

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**Ověřování způsobu vedení tréninkových jednotek fotbalu mládeže
s důrazem na vyučovací styly**

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Michal Hrubý, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Jana Vašíčková Ph.D.

Olomouc 2015

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora:	Michal Hrubý
Název diplomové práce:	Ověřování způsobu vedení tréninkových jednotek fotbalu mládeže s důrazem na vyučovací styly
Pracoviště:	Katedra společenských věd v kinantropologii
Rok obhajoby:	2015

Abstrakt: Bakalářská práce je zaměřena na stavbu a vedení tréninku mladých fotbalistů v České republice. Práce přináší informace o problematice rozvoje potenciálu mladých hráčů a na této myšlence byl vytvořen a ověřen zásobník cvičení, profesionálními trenéry mládežnického fotbalu v SK Sigma Olomouc. Tato cvičení jsou předložena v druhé části práce. Cvičení jsou zakreslena a popsána, pro jakou věkovou skupinu jsou vhodná. Součástí popisu jsou instrukce, které mají za úkol vylepšit aplikaci cvičení pro začínající trenéry. Popisujeme zejména didaktické styly, které jsou efektivní a osvědčené v praxi při tréninkových jednotkách. Tento materiál by mohl v budoucnu sloužit jako podpůrný materiál pro školení trenérů FAČR v Olomouckém kraji.

Klíčová slova: fotbal, koučink, trénink mládeže, tréninková cvičení, trenér, vedení tréninku, řídicí styly.

Tato práce vznikla v rámci projektu Posílení odborného potenciálu výzkumných týmů v oblasti podpory pohybové aktivity na Univerzitě Palackého (CZ.1.07/2.3.00/20.0171).



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Michal Hrubý
Title of the thesis: Verifications of teaching styles in football training units for youth
Department: Department of social science in kinanthropology
Supervisor: Mgr. Jana Vašíčková Ph.D.
The year of presentation: 2015

Abstract: Bachelor thesis deals with a structure and coaching young football players in football clubs in the Czech Republic. Information dealing with development of a potential among young football players could be found in the thesis. Series of drills are based on using various teaching style and created by professional coaches of youth football players at SK Sigma Olomouc. These drills are included in the second part of the thesis where characteristic of the locomotive activities with schemes can be found to help starting coaches. Especially, various teaching styles used for different exercises are presented and can be highly effective during the training units. The bachelor thesis could serve as a methodical material for workshops organised for coaches by FAČR in the Olomouc region in the future.

Keywords: football, coaching, children training, training activities, trainer, training management, teaching styles.

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

This paper was supported by the ECOP project „Strengthening scientific potential of the research teams in promoting physical activity at Palacky University“ reg. No. CZ.1.07/2.3.00/20.0171.



europa
european
social fund in the
czech republic



EUROPEAN UNION



MINISTRY OF EDUCATION,
YOUTH AND SPORTS



OP Education
for Competitiveness

INVESTMENTS IN EDUCATION DEVELOPMENT

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením Mgr. Jany Vašíčkové, Ph.D., uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. dubna 2015

.....

Děkuji Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	8
1 ÚVOD	9
2 PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1 Historie fotbalu	10
2.2 Sportovní příprava dětí a mládeže.....	10
2.3 Fáze motorického učení	11
2.3.1 První fáze – seznámení	12
2.3.2 Druhá fáze – cvičení	12
2.3.3 Třetí fáze – automatizace.....	12
2.3.4 Čtvrtá fáze – tvůrčí uplatnění.....	12
2.4 Didaktické formy tréninkového procesu	12
2.4.1 Tréninková jednotka a její části	13
2.4.2 Metodicko-organizační formy	15
2.4.3 Sociálně - interakční formy	17
2.5 Didaktické řídicí styly.....	18
2.5.1 Didaktický styl A - příkazový	18
2.5.2 Didaktický styl B - praktický	18
2.5.3 Reciproční didaktický styl - C.....	18
2.5.4 Sebehodnotící didaktický styl – D	19
2.5.5 Didaktický styl E - s nabídkou.....	19
2.5.6 Didaktický styl F – s řízeným objevováním	19
2.5.7 Didaktický styl G – se samostatným objevováním.....	20
2.6 Vzdělávání trenérů v ČR.....	20
2.7 Typologie trenérů	20
2.7.1 Moderní typy vedení hráčů.....	21
2.8 Koučink.....	22
2.8.1 Kouč – neboli našeptávač.....	22
2.9 Motivace hráčů.....	23
2.9.1 Vnější motivace	24
3 CÍLE.....	25
3.1 Dílčí cíle	25
4 METODIKA	26
5 VÝSLEDKY A DISKUZE	28
5.1 Sborník vytvořených cvičení.....	29
5.1.1 Technická manéž.....	29
5.1.2 Hlava nahoře vždy a všude.....	31
5.1.3 První dotek v rychlosti do zakončení	33
5.1.4 Netrefíš můj strom.....	35
5.1.5 Fotbalová cesta.....	37
5.1.6 Pojd' sem, kam jdeš?.....	39
5.1.7 Střelecký kolotoč	41
5.1.8 Dribling Ajax Amsterdam	43
5.1.9 Přihrávkový čtverec	45
5.1.10 Přes zed', mě nechytíš.....	47
5.1.11 Po útoku přichází obrana	49
5.1.12 Čtverce dělají čtverec.....	51
5.1.13 Gól až jsou všichni na útočné.....	53
5.1.14 Základní pohyb hráčů na křídlech a zakončení z křídelní oblasti	55
5.1.15 Z okresu až do Ligy mistrů	57

6	ZÁVĚRY.....	59
7	SOUHRN.....	60
8	SUMMARY.....	61
9	SEZNAM LITERATURY	62

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

FAČR	Fotbalová asociace České republiky
IO	Interval odpočinku
IZ	Intenzita zatížení
MOF	Metodicko-organizační formy
SK	Sportovní klub
THV	Týmový herní výkon
TJ	Tréninková jednotka
U6	Věková kategorie do 6 let
U7	Věková kategorie do 7 let
U8	Věková kategorie do 8 let
U9	Věková kategorie do 9 let
U10	Věková kategorie do 10 let
U11	Věková kategorie do 11 let

1 ÚVOD

Většina českých fotbalových odborníků se k problematice týkající se výchovy mladých fotbalistů vyjadřuje poměrně negativisticky, jako bychom zaspali dobu a nedostatečně se přizpůsobili moderním trendům a směrům. Je známo, že v minulosti byl český fotbal považován za jeden z nejlepších v Evropě, a to díky velké obsazenosti hráčů v zahraničních soutěžích, kteří patřili nebo ke světové špičce stále ještě patří. Takovým příkladem je Pavel Nedvěd, Petr Čech, Tomáš Rosický, Milan Baroš či Roman Hubník. Věk těchto hráčů napovídá mimo jiné i o tom, že Česká republika nevychovala za posledních několik let novou generaci fotbalistů světového měřítka. Důvodů a příčin může být mnoho, nepochybně je to dobou, ve které dnešní generace potencionálních hráčů vyrůstá, či razantním nárůstem nových sportů, které mají možnost navštěvovat. Fotbalová asociace České republiky na aktuální situaci zareagovala a vytvořila nový vzdělávací systém pro edukaci trenérů a rodičů, a tím by ráda přispěla a vedla ke zlepšení stavu.

Systém výchovy hráčů se přizpůsobil Evropským měřítkům, objevily se nové trendy, metody a začal se řešit i psychologický aspekt dítěte. V dnešní době se již i na nejnižší úrovni učí trenéři, jak rozvíjet hráčskou fantazii, chuť hrát fotbal, radost z vítězství, a to jak z velkých, tak i z malých osobních. Vzdělání trenérů posouvá hranice výchovy dětí do jiného spektra, kdy oproti dřívějšímu: „Musíme vyhrát za každou cenu! Raději to odkopni, ať nedostaneme gól! Zdržuj, jen ať ten zápas vyhraje!“ se i trenéři v menších klubech se základním trenérským vzděláním snaží pracovat s celistvým vývojem hráčů a používají správné pokyny: „Zkus tu kličku znovu a určitě to vyjde. Nevadí, že jsme dostali gól, ale je důležité, že jsi chtěl ten míč uhrát a zkusit ho vyvést. Dneska kluci výborný výkon a v zápase jsem viděl kličky, co jsme trénovali, a to mě těší. Víš, jakou jsi měl další možnost tu situaci vyřešit?“ A s tím souvisí i vyhovující náplň tréninku v daných kategoriích.

Je třeba si uvědomit, že jen určitý počet jedinců dosáhne na ten nejvyšší stupeň vrcholového fotbalu, proto vedení hráčů nefundovaným trenérem může vést k získání odporu k autoritám, pravidlům, kolektivu, a tím i nenabytím sebevědomí dítěte a nechutí provádět jakýkoliv sport. Moderní trenér by se právě této chyby dopustit neměl, ale naopak by se měl zaměřit na sportovně-psychologický rozvoj a dát sportovní mládeži dostatečný základ do budoucího života, a to jak v profesionálním sportu, tak v životě osobním.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Historie fotbalu

Historické kořeny fotbalu jsou o hodně starší než se v mnoha publikacích uvádí. První počátky fotbalu můžeme hledat již 2500 let př. n. l. v Číně. Hra byla podobná kopané a nazývala se tsu chu. První oficiální pravidla fotbalu však vznikla v 19. století v Anglii. Od této chvíle se začala pravidla moderního fotbalu šířit po celém světě. Jako první velká mezinárodní asociace vznikla v roce 1904 FIFA (Fédération Internationale de Football Association), a ta v roce 1930 pořádala v Uruguayi první mistrovství světa za účasti třinácti států. V současné době má FIFA 207 členů sdružených dle kontinentů.

Český fotbal sahá již do doby Rakouska-Uherska, ale největší rozvojový skok zaznamenal však až při vzniku Československa. Brzy se dostavily první klubové (AC Sparta Praha, Dukla Praha), ale především mezinárodní úspěchy. Největším úspěchem bylo vítězství na Mistrovství Evropy v roce 1976. Roku 1993 se se vznikem samostatné České republiky začaly psát novodobé dějiny českého fotbalu. Byl založen Českomoravský fotbalový svaz (ČMFS), který spadá pod asociaci FIFA. K dnešnímu dni se ČMFS muselo přejmenovat na Fotbalovou asociaci České republiky (FAČR) (Buzek et al., 2007).

2.2 Sportovní příprava dětí a mládeže

Děti nejsou malí dospělí, a podle toho by měla být zaměřena i sportovní příprava dětí a mládeže. Jde především o zasazení základních kamenů budoucího vrcholového sportu. Důležitost při sportovním tréninku mládeže musíme klást i na vývojovou problematiku. Špatně zvolené cvičení dle věkových schopností a dovedností hráčů, může v krajních případech, hráče fyzicky a psychicky poškodit. U dětí se nám tvoří základní návyky, či pohybové dovednosti, tzv. vzorce, které by měly být zvládnuty do určité kvality i kvantity. Nesmíme také zapomínat na psychický rozvoj dětí a cíleně je motivovat k radosti a chuti ke sportu (Perič, 2008).

Dle Periče (2012) nejsou cíle tréninkových plánů u jednotlivých věkových a vývojových kategorií dětí a mládeže jednoznačně určeny. Můžeme si stanovit priority výchovy:

- Vytvořit základy pro vrcholový trénink.

Základy pro vrcholový trénink je důležité pěstovat po dobu všech mládežnických kategorií. Základy nechápeme pouze po stránce fyzické, ale také je důležitá psychická

stránka, která může hrát ve vrcholovém sportu často i důležitější roli. Trénink fyzické připravenosti by měl být především zaměřen na koordinaci a techniku pohybu. Tohoto rozvoje dosáhneme častým opakováním cvičení, zaměřením se na detaily pohybu a při použití vhodného koučinku (vedení) hráčů rozvíjíme i psychickou stránku (Perič, 2008).

- Nepoškodit děti.

Častým a nevhodným přetěžováním hráčů, v horších případech vedených i k vítězství za každou cenu, můžeme děti do budoucna zničit čili poškodit jak po stránce fyzické (únavové zlomeniny, platfus, svalová zranění, atd.), tak psychické, kdy může dojít k syndromu vyhoření, nechuti ke sportu, frustraci, depresi z pohybových aktivit (Perič, 2008).

- Vytvořit u dětí a mládeže vztah ke sportu jako k celoživotní pohybové aktivitě.

Pěstování kladného vztahu ke sportu u dětí je základním kamenem odbouráváním některých civilizačních nemocí dnešní doby. Kladný vztah ke sportu a všeobecná příprava napomáhá dětem v dospělosti v boji proti obezitě, kompenzaci sedavého zaměstnání, při zvládání pracovního stresu, k lepší socializaci v dospělosti, což je výčet častých problémů dospělých v dnešní době (Perič, 2012).

2.3 Fáze motorického učení

Vlohy k učení jsou u každého jedince odlišné, někomu jde učení rychleji, někomu pomaleji, každý potřebuje ke zvládnutí ukázky jiné tempo. Tyto rozdíly by měl trenér chápat jako klíčové pro svou práci a svým trenérským citem tak hráčům dopomoci do takzvané komfortní zóny. Hráči potřebují stále novou motivaci, ale pokud trenér zvolí pohybovou aktivitu, která je nad jejich síly, mohou tuto motivaci lehce ztratit. To platí i v opačném případě, kdy se hráči při nízké náročnosti mohou začít nudit. Trenér jako osobnost by měl tyto mentální rozdíly vyhodnocovat a pracovat s nimi. V tréninkové jednotce je velice jednoduché na tuto problematiku zareagovat, a to rozdělením tréninku do variabilního provozu, kdy skupiny rozdělíme dle výkonnostních nebo mentálních schopností hráčů. Tímto rozdělením udržíte motivaci i tempo učení (Fajfer, 2005).

2.3.1 První fáze – seznámení

Metoda, při které trenér ukáže hráči pohybový vzorec a hráč se jej snaží napodobovat. V první fázi hráči provedení nevychází, postupem času si pohybový vzorec osvojuje. Tento proces je individuální, může trvat v rozmezí několika týdnů až měsíců (Plachý & Procházka, 2014).

2.3.2 Druhá fáze – cvičení

Hráč častým opakováním zdokonaluje pohybovou činnost, tím získává jistotu v provedení a časem vymizí i pohyby, které jsou energeticky náročné (Plachý & Procházka, 2014).

2.3.3 Třetí fáze – automatizace

Hráč provádí pohybový vzorec s dostatečnou precizností, aby dokázal vynaložit pro správné provedení co nejméně energie. Všechny nadbytečné pohyby, které k pohybové činnosti nepatří, jsou již odstraněny a hráč se nyní může soustředit na zrychlení pohybové činnosti či se zaměřit na úplný detail (Buzek & Procházka, 1999).

2.3.4 Čtvrtá fáze – tvůrčí uplatnění

Tato fáze se blíží k pohybovému mistrovství. Hráč dokáže nově získanou pohybovou dovednost přenést k mistrovskému utkání, kde díky časoprostorovému tlaku bývá nejsložitější nové dovednosti uplatnit (Plachý & Procházka, 2014).

2.4 Didaktické formy tréninkového procesu

Úroveň tréninkového procesu je závislá na mnoha proměnlivých činitelích, jako jsou kvalita organizačních a pedagogických zkušeností trenéra, kvalita hráčů, materiální podmínky systému, ve kterém se pohybujeme. Trenér dokáže tréninkovou jednotku z velké části ovlivnit svými kvalitními pedagogickými, organizačními a komunikačními schopnostmi. Při vedení tréninku využívá organizační formy, a ty dělíme na:

- organizační formy,
- metodicko – organizační formy,
- sociálně – interakční formy (Brůma, Bursová, Votík, & Zalabák, 2007).

2.4.1 Tréninková jednotka a její části

Tréninková jednotka je základní organizační formou. Vzhledem k obsahu a struktuře tréninkové jednotky je nutné při její přípravě a realizaci respektovat zákonitosti platné pro vnitřní stavbu jednotky a současně vycházet z požadavků vyplývajících z jejího zařazení v tréninkovém cyklu (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001, p. 53).

Základní součástí tréninkového procesu je tréninková jednotka (TJ). V tréninkové jednotce pak rozlišujeme didaktické formy podle interakce edukátora (trenéra) s edukantem (hráčem), které rozdělujeme na tři základní typy, a to hromadnou formu, skupinovou formu a formu individuální. Při tréninku mládeže by měla převažovat forma skupinová, kdy s menším počtem hráčů může trenér více komunikovat a důkladněji pracovat na detailech pohybového úkolu. Příprava tohoto typu tréninku je pro trenéra náročnější, a proto není mnohdy využívána (Fajfer, 2009).

Tréninková jednotka má tradičně čtyři logicky po sobě jdoucí části:

- Úvodní část,
- průpravnou část,
- hlavní část,
- závěrečnou část (Votík & Zabalák, 2011).

2.4.1.1 Úvodní část

Hlavní funkcí této části tréninkové jednotky je seznámení se s obsahem a cíli tréninku. Probíhá zde organizační činnost a v rámci následné motivace k práci i hodnocení předchozího utkání či tréninku (Votík, 2005).

Úvodní část tréninkové jednotky má za úkol připravit organismus na dané úkoly a problematiku tréninkové jednotky. Sportovci mají často své úvodní rituály, kterými se dokáží připravit na náročný obsah tréninku, tuto přípravu nazýváme všeobecnou. Specifická příprava, která je již edukátorem kontrolována, by měla vystihnout náplň TJ a připravit organismus na specifickou hlavní část (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

2.4.1.2 Průpravná část

Tato tréninková složka může být také charakterizována jako specifická a rozšiřující jednotka předchozí úvodní části. Průpravná část má za úkol připravit hybný a nervový systém

hráče na tréninkové zatížení v následující hlavní části. Patří sem pohybová činnost mírné intenzity s přechodem do dynamického strečinku, která může být završena průpravným cvičením obdobného charakteru tak, aby se obsahem přibližovala náplni hlavní části TJ (Votík, 2005b).

2.4.1.3 Hlavní část

„V hlavní části tréninkové jednotky jsou plněny stanovené cíle a úkoly jednotky. Z hlediska zatížení v tréninkové jednotce bývá dosahováno jejího vrcholu“ (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001, p. 55). Tuto část tréninku lze rozdělit dle energetických zásob. V první části mají hráči ještě dostatečně odpočatý organismus, jejich fyzická kondice je dobrá, jsou nachystáni na zátěž, proto můžeme zařadit koordinačně náročné činnosti, nácvik nových pohybových dovedností. V dalším úseku hlavní části mohou následovat činnosti na rozvoj rychlostně vytrvalostních schopností, střednědobé a dlouhodobé vytrvalosti. U mladších kategorií nezařazujeme tato cvičení cíleně. V dětském věku se tyto schopnosti rozvíjejí přirozeně během herních cvičení či v pohybových hrách, kdy si tento rozvoj ani samy neuvědomují (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

2.4.1.4 Závěrečná část

Konečná část tréninku, která slouží k uvolnění, jež i nadále probíhá pohybovou aktivitou s relaxačními účinky (vyklusání) a zařazením protahovacích a kompenzačních cvičení na urychlení regenerace sportovce a následného odbourání jeho jednostranného zatížení a svalové dysbalance.

Obecný model tréninkové jednotky nabízí pouze fyziologicky dokázanou návaznost tréninkových činností, ale důležitá je především specifická problematika tréninku, kdy se zaměření může lišit dle určených cílů. Trenér musí brát v úvahu také celkový rozvoj technických, taktických a psychologických stránek hráče. Určitá posloupnost rozvíjení pohybových schopností by měla být vždy v tréninku dodržena. To znamená, že zahajujeme koordinačně rychlostními cvičeními, následuje rozvoj vytrvalostních schopností nebo rozvoj obratnosti a později síly (Votík, 2003).

2.4.2 Metodicko-organizační formy

Dle Votíka (2005a) je během sportovního tréninku využíváno metodicko-organizačních forem, které se v různých vývojových obdobích svým zastoupením během TJ liší. Využíváme tyto tréninkové formy:

- pohybové hry,
- průpravná cvičení,
- herní cvičení,
- průpravné hry.

2.4.2.1 Pohybové hry

Mazal (2007) charakterizuje pohybovou hru jako záměrnou, vědomě řízenou pohybovou aktivitu dvou a více aktérů v prostorovém a časovém vymezení. Hra je ohraničena pravidly, jenž jsou přesně určená a nekompromisně dodržovaná. Charakteristickými vlastnostmi pohybové hry jsou zejména soutěživost mezi aktéry, vysoká motivace, napětí, uplatnění známých dovedností. Pro adekvátní soutěžní nasazení je během pohybové hry vyžadována kontrola, dodržení všech předem stanovených pravidel, proto se zde vyskytuje také rozhodčí, který drží pevnou ruku nad dodržením fair play.

2.4.2.2 Průpravná cvičení

V průpravných cvičeních nalezneme relativně neměnné herní podmínky bez přítomnosti soupeře. Tento typ metodicko-organizační formy využíváme především při nácviku a zdokonalování technické stránky herní činnosti, umožňuje totiž hráči se maximálně soustředit a daný pohybový úkol opakovat bez vnějšího rušení soupeře (Votík, 2005a).

2.4.2.3 Herní cvičení

Dle Tůmy a Tkadlece (2004) má herní cvičení předem stanovená přesná pravidla a od průpravných cvičení se liší tím, že je zde zakomponován i soupeř. Přesně určené herní podmínky umožňují opakované řešení určité situace, kdy úkoly soupeře jsou přesně vymezeny a hráč se může soustředit na zvládnutí pohybového zadání a klíčových kroků. Je možné tato cvičení ztížit, a to náhodně proměnlivými podmínkami.

2.4.2.4 Průpravné hry

Hry jsou charakterizovány přítomností soupeře a nepřerušovaným herním dějem. V této formě rozvíjíme herní dovednosti v podmínkách, které se svým průběhem a časoprostorovým tlakem blíží podmínkám utkání. Ve shodě s cíli tréninkové jednotky, je možné cvičení upravovat, abychom zvýšili rozvoj nacvičovaných dovedností například omezení počtem dotyku s míčem, hra na více branek, zmenšení prostoru (Veselský et al., 2005).

2.4.2.5 Doporučený poměr metodicko-organizačních forem v jednotlivých věkových obdobích

Pro rovnoměrný, přirozeně zatěžovaný rozvoj hráče je důležité při stavbě TJ, myslet na věkové zvláštnosti hráčů tak, aby nedošlo k přetížení anebo získání nechuti k danému sportu (Votík, 2005b). Tabulka 1 poskytuje přehled procentuálního zařazování jednotlivých metodicko-organizačních forem (MOF) do TJ vzhledem k věkové kategorizaci.

Tabulka 1 Procentuální zařazování MOF v TJ dle věkových zvláštností (převzato z Votík, 2005b)

Věk (roky)	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 let	10	40	50

2.4.3 Sociálně - interakční formy

Charakterizující kritérium těchto forem je vzájemná komunikace mezi hráči a komunikace mezi trenérem a hráči. Díky těmto kritériím lze sociálně – interakční formy rozdělit na formy hromadné, skupinové a individuální (Votík, 2005b).

2.4.3.1 Hromadná forma

Při hromadné formě trenér pracuje s celou velkou skupinou edukantů, pro které je společné, že se nacházejí v určité kvalitativní kategorii. Za slabou stránku lze považovat, že trenér při vyšším počtu hráčů nedokáže dostatečně reagovat na individuální problémy hráčů a upozorňuje pouze na nejčastější kritická místa nácviku. Z různých důvodů však tato forma v tréninkovém procesu nižších výkonnostních týmů převládá (Votík, 2005b).

2.4.3.2 Skupinová forma

Z pohledu trenéra je složitější na přípravu a organizaci. Při využívání této formy je vhodné zastoupení více trenérů, kdy každý z nich v jednotlivé TJ vede a řídí svou skupinu s menším počtem hráčů (rozdělenou dle výkonnosti nebo postů v mužstvu atd.) a edukátoři mají dostatek prostoru řešit problematiku nácviku komunikací s hráči. Tento systém umožňuje, že se hráči zdokonalují jak po stránce sportovní, tak po stránce herního myšlení a komunikace. Menší počet hráčů ve skupině napomáhá odstranění individuálních chyb, což je umožněno tím, že trenér má více času se soustředit na detaily herního provedení. Pokud trenér umí tuto formu vhodně použít, dokáže vysoce zvýšit účelnost tréninku (Votík, 2005b).

2.4.3.3 Individuální forma

Je charakteristická intenzivní spoluprací trenéra s jednotlivými hráči, kdy trenér rozděljuje individuální úkoly, či upozorňuje na osobní nedostatky hráče. Při užití této formy je odstranění problému velice rychlé a účinné (Votík, 2005b).

2.5 Didaktické řídicí styly

Úspěšnost řídicí činnosti trenéra v tréninkové jednotce do značné míry závisí na tom, jak je trenér schopen se rozhodovat (vybírat optimální varianty dalšího postupu), motivovat a ovlivňovat hráče i sebe samotného (aby docházelo k realizaci záměrů) a kontrolovat, zda efekty tréninkové jednotky tomu odpovídají. Rozhodování, prolínání a kontrolování se tréninkovou jednotkou stále prolínají. Vnější stránkou těchto činností je chování trenéra (Buzek et al., 2007, p. 166).

Didaktické řídicí styly pro vedení tréninku koučkem jsou rozděleny do několika kategorií. Důležitou a určující proměnnou je, do jaké míry je hráč zapojen do řízení TJ a kolik vlastního volného učení trenér hráčům umožní (Plachý, 2012).

2.5.1 Didaktický styl A - příkazový

Didaktický styl, který se v TJ objevuje s nejvyšší četností, je charakterizován řízeným vedením edukantů. Edukátor přikazuje a vede hráče, což má za následek nedostatečný rozvoj psychického a mentálního vývoje edukanta. Příkazový signál může být zvolen jak formou hlasovou (hudba, písňalka, tlesknutí), tak využitím vizuálního signálu (zvednutí paže, hod míčem, různá poloha těla edukátora). Po hráčích se chce co nejrychlejší reakce či korekce pohybové aktivity, kterou mu trenér přikázal. V tomto stylu se projevuje velice dobrý rozvoj kázně a rychlé odstranění chyb, ale hráč se zapojuje do korekce pouze pasivně, což nerozvíjí jeho inteligenční stránku (Dobry, 1992).

2.5.2 Didaktický styl B - praktický

Charakterizován zvýšenou aktivitou a vnímání názorů edukanta. Hráč se v určité míře smí zapojovat do tvorby tréninkové jednotky. Edukátor určuje učivo, vyučovací metodu a formu. Hráč si může rozhodnout, na jakém místě se bude odehrávat, kdy skončí a kdy zahájí, jaká bude intenzita po případě tempo pohybové aktivity (Šebrle et al., 1995).

2.5.3 Reciproční didaktický styl - C

Reciproční styl nám řeší sociální interakce dvou a více hráčů mezi sebou. Trenér jako přihlížející faktor pouze tvoří korekci výroků hráčů. Řízení v tomto stylu je nutno rozdělit

hráče do rolí dříče a pozorovatele a systematicky tyto role měnit, aby zpětnovazebná komunikace byla vždy oboustranná (Mosston & Ashworth, 2008).

2.5.4 Sebehodnotící didaktický styl – D

U tohoto didaktického stylu je zapotřebí mít předem stanovený názor na jednotlivé hráče, mít je zmapované jak po stránce fyzické, tak především mentální. Tento styl je možné využívat a zařadit do TJ, jen pokud jsou hráči dostatečně vyspělí. Hráči se během procesu hry hodnotí sami, měli by rozpoznat své limity a vyhodnotit, jak trenérem zadanou pohybovou aktivitu zvládli a určitým způsobem se buď pochválit, nebo zkritizovat, na což méně vyspělí hráči nemají dostatečné kapacity. V moderním pojetí je dobré tyto limity nahrazovat slovem *level*, sledovat hráče jak se sami posouvají z jednoho *levelu* do druhého a po konzultaci s trenérem vyhodnotit, kdy dosáhli svého maxima (Dobry, 1992, p. 5).

2.5.5 Didaktický styl E - s nabídkou

Edukátor tímto didaktickým stylem svěřencům pouze nabízí více možností nutných ke splnění pohybového úkolu. Hráči se nacházejí každý na jiné výkonnostní úrovni, proto si jednotlivě volí jim vyhovující stupeň výkonu, a tím se také rozvíjejí. Jako příklad z praxe je vhodné uvést např. zavěšené lano ze šikma shora dolů, kdy si edukanti sami volí, kterou část dle svých aktuálních možností přeskočí (Dobry, 1992).

2.5.6 Didaktický styl F – s řízeným objevováním

Styl, který můžeme nazvat také jako koučink otázkou. Tento styl je považován za jeden z nejtěžších, co se týče vedení hráčů, ale je zároveň jedním z nejučelnějších. Dává maximální možnosti rozvoje herního myšlení (hráčské inteligence). Trenér se staví pouze do role našeptávače či tazatele, kdy se snaží otázkou na danou problematiku navést hráče na nejlepší způsoby řešení. Výhodou této metody je vyslechnutí názorů hráčů, přičemž může i sám trenér přijít na lepší varianty, než které předtím vymyslel. Vhodná otázka používaná v tomto stylu je například: „Proč myslíte, že jsem cvičení zastavil?“ Hráči reagující na situaci, kterou zažili, většinou hledají chyby. Trenér však mohl cvičení přerušit, jen aby hráče pochválil, což je důležitý aspekt pro sebevědomí hráčů a jejich další vnitřní motivaci. Existuje mnoho dalších otázek, které by si měl volit edukátor sám, těmi osvědčenými jsou: „Jak situaci můžeš vyřešit jinak? Děláme to dobře, nejde to udělat lépe?“ nebo „Kam si naběhneme, abychom dali gól?“ (Plachý, 2012, p. 16).

2.5.7 Didaktický styl G – se samostatným objevováním

Tento didaktický styl je velice podobný stylu F, odlišuje se jen lehkou úpravou otázek a řešením problémů. Trenér nijak neomezuje hráčskou fantazii, umožní svěřencům necht' situace řeší sami dle svých schopností. Jakmile vidí výsledek, pouze se je snaží nasměrovat otázkami typu: „Čeho tým chceš dosáhnout? Jak by si reagoval v roli soupeře?“ (Plachý 2012, p. 17).

2.6 Vzdělávání trenérů v ČR

Vzdělávání trenérů v ČR je zajišťováno fotbalovou asociací České republiky (FAČR). Vzdělávací program FAČR spadá pod UEFA, která jej opakovaně svou technickou komisí kontroluje. Pro opakované pozitivní hodnocení toho systému podepsal předseda tehdejšího ČMFS (dnešní FAČR) s předsedou UEFA Konvenci o vzdělávání evropských trenérů. Tato konvence uděluje právo trenérům, kteří získají trenérskou licenci pod hlavičkou FAČR, provozovat trenérskou praxi na mezinárodní úrovni ve státech, které splňují požadavky jednotného UEFA modelu vzdělávání fotbalových trenérů.

FAČR, na základě podepsané UEFA konvence, má právo udělovat absolventům trenérských školení tyto druhy licencí s mezinárodní platností a účinností:

- UEFA Grassroots C licence
- UEFA „B,, trenérskou licenci
- UEFA „A,, trenérskou licenci
- UEFA „PRO,, licenci
- Licenci Trenér mládeže UEFA A

Pro absolvování jednotlivých kurzů nutných k získání daného vzdělání, je třeba splnit podmínky uvedené ve směrnících pro vzdělávání trenérů FAČR, které se nachází na webových stránkách (FAČR, 2015). Tyto směrnice byly schváleny výkonným výborem FAČR dne 10.9. 2014.

2.7 Typologie trenérů

Každý trenér má svou vlastní filozofii, která se výrazně projevuje ve vedení a nastavení tréninkového procesu a přístupům k hráčům. Podle toho přístupu lze určit následující typologii trenérů:

Tradicionalista (Autoritativní) – vede trénink autokraticky, často opakuje stejný obsah tréninkové jednotky a neužívá širší spektrum tréninkových metod a forem. Většinou je uzavřený novinkám a užívá své staré osvědčené postupy (Periče, 2008).

Novátor (demokratický) – bývá většinou přirozená autorita, přináší do tréninku nové trendy, postupy, metody, které hráči vidí ve světovém sportu. Vnímá názory hráčů, a tím si získává jejich náklonnost a úctu. Demokratické nastavení skupiny umožňuje i občasné experimentování v tréninkovém procesu (Buzek et al., 2007).

Improvizátor (liberální) – tento typ trenéra bývá velice vnímavý, dokáže reagovat na danou situaci, která ve skupině a v tréninku aktuálně nastane. Jeho tréninky se často odlišují a odbočují od příprav. Vedení tímto trenérem je pro hráče dobré, protože se jim snaží trénink přizpůsobit, aby se cítili spokojeně., Chybou je někdy příliš častá aplikace, protože trenér pak nedodržuje stanovený tréninkový plán. Improvizace je velice choulostivá metoda (Buzek et al., 2007).

2.7.1 Moderní typy vedení hráčů

Novodobý trenér již není pouze odborník, organizátor, kontrolor, vychovatel a motivátor, jelikož moderním doba si vyžaduje další důležitý prvek, kterým je takzvaný našeptávač, což znamená pomocník při řešení problémů. Na hráčích zůstává zodpovědnost za konečné rozhodnutí, trenér se pouze snaží hráče navést na správnou cestu. Podle Svobody (2007) existuje pět způsobů jako hráčům pomoci:

Přímá osobní intervence – patří mezi typy vedení, kdy trenér musí osobně zasáhnout do závažné situace, kterou vyhodnotí lépe jak hráč. Tento typ by trenér měl používat sporadicky, např. při hodně problémových situacích. Není vhodné, aby běžné problémy řešil za hráče.

Poskytnutí informací (k lepšímu rozhodování) – je pomoc od trenéra hráčům; poskytnutí určitých údajů, které by měly hráči pomoci k lepšímu vyhodnocení, kvalitnější přípravě, která je nezbytná ke zvládnutí dané situace. Řeč je o údajích, jako jsou silné a slabé stránky soupeře, typologie rozhodčího, proporce soupeřova hřiště (Buzek et al., 2007).

Poskytování rady – poskytnutí rady musí edukátor volit velmi pečlivě a uvědoměle, aby hráče zbytečně nedisponoval, rada by v tomto případě nemusela být správně využita. Trenér má samozřejmě více zkušeností a znalostí než hráč, jeho snahou by však mělo být předání nápovědy až v krajních mezích, kdy hráč je již bezradný a vyzkoušel situaci řešit sám několika nezdárnými způsoby. Toto vedení nedělá z hráčů roboty (Buzek et al., 2007).

Přesvědčování a objasňování – argumentace obsahuje složku racionální, která působí na rozum hráče a složku emoční, která je nazývána vlastní opravdovostí. Těmito způsoby se snažíme hráči pomoci přijmout důležité poznatky nebo zvládat těžké emoční aspekty sportovní reality (Buzek et al., 2007).

Důvěrnictví a povzbuzení – takzvaný pomáhající trenér, kterému hráč důvěřuje. Stačí mu vidět jen jednoduché gesto či heslo, a tím hráči zvedne sebedůvěru. Lehkou problematikou je přehnané povzbuzování, kdy hrozí, že hráč vycítí až nedůvěru ve své schopnosti. Trenér může také plnit roli posluchače, za kterým se svěřenci dochází pouze vyzpovídat z problémů a potřebují si tímto způsobem ulevit (Buzek et al., 2007).

2.8 Koučink

Koučinkem je myšleno vedení lidí a jejich směřování k dosažení cíle nedirektivním způsobem řízení. Bavíme se tedy o dlouhodobé, specifické péči o člověka jak v profesionálním i osobním životě (Horská, 2009).

Koučink neboli nasměrování potenciálu člověka tou správnou výzvou, jak napsal Plachý a Procházka (2014). Správnou výzvou u fotbalové mládeže spíše myslíme splnitelné cíle a kombinace přístupu trenéra. Jedná se o prezentaci principů hry správnými metodami jednotlivých tak, aby hráč pochopil svou roli a situace, které mohou ve hře nastat. Kouč jako našeptávač nejčastěji používá jako svůj nástroj k vedení hráčů tyto druhy didaktických stylů, které napomáhají k mentálnímu rozvoji hráčů.

Nejvhodnější metodou je koučink otázkou, což v přeneseném slova smyslu znamená využití didaktického stylu s řízeným objevováním. V tomto stylu není obsaženo jen vedení hráčů otevřenými otázkami, ale zapojuje se i výzva k hledání řešení či překonávání něčeho, co se hráčům nedaří.

2.8.1 Kouč – neboli našeptávač

Kouč, jako osobnost trenéra, jak již z předchozího textu vyplývá, je osobnost, která se nezaměřuje jen na výkonnostní stránku hráčského potenciálu, ale zabývá se mnohem složitější a do budoucna efektivnější problematikou, což je celistvý rozvoj potencionálu dětí. Kouč neřeší jen problematiku sportovní, ale využívá sportovní prostředí k vytvarování osobnosti hráče jak po stránce sportovní, tak v neposlední řadě i lidské (Plachý & Procházka, 2014).

2.9 Motivace hráčů

Součástí každé osobnosti je motivace, tento faktor nám může napomoci předvídat jednání hráčů a jejich další kroky v budoucím životě. Musíme se tázat, co je žene za splněním jejich cílů, co je těší, o čem sní, čeho se bojí a v co doufají, ale ta hlavní otázka je, jak silně a k čemu jsou motivováni (Buzek, et al., 2007).

Sportovní motivace jako pojem, se v dnešní psychologii sportu bere jako stěžejní téma. Dá se říct, že psychologie sportu je výklad motivace pro sportovní činnost. (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009)

Každý člověk, zvláště sportovec, má v sobě uloženou významnou složku (motivaci), která hraje v jeho sportovním či osobním životě velkou roli. Vnitřní síla ženoucí sportovce kupředu při snaze dosáhnout určité cíle, vysvětluje zaměření, motiv a pohnutky jeho snažení (Buzek et al., 2007).

Trenér využívající správné formy tréninku, dokáže vyhodnotit individuální proporce svých svěřenců jak v oblasti fyzické, tak psychické. Měl by vědět jak komunikovat s jednotlivci, a tím rozvíjet a zesilovat jejich vnitřní motivaci (Beswick, 2014).

Zlaté pravidlo motivace napomáhá ke stimulaci motivace u lidí. Základem toho pravidla je poznání možnosti a schopnosti lidí, tak aby úkol typologicky seděl typologii řešitelů. Přeneseno do fotbalové terminologie, strategie hry by měla být přizpůsobena typologii hráčů v týmu, např. nemůžeme na hráče menšího vzrůstu hrát dlouhé nakopávané míče (Plamínek, 2007).

Motivované koučování vystihl Bukač (2014) ve své publikaci, přirovnáním kouče jako jiskry, která zapálí celý oheň. Kouč, kterým svým vystupováním je pohlcen problematikou týmu má svou pozici při řízení hráčů velice zjednodušenou. Kladné předpoklady dobrého kouče dle Bukače (2014) jsou, komunikační moudrost, osobitá přitažlivost, otevřenost ke kritickému myšlení, cit pro vztah blízkosti a nutnost odstupů a v neposlední řadě kognitivní flexibilitou.

2.9.1 Vnitřní motivace

Hráč vykonává určitou pohybovou činnost, která člověku dodává upokojení a potěšení. Hráči, kteří chodí na trénink z důvodu osobního růstu, sami se chtějí zlepšovat a učit novým věcem, jsou reprezentanti vnitřní motivace (Řepka, 2005).

2.9.2 Vnější motivace

Angažování hráčů k pohybové činnosti, ale ne z důvodu uspokojení vlastních vnitřních potřeb, ale zajištění vnějších odměn či vyhnutí se záporným hodnocením (Řepka, 2005).

3 CÍLE

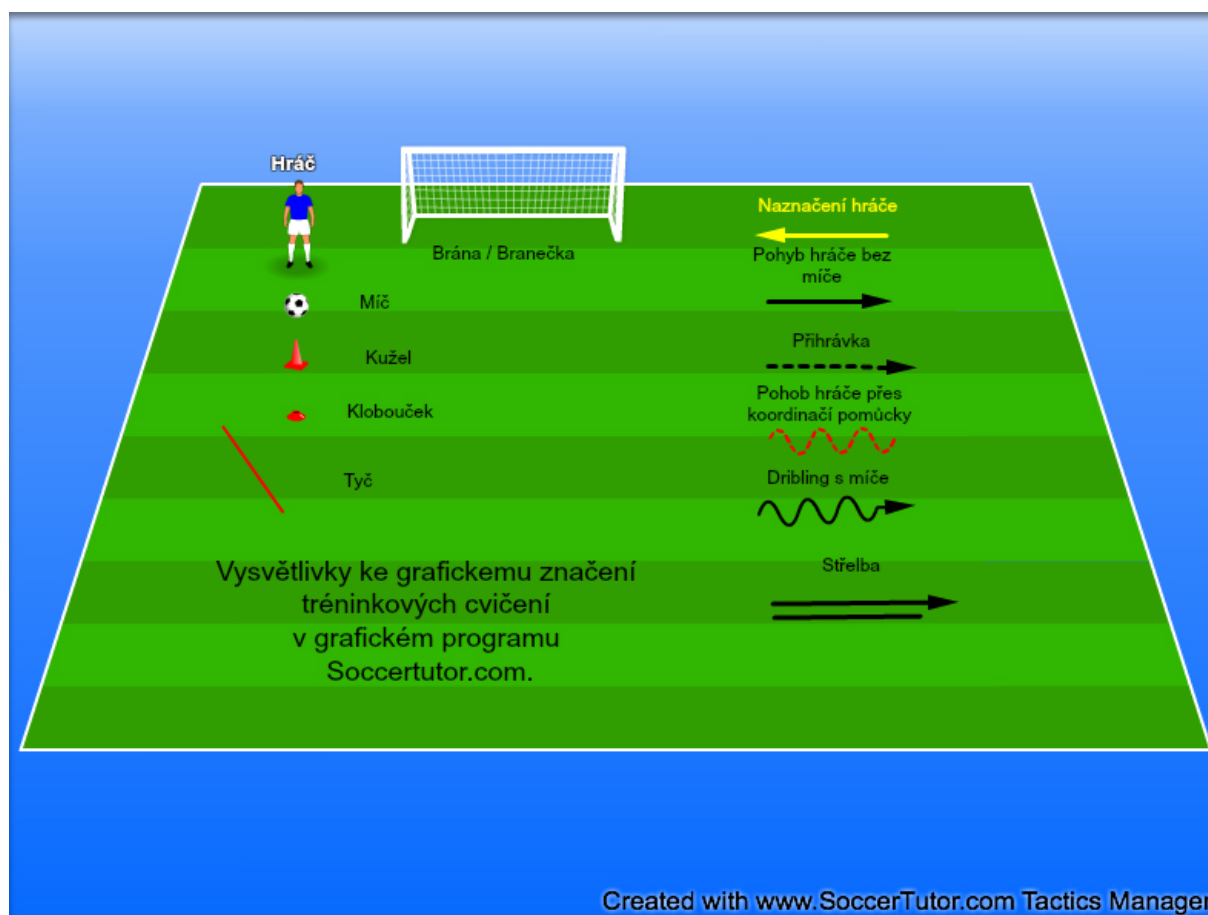
Hlavní cíl bakalářské práce je zjištění vhodného použití didaktických stylů ve všech metodicko-organizačních formách tréninkové jednotky fotbalové mládeže a jejich ověření odborníky v praxi.

3.1 Dílčí cíle

- Vytvoření nebo získání ověřených tréninkových cvičení, různých metodicko-organizačních forem s trenéry UEFA „A“ nebo UEFA Profi licenci zaměstnaných v SK Sigma Olomouc.
- Praktické vyzkoušení didaktických stylů ve cvičeních v tréninkové jednotce mládežnických kategorií SK Sigma Olomouc.
- Doplnit cvičení o získané informace z vedení tréninků, jaký styl se využil v jakém cvičení a použité otázky, které při vedení trenér používal.

4 METODIKA

Prvním krokem bylo vytvoření zásobníku patnácti cvičení ve spolupráci s profesionálními trenéry SK Sigma Olomouc. K čerpání těchto cvičení v různých MOF jsme využili dlouholetou praxi, trenérské deníky a zahraniční publikace Spanish Academy Soccer Coaching (Moreno et al., 2012) a FC Barcelona Training Sessions (Terzis, 2013) tak, aby problematika byla zavedena do kategorie fotbalové mládeže. Po vytvoření zásobníku se trenéři dopodrobna seznámili s didaktickými styly, které mohou v tréninku využít. Toto seznámení probíhalo s publikací „trenér fotbalu UEFA „A““ (Buzek et al., 2007). Cvičení byla graficky vytvořena pro prezentaci v bakalářské práci v programu [soccertutor.com](http://www.soccertutor.com) Tactics Manager.



Obrázek 1. Popis grafického značení v Soccertutor.com

Dalším krokem bylo náhodné rozdělení cvičení mezi trenéry a následné vyzkoušení v praxi na mládeži SK Sigma Olomouc. Praktické zapojování stylů do tréninkového procesu probíhalo celou sezónu, aby trenéři měli dostatek času na vytvoření zpětné vazby a dokázali vyzkoušet více způsobů vedení TJ. Trenéři byli vybráni podle vzdělání a praktických

zkušeností tak, aby dokázali zapojit cvičení do tréninkových procesů a svými zkušenostmi a názory vyhodnotit zpětnou vazbu. Trenéři: L. S., trenér U19 Profi licence, J. K., trenér U16 UEFA „A“ licence, M. N., trenér sportovních tříd U12 UEFA „A“ licence. Dále byla cvičení konzultována s profesionálním trenérem mládeže a vedoucím trenérem SCM Hradec Králové I. G., a M. H., vedoucím trenérem úseku přípravků U6 – U11 SK Sigma Olomouc UEFA „A“ licence.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

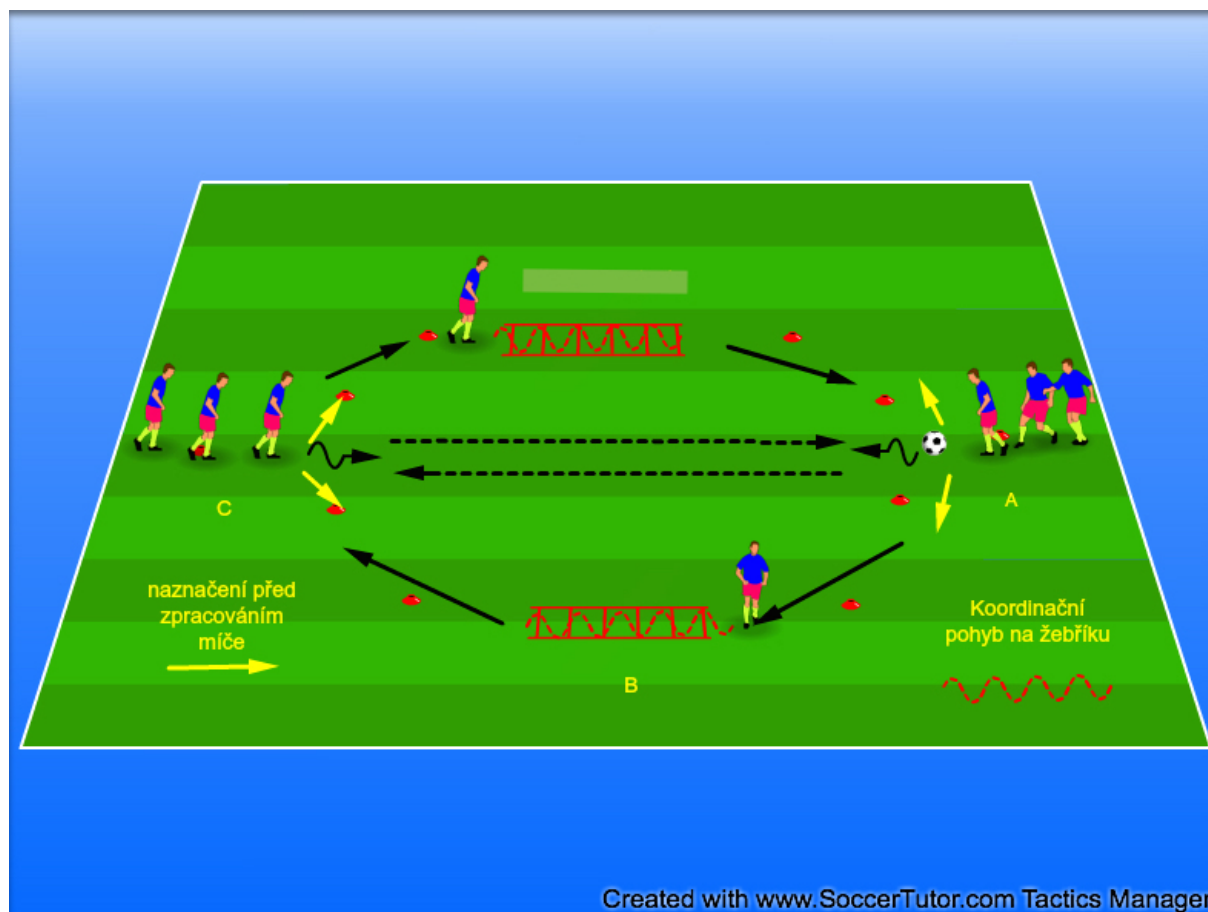
Sportovní výchova je celkový rozvoj organismu jak po stránce psychické, sociální, tak fyzické. Ve fotbale, jako specifické sportovní pohybové aktivitě, je tento proces velmi dlouhý a složitý. Hráč se učí osvojovat herní dovednosti, vědomosti a postupně se adaptuje na tréninkovou zátěž. Hráči při svém vývoji prochází jednotlivými stadii a postupně se dotváří jejich osobnost. Edukátor, ve sportovním pojetí trenér, může svým přístupem, chováním, využíváním vzdělávacích metod hráče vychovávat a vzdělávat. Moderní pojetí klade vysoký důraz na přirozený vývoj, kdy trenér má roli organizátora a pomocníka, co využívá určité empatie a ne diktátora, který vytváří svým autoritativním vedením bezmyšlenkovité roboty (Votík, 2003).

Prakticky vyzkoušená cvičení (ne jen po stránce fyziologické), by měla nově začínajícím trenérům v praxi pomoci k nastavení novátorského typu vedení tréninku, a tím zlepšit vnitřní motivaci a celkový vývoj jejich svěřenců.

Nejčastější obavy všech edukátorů při vedení tréninku novými trendy, dle trenérů oslovených pro testování těchto cvičení, je zpomalení tréninkového procesu, nezískání si dostatečné autority, vzniku velkého počtu chyb a tím nedosažení cíle TJ. Snaha při zpětné vazbě byla, co nejvíce přiblížit moderní formu vedení TJ, a tím pomoci trenérům zkvalitnit tréninkový proces.

5.1 Sborník vytvořených cvičení

5.1.1 Technická manéž



Obrázek 2. Technická manéž

Popis cvičení: V malých brankách ve středu cvičení hráči přihrávají s jedním míčem a po odehrání se přesouvají plynule na stanoviště B, kde odpracují koordinační či švihová cvičení ve vzdálenosti do bodu C. Přesun z bodu C do D a jsou v zrcadlovém postavením, kde odehrají míč a přesouvají se stále dokola. Výhoda toho cvičení je velká variabilita, kdy trenér dokáže vymyslet velkou spoustu variant jak v bodu A a D tak hlavně v bodech B-C a E-F.

Pomůcky: 6 míčů, kloučky, 6x kužely, malé míče nebo medicinbaly

Počet hráčů: 8 – 12 na jednu manéž

Věková kategorie: od U10 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: Dle věkové kategorie; zaměřujeme se spíše na zahřátí a přípravu organismu na hlavní část.

Rozvoj: V tomto průpravném cvičení rozvíjíme komplexní herní činnosti jednotlivce, v modifikacích můžeme zařadit koordinaci, frekvenční rychlost.

MOF: průpravné cvičení

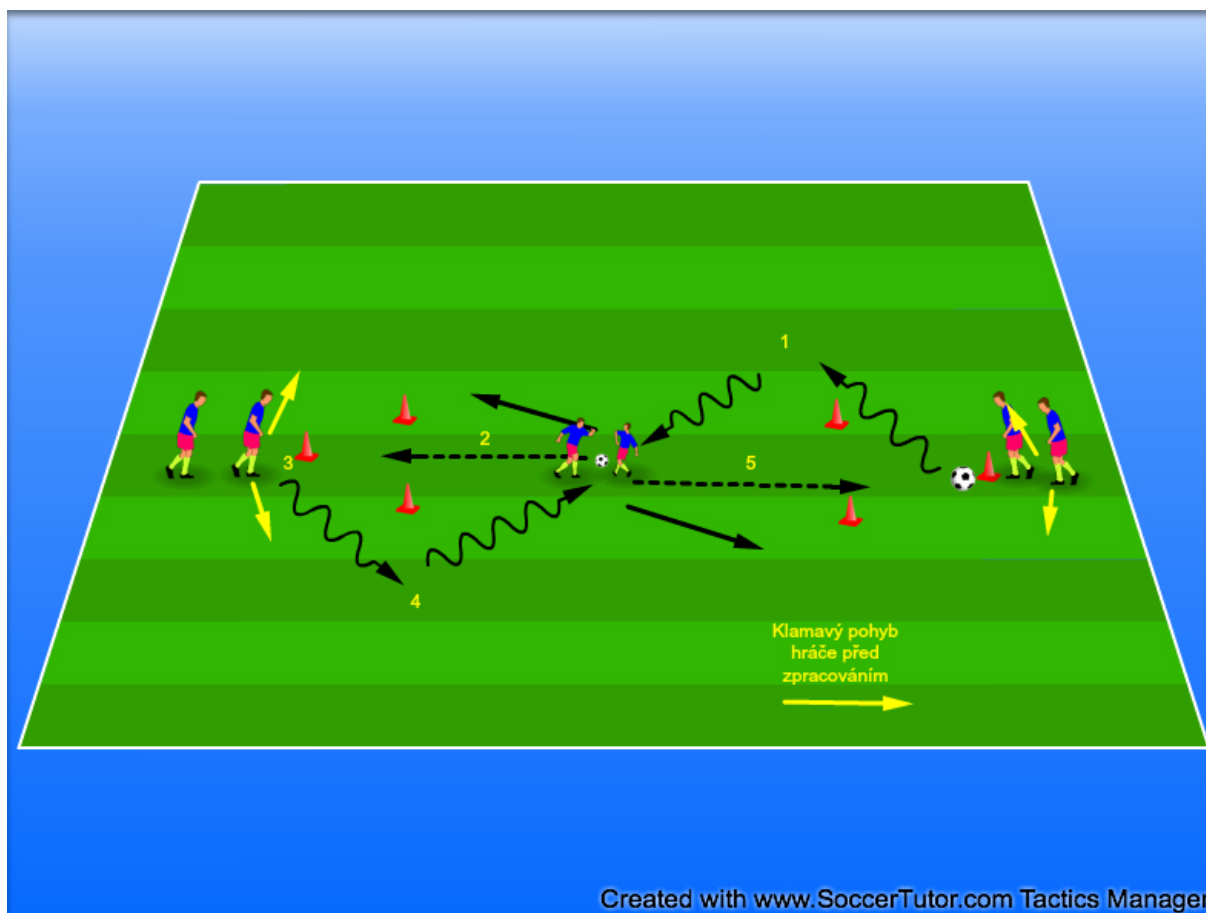
Modifikace: Různé druhy vedení v bodech A, B, C, D počet dotyků obměna technických dovedností A, a C. V tom to průpravném cvičení existuje velká škála variant a je pouze na trenérovi, co zrovna vymyslí.

Kritická místa: Špatně zvolená posloupnost; začínat od jednoduššího končit složitějším; dodržovat vývojové aspekty u hráčů dětských kategorií. Kladení důrazu na detail.

Využití didaktické styly:

- Příkazový styl je vhodný jen pro začátek cvičení, kdy hráči rychle pochopí průběh cvičení;
- S nabídkou, kdy hráči sami zvolí, co na pozici dělat z nabídky pohybových aktivit od trenéra. Příklad na stanovišti B a D budeme hrát jedna na jedna s pasivním obráncem nebo si jen budeme přihrávat;
- S řízeným objevováním je vhodné začít používat po začlenění do TJ , kdy se osvědčili otázek typu „Co tímto cvičením zlepšujeme?“, „Jak můžeme cvičení posunout na další úroveň?“, „Co musíme zlepšit, udělat, aby se nám netvořili zástupy?“, „Dal si tu přihrávku na připraveného hráče? Ne, tak co si udělal špatně, víš to?“.

5.1.2 Hlava nahoře vždy a všude



Obrázek 3. Hlava nahoře vždy a všude

Popis: Na červeném kuželi, kde jsou hráči připraveni s míčem, začínají cvičení vedením míče, přibližně v polovině vzdálenosti navazuje na vedení míče přihrávka do bodu 3 a následný navázaný zrychlený pohyb hráče se směr na pravou nebo levou stranu. V tu chvíli je hráč přebírající přihrávku nucen zvednout hlavu a přebírat míč do opačné neatakované strany a následuje stejný průběh cvičení.

Pomůcky: 1 míč, 4 kloučky

Počet hráčů: 4 - 6 na obrazec

Věková kategorie: od U8 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: Dle věkové kategorie, cvičení specificky navazující na hlavní část.

Rozvoj: Rychlosti reakce, první dotek, vedení míče, přihrávka, periferní vidění, reakce na přesouvajícího se hráče, pohyb bez míče.

MOF: průpravné cvičení

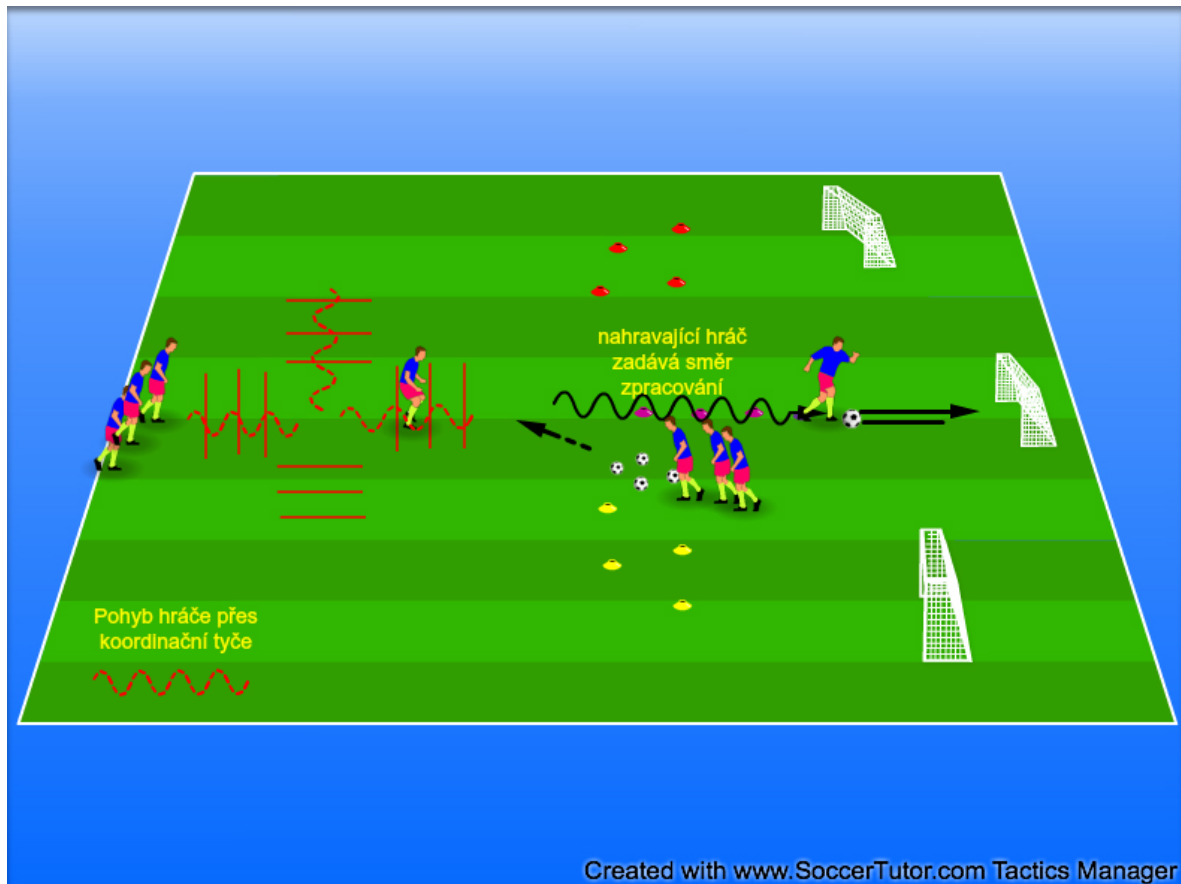
Modifikace: Zvýšení náročnosti po přihrávce – navázat akrobatickou koordinací; zvyšovat rychlost přihrávky; vedení různými způsoby.

Kritická místa: Soustředění se na detail převzetí a přihrávání, aby se netvořily špatné návyky. Interval odpočinku využívat ke komunikaci s hráči.

Využití didaktické styly:

- Reciproční styl je vhodný a hráči, kteří částečně odpočívají, v zástupech musí sledovat spoluhráče, tím je zvýšena soustředěnost na cvičení. Zpětná komunikace mezi hráči probíhá v intervalech odpočinku, přičemž trenér dohlíží na kvalitu sdělených informací. Nejčastější se objeví informace jako: „Dal jsi mi to nepřesně!“, „Nezrychlil si po přihrávce a já nevěděl, kam mám míč zpracovat!“, „Zkus před převzetím naznačit, ať se zlepšujeme.“.
- Nabídka více možností převzetí míče, vedení míče, či přihrávky hráč musí sám vyhodnotit, co zvládne.
- Ve skupinových či individuálních trénincích se může použít styl se sebehodnocením. Trenér pouze určí kritéria pro pohybový vrchol (vedení míče v maximální rychlosti, přesnost přihrávky, kvalita prvního doteku) a hráč pracuje na dosažení tohoto stupně. Musí vyhodnotit, zda zvládá či ještě nikoliv.
- U stylu s řízeným objevováním byli použity tyto pokyny: „Musíme to zpracovat v tak velké rychlosti, když cvičení děláme poprvé?“, „Proč po přihrávce atakujeme stranu?“, „Co by mělo předcházet převzetí míče, co má přijít po převzetí a kam si míč přebírat?“, „Objeví se tato situace v zápase, jestli ano, kdy?“, „Pokud jsi to zvládl, vyzkoušeli jste si i těžší věci?“

5.1.3 První dotek v rychlosti do zakončení



Obrázek 4. První dotek s hlavou nahoře do zakončení

Popis: V první fázi cvičení hráči překonají libovolně, rychlostně koordinační kříž. Následně dostávají časovanou přihrávku od spoluhráčů připravených mezi slalomy s míči, v čase přihrávky určuje trenér nebo hráč barvu slalomu, do kterého by měl směřovat první dotek hráče přebírající přihrávku ze stanoviště s míči. Po projetí slalomu přichází odměna pro hráče, zakončením míče do brány.

Pomůcky: 10 míčů, 10x tyče, kloboučky tří barev

Počet hráčů: 1-12

Věková kategorie: od U8 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: Intenzita zatížení k intenzitě odpočinku je v poměru 1:10, měl by se tento poměr dodržovat pro správný vývoj rychlostních schopností.

Rozvoj: rychlosti reakce, první dotek v běhu, vedení míče, přihrávka

MOF: průpravné cvičení

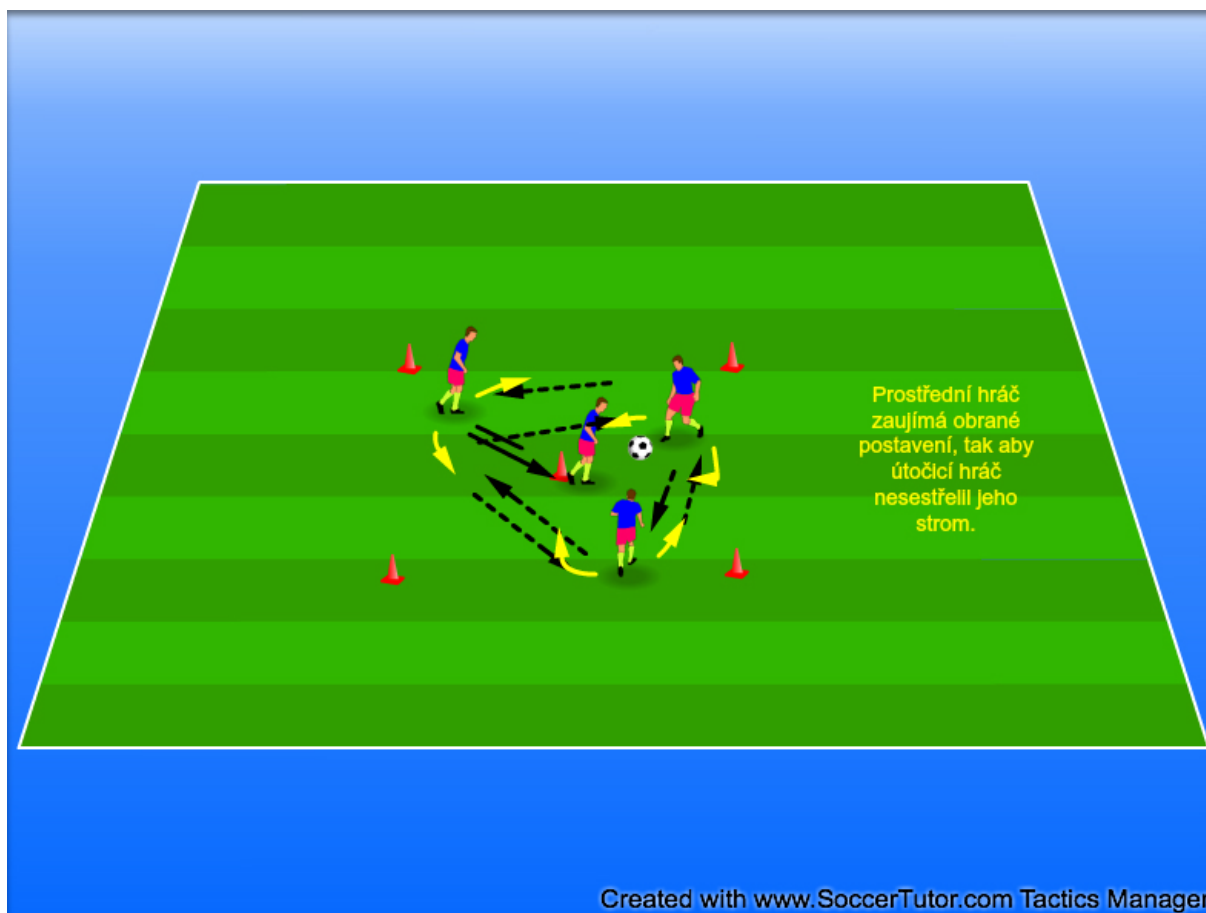
Modifikace: Různé přechody koordinační části; vedení slabší nohou, řízení trenérem na audio signál; vizuální či nechání na zvolení samotného hráče.

Kritická místa: Soustředění se na detail převzetí a přihrávání, aby se netvořily špatné návyky. Dodržení intervalu odpočinku. U koordinačních cvičení se soustředit na techniku provedení.

Využité didaktické styly:

- Příkazový trenér řídí všechny atributy cvičení. Určuje vizuálně nebo zvukovým pokynem, kam si míč zpracovat, co přesně dělat na koordinačním kříži, kam a jak zakončovat po slalomech, určit způsoby vedení míče ve slalomu.
- S řízeným objevováním: „Proč ti to nevyšlo?“, „Co uděláš příště jinak?“, „Pracoval jsi na své maximum, nebo to umíš ještě lépe?“, „Když jsi chtěl jít na ten žlutý slalom, proč sis zpracoval míč směrem k modrému?“, „Vyzkoušeli jste si různé druhy vedení míče? Do kterých míst si myslíte, že je nejlepší zakončit, aby padala velká spousta gólů?“
- Praktický styl zde umíme zařadit také, když necháme hráče vytvořit tvary slalomů, v koordinační části postavení branek pro střelbu po slalomu atd.

5.1.4 Netrefíš můj strom



Obrázek 5. Netrefíš můj strom aneb hra na dřevorubce

Popis: Průpravná hra zaměřena jak na pohyb bez míče, přihrávky, tak zaujímání obranného postavení bránícího hráče. Princip hry spočívá na dobrém pohybu útočících hráčů, kteří si chystají vhodnou pozici pro pokácení stromu neboli trefení kuželu za bránícím hráčem.

Pomůcky: 1 míč, 4 kloučky, 1 velký kužel

Počet hráčů: 3 – 4 hráči

Věková kategorie: od U8 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: pohyb bez míče, obrané postavení, přihrávka, vedení míče, jedna na jedna

MOF: Průpravná hra

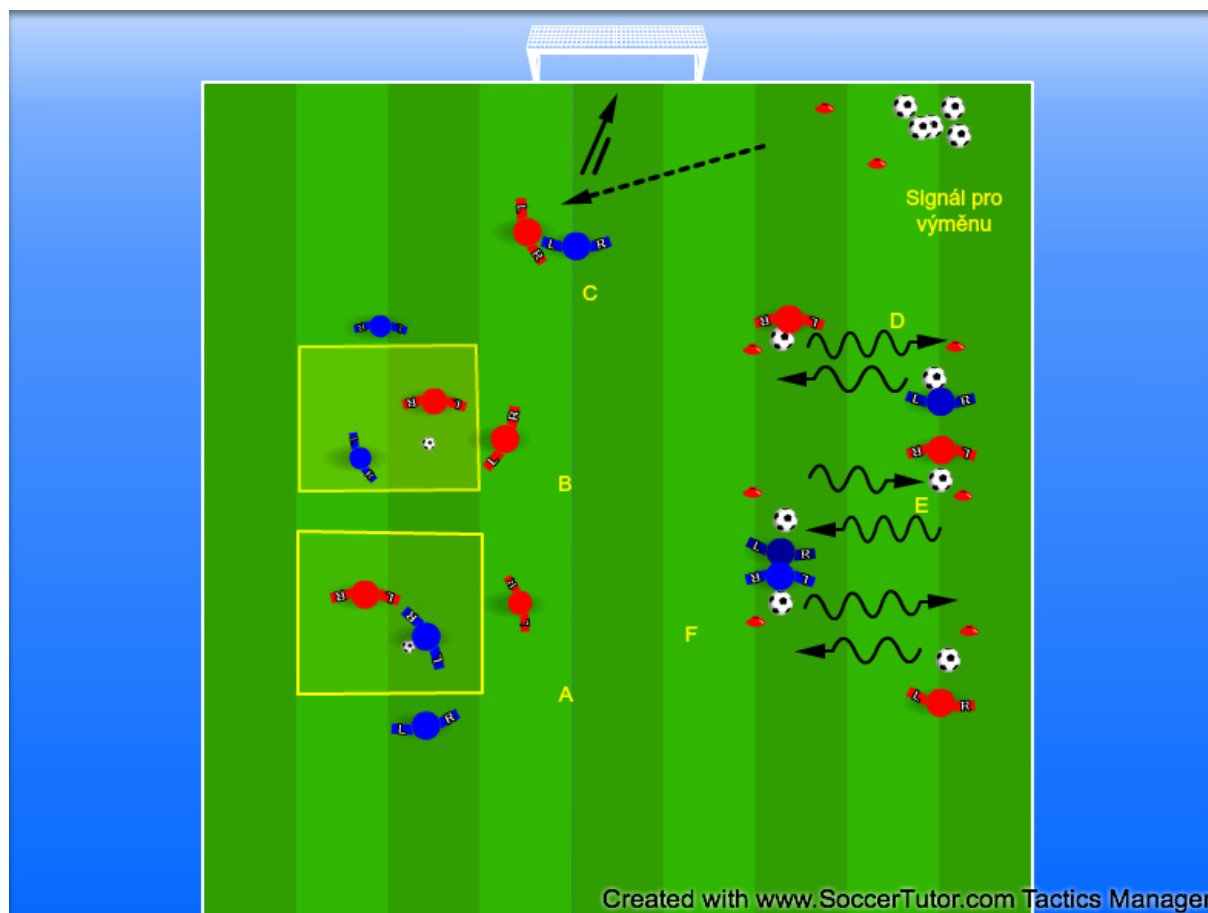
Modifikace: Omezení dotyků s míčem; zaútočení až po dosažení několika přihrávek za sebou; zmenšení prostoru; přidání časového limitu.

Kritická místa: špatný pohyb hráčů bez míče, nevhodně vyhodnocené herní situace

Využité didaktické styly:

- S nabídkou – nabídneme hráčům různé úrovně překonání bránícího hráče; hra na omezený počet dotyků; překonání jedna na jedna; neomezeně a hráči si sami zvolí úroveň, kterou zvládnou.
- Styl s řízeným objevováním je pro toto cvičení asi nejvhodnější, kdy otázkami typu: „Byl spoluhráč v lepším postavení jako ty?“, „Jaké měl obránce postavení?“, „Co musíte udělat, aby jste obránce rozhodili?“, „Proč Vám toto zakončení nevyšlo?“ lze rozvíjet hráče. Samovolné objevování může způsobit zpomalení v tréninku, ale pro hráče, kteří mají zkušenosti, je pro jejich další rozvoj důležité, aby pokyny trenéra znali, jako např. „Když situace nevyšla, najdi jiné řešení.“, „Sami vymyslete, jak se dostat k cíli.“

5.1.5 Fotbalová cesta



Obrázek 6. Fotbalová cesta

Popis: Hráči startují na více stanovištích, A a B je zaměřeno na hru 1 na 1 s nahrávačem, po té přichází střelba na stanovišti C a hráči se přesouvají k bodu D a E, kde v doplňkovém cvičení pracují na vedení míče různými způsoby.

Pomůcky: 16 míčů, 4 kloboučky, 1 velký kužel

Počet hráčů: 14 - 18 hráčů

Věková kategorie: od U10 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: Hra 2:1, 1:1 do zakončení, dribling s míčem,

MOF: průpravné cvičení/hra

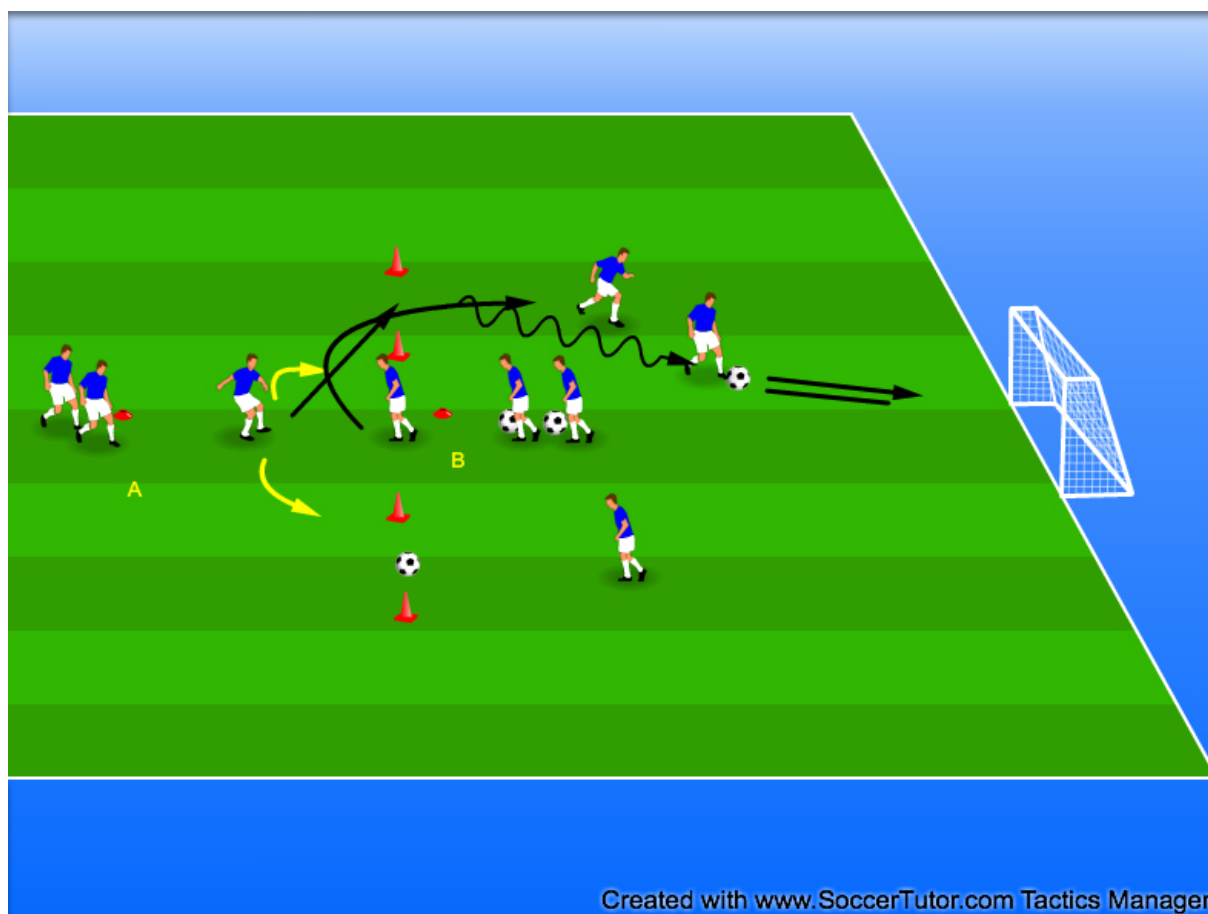
Modifikace: Omezení dotyků s míčem; zaútočení až po dosažení několika přihrávek za sebou; zmenšení prostoru; přidání časového limitu.

Kritická místa: Nesoustředěnost hráčů na posuny ze stanoviště na další; nekázeň při doplňkových cvičeních.

Využití didaktické styly:

- Příkazový styl určí hráčům přesné posuny a práci na doplňkových stanovištích.
- S nabídkou dá hráčům možnosti a oni si určují pravidla, úkoly, či náročnost sami podle nabídnutých možností.
- Reciproční – hráči, kteří nejsou aktivně zapojeni, se snaží o korekci spoluhráčů a pomáhají jim odstraňovat chyby, při jejich práci na stanovišti (vhodné u starších kategorií).

5.1.6 Pojd' sem, kam jdeš?



Obrázek 7. Pojd' sem, kam jdeš?

Popis: Hráči jsou připraveni v bodě A a B, kdy bod B je postaven mezi dvěma brankami a uprostřed každé branky, je připraven míč. Hráč z bodu A se přiblíží k bodu B, klamavými pohyby nebo rychlou změnou směru se snaží získat výhodu, převzít míč v brance a rychlým vedením, nebo střelbou dát gól obránci.

Pomůcky: 6 míčů, 4 – 10 kloboučků, 2 velký kužel

Počet hráčů: 6 - 10 hráčů

Věková kategorie: od U10 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: Hra 1:1 do zakončení, dribling s míčem, první dotek, obrané postavení, reakční rychlost, střelba.

MOF: herní cvičení

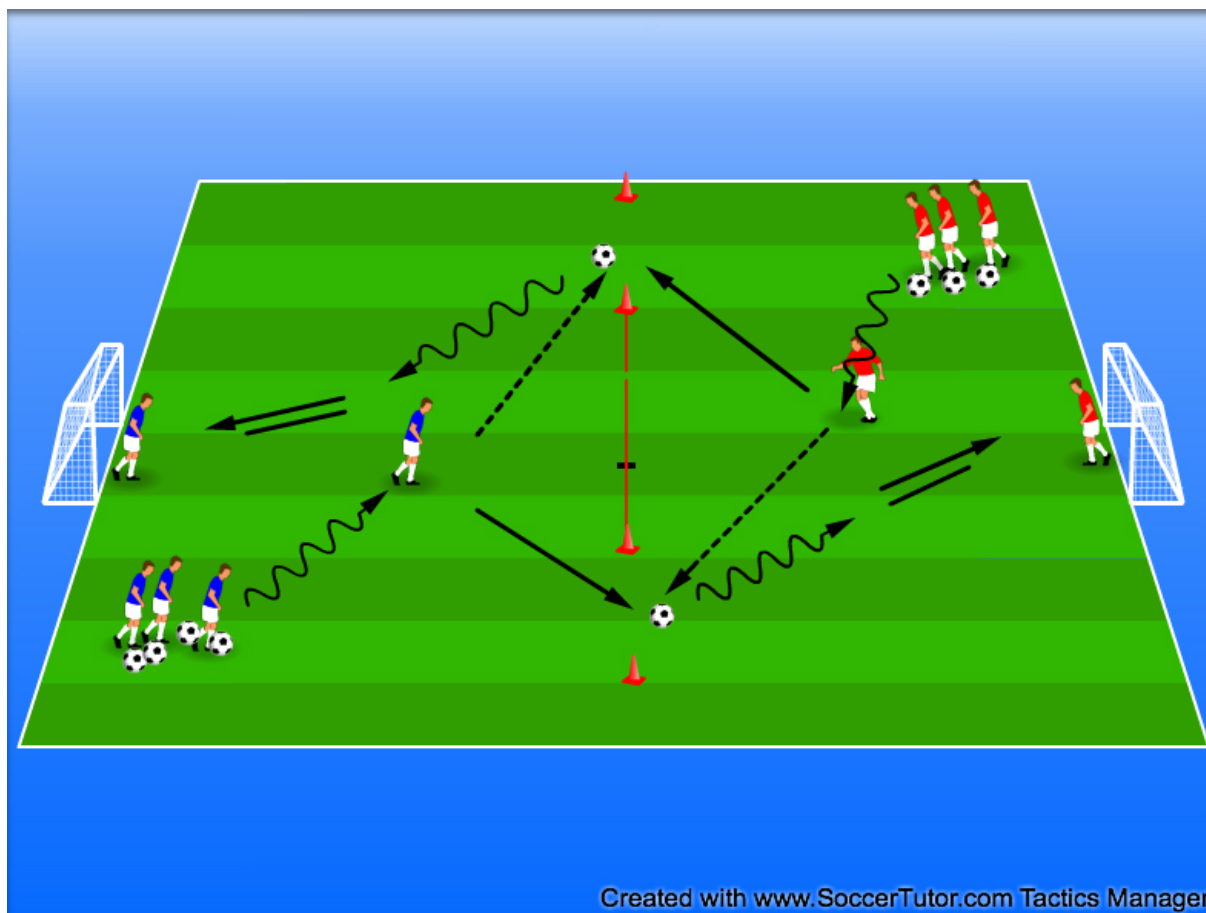
Modifikace: Malé branky bez zakončení; určení cílové branky; při proběhnutí levé branky dribling s míčem levou končetinou a obráceně; hráč v bránicím postavení musí opsat stejnou trajektorii jako útočící hráč; nebo si může zvolit vlastní cestu.

Kritická místa: Nesoustředěnost hráčů na posuny ze stanoviště na další; nekázeň při doplňkových cvičeních.

Využití didaktické styly:

- Příkazový styl určí hráčům přesné posuny a práci na doplňkových stanovištích.
- S nabídkou – dát hráčům možnosti a oni si určují pravidla, úkoly, či náročnost sami podle nabídnutých možností.
- Reciproční – hráči, kteří nejsou aktivně zapojeni, se snaží o korekci spoluhráčů a pomáhají jim odstranit chyby, při jejich práci na stanovišti (vhodné u starších kategorií).
- S řízeným objevováním – nejčastěji byli kladeny tyto otázky: „Provedl jsi ten pohyb dostatečně, abys obránce zmátl?“, „Co udělat po tom, jak naznačíš do jednoho směru?“, „Viděl si při střelbě, kde stál brankář?“, „Proč si zareagoval až tak pozdě, víš to?“, „Jako obránce je lepší být snížený ve střehu, nebo na napnutých nohách?“

5.1.7 Střelecký kolotoč



Obrázek 8. Střelecký kolotoč

Popis: Začátek cvičení je souběžně z modré skupiny a skupiny červené, kdy hráči se rozbíhají s míčem na střed přepážky, která je uprostřed vytyčeného hřiště a je zakončena otevřenými brankami. Tyto branky slouží k přesné a načasované přihrávce po úhlopříčce. Z navedení na střed přichází tato úhlopříčná přihrávka a přihrávající hráč po tomto předání míče směřuje na přihrávku z protější strany, po převzetí míče jdou oba v plné rychlosti do zakončení.

Pomůcky: každý hráč svůj míč, 2x brána, 4x velké kužely, kloboučky

Počet hráčů: 8 - 14 hráčů

Věková kategorie: od U10 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: dribling s míčem, první dotek, reakční rychlost, střelba, časovaná přihrávka, orientace v prostoru, reakce na pohyb soupeře

MOF: herní cvičení

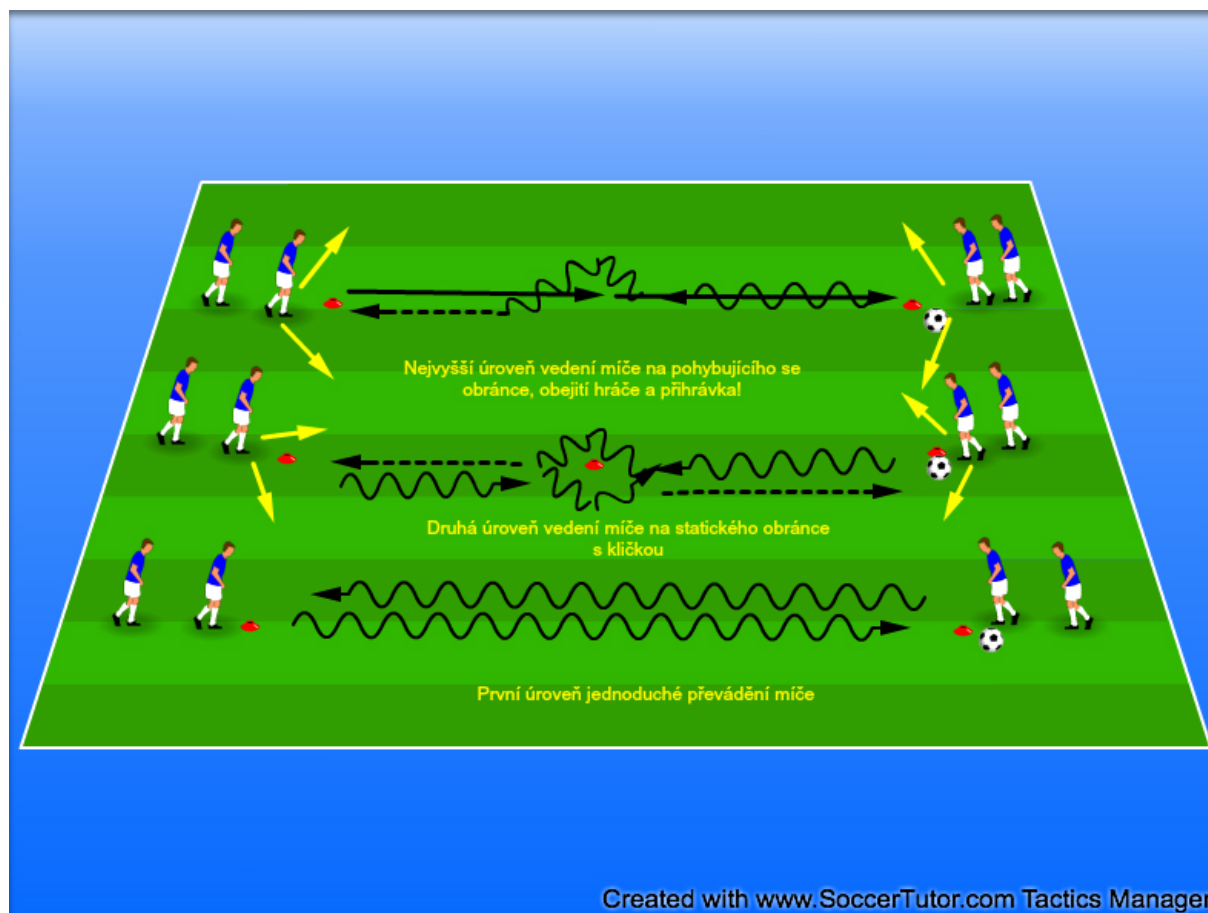
Modifikace: Změna směru přihrávky; střelba na omezený počet dotyků s míčem; po převzetí hra 1 na 1; zakončení různými způsoby.

Kritická místa: Pozor na zvládnutí prvního doteku; u mladších kategorií směr a razance přihrávky; chyba při časování přihrávky; hráči neumí sledovat při driblingu své okolí.

Využité didaktické styly:

- příkazový styl určí hráčům přesné posuny a práci,
- s nabídkou – dát hráčům možnosti převzetí, střelby, či herní situace,
- s řízeným objevováním – hráče se snažíme navést otázkami („Myslíš si, že z tohoto úhlu jde dát gól?“, „Umíš to převzít i jinak?“, „Proč nevyšla tato přihrávka?“, „Cítil ses u toho zakončení dobře?“, „Viděl si, kde stál brankář?“, „Byl tvůj spoluhráč připravený začít cvičení?“, „Zvolil si dobré zpracování, aby si mohl dát gól?“).

5.1.8 Dribling Ajax Amsterdam



Obrázek 9. Ajax Dribling

Popis: Základní cvičení, kdy se převádí míč v určité vzdálenosti, s pozice na kloboučku na druhou pozici označenou kloboučkem, různými obměnami vedení míče. Je dobré se nad tímto cvičením zamyslet a zjistit, že pokud se zaměříme na detail provedení, je toto cvičení vhodné pro rozvoj většiny HČJ.

Pomůcky: 2 míče, kloboučky

Počet hráčů: 4 hráči

Věková kategorie: od U7 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: Hra 1:1, dribling s míčem, první dotek, přihrávka

MOF: průpravné cvičení

Modifikace: Zvolení pracující dolní končetiny; více druhů převzetí; reakce na bránícího hráče; věkové odstupňování cvičení.

Kritická místa: První dotek; sledování míče při driblingu; zbytečné zbavení se míče přihrávkou; při převzetí zastavení míče.

Využité didaktické styly:

- S řízeným objevováním: „Jakou rychlostí povedeš míč, aby si to udělal technicky dobře?“, „Proč si převzal míč do této strany?“, „Když budu stát jako obránce tady, jak si míč zpracuješ?“, „Zastavte, děláme toto cvičení správně?“, „Jak můžete toto cvičení změnit?“, „Kde v zápase můžeme toto použít?“, „Co uděláte jinak, abyste to příště zvládli bez chyb?“
- S nabídkou: „Můžete vést míč, jakou chcete nohou.“, „Využijte všechny druhy převzetí, jaké znáte.“, „Vyzkoušej si kličku, když to dokážeš.“
- Praktický styl: hráči si sami určují úroveň cvičení: „Chlapci, teď vedete toto cvičení vy. Znáte ho, proto si určete úroveň, kterou zvládnete. A když se bude cítit unavení, nebo vám to nepůjde, v klidu si odpočínáte a začnete znovu.“

5.1.9 Příhrávkový čtverec



Obrázek 10. Příhrávkový čtverec

Popis: Souběžný začátek A a D, kde začínáme jednoduchou přihrávkou do středu čtverce, tam přichází rychlá práce ve slalomu, následuje přihrávka do úhlopříčného rohu a rychlé vedení míče zpět na začátky do bodu A a D.

Pomůcky: 6 míčů, kloboučky

Počet hráčů: 12 - 14 hráči

Věková kategorie: od U11 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: dribling s míčem, první dotek, přihrávka, pohyb před převzetím, otočení zády k bráně.

MOF: průpravné cvičení

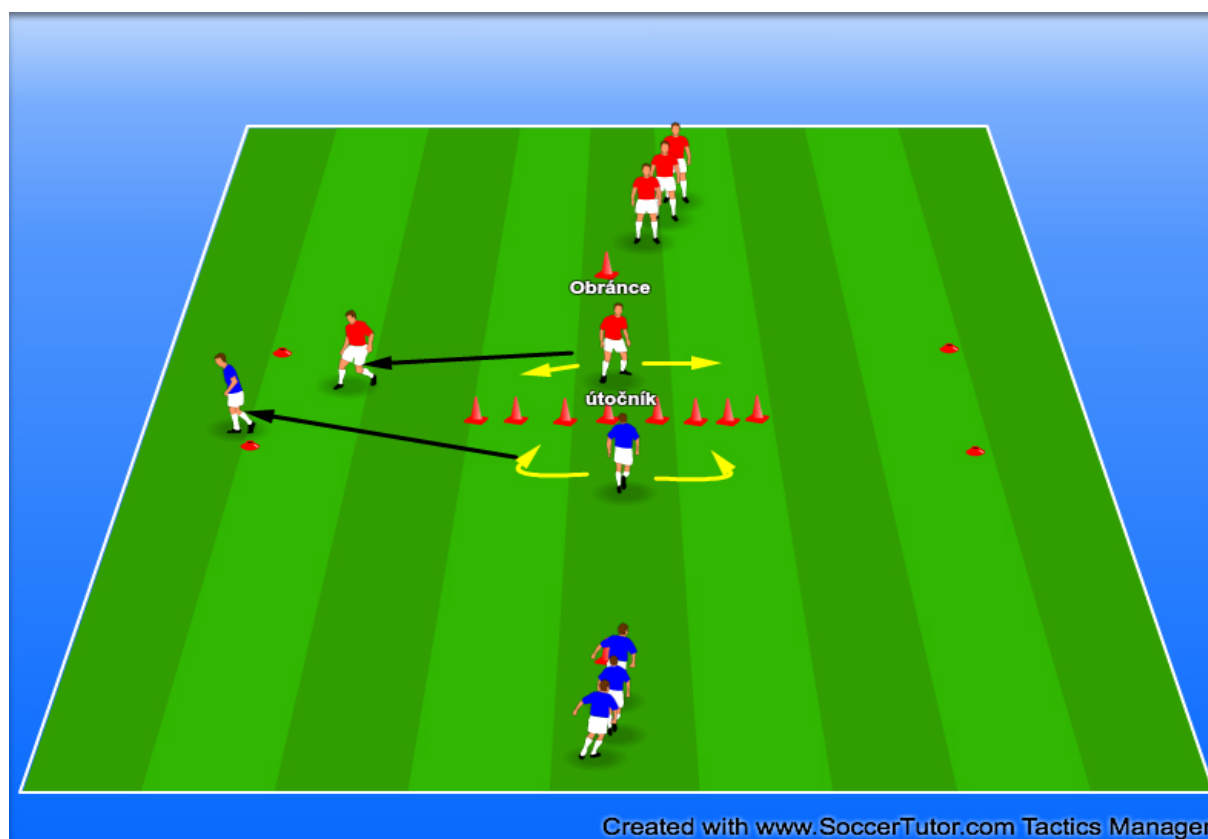
Modifikace: Změna úkolů ve středu čtverce nebo po stranách; přidání sklepnutí z prvního doteku; zapojení statického obránce pro zvýšení časoprostorového tlaku.

Kritická místa: U mladších dětí problémy s posuny z bodu A do bodu B; první dotek; sledování míče při driblingu; zbytečné zbavení se míče přihrávkou; při převzetí zastavení míče; špatně zvolený interval zatížení pro danou kategorii.

Využité didaktické styly:

- S řízeným objevováním: „Když si přihrál, co uděláš dál?“, „Když vidíš, že má obránce z jedné strany, kam nahraješ?“, „Zpracoval jsi míč správnou nohou, nebo to jde jinak?“, „Co za pohyb musíš, udělat před zpracováním?“, „Objeví se nám tyto situace v utkání?“
- Reciproční – hráči sami hodnotili spoluhráče, se kterým nejčastěji spolupracovali. Nejčastější upozornění byly: „Nenaběhl jsi mi a stál jsi jen na jednom místě.“, „Po přihrávce jsi nepřeběhl tam, kam jsi měl.“, „Zlepší trochu přihrávku, někdy ji dáš silnou anebo nepřesnou.“, „Převezmi si balón do pohybu, ať se to zrychlí.“, „Kam jsi naznačil, tam jsi i šel. Dávej si na to pozor.“

5.1.10 Přes zed', mě nechytíš



Obrázek 11. Přes zed' mě nechytíš

Popis: Hráči červené a modré skupiny se rozeběhnou směrem k sobě, v místě kde se potkají je pomyslná zed', která napomáhá útočícímu hráči z bodu A, který klamavými pohyby chce zmást obránce z bodu B a následné zakončení pomyslným sprintem do cílové zóny bod C a D. Obránce se snaží zachytit pohyb útočníka a ve chvíli kdy opustí zónu za zdi jej chytit, než dá gól v bodě C a D.

Pomůcky: 5-6 míčů, kloboučky

Počet hráčů: 10 – 12 hráčů

Věková kategorie: od U7 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: klamání tělem, dribling s míčem, rozvoj rychlostních schopností

MOF: průpravné cvičení

Modifikace: Bez míče, bránící hráč má míč, oba hráči mají míč.

Kritická místa: Aktivita horní části těla při klamavých pohybech; změna směru přes paty či celá chodidla; vyběhnutí po sprintu.

Využité didaktické styly:

- Příkazový styl používá např. „Když útočíš, dojdi ke zdi, naznačením a rychlými změnami směru, získej převahu a jdi do brány.“
- S řízeným objevováním: „Jak to provedeš, aby tě nechytli?“, „Co uděláš příště jinak, aby tě soupeř nechytli?“, „Proč ti utekl míč?“, „Udělal si dost dotyku s míčem?“, „Dobře jsi obránce nachytl a umíš udělat něco navíc, aby to bylo ještě lepší?“
- Reciproční: necháte hráče po určité části říct si mezi sebou názory, komu se to povedlo a co by měl naopak zlepšit. Nejčastější upozornění byly např. „Nepracoval jsi na špičkách.“, „Pomalá změna směru.“, „Nevěřil sis, proto jsem tě chytil.“

5.1.11 Po útoku přichází obrana



Obrázek 12. Po útoku přichází obrana

Popis: Hráči jsou rozděleni do dvou družstev a vyráží na bránu za účelem dát gól. V momentu, kdy útočící hráč ztratí balón, nebo dá gól, vyráží z druhého týmu útočník a hráč, který skóroval se stává obráncem.

Pomůcky: 10 míčů, kloboučky, 2 branky

Počet hráčů: 10 – 12 hráčů

Věková kategorie: od U7 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: klamání tělem, dribling s míčem, rozvoj rychlostních schopností, obrané postavení, 1 na 1, střelba.

MOF: průpravné hra

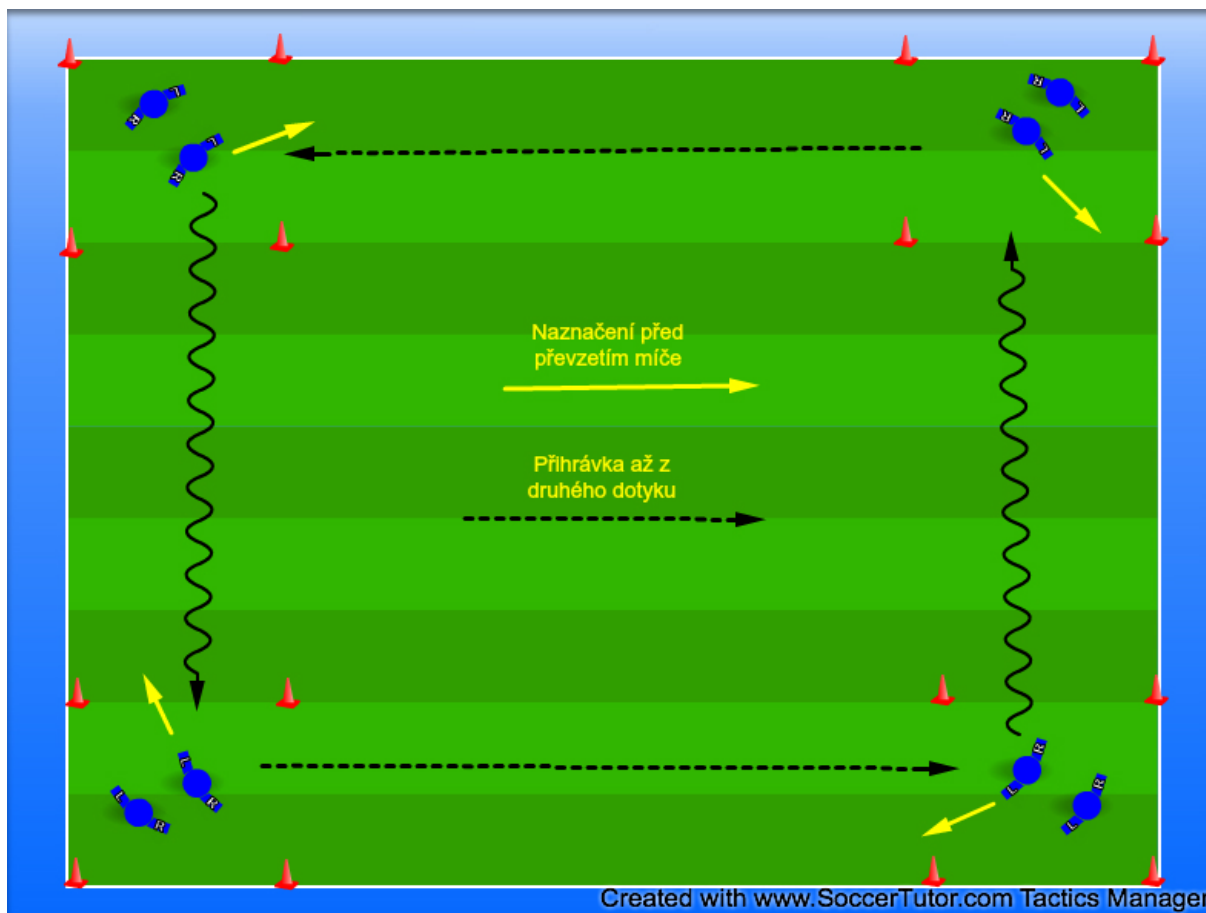
Modifikace: Omezení bránícího hráče; gól platí až po kličce.

Kritická místa: Přepnutí z útoku do bránění; zaujímání obraného postavení; načasování zahájení kličky.

Využité didaktické styly:

- Příkazovým stylem určíte přesný průběh hry, určená klička, až po kličce gól, startuje se na povel atd..
- S řízeným objevováním: „Proč ti dokázal dát gól? Zaujal jsi správné obrané postavení, nebo protihráč to udělal tak dobře?“, „Když si naznačil dobře doleva, kam by bylo nejlepší vyrazit po kličce?“, „Proč ti ta klička nevyšla tak, jak si chtěl, víš to?“, „Když jsi dal gól, nezapomněl jsi na něco?“, „Je lepší napadat na vysokých nohách, nebo se snížit těžiště a být na špičkách?“, „Kterou branku hráč bránil jako první, viděl jsi?“, „Když jsi do obránce narazil, co příště uděláš jinak?“

5.1.12 Čtverce dělají čtverec



Obrázek 13. Čtverce dělají Čtverec

Popis: Dribling s míčem po obvodu čtverce s převzetím pod časoprostorovým tlakem v malém čtverci v rozích velkého. Z jedné strany malého čtverce míč dostává a do druhé volné strany jej vyváží.

Pomůcky: 4 míče, kloboučky nebo 16 velkých kuželů

Počet hráčů: 10 – 12 hráčů

Věková kategorie: od U7 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: dribling s míčem, rozvoj rychlostních schopností, přihrávka, převzetí, klamavé pohyby před převzetím, kličky.

MOF: průpravné cvičení/hra

Modifikace: Vedení míče mezi malými čtverci, po obvodu velkého čtverce s různými způsoby vedení míče. Vedení pouze mezi dvěma čtverci v tom případě se soustředíme na zpracování míče do bočních stran čtverce po naznačení pohybu do opačné strany.

Kritická místa: Dribling s míčem; přesnost přihrávky; načasování odskočení, či klamání při převzetí; intervaly zatížení (rychlost nebo kondice); u zjednodušené verze nepochopení, proč před převzetím musí naznačit pohyb na jednu stranu a vyvést míč na druhou stranu.

Využité didaktické styly:

- Reciproční styl – hráči si v intervalu odpočinku komunikovali a vzájemně řešili problematiku, jak kladnou tak zápornou. Nejčastější komunikace probíhala o rychlosti přihrávky, driblinku s míčem a v neposlední řadě řešili způsoby převzetí, který se jim nejlépe osvědčil a proč.
- S řízeným objevováním – byli použity tyto otázky. „Když vidíš, že z jedné strany má obránce anebo víš, kam má po převzetí vyjet, do které nohy směřuješ předání míče?“, „Co by mělo přijít před převzetím míče a co potom?“, „Je lepší mlčet, nebo komunikovat?“, „Jak poznáš, že můžeš přihrát a tím to zrychlit, kdy to máš zase více přidržet?“
- Příkazový styl je jako u každého cvičení použitelný, ale v tomto jednoduchém cvičení byl úplně vynechán.

5.1.13 Gól až jsou všichni na útočné



Obrázek 14. Gól platí až jsou všichni na útočné půlce

Popis: Průpravná hra zaměřena na podporu hráčů v útočné fázi. Hráči hrají běžný fotbal 5 na 5, 10 na 10, ale gól platí pouze ve chvíli, kdy jsou všichni útočící hráči za půlkou hřiště.

Pomůcky: 1 míč, kloboučky, 2 tyče

Počet hráčů: 10 – 12 hráčů

Věková kategorie: od U10 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: podpora bránících hráčů v útočné fázi, střelba, základní zápasové návyky.

MOF: průpravné hra

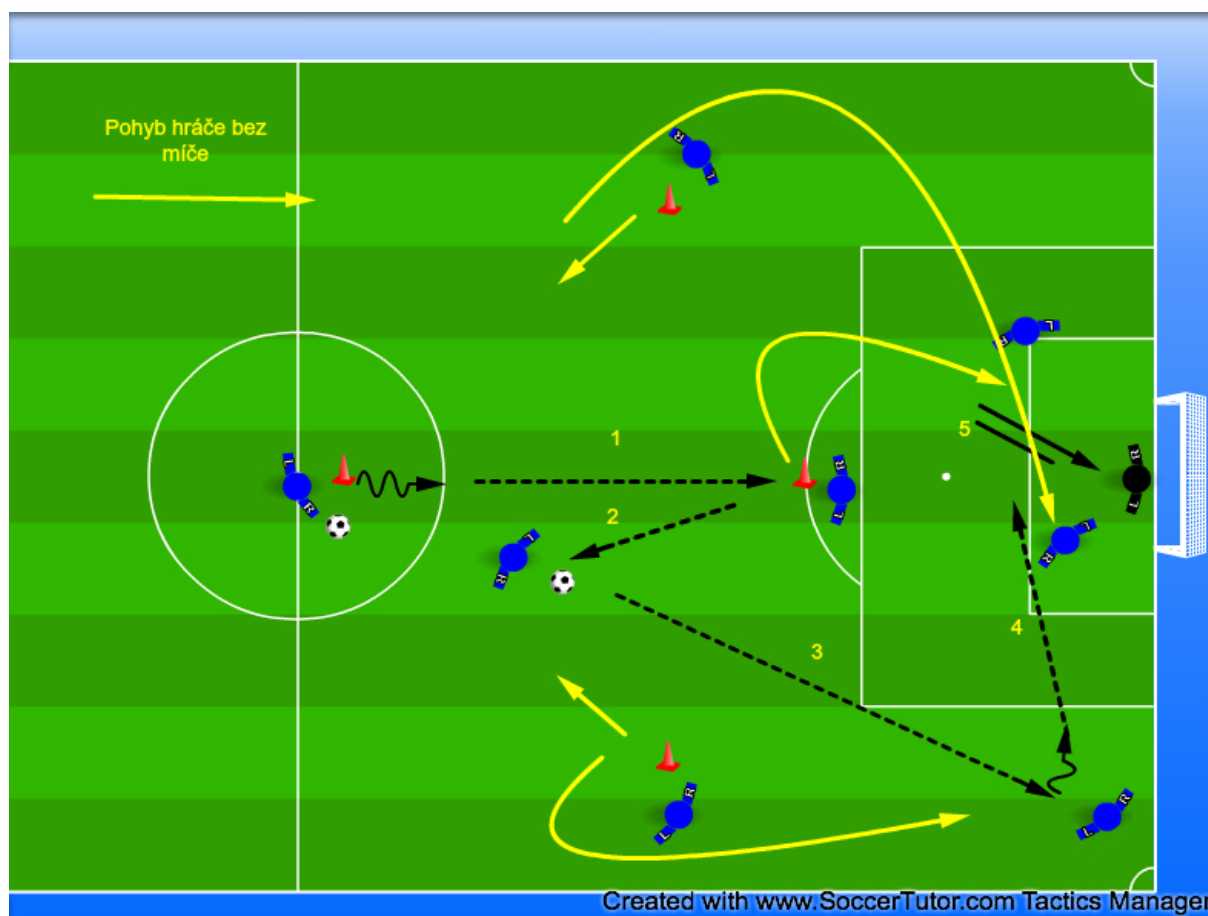
Modifikace: Hrát na více branek; gól za jeden, ale pokud jsou všichni za půlkou tak za dva body.

Kritická místa: Komunikace mezi hráči; vnímání situace, kdy hru zrychlit a kdy zpomalit, aby byl gól za dva body.

Využité didaktické styly:

- S řízeným objevováním: „Proč si myslíte, že existuje pravidlo, ať jste všichni za půlkou, když padne gól?“, „Franto, co je lepší udělat, když kluci křičí – zpomal to?“, „Co myslíš, jaké máš možnosti tu hru zpomalit?“, „Když si v této pozice a vidíš postavení brankáře, kde je největší šance dát gól?“

5.1.14 Základní pohyb hráčů na křídlech a zakončení z křídelní oblasti



Obrázek 15. Základní pohyb hráčů na křídlech a zakončení po finální přihrávce z této oblasti

Popis: Hráč ve středovém kruhu začíná cvičení přihrávkou na hráče v půlkruhu na pokutovém území, ten míč sklepává zpět. Hráč, který dostal přihrávku 2 ji dále posouvá do křídelních oblastí. Doprovodné pohyby dělají oba hráči v křídelních oblastech. Středový hráč po kombinaci ve středu hřiště přenáší hru do levé nebo pravé strany. Tam hráč, který byl v náběhu míč přebírá a snaží se o přihrávku do pokutového území na hráče v náběhu do koncovky. Jde tady o nácvik pohybu křídelních náběhů, práci hrotového útočníka a maximální zvětšení hřiště při útočné fázi.

Pomůcky: 10 míčů, kloboučky, 3 tyče, brána

Počet hráčů: 10 – 12 hráčů

Věková kategorie: od U10 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: pohyb hráčů bez míče, zakončení z křídelních oblastí, tandem .

MOF: herní cvičení

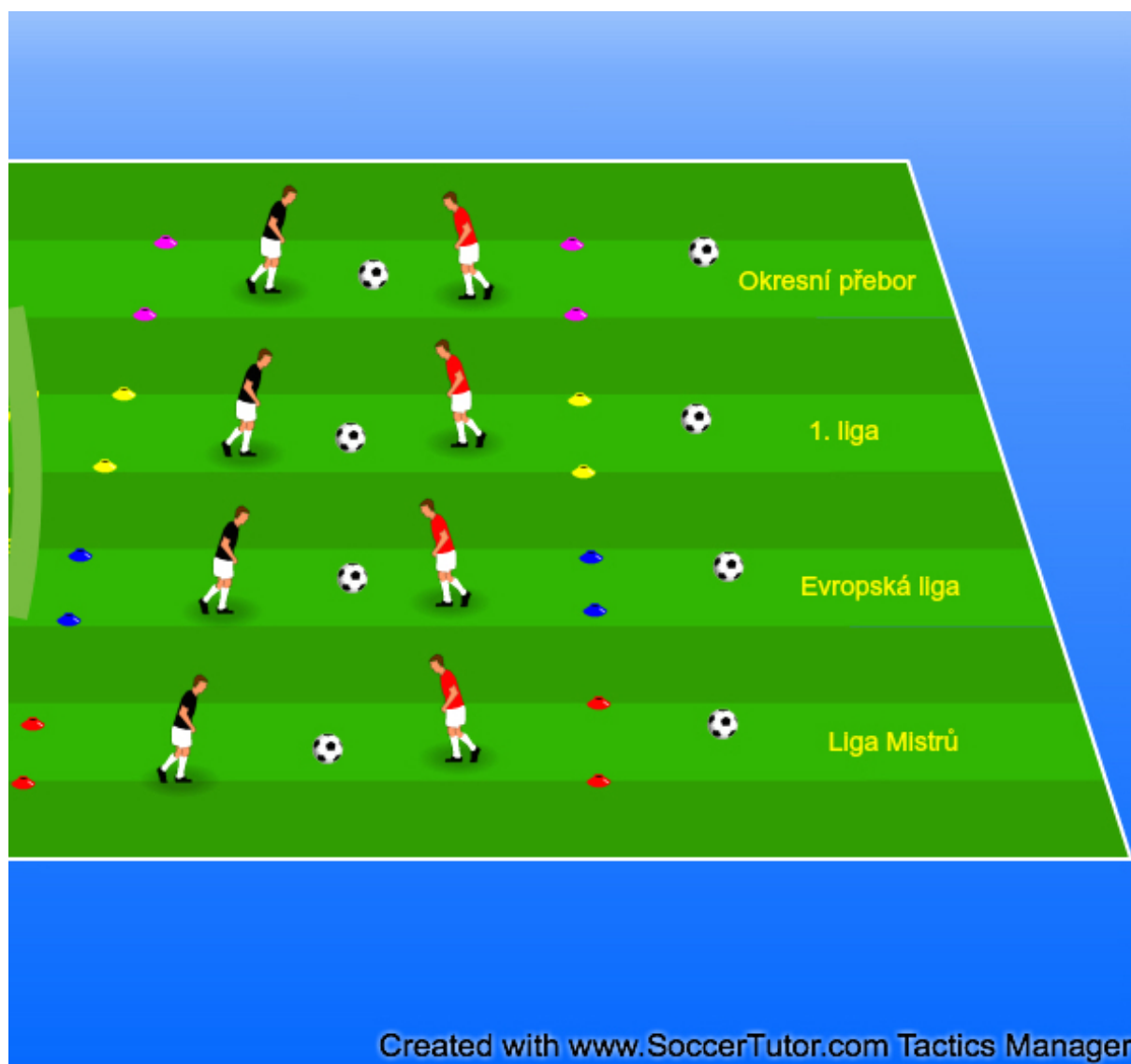
Modifikace: Řešení situace z levé a z pravé strany; zapojení více hráčů do kombinace.

Kritická místa: Komunikace mezi hráči; vnímání situace; pohyb hráčů bez míče; načasování.

Využité didaktické styly:

- S řízeným objevováním: „Ta přihrávka do křídla byla dobrá, ale viděl jsi i jinou možnost, jak to situaci dohrát?“, „Zpětná přihrávka má mít jaké parametry?“ (střílená, na hráče v náběhu např.).
- S nabídkou: hráčům bylo nabídnuto více variant řešení této situace, nebo si hráči sami vymysleli řešení. Trenér jen provádí korekci a připomínky na zlepšení. Nechává hráče zvolit si vlastní varianty řešení situace, s primárním zaměřením na cíl toho cvičení.

5.1.15 Z okresu až do Ligy mistrů



Obrázek 16. Liga mistrů

Popis: Je seskupení hřišť na hry typu, 1na1, 2na2, 3,na3, kdy každé hřiště má svou úroveň a hráči se snaží dostat až do „Ligy mistrů“. Průběh je klasická hra po určitý časový interval, po uplynutí hráči, kteří malý zápas vyhráli, postupují do vyšší soutěže a ti, co prohráli zase do nižší. Pokud nastane remíza, hráči si stříhnou, kdo postoupí a kdo spadne.

Pomůcky: každý svůj míč, kloboučky velké množství

Počet hráčů: 6 a víc hráčů

Věková kategorie: od U8 – U19

Rozměry: dle věkové kategorie

Intenzita: dle věkové kategorie

Rozvoj: hra jedna na jedna, dva na dva.

MOF: průpravná hra

Modifikace: Gól až po přejítí situace jedna na jedna; hráči nesmí chytat; 1na1, 2na2 nebo 3na3; gól platí pouze provedením brankou.

Kritická místa: Zásobení míčů; taktizování hráčů jít za vítězstvím za každou cenu.

Využité didaktické styly:

- S řízeným objevováním: „Máš z toho postupu radost? Povedlo se ti v tomto mini-zápase všechno, co si chtěl?“, „Když jste šli 2 na 1, naběhl ti spoluhráč správně?“, „Výborně sis naznačil tu kličku, ale co jsi měl udělat potom?“, „Chlapci, umíme tuto hru nějak změnit?“, „Když Karel šel do kličky, co jsi měl udělat ty?“, „Udělal jsi tu kličku, jak nejlépe umíš?“

6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vyzkoušení a zapracování tréninkových cvičení do makro cyklu jednotlivých týmů, různých věkových kategorií v SK Sigma Olomouc a využití velkého spektra didaktických řídicích stylů v těchto cvičeních. Při tvorbě cvičení a prezentaci u jednotlivých trenérů jsme narazili na určité rozdíly ve věkových kategoriích, jako byly intenzita zatížení, interval odpočinku, zařazení do různých částí tréninkové jednotky s tím související vzdálenosti a velikosti cvičení, proto jsme spoléhali na profesionalitu oslovených trenérů, kteří dokázali importovat cvičení do svých dlouhodobých plánů a tím se i prioritně zaměřit na stránku mentorskou.

1. Na základě analýzy poznatků a komunikace s profesionálními trenéry SK Sigma Olomouc, kteří dlouhodobě pracují s mládeží, byl vytvořen zásobník patnácti tréninkových cvičení s jednoduchým popisem a obsahem, ve kterých je možno použít co největší spektrum didaktických řídicích stylů.
2. Následně vznikl nový bod v popisu cvičení, a to využití didaktické styly, který mají pomoci začínajícím trenérům v trenérské praxi tak, aby své mladé hráče rozvíjeli nejen po stránce fyzické, ale i mentální.
3. Vytvořený metodický materiál, bude využit pro tvorbu koncepce přípravek SK Sigma Olomouc, ve kterém budou videozáznamy tréninkových cvičení vedeny převážně koučinkem, to znamená využitím didaktického stylu s řízeným objevováním.

Bakalářská práce by mohla být v budoucnu využita jako metodický materiál pro školení trenérů UEFA „C, B“ licencí a pomocný materiál pro přirozené vzdělávání trenérů na akcích FAČR, jako jsou „Létající trenéři“.

7 SOUHRN

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit tréninková cvičení, ve kterých dokáže edukátor využít, dostatečné množství didaktických řídicích stylů, a tím pádem rozvíjet hráčský potenciál. V přehledu poznatků jsou informace zaměřeny na seznámení s pedagogicko-psychologickou problematikou, členění tréninkové jednotky, prezentace metodicko-organizačních forem, seznámení se se všemi didaktickými řídicími styly a s moderním pojetím trenérské profese.

Z druhé části práce vyplývá, že moderní pojetí vedení tréninku dětí edukátorem se z předchozího výsledkového již přesunulo do výchovného, a proto je důležité, aby moderní trenéři byli dostatečně pedagogicko-psychologicky vzdělaní a dokázali rozvíjet hráčův potenciál. Na výsledcích jde vidět, že ve všech patnácti případech jdou cvičení vést jiným stylem než příkazovým, což by měl být v tréninku a výchově jakékoliv sportovní mládeže primární záměr. Náplň jednotlivých cvičení se dle moderních trendů změnila. V dnešní době by se trenéři měli zaměřovat na technický rozvoj hráčů a jejich osobitých projevů v utkání. Dřívější pojetí bylo spjato s hlavní myšlenkou vyhrát za každou cenu, kdy mladí hráči byli spjati taktikou na úkor svých myšlenek, kterými se mohli fotbalově rozvíjet.

Vybraná a prezentovaná cvičení jsou charakterizována obdobně jako v publikacích. Vlastní přínos je v prezentaci vyzkoušených reálně použitelných metod vedení tréninkových cvičení různými způsoby koučinku. Využití různých didaktických řídicích stylů bylo ověřeno a konzultováno odborníky a posléze upraveno do předložené podoby.

8 SUMMARY

The purpose of the thesis was to create training exercises in which the educator can use a sufficient quantity of teaching styles, and it develops the player's potential. Summary of findings includes information about familiarization with pedagogical and psychological issues, structuring training units, presentation of methodical and organizational forms, familiarization with all didactic styles and modern conception of the term „coach“. The second part shows that the modern concept of leading children through the training by the educator already moved from result oriented to educational purpose and that's the reason why modern coaches should be pedagogical-psychologically educated and should be able to develop player's potential. Results of all fifteen cases show that it's possible to lead exercises in different way than only in command style. This should be the primary purpose of sports training and education of youth. From the content of individual exercises we can see that the modern concept of youth football has been shifted from tactical and fitness character with the main goal to win at any cost, to development the technical skills of the player and his distinctive presentation in the game with a priority purpose of development of the potential of young players. Exercises are characterized in the same way as in publications but there is one change and it's the presentation of proven methods which were used to lead the training exercises in different ways of coaching.

9 SEZNAM LITERATURY

- Bukač, L. (2014). *Trénink herní přirozenosti*. Praha: Grada Publishing.
- Brůna, V., Bursová, M., Votík, J., & Zalabák, J. (2007). *Fotbalová školička*. Praha: Grada Publishing.
- Beswick, B. (2014). *Zaostřeno na Fotbal*. Praha: Mladá Fronta.
- Buzek, M., & Procházka L. (1999). *Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let*. Praha: Olympia.
- Buzek, M., Bunc, V., Altman, Z., Bursová, M., Janák, V., Kocourek, J., ... Zahálka, F. (2007). *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Dobry, L. (1992). Co víme o spektru didaktických? *Tělesná výchova mládeže*, 58(8), 3-6.
- FAČR (2015). *Směrnice pro udělování trenérských licencí*. Retrieved 26.4. 2015 from the World Wide Web: <http://nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=166498&tmplid=1369>
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia.
- Fajfer, Z. (2009). *Trenér fotbalu mládeže (16-19 let)*. Praha: Olympia.
- Horská, V. (2009). *Koučování ve školní praxi*. Praha: Grada Publishing.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základní sportovní trénink*. Olomouc: HANEX.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Moreno, J., Esposito, S., Lopez, F. J., Campos, M. I. (2012). *Spanish academy soccer coaching*. Alex Fitzgerald: SoccerTutor.com
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. Retrieved 27.4. 2015 from the World Wide Web: http://spectrumofteachingstyles.org/NEW2/wp-content/themes/sots/img/Teaching_Physical_Edu_1st_Online.pdf
- Navara, M., Buzek, M., & Ondřej, O. (1986). *Kopaná (teorie a didaktika)* Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí – druhé upravené vydání*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T., et al. (2012). *Sportovní příprava dětí – nové, aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing.
- Plachý, A. (2012). Rukověť pro trenéry dětí a jejich rodiče. *Fotbal a trénink*, 2, 28-30.
- Plachý, A. (2012). Rukověť pro trenéry dětí a jejich rodiče (2.díl). *Fotbal a trénink*, 3, 16-21.
- Plachý, A., & Procházka, L. (2014). *Fotbal učebnice pro trenéry dětí (4-13 let)*. Praha: Mladá Fronta.
- Plamínek, J. (2007). *Tajemství Motivace*. Praha: Grada Publishing.

- Řepka, E. (2005). *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita, Pedagogická fakulta.
- Slepička, P., Hošek, V. & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Šebrle, Z. et al. (1995). *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita, Pedagogická fakulta.
- Terzis, A. (2013). *FC Barcelona training sessions*. Alex Fitzgerald: SoccerTutor.com
- Tůma, J., & Tkadlec, J. (2004). *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada Publishing
- Votík, J. (2003). *Fotbal, trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing.
- Veselský, M. et al. (2005). *Průpravné hry*. Praha: Karolinum.
- Votík, J. (2005a). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada Publishing.
- 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.