

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2022

Veronika Dibelková

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Sborník průpravných her a cvičení se zaměřením na rozvoj herních
činností jednotlivce pro kategorii starší přípravky ve fotbale

Bakalářská práce

Autor: Veronika Dibelková, Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání a
ochrana obyvatelstva

Vedoucí práce: Mgr. Michal Hrubý

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Veronika Dibelková

Název závěrečné písemné práce: Sborník průpravných her a cvičení se zaměřením na rozvoj herních činností jednotlivce pro kategorii starší přípravky ve fotbale

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí: Mgr. Michal Hrubý

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt: Bakalářská práce je zaměřena na trénink kategorie starších přípravek U10-U11. Fotbal je sportovní hrou, která se nepřetržitě posouvá dopředu stejně jako jeho všeobecné nároky na fyzickou i technickou připravenost hráčů. Klíčový čas pro rozvoj těchto schopností a dovedností začíná již v kategoriích přípravek. Na základě poznatků o specifikách dané věkové skupiny, didaktice a metodice vedení fotbalových tréninků mládeže byl vytvořen sborník průpravných her, které jsou primárně zaměřeny na rozvoj herního myšlení a střelbu. Sborník poskytuje hry s přidruženými grafickými schémata vytvořenými v XPS Network. Tato cvičení byla sestavena na základě vlastních odborných znalostí, zkušeností z prostředí tréninkového procesu mladých fotbalistů a konzultace s kolegy trenéry.

Klíčová slova: fotbal, trénink mládeže, průpravné hry, průpravná cvičení, střelba

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Veronika Dibelková

Title of the thesis: Proceedings of preparatory games and exercises with a focus on development of individual game activities for the category of older preparations in football

Department: Department of Sports

Supervisor: Mgr. Michal Hrubý

The year of presentation: 2022

Abstract: The bachelor's thesis deals with the issues of training the category of older preps U10-U11. Football is a sports game that is constantly developing, as are its general demands on the physical and technical preparation of player. The crucial time for the development of these abilities and skills begins in the preps categories. Based on knowledge of the specifics of the age group, didactics and methodology of conducting youth football training, a collection of preparatory games was created, which are primarily focusing on the development of game thinking and shooting. The collection provides games with attached graphic schemes created in the XPS Network. These exercises were compiled on the basis of our own professional knowledge, experience from the environment of the young football players training process consultations with fellow coaches.

Keywords: football, soccer, training, preparatory games, preparatory exercises, a shot

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

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Michala Hrubého, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Svídnici dne 16. dubna 2022

.....

Děkuji Mgr. Michalovi Hrubému za odborné vedení, cenné rady a čas věnovaný konzultacím, které mi pomohly dokončit moji práci.

OBSAH

1 ÚVOD	9
2 PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1 Charakteristika fotbalu	10
2.2 Pohybová a fyziologická charakteristika fotbalu	10
2.3 Pravidla fotbalu	12
2.4 Fotbal malých forem	13
2.4.1 <i>Starší příprava</i>	13
2.5 Pohybové schopnosti.....	14
2.6 Proces motorického učení	15
2.7 Herní výkon.....	16
2.7.1 <i>Individuální herní výkon (IHV)</i>	17
2.7.2 <i>Střelba</i>	18
2.7.3 <i>Herní myšlení</i>	19
2.7.4 <i>Týmový herní výkon (THV)</i>	21
2.8 Charakteristika věkového období starší přípravky.....	21
2.8.1 <i>Tělesný a pohybový vývoj</i>	22
2.8.2 <i>Psychický vývoj</i>	23
2.8.3 <i>Senzitivní období</i>	23
2.8.4 <i>Cíle pro přípravu kategorie starší přípravky</i>	24
2.9 Didaktické formy tréninkového procesu	25
2.9.1 <i>Organizační formy</i>	25
2.9.2 <i>Sociálně interakční formy</i>	26
2.9.3 <i>Metodicko organizační formy</i>	26
3 CÍLE	28
3.1 Hlavní cíl práce	28
3.2 Dílčí cíle.....	28

4	METODIKA	29
4.1	Výzkumný soubor	29
4.2	Metody sběru dat.....	29
5	VÝSLEDKY	31
5.1	Průpravná cvičení.....	31
5.1.1	<i>Cvičení 1: Převzetí míče + zakončení</i>	<i>31</i>
5.1.2	<i>Cvičení 2: Přesnost zakončení - soutěž dvojic - práve ve čtveřicích</i>	<i>33</i>
5.1.3	<i>Cvičení 3: První dotek do výhodného postavení.....</i>	<i>34</i>
5.1.4	<i>Cvičení 4: Dvojitá střelba.....</i>	<i>35</i>
5.1.5	<i>Cvičení 5: Trojitá střelba.....</i>	<i>36</i>
5.1.6	<i>Cvičení 6: Střelba + pohybové úkoly.....</i>	<i>37</i>
5.1.7	<i>Cvičení 7: Střelba na branku + práce s míčem</i>	<i>38</i>
5.1.8	<i>Cvičení 8: Střelba na branku po zisku míče</i>	<i>39</i>
5.1.9	<i>Cvičení 9: Příprava zvládnání techniky vedení míče.....</i>	<i>41</i>
5.1.10	<i>Cvičení 10: Zakončení přes chaotické prostředí</i>	<i>42</i>
5.1.11	<i>Cvičení 11: Přehození obránce a zakončení</i>	<i>43</i>
5.1.12	<i>Cvičení 12: Načasování přihrávky se zakončením</i>	<i>44</i>
5.1.13	<i>Cvičení 13: Pohyb v přehuštěném prostoru.....</i>	<i>46</i>
5.1.14	<i>Cvičení 14: Zakládání útoku.....</i>	<i>47</i>
5.1.15	<i>Cvičení 15: Průnikové přihrávky přes průpravnou hru</i>	<i>48</i>
5.1.16	<i>Cvičení 16: Vedení míče slalomem a zakončení z dálky.....</i>	<i>49</i>
5.2	Průpravné hry	50
5.2.1	<i>Hra 1: Vybíjená</i>	<i>50</i>
5.2.2	<i>Hra 2: Tři týmy na tři branky</i>	<i>51</i>
5.2.3	<i>Hra 3: Bagovka 3v2.....</i>	<i>52</i>
5.2.4	<i>Hra 4: Převzetí míče pod tlakem se zakončením</i>	<i>54</i>
5.2.5	<i>Hra 5: Průpravná hra zaměřená na zakládání útoku od gólmana.....</i>	<i>55</i>
5.2.6	<i>Hra 6: Hra zaměřená na represink a vyjetí do volného prostoru</i>	<i>56</i>

5.2.7	<i>Hra 7: Průpravná hra se změnou orientace hry.....</i>	58
5.2.8	<i>Hra 8: Průpravná hra s průnikovými přihrávkami</i>	59
5.2.9	<i>Hra 9: Stavěčka s nahrávači zaměřená přenášení těžiště hry.....</i>	60
6	ZÁVĚRY	611
7	SOUHRN	622
8	SUMMARY	633
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	644

+

1 ÚVOD

Fotbal je bezpochyby světovým fenoménem a velmi dostupnou kolektivní sportovní aktivitou. Fotbal pro mě není jen sport, představuje spíše devadesát minut pro jiný život. Svůj první kontakt s míčem si snad ani nepamatuji, ale už tehdy jsem věděla, že mě bude provázet celým životem.

Fotbal se nepřetržitě posouvá dopředu a klade na hráče stále vyšší nároky, tj. na rychlost, přesnost i kondici. Stejně tak se vyvíjí i pravidla, např. změny pravidla 11 postavení mimo hru (ofsajd), jehož hranice se oproti minulosti posunula dopředu pro umožnění většího počtu vstřelených gólů přispívajících k atraktivitě hry, zvyšování sledovanosti a v neposlední řadě i dalšímu přísunu finančních prostředků do fotbalového prostředí.

V posledních letech však v České republice dochází ke značnému úbytku členské základny, což nutí kluby ke spojování věkových kategorií či vytváření souklubí. Jiné kluby zcela zanikají. Dříve se sportovní společnost v České republice věnovala spíše jen několika málo odvětvím (atletika, fotbal, hokej) v porovnání s dnešní dobou. V současnosti se dočkalo většího rozvoje i mnoho dalších kolektivních i individuálních sportů, které mohou lákat díky své nižší členské základně a konkurenčně slabšímu prostředí. Jednotlivé asociace se tak doslova perou o každého pohybově nadaného jedince. Kvalitní výběr mladých fotbalistů byl tak ochuzen o vysoké procento talentovaných hráčů. Právě proto se Komise mládeže FAČR v posledních letech zaměřovala nejvíce právě na posílení členské základny v kategoriích přípravků a žáků pro vybudování a znovuoobnovení početně i fotbalově kvalitního jádra asociace.

Navzdory původním obavám o úbytek mladých hráčů a hráček v důsledku pandemie Covid-19 se tento scénář většinou nenaplnil. Podle zpětné vazby klubů směrem ke Komisi mládeže hráči na mnoho místech přibývají. Jednak díky sportovnímu i fotbalovému „boom“, ale paradoxně i pandemickým opatřením, v nichž fotbalu nahrávala celoroční možnost tréninkového procesu ve venkovním prostředí. Problémem je však úbytek trenérů. Právě trenérské základny se dopady pandemie dotkly více než hráčské. Z toho důvodu se pozornost nově ubírá i ke zkvalitnění vzdělání trenérů a tréninkového procesu. Díky přisunu na internetové prostředí se zkvalitnily i cesty celorepublikového předávání informací i jejich dostupnost. Ze strany trenérsko-metodického úseku je vytvářeno mnoho seminářů, didaktických i metodických materiálů, sborníků průpravných, pohybových her a cvičení, což je i cílem mé bakalářské práce.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Charakteristika fotbalu

Fotbal je sportovní, kolektivní, branková hra, která zaujímá mimořádné postavení jak v tělovýchovném procesu, tak ve společenskopolitickém dění. Jde o soutěživou činnost dvou týmů, z nichž se každý snaží vstřelit soupeři co největší počet branek a zároveň jich co nejméně inkasovat. (Navara, Buzek & Ondřej, 1986)

Fotbalu se věnují sportovci na amatérské, poloprofesionální i profesionální úrovni. V amatérském prostředí je kopaná účinným prostředkem aktivního odpočinku, zvyšování fyzické kondice mládeže i dospělé populace i oblíbený prostředek zábavy (Navara et. al., 1986). Podle Buzka et al. (2007) fotbal překračuje v širší sféře hranice sportovního prostředí do odvětví výchovy a vzdělání, kultury či prevenci proti rasismu a drogám.

Fotbalisté jsou po dobu zápasu, standardně čítající devadesát minut, vystaveni kontinuálnímu zatížení. Celkové zatížení hráče je dále ovlivněno i velikostí hřiště, opakováním herních činností jednotlivce s míčem i bez míče a herními kombinacemi a systémy hry týmu. (Navara et. al., 1986)

Psotta, Bunc, Netscher, Mahrová, & Nováková (2006) uvádí, že dnešní profesionální fotbalisté naběhají v průběhu utkání i více než 10 km v různém tempu, od volného až po maximální. Od minulého století se změnilo nejen naběhané kilometry, ale i celkové tempo hry a zvyšují se i další nároky na herní a fyzickou připravenost hráčů. Tyto adaptace korelují s častějšími a intenzivnějšími přechody mezi herními fázemi – útočnou a obrannou, rychlé zakládání protiútoků i nové herní taktiky a strategie.

Fotbal je náročný i z hlediska kognitivních funkcí - vnímání, orientace v prostoru, samostatné rozhodování, vyhodnocování situací a jejich rizik, kreativní myšlení, koncentrace a další. Rozvoj těchto procesů pro správné a rychlé řešení herních situací je podmíněno zkušenostmi a vědomostmi získanými z tréninkového procesu. (Votík & Zabalák, 2007)

2.2 Pohybová a fyziologická charakteristika fotbalu

Charakteristika je dána celkovým objemem zatížení, počtem naběhaných kilometrů, akcelerací a decelerací. Dále zahrnuje i změny směru pohybu a započítává také hodnoty odrazu. Jak už zde bylo výše zmíněno, fotbal se posouvá dopředu. A pokud vyžaduje

progres nejen v oboru fotbalové techniky, ale i kondičních aspektů, musíme se zaměřit na způsob, jak takového progresu dosáhnout. Východiskem jsou studie pohybových a fyziologických aspektů fotbalu, které vznikají od konce 20. století. V druhé polovině 20. století na úrovni profi-fotbalu bylo změřeno, že hráči naběhali v průběhu zápasu celkovou vzdálenost 4 – 8 km. Adaptace na dnešní fotbal tuto vzdálenost zvýšila až dvojnásobně na 8 – 15 km. Podle měření kilometráže realizačního týmu naběhal český fotbalista Tomáš Souček v pátém kole FA Cupu 2021 za West Ham na hřišti Manchesteru United dokonce neuvěřitelných 17 km. Zvýšená potřeba pohybu souvisí se zvětšováním prostoru aktivní hry, zvyšováním působnosti jednotlivých hráčských postů a jejich funkcí, zkvalitňováním přihrávek a zvyšováním jejich rychlosti a vzdálenosti. Pozitivní změny tělesné výkonnosti hráčů jsou důsledkem mnoha výzkumů a studií, které pomáhají nejen profesionálům, ale mají zásluhu i na zkvalitnění péče o mládež, podporu talentovaných hráčů, zlepšení sociálních i ekonomických podmínek, vytváření vzdělávacích programů pro trenéry a další. Zvýšení tělesné výkonnosti umožňuje současným vrcholovým týmům začlenit do obou fází hry větší počet hráčů, využít prostorové prolínání hráčů jednotlivých postů a bloků a jejich cirkulaci a zrychlení rychlých protiútoků i návratů z útoku do obrany. (Psotta et. al., 2006)

Motorické úkoly hráčů se skládají z mnoha pohybů, z nichž je nejdominantnější běh různou rychlostí a chůze. Mohr, Krustup & Bangsbo (2003, 520) kategorizovali intenzitu těchto základních lokomocí: „stoj ($0 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$), chůze ($6 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$), jogging (poklus) ($8 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$), běh nízké intenzity ($12 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$), běh střední intenzity ($15 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$), běh vysoké intenzity ($18 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$), sprint ($30 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$), běh pozpátku ($10 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$).“ Přičemž chůze tvořila 41,8% pohybové aktivity. Druhé místo ve výsledném grafu zaujal s 19,5% stoj následovaný poklusem 16,7%. Dále po sobě následovaly běh nízké intenzity 9,5%, běh ve střední intenzitě 4,5%, běh vzad 3,7%, běh s vysokou intenzitou 2,8% a sprint s 1,4%. Tento výzkum zkoumal hráče italského týmu v soutěži Ligy mistrů v roce 2003. (Mohr et. al., 2003)

Vlastní činnost hráče s míčem je z pohledu celkové doby zápasu směrem k jedinci pouze minoritou. Hlavními pohyby s míčem jsou vedení míče, přihrávka, hra hlavou či střelba. Mezi vedlejší lokomoční aktivity v průběhu zápasu patří akcelerace a decelerace, obranné souboje, výskoky, vhadzování míče rukou nebo zvedání těla ze země po pádu.

Podle Psotty et. al. (2006) je dalším charakteristickým znakem fotbalového výkonu hráče v utkání střídavost pohybového zatížení. Všechny výše zmíněné lokomoce jsou

střídány ve velmi krátkých intervalech, obvykle 2 – 10 s. Ke změně typu činnosti či její intenzity dochází cca každou pátou až šestou vteřinu. Tento střídavý charakter tělesného zatížení je zřejmý i na záznamu srdeční frekvence.

2.3 Pravidla fotbalu

Fotbal se hraje na obdélníkovém hřišti s přírodním či umělým travnatým povrchem (případně hybridní systém), který je vyznačen bílými nepřerušovanými čarami. Hřiště je označeno pomezními (90 – 120 m) a brankovými (45 – 90 m) čarami. Uprostřed je rozděleno středovou čarou na dvě poloviny. Dále je zde vyznačen středový kruh, středová značka, pokutové území, pokutový oblouk, pokutová značka a brankové území. Uprostřed každé brankové čáry je branková konstrukce doplněná brankovou sítí. Míč pro hru musí být kulatý a zhotovený z vhodného materiálu. Utkání proti sobě hrají dvě družstva. Každé družstvo má jedenáct hráčů, z nichž je jeden brankář a několik náhradníků. Průběh hry je řízen rozhodčím, který se pohybuje uvnitř hrací plochy (obvykle po diagonále) a dvěma asistenty rozhodčího, kteří se pohybují po pomezních čarách. Na profesionální úrovni mohou být k dispozici dále čtvrtý rozhodčí, brankový rozhodčí či videorozhodčí. Doba utkání je standardně stanovena na 90 minut – dva poločasy po 45 minutách, mezi nimiž je poločasová přestávka. Rozhodčí však může vzhledem k okolnostem hry rozhodnout o nastavení dalších minut. Hráčům je povoleno hrát míč nohama, tělem a hlavou. Vyjma brankáře a specifických případů (např. odraz míče, nečekaný zásah či nakopnutí míče na vlastní část těla) se hráči nesmí dotknout míče rukou. Hra je zahájena výkopem ze středové značky. Pokud míč uvedený do hry opustí prostor hrací plochy, nebo je hra přerušena rozhodčím, je míč mimo hru. Hra může být navázána mnoha způsoby v závislosti na způsobu přerušení hry – aut, rohový kop, kop od branky, přímý volný kop, nepřímý volný kop, pokutový kop, míč rozhodčího a výkop. Cílem každého týmu je vstřelit do branky soupeře co nejvíce gólů a zároveň jich co nejméně inkasovat. Mezi dvě nejobsáhlejší pravidla patří pravidlo 11 Ofsajd, které pojednává o postavení hráče mimo hru a pravidlo 12 Přestupky a provinění, které řeší zakázané způsoby hry (faul, hra rukou, nesportovní chování, surová hra a další). (FAČR, 2020)

2.4 Fotbal malých forem

Modifikace oficiálních pravidel jsou přizpůsobené kategoriím přípravek a mladších žáků. Úprava se projevuje zejména zmenšením hrací plochy a snížením počtu hráčů. Cílem modifikací je vytvořit co nejvhodnější prostředí pro rozvoj mladých fotbalistů a umožnit dětem hrát fotbal vzhledem k úrovni jejich tělesného i psychického vývoje. Menší prostor hráčům umožňuje intenzivnější zapojení do hry, zvýšený počet kontaktů s míčem i osobní souboje. Menší prostor zároveň poskytuje lepší orientaci na hřišti a nutí je k rychlejšímu rozhodování. Rychlejší tempo hry hráče často podněcuje k rychlostně-obratnostním činnostem, jež prospívají jejich pohybovému vývoji. Obecný koncept těchto pravidel umožňuje dětem co nejvíce hrát, milovat sport a milovat fotbal. (Plachý, 2016)

Pravidla fotbalu malých forem jsou specificky modifikována ve třech verzích pro mladší přípravku U8-U9, starší přípravku U10-U11 a mladší žáky U12-U13. Mottem pro obě kategorie přípravek je: „Hra patří dětem a je jejich nejlepším učitelem.“, přičemž základní principy pro konstruktivní vedení hry jsou:

Naprosté upřednostnění podpory koučem před kritikou, větší podporu útočných akcí před obrannými, větší podporu individuálního driblingu před kombinační hrou, cílenou střelbu na místa v brance, nejen někam směrem na branku / cílené přihrávání, nikoliv naskopávání míče dopředu / získání míče, nikoliv jen ukopnutí soupeři / čestná hra tělem, nikoliv jen poskakování kolem soupeře či záměrné faulování / rychlé rozehrávání nejbližšími hráči, nikoliv jedním „rozehrávačem“ / střídání na všech pozicích včetně brankaře. (Plachý, 2016, 7)

2.4.1 Starší příprava

Organizační ustanovení hry starších přípravek stanovuje počet hráčů na 5+1 na hřišti o rozměru 24 – 27 m x 40 – 45 m, brankami 2 x 5 m a míčem velikosti 4. Časová dotace pro hru je vytyčena na 4 x 17 minut, pokud Rozpis soutěže nestanovuje jinak. Střídání hráčů je umožněno hokejovým způsobem. Je možné jej provádět v přerušené i nepřerušené hře s neomezeným počtem střídajících hráčů a možností opakovaného střídání. Na rozdíl od mladší přípravy, starší již netoleruje „malou domů“. Tento přestupek je trestán nepřímým volným kopem z hranice pokutového území. Určité omezení se vztahuje na hru brankaře či hráče, jenž rozehrává kop od branky, výkop z ruky nebo volný kop ze svého pokutového území. Takový zahrnutý míč musí vždy dopadnout na vlastní polovinu hřiště či se

ho do překročení poloviny hřiště musí dotknout jiný hráč. V rámci herní koncepce „nechte děti hrát fotbal“ se rozhodčí snaží co nejméně vstupovat do hry, např. nemusí striktně přerušovat hru, pokud míč přejde přes pomezí čáru a hráč má snahu míč dohrát. Volné kopy rozehrávané z vlastní poloviny hřiště musí být provedeny přihrávkou, nikoliv dlouhým nákopem za obranu soupeře. Dále děti nejsou napomínány či jinak trestány v případě pomalé rozehry brankáře či hráče. V neposlední řadě může rozhodčí uplatnit dočasné vyloučení hráče (bez ukázení červené karty) za nesportovní nebo hrubé přestupky. (Plachý, 2016)

2.5 Pohybové schopnosti

„Pohybové schopnosti se chápou jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují.“ (Perič & Dovalil, 2010, 16)

Pohybové schopnosti se vyznačují jejich relativní stálostí v čase, změna jejich úrovně vyžaduje při poklesu dlouhodobou sportovní pasivitu nebo při vzestupu dlouhodobé působení tréninkového procesu. V souboru takových předpokladů rozlišujeme:

- koordinační schopnosti – schopnosti rychle a účelně řešit pohybové úkoly různé složitosti s ohledem na rychlost, přesnost, přizpůsobení se vnějším podmínkám a přechod do dalšího pohybu, zahrnují spojování pohybových operací, přizpůsobení se, orientaci, rovnováhu a rytmus
- pohyblivost – flexibilita, mobilita, ohebnost – schopnost provádět pohyb v maximálním kloubním rozsahu
- rychlostní schopnosti – schopnosti provádět danou aktivitu co nejrychleji nebo co nejrychleji zareagovat na podnět, překonat krátkou vzdálenost v co nejkratším možném čase v nejvyšší možné intenzitě, zahrnuje rychlost reakce a rychlost realizace
- silové schopnosti – schopnost vyvinutí síly, prostřednictvím práce svalů (svalová kontrakce) překonávat vnější odpor (manipulovat s břemenem)
- vytrvalostní schopnosti – schopnost vykonávat dlouhodobou pohybovou aktivitu za relativně stejné intenzity a schopnost překonání únavy a rychlého zotavení, překonání zátěže zohledňuje fyzickou i psychickou odolnost

(Perič & Dovalil, 2010)

2.6 Proces motorického učení

„Motorické učení chápeme v nejširším slova smyslu jako proces, jehož výsledkem jsou především změny v úrovni pohybových činností (návyků, zručností, schopností) ve vědomostech a s nimi související změny osobnosti v oblasti biologické, psychické a sociální“ (Belej, 1984).

Většina sportovních odvětví vyžaduje dokonalé osvojení specifických nepřirozených pohybů. Za dokonalým, elegantně vypadajícím osvojením takových dovedností se skrývají hodiny a hodiny dlouhodobého působení tréninkového procesu. Jejich správné zvládnutí představuje hlavní náplň sportovní přípravy. Proces osvojování dovedností označujeme jako motorické učení. (Perič & Dovalil, 2010)

Motorické učení probíhá v určitých po sobě jdoucích časových úsecích. Tyto čtyři fáze jsou označeny jako seznámení, zdokonalování, automatizace a tvořivá realizace.

1. Seznámení – Jedná se o počáteční fázi osvojování. V prvních krocích usilujeme o vybudování ideální představy o dané pohybové dovednosti. Zachycujeme „uzlové body“ pohybu, které představují zásadní místa pro jeho správné zvládnutí. Tuto představu si sportovec utváří na základě informací od trenéra slovním popisem či vizuální ukázkou (včetně videosekvence). Poté následují první praktické pokusy, s nimiž se zpřesňuje i původní hrubá představa o pohybu. Úvodní pokusy mohou být někdy neúspěšné, proto je zapotřebí dodání vhodné motivace. Je důležité nezafixovat si špatný návyk, protože jeho přeučení vyžaduje další značné úsilí a zpomaluje tempo tréninkového procesu. Trenér tak musí dávat svým svěřencům nepřetržitou zpětnou vazbu. Výsledkem první fáze je hrubé osvojení pohybu, neplynulý a nepřesný průběh dovednosti s relativně malou stálostí.

2. Zdokonalování – Sportovec si začíná uvědomovat průběh pohybu a jeho jednotlivé sekvence. Výchozí osvojení pohybu nyní umožňuje větší soustředění na jeho detaily, což vede k jeho zpřesňování, odstraňování chyb a vnímání polohy segmentů těla vůči okolí i samu sobě. Pohyb získává plynulost a může být prováděn ve vyšším tempu. Významnou součástí této fáze je určité uchování naučené úrovně zvládnutí dovednosti. Avšak pokud by došlo k dlouhodobému tréninkovému výpadku, stále ještě může dojít k zapomenutí. Celková dovednost vypadá v tréninku zvládnutá, plynulá a precizní. Je však náchylná na přítomnost deformačních vlivů vytvářených soutěží. V podmínkách, kdy sportovec podléhá závodnímu či zápasovému tlaku se na preciznost zatím nemůžeme spolehnout.

3. Automatizace – Nyní je dovednost zvládnutá a největší pozornost se zaměřuje na zdokonalení detailů. Činnost se mnohanásobným opakováním automatizuje. Průběh pohybu získává plynulost i v soutěžním stresovém prostředí. Sportovec získává vysokou úroveň propriocepce a kinesteze pohybu, jež utváří tzv. pocity (např. pocit míče v míčových hrách či pocit sněhu při sjezdových sportech). V této fázi může dojít ke zlepšení i bez přímého nácviku. Jde o tzv. rozlezení činnosti v hlavě. Činnost se stává plně automatizovanou i při vysoké intenzitě pohybu či stupni únavy. Dalším aspektem této fáze je i možnost využití ideomotorické metody tréninku.

4. Tvořivá realizace – Poslední fáze je poněkud specifická, jelikož se nejedná o pouhé naučení se daného způsobu zvládnutí činnosti, nýbrž i o jeho praktické tvůrčí využití a spojování v komplexní aktivitu. Nyní je sportovec schopný pomocí těchto nově získaných dovedností řešit konkrétní soutěžní, zápasové (herní) situace. Pohybová dovednost může být kreativním stylem modifikována pomocí vytvořených asociací. Zde se nacházíme v bodě, kdy je činnost zvládnuta na mistrovské úrovni a na její preciznost již vnější stresové vlivy nemají zásadní vliv. Nejde však o úroveň, která je běžně snadno dosažitelná. Její získání vyžaduje velmi dlouhé soustavné působení tréninkového procesu zahrnující mnoho a mnoho opakování. (Perič & Dovalil, 2010)

2.7 Herní výkon

Podle Votík & Zabalák (2007) se herní výkon ve fotbale dělí do dvou základních druhů:

- a) individuální herní výkon, čili herní výkon hráče – IHV
- b) týmový herní výkon, čili herní výkon mužstva – THV

Jednotlivé složky ovlivňující celkový výkon jsou: schopnost hráčů plnit své individuální herní úkoly vzhledem k taktice, hernímu postu a roli na hřišti, vytvoření týmového ducha, jenž žene tým k dosažení společného cíle, schopnost spolupráce, doplňování hráčů a kreativita při řešení herních situací. Průběh hry je založen na střídání úseků, kdy tým má míč pod kontrolou a kdy je v držení soupeře, čili obranná a útočná fáze. Mezi tyto dvě části lze ještě doplnit fázi přechodovou. Tyto fáze se dělí do menších celků, jimiž jsou úseky hry (Navara, 1986). Vlastní obsah všech těchto komplexů jsou herní situace. Herní situace představují okamžitý stav hry, kdy jsou hráči nebo i celý tým postaveni před řešení aktuálního taktického úkolu různé složitosti. (Votík, 2005)

2.7.1 Individuální herní výkon (IHV)

Individuální herní výkon je základní složkou týmového herního výkonu. Kvalita individuálního herního výkonu je založena na zvládnutí jednotlivých herních dovedností, úrovni pohybových schopností jednotlivce a jeho možnostech somatického vnímání a kognitivních procesů. Pro diagnostiku stupně IHV trenér sleduje pohyb hráče na hřišti vzhledem k jeho hernímu postu a roli na hřišti v i mimo těžiště hry, soustředěnost hráče, volba řešení herních situací vzhledem ke spoluhráčům – týmové řešení (např. přihrávka), samostatné řešení (např. souboj 1:1), reakce na ztrátu či získání míče (schopnost přepínání) a jednotlivé fotbalové dovednosti. (Votík & Zabalák, 2007)

Útočné herní činnosti jednotlivce:

- výběr místa (hra bez míče) – neustálý záměrný a účelný pohyb (nabíhání a uvolňování se) vzhledem k vývoji hry
- přihrávání – záměrné usměrňování míče nohou, hlavou nebo jinou částí těla spoluhráči
- zpracování míče – získat pod kontrolu míč přihraný od spoluhráče – převzetí, tlumení, stahování
- vedení míče – plynulý nebo přerušovaný pohyb hráče s míčem zvoleným směrem, přičemž má míč neustále pod kontrolou – vnitřní stranou nohy (placírkou), vnějším nártem, vnitřním nártem, přímým nártem
- obcházení soupeře – překonání hráče, který se snaží zabránit vedení míče – obejití soupeře v bočním postavení, čelním postavení či zády k soupeři
- střelba – usměrňování míče do branky tak, aby jej protihráči nemohli zasáhnout – přímým nártem, vnitřním nártem, vnějším nártem, vnitřní stranou nohy (placírkou), hlavou a podle místa ze země, z odrazu od země (tzv. halfvolejem) nebo ze vzduchu (tzv. volejem)

(Votík & Zabalák, 2007, 17-20)

Obranné herní činnosti jednotlivce:

- obsazování hráče s míčem – je těsné a znesnadňuje, znemožňuje soupeři s míčem další činnost a je řešeno se zřetelem na možnost odebrání míče v čelním či bočním postavení
- obsazování hráče bez míče – obsazujeme většinou volně s přihlédnutím ke vzdálenosti protihráče od míče a od branky bránícího hráče
- obsazování prostoru – jeden ze základů obranné hry, vhodné jen do okamžiku dokud od soupeře s míčem nehrozí přímé ohrožení branky
- odebrání míče – finální obranná činnost jednotlivce, kdy základním předpokladem je správný způsob obsazování hráče způsobem před zpracováním, v průběhu zpracování, po zpracování
- (Votík & Zabalák, 2007, 21-22)

2.7.2 Střelba

Střelba je herní činnost, která rozhoduje nejen o úspěšnosti útočné fáze, ale celého utkání. Technická stránka střelby má být co nejvíce zautomatizována, stabilizována, ale na druhé straně současně velice přizpůsobivá, proměnlivá a pružná s ohledem na specifika každé herní situace. (Votík & Marvanová, 2003, 85)

Podle Votík, Špottová & Denk (2020) jsou při zakončení nejdůležitějšími požadavky přesnost, umístění, razance, celková rychlost provedení. Individualitou každého hráče je pak pohotovost a rozhodování o vhodnosti a využití každé střelecké příležitosti, které vznikají v důsledku vysokého časoprostorového tlaku před brankou soupeře.

Votík & Marvanová (2003, 85) rozebrali i základní technickou stránku střelby:

„Střelba nohou - vnitřní stranou nohy (tzv. placírkou), vnitřním nártem, přímým nártem, vnějším nártem (tzv. šajtlí), patou, špičkou (tzv. bodlem), vnější stranou nohy a střelba hlavou – středem čela, stranou čela, temenem – ve stoji, ve výskoku, v pádu.“

Při nácviku střelby, stejně jako u nácviku dalších dovedností, dodržujeme zásadu posloupnosti. Nejprve nacvičuje techniku střelby s míčem v klidu, na kterou navazujeme uváděním míče do pohybu, přidáváme další herní činnosti, řetězce událostí, zařazujeme střelbu z prvního dotyku a střelbu hlavou. Poté postupně vytváříme tlak a stresové podmínky, abychom se co nejvíce přiblížili reálným zápasovým situacím. Toho docílíme

například přidáním obránce – přechod z průpravného do herního cvičení. (Votík & Marvanová, 2003, 85)

Podle aktuálních trendů a požadavků moderního fotbalu se při nácviku a zdokonalování střelby zaměřujeme na dostatečnou četnost zakončení (co největší počet opakování pro každého hráče). Zvýšení četnosti můžeme dosáhnout volením vhodných cvičení pro určitý počet hráčů a dohazovanými míči, které mimo jiné učí hráče reagovat na odražené míče, dohrávat herní situace a udržují je stále ve střehu. Zvýšenou pozornost věnujeme i vlastním chování hráčů před zakončením, zejména v „šestnáctce“ – uvnitř pokutového území, kde hráči často působí nejistě. (Votík et. al., 2020)

2.7.3 *Herní myšlení*

"Fotbal se hraje hlavou a nohy jsou tu, aby ti pomohly." (Cruyff, 2016)

První kontakt s učením se hernímu myšlení mají mladí fotbalisté již od nejtělejšího věku, kdy po nich trenéři vyžadují jejich vlastní iniciativu a ne pouhé poslouchání příkazů. Podle Trenérsko-metodického úseku FAČR (n.d.) učíme děti se rozhodovat 1. samostatně 2. rychle a 3. správně. Bohužel podle článku autora Youngsub Chun (n.d.) ve svém článku uvádí, že podle Wayne Harrison většinou slyšíme od trenérů spíše instrukce, co přesně mají hráči dělat nebo kam mají jít. Hra se příliš orientuje na výsledek a hráčům nedává prostor pro chybu vlastního úsudku. Trenér pak řídí celou hru a hráči poslouchají jeho pokyny, aniž by jim rozuměli. Nenaučí se myslet samostatně a brát na sebe zodpovědnost svého rozhodnutí. Americký autor Horst Wein (2004) také poukazuje na skutečnost, že: „Vývoj intelektových kapacit mladých a dospělých fotbalistů je dosud v plenkách hlavně zásluhou autoritativního didaktického stylu, který preferuje většina trenérů při působení na své hráče.“

Podle britského deníku The Guardian je otázka herní inteligence poměrně složité téma zvláště i proto, že na rozdíl od jiných sportovních schopností či fotbalových dovedností nemá měrnou metriku (Cruyff J., 2016). Popis herního myšlení je těžký i pro samotné trenéry a hráče, např. Paul McVeigh, bývalý irský útočník Tottenhamu a Norwiche City, formuluje, že jde o kvalitu rozhodování tisíců a tisíců rozhodnutí, která musí hráč učinit v průběhu zápasu každou vteřinu. Čím lépe hráč chápe hru, tím lépe se může rozhodnout. Elitní fotbalista provede za zápas 150 – 250 různých akcí, přičemž při výběru rozhodnutí musí pojmout velké množství informací zahrnující aktuální vizuální podněty, zkušenosti

z probíhajícího zápasu, vědomostí o protihráčích, pokyny od trenéra, výpočet síly a úhlů, prostorové povědomí, orientace na hřišti a další. To vše je nutné zpracovat během okamžiku za vzniklého časoprostorového tlaku, přívalu emocí a tlaku působícímu z tribuny. Ian Wright, bývalý útočník Arsenalu tvrdil, že takový hráč (fotbalově inteligentní) „nepotřebuje“ tempo, když je hlavou o 5 yardů napřed. Ví, co se děje ještě dřív, než k němu míč dorazí (Welch, 2020). John Anderson podle článku Chun (n.d.) definuje: „Herní inteligence je schopnost rychle zpracovávat informace, uplatňovat pravidla a strategie a činit nezávislá rozhodnutí na hřišti.“

Bývalý profesionální fotbalista a trenér Chris Ramsey (Welch, 2020, n.d.) řekl: „Fotbalová inteligence je produktem koučování a zkušeností a toho, jak se jim přizpůsobíte. Pokud jste nebyli vystaveni ani jednomu z nich, nevyvinete si pro hru IQ.“ Fotbalové myšlení se dostává do popředí i pokud jde o vyhledávání talentů. Náborová centra mají k dispozici množství dat o fyzické připravenosti jednotlivých hráčů. Ty nejlepší kluby po celém světě však nyní hledají i něco navíc – inteligentní hráče. Herní myšlení je potřeba rozvíjet již od nejmladších fotbalových kategorií s důrazem na samostatné rozhodování, dávat hráčům základní taktické povědomí a nutit přemýšlet o plynutí hry. Takovýchto požadavků můžeme v tréninku dosáhnout využitím zjednodušených her a cvičení k rozvoji taktických zkušeností a rozhodování. Trenéři pak současně hráčům poskytují zpětnou vazbu. Mezi takovéto metody patří hry typu 2v1, 3v2, 3v1 (Chun, n.d.).

Pokud se ohlédneme za fotbalovými legendami jako je Cristiano Ronaldo, vzpomeneme si, že jeho příchod do Manchesteru United v roce 2003 se vyznačoval jeho nedůtklivostí a rolí kličkami posedlého křídelníka. S fotbalovou inteligencí neměl jeho styl moc společného. Bylo to v nohách. Teprve šest let pod trenérem Alexem Fergusonem a šatnou špičkových fotbalistů z něj udělali současnou legendu, která určuje výsledky zápasů (Welch, 2020). Dalším příkladem nám může být bývalé kvarteto kapitánů Barcelony pro sezónu 2014-2015 Sergio Busquets, Andres Iniesta, Lionel Messi a Xavi. Tito hráči přidávají do své fotbalové inteligence další kvalitu. Busquets má první dotek, Iniesta rychlou přihrávku a dribling, Messi je zakončovatel a Xavi hráč, který hru spojuje (Chun, n.d.).

2.7.4 Týmový herní výkon (THV)

Týmový herní výkon je podmíněn jak individuálním herním výkonem, tak sociálně psychologickým rozměrem skupiny, dynamikou vztahů v rámci skupiny a její soudržnosti, úrovni komunikace a motivace hráčů a taktiky týmu. Dobrý (1988) popisuje herní činnost sociální skupiny jako specifický výkon podléhající vzájemnému regulačnímu působení, tj. chování a jednáním hráčů v rámci celku.

Při diagnostice THV se trenér zaměřuje na schopnost hráčů pracovat s prostorem hrací plochy, plynulost hry, schopnost získání míče, jeho udržení a způsob jeho ztráty, reakce týmu při přechodu mezi útočnou a obrannou fází, schopnost ohrožení branky soupeře. Mezi THV patří:

a) herní kombinace – útočné, založené na: přihrávce, výměně místa, činnosti „přihrej a běž“

b) herní kombinace – obranné, založené na: vzájemném zajišťování, přebírání hráčů, zesíleném obsazování hráčů s míčem, součinnosti při vystavení soupeře do postavení mimo hru

c) herní systémy – útočné, systém: postupného útoku, rychlého protiútoku, kombinovaného útoku

d) herní systémy – obranné, systém: zónové (územní) obrany, osobní obrany, kombinované obrany

e) standartní situace: zahájení hry, míč rozhodčího, vhazování míče, kop od branky, přímý volný kop, nepřímý volný kop, kop z rohu, pokutový kop

(Votík & Zabalák, 2007, 24-29)

2.8 Charakteristika věkového období starších přípravků

„Děti v tomto věku snadno přejímají názory druhých, dospělí jsou autoritou. V tom spočívá také odpovědnost dospělých: trenér může pro pozdější sportování svých svěřenců nejen hodně udělat, nýbrž i pokazit. Optimismus a zájem znamená, že děti jsou snadno ovladatelné. Jejich elán se dá vhodně usměrnit a postupně přivádět od spontánního pohybu k systematické sportovní přípravě, včetně osvojování norem chování ve sportu. Opomíjet by se neměla ani hygiena, životospráva a denní řád.“ (Dovalil, 2002, str. 226)

Je důležité si uvědomit, že děti nejsou malí dospělí. Při plánování tréninkového procesu musí trenér respektovat věkové zvláštnosti své skupiny. Její specifika se odráží v tělesném, výkonnostním i psychickém vývoji. Biologicky jde zejména o stupeň vývoje hybného aparátu – kostra, svalstvo a jejich funkční možnosti. Nerespektování daným specifik může vést až k deformacím v organismu či zvýšení rizika zranění u mladého hráče. Zvláštnosti pro jednotlivé kategorie se odráží i ve skladbě tréninku. Pro starší přípravky platí rozložení metodicko-organizačních forem: průpravná cvičení : herní cvičení : průpravné hry v poměru 20:10:70. (Votík & Marvanová, 2003)

2.8.1 *Tělesný vývoj a pohybový vývoj*

Tělesný vývoj zatím stále ještě charakterizuje rovnoměrný růst výšky a hmotnosti. Plynule se rozvíjí i vnitřní orgány. Začíná docházet k ustálení zakřivení páteře, pokračuje osifikace kostí, kloubní spojení jsou velmi pružná a stále měkká. Tělo získává tvar, jehož uskupení umožňuje lepší pákový efekt mezi trupem a končetinami těla. Nutností je nyní zařazení kompenzačních cvičení, aby v rámci vývoje a růstu nedošlo k zapracované deformaci. (Perič, 2012)

Z hlediska pohybového vývoje se nacházíme na vrcholu období tzv. „zlatého věku motoriky“, které dále doznívá až do dvanácti let. Stěžejním znakem této éry je schopnost rychlého učení nových pohybů. Nově učené pohybové dovednosti jsou rychle osvojeny. Jejich osvojení však může mít krátkou trvalost, proto je nutné časté opakování a vracení se k již dříve naučeným dovednostem. Jak rychle bylo dosaženo jejich zvládnutí, tak v krátké době může dojít i k jejich zapomnění. Dalším znakem je vysoká míra pohybové aktivity a její spontánnost, jinými slovy děti nejsou k zastavení. S tím souvisí i jejich vysoká roztěkanost a nutnost střídání požadovaných pohybových úkolů v relativně krátkém časovém úseku. Pro děti je stále nejkomfortnější imitační forma učení, tedy kopírování pohybu, který jim byl předveden. Pouhý popis činnosti pro ně znamená vytváření abstraktní představy, které ještě nejsou schopny zvládnout. (Perič, 2012)

Podle Votík & Zabalák (2007) dále doplňují, že v období mezi 9. – 11. rokem života jsou vhodné podmínky pro nárůst značného množství svalové síly. Přičemž v tréninku preferujeme rozvoj schopností především silově dynamických a explozivních.“

2.8.2 *Psychický vývoj*

Podle Periče (2012) se věková kategorie starších přípravků nachází na rozhraní dvou vývojových období: dětství a prepubescence. Podle biologického věku pak mohou být jednotliví hráči méně či více odlišní. Dochází k rozvoji paměti i představivosti, postupnému navyšování příjmu informací ze školního prostředí. Dítě je schopné přijímat informace, souvislosti mu však stále unikají. Pokud jde o způsob myšlení, jedná se spíše o konkrétní (reálné) nahlížení na podněty. Abstraktní myšlení je obvykle rozvíjeno spíše až na konci tohoto období či v dalším vývojovém stupni. Příkladem dítě nechápe, že musí trénovat proto, aby bylo dobré v budoucnosti. Zejména pokud mu v současnosti doposud získané predispozice, schopnosti a dovednosti postačují na adekvátní nebo lepší výkon mezi vrstevníky. Rizikem je ztráta motivace dítěte k tréninkové činnosti a potlačení jeho soustředěnosti při učení nových dovedností, protože v současnosti pro něj otázka budoucnosti není důležitá. Dítě skutečnosti, které jsou dospělým jasné, nepochopilo. Proto je vhodnější motivace dětí vzhledem ke konkrétnějším skutečnostem či bližším časovým událostem, jako je aktuální tréninková jednotka či nejbližší zápas (turnaj). Rozvoj vnímavosti sebou však přináší i zvýšenou pozornost rozptylovacích okolností, což přispívá k roztěkanosti dětí. Soustředění na danou činnost udrží cca 4-5 minut, poté nastává útlum. Osobnost zatím není ustálena a častým jevem jsou bezprostřední změny nálad. Vůle je zatím jen slabě vyvinuta, i proto je těžké směřovat k dlouhodobému cíli, zvláště tehdy, kdy jsou nyní prioritní okamžité překážky.

2.8.3 *Senzitivní období*

Vývojové faktory, na které reagujeme v rámci sportovní přípravy dětí, zkoumá Perič (2012). Studii staví na zákonitosti, že člověk má v každém věku lepší předpoklady pro rozvoj něčeho jiného. Tyto etapy se nazývají senzitivní období. Ta jsou charakterizována především předpoklady pro rozvoj určitých sportovních aktivit, pohybových schopností a dovedností. Není vhodné ani zcela přesné spojovat vnímavá období s kalendářním věkem. Orientace by měla směřovat spíše s ohledem na věk biologický, který se u jednotlivých jedinců může značně lišit. Obecně platí například pohlavní diferenciaci, tedy děvčata biologicky dospívají dříve než chlapci.

Koordinační schopnosti – Vyšší úroveň rozvoje koordinačních schopností souvisí s vývojem CNS. V závislosti na biologickém vývoji jedince nastává senzitivní období u dívek přibližně mezi 7.-11. rokem života. U chlapců začíná o něco později a končí až okolo 12. roku. Právě toto období nazýváme „zlatým věkem motoriky“. Po ukončení této vývojové etapy dochází v důsledku působení pubertálních změn k výraznějšímu útlumu či dokonce stagnaci. (Perič, 2012)

Rychlostní schopnosti – Rozvoj rychlostních schopností je umožněn na základě vývoje střídání vzruchů a útlumu v CNS, nervosvalovém přenosu a svalových vláknech. Senzitivní období bychom zasadili do 7.-14. roku, přičemž k pozitivnímu vývoji dochází i nadále. Nejvíce se na něm podílí rozvoj silových schopností. (Perič, 2012)

Silové schopnosti – Čas pro rozvoj síly přichází o něco později než koordinační a rychlostní schopnosti v závislosti na produkci pohlavních a růstových hormonů, které růst svalů podporují. Z toho vychází i skutečnost, že úroveň maximální síly není závislá pouze na tréninkové zátěži, ale na produkci těchto hormonů. Díky tomu je senzitivní období ještě více individuální. U dívek se dostavuje mezi 10-13 lety a u nesportujících žen končí v 17 až 18. U chlapců je to o něco později, a to mezi 13-15 lety, u nesportovců končí kolem 18. až 20. roku. Sportovci se rozvíjejí i nadále. (Perič, 2012)

Vytrvalostní schopnosti – Perič (2012, 34-35): „Vytrvalostní schopnosti jsou do jisté míry univerzální, což znamená, že se mohou rozvíjet v podstatě v kterémkoliv věku. Jedním z vytrvalostních ukazatelů je schopnost přenosu kyslíku krví do tkání – tzv. maximální spotřeba kyslíku.“

Kloubní pohyblivost – Nejintenzivnější rozvoj u dívek je mezi 8.-12. rokem, u dívek. U chlapců je posunuto o rok později. Poté aktivní pohyblivost klesá v důsledku pubertálního zvýšení rychlosti růstu. (Perič, 2012)

2.8.4 Cíle pro přípravu kategorie starší přípravky

Plachý & Procházka (2014) určují jako cíl období starší přípravky snahu o vytvoření tvořivého, komplexního hráče, který bude schopen se při přechodu na větší hřiště v pozdějším věku přizpůsobovat novým postům i hernímu rozestavení a bude moci zodpovědně plnit svou roli v týmu. Nyní ještě není žádoucí upínat hráče na jeden post. V této

kategorii je čas pro to, aby hráč získával zkušenosti z více herních pozic. Trenér by měl být pro hráče vzorem a neustále s hráči komunikovat. Tréninkový proces je spojován s rozvojem „individualit“, tedy silných stránek jedinců. Primárně se zaměřujeme na rozvoj individuálních herních činností a hodnotíme individuální herní výkon. Učíme je však spolupracovat a ukazujeme výhody a důležitost spolupráce. Dáváme hráčům základy taktického chování a rozhodování se na hřišti.

Mezi základní cíle řadíme:

- rozvoj motorických schopností, především koordinaci, obratnosti a rychlosti – koordinace a stabilizace těla při rychlém pohybu a reakční rychlost, zahrnuje starty z různých poloh, časté změny směru a techniku běhu
- rozvoj pohybových dovedností s důrazem na kvalitu jejich provedení (zde nesmí dojít k zafixování špatného návyku)
- rozvoj fotbalových dovedností – zpracování a vedení míče i v rychlosti a pod tlakem, využívání klamavých pohybů a klíčků, osobní souboje 1:1, základní obranné postavení a obsazování hráčů, zakončení pod tlakem a dorážka z prvního doteku
- zvládnutí prvků útočné i obranné hry, řešení herních situací, orientace v prostoru a vnímání vnějších podnětů – zahrnuje např. střídání postů při turnajových utkáních
- chápání odpovědnosti ke hře i týmu a funkce v něm

2.9 Didaktické formy tréninkového procesu

Úroveň didaktického procesu závisí na následujících činitelích: řídicí činnost trenéra, činnost dětí, optimální aplikaci obsahu, forem a metod vzdělávání k vytyčeným cílům. Trenér hodnotí a diagnostikuje způsobilost dětí, podle níž sestavuje plán tréninkového procesu, vytyčuje konkrétní cíle a určuje obsah učiva, formy i metody v tréninku. Mezi didaktické formy, které jsou určovány trenérem, patří: organizační formy, sociálně-interakční formy a metodicko-organizační formy. (Brůna et. al., 2006)

2.9.1 Organizační formy

Základní organizační formou je tréninková jednotka – TJ. Modul TJ je standartně dělen do čtyř částí v posloupnosti: úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná. Úvodní část seznamuje hráče s obsahem a cíli dané tréninkové jednotky, řeší organizační záležitosti,

hodnotí předchozí práci týmu (práci v tréninku či zápasu) a motivuje hráče k výkonu v tréninku. Průpravná část zajišťuje přípravu hybného a nervového systému na tréninkovou zátěž. Jde o pohybovou činnost mírné intenzity s cílem zahřátí a rozcvičení. Již zde může být využit míč. Tím je možné zvýšit možný počet dotyků hráče s míčem v průběhu TJ. Nyní následuje hlavní část, ve které rozvíjíme jak fotbalové dovednosti, tak fyzickou zdatnost a schopnosti svěřenců. Do závěrečné části patří protahovací a kompenzační cvičení. (Votík & Zabalák, 2007)

2.9.2 Sociálně interakční formy

Tyto formy tréninku v rámci TJ jsou rozlišovány podle interakce mezi hráčem a trenérem a hráči navzájem na formu hromadnou, skupinovou a individuální. Fotbalový svět zvláště v nižších výkonnostních soutěžích často privileguje ve většině času TJ hromadnou formu, ať už pro nedostatek trenérů a asistentů, zastaralý způsobů tréninku, nedostatečného trenérského vzdělání nebo z jiných důvodů. Hromadná forma je v rámci TJ nezbytná, avšak neměla by převládat, protože neumožňuje diferenciaci požadavků pro jednotlivé hráče. Při využití skupinové formy dokáže trenér rozlišit například potřeby jednotlivých postů nebo hráčů se stejným deficitem. Využití takovýchto uskupení jako základní sociálně interakční formy může významně zvýšit efektivitu tréninkového procesu. Individuální forma funguje na principu zadávání specifických úkolů jednotlivým hráčům s cílem odstranění individuálních nedostatků, nebo naopak posílení vlastní individuality čili silné stránky. Výhodou individuální práce je možnost jejího plnění i mimo TJ. (Votík & Zabalák, 2007)

2.9.3 Metodicko-organizační formy

Metodicko-organizační formy jsou stanoveny na základě jejich obsahu a vnějších situačně herních podmínek. Rozlišujeme pohybové hry, průpravné hry, průpravná cvičení a herní cvičení.

Pohybové hry vnímáme spíše jako jednodušší pohybové činnosti bez míče jako štafetové závody, honičky, úpolové nebo jiné hry. Jejich cílem je především rozvoj pohybových schopností, rychlosti reakce, obratnosti, koordinace a klamavých pohybů. V případě využití míče si hráči osvojují pouze základní manipulaci. Dominantou her (pohybových i průpravných) je výsledek v podobně vítězů a poražených. Vítěze chválíme, poražené

povzbudíme. Můžeme vítěze odměnit, avšak neměli bychom poražené trestat. V mládežnických kategoriích, zvláště pak v období mladšího školního věku, neorientujeme hry na dosažení nejlepšího výsledku. Prozatím by měla převládat radost z pohybu, kolektivní hry a zdravé soutěživosti.

Průpravná cvičení charakterizují relativně neměnné předem určené herní podmínky bez přítomnosti soupeře. Jsou určené k nácviku a zdokonalení techniky, na kterou se hráč bez větších stresových podnětů může plně soustředit a opakovat bez rušivých vlivů. Cvičení I. typu mají podmínky předem určené a relativně neměnné. Příkladem mohou být např. přihrávky na místě nebo formy závodu. Cvičení II. typu jsou o něco náročnější díky přestože limitovaným, ale náhodně proměnlivým podmínkám. Příkladem jsou např. přihrávky v pohybu při postupu na bránu nebo nahrávači (Formánek, 2006).

Herní cvičení mají stále předem určené, ale již ztížené podmínky přítomností soupeře. Podle činnosti soupeře jsou herní cvičení rozděleny do dvou typů. Cvičení I. typu soupeři přesně stanovují jeho práci a hráč může opakovaně řešit danou nacvičovanou situaci, hledat cestu nejlepšího řešení a zdokonalovat ho. Cvičení II. typu mají podmínky náhodně proměnné, protože činnost soupeře již není zcela limitována. V tomto typu cvičení je na hráče vyvíjen větší časový i prostorový tlak, čímž hráče postupně připravuje na zařazení nacvičované situace do zápasového prostředí.

V průpravných hrách na rozdíl od pohybových je míč využit naplno. Souvislý herní děj za přítomnosti soupeře v prostředí uměle vytvořených zápasových podmínek umožňuje hráčům zdokonalení herních dovedností. Ve hře dochází ke střídání útočné a obranné činnosti. Hry mohou mít variabilní počet hráčů, velikost hřiště, dobu trvání zátěže a odpočinku či jiný požadavek na průběh hry.

Složení metodicko-organizačních forem by mělo být voleno na základě psychomotorických zvláštností a výkonnostní úrovně dané věkové skupiny a možnostech materiálního a personálního zajištění. Pro nejmladší věkové kategorie upřednostňujeme průpravné hry doplněné průpravnými cvičeními (Brůna et. al., 2006).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem je vytvoření sborníku průpravných her a cvičení zaměřeného na rozvoj herních činností jednotlivce pro kategorii starší přípravky ve fotbale.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Analýza odborné literatury a jiných materiálů.
- 2) Sestavení průpravných her a cvičení se zaměřením na střelbu, kontrolu prostoru, orientaci v prostoru, komunikaci, přepínání mezi činnostmi apod. do obrazového materiálu v programu XPS Network.
- 3) Použití jednotlivých průpravných her a cvičení v tréninkovém procesu týmu starší přípravky SK Spartak Slatiňany působící v krajské soutěži Pardubického kraje.
- 4) Doplnění poznatků a úprava legendy po zkušenosti s uvedením sestavených cvičení a her do praxe.

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Po analýze odborné literatury a dalších materiálů byly sestaveny průpravné hry a cvičení zabývající se problematikou herních činností jednotlivce souvisejících s rozvojem herního myšlení, které zahrnují rozhodovací proces, kontrolu prostoru, orientaci v prostoru a komunikaci mezi hráči v herním prostředí, pro kategorii starších přípravků ve fotbale. Pro vytvoření zásobníku her a cvičení jsem čerpala z českých i zahraničních zdrojů a spolupráce s kolegy trenéry různých klubů.

K dokončení vytvořených materiálů pomohlo jejich uvedení do tréninkového procesu týmu starších přípravků SK Spartak Slatiňany. Jedná se o skupinu dětí ve věku 10-11 let v počtu v rozmezí 10-16 hráčů. Díky uvedení do praxe bylo možné u cvičení doplnit jejich modifikace a kritická místa.

Pro vytvoření obrazových schémat jsem využila program XPS Network.



Obrázek 1. Legenda

4.2 Metody sběru dat

Pro sepsání bakalářské práce jsem vyhledávala písemné materiály (odborné knihy, časopisy a články) v databázi knihovny Univerzity Palackého v Olomouci a v databázi EBSCOhost.com. Jako klíčová slova při vyhledávání jsem použila: fotbal, střelba, trénink,

didaktické formy, starší příprava, herní výkon, fotbalové dovednosti. Dále jsem čerpala z materiálů Úseku trenérů FAČR.

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

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

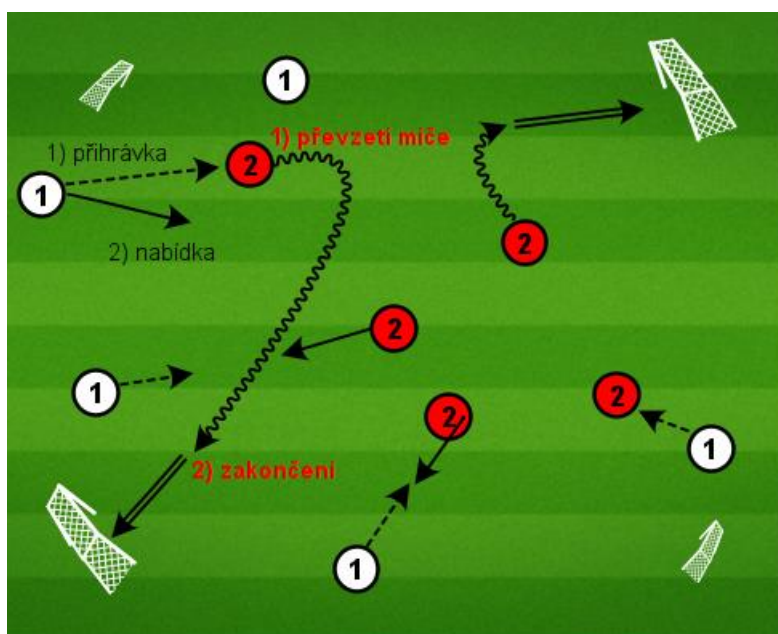
Zásobník cvičení jsem rozdělila podle metodicko-organizačních forem na průpravné hry a průpravná cvičení. Průpravná cvičení tvoří základ především pro nácvik střelby, kde hráči mohou za relativně neměnných podmínek nacvičovat a hledat vhodné řešení opakovaně vzniklé situace. V průpravných hrách nalezneme větší zaměření i na herní myšlení, především ve formě rozhodovacího procesu, kontroly prostoru a spolupráce se spoluhráči.

Počet cvičení:

Průpravná cvičení:	16
Průpravné hry:	8

5.1 Průpravná cvičení

5.1.1 Cvičení 1: Převzetí míče + zakončení



Obrázek 2. Cvičení 1: Převzetí míče + zakončení

Nacvičované dovednosti: komunikace, nabídka, kontrola prostoru, přepínání mezi jednotlivými činnostmi, převzetí míče, přesnost zakončení

Pomůcky: 4x malé tréninkové branky (2x mini + 2x malé či jiná kombinace)

Průběh cvičení:

Hráči 1 jsou rozmístěni okolo vymezeného prostoru s míčem. Hráči 2 jsou uvnitř prostoru bez míče.

Hráč 2 si aktivně vyhledává hráče 1 s míčem. Říká si o přihrávku. Převezme míč – vyžadujeme první dotek do volného prostoru. Hráč si musí zkontrolovat prostor a vědět, kam směřovat první dotek. Vyhledá volnou branku, kde například jiný hráč zrovna neloví míč ze sítě a zakončuje.

Hráč 1 po přihrávce hráči 2 přepíná v činnosti. Jde do středu prostoru a stává se hráčem 2. Vyhledává přihrávku... a pokračuje ve výše popsané činnosti hráče 2.

Hráč 2 po zakončení přepíná, vyloví míč z branky a stává se hráčem 1.

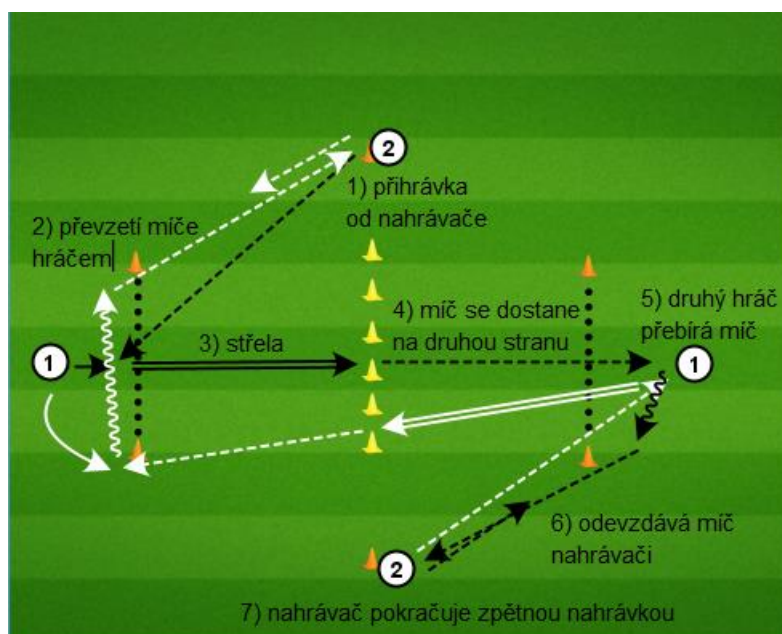
Koučink:

Hráči jsou neustále v pohybu. Hráči 2 nečekají na přihrávku, vyhledávají ji. „Kouknu se. Řeknu si (oslovení). Pohybem si řeknu o přihrávku. Dostanu přihrávku. Zakončuju.“

Kritická místa:

- Hráč provádí první dotek do volného prostoru.
- Vyžadujeme zakončení do volné branky.
- Nechceme zakončení do nejbližší možné branky.
- Při zakončení do branky vyžadujeme především přesnost s menším důrazem na razanci střely.
- Chceme po hráčích aktivní vyhledávání přihrávky. Hráči nesmí v prostoru stát a čekat na míč.

5.1.2 Cvičení 2: Přesnost zakončení – soutěž dvojic – práce ve čtveřicích



Obrázek 3. Cvičení 2: Přesnost zakončení – soutěž dvojic – práce ve čtveřicích

Nacvičované dovednosti: přesnost míče z prvního doteku

Pomůcky: 6x kužely (do kterých se hráči trefují), pomocné kloboučky

Průběh cvičení:

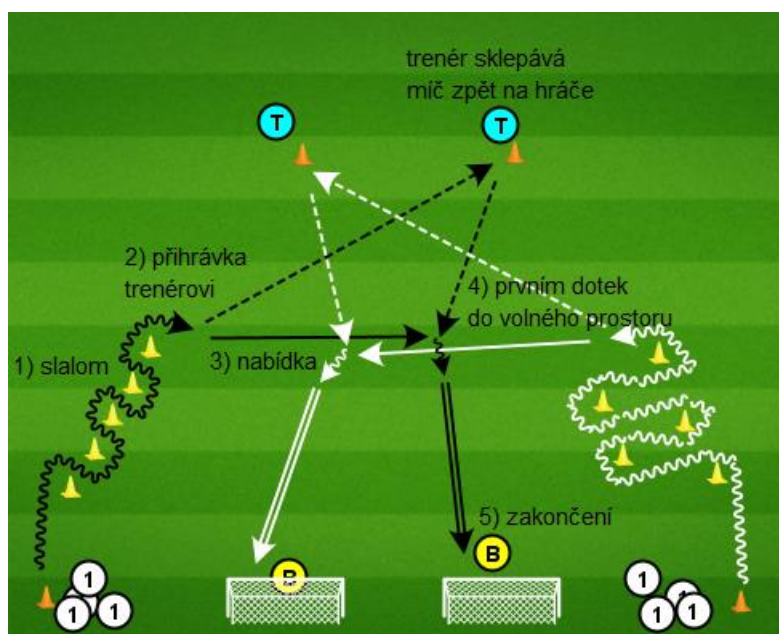
Hráči 1 se pohybují v prostoru za vyznačenými kužely. Říkají si o přihrávku hráči 2 (nahrávači). Převezmou míč a snaží se trefit připravené středové kužely. Míč od hráče 1 se tak dostává na stranu druhého hráče 1 (hráči si vymění míče). Nový míč hráč vrací na aktuálně volného nahrávače, který přihrávku vrací. Nahrávač se snaží o co nejmenší počet doteků. Není však nutné, aby míč odehrával z prvního doteku.

Hra probíhá 2 minuty nebo než jsou shozeny všechny kužely. Hráči 1 hrají proti sobě. Vítězí hráč, který trefí více kuželů. Po ukončení jedné hry se hráči 1 s hráči 2 vymění.

Kritická místa:

- Hráči se snaží o přesnost zakončení.
- Hráči musí mít přehled i o činnosti druhého hráče, aby nehráli oba na stejného nahrávače.

5.1.3 Cvičení 3: První dotek do výhodného postavení



Obrázek 4. Cvičení 3: První dotek do výhodného postavení

Nacvičované dovednosti: práce s míčem, první dotek do výhodného postavení, střelba na branku

Pomůcky: 2x zápasová branka, 10x kužely (pro vytvoření slalomu), pomocné kloboučky

Průběh cvičení:

Hráči jsou rozděleni do dvou odděleně pracujících skupin. Hráči vyráží ze svých úvodních kuželů, prochází slalomem a přihrávají vzdálenějšímu trenérovi. Hráči musí sledovat i činnost hráče z druhé strany, aby se nestřetly míče z jejich přihrávek nebo později sami hráči při přebírání míče a zakončování. Po přihrávce si nabíhají směrem na bránu, dostávají přihrávku zpět od trenéra, prvním dotekem si posunou míč do výhodné pozice a zakončují. Hráči zakončují do branky, která je vzdálenější jejich úvodnímu kuželu. Vrací se zpět na svůj úvodní kužel.

Později si strany prohodí celé skupiny.

Kritická místa:

- Hráči si před brankou kontrolují prostor, aby nedošlo ke srážce.
- Vyžadujeme důraz na první dotek do volného prostoru a výhodného postavení pro střelbu z druhého doteku.

5.1.4 Cvičení 4: Dvojitá střelba



Obrázek 5. Cvičení 4: Dvojitá střelba

Nacvičované dovednosti: přihrávka do pohybu, převzetí míče, střelba na branku

Pomůcky: 2x zápasová branka, 4x tréninkové tyče, pomocné kloboučky

Průběh cvičení:

Hráči provádí cvičení současně ve dvou na sobě nezávislých skupinách. Hráči obou skupin se mohou potkat v blízkosti středového vymezeného prostoru. Pokud se hráči setkají, nemělo by dojít ke srážce či ztrátě míče v důsledku kontaktu. Hráči se musí jeden druhému vyhnout.

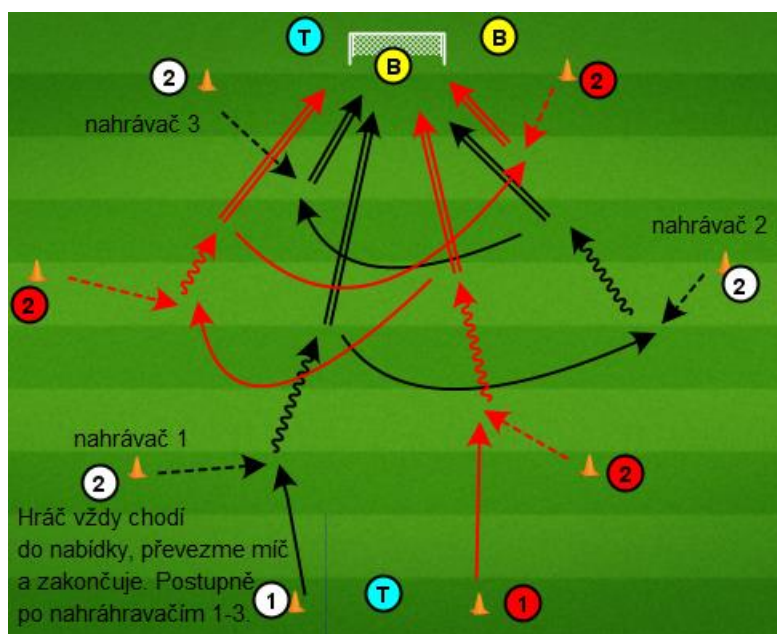
Hráč 1 vybíhá ze svého kuželu do nabídky a dostává přihrávku od hráče 2. Obíhá středový vymezený prostor a zakončuje. Následně se otáčí, odskakuje znovu do nabídky, dostává druhou přihrávku a zakončuje podruhé.

Hráč po zakončení se přesouvá na místo na hráče se dvěma míči.

Kritická místa:

- Důraz klademe na převzetí míče.

5.1.5 Cvičení 5: Trojitá střelba



Obrázek 6. Cvičení 5: Trojitá střelba

Nacvičované dovednosti: přihrávka do běhu, nabídka, převzetí míče před zakončením, střelba na branku

Pomůcky: 1x zápasová branka, pomocné tréninkové kužely

Průběh cvičení:

Hráči jsou rozděleni do dvou skupin - hráči a nahrávači. Případně při vyšším počtu hráčů na tři skupiny - hráči vycházející z kuželu zleva, zprava a nahrávači.

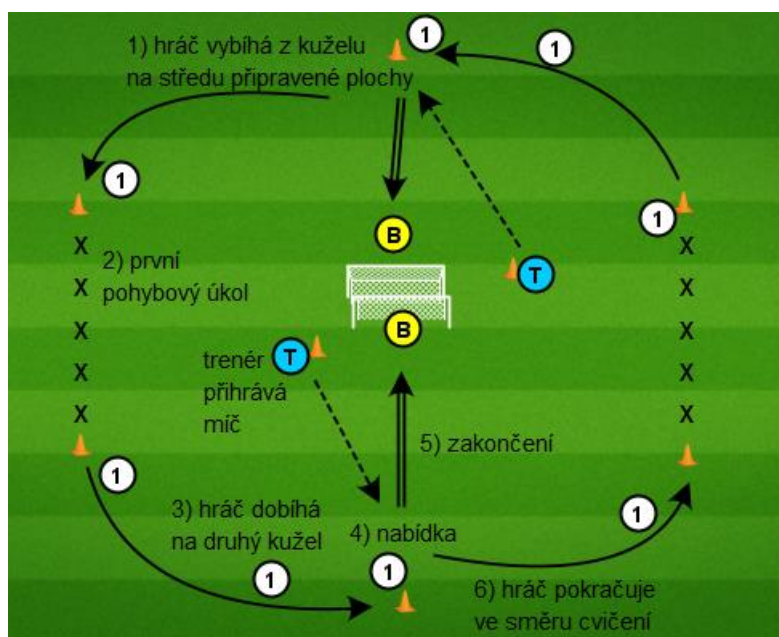
Hráč se rozbíhá z kuželu a říká si o přihrávku prvnímu nahrávavci, převezme míč, zakončuje (2-3 doteky). Nabíhá si na přihrávku od druhého nahrávavce, opět převezme míč a zakončuje stejným způsobem. Nabíhá si na přihrávku ke třetímu nahrávavci a zakončuje z první. Nahrávavci reagují na oslovení hráčem a nahrávají do nabídky – chceme, aby hráči na sebe mluvili. Hráči se po zakončení vrací na úvodní kužel. Cestou se snaží doplnit míče nahrávavcům.

Brankáři se v bráně střídají. Druhý brankář vždy zajišťuje sbírání míčů a vracení míčů nahrávavcům (návik uvedení míče do hry).

Kritická místa:

- Komunikace hráče s nahrávavcem.
- Orientace a kontrola prostoru, aby nedošlo ke střetnutí s ostatními hráči.

5.1.6 Cvičení 6: Střelba + pohybové úkoly



Obrázek 7. Cvičení 6: Střelba + pohybové úkoly

Nacvičované dovednosti: rozvoj pohybových dovedností, střelba na branku

Pomůcky: 2x zápasová branka, pomocné kužely

Průběh cvičení:

Hráči jsou rozděleni půl na půl na protilehlých počátečních kuželech. Hráč si osloví trenéra, dostává míč (přihrávkou po zemi nebo nahozený do vzduchu) a z první zakončuje. Následně pokračuje ve směru cvičení a ve vymezené dráze provádí pohybový úkol např. žabáky, kačáky, kotouly, po čtyřech, plazení, rychlé nohy, slalomy apod.

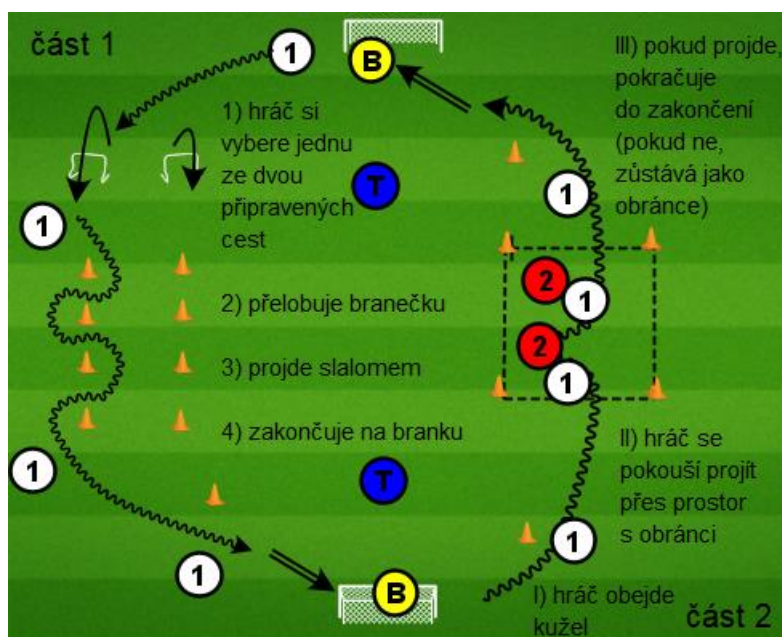
Problémem cvičení je nedostatek míčů u trenérů, zejména pokud se hráči často netrefují do branky. Hráči musí pomoci při doplňování míčů poté, co dokončí pohybový úkol, než se dostanou k úvodnímu kuželu.

V případě vyčerpání míčů a většímu narušení chodu cvičení přerušíme hru, zhodnotíme dosavadní průběh cvičení, stanovíme jiné pohybové úkoly a mezitím doplníme míče.

Kritická místa:

- Důraz na zakončení z prvního doteku.
- Hráči se musí snažit o doplňování zakopnutých míčů.

5.1.7 Cvičení 7: Střelba na branku + práce s míčem



Obrázek 8. Cvičení 7: Střelba na branku + práce s míčem

Nacvičované dovednosti: střelba ze strany L/P, práce s míčem, technika vedení míče, osobní souboje 1v1 / 1v2

Pomůcky: 2x zápasové branky, tréninkové tyče, pomocné kužely, tréninkové překážky

Průběh cvičení:

Část 1: Hráč vede míč skrz překážku. Hráč přeskakuje překážku (cit na míč - odhad). Vybere si slalom a prochází jím zvoleným způsobem (2 možné cesty, aby si hráči nepřekáželi). Zakončení na branku.

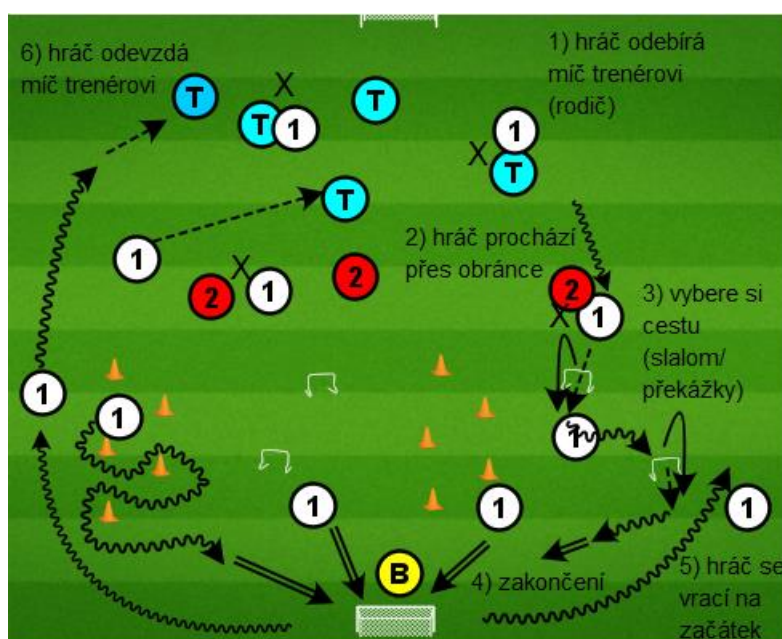
Část 2: Hráč obchází první kužel. Následuje vymezený prostor, který představuje obranné pásmo hráčů 2 - souboje o míč. Pokud hráč projde, zakončuje na bránu. Pokud mu obránce míč sebere a zvládne s ním opustit vymezený prostor, stává se obráncem hráč 1 - zakončuje na branku a pokračuje ve směru cvičení. Hráč 1, který přišel o míč, zůstává ve vymezeném prostoru jako obránce až do doby než získá míč od jiného hráče nebo dokud nezasáhne trenér. Hráč se může pokusit zpět získat míč, ale pouze ve vymezeném prostoru.

Všichni hráči se permanentně účastní cvičení. Brankář neřeší míče, které skončí v brance ani hráče, kteří si pro ně chodí. Další hráči, kteří střílí na bránu, nesmí trefit nikoho v brance.

Kritická místa:

- Pokud jde na brankáře více míčů, či jdou příliš rychle po sobě, nevyžadujeme po brankáři, aby chytal všechny míče. Ale pokud se rozhodne aktivně chytat, měl by zákrok dokončit a neupustit od něj v případě, že by si nevěřil např. ve výběru postavení nebo strachu ze střely hráče.

5.1.8 Cvičení 8: Střelba na branku po zisku míče



Obrázek 9. Cvičení 8: Střelba na branku po zisku míče

Nacvičované dovednosti: odebrání míče, osobní souboje technika vedení míče, střelba na branku

Pomůcky: 1x zápasová branka, 10x kužely (pro vytvoření slalomů), tréninkové překážky

Průběh cvičení:

Cvičení začíná u trenérů (vhodné využít rodiče). Trenér (rodič) má míč, který si lehce kryje. Hráč se snaží odebrat míč požadovaným způsobem - dostat tělo (loket, rameno, zadek) před protihráče a převzít míč. Po trenérech (rodičích) nechceme, aby si s míčem příliš dlouho hráli. Poté, co jim hráči odebrali míč, udělají za hráčem 3-4 rychlé kroky, aby se hráči po zisku míče dostali do zrychlení. Hráči po zisku míče od soupeře se otáčejí a postupují směrem na bránu. V pozdější fázi nácvičku zařazujeme i procházení přes obranné

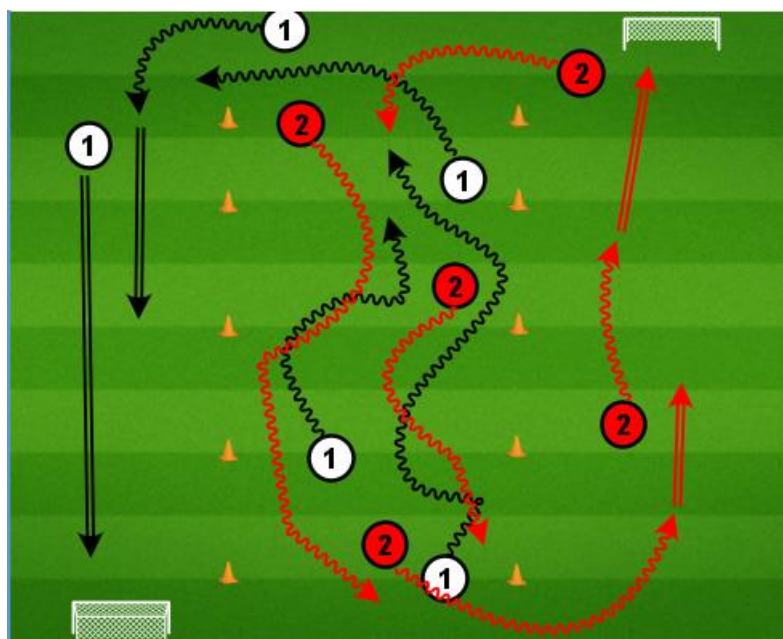
pásmo s obránci - osobní souboje. Pokud hráč projde, pokračuje dál. Pokud míč získá obránci, pokračuje on a hráč, kterému byl míč odebrán, zůstává jako obránci až do doby než odebere míč jinému hráči (případně než zasáhne trenér). Poté si hráč vybírá jednu ze čtyř možností cesty - 2x slalom mezi kužely nebo 2x průchod skrz překážky (míč si hráč pustí skrz překážku, hráč překážku přeskakuje). Po projití cesty hráč zakončuje na bránu. Pokud brankář míč vyrazí nebo trenér dohodí další míč, následuje druhá střelba.

Brankář neřeší míče, které skončí v bráně. Hráči si pro ně chodí sami. Střelci je nesmí trefit.

Kritická místa:

- Odebrání míče trenérovi – Chceme, aby se hráči tělem dostali před trenéra, odebrali mu míč, otočili se na druhou stranu a prvních pár kroků vyběhli s maximální intenzitou. Nechceme, aby si míč vypíchli zbytečně dopředu do nekrytého prostoru a ztratili nad ním kontrolu.
- Trenéři, případně rodiče, by si neměli zbytečně dlouho s míčem hrát a zabraňovat hráčům v odebrání míče, ale také by jim ho neměli jen odevzdat.
- Často se stává, že pokud trenér při ukázce zvolí jednu cestu, hráči mají tendenci provádět cvičení stejně. My však chceme, aby se hráči o výběru možnosti cesty rozhodovali podle aktuálně pro ně nejvhodnější možnosti, aby si zbytečně neprekáželi. „Jdu tam, kde je volno.“
- V tomto cvičení nevyžadujeme po brankáři, aby chytal všechny míče. To by ani nebylo možné. Brankář ani nemusí řešit míče, kterým za ním skončily v síti. Často se tak stane, že kromě brankáře bude v bráně i jiný hráč. Hráči, kteří střílí na branku ho však nesmí trefit, protože on tam „překáží“ úplně stejně jakoby v zápase mohl například obránci druhého týmu, který se snaží gólu zabránit. Do brány se střílí tam, kde je volno.

5.1.9 Cvičení 9: Průprava zvládnání techniky vedení míče



Obrázek 10. Cvičení 9: Průprava zvládnání techniky vedení míče

Nacvičované dovednosti: práce s míčem (technika), kontrola prostoru, vyhýbání hráčů, zakončení

Pomůcky: 2x středně velké tréninkové branky nebo zápasové s brankáři, pomocné kužely

Průběh cvičení:

Hráči jsou rozděleni na dvě poloviny. Středním koridorem prochází skupiny hráčů dvěma směry zvoleným způsobem např. fotbalová abeceda, určené kličky (postupně navyšujeme náročnost prvků). Hráči se musí vzájemně vyhýbat. Neměli by do sebe narážet (kontrola prostoru) a neměli by dělat kličku do jiného hráče. Každý hráč pracuje svým tempem. Jde především o kvalitu provedení, v druhé řadě o rychlost. Podle kvality provedení může jeden hráč zvládnout 2-3 kličky, zatímco jiný hráč i 5-6 kliček. Po hráčích požadujeme krytí míče tělem při kontaktu s jinými hráči. Po projití koridorem si hráči zvolí stranu, otočí se zakončují do branky.

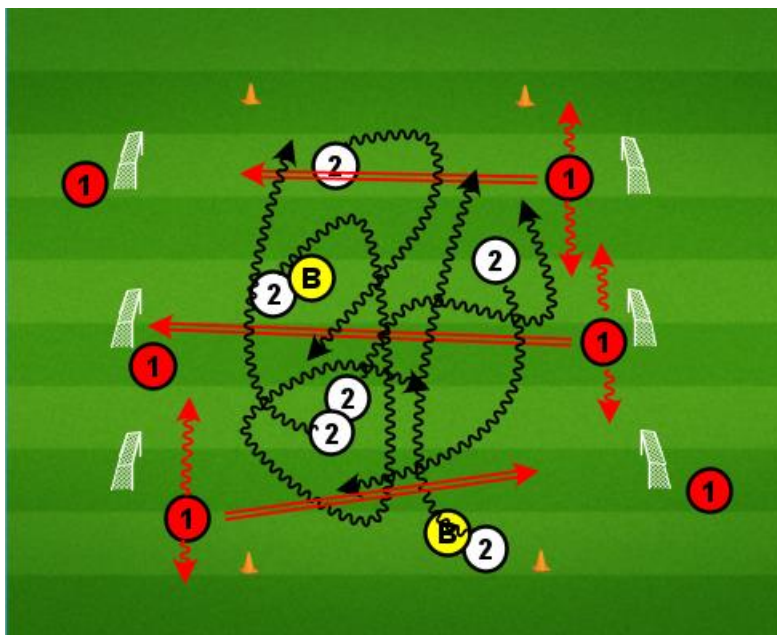
Po vystřelení míče můžeme přidat pohybový úkol - 2 dřepy, klik, kotoul, běh pozadu, po čtyřech, plazení.

Možná soutěž: „Kdo udělá za jeden průchod koridorem nejvíce kliček!“, aby se hráči více zaměřili na kvalitu provedení a vyšší četnost opakování.

Kritická místa:

- Přesnost provedení klíčky či vedení míče.
- Kontrola prostoru při klíčce.

5.1.10 Cvičení 10: Zakončení přes chaotické prostředí



Obrázek 11. Cvičení 10: Zakončení přes chaotické prostředí

Nacvičované dovednosti: průnikový míč, načasování, přesnost zakončení, vedení míče, práce s míčem, kontrola prostoru, chytání míče (brankáři)

Pomůcky: 6x malé tréninkové branky, pomocné kužely

Průběh cvičení:

Hráči 1 vytvoří dvojice a rozmístí se proti sobě na podélných stranách hřiště. Jeden z dvojice zakončuje do branečky přes zahuštěný prostor - hledá možnost pro nepřerušenu střelu. Druhý hráč sleduje činnost spoluhráče a reaguje na míč (zachytává míč v případě spoluhráči chyby nebo si ho vytahuje z branky). Jakmile druhý hráč získá míč, zakončuje do branky on. Hráči 2 se pohybují ve vymezeném prostoru s míčem zvoleným způsobem - vybírá trenér (prvky fotbalové abecedy, klíčky). Hráči se musí navzájem vyhýbat, neměli by do sebe narážet. Brankáři se také pohybují ve vymezeném prostoru a snaží se získat (chytit rukama) míč, který vedou hráči 2.

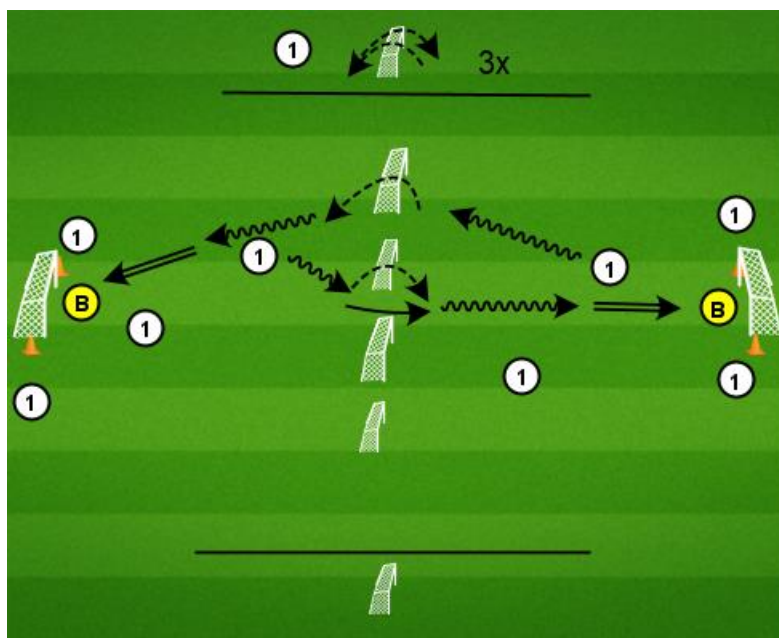
Trenér 1 kontroluje činnost hráčů 1. Hráči nesmí stát a čekat až se jim uvolní cesta pro střelu, musí se aktivně pohybovat a správnou možnost vyhledat.

Trenér pro hráče 2 - organizuje průběh cvičení.

Kritická místa:

- Hráči při pokusu vstřelit míč do branky přes pole hráčů nesmí jednat zbrkle ani pasivně. Měli by aktivně vyhledávat vhodný prostor a čas pro vystřelení míče.
- Hráči pohybující se s míčem uvnitř pole musí vnímat pohyb ostatních hráčů a činnost brankářů. Nesmí se nechat ovlivnit činností hráče snažící se vstřelit branku.

5.1.11 Cvičení 11: Přehození obránce a zakončení



Obrázek 12. Cvičení 11: Přehození obránce a zakončení

Nacvičované dovednosti: zvednutí míče do vzduchu, přehození obránce, zakončení ze skákajícího míče

Pomůcky: 2x zápasové branky, 5x středně velké tréninkové branky, pomocné kužely

Průběh cvičení:

Na začátku jsou hráči rovnoměrně rozestaveni na čtyři úvodní kužely vedle branek. Hraje se na dvě velké tréninkové branky s brankáři. Uprostřed HP jsou středně velké a malé branky. Každý hráč vyráží s míčem z počátečního kuželu, vybírá si na středu branku

u níž zrovna není jiný spoluhráč (aby si vzájemně nepřekáželi), branku přelobuje, oběhne ji a z první zakončuje. Hráči by měli po odehrání míče do vzduchu rychle vystartovat za míčem okolo branky, aby se k němu dostali dokud ještě míč skáče na zemi a je v pohybu.

Po zakončení jde hráč na jeden z kuželů na své straně a opakuje cvičení v opačném směru. Hráči na nic nečekají a vybíhají okamžitě.

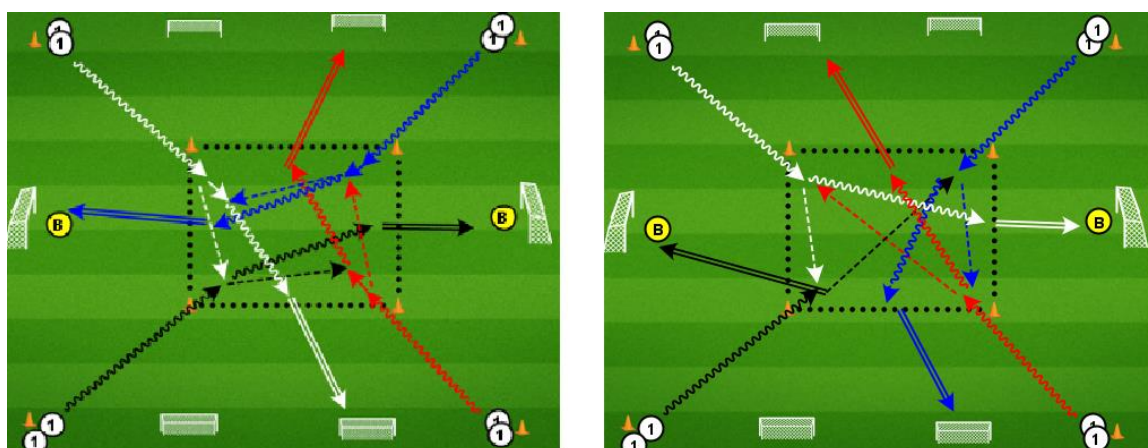
Pokud se hráči nepovede přelobovat branku a míč se o ni zastaví, případně pokud ji přelobuje způsobem, že ztratí nad míčem kontrolu (míč se dostane příliš daleko a již nelze zakončit), nezakončuje. Hráč jde k jedné ze dvou branek vedle hrací plochy a trénuje přehazování branky. Jakmile 3x branku přehodí vrací se zpět do cvičení.

Pokud je hráčů více, přidáme pomocné branky také do hry. Dále můžeme dát možnost branek různých velikostí.

Kritická místa:

- Při nácviu hráči nejprve mohou před brankou zpomalit či úplně zastavit a až poté přelobovat branku. Ale chceme se dostat do fáze, kdy se hráči nebudou potřebovat zastavit.
- Pokud jsou branečky pro hráče ze začátku příliš náročné, můžeme je nahradit kuželů.
- Pokud hráči budou zakončovat z první, pravděpodobně nebude příliš vysoká přesnost jejich zakončení.

5.1.12 Cvičení 12: Načasování přihrávky se zakončením



Obrázek 13. Cvičení 12: Načasování přihrávky se zakončením

Nacvičované dovednosti: přihrávka, komunikace, vyhýbání se hráčům, kontrola prostoru, střelba na branku

Pomůcky: 2x zápasová branka, 4x střední nebo malá tréninková branka, pomocné kužely

Průběh cvičení:

Hráči jsou rozděleni na čtyři úvodní kužely. Další kužely jsou uvnitř HP a představují pásmo přihrávky a zakončení. Na pokyn trenéra se hráči současně rozbíhají směrem do středu HP a ve vymezeném prostoru přihrávají jinému hráči. Zároveň od dalšího spoluhráče dostávají míč, přebírají a zakončují. Po zakončení se hráči posouvají na další úvodní kužel podle předem určeného směru. Hraje se na dvě velké tréninkové branky s brankáři a více menších branek bez brankářů.

Způsob přihrávek

Verze I – Přihrávka v určeném směru - shodně se směrem zakončení, proti směru zakončení, určené dvojice si vymění míč (hráči vedle sebe/hráči křížem).

Verze II – Přihrávka libovolně - hráči se musí domluvit. Podmínky - libovolně/nahrají si vytvořené dvojice/hráči nesmí dát míč a dostat míč od stejného hráče. Při správné domluvě nemůže dojít ke shodě dvou míčů u jednoho hráče.

Způsob zakončení

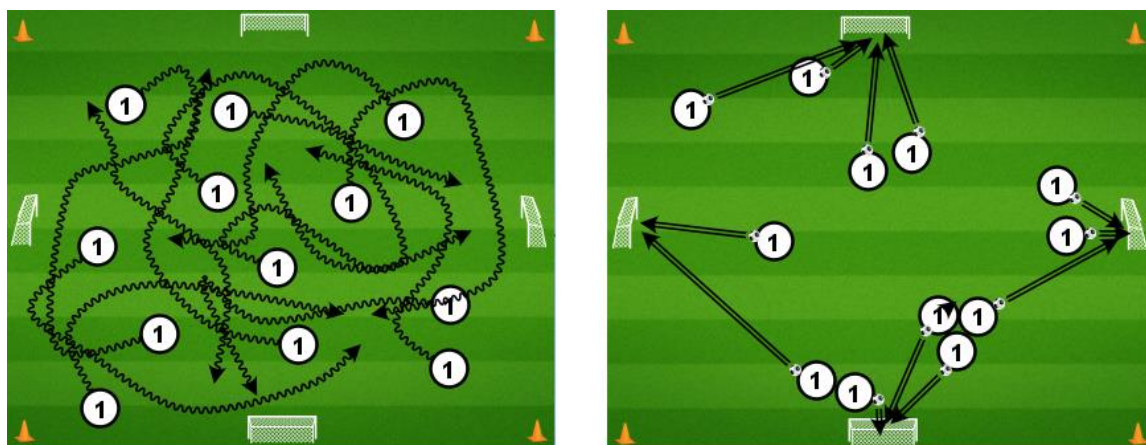
Verze I – Do určené branky.

Verze II – Do předem neurčené branky – Podmínky: Každý hráč zakončuje jiného směru. Hráči musí kontrolovat prostor a činnost svých spoluhráčů.

Kritická místa:

- Pro hráče může být těžší načasování přihrávky současně s vyběhnutím do nabídky.
- Při zakončování do libovolných branek vyžadujeme, aby hráči skutečně každý jeden zakončovali do volné branky. Hráči se musí zorientovat v prostoru, činnosti dalších hráčů a správně se rozhodnout.

5.1.13 Cvičení 13: Pohyb v přehuštěném prostoru



Obrázek 14. Cvičení 13: Pohyb hráče v přehuštěném prostoru

Nacvičované dovednosti: vedení míče, technika vedení míče, vyhýbání se hráčům, kontrola prostoru, práce s prostorem

Pomůcky: 4x střední velká tréninková branka, 4x kužely, pomocné kužely

Průběh cvičení:

Hráči se pohybují s míčem ve vymezeném prostoru volným tempem. Vyhýbají se ostatním hráčům. Nesmí se srazit. Ve chvíli, kdy se hráč v těsné blízkosti míjí s jiným hráčem, vyžadujeme krytí míče (rameno, loket, tělo).

Hráči reagují na pokyny trenéra.

- 1) zrychlený pohyb ve vymezeném prostoru (vyšší tempo)
- 2) určitý způsob vedení míče (prvky fotbalové abecedy, či pohybový úkol)
- 3) vyjetí s míčem na kužel
- 4) okamžité zaseknutí a zakončení do branky

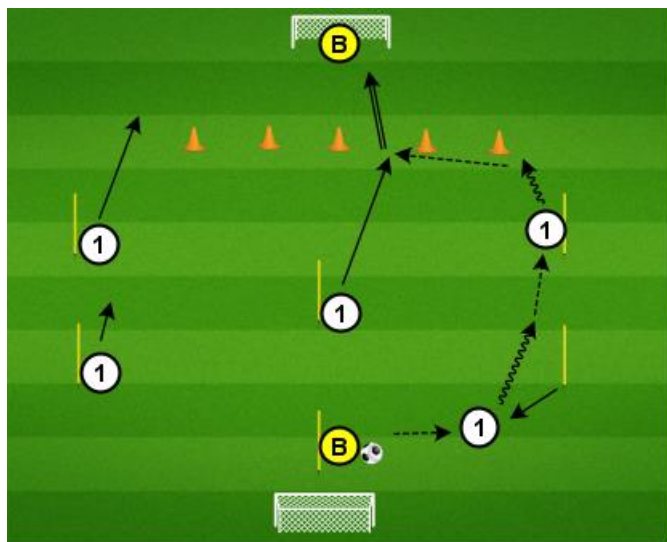
Pokyn trenéra může být píšťalkou (počet písknutí), slovní ("tempo", "kužel", "branka"), vizuální (zvednutá ruka, barva karty v ruce).

Kritická místa:

- V momentě, kdy mají hráči zakončovat do branky by se nemělo stát, že bude např. jedna branka plně obsazená a druhá zcela prázdná. Upozorníme hráče, že pokud je již před brankou přehuštěný prostor, měli by hledat spíše volnou cestu. Při zaseknutí míče, by měli vyhodnotit, do které branky pro ně bude výhodnější zakončit.

- Při pohybu hráčů ve vymezeném prostoru by se hráči měli pohybovat po celém prostoru HP a ne pouze tam, odkud by pro ně zakončení do branky bylo vždy výhodné (pouze po středu nebo před jednou z branek).

5.1.14 Cvičení 14: Zakládání útoku



Obrázek 15. Cvičení 14: Zakládání útoku

Nacvičované dovednosti: zakládání útoku, hra od brankáře, zakončení

Pomůcky: tyče, kužely, 2x velká tréninková branka

Průběh cvičení:

Hru vždy rozehrává brankář libovolným způsobem. Má více možností, kam hrát – střed, obrana, útok. Hráči se snaží dostat do zakončení. Pro každý post je potřeba více hráčů, aby cvičení mohlo kontinuálně probíhat v režimu organizovaného chaosu.

Hráčům můžeme v průběhu cvičení měnit posty (zatím nemáme jednotné určení postů, univerzalita). V polovině průběhu cvičení bychom měli vyměnit role brankářů.

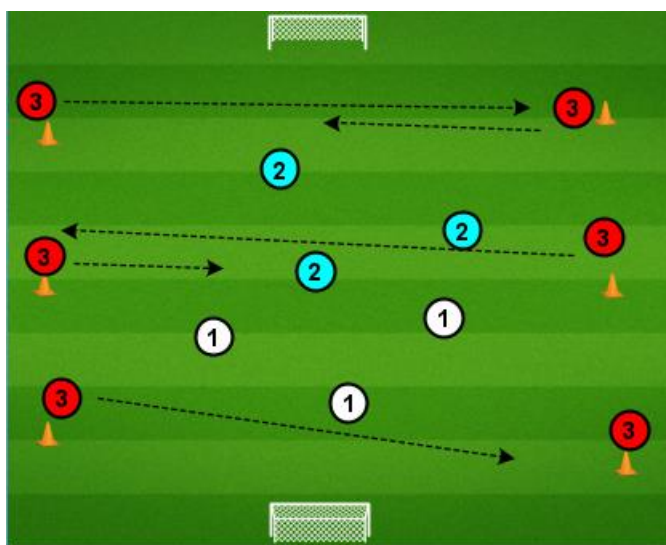
Nevyžadujeme od hráčů přesné kombinace, pouze vybízíme ke spolupráci hráčů. Stanovujeme spíše minimální počet zapojených hráčů např. brankář + 2 hráči, brankář + 3 hráči.

Další překážkou hráčům jsou překážkové kužely (nepohybliví obránci). V pozdější fázi nácviku můžeme přidat 2 pohyblivé obránce (hráče).

Kritická místa:

- Nechceme, aby hráč s míčem kolmo přeběhl celé hřiště a zakončil.
- Chceme, aby hráči vytvořili svoji kombinaci.
- Pokud je slabší činnost obránců, útočící hráči mají tendenci vymýšlet složitosti. Pak vyžadujeme co nejpřímější cestu do zakončení.

5.1.15 Cvičení 15: Průnikové přihrávky přes průpravnou hru



Obrázek 16. Cvičení 15: Průnikové přihrávky přes průpravnou hru

Nacvičované dovednosti: průniková přihrávka, načasování, průpravná hra v malé formě, práce s prostorem, osobní souboje 1:1

Pomůcky: pomocné kužely, 2x tréninkové branky (libovolné)

Průběh cvičení:

Hráči vytvoří dvě odděleně pracující skupiny.

Skupina 1 vytvoří dva týmy, které proti sobě hrají průpravnou hru v malé formě např. fotbal nebo házená (s různými pravidly, či velikostmi míče).

Skupina 2 vytvoří dvojice, kteří se snaží o průnikové přihrávky skrz hrací plochu průpravné hry první skupiny.

Kritická místa:

- Načasování a naběhnutí v průnikové přihrávce. Hráči nestojí a nečekají, až se jim uvolní cesta. Musí být aktivní.

- Hráči, kteří hrají průpravnou hru se soustředí pouze na hru, nikoliv na druhou skupinu provádějící průnikové přihrávky.

5.1.16 Cvičení 16: Vedení míče slalomem a zakončení z dálky



Obrázek 17: Cvičení 16: Vedení míče slalomem a zakončení z dálky

Nacvičované dovednosti: vedení míče, střelba na branku

Pomůcky: 2x velká tréninková branka, kužely

Průběh cvičení:

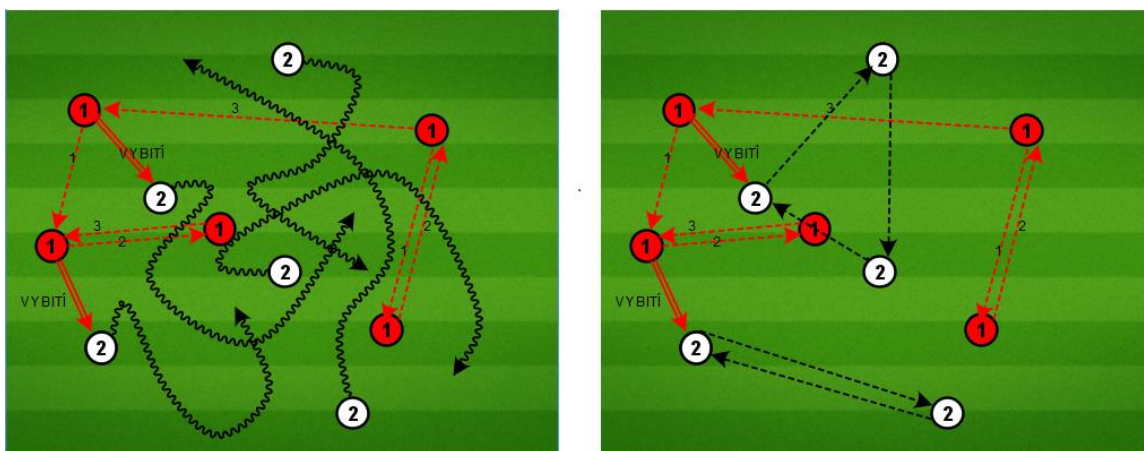
Hráči cyklicky prochází cvičení. Hráči vychází z počátečního kuželu. Provedou první slalom převalováním míče. Druhými připravenými kužely hráči prochází libovolným způsobem i libovolnou cestou. Poté před hranicí pro střelbu zakončují. Následně si dojdou pro míč a provádí cvičení v druhém směru stejným způsobem.

Kritická místa:

- Projití prvního slalomu požadovaným způsobem.
- Zakončení před hranicí pro střelbu. Nechceme střelbu zblízka. Vyžadujeme, aby při průchodu druhým slalomem měli hráči míč pod kontrolou a pak včas stihli zakončit.

5.2 Průpravné hry

5.2.1 Hra 1: Vybíjená



Obrázek 18. Hra 1: Vybíjená

Nacvičované dovednosti: kontrola prostoru, sledování hry, vedení míče s častými změnami směru, komunikace

Pomůcky: pomocné kužely (pro vymezení HP)

Průběh cvičení:

Hráči jsou rozděleni do dvou týmů.

Tým 1 hraje vybíjenou. Hráči si rukama přihrávají míč. Musí si 3x nahrát. Hráči si nahlas počítají přihrávky - JEDNA! DVA! TŘI! Poté mohou vybíjet. Snaží se trefovat hráče týmu 2. Nesmí vybíjet do hlavy, nepřiměřenou silou či jiným nebezpečným způsobem. Kroky s míčem nejsou povoleny. Tým má současně více míčů. Počet míčů ovlivňuje trenér v závislosti na počtu hráčů a tempu hry. (Příklad: 5 hráčů = 2-3 míče).

Tým 2 - Úkolem hráčů týmu 2 je udržet míč ve vymezeném prostoru (HP), neporazit ostatní hráče, vyhybat se vybitím od hráčů týmu 1. Pokud je hráč vybitý, provádí jednoduchý pohybový úkol např. 2x dřep nebo kotoul.

Verze 1 – Každý hráč má míč. Hráči se pohybují s míčem po HP se standardním vedením míče.

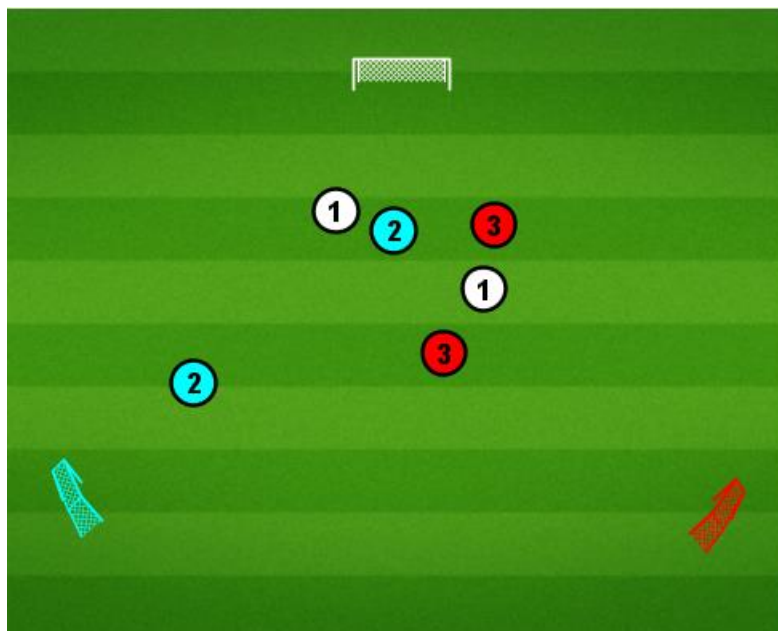
Verze 2 (náročnější) – Hráči vytvoří dvojice a přihrávají si ve vymezeném prostoru.

Kritická místa:

- Je nutné hráče na začátku hry rozpohybovat, aby hra nestagnovala ve statickém charakteru.

- Nevadí, pokud budou hráči vybiti, ale chceme je učit vidět okolo sebe, i když budou zaneprázdněni v jiné činnosti.

5.2.2 Hra 2: Tři týmy na tři branky



Obrázek 19. Hra 2: Tři týmy na tři branky

Nacvičované dovednosti: útočná hra v podčíslení, práce s prostorem, přenesení hry, kontrola prostoru

Pomůcky: 3x středně velká tréninková branka

Průběh cvičení:

Hráči vytvoří dvojice (týmy). Každý tým má jednu svoji branku, kterou brání a dvě branky, do kterých útočí. Každý tým hraje sám za sebe.

Nesmí docházet k tomu, že 2 týmy se spojí proti týmu, který má aktuálně v držení míč. Tým, který drží míč, mění podle rozestavení soupeřících hráčů směr útoků. Hledají výhodnější řešení situace.

Koučink:

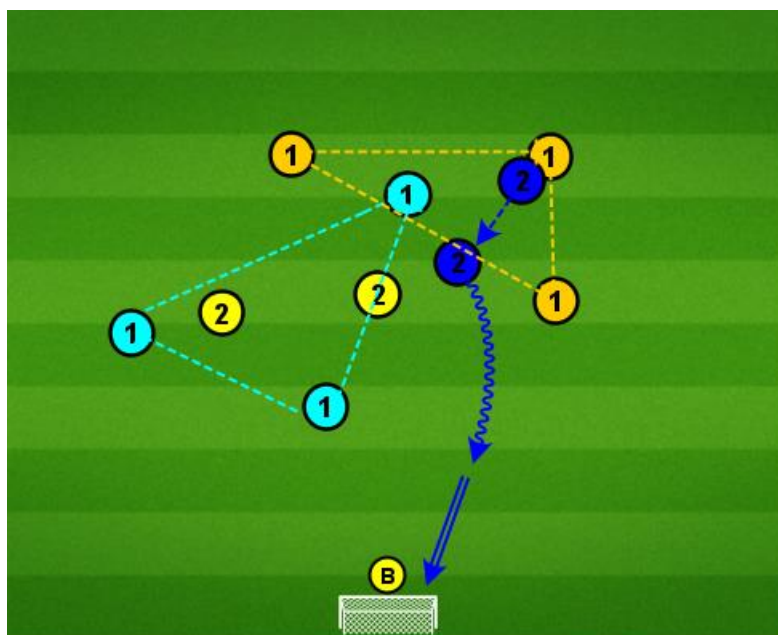
Nikdo nezůstává bránit v bráně. "Když ty zůstaneš v bráně, myslíš, že tvůj spoluhráč projde přes 4 hráče? Ty mu musíš pomoc - vytvořit nabídku, natáhnout na sebe soupeře."

Hledání výhodného řešení. "Vidím, že je před brankou přehuštěný prostor - otočím se a hraju na druhou nebo se nabízím spoluhráči na druhou branku."

Kritická místa:

- Nesmí dojít ke spojování dvojic proti jednomu týmu. Útok stále na jednu bránu.
- Vyžadujeme otáčení hry. Pokud tým získá míč, nemusí útočit stále na stejnou bránu jako doposud rozběhnutá akce. Když se dvojice zaměří na druhou branku, získají volný prostor.
- Pokud jeden z dvojice hráčů získá míč, druhý mu nabíhá (nezůstává bránit branku). Nevadí, když bude akce neúspěšná a dvojice inkasuje gól, ale jeden hráč nemůže jít sám útočit proti čtyřem soupeřům. Dvojice se snaží vymyslet akci tak, aby ke ztrátě míče nedošlo.

5.2.3 Hra 3: Bagovka 3v2



Obrázek 20. Hra 3: Bagovka 3v2

Nacvičované dovednosti: hra před vlastní brankou, herní myšlení, vyhodnocování situací, práce s prostorem, komunikace

Pomůcky: 1x zápasová branka

Průběh cvičení:

Hráči vytvoří skupiny po pěti hráčích - trojice (obránci) a dvojice (útočníci). Stejná barva rozlišováků obránců v jednom týmu a útočníků v druhém týmu může být pro hráče matoucí, ale nemělo by se stát, že dojde ke špatné přihrávce, když budou hráči dostatečně komunikovat. Hráči musí mluvit. Ve vymezeném prostoru hrajeme na auty i rohy. Pokud je přítomen brankář, je v době, kdy na něj nejde útočná akce zatěžován druhým brankářem či trenérem.

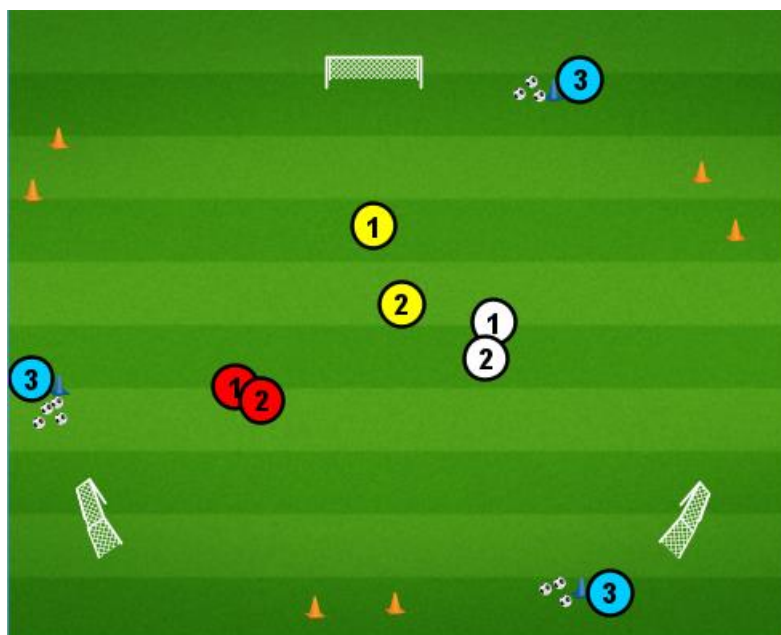
Obránci (trojice hráčů) hraje jakoby na vlastní polovině hřiště. Jejich cílem je udržet míč - přihrávky, vedení míče, osobní souboje. Nechceme hráče učit se rychle zbavovat míče – neomezujeme vždy počet doteků. Neomezené dotyky umožňují osobní souboje 1v1, možnost vzít situaci na sebe, zahrnuje rozhodovací proces (přihrát/vzít to na sebe).

Útočníci se snaží získat míč. Jejich cílem je úspěšné zakončení na branku. Práce podčíslených útočníků by neměla být náhodná. Spolupráce = útok na míč + zavírání možnosti přihrávky. V zápase by šlo o útok na gólmana a přerušení jeho rozehrávky.

Kritická místa:

- Hráči musí komunikovat. Přestože mají dvě odlišné skupiny stejné barvy rozlišovacích dresů, nemělo by se stát, že bude přihrávka směřována na špatného hráče. Přihrávku tvoří dva hráči a ti se musí domluvit. "Chceš přihrávku?" "Chci!" Není možné přihrávat hráči, který neví, že na něj přihrávka míří.
- Trojice hráčů, která drží míč, nikam nezakončuje ani s míčem nevyjíždí. Hráči mohou ztrácet motivaci.
- Hráči mají možnost přihrát nebo vzít situaci na sebe a zkusit si kličku do hráče. Hráče nekritizujeme, pokud se se mu klička nepovede a to i v případě, že byl jiný hráč v nabídce. Vedeme hráče k samostatnému rozhodování. Zároveň hráče nechceme učit, že se musí, v případě kontaktu se soupeřem, míče okamžitě zbavovat.
- Pokud jeden z dvojice útočících hráčů získá míč, vyžadujeme rychlou a přímou cestu na bránu.

5.2.4 Hra 4: Převzetí míče pod tlakem se zakončením



Obrázek 21. Hra 4: Převzetí míče pod tlakem se zakončením

Nacvičované dovednosti: orientace v prostoru, kontrola prostoru, osobní souboje 1v1, odebrání míče, vyjetí do volného prostoru

Pomůcky: 3x malé tréninkové branky, pomocné kužely

Průběh cvičení:

Hráči jsou rozděleni do tří rolí – útočníci, obránci a nahrávači. Role se postupně promění. Útočníci a obránci vytvoří dvojice a budou se pohybovat uvnitř HP. Nahrávači budou rozestaveni na modré kužely se zásobou míčů. Je nutné vytvoření dvojic s optimální výzvou = vybírat k sobě hráče podobné výkonnosti. Útočníci nesmí zakončovat bezprostředně do nejbližší branky. Trenér se do průběhu hry snaží vstupovat co nejméně. Necháváme děti hledat řešení. Trenéři pomáhají nahrávačům v dozásobování míčů. Počet branek a nahrávačů volíme podle počtu hráčů.

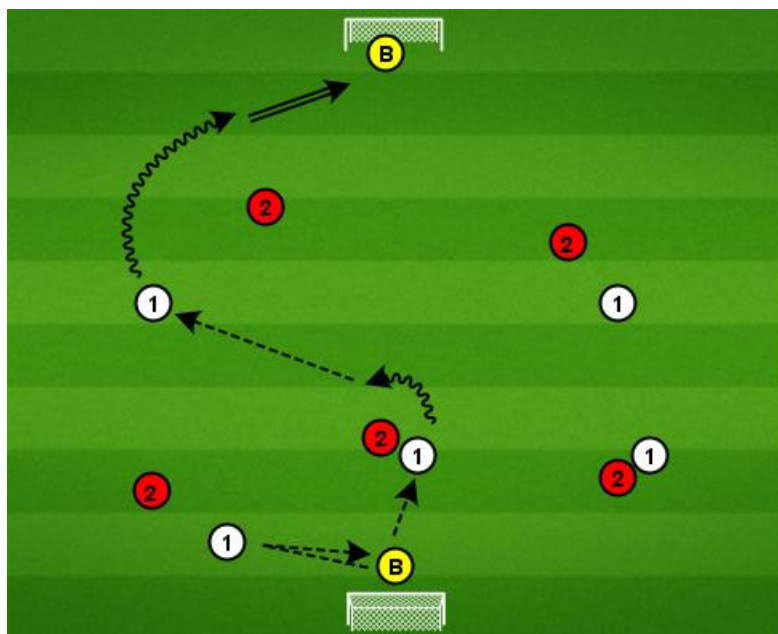
Útočníci hledají nezaneprázdněné nahrávače, kterým si říkají o přihrávku. Poté se snaží zakončit do volné branky. Útočníci získávají bod za vstřelenou branku. Útočníci – první dotek do volného prostoru, krytí míče před obráncem (rameno, loket, zadek).

Obránci se snaží o získání míče a vyjetí do volného prostoru = proběhnout s míčem brankou vymezenou kužely. Obránci získávají bod proběhnutím branky.

Kritická místa:

- V této hře není rozhodující činnost obránce, protože si útočník může vybrat z více branek, do které chce zakončovat. Smyslem hry je především naučit útočníka pracovat pod tlakem.

5.2.5 Hra 5: Průpravná hra zaměřená na zakládání útoku od gólmána



Obrázek 22. Hra 5: Průpravná hra zaměřená na zakládání útoku od gólmána

Nacvičované dovednosti: rozehrávka od gólmána, rychlé zakládání útoku, hra dozadu

Pomůcky: 2x zápasové branky, pomocné kužely (pro vymezení HP)

Průběh cvičení:

Hra probíhá v zápasových podmínkách 5+1 na velké branky. Gól platí pokud byla útočná akce založena od gólmána. Pokud se hráčům nedaří překonat střední či útočný blok soupeře, musí se jejich akce vrátit zpět ke gólmanovi a útok zakládají znovu. Gól platí, pokud se hráčům soupeřova týmu rozehra bezprostředně před vlastním brankou nepovede a hráč hned zakončuje. Pokud však získají míč až někde v úrovni středního pásma, musí se s míčem vrátit k vlastnímu gólmanovi a založit útočnou akci. Když míč opustí HP přes brankovou čaru (kop od branky, rohový kop, gól) - rozehrává tým, který brání branku

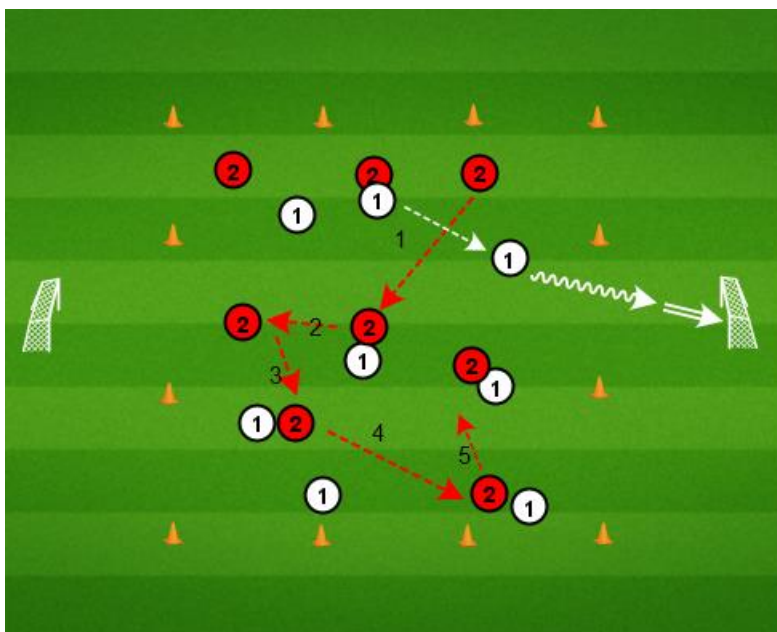
příslušné brankové čáry. Přejítí míče přes pomezí čáru (aut) - rozehrává od branky tým, který se naposledy nedotkl míče před tím, než míč pomezí čáru přešel.

Trenér vrací hru zpátky ke gólmanovi v následujících případech: útočná akce nevzniká bezprostředně po rozehrě, postup rozehrávky není perspektivní nebo z jakýchkoliv jiných taktických důvodů chce hru opětovně vrátit ke gólmanovi.

Kritická místa:

- Hráči se zde musí hodně soustředit na pokyny trenéra, který organizuje průběh hry. Když to není nutné, trenér hráčům neurčuje komu přesně mají přihrát. Řídí jen těžiště hry pomocí pokynů: "Hraj dozadu! Hraj dopředu! Středem! Po lajně! apod." Těžiště hry stojí především na trenérovi, ale zároveň se nesnažíme rozhodovat všechno. Můžeme nechat hráče hrát, i nechat je udělat chybu a pak v pár vteřinách jen vysvětlit.

5.2.6 Hra 6: Hra zaměřená na represink a vyjetí do volného prostoru



Obrázek 23. Hra 6: Hra zaměřená na represink a vyjetí do volného prostoru

Nacvičované dovednosti: přihrávka, držení míče v přešustěném prostoru, odebírání míče, represink

Pomůcky: 2x středně velké tréninkové branky, pomocné kužely (pro vymezení HP)

Průběh cvičení:

Hráči jsou rozděleni do dvou týmů. Jeden tým si přihrává a drží míč. Snaží se dosáhnout stanoveného počtu přihrávek. Stanovený počet přihrávek je závislý na výkonnosti skupiny např. 3, 5 až 10. Tým počítá přihrávky nahlas a počítá si bod za každý dosažený počet přihrávek. V případě, že je k dispozici dostatek trenérů, mohou body počítat trenéři např. 3 přihrávky = 1 bod, 5 přihrávek = 2 body, 10 přihrávek = 5 bodů. Druhý tým se pokouší přerušit činnost druhého týmu a odebrat míč. Pokud se mu to podaří, snaží se dostat míč do jedné ze dvou branek. Jakmile hráč s míčem opustí HP vymezený kužely, hráči druhého týmu ho již nenapadají a hráč sám zakončuje do branky. Tým si počítá bod za každé úspěšné zakončení.

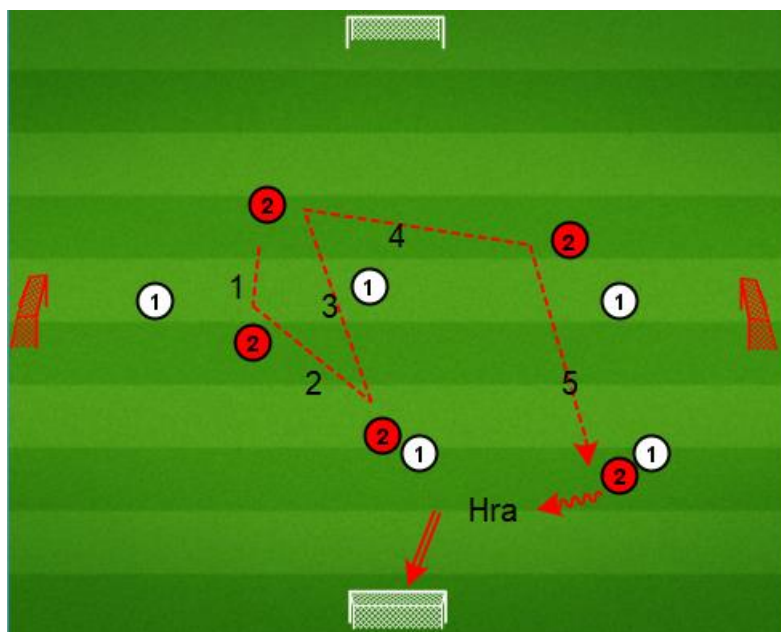
Verse I – Hra 2x2minuty (dva poločasy). Každý tým má první dvě minuty svou roli. Následuje krátká pauza. Pro druhé dvě minuty se role otočí.

Verse II – Hra s kontinuálním průběhem. Na začátku hry jsou stanoveny role každého týmu. První tým si počítá body za nahrávky. Jakmile se druhému týmu podaří získat míč a vyvést, role se otáčí. Role týmů se také otáčí, pokud dojde k tomu, že míč opustí HP po pomezí čáře a budou se rozehrávat auty. Ten tým, který rozehrává aut, má roli týmu, který si nahrává.

Kritická místa:

- V první verzi, kdy se role hráčů po určitý časový úsek nemění, se stává, že hráči zbytečně zdržují při zakončení do branky.
- Druhá verze je zprvu poněkud náročná na pochopení a orientaci ve hře, kdy se mění role.

5.2.7 Hra 7: Průpravná hra se změnou orientace hry



Obrázek 24. Hra 7: Průpravná hra se změnou orientace hry

Nacvičované dovednosti: přihrávka a držení míče, práce s prostorem, otáčení hry na druhou stranu, přepínání

Pomůcky: 4x středně velké tréninkové branky

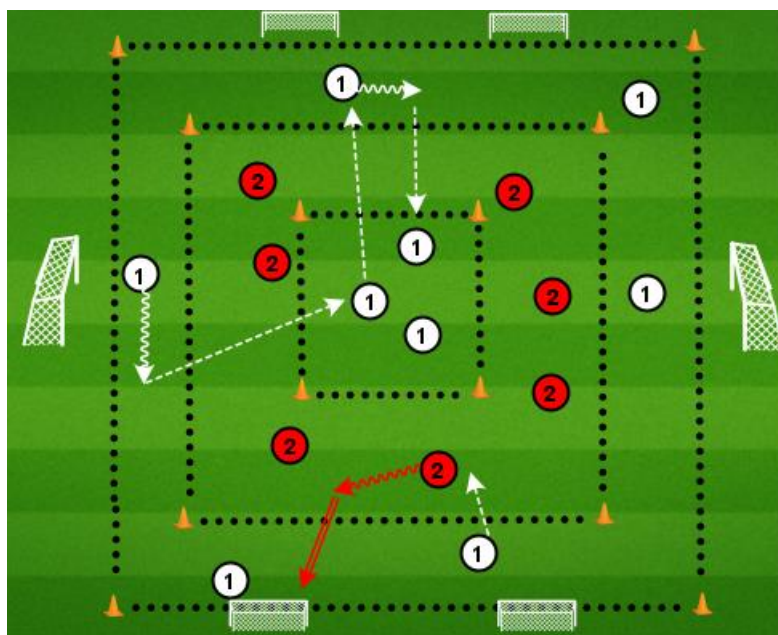
Průběh cvičení:

Hráči jsou rozděleni do dvou týmů. Každý tým má 2 branky (středně velké). Hráči si nahrávají uvnitř HP. Podle výkonnosti týmu a požadavků na hru (zda-li se chceme zaměřit více na častější možnost zakončení nebo na delší držení míče) stanovujeme minimální počet přihrávek např. 5 nebo 10. Po napočítání minimálního počtu přihrávek (kdy vyžadujeme, aby tým počítal přihrávky nahlas) může tým zakončovat do jedné ze dvou soupeřových branek. Hra pokračuje až do zakončení nebo dokud míč neopustí HP.

Kritická místa:

- Hráči občas vyřazují sami sebe ze hry kvůli kontrole prostoru mimo těžiště hry, který při současné orientaci hry, není nijak důležitý. Takový prostor by byl důležitý až po změně držení míče. Hráči tak v danou chvíli nereagují na současnou hru a staví se mimo ni. Chceme, aby hráči byli stále aktivně zapojeni.

5.2.8 Hra 8: Průpravná hra s průnikovými přihrávkami



Obrázek 25. Hra 8: Průpravná hra s průnikovými přihrávkami

Nacvičované dovednosti: průniková přihrávka, nabídka, zakončení do malé branečky

Pomůcky: 4x malé tréninkové branečky, 2x středně velké tréninkové branečky, pomocné kužely

Průběh cvičení:

Hráči jsou rozděleni na dva týmy a rozestaveni do polí dle schématu. Tým 1 si přihrává. Jejich cílem je dostat přihrávku do středového prostoru = bod. Hráči ze středového prostoru, pak vracejí míč hráčům zpátky. Tým 2 se snaží blokovat přihrávky týmu 1 a získat míč. Po zisku míče se ho snaží trefit do malé branečky = bod. Každý hráč si počítá pouze svoje body a na konci se body celého týmu sčítají. Ve hře je současně více míčů např. 2-3 míče. Trenér má připraveny další míče do hry na dohazování pro tým 1, pokud tým 2 zakončuje.

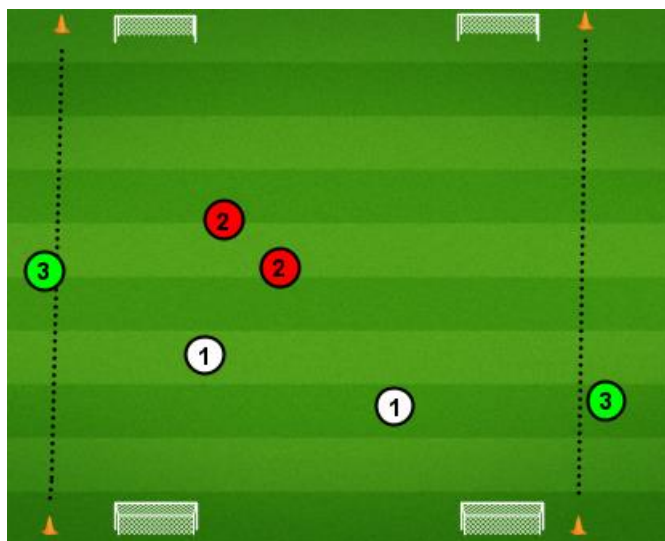
Počet branek přizpůsobujeme velikosti hřiště.

Jinou verzí tohoto cvičení je, že se hráči nesnaží ze svého prostoru trefit do malé branečky, ale snaží se vyvést míč do volného prostoru skrz hráče 1. Tam míč zastaví a vrací se zpátky do svého pole.

Kritická místa:

- Hráči na vnější straně čtverce mají poměrně veliký prostor pro pohyb po celém vymezeném prostoru (mohou se pohybovat po celém obvodu čtverce). Často však zůstávají stát pouze na jednom místě, většinou se váží na prostor branky.

5.2.9 Hra 9: Stavěčka s nahrávači zaměřená na přenášení těžiště hry



Obrázek 26: Hra 9: Stavěčka s nahrávači zaměřená na přenášení těžiště hry

Nacvičované dovednosti: nabídka v prostoru a nabídka nahrávačů, přenášení těžiště hry, snaha získat zpět míč v co nejkratším čase a vytvoření časoprostorového tlaku na soupeře, represink

Pomůcky: 4x malé tréninkové branky, pomocné kužely

Průběh cvičení:

Hráči jsou rozděleni do dvojic hrajících proti sobě. Dále jsou na pomezích čarách nahrávači, kteří vždy hrají s týmem, který má aktuálně v držení míč.

Branky jsou rozmístěny daleko od sebe kvůli přenášení těžiště hry.

Hráči po ztrátě míče okamžitě přepínají a vrací se do represinku.

Kritická místa:

- Nahrávači zůstávají v jednom místě, čekají na přihrávku, přihrají, ale sami do nabídky nechodí.
- Vyžadujeme, aby hráči reagovali na pohyb míče a přesouvali se s těžištěm hry.

6 ZÁVĚRY

Podle hlavního cíle této bakalářské práce jsem vytvořila sborník 20 průpravných her a cvičení pro přípravnou kategorii mladých fotbalistů. Tyto hry a cvičení jsou zaměřeny především na rozvoj dvou prvků individuálních fotbalových dovedností – střelba a herní myšlení. Střelba na branku je zařazena hned několika způsoby od průpravných cvičení se zakončením do malých tréninkových branek bez tlaku soupeře a brankáře, která se snaží rozvíjet především techniku převzetí a připravení míče před zakončením a přesnost v zakončení, až po průpravné hry v plném počtu 5+1 na branky standartně užívané v utkání, které se snaží hráčům co nejvíce přiblížit situace v zápasových podmínkách. Se střelbou fotbalisté paralelně rozvíjí i další fotbalové dovednosti jako přihrávku či převzetí míče. Vzhledem k rozvoji všestrannosti, která právě pro tuto věkovou kategorii typická, jsem některá cvičení spojila i s obecným pohybovým rozvojem, koordinací a zlepšováním techniky práce s míčem. Otázku zaměření se na herní myšlení jsem pojala především z hlediska několika základních prvků:

- rozhodovacího procesu v hrách, kdy se hráč může rozhodnout, zdali přihrát nebo vzít situaci sám na sebe
- komunikace – zvláště v přihrávkách
- kontroly prostoru v cvičeních, kdy se hráči záměrně dostávají do blízkého kontaktu nebo se jejich cesty kříží
- orientace v prostoru, která souvisí s nabídkou, přepínáním v činnostech a zahrnuje například i cvičení, ve kterých hráči hledají volnou branku k zakončení
- načasování ve cvičeních, kde jsou zahrnutý průnikové míče

Všechny tyto hry a cvičení byly prakticky použity v tréninkovém procesu starších přípravek krajské úrovně. Díky tomu jsem mohla doplnit své původní nedostatky, upravit cvičení z hlediska jeho kritických míst či na ně upozornit. Zároveň byly u některých cvičení přidány i její modifikace.

7 SOUHRN

Sborník průpravných her a cvičení se zaměřením na střelbu a herní myšlení byl vypracován na základě potřeb rozvoje daných individuálních fotbalových dovedností a pomocí prostudovaných materiálů přizpůsoben potřebám věkové kategorie starších přípravků. Proč se věnovat právě těmto dvěma fotbalovým dovednostem? Vždyť právě koncovka, góly rozhodují o výsledcích a dělají fotbal jedním z nejatraktivnějších sportů na světě. Navíc je zde obrovský otevřený prostor pro zlepšování. V současné době se i herní myšlení stává jedním z nejžádanějších prvků, po kterém mají obrovský zájem velkokluby.

Teoretická část zpracovává informace plynoucí z odborných materiálů a vytváří z nich ucelený souhrn, který by měl trenérovi poskytnout základní informace o věkové kategorii a pomoci mu při interpretaci sestavených her a cvičení. Úvodem charakterizuje fotbal z hlediska jeho přínosu společnosti i jeho fyziologického významu. Dotýká se pravidel a jejich forem. Zahrnuje charakteristiku pohybových schopností, motorického učení, herního výkonu, zvláštností přípravného věku a didaktických forem tréninkového procesu.

Praktická část se věnuje popisu 20 průpravných her a cvičení ve vytvořeném sborníku, který může sloužit trenérům mládežnických týmů jako materiál, z něhož budou moci, podle obrazového schématu a přidané legendy s vytyčenými body zaměření, výpisem potřebných pomůcek a popisu jejich průběhu, snadno zařadit vybrané hry i cvičení do vlastního tréninkového procesu.

Všechny uvedené hry a cvičení byly uvedeny do praxe a tím byla i řádně ověřena jejich funkčnost.

8 SUMMARY

The collection of preparatory games and exercises focusing on shooting and game thinking was prepared on the basis of the development needs given by individual football skills and with the help of studying materials adapted to the needs of the age of older preparation category. Why to focus on these two football skills? It is the fact that goals decide about the results and make football one of the most attractive sports in the world. In addition, there is a huge open space for improvement. Nowadays, game thinking is becoming one of the most requested element, which large clubs are interested in.

The theoretical part of the theses processes information from professional materials and creates a comprehensive summary, which should provide the coach with basic information about the age category and help him interpret the compiled games and exercises. The introduction characterizes football in terms of its benefits for society and its physiological importance. It implies the rules and their forms. It also includes the characteristics of motor skills, motor learning, game performance, peculiarities of preparation age and didactic forms of the training process.

The practical part is devoted to the description of 20 preparatory games and exercises in the anthology, which can serve the coaches of youth teams as a material from which they will be able, according to the picture scheme and added legend with set points, easily include selected games and exercises in their own training process.

All these games and exercises were put into practice and thus their functionality was properly verified.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Belej, M. (1984). *Základy teórie motorického učenia* (Vyd. 1.). Bratislava: Univerzita P. J. Šafárika (Bratislava).
- Buzek, M. et al. (2007). *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Brůna, V., Benešová, D., Beránková, J., Bursová, M., Báča, M., Votík, J., & Zalabák, J. (2006). *Fotbalová školička* (1. vyd.). Praha: Grada.
- Cruyff, J., (2016). 'You play football with your head, and your legs are there to help you': Johan Cruyff in quotes. *The Guardian*. Retrieved 24.3. 2016 from World Wide Web: <https://www.theguardian.com/football/2016/mar/24/you-play-football-with-your-head-and-your-legs-are-there-to-help-you-johan-cruyff-in-quotes>
- Dobrý, L. (1988). *Didaktika sportovních her* (2. přeprac. vyd.). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- FAČR. (2020). *Pravidla fotbalu platná od 1.7. 2020*. Olympia.
- Formánek, J., (2006). *Průpravné cvičení*. Retrieved 1.2. 2006 from World Wide Web: <http://www.trenink.com/index.php/vzdlavani-trener-publicistika-132/terminologie-publicistika-201/440-prpravne-cvieni>
- Chun Y. (n.d.). Football Intelligence. *Total Football Academy*. Retrieved n.d. from World Wide Web: <https://wheecorea.com/football-intelligence/football-intelligence/>
- Martin, A. (2021). 'Not normal': Declan Rice names one West Ham player who is just 'so good'. *Hammers News*. Retrieved 23.2. 2021 from World Wide Web: <https://www.hammers.news/club-news/not-normal-declan-rice-names-one-west-ham-player-who-is-just-so-good/>
- Mohr, M., Krstrup, P. & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21(7), 519-528.
- Navara, M., Buzek, M., & Ondřej, O. (1986). *Kopaná: (teorie a didaktika) : celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí* (Nové, aktualiz. vyd). Grada.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada.

- Plachý, A., & Procházka, L. (2014). *Fotbal učebnice pro trenéry dětí (4-13 let)*. Praha: Mladá Fronta.
- Plachý, A. (2016). *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál*. Mladá fronta.
- Psotta, R., Bunc, V., Netscher, J., Mahrová, A. & Nováková, H. (2006). *Fotbal, Kondiční trénink*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Trenérsko-metodický úsek FAČR. (n. d.). Fotbalový trénink dětí – jak na to?. *Létající trenéři*. Retrieved n.d. from World Wide Web: http://nv.fotbal.cz/assets/cmfs/sekretariat/odd-vzdelavani-treneru/letajici_treneri_200314_vetsi.pdf
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu "B" UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)* (2. vyd). Olympia ve spolupráci s Českomoravským fotbalovým svazem.
- Votík, J., & Marvanová, Z. (2003). *Fotbal: Trénink budoucích hvězd* (1. vyd.). Praha: Grada.
- Votík, J., Špottová, P., & Denk, M. (2020). *Fotbal: herní trénink a pohybová příprava*. Grada Publishing.
- Votík, J., & Zabalák, J. (2007). *Trenér fotbalu „C“ licence*. Praha: Olympia.
- Wein, H., (2004). *Developing Game Intelligence in Soccer*. USA, PA: Spring City: Reedswain Publishing
- Welch, B., (2020). What is football intelligence and can players develop it?. *The Guardian*. Retrieved 22.12 2020 from World Wide Web: <https://www.theguardian.com/football/2020/dec/22/what-is-football-intelligence-can-players-develop-it#comments>