

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

## **SBORNÍK POHYBOVÝCH CVIČENÍ U PŘÍPRAVEK VE FOTBALE**

Bakalářská práce

Autor: Daniel Rössler

Studijní program: Trenérství a sport, pedagogika volného času

Vedoucí práce: Mgr. Michal Hrubý

Olomouc 2023



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Daniel Rössler

**Název práce:** Sborník pohybových cvičení u přípravek ve fotbale

**Vedoucí práce:** Mgr. Michal Hrubý

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Rok obhajoby:** 2023

### **Abstrakt:**

Tato bakalářská práce se zaměřuje na rozvoj dovedností dětí při hraní fotbalu. Teoretická část se věnuje představení vývojové psychologie a anatomie jedince v rozmezí mezi pátým až desátým rokem života. Na to navazuje detailní rozbor všech pohybových dovedností a schopností, které by na sebe měly v určitých letech navazovat. Pro správný trénink je také důležité se seznámit s teorií mentálního nastavování jednotlivých ročníků a jejich fyzické všeobecné zatíženosti při sportu. Uvedeny jsou také informace ohledně správného nastavení tréninkové jednotky a vhodné komunikační dovednosti, které by měly být nedílnou schopností trenéra.

Praktická část se zaměřuje na charakteristiku dovedností a jejich rozvoje u mládeže v SK Sigma Olomouc v příprakovém období. Podrobně je zde rozveden sborník pohybových aktivit, který jsem vytvořil a vyzkoušel v praxi sám na základě studia literatury a také díky praktickým ukázkám starších kolegů z trenérské činnosti. Základem fotbalového tréninku je posloupnost tréninkových cvičení, která jsem rozdělil dle metodicko-organizačních forem. Důležitou částí této bakalářské práce je také závěrečné vyhodnocení a stručné popsání daných cvičení.

### **Klíčová slova:**

fotbal, sport, dovednost, trénink, rozvoj

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author:** Daniel Rössler  
**Title:** Collection of movement exercises in football preparation

**Supervisor:** Mgr. Michal Hrubý  
**Department:** Department of Sport  
**Year:** 2023

**Abstract:**

This bachelor thesis focuses on the development of children's skills in playing football. The theoretical part is devoted to the introduction of developmental psychology and anatomy of the individual in the range between the fifth and tenth year of life. This is followed by a detailed analysis of all motor skills and abilities that should follow each other in certain years. For proper training, it is also important to get acquainted with the theory of mental adjustment of individual grades and their general physical load during sports. There is also information about the correct setting of the training unit and appropriate communication skills, which should be an integral ability of coach.

The practical part focuses on the characteristics of skills and their development in youth in SK Sigma Olomouc in the preparation period. There is a detailed collection of physical activities, which I created and tested in practice myself based on the study of literature and thanks to practical examples of older fellow coaches. The basis of football training is a sequence of training exercises, which I divided according to methodological and organizational forms. An important part of this bachelor's thesis is also the final evaluation and a brief description of the exercises.

**Keywords:**

football, sport, skill, training, development

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

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

V Olomouci dne 30. dubna 2023

.....

Poděkování: Děkuji svému vedoucímu práce Mgr. Michalovi Hrubému za obohacení a zkvalitnění mé práce, do které přinesl své poznatky a důležité informace, kterými významně přispěl ke zpracování práce.

## OBSAH

1	Úvod .....	10
2	Přehled literárních poznatků.....	12
2.1	Charakteristika fotbalu.....	12
2.2	Pohybová aktivita.....	12
2.3	Herní výkon.....	13
2.3.1	Individuální herní výkon (IHV).....	13
2.3.2	Týmový herní výkon (THV).....	14
2.4	Didaktické formy tréninkového procesu .....	15
2.4.1	Organizační formy .....	15
2.4.2	Sociálně interakční formy .....	16
2.4.3	Metodicko-organizační formy.....	17
2.6	Etapy sportovního tréninku .....	19
2.7	Charakteristika vývoje dětí od 6 do 12 let .....	20
2.7.1	Tělesný vývoj.....	21
2.7.3	Psychologický vývoj .....	23
2.7.4	Trenérský přístup .....	23
2.7.5	Základní pravidla pro mladší přípravky.....	24
2.7.6	Základní pravidla pro starší přípravky .....	24
3	Cíle.....	25
3.1	Hlavní cíl vývoje mládeže.....	25
3.2	Dílčí cíle v rozvoji jedinců.....	25
3.3	Úkoly práce .....	25
4	Metodika.....	26
5	Výsledek hodnocení oblíbenosti her .....	27
6	Metodický sborník pohybových her pro trénink dětí .....	28
6.1	Pohybové hry .....	28
6.2	Průpravná cvičení.....	36
6.3	Herní cvičení .....	42
6.4	Průpravné hry .....	46

7	Závěry .....	50
8	Souhrn .....	51
9	Summary.....	52
10	Referenční seznam .....	53



## SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

CNS – centrální nervová soustava

IHV – individuální herní výkon

XPS – aplikace pro trenéry pro celkové zajištění tréninkového procesu

THV – týmový herní výkon

TJ – tréninková jednotka

U6 – věková kategorie mladší šesti let

U7 – věková kategorie mladší sedmi let

U8 – věková kategorie mladší osmi let

U9 – věková kategorie mladší devíti let

U10 – věková kategorie mladší desíti let

U11 – věková kategorie mladší jedenácti let

# 1 ÚVOD

Tématem mé bakalářské práce je sborník pohybových cvičení. Zadané téma jsem si vybral po konzultaci s Mgr. Michalem Hrubým, protože se v momentální době pohybují ve fotbalovém prostředí mládeže a pomocí nových trendů se snažím modernizovat tréninkový proces. Plním roli hlavního trenéra u kategorie U8 (chlapci ve věkovém rozmezí 7-8 let) v klubu SK Sigma Olomouc.

Téma jsem si vybral z praktických důvodů. Jelikož se dost intenzivně zajímám o problematiku tréninkových jednotek, tréninkových trendů, použití určitých cvičení, klubové koncepce, zatížení, interval odpočinku a vzdělávání studentů z řad fakulty tělesné kultury. Mezi další důvody, proč jsem si vybral toto téma, je celkový pohled na fotbal, rozvoj mládeže a celkové vnímání školního prostředí v rozvoji dovedností u dětí na prvním stupni základní školy. Myslím si, že každý dobrý trenér musí mít určitý sborník pohybových aktivit, protože pro sestavení kvalitní tréninkové jednotky je potřeba mnoho aspektů.

Trénink samotný obsahuje svůj řád, určitou strukturu a navazující části určitých cvičení, zatížitelnost, intenzitu a jakým způsobem trenér působí na samotné jedince. Kvalita samotného tréninku se pak odvíjí od přístupu k dětem a připravenosti na trénink, jak ze strany dětí, tak především trenérů, přípravy kvalitních cvičení a předávání informací, které mohou uplatnit také v osobním nebo praktickém životě. V nižším věku dětí je to pak příspěvek k osobnostnímu rozvoji. Já osobně jsem se v životě setkal s mnoha trenéry, kteří dokáží udělat velice kvalitní tréninkovou jednotku, ale efektivně jí nedokáží provádět, protože jim chybí buď špetka empatie, trpělivosti nebo chuť vzdělávat mládež. Celková výchova mládeže v dnešní době je velice ošemetné téma, protože ve školním a mimoškolním prostředí děti dostávají minimum informací o pohybové přípravě a trenéři by měli suplovat a doplňovat rozvoj všeobecné pohybové přípravy ve svých tréninkových jednotkách. Děti jsou v dnešní době ovlivňovány velkým množstvím dalších možností, které je ovlivňují v jejich přístupu k nakládání s volným časem a případné chuti sportovat. Všeobecně se ví, že pohyb je jeden ze základních vlastností člověka už po staletí. Bohužel na děti dnes působí řada aspektů, jako je např. používání mobilních telefonů, počítačů, herních konzolí či užívání omamných látek. V důsledku toho pak ztrácí chuť se pohybovat, vzrůstá obezita a všeobecný nezájem o sport.

Z osobního pohledu si vážím své rodiny, kterou mám. Byl jsem už od útlého věku veden ke kvalitní pohybové přípravě, měl jsem možnost se rozvíjet v mnoha sportech, vnímat určité charakteristiky trenérů v oblasti fotbalu, florbalu, volejbalu, tenisu a leteckomodelářského sportu. Rodina se zajímala o moje dospívání, vnímání okolního světa a umožnila mi se dostat až na nevyšší mety – stát se Mistrem světa.

V bakalářské práci jsem se zaměřil na popis a rozvoj vývoje dětí a jejich pohybovou přípravu, v teoretické části jsem použil poznatků ze studia UEFA B licence a ze studií, které jsem dostal od vedoucího práce.

## 2 PŘEHLED LITERÁRNÍCH POZNATKŮ

### 2.1 Charakteristika fotbalu

„Legenda vypráví, jak se Pelé vyjádřil o fotbalu. Mluvil o něm jako o „nejkrásnější hře“. A ačkoli skutečný původ tohoto výroku je zahalen tajemstvím, žádný jiný popis tohoto sportu se nedostal blíž k jeho podstatě, když shrnul nádheru této prosté hry jedenáctičlenných týmů.“ (Hunt, 2006).

Fotbal vnímáme jako celosvětové náboženství. Jedná se o nejrozšířenější sport, z jehož prospěchu v budoucnu profitují mnohé další sporty. Dokladem toho je, že spousta rodičů, přestože sami provozují jiné sporty, dají své děti v útlém věku často právě na fotbal. (Plachý, 2014)

Fotbal patří mezi nejpopulárnější kolektivní sportovní a brankové hry na tomto světě. K hraní fotbalu není potřeba mnoho. Stačí pouze míč, dvě branky a minimálně dva hráči. Proto je fotbal světový fenomén a může se hrát kdekoliv na světě. Převážně se fotbal hraje na dvě mužstva o 11 hráčích. Cílem celé hry je dopravit míč do soupeřovy branky, kdy tým získává převahu vyšším počtem vstřelených gólů druhému týmu v rámci stanovené časové dotace. Dle Bedřicha (2006) je fotbal kolektivní sportovní hra, velice fyzicky náročná, a to díky různým aspektům, jako je např. velikost hřiště, intenzita hry, doba, kterou utkání trvá a síla protivníkového týmu.

### 2.2 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je podle WHO (2007) tělesný pohyb který vychází z kosterního svalstva a vyžaduje zvýšený energetický výdej organismu.

Pohyb je jedním ze základních projevů v lidském životě. Jedná se totiž o přirozenou vlastnost lidského těla, která je nezbytnou součástí lidské existence. S pohybovou aktivitou se setkáváme celý život, napomáhá nám k vykonávání a uspokojování bio psycho sociálních potřeb.

Podle Frömela (1999) je pohybová aktivita souhrn lidského chování, které je tvořeno ze všech pohybových činností člověka a je provozováno činnostmi kosterního svalstva současně se spotřebou energie. Pohybovou činnost vnímá za specifický druh přehledně vymezeného pohybového jednání, které se projevuje pohybovými schopnostmi, dovednostmi a vědomostmi, avšak Hendl a kol., (2011) definují pohybovou aktivitu jako příznivý důsledek k odbourávání nebezpečných faktorů jako jsou obezita, vysoký krevní tlak a deprese.

Bouchard (2007) definuje pohybovou aktivitu jako jakýkoliv tělesný pohyb, který je podpořen kosterním svalstvem ke zvýšení výdeje energie nad úroveň klidového metabolismu.

Dovalil (2009) popisuje pohybové činnosti jako obsah řešení úkolů vymezenými pravidly v daném sportu, při nichž sportovec usiluje o maximální uplatnění výkonových předpokladů.

## 2.3 Herní výkon

Výkon hráče a týmu je dán určitým souborem faktorů, které ho podmiňují. Ty můžeme dělit podle různých kritérií.

Dle Sarmenta (2014) fotbalový zápasový výkon můžeme definovat jako interakci různých technických taktických, mentálních a fyziologických faktorů.

Podle Votíka (2005) můžeme herní výkon rozdělit do dvou skupin, kterými jsou dispoziční a situační.

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

Situační faktory jsou dány vnějšími podmínkami, které ovlivňují herní výkon jejich složitostí a proměnlivostí.

Tyto dvě skupiny představují velké množství různých faktorů, které se mohou navzájem ovlivňovat, doplňovat, i do určité míry zastupovat, a tak se různou měrou podílejí na konečném výkonnosti. Votík (2005) ve fotbale rozlišuje dva základní druhy herního výkonu a těmi jsou:

- individuální herní výkon čili herní výkon hráče – IVH;
- týmový herní výkon neboli herní výkon družstva – THV.

### 2.3.1 Individuální herní výkon (IHV)

IHV tvoří základ týmového výkonu v zápasech a jeho zkvalitnění v tréninkovém procesu se projevuje změnou kvality THV. Obsahuje vždy formu herních činností jednotlivce, projevujících se víceméně souvislým řetězcem herních činností v utkání, které jsou projevem herních dovedností. Herní dovednosti (zpracovat míč, vystřelit, obejít protihráče atd.) jsou učením (tréninkem) získané dispozice k účelnému jednání ve hře. Množství a kvalita osvojených herních činností vyjadřuje způsob hráče podílet se na týmovém herním výkonu (Votík, 2005).

Individuální herní výkon Fajter (2005) charakterizoval konkrétněji, kdy komponenty, které dělí na bioenergetické (a laktátový, laktátový a aerobní), biomechanické (poznávací procesy

zvláštní anticipace, vnímání, rozhodování, regulace a kontrola motorického provedení herních činností).

Realizace IHV v utkání i v tréninku představuje určité specifické zatížení na vnitřní orgány i metabolické procesy (bio energetické zatížení pohybové činnosti), dále na funkce hybného systému (kosterního i svalového) a řídicí činnosti CNS (centrální nervové soustavy) i psychické procesy. Kvalitní vlastní realizace IHV je také ovlivněna např. přiměřeností požadavků, které jsou na hráče trenérem kladeny, rušivými vlivy plynoucími z prostředí (klíma, tvrdě hrající soupeř apod.) i osobností a stavem hráče (únava, obavy ze soupeře apod.). (Votík, 2005).

Votík (2005) popisuje složitou a bohatě strukturovanou pohybovou činnost – herní výkon hráče na tyto složky IHV:

- herní dovednosti;
- pohybové schopnosti;
- somatické charakteristiky;
- psychické charakteristiky.

### **2.3.2 Týmový herní výkon (THV)**

THV je podmíněn individuálními herními výkony všech členů družstva, ale není jejich pouhým souhrnem. Jednotlivé IHV se navzájem doplňují, kompenzují a podléhají také vzájemnému regulačnímu působení. S tímto tvrzením se ztotožňuje Bělka a kol., (2021) kdy týmový herní výkon a jednotlivé IHV, které považujeme za prvky týmového herního výkonu jsou tedy i zároveň subsystemy týmového herního výkonu.

THV má sociálně psychologický rozměr (fotbalové mužstvo je sociální skupina), kdy finální výkon je závislý na dynamice vztahů, sociální soudržnosti, úrovni komunikace a motivaci hráčů. Dalším určujícím rozměrem THV je míra spolupráce a kvalita součinnosti hráčů při realizaci herních činností. Prostor pro herní činnost každého hráče v rámci THV je určen společným cílem – vítězstvím, popřípadě co nejlepším výsledkem. To v praxi znamená bránit soupeři v dosažení jeho cíle a současně prosazovat svůj cíl. Tedy nejen předvídat a eliminovat činnost soupeře, ale také časoprostorově sladit svoji vlastní činnost s činností spoluhráčů tak, aby byl každý člen týmu schopen se co nejvíce podílet na dosažení skupinového cíle, vítězství v daném utkání. Obecně nadřazeným cílem tréninkového procesu zaměřeného na rozvoj THV je zdokonalovat strukturu družstva ve smyslu optimalizace rolí všech hráčů a organizace jejich činnosti i jejich vztahů (Votík, 2005).

Zalabák, Votík (2005) posuzují týmový herní výkon družstva následovně:

- v jakém rozestavení družstvo hraje;
- jaké systémy hry uplatňuje v útočné, obranné fázi hry;
- řešení standardních situací signály atd;
- jak hráči využívají celou hrací plochu;
- plynulost hry;
- jak dlouho družstvo udrží míč pod svou kontrolou, kde a jak ztratí míč;
- zda se všichni hráči podílí na útoku stejně, zda všichni stejně brání;
- jak se hráči chovají, jednají, když družstvo ztratí míč, když získá míč;
- zda a jak ohrozí branku soupeře.

## **2.4 Didaktické formy tréninkového procesu**

### **2.4.1 Organizační formy**

Základní organizovanou formou je tréninková jednotka (TJ), kterou rozdělujeme na čtyři části, kterými jsou: úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná část.

Zjednodušený model posloupnosti pohybových činností v TJ dle (Votík, 2005).

#### 1) Úvodní část:

- seznámení s obsahem a cíli tréninkové jednotky,
- organizační záležitosti, hodnocení předcházejícího utkání či TJ,
- psychické naladění na TJ-motivace, povzbuzení

#### 2) Průpravná část:

- příprava hybného a nervového systému hráčů na tréninkové zatížení, tzv. „rozcvičení“ záleží na pohybové činnosti mírné intenzity (pomalý běh s obraty a přeskoky apod. bez rychlých švihových pohybů) - může docházet automasáž či přípravná masáž;
- po zahřátí, především svalového aparátu, následuje protahovací cvičení (strečink) ;
- po strečinku dynamická činnost (s míčem / bez míče) připravující především vnitřní orgány na zatížení;

- dokončení dynamické části zvýšením intenzity činnosti = zapracování organismu (příprava funkčních systémů na očekávanou intenzitu a objem zatížení v hlavní části).

### 3) Hlavní část:

Na začátek, když organismus je odpočatý, zařazujeme některé z těchto činností:

- koordinačně a na obratnost méně náročné činnosti – využití koordinačních žebříků;
- nácvik nových pohybových dovedností – rozvoj individuálních dovedností;
- rozvoj rychlostních pohybových schopností – krátkodobé, udržení intenzity zatížení a odpočinku;
- rozvoj explozivně silových pohybových schopností – tzv. „Výbušná síla“, přeskoky a skoky do výšky – koordinačně náročnější cvičení.

V dalším kroku mohou následovat tyto pohybové schopnosti:

- ověřování, zdokonalování již dříve naučených pohybových dovedností – cvičení zaměřené na rozvoj techniky s větší náročností, průpravné hry v zápasových podmínkách;
- rozvoj krátkodobé vytrvalostní schopnosti ("rychlostní vytrvalosti") a střednědobé vytrvalostní pohybové schopnosti;
- rozvoj dlouhodobé vytrvalostní pohybové schopnosti – rozvoj ve specifických i nespecifických podmínkách pomocí metody fartlek;
- rozvoj dynamických silově vytrvalostních pohybových schopností – cvičení s vlastní váhou, úpolová cvičení.

### 4) Závěrečná část:

- protahovací a kompenzační cvičení (urychlení regeneračních procesů, zklidňující a relaxační účinek, kompenzace jednostranného zatížení, svalové nerovnováhy);
- pohybová činnost s relaxačními účinky – volná chůze po hřišti.

## **2.4.2 Sociálně interakční formy**

Dle Voťíka (2005) určujícím kritériem sociálně – interakčních forem jsou vztahy a rozsah spolupráce mezi:



- trenérem a hráči;
- hráči navzájem.

Pomocí tohoto kritéria Votík (2005) rozlišuje sociálně – interakční formy na:

- Hromadná forma

Ve fotbalových oddílech zvláště na nižších výkonnostních úrovních a tréninkovém procesu převládá hromadná forma, kdy všichni hráči vykonávají stejnou činnost. Někdy je nezbytná a nelze se bez ní obejít, ale neměla by převládat, protože trenér nemůže diferencovat a nepostihuje tak při tréninku např. specifika herních požadavků jednotlivých postů, řad, individuálních projevů hráčů či skupin hráčů apod (Votík, 2005).

- Skupinová forma

Tímto požadavkem diferenciací respektuje skupinovou formu, kdy jsou hráči mužstva rozdělení na několik skupin, a každá vykonává odlišnou činnost. Dělení na skupiny není stálé a mění se podle cílů jednotlivých tréninkových jednotek (např. součinnost jednotlivých řad, spolupráce hráčů při zakončení útoku, nácvik standardních situací apod.). Tato sociální interakční forma při vhodném použití může podstatně zvýšit efektivitu tréninkového procesu (Votík, 2005).

- Individuální forma

Při uplatňování individuální formy určuje trenér úkoly jednotlivým hráčům (např. při odstraňování individuálních nedostatků, řešení specifických úkolů z hlediska role či postu v mužstvu apod.) jak v rámci společné tréninkové jednotky, při individuálním tréninku (týká se spíše mužstev vyšších výkonnostních úrovní). (Votík, 2005).

### **2.4.3 Metodicko-organizační formy**

Při nácviku dle Votíka (2005) a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací, herních systémů a standardních situací se uplatňují v různém rozsahu tyto metodicko-organizační formy:

- Pohybové hry

Poněkud zjednodušeně a v užším slova smyslu je ve fotbalovém tréninku chápeme jako jednodušší pohybové činnosti, jako jsou např. štafetové soutěže, honičky, soutěživé činnosti

úpólového charakteru apod. Využíváme je především při nácviku pohybu hráče bez míče a klamavých pohybů, rozvoji pohybových schopností i rychlosti reakce a pro osvojování manipulace s míčem na základní úrovni (Votík, 2005).

- Průpravná cvičení

Jsou charakterizována nepřítomností soupeře a předem určenými, relativně neměnnými, vnějšími situačně herními podmínkami. Mají tedy přesnou organizaci a řád. Obtížnost cvičení můžeme zvýšit změnou neměnných, přesně vymezených podmínek na vnější podmínky proměnlivé. Průpravná cvičení používáme při nácviku a zdokonalování především technické stránky herních činností s ohledem na to, že umožňují hráči plně se soustředit a opakovat danou dovednost bez rušivých zásahů soupeře v podmínkách předem určených trenérem (Votík, 2005).

- Herní cvičení

Jsou charakterizována přítomností soupeře a buď předem určenými herními podmínkami (umožňují opakování jednoho řešení daného herního úkolu nebo situace, kdy soupeřova činnost je přesně vymezena a hráč se může více soustředit na způsob provedení i na klíčové kroky) nebo náhodně proměnlivými herními podmínkami (umožňují opakovat řešení časově i prostorově omezených a různě složitých herních situací a úseků utkání v proměnlivých, avšak limitovaných podmínkách) (Votík, 2005).

- Průpravné hry

Jsou charakterizovány přítomností soupeře a souvislým herním dějem umožňujícím zdokonalování herních dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Dochází ke střídání útočné a obranné fáze, a tedy i k změnám rolí hráčů. Ve shodě sladit tréninkové jednotky lze upravovat počty hráčů v mužstvech, velikost hřiště i délku trvání zatížení a odpočinku. Také můžeme upravovat pravidla průpravné hry tak, aby se zvýšila frekvence činností, které chceme zdokonalovat v podmínkách utkání (na 2 doteky, branka po obejití platí za 3 branky apod.), (Votík, 2005).

## 2.6 Etapy sportovního tréninku

Sportovní trénink je dlouhodobý proces a obecně lze říct, že časový úsek od zahájení řízeného tréninkového procesu k dosažení maximální sportovní výkonnosti odpovídá přibližně 10 letům. Věk vrcholové výkonnosti můžeme specifikovat mezi 20 až 28 lety.

Důležité je také členění sportovního tréninku do etap: (Votík, 2005)

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

### 1) Etapa sportovní předpřípravy

Sportovní trénink je ve velké míře zaměřen na zvládnutí a vsugerování si pohybových dovedností, základu techniky a na všeobecný rozvoj pohybových schopností.

Mezi hlavní úkoly, které se musí dodržet, patří optimalizování tělesného a duševního rozvoje, podpoření zdravého vývoje jedince a správných návyků, budování vztahu k pravidelné přípravě na trénink a zvyšování odolnosti organismu. Tato etapa se doporučuje pro děti k hranici 6 let (Votík, 2005).

### 2) Etapa základního tréninku

Tato etapa se vyznačuje mnohými aspekty, strašně důležité je si uvědomit, že kritériem pro správný trénink není aktuální výkon, ale předpoklady pro výkon budoucí. V těchto letech jedinci prochází růstem, nabývají fyzické síly, začíná se u hráčů projevovat výška, rychlost a síla. Velké problémy u trenérů nastávají v době zatěžování jedinců, kdy by si měli uvědomit, že rozhodujícím aspektem na zatížení není věk kalendářní, ale biologický.

Mezi hlavní úkoly patří osvojení si největšího množství pohybových dovedností a jejich modifikací. Nadále, jako u předešlé etapy, je všeobecný rozvoj základních pohybových schopností podpořen vnitřní motivací. Zvládnutí základních pokynů trenéra a techniky vedení míče. Za klíčový bod bereme rozvoj osobnosti sportovce a trvalého vztahu k tréninku. Ve fotbale tato etapa bývá přibližně od 8 do 10 let (Votík, 2005).

### 3) Etapa specializovaného tréninku

Mezi největší charakteristiky této etapy zcela jistě patří přechod z všestranného tréninku na specializaci s postupně zvyšující intenzitou tréninkového zatížení. Zdokonalují se převážně ty pohybové schopnosti a dovednosti, které jsou bezprostředním obsahem daného výkonu, jsou částí jeho struktury, konkrétně u fotbalu mluvíme o individuálním herním výkonu a týmovém herním výkonu.

Mezi hlavní úkoly patří rozvoj základních a specializovaných pohybových schopností, nadále rozšiřování pohybových dovedností a zvládnutí náročných technických prvků. V tomto období se trenéři snaží vybírat si a hodnotit určité momenty. Proto k nim patří odpovídající výkonová motivace a aktivní přístup k tréninkovému procesu. Obecně hovoříme o tom, že tato etapa patří ve fotbale pro jedince ve věku 13-14 let (Votík, 2005).

### 4) Etapa tréninku maximální sportovní výkonnosti

Poslední etapa již zahrnuje profesionální přístup ke všem formám sportovní přípravy, kdy jedinci nabyli schopností a dovedností z předchozích let. V tomto období jedinci stabilizují svůj herní i technický výkon a pomalu se chystají na profesionální úroveň.

Hlavním úkolem je dosažení maximální sportovní výkonnosti, rozvoje kondičních, funkčních a psychických předpokladů pro další růst. Zdokonalování a stabilizace techniky s čímž je spojená tak typická připravenost v mistrovských sezónách. Důležitým aspektem je psychická odolnost spojená s motivací a zdravým životním stylem. Ve fotbale se tato etapa přiřazuje věku 17–18 let (Votík, 2005).

## 2.7 Charakteristika vývoje dětí od 6 do 12 let

Vývoj a charakteristiku můžeme rozdělit na raný školní věk od 6 do 9 let, kdy se dítě začleňuje do školního prostředí, osvojuje si základní dovednosti, jako jsou čtení a psaní. Na střední školní věk, který trvá do dvanáctého roku dítěte, do přestupu na druhý stupeň ZŠ nebo na víceleté gymnázium. Jedná se o vyrovnanější období, neprobíhají v něm takové změny. Podstatné jsou sociální vazby a zařazení do kolektivu stejně starých dětí. V těchto letech si děti po nástupu do školy vytváří a přijímají nové přátele, některá přátelství trvají i celý život. Toto období bývá označováno jako probulescence, jedná se tedy velmi zjednodušeně o přípravnou fázi dospívání (Vagnerová, 2012; Thorová, 2015).

Kategorie mezi 6 a 12 rokem života bývá označována jako „zlatý věk učení fotbalu“. Děti v letech mezi 6–7 rokem dozrávají ke schopnosti soustředit se, podřizovat se skupině

a pravidlům. Po motorické stránce je tento věk nejideálnější pro trénink. V 7 až 8 letech je znát každý půl rok v pokroku dovedností a jsou znát velké rozdíly mezi pohybovým nadáním mezi dětmi. Nejvýhodnější podmínky pro vstřebávání zkušeností, informací a dovedností sledujeme ve věkovém rozmezí 9 až 12 let věku dětí. Nejvíce se rozvíjí složky obratnosti, rychlosti, vytrvalosti a úrovně myšlení. (Plachý, 2014)

Mladší a starší školní věk je poměrně dlouhé a intenzivní období, které začíná šestým rokem a končí dvanáctým rokem života. Toto období je specifické díky intenzivním změnám v tělesném, psychickém, pohybovém i sociálním vývoji (Perič, 2004).

Z předchozí definice lze ale vyvodit, že hráči od 6 do 10 let nejsou úplně nervově vyzrálí, tudíž by trenéři neměli kopírovat trénink dospělých, jelikož by se vývoj jedince mohl pozastavit. Každá činnost musí být u dítěte doplňována kompenzační aktivitou. Jakékoliv jednostranné nebo neúměrné tréninkové zatížení vyvolává jednostranně či nadměrně rychlou nefyziologickou adaptaci na tuto činnost (Votík, 2005).

Perič & Březina (2019) charakterizují starší školní věk jako charakterizován období přechodu z dětství k počínající dospělosti ve věku od 10 do 14 let. Nejčastěji je charakterizováno značnými biologickými a psychickými změnami. Vysoké tempo bio – psychosociálních změn a jejich individuální průběh je způsoben činností endokrinních žláz a rozdílností v produkci hormonů.

### **2.7.1 Tělesný vývoj**

Pohyb je mnohdy opomíjený, avšak je přirozenou složkou našeho života. Podstatný je především pro fyzický, psychický i kognitivní vývoj dítěte v tomto věku (Cools a kol., 2009).

Dle Periče & Březiny (2019) je z hlediska pohybového a tělesného vývoje tento věkový horizont charakterizován vysokou intenzitou ve všech pohybových činnostech a spontánní pohybovou aktivitou. Pohybové dovednosti si jedinci rychle osvojují, ale neudrží se v dostatečné míře. Proto při neopakování a nespojování dovedností rychle vymizí. Při učení nových pohybových dovedností dětí vychází a uplatňují zkušenost z přirozené motoriky. Při rozvoji rovnováhy a rytmizace pohybu je možné v tomto období realizovat kvalitnější nácvik pohybových dovedností herní formou s využitím názorných neboli imitačních prvků od trenéra.

Hlavním charakteristickým rysem v dětské motorice je postrádání úspornosti pohybu, které se projevuje zejména u dospělých. Stále se rozvíjí dynamika nervových procesů, i když ještě převažují procesy podráždění nad procesy útlumu. Tento jev se víceméně vysvětluje a zařazuje na počátek období, jelikož děti bývají převážně velice aktivní a neposední. Proto celý komplex nazýváme pohybový luxus, při něm je každá činnost prováděná s množstvím dalších pohybů.

Např. pohyb dítěte při skoku, který doprovází aktivitu nohou a rukou od těla, za tělo a před tělo. (Perič & Březina, 2019)

Tělesný vývoj v tomto období prochází mnoha změnami pohybové soustavy. Kostra a svalstvo se stále rozvíjí a při nedodržení zvláštností v těchto věkových skupinách může dojít k poškození organismu mladého hráče. (Votík, 2005)

Při rozvoji motorických schopností vymezujeme daný pojem, který nazýváme zlatý věk motoriky a učení. Tento věk je velice důležitý pro rozvoj nových pohybů a dovedností. Při provádění pohybu sledujeme všechny kvalitativní znaky spojené s prováděním daných činností. Důležitým ukazatelem je koordinace, která je na počátku období u hráčů problematická (časté padání, neudržení rovnováhy), avšak při správném rozvoji se na konci období dostatečně zkvalitní. (Perič & Březina, 2019)

Votík (2005) zmiňuje, že v mladším školním věku nervosvalová koordinace dosahuje vysoké úrovně, je však limitována psychicky. V 7 – 8 letech dítě nemá žádné potíže s provedením pohybů bez zrakové kontroly, mezi 7 a 10 lety se jedná o nejintenzivnější rozvoj koordinačních schopností. Druhá polovina období je signalizována zpomalením růstu a zdokonalováním funkce motorického učení, které doprovází zvýšení vitální kapacity plic a zlepšení funkce srdečně-cévní. Děti se snadno učí novým dovednostem, jednotlivá cvičení je důležité vést v dynamickém prostředí, bez dlouhých odpočinkových intervalů.

Plachý (2014) se ale ve své publikaci ztotožňuje s tím, že tělesný rozvoj je zaměřený na koordinaci, rychlost a sílu celého těla, což je ukazatelem v různých typech pohybu, ve změnách směru, přeskokování, podlézání, lezení a základních gymnastických dovednostech, které připravují dětský organismus vyváženě a výborně doplňují a kompenzují fotbalový pohyb.

### **Tabulka 1**

*Poměrné zastoupení pohybových schopností při jejich rozvoji (Votík, 2005)*

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

### **2.7.3 Psychologický vývoj**

V průběhu vývoje dítěte ve věku mezi šesti až dvanácti lety se projevují dvě významná období. Mezi ně patří vstup do školy a období kritičnosti. Formování kolektivu, který vzniká při vstupu do školy či do tréninkového mužstva, kde jsou kladeny nároky na zařazení se do něj a podřízení se jeho normám. Dítě přestává být v plné pozornosti rodičů, kdy končí hraní si a přistupuje se k vážnějším činnostem, mezi které patří učení a trénink. Dítě prožívá postupné období socializace, při kterém dochází k začleňování do kolektivu a přizpůsobování se jeho zákonům a pravidlům. Do vztahů se začínají promítat i formální autority, např. učitelé a trenéři, kteří mohou svým vlivem velice ovlivnit jedince. Dítě se ve škole či ve sportovním kolektivu setkává se stejně starými spoluhráči, vytváří si k nim určité osobnější vztahy a vytváří si svou roli ve skupině. Všeobecně si mládež začíná vytvářet malé skupinky, které mohou mít svoje vlastní normy a jejich vazby se často projevují vlastní symbolikou. Hlavním ukazatelem je vznik prvních kamarádských vztahů. (Perič & Březina, 2019)

Dle Periče a Březiny (2019) na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti při podnětech ze sociálního prostředí, kterými jsou škola, rodina a sportovní kolektiv. Začíná se projevovat negativní hodnocení a zpětná vazba vůči autoritě rodičům, kteří se dostávají do pozice méněcennosti. Dítě si osvojuje základní kulturní návyky a zvyky, prohlubuje svoje zapojení do nových skupin a postupně přebírá stále větší odpovědnost za své jednání a chování v jeho činnostech.

Děti jsou v tomto období velice hravé a aktivní. Schopnost soustředit se na delší činnost je téměř minimální. Musíme s nimi být více trpěliví a navodit pozitivní a kladnou atmosféru. Letící letadlo je zaujme více než fotbal, proto raději všechny děti upozorníme a podíváme se na něj společně. (Buzek & Procházka, 1999)

### **2.7.4 Trenérský přístup**

Celé toto období je charakterizováno jako všeobecně šťastné. Děti se vyvíjí po všech stránkách rovnoměrně, jsou pozitivně naladěni. Důležitým aspektem je usměrnění jejich energie do pozitivního charakteru. Pohyb dětem působí radost, není potřeba je do jakékoliv činnosti nutit. Rádi mezi sebou soutěží s maximální vervou.

Dle Rainera Martense (2006) by ve volnočasovém ale i profesionálním sportu měl být kladen důraz od trenérů především na zábavu, učení se a masovou účast na soutěžích či zápasech.

V tréninku a soutěžích musí převládat herní princip, tzn. radostný charakter ve veškeré činnosti, který je obohacen spontánním pohybem. Při porážce by děti neměly být hodnoceny negací ze strany trenéra či rodičů, protože to je pro dítě velice stresující. V mladším školním věku musíme dbát na určitá pravidla, tréninková cvičení by měla být často obměňována. Děti v mnoha případech přejímají názory druhých, zejména dospělých, kteří na ně působí jako autorita. V tomto případě by trenér měl postupně převádět a usměrňovat spontánní pohybovou aktivitu k systematické sportovní přípravě, při které by měl pomoci svým svěřencům osvojovat si morální normy. (Perič & Březina, 2019)

Důležitým aspektem pro činnost trenéra je u dětí rozvíjet koncentraci, posilování vůle, formování vlastností osobnosti a kolektivních vztahů. Nemělo by se však zapomínat na správnou životosprávu, hygienu a celodenní režim (Perič & Březina, 2019).

### **2.7.5 Základní pravidla pro mladší přípravky**

Počet hráčů: 4 + 1 (hráči v poli, jeden brankář)

Hřiště: 24 x 35 m +- 2 m

Branky: 2 m x 5 m (opatřená sítěmi). Branky musí být zajištěné proti samovolnému spadnutí.

Hrací doba: zápas 4 x 15 minut s desetiminutovou přestávkou bez odchodu do kabin. Čas lze po dohodě vedoucích mužstev zkrátit / prodloužit viz pokyny přípravek.

Míč: velikost č. 3, hmotnost: 250 – 310 g, obvod: 57 – 62 cm, nebo velikost č. 4.

Kop od branky a střídání – kop přes půl hřiště bez doteku hráče je zakázán. Střídání je bez přerušování hokejovou formou. (Pravidla hry přípravek, 2018)

### **2.7.6 Základní pravidla pro starší přípravky**

Počet hráčů: 5 + 1 (hráči v poli, jeden brankář)

Hřiště: 27 x 42 m +- 2 až 3 m

Branky: 2 m x 5 m (opatřená sítěmi). Branky musí být zajištěné proti samovolnému spadnutí.

Hrací doba: zápas 4 x 15 minut s desetiminutovou přestávkou bez odchodu do kabin. Čas lze po dohodě vedoucích mužstev zkrátit / prodloužit viz pokyny přípravek.

Míč: velikost č. 4, hmotnost: 290 – 390 g, obvod: 63 – 66 cm.

Kop od branky a střídání – kop přes půl hřiště bez doteku hráče je zakázán. Střídání je bez přerušování hokejovou formou. (Pravidla hry přípravek, 2018)



## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl vývoje mládeže**

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit sborník pohybových her v tréninkovém programu pro hráče fotbalu v kategoriích přípravek.

### **3.2 Dílčí cíle v rozvoji jedinců**

- 1) Vytvoření metodického materiálu v kategorii mladších přípravek.
- 2) Vytvoření metodického materiálu v kategorii starších přípravek.

### **3.3 Úkoly práce**

- 1) Prostudovat odbornou literaturu pro tvoření a výchovu v oblasti tréninku mládeže;
- 2) Rozpracovat detailní poznatky týkající se sportovní a fotbalové přípravy dětí;
- 3) Vytvoření QR kódů;
- 4) Graficky vytvořit tréninková cvičení a hry v kategorii U8. Následně je ohodnotit formou bodového ohodnocení 1-5 (1- nejhorší, 5- nejlepší)

## 4 METODIKA

Při tvorbě metodické části v mé bakalářské práci jsem využil metod historických, analytických a mnoho komparací.

Důležité informace jsem čerpal ze své vlastní zkušenosti, internetových stránek a českých, či zahraničních literatur.

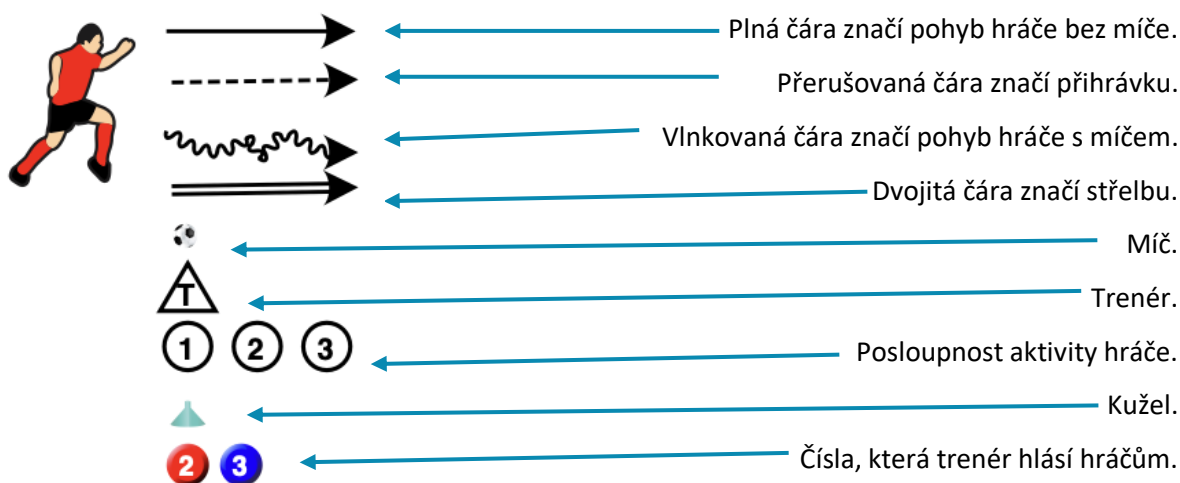
Vytvořil jsem sborník pohybových cvičení a her, které jsem měl možnost si osvojit při své tréninkové činnosti a praxi. Daná cvičení byla použita a byly sestaveny tréninkové jednotky pro každou kategorii v přípravnkové kategorii. Při tvorbě jednotlivých cvičení a pohybových her jsem vycházel z tématiky mé bakalářské práce.

Postupoval jsem pomocí metodicko-organizačních forem, kdy jsem detailně rozpracoval jednotlivá cvičení, nahrál QR kódy a nechal vyhodnotit hráči oblíbenost cvičení.

Grafická znázornění jsou vytvořena v XPS (aplikace pro trenéry na tvoření tréninkových jednotek, docházky a komunikace).

### Obrázek 1.

Znázornění značení hráče



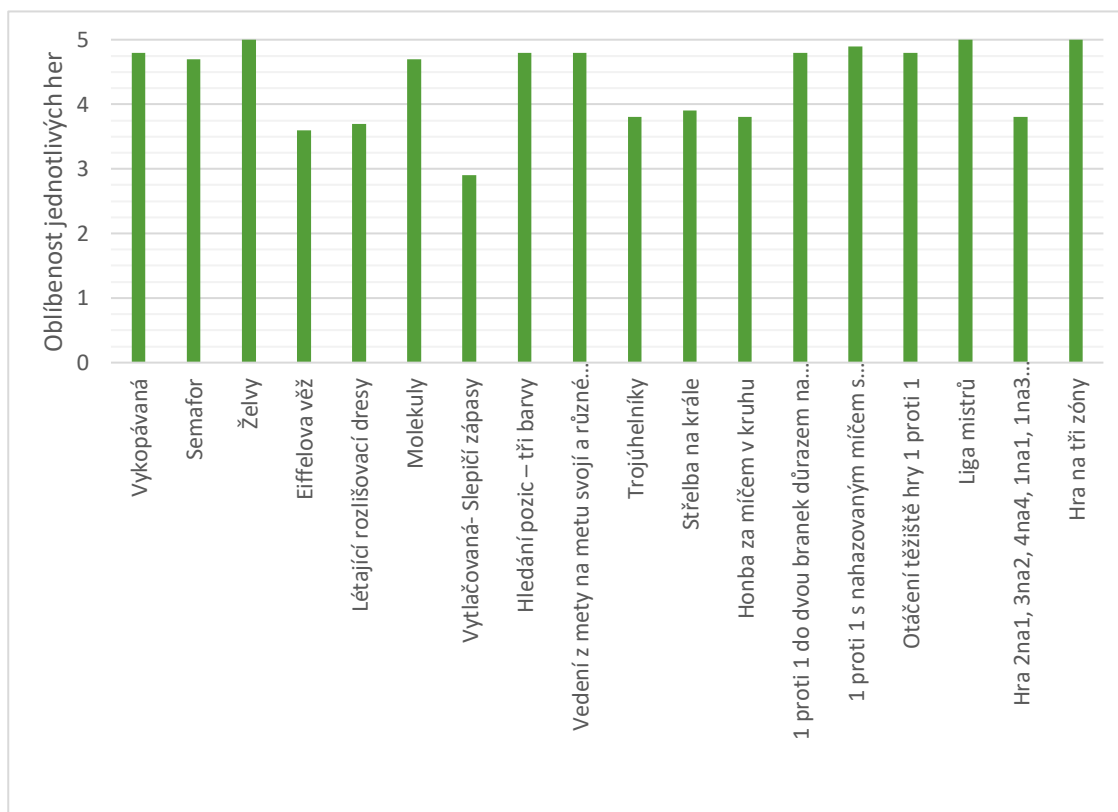
## 5 VÝSLEDEK HODNOCENÍ OBLÍBENOSTI HER

Při hodnocení oblíbenost jednotlivých her, hráči ve věku U8 hodnotili pomocí 1-5 ( 5. nejoblíbenější 0. nejméně oblíbená).

Výsledky jednotlivých her jsou určeny pomocí bodovacích papírků, které vždy hráči vložili do připravené krabice po jednotlivých cvičeních.

**Tabulka 2.**

*Oblíbenost jednotlivých her dle slovního hodnocení hráčů U8*



## 6 METODICKÝ SBORNÍK POHYBOVÝCH HER PRO TRÉNINK DĚTÍ

Praktická část obsahuje pohybový sborník her, při jehož tvorbě byly využity poznatky z mé praxe, bylo postupováno dle metodicko-organizačních forem.

### 6.1 Pohybové hry

- **Vykopávaná**

Věková kategorie: U6 – U10

Část TJ: úvodní

Pomůcky: mety, míče

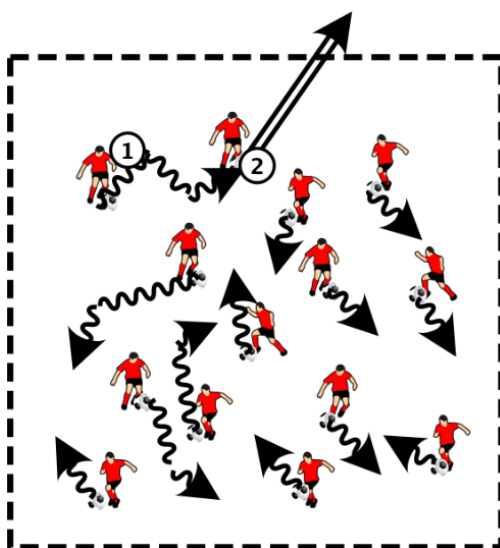


Organizace:

Pomocí met vymezíme prostor (15 x 15 m). Každý hráč má svůj míč viz obrázek č. 2.

#### Obrázek 2.

*Vykopávaná*



Popis hry:

Úkolem hry je zůstat ve vymezeném prostoru s míčem a zároveň vykopnout ostatním míč za hranici met. Hráči, kteří jsou mimo území, musí splnit dovednostní prvek, po zdolání individuálního zadání se vrací do hry (koníčky, nácvik kliček). Vítěz hry je ten, kdo za určitý interval nejvíce krát vykopne míč.

Modifikace:

- zapojení pouze jedné nohy při vedení míče;
- zmenšování vymezeného prostoru provedení míče;
- využití trenérů pro vykopávání míče.

Cíl:

Rozvoj vedení míče, kontrola prostoru, kvalitní pokrytí míče a následné zapojení obou noh při situacích 1 na 1.

Hodnocení hráčů:

Oblíbenost hry skupina U8 stanovila na bodové ohodnocení 4,8.

- **Semafor**

Věková kategorie: U6 – U8

Část TJ: úvodní

Pomůcky: mety, míče



Organizace:

Trenér vymezí prostor (15 x 15 m), velikost hřiště závisí na počtu hráčů. Každý hráč si vezme míč a trenér (trenéři) připraví červenou a zelenou (metu, víčka od láhví, jakýkoliv předmět) viz obrázek č. 3.

Popis hry:

Trenér na začátku hry vysvětlí příběhem, že hráči vedou míč na zvednutí zelené mety, jakmile trenér zvedne červenou metu, tak se hráči mají za úkol zastavit (plní roli aut na silnici). Poslední hráč, který se zastaví, má vždy za úkol splnit dovednostní či fyzický prvek (kotoul, koníčkování).

Modifikace:

- změna barev a úkolů, přidání dalších barev a více podnětů (při zastavení na červenou probíhá pohyb na místě pomocí dovednostních prvků).

Cíl:

Rozvíjení jemné práce s míčem (pocit míče).

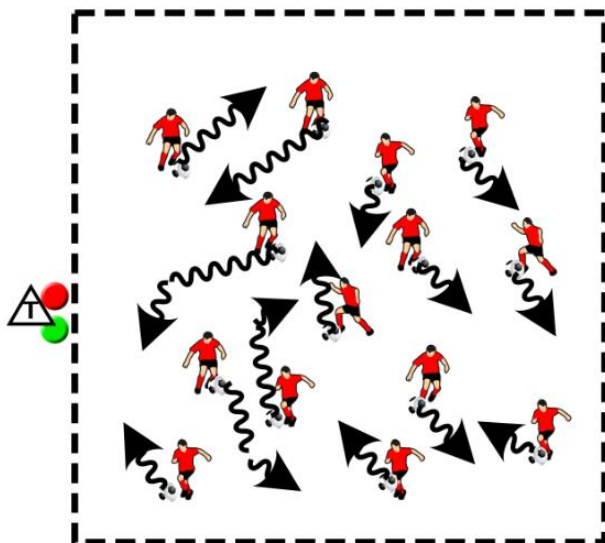
Hráči se snaží kontrolovat si prostor a mít neustále hlavu nahoře (kontrola barev, které trenér ukazuje).

Hodnocení hráčů:

Oblíbenost hry skupina U8 stanovila na bodové ohodnocení 4,7.

Obrázek 3.

Semafor



- **Želvy**

Věková kategorie: U6 – U11

Část TJ: úvodní a hlavní

Pomůcky: mety

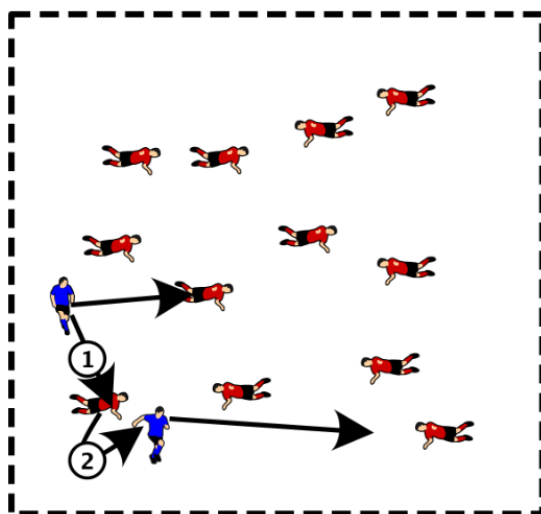


Organizace:

Vymezení prostoru (10 x 10 m) metami viz obrázek č. 4

Obrázek 4.

Želvy



Popis hry:

Na začátku hry vybereme jednoho lovce, který má za úkol otočit ostatní hráče (želvy) na záda. V ten moment se stávají lovci. Všichni ostatní účastníci hry si kleknou na čtyři končetiny, smějí se pohybovat pouze ve vymezeném prostoru taktéž po čtyřech končetinách. Hra končí v ten moment, kdy lovec otočí všechny želvy.

Modifikace:

- přidání pravidla, že hráči mohou vytvořit dvojice, trojice nebo čtveřice (rodinu);
- změnit pravidla, že se želvy otočí na záda a úkolem lovce je otočit je na čtyři.

Cíl:

Naučit hráče spolupracovat a komunikovat, v určitých momentech využít obratnost a posílit střed těla.

Hodnocení hráčů:

Oblíbenost hry skupina U8 stanovila na bodové ohodnocení 5.

- **Eiffelova věž**

Věková kategorie: U8 – U12

Část TJ: úvodní, hlavní

Pomůcky: mety, rozlišovací dres



Organizace:

Vymezení prostoru podle počtu hráčů (20 x 20 m) viz obrázek č. 5

Popis hry:

Na začátku hry vytvoříme dvojice, které se postaví naproti sobě a spojí se dlaněmi (vytvoří Eiffelovu věž). Následně rozpojme jednu z dvojic, určíme jednoho honícího a utíkajícího (bandita a oběť). Bandita má vždy rozlišovací dres v ruce. Úkolem bandity je chytit oběť, ale ta má možnost předat dotykem na někoho jiného. Jakmile toto učiní, postaví se do pozice Eiffelovy věže a hráč, kterého se dotkl, utíká a hledá další oběť. Pokud se bandita dotkne oběti, v ten moment se role mění. Z bandity je oběť a obětí je bandita. Hra je omezena časovým intervalem, po uplynutí bandité prohrávají hru.

Modifikace:

- při malém zatížení ostatních hráčů můžeme přidat dva bandity a dvě oběti.





Cíl:

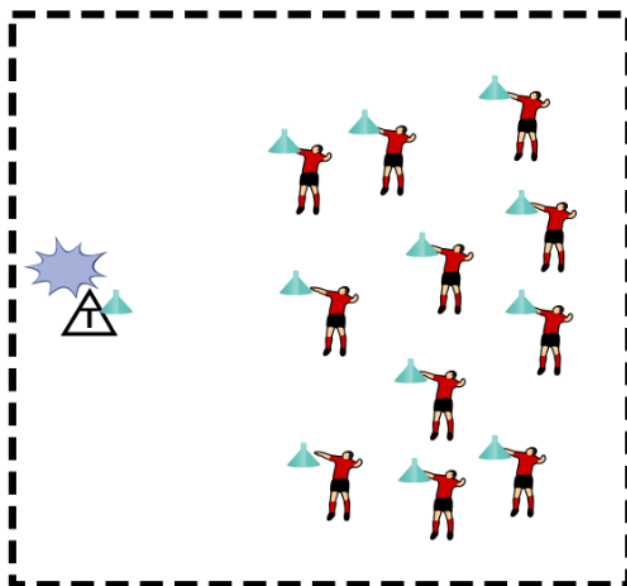
Rozvoj jemné motoriky, stabilizace při náročných pohybech (zachycení rozlišovacího dresu na jedné noze nebo na špičce nohy) a obratnostní prvky (sed, leh, dřep, atd.).

Hodnocení hráčů:

Oblíbenost hry skupina U8 stanovila na bodové ohodnocení 3,7.

### Obrázek 6.

*Létající rozlišovací dresy*



- **Molekuly**

Věková kategorie: U6 – U9

Část TJ: úvodní

Pomůcky: mety, míče



Organizace:

Vymezení prostoru metami (15 x 15 m). Každý hráč si vezme svůj míč viz obrázek č. 7.

Popis hry:

Hráči v této hře se snaží na pokyn trenéra vytvořit určitý počet, který trenér řekne. Příklad: trenér řekne číslo tři a hráči mají za úkol vytvořit trojice co nejrychleji. Jednotlivci, kteří nestihli vytvořit trojici, nebo jakékoli jiné číslo které trenér řekl, tak prohrávají a musí splnit pohybovou činnost, která je před cvičení určena. Po celou dobu, než trenér řekne číslo, tak hráči vedením míče pravou či levou nohou hledají volný prostor a vzájemně si plácají.

Modifikace:

- vedení míče pouze pravou nebo levou nohou pro rozvoj jemné techniky;
- přidání pro každého hráče mety do ruky, kdy hráči stejné barvy mety si je vzájemně vyměňují;
- trenér udává pokyny jednak slovně, početním příkladem (vhodné pro kategorie U7 – U9) či gestikulací ruky.

Cíl:

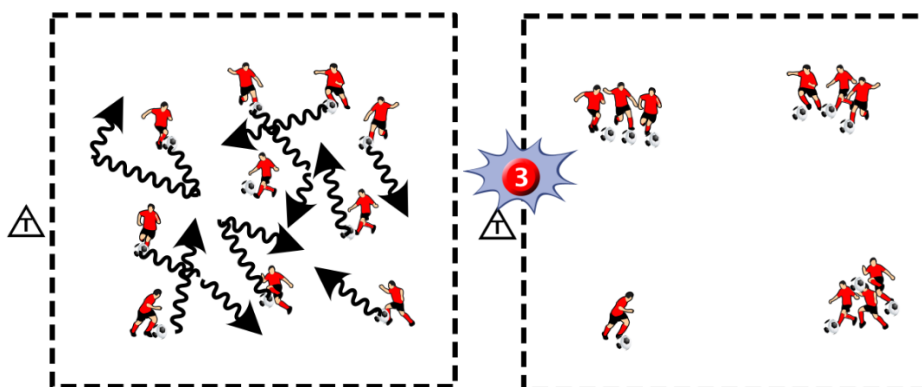
Rozvoj vedení míče (obou nohou), orientace v prostoru, komunikace mezi hráči.

Hodnocení hráčů:

Oblíbenost hry skupina U8 stanovila na bodové ohodnocení 4,7.

### Obrázek 7.

*Molekuly*



- **Vytlačovaná – slepičí zápasy**

Věková kategorie: U7 – U12

Část TJ: úvod, hlavní

Pomůcky: mety, míče

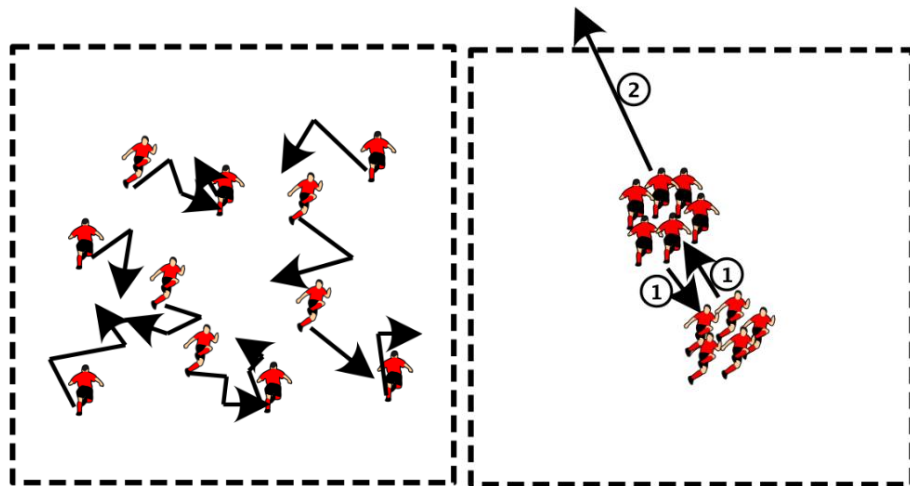


Organizace:

Z met ohraničíme prostor, kdy použijeme obrazec buď kruhu (průměr 5 m) nebo čtverce (10 x 10 m). V první variantě slepičích zápasů hráči hrají každý sám za sebe, pokud máme fyzicky slabší jedince, uděláme dva kruhy nebo čtverce. Ve druhé variantě rozdělíme hráče do dvou skupin viz obrázek č. 8.

### Obrázek 8.

*Vytlačovaná – slepičí zápasy*



Popis hry:

Úkolem první varianty, u hráčů je skok pouze po jedné noze a snaží se vytlačit ramenem ostatní svoje protivníky, výherce je ten, který vytlačí všechny protihráče. Druhá varianta vytlačované spočívá v tom, že rozdělíme hráče do dvou skupin, kteří vytvoří velký kruh, chytí se za ramena a po odeznění signálu od trenéra se začínají obě skupiny vytláčet navzájem z vymezeného území. Vítězem je ten tým, který buď vytlačí, nebo pomocí tlakové síly shodí tým na zem.

Modifikace:

- při první variantě střídáme levou a pravou nohu nebo sounož;
- u druhé varianty můžeme rozdělit na 3/4/5 družstva, podle počtu hráčů;
- u obou variant můžeme poupravit pravidla, že smíme používat ruce nebo hráče položit jiným způsobem.

Cíl:

Udržení stability a rovnováhy, koordinace pohybů a kontrolování prostoru před sebou a za sebou. V určitých momentech využít rychlostní parametry pro případný úhyb.

Hodnocení hráčů:

Oblíbenost hry skupina U8 stanovila na bodové ohodnocení 2,9.

## 6.2 Průpravná cvičení

- **Hledání pozic – tři barvy**

Věková kategorie: U8 – U12

Část TJ: úvod, hlavní (U8-U9)

Pomůcky: mety, rozlišovací dresy (tři různé barvy), míče

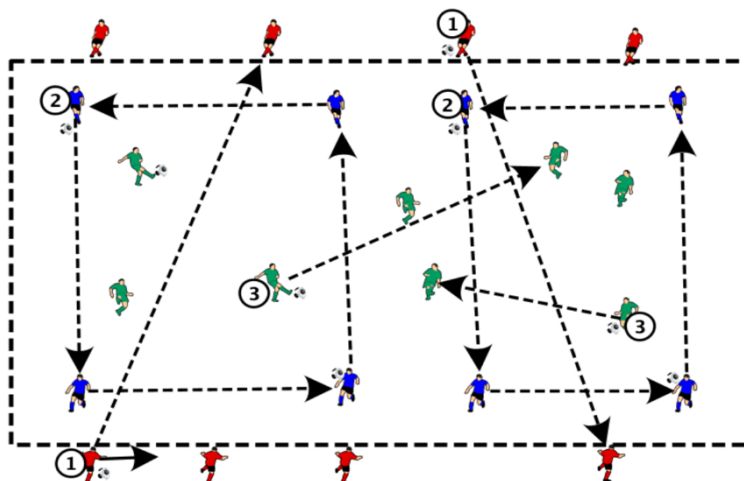


Organizace:

Ohraničíme prostor pomocí met do obrazce obdélníků (15 x 10 m), rozdělíme si hráče do tří skupin, každá skupina dostane jinou barvu rozlišovacího dresu. Podle počtu hráčů rozdělíme míče tak, aby vycházely nejméně do dvojic viz obrázek č. 9

**Obrázek 9.**

*Hledání pozic – tři barvy*



Popis hry:

Každá skupina v tomto průpravném cvičení dostává jiná zadání. První skupina dostává za úkol hledat spoluhráče stejné barvy průnikovou příhrávkou z protilehlé strany obdélníku. Druhá skupina plní úkoly základního herního postavení (U8-U9 čtyři hráči v poli, U10 – U12 pět až sedm hráčů v poli) svojí aktivitou a hledáním si volných prostorů. Zároveň je důležité dodržet základní postavení a obdržet příhrávkou míč. Třetí skupina plní roli volných hráčů, kteří si svou aktivitou hledají volný prostor a žádají o příhrávkou od svého spoluhráče, musí ale přebíhat z jednoho příhrávajícího čtverce na druhý.

Modifikace:

- omezení počtu doteků, přebírání míče pouze slabší nohou;
- omezit hráče časem, kdy stanovíme daný interval a v něm každá skupina musí splnit určitý počet příhrávek.

Cíl:

V takovém cvičení je cílem, aby hráči rozvíjeli především součinnost, herní vidění, první dotek nohy s míčem a komunikaci.

Hodnocení hráčů:

Oblíbenost hry skupina U8 stanovila na bodové ohodnocení 4,8.

- **Vedení z mety na metu svojí a různé barvy**

Věková kategorie: U8 – U12

Část TJ: úvodní, hlavní

Pomůcky: mety (dvou barev), míče

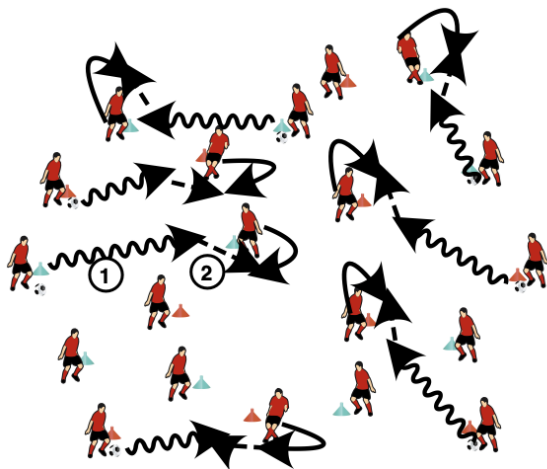


Organizace:

Při počtu 20 hráčů rozdělíme mety na deset jedné barvy (červená) a deset druhé barvy (modrá). V každé barvě z počátku hry zanecháme menší počet míčů a následně míče přidáváme. V mé praxi se mi osvědčilo začínat cvičení se třemi míči v každé barvě viz obrázek č. 10.

## Obrázek 10.

Vedení z mety na metu svojí a různé barvy



Popis hry:

Úkolem jedné či druhé barvy je vedení míče a následná přihrávka na odskakujícího spoluhráče ze stejné barevné mety. Následně se hráč, který vedl míč, postaví na metu svého spoluhráče, který pokračuje v pohybu. Každý hráč se snaží svým pohybem a komunikací říci o míč u spoluhráče.

Modifikace:

- vedení míče s následnou přihrávkou pouze na barvu opačného týmu;
- omezení počtu doteků při vedení míče;
- časový interval při přesunu z jedné mety na druhou;
- předání počtu míčů do každé skupiny (př. 10 hráčů v týmu nejprve dostává tři míče, následně čtyři/pět, důvodem je větší zatížení hráčů).

Cíl:

Hráči rozvíjí ovládnutí míče a orientaci v prostoru. Zároveň se musí sami rozhodovat v různých variantách trasy.

Hodnocení hráčů:

Oblíbenost hry skupina U8 stanovila na bodové ohodnocení 4,8.

- **Trojúhelníky**

Věková kategorie: U8 – U12

Část TJ: hlavní (průpravná)

Pomůcky: kužely, míče



Organizace:

Podle počtu hráčů postavíme určitý počet trojúhelníků z kuželů (každá strana 8 m od sebe), hráči nechají míč u jednoho vrcholu trojúhelníku. U každé strany trojúhelníku potřebujeme dva hráče viz obrázek č. 11.

Popis hry:

Úkolem hráčů je převést míč z jednoho vrcholu na druhý a přihrát spoluhráči, který odskakuje za metu a přebírá míč nohou, která je do směru celého cvičení. Jedinec, který převedl míč, zůstává na metě, ke které doběhl.

Modifikace:

- přidání druhého míče, abychom zajistili rychlejší chod cvičení;
- změna strany vedení míče (z levé do pravé, z pravé do levé);
- přihrávka před metu;
- soutěž v počtu obkroužených kol s jedním/ dvěma míči za určitý časový interval.

Cíl:

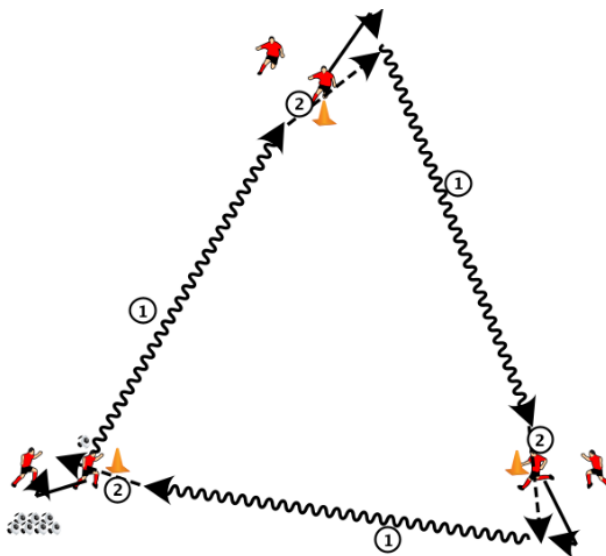
Hráči rozvíjí práci s míčem, vedení míče a převzetí míče do pohybu v relativně stálých podmínkách. Rozvoj komunikačních schopností ve fotbalovém prostředí (záda, sám). Rozvoj rychlostních schopností a přihrávky na 2 metry.

Hodnocení hráčů:

Oblíbenost hry skupina U8 stanovila na bodové ohodnocení 3,8.

### Obrázek 11.

*trojúhelníky*



- **Střelba na krále**

Věková kategorie: U8 – U10

Část TJ: Hlavní

Pomůcky: mety, míče, kužely



Organizace:

Dle počtu hráčů vytyčíme kruh (poloměr 10 m), každý hráč si stoupne ke svému kuželu. Do středu kruhu postavíme tři kužely (krále) viz obrázek č. 12.

Popis hry:

Hráči mají za úkol 10 x našlápnout na míč a posunout se o metu dopředu k dalšímu míči, kde opakují stejný pokyn. Jakmile se zpět dostanou ke svému míči, dostávají dva doteky na to shodit krále uprostřed kruhu. Vítěz je daný hráč, který shodí po několika opakování cvičení největší počet králů (kuželů uvnitř kruhu)

Modifikace:

- změny dovednostních prvků s míčem (sednou na míč, posun míče z pravé na levou);
- změna obíhání kruhu (po levé a pravé ruce).

Cíl:

Rozvoj jemné práce s míčem, vedení míče. Smysl pro fair play (hráči nepodvádí v provádění dovednostních prvků) a střela/ přihrávka na přesnost.

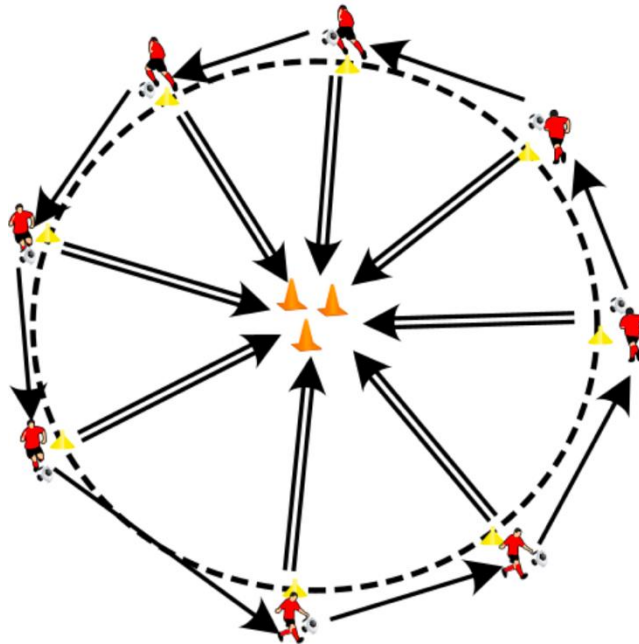
Hodnocení hráčů:

Oblíbenost hry skupina U8 stanovila na bodové ohodnocení 3,9.



## Obrázek 12.

### Střelba na krále



- **Honba za míčem v kruhu**  
Věková kategorie: U6 – U12  
Část TJ: hlavní, závěrečná  
Pomůcky: míč



#### Organizace:

Hráče rozmístíme, až na jednoho, po obvodu kruhu viz obrázek 13.

#### Popis hry:

Hráči mají jeden míč a podávají si jej, hází, koulí, mohou míč hodit odrazem od země. Hráč uvnitř kruhu se snaží dotknout se míče nebo jej chytit. Dotkne-li se nebo chytne míč, je vystřídán hráčem, který měl míč naposledy.

#### Modifikace:

- přidat větší množství míčů;
- vymežit časový interval na odhod míče;
- odbití míče povolit pouze nohou (bago).

#### Cíl:

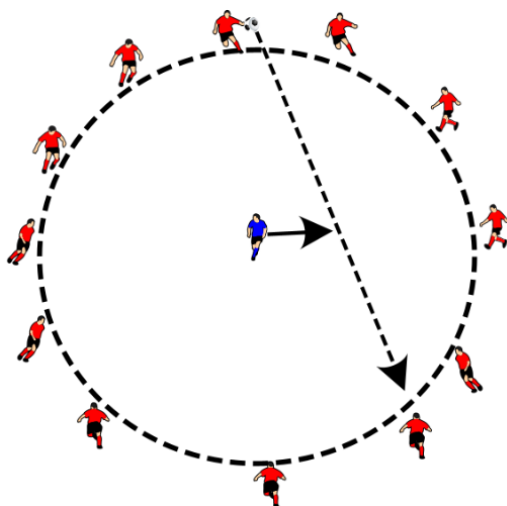
Rozvíjet rychlost na krátkou vzdálenost podpořením orientace v prostoru.

Hodnocení hráčů:

Oblíbenost hry skupina U8 stanovila na bodové ohodnocení 3,8.

### Obrázek 13.

*Honba za míčem v kruhu*



## 6.3 Herní cvičení

- **1 proti 1 do dvou branek s důrazem na první dotek**

Věková kategorie: U7 – U12

Část TJ: hlavní

Pomůcky: branky (1 x 1 m), míče, mety



Organizace:

Ohraničit prostor, kdy dáme dvě červené a bílé mety 2 m od sebe. Rozdělíme si hráče na dvě poloviny. Postavíme dvě branky (1 x 1 m) na vzdálenost 20 m viz obrázek č. 14.

Popis hry:

Hráče máme rozdělené na dvě poloviny, první hráč se postaví na vzdálenější metu a druhý s míčem u nohy mu přihrává. Úkolem hráče, který přebírá míč, je co nejrychleji se dostat a zakončit do jedné nebo druhé branky. Úkolem hráče, který přihrál, je proběhnout koordinační slalom a dostat se do situace 1 proti 1. Pokud bránící hráč získá míč, tak se role mění a může zakončit do jedné z branek. Jedinec, který vstřelí gól, získává bod.

Modifikace:

- hráči mění zástupy, jelikož každá barva má jiný druh převzetí míče (na levou a pravou nohu);
- zkrácení přehrávací zóny na 1 m;
- změna koordinační dovednosti nebo úplné zrušení pohybu navíc.

Cíl:

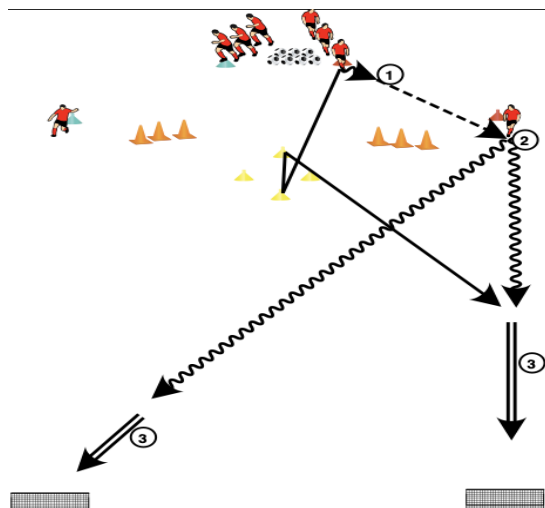
Kvalitní převzetí míče pravou či levou nohou, podpořené přihrávkou a zakončení na krátkou vzdálenost. Rozvoj rychlosti, síly (osobní souboj) a komunikačních schopností mezi hráči.

Hodnocení hráčů:

Oblíbenost hry skupina U8 stanovila na bodové ohodnocení 4,8.

#### Obrázek 14.

*1 proti 1 s důrazem na první dotek*



- **1 proti 1 s nahazovaným míčem s převzetím a kličkou**

Věková kategorie: U7 – U12

Část TJ: hlavní

Pomůcky: branky 2x (1 x 1 m), míče, mety, rozlišovací dresy

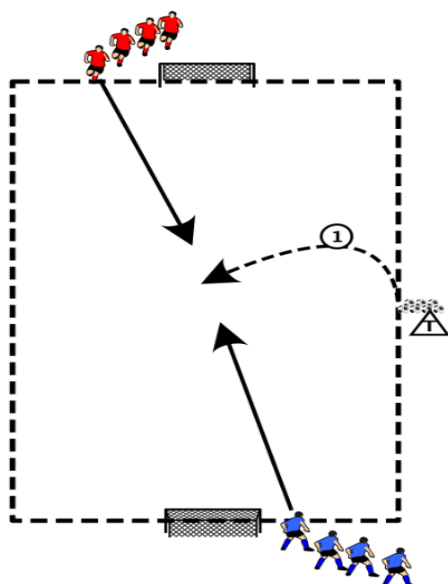


Organizace:

Ohraničíme prostor (20 x 10 m) a nachystáme branky naproti sobě. Následně rozdělíme hráče na dvě poloviny a jednomu týmu rozdáme rozlišovací dresy. Míče si nachystáme za pomezí čáru viz obrázek č. 15.

### Obrázek 15.

*1 proti 1 s nahazovaným míčem s převzetím a kličkou*



Popis hry:

Úkolem hráčů je řešit situace 1 proti 1 ve vymezeném prostoru. Hra začíná v ten moment, kdy trenér vhodí míč do hřiště a hráči postavení vedle svých branek startují po vyzvání trenéra nebo jiné varianty (dopad míče o zem, tlesknutí trenéra atd.). Situace končí v momentě, kdy buď míč překročí pomezí či autovou čáru nebo jeden z hráčů vstřelí gól a připočítávají si bod.

Modifikace:

- hráči si rozehrávají akci sami (pomocí přihrávky na soupeře);
- změna variant v počtech hráčů (2v1, 3v2 atd.);
- vstřelit gól může hráč i do svojí branky, ale pokud vstřelí gól do soupeřovy tak získává dva body.

Cíl:

Rozvoj odvahy v situacích 1 proti 1 a rozvoj síly a rychlostí. Krytí a vedení míče.

Hodnocení hráčů:

Oblíbenost hry skupina U8 stanovila na bodové ohodnocení 4,9.

- **Otáčení těžiště hry 1 proti 1**

Věková kategorie: U7 – U12

Část TJ: hlavní

Pomůcky: mety, 2x branky (5 x 2 m) kužely



Organizace:

Vyznačíme hřiště (velikost dle počtu hráčů 35 x 20 m). Na každé straně hřiště postavíme branky pro kategorii přípravků. Kužely postavíme sedm metrů od branky na pomezí čáry, rozdělíme hráče do 4 skupin a určíme dva brankáře viz obrázek č. 16.

Popis hry:

Cvičení spočívá v tom, že hráč z prvního kužele navádí míč a přihrává na brankáře, který přebírá míč a odehrává na hráče, který stojí na protilehlém kuželu. Následně začíná situace 1 proti 1, kdy hráč, který přebírá jako poslední míč, útočí na vzdálenější branku. Jednotlivec, který začínal situaci v první řadě, vyvíjí tlak na brankáře a následně vstupuje do zmiňované situace 1 proti 1. Pokud bránící hráč získá míč, tak akce pokračuje a je celá dohrána, dokud nepadne gól nebo míč neskončí v zámezí. Hráči se vždy posouvají na kužely po směru hodinových ručiček. Brankář musí řešit dvě situace, jednak rozehrávku na spoluhráče a zároveň vnímat zakončujícího hráče z druhého zástupu.

Modifikace:

- rozehrávka míče může začít z druhého kuželu, který zajistí, že brankář si míč přebírá druhou nohou;
- situaci můžeme povýšit tím, že přidáme třetího hráče, kterým může být trenér (plní roli žolíka). V této situaci se pak brankář rozhoduje, zda nahrát trenérovi nebo celou akci zahrát klasickým způsobem.

Cíl:

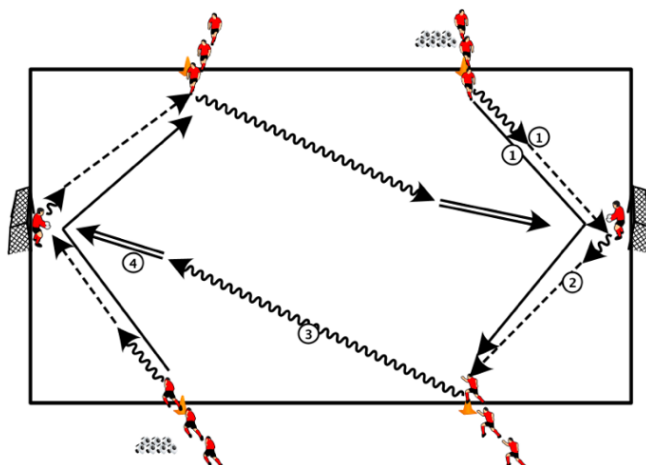
Rozvoj vedení míče, rychlosti a reakcí na změny směrů. Obcházení soupeře v situacích 1 proti 1 s různými variantami klíčkové zakončení, dohrávání situací před brankářem.

Hodnocení hráčů:

Oblíbenost hry skupina U8 stanovila na bodové ohodnocení 4,8.

### Obrázek 16.

Otáčení těžiště hry 1 proti 1



## 6.4 Průpravné hry

- **Liga mistrů**

Věková kategorie: U6 – U12

Část TJ: hlavní

Pomůcky: mety, kužele, míče, tyče



Organizace:

Podle hráčů rozhodneme, kolik a jak velká budou hřiště vedle sebe. Postavení branek z met, kuželů nebo zapichovacích tyčí. Vysvětlení principu ligy mistrů hráčům viz obrázek č. 17.

Popis hry:

Liga mistrů je hra, kdy využíváme situací 1 v 1 nebo 2 v 2. Celá hra spočívá v tom, že každý hráč má svoji branku. Doprostřed hřiště se připraví míč a na pokyn trenéra začíná hra, která trvá 1 minutu. Po ukončení intervalu se hráči posouvají buď o branku výš, nebo níž. Aby hráči dobře věděli, kam se mají posouvat, pamatují si svůj výsledek zápasu. Pokud nastane remízový stav, tak hráči pomocí hry „kámen, nůžky, papír“ rozhodnou o vítězi. Vždy před začátkem zápasu trenér řekne, na jaké straně hřiště je liga mistrů. V ten moment hráči vědí, že na opačné straně se nachází krajský přebor, který značí herní stanoviště.

Modifikace:

- změnou situace 2 v 2, kdy hráči mohou využít přihrávek spoluhráče;
- v průběhu změnit místo ligy mistrů (nejvyššího dosaženého bodu hry).

Cíl:

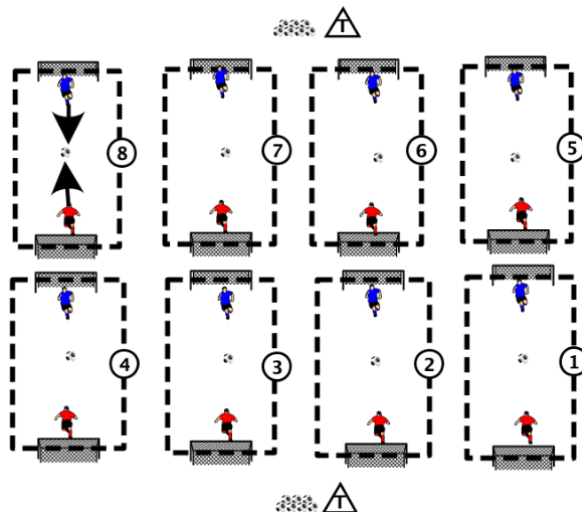
Podpora odvahy v situacích 1 proti 1 a rozvoj rychlosti a síly v osobních soubojích či naučit se zvládat obtížné situace, obzvláště v lize mistrů, kdy musí zvládnout pozici leadera, ale i unést prohru.

Hodnocení hráčů:

Oblíbenost hry skupina U8 stanovila na bodové ohodnocení 5.

### Obrázek 17.

*Liga mistrů*



- **Hra 2na1, 3na2, 4na4, 1na1, 1na3 atd., maximální variace do 4.**

Věková kategorie: U8 – U10

Část TJ: hlavní

Pomůcky: mety, branky, míče, rozlišovací dresy

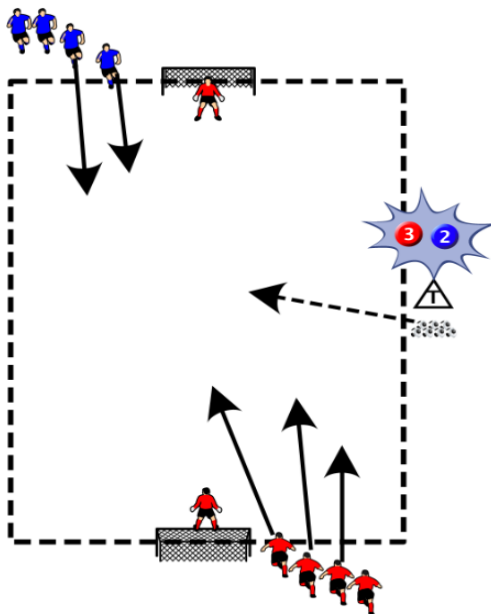


Organizace:

Postavení hřiště (35 x 20 m, podle počtu hráčů), postavení branek naproti sobě. Rozdělit hráče do dvou týmů (jedna skupina si vezme rozlišovací dresy). Určit dva brankáře. Nachystat míče k trenérovi za autovou čáru viz obrázek č. 18.

### Obrázek 18.

Hra 2na1, 3na2, 4na4, 1na1, 1na3 atd., maximální variace do 4.



Popis hry:

Každý tým se postaví vedle svojí brány, trenér určí pořadí čísel, kdy první číslo, které řekne, je tým po jeho pravé ruce a druhé číslo po levé ruce (př. 2. a 1. v tento moment tým po jeho pravé ruce vyráží ve dvou hráčích a tým po levé ruce pouze s jedním hráčem). Celá hra končí v momentě, kdy trenér buď sám hru zastaví nebo míč skončí za ohraničeným územím nebo vstřelením branky. Pokud padne branka, tak v ten moment si tým, který vstřelil gól, pamatuje bod.

Modifikace:

- vstoupením žolíka (hráče, který pomáhá týmu v držení míče) do hry;
- dohazovaným druhým míčem od trenéra;
- přidání jiného druhu míčků.

Cíl:

Dokázat reagovat na přečíslení a podčíslení protihráče a být odvážný v situacích 1 proti 1. Rozvoj rychlosti síly koordinace a komunikace.

Hodnocení hráčů:

Oblíbenost hry skupina U8 stanovila na bodové ohodnocení 3,8.



- **Hra na tři zóny**

Věková kategorie: U8 – U12

Část TJ: hlavní

Pomůcky: mety, branky, míče, rozlišovací dresy



Organizace:

Postavení hřiště (39 x 20 m), postavení branek naproti sobě a vymezení tří zón (jedna zóna (10 x 5 m) viz obrázek č. 19. Rozdělit hráče do dvou skupin, jedné skupině určit rozlišovací dresy.

Popis hry:

Hráči začínají v základním rozestavení 4 + 1 (U10 a U11 5 + 1 až 7 + 1), kdy hra začíná od brankáře, který má ve své brance míče. Úkolem všech hráčů je přejít přes všechny 3 zóny a vstřelit gól. Jakmile bránící tým obdrží branku, tak jejich brankář bere míč ze své brány a začíná novou akci v základním rozestavení.

Modifikace:

- zkrácení zóny pro zakončení na (5 x 5 m);
- překonáním všech tří zón včetně brankáře (pro útočící tým vzniká přečíslení 5 v 4).

Cíl:

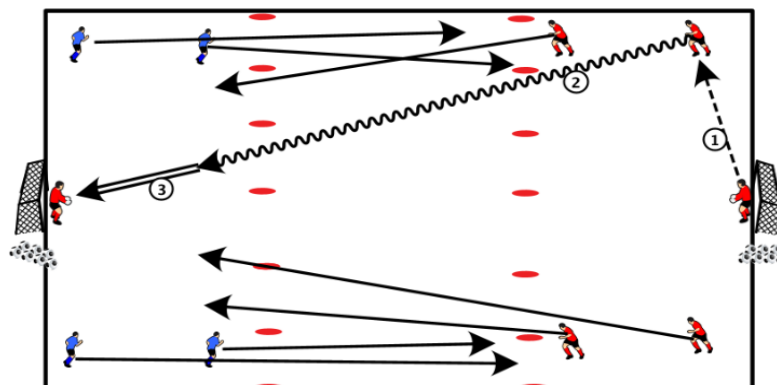
Aktivní přístup ve všech herních složkách (útok, bránění), kooperace se spoluhráči a zapojení brankáře ve hře. Mezi obsahové složky cvičení patří rozvoj rychlosti, síly, situací 1 proti 1, zakončení, přihrávka a rychlé změny směru.

Hodnocení hráčů:

Oblíbenost hry skupina U8 stanovila na bodové ohodnocení 5.

**Obrázek 19.**

*Hra na tři zóny*



## 7 ZÁVĚRY

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit sborník pohybových cvičení pro kategorii přípravek. Při sestavení jednotlivých cvičení jsem vycházel z metodicko-organizačních forem. Vypracoval jsem detailní popis osmnácti cvičení a vložil QR kódy pro shlédnutí. Nadále jsem rozdělil cvičení do sedmi pohybových her, pěti průpravných cvičení, tří herních cvičení a tří průpravných her. Pomocí hodnotících listů hráči ohodnotili individuální cvičení, která jsem znázornil a zprůměroval.

- 1) Na základě analýzy poznatků z knižních předloh a vlastních zkušeností s využitím metodicko-organizačních forem jsem sestavil zásobník her pro přípravky. Zásobník je rozdělen do čtyř částí, kde jsem postupoval podle výše zmíněných forem, kterými jsou pohybové hry, průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry.
- 2) Vytvořené pohybové hry jsou využívány v běžných tréninkových procesech. U složitějších cvičení byla použita aplikace XPS.
- 3) Vytvoření QR kódů ke každému cvičení.
- 4) Vytvoření hodnocení hráčů ke každému cvičení.

Bakalářská práce by mohla být využita jako sborník pro trenéry z přípravek, ale i pro trenéry z různých věkových kategorií, pro inspiraci a pro trenéry z různých klubových úrovní.

## 8 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá trenérskou a metodickou podporou trenérské činnosti v kategorii mladších a starších přípravek fotbalu.

V teoretické části jsou obsaženy základní poznatky, které se týkají tréninkového procesu, charakteristik fotbalu a vývojových zvláštností dětí. Součástí práce je charakteristika a vývoj dětí od 6 do 12 let. Zaměřil jsem se na tělesný, psychický vývoj a trenérský přístup k dětem v mladším a starším školním věku. Součástí bakalářské práce je charakteristika složek pohybové aktivity, individuální a týmový výkon, didaktické formy v tréninkovém procesu a etapy sportovního tréninku.

Součástí praktické části práce je, na základě získaných informací, utvořený pohybový sborník her a aktivit, při kterém jsem využil svých poznatků, knižních sborníků nebo zkušeností jiných trenérů. Celý sborník je zaměřený převážně na kategorie U6 – U12, které jsou řazeny do mladšího a školního věku. Celý zásobník pohybových her je využitelný v tréninkovém procesu malých fotbalistů.

Všechna cvičení a hry jsou rozděleny dle metodicko-organizačních forem, která obsahují pohybové hry, průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry. Z jednotlivých cvičení je sestaven grafický a psaný popis. Grafická znázornění byla zpracována v programu pro trenéry XPS. Individuální cvičení prakticky zařazujeme v tréninkovém procesu u kategorie U8 ve fotbalovém klubu SK Sigma Olomouc.

U všech cvičení jsem zařadil i skupinové slovní hodnocení daného cvičení, celkovým průměrem všech cvičení je 4.37, což svědčí o velké oblíbenosti daných cvičení.

## 9 SUMMARY

The bachelor's thesis deals with coaching and methodical support of coaching activities in the category of younger and older football preparations.

The theoretical part contains basic knowledge related to the training process, characteristics of football and developmental peculiarities in children, where it is characterized. As part of my work on the characterization and development of children from 6 to 12 years of age, I focused on the physical and psychological development and coaching approach to children characterized in younger and older school age. The bachelor's thesis continues to characterize the following components: physical activity, individual and team performance, didactic forms in the training process and stages of sports training.

Part of the second part of the work is, based on the information obtained, a movement compendium of games and activities, in which I used my knowledge, books, or the experiences of other trainers. The entire collection is focused mainly on the U6-U12 categories, which are classified into younger and school age. The entire stack of movement games can be used in the training process of small football players.

All exercises and games are divided according to methodological and organizational forms, which include movement games, preparatory exercises, game exercises and preparatory games. a thorough graphic and written description is compiled from the individual exercises. I made the graphic representations in the XPS trainer program. We include individual exercises in the training process for the U8 category in the football club SK Sigma Olomouc.

For all exercises, I also included a group verbal evaluation of the given exercise, the overall average of all exercises is 4.37, which indicates the great popularity of the given exercises.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bedřich, L. (2006). *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Masarykova univerzita.
- Bělka, J., Hůlka, K., Dudová, K., Háp, P., Hrubý, M., & Reich, P. (2021). *Teorie a didaktika sportovních her 1*. Palacký University Olomouc.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical activity and health*. Human Kinetics, Champaign.
- Buzek, M., & Procházka, L. (1999). *Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let: mladší příprava, starší příprava, mladší žáci*. Olympia.
- Cools, W., De Martelaer, K., Samaey, C., & Andries, C. (2009). *Hodnocení pohybových dovedností typicky se vyvíjejících předškolních dětí: Přehled sedmi nástrojů pro hodnocení pohybových dovedností*. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8(2), 154.
- Dovalil, J. (1900). *Výkon a trénink ve sportu. Josef Dovalil a kolektiv* (3. vyd.). Olympia.
- Dovalil J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu* (3. vyd.). Olympia.
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Česko: Olympia.
- Frömel, K., Svozil, Z., & Novosad, J. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže monografie pro studijní účely*. Univerzita Palackého.
- Hendl, J., & Dobrý, L. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Karolinum.
- Hunt, C. (2006). *Světová encyklopedie fotbalu*. Olympia.
- Jelínek, R., & Jenšík, M. (2005). *Atlas českého fotbalu od roku 1890*. Radovan Jelínek.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Hanex.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Grada Publishing.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí: nové, aktualizované vydání*. Grada Publishing a.s. <https://books.google.cz/books?id=QahgAgAAQBAJ>
- Perič, T., & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Grada Publishing.
- Plachý, A., & Procházka, L. (2014). *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let): učební texty pro C licence FAČR, Grassroots UEFA C licenci*. Mladá fronta.
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). *Match analysis in football: a systematic review*. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1843. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.

- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (2.vyd.). Karolinum.
- 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. (2016). *Fotbal: trénink budoucích hvězd* (2. vyd.). Grada Publishing.
- Votík, J. (1995). *Sportovní příprava v kopané* (2.vyd.). Západočeská univerzita.
- World Health Organization. (2007). *Steps to health: A European Framework to promote physical activity for Health*. Copenhagen Denmark: Author.
- Internetové stránky:  
<https://trenink.fotbal.cz/upravena-pravidla-fotbalu-malych-forem-u6-u13/a3359>