

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

INOVACE TRÉNINKOVÉHO PROCESU PŘÍPRAVEK VE FOTBALE
Bakalářská práce

Autor: Petr Zapletal
Vedoucí práce: Mgr. Radim Weisser
Olomouc 2018

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Petr Zapletal

Název bakalářské práce: Inovace tréninkového procesu přípravek ve fotbale

Pracoviště: Fakulta tělesné kultury, Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Radim Weisser

Rok obhajoby bakalářské práce: 2018

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá analýzou tréninkových metod fotbalových klubů Ajaxu Amsterdam, Red Bullu Salzburg a Villarrealu CF a následným transferem získaných poznatků do metodiky tréninkového procesu přípravek v Česku. Práce obsahuje také metodický materiál pro komplexní rozvoj pohybových dovedností právě v této kategorii.

Klíčová slova: fotbal, akademie, metodika, přípravky, Ajax Amsterdam, Red Bull Salzburg, Villareal CF

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovnických služeb.

Bibliographical identification

Author: Petr Zapletal

Title of the thesis: Innovation of training program for preparatory classes in football

Department: Faculty of Physical Culture, Department of sport

Supervisor: Mgr. Radim Weisser

The year of presentation: 2018

Abstract: This bachelor thesis deals with an analysis of training methods used by football (soccer) clubs, such as Ajax Amsterdam, Red Bull Salzburg, Villarreal CF, and with a following application of acquired knowledge to the children training methodology in Czechia. The thesis also offers a methodical manual focused on a complex motor skill development in the category mentioned.

Key words: football, academy, methodology, preclasses, Ajax Amsterdam, Villarreal CF, Red Bull Salzburg

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

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

V Olomouci dne 30. 4. 2018

Děkuji panu Mgr. Radimu Weisserovi za odborné rady při zpracování bakalářské práce. Dále děkuji všem kolegům z SK Sigma Olomouc, FC Fastav Zlín a FAČR za poskytnuté materiály a možnost konzultace.

Obsah

1 ÚVOD.....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1 Sportovní trénink mládeže	9
2.1.1 Etapa sportovní předpřípravy.....	9
2.1.2 Etapa základního tréninku	10
2.1.3 Etapa specializovaného tréninku	10
2.2 Problematika tréninku dětí.....	10
2.2.1 Cíle tréninku dětí	11
2.2.2 Pedagogické zásady	12
2.3 Herní výkon	13
2.3.1 Individuální herní výkon (IHV).....	14
2.3.2 Týmový herní výkon.....	15
2.3.4 Obsah herního výkonu	16
2.4 Didaktické formy tréninkového procesu.....	17
2.4.1 Organizační formy	18
2.4.2 Sociálně-interakční formy.....	18
2.4.3 Metodicko-organizační formy	19
2.5 Senzitivní období rozvoje pohybových schopností	20
2.6 Věkové zvláštnosti dětí předškolního věku	21
2.6.1 Tělesný vývoj.....	22
2.6.2 Psychosociální vývoj	22
2.7 Věkové zvláštnosti mladšího školního věku.....	23
2.7.1 Tělesný vývoj.....	23
2.7.2 Psychický vývoj	24
3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	25
3.1 Hlavní cíl.....	25

3.2 Dílčí cíle.....	25
3.3 Úkoly práce.....	25
4 METODIKA	26
5 VÝSLEDKY A DISKUZE.....	27
5.1 Analýza přípravek zahraničních klubů	27
5.1.1 Analýza přípravek v Ajaxu Amsterdam	27
5.1.2 Analýza fungování přípravek ve Villarreal CF.....	28
5.1.3 Analýza přípravek v Red Bull Salzburg	29
5.2 Aplikace získaných poznatků v tréninkovém procesu.....	30
5.2.1 Předpřípravka.....	30
5.2.2 Mladší příprava	32
5.2.3 Starší příprava	36
5.3 Metodický materiál pro trénink přípravek	42
5.3.1 Pohybové hry přípravek.....	42
5.3.2 Průpravné hry přípravek	49
6 ZÁVĚRY	59
7 SOUHRN.....	60
8 SUMMARY.....	61
9 REFERENČNÍ SEZNAM	62

1 ÚVOD

„Vždyť já se dívám na ligu a marně hledám další Horváthy, Švancary, Kuliče... Zůstal nám jen ten Rosa, Mára Matějovský a v Opavě ještě Pavel Zavadil. Přijde mi, že jinak jsou ti kluci jeden jako druhý a jen to dřou. Jako by byli svázaní.“ Marek Kulič pro web www.bezfrazi.cz

Otázka, kterou toto tvrzení Marka Kuliče, vyvolalo, je jednoznačná. Čím to je? Odpověď možná už pár let koluje českým trenérským prostředím. Děti si málo hrají, chybí jim kreativita a originalita. Řešení na tento problém se také zdá jednoduché. Necháme děti si hrát. Bohužel jsme se ocitli v době, kdy si děti místo hraní venku chodí hrát na trénink.

Je třeba tedy dětem poskytnout servis k tomu si hrát a ideálně zároveň s tím se fotbalově rozvíjet. Pouze pár metodických příruček se zabývá rozvojem hráčů přes hry, a to byl hlavní podnět k vytvoření této bakalářské práce.

Tréninku přípravek se věnuji přes šest let a setkal jsem se s rozdílnými přístupy k jejich vedení. Každý klub má svoje „know how“ a je velmi těžké určit, který z nich může ukázat na svůj tréninkový proces a říct, že tohle je ta cesta.

Proto jsem se orientoval na poznatky ze zahraničí, kam FAČR vysílá své trenéry. Vybral jsem si tři přední akademie. Ajax Amsterdam pro svou dlouhodobou práci s mládeží. Red Bull Sazburg, který je 4. nejvýdělečnější akademií na světě. Villareal CF, který přesto, že funguje v padesátitisícovém městě, hraje nejvyšší Španělskou ligu s velkým počtem svých odchovanců. Tyto poznatky jsem využil k vytvoření podkladových materiálů pro trénink přípravek v Česku.

V přehledu poznatků nalezneme informace z doporučených publikací pro trenéry mládeže. Ve výsledcích pak najdeme analýzu fungování přípravek u vybraných týmů a aplikaci výstupu do metodiky tréninku přípravek. Dále nalezneme doporučené pohybové hry rozčleněné podle zařazení v tréninkové jednotce a průpravné hry, které jsou rozčleněny podle trénované herních činností jednotlivce.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Sportovní trénink mládeže

Sportovní trénink lze charakterizovat jako dlouhodobě systémově řízený proces sportovní přípravy prioritně zaměřený na zvyšování sportovní výkonnosti ve zvolené sportovní disciplíně, v našem případě ve fotbale (Fajfer, 2005).

V roce 1985 byl přijat „Základní programový materiál pro vrcholový fotbal“, v němž se doporučuje zahájení předsportovní přípravy v přípravkách nejpozději od 6 do 7 let (Fajfer, 2005). Podle Votíka (2005) je pak jako období maximální sportovní výkonnosti ve fotbale mezi 20-28 rokem.

Podle Periče (2004) je podstatou sportovního tréninku rozvoj techniky a taktiky v dané sportovní disciplíně prostřednictvím rozvoje pohybových schopností a dovedností.

Pohybovými schopnostmi rozumíme částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností. Mezi základní pohybové schopnosti patří vytrvalost, síla, rychlost, koordinace a kloubní pohyblivost. Pohybové dovednosti jsou definovány jako učením získané předpoklady rychle a účelně provádět daný pohyb nebo pohybovou činnost.

Jaromír Votík (2005) uvádí čtyři etapy sportovního tréninku:

- etapa sportovní předpřípravy (sportovní všestrannost)
- etapa základního tréninku (odvětvová všestrannost)
- etapa specializovaného tréninku (odvětvová specializace)
- etapa tréninku maximální sportovní výkonnosti (vrcholového tréninku)

Pro trénink dětí jsou směřovatné hlavně první dvě etapy.

2.1.1 Etapa sportovní předpřípravy

Sportovní trénink je zaměřen na zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností, základů techniky a na všestranný rozvoj pohybových schopností. Ve fotbalovém tréninku převažuje nácvik a v něm osvojování pohybových a herních

dovedností. Využívá se upravených forem pohybových her. Mezi hlavní úkoly této etapy patří optimální tělesný rozvoj, podpora zdravého vývoje a správných návyků, budování vztahu k pravidelné přípravě a zvyšování odolnosti organismu. Zahájení této etapy v tréninku fotbalistů by mělo začít kolem šestého roku (Votík, 2005). Perič (2012) tuto etapu označuje jako zásadní ve vytváření vztahu ke sportu jako k celoživotní aktivitě.

2.1.2 Etapa základního tréninku

Tato etapa by neměla být kratší než 2-3 roky. Kritériem správnosti tréninku není aktuální výkon, ale předpoklady pro výkon budoucí. Je třeba brát ohled na biologický věk jedince. Pro tuto etapu je charakteristický postupný růst speciální výkonnosti, zdokonalování herních dovedností a herního jednání v různých modifikacích průpravných her. Hlavní úkoly této etapy jsou osvojení si co největšího množství pohybových dovedností a jejich modifikací, všestranný rozvoj základních pohybových schopností při respektování citlivých období vývoje organismu a osobnosti sportovce, zvládnutí základů techniky a taktiky, rozvoj osobnosti jedince a trvalého vztahu k tréninku a psychologická příprava a motivace. Jako vhodné období pro začátek této etapy bereme 8-10 rok (Votík, 2005).

2.1.3 Etapa specializovaného tréninku

Charakteristickým je přechod od všestrannosti ke zdůrazněné specializaci s postupně se zvyšující intenzitou tréninkového zatížení a přechodem ke speciálním tréninkovým prostředkům. Zdokonalují se ty pohybové schopnosti a dovednosti, které jsou bezprostředním obsahem daného výkonu, jsou součástí jeho struktury, konkrétně ve fotbalu individuálního a týmového herního výkonu. Obecně je ztotožňována s dorosteneckým věkem. Ve fotbalu je to pak v ideálním případě 13-14 rok (Votík, 2005).

2.2 Problematika tréninku dětí

Snahou všech trenérů mládeže by mělo být získávání dětí pro atraktivní fotbal a zážitky ze hry. Podle Fajfera (2005) se stane fotbal pro děti zážitkem ve chvíli, kdy

budou moci hrát podle svých pravidel, bez nátlaku trenérů, rodičů a ideálně v menších skupinkách. Dále fotbal dětí nesmí být zaměňován s fotbalem mládeže, a už vůbec ne s fotbalem dospělých. Trenérův podíl na výchově mládeže by měla být podpora samostatného a nenuceného vývoje mladých fotbalistů. Votík (2005) zase tvrdí, že je třeba respektovat věkové zvláštnosti svěřenců, jak ve sféře psychiky, tak v oblasti tělesného vývoje. Nerespektování těchto specifik může vést až k poškození organismu mladého hráče. Je třeba chápat, že v krajních případech mohou v jednom družstvu spolu hrát hráči s biologickým rozdílem pěti let.

2.2.1 Cíle tréninku dětí

Dle slov Periče (2008) není jednoznačný a správný směr, jakým by se měl trenér ubírat. V tréninku dětí se razí dva protichůdné názory. První říká, že by měli být děti od malička zaměřeny na vítězství a podávání nejlepších výkonů. Pravidelným atakováním komfortní zóny se vytřídí ti nejlepší, kteří mají šanci stát se šampiony. Druhý názor dává do popředí zábavu a kvalitní náplň volného času dětí. Není důležité vyhrávat, ani úroveň získaných dovedností, ale hlavní je prožitek a kladná emoce vyvolaná pohybem.

Pravda je samozřejmě někde uprostřed. Není možné souhlasit s tím, že trénink je pracovní tábor, ale na druhou stranu by měl přinášet nejlepší možnosti pro rozvoj dítěte, které zajistí perspektivu co možná nejvyšší výkonnosti.

Nehledě na názor, ke kterému se trenér přiklání, by v tréninku dětí měly být stanoveny tři základní priority:

Nepoškodit děti

Často se ve sportu setkáváme s tím, že trenéři zatěžují děti velmi nevhodným způsobem, bez ohledu na následky pro budoucí vývoj. Poškození mohou být nejen fyzického, ale i psychického formátu. Fyzická poškození jsou jednoznačnější, mezi typické příklady patří skolióza, předčasná osifikace kostí nebo únavové zlomeniny. Psychické jsou daleko méně nápadné, ale o to více fatální. Psychické poškození se projevuje formou depresí, syndromem vyhoření a je velmi těžko odstranitelné. Ve fotbale velmi málo vídané, ale přesto stojí za zmínku, je také držení dětskému organismu neprospěšných diet a doping (Perič 2008).

Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě

Je velmi mnoho dětí, které odmalička pravidelně sportují, ale jen velmi málo z nich má předpoklady k tomu, aby se stali vrcholovými sportovci. Jen opravdu velmi malý počet dětí se v dospělosti ve vrcholovém sportu prosadí. Pro ostatní bude dětství strávené ve sportovním klubu jen nějakou startovní pozicí pro vytvoření vztahu k pohybu jako z důležitých součástí života.

Vytvořit základy pro pozdější trénink

Každému by mělo být jasné, že se děti nemohou srovnávat výsledky ani výkonem s vrcholovými sportovci. Čím se však přiblížit mohou je koordinace pohybu a ve zvládnání techniky. Pro to již dispozice mají. Proto by se měli zaměřit na základní prvky z techniky pohybu, a to hlavně ze dvou důvodů. Prvním je dobrá úroveň vývoje centrální nervové soustavy a její vliv na učení jednotlivých pohybů. Druhý důvod s prvním úzce souvisí a tím je fakt, že složité pohybové dovednosti lze naučit pouze mnohonásobným opakováním, a to vyžaduje čas. Nehledě na to, že tréninkem některých pohybových schopností bychom pouze ztráceli čas, neboť není pohybový aparát dostatečně vyvinut (viz. Kapitola 2.5). Opomenutí nácviku správného provedení jakékoliv dovednosti se v pozdějším věku projeví (Perič, 2008).

2.2.2 Pedagogické zásady

Podle Periče (2008) by v sobě trénování mělo nést výchovné prvky. Proto by správný trenér měl být i pedagogem. Přitom je záhodno využít zásady pro výchovu, které vytyčil již Jan Ámos Komenský. Těchto zásad je mnoho, ovšem pro sportovní trénink dětí se nám nejvíce hodí pět následujících.

Zásada uvědomělosti a aktivity

Tato zásada vyžaduje, aby trenér u sportovců rozvíjel schopnost rozpoznat vlastní chyby, aby je vedl k přesnému a promyšlenému pozorování a přemýšlení. Důležité je také pochopení, proč a jak se daná činnost nacvičuje. Děti by měli být tak aktivní i při provádění i následné retrospektivě (Křištofič, 2006). Votík (2005) k těmto faktorům přikládá důležitost se ztotožněním se záměry trenéra.

Zásada názornosti

Znamená účelné využívání všech prostředků k rychlému, a pokud možno co nejdokonalejšímu vytvoření správné představy o pohybu. V praxi se využívají ukázky přímé (ukáže trenér) a nepřímé (obrázky, videozáznamy) (Kristofič, 2006).

Zásada soustavnosti

Votík (2005) zmiňuje opakování činnosti jako základ učení. To musí být v souladu s posloupností a návazností pohybových činností a jejich jednotlivých částí. Při dodržování této zásady se můžeme ubírat dvěma směry, základem však zůstává systematickosti a pravidelnosti. Při učení věcí nejčastěji přecházíme od jednoduššího ke složitějšímu, od známého k neznámému nebo od dílčích elementů k celku. Ve fotbale se však setkáváme i s opačným procesem, kdy přecházíme od celkové hry k nácviku jednotlivých herních činností.

Zásada přiměřenosti

Nastoluje požadavek, aby obsah i rozsah tréninkového zatížení, jeho obtížnost i způsob trénování, odpovídaly stupni psychického rozvoje, tělesným rozvojem dítěte, jeho věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem. Hlavním prostředkem její realizace jsou různé dělení dětí do menších skupin v rámci družstva (Perič, 2008).

Zásada trvalosti

Podstatou této zásady je efektivní zapamatování si vědomostí a dovedností, které se děti učí, s tím, že si je dokážou kdykoliv vybavit a prakticky je použít (Perič, 2008). Zormanová (2014) poukazuje na nutnost provázání učiva s dalšími vědomostmi, které umožňují lepší zapamatování.

2.3 Herní výkon

Výkon hráče i týmu je dán určitým souborem faktorů, které jej podmiňují. Tyto faktory dělí Votík (2005) do dvou skupin, a to na dispoziční a situační.

Dispoziční jsou podmíněny předpoklady každého hráče k hernímu výkonu. Těmito předpoklady rozumíme úroveň pohybových schopností a herních dovedností, kvalitu řídicí činnosti CNS, psychických procesů a osobní a somatické charakteristiky.

Situační faktory jsou dány vnějšími podmínkami, ve kterých herní výkon probíhá, jejich složitostí a proměnlivostí.

Tyto dvě skupiny představují velké množství faktorů, které se mohou navzájem ovlivňovat, doplňovat a do jisté míry i zastupovat. Různou měrou se tak podílí na konečném herním výkonu.

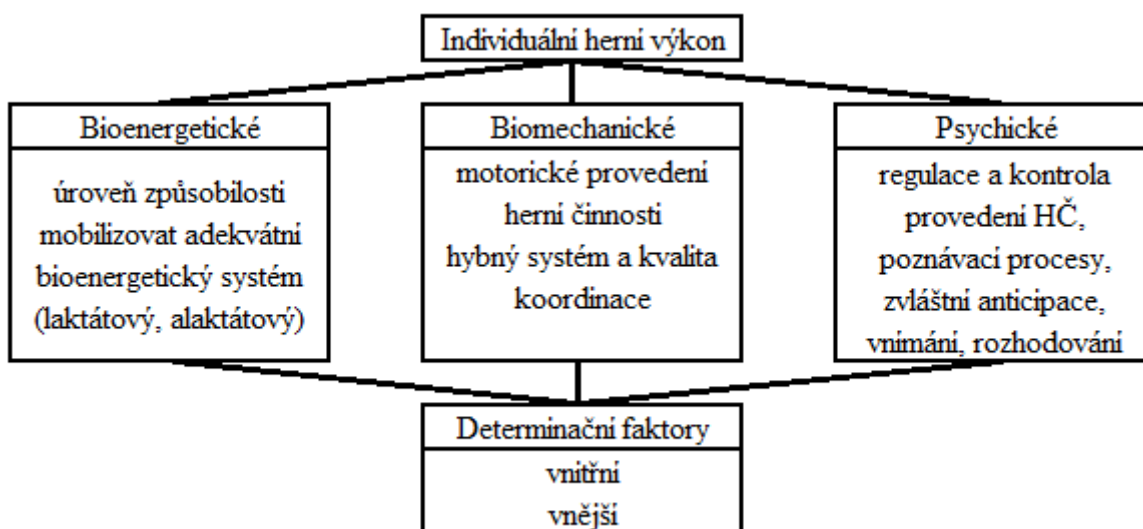
Herní výkon dále dělíme na dva druhy, na individuální herní výkon a týmový herní výkon.

2.3.1 Individuální herní výkon (IHV)

Individuální herní výkon hráče (dále jen IHV) je zvláštní druh určitého výkonu v průběhu utkání. Projevuje se schopnostmi individuálně nebo kolektivně řešit herní situace s využitím kondičních, technických, taktických a psychických předpokladů hráče (Fajfer, 2005).

Podle Votíka (2005) existuje přímá úměrnost mezi kvalitou IHV a týmového herního výkonu. IHV má vždy podobu herních činností, které jsou projevem herních dovedností.

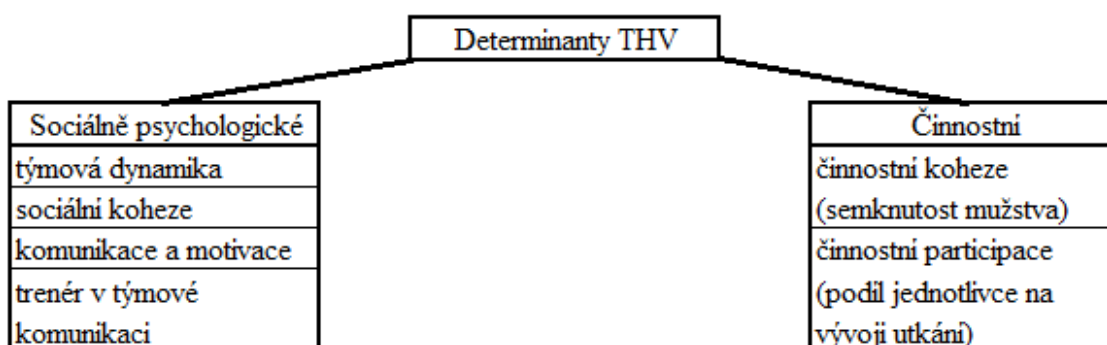
Realizace IHV v utkání i tréninku představuje specifickou zátěž skládající se z mnoha komponentů (Obrázek 1). V tréninku je třeba mít neustále na mysli náročnost požadavků, které na hráče klademe.



Obrázek 1. Komponenty IHV (Fajfer, 2005)

2.3.2 Týmový herní výkon

Podle Votíka (2005) je podmíněn individuálními herními výkony všech členů mužstva, ale není jejich pouhým souhrnem. Jednotlivé individuální herní výkony se navzájem doplňují, kompenzují a podléhají také vzájemnému regulačnímu prostředí (obrázek 2). Plachý (2012) poukazuje na důležitost základní spolupráce jako základ pro mluvení o týmovém herním výkonu. THV má sociálně-psychologický rozměr, neboť finální výkon je závislý na dynamice vztahu, sociální soudružnosti, úrovni komunikace a motivací hráčů. Dalším určujícím členem týmového herního výkonu je míra spolupráce a kvalita součinnosti hráčů při realizaci herních činností. Prostor pro herní činnosti každého hráče v rámci týmového herního výkonu je určen společným cílem vítězstvím, případně co nejlepším výsledkem. To v praxi znamená bránit soupeři v dosažení cíle a současně prosazovat svůj cíl, tedy nejen předvídat a eliminovat činnost soupeře, ale také časoprostorově sladit svojí vlastní činnost s činností spoluhráčů, a být schopen se co nejvíce podílet na dosažení skupinového cíle, a také se mu pořídit (Votík & Zalabák, 2011).



Obrázek 2. komponenty THV (Fajfer, 2005)

Fajfer (2005) se také zabývá otázkou, kterému typu herního výkonu se má trenér věnovat. Přednost má jako první THV, aby trenér zamezil vznikání hloučků na hřišti při zápase. Při překonání chyb v základní orientaci by měl trenér přejít k tréninku IHV, kde využívá tzv. „zlatý věk učení fotbalu“.

2.3.4 Obsah herního výkonu

V každé týmové hře se střídá útočná a obranná fáze, podle držení míče. Se vzrůstající frekvencí střídání těchto dvou fází se začíná přikládat velký význam přechodové fázi. Fáze hry se dále člení na jednotlivé úseky, které představují časově a prostorově ohraničené části hry v útoku nebo v obraně. Vlastním obsahem jednotlivých fází a úseků hry jsou pak herní situace. Jedná se o okamžitý stav ve hře, který představuje pro hráče i tým taktickou úlohu různé složitosti. Herní situace je pak řešena individuálně herními činnostmi jednotlivce nebo skupinově herními kombinacemi (Tabulka 1).

Herní činnosti jednotlivce jsou nacvičené komplexy pohybových úkolů. Každá herní činnost má technickou a taktickou stránku. Technická stránka je vnějším projevem fotbalisty podmíněná biomechanickými zákonitostmi. Chápeme ji jako účelný způsob provedení herní činnosti či jejich určitého řetězce realizovaných v závislosti na situačních a dispozičních faktorech, které podmiňují průběh herní situace. Taktická stránka je limitována úrovní psychických procesů a kvalitou technické stránky herních činností. Jedná se o optimální výběr řešení herní situace (Votík & Zalabák 2011).

Herní kombinace je vědomá spolupráce dvou a více hráčů, s jejíž pomocí uskutečňují společný taktický úkol (Votík, 2005).

Tabulka 1. Přehled obsahu herního výkonu (Votík & Zalabák, 2011)

A. Herní činnosti jednotlivce			
útočné		<ul style="list-style-type: none"> • vedení míče • přihrávání • zpracování míče 	<ul style="list-style-type: none"> • vedení míče • obcházení • střelba
obránné		<ul style="list-style-type: none"> • obsazování hráče s míčem • obsazování hráče bez míče • obsazování prostoru 	<ul style="list-style-type: none"> • odebírání míče
B. Hra brankáře			
útočná fáze	bez míče	<ul style="list-style-type: none"> • řízení hry • výběr místa 	
	s míčem	<ul style="list-style-type: none"> • vykopávání • přihrávání 	<ul style="list-style-type: none"> • vedení • obcházení – zpracování
obránná fáze	bez míče	<ul style="list-style-type: none"> • řízení hry • volba optimálního postavení 	
	s míčem	<ul style="list-style-type: none"> • chytání • vyražení 	<ul style="list-style-type: none"> • odebírání
C. Herní kombinace			
útočné	založené na	<ul style="list-style-type: none"> • přihrávce • výměně místa 	<ul style="list-style-type: none"> • činnosti "přihrej a běž"
obránné	založené na	<ul style="list-style-type: none"> • vzájemném zajišťování • zesíleném obsazování hráčů s míčem • součinnosti při vystavení soupeře do postavení mimo hru 	<ul style="list-style-type: none"> • přebírání hráčů
D. Herní systémy			
útočné	system	<ul style="list-style-type: none"> • postupného útoku • rychlého protiútoku 	<ul style="list-style-type: none"> • kombinovaného útoku
obránné	system	<ul style="list-style-type: none"> • zónové obrany • osobní obrany 	<ul style="list-style-type: none"> • kombinované obrany
E. Standartní situace			
		<ul style="list-style-type: none"> • zahájení hry • míč rozhodčího • vhazování míče • kop od branky 	<ul style="list-style-type: none"> • přímý volný kop • nepřímý volný kop • kop z rohu • pokutový kop

2.4 Didaktické formy tréninkového procesu

Úroveň tréninkového procesu je dána mnoha faktory. Jedním z faktorů je osobnost trenéra a kvalita jeho řídicích činností. Trenér na základě komplexních poznatků o svých svěřencích určuje konkrétní tréninkové cíle. Při vedení tréninkového

procesu používá trenér didaktické formy, které dělíme na organizační, sociálně-interakční a metodicko-organizační (Votík, 2005).

2.4.1 Organizační formy

Základní organizační formou je tréninková jednotka, která se dělí podle Votíka (2005) na 4 části. Úvodní, průpravnou, hlavní, závěrečnou. Někteří autoři uvádějí průpravnou část jako podsložku části úvodní nebo hlavní. Každá z dílčích částí má svůj specifický obsah (Tabulka 2) a pro dobrou fyzickou i psychickou připravenost na tréninkovou jednotku se doporučuje jednotlivých fází držet.

Tabulka 2. obsah částí tréninkové jednotky (Votík a Zalabák, 2011)

Fáze	Podíl v TJ	Obsah
Úvodní	5%	Seznámení s obsahem TJ, motivace
Průpravná	15%	Zahřátí organismu, dynamické rozcvičení
Hlavní	65%	Hlavní náplň TJ (podle předem daných cílů trenéra)
Závěrečná	15%	Uklidnění organismu, závěrečné protažení, zhodnocení TJ

Rozdělení na tyto části je bráno hlavně z hlediska fyziologického, kdy je nejdůležitější organismus připravit. Následná hlavní fáze pak může z průpravné části vycházet. Závěrečná část je nezbytná pro přechod ze zátěže do běžného fungování těla.

Mezi další hlediska, podle kterých lze dle Votíka (2005) k tréninkovému procesu přistupovat je závislost na převažujícím obsahu tréninkové jednotky. Podle tohoto kritéria dělíme tréninky na jednotlivé typy: nácvičná, zdokonalovací, kondiční, smíšená a regenerační. V tréninkové praxi se však nejčastěji setkáváme s formou smíšenou, odrážející požadavky na komplexní rozvoj individuálního i týmového herního výkonu.

2.4.2 Sociálně-interakční formy

Určujícím kritériem jsou vztahy a rozsah spolupráce na dvou rovinách. Vztah mezi trenérem a hráči a vztahy mezi hráči navzájem (Votík, 2005). Podle těchto kritérií pak rozlišujeme sociálně-interakční formu: hromadnou, skupinovou a individuální.

Nejpoužívanější metodou hlavně na nižších úrovních je hromadná forma, kde všichni hráči vykonávají stejnou činnost. Je relativně pohodlná na přípravu a lehce

kontrolovatelná, ovšem trenér při ní nemůže diferencovat a nepostihuje tak při tréninku např. specifika herních požadavků jednotlivých postů.

Tyto rozdíly respektuje skupinová forma, kdy jsou hráči rozděleni do skupin, a každá vykonává odlišnou činnost. Specifickou formou skupinových tréninků je pak kruhový trénink, kde hráči ve skupinách zdokonalují pohybové schopnosti, a variabilní provoz, který se využívá pro zdokonalení pohybových dovedností. Obě tyto varianty skupinové formy může trenér zařadit pro zpestření tréninku v kterékoli fázi tréninkového cyklu (Votík, 2005).

Při uplatňování individuální formy určuje trenér úkoly jednotlivých hráčům. Ideální využití je při odstraňování individuálních nedostatků při řešení specifických úkolů, a to jak v rámci tréninkové jednotky tak mimo ni.

2.4.3 Metodicko-organizační formy

Při nácvičování a zdokonalování herní činnosti jednotlivce, herních kombinací, herních systémů a standardních situací se uplatňují v různém rozsahu druhy metodicko-organizačních forem. Jsou to pohybové hry, průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné hry.

Pohybové hry

Ve fotbalovém tréninku je chápeme jako jednodušší pohybové činnosti jako jsou například štafetové soutěže, honičky, soutěže úpolového charakteru. Využíváme je při nácvičování pohybu hráči bez míče, klamavých pohybů, rozvoj pohybových schopností i rychlost reakce, pro osvojování manipulace s míčem na základní úrovni (Votík, 2005).

Průpravná cvičení

Jsou charakterizována nepřítomností soupeře a předem určenými, relativně neměnnými vnějšími situačně herními podmínkami. Používáme je především při nácvičování a zdokonalování technické stránky herních činností. Umožňují hráči plně se soustředit a opakovat danou dovednostní úlohu bez rušivých zásahů soupeře (Votík, 2005).

Herní cvičení

Jsou charakterizována přítomností soupeře a buď předem určenými, nebo náhodně proměnlivými herními podmínkami (Votík, 2005).

Průpravné hry

Hlavním charakteristickým rysem pro průpravné hry je přítomnost soupeře a souvislý herní ději. Umožňuje zdokonalování herních dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Dochází v nich ke střídání útočné a obranné fáze, a tedy i ke změnám rolí hráčů (Votík, 2005).

Každá z metodicko-organizačních forem by měla mít své poměrné zastoupení v různých etapách vývoje mladého hráče (Tabulka 3). Pohybové hry by měly mít většinové zastoupení především v předpřípravce a pohybové školičce klubu. Lze je zařadit i do průpravné fáze tréninku pro zahřátí organismu.

Tabulka 3. Procentuální zastoupení metodicko-organizačních forem (Votík, 2005)

Věk	Průpravná cvičení	Herní cvičení	Průpravné hry
6-8	15	5	80
8-10	20	10	70
10-12	20	30	50
12-14	25	25	50
14-16	20	30	50
16 a více	10	40	50

2.5 Senzitivní období rozvoje pohybových schopností

Před kapitolou charakteristiky jednotlivých kategorií je nutno se zaměřit na jednotlivá senzitivní období (viz. Tabulka 4). Kristofič (2006) ve své publikaci poukazuje na opakovanou frázi „dítě není malý dospělý“. Uvádí však na pravou míru chápání této fráze. Řešením problému přetěžování sportovců v tréninku není celoplošné snížení objemu pohybové zátěže. Některé fyziologické systémy se stávají funkčními již v prvních letech života jedince. Jiné dozrávají až v průběhu dospívání. Proto ani snížení

zátěže vůči dospělým, která svým obsahem nerespektuje časové posloupnosti tohoto dozrávání, nemůže vyvolat očekávanou odezvu.

Tabulka 4. Senzitivní období rozvoje pohybových schopností kat. přípravky a žáci (Votík, 2005)

Pohyb. schopnost	Věk										
	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
Max. síla										••	••
Relativní síla			•	•	•	•	•	•	•		
Odrazová síla				•	•	•	•	•	•	•	•
Obecná vytrvalost			•	••	••	•	•	•	•	•	•••
Speciální vytrvalost									•	•	••
Rychlostní frekvence					•	•	•	•	•		
Rychlostní síla									•	•	•••
Koordin. Schopnosti	•	•	••	••	••	••	••	•••	•	•	•

Legenda:

- Vrchol rozvoje
- Vysoká citlivost rozvoje
- Průměrný rozvoj

2.6 Věkové zvláštnosti dětí předškolního věku

V této kategorii se pohybujeme ve věkovém rozmezí 4-6 let. Tato kategorie vyžaduje specifický přístup. Na každého trenéra by mělo připadat 8-10 dětí. Trenéři by se u skupin měli střídat, aby nedocházelo ke stereotypu (Brůna et. al. 2007).

Ideální je v této kategorii mít v trenérském týmu ženu, bývalou fotbalistku a ideálně matku. Ve Villarealu musí být u každé ho týmu fotbalové školičky žena. Hlavním důvodem je většinou šetrnější a vlídnější přístup trenérek k hráčům, což vede k větší zainteresovanosti k pohybu do budoucna.

2.6.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj probíhá rovnoměrně. Kolem pátého roku dochází k první proměně postavy. Toto období se nazývá obdobím první vytáhlosti. Prodlužují se končetiny, mění se tvar trupu, mizí baculatost, dítě roste do výšky a zkvalitňuje se činnost orgánů. Probíhá osifikace kostí a děti jsou velmi pružné. Objevuje se ovšem nebezpečí ortopedických poruch. Dítě má velkou potřebu pohybu a zlepšuje se jeho imunitní systém. Z hlediska pohybu můžeme zaznamenat značné zlepšení nervosvalové koordinace, ovšem jemné pohyby mohou být stále náročné. Pohyb je v tomto věku velmi důležitý pro zdravý rozvoj a rovnoměrný vývoj dítěte. V tomto období se také rozvíjí talent a objevují se předpoklady pro učení jednotlivým sportům (Brůna et. al. 2007).

2.6.2 Psychosociální vývoj

Vnímání je u této věkové kategorie poměrně nepřesné. Postupně se zlepšuje vnímání barev, tónů a rytmu. Je nepřesně vnímán prostor a čas. Zaznamenáváme také první náznaky úmyslného zapamatování. Rozvíjí se fantazie v řeči i ve hře. Fantazie nemá ovšem rozumovou kontrolu, proto často dochází k fabulaci. Pozornost je velmi nestálá, dítě se nedokáže plně soustředit, proto musí být vedení tréninkové jednotky pestré. Stálost pozornosti se dá cvičit hrami, ale je třeba brát v potaz rozdíl individualit svěřenců. Myšlení je konkrétní a obrazné. I představy si dítě spojuje s vlastním prožitkem.

U dětí se často projevují afekty, jako vztek po neúspěšné činnosti. V oblasti sociálního citění dítě projevuje sympatie a antipatie k okolí. Nutný je kontakt s vrstevníky. Objevuje se radost z nové činnosti a získání nových zkušeností. Dítě chápe, co je dobré, špatné, správné a nesprávné. Při rozvoji vyšších citů má velký vliv vzor dospělého. Nejčastější činností při začleňování dítěte do společnosti je hra (Plachý, 2014).

2.7 Věkové zvláštnosti mladšího školního věku

Pro toto období ve vývoji hráče jsou dle Votíka (2005) kritické dvě periody. První je vstup do školy, kdy se výrazně mění denní a pohybový režim. Druhý je pak zpomalení růstu jako příprava na pubertu. Perič (2004) pak přikládá k těmto dvěma faktorům i velkou váhu období kritičnosti, které se projevuje až koncem tohoto věkového období. Votík (2005) poukazuje na fakt, že dítě v tomto věku lze považovat za relativně dokonalý a vyrovnaný systém a z hlediska funkčních možností, při odpovídající zátěži, za celkem zdatného jedince. Zároveň však poukazuje na fakt, že stále není v plné nervové vyzrálosti, proto trénink nesmí kopírovat trénink dospělých (Perič, 2008).

2.7.1 Tělesný vývoj

Charakteristickým rysem tělesného vývoje v mladším školním věku je v prvních letech rovnoměrnost. Výška se zvyšuje z pravidla o 6-8 cm za rok. Přitom se plynule rozvíjejí vnitřní orgány a zvětšuje se kapacita krevního oběhu, a vitální kapacita plic. Dochází ke změnám tvaru těla, které vytvářejí příznivější pákové poměry končetin a tím předpoklady pro vývoj různých pohybových forem (Perič, 2004).

Votík (2003) poukazuje na fakt, že v tomto období se děti nejlépe naučí novým dovednostem díky nejintenzivnějšímu rozvoji koordinačních schopností. Jsou schopny zvládnout i relativně náročná cvičení, pokud mají rychlý spád a odpovídají možnosti krátké koncentrace pozornosti žáků. Mladší školní věk je velmi citlivým obdobím pro rozvoj pohybových schopností (viz. Tabulka 5).

V období mezi 9. a 10. rokem může dojít ke značnému nárůstu svalové síly, preferujeme proto rozvoj dynamických a explozivních silových schopností (Votík & Zalabák, 2011)

Tabulka 5. Poměrné zastoupení pohybových schopností v jejich rozvoji (Votík, 2003)

Věk	podíl pohybových schopností v %			
	koordinačních	rychlostních	silových	vytrvalostních
6 let	35	30	20	15
8 let	30	30	20	20
10 let	25	30	20	25

2.7.2 Psychický vývoj

Perič (2004) poukazuje v tomto věku na lavinovitý nárůst vědomostí, rozvoj paměti a představivosti. Při poznávání se dítě soustředí na jednotlivosti, souvislosti mu stále unikají. Abstraktní myšlení se projevuje na konci tohoto období, je tedy lepší používat názorné ukázky a chtít konkrétní úkoly. Slepíčka et. al. (2009) poukazují na důležitost vrstevnické skupiny a narůstající snahu o začlenění. Charakteristická je pro tuto skupinu také rozdíl biologického a kalendářního věku, který může dosahovat podle Votíka (2005) až dvou a půl roku. Je tedy možné mít v jednom týmu dva hráče, které od sebe bude biologicky dělit 5 let.

3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření podkladů pro inovaci tréninkového procesu fotbalistů v kategorii předpřípravek a přípravek.

3.2 Dílčí cíle

1. Analyzovat poznatky z akademií Ajaxu Amsterdam, Villareal CF a Red Bull Salzburg.
2. Aplikovat získané poznatky do metodiky tréninku přípravek ve fotbale.
3. Vytvořit zásobník pohybových a průpravných her pro komplexní rozvoj hráčů předpřípravek a přípravek.

3.3 Úkoly práce

1. Prostudovat odbornou literaturu zabývající se procesem výchovy mládeže ve fotbale.
2. Analyzovat materiály získané od trenérů FC Fastav Zlín, SK Sigma Olomouc a metodického úseku FAČR.
3. Zkombinovat získané poznatky z materiálů s vlastní zkušeností z trenérské praxe.

4 METODIKA

Hlavní použité metody při tvorbě obsahu této práce byla analýza a komparace získaných materiálů.

Veškeré poznatky z tematiky tréninku mládeže jsem měl tu možnost konzultovat s předními českými odborníky na trénink mládeže ve fotbale. Bohatým zdrojem mi pak dále byly doposud vydané publikace české literatury o tréninku mládeže a materiály vytvořené trenéry regionálních fotbalových akademií ze zahraničních stáží v předních evropských klubech.

K získaným poznatkům jsem přidal znalosti z vlastní trenérské praxe a zkušenosti získané od mnoha trenérů, se kterými jsem za roky svého působení měl tu možnost spolupracovat. Na základě těchto zdrojů jsem vytvořil soubor her a jejich modifikací pro věkové kategorie U6-U11, které spolu s metodickými poznatky kompletují literaturu vhodnou pro trenéry přípravek.

Při vytváření grafických znázornění jednotlivých cvičení byl využit software DrillBook verze 2.8.14.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Analýza přípravek zahraničních klubů

5.1.1 Analýza přípravek v Ajaxu Amsterdam

Ajax Amsterdam začíná pracovat s hráči v kategorii U7, se která funguje teprve od roku 2017. V rámci výchovy mládeže těží převážně z velkého jména, které akademie ve světě má, a dlouholeté zkušenosti nasbírané mimo jiné i od bývalých hráčů Ajaxu Amsterdam. Hlavními principy v tréninku mládeže jsou vedení ke kvalitnímu řešení situací 1:1 v útočné i obranné fázi, kvalitní přihrávka a převzetí míče do pohybu v prostoru a hra jako prostředek k rozvoji herního myšlení a kreativity.

Akademie si zakládá na plynulosti nácviku dovedností již od mladší přípravy. Čím jednodušší cvičení, tím více se může trenér zaměřit na detail, který potřebuje u hráče zdokonalit. Drilem nacvičují, ale hra zůstává volná. Rozvíjejí se spíše pohybové dovednosti, ve kterých hráči vynikají, než aby se drilovaly nedostatky. Cílem je vychovat hráče, který má něco hodně výrazného.

Důležitým prvkem v tréninku již od přípravek je silový trénink, který je prováděn alespoň dvakrát týdně trenérem juda. Silový trénink zahrnuje různá přetahování, zápasení a přetlačování, vše s ohledem na organismus hráče.

Pro zatraktivnění tréninkového procesu jsou využívány netradiční povrchy a místa. Není proto žádnou zvláštností vidět přípravky hrát na parkovišti (ovšem bezpečném, kde není provoz), pro přiblížení pouličnímu fotbalu. Důvodem k tomuto tréninku je zvýšení odolnosti, pokory a přizpůsobení se netradičním podmínkám. Atraktivním zpestřením je také využívání squashových kurtů pro zlepšení reakce, odhadu a citu pro míč.

Jednotlivá cvičení se používají napříč všemi kategoriemi (s jistou mírou modifikace), důvodem je lepší organizace tréninkového procesu a možnost přehledu o posunu úrovně jednotlivých hráčů.

5.1.2 Analýza fungování přípravků ve Villareal CF

Villareal si pozornost vydobyl svou obdivuhodnou prací s mládeží. Je třeba vzít na zřetel, že toto město čítá něco kolem 50 000 obyvatel a hraje nejvyšší španělskou ligu (dokonce se pravidelně dostává do Evropské ligy). Na soupisce A týmu je 14 hráčů vychovaných místní akademií. Hlavním mottem této úspěšné akademie zní „na prvním místě je hráč“. V tréninku se nezaměřují na aktuální výsledky, jejich hlavním cílem je vychovat konkurenceschopné hráče pro profesionální fotbal.

Villareal začíná s výchovou již v kategorii U3. Tyto tréninky ovšem pouze minimálně připomínají běžnou tréninkovou jednotku přípravků nebo předpřípravků. Jedná se spíše o pohybový kroužek, kde děti přes různé pohybové hry získávají správné návyky a spíše než lásku k fotbalu, získávají lásku k pohybu. Do kategorie U6 jsou s dětmi převážně trenérky a hráčky z klubu. Míč je zde pouze doplňkovým prvkem.

Na rozdíl od akademie Ajaxu je zde kladen velký důraz na rozvoj hráče v prostředí hry. Průpravná cvičení zde mají minimální prostor v tréninkovém procesu. V průpravných hrách je velká práce s prostorem a počtem hráčů. Velká hřiště se používají při rozvoji tvořivosti a kreativity, kdy má hráč dost času a prostoru vymyslet ideální řešení. Malá hřiště se používají při zdokonalování získaných dovedností přidáním časoprostorového tlaku. Hráči jsou nuceni pracovat rychleji. Velikost hrací plochy se zvětšuje spíše do šířky než do hloubky. Důvodem je podvědomé učení roztahování hry v šířce hřiště, zkrácená hloubka pak podněcuje k častější střelbě. V tréninku přípravků se často používají branky pro dospělé, aby padalo co nejvíce gólů a prohlubovala se emoční vazba. Radost z úspěšné střely, gólu, radost z oslavy.

Práce s počtem hráčů v průpravných hrách je velmi citlivá, aby nedošlo k negativní zkušenosti z nespravedlivé hry. Často se používá přečíslení za pomoci dvou „žolíků“, kteří se zapojují s týmem, který je v držení míče. Stejně důležitá je pak práce s podčíslením. Trenéři záměrně nechají hráče, u kterých vědí, že jsou na přesilu technicky i psychicky připravení, hrát proti přesile. Důvodem této práce s počtem již v přípravkách je transfer do vyšších kategorií, kde při zápasovém vytížení může být hráč napadán dvěma protihráči, ovšem díky předešlé zkušenosti je na tuto situaci připraven.

Koučování trenérů probíhá převážně v pauze mezi hrami, případně individuálním rozhovorem s hráčem bezprostředně po situaci. Spíše než na komentování chyb, se trenéři zaměřují na přiměřenou pochvalu. Využívanou metodou

je zaměření pozornosti na herní prvek, který od hráčů vyžadujeme. Na konci hry jsou hráči pochváleni za tento herní prvek. Záleží pak na individuální uvědomění, zda daný prvek provedli.

S rodiči jsou organizovány pravidelné schůzky (1x za 3 měsíce) o chování a výkonnosti hráčů. Neřeší se zápasové vytížení.

5.1.3 Analýza přípravek v Red Bull Salzburg

Tréninkový proces Red Bullu Salzburg je velmi složitý na aplikování v našich poměrech. Tým využívá obrovského komplexu v hodnotě přibližně 60 mil eur. Tréninkové zázemí využívané týmy v tomto klubu je nesrovnatelné s českými kluby. Tato materiální záštita však jen podporuje skvěle nastavený tréninkový systém. Základním bodem výchovy je okamžité přepínání po ztrátě míče. Hráči musejí mít rychlost (lokomoční, myšlení), přepínání, charakter a nadstandartní pohybové dovednosti.

V přípravce začínají kategorií U7. Do každé kategorie si pečlivě vybírají hráče podle požadavků, které stanovuje akademie. V pozdějších kategoriích je ovšem pravidlem, že skauting nesmí přerušit výchovu klubu. Do U11 si vybírají hráče v dojezdové vzdálenosti pouze 30-ti minut se stoprocentní účastí v tréninkovém procesu. Počet základny klubu je pak velmi rozsáhlý (viz. Tabulka 6)

Tabulka 6. Hráčská základna Red Bull Salzburg

Kategorie	Počet týmů	Počet hráčů v týmu	Poznámka
U7	9	10	
U8	9	10	
U9	9	10	Na konci výběr
U10	3	13	
U11	3	13	
U12	7	10	Nehrají soutěže
U13	3	13	
U14	1	16	

Týmy od U7 do U9 jezdí na triangly a pravidelně organizují soutěže školek a „talentdays“. Systém hry v této kategorii je 6+1. Od kategorie U10 po U12 hrají systémem 8+1 turnaje a regionální soutěže. Při „talentdays“ jsou zváni skautovaní talenti, kteří pravidelně doplňují týmy.

Součástí tréninku v přípravkách je pak polovina cvičení realizovaných v motoriparku, což je systém 42 workoutových stanovišť pro zpevnění těla.

Důležitým prvkem při výchově talentů v akademii je škola. Red Bull Salzburg uvádí, že škola je 49% výchovy a zbytek je fotbal. Pokud hráč drží své známky v rozmezí 1-3, je vše v pořádku. Za čtverku je po tréninkové jednotce povinné samostudium s učitelem v akademii. Pětka znamená nepřípuštění k tréninkové jednotce.

5.2 Aplikace získaných poznatků v tréninkovém procesu

Přestože v České republice nejsou podmínky pro výchovu hráčů stejné jako ve třech uvedených akademiích, jednotlivé poznatky mohou napomoci k efektivnímu vedení tréninkových jednotek.

5.2.1 Předpřípravka

Tuto kategorii tvoří týmy U6 a U7. Z anglického Under a zahrnuje hráče, kteří dosáhnou daného věku v roce, kterým začíná jarní sezóna. Poznátky ovšem jsou obecně aplikovatelné i na mladší kategorie při správné modifikaci. Ideální délka trvání tréninku je 60 minut a neměly by být častěji než dvakrát týdně.

5.2.1.1 Náplň tréninkové jednotky

Hlavní náplní tréninkového procesu by měly být průpravné a pohybové hry zařazené pod malé formy. Trenér by měl v zásobě mít širokou škálu her a skládat je za sebou tak, aby se minimalizovaly prostoje. Mezi každé cvičení je dobré vkládat pauzy na pití a krátký odpočinek.

Zásadní poznatek z metodiky Ajaxu radí, že hra by měla být co nejjednodušší na provedení a vysvětlení. V tomto věku hráči při páté větě výkladu zapomínají, co byla první věta, nebo ztrácejí pozornost a všímají si prostoru kolem sebe.

Mimo klasické hry by se v tréninku měly objevit i různé opičí dráhy, prolézačky, vybíjené, závody a úpolové hry. Pohybová aktivita v tréninku předpřípravek by měla být velmi pestrá pro komplexní rozvoj koordinačních schopností. Jako pomůcky lze využít míče různých rozměrů, švihadla, překážky. Pravidlem je, že čím zvláštnější

využití pomůcky, tím to děti více zaujme. Důležité je však vždy fotbal zařadit. Koneckonců je to důvod, proč děti přišly.

5.2.1.2 Zvláštnosti ve vedení tréninku předpřípravek

Pochvala x napomenutí

„Než abych hráči něco vytýkal, to mu radši neřeknu nic. Když pak ale pochválím jiného hráče, který to udělal správně. Budou se všichni, které jsem nepochválil, snažit to udělat lépe.“ Tahle věta Antonína Baráka asi nejlépe vystihuje správný přístup k motivaci dětí. Napomenutí za špatné provedení v soutěži by mohlo dítě demotivovat, nebo vyvolat zbytečnou negativní vazbu k danému cvičení.

Práce s pozorností

V tomto věku se pozornost ztrácí velmi rychle. Před tréninkem je proto vhodné si nachystat cvičení tak, abychom je zvládli rychle a jednoduše vysvětlit, nemuseli je dochystávat a děti zaujalo. Velmi pomáhá vysvětlování pomocí připodobňování jako hra na tygříky, raky apod.

Vytváření hloučků

Je třeba brát v potaz, že děti jsou individuálně zaměřené a kolikrát zapomenou, kdo je spoluhráč a kdo protihráč. V hrách proto často vznikají hloučky nebo jsou děti smutné, že jim nikdo nenahraje. Preventivním opatřením těchto situací je práce s menším počtem hráčů na více hřištích.

5.2.1.3 Zápasové vyřízení

V kategorii U6 i U7 hrát jakoukoliv soutěž není žádoucí. Není ovšem na škodu organizace jednoho miniturnaje v rozmezí 2 měsíců. Při takových miniturnajích se doporučuje domluvit se na hru na více hřištích 2:2 nebo 3:3 s ponecháním volných pravidel. Hra by měla být co nejplynulejší. Těmto turnajům pomáhá ohraničení florbalovými mantinely, od kterých se míč může volně odrážet.

5.2.1.4 Organizace týmu

Trenér a rodiče

Rodiče by měli být u této kategorie ještě připouštěni do kabiny, pro zavázání tkaniček a zkontrolování všech věcí na trénink. Dále by měli být přítomni v dohledné vzdálenosti pro prvotní překonání strachu z nového prostředí. Schůzky s rodiči ještě nejsou nezbytně nutné.

Všestrannost pohybu

Trenér by neměl, ze strachu o svěřence, bránit v jiných aktivitách, naopak je podporovat. Různorodost pohybové aktivity brání svalovým disbalancím v budoucnu a oddaluje taky potenciální hrozbu syndromu vyhoření v žákovském věku.

Trenér jako autorita i jako kamarád

Kladná emoční vazba by se v dítěti měla vytvářet už od vstupu do tréninkového areálu. Trenér by měl své hráče pozdravit a ideálně se přivítat plácnutím nebo předem nacvičeným pozdravem.

Postupně by se měly do podvědomí hráčů dostávat základní pravidla, jako pozdravení po příchodu nebo rozloučení po tréninku. Autorita by měla vycházet z trenéra a hráči by postupně měli začít chápat vztah mezi nimi a trenérem. Od prvních tréninků by však měli hráči vědět, že mají dveře k trenérovi otevřené a mohou s ním mluvit. Vštěpení této důvěry k trenérovi od věku předpřípravek pomůže v komunikaci později s nastupující pubertou.

5.2.2 Mladší přípravka

Je věková kategorie U8 a U9, kterou Tomáš Bilík (2013) popisuje jako výchovu individualit. Dětem se prodlužuje doba pozornosti a zvládají i tréninkové jednotky trvající 70-80 minut klidně i 3x týdně. Důležité je však stále mít na paměti pauzy na odpočinek a na pití. Pokud do této kategorie přibíráme nové hráče, je třeba dbát na dojezdovou vzdálenost maximálně do třiceti minut. Pokud pracujeme se stejnou skupinou v rámci klubu, je dobré navázat na předešlou práci a modifikovat cvičení pro danou kategorii.

Přestože věkově jsou hráči v maximálním rozdílu jednoho roku (pokud nemáme kategorie spojené), je třeba brát na zřetel, že rozdíl biologického věku může být až 5 let. Upřednostňujeme proto skupinovou formu ve vedení tréninku.

5.2.2.1 Náplň tréninkové jednotky

Hlavní náplní by stále měla být hra (viz. Tabulka 3). Děti však jsou již seznámeny s míčem a začínají být koordinačně zdatnější. Míč se nám tedy mění z pomůcky na pravidelně využívaný nástroj ke zlepšování. Pohybové hry jsou stále vítanou metodicko-organizační formou tréninkové jednotky. Pro zdatnější jedince můžeme prvky s vedením míče přidat i do nich.

Průpravná a herní cvičení používaná k soustředěnému nácviku jednotlivých herních činností jednotlivce by se měly využívat jako zdokonalovací prvky, nikoliv jako korekce nedostatků. Stejně jako do her by i do těchto cvičení měl přijít prvek soutěže.

Tato cvičení lze využívat i před tréninkem, než přijdou všichni hráči, v mezíchasech mezi cvičeními. V tréninku mladší přípravky však mají pouze minimální zastoupení.

Prostor v mladší přípravce by měl být dán i krokovým a koordinačním cvičením, kdy soutěživou formou můžeme využít koordinační žebříky, lana nebo překážky. Před začátkem soutěživé formy je dobré tato cvičení párkrát zařadit bez soutěže, abychom měly čas opravit špatná provedení.

Hra v tréninku by neměla pouze rozvíjet technické a koordinační schopnosti, měla by mít také formativní charakter po psychické stránce. Základy fair-play, učení pravidel, spolupráce, umění přijmout porážku.

Učení přihrávky, jako základu herní kombinace, by mělo probíhat pouze v rámci průpravných her. Je třeba sledovat, zda přihrávka byla záměrná, a v té chvíli ji pochválit. Přihrávka by neměla být hlavním záměrem cvičení.

5.2.2.2 Zvláštnosti ve vedení tréninku mladších přípravek

Trénink dětí není playstation

Nástupem pravidel průpravných her a snahy hráče vést jistým způsobem se trenéři často uchylují ke koučinku během dané hry. V domnění, že hráčům pomáhá

správně mířenými radami, však hráčům pouze upírá možnost vlastního rozhodnutí o celé akci. Trenéři tak vstěpují do hráčů svou ideální myšlenku řešení situace. Žádný trenér však neví, jak ideální řešení situace má vypadat. Pokud hráče nechá volně hrát, podporuje jejich kreativitu a samostatnost.

Koučink trenéra, který má přehled o dění na hřišti, také odstraňuje chybovost z procesu hry. Může se to zdát jako dobrá věc, ovšem chyba je velmi důležitým výchovným prostředkem ve vývoji mladého hráče. Když se dítě naučí konfrontovat s chybou a ideálně se jí snaží i napravit, naučí se po psychické stránce daleko více než dítě, které chybu neudělalo.

Pozornost všem hráčům

Stejně jako v předpřípravce, jsou i v těchto kategoriích hráči spíše individuálně založení a často se hlásí o pozornost. Trenér musí mít na paměti, že někteří hráči jsou extroverti a o pozornost se hlásí, kdežto někteří mají ostych, ale pozornost chtějí také. Takové hráče by trenér neměl ignorovat, ale mluvit k nim více individuálně (bojí se mluvit před ostatními).

Emoce řízené úspěchem

Běžným prvkem v této kategorii je silná emoční vazba na každou činnost. Po prohrané hře či soutěži jsou hráči vždycky smutní (ve všech kategoriích). V této emocemi nabitě situaci je dobré hráče provést tímto stavem, tak abychom atakovali jejich komfortní zónu, ale nezasáhli jejich sebevědomí a kladně vybudovaný vztah ke hře. Je dobře, že si hráč uvědomuje, že prohrál. Po porážce by měla přijít motivace do nápravy neúspěchu.

Obezřetně je třeba postupovat v případě faulů. Hráči kolikrát spadnout a rozpláčou se spíše z důvodu neúspěchu v klíče než z bolesti. Trenér by měl vyhodnotit, jestli nedošlo k faulu. Pokud ne, je třeba hráče povzbudit do další akce.

Atletická a gymnastická průprava

Stejně jako zařazení míče do tréninkového procesu, nemělo by se zapomínat na zařazení správných návyků z jiných sportů. Přestože při hrách, které doteď v předpřípravce dělali, běhali, padali a skákali běžně, nikdo je neučil, jak to dělat správně. Atletická průprava správného běhu by měla být zařazena do tréninku už

v kategorii U8 a ideálně by ji měl provádět trenér zběhlý v atletické přípravě. Pokud nemá klub dispozici k sehnání takového trenéra, je třeba se v technice správného běhu dozdělat a s hráči tyto návyky trénovat.

Podobně důležitá je také příprava gymnastická, kterou můžeme zařadit do období, kdy trénujeme s hráči v hale a máme k dispozici žíněnky. Jako u atletické přípravy, tak u gymnastické by měl trenérovi fotbalu asistovat trenér gymnastiky. Není třeba si myslet, že je změna tréninku z fotbalového na gymnastický na škodu. Gymnastický trénink (mimo to, že naučí hráče pracovat správně s vlastním tělem) je užitečný při tréninku obratnosti, flexibility a koordinace.

5.2.2.3 Zápasové vytížení

Hráči a rodiče by měli postupně získávat návyk na režim 3x týdně trénink víkend zápas. V kategorii U8 by ještě neměli hrát soutěže (přestože jsou již organizovány). Dobrá je organizace triangelů, či miniturnajů 1-2 krát do měsíce. Ideálně co nejvíce zápasů s volným průběhem (bez koučování). Pravidla učíme hlídat samotné hráče, při hrubém porušení zasáhne trenér týmu, který se provinil. Na triangly a miniturnaje opět hledat vyrovnané soupeře případně využít opět prvku promíchání s druhým týmem. Dojezdová vzdálenost na akci by neměla přesahovat hodinu a půl.

5.2.2.4 Organizace týmu

Trenér a rodiče

Schůzky s rodiči by měly být pravidelné, alespoň jednou za měsíc. Trenér by měl rodiče informovat o tréninkovém procesu, chování hráčů a měl by být informován o chování mimo tréninky. V jednání s rodiči je třeba ze začátku nastavit pravidla. Stejně jako hráč, tak i rodiče by se neměli bát za trenérem přijít. Na tyto schůzky by měl mít trenér vyhrazené konzultační hodiny, aby nedocházelo k narušování osobního času. Trenéry by měl rodiče respektovat a stejně tak by tomu mělo být naopak.

Samostatnost

Hráči by postupně měli být vedeni k samostatnosti. Dobrým začátkem je naučení zavazování tkaniček a nošení věcí na trénink. Pokud mají již někteří hráči tyto návyky zažité, může je trenér využít jako pomocníky. Ostatní hráče to pak motivuje k naučení se stejných návyků. Základem je také učení hygieny a převlékání věcí po tréninku.

Trenér jako vzor

Čím více trenér toho může nabídnout v této kategorii, tím lépe. Pokud hráči vidí, že jejich trenér umí skvělou kličku, chtějí ji napodobit. Pokud vidí, že trenér chodí včas a připravený, je to pro ně vhodný příklad. Tohoto lze využít i v tréninku, kdy před jednotkou trenér ukáže novou kličku nebo prvek a nechá hráče, ať ve volných chvílích nacvičují a předvedou ji na konci tréninku. Trenér by se měl za každých okolností chovat příkladně k hráčům, rozhodčím, protihráčům a kolegům.

5.2.3 Starší příprava

Starší příprava zahrnuje kategorie U10 a U11. V tomto období vrcholí „zlatý věk učení fotbalu“. V rámci přípravek se vzhledem k učení pohybových dovedností bere jako nejdůležitější. Učení novým dovednostem je velmi snadné a mělo by se co nejvíce podporovat.

Hráči začínají chápat fotbal, jako týmový sport, a jednotlivé úlohy, které ve hře mají. Rozvíjí se jejich smysl pro zodpovědnost a objevují se hráči, kteří zodpovědnost neunesou a uhýbají před svou úlohou. S těmito hráči je třeba pracovat trpělivě.

Rozvíjí se abstraktní myšlení a začínají si uvědomovat souvislosti v tréninku. Jsou zvědaví, co a proč se dělá. Trenér by si po cvičení měl vyhradit chvílku na zhodnocení a vysvětlení, proč cvičení hráči dělají.

Ideální tréninkové vytížení jsou 3 tréninky týdně trávající 90 minut.

5.2.3.1 Náplň tréninkové jednotky

V tréninku mohou dostat větší prostor průpravné cvičení a hry. Vzhledem ke schopnosti myšlení spojit si nacvičované dovednosti s chováním ve hře si uvědomují, proč cvičení dělají a jaký to bude mít vliv na jejich hru. Nácvič jednotlivých

pohybových dovedností však lze přenést i do průpravných her, které jsou pro hráče stále zábavnější, komplexnější a mimo nacvičovanou dovednost rozvíjí dovedností více.

Hry v tréninku jsou stále dominantní, ne pouze odměna na konci tréninku. Více než zařazování pohybových her do hlavní fáze tréninku a zvyšování pestrosti, by měla nastupovat průpravná hra s úpravou pravidel, počtu hráčů a rozměru hřiště. Důležitá je snaha vést hráče ke konstruktivnímu získání míče. Pro zpestření hry je dobré využívat různé velikosti míče (možný je i gymball) a branek.

Pro lepší orientaci v navazujících kategoriích se doporučuje orientace hracích ploch v tréninku shodná s hlavní hrací plochou.

V kategorii U11 by v tréninku měla dostat prostor i přihrávka jako cíl metodicko-organizačních forem. Vše by ovšem mělo probíhat zábavnou formou.

5.2.3.2 Zvláštnosti ve vedení tréninku starších přípravek

Práce se zaměřením pozornosti

Pokud se v daném období zaměřujeme na trénink určité herní činnosti jednotlivce, je dobré, aby se na tento prvek zaměřily i samotní hráči. Hráči v tomto věku již o hře přemýšlejí a soustředění pozornosti na danou pohybovou dovednost může pomoci k jejímu zdokonalení bez zásahu trenéra.

Důležité je si předem říct, kterou dovednost chceme v průpravné hře zdokonalit. Před průpravnou hrou si hráče svoláme k sobě a nastavíme velmi jednoduchá pravidla, tak aby se jimi hráči nemuseli zbytečně zatěžovat. Následně upozorníme hráče na trénovaný prvek a poradíme jim, aby se na něj zaměřili.

Příklad (v tréninku se soustředíme na pohyb po přihrávce):

Nechám vám volnou hru, podle pravidel fotbalu. Vy se při hře zaměřte na to, co uděláte po přihrávce. Co fotbalisté dělají po přihrávce? Skvěle, tak se na to zkusíme zaměřit.

Po dokončení průpravné hry je třeba si vyhodnotit splnění úkolu. Přestože trenér tuto činnost sledoval, je dobré nechat vyhodnocení na hráčích.

Příklad:

Co bylo naším úkolem? Jak jste s vaším výkonem spokojeni? Kdo si myslí, že splnil, na co jsme se zaměřili?

Práce s podčíslením

Tato metoda je často využívána ve Villarealu. Jde o práci s počtem hráčů, u kterých víme, že hru proti přesile zvládnou. Pokud známe hráče a dokážeme jim správně vysvětlit důvod podčíslení tak, abychom neshodili soupeře, stává se tato metoda velmi účinná převážně ze dvou důvodů. První vychází ze zkušenosti Villarealu, kde tvrdí, že hráči, kteří dříve zvládali čelit přečíslení, jsou psychicky odolnější v pozdějších kategoriích při stejné situaci. Druhý důvod se vztahuje k rozdílu biologického věku jedinců v týmu. Pokud máme akcelerované jedince a chceme zachovat jednotný tým, musejí se skupiny pravidelně míchat. Což znamená, že nám v průpravné hře proti sobě nastoupí akcelerovaný hráč v biologickém věku 12 let a proti němu hráč v biologickém věku 9 let. Pokud je dvanáctiletý hráč dostatečně psychicky odolný a technicky zdatný, zvládne hrát proti přečíslení vyrovnaný zápas. Slabší spoluhráči se proti svým spoluhráčům snaží více, a ti si zase zvykají na početní převahu.

Trpělivá práce

Je to známým faktem ve vedení tréninku přípravek. Trenéři orientovaní na výsledky, mohou mít v tomto věku problém s nedostatečnou úrovní některých hráčů. V klubech, které si to mohou dovolit, pak dochází k rotaci hráčů a v menších klubech zase k odstříhnutí slabších hráčů. Každý trenér by však měl mít na paměti, že takovým přístupem může odstříhnout budoucí talent, který se zatím jen neprojevuje vlivem biologické retardace (hráč je biologicky mladší než jeho kalendářní věk). Takový jedinec se i během půl roku může posunout technicky, somaticky a psychicky do úplně jiné úrovně.

V tréninkovém procesu Villarealu CF je běžné posunout hráče o kategorii níž. Tyto posuny směrem nahoru i dolů musí být konzultovány s rodiči a hráči.

5.2.3.3 Zápasové vytížení

Hráči by měli být zvyklí na režim soutěže. Každý z týmu by měl hrát zápas v týdnu, pokud to kapacita umožňuje. Pokud ne, je třeba hráče pravidelně točit nebo domluvit na druhý den miniturnaj, aby si zahráli i ti, kteří nebyli na zápase.

Vyřazení z nominace na víkendový zápas by nemělo být kázeňským opatřením při neukázněnosti v tréninku.

Triangly a turnaje mohou zahrnovat delší cestu, pokud je turnaj kvalitně obsazen. Hráči se vždy těší, že si zahrají proti týmu se zvučným jménem, a je to pro ně kvalitní zážitek. Zápasové vytížení by však nemělo překročit únosnou mez. Pokud je při turnaji doprovodný program (skákací hrady, trampolíny, dovednostní soutěž), je třeba předpokládat, že to hráče zajímá minimálně stejně jako samotný zápas. Je proto třeba dbát na kvalitní odpočinek mezi zápasy a tuto aktivitu regulovat.

Před účastí v zimním turnaji je dobré zjistit počet hřišť a možné prostoje mezi zápasy. Celodenní turnaje v hale jsou pro hráče, trenéry i rodiče nesmírně únavné.

5.2.3.4 Organizace týmu

Soustředění

V tomto věku by již hráči měli mít jistou úroveň samostatnosti a většina z nich začíná jezdit na letní tábory. Trenér by měl alespoň jednou do roka naplánovat soustředění maximálně na pět dnů. Soustředění je třeba zajišťovat dostatečně dopředu, kvůli finanční situaci klubu a rodin. Ideální je místo v dojezdové vzdálenosti půl hodiny od města působení klubu. Hlavním důvodem je možnost rychlého převozu hráče při náhlém onemocnění či zranění.

Místo konání soustředění by mělo mít možnost využití širšího sportovního zázemí než fotbalové hřiště. Ideální hledat místa s bazénem nebo koupalištěm, halou, squashovými kurty, asfaltovým hřištěm, tenisovými kurty a odpočinkovou zónou. Důležité je taky domluvit se s majitelem střediska na správném stravování a pitném režimu. Trenérské obsazení by mělo vycházet tak, aby byl jeden trenér na maximálně osm hráčů.

Denní režim by měl prokládat fotbalové tréninky s doplňkovými aktivitami. Důležité je dbát na správný odpočinek a spánek.

Propojení s klubem

V tomto věku je prospěšné začít v hráčích budovat vztah ke klubu. Kromě kvalitního tréninkového procesu je dobré komunikovat s vedením o možnosti zajištění míčů, či jednotného oblečení. Hráči pak pyšně reprezentují svůj klub i mimo tréninkový areál a získávají kladný vztah ke klubu, pro který do budoucna nemusí třeba hrát, ale zajišťovat chod v něm.

Sto a jedna role trenéra

Nastupující pubertou se trenér s kvalitně vybudovaným vztahem s hráči stává přítelem, za kterým mohou hráči přijít v problémech doma nebo ve škole. V období boje proti rodičům se trenér stává autoritou, ke které hráči tíhnou.

Stejně jako v předchozích kategoriích i zde musí být vzorem chování a hodnot. Pokud trenér na hráče řve a nadává jim, považují to za normální a přenáší to do osobního života. Stejně je to i v chování na zápasech.

Trenér se stává psychologem a poradcem v osobních věcech. Důležité je ale pevně pamatovat hranice, aby nepřišel o pozici autority. Vždy je ale třeba hráče vyslechnout a případně se jich správně ptát.

Ze všech povolání trenér zastává nejvíce životních funkcí a je třeba být na ně psychicky připraven. Pokud v klubu nefunguje klubový psycholog, není žádnou ostudou vyhledat při psychickém přepětí pomoc profesionálního psychologa (běžně funguje jeden pro trenéry ve světových akademiích). I trenér se musí chránit před syndromem vyhoření, který je (pokud se práce dělá správně) reálnou hrozbou.

Trenér a rodiče

Pravidelnost schůzek a konzultací zůstává stejný jako v předchozí kategorii. Čím starší jsou hráči, tím častěji se trenéři střetávají s ambiciózními rodiči. Je třeba jim neustále připomínat, že jde převážně o mladé děti. Pravidla, která se nastolila v předešlé kategorii, dávají trenérovi pevnou půdu pod nohama.

Podpora ostatních sportů zůstává, ovšem fotbal by již měl převládat. Pokud se ovšem dítě nemůže rozhodnout, je třeba na něj netlačit. Ať si vybere samo a rodiče by měli tuto volbu respektovat.

Rodiče by měli mít přehled o plánech týmu pro plánování výdajů. Předtím, než trenér pošle plány, měl by upozornit rodiče, že dovolené není třeba přesunovat podle zápasů a turnajů. Rodinné akce by měly být nadřazené klubovým aktivitám.

Aktivita navíc

Uvědomění si zodpovědnosti a souvislostí vedoucí k profesionálnímu fotbalu vyvolává v hráčích potřebu dělat si tréninky navíc. Trenér by si měl vyhradit den v týdnu, kdy je schopen se věnovat individuálním tréninkům. Tréninky by měli doplňovat tréninkový proces. Zaměření by mělo vyplývat z hráče. Chce se zdokonalit, chce naučit novou věc. Trenér jen správně vybranými otázkami směřuje hráče k optimálnímu výběru tréninku. Důležité je v hráči vyvolat pocit, že na to přišel sám a jeho vnitřní zaujetí se zvedá.

Mimo individuální tréninky fotbalu je dobré využít kontaktů a známostí v okolí pro zajištění nové a zajímavé pohybové aktivity, kterou by se hráči mohli naučit. Pokud má trenér licenci z lyžování, může nabídnout hráčům, kteří by se chtěli naučit lyžovat, kurz. Kontakty v úpolových sportech jako kick-box nebo judo jsou ideální ke zpevnění těla a zvýšení odolnosti. Jumping na trampolínách, nebo jumping parky slouží ke zdokonalování obratnosti a explozivní síly zábavnou formou, při které si hráči ani neuvědomí, že trénují.

Využití sociálních sítí

V dnešní době internetu, je třeba předpokládat, že každé dítě v kategorii starší přípravky již využívá mobil a sociální síť. Případně je využívají jejich rodiče. Sociální síť jsou dvojsečným mečem, neboť trenér na nich musí být velice obezřetný vzhledem ke sdílenému materiálu. Zároveň se mohou hodit jako tréninková pomůcka pro aktivní hráče.

Skrze sociální síť může trenér sdílet materiál pro individuální trénink hráčů. Trenér na videu předvede kličku a sdílí ji na stránkách svého týmu (každý tým má dnes svou Facebookovou skupinu). Hráči se ji pak snaží ve svém volném čase napodobit a trenérům ji předvést po konci tréninku. Paradoxně by tedy měly sociální síť motivovat hráče k tréninku venku.

5.3 Metodický materiál pro trénink přípravek

5.3.1 Pohybové hry přípravek

5.3.1.1 Úvodní a průpravná část

„Pokud někde vidím trenéra přípravek, jak přijde na trénink a řekne, ať si děcka dají pár šírek na rozběhání, tak je mi do pláče. Takový trenér nemá u mládeže, co dělat.“ Petr Zapletal st ze školení trenérů licence B.

Do úvodní části tréninku patří převážně pohybové hry, které zahřejí organismus a připraví svěřence na tréninkovou jednotku. O rozběhání nemůže být ani řeč. Děti v první vteřině vyběhnou plnou rychlostí k úkolu, který je čeká, a ještě se cestou začnou předbíhat. Pohybové hry, v této fázi tréninku fungují pro soustředění pozornosti a nastaví hlavu na tréninkovou jednotku. Doporučuje se začínat od jednodušších cvičení ke složitějším.

Od kategorie mladší přípravy se doporučuje zařadit do úvodní části také atletickou abecedu a švihová cvičení pro získání správných návyků protažení.

Placáky

Organizace:

Vytyčení zóny, ve které se hráči budou pohybovat (v kategorii přípravky se doporučuje počet hráčů = plocha v m²).

Trénované dovednosti:

obratnost, změna směru, paměť, kontrola míče, orientace v prostoru, kreativita, komunikace

Varianta předpřípravy:

Hráči se pohybují ve vymezeném území. Jejich úkolem je plácnout si s co největším počtem spoluhráčů. Možnost obměny na plácnutí s každým z týmu pouze jednou (cílem se stává, kdo splní úkol nejrychleji).

Varianta mladší přípravy:

Úkol zůstává pořád stejný, pouze přidáme hráčům vedení míče. Hráči se snaží mít zvednutou hlavu a koordinovat zastavení míče tak, aby si mohli se spoluhráčem plácnout.

Varianta starší přípravky:

Hráči s míčem u nohy musí vymyslet originální pozdrav s kamarádem, a po jeho provedení se uvolnit kličkou.

Honička

Organizace:

Vytyčení zóny, ve které se hráči budou pohybovat. Určení chytačů tím, že jim dáme rozlišovací dres (klobouček, míč) do ruky.

Trénované dovednosti:

Obratnost, rychlost, změna směru, vedení míče, orientace v prostoru

Varianta předpřípravky:

Hráči v rámci vymezeného území utíkají před chytači. Pokud se chytač dotkne utíkajícího, předává mu roli chytače. Ve verzi, kdy hráč může chycení hned oplatit, můžeme mluvit o prvním podvědomém tréninku přepínání z útoku do obrany.

Varianta mladší přípravky:

Stejně jako v předcházející hře můžeme přidat k nohám hráčů balón jako ztěžující prvek. Pokud nejsou svěřenci ještě dostatečně zdatní ve vedení míče, můžou držet balón v rukách a chytače předat hlavičkováním do utíkajícího hráče.

Varianta starší přípravky:

Chytači jsou na rozdíl utíkajících bez míče a svou pozici předají konstruktivním odebráním míče. Pokud se hráči nedaří odebrat míč, určí trenér jiného chytače.

Dřevorubci a lesníci

Organizace:

Ve vytyčeném území rozmístíme kloboučky či kužely rovnoměrně od sebe. Rozdělíme tým na dvě poloviny. Vysvětlování hry je dobré doplnit připodobněním k dřevorubcům a ochráncům lesa.

Trénované dovednosti:

Obratnost, orientace v prostoru, týmová práce, kreativita, koordinace, vedení míče

Varianta předpřípravky:

Jeden tým kloboučky převrací naopak, zatímco druhý je staví do původní polohy. Tým, který na konci má převahu převrácených nebo napravených kloboučků, vítězí. Můžeme sledovat kreativní řešení hráčů, které napadne si při převracení posunout kloboučky blíže k sobě, aby se snadněji převracely.

Varianta mladší přípravy:

Přidáme vedení míče různými způsoby. Pokud máme k dispozici kužely, můžeme přidat shození kuželu míčem. Sledujeme taktické zvládnutí odvahy sestřelit kužel míčem na delší vzdálenost, oproti kontrolovanému vedení za cenu pomalejšího shazování.

Varianta starší přípravy:

Zvětšíme herní plochu pro snazší manévrování v prostoru (počet hráčů=1,5x plocha v m²). Balóny ponecháme pouze dřevorubcům. Dřevorubci dostanou podmínku shození kuželu pouze s balonem u nohy. Lesníci stromy staví a navíc se snaží získat míč. Dřevorubci si počítají pokácené stromy. Lesník se v případě získání míče stává dřevorubcem. Za pokácený strom pak jsou 2 body za postavený 1. Vyhrává hráč s nejvíce body.

Zlatá brána

Organizace:

Potřebujeme dlouhé lano (případně více lan svážeme dohromady), dva kužely, čtyři kužely či kloboučky žluté barvy a v případě, že cvičení děláme na tvrdém povrchu, je dobré zajistit žíněnku. Konce lana uchopí trenéři. V případě, že je trenér na tréninku sám, může využít zraněného hráče, který je jako přihlížející nebo upevnit lano sukem k pevnému bodu. Kolmo na lano umístíme do vzdálenosti 5m kužely. Za záda jednoho z trenérů umístíme žluté kužely do čtverce (3x3m), za záda druhého z trenérů umístíme žíněnku.

Trénované dovednosti:

Obratnost, lokomoční rychlost, načasování, vedení míče

Varianta předpřípravky:

Trenéři roztočí lano pomalou rychlostí tak, aby první pohyb lana šel od hráčů. Úkolem dětí je proběhnout pod lanem k druhému kuželu. Děti sami iniciují začátek, kdy vyběhnou. V případě, že proběhnou bez doteku lana, probíhají zlatou uličkou (kterou

představují 4 žluté kužely), kde provádí jakoukoliv oslavu. V případě, že se lana dotknou, probíhají druhou stranou, kde předvádějí obratnostní prvek, který zvládnou. Vyhodnocení hry, je souhrnná pochvala všech i za předvedené oslavy i za předvedené obratnostní prvky.

Varianta mladší přípravky:

Při menším počtu můžeme přidat otáčení proti směru hodinových ručiček a motivovat hráče k přeskočení lana. Trenér by v tomto případě měl držet lano volně, aby nedošlo ke zranění. Pokud má tělocvična či klub k dispozici airtrack, je to pro děti příjemné zpestření. Balon jako ztížení se ještě nedoporučuje používat.

Varianta starší přípravky:

Zde už lze použít míč jako ztížení proběhnutí. Jako motivací může být místo cílového kuželu použito branky pro zakončení s daleko větším důrazem na oslavu po gólu. Dalším ztížením může být probíhání při držení za ruce, kde se procvičuje komunikace, a zjišťujeme, kteří hráči jsou dominantními typy.

Na zmatenou

Organizace:

Každému hráči dáme klobouček, podle barvy, kterou si vybere, a necháme je udělat velký kruh. Klobouček v kruhu položí pod sebe.

Trénované dovednosti:

Rychlost, obratnost, komunikace, orientace v prostoru, spolupráce

Varianta předpřípravka:

Necháme hráče vybrat si tři kamarády z kruhu. Po signálu od trenéra si hráč musí se třemi vybranými kamarády plácnout a vrátit se co nejrychleji na své místo.

Varianta mladší přípravka:

Hráč si opět vybere tři kamarády. S jedním si však musí plácnout, druhého podlézt a třetího přeskočit. Přičemž musí svého kamaráda oslovit jménem a zeptat se, jestli jej může přeskočit nebo podlézt. Ten mu samozřejmě musí vyhovět.

Varianta starší přípravka:

Dáme hráčům míče. Stejně jako v předchozí verzi má tři různé úkoly. S jedním si musí vyměnit míč, druhému dát jesle a třetího s míčem oběhnout.

5.3.1.2 Hlavní část

Když máme hráče připraveny po úvodní části do tréninkového vyčerpání, přichází část hlavní. Skládat cvičení v hlavní části by se vždy mělo nést v duchu cíle zlepšení nějaké dovednosti. Cvičené dovednosti by měly vycházet z filozofie klubu, nikoli z aktuálního cíle trenéra.

Je třeba mít na paměti, že cílem tréninku přípravek je vychovat děti, které mají rády fotbal. Nikoliv vyhrát víkendový zápas.

Pirátský ostrov

Organizace:

Pro tuto pohybovou hru, která je obdobou prostorové soutěže, potřebujeme čtyři tyče na zabodnutí do země a dostatečný počet kloboučků. Tyče rozestavíme do pomyslného čtverce se vzdáleností dvanácti metrů. Uprostřed čtverce rozházíme kloboučky tak, aby byly co nejbliže u sebe. Rozdělíme hráče do týmů k jednotlivým rohům čtverce.

Trénované dovednosti:

Obratnost, taktika, komunikace, lokomoční rychlost

Varianta předpřípravky:

Hráči po jednom startují ze svého pirátského ostrova a berou klobouček (představující poklad) z prostředku čtverce a utíkají zase zpět. Následně vyráží další pirát, a tak dále, do doby, než bude poklad vysbíraný. Tým, který nasbírá nejvíce pokladů, vítězí. Pokud hráči vyběhají před přiběhnutím předchozího hráče, je dobré jim dát do týmu jeden balón, bez kterého nesmí opustit ostrov.

Varianta mladší přípravky:

Můžeme přidat prvek vedení míče případně jakoukoliv jinou koordinaci (slalom, koordinační žebřík). Pokud chceme trénovat sílu, můžeme přidat nesení na zádech či odlišný způsob běhu (jako raci, žáby, opičky).

Varianta starší přípravky:

Doprostřed umístíme menší počet kloboučků. Jakmile budou vybrány, hráči si mohou navzájem kloboučky krást (nesmí je jakkoliv bránit). Vítězí tým, který jako první

dosáhne určitého počtu kloboučků. Vítězný počet záleží na počtu rozházených kloboučků na začátku uprostřed.

Poznámka:

Pokud chceme atakovat kreativní myšlení hráčů. Určíme na začátku pouze cíl, kdo bude mít nejvíc kloboučků, vyhrál. Sledujeme, jak se hráči s daným způsobem vypořádají.

Minové pole

Organizace:

Vytyčíme obdélník, který dále rozdělíme na 5 příčných zón. Hráče rozdělíme na dva týmy. Jeden tým rozestavíme do tří z pěti zón. Tito hráči se stávají minami.

Trénované dovednosti:

Obratnost, taktika, komunikace, vedení míče, obcházení 1na1, rychlost, vytrvalost

Varianta předpřípravky:

Úkolem prvního týmu je proběhnout vytyčené území, aniž by se jich miny dotkly. Za každé proběhnutí jim trenér přičte bod. Po daném časovém intervalu se týmy vymění.

Varianta mladší a starší přípravky:

Hráčům, kteří probíhají minovým polem, přidáme míče. Hráči buď čekají na vhodný okamžik k proběhnutí, nebo se vydávají do situace 1na1. Při konstruktivním odebrání míče minou a trefení daného cíle (branka, kužely) přičítáme body minám.

Bomby

Organizace:

Vytyčíme dva čtverce vedle sebe a rozdělíme tým na dvě poloviny. Každý tým má svůj čtverec, a v něm stejný počet míčů. Toto cvičení je ideální provádět v tělocvičně s pěnovými míči nebo s míči na miniházenou. Případně pro zachytávání míčů je dobré postavit na oba konce velké brány.

Trénované dovednosti:

Rychlost, taktika, komunikace, vytrvalost, fair play

Varianta předpřípravky:

Úkolem týmu je mít po uplynutí časového intervalu na své polovině méně míčů než soupeř. Počítají se pouze míče ve vymezeném území. V této věkové kategorii necháme hráče míče přenášet v rukách nebo vést (klidně obojí zároveň). Nesmí si však míče brát, než je protihráč pustí.

Varianta mladší přípravky:

Necháme hráče, aby mohli bránit soupeřovi v převedení na druhou stranu odebráním míče. V případě faulu odečítáme bod týmu, který faul provedl.

Varianta starší přípravky:

Hráči mohou dostat míč na druhou stranu přihrávkou. Pokud jsme v hale a máme měkké míče, můžeme říct pouze cíl hry a nechat je, ať si v situaci poradí.

Soutěže

Organizace:

Rozdělíme tým do družstev tak, aby nedocházelo k velkým prostojeům. Dráha, kterou postavíme k absolvování, by měla být adekvátní k věkové kategorii, kterou vedeme.

Trénované dovednosti:

Obratnost, taktika, vedení míče, rychlost, vytrvalost, fair play

Varianta předpřípravka:

U nejmenších je dobré zachovat pouze jednoduché prvky. Obíhání kloboučků, obratnostní prvky, přeskokování překážek, podlézání. Určitě nechtít větší počet prvků za sebou. Většinou si to nezapamatují.

Varianta mladší přípravka:

Pro ztížení přidáme míč (driblink, vedení). Můžeme kombinovat více obratnostních prvků.

Varianta starší přípravka:

Přidáváme koordinační žebříky a možnost přihrávky.

Poznámka:

Nezapomínat na přidanou hodnotu fandění od spoluhráčů a snahy o dodržování fair play.

Virus

Organizace:

Vytyčíme území, ve kterém se bude hrát. Kolem území rozmístíme rozlišovací dresy v počtu o jeden méně než je hráčů. Jeden rozlišovací dres dáme hráči, který přenáší virus.

Trénované dovednosti:

Obratnost, orientace v prostoru, rychlost, komunikace, spolupráce

Varianta předpřípravka:

Hráč určený jako virus chytá ostatní hráče. Hráč, který je chycen, si bere rozlišovací dres z obvodu a přidává se k přenašeči. Vyhrává poslední nenakažený hráč.

Varianta mladší přípravka:

Přidáme míč všem hráčům. Virus se opět předává dotekem.

Varianta starší přípravka:

Hráč nakažený virem začíná bez míče. Virus předá tak, že konstruktivně odebere míč jinému hráči a vyveze jej mimo území (případně jej zakončí do malé branky). Hráč bez míče si bere rozlišovací dres.

5.2.1.3 Závěrečná část

Závěrečná část slouží k uklidnění organismu a zhodnocení tréninkové jednotky. V této části by mělo dojít ke společnému řízenému protažení, které trenér kontroluje. Smyslem je prevence proti zkrácení svalů a svalovým disbalancím.

5.3.2 Průpravné hry přípravek

Každá z herních činností jednotlivce lze trénovat v rámci průpravné hry. Jelikož jsou průpravné hry komplexnější a rozvíjí více dovedností než průpravná cvičení a herní cvičení, je třeba jich využívat co nejvíce. V kategorii předpřípravek by měla být hlavní náplní volná hra, abychom stimulovali kreativitu a vytvořili nejlepší emoční vazbu. V mladší a starší přípravce již přibývají pravidla a formy, kterými docílíme trénování

dané herní činnosti. Nácvik činnosti by měl probíhat v malých formách hry. Průpravné hry zařazujeme do hlavní části tréninku.

5.3.2.1 Průpravné hry pro vedení míče a obcházení

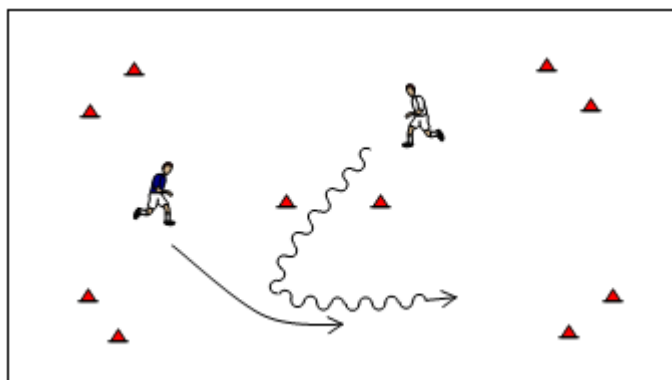
Vedení přes branky

Organizace:

V obdélníku rozmístíme pět branek z kuželů. Rozdělíme hráče na dva týmy.

Pravidla:

Hráči v držení míče jej musejí provést rozmístěnými brankami. Za každé provedení si přičítají bod. V případě autu vyvázejí míč z postranní čáry.



Obrázek 3. Vedení přes branky

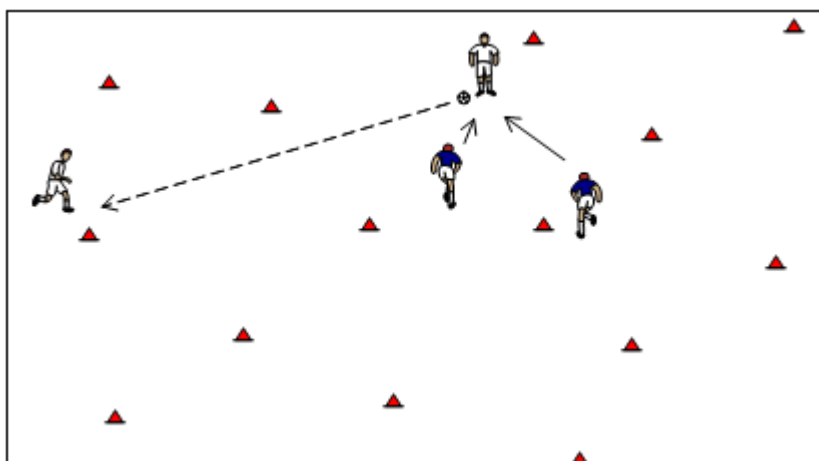
Sbírání hřibů

Organizace:

V hracím poli rozmístíme kloboučky a rozdělíme hráče na dva týmy.

Pravidla:

Úkolem hráčů je posbírat více kloboučků než soupeř. Klobouček mohou sebrat pouze v situaci, kdy mají míč u nohy.



Obrázek 4. Sbírání hřibů

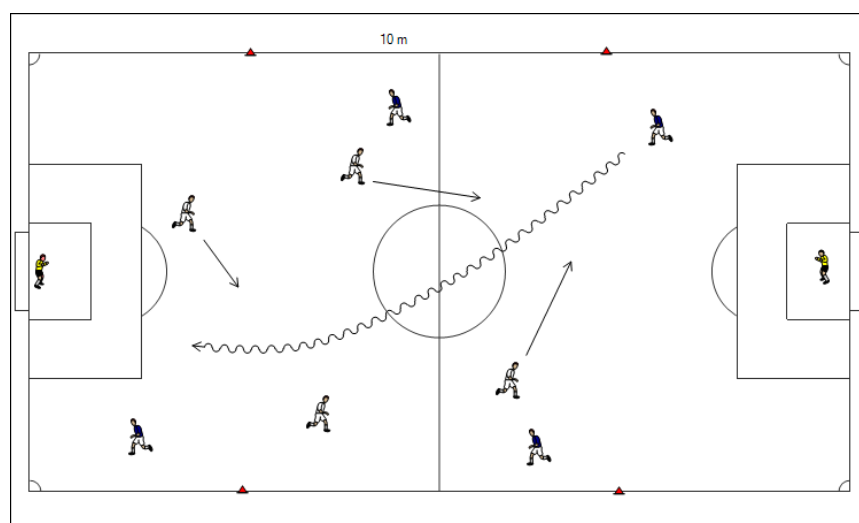
Zóna provedení

Organizace:

V postaveném hracím poli vytyčíme pás 10m. Ideální způsob je pás vytyčit po stranách hřiště, pokud nemáme vytyčovací terče. Rozdělíme tým na dvě poloviny

Pravidla:

Hráči hrají volnou hru s upravením pravidel, že ve vytyčeném území nesmí míč přihrát ani vystřelit. Provedení celou vytyčenou plochou se počítá jako gól.



Obrázek 5. Zóna provedení

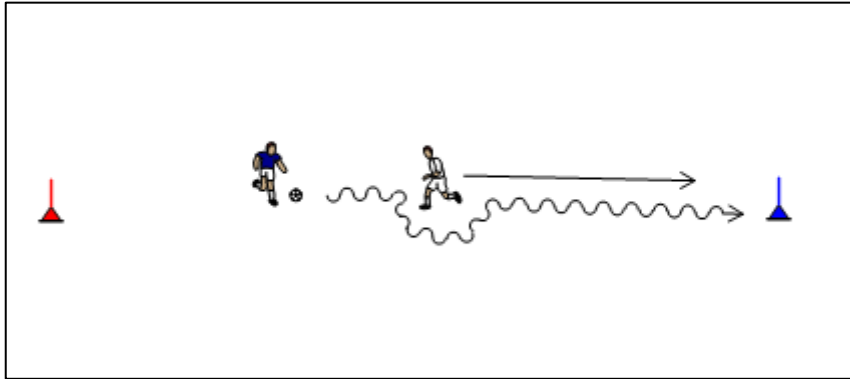
Dobyvatel hradu

Organizace:

Hráči si sami rozmístí do prostoru kužel, který budou bránit. Rozliší se dresy.

Pravidla:

Hráči hrají v časovém limitu, kdo vícekrát shodí soupeřův kužel představující hrad, vyhrál.



Obrázek 6. Dobyvatel hradu

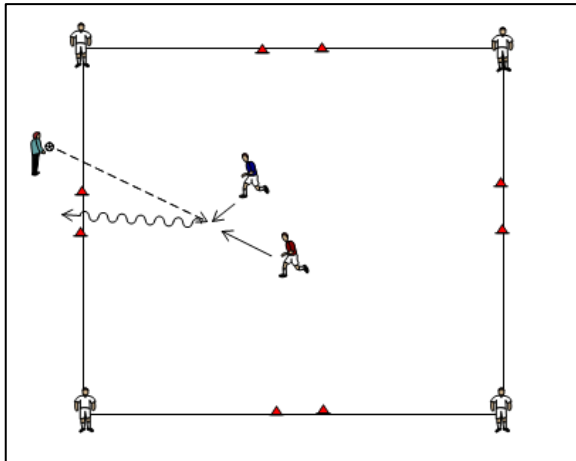
V obklíčení branek

Organizace:

Vytyčíme čtverec. Do každého rohu postavíme jednoho hráče a dva hráče necháme uprostřed. Doprostřed hran čtverce umístíme branky z kuželů.

Pravidla:

První balón vyhazuje trenér. Hráči svádí souboj o držení, a co nejrychleji probíhají brankou. Následně trenér určuje hráče, který vyhazuje další míč. Po pěti pokusech se hráči mění s těmi na kraji.



Obrázek 7. V obklíčení branek

5.3.2.2 Průpravné hry pro střelbu

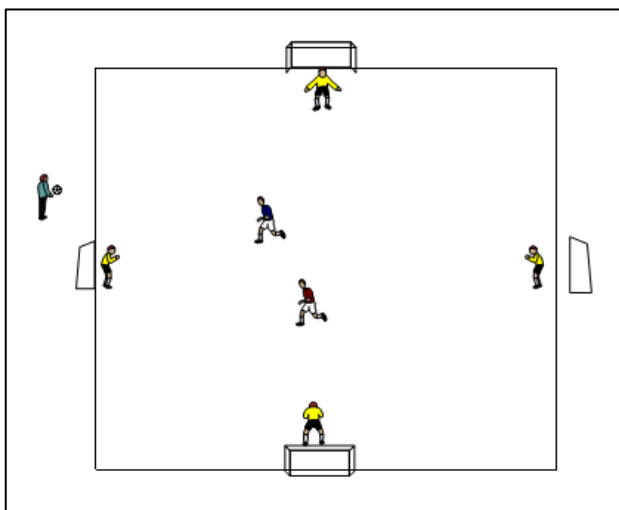
V obklíčení branek II

Organizace:

Tato hra je obměnou hry z vedení a obcházení. Teď ovšem nahradíme kužele bránami pro přípravky a hráče z rohů přemístíme do nich.

Pravidla:

Trenér zahajuje hru. Hráči po zisku se snaží však co nejrychleji zakončit do libovolné branky. Hned po zakončení trenér určuje brankáře, který vyhazuje další.



Obrázek 8. V obklíčení branek II

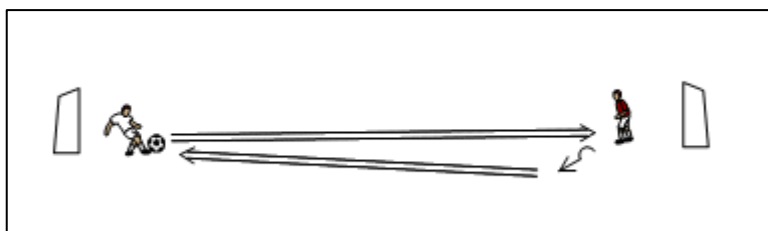
Překopávaná

Organizace:

Do vzdálenosti 20 m umístíme proti sobě dvě branky, a do každé umístíme jednoho hráče. Polovinu oddělíme kloboučky.

Pravidla:

Hráči se mohou pohybovat pouze na své polovině a mají jen omezený počet doteků (podle kategorie). Jejich úkolem je dát víc gólů než soupeř. V případě že padá málo gólů, můžeme omezit chytání rukama.



Obrázek 9. Přestřelka

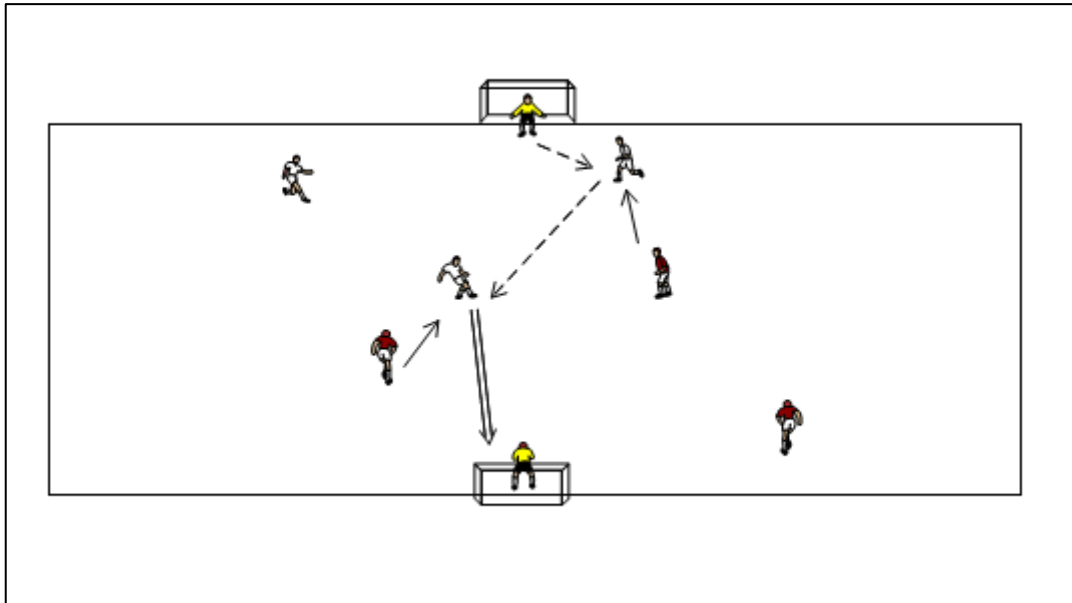
Práce s šířkou

Organizace:

vytyčíme hřiště na volnou hru. Branky umístíme doprostřed delších stran obdélníku. Rozdělíme týmy.

Pravidla:

Necháme hrát hráče volnou hru. Před zápasem je však trenér slovně vede k uvědomění, že je soupeřova brána blízko na střelbu. Po zakončení však musíme nechat dostatečný prostor pro radost týmu.



Obrázek 10. Práce s šířkou

5.3.2.3 Přípravné hry na přihrávku a zpracování míče

Tato cvičení je dobré zařadit až ve věku starší přípravky. Přihrávka v mladší přípravce by se měla učit spíše podvědomě pochvalou ve volné hře.

Volná hra práce s motivací

Organizace:

Nachystáme hřiště na volnou hru. Rozdělíme tým na dvě poloviny, každý trenér kontroluje jednu

Pravidla:

Necháváme hrát volnou hru s úpravou pravidel. Počet přihrávek před gólem ovlivňuje, za kolik se gól počítá. Varianty mohou být, kolik přihrávek tolik gólů nebo víc jak pět gól za dva, případně další úpravy závislé na vyspělosti hráčů. Trenér je pouze kontrolní, přihrávky si hráči nahlas počítají sami.

Stavěčka

Organizace:

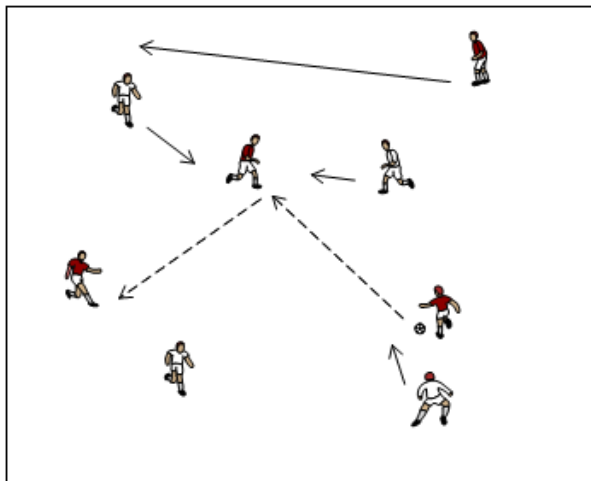
Vymezíme prostor podle počtu hráčů. Rozdělíme tým na dvě družstva.

Pravidla:

Hráči si ve vymezeném území přihrávají míč, tak aby jej soupeř nezachytil. Za předem daný počet nezachycených přihrávek počítáme bod. Neomezujeme počet doteků!

Varianty:

Čím větší je hřiště, tím více klidu hráči na rozehrávku mají. Přímou úměrou tomu se však zvyšuje kondiční aspekt. Můžeme z každého týmu vybrat jednoho žolíka, který hraje s týmem, který je zrovna v držení míče.



Obrázek 11. Stavěčka

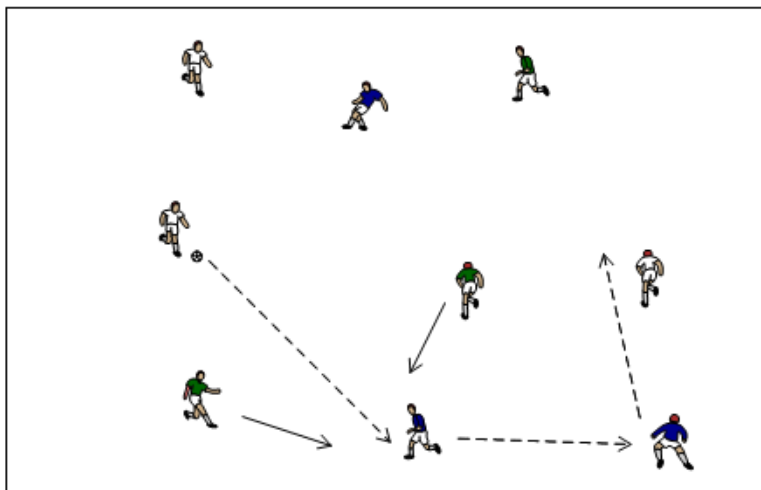
2:1 stavěčka

Organizace:

Vymezíme prostor podle počtu hráčů. Rozdělíme tým na tři družstva.

Pravidla:

Trenér určuje, který tým začíná bránit. Dva zbylé týmy hrají v přečíslení 2:1. Cílem je udržet míč co nejdéle proti bránícímu týmu. Pro lepší přehled, když se tato hra začíná zařazovat do tréninkového procesu (konec U10, U11), je lepší, aby trenér určoval bránící skupinu sám. Jakmile je hra zažítá, získává míč tým, který míč ztratí.



Obrázek 12. 2:1 stavěčka

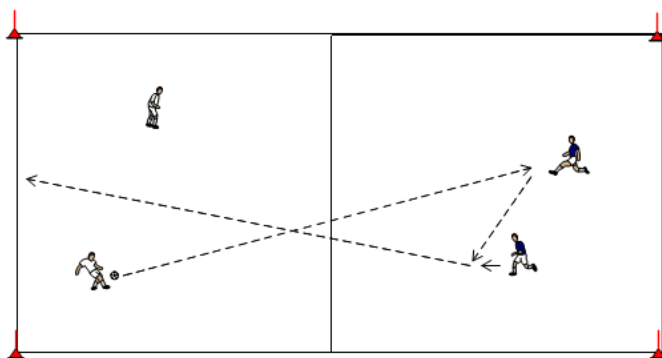
Prostrkávačka

Organizace:

Vymezíme prostor dvou čtverců o straně 5m vedle sebe. Do každého čtverce rozestavíme dva hráče.

Pravidla:

Hráči si přehrávají míč do čtverců prudkou přihrávkou. Body získávají pokaždé, když soupeř nezachytí míč, a ten proletí přes zadní stranu čtverce. Další možnost, jak získat bod je zpracování soupeřovy přihrávky mimo svůj čtverec. Hráč se může pohybovat pouze na své polovině a má pouze jeden dotek. Jeden hráč tedy zpracovává přihrávku a druhý ji dává do druhého čtverce. Hráči musí dbát na správnou přihrávku vnitřní stranou nohy.



Obrázek 13. Prostrkávačka

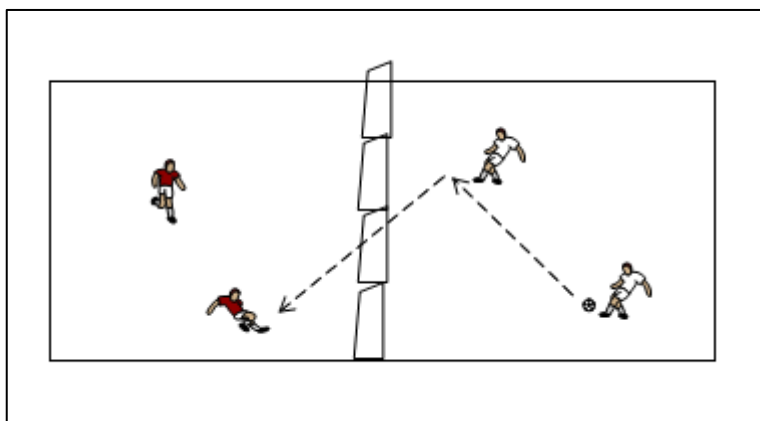
Nohejbal

Organizace:

Vymezíme dva čtverce, či obdélníky stejné velikosti dotýkající se jednou stranou. Na společnou stranu umístíme překážku, přes kterou musí hráči míč dostat (lavička, branka, kužely). Do každého hřiště umístíme maximálně tři hráče.

Pravidla:

Hráči si přehrávají míč přes překážku. Podle úrovně hráčů upravujeme počet dopadů mezi každým dotekem, počet jednotlivých doteků a počet přihrávek mezi spoluhráči. Jakmile je limit jedné z těchto kategorií přesažen má protější družstvo bod. Bod lze získat i protihráčovou chybou jako trefení překážky nebo netrefení hracího pole.



Obrázek 14. Nohejbal

6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření podkladů pro trénink kategorií U6-U11.

1. Na základě analýzy materiálů z vybraných akademiích byly získány poznatky pro inovaci tréninkového procesu přípravek.
2. Získané poznatky byly aplikovány na základě vlastních zkušeností do vytvoření metodického materiálu pro trenéry přípravek v českých klubech.
3. Byl vytvořen soubor pohybových a průpravných her vycházející z metodického materiálu.

Bakalářská práce může být využita jako metodická příručka pro inovaci tréninkového procesu v českých podmínkách. Zároveň může přinést nové informace pro vytváření konceptu tréninku přípravek v klubech. Práce může sloužit i jako podkladový materiál pro vzdělávání trenérů přípravek.

7 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá analýzou materiálů vybraných fotbalových akademií a aplikováním jejich poznatků do tréninkového procesu.

V teoretické části bakalářské práce jsou uvedeny poznatky z nejpoužívanějších metodických příruček pro trenéry mládeže zabývající se převážně problematikou tréninku dětí. Jsou zde zmíněny důležité didaktické zásady a formy aplikovatelné v tréninku mládeže.

Druhá část, praktická se zabývá analýzou poznatků z vybraných akademií a jejich převedením do trenérské praxe. Je zde zmíněna doporučovaná náplň tréninkové jednotky spolu s praktickými radami do tréninkového procesu. Dále zde najdeme jednotlivá specifika dané kategorie. Tato část také zahrnuje organizaci mimo tréninkovou jednotku, která je v dané kategorii aktuální.

V poslední části je soubor pohybových her rozdělených podle zařazení do části tréninkové jednotky a soubor průpravných her rozříděných podle preferované herní činnosti jednotlivce.

8 SUMMARY

The bachelor thesis focuses on the analysis of materials of selected football academies and the application of their knowledge in the training process.

In the theoretical part of the bachelor thesis are presented the findings of the most used methodical guides for youth trainers dealing mainly with the problems of children's training. There are mentioned important didactic principles and forms applicable in youth training.

The second part, practical, deals with the analysis of knowledge from selected academies and their transfer to coaching practice. It mentions the recommended content of the training unit along with practical advice in the training process. Here, we find the specific features of the given category. This part also includes organization outside the training process that is relevant the the category.

In the last part, a set of motion games is given and set in order according to training parts and a set of football games sorted according to the individual's preferred gaming activity.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bilík, T. (2013). *Koncepce výchovy hráčů fotbalu v kategorii přípravek*. Olomouc
Brůna, V., Bursová, M., Votík, J., & Zalabák, J. (2007). *Fotbalová školička*. Praha: Grada Publishing.
- Buzek, M. et al. (2007). *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Navara, M., Buzek, M., & Ondřej, O. (1986). *Kopaná (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Mazzantini, M., Bombardieri, S. (2013). *Full season academy training program*. SoccerTutor
- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí – druhé upravené vydání*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Perič, T. et al. (2012). *Sportovní příprava dětí – nové, aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Plachý, A., Procházka, L. (2014). *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let)*. Praha: Mladá fronta a.s. – divize Knihy
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Karolinum.
- Votík, J. (2003). *Fotbal, trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing.
- Votík, J. (2005a). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Votík, J. (2005b). *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Votík, J., & Zabalák, J. (2003). *Trenér fotbalu „C“ licence*. Praha: Olympia.
- Votík, J., & Zabalák, J. (2011). *Fotbalový trenér*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Zormanová, L. (2014). *Obecná didaktika: pro studium v praxi*. Praha: Grada Publishing a.s.

Internetové zdroje:

www.fotbal.cz

www.fotbal-trenink.cz

www.soccertutor.com

www.trenink.com

www.facr.fotbal.cz

www.bezfrazi.cz