forms. Then focuses on evolution specifications in particular categories. Fourth chapter deals with basic characteristics, tasks and goals in particular categories. Organization and planning of the training we will find in the fifth chapter. The last chapters introduces readers with contents of training and match in both categories. For better understanding of training, excercises from both categories are enclosed. On the basis of the preceding chapters and comparing conclusion in chapters *Match* and *Training composition*, is 9. chapter devoted to general training recommendations for younger prep.

KEYWORDS

Age category, football training, men category, training comparison, younger prep

Obsah

ÚVOD.....	11
1 HISTORIE FOTBALU.....	12
2 FOTBALOVÝ TRÉNINK.....	14
3.1 Druhy fotbalového tréninku	14
2.1.1 Nácvik.....	14
2.1.2 Herní trénink	16
2.1.3 Regenerace	16
2.1.4 Kondiční trénink.....	17
2.1.5 Psychologická příprava	23
2.2 Didaktické formy	24
2.2.1 Organizační formy.....	24
2.2.2 Sociálně interakční formy	26
2.2.3 Metodicko-organizační formy.....	27
3 VÝVOJOVÁ SPECIFIKA – MLADŠÍ PŘÍPRAVKA, MUŽI	29
3.1 Obecná charakteristika kategorií.....	29
3.2 Biologický vývoj.....	30
3.2.1 Mladší přípravka	30
3.2.2 Muži.....	31
3.3 Kognitivní vývoj	32
3.3.1 Mladší přípravka	32
3.3.2 Muži.....	33
3.4 Emoční vývoj a socializace	34
3.4.1 Mladší přípravka	34
3.4.2 Muži.....	36
3.5 Práce, škola, volný čas	39
3.5.1 Mladší přípravka	39
3.5.2 Muži.....	41
4 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA, ÚKOLY A CÍLE TRÉNINKU	43

4.1 Muži.....	43
4.2 Mládež (6-12 let).....	44
4.2.1 Mladší přípravka	44
4.3 Všestranný rozvoj osobnosti	46
4.3.1 Samostatnost	47
4.3.2 Sebedůvěra	47
4.3.3 Soutěživost	48
4.3.4 Motivace	49
4.3.5 Spolupráce.....	50
4.3.6 Učenlivost, koučink a didaktické styly.....	52
5 ORGANIZACE A PLÁNOVÁNÍ	55
5.1 Mladší přípravka	55
5.2 Muži.....	56
6 SKLADBA TRÉNINKU	59
6.1 Úvodní část	60
6.2 Průpravná část	61
6.3 Hlavní část.....	63
6.3.1 Rychlost, síla, obratnost	63
6.3.2 Průpravná cvičení.....	65
6.3.3 Herní cvičení	67
6.3.4 Průpravná hra	70
6.4 Závěrečná část.....	72
7 UTKÁNÍ.....	74
7.1 Organizace a pravidla.....	74
7.2 Hlavní cíle utkání	75
7.3 Porovnání FCS U7 a TJ Sokol Ruprechtice – muži	76
8 OBECNÁ DOPORUČENÍ DO PRAXE..	79
9 ZÁVĚR.....	81
POUŽITÁ LITERATURA.....	83

SEZNAM PŘÍLOH.....	84
--------------------	----

Seznam obrázků

Obrázek 1:Doporučený obsah tréninku v mladší přípravce (Plachý, Procházka 2014).....	59
Obrázek 2: Minihry, mládežnický areál Letka, 10. 9. 2017.....	70
Obrázek 3: Fotbalové hřiště (Votík a kol. 2011).....	75
Obrázek 4: Na zajíce, UMT Nisa, 25.10.2017.....	85
Obrázek 5: Strečink, hřiště Ruprechtice, 11.11.2017.....	85
Obrázek 6: Reakce na míč, UMT Nisa, 18.9.2017.....	86
Obrázek 7: Reakce na barvu, hřiště Ruprechtice, 2.8.2017.....	86
Obrázek 8: Barevné branky, UMT Nisa, 6.11.2017.....	87
Obrázek 9: Herní kombinace s narážeczkou a centrem, UMT Harcov, 6.11.2017.....	88
Obrázek 10: Oběhnutí branky 1:1, Areál Letka, 15.8.2017.....	88
Obrázek 11: Zakončení v oslabení po okamžitém napadání, UMT Doubí, 1.11.2017.....	89
Obrázek 12: Hra 2:2 v kruhu, Areál Letka, 2.10. 2017.....	90
Obrázek 13: Průpravná hra na polovinu hřiště, UMT Harcov, 15.11.2017.....	90

Seznam tabulek

Tabulka 1: Hlavní body – úvodní část.....	60
Tabulka 2: Hlavní body – průpravná část.....	63
Tabulka 3: Hlavní body – rychlost, síla, obratnost.....	65
Tabulka 4: Hlavní body – průpravná cvičení.....	67
Tabulka 5: Hlavní body – herní cvičení.....	69
Tabulka 6: Hlavní body – průpravná hra.....	72
Tabulka 7: Hlavní body – závěrečná část.....	73
Tabulka 8: Hlavní body – utkání.....	78

ÚVOD

V mnoha týmech nejmladší kategorie trénují často rodiče nebo trenéři neznalí základních zásad pro trénink přípravky a dětí obecně. I v těch nejmenších klubech je však potřeba znát alespoň základy tréninku dětí, jelikož jako trenéři velmi značně ovlivňujeme jejich pozdější vývoj. Mladší školní věk je označován jako zlatý věk motoriky, kdy je dítě schopno se naučit velkému počtu fotbalových dovedností. Právě proto je práce nás trenérů v kategoriích přípravky zásadní!

Tři roky jsem působil u kategorie mladší a starší přípravky v klubu TJ Sokol Ruprechtice a momentálně působím u kategorie U7 v FC Slovan Liberec. Současně jsem také trenérem okresních výběrů. Ve svých začátcích jsem si myslel, že trénink dětí je téměř totožný s tréninkem dospělých. Doslova jsem kopíroval tréninky, na které jsem byl zvyklý jako hráč v dorostu a mužích. Postupem času jsem se zúčastnil různých školení a kurzů, které mi pomohly svůj pohled včas změnit. Právě tento milný pohled však má stále mnoho trenérů a rodičů. A to mě vedlo k tomu, abych zpracoval bakalářskou práci, která se bude zabývat právě porovnáním těchto diametrálně odlišných kategorií. Trénink dětí nemusí vždy obsahovat naprosto odlišná cvičení, mohou si být i podobná. Velký rozdíl však musíme hledat především v cíli celého tréninku, kdy jednotlivá cvičení musíme uzpůsobovat vývojovým specifikům hráčů s čímž souvisí například i zvolená metoda koučinku nebo případné zarámování cvičení.

Do kategorie mladší přípravky patří děti kategorií U7, U8 a U9. Někdy zde působí i mladší děti, jelikož často není v klubech dostatečná kapacita pro otevření fotbalové školičky. V profesionálních klubech pak děti hrají v kategoriích po jednotlivých ročnících. V kategorii mužů pak působí muži mladší a střední dospělosti, občas také dorostenci.

Hlavním cílem práce je na základě porovnání skladby tréninku v FC Slovan Liberec U7 v TJ Sokol Ruprechtice muži dát obecná doporučení pro trénink mladší přípravky a dětí celkově. Práce se dále zabývá obecně fotbalovým tréninkem, a to především jeho druhy a didaktickými formami. Také popisuje vývojová specifika u obou kategorií což může trenérům při trénování velmi pomoci. Práce obecně charakterizuje jednotlivé kategorie a pojednává o cílech, úkolech, organizaci a plánování tréninku v obou kategoriích. Důležité je také porovnání přístupu k zápasu. K lepšímu pochopení skladby tréninku v obou kategoriích pak slouží ukázky cvičení v seznamu příloh.

1 HISTORIE FOTBALU

Fenomén dnešní doby a nejoblíbenější sport na svět se formoval po mnohá tisíciletí a stále prochází vývojem. Fotbal však měl po mnohá staletí hodně daleko k tomu, jak vypadá v současné době, ať už co týče pravidel, či za jakým účelem byla hra provozována. „*Počátky fotbalu najdeme na pradávných nápisech a symbolech. Nejstarším zobrazením míče je zřejmě kresba v chrámu egyptského Karnaku, jejíž stáří se odhaduje na 4 000 let*“. (Bedřich, 2006, s. 12).

Anglie je sice považována za místo, kde vznikl fotbal tak jak ho známe dnes, ale již 3 000 – 4 000 let před naším letopočtem se hráli hry fotbalu podobné. Prvními místy, kde se tyto hry hrály, byli Čína a Mexiko. V Mexiku místní indiáni hráli na hřišti ve tvaru obdélníku a snažili se dostat míč do branky buď kopem či odražením od boku. Branka však vypadala naprosto odlišně a nebyla o moc větší než míč, s kterým hráli. Hrál se doslova na život a na smrt, hra měla hlavně náboženský podtext a více než hráči byli účastníci gladiátory. Tým, který prohrál, byl následně obětován bohům. Vojáci hráli ve 3. tisíciletí před naším letopočtem v Číně hru jménem tsuh-küh. Její smysl byl však diametrálně odlišný. Hráči hráli spíše pro radost, hra pro ně nepředstavovala boj, ale byla oslavou života. Další podobná hra se poté začala hrát i v Japonsku a úkolem bylo, aby se míč co nejdéle pohyboval ve vzduchu bez dopadu na zem. Nehrálo se na vítězství, ale pouze pro radost. (Bedřich, 2006).

Římané pak hráli hru velmi se podobající dnešnímu ragby, které má s fotbalem mnoho společného. Hra harpastum sloužila jako cvičení pro vojáky římského impéria. Účastníci měli za úkol dostat míč za koncovou čáru buď rukou či nohou, nesměl být přenášen. Vojáci byli rozděleni do linií, v čemž můžeme spatřovat náznak formací jako v dnešním fotbale. Takových her najdeme v historii více a můžeme je pokládat za vzdáleně příbuzné fotbalu. (Bedřich, 2006).

Většina těchto her nepřežila do dnešní doby, to však neplatí o takzvaném lidovém fotbalu, který se hrál na britských ostrovech. Hrál se v podstatě v celém městě a hráčů bylo nepřeborně mnoho. To samé platilo i o škodách, a tak byla hra na mnoha místech zakázána. Brankami byla důležitá místa ve městě a hra byla nesmírně tvrdá. V dnešní době se tato hra stále hraje ve Skotsku. I v Itálii mají hru jménem Calcio, která se stále hraje ve Florencii v době slavností jara. (Bedřich, 2006).

Zlom nastává v 18. a 19. století, kdy byly hry s míčem zařazeny do školního vyučování. Pravidla však byla nejednotná, což vedlo k založení prvního fotbalového svazu v roce 1863. V dalších letech se pak fotbal vyvíjel velmi rychle. Roku 1871 vznikl Anglický pohár, což je nejstarší pohárová soutěž na světě, a hned rok poté byl sehrán vůbec první mezinárodní zápas mezi Anglií a Skotskem. V roce 1908 se už hrál fotbal na Olympijských hrách. Mezinárodní fotbalová asociace FIFA vznikla roku 1904 a první mistrovství světa bylo odehráno roku 1930 v Uruguayi. (Votík, 2001)

Od začátku 20. století má fotbal téměř stejnou podobu jako dnes. Pravidla se stále mění, avšak obraz fotbalu zůstává podobný. Současné změny se spíše, než pravidel týkají formací, taktiky a fyzických dispozic hráčů. Fotbal se stal velkým byznysem a platy profesionálů vystoupaly do extrémních výšin. Naštěstí však stále zůstal hrou, kde jde hlavně o radost a prožitek ze hry.

2 FOTBALOVÝ TRÉNINK

Sportovní trénink je dlouhodobý proces, který vede k ovládnutí a zlepšení pohybových činností jedince či celého týmu. Je činností, která vyžaduje plánování, organizaci, systematickosti a vedení. Sportovní trénink je směřován k postupnému dosahování co nejlepšího týmového nebo individuálního výkonu. (Perič, Dovalil, 2010) „*Znamená to usilovat o rozvoj výkonnostní a lidský (výchovný).*“ (Perič, Dovalil 2010, s. 12). Takový proces může trvat až desítky let a jednotlivé fáze se postupně mění. Důležitá je právě systematickosti, jelikož zanedbání jedince v jeho sportovních začátcích je často těžko napravitelné.

Sportovní trénink můžeme podle Bedřicha vnímat jako pedagogický nebo adaptační proces. „*Jako pedagogický proces je sportovní trénink složitý specifický, tělovýchovně vzdělávací, cílevědomý, účelně organizovaný řídicí proces.*“ (Bedřich 2006, s. 94) Je orientovaný na rozvoj výkonu a disciplíny jedince či celého týmu v jednotlivých sportech. (Bedřich 2006) „*Sportovní trénink jako adaptační proces je biologicko-psycho-sociální adaptace na tréninkové zatížení, prostřednictvím kterého dochází k rozvoji a adaptaci, morfologickému a somatickému, funkčnímu, neuro-muskulárnímu, psychosociálnímu, ke zdokonalení regulačních mechanismů vnitřních orgánů, systémů a pohybového aparátu.*“ (Bedřich 2006, s. 94)

Podle Bedřicha (2006, s. 95) je cílem sportovního tréninku „*dosahování individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti a úspěšnosti v soutěžích vybrané sportovní aktivity na základě přestavby tkání, systémů a orgánů sportovce.*“ V našem případě se tedy jedná o dosahování co možná nejlepších výkonů ve fotbale. Podle Periče a Dovalila (2010) k takovým výkonům dochází díky všestrannému rozvoji jedince. Jedná se o rozvoj tělesný, psychický a sociální.

Podle Bedřicha (2006) je úkolem sportovního tréninku zvládnout techniku a taktiku daného sportu, v našem případě fotbalu. Tomu se děje díky sportovním schopnostem a dovednostem jedince.

3.1 Druhy fotbalového tréninku

V moderním fotbale můžeme fotbalový trénink rozdělit na více druhů. Jsou jimi nácvik, herní trénink, kondiční trénink, regenerace a psychologická příprava. Pro správné sestavení tréninku je důležité všechny tyto druhy tréninku znát.

2.1.1 Nácvik

V tomto druhu tréninku se hráči učí nové fotbalové dovednosti při vykonávání různých herních činností. Jedná se především o technickou a taktickou stránku provedení cvičení. Trénink není příliš intenzivní a nevede k velkému zlepšení fyzické připravenosti. Hráči se většinou věnují nácviku kliček, vedení míče, přihrávek, střele apod. Je důležité, aby při volbě

cvičení trenér respektoval biopsychosociální zvláštnosti jedinců. (Votík a kol. 2011) Jelikož se jedná hlavně o technickou přípravu, většina cvičení je prováděna s míčem.

To, jak dlouho trvají jednotlivé fáze, může být rozdílné. Je důležité, aby trenér respektoval fázi, ve které se jedinec nachází. Zde ovšem může nastat úskalí například v případě, kdy je zvolena hromadná sociálně interakční forma a trenér je na celý tým sám. V takové situaci je velmi obtížné pracovat s jedinci, kteří se nachází v odlišných fázích.

Nácvik nových dovedností má 4 obecně uznávané fáze, které nesmí být měněny ani přeskakovány. Podle Hoška a Rychteckého (1975, s. 137) se „*pojmu fáze užívá především z důvodu popisu jednotlivých dosažených úrovní zpevnění dočasných spojů v CNS, které jsou odvislé od specifických stránek dané pohybové činnosti*“

Nácvik nové dovednosti dělíme na tyto 4 fáze:

- **Seznamovací**

V této fázi se hráč seznámí s pohybovou činností díky smyslovým orgánům, především pomocí zraku a sluchu. (Hošek, Rychtecký) V praxi to nejčastěji vypadá tak, že trenér osobně ukáže, jak daný pohyb provádět. V tomto případě je důležité, aby trenér nebyl pouhým „teoretikem“ a dokázal daný pohyb skutečně předvést. Může ovšem také využít například video či jiného hráče, který danou činnost dobře ovládá. Praktická ukázka je pak doprovázena vysvětlením, jak danou činnost provádět. Hlavním úkolem této fáze je, aby si jedinec osvojil pohybové činnosti v hrubé formě. Zásadní je verbální projev trenéra, a to, jak dokáže hráče motivovat k pohybové činnosti. V této fázi je pohyb často ještě neuspořádaný, nekoordinovaný a obsahuje nadbytečné pohyby. (Hošek, Rychtecký)

- **Zdokonalovací**

V této se fázi se jedinci již naučený pohyb snaží ještě více zdokonalit, často mnohačetným opakováním. Důležitá je především technická stránka provedení, která by se měla čím dál více zlepšovat. Trenér se snaží pomoci hráčům odstranit chyby při provedení. Pohyb se stává postupně mnohem více uspořádaným, plynulým a přesným. (Votík a kol. 2011) V této fázi hraje zásadní roli zpevňování. Velmi důležitá je z tohoto pohledu pochvala a povzbuzení.

- **Automatizace:**

Pohyb se stává koordinovaným a jedinec ho již odkáže automaticky používat, aniž by o něm během provádění přemýšlel a svoji pozornost tak směřuje například na spoluhráče nebo soupeře. Hráč dokáže daný pohyb provést a aplikovat v různých podmínkách, které obvykle ve fotbale nastávají. (Votík a kol. 2011) To, jak tuto fázi hráč zvládá, můžeme dobře vidět v utkání (např. reakce hráče v neočekávané situaci).

- **Tvůrčí uplatnění**

V této fázi je již pohyb zcela zvládnut, a tak přichází prostor pro jeho tvůrčí uplatnění. Hráč je tak sám schopen tuto pohybovou dovednost přetvářet do nových, originálních řešení,

která následně aplikuje. (Hošek, Rychtecký 1975). V dnešním fotbale, který je velmi zaměřen na techniku práce s míčem, jsou tvůrčí schopnosti často zásadní.

2.1.2 Herní trénink

V tomto tréninku se hráči učí určitou herní činnost s míčem. To, co se hráč naučil v nácvičné fázi je následně v herním tréninku uplatněno. (Votík a kol. 2011) „*Dále je tento trénink zaměřen na rozvoj pohybových schopností (rychlostních, silových, vytrvalostních a koordinačních). V herním tréninku rozvíjíme technickou a taktickou stránku herních činností i kondiční složku.*“ (Votík a kol. 2011, s. 93)

Pro rozvoj pohybových schopností je zásadní vědět, jak pracovat se zátěží při volbě činností v tréninku. Důležitou roli hrají tyto aspekty:

- intenzita činnosti,
- délka zátěžového intervalu,
- počet zátěžových intervalů v jedné sérii,
- délka trvání zotavných intervalů mezi zátěžemi v jedné sérii,
- počet sérií,
- délka trvání zotavných intervalů mezi jednotlivými sériemi,
- charakter činnosti v zotavných intervalech.

To, jak trenér utvoří herní trénink, závisí na tom, co chce v tréninku rozvíjet. Hlavními cíli jsou obecně rozvoj určité pohybové schopnosti a rozvoj pohybových dovedností. Pokud si trenér zvolí rozvoj určité pohybové schopnosti tak musí zvolit správnou formu zatížení vzhledem k bioenergetickým zónám a tomu způsobit volbu cvičení a metodicko-organizační formy. Pokud je cílem tréninku rozvinout pohybové dovednosti, jde nám především o technický a taktický rozvoj hráčů. Podle toho opět hledáme vhodné cvičení a metodicko-organizační formu. (Votík 2001)

2.1.3 Regenerace

Při tréninku je stejně tak jako zatěžování sportovce podstatná jeho regenerace. Zátěž v tréninku vyvolává únavu, která má především vliv na výkonnost. Je to stav snížené výkonnosti orgánů či celého organismu. (Dovalil a kol. 2009) Dovalil a kol. (2009, s. 96) „*rozlišují únavu tělesnou, duševní, celkovou, periferní (změny ve svalech) a centrální (snížená funkce CNS). Mezi hlavní zdroje únavy patří:*

- *snížení energetických rezerv organismu,*
- *nadbytek produktů látkové výměny,*
- *narušení vnitřního prostředí organismu,*
- *změny regulačních a koordinačních funkcí.*“

Po každé sportovní činnosti probíhá proces zotavení, který vede k odstranění únavy a navrácení do výchozího stavu. Tento proces probíhá různě dlouho v závislosti na náročnosti a době trvání předchozího zatížení. Právě v procesu zotavení probíhá nejvíce znatelná přestavba organismu, která se projevuje na zvýšené trénovanosti. Při stavbě tréninku by měl trenér brát ohled na následnou regeneraci hráčů. Pokud například čeká tým druhý den po tréninku utkání, trenér musí vzít v potaz krátkou dobu na zotavení a trénink tomu přizpůsobit. (Dovalil a kol. 2009)

Regenerací ve sportu myslíme souhrn činností, které vedou k rychlejšímu a efektivnějšímu zotavení. Tyto činnosti by měly vést k úplnému uzdravení a obnovení sil potřebných pro další trénink či utkání. Jedná se především o regeneraci biologickou a psychologickou. (Dovalil a kol. 2009)

„Regenerace má za úkol vyrovnat a obnovit přechodný pokles funkčních schopností organismu.“ (Votík 2001, s. 158) Je tedy velmi podstatná a neměla by se podceňovat, jelikož díky ní dochází k předejití zranění či obnovení fyzických a psychických sil. Pokud je regenerace zanedbávána může dojít k přetrénování, či organické poruše. Ne zcela zregenerovaný sportovec je také velmi náchylný ke zranění. K regeneraci přispívá mnoho činitelů, jakými jsou například kvalitní spánek, správná životospráva či periodizace tréninku. (Votík 2001)

2.1.4 Kondiční trénink

Kondiční trénink je druh tréninku, ve kterém se zaměřujeme na kondiční a koordinační schopnosti. Tyto pohybové schopnosti jsou předurčeny morfologickými, fyziologickými, biochemickými a psychologickými faktory. (Bedřich 2006) Kondici můžeme definovat jako: *„všestrannou fyzickou a psychickou připravenost ke sportovnímu výkonu s orientací na postupný rozvoj takového pohybového potenciálu hráče, který mu umožní při uplatnění racionální techniky, efektivní taktiky a maximálním využití individuálních předpokladů dosáhnout požadovanou výkonnost.“* (Grosser aj. in Bedřich 2006, s. 15) Kondice zahrnuje silové, vytrvalostní a rychlostní schopnosti.

Psotta (2006, s. 32) charakterizuje fotbal jako *„pohybovou činnost obsahující velmi krátké, obvykle 1-5 sekund trvající intervaly zatížení vysoké až maximální intenzity, které se střídají s intervaly zatížení nižší intenzity nebo tělesného klidu trvající 5-10 sekund.“* Fotbal je tedy sportem, který je typický střídavým zatížením sportovce. Hráč během utkání střídavě využívá anaerobní a aerobní energetické krytí. Svojí podstatou se tedy liší od typicky vytrvalostních sportů, ale také od rychlostně silových sportů. (Psotta 2006)

Z výše zmíněné charakteristiky fyzického zatížení ve fotbale vyplývá, že je důležité fotbalistu rozvíjet v určitých oblastech. Psotta (2006) sem řadí:

- pohybovou rychlost,
- explozivní svalovou sílu,
- maximální anaerobní výkon,

- kapacitu pro střídavý výkon krátkodobý,
- kapacitu pro střídavý dlouhodobý výkon.

Bioenergetické krytí pohybové aktivity

Abychom při tréninku věděli, jak správně pracovat se zatěžováním a odpočinkem hráče, je zapotřebí znát druhy energetického metabolického krytí pohybové aktivity. Při zatěžování hraje důležitou roli druh zátěže, dávkování zátěže, délka intervalu zatížení, délka intervalu odpočinku, počet intervalů v sérii a počet sérií. Při odpočinku hraje hlavní roli jeho druh, délka trvání zotavného intervalu v sérii a délka trvání zotavného intervalu mezi sériemi. (Dovalil a kol. 2009)

Anaerobní (neoxidativní) alaktátová zóna je nazývána jako zóna ATP-CP podle látek kterými je hrazena pohybová aktivita – ATP (adenosintriforát), CP (kreatinfosfát). Anaerobní trénink se zaměřuje na krátkodobou vysoce intenzivní činnost, kdy organismus produkuje energii bez přítomnosti kyslíku. ATP a CP látky jsou uloženy ve svalech. V prvních 5 sekundách činnosti se tyto látky štěpí ve svalech a jsou hlavním zdrojem energie. Pokud pohybová činnost trvá déle než 5 sekund, hlavním zdrojem energie se stává anaerobní glykóza (do 40-50 s). Činnosti jsou tedy velmi intenzivní, ale mají krátkou dobu trvání. (Psotta 2006)

Anaerobně (neoxidativní) laktátová zóna je charakteristická pohybovou aktivitou submaximální intenzity. Energie je získávána pomocí štěpení glykogenu. Doba intervalu se pohybuje přibližně mezi 45-90 s. Tento systém se začíná uplatňovat přibližně po 4-8 sekundách. To se projevuje tím, že se v krvi objeví více kyseliny mléčné, což společně s menší rychlostí uplatnění ATP má za důsledek úpadek intenzity pohybové činnosti. Činnosti v této zóně nejsou tolik intenzivní jako v ATP-CP, ale je možné je provádět po delší časový horizont. (Votík 2001)

Aerobní oxidativní zóna je typická tím, že je energie získávána spalováním cukrů a tuků za pomoci kyslíku. Toto energetické krytí se uplatňuje po 90 sekundách střední či nízké intenzity a může trvat až několik hodin. Tento druh krytí energie je 13x-19x účinnější než anaerobně laktátová zóna, ale 2x pomalejší. Oproti anaerobně alaktátové zóně je dokonce 4x pomalejší. (Votík 2001)

Pohybové schopnosti

Mezi pohybové schopnosti řadíme schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní a koordinační. Ty jsou podmíněny a závisí na kvalitě bioenergetických procesů lidského těla. Pomocí těchto procesů pak tělo sportovce získává energii k vykonání pohybu. Pohybové schopnosti jsou zásadní pro celkovou sportovní výkonnost sportovce.

Silové schopnosti můžeme definovat jako „*předpoklady jedince, které mu umožňují překonávat odpor nebo proti odporu působit prostřednictvím svalového napětí*“. (Votík 2001, s. 144) Podle Bedřicha (2006) jsou silové schopnosti v tréninku ovlivňovány tak, že je vyvolána

vysoká tenze (napětí) ve svalu prostřednictvím vnějšího odporu. Svalovou sílu determinují nervové, nervosvalové, mechanické, funkční, morfologické a metabolické faktory.

V závislosti na těchto faktorech dělíme druhy svalové síly na:

- Maximální, největší síla, kterou může jedinec vyvinout nejvyšším možným překonaným odporem nebo nejvyšší svalovou tenzí.
- Explosivní, „*schopnost dosáhnout maximálního zrychlení v závěrečné fázi pohybu*“ (Bedřich 2006, s. 128)
- Vytrvalostní, „*schopnost odolávat únavě při déle trvající svalové činnosti (aerobního i anaerobního charakteru). Je závislá na úrovni maximální síly, především při překonávání zátěže. Podle intenzity můžeme vytrvalostní sílu dále dělit na: maximální vytrvalostní sílu, submaximální vytrvalostní sílu a aerobní silovou vytrvalost.*“ (Bedřich 2006, s. 129)

Votík (2001) uvádí nejčastější dělení silových schopností ve fotbale:

- Staticko-silové schopnosti, při využití těchto schopností dochází ke změně svalového napětí, avšak délka svalu se nemění. V závislosti na době trvání svalového stahu dělíme tyto schopnosti ještě na jednorázové a vytrvalostní.
- Dynamicko-silové schopnosti, při využití těchto schopností se mění délka svalu, ale napětí ve svalu zůstává téměř nezměněné. Řadíme sem explozivní, rychlostně-silovou a vytrvalostně-silovou sílu.

Rozvoj svalové síly v tréninku je velmi důležitý pro utkání, které klade vysoké nároky na její produkci. V utkání hráč provádí krátké, ale vysoce intenzivní činnosti, při kterých je zapotřebí využití svalové síly. Mezi tyto činnosti patří například kopy, souboje o míč, rychlá zastavení, změny směru, autová vřazování apod. Tyto činnosti vyžadují především explozivní sílu, při které je vyvíjena určitá úroveň síly v co nejkratším čase. Při těchto činnostech je také podstatná rychlostní síla, tedy provedení pohybu v co nejkratším čase. Celkovou produkci síly během tréninku či zápasu pak podmiňuje celková svalová vytrvalost. (Psotta 2006)

Rychlostní schopnosti „*jsou vnitřní předpoklady provedení pohybu vysokou až maximální rychlostí, jako schopnost zahájit a uskutečnit pohyb v co nejkratším čase. Pohybová činnost je prováděna s maximálním úsilím a intenzitou po dobu maximálně 15 sekund bez překonání odporu, respektive do odporu menšího, než činí 20 % maxima.*“ (Bedřich 2006, s. 133) Rychlost sportovce závisí na úrovni jeho kondičních a koordinačních schopností. (Bedřich 2006)

Rychlost je složitě ovlivnitelná a vyžaduje dlouhodobé působení. Rychlostní schopnosti totiž závisí především na dědičnosti, přesto se dají správným tréninkem rozvíjet. S rozvojem těchto schopností je ideální začít již v dětském věku, kdy se ve 12 letech začíná formovat nervový základ rychlostních projevů. Po 14 roce je nárůst rychlosti zapříčiněn vývojem

silových schopností, technikou provedení a zvýšením anaerobních schopností. Ve věku 18-21 dochází k největšímu nárůstu rychlosti. (Dovalil a kol. 2009)

Vzhledem ke komplexním požadavkům fotbalu rozlišujeme psychickou a motorickou složku rychlostních schopností. V tréninku rychlosti je důležité vědět, na jakou složku se budeme zaměřovat. Psychická složka zahrnuje rychlost vnímání hráče, anticipační rychlost (předvídání situace), rychlost rozhodování a reakční rychlost, kdy hráč reaguje na nepředvídatelnou herní situaci. Jde zde především o psychické procesy, které předcházejí motorické činnosti. Ve fotbalovém utkání je důležitá především rychlost reakce na optické podněty, která zásadně předurčuje úspěch hráče v dané situaci. Motorická složka obsahuje akcelerační rychlost (například co nejrychleji být u míče či obsadit hráče), frekvenční rychlost (co nejvíce pohybů za daný čas), lokomoční rychlost (co nejrychlejší překonání vzdálenosti mezi 2 body) a součinnostní rychlost (rychlost spolupráce se spoluhráči). Fotbalisté především na profesionální úrovni potřebují ke správnému řešení situace rychlost podpořenou správným technickým provedením. Proto je důležité rozvíjet rychlost společně s technikou provedení, především při práci s míčem. (Votík 2001)

Pro potřeby fotbalu je důležitá běžecká akcelerace, startovní rychlost a lokomoce běhu. Ve fotbale je většina sprintů dlouhých přibližně 9 metrů. Z toho vyplývá, že je zapotřebí v tréninku trénovat především rychlost reakce na zrakový podnět, běžeckou startovní rychlost a akceleraci. (Psotta 2006)

Trénink rychlosti je důležité zařazovat na začátek TJ, kdy ještě není fotbalista unaven. Intenzita cvičení by měla být maximální. K tomu je zapotřebí velkého úsilí a motivace. Ta může být zvýšena například využitím soutěživých forem. Doba trvání cvičení by měla být do 10-15 s. Při jejím překročení se již jedná o rychlostní vytrvalost. Pro to, aby mohl hráč při následujícím pokusu opět vyvinout maximální rychlost, je zapotřebí dostatečný čas aktivního odpočinku. Interval odpočinku by tak měl být od 2 do maximálně 5 minut. Aby mělo cvičení žádoucí efekt, je zapotřebí, aby se rychlost jedince při dalším opakování nesnižovala. Z tohoto důvodu je doporučeno 10-15 opakování v jedné sérii. (Dovalil a kol. 2009)

Votík (2001, s. 150) charakterizuje **vytrvalostní schopnosti** jako „*předpoklady člověka provádět déle trvající pohybovou činnost určitou intenzitou. Je možné je chápat jako odolnost vůči únavě a velký podíl na výkonech vytrvalostní povahy má volní úsilí jedince.*“

Úroveň vytrvalosti lze tréninkem velmi snadno ovlivnit, jelikož vytrvalost je méně geneticky podmíněna než ostatní pohybové schopnosti. Musíme však vědět, jaký druh vytrvalosti chceme rozvíjet. Nejdůležitějšími činiteli jsou způsob hrazení energetických nároků, doba trvání pohybové aktivity a intenzita pohybové činnosti. (Votík 2001)

Votík (2001) uvádí tyto druhy vytrvalostních schopností členěných podle doby trvání pohybové činnosti:

- Rychlostní vytrvalost

Tento pojem velmi úzce souvisí s rychlostními schopnostmi a je těžké tyto dva pojmy odlišit. Rychlostní vytrvalost je zajišťována ATP – CP systémem energetického krytí, trvá maximálně 20 sekund a je prováděna maximální možnou intenzitou. Ve fotbalovém tréninku či utkání je tento druh vytrvalosti důležitý pro velmi intenzivní a výbušné pohyby. Jedná se například o starty na míč, rychlé změny směru či osobní souboje.

- Krátkodobá vytrvalost.

Činnost trvající přibližně 2-3 minuty a je prováděna submaximální intenzitou. Je zajišťována LA systémem bez působení kyslíku. Intenzita pohybu je již nižší, jelikož se začíná projevovat působení laktátu. Hráč začne pociťovat únavu a zpomaluje se jeho regenerace. To má za důsledek například zhoršenou koordinaci, špatné provedení práce s míčem nebo nižší pohybovou aktivitu. Tento druh vytrvalosti je využíván především při rychlých přechodech z útočné do obranné fáze.

- Střednědobá vytrvalost

Činnost charakteristická dobou trvání přibližně mezi 3-8 minutami. Tato činnost střední intenzity je hrazena aerobním způsobem za působení kyslíku. Tento druh vytrvalosti je v tréninku rozvíjen buď bez míče, a to pomocí běhu na vzdálenost 2-2,5 km nebo pomocí průpravných her trvajících okolo 8 minut. Jedná se o „malé fotbalky“ například 4:4 nebo 5:5 v ohraničeném prostoru. Pro rozvoj střednědobé vytrvalosti je důležité, aby byla hra plynulá a nenastávaly prostoje (např. kvůli odkopnutému míči).

- Dlouhodobá vytrvalost

Činnost trvající déle než 8 minut, prováděnou nižší intenzitou. Je hrazena aerobním systémem bez působení laktátu. Má především vliv na funkční kapacitu hráče. Dlouhodobá vytrvalost je často rozvíjena bez míče, jedná se například o běhy na dlouhou trať či běh na lyžích. Využívány jsou i dlouhotrvající průpravné hry s různým počtem hráčů.

Dle mého názoru by měly při rozvoji střednědobé a dlouhodobé vytrvalosti mnohem více převládat průpravné hry než pouze běh a činnosti bez míče. Při běhu se může hráč soustředit pouze na běh, ale v průpravných hrách musí zvládat činnosti s míčem, různé náběhy, změny směru atd. a tím se mnohem více rozvíjí směrem k utkání.

Bedřich (2006) také uvádí dělení vytrvalosti podle druhu svalové kontrakce na dynamickou a statickou vytrvalost. „*Dynamická činnost znamená střídání svalové kontrakce a uvolnění, statická, vedoucí k rychlejší únavě, je prováděna bez vnějších projevů svalového zkrácení.*“ (Bedřich 2006, s. 119) Dále píše o specifické vytrvalosti, takzvané herní vytrvalosti, která je charakteristická schopností hráče reagovat na neustále proměnlivé podmínky zátěže během fotbalového utkání.

Koordinační schopnosti jsou nesmírně důležité pro fotbal i sport obecně. Koordinaci můžeme rozdělit na obecnou a speciální. Obecnou koordinací jsou myšleny obecné koordinační schopnosti nepřirazené k určitému druhu sportu. Jejich zvládnutí je důležité pro speciální koordinaci, která se vztahuje k specifickým činnostem daného sportu. Čím je lepší úroveň obecné koordinace, tím je lehčí osvojení si koordinace specifické. (Bedřich 2006)

Ve fotbale je vysoká úroveň zvládnutí koordinačních schopností předpokladem úspěchu při nácviku a zdokonalování práce s míčem. Z toho vyplývá, že je velmi důležité koordinaci v tréninku rozvíjet, nejlépe v kombinaci s rychlostí. Proto by se cvičení na koordinaci měla objevovat v téměř každé tréninkové jednotce. Koordinace je řízena především centrálním nervovým systémem. Při provádění určitých koordinačních pohybů je velmi důležitá přesnost provedení, která je podmíněna motivací, soustředěním a vůlí. Tyto aspekty mohou vést ke zvýšené únavě a úpadku kvality cvičení. Proto je důležité dbát především na kvalitu provedení než na počet. Koordinační schopnosti zařazujeme do první části TJ, kdy je organismus jedince schopný se více soustředit a nepodléhá velké únavě. (Votík 2001)

Bedřich (2006) uvádí tyto důležité koordinační schopnosti pro fotbal:

- Reakce

Jedná se schopnost včas reagovat na danou situaci, zvolit správné řešení a to realizovat. Za příklad nám může posloužit reakce obránce na hráče vedoucího míč proti němu. Ten se musí rozhodnout, zda vyrazit či couvat, případně kdy vyrazit a zvolit správné řešení (například skluz, odstavení tělem atd.)

- Rovnováha

„Schopnost udržení těla v určitých polohách nebo v průběhu přemístování těla tento stav udržet případně obnovit“ (s. 138) Rovnováhu můžeme dělit na statickou, dynamickou a balancování s předmětem. Ve fotbale je rovnováha důležitá například pro zvládnutí osobních soubojů, kdy je hráč pod tlakem a snaží se udržet míč bez toho, aby ho protihráč vychýlil a míč mu odebral.

- Rytmus

Důležitý je například při provádění běhu nebo změně rytmu a tempa hry. Ve fotbale se často jedná o takzvané řetězce herních činností (odebrání míče, první dotek, dribling, přihrávka atd.)

- Prostorově-orientační

Schopnost správně zhodnotit výběr místa a provést správný pohyb v daném prostoru. Ve fotbale je velmi důležité, jak hráč vnímá hřiště a pohyb hráčů v něm. O některých hráčích se říká, že pouze vědí, kam si při zakončení stoupnout v danou chvíli. V obranné činnosti se pak jedná například o vystihnutí směru přihrávky. Prostorová orientace tak hráči velmi napomáhá v předvídání hry.

- Kinesteticko-diferenciační

„Schopnost řízení pohybu v prostoru a čase s ohledem na silové požadavky“ (s. 138)
 Jedná se například o situace, které vyžadují přesně koordinované řešení s optimálním vynaložením síly (například prudká střela nebo naopak pomalejší, ale umístěná střela)

- Sdružování

Ve fotbale se jedná se o schopnost propojovat pohyby těla do jednoho celku současně s ovládním míče ve vztahu ke spoluhráčům nebo soupeři.

- Přestavba

Vzhledem k neustále se měnícím podmínkám během hry se musí jedinec neustále adaptovat na novou pohybovou činnost nebo ji v závislosti na požadavcích a podmínkách hry měnit. Změnou může být například činnost soupeře či horší kvalita povrchu.

2.1.5 Psychologická příprava

Fotbal a sport obecně je často náročný na psychiku, ať už trenéra nebo hráče. Pro úspěšné zvládnání nároků, které fotbal klade, tak nestačí pouze fyzická připravenost, ale je nutné přihlížet i k psychologickým faktorům. Psychická odolnost totiž často ovlivňuje výkon hráče a celého týmu. Právě psychika tak hraje ve výsledku utkání často větší vliv než kvalita daného družstva. To můžeme často vidět při různých zvratech v utkání, kdy se mění psychické rozpoložení družstva. Například tým, který byl dosud jasně lepší, po smolně obdržené brance ztrácí půdu pod nohama a družstvu se přestává dařit. (Votík 2011)

Trenér při práci s hráči stojí před těžkým úkolem, jelikož každý hráč je „originál“ a tak nemůže jednat se všemi úplně stejně. Podle Votíka (2011, s. 184) „*musí trenér respektovat strukturu osobnosti hráče (schopnosti, temperament, jeho motivaci, postoje, hodnotovou orientaci a charakter) a sociálně-psychologické jevy (mezilidské vztahy a chování, jeho komunikaci, vzájemné působení jedince a sociálního prostředí, jevy ve skupinách osob).*“

Každý trenér má určité způsoby, jak vede celé družstvo, případně jak komunikuje s jednotlivci. Způsobů vedení existuje více, ale mezi základní patří autokratické, demokratické a liberální vedení. Autokratické vedení je typické tím, že hráči musí striktně plnit příkazy a zákazy. Není zde téměř žádný prostor na diskusi. Demokratické vedení je charakteristické respektováním názorů obou stran (hráčů, trenéra). Trenér s hráči diskutuje a bere v potaz jejich názory. Při liberálním vedení trenér nedává žádné příkazy a hráči mají velkou volnost. Poslední typ vedení je těžko uplatnitelný a je zde pravděpodobná velmi nízká efektivita tréninku, jelikož zde chybí jakákoli organizovanost a vytyčený cíl. (Votík, 2011)

2.2 Didaktické formy

Didaktické formy jsou důležité pro správnou organizaci a realizaci předem stanovených cílů a úkolů tréninku. Pro kvalitní vedení tréninku je důležité, aby trenér tyto formy znal. Obecně dělíme didaktické formy na:

- **organizační**
- **sociálně – interakční**
- **metodicko – organizační**

2.2.1 Organizační formy

Tyto organizační formy jsou obecné a charakteristika jednotlivých částí odpovídá hlavně kategoriím dorostu a mužů. V mládežnických kategoriích mají jednotlivé části často odlišnou podobu.

Základní organizační formou sportovního tréninku je tréninková jednotka. Ta má tyto tři části:

- **úvodní**
- **hlavní**
- **závěrečná**

Pro lepší přehlednost jsem se rozhodl popsat dělení podle Votíka. (2001) Ten dělí tréninkovou jednotku na čtyři části a to:

- **úvodní**
- **průpravnou**
- **hlavní**
- **závěrečnou**

V **úvodní části** probíhá psychická příprava, kdy je navozena pracovní atmosféra a hráči jsou seznámeni s obsahem, cíli a organizačními záležitostmi tréninkové jednotky (docházka, psychický a zdravotní stav hráčů apod.). Seznámení s obsahem tréninku slouží lepšímu pochopení skladby činností a úkolů v tréninku. Dále se uskutečňuje hodnocení předcházejícího tréninku nebo utkání. (Votík 2001)

V **průpravné části** nejprve probíhá první pohybová aktivita, kterou je rozcvičení. Je to příprava organismu na trénink (příprava hybného a nervového systému). Nejprve zařazujeme nízké pohybové činnosti, a to nejčastěji různé druhy rozklusání (pomalý běh s obraty, výskoky, poskoky, pletením nohou apod.). Tyto činnosti řadíme kvůli tomu, aby bylo tělo dostatečně zahřáto a připraveno na pohybovou aktivitu. (Votík 2001)

Poté následují protahovací cvičení, takzvaný strečink kvůli ohebnosti a funkčnosti svalů a kloubů. Strečink je velmi důležitou částí tréninku, jelikož slouží jako prevence proti zraněním a svalovým problémům, což napomáhá kvalitnějšímu sportovnímu výkonu. Je důležité protahovat všechny hlavní svalové skupiny. Strečink je buď aktivní, kdy jedinec provádí protažení bez cizí

pomoci, nebo pasivní, kdy si jedinec pomáhá buď vnější oporou či za pomoci někoho dalšího. Nelson a Kokkenen (2007) uvádí 4 hlavní skupiny strečinku. Jsou jimi:

- statický strečink,
- strečink založený na postfacilitačním útlumu,
- balistický strečink,
- dynamický strečink.

Po strečinku následuje dynamická část (viz. dynamický strečink), do které již můžeme zařadit i míč. Tato část má za úkol připravit tělo na zatížení v tréninku.

V závěru se zvyšuje intenzita činností. Aktivuje se centrální nervová soustava a orgány, které budou zapojeny v další části tréninku. Řadí se sem činnosti jako běžecká abeceda a podobná cvičení, která jsou přípravou na následující činnosti v hlavní části. (Bedřich 2006)

Hlavní část zabírá největší časový úsek tréninkové jednotky. Na začátku, kdy je organismus sportovce odpočatý, se zařazují koordinační a obratnostní činnosti (koordinační žebříky, různé druhy překážkových drah), cvičení na rozvoj rychlostně-pohybových (starty na míč, sprinty) a explozivně-silových schopností (např. skoky do výšky skoky do dálky) Také probíhá nácvik nových fotbalových a pohybových dovedností (převážně důraz na techniku s míčem – dribling, vedení míče, kličky) (Votík 2005)

Poté mohou následovat cvičení, která ověřují či zdokonalují to, co se již hráči dříve naučili. V těchto cvičeních aplikují, co se naučili v průpravných hrách. Zařazují se sem také cvičení, kde se ztěžuje náročnost úkolů oproti předchozím cvičením. Patří sem dále činnosti na rozvoj krátkodobé, střednědobé, dlouhodobé a rychlostní vytrvalosti. Řadí se sem také cvičení na rozvoj dynamických silově-vytrvalostních pohybových schopností, která využívají úpolů, medicinbalů a švihadel. (Votík 2005)

Následuje **závěrečná část**. Sem se zařazují činnosti s relaxačními účinky bez větší intenzity jako je vyklusání a cvičení na bázi statického strečinku. Ty zařazujeme kvůli protažení a uvolnění svalů. (Votík 2005) Protahovány jsou hlavně ty svaly, které byly nejvíce využívány v tréninku a ty, které mají sklon být zkracovány. Fotbalový trénink je často jednostranný, a proto je záhodno zařadit také kompenzační a vyrovnávací cvičení, aby se předcházelo svalovým dysbalancím.

To, jak je složena tréninková jednotka, závisí na tom, jaké má cíle a na zvolených metodách, formách a prostředcích. Proto v praxi tréninková jednotka neobsahuje všechny výše zmíněné činnosti. Navíc u jednotlivých kategorií se skladba tréninku liší a musí být uzpůsobena věkovým specifikům

V tréninku je však důležité rozvíjet i taktickou, technickou a psychologickou stránku. (Votík 2001, s. 105) Právě podle zaměření můžeme vymezit základní druhy tréninkových jednotek. Patří sem tréninková jednotka:

- **nácvičná** – učení se novým herním dovednostem, důležité především technické provedení,
- **zdokonalovací** – zdokonalování naučených dovedností, rozvíjení technické i taktické stránky, situování cvičení do herních podmínek,
- **kondiční** – rozvíjí se zde kondiční pohybové schopnosti v činnostech s míčem či bez něj,
- **smíšená** – jedná se o komplexní trénink,
- **regenerační** - slouží k rychlejšímu zotavení hráčů po zápase

V praxi se nejvíce v amatérském fotbalu využívá smíšená tréninková jednotka kvůli malému počtu tréninků v týdnu. Je vhodná také v dětských kategoriích, kdy se nejvíce zaměřujeme na komplexnost hráčů. Ve vyšších kategoriích a profesionálních družstvech dostávají přednost specifické druhy tréninku.

2.2.2 Sociálně interakční formy

Sociálně interakční formy dělíme podle vztahů a spolupráce trenéra s hráči nebo hráčů navzájem. Mezi tyto formy patří:

- **Hromadná**

Cvičení v tréninku provádějí všichni hráči najednou. Tato forma tréninku je velmi organizačně náročná. Záleží také na počtu trenérů kvůli kontrole hráčů. Někdy je nezbytné ji využít, ale neměla by pokrývat většinu tréninku. (Votík, 2001) Tato forma se využívá především v dorostu či kategorii mužů. Naopak u dětí je nevhodné ji využívat příliš často, jelikož je zde mnohem menší prostor věnovat se hráčům individuálně a zaměřit se tak na přednosti či nedostatky jednotlivců. Hromadná organizace je lehčí než ostatní, a tak je často volena například z důvodu nedostatečného počtu trenérů.

- **Skupinová**

Trenér utvoří více skupin, kdy jednotlivé skupiny vykonávají odlišnou činnost. Hráče může rozdělovat trenér i podle různých kategorií (věk, výkonnost, post atd.). Při takovémto dělení má trenér větší přehled o jednotlivých hráčích a je často efektivnější. (Votík 2001) Skupinové dělení je, společně s individuálním, vhodné převážně u dětí, kdy chceme, aby se netvořily dlouhé zástupy a děti byly v téměř neustálém zápalu.

- **Individuální**

Jedná se buď o určení individuálních úkolů více hráčům během tréninku nebo o práci s jedincem v individuálním tréninku. Tato forma se využívá například pro zlepšení fyzické výkonnosti nebo technických dovedností. (Votík 2001)

2.2.3 Metodicko-organizační formy

V tréninku nám jde především o nácvik a zdokonalení činností jedince a týmu. Trénují se herní kombinace, určité herní systémy, kterými se tým chce prezentovat, taktická postavení nebo například standardní situace. Podle toho dělíme metodicko-organizační formy na:

- **Pohybové hry**

Jsou jimi jednoduché pohybové činnosti, často bez použití míče. Řadíme sem různé štafety, opičí dráhy, honičky, úpoly apod. Při těchto cvičeních si hráči osvojují především klamavé pohyby, rychlost reakce a rozvíjení pohybových schopností. (Votík a kol. 2011) Tyto hry jsou ideální především pro děti, jelikož mají často soutěživou formu.

- **Průpravná cvičení**

Obečně v průpravných cvičeních hráči nemají soupeře a jsou zde předem stanovené podmínky. Rozlišujeme dva druhy průpravných cvičení. U cvičení 1. typu jsou předem stanovené podmínky, které se v průběhu cvičení nemění a hráči tak nemají možnost volby. Jde například o slalom prováděný pouze pravou nohou. U cvičení 2. typu jsou již podmínky proměnné a hráč tak musí při realizaci přemýšlet a reagovat na situaci co možná nejlépe podle svého uvážení. Jde například o cvičení, kdy hráč provádí slalom a u kuželu má za úkol provést kličku. Je však na něm, jakou zvolí. (Plachý, Procházka 2014)

- **Herní cvičení**

Jedná se o cvičení, kde je přítomen soupeř. Předem je stanovena doba trvání činnosti a počet opakování. Opět rozlišujeme 2 druhy herních cvičení. Cvičení 1. typu je charakteristické tím, že je soupeřova činnost omezena a jsou zde předem určené podmínky řešení, které se opakují. (Votík a kol. 2011) Hráči tedy opakovaně řeší stejný herní úkol po určitý časový úsek. Jedná se tak například o cvičení, kdy hráč provádí slalom a následně má za úkol obejít obránce a vystřelit na branku. Kličku však může provést pouze doprava, a pokud je klička úspěšná, tak se obránce nesmí snažit hráče dohnat a odebrat mu míč. U cvičení 2. typu se jedná o náhodně proměnlivé podmínky, které umožňují opakovaně řešit herní situace nebo úseky hry v proměnlivých, avšak časově i prostorově limitovaných podmínkách. (Bedřich 2006) Za příklad nám může posloužit cvičení uvedené u 1. typu. Rozdíl bude však v tom, že útočník nebude omezen v tom, jakou kličku udělá a ani obránce nebude limitován při obranné činnosti.

- **Průpravná hra**

Na rozdíl od výše zmíněných cvičení, má průpravná hra nepřetržitý děj. S hrou jsou spojeny různé psychické stavy hráčů podle toho, jak se jim či týmu daří. Nastává zde mnoho proměnlivých podmínek a adaptace na její podmínky je velmi důležitá pro rozvoj herního potenciálu. Tyto hry koncipujeme podle toho, co chceme trénovat. (Plachý, Procházka 2014) „Jedná se o hry bez branek (*bago, bagovky*) nebo s brankami s různými pravidly.“ (Plachý,

Procházka 2014, s. 64) V těchto hrách je také obvyklé, že zde často dochází k změně role (z útočníka se stává obránce a obráceně).

To, jak jsou jednotlivá cvičení a hry zastoupeny, závisí na mnoha faktorech. Jde především o věkovou kategorii a cíl tréninkové jednotky. Mezi další faktory patří stav hrací plochy, kvalita hráčů nebo fyzické či psychické rozpoložení týmu. (Votík a kol. 2011)

3 VÝVOJOVÁ SPECIFIKA – MLADŠÍ PŘÍPRAVKA, MUŽI

Čtvrtá kapitola pojednává o vývojových specifikách v jednotlivých kategoriích. Zabývá se obecnou charakteristikou, biologickým vývojem, emočním vývojem, socializací a také pojednává o škole, práci a volném čase. V každé kategorii pracují fotbaloví trenéři s odlišně starými hráči, a tak by takový trenér měl znát alespoň základní vývojová specifika.

3.1 Obecná charakteristika kategorií

V kategorii **mladší příprava** běžně působí děti od 6 do 9 let. V menších klubech jsou tyto děti většinou sloučeny, ve větších klubech jsou pak děti rozděleny podle ročníku narození do jednotlivých podkategorií (U7, U8, U9).

Děti v mladší přípravce spadají do období **mladšího školního věku**. Za mladší školní věk považujeme období od 6-7 let do 11-12 let. Toto období je zásadním ve vývoji jedince z mnoha důvodů. Dítě čeká nové významné období, kterým je vstup do školy, a s tím spojená změna pohybového režimu. Toto období je charakteristické zpomalením růstu a menšími tělesnými změnami, než tomu bylo doposud. Z psychologického hlediska nazýváme tuto část lidského života obdobím střízlivého realismu. (Langmeier, Krejčířová 2006) Je také považováno za období latence, kdy se sexualita v podstatě nemění a neprojevuje. I přes první větší nároky a požadavky na dítě můžeme toto období považovat za klidné a šťastné, ve kterém hraje stále velkou roli hra. (Říčan 2004)

Oproti mladší přípravce můžeme v **kategorii mužů** nalézt velké věkové rozdíly, a tak je vymezení vývojových období složitější. Běžnou praxí je, že hráč do této kategorie vstupuje kolem 19. roku věku, ale dostatečně fyzicky vyvinutí a talentovaní jedinci mohou nastupovat v této kategorii i dříve. Horní hranice této kategorie již není určena. Obvykle tak spolu **působí adolescenti a muži mladší a střední dospělosti**.

Obdobím **adolescence** chápeme období trvající od 15 let do 20, maximálně 22 let. Důležité je toto období z hlediska dosažení plné reprodukční zralosti a postupným dokončením tělesného růstu. Mladý člověk se ve svém životě začíná již více specializovat na svoji životní dráhu, to se projevuje nástupem na střední školu nebo odborné učiliště. Velmi výrazně se začíná projevovat sexualita a vznikají první vážnější erotické vztahy. (Langmeier, Krejčířová 2006) Vágnerová (2000) hovoří o 3 důležitých proměnách v adolescenci. Jako první důležitý mezník označuje první pohlavní styk. Dále hovoří o ukončení povinné školní docházky a dovršení přípravného profesního období (nástup do zaměstnání, pokud jedinec nenastupuje na vysokou školu). Ukončením střední školy, respektive později školy vysoké, by se jedinec měl stát celkově více nezávislým, především v ekonomické rovině. Jako třetí důležitý bod považuje dosažení plnoletosti, která je důležitým sociálním a právním mezníkem v životě mladého člověka. Formálně se dospělým člověk stává, z právního hlediska, v 18 letech. Z

psychosociálního hlediska lze podle Vágnerové (2000, s. 301) „za nejvýznamnější psychické znaky dospělosti považovat samostatnost, relativní svobodu vlastního rozhodování a chování, spojenou se zodpovědností ve vztahu k druhým lidem, se zodpovědností za svá rozhodnutí a činy.“

Mladou, respektive časnou, dospělost většina autorů vidí jako období, které začíná 20. rokem. Jako horní hranice je většinou uváděn 30. až 35. rok života. K tomuto období se vážou důležité úkoly, mezi které patří dosažení opravdové intimity, profesní role, stabilní partnerství, rodičovství či dosažení osobní zralosti. Tělesný růst je v tomto období ukončen a jedinec je na začátku tohoto období na vrcholu svých sil. (Vágnerová 2000) **Střední dospělost** je obdobím, které začíná kolem 30. roku života, podle některých autorů až kolem 35. roku. Langmeier a Krejčířová (2006) ho charakterizují jako fázi života, ve které většina lidí plně přijímá odpovědnost za to, jak vede vlastní život. Člověk si nalézá stálé zaměstnání, má partnerský vztah a často i potomka.

3.2 Biologický vývoj

3.2.1 Mladší přípravka

Tělesný růst je v tomto období plynulý, rovnoměrný a probíhá bez větších výkyvů. Oproti předchozím obdobím je zpomalen, jedná se o přípravu na následující období puberty. Vzhledem k plynulému růstu se zvětšuje úměrně krevní oběh, plíce a ostatní orgány. Toto období je označováno jako zlatý věk motoriky. Výrazně se v něm totiž zdokonaluje hrubá i jemná motorika. Zvyšuje se rychlost pohybů a výrazně také roste svalová síla. Oproti předcházejícím obdobím dochází k mnohem lepší koordinaci pohybů celého hybného aparátu. Díky těmto faktorům vzrůstá u řady dětí zájem o sportovní činnosti, kde využijí nabytou rychlost a obratnost. Jejich tělo naopak není ještě příliš vyvinuto na vytrvalostní a silovou stránku sportu. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Jedinci si pohyb mnohem více uvědomují a prožívají ho, především v průběhu her. Dochází tak nejčastěji k pohybům jako skákání, lezení, házení, běhání apod. Na oblasti motoriky se začíná projevovat i pohlavní diferenciací. Jedná se především o silové aktivity, kde chlapci dosahují lepších výkonů. (Dovalil a kol. 2009) Silové a koordinační schopnosti mají velký význam pro chlapce i z jiného důvodu. Tyto schopnosti mohou značně ovlivnit jeho postavení v kolektivu, kdy se děti podle svých výkonů stávají hrdiny či outsidersy. (Říčan 2004)

Na těle dítěte v tomto období nezaznamenáme velké změny. Osifikace probíhá v tomto věku pomalu, a ještě není dokončena. (Votík, Zalabák 2001, s. 64) Dítěti roste druhý chrup a mění se tvar dolní části obličeje a celkově obličejové rysy se začínají blížit podobě v dospělosti. Mozek stále roste, ale kolem 10. roku se jeho růst velmi zpomalí. (Říčan 2004) „*U dětí školního věku dochází k protažení postavy, prodloužení končetin a relativnímu zmenšení hlavy. Zuzňuje a oplošťuje se trup, který mění svou válcovitou podobu a začíná se zřetelně odlišovat hrudník od*

břicha. Tukový polštář se ztrácí a začíná vystupovat svalový reliéf. (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 111-112) *V tomto období činí některým dětem problém nervosvalová koordinace, kdy často nedochází k souladu mezi percepcí (vnímáním) a chtěným pohybem.* (Votík, Zalabák 2001, s. 64) Děje se tak především na začátku mladšího školního věku.

Dítě ještě není v tomto věku zcela nervově vyzrálé, a tak je důležité, aby pohybové činnosti nebyly jednostranné a nepředstavovaly příliš velkou zátěž pro organismus. (Votík a kol. 2011)

Jemná motorika je nedokonalá například co se týče koordinace prstů a zraku, která dělá dětem ze začátku problémy, což se projevuje především u psaní. (Říčan 2004)

Velmi podstatné je uvědomit si, že mezi jednotlivými dětmi často dochází k nerovnoměrnosti jejich vývoje, kdy se může biologický věk zásadně lišit až o 3 roky! Z tohoto hlediska bychom k nim měli přistupovat co možná nejvíce individuálně a respektovat velké rozdíly v tělesném vývoji. (Votík 2001)

3.2.2 Muži

Chlapcům se v **adolescenci** ještě naposledy prodlouží postava, průměrný chlapec vyroste od 15 let do 18 let o 7 centimetrů, zatímco u dívek již téměř nedochází k žádnému růstu. Adolescentovi se prodlouží trup, a tak jeho postava již není disproporční jako v předchozím období, ale začíná se postupně podobat postavě dospělého jedince. Fyzická síla a obratnost je u mnoha jedinců na vysoké úrovni, a tak jsou schopni dosahovat velmi dobrých výkonů ve sportu. (Říčan 2004)

Růst svalstva u chlapců, a naopak růst boků a nader u dívek, jsou znaky čím dál větší tělesné odlišnosti mužů a žen, která se začne výrazně projevovat. Zjevná je i odlišnost v obličejí, kdy chlapcům začínají růst vousy a celkově se po celém těle objevuje ochlupení. (Říčan 2004)

V tomto období je vlastní tělo pro adolescenta velmi důležité. Většina adolescentů se snaží vypadat atraktivně. Spokojenost s vlastním tělem je velmi důležitá pro sebehodnocení jedince, kdy mu může přinést určitou prestiž, ale také způsobit negativní sebehodnocení. (Vágnerová 2000)

Dvacátá léta jsou dobou největší tělesné síly, energie, vitálního elánu, robustního zdraví. Tělesná konstrukce mohutní a upevňuje se. (Říčan 2004, s. 232) Přibývají však také negativní faktory. Nejsou zatím příliš výrazné, ale začíná se pomalu zhoršovat sluch či zrak a mohou se objevit první vrásky. Člověk se v tomto věku musí začít o své tělo dbát a sám ovlivňovat svoji postavu a výkonnost tréninkem či správnou životosprávou. Ve **střední dospělosti** pak mírně klesá výkonnost a také tělesná atraktivita. (Říčan 2004)

3.3 Kognitivní vývoj

3.3.1 Mladší příprava

Dítě v mladším školním věku dělá velké pokroky, co se týče smyslového vnímání, především v oblasti zrakového a sluchového vnímání. Dokáže již pozorovat cíleně okolní prostředí a není zaměřeno pouze na „to, co mu přijde do cesty“. V tomto věku se mění také vnímání času. Dítě už neregistruje pouze to, co je teď, ale dokáže přemýšlet o minulosti a budoucnosti, chápe průběh času. (Langmeier, Krejčířová 2006)

V mladším školním věku se začíná výrazně rozvíjet řeč, základ pro úspěch ve škole a v životě celkově. Postupně narůstá slovní zásoba, délka vět, jejich obtížnost a schopnost používat gramatická pravidla. Pro kvalitu řeči je významné, že postupně mizí patlavost. Problémy v řeči mohou nastat u dětí odlišných etnik či dětí ze sociálně slabších rodin. Ruku v ruce s vývojem paměti jde rozvoj dlouhodobé i krátkodobé paměti. Tomu napomáhá schopnost dětí postupně využívat čím dál více strategií učení (např. metoda opakování). Řeč ovlivňuje také proces učení, kterému výrazně napomáhá. Učení se stává mnohem více plánovité, což je ovlivněno především systémem školní výuky. Postupem věku je učení více složité, a tak je zapotřebí, aby si dítě utvořilo strategie, které mohou mít v tomto procesu zásadní význam. (Langmeier, Krejčířová 2006) Mladý školák se čím dál více zdokonaluje ve čtení. Jakmile se v této činnosti zdokonalí, mohou ho začít přitahovat knihy. Celkově má najednou velký zájem o informace z knih či televize a zajímá se o dění kolem něj. (Řičan 2004)

J. Piaget nazval způsob myšlení, typický pro mladší školní věk, fází konkrétních logických operací. Konkrétní logické myšlení je charakteristické respektováním základních zákonů logiky a konkrétní reality (Piaget in Vágnerová 2000, s. 148)

Děti sice dokáží logicky uvažovat, pouze však o předmětech a jevech, které si mohou názorně představit. K tomu jim pomáhají názorné pomůcky, umožňují jim si vše názorně ověřit. (Vágnerová 2000) *Dítě je schopno různých transformací v mysli současně, chápe identitu, zvrátlost a vzájemné spojení různých myšlenkových procesů.* Oproti dítěti v mladším školním věku chápe, když například sklenici s určitým množstvím vody přelijeme do jiné sklenice odlišného tvaru či objemu, vody je stále stejně, i když to může vypadat jinak. Dítě to dokáže zdůvodnit tím, že nic nebylo přidáno či ubráno a je mu jasné, že druhá sklenice má odlišný tvar. (Langmeier, Krejčířová 2006) Pochopení vratnosti (riverzibility) je velmi důležité pro zvládnutí matematických příkladů. Logické myšlení se projevuje schopností pracovat se znaky a symboly. Dítě zvládá dělit slovo na hlásky a slabiky. *Dovede hlásky i slabiky klasifikovat, třídít a kombinovat. Začíná chápat stálost obsahu určitého slova, i když je používá v různé souvislosti, resp. v různých gramatických útvarech.* (Vágnerová 2000, s. 156)

Významná je schopnost inkluze dítěte. To již chápe, že určité prvky jsou součástí třídy. Dokáže tedy více tříd sjednotit v jednu – třídu nadřazenou. Tato schopnost se začíná projevovat

kolem 8 let, většinou „prvňáčků“ bude ještě dělat inkluze problém. Dalším znakem této fáze je schopnost klasifikace a třídění podle určitých kritérií. Dítě dokáže třídit předměty například podle barvy či tvaru. Také chápe více hledisek skutečnosti. Velmi významné je, že se naučí řadit objekty podle určitého kritéria (např. délka, počet, barva). (Vágnerová 2000)

V tomto věku se mění pohled dítěte na svět. Dokáže se na něj dívat objektivněma očima. Zásadní je pro tento pohled decentrace. Chápe různé pohledy na stejnou skutečnost a proměny své role a ostatních. Postupem let začíná mizet egocentrické jednání. Dokáže již více uvažovat o zájmech, přáních a motivech ostatních. Tato schopnost mu umožňuje vcítit se do druhého a vidět realitu z jeho pohledu. Mezi 6-8 rokem chápe, že lidé vidí určitou realitu odlišně. I když se logické myšlení dítěte výrazně zlepšilo, stále mu činí potíže pochopit nahodilost, která u něj způsobuje nejistotu a potřebuje najít určité vysvětlení. Dítě v tomto věku vychází z vlastních zkušeností a nechápe jiné varianty, s kterými ještě nepřišlo do styku. (Vágnerová 2000)

Podle Vágnerové (2000) se logické operace rozvíjejí především učením ve školním prostředí za působení učitele. Dítě se učí:

- chápat souvislosti a vztahy (logické uvažování),
- strategie uvažování,
- strategie učení,
- soustředit se na detaily a jejich vzájemné vztahy,
- opakovat si učivo,
- hledat principy řešení.

Ve věku mladšího školního roku dítě využívá nejvíce strategie pokusu a omylu, dedukce a učení nápodobou. Škola většinou podporuje konvergentní způsob myšlení, kdy dítě hledá pouze jednu správnou odpověď na určitý problém. Divergentní způsob myšlení (více možných řešení) není ve školství příliš podporován, což v jisté míře potlačuje kreativitu dítěte. Z tohoto důvodu využívá dítě tento způsob myšlení převážně ve hře. (Vágnerová 2000)

3.3.2 Muži

V období **adolescence** se významně vyvíjí vnímání, především zrakové, která dosahuje nejvyšší úrovně. Vývoj řeči se opět posouvá kupředu. Adolescent má větší slovní zásobu, ale důležitá je především schopnost skládat složité větné celky. Celkově se zlepšují jeho výrazové schopnosti. Co se týče učení, je pro mnoho jedinců lehčí se učit díky logice než pouhým učením se nazpaměť. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Myšlení adolescenta je ve stádiu **formálních logických operací**. Langmeier a Krejčířová (2006) hovoří o 5 zásadních aspektech tohoto stádia. Jde o schopnost jedince pracovat se vzdálenými, abstraktními pojmy. Ten již nepotřebuje názorné ukázky, ale dokáže uvažovat v symbolické rovině. Při řešení problému adolescent hledá více než 1 řešení a uvažuje o ostatních variantách, které prověřuje a hodnotí. Jedinec si dokáže vytvářet domněnky, které se

nezakládají na skutečnosti a ty pak srovnávat s realitou a kriticky nad nimi přemýšlet. Dospívající použije logické operace nezávisle na obsahu soudů. Dokáže myslet o myšlení a vytvářet soudy o soudech.

Vágnerová (2000, s. 259) uvádí, že „*pro adolescenci je typická flexibilita a schopnost používat nové způsoby řešení. Adolescenti nejsou zatíženi zkušeností, která by je regulovala a zároveň omezovala ve smyslu tendence akceptovat obecně preferované či jenom běžné řešení.* Na druhou stranu může nastat problém při aplikaci řešení kvůli chybějícím předchozím zkušenostem. Adolescent tak často uvažuje logicky, ale ne v kontextu, a to může způsobit i volbu radikálního řešení. Radikální a jednoznačné řešení přináší pocit jistoty, a tak adolescenti příliš „neholdují“ kompromisům. Někdy také hraje roli emocionální rozpoložení. (Vágnerová 2000)

Adolescent má již osvojeny všechny potřebné myšlenkové obraty a tím získává předpoklady pro vědecké myšlení. U nadaných jedinců se na velmi vysokou úroveň dostává abstraktní myšlení. Celkově se inteligence adolescenta blíží k vrcholu, ale její míra záleží na mnoha faktorech, jako jsou například biologické předpoklady, podnětné prostředí či kvalita výuky. (Říčan 2004)

Na začátku **mladé dospělosti** se stále často objevuje radikální myšlení jedinců jako v adolescenci, to se však začíná postupem času měnit díky přibývajícím zkušenostem. Postupem času mladý člověk začíná vidět věci v celém kontextu a chápe více aspektů problému. Tento druh myšlení nazýváme **postformálním myšlením**. Tím, jak jedinec vyžívá, jeho myšlení méně ovlivňují emoce. Začíná mnohem více respektovat a přijímat názory ostatních. Je schopen hledat alternativy a kompromisy. Myšlení dospělého člověka je mnohem více pragmatické a vztahuje se k dosažení určitých cílů. Při rozhodování pak přihlíží jak k vlastním zkušenostem, tak také k obecným logickým faktorům. (Vágnerová 2000)

3.4 Emoční vývoj a socializace

3.4.1 Mladší příprava

Vstupem do školy dítě přichází do styku s čím dál více lidmi, než tomu bylo doposud. Do jeho života vstupují učitelé, spolužáci, případně lektori volnočasových aktivit a další návštěvníci kroužků. Vytváří si tak mnoho druhů emočních vztahů k ostatním lidem, jelikož zde dochází k velké interakci s ostatními. Mluvíme zde o způsobu **sociální reaktivity**. Dítě, které je obklopeno vrstevníky, má podnětné prostředí k učení se sociálními reakcím. Jde například o soupeřivost, spolupráci, pomoc ostatním, vcítění se do druhého apod. (Langmeier, Krejčířová 2006) To, jak se vypořádá s rolí spolužáka, respektive kamaráda, může být zásadní pro celý jeho život. Nachází si určitou pozici ve skupině, která velmi závisí na tom, jestli je dominantním typem nebo se často podřizuje. To, jak zvládá sociální reakce, ovlivňuje, jak ho přijmou ostatní

děti. Tyto zkušenosti a jejich zvládnutí jsou pro dítě velmi cenné, jelikož mohou zásadně ovlivnit jeho budoucí sociální život.

Sociální reaktivita mezi dětmi se projevuje odlišným způsobem komunikace, než kterým hovoří s rodiči a především učitelem. V dětské skupině převažuje slang a citoslovce. Vyjadřování je jednoduché a často velmi hlasité. (Vágnerová 2000) Jinak se dítě chová ve společnosti učitele, kdy má v podstatě podřízenou roli. Na začátku školy, převážně v 1. a 2. ročníku, je učitel pro dítě velkou autoritou. Ztotožňuje se s ním, snaží se mu zavděčit a často se mu i podobat. To, co řekne učitel je „svaté“ a dítě přijímá, co je mu předáváno. Postupem času pak dítě začíná být více kritické, což je způsobeno postupným přechodem ke kritickému myšlení. Postupně si samo začíná ověřovat, zda je skutečnost skutečně taková, jaká mu je předkládána. (Říčan 2004) Komunikace žáka s učitelem je odlišná než s vrstevníky. Dítě si je většinou vědomo, co si může dovolit říci a kdy má mluvit. Osvojuje si tak určitá pravidla komunikace užitečná pro život.

Kromě pravidel komunikace si dítě musí osvojit normy a pravidla chování ve škole. Na začátku tohoto období děti o pravidlech neuvažují, jelikož je pro ně zásadní řídit se tím, co je po nich žádáno od společnosti či určité autority. Důležité je pro ně to, co vyplývá z respektování či nerespektování norem a pravidel. Podle toho se pak většina dětí chová. Důležitá je pro ně pochvala či očekávání trestu. (Vágnerová 2000) Piaget nazývá morálku dítěte na začátku školního období morálkou **heteronomní**. *Kolem 7–8. roku se morálka stává **autonomní**. Dítě uznává určité jednání za správné či nesprávné samo o sobě, bez ohledu na autoritu dospělého, na jeho názor a příkaz. Je to však až do počátku období dospívání rigidní morálka – stanovené zásady platí pro všechny a za všech okolností stejně.* (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 133) Piagetova, ani například Kohlbergova teorie nejde zobecnit, jelikož nebylo potvrzeno, že stádia probíhají u všech dětí stejně.

Zásadní pro zvládnutí školní práce je schopnost **seberegulace**. To, jak zvládá dítě sebeovládání, závisí především na emoční reaktivitě (temperamentu) a volním ovládnutí emočních reakcí. Dokáže již mnohem více ovládat své emoce, jelikož si uvědomuje jejich pozdější význam a význam jejich vyjádření či případné potlačení. S tím souvisí rozvoj **emoční inteligence**, jelikož si uvědomuje význam těchto emocí pro okolní lidi. Dítě se učí své emoce skrývat a neprojevuje je tolik jako dříve. Smíšené pocity však chápe až kolem 10. roku věku, do té doby si nepřipouští v danou chvíli více než jednu emoci. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Již v tomto věku se pomalu začínají upevňovat **mužské a ženské role**. To se projevuje například tak, že dětem již začíná záležet na tom, co mají na sobě (odlišení pánského a dámského oblečení). Dalším znakem je uvědomování si určitých vzorců chování, které se od daného pohlaví očekávají. Kolem 8. roku života dítě začíná inklinovat k mužským nebo dámským dovednostem. Příklon k těmto dovednostem se začíná projevovat na přáních dítěte o jeho vysněném povolání.

Se socializací dítěte postupně čím dál více souvisí větší uvědomování si určitého **sebepojetí a sebehodnocení**. Školní dítě u sebe začíná více chápat a poznávat svoje psychické vlastnosti a schopnosti. V 7 letech si dítě všímá určitých psychických charakteristik ostatních lidí, díky čemuž se s nimi může porovnávat. To mu umožňuje čím dál větší míru sebehodnocení, což se často projevuje v hodnocení školní práce. Celkově je pozitivní sebehodnocení dítěte v tomto věku klíčové pro jeho budoucí pohled na sebe samotného. To, jak dítě hodnotí sebe sama, výrazně závisí na jeho okolí, především na jeho rodičích. Podpora, láska a ocenění hraje v jeho sebepojetí velkou roli. Dalším významným faktorem je přebírání určitých vzorců sebepojetí od rodičů. Jak již bylo zmíněno, vliv na sebehodnocení má také dětská skupina (škola, kroužek atd.). Dítě si na začátku školního období ještě příliš nevybírá přátele na základě osobnostních vlastností, ale spíše podle toho, s kým přichází často do styku. Postavení v takovéto skupině může velmi ovlivnit jak pozitivně nebo negativně jeho sebehodnocení. Ono postavení závisí například na jeho tělesném vzrůstu, odvaze, přátelskosti, komunikačních dovednostech apod. Kromě dětské skupiny a rodičů má velký vliv také učitel či osoba působící ve volném čase dítěte (lektor, trenér). Jak již bylo zmíněno, převážně na začátku tohoto období se dítě k těmto osobám často upíná a chování těchto osob značně ovlivňuje jeho sebevědomí či pocit méněcennosti. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Vzhledem k mnoha úkolům a jejich náročnosti má mnoho dětí potřebu si ověřovat kvality svého výkonu. Velkou roli tedy hrají důležité osoby jako učitel, rodič či spolužáci. Dítě chce pocítit určité uznání od těchto důležitých osob a ověřit si, že daný úkol správně splnilo. To je další faktor, který ovlivňuje sebehodnocení a sebedůvěru dítěte. „*Jestliže dobrý výkon není oceňován nebo chybí citově významná osoba, která by jej ocenila, nebude mít žádný význam ani pro dítě samé*“. (Vágnerová 2000, s. 166) Z toho vyplývá, že pro dítě je ono hodnocení důležitější než jím předvedený výkon.

3.4.2 Muži

Adolescence

V adolescenci pokračuje proces osamostatňování a rozvoje identity 2 fázemi (Josselsonová in Vágnerová, 2000, s. 263):

- **Fáze postupné stabilizace**

V adolescenci se postupně začínají lepšit vztahy s rodiči, které byli v pubertě velmi bouřlivé. Adolescent již nemá potřebu revoltovat, ale než dospěje do tohoto stavu, tak je k rodičům často kritický a odmítá jejich hodnoty a postoje. Tato fáze je však individuální a stále může docházet k výkyvům. Toto chování se objevuje kvůli potřebě adolescenta ujasnit si své názory a je známkou hledání své vlastní identity. Ideálním finálním stavem je osamostatnění adolescenta, který se s rodiči naučí vycházet.

- **Fáze psychického osamostatnění**

Adolescent se plně osamostatňuje a „vytváří si takovou identitu, která potvrzuje jedinečnost osobnosti a je alespoň přibližně realistická.“ (Josselsonová in Vágnerová, 2000, s. 263)

Identita však ještě nemusí být stálá a adolescenti s ní často experimentují. Někteří si ji osvojují nezávisle na okolí, jiní zase přejímají identitu na základě určitých vzorců chování blízkých osob. Velmi důležitá je pro chápání identity jedince jeho mužská, respektive ženská role. Dívky v tomto období spíše tíhnou k partnerským vztahům a kooperaci, chlapci jsou naopak spíše zaměřeni na soupeření a zaměřují se hlavně na výkon. Zásadně identitu ovlivňuje také dosažení formální dospělosti, čímž získává jedinec mnohem více svobody. To se ze začátku může projevat přílišným užíváním svobody a experimentováním. Adolescenti tím chtějí dosáhnout intenzivních prožitků a k uspokojení svých potřeb volí co nejrychlejší cestu. Zodpovědnost přinášející dospělost však příliš nepřijímají (Langmeier, Krejčířová 2006)

Identitu adolescenta také výrazně ovlivňuje vztah k druhé osobě či skupině. Co se týče partnerských vztahů, většinou adolescenti schopni navazovat dlouhodobé vztahy, pramení to především z nepřipravenosti pro takovýto vztah. Druhý způsob, kterým se obvykle v tomto období identifikují, je působení ve skupině. V takové skupině se adolescent cítí dobře, jelikož mu zajišťuje pocit bezpečí v době, kdy se začíná emancipovat od rodiny. Příslušnost ke skupině není v tomto období ničím neobvyklým, ale adolescent by měl být schopný se separovat a nalézt vlastní identitu. Některé skupiny nejsou pro adolescenta nikterak škodlivé, ale mnohé ho mohou negativně ovlivnit. Jedná se například o skupiny, kde je běžné užívání drog nebo příklon k násilí, respektive rasismu. (Vágnerová 2000)

Co se týče **norem a pravidel chování**, většina adolescentů k nim mění postoj oproti předchozímu období. Většinou si tyto hodnoty a normy volí sami a uvažují o jejich smyslu a nepřijímají je jen z toho důvodu, že jsou daná. V mnoha případech se adolescent dostává na postkonvenční úroveň morálky a tvoří si vlastní morální principy. Mnoho lidí však této úrovně nikdy nedosáhne. Podle Vágnerové (2000, s. 275) je *„morální vývoj v adolescentním věku typický, tendencí uvažovat o morálních principech a zaujímat k nim vlastní stanovisko, tendencí k absolutizujícím a akcentovaným závěrům a tendencí vyžadovat dodržování uznávaných principů, opět až v absolutní a nekompromisní míře.“*

Komunikace mezi adolescentem a dospělým začíná mít standartní parametry, i z toho důvodu, že dospělí již adolescentům často vykaží. Na začátku tohoto období je komunikace v rámci skupiny stále velmi energická s častými vulgarismy, ale i to postupem času mizí. (Vágnerová 2000)

Adolescent získává novou **sociální roli dospělého**. V rodině již přestává být brán jako dítě, což mu přináší více svobody. Mění se i jeho role v profesním životě, kdy se stává středoškolákem nebo učněm. Studenti střední školy a odborného učiliště si začínají často

uvědomovat odlišné sociální zařazení. Ke konci adolescence pak jedinec získává roli vysokoškolského studenta nebo zaměstnance. (Vágnerová 2000)

Novou intenzitu začínají nabírat **láska a sexuální vztahy**. Sex a erotika se postupně stanou běžnou věcí pro většinu starších adolescentů. Obvykle však vše začne pouhým držením za ruku a nevinnými doteky a postupně přechází k polibkům, intimním dotekům až k pohlavnímu styku. Až po 17. roce života však začíná být pohlavní styk pravidelnějším. Adolescenti rádi flirtují a často i střídají partnery, vztahy většinou nejsou dlouhodobé. Dospívající člověk tak hlavně experimentuje se svými city, i když často nese rozhodnutí bolestně. (Říčan 2004)

Dospělost

V **mladé dospělosti** se člověk osamostatňuje a získává větší nezávislost a s tím přichází změna v chápání **norm**. Je na něm, jaké normy chování bude uznávat. Oproti adolescenci se člověk postupně začíná orientovat na veřejné právo a pořádek. Osvojí si takzvané prosociální chování. Jeho normy již nejsou tolik radikální, což je způsobeno také separací od skupin typických pro adolescenci. Normy a morální uvažování ovlivňuje výrazně společenské očekávání (zodpovědnost, nezávislost, určité chování typické pro muže a ženy). Podle Kohlberga se člověk v tomto období může dostat do stádia **postkonvenční morálky**. Takový jedinec pak chápe uchopitelnost práva v mnoha ohledech a uvědomuje si, že právo může také způsobovat určité bezpráví. (Vágnerová 2000)

Mladá dospělost je obdobím, kdy lidé velmi snadno navazují nové sociální vztahy, ať už jde o dlouhodobá přátelství či intimní vztah. Podle E. H. Eriksona je v mladé dospělosti zásadní **dosažení intimního vztahu**. Oproti adolescenci je člověk schopný se vzdát části své identity kvůli svému partnerovi. Intimita je základem k nalezení trvalého a stabilního vztahu. Od počáteční romantické lásky by měl přejít k realistickému vztahu. Takový vztah pak přináší pocit citové jistoty a seberealizace. (Vágnerová 2000) Mnoho párů se pak rozhodne vstoupit do manželství, které bývá často projevem naplnění smysluplnosti života. Langmeier a Krejčířová (2006) uvádějí, že hlavními důvody pro vstup do manželství jsou potřeba intimního soužití a touha mít dítě. Úspěšná manželství jsou většina ta, do kterých vstupují zralí a vyrovnaní jedinci. Během manželství by se partneři měli sobě navzájem přizpůsobit, vzájemně se podporovat, společně řešit problémy a přizpůsobovat se měnícím se rolím. Velmi důležitý je také sexuální život, který často velmi ovlivňuje spokojenost v manželství.

Manželství pak po určité době často vede ke zplazení potomka. Dítě přináší rodičům mnoho radosti, ale také starostí. Vyžaduje velké přizpůsobení životního stylu a změny v denním režimu. Početím potomka vzniká základní společenská jednotka – **rodina**. Ta má 4 základní funkce: reprodukční, hospodářskou, emocionální a socializační. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Dosažením dospělosti se důležitou součástí identity člověka stávají jeho role. Jedná se o **roli profesní, partnerskou a rodičovskou**. Tyto role přinášejí člověku určitou prestiž, ale

mohou ho také omezovat. Ty se pak kolem 40. roku života začínají často měnit a s nimi i identita jedince. Stále důležitá je pracovní role, ale více patrné jsou ostatní změny. Člověk stárne, a tak mnohem více pociťuje tělesné změny. Často také dochází ke krizím ve vztazích, které mohou vést až k rozvodu, což vede ke změně identity. Může ovlivnit například sebehodnocení člověka. Mění se také vztah k vlastním dětem a rodičům. Děti postupně dospívají do fáze, kdy se emancipují od rodiny a tím se mění rodičovská role. Člověk středního věku se pak často namísto péče o dítě stará o své rodiče. (Vágnerová 2000)

3.5 Práce, škola, volný čas

3.5.1 Mladší příprava

V tomto období nastává v životě dítěte velká změna, jelikož ho čeká vstup do školy. Na dítě jsou kladeny mnohem vyšší nároky, než tomu bylo doposud. Ocitá se v prostředí, kde si nemůže pouze hrát, jako tomu bylo doma či v mateřské škole. Děti, které nenavštěvovaly mateřskou školku, si navíc musejí zvykat na kolektiv stejně starých dětí, na který nebyly doposud zvyklí. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Dítě získává novou roli, **stává se školákem**. Tato role s sebou nese mnoho očekávání dítěte, ale také rodičů, kteří se začínají zaměřovat na výkon a úspěch dítěte. Právě hodnocení výkonu a úspěchů může malé dítě značně pozitivně či negativně ovlivnit, jelikož má pro něj velký význam, dokonce často větší než výkon sám o sobě. (Říčan, 2004)

Školák musí respektovat školní pravidla a je po něm vyžadována kázeň. Během vyučovací hodiny se již nemůže věnovat pouze věcem, které jsou v jeho zájmu (jako tomu bylo často doposud), ale musí se naučit soustředit se na probíranou látku. Mění se i jeho vztah s vyšší autoritou, kdy se již s dítětem nepracuje tolik na individuální úrovni, ale učitel se věnuje celému kolektivu. Také naučit se fungovat v kolektivu dětí je pro dítě výzvou. Je pro něj často velmi složité se přizpůsobit těmto požadavkům, což se často začne negativně ukazovat při výuce a nechuti chodit do školy. V raném školním věku tedy může nastat situace, kdy je škola pro dítě bezvýznamná či v horším případě k ní začne pociťovat odpor. K těmto pocitům přispívá také tlak ze strany rodičů, pro které je někdy těžké pochopit počáteční problémy dítěte ve škole. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Pro školní výuku je typická poslušnost ročníků a tím se postupně zvyšují nároky na dítě. Proto je nesmírně důležitý začátek školy, kdy se rozhoduje, zda dítě bude v následujících letech postupovat do dalších ročníků s nedostatky. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Tato očekávání však mohou být pro dítě velmi složitá. Aby se předešlo školním neúspěchům a zdravotním či psychologickým problémům, je zapotřebí, aby se u dítěte vstupujícího do školy prokázala takzvaná školní zralost.

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 107) definují **školní zralost** jako „stav somato-psycho-sociálního vývoje dítěte, který:

- je výsledkem úspěšně dovršeného vývoje celého předchozího vývoje útlého a předškolního dětství,
- je vyznačen přiměřenými fyzickými a psychickými dispozicemi pro požadovaný výkon ve škole a je doprovázen pocitem štěstí dítěte,
- je současně dobrým předpokladem budoucího úspěšného školního výkonu a sociálního zařazení.“

Školní docházka je v České republice povinná pro děti, které dovršily 1. září šestý rok věku. Nástup dítěte se dá na žádost rodičů urychlit, ale v praxi se spíše setkáváme s odkladem, což se vzhledem k narůstajícím nárokům stává čím dál častěji. K odkladu nástupu je zapotřebí odborné lékařské či psychologické doporučení. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Jedním ze znaků dítěte způsobilého chodit do školy je **tělesná zralost**. Malá výška a váha může dítě negativně ovlivňovat zvýšenou únavou při školní práci. Dítě velmi malé či slabší může mít pocit odlišnosti a méněcennosti, což se také může negativně projevit na poli sportu, kdy nemusí být schopno předvádět takové výkony jako ostatní. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Dalším aspektem je **kognitivní zralost**. Dítě začíná svět vnímat realisticky a projevují se první známky logického myšlení. Dokáže logicky myslet, ale pouze v konkrétních situacích. Je schopno třídit a řadit předměty podle vlastností a dokáže hudební a vizuální podněty vnímat jako více částí, a ne již pouze jako celek. Tato analyticko-syntetická schopnost je důležitá pro zvládnutí psaní, počítání a kreslení. Piaget nazývá toto období stádiem konkrétních operací.

Pro vstup do školy hraje důležitou roli **emoční zralost**, kdy je dítě schopno kontrolovat své city a impulzy. V tomto věku by již mělo zvládnout odložit svá přání na později a prokázat schopnost provádět činnosti soustředěně po přiměřenou dobu. Dítě by také mělo zvládnout spolupracovat na úkonech se svými spolužáky a částečně upřednostnit potřeby skupiny před těmi svými. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Pro fungování ve školním prostředí je podstatná **sociální zralost**. Dítě se ocitá v kolektivu dětí a musí se v něm naučit pracovat a bavit se. Oproti předchozím letům již tráví mnohem více času bez rodičů a je důležité, aby zvládalo fungovat bez jejich přítomnosti. Do jeho života vstupuje nová autorita – učitel, který ho může velmi výrazně pozitivně či negativně ovlivnit. To, jak se dokáže podřídit nové autoritě, může značně ovlivnit jeho budoucí počínání ve škole. Dalším důležitým znakem sociální zralosti je míra prosociálního chování a emoční inteligence. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Oproti předchozímu období vstupuje do života dítěte nová významná činnost, **práce**. Jedná se o školní práci, požadavky na ni však dítě z velké části připravují na práci dospělého jedince. Již zmíněná školní zralost, kdy je dítě schopno odkládat okamžitá přání, soustředit činnosti k určitému cíli a vykonávat činnosti požadované od vnějšího okolí je předpokladem ke

zvládnutí pracovních požadavků. Pro dítě je však stále velmi důležitá **hra!** Dítě mladšího školního věku upřednostňuje hry vykreslující realitu a hry s obtížnějšími pravidly. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Co se týče hraček, chlapci dávají přednost například technickým stavebnicím a hračkám podobného charakteru, dívky se zase baví hrou s panenkami. Ta je však oproti předchozímu stupni mnohem více plánovaná a kopíruje skutečnou péči o potomka. Mezi další populární hry můžeme řadit hry s domácími mazlíčky či stolní hry jako jsou například šachy či dáma. Velmi populárními se stávají různé skupinové hry s jednoduchými, často porušovanými pravidly po hry složitější s větší náročností na organizaci a pravidla. Do popředí zájmu školáka se dostává **sport**. Chlapci si často oblíbí kontaktní hry jako fotbal, hokej, basketbal apod. či různé rvavé sporty. V těchto kontaktních sportech mezi sebou soupeří a dochází k tělesnému kontaktu. Některé chlapce, a především dívky zase spíše přitahují závodivé či různé taneční sporty. Kromě her a sportu se dětem ještě více otvírá svět knihy. Dítě si kromě zábavné literatury začíná oblibovat knihy, kde se dozví informace o reálném světě, především se jedná o různé encyklopedie. (Říčan 2004)

3.5.2 Muži

Většina adolescentů působících v kategorii mužů je ve věku, kdy řeší, co po absolvování střední školy či odborného učiliště. Leží před nimi velmi důležitá volba, která může zásadně ovlivnit jejich profesní život a sociální status. Mnoho lidí bere právě konec školy jako znak toho, že se jedinec stává samostatným. Takový jedinec by si měl v očích společnosti najít práci, postupně se vymanit z náruče rodiny a stát se ekonomicky nezávislým. (Vágnerová 2000)

Nástup do zaměstnání však není často takový, jaký si ho ještě nezkušený adolescent vysnil. Může se ocitnout v prostředí, kde je nejmladší, bez zkušeností nebo není řádně finančně oceněn. Mění se i denní režim a mladý člověk tak má více povinností a méně volného času. Často nezvládá nároky na práci nebo v ní není šťastný. Avšak dobrý pocit ze **seberealizace** je velmi důležitý a zásadní pro spokojenost jedince v jeho životě. Jedinec tak často uvažuje o změně povolání či o návratu ke studiu. Může se také stát, že ukončí svůj pracovní poměr a začne se vyhýbat povinností typickým pro dospělost. To nazýváme **adolescentním moratoriem**. Znamená to, že člověk ještě psychicky nepřijal dospělost a snaží se jí všemi možnými prostředky co nejvíce oddálit. (Vágnerová 2000)

Pro řadu adolescentů je nástup do zaměstnání pozitivně přijímanou skutečností. Mnoho z nich oceňuje, že již není hodnoceno podle známek jako ve škole a závisí pouze na jeho výkonnosti v práci. Ti, kteří nebyli ve škole úspěšní, se najednou mohou stát oceňovanými pracovníky. Pro mnohé je velkou motivací výdělek a s tím související **ekonomická nezávislost**, která jim umožňuje začít „žít po svém“ a odpoutat se více od rodiny. (Vágnerová 2000)

Kromě nástupu do zaměstnání má čerstvý absolvent i jinou možnost, nastoupit na **vysokou školu**. Ta by mu měla pomoci k dosažení dalšího stupně vzdělání, získání určitého

statusu a odborně připravit na nadcházející povolání. Volba vysoké školy by již neměla být náhodná, jako tomu bylo u mnoha studentů při volbě školy střední. Očekává se, že student nastoupí na školu v oblasti, které se bude následně skutečně věnovat. Říčan (2004) uvádí, že u vysokoškolských studentů se adolescence často prodlužuje, kvůli delšímu statutu studenta, ke kterému se někdy váže neúplná soběstačnost.

Nástup do zaměstnání je na začátku **mladé dospělosti** často oddálen vysokoškolským studiem. Běžnou praxí je v počátku tohoto období střídavé zaměstnání nebo pouhé brigády společně se studiem. Nástup do zaměstnání na plný úvazek je tedy z časového hlediska u mnoha mladých lidí odlišný. (Langmeier, Krejčířová 2006) S nástupem do zaměstnání souvisí i určitá ekonomická nezávislost, která by měla nastat v tomto období. Mladý člověk se musí naučit s těmito prostředky vhodně zacházet a investovat. Postupem času by si měl zvolit určitou profesní dráhu a najít si stabilní profesní roli. Velmi důležitá je potřeba **seberealizace**, kterou by měla práce přinášet. Profesní role je složkou identity mladého člověka a zároveň často ovlivňuje jeho zařazení do určité sociální vrstvy. Po fázi stabilizace pak kolem 30. roku života začíná člověk často bilancovat a přemýšlet, jestli jde jeho profesní dráha správným směrem. Je to období, v kterém je ještě čas na změnu, ale ta musí být často v souladu s potřebami rodiny. (Vágnerová 2000)

Kolem 40. roku nastává období, kdy člověk těžko mění zařazení do určité sociální skupiny, zaměstnání či dosahuje lepšího vzdělání. Toto období je charakteristické tím, že v této oblasti již nenastává mnoho změn. Lidé tohoto věku méně riskují a jsou si vědomi svých kompetencí. Spíše se zaměřují na to, aby měla jejich práce smysl a cítili se užiteční. S tím souvisí i časté předávání zkušeností mladším lidem. Ztráta zaměstnání může být v tomto věku problematická, protože pro některé zaměstnavatele je člověk kolem 40. roku života méně zajímavou volbou. (Vágnerová 2000)

4 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA, ÚKOLY A CÍLE TRÉNINKU

Každá kategorie má svá specifika, která musíme respektovat. Dítě v mladší přípravce a dospělý člověk v kategorii mužů je na zcela jiném vývojovém stupni. Z tohoto důvodu by měl být fotbalový trénink uzpůsoben vývojovému stupni člověka v dané kategorii. Takový trénink má pak často jiný cíl, obsahuje odlišná cvičení nebo metody koučinku. I trénink přípravek může obsahovat stejná cvičení jako v kategorii mužů. Rozdíl je především v cíli a případném zarámování. Právě ono uvědomění si velkých odlišností v těchto kategoriích napomáhá pochopit trénink dětí.

Pokud vezmeme na vědomí rozdíly mezi kategoriemi, mělo by nám to pomoci předcházet kopírování tréninku dospělých do mládežnických kategorií. Votík (2003, s. 21) uvádí, že *„neodpovídající zatěžování vede k nežádoucím reakcím dětského organismu v oblasti anatomicko-fyziologické a psychické.“*

4.1 Muži

Stejně jako v kategorii přípravek tak i v kategorii mužů jde především o rozvoj herní výkonnosti a snahu o vítězství v utkání. Avšak cíle a úkoly tréninku jsou často zcela odlišné. **Hlavním cílem tréninku dospělých je zisk bodů v soutěži a úspěch v podobě postavení v tabulce, případně probojování se do určité části poháru.** Trénink je tedy směřován k tomu, aby hráče připravil na soutěž, ve které působí. Skladba tréninku mužů se často mění. Podle Votíka (2003) je trénink nejčastěji ovlivněn:

- tréninkovým cyklem,
- výkonností mužstva,
- postavením v tabulce,
- minulým (poučení se z chyb, odstranění chyb) nebo nadcházejícím (systém hry, formace, nácvik signálů apod.) utkáním.

Trénink dospělých již nepočítá tolik s vývojem družstva nebo hráče směrem k daleké budoucnosti, ale spíše je důležitá **nejbližší budoucnost nebo současnost**. Prioritou je především výhra v následujícím zápase nebo úspěch v probíhající sezóně. Jistě je důležité počítat s určitým vývojem družstva (například pokud v něm je mnoho mladých hráčů) do budoucna, ale trenér nesmí zapomínat na to, že onen neúspěch v probíhající sezóně může znamenat například sestup do nižší soutěže. (Votík 2003)

Hráč se musí částečně přizpůsobit systému a stylu hry družstva, který trenér vyžaduje. Výkon, a především výsledek je stavěn výše než úspěch jednotlivce. **Týmový herní výkon** je tedy důležitější než individuální herní výkon. Zatížení v tréninku dospělých je mnohem větší než u dětí. Je to způsobeno tím, že organismus dospělého člověka je schopen se mnohem lépe

adaptovat na **velké fyziologické zatížení**, a tak je v určité části sezóny jedním z úkolů dosahování nového maximálního stavu trénovanosti. (Votík 2003)

4.2 Mládež (6-12 let)

Hlavním cílem tréninku mládeže je **naučit děti hrát fotbal a formovat osobnost mladého člověka**. Pro trénink dětí je zapotřebí brát v potaz vývojová specifika a zásady motorického učení. Trénink dětí je především investicí do budoucna, a z tohoto důvodu by obsah tréninkové jednotky (především u kategorie přípravek) neměl být zásadně měněn v závislosti na nadcházejícím utkání a formě. Děti se musí naučit především co nejvíce nových **herních a všeobecných pohybových dovedností**. Jedná se hlavně o individuální dovednosti. To by mělo být pro trenéra prioritou a na základě toho by měl sestavovat tréninkovou jednotku. (Votík 2003)

Z důvodu zlatého věku motoriky by měl být především mezi 6-12 rokem věku upřednostněn **individuální herní výkon** na úkor týmového herního výkonu, a to především v kategoriích přípravek. Sestava a herní vyčízenost jedince v zápase by neměla být výrazně ovlivněna výsledky a postavením v tabulce. Trenér by měl předejít přílišnému fixování hráče na jediný post, i když se mu třeba na jiném postu nedaří. Je vhodné, aby malý fotbalista byl co nejvíce **univerzální**. Z této univerzálnosti pak může v budoucnu čerpat. Dalším velice důležitým aspektem tréninku dětí je nutnost brát v potaz velikost a obsah zatížení vzhledem ke stále se vyvíjícímu organismu dítěte. (Votík 2003)

4.2.1 Mladší příprava

Na přelomu 6. a 7. roku děti přecházejí do kategorie mladší příprava. Oproti předchozímu období se jedná o první „fotbalové období“. V předpřípravce si děti především hrály, a to formou pohybových (s míčem i bez něj) a fotbalových her. Šlo především o rozvoj silově-rychlostně-obratnostních schopností. Přelom 6 a 7. roku nám však umožňuje posunout se o krůček dále. Díky dozrávání mozkových struktur se dítě již dokáže mnohem více soustředit a uvědoměle trénovat. Měli bychom však mít stále na paměti, že tento posun je značně individuální! Tato změna nám tak umožňuje zařadit do tréninku více náročných činností z hlediska provedení, soustředění a pravidel. Trénink je již mnohem více zaměřen na fotbalové dovednosti a fotbal malých forem, stále však zařazujeme silově-rychlostně-obratnostní cvičení a pohybové hry. I když se vývoj dítěte v mnoha hlediscích posunul, musíme stále dbát na to, aby byl trénink veden hravou formou a aby děti bavil. Bylo by naivní si myslet, že především na začátku mladší přípravy budou věnovat plnou pozornost a snahu činnostem, které nebudou hravé a zábavné. (Plachý, Procházka 2014)

Obecné zásady tréninku

Každý klub a trenér má svá specifika a metody, a právě ona osobitost je jistě důležitá. Přesto zde existují obecné zásady, kterých by se měl trenér držet. Plachý a Procházka (2014) uvádějí několik hlavních zásad:

Trénink musí být hravý a pro děti přitažlivý. Dítě by si mělo vyvinout vztah k pohybu a činnosti s míčem.

Aby děti trénink bavil, využíváme „hry na něco“. I klasické pohybové hry jako mrazík nebo ovečky a vlci se dají předělat do fotbalových forem. Takto děti rozvíjíme hrou, aniž by si uvědomovali, že si pouze nehrají, ale trénují.

- Jednotlivé herní činnosti názorně ukazujeme a odkazujeme na slavné hráče. To má často silný motivační prvek, většina dětí má svůj fotbalový vzor.
- I když je fotbal týmový sport, jde nám především o rozvoj jednotlivce. Proto se ve velké míře věnujeme herním činnostem jednotlivce s míčem. Ze začátku se jedná především o vedení míče a kličkování, postupně se přidává první dotek, střelba a přihrávky.
- Zaměřujeme se především na útočnou činnost s míčem i bez něj.
- Klademe důraz na odvahu a kreativitu. Hráče nabádáme ke konstruktivnímu řešení i za cenu mnoha chyb. Dítě by se mělo naučit udělat kličku a nebát se chyby. Aby tomu tak skutečně bylo, musíme být trpěliví, a i přes neúspěch při provedení, dítě k tomuto řešení nabádat. Ke konci mladší přípravky pak postupně vybízíme hráče k tomu, aby přemýšleli, zda je lepší individuální řešení nebo přihrávka.
- Rozvíjíme širokou škálu pohybových dovedností, nezaměřujeme se pouze na fotbal. Hravou formou (například štafety a závody) rozvíjíme rychlostně-silově-obratnostní schopnosti.
- Snažíme se o komplexnost hráče a nefixujeme ho pouze na jednu pozici.
- Upřednostňujeme kvalitu výkonu před výsledkem. Výsledek utkání není vrcholem tréninkového procesu a zápas bychom neměli stavět výše než trénink. Jedná se stále především o hru, a především ti nejmladší by neměli pociťovat jakýkoliv tlak či změnu atmosféry při utkání.

FCS U7

Výše zmíněné zásady jsou obecně platné pro všechny oddíly a přispívají k tomu, aby byly děti vedeny správným způsobem. Z nich pak vychází vnitřní řád pro trénink přípravek ve Slovanu Liberec. Trenér Slovanu Liberec by se měl držet těchto bodů:

- dbáme na časovou efektivitu, děti nestavíme do dlouhých zástupů, snažíme se zapojit co nejvíce hráčů

- podporujeme konstruktivní rozehrávku
- rozvíjíme individuality, dbáme na hru 1:1
- nefixujeme hráče na jednotlivých postech
- dbáme na správném provedení na úrok rychlosti
- kombinujeme nácvik s hrou
- cvičení děláme zábavná a soutěživá
- učíme na základě názorné ukázky
- nedáváme striktní taktické příkazy, otevřenými otázkami se ptáme na varianty řešení
- chválíme, nekritizujeme
- výsledek utkání není prioritou
- chybu bereme jako součást učení
- podněcujeme k odvaze a uplatnění dovedností z tréninku
- nezakazujeme riskantní řešení situace
- napodobujeme řešení slavných fotbalistů
- využíváme běžeckou abecedu pro nácvik běhu a koordinace
- rozvíjíme přepínání z činnosti do činnosti (útok-obrana, obrana-útok)
- navozujeme pozitivní atmosféru
- trénink zakončujeme zábavným rituálem
- dbáme na radost ze hry
- máme na paměti, že si děti hlavně hrají

Trenér přípravek nesmí:

- používat vulgarity, nevhodně se chovat před dětmi a rodiči
- omezovat rozvoj kreativity hráče a dávat striktní příkazy
- upřednostňovat výsledek zápasu před rozvojem hráče
- trestat za chybu

4.3 Všestranný rozvoj osobnosti

Jako fotbalový trenér dětí si musíme uvědomit, že sport je v očích dětí hrou a zábavou. I když s dětmi netrávíme tolik času jako rodiče nebo učitelé, stále na ně máme, především u nejmenších kategorií, velký vliv. Proto je velmi důležité si uvědomit, že se nesnažíme pouze udělat dítě skvělým hráčem, ale měli bychom se co nejvíce zasadit o rozvinutí jeho osobnosti.

Plachý a Procházka (2014) hovoří o 6 základních oblastech. **Jedná se o rozvoj samostatnosti, sebedůvěry, spolupráce, soutěživosti, motivace a učení.**

K jednotlivým oblastem je přístupováno v porovnávaných kategoriích odlišně. Tato kapitola má za úkol shrnout přístup v mladší přípravce a porovnat rozdíly u FCS U7 a TJ Sokol Ruprechtice – muži.

4.3.1 Samostatnost

Proces osamostatňování je propojen i s fotbalovým životem dítěte. Dítě by mělo mít v tréninku mnoho podnětů pro samostatné rozhodování. Roste tím jeho sebedůvěra a učí se spoléhat na svoje schopnosti. Proto především ve hře děti nenutíme do přihrávek, jelikož se tím nenaučí sami vyhodnotit situaci a učinit vlastní rozhodnutí (zda je lepší klička nebo přihrávka). Samostatnost nerozvíjíme pouze během tréninku, ale také před a po tréninku. Postupně se děti učí sami oblékat, sprchovat a připravovat si věci na trénink. (Plachý, Procházka 2014)

FCS U7

V kategorii U7 klademe velký důraz na samostatnost jak při tréninku (viz didaktické styly), ale také co se týče zmíněného času před a po tréninku. Přibližně v prvních 3 týdnech se děti převlékají s rodiči a nemusí se sprchovat. Postupně se děti sprchují a převlékají s menší pomocí rodičů. Po 2 měsících již rodiče nesmí do šatny a děti zvládají vše sami. Také děti učíme, že trénink končí uklizením všech pomůcek, kdy se každý musí zapojit. Důležité je se vším seznámit rodiče.

TJ Sokol Ruprechtice – muži

Očekává se naprostá samostatnost všech hráčů ve spojitosti s organizačními záležitostmi. Na hřišti pak závisí na každém jedinci, jestli se rozhodne samostatně nebo na základě pokynů od spoluhráče nebo trenéra. Dle mého názoru by měl být hráč schopný vyhodnotit, zda se v dané chvíli rozhodnout samostatně nebo v závislosti na pokynech okolí.

4.3.2 Sebedůvěra

Sebedůvěra je především v kategoriích přípravek nesmírně důležitá. Proto je zapotřebí hledat optimální výzvy, které hráč dokáže splnit a postupnými kroky ho posouvat dále. Příliš častý neúspěch dítě demotivuje. Zásadní je pokroky zmiňovat a chválit za ně. Nesmíme především trestat, když se něco nepovede. Důležité je i působení rodiče, který může zásadně sebedůvěru hráče ovlivnit. Proto bychom měli apelovat na vyzdvihování toho, co se povedlo. (Plachý, Procházka 2014) „*Sebedůvěra podporuje i rozvoj vůle, která dovoluje překonávat překážky jako je nechuť do činnosti, strach nebo únava.*“ (Plachý, Procházka 2014, s. 29)

FCS U7

Z našeho pohledu je sebedůvěra nesmírně důležitá pro uplatnění hráčových kvalit. Proto ji musíme podporovat od nejmenších dětí. To, co hráč umí je jedna věc, ale zásadní je, zda má hráč odvalu své schopnosti ukázat. V této kategorii děti především podporujeme při kreativních řešeních a snaze o kličku. I když se dítěti klička vícekrát nepovede a vede k inkasované brance, stále ho v této činnosti podporujeme. Dítě se pak nemusí bát, že něco zkazí a bude kritizováno trenérem. To ovlivní i proces učení, jelikož se nebude zbavovat míče a skutečně se o kličky

bude pokoušet a mnohem více se tak naučí. Chybu bereme jako součást učení. V profesionálním fotbale jsou těmi nejlepšími právě ti, kteří mají vysokou sebedůvěru a nebojí se řešit situace individuálně a netradičně. Takové úrovně však děti jednoho dne těžko dospějí, pokud budou za nepovedené provedení kárány.

TJ Sokol Ruprechtice – muži

Sebedůvěra je nesmírně důležitá v každé kategorii. Ta je podporována neustálým motivováním trenéra. Ve fotbale dospělých je obecně menší tolerance k chybě, kdy po ní často okamžitě přichází výtka od trenéra nebo spoluhráčů. To může především v zápase zásadně ovlivnit psychiku hráče a jeho důvěru ve vlastní schopnosti. Některé hráče výtky trenéra, spoluhráčů nebo fanoušků neovlivní, je to velmi individuální. Pozorováním tréninku jsem si všiml, že někteří hráči mají podobnou úroveň schopností a dovedností, přesto se někteří neodvážejí volit odvážná řešení právě kvůli strachu, že udělají chybu. Je možné, že právě v dětství byli tito hráči za chybu trestáni nebo jim byla vytýkána, což mohlo ovlivnit jejich důvěru ve vlastní schopnosti.

4.3.3 Soutěživost

Soutěživost je nedílnou součástí sportu a slouží především k porovnávání výkonů. Děti, které milují sport, bývají velmi soutěživé. Rádi se porovnávají s ostatními, ale někteří se také snaží překovávat sebe sama. Soutěživost dětí podporujeme, ale nesmíme zapomínat, že především v utkání je výsledek nepodstatný. V kategoriích U6 a U7 není zapotřebí organizovat mnoho utkání s dalšími kluby a stačí, když děti hrají mezi sebou. Důležité je, aby děti při konfrontaci s jiným týmem nepocit'ovaly tlak na výsledek. Každé utkání, ať už na tréninku nebo například na turnaji by mělo být stejně důležité. Podstatná je předváděná hra, zajímáme se o to, co se dítěti povedlo. Změna výsledku by trenéra neměla vést k tomu, aby děti nabádal k něčemu jinému, než se učí (například nakopávat míče a snažit se za každou cenu vsítit branku). Dítě se má snažit vyhrát, ale musí se naučit i prohrávat. Soutěživost v tréninku můžeme podporovat „hrami o něco“, odměnou by však neměli být materiální věci. (Plachý, Procházka 2014)

FCS U7

Soutěživost v tréninku podporujeme, ale snažíme se ji držet v únosných mezích. Soutěžení přináší především různé štafetové závody s míčem nebo bez něj. U pohybových her využíváme například pokladů, které představují terčíky. Jedná se o hry, kdy se hráč snaží dojet do cíle a pokud není chycen, odnáší si poklad a pokračuje dále. Děti tak soutěží, kdo bude mít nejvíce pokladů. V této kategorii hrajeme velké množství zápasů během tréninku a jednou za 14 dní pro děti připravujeme „minihry“. Děti hrají po celý průběh tréninku různé formy fotbalu. Občas pozveme jiný tým. Až po půl roce občas tým přihlásíme na turnaj, kde se hraje klasicky 4+1. Děti se snažíme vést k tomu, aby každé utkání brali naprosto stejně. I když na ně není vytvářen tlak, tak při minihrách se soupeři nebo pak na turnaji přeci jen cítí určitou změnu a zápas je pro ně prestižnější. Na děti se přijdou podívat rodiče, je zde rozhodčí a mají klubové

dresy. S tím musíme počítat a v malé míře to není nikterak škodlivé. Je důležité rodiče upozornit, že výsledek není důležitý, a i my jako trenéři se musíme naučit ovládat své chování a zaměřovat se na rozvoj hráče, ne na výsledek.

TJ Sokol Ruprechtice – muži

Soutěživost je zde hlavním hnacím motorem ať už se jedná o trénink nebo hlavně o utkání. Porovnat se s ostatními a snaha vyhrát je typická téměř pro každého hráče. Trenér dělá velkou část cvičení soutěživou formou, která dává tréninku velký náboj. Hráči mezi sebou soutěží v různých disciplínách (slalomy, štafety, počet přihrávek v bagu apod.), ale především v zápase. Ve fotbale dospělých je nejpodstatnější výsledek. Jistě záleží na způsobu hry, ale nejdůležitějším důkazem úspěchu je kvalitní výsledek, ať už na tréninku nebo především v zápase.

4.3.4 Motivace

Aby dítě fotbal bavil a bylo schopno předvádět kvalitní výkony, musí mít jistou míru motivace. Motivaci můžeme dělit na vnitřní a vnější. U dětí se snažíme rozvíjet především vnitřní motivaci. Chceme, aby je bavila hra samotná a vykonávali ji z vlastní potřeby. K tomu však může z počátku vést i motivace vnější, která přitáhne k činnosti a začne dítě bavit. Úspěch v dané činnosti pak může podnítit jeho vnitřní motivaci. Hlavním cílem by mělo být, aby dítě zapomělo na vnější pobídku díky úspěchu a radosti z vykonávané činnosti. S takovými postupy je však zapotřebí pracovat opatrně a rozumně. Nejhorším příkladem vnější motivace je rozhodně dávat dítěti peníze například za vstřelenou branku. V Anglii je dokonce zakázáno děti po turnajích a zápasech věcně odměňovat. Sporadické je také vyhlašování výsledků a přidělování cen na základě umístění. Pokud organizátor přistoupí k odměňování, měli by být všichni odměněni stejně. Ne na základě výsledku, ale spíše za snahu. (Plachý, Procházka 2014)

FCS U7

Na tréninku zásadně podporujeme motivaci vnitřní, ale také občas využíváme vnějších stimulů. Nikdy děti neodměňujeme něčím hmotným, co by si odnášely domů. Využíváme terčíků a podobných pomůcek, které něco představují. Pokud děti například zvládnou projet ohraničené pole, aniž by byly chyceny, tak dostávají terčík, který symbolizuje poklad. Děti sbírají poklady, ale po konci cvičení vítěze nevyhlašujeme. Tento druh „odměňování“ se však vztahuje pouze ke kvalitě výkonu, a ne ke snaze. Kdo se během tréninku slušně chová a snaží, má možnost rozeřvat pokřik po tréninku. Osvědčená je také motivace pobídkou neboli spíš menším „rýpnutím“, které dítě vyburcuje k lepšímu výkonu. Například trenér udělá 3 nožičky a řekne dítěti: „Že mě nepřekonáš! Nebo jo? Zkus to!“

V současné době je postoj Fotbalové asociace takový, že se nesmí zveřejňovat výsledky a různé tabulky. Tento krok by měl zamezit hraní na výsledek a častému porovnávání se s ostatními, které vede k tlaku na hráče. Tento krok pozitivně změnil atmosféru při utkáních, ale stále se můžeme setkat s trenéry, kteří si vše počítají a budou se snažit dosáhnout výsledků na

úkor kvality výkonu. V kategorii U7 na hráče nevytváříme žádný tlak a spíše tak děti hrají minihry mezi sebou. Občas si zahrajeme s jiným týmem. Ve druhé polovině sezony již občas objíždíme nějaké turnaje. Někde se setkáváme s tím, že se výsledky nevyhlašují a děti dostanou diplom pouze za účast a nějakou drobnost. Jinde se můžeme setkat s organizátory, kteří vyhlašují výsledky nebo dávají příliš mnoho cen. Jedná se však především o zimní turnaje nezávislé na okresní nebo krajské soutěži (v těchto soutěžích se výsledky nevyhlašují).

TJ Sokol Ruprechtice – muži

Největší motivací je především radost z kvalitně odvedeného výkonu a snaha předvést kvalitní výkon, který přesvědčí trenéra o hráčových kvalitách. Trenér však využívá i vnější motivaci. Jelikož je velká část tréninku koncipována soutěživou formou, hráči většinou hrají o nějaký trest. Tento trest je však spíše symbolického charakteru a často slouží k pobavení. Nejčastěji musí prohraný tým cvičit kliky nebo uklízet pomůcky. Tým, který prohraje v tréninkovém utkání se musí seřadit na brankovou čáru, otočit se zády a ohnout se. Vyhraný tým se je pak snaží z hranice vápna trefit.

Výkon v tréninku je sice velmi důležitý, ale nejpodstatnější je výkon v zápase. Hlavní motivací by měl být co nejlepší výkon, který přispěje ke kvalitnímu výsledku mužstva. Výkon v zápase také ovlivňuje hráčovo nasazení do dalšího utkání. Vnější motivací je pak například společný oběd po výhře placený trenérem. V profesionálním fotbale je motivace často jiná, jelikož jsou hráči za své výkony placeni, a tak kromě radosti ze hry a chuti vyhrát je často hlavní motivací výdělek.

4.3.5 Spolupráce

Spolupráce je základem pro většinu týmových sportů. Děti se už od malého věku musí naučit spolupracovat s ostatními dětmi a trenéry. Je vhodné nastavit určitá pravidla jak se k sobě děti na tréninku vůči sobě a k trenérovi chovají. Kromě pravidel chování se děti musejí společně podílet například i na úklidu pomůcek apod. (Plachý, Procházka 2014)

V kategorii přípravků musíme vycházet z toho, že je dítě zásadně ovlivněno rodiči. Proto je nesmírně důležité, aby s nimi trenéři spolupracovali. Fotbal přípravků je diametrálně odlišný od fotbalu dospělých a pouze málo rodičů chápe, jaké jsou tendence tréninku vedení dětí v přípravkách. Z tohoto důvodu má velký význam rodiče s koncepcí tréninku seznámit. Jejich chování vůči dítěti musí být v souladu se zásadami trenérů. Pokud tomu tak není, dítě bude pociťovat velký rozpor. Trenér by měl také s rodiči hovořit o slabých a silných stránkách dítěte, nejen na fotbalovém poli a pomáhat tak jeho rozvoji. Spolupráce s rodiči se může týkat například i organizace dopravy, praní dresů, organizace komunikace apod. (Plachý, Procházka 2014)

Spolupráce při hře se velmi liší v závislosti na kategorii. Obecně můžeme říci, že čím mladší kategorie, tím menší spolupráce při hře. V kategoriích U6 a U7 spolu ve většině případů hráči při hře nespoluhrávají. Je to způsobeno tím, že nemají takovou prostorovou orientaci, aby

zvládali kontrolovat míč, protihráče a spoluhráče. Navíc je pro ně obtížné i provedení přesné přihrávky. Proto děti zásadně nenutíme do přihrávky. Po dětech chceme hodně klíčků a snažíme se, aby se zbytečně nezbavovali míče. Dá se říci, že podporujeme sólování. Pokud hráči nepřihrávají příliš často, přihrávky jim nezakazujeme. Především nás zajímá, jestli přihrává kvůli tomu, že se snaží kreativně vyřešit situaci nebo jestli se pouze zbavuje míče. I když dítě s velkou pravděpodobností nedostane přihrávku, učí se si hledat volný prostor. V U7 děti postupně učíme, aby všichni neběželi k jednomu míči. Při bránění běží na protihráče pouze jeden hráč. V kategorii U8 stále podporujeme hru 1 na 1, ale děti už můžeme postupně směřovat i k přihrávkám. Klíčku by dítě mělo využívat pro situace, kdy dostane spoluhráče do výhodné situace. Například přihrávka do prázdné brány. Do přihrávky děti nenutíme, spíše nás zajímají alternativy. Například po akci se ptáme, zda viděl spoluhráče a jestli by to bylo vhodné řešení. Hráče nevytrhujeme ze hry. V U9 hráči již mnohem lépe chápou prostor. Postupně se děti učí kombinační hru a přemýšlet nad tím, zda zvolit individuální řešení nebo přihrát. V tomto věku se už dokáží také lépe při hře zastupovat a komunikovat mezi sebou. Velmi důležitá je stále především aktivita a chuť hrát útočný fotbal. (Plachý, Procházka 2014)

Spolupráce s rodiči FCS U7

Spolupráce s rodiči je významným bodem ve filosofii klubu. Před začátkem sezony pořádáme besedu, kde si s rodiči společně ujasníme zásady naší spolupráce a koncepci kategorie. Hlavním cílem je představit náplň tréninku. Rodiče seznámíme s tím, co po dětech v tréninku vyžadujeme a co naopak do tréninku dětí nepatří. Ti pak mnohem více chápou hru dítěte při tréninku a v zápase. Rodič by měl dítě podporovat v kreativité a nešetřit chválou. S dítětem by měl hovořit o tom, co se povedlo, namísto toho, co zkazilo. Rodiče by se přibližně po prvním měsíci v U7 neměli objevovat v šatně a dětem pomáhat. Je důležité, aby to všichni respektovali a nedělali se výjimky. Rodiče během tréninku nemohou vstupovat na hřiště a okolní prostory, mohou se dívat pouze zpoza plotu. Je to z toho důvodu, aby se děti soustředili na trénink a nebyli ovlivněni rodiči. Problémy spíše, než při tréninku mohou nastat při utkání. Rodiče proto mohou děti pouze povzbuzovat. Nesmí však mluvit do hry, a především dávat direktivní příkazy! To je z mého pohledu zásadní, aby rodiče pochopili. Příkazy jako „přihráj“, „vystřel“ apod. brzdí rozvoj hráče a neumožňují mu se samostatně rozhodovat.

Spolupráce při hře FCS U7

I když některé kluby přecházejí postupně více k přihrávkám, my se převážně v první polovině sezony věnujeme pouze individuální hře. Po dětech tedy nevyžadujeme při hře přihrávky, a pokud má dítě ve zvyku stále přihrávat, snažíme se zjistit, jestli je to kvůli tomu, že chce založit akci nebo ze strachu o ztrátu míče. Někdy děti při tréninku předvádějí skvělou individuální hru, ale při prvních minihrách nebo zápasech kvůli mírné nervozitě radši volí přihrávku. Proto se jim snažíme vysvětlit, že utkání na tréninku je zcela stejné jako během nějaké akce. Proto při tréninku většina fotbalu malých forem až na výjimky koncipovány pro

hru 1:1, 2:1, 2:2. Je to z toho důvodu, aby mělo dítě co možná nejvyšší možný čas v držení míč a mohlo se zlepšovat.

Spolupráce při hře TJ Sokol Ruprechtice – muži

Fotbal dospělých je především týmovým sportem a nejdůležitější je tak týmový výsledek. Jinak tomu není ani zde. Jedinec je podřízen taktice a cílům celého týmu. Jsou zde hráči, kteří mají velký vliv na výkon mužstva, přesto je vždy upřednostněn tým před jednotlivcem. Klíčky a technické dovednosti jsou stále podporovány, ale hráč musí umět vyhodnotit kdy volit individuální řešení nebo přihrávku. Špatné vyhodnocení může vést k obdržené brance nebo zmařenému útku. Přílišná individuální hra je většinou ostatními hráči a trenérem kritizována. Důležité je, aby hráči mezi sebou na hřišti komunikovali. I tento druh spolupráce je velmi významný.

4.3.6 Učelnivost, koučink a didaktické styly

Pro děti je typická dychtivost po vědomostech a dovednostech, i když její míra se u jednotlivců liší. Kromě radosti z činnosti a přísunu pohybu je úkolem trenéra děti naučit nové dovednosti. K tomu využívá různé styly koučinku. Koučink můžeme nazvat otevíráním potenciálu člověka. Toho se snažíme dosáhnout optimální výzvou a volbou didaktického stylu. Nejdůležitějším úkolem koučinku je, aby hráč rozuměl hře samotné, sobě v ní a herním situacím. Základem je provádět určitou činnost, u které hráč ví, proč ji dělá a chápe její smysl. K tomu využívá kouč různé didaktické styly. (Plachý, Procházka 2014)

Plachý a Procházka (2014) uvádějí 6 hlavních stylů koučinku. **Direktivní styl** je typický tím, že je vše řízeno trenérem. Trenér volí všechna cvičení, intervaly zatížení, říká, co je správně a co špatně. Hráči tak plní jeho požadavky a nemají žádný podíl na skladbě tréninku. Vše je předem dané a hráč není tlačěn do uvažování nad jednotlivými volbami a způsoby řešení. **Praktický styl** je stylem, kdy trenér volí cvičení, ale hráči se již sami rozhodují, kolikrát cvičení provedou, jakou rychlostí nebo kdy začnou. **U stylu s nabídkou si** hráči sami volí z nabídnutých cvičení, které je pro ně atraktivní nebo podle náročnosti. **Reciproční styl** je charakterizován tím, že hráči si sami volí cvičení z nabídky a při nepřítomnosti kouče si dávají navzájem zpětnou vazbu. Kouč pak spíše pomáhá směřovat zpětnou vazbu správným směrem. **Didaktický styl s řízeným objevováním** se zaměřuje na co možná největší porozumění hráče hře. Toho se kouč snaží dosáhnout otevřenými otázkami a výzvami. Trenér klade velkou iniciativu na své svěřence, kteří musejí nad jednotlivými volbami a způsoby řešení sami přemýšlet, trenér je pouhým „průvodcem“. Nesnaží se o to, aby hráč pojmenoval, co je špatně, ale spíše přišel na to, jak by to šlo udělat jinak či lépe. **Didaktický styl se samostatným objevováním** je příznačný tím, že hráči mají naprostou volnost při způsobech řešení. Trenéra pak spíše, než jiná řešení zajímá, proč dané řešení zvolili a jak by se třeba dalo vylepšit.

FCS U7

Ve Slovanu Liberec, a i v mém předchozím působení v TJ Sokol Ruprechtice jsme došli k závěru, že je ideální **kombinace různých stylů**. Direktivního stylu využíváme při sestavování cvičení v tréninku. Cvičení určují z 90 % trenéři. Délku cvičení přibližně ohraničujeme a u některých cvičení určujeme počet a způsob provedení. Praktický styl uplatňujeme především u různých koordinačních cvičení, slalomů a individuální práce s míčem. Často například na jednom tréninku vedeme cvičení slalomů direktivně a zkusíme postupně určené způsoby provedení a v dalším tréninku si děti sami volí způsob, jakým slalom provedou. Styl s nabídkou využíváme pouze občas. Myšlenka je to velmi pěkná, ale realizace je často obtížná a dle mého názoru spíše realizovatelná od kategorie U9 a výše. Styl s nabídkou využíváme někdy při volbě pohybové hry na začátku tréninku a při volbě hřiště (1:1, 2:2 atd.). U většiny cvičení je však potřeba určitá vyváženost v počtech. Pokud si příliš dětí vybere slalomy, budou se tvořit dlouhé prostoje a také činnost bude neefektivní. Nebo cvičení ve dvojici nebude možné uskutečnit, když se pro ně rozhodně lichý počet dětí. Když volíme tento styl, měly bychom se pokusit nabídnout stejně atraktivní činnosti, aby byl počet dětí na jednotlivých stanovištích vyvážený.

Recipročního stylu využíváme, když si například opakujeme kličky a děti je jednotlivě provádějí. Ostatní pak mají prostor sdělit, co udělal předvádějící správně, zda by to provedli jinak nebo jaká je alternativa. Tuto diskusi však musíme usměrňovat, aby děti nevypichovaly negativa. Alternativou je, když provádím ukázkou cvičení a děti mi radí jakou variantu zvolit nebo následně hodnotí mé provedení.

Didaktický styl s řízeným objevováním je dle mého názoru stylem, který by měl být nejvíce uplatňován. Občas také dětem povíme, respektive ukážeme, co je špatně a co správně, ale především chceme, aby si na to přišly samy a našly v daném cvičení smysl. To je velmi podstatné. Zaměřujeme se především na hledání více řešení a alternativ. Pokud hráč zvolí například střelu a my víme, že to bylo špatné řešení tak ho přesto pochválíme za zakončení, ale dále otevřenými otázkami pátráme, proč dané řešení zvolil, jestli by věděl o nějakém jiném řešení apod. Odpověď dítěte nám také umožňuje vidět situaci z jeho úhlu pohledu. Při individuální práci s míčem se neustále dotazujeme na další kličky a způsoby vedení míče.

Velmi důležité je podporovat i samostatné objevování. Toho využíváme u „fotbálků“ a cvičení s více volbami řešení. Především hra na více branek nebo hra na branky, do kterých lze vsítit gól z obou stran nabízí mnohá řešení a my můžeme hru pouze pozorovat a až následně si třeba probrat daná řešení.

Plachý a Procházka (2014) uvádějí, že pouhé otázky nepostačí a zásadní roli hraje názorná ukázkou trenéra. Velkým motivačním stimulem je přirovnávat jednotlivé dovednosti k dovednostem slavných hráčů.

TJ Sokol Ruprechtice – muži

Obečně můžeme říci, že **fotbal dospělých je řízen převážně direktivně** s občasným zařazením ostatních stylů. V Ruprechticích trenér připravuje celý trénink a určuje aspekty cvičení jako například celkový čas cvičení, počet opakování, interval odpočinku atd. V této kategorii je, co se týče hry kladen velký důraz na výsledek, ke kterému by měla vést určitá taktika a styl hry zvolený trenérem. Tomu pak i odpovídá volba cvičení, kdy se často nacvičují určité způsoby řešení, které se pak hráči snaží přenést do utkání. Fotbal však není sportem, kde je vše narýsované. Trenér dává prostor i cvičením s různými možnostmi řešení (například cvičení 2 na 1, kdy hráč volí, zda přihraje nebo půjde sám), avšak nepátrá, proč bylo dané řešení zvoleno ani které by mohlo být alternativou. Sám přichází s reakcí, zda byla situace vyhodnocena správně nebo jak měla vypadat alternativa. Při rozcvičení často trenér nechává na hráčích, jakým způsobem se rozcvičí. Věří, že každý zná své tělo nejlépe a ví, co mu vyhovuje.

5 ORGANIZACE A PLÁNOVÁNÍ

Jelikož pracujeme s diametrálně odlišnými skupinami, je zapotřebí přistupovat individuálně k organizaci a plánování v jednotlivých kategoriích. V potaz tak musíme brát například odlišný počet tréninků, ročních cykly, aspekty počasí apod.

5.1 Mladší příprava

Obecně můžeme říci, že v mladší přípravce se trénuje třikrát týdně, u kategorie U6 a U7 někdy pouze 2krát. Fotbalový trénink by však neměl být jediným přísunem pohybu. Dítě by mělo být v pohybu v podstatě každý den. To záleží především na rodičích, jak se s dětmi častou hýbou a jaké další sporty s nimi provozují. Fotbalový trénink nedokáže obsáhnout vše, a tak je důležité, aby děti dělali i sporty s jiným zaměřením (např. gymnastika, úpoly apod.) Docházka by měla být pravidelná, dítěti by však neměla být odpírána občasná návštěva příbuzných. Na docházce bychom neměli lpět například během Velikonoc, Vánoc apod. Tréninků přípravky je zbytečné dělit do jakýchkoli cyklů. „Fotbalový rok“ můžeme rozdělit na období přibližně od dubna do listopadu, kdy jsme s dětmi venku a koncipujeme cvičení především fotbalového rázu dle obecné stavby tréninku. V zimním období z důvodu počasí probíhají tréninky převážně v tělocvičnách. Obsah tréninků je díky vybavenosti tělocvičen často obohacen o prvky gymnastiky nebo doplňkových sportů, které nelze na hřišti provádět jako například florbal, basketbal apod. (Plachý, Procházka 2014)

Na jednoho trenéra by nemělo připadat více než 8 dětí. Dělení do skupin můžeme být náhodné nebo například dle výkonnosti. Pokud dělíme děti podle výkonnosti, měli bychom být schopni určit optimální výzvu pro jednotlivé skupiny. Důležité je u některých cvičení děti dělit ještě do menších podskupin po 2 až 4 hráčích. Zamezíme tím zástupům a trénink bude více efektivní. Jednotlivá cvičení by pak neměla trvat déle než 15 minut, jelikož děti nedokážou většinou delší dobu udržet pozornost. To, že je činnost příliš dlouhá nebo pro děti nezajímavá je jednoduché poznat. Děti přestávají plnit pokyny, více zlobí, jsou pasivní nebo vykonávají jinou činnost. Naopak činnosti, které děti vyloženě baví (především fotbal malých forem) můžeme nechat běžet déle. (Plachý, Procházka 2014)

FCS U7

V této kategorii působí momentálně 28 dětí. Většina z nich navštěvuje 1. stupeň základní školy, pár dětí je ještě v mateřské škole. Tréninky probíhají především na umělé trávě v areálu U Nisy případně na travnaté ploše v areálu Letka. V zimních měsících navštěvujeme halu na ZŠ Barvířská. U této kategorie působíme tři trenéři, hlavní trenér a 2 asistenti. Tréninkový program je členěn na lichý a sudý týden. V sudý týden trénujeme třikrát (pondělí, středa, pátek), v lichý týden máme 2 tréninky (středa, pátek) a o víkendu minihry, tedy pouze fotbal malých forem mezi sebou nebo s pozvaným týmem. Trénink trvá v závislosti na kvalitě hrací plochy nebo na

časovém harmonogramu hřiště přibližně 60-80 minut. Skladba tréninkové jednotky je podobná po celý rok, v zimě zařazujeme více cvičení na gymnastiku a alternativní sporty. Sezóna začíná v poslední týden v srpnu a končí společně s koncem školního roku. Netrénuje se o jarních a podzimních prázdninách, také na Vánoce.

5.2 Muži

V kategorii mužů je plánování a evidence tréninků velice důležitá, jelikož podle ní trenér získává zpětnou vazbu o úspěšnosti tréninkového procesu během určitého období. Z hlediska času tréninkové cykly dělíme na makrocykly (obvykle celoroční plán), mezocykly (2-8 týdnů), mikrocykly (5-10 dní) a plán na tréninkovou jednotku. Mezocyklus má dvě části, jedná se o zhodnocení uplynulého celoročního tréninkového cyklu (CTC) a vlastní plán CTC. (Votík 2001)

Votík (2001, s. 199) uvádí, jak by mělo vypadat zhodnocení uplynulého CTC. *Musí být východiskem pro přípravu plánu na následující období a obsahuje:*

- *splnění základních cílů a úkolů,*
- *zhodnocení jednotlivých složek přípravy,*
- *zajištění tréninkového procesu (materiální, personální, zdravotní, organizační atd.),*
- *evidenci prezence na TJ, výsledky družstva a jejich zhodnocení,*
- *zhodnocení spolupráce trenéra s vedením klubu apod.“*

„Plán CTC obsahuje:

- *cíle a úkoly družstva,*
- *obsah CTC včetně termínové listiny.“*

Celoroční tréninkový cyklus dělíme v Česku následovně:

- Letní přípravné období:

V tomto období jde především o všeobecný rozvoj pohybových schopností, techniky, taktiky a psychologické přípravy. Toto období je velmi fyzicky náročné, náročnost vychází z úrovně mužstva a délky přípravného období. Letní přípravné období trvá přibližně 4-8 týdnů (červenec-srpen). V amatérském fotbale jde především o kondiční přípravu a vyladování formy pomocí přípravných utkání.

- Podzimní hlavní (soutěžní) období:

Soutěžní období klade důraz především na výkonnost a výsledky týmu v soutěži a tomu odpovídá i skladba tréninkové jednotky. Toto období začíná prvním mistrovským utkáním a končí posledním mistrovským utkáním, obecně to je mezi 13-15 týdny (srpen-listopad). Hráči by měli vycházet z dosažené kondiční připravenosti v letním přípravném období a dále zdokonalovat herní projev.

- Zimní přechodné období:

Hlavním cílem tohoto období je regenerace po náročném soutěžním programu. V tomto období se snižuje intenzita a často také obsah tréninku. Trénink probíhá především formou aktivního odpočinku. Trvá přibližně 4-6 týdnů v prosinci a lednu. Do tohoto období výrazně zasahují i vánoční svátky.

- Zimní přípravné období:

Zimní přípravné období je většinou fyzicky nejnáročnější období. Toto období nastává po určité přestávce od fotbalu, a tak by mělo být zatěžování organismu sportovce postupné. Po navyknutí na nároky tréninku jsou tréninky zaměřeny především na rozvoj kondičních schopností. Postupně se přechází ke kombinaci kondiční přípravy a přípravy zaměřené na taktiku a techniku. Tým začíná hrát přípravná období a těsně před koncem tohoto období již přechází do režimu podobnému v jarním hlavním (soutěžním) období.

- Jarní hlavní období:

Začíná prvním mistrovským utkáním a končí posledním mistrovským utkáním. Obsah tohoto období se podobá hlavnímu podzimnímu období. Odlišné můžeme být z hlediska náročnosti ke konci sezóny, kdy týmy bojují o konečné umístění.

- Letní přechodné období:

Obsah tohoto období se podobá zimnímu přechodnému období. V amatérském fotbale se v tomto období příliš netrénuje, jelikož hráči často odjíždí na dovolenou apod.

V praxi se pak může u jednotlivých klubů náplň tréninku v jednotlivých obdobích měnit, a to především v amatérském fotbale, kde známe spíše obecné dělení na jarní soutěžní sezónu, podzimní soutěžní sezónu a přípravná období v létě a zimě.

TJ Sokol Ruprechtice – muži

V kategorii mužů působí 16 hráčů od 18 do 45 let. Většina tréninků je na travnatém hřišti ruprechtickém areálu, pokud je nepříznivý terén tak se trénink koná na UMT Harcov. Hrajícím trenérem je bývalý ligový hráč a delegát fotbalového svazu, v minulosti působící například v FK Teplice nebo právě FC Slovan Liberec. Tréninky jsou po celý rok v úterý a ve čtvrtek, trvají 90 minut. Co se týče náplně tréninků, závisí to především na výše zmíněných cyklech, které bych však spíše zjednodušil na letní přípravu, podzimní soutěžní období, zimní přípravu a jarní soutěžní období.

Letní příprava probíhá od 16. července do 24. srpna. Letní příprava je zaměřena především na získání kondice na podzimní herní část. Trenér se zaměřuje především na trénink rychlosti a vytrvalosti, letní příprava je nejnáročnější částí roku. V druhé půlce je do přípravy více zařazen míč a trénink obsahuje již průpravná a herní cvičení. Cílem je především nácvik kombinací a herního stylu, kterým se tým chce prezentovat v soutěži. V srpnu se začínají hrát první přátelské zápasy. V podzimní části se hráči zaměřují především na nácvik herních situací do utkání. Nechybí ani cvičení na individuální činnost s míčem a stále se pracuje na udržení

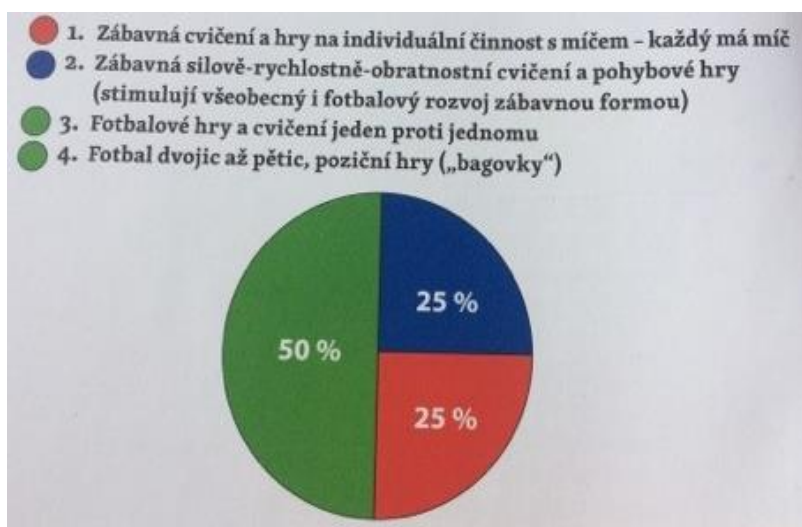
kondice. Během zimy mají hráči po většinu času volno, trénuje se pouze do půlky prosince, kdy se hraje pouze fotbal. Od půlky prosince do konce ledna mají hráči volno. V únoru začíná měsíční zimní příprava na UMT Harcov. Zimní příprava je podobného rázu jako letní, trenér do této fáze zařazuje také posilování. V březnu se hrají první přátelská utkání a plynule se příprava přesouvá ke startu jarní soutěžní části. Její skladba je velmi podobná soutěžní části na podzim a trvá přibližně do konce června.

6 SKLADBA TRÉNINKU

Skladba tréninku se v jednotlivých kategoriích často liší. Úkolem této kapitoly je obecně porovnat skladbu tréninku v FCS U7 a TJ Sokol Ruprechtice – muži. Následující podkapitoly se pak podrobně zabývají jednotlivými částmi tréninku v porovnávaných týmech.

FCS U7

Při stavbě tréninkové jednotky se řídíme doporučenou skladbou tréninkové jednotky a metodikou výchovy hráčů FC Slovan Liberec. Plachý a Procházka (2014) uvádějí přibližnou náplň tréninku v mladší přípravce. Někdy je složité cvičení přesně zařadit do výše zmíněných kategorií. Kreativní trenér však může jednotlivé oblasti spojovat dohromady a kombinovat. Cvičení pak rozvíjí hráče v mnoha aspektech.



Obrázek 1: Doporučený obsah tréninku v mladší přípravce (Plachý, Procházka 2014)

Při stavbě tréninku se nemusíme příliš zaměřovat na jednotlivé organizační formy. Rychlostní a koordinačně náročná cvičení by měly být spíše na začátku TJ. Kromě toho však můžeme většinu cvičení zařazovat do jakékoli části tréninkové jednotky a níže uvedené dělení je spíše orientační a odpovídá tomu, jak vypadají jednotlivé části tréninku ve většině případů. Průpravná cvičení, zábavné pohybové hry nebo fotbal malých forem se mohou vyskytovat v jakékoli části, pokud jejich charakter respektuje výše zmíněná obecná doporučení.

Obsah tréninku během celé sezóny vychází také z **metodiky výchovy hráčů FC Slovan Liberec**. Podle ní by měl hráč v kategorii U7 umět vedení míče se změnami směru, obejít protihráče jednoduchými kličkami, dostat míč pod kontrolu, umět usměrnit míč žádoucím směrem, naučené dovednosti spojovat v pohybové řetězce a útočnou akci se snažit zakončit střelbou, naučit se základní prostorové orientaci

TJ Sokol Ruprechtice – muži

Obsah tréninku v Ruprechticích závisí především na tréninkovém cyklu. Dalšími aspekty, které ovlivňují skladbu tréninku, jsou předváděná hra a výsledky v utkání. Obecně převažují

v průběhu sezony herní cvičení a průpravné hry. Jelikož jde v tréninku mužů především o týmový herní výkon, je většina cvičení prováděna hromadně, případně na 2 skupiny. Organizační formy jsou většinou zachovány a níže uvedená cvičení jsou zařazována z pravidla do stejné části tréninku.

6.1 Úvodní část

FCS U7

Úvodní část je velmi krátká a stručná. Děti si odloží pití na společné místo, postaví se vedle sebe na čáru a spočítáme je. Poté probíhá krátké představení tréninku. Snažíme se děti nezatěžovat dlouhým povídáním, a proto tato část trvá přibližně 3 minuty. Připomínat minulé tréninky nebo rozebírat zápas by trénink zbytečně zdržovalo a děti si většinou nepamatují jednotlivé herní situace, které se staly v předešlých dnech.

TJ Sokol Ruprechtice – muži

V úvodní části trenér vždy představí obsah tréninkové jednotky a ve zkratce uvede jednotlivá cvičení v tréninku. Často také hráčům vysvětlí, proč určité cvičení do tréninku zařadil (například v reakci na poslední utkání). V případě, kdy trenér pouze představuje obsah tréninku tak tato část trvá maximálně 5 minut. Tím, ale úvodní část většinou nekončí. Především pokud se jedná o první trénink po odehraném utkání, kdy je větší časový prostor věnován hodnocení utkání. Trenér s týmem diskutuje průběh utkání a vypichuje povedené nebo nepovedené momenty. Jde mu především o to, aby si hráči uvědomili chyby a zapracovali na nich. Často se také rozebírá disciplína nebo zápal pro hru. Především po nepovedeném utkání bývá rozbor delší a trvá někdy až 15 minut.

Diskuze

U obou kategorií je vždy na začátku představena skladba tréninku. Tím však u dětí úvodní část v FCS U7 končí, naopak v Ruprechticích je hodně času věnováno rozboru utkání. U dětí jsou dlouhé rozboru naprosto zbytečné.

Tabulka 1: Hlavní body – úvodní část

FCS U7	TJ SOKOL RUPECHTICE
Krátký časový úsek	Krátký časový úsek, delší časový úsek v případě rozboru utkání
Představení TJ	Představení TJ, případný rozbor utkání
Kombinace více stylů koučinku, převážně koučink otázkou	Převážně direktivní koučink

6.2 Průpravná část

FCS U7

Začátek tréninku by měl sloužit především k zahřátí organismu dítěte. V průpravné části děti nedělíme do skupin a rozcvičení probíhá společně. Klademe důraz na to, aby rozcvičení bylo hravé a intenzivní, maximálně 15 minut dlouhé. Z tohoto důvodu do úvodu nejčastěji zařazujeme:

- Pohybové hry a průpravná cvičení formou hry „na něco“
- Individuální vedení míče a trikovou techniku

Někdy zvolíme pouze pohybové hry a průpravná cvičení, jindy zase pouze individuální činnost s míčem. Tyto činnosti na sebe mohou také navazovat nebo se vyskytovat v jiné části TJ.

Plachý a Procházka (2014, s. 123) uvádějí „základní chyby v rozcvičení, kdy děti:

- *stojí v zástupech namísto pohybu a zábavy,*
- *běhají monotónní kolečka,*
- *nemají kontakt s míčem,*
- *hrají vyřazovací hry, kdy ten, kdo vypadne, je mimo činnost,*
- *provádějí statické protahovací cviky.“*

Pohybové hry mají většinou formu různých honiček v omezeném prostoru. Volíme je především kvůli zábavnému charakteru. Děti se učí změny směru, klamavé pohyby a orientaci v prostoru. I když mají tyto pohybové hry určitý přínos, nejsou fotbalového charakteru, a tudíž nerozvíjí práci s míčem. Z tohoto důvodu je někdy posouváme na „fotbalovou úroveň“ tím, že dětem pouze přidáme míč, viz příloha A. Často bez zásadní změny pravidel. Takto se z pohybové hry stává průpravné cvičení. Vzorem nám jsou často známé hry, jako mrazík nebo hra ovečky a vlci. V praxi většinou děti hrají kratší čas pohybovou hru a poté do této hry přidáme míč. Tato cvičení však můžeme zařazovat do jakékoli části tréninku.

Podle Plachého a Procházky (2014) cvičení s podobným nádechem pomáhají obohatit fotbalový trénink o nefotbalové prvky a kompenzují jednostrannou fotbalovou zátěž. Děti získávají velké množství pohybových dovedností, ze kterých mohou čerpat ve fotbale, ale i v ostatních sportovních disciplínách. Důležité je zařazovat tyto činnosti do různých soutěží a her kvůli zábavnému charakteru.

Individuální vedení míče a trikovou techniku využíváme především na začátku tréninku. Podobná cvičení se však mohou objevit i v jiné části. Většinou se děti pohybují v ohraničeném prostoru a zkouší si jednotlivé dovednosti s míčem. Při nácviku těchto dovedností musíme ctít fáze motorického učení. Snažíme se především o správné provedení, i když je pomalé. Některé děti baví si kličky opakovat a učit se novým dovednostem, ale mnoha dětem zde chybí soutěživost a hravost. Z tohoto důvodu tyto činnosti radíme spíše na začátek,

kdy jsou děti čerstvé a soustředěné. Nejdříve zařazujeme vedení míče, poté kličky a na konec žonglování s míčem a nácvik kopu.

Jednotlivé činnosti musí zvládat i trenér, který předvádí správné provedení. Při nácviku děti pozorujeme a individuálně s nimi pak pracujeme na zlepšení. Plachý a Procházka (2014) uvádějí, že při nácviků dovedností s míčem je zásadní právě ukázka trenéra, který svůj slovní projev musí doprovodit správným provedením. Pokud například hovoří o rychlé změně směru, musí tento pohyb opravdu rychle předvést, a ne ho pouze slovně zmínit.

Aby děti činnosti bavila, můžeme přidat těmto činnostem na soutěživosti tím, že se děti například snaží překonat trenéra, který předvede 5 zasekávaček a burcuje děti k tomu, aby ho překonaly. Děti to velmi motivuje. Motivací může být například také odměna v podobě střely na branku. Děti provedou 10x stahovačku a poté mohou vystřelit a opět pokračují v předchozí činnosti. Do prostoru, v kterém děti kličky provádějí, můžeme dát různě velké kužely, na které zkouší kličky nebo se aktivně zapojit a dělat obránce.

TJ Sokol Ruprechtice – muži

Průpravná část obvykle obsahuje 2 menší bloky, jedná se o **rozcvičení v pohybu a následný strečink**. Rozcvičení je většinou nižší intenzity a jedná se nejčastěji o rozklusání nebo rozběhání s míčem (individuálně, ve dvojicích). Při rozklusání jde především o pohyby jako lifting, skipink, zakopávání, vysoká kolena, úkroky do stran, obraty, výskoky apod. Rozklusání slouží k přípravě nervového a hybného systému na trénink. Rozběhání s míčem probíhá buď individuálně, nebo ve dvojicích. Hráči vedou míč různými směry a částmi nohy, většinou po celé délce hřiště tam a zpět. Zapojují převalování míče podrážkou, přehazování míče mezi nohama apod. Postupně přecházejí ke složitějším kličkám a žonglování. Rozklusání a rozběhání s míčem je buď v režii trenéra, kdy přesně určuje, co se bude dělat nebo nechává iniciativu na hráčích. Hráči si sami volí druh strečinku, který jim vyhovuje. Trenér vyžaduje pečlivé rozcvičení kvůli tomu, aby nedošlo ke zbytečnému zranění hráče v tréninku. Nejčastější volbou je statický strečink viz příloha B, někteří využívají dynamického strečinku. Občas trenér zařazuje i intenzivnější pohybové hry.

Diskuze

Průpravná část v FCS U7 je především mnohem více hravá a intenzivnější. Velký rozdíl můžeme pozorovat v tom, že během průpravné části se děti kromě nastartování organismu již zdokonalují v určitých činnostech a učí se novým dovednostem především v technice práce s míčem. I pohybové hry, kdy si děti „pouze“ hrají na mrazíka, zajíce apod. mají velký účinek pro zdokonalení se v provedení kličky nebo vedení míče. Zatímco v Ruprechticích jde v podstatě pouze o přípravu nervového a hybného systému na trénink. Při práci s míčem se hráči neučí novým dovednostem, pouze se opakuje již naučená technika. Dalším velkým rozdílem je absence strečinku v FCS U7, který patří až do závěrečné části.

Tabulka 2: Hlavní body – průpravná část

FCS U7	TJ SOKOL RUPRECHTICE
Pohybové hry „na něco“, individuální činnost s míčem	Rozběhání, individuální činnost s míčem, strečink
Příprava organismu, zdokonalení herní činnosti jednotlivce, nácvik nové dovednosti	Příprava organismu

6.3 Hlavní část

Do hlavní části v obou kategoriích patří cvičení na **rozvoj síly, rychlosti a obratnosti, herní cvičení, průpravná cvičení a průpravné hry**. Tato cvičení jsou však většinou v každé kategorii koncipovány odlišnou formou. Mají často odlišný účel, průběh, organizaci a časovou náročnost. Liší se také styl koučinku jednotlivých trenérů. Z tohoto důvodu jsem hlavní část rozdělil do výše zmíněných kategorií a porovnal, jak probíhají v jednotlivých týmech.

V **FCS U7** by v každém tréninku měly být zařazeny všechny druhy těchto cvičení vzhledem ke snaze, aby byl trénink komplexní. V praxi však často nejsme schopni všechny tyto druhy cvičení do tréninku z časových důvodů zařadit, ale nikdy bychom neměli vynechat průpravnou hru. V **TJ Sokol Ruprechtice – muži** záleží poměr těchto cvičení především na cíli tréninku a cyklu, ve kterém se tým nachází.

6.3.1 Rychlost, síla, obratnost

FCS U7

Zaměřujeme se především na celkovou koordinaci pohybů, rozvoj rychlosti a rychlé reakce. V menší míře nám jde o rozvoj silových schopností. Do hlavní části začleňujeme především různé **štafety propojující rychlostní a koordinační nároky, hry na rozvoj síly, různé koordinační žebříky a cvičení na rychlou reakci**.

Ve štafetách proti sobě závodí družstva (max. 4 lidí v jednom družstvu), kde každý během běhu určitou trasou musí probíhat slalomy, přeskakovat a podlézat překážky, probíhat koordinační žebříky, přelézat lavičky apod. Formou soutěže tak rozšiřujeme fond pohybových dovedností a rozvíjíme koordinační a rychlostní dovednosti.

Hry na rozvoj síly jsou většinou souborového charakteru, kdy se jednotlivci nebo družstva navzájem přetlačují. Také sem zařazujeme úpoly ve dvojicích, kdy se vzájemně děti převrací z břicha na záda a obráceně.

U koordinačních žebříků a kruhů se dítě učí koordinovat svůj pohyb, klást správně nohy a udržovat rovnováhu. Důležitá je zde správná ukázka trenéra. Trenér dbá především na správné provedení a až následně na rychlost. Podobná cvičení je možné zarátovat. Děti tak například překonávají řeku a kruhy představují kameny pomocí kterých ji mohou přeběhnout. Tato

cvičení zařazujeme na začátek hlavní části, jelikož jsou složitá z motorického hlediska a vyžadují velké soustředění.

Pohybové hry „honičkového“ charakteru jakými jsou ocásky, mrazík, na babu apod. by se do této části také hodily, ale zařazujeme je spíše do průpravné části, jelikož mají jednoduchá pravidla a slouží především k přípravě organismu na trénink.

Cvičení na reakční rychlost jsou náročná na pozornost, a tak patří na začátek hlavní části. Rozvíjíme hlavně reakci na zvukový a zrakový podnět. Tato cvičení jsou krátká, většinou do 10 minut. Cvičení probíhá ve dvojici formou souboje, kdo dřív udělá určitý úkon (viz příloha C) nebo se dostane na určené místo. Jedná se například o cvičení uvedené v příloze E. Další variantou je, že trenér říká všechny druhy sportů, a jakmile řekne slovo fotbal, hráč se snaží co nejrychleji dostat do domečku. Zrakovým podnětem může být třeba barevný terčík, jakmile hráč vidí určitou barvu tak co nejrychleji reaguje a sbírá terčík stejné barvy.

TJ Sokol Ruprechtice – muži

Koordinační a rychlostní cvičení trenér využívá především v zimní a letní přípravě, kdy jsou tréninky zaměřeny hlavně na kondici. Cvičení na rozvoj síly se téměř nevyskytují, posilování probíhá spíše formou trestů (například, když někdo netrefí branku, musí udělat 10 kliků). Koordinační a rychlostní cvičení jsou většinou koncipována formou různých závodů a štafet. Velmi často se také objevují koordinační žebříky, kde jde především o rychlé a správné kladení nohou, orientaci v prostoru a frekvenční rychlost. Co se týče rychlosti, nejvíce je kladen důraz na reakční rychlost a startovní rychlost. Reakční rychlost je rozvíjena v cvičeních, kdy hráči reagují na hlasové a zvukové podněty (například šlapání na barevné terčíky po zvukovém signálu viz příloha D). Startovní rychlost je rozvíjena především pomocí sprintů na krátkou vzdálenost bez míče nebo s míčem (starty s míčem však patří spíše do průpravných cvičení)

Diskuze

Podobná cvičení by se v kategorii U7 měla objevovat v každém tréninku, zatímco v kategorii mužů jsou zařazována mnohem méně, a to především do letní a zimní přípravy. Koordinační cvičení a rychlostní cvičení se často v obou kategoriích podobají, především co se týče různých štafet. Koordinační žebříky a podobná cvičení jsou v Ruprechticích často velmi intenzivní, a kromě rozvoje koordinačních dovedností jde také o nabrání kondice. V mladší přípravce nám jde pouze o koordinační dovednosti, které by měly být koncipována formou nějaké hry. V FCS U7 je síla rozvíjena zábavnou formou a není v tréninku prioritou. Rozhodně sem nepatří různé kliky, sedy lehy apod., které můžeme vidět v kategorii dospělých. Cvičení na reakční rychlost jsou v obou kategoriích podobná. V mladší přípravce jde především o to, aby podobná cvičení byla hravá a soutěživá. V Ruprechticích tomu je podobně, avšak rozhodně to není pravidlem a často jsou právě koordinace, rychlost a síla rozvíjeny bez použití hravých a soutěživých forem. Obecně můžeme říci, že rychlostní a koordinační cvičení jsou si v těchto

kategoriích podobná, rozvoj síly však není u dětí tolik podstatný a je rozvíjen odlišným způsobem bez použití klasického posilování.

Tabulka 3: Hlavní body – rychlost, síla, obratnost

FCS U7	TJ SOKOL RUPRECHTICE
Obsahuje každý trénink	Obsahuje trénink především v zimní a letní přípravě
Koordinace a rychlost formou štafet a opičích drah	Koordinace a rychlost formou štafet
Koordinace, rychlost a síla vždy formou soutěže nebo hry	Koordinace, rychlost a síla formou soutěže, ale i dril
Zaměření na koordinační dovednosti	Zaměření na koordinační dovednosti a kondici
Kombinace více stylů koučinku, převážně koučink otázkou	Převážně direktivní koučink

6.3.2 Průpravná cvičení

FCS U7

V průpravných cvičeních se zaměřujeme především na rozvoj **vedení míče různými způsoby na základě slalomů** a zlepšování **nácviku kliček** za pomoci kuželů, respektive tyčí představujících obránce. Všechna tato cvičení se dělají ve skupinách v maximálním počtu 8 hráčů na trenéra. Cvičení jsou již náročnější oproti individuálním činnostem s míčem uváděným v průpravné části. Je předpokládáno, že tyto kličky děti použijí v průpravné hře. V druhé polovině sezony v U7 se zařazujeme postupně více cvičení na střelbu a přihrávky ve dvojicích. Průpravná cvičení mohou být pro děti nezáživná, a tak je opět vhodné je zarámovat, případně vytvořit soutěž. Průpravná cvičení zaměřená výhradně na drilování se hodí spíše na začátek hlavní části, kdy jsou děti více soustředěné.

To, jak koncipujeme cvičení se slalomy, záleží především na tom, zda chceme v cvičení rozvíjet precizní provedení nebo provedení v rychlosti. Pokud jde o precizní provedení tak nám jde o to, aby dítě projelo slalom správně, klidně na úkor rychlosti. Kladen je tedy důraz na detail. Abychom zamezily zástupům, je možné vytvořit velké množství slalomů s více variantami provedení, kdy má dítě možnost volby, což dítě často více přitahuje. Po poctivém provedení může následovat odměna střelou na branku. V tréninku tyto slalomy kombinujeme se štafetovými soutěžemi, které jsou pro děti více přitažlivé, a je zde nárok na projetí slalomu ve velké rychlosti. To však může mít za následek přílišně rychlé, ale často nekvalitní provedení. Z tohoto důvodu zařazujeme oba druhy slalomů. Slalomy krom klasického vedení míče mohou být obohaceny o různé kužely, kde dítě provádí kličku nebo přehození překážky. Dítě by v U7 mělo být schopno vést míč přímým nártem a rovně s jednoduchými změnami směrů.

Průpravná cvičení na přihrávání a zpracování míče se spoluhráčem v U7 řadíme spíše až do druhé části sezony a v tréninku jim nedáváme tolik prostoru, jelikož jsou náročná na koncentraci. Z technického hlediska je zapotřebí volit jednoduchá cvičení, kdy se například děti střetují do naproti sobě stojících branek placírkou a počítají si body. Přihrávky a zpracování rozvíjíme spíše v úvodní části.

Největší prostor u nás mají **průpravná cvičení, kde se objevuje hodně klíčků a střelby**. Střelbu a klíčky většinou spojujeme do jednoho cvičení. Stejně jako u slalomů preferujeme možnost volby, kdy se hráči pohybují v určitém prostoru a zkouší různé druhy klíčků na terčíky a kužely. Podobná cvičení zařazujeme především do úvodní části. Pokud je děláme v hlavní části, přidáme většinou nějaký úkon, který zkouší hráčovu pozornost. Většinou jde o hlasový podnět, který dává trenér. Děti musejí vyjet co nejrychleji k určité barvě terčík nebo doběhnout k trenérovi, když řekne určité slovo. Podobně je to i s cvičeními zaměřenými na střelbu, kdy hráči vyjíždí na pokyn do branky určené barvou viz příloha E.

Vedení míče, slalomy, klíčky a střelbu můžeme v cvičeních různě propojovat, kreativě se meze nekladou.

TJ Sokol Ruprechtice – muži

Průpravná cvičení trenér vytváří především tak, aby kopírovala situace v utkání. Jedná se tak hlavně o cvičení, kde se **nacvičují herní kombinace**. Průpravná cvičení na individuální činnost s míčem trenér zařazuje méně, objevují se spíše v letní a zimní přípravě.

Cvičení zaměřená na herní kombinaci obsahují především přihrávání (po zemi, vzduchem) a střelbu. Co se týče přihrávek, trenér se v tréninku zaměřuje hlavně na narážky z prvního doteku. Jeho cílem je tedy nácvik situací, kde rozhoduje rychlost, která má být podpořena okamžitým zakončením. Trenér nevymýšlí příliš složité kombinace, spíše mu jde o preciznost provedení. V těchto cvičeních jde o přihrávku a okamžitý náběh. Průpravná cvičení, kde by hráči pouze stály a drilovaly přihrávky, se v trénincích neobjevují. To samé se týká i cvičení na malém prostoru s výměnou místa, která do kategorie mužů jistě patří. Trenér Ruprechtic preferuje cvičení, kde se po kombinaci jde okamžitě do střelby. Součástí tréninku jsou i průpravná cvičení, kde se kloubí kombinace po zemi s následným centrem ze strany hřiště viz příloha F.

Vedení míče se procvičuje především formou slalomů. U těchto slalomů hráči stojí v zástupu a postupně prochází slalomem a vrací se zpět, případně pokračují na další slalom. Trenér vždy určuje způsob provedení. V těchto cvičeních jde o precizní provedení, rychlost je zde upozaděna.

Diskuze

Největší rozdíl zde spočívá v tom, že průpravná cvičení v FCS U7 jsou zaměřena téměř výhradně na **individuální herní výkon**, zatímco v Ruprechticích jde hlavně o **nácvik herních**

kombinací se spoluhráči. Průpravná cvičení tak v U7 v naprosté většině neobsahují prvky spolupráce se soupeřem. Největší důraz je kladen na vedení míče a kličky.

Dalším rozdíl můžeme spatřovat v tom, že cvičení na vedení míče, slalomy a střelbu v U7 obsahují často určitou možnost volby a jsou z velké části soutěživé, kdy si děti počítají branky, body nebo hrají „na něco“. Zatímco v Ruprechticích cvičení na vedení míče mají vždy určený průběh trenérem a jedná se o klasický dril.

Tabulka 4: Hlavní body – průpravná cvičení

FCS U7	TJ SOKOL RUPRECHTICE
Individuální činnost s míčem	Nácvik herních kombinací se spoluhráči
Možnost výběru řešení	Předem dané řešení
Formou hry, soutěže	Dril
Kombinace více stylů koučinku, převážně koučink otázkou	Převážně direktivní koučink

6.3.3 Herní cvičení

FCS U7

Herní cvičení jsou typická působením obránce, a tak rozvíjejí ještě více naučené dovednosti z průpravných cvičení. Právě v herních cvičeních jde o uplatnění těchto dovedností proti soupeři. Je velký rozdíl, jestli dítě dokáže udělat kličku na kužel nebo soupeři. Herní cvičení věrohodně kopírují podmínky utkání, a tak je zařazujeme ve velkém množství. Střídá se zde často útočná fáze s obrannou. V U7 se soustředíme především na **cvičení 1:1**, občasné a spíše v druhé polovině U7 sem patří také cvičení 2:1 a 2:2. V dalších ročnících můžeme počet soupeřů zvyšovat, ale maximálně do 4:4.

Nejvíce se zaměřujeme na cvičení s brankami. V těchto cvičeních se často objevuje více branek, a tak je zde opět rozvíjena možnost volby. V hráči tak podněcujeme samostatné a kreativní řešení. Tato cvičení jsou navíc ideální pro uplatnění kliček na změnu směru. Nejsou nijak komplikovaná a mají rychlý spád. Důležité je herní cvičení dělat v malých skupinkách, aby se netvořili zástupy. Cvičení buď začíná jeden z hráčů s míčem, nebo oba hráči startují bez míče, který je uprostřed hřiště, respektive jim ho trenér přihrává. Hráči tak například stojí naproti sobě, uprostřed je míč a na pokyn oba vyrážejí a dochází k souboji o míč. Hráč si pak může zvolit, do které branky zakončí. Vhodné je také zařadit různé obíhání branky a opět souboj 1:1 viz příloha G. Hráči mohou startovat na písknutí nebo například na určitou barvu terčíku. Ke konci U7 už děti začínají více chápat přepínání rolí, a tak můžeme zařadit cvičení, kdy se z útočníka stává okamžitě obránce a naopak.

Do tréninku také patří herní cvičení neobsahující branky. V těchto cvičeních je většinou hlavním cílem dostat se do určitého prostoru, aniž by soupeř hráči sebral míč. Hráč s míčem má

tak za úkol například dostat se do ohraničeného území ze všech možných stran, které brání druhý hráč. Aby se zachoval požadavek na konstruktivní řešení, činnost obránce většinou nekončí pouze odebráním nebo odkopnutím míče, ale může opět vyjet například na modrý terčík a získat tak bod. Ideální je takové cvičení zarámovat (například bránící hráč je ochráncem hradu). Další možností je projetí určitou cestou na soupeřovu polovinu. Tato cvičení rozvíjejí především klamání tělem a rychlou změnu směru. Podobná cvičení děláme hlavně ve dvojicích, ale patří sem také průpravná cvičení uvedená v průpravné části.

Plachý a Procházka (2014) uvádějí aspekty, kterých by si měl trenér u těchto cvičení všimnout. Je důležité, aby se hráč skutečně snažil soupeře obejít a nebránil pouze míč. Pokud tomu tak je, může trenér pomoci správnou ukázkou. Také si všimá, zda hráč dělá kličku v ideální vzdálenosti od soupeře. Neměla by být příliš blízko ani daleko. Důležité je podporovat hráče ve zkoušení naučených klíčků. Podstatná je také hra tělem, zda hráč příliš často nepadá nebo neodstupuje před míčem kvůli vidině souboje.

TJ Sokol Ruprechtice – muži

Herní cvičení v Ruprechticích mají podobný charakter jako průpravná cvičení s tím rozdílem, že se v nich objevuje skutečný soupeř. Pro úspěšnost akce ještě mnohem více závisí na precizním provedení. V plné rychlosti se tak nacvičují **útočné kombinace, rozehrávky standartních situací nebo způsoby bránění**.

Hráči Ruprechtic se snaží kombinovat po zemi, proto se většinou nacvičují cvičení ve stylu „přihraj a běž“. Opět je zde jako v průpravných cvičeních kladen důraz na okamžitý náběh po přihrávce a rychlé zakončení. Trenér Ruprechtic si zakládá na přímočarosti, tudíž do tréninku zařazuje i cvičení na průnikové přihrávky za obranu. Jelikož kombinace probíhá z velké části z prvního doteku, úkolem hráčů je soustředit se především na precizní první dotek s míčem. Co se týče obránců, v herních cvičeních chce trenér po bránících hráčích okamžitý presink, což můžeme vidět například v příloze H. Jelikož jde trenérovi především o kombinaci a rychlé zakončení, v tréninku nevidíme příliš herních cvičení typu 1:1, kde by se výrazně uplatňoval požadavek přejít přes protihráče individuálně. To ovšem neznamená, že by bylo podobné řešení hráči zakazováno.

V Ruprechticích můžeme vidět hlavně cvičení 2. typu, kdy není činnost obránce ani útočícího hráče omezována. Herní cvičení 1. typu trenér používá především u nácvičku standartních situací, kdy omezuje činnost obránců nebo útočníků. Nacvičují se především různé druhy rozehrání rohového kopu, náběhů a způsobů bránění. Trenér s obránci nacvičuje zónovou obranu (obránci stojí v jedné lajně a čekají na náběh útočícího týmu) a individuální rozebrání hráčů, kdy každý brání jednoho hráče. Útočící tým nacvičuje například rozehrávku na krátko s následným přetaženým centrem na zadní tyč nebo zběhnutí hráče, který míč nedostává a rozehrávající hráč posílá střílený centr na přední tyč. Tyto 2 druhy rozehrání se objevují v zápase TJ Sokol Ruprechtice nejčastěji.

Diskuze

Největším rozdílem u obou kategorií je počet hráčů, v kterém se provádějí jednotlivá cvičení. V U7 a obecně v mladší přípravce je většina cvičení koncipována tak, aby docházelo k soubojům 1:1. Herní cvičení tak v mladších přípravkách rozvíjí především **individuální řešení hráče**. I když to může znít zvláště, fotbal je u takto malých dětí spíše „individuálním sportem“. Nenechme se mýlit, podobná cvičení jistě patří i do kategorie mužů (v Ruprechticích je však trenér využívá minimálně). Avšak velký rozdíl je v tom, že fotbal dospělých je ryze týmovým sportem a z tohoto důvodu je velká část herních cvičení zaměřena na **spolupráci se spoluhráči** ať už se to týká útočné nebo obranné fáze a často probíhá ve velkém počtu hráčů. V mladší přípravce se herní cvičení zařazují do malého prostoru, v mužích není ničím neobvyklým cvičení s různými přesuny hráčů a míče klidně přes celou polovinu hřiště. Herní cvičení s velkým počtem hráčů se do U7 nehodí také kvůli tomu, že je zde složité jednak technické provedení, ale především by děti dané cvičení nepochopili a ani by neviděli v něm neviděli smysl.

Dalším rozdílem je, že v U7 jednotlivá cvičení dávají **velkou možnost volby řešení**. Jedná se především o zakončení do více malých branek, oproti jedné velké. Branky mohou být postaveny šikmo, prostřelitelné z obou stran apod. V mužích nemají hráči takový výběr branek, jde spíše o volbu, zda hráč vyřeší určitou situaci individuálně nebo bude spolupracovat se spoluhráčem. Některá cvičení jsou navíc koncipována tak, že by cvičení mělo probíhat určitým preferovaným způsobem. Velký důraz je v mladší přípravce kladen na útočnou fázi, proto by cvičení nemělo končit pouhým odkopnutým míčem nebo jen jeho odebráním bez návaznosti na opětovné zakončení akce. Například v U7, pokud hráč odebere míč, snaží se dojet s míčem na určitý terčík, zatímco v Ruprechticích v cvičeních jde často o nácvik určité situace, a tak pokud se útočícímu týmu akce nepovede a je míč odebrán, cvičení končí.

Tabulka 5: Hlavní body – herní cvičení

FCS U7	TJ SOKOL RUPRECHTICE
Koncipováno 1:1, 2:1, 2:2	Koncipováno 4:3, 4:4, 5:4, 5:5, 6:5 ...
Individuální řešení	Spolupráce se spoluhráčem
Malý prostor	Velký prostor
Možnost výběru řešení	Předem dané řešení
Více branek	1-2 branky
Kreativní, konstruktivní a samostatné řešení	Efektivní řešení
Kombinace více stylů koučinku, převážně koučink otázkou	Převážně direktivní koučink

6.3.4 Průpravná hra

FCS U7

Herní a průpravná cvičení jsou v tréninku velmi důležitá, ale nejpodstatnější je hra samotná. Dítě se učí hrát fotbal jeho hraním. Oproti průpravným cvičením, která často představují určité prvky hry, je zde rozdíl ten, že hra má soustavný děj a dítě je v nepřerušované konfrontaci se spoluhráči a protihráči. V kategorii U7 spolu **děti téměř nespolupracují**, jelikož vnímají především míč. Trenér by neměl děti do přihrávky tlačit a apelovat na kombinační fotbal. Podstatné je, aby se dítě potkalo s míčem co nejčastěji. Z tohoto důvodu je vhodné do této kategorie zařazovat **hru 1:1, 2:1 a 2:2**. Průpravnou hru s vyšším počtem hráčů zařazujeme spíše sporadicky, maximálně však v počtu 4 hráčů v jednom týmu (ve větším počtu až v U9). Role brankáře není v této kategorii důležitá, a tak můžeme nechat branku prázdnou.

Ve Slovanu je fotbal malých forem součástí každého tréninku minimálně 20 minut. Často také děláme víkendové minihry, kde se hraje pouze fotbal. Myslíme si, že jeho hraním se dítě nejvíce naučí a nejvíce ho baví. Drilování dovedností je pro něj druhořadé.

Nejjednodušší formou je hra 1:1 klasicky na 2 branky. Průpravné hry však nemají striktní pravidla, a tak si je můžeme utvářet k vlastnímu obrazu. Proto hrajeme fotbal na více branek, zařazujeme různé velikosti míčů, hrajeme na otočené branky apod. Během hry se tak často hráči nabízí mnoho možností řešení a můžeme tak vidět jeho uvažování o hře a podnítit jeho kreativitu. Cvičení tohoto stylu můžeme nalézt v příloze I. Cvičení s větším počtem branek, kde hráč není omezen tím, z které strany vstřelí gól a do které branky zakončí nabízejí mnoho variant řešení. To, jak budeme hru koncipovat, záleží na tom, co je naším cílem, aby se dítě naučilo. Hraje se vždy na malém prostoru, aby docházelo k co možná nejčastějšímu kontaktu hráče s míčem. Během průpravné hry by mělo docházet především k použití klíčků, konstruktivnímu odebírání míče, střelbě a klamavým pohybům. V průpravných hrách může také docházet přečíslení (respektive oslabení).

Jako trenéři do hry příliš často slovně nevstupujeme, pouze občas se otevřenými otázkami dotazujeme na varianty řešení. Během hry používáme pouze jednoho striktního pokynu a tím je požadavek, aby bránící hráč okamžitě vyrazil na protihráče a pouze nevyčkával na jeho činnost.



Obrázek 2: Minihry, mládežnický areál Letka, 10. 9. 2017

Do průpravných her také patří poziční hry, takzvané bagovky. Ty však zařazujeme až od kategorie U8 kvůli větší náročnosti na orientaci v prostoru a technické provedení. (Plachý, Procházka 2014)

TJ Sokol Ruprechtice – muži

Průpravná hra není příliš rozmanitá a skládá se především z **klasické hry na polovinu hřiště** viz příloha , v případě menší účasti hráčů na tréninku na $\frac{3}{4}$ poloviny hřiště. Často se také v tréninku objevuje bago, především kvůli odlehčení a zábavnému charakteru cvičení. Průpravné hry na malém prostoru trenér vybírá spíše ke konci letní přípravy, kdy je již do kondičního tréninku zařazen míč.

V „klasickém“ fotbalu na 2 branky jde kromě využití individuálních herních dovedností především o to, aby byli hráči schopni v průpravné hře aplikovat to, co nacvičovali během průpravných a herních cvičení. V tréninkových utkáních je stejně jako v zápase hlavním cílem zvítězit.

Diskuze

Průpravné hra se v obou kategoriích zásadně liší. Průpravnou hru v U7 můžeme charakterizovat jako **hru malých forem** (1:1, 2:1, 2:2), kde proti sobě děti hrají na malé branky na malém hřišti. Zatímco v Ruprechticích jde o **hru na velkém prostoru s velkým počtem hráčů**.

Dalším velkým rozdílem je v U7 **počet branek, tvar hřiště a varianty vstřelení gólu**. Děti hrají na obdélníkové nebo kulaté hřiště, na 2 a více branek a mají více možností, jak vstřelit branku. Nemají téměř žádná omezení. V mužích se hraje výhradně na 2 branky na klasickém hřišti obdélníkového tvaru. Spíše než varianty vstřelení branky, trenér zařazuje pravidla, jak branku vsítit. Hráči mohou branku vstřelit například pouze prvním dotekem nebo může být hra omezena na určitý počet doteků hráče s míčem.

Odlíšné je také to, že v U7 dochází výhradně k situacím 1:1 což klade **důraz individuální řešení** a hráč je **velmi často v kontaktu s míčem**. U mužů naopak **nedochází k tak častému kontaktu hráče s míčem** a k překonání soupeře je zapotřebí především **týmové řešení**, jelikož proti hráči často stojí více než 1 soupeř. Také je zde odlišné **chápání chyby**. V U7 může být i chyba, která vede k obdržení branky často pozitivním prvkem, jelikož se hráč snažil o konstruktivní řešení (například kličku). Vycházíme tak z nepodstatnosti výsledku pro rozvoj hráče. Naopak v kategorii mužů je výsledek zásadní, a tak může mít **chyba jednotlivce fatální důsledek** pro celé mužstvo.

Tabulka 6: Hlavní body – průpravná hra

FCS U7	TJ SOKOL RUPRECHTICE
Malý prostor	Velký prostor
Malý počet hráčů (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3)	Velký počet hráčů (5:5 a více)
Více variant vstřelení branky	Jedna varianta vstřelení branky, pravidla pro vstřelení branky
Hra na 2 branky, ale i na více branek	Hra na 2 branky
Individuální řešení, častý kontakt s míčem	Především týmové řešení, méně kontaktů s míčem
Chyba prostředkem učení	Chyba důsledkem špatného řešení
Kombinace více stylů koučinku, převážně koučink otázkou	Převážně direktivní koučink

6.4 Závěrečná část

TJ Sokol Ruprechtice – muži

Závěrečná část tréninku je krátká a stručná. Trenér v pár větách shrne celý trénink a případně pronese pár vět o příštím utkání (čas srazu, nominace, krátké představení soupeře). Následuje individuální protažení hráčů, jedná se především o balistický strečink. Poté všichni uklidí společně pomůcky.

FCS U7

V závěrečné části nejdříve uklidíme s dětmi pomůcky. Úklid probíhá zábavnou formou. Děti závodí, kdo nasbírá nejvíce pomůcek. Trénink končíme s dětmi v kroužku. Společně se chytíme za ramena a všichni trenéři krátce zhodnotíme trénink. Nikdy děti nekritizujeme, že se jim něco v tréninku nepovedlo, hodnocení z fotbalového hlediska se snažíme dělat vždy pozitivní. Špatné chování jednotlivců nerozebíráme před ostatními dětmi, ale individuálně s dítětem nebo rodiči. Po zhodnocení trenéry (1-2 minuty) probíhá krátká reflexe od dětí. V kroužku koluje míček a každé dítě má za úkol říci co se mu v tréninku povedlo, které cvičení ho nejvíce bavilo a které mu případně přišlo nezábavné a proč. Po reflexi trvající přibližně 5 minut následuje společný rituál. Jedná se o naučený pokřik.

Diskuze

V U7 je kromě zhodnocení trenérem také **dán prostor hráčům, aby se k tréninku vyjádřili**. V kategorii mužů pak zhodnocení často **obsahuje kritiku**, kterou by měli hráči umět přijímat a může jim pomoci, zatímco u dětí by měla spíše negativní dopady. Trenér v Ruprechticích například hovoří o konkrétních situacích až po tréninku, kdy je větší čas pro

jejich rozbor. U dětí to nemá příliš velký smysl, jelikož si v zápalu hry detaily příliš nepamatují, a tak bychom s nimi měli jejich činnost v tréninku probírat spíše průběžně.

Tabulka 7: Hlavní body – závěrečná část

FCS U7	TJ SOKOL RUPRECHTICE
Zhodnocení trenérem, pozitivní zaměření	Zhodnocení trenérem, pozitivní hodnocení, ale i kritika
Reflexe hráčů	Často bez reflexe
Stručné zhodnocení	Hodnocení často detailnější
Kombinace více stylů koučinku, převážně koučink otázkou	Převážně direktivní koučink

7 UTKÁNÍ

Fotbalový zápas dětí a dospělých přináší krásné branky, pocity radosti a zklamání, na hřišti pobíhá rozhodčí a okolo hřiště postávají diváci. Ano, fotbalový zápas je z určitého pohledu podobný, přesto je v jednotlivých kategoriích odlišná organizace zápasů, rozhodčí se řídí jinými pravidly a cíl zápasu může být naprosto odlišný. Na zápas mladší přípravky tak musíme pohlížet jinými očima a důležité rozdíly zohlednit.

7.1 Organizace a pravidla

Mladší příprava

V žádných dlouhodobých soutěžích či v systému turnajů se nevedou veřejné výsledkové listiny, nepřidělují se body, eviduje se pouze počet vstřelených a obdržných branek. (Plachý a kol. 2016, s. 9) Je to kvůli tomu, aby se trenéři nehnali pouze za výsledkem a neupřednostňovali jen některé hráče. To samé by mělo platit i pro turnaje organizované kluby (Plachý a kol. 2016) Bohužel v praxi se často tyto turnaje hrají o umístění a jednotlivé výsledky se zapisují.

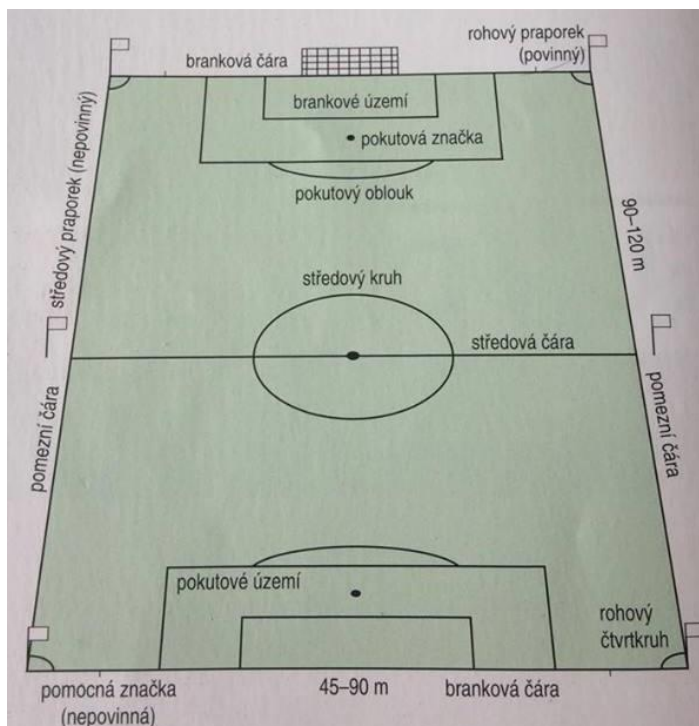
Dlouhodobé soutěže a systémy turnajů se hrají v systému 4+1 na hřišti o velikosti 24-27 m x 35-38 metrů na branky o velikosti 2x5 metrů. Hraje se 4x15 minut (3-5 minut přestávka) s míčem velikosti 3. Malá domů brankáři je povolena. Hráč může provést vhazování rukama, přihrávkou nebo vyjetím s míčem. Kop od branky přes půlku je zakázán kvůli podpoře konstruktivní rozehrávky. Volné kopy z vlastní poloviny musejí být rozehrány s dalším spoluhráčem ze stejného důvodu. Střídat se může opakovaně. Pravidla v mladší přípravce jsou značně benevolentní. Klub nebo organizátor turnaje může upravit výše zmíněná pravidla, a to především pro kategorie U6 nebo U7 kde je lepší hrát v menším počtu hráčů. Je možné vytvořit hřiště různých tvarů a s větším počtem typů a velikostí branek. Pravidla také umožňují například půjčení hráči soupeři, pokud trenér nemá dostatek hráčů. (Plachý a kol. 2016) V menších klubech není mladší příprava většinou rozdělena na U7, U8 a U9. Děti jsou tak na turnajích sloučeny dohromady

Muži

Ve fotbalovém utkání v dospělé kategorii proti sobě nastupuje 11 hráčů (10 hráčů a brankář). Systém hry a rozestavení hráčů se měnil po celá desetiletí a bude tomu tak pravděpodobně i nadále. *Systémem hry rozumíme systémy útočné (postupný útok, rychlý protiútok, kombinovaný útok) a obranné (zónová obrana, osobní a kombinovaná obrana). Realizace systémů je podmíněna a probíhá v podmínkách daných základním rozestavením hráčů, je ovlivněna organizací, pojetím, stylem hry, dispozicemi jednotlivých hráčů atd.* (Votík a kol. 2011, s. 19)

Hrací plocha má tvar obdélníku. Hřiště je dlouhé 90 až 120 m a široké 45 až 90 metrů. Maximální rozměry branky jsou 7, 32x2,44 m. Hrací plocha je ohraničena pomezími a

brankovými čarami. Dále je na hřišti vyznačen středový kruh (slouží na rozehrávku), pokutové území (po faulu uvnitř následuje pokutový kop), brankové území (odtud rozehrává brankář) a rohový čtvrtkruh (pro rozehrání rohového kopu). Hrací čas je 90 minut plus případné nastavení. Základní pravidla fotbalu se týkají především dosažení branky, ofsajdu, zahájení hry, zakázané hry, nesporného chování, volných kopů, pokutového kopu, vřazování míče, kopu od branky a kopu z rohu. Střídat může trenér maximálně třikrát a poté se již hráč nesmí vrátit zpět do hry. (Votík a kol. 2011)



Obrázek 3: Fotbalové hřiště (Votík a kol. 2011)

7.2 Hlavní cíle utkání

Mladší příprava

Plachý a kol. (2016) uvádějí hlavní cíle utkání v mladší přípravce:

- Hrát fotbal v podmínkách odpovídajících věkovým zvláštnostem dětí. Podle toho by se pak mělo hrát na odpovídající velikosti hřiště, na úměrně velké branky, se správným míčem a pedagogickým vedením trenéra.
- Dítě má především hrát a co nejméně zůstat mimo hru (úměrný počet hráčů).
- Naučit rodiče a trenéry sledovat, jak děti hrají a jak se učí na rozdíl od sledování výsledku. Rodiče by do hry neměli mluvit, ale pouze ji sledovat a fandit.
- Naučit děti samostatnosti, vlastnímu rozhodování, všestrannosti, hernímu myšlení, kreativě a konstruktivní hře.
- Učit děti hru prožívat a chybu chápat jako prostředek učení. Proto je musíme neustále povzbuzovat, chválit, a ne kárat za to, co se nepovedlo.

Podle Plachého a kol. (2016) je nejdůležitější se v mladší přípravce nezaměřovat na výsledek, ale na předváděnou hru. Trenér by neměl své svěřence příliš brzy tlačit do kombinační hry, ani kdyby to mělo znamenat větší šanci na vítězství. Podporujeme individuální řešení. Trenér na děti nekřičí, nevytýká chybu a nedává příkazy. Chyba je prostředkem k učení. Dětem se snaží pomoci různými radami nebo dovést hráče ke správnému řešení pomocí otázek nebo dítě popíchnout k tomu, aby zkusilo přijít na alternativy řešení. Dítě často dokáže na správné řešení přijít samo. Musíme mít však na paměti, že někteří hráči ještě nejsou natolik vyzrálí a hru vidí „svýma očima“. Velmi důležité je děti chválit, ale ne za destruktivní řešení. (Plachý a kol. 2016)

Muži

Obecně můžeme říci, že hlavním cílem utkání je v kategorii mužů úspěšný výsledek. Výjimkou mohou být přípravná a modelovaná utkání, kde jde spíše o vyladění formy, vyzkoušení většího počtu hráčů, systémů hry a formací. Votík a kol. (2011) uvádějí, že snaha o výsledek především na profesionální úrovni není pouze otázkou motivace a prestiže, ale velkou roli hraje také ekonomický nebo politický faktor.

V Ruprechticích nejsou hráči nikterak finančně ohodnocováni a touha zvítězit v utkání vychází především z vnitřní motivace a prestiže daného utkání. Úspěšný výsledek závisí především na týmovém herním výkonu, individuální herní výkon by mu měl být přizpůsoben.

7.3 Porovnání FCS U7 a TJ Sokol Ruprechtice – muži

FCS U7

S utkáními je vhodné u dětí začínat postupně. Ve Slovanu Liberec v prvních dvou měsících nehrajeme žádné zápasy se soupeři, ale pouze jednou za 2 týdny **minihry**, kde děti hrají po celou dobu fotbal mezi sebou na různé typy hřišť. Po dvou měsících již občas zařadíme přátelské utkání se soupeřem stejnou formou minihry. V zimním období se začínáme účastnit různých turnajů, kde se hraje běžně **systemem 4+1 a občasně 3+0**. Hráče nejvíce rozvíjejí hry, kde působí 1 až 3 hráči v jednom týmu. Dítě je mnohem více v držení míče, a proto je zde větší prostor pro zlepšování individuálního výkonu hráče. V jednom utkání, kde se hrálo v systému 4:4, jsme se rozhodli spočítat počet dotyků hráče během 5 minut. Některé děti měly pouze 2-3 dotyky což je nesmírně malý počet, který by byl jistě mnohem větší, kdyby se hrálo 1:1, 2:2, 3:3. Z tohoto důvodu by měla stále **převažovat hra v co možná nejmenším počtu hráčů**. V kategorii U7 hráčům nepřiručujeme žádné posty.

Při zápasech se v FCS U7 snažíme vytvářet stejnou atmosféru jako je na tréninku. Dítě by se **nemělo cítit pod tlakem** a mělo by hrát stejně. Většinou se nám to daří, přesto je však někdy těžké uhlídat emoce a vlastní projev. Občas také použijeme direktivní koučink, ale spíše jako pobídnutí k aktivitě. Například, když dítě pouze kouká na soupeře. Dětem dáváme rady a klademe otázky spíše na lavičce, kde se hráč více soustředí na to, co mu říká trenér. Celkově

vedeme děti k tomu, aby si hru užili a měli z ní dobrý pocit. Zaměřujeme se především na to, co se povedlo. I přes tyto snahy děti cítí určitou nervozitu a větší důležitost utkání než tréninku. Přispívají tomu dresy, fandící rodiče, rozhodčí a další aspekty. Proto by se nemělo se zápasy příliš spěchat, aby tyto aspekty negativně neovlivnili hráče (strach z chyby, zbavování se míče, pasivita). Pokud u někoho vidíme podobné příznaky, je zapotřebí velká podpora trenéra. Atmosféru při zápase však neovlivňujeme pouze my trenéři, ale je především zapotřebí, aby všichni rodiče a trenéři pochopili, že v kategorii U7 je **výsledek nepodstatný** a zdrželi se křičení na hráče a direktivních příkazů vedoucích k honbě za výsledkem. Pokud se to v naší „fotbalové společnosti“ povede, věřím, že se český fotbal posune opět o krok výše.

TJ Sokol Ruprechtice – muži

TJ Sokol Ruprechtice nastupuje v 1. A třídě Libereckého kraje, kde působí 14 mužstev. O pořadí rozhoduje tabulka. Hraje se systémem každý s každým doma a venku. Tým hraje většinou systémem 5-4-1. Trenér řídí družstvo direktivně a každý hráč má jasné pokyny pro svůj post. Největší volnost má ofenzivní středový záložník, který má na starosti zakládání většiny útočných akcí a je nejkreativnějším hráčem.

Ruprechtický trenér je příkladem trenéra, který mužstvo aktivně řídí a motivuje téměř po celou dobu utkání. Výjimkou není použití ostřejších výrazů, které často směřují na hráče, který hraje příliš alibisticky. Individuální výkon hráče by v očích trenéra měl být podřízen týmovému úspěchu. Trochu atypicky hráči během sezóny nastupují na více postech. V amatérské fotbale je to často způsobeno nedostatkem hráčů na daný post.

Diskuze

Kromě jasně viditelných rozdílů, jakými jsou **velikost hřiště, počet hráčů nebo pravidla** je důležité si všimnout i dalších aspektů. V FCS U7 nám jde především o **předváděnou hru a individuální herní výkon**, zatímco v Ruprechticích je **vše podřízeno výsledku**. V Ruprechticích je tedy výsledek ukazatelem úspěchu, zatímco v FCS U7 je druhořadý a mnohem podstatnější pro nás je, jak se dařilo jednotlivcům uplatňovat to, na čem pracujeme v tréninku. Pokud ve Slovanu koukáme na výsledek, zajímá nás spíše jak jsme k němu dospěli. Nikdy neupřednostňujeme výsledek před předváděnou hrou. S tím souvisí i chápání chyby jako prostředku k učení.

Dalším výrazným rozdílem je, že v FCS U7 nemají hráči prozatím určeny posty, zatímco v Ruprechticích má každý svůj post, který je podřízen určitému rozestavení. Posledním velkým rozdílem je chování trenéra během zápasu. V FCS U7 se snažíme využívat především **koučinku otázkou** a direktivního koučinku využíváme minimálně. Pokud ano, jde spíše o odbourání negativních návyků (například odkopání míče). Naopak trenér Ruprechtic využívá během celého zápasu **direktivního koučinku**. Dává hráčům „příkazy“ jak se mají přesně na hřišti chovat (např. postavení, provedení rozehrávky, obsazování hráčů). Během zápasů FCS U7 se hráčům od nás trenérů dostane především pochvaly, zatímco v Ruprechticích záleží především

na průběžném výsledku utkání. Pokud se nedaří, často přichází z úst trenéra kritika. Ta má vést ke zlepšení individuálního nebo týmového herního výkonu.

Tabulka 8: Hlavní body – utkání

FCS U7	TJ SOKOL RUPRECHTICE
Malý prostor	Celé hřiště
Většinou 2 branky, ale může být i více	2 branky
Zjednodušená pravidla, koncipována tak, aby podporovala konstruktivní řešení, často benevolentní	Klasická pravidla FAČR
Individuální herní výkon	Týmový herní výkon
Malý počet hráčů (většinou 4+1)	11 hráčů
Nejdůležitější předváděná hra	Nejdůležitější výsledek
Rotace postů	Každý má svůj post
Individuální řešení	Týmové řešení
Kombinace více stylů koučinku, převážně koučink otázkou	Převážně direktivní koučink
Důraz na samostatnost, kreativitu a konstruktivitu	Důraz na efektivitu
Pozitivní atmosféra během zápasu (rodiče, trenéři)	Chování trenéra, hráčů a diváků často záleží na vývoji utkání

8 OBECNÁ DOPORUČENÍ DO PRAXE

V bakalářské práci jsme se zabýval především porovnáním kategorie U7 (mladší přípravek) v FC Slovan Liberec s kategorií mužů v TJ Sokol Ruprechtice. Porovnání se týkalo:

- vývojových specifik
- základních charakteristik kategorií
- úkolů a cílů tréninku
- organizace a plánování tréninku
- skladby tréninku
- utkání

Na základě tohoto porovnání bych rád závěr práce věnoval obecným doporučením pro trénink mladší přípravy.

Při sestavování tréninku dbejme na biopsychosociální zvláštnosti dané kategorie. Převážně u těch nejmenších dětí pak berme v potaz možné rozdíly biologického věku mezi jednotlivými dětmi. Snažme se tak co nejvíce o individuální přístup. Respektujme to, že si dítě často pouze hraje. Mějme také pochopení pro nesoustředěnost a výkyvy ve výkonu. První školní měsíce jsou velmi náročné a může se objevovat občasná únava a nechť jít na trénink.

Pracujeme s dětmi, které jsou ve stádiu zlatého věku motoriky. Proto se věnujme tomu, co je nejpodstatnější, tedy fotbalovým a všeobecným pohybovým dovednostem. Dodržujme však posloupnost jednotlivých fází motorického učení. Na druhou kolej odsuňme kondiční přípravu, taktiku nebo vytrvalost.

Kromě rozvoje hráčského potenciálu se zaměřujeme také na formování osobnosti dítěte. Učme děti samostatnosti a nezávislému jednání. Podporujeme jejich sebedůvěru a dejme jim pocit úspěchu. Vždy hledejme pro hráče optimální výzvu. Podporujeme soutěživost, ale nevytvářejme na dítě tlak. Rozvíjeme především vnitřní motivaci dítěte. Chtějme, aby mělo dítě z hry radost a nehrálo ji pouze pro různé ceny a odměny. Spolupracujeme s dětmi a rodiči. Snažme se utvořit jeden tým. Rodiče seznamujeme se svojí vizí a základními principy pro trénink přípravku, docílíme tak mnohem většího vzájemného pochopení.

Zkusme děti névést direktivně pouze pomocí striktních příkazů, ale chtějme ať děti chápu smysl, proč určitou činnost dělají. Používejme názorné ukázky a koučink otázkou. Chtějme ať sami objeví řešení. Pěstujme v nich tedy kreativní a odvážná řešení. S dětmi komunikujme srozumitelně a odpusťme si pro ně nic neříkající výrazy jako „pojd“, „pod sebe“ apod. Buďme někým, ke komu se mohou upnout. Nešetřeme pochvalou a oceňme výkon, má to velký vliv na hráčovo sebehodnocení. Naopak nedávejme striktní příkazy, nepoužívejme vulgarismy a netrestejme za chyby. Při hodnocení tréninku se snažme být pozitivní a nevyčítejme dětem chyby. Nechme děti, aby se k tréninku vyjádřily a daly nám tak zpětnou vazbu.

Trénink by měl být co nejvíce intenzivní. Proto dbejme na časovou efektivnost a vyhýbejme se dlouhým zástupům. Nedržme se striktně didaktických forem. Nebojme se jednotlivé aspekty metodicko-organizačních forem propojovat a tvořme komplexní a hravá cvičení. Zařazujeme „hry na něco“. Celkově dbejme na všestrannost tréninku. Do každého tréninku se snažme umístit rychlostně-silově-obratnostní cvičení, pohybové hry, průpravné hry, průpravná cvičení a herní cvičení. Nikdy neopomínejme průpravnou hru!

Oprostěme se od fotbalu dospělých a zaměřme se na jedince. Rozvíjíme individuální herní výkony. Hráč by měl mít co nejvíce času míč u nohy, a proto se ho snažme dostat do situací 1:1, kde bude muset přejít přes hráče kličkou. Zapomeňme na složité herní kombinace, posuny formací nebo nácvik složitých řešení standartních situací.

Nácviku kliček a vedení míče věnujme hodně času a zapojujme ho postupně do všech metodicko-organizačních forem. Dávejme dětem za příklad slavné hráče. Obratnost, sílu a rychlost rozvíjíme především v pohybových hrách a různých opičích drahách a štafetách. Zapomeňme především na klasické posilování. Průpravná cvičení řadme spíše na začátek a snažme se je dělat soutěživá. Nepřehánějme to s pro děti nudným drilem bez kapky soutěživosti nebo motivace. Průpravné hry zařazujeme tak, aby byl hráč co nejvíce v kontaktu s míčem, a proto se soustředme především na fotbal s malým počtem hráčů, především 1:1, 2:1, 2:2 a maximálně 5:5. Hrajme především na malé branky a zařazujeme jich klidně více než 2. Někdy přidejme také více možností skórování.

V celém tréninku dávejme dětem více možností volby ať už jde o volbu v průpravných cvičeních, kdy si dítě vybere, jak určitou činnost provede a jakým způsobem nebo zde můžeme hovořit o herních cvičeních a průpravných hrách s více brankami. Podněcujeme tak hráče k jejich vlastnímu řešení. Také je učme reagovat na různé zrakové podněty, zvukové podněty a změny herních situace (z obránce útočník apod.) Ve všech cvičeních podporujeme snahu o konstruktivní řešení a podle toho cvičení koncipujeme.

Také během zápasu bychom se měli držet určitých doporučení. V první řadě se nezaměřujeme na výsledek zápasu. Zaměřujeme se na předváděnou hru, především na individuální herní výkony. Upozadme tak především naši touhu vítězit a atmosféra bude během zápasu mnohem lepší. Hlídejme své emoce a vyvarujeme se přílišného direktivního „pořívání“ na hráče co přesně mají udělat. Nechme rozhodovat je samotné a využijeme koučinku s otázkou. Jednotlivé situace s hráči rozebírejme a snažme se ať vidí v našich radách smysl. Chybu berme jako proces učení a hráče neustále podporujeme v kreativním a konstruktivním řešení situace i v případě neúspěchu. Podporujeme tak především útočnou činnost. Snažme se ať hráč stráví co nejvíce času na hřišti. Nepřirážujeme hráčům vždy stejné posty, tvořme univerzály. Nenutme děti do přihrávek a celkově spolupráce se spoluhráči, především u těch nejmenších. Rodičům vysvětleme nepodstatnost výsledku a zásady, jak se během utkání chovat. Zamezme především tomu, aby rodiče nahrazovali trenéra a dávali dětem během zápasu pokyny.

9 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo dát na základě porovnání tréninku FC Slovan Liberec U7 (mladší přípravek) a TJ Sokol Ruprechtice muži obecná doporučení pro trénink mladších přípravků. Porovnání se týkalo především skladby tréninku v úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné části. Porovnáno bylo také utkání. Za další cíl jsem si vytyčil porovnat vývojová specifika, cíle tréninku, úkoly tréninku, organizaci tréninku, plánování tréninku a přístup k všestrannému rozvoji osobnosti. Všechny tyto aspekty by totiž měly být při stavbě tréninkové jednotky zohledněny.

Porovnání tréninku a utkání ukázalo především velké odlišnosti. Obecně můžeme říci, že cvičení jsou v FCS U7 hravá, soutěživá a často obsahují zářmování. Je u nich kladen důraz na kreativitu, samostatnost a konstruktivní řešení. Tomu odpovídá velká možnost řešení, která se hráči nabízejí. Trénink je zaměřen hlavně na individuální herní výkon jednotlivce a tomu odpovídají i cvičení, ve kterých jde o individuální herní a všeobecné pohybové dovednosti. Trenéři v FC Slovan Liberec se nezaměřují pouze na fotbalovou stránku tréninku, ale velký důraz je kladen na samostatnost, sebedůvěru, spolupráci, soutěživost, motivaci a učenlivost. Trenéři využívají více stylů koučinku, ale převažuje zde koučink otázkou, kdy jde hlavně o to, aby dítě pochopilo smysl svého fotbalového počínání. V Ruprechticích trénink obsahuje kromě soutěživých cvičení často pouhý dril a je přizpůsoben požadovanému týmovému hernímu výkonu. Trenér se zaměřuje především na fotbalovou stránku, ale i na pozitivní atmosféru v mužstvu. Převládá zde direktivní koučink a během tréninku se střídají pochvaly s kritikou.

Skladba tréninku v FCS U7 je komplexní a obsahuje všechny druhy metodicko-organizačních forem, zatímco skladba tréninku v Ruprechticích je závislá především na aktuálním cyklu a formě. Hlavním cílem tréninku dospělých je získání bodů v soutěži a úspěch v podobě požadovaného postavení v tabulce. Hlavním cílem tréninku mládeže je naučit děti hrát fotbal a formovat osobnost mladého člověka.

Porovnání úvodní části neukázalo žádné zásadní odlišnosti. Zmínil bych pouze, že v Ruprechticích často obsahuje zhodnocení předešlého utkání, zatímco ve Slovanu nikoliv.

Průpravná část je v obou klubech hodně odlišná. Ve Slovanu je zejména hravá a obsahuje pohybové hry, případně cvičení na individuální činnost s míčem. Zatímco v Ruprechticích jde pouze o přípravu organismu na trénink, která probíhá hlavně formou rozklusání. Zásadním rozdílem je, že průpravná část ve Slovanu na rozdíl od Ruprechtic neobsahuje strečink.

Srovnání průběhu hlavní části bylo pro obě kategorie rozděleno na cvičení zaměřující se na rychlost, sílu a koordinaci, dále na průpravná cvičení, herní cvičení a průpravnou hru. Cvičení na rychlost, sílu a koordinaci můžeme vidět v každém tréninku Slovanu, v Ruprechticích se objevují méně často, zvláště v letní a zimní přípravě. V obou kategoriích jsou si cvičení podobná a jsou koncipována především soutěžní formou.

Průpravná cvičení jsou v jednotlivých týmech zaměřena zcela odlišně. Ve Slovanu jde převážně o individuální činnost s míčem, cvičení jsou z velké části soutěživá a řešena formou hry. Děti mají navíc velkou možnost výběru řešení. V Ruprechticích se nacvičují ve většině tréninků herní kombinace a správné řešení je předem dané.

Herní cvičení rozvíjí ve Slovanu hráče výhradně v individuálních herních činnostech, ve kterých jde hlavně o překonání protihráče. Hráči mají velkou možnost volby řešení. U přípravky je kladen důraz na samostatnost, konstruktivitu a kreativitu. V Ruprechticích je kladen požadavek na týmové řešení, a proto jsou cvičení koncipována pro větší počet hráčů. Správné řešení je u většiny cvičení předem dané, důraz je kladen na efektivitu.

Porovnání průpravné hry a utkání nám pomohlo k odhalení těch největších rozdílů. Průpravná hra v tréninku FC Slovan Liberec obsahuje hru na více branek s mnoha variantami řešení. U dětí jde především o individuální řešení a co možná nejčastější dotyk s míčem. V utkání je nejdůležitější, jaký výkon tým, a především jednotlivci předvádí. Chyba je v zápase brána jako proces učení a proto hráče neustále podporujeme, i když se mu akce nepovede. V Ruprechticích se jak v tréninku, ale i v zápase jedná o klasickou hru na 2 branky. Důraz je kladen na týmové řešení situací. Nejpodstatnější je výsledek utkání, kterému je vše podřízeno. Chyba na rozdíl od Slovanu představuje pouze špatné řešení situace. Jde tak především o efektivní řešení, které může být na úkor snahy o konstruktivní řešení.

Na závěr bych chtěl zmínit, že bych byl rád, aby tato bakalářská práce posloužila především začínajícím trenérům v nižších soutěžích. Trenéři, kteří před absolvováním první licence nemají to štěstí a v jejich začátcích jim nepomůže zkušenější trenér by mohli tuto práci použít jako jakýsi must.

POUŽITÁ LITERATURA

BEDŘICH, L., 2006. *Fotbal: rituální hra moderní doby*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3927-2.

DOVALIL, J., a kol., 2009. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia. ISBN 978-80-7376-130-1.

HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A., 1975. *Motorické učení*. Praha: SPN.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.

NELSON, A., G., KOKKONEN J., 2015. *Strečink na anatomických základech*. 2. přepr. vyd. Praha: Grada Publishing. Sport extra. ISBN 978-80-247-5485-7.

PERIČ, T., DOVALIL, J., 2010. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2118-7.

PLACHÝ, A., 2016. *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál*. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-4221-5.

PLACHÝ, A., PROCHÁZKA, L., 2014. *Učebnice pro trenéry dětí (4-13 let)*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta. Edice českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3477-7.

PSOTTA, R., 2006. *Fotbal: kondiční trénink: moderní koncepce tréninku, principy, metody a diagnostika, teorie sportovního tréninku*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0821-3.

ŘÍČAN, P., 2004. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 2. přepr. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7367-124-7.

VÁGNEROVÁ, M., 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

VOTÍK, J., aj., 2011. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. 1. vyd. Praha: Grada. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3.

VOTÍK, J., 2005. *Fotbalová cvičení a hry*. 1. vyd. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 80-247-0925-2.

VOTÍK, J., 2003. *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0463-3.

VOTÍK, J., 2001. *Trenér fotbalu "B" licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-598-X.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A: Rozcvičení FCS U7	85
Příloha B: Rozcvičení TJ Sokol Ruprechice	85
Příloha C: Rychlost, síla, obratnost FCS U7.....	86
Příloha D: Rychlost, síla, obratnost TJ Sokol Ruprechtice	86
Příloha E: Průpravné cvičení FCS U7.....	87
Příloha F: Průpravné cvičení TJ Sokol Ruprechtice	87
Příloha G: Herní cvičení FCS U7.....	88
Příloha H: Herní cvičení TJ Sokol Ruprechtice	89
Příloha I: Průpravná hra FCS U7	90
Příloha J: Průpravná hra TJ Sokol Ruprechtice	90

Příloha A: Rozcvičení FCS U7

Na mrazíka

Popis: Děti představují myslivce a jedno z dětí, respektive trenér je zajícem. Hráči vybíhají z čáry s míčem u nohy a snaží se chytit zajíce tím, že se ho dotknou. Ten, kdo chytí zajíce, se jím stává.

Účel: vedení míče, klamavé pohyby, koordinace, změny směru, orientace v prostoru

Koučink: Trenér kontroluje, zda mají děti míč u nohy, případně ukazuje správné vedení míče

Čas: 10 minut



Obrázek 4: Na zajíce, UMT Nisa, 25.10.2017

Příloha B: Rozcvičení TJ Sokol Ruprechtice

Strečink

Popis: Hráči si sami volí druh strečinku, který jim vyhovuje. Nejčastější volbou je statický strečink, někteří využívají dynamického strečinku.

Účel: prevence proti zranění, zvýšení ohebnosti a rozsahu pohybu

Čas: 5 minut

Zařazení do U7: Statické protahovací cviky do průpravné části nezařazujeme, jelikož jsou nesplňují požadavky na rozcvičení v pohybu.



Obrázek 5: Strečink, hřiště Ruprechtice, 11.11.2017

Příloha C: Rychlost, síla, obratnost FCS U7

Reakce na míč

Popis: Děti se rozdělí do dvojic, stoupnou si naproti sobě a doprostřed umístí míč. Mají za úkol dělat „rychlé nohy“ s co největší frekvencí. Během toho jim trenér říká různé části těla, kterých se musejí dotknout. Ve chvíli, když trenér řekne slovo míč, úkolem dítěte je co nejdříve šáhnout na míč. Druhá varianta je, že děti míč co nejdříve stáhnou podrážkou.

Účel: frekvenční rychlost, správná a rychlá reakce na zvukový podnět

Koučink: Trenér dává zvukové podněty, vytváří soutěžní prostředí (děti si mohou počítat body)

Čas: 5 minut



Obrázek 6: Reakce na míč, UMT Nisa, 18.9.2017

Příloha D: Rychlost, síla, obratnost TJ Sokol Ruprechtice

Reakce na barvu

Popis: Hráči si utvoří dvojice. Jeden z hráčů stojí uprostřed čtverce ze čtyř barevných terčů (každý má jinou barvu). Jeho úkolem je dělat „rychlé nohy“. V okamžiku kdy slyší druhého hráče říci barvu tak vysouvá nohu dopředu, respektive dozadu k barevnému terčíku. Hráči se střídají.

Účel: frekvenční rychlost, reakční rychlost

Koučink: Trenér jednotlivé úkony nejdříve předvede. Během cvičení hráče burcuje k co možná nejrychlejšímu provedení.

Čas: 4 minuty (30 sekund interval zatížení, 30 sekund odpočinek, 2 série)

Zařazení do U7: Cvičení je vhodné pro kategorii U7 z důvodu rozvoje koordinačních schopností a reakčních schopností. Časová náročnost je malá, ale intenzivní. Z toho důvodu je zde velký předpoklad k tomu, že cvičení bude děti bavit. Důležité bude, aby trenér pohlídal, že děti nebudou barvy křičet příliš rychle.



Obrázek 7: Reakce na barvu, hřiště Ruprechtice, 2.8.2017

Příloha E: Průpravné cvičení FCS U7

Barevné branky

Popis: Vytvoříme z terčků obdélník cca 10x5 metrů a ve vzdálenosti 10 metrů umístíme 4 branky. Před každou branku dáme ve vzdálenosti 3 metry barevný terčik a do každé branky dáme více barevných terčků (každá branka má jinou barvu). Úkolem hráčů je pohybovat se v prostoru s míčem a nacvičovat určenou dovednost. Jakmile slyší hlasový pokyn (barvu) tak vyráží s míčem ke správné brance a střílí od vyznačeného terčiku. Druhou variantou je, že děti provádějí kličku na povel, otáčejí se směrem k brance a těsně před brankami musí reagovat na zvukový podnět.

Účel: vedení míče, nácvik kliček, rychlá reakce, orientace v prostoru, střelba

Koučink: Trenér předvádějí jednotlivé druhy kliček a určuje do které branky budou hráči střílet.

Čas: 10 minut



Obrázek 8: Barevné branky, UMT Nisa, 6.11.2017

Příloha F: Průpravné cvičení TJ Sokol Ruprechtice

Herní kombinace s narážekou a centrem

Popis: Cvičení probíhá ve dvou skupinách (jedna na pravé straně hřiště, druhá na levé), které se střídají. V každé skupině je 6-9 hráčů, kteří vytvoří 2-3 trojice. Cvičení začíná přihrávkou na hráče stojícího u postranní čáry, který přihrávku vrací prvním dotykem na hráče stojícího na terčiku 5 metrů od něj. Ten vysílá přihrávku z prvního doteku do rohu hřiště odkud přichází centr na brankáře, který ho sbírá.

Koučink: Trenér hráče nabádá k přesnosti přihrávek a řešení situací ve velkém tempu.

Účel: přesnost přihrávky, přihrávka z prvního doteku, přesná přihrávka do běhu, kvalitní a přesný centr, nácvik situace „přihraj a běž“, sbírání centrů brankařem

Čas: 15 minut

Zařazení do U7: Podobný druh cvičení se hodí zařadit nejdříve do kategorie starší přípravek, ale museli bychom volit kombinaci na mnohem menším prostoru. Dětem v přípravce často dělá problém přihrávka z prvního doteku, takže by bylo vhodné zařadit převzetí míče a až následně přihrávku. Cvičení je koncipováno na pro fotbal dospělých (velký prostor, velké branky). Nácvik centru vzduchem v mladší přípravce nezařazujeme jednak kvůli složitosti provedení, ale také z důvodu podpory hry po zemi.



Obrázek 9: Herní kombinace s narážecíčkou a centrem, UMT Harcov, 6.11.2017

Příloha G: Herní cvičení FCS U7

1:1 s oběhnutím branky

Popis: Děti si utvoří dvojice a postaví vedle sebe na terčík. Jakmile udá trenér pokyn tak vyrážejí, musejí překonat překážku (např. podlézt, přeskočit) a oběhnout branku. Po oběhnutí branky trenér posílá doprostřed míč a dochází k souboji 1:1, hráč se snaží vstřelit branku.

Účel: soubojové situace, využití klíčků, koordinace, střelba, rychlost

Koučink: Trenér cvičení koordinuje, povzbuzuje a chválí. Snaží se, aby děti spíše zkusili klíčky než střelbu z dálky.

Čas: 10 minut



Obrázek 10: Oběhnutí branky 1:1, Areál Letka, 15.8.2017

Příloha H: Herní cvičení TJ Sokol Ruprechtice

Okamžité napadání a rychlé zakončení v oslabení

Popis: Hráči si utvoří pětice a rozdělí se na 3 obránce a 2 útočníky. Bránící hráč stojící na hranici malého vápna přihrává útočícímu hráči stojícímu naproti němu za velkým vápnem a okamžitě ho napadá. Ten okamžitě sklepává míč na středového hráče a nastává situace 2 útočníci na 3 obránce. Od středového hráče stojí přibližně 5 metrů daleko střední obránce, který ho okamžitě po startu akce napadá. Útočníci se snaží zakončit do 15 sekund. Úkolem bránících hráčů je nejrychleji presovat útočící hráče, třetí obránce zajišťuje středového obránce. Cvičení probíhá jak z levé, tak i z pravé strany.

Účel: rychlé zakončení v početní nevýhodě, okamžité napadání, zajišťování spoluhráče, první dotek

Koučink: Trenér nejdříve vysvětlí celé cvičení a následně probíhá názorná ukázka. Poté vyžaduje po hráčích provedení v 100procentním tempu. Často na hráče zvyšuje hlas, pokud neprovedou správně přihrávku a nesoustředí se na první dotek s míčem. Apeluje na hráče, aby každá útočná akce byla zakončena.

Čas: 15 minut

Zařazení do U7: Útočící hráči mají v tomto cvičení za úkol za každou cenu zakončit a je tak možné, že by se dítě okamžitě zbavovalo míče a nesnažilo se jít do kličky. Cvičení je pro U7 nevhodné, jelikož rozvíjí především aspekty spolupráce a je zaměřeno také hodně na taktickou vyspělost obránců. Podobné cvičení by děti mohly zvládnout nejdříve na konci mladší přípravy, spíše se však hodí pro starší kategorie.



Obrázek 11: Zakončení v oslabení po okamžitém napadání, UMT Doubí, 1.11.2017

Příloha I: Průpravná hra FCS U7

Hra 2:2 v kruhu

Popis: Děti hrají 2:2 v kruhu na 2 branky. Hraje se na speciální branky, kde je možnost dát gól z obou stran. Oba týmy mohou skórovat do jakékoli branky.

Účel: použití klíček, odebírání míče, změna směru, orientace v prostoru, volba branky, klamavé pohyby

Koučink: Trenér do hry příliš nezasahuje, všímá si především toho, jak se děti orientují v prostoru a zda volí zakončení do obsazené branky nebo využívají změn směru k oklamání soupeře a skórování do prázdné branky. K tomu může děti navést otevřenými otázkami.

Čas: 10 minut



Obrázek 12: Hra 2:2 v kruhu, Areál Letka, 2.10. 2017

Příloha J: Průpravná hra TJ Sokol Ruprechtice

Průpravná hra 5:5, 6:6, 7:7

Popis: V kategorii mužů je obvyklé hrát malé formy fotbalu na tréninku, především z důvodu nedostatečného počtu hráčů. Většinou se hraje na polovinu hřiště, v případě menšího počtu hráčů na $\frac{3}{4}$ poloviny hřiště. Fotbal malých forem (3:3, 4:4) kvůli své velké intenzitě a fyzické náročnosti může být zařazen z důvodu zlepšování kondice.

Koučink: Trenér po většinu doby mluví ke svým svěřencům a dává jim pokyny. Často vstupuje do hry různými výtkami k hráčům především při malé aktivitě (náběhy, napadání atd.)

Zařazení do U7: Fotbal na velké hřiště a s velkým počtem hráčů do kategorie U7 nepatří. Do U7 zařazujeme fotbal malých forem s malým počtem hráčů, případně s více brankami.



Obrázek 13: Průpravná hra na polovinu hřiště, UMT Harcov, 15.11.2017